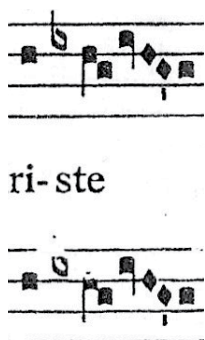


aktuator

strony
ok_kulturze



ri-ste

Otwarte
Śpiewniki

Projekt OTWARTE ŚPIEWNIKI dobiega końca.

Przed nami ostatnie spotkanie **8 listopada**
ZAKAZANE PIOSENKI
środa / 18.00 / OSP / Pszczelińska 3 / Brwinów

oraz koncert **12 listopada**
WOLNOŚCI ŚPIEW
niedziela / 17.00 / STAWISKO / Gołębia 1 / Podkowa Leśna

podczas którego zostanie wykonana, wspólnie z uczestnikami warsztatów oraz publicznością, piękna pieśń hymniczna – *Rota*.

Partnerzy projektu / Biblioteka Publiczna im. W. Wernera w Brwinowie, Stowarzyszenie Projekt Brwinów.
OTWARTE ŚPIEWNIKI otrzymały dotację z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.



Chór Wydartych Domom Kur
Chór Bemcanto

dyrygują
Aleksandra Kopp i Michał Haber

12 Dzień Niepodległości
listopada
17.00 w Stawisku
Gołębia 1 | Podkowa Leśna

KONCERT W RAMACH PROJEKTU „OTWARTE ŚPIEWNIKI” WSPÓŁFINANSOWANEGO ZE ŚRODKÓW MINISTRA KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO
SERDECZNIE ZAPRASZAMY UCZESTNIKÓW WARSZTATÓW „OTWARTE ŚPIEWNIKI”

zapisy do **16 LISTOPADA**
hala@ok.brwinow.pl
22 729 34 15

GMINNY OŚRODEK KULTURY
różnorodnej
zaprasza

18
LISTOPADA
2017
start
10.00

**turniej
TENISA
stołowego
amatorów
dla młodzieży
i dorosłych**
pod patronatem
**BURMISTRZA
GMINY
BRWINÓW**

**turniej otworzy
legenda tenisa
stołowego
LESZEK
KUCHARSKI**

kategorie
wiekowe
do 16
16 – 40
40 – 60
60 do ∞

ORGANIZATOR
PRZEWIDUJE
ATRAKCYJNE
NAGRODY
LICZĄC NA
POWSZECHNĄ
MOBILIZACJĘ
MIŁOŚNIKÓW
TEJ DYSCYPLINY

**MIEJSKA HALA SPORTOWA
MOCZYŁÓWSKIEGO 2 BRWINÓW**
regulamin turnieju na stronie ok.brwinow.pl



Patykowe porady

Anna Czeremcha

Jesień zimna i mokra w pełni. Kości trochę bolą, katar się pałęta gdzieś między oczami a gardłem. Rury oddechowe jakieś chropowate. Mięśnie jakby wiotczeją i człowiek to by się najwyżej w niedźwiedzia zamienił i spał do wiosny, a nie tak.

No ale w naszych ludzkich żyłach nie ma tych związków, co mogłyby dostarczać organizmowi wartości odżywcze przez cały zimowy sen, zresztą przecież czekamy na święta i ferie.

Zatem trza popić więcej ciepłych zdrowotnych naparów, pilnować ciepłych posiłków, wietrzyć siebie na spacerach, a dom przed pójściem spać i jakoś dolecimy do wiosny w zdrowiu i sprawności. Zresztą nie ma tego złego! Gdyby nie jesień, nie byłoby czasu zbioru korzeni, a gdyby nie zima, to kiedy byśmy mieli pozyskać tak cenne dla zdrowia i pachnące pączki topoli? No właśnie. Zbieractwem surowców roślinnych nie zajmujemy się jedynie wiosną i latem.

I tak w te chłody okrutne, co w ogóle nie są ludzkie, czy to zbiory zielarskie czy nie, pijmy napary z patyków malinowych! Zanim na amen wytniecie maliny na zimę, spróbujcie herbatki z patyków i potem zostawcie parę badyli w ziemi, to cudowny środek przeciwpriężbienny i przeciwożarczowy. A i smaczny! Maliny są cenne absolutnie całe, od wiosennego pędu, przez liście i owoce, po ten suchy kikut co tak sterczy ze śniegu i straszy. Ten suchy kikut pocięty na kawałki i zaparzony przez kwadrans pod spodeczkiem niesie ciało rozgrzanie, działa przeciwzapalnie i napotnie, przeciwożarczowo i odkażająco, wzmacnia i równoważy to, co w równowadze nie jest. A w nas wiele rzeczy jest bez równowagi, bo pijemy zimne głupoty, jemy za dużo i w ogóle jesteśmy jak dzieci we mgle z tymi naszymi wyborami.

