

# Jubileusz 5-lecia działalności Izby Muzealnej Wodiczeków w Wołominie



■ Burmistrz Wołomina Elżbieta Radwan i Danuta Michalik. Fot. Katarzyna Humińska

Z okazji 5-lecia działalności Izby Muzealnej Wodiczeków, placówka zaprosiła mieszkańców Wołomina na niezwykle, muzyczne spotkanie. Odbyło się ono w sobotę 24 września w obecności znamienitych gości - burmistrz Wołomina Elżbiety Radwan, skarbnik gminy Wołomin Marty Maliszewskiej i Karola Małolepszego - członka zarządu Powiatu Wołomińskiego.

Gospodarze wieczoru - Danuta Michalik i Leszek Patejuk podsumowali też krótko 5-letnią historię Izby, wymieniając zrealizowane wydarzenia - wystawy, koncerty, konferencje, lekcje muzealne.

Wieczór rozpoczął się koncertem Warszawskiego Duetu Akordeonowego, w skład którego wchodził Paweł Kopietz i Jacek Małachowski,

absolwenci Uniwersytetu Muzycznego im. F. Chopina w Warszawie, laureaci wielu zagranicznych konkursów. Koncert prowadziła Bogusława Szostak-Kłubińska, wieloletnia konferansjerka Filharmonii Narodowej w Warszawie, która swoim wdziękiem i temperamentem od razu podbiła serca publiczności. Często komplementowała publiczność chwalać jej wiedzę i muzyczną kindersztubę. Oprócz ciekawych informacji kompozytorach, których utwory były wykonywane, przygotowała liczne anegdoty związane z ich życiem, pracą i czasami, w których tworzyli. Nie zabrakło również zabawnych historii związanych z wykonywaną przez nią pracą, jak chociażby ta dotycząca początków jej kariery w Filharmonii Narodowej,

gdzie jej konferansjerka trwała dłużej niż koncert zaproszonego do Filharmonii wirtuoza.

Prowadząc zebranych przez kolejne epoki, pani Bogusława przybliżyła zebranym akordeon guzikowy, na którym grali obaj wykonawcy. Opisała jego budowę, a obaj panowie prezentowali na instrumentach wymieniane przez nią funkcje i możliwości tego instrumentu. A możliwości instrumentów zebrani goście mogli w pełni ocenić, kiedy okazało się, że Fuga Bacha brzmi w ich wykonaniu tak, jak na organach, kiedy oddawali dźwiękami klimat rosyjskiej muzyki, jej rzewność, rustykalność, a także późniejszy modernizm i socrealizm. Kiedy roztańczyli magię walca i kiedy zabrali nas w podróż do Paryża - oba

akordeony imitowały świetnie odgłosy ruszającego, pędzącego i hamującego pociągu. I kiedy wreszcie wybrzmiało - budzące zgorznienie, podobnie jak wcześniej walc - tango.

W trakcie koncertu pojawił się jeszcze jeden, mniej popularny i znany instrument - accordina, instrument leżący gdzieś między akordeonem a harmonijką ustną. Opowiedział o nim i zagrał na nim Piotr Kopietz. Utwór z accordiną zakończył, już na bis, koncertową część wieczoru.

W programie koncertu znalazły się nie tylko utwory Jana Sebastiana Bacha, Arama Chaczaturiana i innych, ale także melodie bałkańskie i walce paryskie i argentyńskie tanga.

Tradycją Izby stało się już, że na każdym wieczorze muzycznym wspomina się też Wodiczeków. Tak było i tym razem. Danuta Michalik przybliżyła postać Eugeniusza Wodiczki z okazji 113 rocznicy jego urodzin. Artysta, kolejarz, nauczyciel, wielki społecznik, który swoim życiorysem najbardziej przypominał dokonania swojego ojca, Franciszka i, tak jak on, łączył talent muzyczny i powołanie pedagogiczne z pracą na kolei i w straży pożarnej. Duże wrażenie zrobiła na zebranych lista ukończonych przez Eugeniusza kursów i szkoleń, przebieg jego kariery zawodowej oraz wykaz przyznanych mu wyróżnień, nagród, odznaczeń i medali oraz życiorys, spisany własnoręcznie przez Eugeniusza na siedmiu stronach kartek formatu A4. Pani Danuta wspominała również o białych plamach w życiorysie Eugeniusza dotyczących lat 50, których

## Radio FAMA

Wołomin 94,7 MHz

# WIEŚCI piszą FAMA głośni

jeszcze nie udało się jej rozwikłać. Na zakończenie pani Danuta podkreśliła, że wszystkie wymienione przez nią w prezentacji informacje mają swoje odzwierciedlenie w zbiorach znajdujących się w Izbie.

