



NASZ WIEK

nr 10/2014
www.utw.waw.pl

BEZPŁATNE PISMO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU WOLI I BEMOWA W WARSZAWIE



W NUMERZE:

- Szkoła dla seniorów
- Boże Narodzenie w tradycji europejskiej
- Oskar Kolberg - badacz kultury ludowej

Wydawnictwo zostało zrealizowane dzięki dofinansowaniu ze środków m.st. Warszawy

Spis treści:

Rok jubileuszowy
str. 3

Szkoła dla seniorów - rozmowa
z prof. dr. hab. med. Januszem Szymborskim
str. 4

Certyfikat dla wolontariatu - sprawozdanie
z zakończenia zajęć Interdyscyplinarnej Szkoły
Promocji Zdrowia Seniorów
str. 7

Pójdźmy wszyscy do stajenki...
str. 8

Szopki i szopeczki
str. 10

Boże Narodzenie w tradycji europejskiej
str. 12

Oskar Kolberg - badacz kultury ludowej
str. 15

Kalendarze sprzed lat
str. 17

Nasza kronika
str. 18

Kulinaria: Rybne niespodzianki
str. 19



Nasze okładki:
en.wikipedia.org/wiki/Christmas
Anioł grający na skrzypcach - Eugeniusz Zegadło

Od Redakcji

Drogie Słuchaczki i Słuchacze Uniwersytetu
Trzeciego Wieku Woli i Bemowa!

Oddajemy do Państwa rąk dziesiąty – jubileuszowy – numer biuletynu „Nasz Wiek”. Już dziesiąty! A przecież tak niedawno przystępowaliśmy do pracy nad pierwszym. Było to w grudniu 2010 roku. Od tamtej chwili upłynęło pięć lat. Nie wiem, czy to dużo czy mało. Czas to pojęcie względne i mierzymy go różną miarą. Zatem pozostawiając tę kwestię samej sobie, może lepiej zdobyć się na małe podsumowanie.

Wydawanie biuletynu zawsze było traktowane bardzo serio. Z jednej strony jako wizytówka naszej uczelni, z drugiej – świadectwo aktywności i twórczego potencjału środowiska seniorskiego. Dlatego staraliśmy się kierować nasze zainteresowania ku sprawom dla nas ważnym, mającym wpływ na sytuację i rozwiązywanie problemów ludzi starszych w różnych dziedzinach życia. Służyły temu prezentowane na łamach biuletynu rozmowy z osobami odpowiedzialnymi m.in. za politykę senioralną, społeczną i zdrowotną.

Dbaliśmy o to, by biuletyn był zarówno formą prezentacji pracy i osiągnięć, jak i społecznego zaangażowania naszych słuchaczy, by nie tylko o tym informował, ale także zachęcał do twórczej aktywności. Z ogromną radością przyjmowaliśmy każdą Państwa inicjatywę.

Zawsze zależało nam, by publikowane treści służyły integracji naszego środowiska, i na ile to możliwe, wychodziły naprzeciw aktualnym problemom, faktom i oczekiwaniom. Ten kurs chcielibyśmy utrzymać i liczymy na Państwa wsparcie i współpracę. Zatem kończąc pierwszą i rozpoczynając drugą „dziesiątkę” biuletynu „Nasz Wiek” dziękujemy za dotychczasowe inicjatywy i życzliwość.

Życzymy, by nadchodzące święta Bożego Narodzenia wniosły w Państwa serca nowe nadzieje i radość, a zbliżający się Nowy Rok 2015 przyniósł wszystkim spokój i pozwolił spełnić marzenia nam i naszym bliskim.

Elżbieta Domańska
Redaktor prowadzący

Rok jubileuszowy

Drodzy Państwo – Słuchacze i Słuchaczki

Uniwersytetu III Wieku Woli i Bemowa!



Po raz pierwszy zabieram głos na łamach biuletynu. A okazja jest szczególnie wyjątkowa – zbliżają się święta Bożego Narodzenia i nadchodzi Nowy Rok 2015. Jest jeszcze jedna okoliczność: wkraczamy właśnie w dziesiąty rok działalności naszej uczelni.

To dla nas wszystkich wielka satysfakcja, ale też duże wyzwanie. Nie tylko z powodu przygotowań do obchodów X-lecia, ale także sprostania zadaniu przedłożenia Państwu atrakcyjnej oferty programowej, godnej tego jubileuszu. Rok 2015 będzie również świętem całej akademickiej społeczności uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce. W przyszłym roku bowiem minie czterdzieści lat od założenia pierwszej takiej uczelni na warszawskim Marymoncie przez profesor Halinę Szwarc – polską propagatorkę idei uniwersytetów seniorskich. Zbieżność w czasie i bliskość obu rocznic sprawia, że i my także – jako jubilaci – będziemy mogli wnieść swój wkład w przebieg ogólnopolskich obchodów.

Przez dziesięć lat nasza uczelnia zmieniała się i rozwijała. Są wśród Państwa osoby, które dobrze pamiętają, jak trudne były pierwsze kroki. Nie było nas

wtedy wiele. Tym większa zasługa tych, którzy odważyli się urzeczywistnić swój zapał i doprowadzić do powstania Stowarzyszenia UTW Woli i Bemowa.

O celowości i słuszności podjętej wtedy inicjatywy możemy dzisiaj przekonać się sami. Ich najlepszym sprawdzianem jest stale rosnąca liczba słuchaczy naszej uczelni.

Powodem satysfakcji dla nas wszystkich jest także uznanie ze strony seniorów i władz samorządowych dzielnic i województwa, czego dowodem są przyznane nagrody i wyróżnienia zarówno indywidualne, jak i dla uniwersytetu. Niezależnie od satysfakcji są one dla nas także motywacją, ale i zobowiązaniem do dalszej, aktywnej pracy na rzecz naszego UTW oraz angażowania się w inne społeczne inicjatywy. Możliwości takiego uczestnictwa są dzisiaj otwarte dla wszystkich.

Do nas należy wybór rodzaju i formy aktywności. Wielu spośród Państwa angażuje się w pracę, bez których nasza działalność byłaby znacznie uboższa, a tym samym mniej atrakcyjna dla słuchaczy. Bardzo liczymy na poszerzenie tej współpracy ze strony długoletnich i nowo przyjętych członków uniwersytetu. Myślę, że nowy, nie tylko kalendarzowy, ale także – jubileuszowy – rok będzie dobrą okazją do ujawnienia się wielu twórczych i organizacyjnych talentów. Jestem przekonana, że wykazana przez Państwa aktywność dostarczy obopólnej satysfakcji i okaże się mobilizująca w naszej dalszej współpracy.

*Z okazji świąt Bożego Narodzenia
i Nowego Roku życzę Państwu
w imieniu Zarządu i własnym dużo
zdrowia, pomyślności i uśmiechu,
a także realizacji wszystkich
planów i zamierzeń.*

**Jolanta Osińska
Prezes Stowarzyszenia
UTW Woli i Bemowa**

Szkoła dla seniorów – rozmowa z prof. dr. hab. med. Januszem Szymborskim, kierownikiem merytorycznym projektu ISPZS

E.D. - Panie Profesorze, w czasie wakacji rozpoczęła w Warszawie działalność Interdyscyplinarna Szkoła Promocji Zdrowia Seniorów. Była to pionierska inicjatywa. Jak doszło do jej powstania? Jakie cele przyświecały jej organizatorom?

J.S.- Chciałbym zwrócić uwagę na trzy przesłanki. Po pierwsze rozwój sytuacji demograficznej, który charakteryzuje się nie tylko obniżeniem wskaźnika urodzeń, ale także postępującym starzeniem się społeczeństwa. Ma to bezpośredni związek z następstwami zdrowotnymi, społecznymi i ekonomicznymi, co stawia przed nami określone wyzwania.

Przesłanka druga to potrzeba wykorzystania wiedzy o sytuacji zdrowotnej osób starszych. Populacja ta - jak wiemy – charakteryzuje się bardzo niskim poziomem zdrowia, przejawiającym się m.in. w wielochorobowości, dysfunkcjonalności i mającej z nimi związek polipragmazji, tzn. potrzebie wielu leków, procedur medycznych, opiekuńczych itp. Wszystko to w mojej ocenie należy w sposób oczywisty do dziedziny zdrowia publicznego, gdyż „zdrowie publiczne” to znacznie więcej niż ścisła opieka medyczna.