Większość moich czytelniczek wie, że gustuję w sensownym żywieniu sezonowymi produktami roślinnymi, w tym opijam się wielością herbatek ziołowych i wcale nie uznaję ani suplementów, ani bezrefleksyjnego jedzenia leków. Natomiast wielbię leki z bożej apteki i do nich Was odsyłam, ilekroć potrzebujecie. Całe szczęście obserwujemy teraz modę na powrót do tzw. źródeł, czyli ziołolecznictwo powraca z wielkim hukiem, co o tyle cieszy, że może przy zwykłym przeziębieniu najpierw udamy się do lasu albo na podwórkę, a dopiero w ostateczności sięgniemy po tabletki.

Mam dla Was kilka propozycji z własnej kuchni:

- KORA WIERZBY I KORA TOPOLI (wysuszone – nie z konarów tylko z gałązek grubości palca, ściągana nożykiem do tapet lub do marchewki) oraz gałązki malin i połówki ususzonych owoców róży zagotować, następnie dorzucić świeżą gałązkę świerku i zaparzać jeszcze przez ok. kwadrans. Potem przecedzić, dosłodzić miodkiem lub syropem np. z nawłoci (lub innym) i pić ze smakiem trzy do czterech szklanek dziennie. Można przygotować termos takiej herbatki i mieć na cały dzień. Kora wierzby i topoli działa jak aspiryna, róża i pędy malin to witaminy i kwasy organiczne, których potrzebujemy do utrzymywania zdrowia. Taką herbatkę serwujemy sobie jak tylko nas przewieje albo deszcz zaskoczy, albo but przemięknie, albo się nie wyśpimy. Zapobieganie ona rozwojowi przeziębienia, zadziała kojąco, co w okresie wzmożonego spadku odporności też jest ważne.
- SYROP Z CEBULI I CUKRU – wiadomo, nikomu nie trzeba przedstawiać.
- SYROP Z BABKI NA KASZEL, można też dodać tymianku. I babka, i tymianek wciąż rosną w ogródkach. A narwać po dwie garści, posiekać, zasypać szklanką cukru i zalać litrem wody. Zagotować i odstawić pod przykryciem na noc. Następnie zlać do buteleczek i zapasteryzować. Cukier pomaga wchłaniać substancje czynne roślin, więc jak nie ma przeciwwskazań, to przepróśmy się z cukrem. Syropem możemy posłodzić też napar na patykach malinowych. Ziołowe herbatki w okresie jesieni są super ważne i mogą być super pyszne, to zależy od wyobraźni.
- KOMPOT Z JABŁEK Z GOŹDZIKIEM I CYNAMONEM – opcjonalnie. Taki napój zamiast gazowanych icetea w butelkach. W sezonie zimowym bowiem rozgrzewamy ciało, a nie chłodzimy.

To tyle. Do następnego! Wasza Czeremcha

WYSTAWY w Galerii OK



GALERIA to nie tylko pasaż handlowy, jak dzisiaj można by sądzić. Do niedawna, większości to słowo kojarzyło się jednak ze sztuką. Aktualnie wielość znaczeń wprowadza nieco zamieszania, a przecież w brwinowskiej galerii oprócz sztuków i wyrobów made in ChRL znajdziesz też kilka produktów ubocznych naszego życia wewnętrznego. Produktów o charakterze trochę mniej komercyjnym, będących wynikiem naszych niematerialnych potrzeb, niewerbalnym komentarzem trudnej rzeczywistości.



To w brwinowskiej galerii – ale pod innym adresem – możesz znaleźć przejmujące obrazy Eli Hołoweńko, która „w czerwonym szalu opowiada o sobie, dojrzałej kobiecie, która za pomocą sztuki i wiania w nią swoich przeżyć wchodzi w nowe, niezależne życie pełne pasji i przygód”.

W brwinowskiej galerii spotkasz też dziewczynę z domu obok, która gdzieś za ścianą tworzy ekspresyjne Paper Horses. A mijając ją na Leśnej czy Grodzkiej, nie dostrzeżesz tego. Papierowe konie Kasi Dippel zdarzyły się nam właśnie tutaj – w galerii. [aż]

Galeria OK zaprasza | Wilsona 2 | Brwinów

Eli Hołoweńko

Kasia Dippel