Wieczór muzyczny w 113. rocznicę urodzin Eugeniusza Wodiczki był częścią projektu „Prowadzenie działań wspierających edukację kulturalną oraz popularyzację dziedzictwa historycznego Wołomina” realizowany ze wsparciem Gminy Wołomin.

Niezwykle oczekiwanym tego wieczoru punktem programu była premiera filmu prezentującego zasoby archiwalne Izby Muzealnej Wodiczeków. Film nakręcony został we wnętrzach Izby przez wołomińskiego reżysera Szymona Krzyżanowskiego. Jest to projekt Fundacji ODA, zrealizowany w ramach „Konkursu na wspieranie projektów mających na celu promocję dziedzictwa historycznego i kulturowego powiatu wołomińskiego” sfinansowanego przez Powiat Wołomiński. Film promujący nasze lokalne dziedzictwo został przyjęty entuzjastycznie.

Po projekcji burmistrz Elżbieta Radwan złożyła, na ręce założycielki Izby Danuty Michalik dla wszystkich współpracowników, serdeczne podziękowania za stworzenie placówki i 5-letnią działalność Izby promującej historię rodziny Wodiczeków oraz dobre, społeczne tradycje w Wołominie. Wyrazom wdzięczności i podziękowań towarzyszyło wręczenie Danucie Michalik pamiątkowego dyplomu oraz pięknego bukietu kwiatów.

Po zakończeniu oficjalnej części tego jubileuszowego wieczoru zebrani goście mogli podzielić się wrażeniami z jego przebiegu oraz zwiedzić Izbę po wakacyjnym remoncie. Mogli też, dzięki prezentowanym pracom i kronikom, zapoznać się z szerokim wachlarzem działań, które ma do zaoferowania mieszkańcom Izba Muzealna Wodiczeków i działająca przy niej Fundacja ODA - lekcjami muzealnymi, warsztatami, spotkaniami podróżniczymi, podwieczorkami muzycznymi dla dzieci, wieczorami muzycznymi. (oprac.am)

# Otyłość - poznaj problem i rozwiązanie

Otyłość to niewątpliwie jedna z najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych naszych czasów. Jej przyczyn jest wiele, a wśród nich wyróżniamy: czynniki genetyczne, niektóre choroby i stosowane leki. Nie ulega jednak wątpliwości, że główną i najważniejszą przyczyną otyłości są niewłaściwe nawyki żywieniowe oraz zbyt mała aktywność fizyczna. Dołącz do akcji Uwaga Nadwaga - zmień siebie i swoje życie na lepsze!

Otyłość to nie tylko zbyt duże nagromadzenie tkanki tłuszczowej w naszym organizmie. To przede wszystkim schorzenie, które jej współtowarzyszą, takie jak: zespół metaboliczny, nadciśnienie, miażdżycy, niewydolność krążenia, cukrzyca typu II, choroby stawów, osteoporoza, a nawet niektóre nowotwory. Prowadzą one do znacznego pogorszenia komfortu życia i mogą przyczynić się do przedwczesnej śmierci. - Żeby ich uniknąć i cieszyć się dobrym zdrowiem całej rodziny, warto zmienić nawyki żywieniowe na lepsze - zachęca ambasadorka akcji Uwaga Nadwaga! Katarzyna Bujakiewicz.

## Jak walczyć o siebie i o własne zdrowie?

Podpowiada mgr Magdalena Piłka, dietetyk Naturhouse w Wołominie



fol. Renata Świątecka

### 1. Walka z samym sobą

W większości przypadków sami swoim trybem życia sprawiamy, że mamy nadwagę lub jesteśmy otyli - wybieramy niezdrową, przetworzoną żywność, nie ruszamy się. Walczmy z tym! Podstawą do rozpoczęcia zmian jest ustalenie zdrowych nawyków żywieniowych i zmiana diety. W tym pomoże nam dietetyk, który podpowie jaką metodę wybrać, a przede wszystkim będzie nas wspierał i walczył razem z nami o nasze zdrowie. Warto skorzystać z pomocy specjalisty, gdyż, jak mówią statystyki, 90% diet rozpoczętych na własną rękę kończy się niepowodzeniem. Dzieje się tak, ponieważ wybierane przez nas kuracje nie są dopasowane do naszego trybu życia, często powodują uczucie głodu lub zmuszają nas do spożywania pokarmów, których nie lubimy. Dietetyk dopasuje dietę tak, aby była syćca, smaczna i nieuciążliwa - uszyta na miarę naszych potrzeb.