Trzecią przesłanką, na którą chciałbym zwrócić uwagę, jest nowa polityka senioralna państwa. Przyjęcie w ostatnich latach przez rząd „Założeń długofalowej polityki senioralnej na lata 2014-2020” oraz „Programu aktywności społecznej osób starszych” (ASOS) wraz ze środkami finansowymi, zachęciło wiele organizacji i osób do podjęcia różnych działań. Wśród nich znalazł się Klub Myśli Społecznej „Inicjatywy”, który w partnerstwie z Collegium Civitas zgłosił swój projekt do udziału w konkursie ASOS, ogłoszonym przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej. Uzyskaliśmy w nim wysokie miejsce i dobre oceny recenzentów, dzięki czemu otrzymaliśmy dofinansowanie projektu ISPZS, co umożliwiło jego realizację.

- Nazwa szkoły jednoznacznie wskazuje na promocję zdrowia wśród osób starszych. Z drugiej strony podkreśla jej interdyscyplinarny charakter. W czym on się przejawia?

- Oprócz problematyki ściśle związanej ze zdrowiem, z chorobowością, z poszczególnymi układami czy narządami, które ulegają w okresie



starości mniejszej lub większej dysfunkcji, przygotowując program ISPZS braliśmy pod uwagę podejście całościowe – holistyczne, wychodząc z założenia, że uwarunkowania zdrowia nie leżą przecież wyłącznie w sferze medycznej. Wiele z nich ma związek ze stylem życia, środowiskiem, ekologią, sytuacją ekonomiczną czy społeczną. Dlatego promocja zdrowia nie jest wykładnikiem medycyny kuratywnej, a raczej zdrowia publicznego. W promocji zdrowia chodzi o to, by w długowieczności jak najdłużej zachować dobrą kondycję fizyczną i psychiczną, co pozwoliłoby aktywnie uczestniczyć w życiu. Badania wykazują, że jedną z przyczyn złej kondycji zdrowotnej – także seniorów - jest brak odpowiedniej wiedzy na temat czynników kształtujących zdrowie, w tym zwłaszcza dotyczących stylu życia i środowiska. Te czynniki są decydujące dla budowania i zachowania kondycji zdrowotnej oraz poprawy i przywracania zdrowia. Niedostateczna jest także wiedza w zakresie przysługujących nam praw do ochrony zdrowia i możliwości ich realizacji.

- W jakim trybie prowadzone były zajęcia? Co konkretnie złożyło się na ofertę programową szkoły?

- To była letnia szkoła, która miała charakter spotkań weekendowych. Zajęcia rozpoczęły się od połowy lipca i trwały do początku października. Program obejmował różne formy kształcenia: wykłady, zajęcia warsztatowe, seminaria szkoleniowe dla opiekunów osób starszych oraz moduł kształcenia przez partycypację. Wykłady dotyczyły różnych obszarów zdrowia fizycznego i psychicznego oraz problematyki z nim związanej, a także filozofii, kultury, środowiska, seksuologii wieku starszego. Wiele miejsca poświęcono organizacji opieki zdrowotnej w Polsce i innych krajach Unii Europejskiej.

Pragnę podkreślić, że nie były to wykłady wyłącznie ex cathedra, ale najczęściej spotkania ze słuchaczami, którzy niejednokrotnie angażowali się zadając pytania, wypowiadając swoje opinie czy dzieląc się własnymi doświadczeniami. W czasie zajęć warsztatowych ich uczestnicy mogli nabyć konkretne umiejętności z zakresu praktycznej promocji zdrowia, np. zdrowego żywienia, motoryki zdrowotnej, pielęgnacji urody, leczenia uzależnień, aktywności fizycznej. Wykłady i warsztaty były dla wszystkich seniorów, którzy zgłosili swój akces do ISPZS, natomiast dodatkowe szkolenia specjalistyczne objęły kilkudziesięciu słuchaczy zainteresowanych nabyciem wiedzy i umiejętności w zakresie opieki nad osobami starszymi niepełnosprawnymi i niesamodzielnymi. Wielu z nich ukończyło to szkolenie z myślą o swoich potrzebach rodzinnych, jak również z racji obecnej lub planowanej pracy w wolontariacie, na przykład w hospicjach.

Chciałbym również wspomnieć o jeszcze jednej formie zajęć, jaką była możliwość partycypacji słuchaczy w imprezach prozdrowotnych organizowanych na terenie Warszawy, chociażby w zawodach „Biegnij, Warszawo” czy VII Biegu Papieskim na warszawskiej Woli. Przy naszym stoisku wykonywaliśmy pomiary ciśnienia tętniczego, glikemii, zawartości tlenu węgla w wydychanym powietrzu, udzielaliśmy porad lekarskich.

Podsumowując, każda forma zajęć miała do spełnienia określone cele : dostarczyć odpowiedniej wiedzy, umożliwić nabycie umiejętności i kompetencji do pomocy innym, umożliwić czynne uczestnictwo w wydarzeniach związanych z promocją zdrowia.

- To wszystko świadczy o dużej spójności realizowanego programu oraz jego profesjonalności...

- Były to wykłady i zajęcia na poziomie uniwersyteckim. Prowadzili je wybitni specjaliści : prof. Ta-

deusz Parnowski z Instytutu Psychiatrii i Neurologii, prof. Piotr Pruszczyk z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, prof. Witold Zatoński z Centrum Onkologii, prof. Zbigniew Lew Starowicz z AWF w Warszawie, prof. Paweł Łuków z Uniwersytetu Warszawskiego, doc. Adam Czyżewski, dyrektor Muzeum Etnograficznego, dr Paulina Miśkiewicz z polskiego Biura Światowej Organizacji Zdrowia. Zajęcia warsztatowe i specjalistyczne prowadzili dyplomowani fizjoterapeuci, rehabilitanci, kosmetolodzy, terapeuci uzależnień i pielęgniarki.

- Z jakich środowisk rekrutowali się słuchacze? Kto najliczniej odpowiedział na nabór do ISPZS?

- Program pilotażowy szkoły był adresowany do ponad dwustu mieszkańców Warszawy i województwa mazowieckiego, powyżej 60. roku życia. Swój akces zgłosili głównie mieszkańcy stolicy, w przeważającej części słuchacze UTW, m.in. z Woli i Bemowa. Wprawdzie problematyka zdrowotna w wielu przypadkach jest tematem wykładów na tych uczelniach, to jednak nasza propozycja z racji swojego kompleksowego charakteru, wzbudziła duże zainteresowanie. Do tej pory nie było programu, który obejmował w tak szerokim zakresie zagadnienia lecznicze w powiązaniu z zachowaniami prozdrowotnymi, zapobieganiem problemom zdrowotnym, chorobom oraz rehabilitacją. Zależało nam bardzo, by nasza oferta dotarła również do wszystkich warszawskich domów pomocy społecznej. Niestety, mimo zaangażowania kierownictwa wielu z tych placówek, rekrutacja napotykała na znaczne trudności, spowodowane strukturą wiekową i związanym z nią stanem zdrowia podopiecznych. W tej sytuacji postanowiliśmy zmodyfikować pierwotne założenia programowe i przeprowadzić nasze zajęcia w domach pomocy społecznej na zasadzie „uniwersytetu latającego”. W przyszłości planujemy objąć nimi także dzienne domy pobytu, kluby seniora. Chodzi o to, by nasza oferta edukacyjna trafiła do jak najliczniejszej rzeszy seniorów, a szczególnie tych, którzy mają trudności w dotarciu do potrzebnej wiedzy.

- Jak Pan Profesor ocenia realizację celów programowych? W jakim stopniu odpowiadała ona oczekiwaniom słuchaczy?

