

# QltYWator

strony  
ok\_kulturze

## Jest OKej w listopadzie, w grudniu, w nowym roku będzie jeszcze lepiej

Promocja ekologii, lecz przede wszystkim edukacja ekologiczna, to jedna z form działalności brwinowskiego OKeja. I nie chodzi tu o modny trend czy kaprys. Nasze działania wpisują się w ogólnopolskie akcje, w działania globalne, które m.in. w ostatnim czasie zainicjowała szesnastoletnia Greta Thunberg ze Szwecji.

Stawiamy na edukację ekologiczną małych i dużych, bo to od niej wszystko zależy. Poszukujemy niekonwencjonalnych jej form, takich jak chociażby cieszące się dużym zainteresowaniem spektakle ekologiczne (w ostatnim miesiącu był to „ekoBARTEK” i „Rajska wyspa”), spotkania tematyczne (np. o pszczołach murarkach) czy niedawna premiera książki o właściwościach roślin i ziół „Istoty roślinne” autorstwa Anny Czeremchy i Elizy Kos.

Końcówka roku będzie dla nas intensywna. Przygotowaliśmy ciekawe propozycje artystyczne zarówno w formie teatralnej, jak i koncertowej. W najbliższym czasie zapraszamy m.in. na spektakl czeskiej grupy Teatr Ted', nádech a leť „A ludzie żyją. Abdul” (22 listopada, godz. 19:00). Jest to teatralne świadectwo walki o przetrwanie, w której nie chodzi o samo przeżycie. Inscenizacja jest oparta na prawdziwych historiach i wydarzeniach z Czeczenii. Europejskie pojęcie zbrodni i kary traci jasne zdefiniowane kształty i swoje miejsce w szeregu wartości. Ponad sprawiedliwą karą dla winnego jest pragnienie „normalnie żyć jak zwykli ludzie”. Co to znaczy i jakim kosztem? Kluczowa opowieść o młodym chłopaku Abdulu niesie w sobie ponadczasowe i uniwersalne pytania, kto i w czym jest winien, co jest pierwotną winą.

Na andrzejkowy wieczór mamy natomiast muzyczną propozycję – koncert zespołu Blues Fathers (30 listopada, godz. 19:00), który w autorskich interpretacjach przypomni rockowe przeboje lat 80. i 90. Ostatnio można było posłuchać ich podczas wrześniowych dni miasta.

Mamy też coś i dla najmłodszych widzów. Koncert „Smykofonia” (7 grudnia, godz. 15:00) w wykonaniu muzyków The New Warsaw Trio. Swoją formułą przypomina popularne koncerty gordonowskie, podczas których mali słuchacze obcują z muzyką na żywo, bawią się z rówieśnikami, odkrywają nowe instrumenty – krótko mówiąc, odkrywają świat wszystkimi zmysłami. Zapraszamy też na spektakl teatralny „Wielka podróż Lulie” (21 grudnia, OKej w Brwinowie i 22 grudnia, świetlica w Otrębusach, godz. 11:00). Jest to adaptacja współczesnej japońskiej baśni napisanej przez Jej Księżniczkę Wysokość Księżną Hisako Takamado. Opowiada o górze lodowej, która wyruszyła w niebezpieczną podróż. Pod wpływem tej baśni Amerykanin Jeffrey Stock skomponował poemat symfoniczny, a polski polarnik i podróżnik Marek Kamiński wraz z niepełnosprawnym chłopcem zorganizował wyprawę „Razem na biegun”. Do czego zainspiruje brwinowskich i otrębuskich widzów, kto wie...

Miłośników sportu zapraszamy natomiast na wyjątkowe wydarzenie – zawody w jeździe figurowej na rolkach i wrotkach REWIA TROPHY (14–15 grudnia, Miejska Hala Sportowa w Brwinowie). [mh]