### 2. Badania kontrolne

Otyłość może być nie tylko skutkiem nadmiernej podaży kalorycznej, ale także schorzeń, szczególnie tych związanych z wahaniami poziomu hormonów, takich jak: niedoczynność tarczycy, zespół Cushinga, zespół policystycznych jajników oraz hiperinsulinizm - wymienia dietetyk Naturhouse. Jeśli więc obserwujemy przyrost wagi, gdy nasz tryb życia nie uległ znaczącej zmianie, warto wykonać badania profilaktyczne. Odpowiednia farmakoterapia zalecona przez lekarza w połączeniu z planem żywieniowym, dopasowanym przez dietetyka, pomogą w walce ze zbędnymi kilogramami.

### 3. Stres

Jest jedną z głównych przyczyn powstawania nadwagi i otyłości. W dzisiejszych czasach przy szybkim trybie życia ciężko go uniknąć. Mało komu nie zdarza się „zajadać” smutków albo po ciężkim dniu w pracy „wymiać” łódki. A to prosta droga do powstania nadwagi i otyłości. Warto więcej wypoczywać, pić napary z rumianku i melisy, szalwii, ćwiczyć oddech oraz uczęszczać na ćwiczenia, które pomogą nam pozbyć się negatywnych przeżyć. W miarę możliwości należy unikać sytuacji stresowych.

### 4. Ćwicz, ćwicz, ćwicz!

Aktywność fizyczna jest niezbędna w walce z nadwagą i otyłością. Przede wszystkim przyspiesza nasz metabolizm, a każdy utracony kilogram to wielka satysfakcja. Spadek wagi powoduje poprawienie stanu naszego zdrowia: odciążenie układu krążenia, zmniejszenie ryzyka wystąpienia zawału i udaru, odciążenie stawów i zmniejszenie ryzyka wystąpienia osteoporozy - zauważa Magdalena Piłka, dietetyk Naturhouse. Udowodniono naukowo, że ludzie stosujący regularną aktywność fizyczną są mniej zestresowani i mają mniejszą skłonność do zachorowania na depresję.

Centrum Dietetyczne Naturhouse, Wołomin, ul. Szopena 4  
tel. 730-459-759, 22 760 24 58  
e-mail: wolomin.szopena@naturhouse-polska.pl  
Godziny przyjęć: poniedziałek, wtorek, środa: 12.00 - 20.00  
czwartek, piątek: 8.00 - 16.00

Przyłącz się do akcji już dziś!  
Zapytaj dietetyka jak nadwaga znika!

### Zacznij odchudzanie od bezpłatnej konsultacji z dietetykiem

Tylko do 30 listopada trwa akcja Uwaga Nadwaga, w ramach której każdy może skorzystać z bezpłatnych konsultacji z dietetykiem w placówce Naturhouse w Wołominie. W ramach spotkania dietetyk wykona pomiary antropometryczne, badanie składu ciała, a także przeprowadzi wnikliwy wywiad, dotyczący aktualnych nawyków żywieniowych i przebiegu chorób. Te elementy pomogą zidentyfikować przyczyny nadmiaru kilogramów lub innych problemów zdrowotnych związanych ze sposobem żywienia. Każdy, kto skorzysta z darmowej konsultacji, otrzyma cenne wskazówki żywieniowe i materiały edukacyjne dotyczące prawidłowego żywienia i negatywnego wpływu nadwagi oraz otyłości na nasz organizm.

Dodatkowo w trakcie trwania kampanii każdy może zaprosić dietetyka do szkoły dziecka lub swojego miejsca pracy na bezpłatne prelekcje z zakresu zdrowego odżywiania oraz profilaktyki nadwagi i otyłości.

UWAGA NADWAGA!

ZACZNIJ ODCHUDZANIE  
od bezpłatnej konsultacji z dietetykiem

WOŁOMIN  
ul. Szopena 4

730 459 759

Organizatorem akcji jest  
**NATUR HOUSE**  
Ekspert w rehabilitacji żywieniowej