- W czasie, kiedy prowadzimy naszą rozmowę jest za wcześnie, by dokonać takiego podsumowania, przynajmniej jeśli chodzi o słuchaczy. Jest to projekt, który wymaga dogłębnego zastanowienia, jednym słowem ewaluacji. I to zarówno w odniesieniu do samego procesu edukacji, jak i wyników, które chcie-

liśmy uzyskać. W dokonaniu oceny pomocne będą dwie ankiety: wstępna dotycząca wiedzy i umiejętności słuchaczy, przeprowadzona na początku zajęć i końcowa z 4 października. Ich analiza pozwoli na naukową ocenę. Natomiast indywidualne i zbiorowe opinie słuchaczy, wypowiediane przy różnych okazjach, wskazują, że to przedsięwzięcie było „strzałem w dziesiątkę”. Pomimo wakacji zainteresowanie było duże, a ogólne – pozytywne – wrażenia dały się obserwować w czasie wykładów, zajęć warsztatowych, w indywidualnych rozmowach. Niezależnie od tych wypowiedzi, istotnym wskaźnikiem w budowaniu oceny szkoły może być czynne uczestnictwo wybitnych przedstawicieli polskiej nauki w realizacji jej programu.

- Jak Pan Profesor widzi przyszłość tej inicjatywy? Jakie są szanse, by program ISPZS był realizowany także w innych regionach kraju?

- Podjęcie takich całościowych programów, ukierunkowanych na zapobieganie chorobom oraz poprawę opieki nad osobami starszymi jawi mi się jako polska racja stanu. Szczególnie wobec najnowszej prognozy demograficznej, według której populacja osób 65 plus osiągnie w roku 2050 poziom jedenastu milionów. Jest to zatem konieczność. Jeśli mamy sobie poradzić z epidemią niezakaźnych chorób przewlekłych, z chorobami nowotworowymi, układu krążenia, to taka wiedza jest absolutnie niezbędna. Rozszerzenie procesu alfabetyzacji zdrowotnej na wiele środowisk jest bardzo ważne, gdyż skutki analfabetyzmu zdrowotnego kumulują się na wcześniejszych etapach życia i ujawniają w wieku starszym.

Dlatego ISPZS jest dobrą propozycją nie tylko dla słuchaczy UTW w całej Polsce, ale także dla samorządów terytorialnych szczebla gminnego czy powia-

towego, które poprzez rady senioralne mają szansę lepiej rozpoznać miejscowe potrzeby. One mogą wyznaczać kierunki kształcenia w takiej szkole. Ważne, by zachować przy tym standardy profesjonalizmu w doborze odpowiednio wykwalifikowanej kadry i właściwego doboru tematów zajęć.

- Kto jeszcze oprócz administracji rządowej i samorządowej mógłby włączyć się w realizację tych programów?

- Z pewnością organizacje pożytku publicznego, przedsiębiorcy... Wśród słuchaczy ISPZS był przedstawiciel sektora prywatnego. To dobrze wróży. Partnerstwo publiczno-prywatne może wnieść cenny wkład w rozwój inicjatyw edukacyjnych na rzecz promocji zdrowia w społeczeństwie.

Jednak warunkiem powodzenia tych wszystkich przedsięwzięć jest oczywiście kontynuacja podjętej polityki senioralnej – jej głównych założeń i celów. Inwestowanie w jej realizację zaowocuje w przyszłości dywidendami w postaci mniejszych wydatków, ale przede wszystkim wzmocni kondycję zdrowotną społeczeństwa, na czym nam wszystkim zależy.

W tym miejscu chciałbym nawiązać do konferencji, która odbyła się 1 października w KPRM. W czasie dyskusji panelowej jej uczestnicy podkreślili, że rosnąca populacja ludzi starszych nie musi oznaczać obciążenia dla państwa. Jest to ogromny potencjał, także potencjał do aktywnej twórczej pracy, szczególnie wobec spadku wskaźnika populacji osób w wieku produkcyjnym. Nie można go zaprzepaścić.

- Bardzo dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Elżbieta Domańska

Opinie i wrażenia

W zajęciach ISPZS uczestniczyło kilka słuchaczek UTW Woli i Bemowa. Oto ich wypowiedzi:

Krystyna Budzyńska: *Byłam mile zaskoczona tematyką i przebiegiem zajęć. Cechowała je duża różnorodność i profesjonalizm prowadzących. Każdy wykład był ukierunkowany na zdrowie seniorów, a sposób przekazania wiedzy klarowny i zrozumiały. Najbardziej utkwił mi w pamięci wykład, który wygłosił prof. Paweł Łuków – „Zdrowie i sens życia”. Zapamiętałam zdanie: „Choroba jest złem moralnym, ponieważ utrudnia lub uniemożliwia realizację*

potencjału człowieczeństwa, a więc nadawania indywidualnego i unikalnego sensu własnemu życiu”.

Janina Matak: *W czasie zajęć mogliśmy wymienić informacje i doświadczenia o możliwościach skorzystania z pomocy w ośrodkach rehabilitacyjnych. Na spotkaniu w ogrodach pałacu w Wilanowie skorzystaliśmy także z porad lekarskich dotyczących m.in. schorzeń endokrynologicznych. W czasie wykładów dowiedzieliśmy się o wielu nowościach medycznych, np. ostatnich badaniach nad wpływem środowiska na występowanie chorób nowotworowych.*

Certyfikat dla wolontariatu

4 października 2014 roku w auli wykładowej PKIN odbyło się uroczyste zakończenie letniej Interdyscyplinarnej Szkoły Promocji Zdrowia Seniorów, podczas którego wręczono certyfikaty uczestnikom szkolenia.



W spotkaniu zorganizowanym przez Collegium Civitas wzięli udział: prof. dr hab. med. **Janusz Szymborski**, kierownik merytoryczny projektu, **Krystyna Lewkowicz**, prezes Ogólnopolskiego Porozumienia UTW, dr **Katarzyna Iwińska**, prorektorka ds. badań Collegium Civitas, koordynatorka projektu, **Beata Żółkiewska**, wiceprezes Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych, **Krzysztof Przewoźniak**, szef organizacyjny ISPZS. W spotkaniu uczestniczyli licznie zgromadzeni absolwenci i zaproszeni goście.

Otwarcia zgromadzenia dokonała dr **Katarzyna Iwińska**, która wskazała na główny cel Collegium Civitas, jakim jest wspieranie inicjatyw i działalności obywatelskiej oraz propagowanie w społeczeństwie idei edukacji przez całe życie. W tym kontekście podkreśliła znaczenie projektu Interdyscyplinarnej Szkoły Promocji Zdrowia dla środowiska seniorskiego, zaznaczając, że pełna ocena tej inicjatywy będzie możliwa w perspektywie czasowej, m.in. po zapoznaniu się z ankietowymi opiniami słuchaczy.

Tematem wystąpienia prof. dr hab. med. **Janusza Szymborskiego** były „Miejsce i rola promocji zdrowia w nowej polityce senioralnej”. Problem ten został przedstawiony na tle aktualnych i przyszłych problemów demograficznych w Polsce z wykorzystaniem najnowszych średnio- i długoterminowych prognoz GUS, związanych ze spadkiem urodzeń oraz postępującym procesem starzenia się społeczeństwa. Sytuacja ta wymusza z jednej strony aktywizację pronatalistycznej polityki demograficznej, z drugiej – wypracowanie systemu opieki nad osobami niepełnosprawnymi i niesamodzielnymi. Profesor podkreślił

znaczenie przyjętego przez rząd programu „Założeń Długofalowej Polityki Senioralnej”, w którym zwraca się uwagę m.in. na potrzebę edukacji osób starszych, promocję zdrowia, przeciwdziałanie izolacji i wykluczeniu społecznemu.

Inicjatywa organizacji ISPZS wychodzi temu na przeciw, co znalazło wyraz w jej interdyscyplinarnym programie wykładów, ćwiczeń i warsztatów. Można zatem powiedzieć, że zorganizowaniu szkoły towarzyszyło motto: *Salus seniores suprema lex est*. (Zdrowie seniorów najwyższym prawem).