„Rajska Wyspa” w Świetlicy OK w Domaniewie | foto\_Aleksandra Tomasik

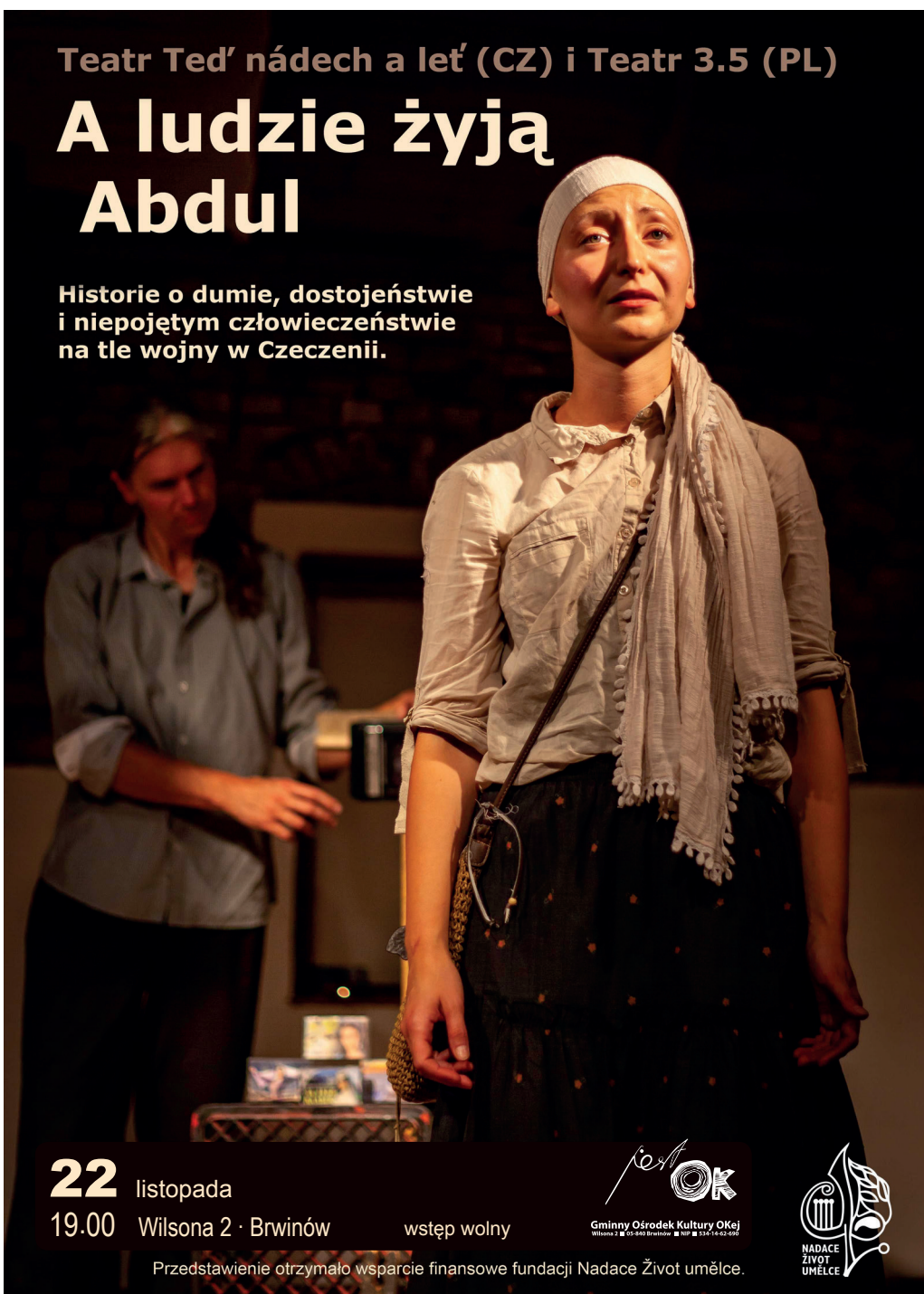


Premiera książki „Istoty roślinne” – autorki przy pracy | foto\_Beata Zajdel

Teatr Ted' nádech a leť (CZ) i Teatr 3.5 (PL)

## A ludzie żyją Abdul

Historie o dumie, dostojeństwie  
i niepojętym człowieczeństwie  
na tle wojny w Czeczenii.



22 listopada

19.00 Wilsona 2 · Brwinów

wstęp wolny

Gminny Ośrodek Kultury OKej  
Wilsona 2 · 01-640 Brwinów · tel. 512 14 42 000

Przedstawienie otrzymało wsparcie finansowe fundacji Nadace Život umělce.



## Urtica dioica

*Filomena wiecznie żywa,  
bo tarza się w pokrzywach*

Fifraszka Filomeny Grodzickiej



### Anna Czeremcha

Kiedy słyszę, że 86-lotka tarza się naga w pokrzywach, to czuję z nią więź i jedność, choć mnie do tarzania się w pokrzywach jeszcze brakuje trochę, może właśnie tych 50 lat. Natomiast rozumiem ten zryw, tę konieczność obcowania z przyrodą, pielęgnowanie zdrowego ducha w zdrowym ciele. Znam też osoby, które okładają się same wiechciem pokrzyw po plecach. Szanuję, podziwiam i rozumiem, choć sama tak strasznie nie lubię, jak pokrzywa parzy. Choć parzy w dobrym celu. Przyspiesza krążenie krwi, co działa regenerująco i przeciwbólowo, a co za tym idzie – przeciwreumatycznie.

Pokrzywa kojarzy się z żelazem, anemią, miesiączką, osłabieniem, reumatyzmem i pielęgnacją włosów. Właściwie jest chyba najpopularniejsza wśród dzikich ziół obok rumianku i mięty.

Nie do końca rozumiemy, po co ją pijemy, ale nie zastanawiamy się, po prostu kupujemy saszetki i siup napar.