Prezes Stowarzyszenia UTW **Krystyna Lewkowicz** w swoim wystąpieniu na temat: „Rozwój UTW w Polsce – wczoraj i dziś” przedstawiła istotne zmiany, jakie dokonały się na przestrzeni ostatnich lat w funkcjonowaniu tych uczelni oraz perspektywy ich rozwoju, zwłaszcza w świetle przyjętych przez parlament i rząd dokumentów i programów dotyczących długofalowej polityki senioralnej. Poinformowała m.in. o zaplanowanym na 16 grudnia br. spotkaniu przedstawicieli UTW z Marszałkiem Sejmu oraz mającym się odbyć 30 marca 2015 roku II Wielkim Kongresie UTW, który dzięki wsparciu finansowemu Prezydent m. st. Warszawy, Hanny Gronkiewicz-Waltz zostanie zorganizowany w Teatrze Wielkim.

Krótkiego podsumowania projektu ISPZS dokonał **Krzysztof Przewoźniak**. Podkreślił cenny udział Collegium Civitas w przygotowaniu szkoły, a stosunkowo krótki czas jej zorganizowania i wysoko profesjonalny dobór kadry wykładowców uznał za sukces. Poinformował także o planach na przyszłość, którymi mogłyby być zajęcia w terenie ukierunkowane na praktyczne szkolenia słuchaczy w zakresie promocji zdrowia.

Spotkanie zakończyło uroczyste wręczenie certyfikatów licznie przybyłym absolwentom Interdyscyplinarnej Szkoły Promocji Zdrowia Seniorów. Atmosfera była serdeczna i bezpośrednia, a ocena programu i poziomu zajęć nadzwyczaj dobra.

Elżbieta Domańska



Pójdźmy wszyscy do stajenki...

Słowa tej popularnej kolędy dowodzą istniejącej od dawna w Polsce tradycji odwiedzania szopki bożonarodzeniowych przez wiernych. Zwyczaj ten zakorzenił się również w innych krajach europejskich. Wystrój szopki, będący często dziełem wybitnych twórców, przyciąga nie tylko z racji swojej estetyki, ale przede wszystkim ewangelicznych treści, które przemawiają do ludzi poprzez obraz i ruch. W ten sposób każdy ze zwiedzających może uczestniczyć w misterium narodzenia Jezusa, przeżyć je i zapamiętać.

Historia szopki bożonarodzeniowej sięga IV wieku i ma bezpośredni związek z umacnianiem się kultu związanego z miejscem narodzenia Chrystusa. W tej kwestii szczególnie znaczące są dwa wydarzenia: ostateczne rozstrzygnięcie w roku 325 przez Sobór w Nicei daty narodzin Zbawiciela, za którą przyjęto 25 grudnia oraz wybudowanie w 330 roku - z polecenia cesarzowej Heleny - w grocie betlejemskiej marmurowego żłóbka dla upamiętnienia narodzin Dzieciątka. Decyzja cesarzowej spotkała się z aprobatą św. Hieronima. W jakiś czas później, zgodnie z jego pomysłem, zaczęto inscenizować to wydarzenie.

W tym celu wybudowana z polecenia cesarzowej grotka została przebudowana w 397 roku na stajenkę, w której wzniesiono rzeźby Świętej Rodziny i pastuszków. Nieopodal pasły się żywe zwierzęta, co dodawało prawdziwości tej inscenizacji. Szopka zyskała wielką popularność, toteż wkrótce stała się inspiracją do ustawienia podobnej w bazylice Matki Bożej Większej w Rzymie. Jej znaczenia dowodzi fakt koncelebrowania mszy w noc Wigilijną przez ówczesnego papieża.

Niezależnie od zasługi cesarzowej Heleny, historycy i kulturoznawcy za twórcę szopki uważają św. Franciszka z Asyżu. Jemu zawdzięczamy istotne zmiany w kształcie dotychczasowej szopki bożonarodzeniowej. Szopka świętego Franciszka, na którą zgodę wyraził ówczesny papież Honoriusz III, zaist-

niała w pustelni Greccio, będącej własnością hrabiego Giovanniego Velito, 24 grudnia 1223 roku. Jak na owe czasy była daleko idącą, żywą inscenizacją wydarzeń zaistniałych w noc narodzin Jezusa. Ustawiony w pustelni, wyłożony sianem żłobek z figurą małego Jezusa oświeślały świece i pochodnie, w postaci Matki Bożej i Józefa wcielili się okoliczni mieszkańcy, a żywe zwierzęta – osioł i wół – stanowiły dodatkową atrakcję dla przybyłej licznie ludności. Nad żłobkiem odprawiono mszę, a odpowiedni na ten czas rozdział Ewangelii odśpiewał sam św. Franciszek. Zwyczaj

ten spotkał się z uznaniem hierarchii kościelnej, toteż wkrótce szybko został rozpropagowany w całej Europie przez zakony franciszkanów i dominikanów. Wiedzę na ten temat zawdzięczamy św. Bonawenturze, który opisał tę historię w księdze poświęconej życiu Franciszka.

Od tego czasu szopka bożonarodzeniowa była poddawana licznym rekonstrukcjom. Zmiany dotyczyły zwykle wystroju jej wnętrza, bez ingerencji w postaci. Według kronikarskich przekazów pierwszą szopką skonstruowano w Neapolu jeszcze w roku 1025, w kościele Santa Maria del Presepe. Jednak wyjątkowy rozkwit sztuki tworzenia szopki wigilijnych przy-

padł we Włoszech na wiek XVIII. Ich cechą charakterystyczną były zwłaszcza liczne figurki woskowe, terakotowe lub koralowe umieszczone na tle ruin lub grot.

W okresie baroku powstało we Włoszech ponad dwadzieścia szkół budowania szopki. Wśród nich najbardziej znana była szkoła neapolitańska. W tym czasie sztuka budowania szopki osiągnęła tak wielki rozkwit, że stały się one pasją bogatych rodzin. Kolekcjonowano je, ale także nie szczędzono finansowego wsparcia na rozwój specjalizujących się w ich budowie szkół i cechów.

Przez wieki prosta szopka św. Franciszka z Asyżu zmieniła się w okazałe i pełne przepychu dzieło



już nie rzemieślnika, ale artysty wychodzącego na przeciw potrzebom i gustom różnych społeczności. Najlepsi architekci, rzeźbiarze i złotnicy dawali wyraz swego talentu i smaku, nie stroniąc od współczesnych, właściwych dla ich czasów akcentów, takich jak stroje czy sceny nawiązujące do najbardziej aktualnych i ważkich wydarzeń. Tendencje te można zauważyć także dzisiaj, a niezmienna popularność szopki betlejemskiej najlepiej daje o sobie znać na placu św. Piotra, gdzie od czasów pontyfikatu Jana Pawła II usytuowana w okresie świąt Bożego Narodzenia szopka przyciąga tysiące wiernych z Włoch i całego świata.

Przypominając (w ogromnym skrócie) historię bożonarodzeniowej szopki w Europie, nie sposób pominąć polskiej tradycji, której początki sięgają XIII wieku i mają związek z działalnością zakonu franciszkanów. Jednak zachowane do dzisiaj jedne z najstarszych na świecie figur - małego Jezusa, Matki Bożej i św. Józefa - powstały w 1370 roku na życzenie i dzięki wsparciu siostry króla Kazimierza Wielkiego - Elżbiety Węgierskiej. Można je podziwiać w kościele św. Andrzeja w Krakowie. Pierwsze powstałe w Polsce szopki były dziełem wyłącznie braci zakonnych, a ich włoski charakter miał związek z pochodzeniem zakonników. Dopiero później zwyczaj ten przypadł w udziale osobom świeckim, co między innymi miało wpływ na pojawienie się nowych tendencji w sztuce wykonania szopek, tym razem z uwzględnieniem trendów francuskich.

Pierwszy ikonograficzny dokument potwierdzający pojawienie się szopki pochodzi z Medyki z roku 1837. Z jego zapisów wynika, że była to pokryta strzechą i ustawiona między dwoma wieżyczkami stajnia. Wyłożony sianem żłóbek z Dzieciątkiem, Matka Boża i św. Józef znajdowali się w jej środkowej części, obok stali Trzej Królowie oraz pastuszkowie ze zwierzętami. Postaci były ruchomymi kukiełkami, a nad wszystkim świeciła Gwiazda Betlejemka.