Jakby to dobrze było, gdyby pijalnie ziół były tak popularne jak kawiarnie. Jakby to dobrze było, gdyby w drogeriach były tylko ziołowe wyciągi, zamiast tysięcy pudełek i butelek pełnych chemii, konserwantów, spieniaczy, zagęszczaczy i sztucznych zapachów. Jakby to było idealnie, gdyby tak spijać z mlekiem matki wiedzę o roślinach. Że pokrzywa to jest królowa życia, zbieramy ją i spożywamy całą wiosną, latem przetwarzamy ją na kąpiele, toniki, lemoniady, kosmetyki domowe, jesienią oskubujemy nasiona do papierowych toreb i ścinamy łądygi na włókno, a w kłęczach, których nie wykorzystamy do domowych leków, farbujemy tkaniny. Jakby to było idealnie...

Sok ze świeżej pokrzywy robimy wiosną. Namaczamy pokrzywę w wodzie i przepuszczamy przez sokownik czy maszynkę do mielenia. Zamrażamy w kostkach do lodu. Spożywamy codziennie po kostce w filiżance z ciepłą wodą w okresach osłabienia, spadku energii, rekonwalescencji, przy miesiączce, anemii, apatii, przeziębieniu, chorobach układu moczowego i płciowego. Taki sok jest też cennym orężem w walce z łupieżem i o zdrowe i lśniące włosy. Wciera się go w skórę głowy. Kuracja zwykle trwa dwa tygodnie przy codziennym wcieraniu. Młodą pokrzywę można spożywać w koktajlach, sałatkach, zupach. Nadaje się do kuracji oczyszczającej wraz z młodymi liśćmi kurdybanka i podagrycznika. Można robić ją jak szpinak, można blanszować z solą i pasteryzować w słoikach, by mieć superfood turbo na zimę. Nie trzeba sprowadzać z Azji spiruliny. Trzeba uczyć nas, że dzika przyroda daje życie, że dzięki życiu w przyrodzie jest wkoło nas i można z niego mądrze czerpać.

Wyciągi z pokrzyw są znane i stosowane w kosmetyce od stuleci. Na piękną cerę, na mocne włosy i paznokcie. Najprościej jest zrobić sobie kąpiel z dodatkiem pokrzywy. Wcześniej gotuje się pokrzywę w lekko zakwaszonej wodzie i dolewa taką zupę do wanny. Oczyszcza, dezynfekuje, odświeża ciało, co i na umysł działa kojąco. Do takiej kąpeli można dorzucić szalwię, macierzankę, lawendę, miętę. Innym prostym sposobem jest zrobienie maceratu olejowego na liściach. Olej pokrzywowy można stosować bezpośrednio na skórę lub jako odżywczą maskę na włosy. Jest to także gotowy półprodukt do robienia roślinnych kosmetyków w domu.

Moim oczkiem w głowie są nasiona pokrzywy i jej kłęczki. Z nasion można wykonać wzmacniający i pożywny ziołomiod. Mieli się je w młynku na pył, zwilża alkoholem i miesza w równych częściach z miodem. Można zrobić wersję bez alkoholu, wówczas w mniejszych porcjach i z mniejszą ilością nasion w stosunku do miodu, bo mogą się psuć. Nasiona mielimy bezpośrednio

przed połączeniem z miodem. Z korzeni zaś proponuję mieszankę wzmacniającą i oczyszczającą nerki, a co za tym idzie obniżającą ciśnienie, poprawiającą kondycję organizmu, oczyszczającą z tzw. złych metabolitów. Składniki:

- Kłęczki pokrzywy
- Kłęczki perzu
- Skrzyp polny

Rozdrobnione zioła mieszamy w równych proporcjach i gotujemy pod przykryciem pół godziny. W innym wypadku skrzyp nie rozpuści swoich substancji czynnych w wodzie. Można najpierw gotować sam skrzyp, a perz i pokrzywę dorzucić pod koniec gotowania. Zwykle gotuje się trzy łyżki mieszanki w litrze wody. Wyparowaną wodę uzupełniamy i pijemy litr herbatki dziennie. Kuracja trwa dwa tygodnie.

Kłęczki pokrzywy są też doskonałym materiałem na zrobienie wyciągu octowego. Macerujemy je w tym celu w occie jabłkowym dwa tygodnie. Gotowy ocet mieszamy z naparem z pokrzywy w proporcji 1 : 5 i płuczemy nim włosy, zwłaszcza jeśli używamy tylko „samoróbnych” szamponów. Lub dodajemy łyżeczkę do szklanki ciepłej wody z miodem i „wychylamy” tę szklaneczkę na czczo. To dla zdrowia tak ogólnie.

Z łądygi natomiast pozyskuje się włókno. Po cichu liczę, że kiedyś nauczę się gęplowania i tkania i uszyję sobie pokrzywowe wdzianko.

Wspomnę jeszcze Rutę Kowalską, inspirującą współczesną zielarkę, która nauczyła mnie robić drosy pokrzywowe z chleba. Formuje się kulki z razowca i obtacza je w proszku pokrzywowym z suszonych liści. I już. Wspomniała przekąska.

Wasza Czeremcha



foto\_Eliza Kos | Filomena z pokrzywą 2  
fotografia pochodzi z sesji do albumu zielarskiego „Istoty roślinne”