W kulturze polskiej występują dwa rodzaje szopek. Jeden z nich nawiązuje wyłącznie do narodzenia Jezusa, drugi znajduje inspiracje także w codziennym życiu ludzi z danych epok. Druga tendencja była dość powszechna w czasach Augusta III, kiedy szopki zostały wzbogacone o polskie akcenty - postaci szlachciców i mieszczan, a także chłopów idących na targ. Z biegiem czasu w szopce polskiej pojawiły się również pary z różnych regionów, co stało się jej dodatkową atrakcją. Współczesna szopka łączy wszystkie te elementy, nie stroniąc od aktualnych akcentów, także politycznych.

Okresem przełomowym w upowszechnieniu tradycji szopki betlejemskiej był wiek XVII. W połowie wieku XVIII pojawił się zwyczaj chodzenia z szopką. Odgrywano przy tej okazji różne scenki, często żartobliwe, ale także okrutne, a nawet makabryczne, jak ścięcie Heroda.

W drugiej połowie XIX wieku powstała odbiegająca stylem od dotychczasowych szopka krakowska. Jej wykonawcami byli rzemieślnicy, początkowo podmiejscy murarze. Swoje dzieła wykonywali zwykle w dwóch rozmiarach: małych, przeznaczonych na sprzedaż oraz dużych, osiągających nawet ponad metr wysokości. Te drugie przypominały przenośne teatrzyki, w których role świętych „grały” lalki kukiełkowe. Oryginalność tych dzieł polegała na umieszczaniu ewangelicznej sceny narodzenia Jezusa na tle architektonicznych zabytków Krakowa. Różnorodna kolorystyka i kunszt wykonania czynił z nich prawdziwe dzieła sztuki. Właśnie dlatego w roku 1927, z inicjatywy krakowskiego malarza, rysownika i felietonisty Antoniego Wasilewskiego, zorganizowano pierwszy konkurs na szopkę krakowską. Tradycja tego konkursu trwa do dzisiaj, a szopki trafiają do najbardziej renomowanych galerii świata.

W katalogu polskich szopek szczególnie wyróżniają się te, które są dziełem o.o. franciszkanów i bernardynów. Jedną z nich znajduje się w bazylice w Panewnikach i jest największa w Europie. Jej rozmiary osiągają 18 m wysokości, 13 m szerokości, a głębokość osadzenia w prezbiterium wynosi 10 m. Swoistym rekordem może także poszczycić się XIX-wieczna szopka w Wambierzycach licząca aż 800 figur, w tym 300 ruchomych. Od 1948 roku podziw zwiedzających budzi również inscenizacyjna, ruchoma szopka w kościele o.o. Kapucynów w Warszawie. Wykorzystano w niej około 50. postaci, liczących sobie od połowy do metra wysokości.

Oprócz tu wymienionych przykłady pięknych szopek możemy podziwiać w kościołach w Tarnowie, Kalwarii Zebrzydowskiej, Górze św. Anny, świątyniach krakowskich i warszawskich, głównie na Starym i Nowym Mieście oraz Wrocławiu, Nysie i Kłodzku. Nie można również zapominać, że swoistym urokiem i ciepłem cieszą oczy miejscowych wiernych i turystów szopki o wyraźnych cechach regionalnych, na przykład w Tatrach czy na Podbeskidziu, a liczni kolekcjonerzy gromadzą w swych domach wyrzeźbione w drewnie szopki - dzieła ludowych twórców.

Opracowała: Elżbieta Domańska

Szopki i szopeczki...

Bożonarodzeniowa szopka to temat, po który chętnie sięgają artyści ludowi na terenie całej Polski. Różnorodność form i dobór materiałów, z których tworzą swoje niezwykle prace zaskakuje i zachwyca. Dzięki wyobraźni i talentowi twórców powstają szopki z drewna i kory, malowane na szkłe, lepione z gliny. Są duże i małe. Niektóre można zamknąć w dłoni. Te wyjątkowe eksponaty są w salach muzealnych i wystawowych, ale także mieszkaniach prywatnych kolekcjonerów.

Jedna z kolekcji znajduje się w Konwersatorium Muzycznym Grażyny i Juliana Kołodziejów w Warszawie i stanowi prawdziwą atrakcję dla pobierających lekcje gry na fortepianie dzieci i młodzieży.



Autor: Bolesław Parasion



Autor: Bolesław Parasion



Autor: Waldemar Styperek



Autor: Bolesław Parasion



Autor nieznan



Autor nieznan



Autor nieznan



Autor: Bronisław Bednarz



Autor: Stanisław Kwaśny



Autor: Andrzej Wojtczak



Autor: Andrzej Wojtczak



Autor: Waldemar Styperek



Autor: Zbigniew Suchiński



Autor: Józef Szypuła

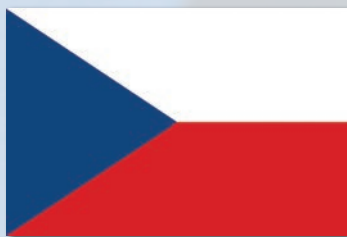
Wstęp: Elżbieta Domańska
Zdjęcia: Barbara Makowska-Kowalczyk

Boże Narodzenie w tradycji europejskiej

Boże Narodzenie to obok Wielkanocy najważniejsze święto kościelne w roku.

W tradycji europejskiej pojawiło się w IV wieku. Zanim do tego doszło, chrześcijanie świętowali dzień Zmartwychwstania Pańskiego, przypadający w okresie wczesnej wiosny. Każde z nich niezależnie od wymiaru religijnego ma swój wymiar kulturowy, wyrażający się w myśli i dziele twórczym teologów, filozofów, pisarzy i artystów, a także zwyczajowy, związany ze sposobem świętowania obu wydarzeń. Na przestrzeni wieków zwyczaje te przenikały się, stąd występowanie wielu podobieństw, ale także różnic w zależności od uwarunkowań, jakim podlegały wzajemne relacje państw i narodów.

Ukształtowane i utrwalone na przestrzeni wieków tradycje i obrzędy bożonarodzeniowe stanowią do dzisiaj wartość w kulturze europejskich i pozaeuropejskich państw. Ich poznanie może okazać się pomocne w dobie otwartych granic i odbywanych podróży, zwłaszcza po krajach Unii Europejskiej. Zaczniemy zatem od tych najbliższych położonych.



W Czechach okres przygotowań do Bożego Narodzenia rozpoczyna zapalenie czterech świec na wieńcu adwentowym, z których każda odpowiada jednej niedzieli adwentu. Wolna od pracy Wigilia jest najważniejszym dniem dla naszych południowych sąsiadów. Tradycyjnie Czesi odwiedzają w tym dniu groby bliskich, by udekorować je świątecznymi wieńcami i kwiatami. Zwyczaj ten praktykowany jest również w Polsce, nie stanowi jednak tak powszechnego rytuału.

Wieczera wigilijna gromadzi wokół stołu najbliższą rodzinę. Wśród potraw króluje zupa rybna lub grzybowa i smażony karp z sałatką ziemniaczaną. Na stole leży także słodki chleb z rodzynkami. Umieszczane pod talerzami łuski karpia lub monety mają zagwarantować wszystkim dostatek w nadchodzącym roku. Aby nie zabrakło w nim również szczęścia, nad stołem zawiesza się pozłacane lub posrebrzane gałązki jemioli. Kolację wigilijną kończy zwykle podanie upieczonych przez panią domu ciasteczek otoczonych w cukrze waniliowym oraz pierniczek. Kształty tych wyrobów symbolizują dwanaście miesięcy. Wigilijnym specjałem jest też chałwa z bakaliami.

Zwyczajowym zajęciem jest wróżenie z pestek jabłek. Ich układ oznacza określoną wróżbę. Po wieczorzy wszyscy gromadzą się wokół choinki, by słuchać kolęd i rozdać dzieciom prezenty od małego Jezusa.

W pierwszy dzień świąt Czesi zwykle zapraszają lub bywają goszczeni przez znajomych lub przyjaciół, odwiedzają też bożonarodzeniowe szopki. Uroczysty, podniosły nastrój kończy święto Trzech Króli, przypadające 6 stycznia.



W Słowacji, podobnie jak w Czechach, Wigilia jest wyłącznie rodzinnym świętem. Kobiety zwykle przygotowują od rana potrawę na wieczór, mężczyźni razem z dziećmi ubierają choinkę. Pojawienie się pierwszej gwiazdki oznacza zaproszenie do wigilijnego stołu, na którym zgodnie ze zwyczajem znajduje się dwanaście dań. Najważniejsza jest ryba i zupa z kwaśnej kapusty oraz jasnobrązowy opłatek – smarowany miodem i posypany siekanym czosnkiem lub orzechami. Ten zestaw smakowy ma swoją określoną symbolikę: miód oznacza słodkie, wolne od zmartwień życie, a czosnek – zdrowie. W wielu domach dzielenie się opłatkiem bywa poprzedzone modlitwą i skropieniem stołu wodą święconą.

W dalszej kolejności podaje się potrawy mączne oraz z roślin strączkowych, owoców i kapusty. Na stole nie może zabraknąć orzechów, które każdy z domowników wybiera niczym w loterii. Wylosowanie dobrego oznacza powodzenie i szczęście w nadchodzącym roku. Kulinarnym zwieńczeniem wieczery są wypieki. Tradycyjnie jest to strucla z makiem, orzechami oraz przekładaniec z ciasta drożdżowego o smaku różnych słodkich mas. Dla dzieci atrakcją są zalane ciepłym mlekiem i posypane makiem drożdżowe kuleczki.

Podarunkowe niespodzianki od Dzieciątka Jezus przekazywane są po złożeniu życzeń i spożyciu wigilijnych potraw.



W Niemczech ogromne znaczenie ma już czas adwentu. Wiąże się on z przygotowaniami do zbliżających się świąt. W tym czasie nabywane są świąteczne wieńce i kalendarze adwentowe oraz

pieczone domowe ciasteczka. Zawieszone kalendary kryją w sobie słodkie niespodzianki, które można skosztować po każdorazowym odsłonięciu specjalnego „okienka”, wskazującego kolejny dzień tygodnia. Drzwi wejściowe do mieszkań i domów zdobią adwentowe wieńce.

Symbolem wigilijnego wieczoru są dla Niemców żywa choinka i drewniany żłóbek z Dzieciątkiem, które w tym czasie znajdują się w każdym domu. Zwyczaj bożonarodzeniowego drzewka pojawił się tutaj już w XVIII wieku, skąd dotarł do pozostałych krajów europejskich, w tym również do Polski, w XIX stuleciu.

Czas wigilijnej wieczery jest w Niemczech wspólny dla katolików i protestantów. Sposób świętowania również jest podobny. Wigilia nie ma wystawnego charakteru – nie obfituje w dużą liczbę potraw, ale też nie zawsze przestrzega się postu. Bardziej syty jest obiad, przypadający w dzień Bożego Narodzenia. Tradycyjnym daniem jest wtedy pieczona polska gęś. Podawane są też słodkie przysmaki, wśród których najbardziej charakterystyczne jest bakaliowe ciasto, przypominające kształtem niemowlęcy becik. Wszystkie prezenty złożone pod choinką trafiają do obdarowanych po obiedzie.



Na **Litwie** okres świąteczny rozpoczyna się już pod koniec listopada, kiedy na placu Katedralnym w Wilnie zabłyśnie bożonarodzeniowa choinka.

Wydarzeniu temu towarzyszy uroczysta atmosfera. Bliskość świąt oznacza – jak wszędzie – pośpiech i wzmożone zakupy, tym bardziej że Wigilia wymaga dużego nakładu pracy ze strony pani domu.

Podobnie jak u nas, wigilijny wieczór jest świętem rodzinnym, obchodzonym wśród najbliższych w podniosłej, ciepłej atmosferze. Zwyczaj łamania się opłatkiem, podobnie jak w Polsce, odbywa się zanim wszyscy zajmą miejsca przy udekorowanym stole, na którym znajduje się dwanaście potraw, dokładnie tyle, ile miesięcy w roku. Na wsi pod biały obrus tradycyjnie kładzie się siano. Wigilijne dania są postne – bez tłuszczu, masła i mleka. Podawane są między innymi śledzie, grzyby i fasola. W wielu domach na deser podawana jest kutia, przyrządzana z pszenicy, miodu, maku i bakalii.

Oświetloną lampkami choinkę dekoruje się słomkowymi łańcuchami, kolorowymi cukierkami, szkla-

nymi ozdobami oraz osadzonymi na słomianych patyczkach dekoracjami z papieru. Świąteczne drzewko zdomi dom jedynie przez dwa dni – w Wigilię i Boże Narodzenie.



W pobliskiej **Esto-nii** bożonarodzeniową tradycję wyznacza wielokulturowość i różnorodność wyznań religijnych. Niewielki kraj nad Bałtykiem zamieszkują luteranie, prawosławni, katolicy oraz ateści, co sprawia, że zarówno sposób obchodzenia świąt, jak i czas ich przypadania są odmienne. Jednocześnie różnice te powodują, że wiele rodzin żyjących w związkach mieszanych, obchodzi Boże Narodzenie dwukrotnie, na przykład katolicy i prawosławni. Pierwsi z nich zasiadają do Wigilii 24 grudnia, drudzy – 7 stycznia. W przypadku luteranów i katolików różnice dat nie występują, a sposób świętowania wspólny dla obu wyznań wyznacza tradycja przyjęta przez Estończyków.

Wigilię większość z nich rozpoczyna od uczestnictwa w mszy świętej, przed którą udaje się do sauny, by zażyć regenerującej kąpieli. Dopiero po mszy zasiadają do wieczery. Wigilijny stół jest udekorowany świecami, starym zwyczajem stawia się też na nim dodatkowe nakrycie. Spożywane w ten wieczór posiłki odpowiadają wielowiekowej tradycji. Specjalnością jest podawany od pokoleń indyk lub gęś z jabłkami oraz kiszona kapusta, ziemniaki i brukiew z łbem wieprza. W wigilijnym menu jest także sałatka ziemniaczana z czerwonymi burakami oraz marynowana kapusta.

Prezenty ułożone pod choinką bezpośrednio przed wieczorą rozdaje się po kolacji. Warunkiem ich otrzymania jest prezentacja umiejętności członków rodziny – trzeba zaśpiewać piosenkę, wyrecytować wiersz lub zatańczyć. Tradycją wieczoru wigilijnego w Estonii jest także pokaz fajerwerków.



Wigilia w **Polsce** – jak w innych krajach europejskich – jest świętem bardzo uroczystym, a przygotowania do niej zajmują zwykle dużo czasu. Zrobienie zakupów, ubranie choinki, świąteczne potrawy i wypieki angażują większość polskich rodzin w liczne dodatkowe zajęcia. Nie wszyscy wyjeżdżają na święta. Większość zostaje w domu, by obchodzić je w gronie rodziny i bliskich im osób.

Atmosfera wigilijnego wieczoru niesie ze sobą szczególnie nastrój. W radio od rana rozbrzmiewają kolędy, ulice mienia się kolorowymi girlandami, a na rynkach miast wznoszą wysokie choinki ozdobione tysiącami bombek. Ten bajkowy widok najlepiej widzieć wieczorem, gdy na tle ciemnego nieba rozbłysną miliony świateł. Zarówno Warszawa, jak i inne polskie miasta, zachwycają swoim pięknem, przyciągają zagranicznych turystów. Jedni podziwiają plenery i zabytki, drudzy – chwalą walory polskiej kuchni.

Ujawniają się one najbardziej właśnie w okresie Bożego Narodzenia, które wyróżnia się obfitością i różnorodnością potraw prawie na każdym stole.

W wigilijny wieczór można rozsmakować się karpem w galarecie i inną faszerowaną rybą, spróbować postnego, czerwonego barszczu z kapustno-grzybowymi uszkami, a do wyboru – grzybową z łazankami. Tradycyjny śledź w oleju z cebulką smakuje jak żaden inny, a smażony karp z chrzanem „przebija” wszystkie smaki. Słynne już w świecie pierogi uwiodą niejednego zagranicznego smakosza. W dalszej

kolejności czeka na niego kompot ze śliwkowego i jabłkowo-gruszkowego suszu, chyba całkiem unikatowy w europejskim menu. Rozmaitość deserów – drożdżowych makowców, serowych strucli oraz smakowitych pierników długo pozostanie na podniebieniu, a bakalie i orzechy będą kusić wzrok i nozdrza słodkawym zapachem.

Zanim gość zasiądzie do wigilijnego stołu, gospodarze przełamią się z nim opłatkiem, traktując w tym wyjątkowym dniu jak członka rodziny. Wyjaśnią też, w jakim celu postawili na stole dodatkowy talerz oraz opowiedzą o tradycji polskiego kolędowania, prezentując przy tym donośne tony jednej z najstarszych bożonarodzeniowych pieśni „Bóg się rodzi”. Na zakończenie zamorski przybysz dostanie także prezent, gdyż polska gościnność znana jest z hojności. O północy kościelne dzwony zaproszą wszystkich na Pasterkę, a jeśli śniegu nie zabraknie i na niebie zabłyśnie Gwiazda, piękno polskiej Wigilii długo zachowa się w jego pamięci.

Opracowała: Elżbieta Domańska

Przysłowia na Boże Narodzenie

- 
- Gdy w adwencie szadź na drzewach się pokazuje,
to rok urodzajny nam zwiastuje.*
- Kto się w adwencie żeni, temu się w zapusty odmieni.*
- Koło świętej Ewy noś długie cholewy.*
- Na dzień Adama i Ewy daryj bliźnim gniewy.*
- Jak w Wigilie z dachu ciecze, jeszcze się zima długo powlecze.*
- Wigilia jasna, święty Jan ciemny, obiecują rok przyjemny.*
- Gdy w Narodzenie pogodnie, będzie tak cztery tygodnie.*
- Gdy w Boże Narodzenie pola są zielone,
na Wielkanoc będą śniegiem przywalone.*
- Na świętego Szczepana bywa błoto po kolana.*
- Królowie pod szopkę, dnia na kurzą stopkę.*

Oskar Kolberg - badacz kultury ludowej

Pośród wielu wybitnych indywidualności twórczych XIX stulecia Oskar Kolberg zajmuje wyjątkowe miejsce. Ten wszechstronnie wykształcony muzyk i etnograf wniósł nieoceniony wkład jako badacz polskiej i słowiańskiej kultury ludowej. W 2014 roku minęła dokładnie 200-setna rocznica jego urodzin.

Oskar Kolberg przyszedł na świat 22 lutego 1814 roku w Przysusze niedaleko Opoczna. Od najmłodszych lat wzrastał w atmosferze intelektualnej. Ojciec, Julian Kolberg, z zawodu inżynier kartograf, przybył do Polski z Meklemburgii w 1798 roku. Położył wiele zasług w zakresie badań topograficznych Prus Wschodnich. Matka - Karolina z domu Mercoeur, pochodziła ze spolszczonej rodziny emigrantów francuskich.

W jakiś czas po urodzeniu się Oskara, tj. w roku 1819, Kolbergowie przenieśli się do Warszawy, co miało związek z powołaniem ojca na stanowisko profesora Uniwersytetu Warszawskiego. W tym czasie utrzymywali żywe kontakty z przedstawicielami ówczesnej inteligencji: Kazimierzem Brodzińskim, rodziną Chopinów i wieloma innymi twórcami świata kultury i sztuki. Do domu państwa Kolbergów przenikały więc nowe, poprzedzające narodziny polskiego romantyzmu tendencje, co nie mogło pozostać bez wpływu na kształtowanie się postaw umysłowych ich dzieci: Oskara, Wilhelma i Antoniego. W przyszłości okaże się, że wszyscy trzej synowie wyniosą z rodzinnego domu zamiłowanie do sztuk pięknych i inżynierii, wykazując się między innymi dużym znanstwem muzyki i malarstwa.

Szczególną wrażliwością na muzykę wyróżniał się Oskar. Odziedziczył ją po ojcu, który był jednocześnie kompozytorem i poetą oraz po matce, osobie wybitnie inteligentnej, a przy tym uzdolnionej muzycznie. Nie bez wpływu były także częste kontakty z rodziną Chopinów, a zwłaszcza Fryderykiem, bliskim przyjacielem Oskara. Okres wczesnego dzieciństwa miał także wpływ na późniejsze zainteresowanie młodego Kolberga muzyką ludową. Atmosfera wsi zawsze przemawiała do niego głęboko, a zwycięstwo myśli i estetyki romantyzmu dopełniło zainteresowania ludem i jego kulturą. Rozprawy Kazimierza Brodzińskiego czy Zoriana Dołęgi Chodakowskiego rehabilitujące kulturę ludową i nawiązujące do badań nad nią, sprzyjały przyjmowaniu postawy otwartości wobec „pieśni gminnej” i innych przejawów twórczości ludowej.



Zainteresowanie kulturą ludu utrzymywało się właściwie przez cały wiek XIX. Zapoczątkowany przez romantyzm, odbiegający od sielankowego sposób postrzegania tej kultury, znalazł pod koniec wieku swoje odzwierciedlenie także w prozie, nie mówiąc o dalszych badaniach etnograficznych. Faktem jest, że zarówno w latach poprzedzających, jak i po powstaniu listopadowym liczba miłośników i zbieraczy wszelkich zabytków sztuki ludowej wzrosła niepomniernie, a motywy ludowe zagościły na dobre w dziełach profesjonalnych artystów.

Lata dwudzieste i trzydzieste XIX stulecia miały decydujący wpływ na ukształtowanie się postawy Oskara Kolberga jako przyszłego badacza polskiego i słowiańskiego folkloru. W tym czasie uczęszczał do Liceum Warszawskiego, którego dyrektorem był wybitny uczony Samuel Linde oraz pobierał naukę gry na fortepianie u najlepszych profesorów: T. Głogowskiego, Franciszka Vettera i Józefa Elsnera, nauczyciela Fryderyka Chopina. Prawdopodobnie to właśnie Elsner sprowokował u młodego Kolberga zainteresowanie muzyką operową, co zaowocowało skomponowaniem przez Oskara ilustracji muzycznych do sztuk znanych w tym czasie autorów. Być może przyczyniły się do tego również lekcje muzyki pobierane w latach 1835-1836 u Ignacego Feliksa Dobrzyńskiego oraz rozpoczęte w Berlinie studia muzyczne pod kierunkiem ówczesnych sław sztuki pianistycznej.

Gruntowne przygotowanie muzyczne okazało się bardzo przydatne w życiu przyszłego etnografa. Było źródłem utrzymania, zwłaszcza po śmierci ojca, kiedy młody Oskar pracował jako nauczyciel muzyki. Pozwoliło mu także zbliżyć się do wpływowych środowisk ówczesnej inteligencji oraz rozpocząć samodzielne komponowanie, co przyniosło mu sławę zdolnego kompozytora.

Począwszy od roku 1839 datuje się zainteresowanie Kolberga twórczością ludową. Sprzyjają temu częste wyprawy za miasto, w czasie których z niezwykłą skrupulatnością poświęca się pasji zbieractwa. Nie była to łatwa pasja. Wymagała odporności i ostrożności, często także z przyczyn politycznych, a niekiedy także różnych „niespodzianek”, jakie wynikały w trakcie pracy w środowisku prostych ludzi. Nauczony pierwszymi doświadczeniami, każdą kolejną wyprawę poprzedzał rozpoznaniem terenu, zanim przystąpił do swoich badań. Ale nawet i wtedy nie zawsze był bezpieczny. Przesady i zabobony gminy stanowiły wprawdzie dla niego interesujący materiał badawczy, ale też i sporą przeszkodę.

Jego wysiłki nie pozostały bez echa. Wkrótce praca Oskara Kolberga zaczęła nabierać rozgłosu. W 1841 roku ówczesna „Biblioteka Warszawska” donosiła: *U nas w Warszawie, pan Oskar Kolberg, artysta muzyczny zajmuje się zbieraniem pieśni ludu, a bardziej samych melodii, którymi pragnie oznaczyć i wykazać charakter muzyki słowiańskiej*. Zapisywanie muzyki traktował Kolberg bardzo poważnie. Wskazywał, jak ważny jest stopień integralności muzyki z tekstem. Może dlatego jego zapisy melodii są tak dokładne, jak żadnego ze współczesnych mu badaczy.

Jeszcze w roku 1842 efektem pierwszych prac badawczych Oskara Kolberga był wydany „poszyt” *Pieśni ludu polskiego*, zawierający teksty i nuty ponad pięćdziesięciu z około sześciuset zapisanych przez niego pieśni. Potem przyszły kolejne prace: *O pieśniach litewskich, Pieśni czeskie i słowackie*. Dowodził w nich między innymi, że pieśni danego narodu zawierają cechy jemu tylko właściwe oraz elementy

zapożyczone od innych. Zwracał też uwagę na rodzimość i samodzielność wszelkiej twórczości ludu. Do zapisu tekstu i melodii dołączał z czasem, jak to ma miejsce w *Pieśniach ludu weselnych*, dokładny opis obrzędów, wzbogacając swoje dzieła o nowe wartości poznawcze.

Szczytem osiągnięć Kolberga jako etnografa było monumentalne dzieło *Lud. Jego zwyczaje, sposób życia, mowa, przysłowia, obrzędy, gusła, zabobony, pieśni, muzyka i tańce*. Autor zaplanował je jako wielotomową publikację, złożoną z serii monografii etnograficznych, poświęconych różnym regionom Polski, m.in. Pomorzu, Kujawom, Wielkopolsce, Radomszczyźnie czy Sandomierszczyźnie. Nad dziełem tym pracował Kolberg praktycznie przez całe życie, tj. w latach 1862-1890. *Lud* był pomyślany jako praca o charakterze dokumentacyjnym i materiałowym, w której każda z części miała traktować o szeroko pojętej kulturze regionu. Materiały czerpał autor z własnych badań i doświadczeń, ale także z dawnych i współczesnych mu źródeł, często zagranicznych.



Ogrom pracy Oskara Kolberga zaowocował wydaniem przeszło trzydziestu tomów monografii, poświęconych właściwie wszystkim regionom Polski. Ostatnią wydaną za życia autora serią *Ludu* była pierwsza część *Kaliskiego*, a przed nią: *Chełmskiego* i *Łęczyckiego*. Było to prawdziwe dzieło życia. Większość prac badawczych prowadził Oskar Kolberg sam, bez niczyjej pomocy. Poświęcił im aż pięćdziesiąt lat ciężkiej, żmudnej pracy badacza, w czasie której borykał się z wieloma trudnościami wydawniczymi i finansowymi. Zmarł 3 czerwca 1890 roku w Krakowie.

Jego dzieło zdobyło powszechne uznanie i rozgłos i do dzisiaj jest źródłem wiedzy dla badaczy folkloru i etnografów. W nauce polskiej dzieło Oskara Kolberga zajmuje poczesne miejsce, a on sam uważany jest za twórcę nowoczesnej etnografii polskiej.

Marta Grzywacz

Kalendarze sprzed lat

Nazwa „kalendarz” bierze swój początek z czasów, kiedy to dawni Rzymianie określali pierwszy dzień każdego miesiąca słowem *calendae*. Jego etymologia wywodzi się z języka greckiego i znaczy po prostu „wołam”. Wołanie było w dawnym Rzymie dość powszechną praktyką, wykorzystywaną przez kapłanów do informowania ludu o długości miesiąca i przypadających w nim świętach. Nazwę „kalendarius” nadano z kolei księdze, w której zapisywano dni, miesiące i święta oraz fazy Księżyca. Tym samym terminem określono także listy dłużników.

Zmiany w treści kalendarzy nastąpiły w Średniowieczu, co miało związek z umocnieniem się chrześcijaństwa. Ich użytkownikami byli przede wszystkim duchowni, królowie oraz książęta, którzy jako najbardziej światli mogli dowiedzieć się z nich o żywotach świętych, przewidywaniach astronomów, poradach ówczesnych medyków i gospodarskich zaleceniach. Szerszy dostęp do tej „literatury” okazał się możliwy dopiero po wynalezieniu druku przez Jana Gutenberga w 1450 roku. Skorzystali na tym głównie mieszczanie, których liczba znacznie wzrosła, co miało związek z rozwojem miast. Tendencja ta dotyczyła wielu krajów, między innymi także Polski.

Pierwszym drukowanym kalendarzem, uważanym jednocześnie za pierwszy druk na ziemiach polskich, był kalendarz krakowski na rok 1474 – dzieło bawarskiego kupca, Kaspra Straubego. Kraków szczycił się dobrą tradycją w „pisaniu” kalendarzy, chociaż zdarzało się, że kalendarzystów ponosiła niekiedy fantazja w obliczaniu czasu.

Trzeba podkreślić, że Kraków odgrywał niepoślednią rolę nie tylko jako ówczesna stolica, ale także jako ważny ośrodek uniwersytecki. To właśnie w tym mieście w 1516 roku, w oficynie Jana Hallera ukazał się pierwszy drukowany kalendarz w języku polskim. Po nim wydrukowano inne - w oficynach Hieronima Wietora, Macieja Schaufenberga i Floriana Ungiera. Odbijane w setkach egzemplarzy trafiały do rąk królów, magnaterii i szlachty, mieszczan oraz rzemieślników.

W wieku XVI dotychczasowe wykazy dat i świąt kościelnych wzbogacano o treści religijne, historyczne i porady medyczne. Z czasem, podobnie jak w Europie Zachodniej, kalendarze zaczęto adresować do określonych grup czytelników. We Francji popularnością cieszyły się przede wszystkim almanachy Nostradamusa, głównie wśród zamożnych mieszczan.

Tymczasem w Polsce znaczący wpływ na rozwój tego szczególnego „gatunku” wydawniczego miało pojawienie się drukarni w innych miastach: Zamościu, Toruniu, Poznaniu, Lublinie, Lwowie, Wilnie, a przede wszystkim Warszawie, która od 1596 roku stała się stolicą. Oprócz oficyn prywatnych działały także drukarnie zgromadzeń zakonnych: jezuitów, pijarów i karmelitów.

W wieku XVIII zachodzą kolejne zmiany. Przybywa wydawców świeckich, co ma wpływ na treść kalendarzy. Najbardziej znani to: Antoni Wiśniewski i Michał Gröll. W Warszawie ukazują się kalendarze i almanachy: „polityczne”, „gospodarskie”, „ekonomiczne”, „nowe”, „krajowe i zagraniczne”, „narodowe i obce”, „amerykańskie”, „zabawiające”, „ciągłe”, „ciekawe”, a nawet „kieszonkowe”. Oświeceniowe treści przenikają do różnych warstw społecznych, podobnie jak we Francji, gdzie były one jednym z nośników idei wolnościowych i społecznych encyklopedystów. Nad Sekwaną bardzo popularne stały się zwłaszcza kalendarze genealogiczne i polityczne. Specjalizacja tego typu wydawnictw jest zjawiskiem występującym praktycznie w całej XVIII-wiecznej Europie.

Dalszy rozwój tych wydawnictw przypada w Europie Zachodniej na pierwszą połowę XIX stulecia, kiedy „torowały” one drogę nowościom naukowym, literackim i artystycznym. W Polsce porozbiorowej wychodziły naprzeciw romantycznym trendom poetyckim, a także stały się drogowskazami patriotycznego wychowania, tradycji i obyczaju dla umocnienia ducha narodu.

Pod koniec wieku polskie kalendarze i almanachy „nadały” także za nowościami technicznymi. Wydawano też kalendarze humorystyczne i satyryczne. Ostatnie lata XIX stulecia przyniosły spadek zainteresowania kalendarzami, co należy wiązać z rozwojem prasy codziennej i periodyków.

Odnowa przyszła w latach 1920-1939, kiedy obok kalendarzy propagandowych i wyznaniowych pojawiły się także przeznaczone dla odbiorcy elitarnego, o wysokim poziomie literackim i artystycznym.

Obecnie kalendarze cieszą się dużą popularnością, i pomimo elektronicznych form zapisu dat, nic nie wskazuje, by miały zniknąć z naszego życia.

Opracowała: Elżbieta Domańska

Nasza Kronika

- 7 października 2014 r. – uroczysta inauguracja roku akademickiego 2014/15 z udziałem wicemarszałka województwa mazowieckiego, władz gmin-dzielnic Bemowa i Woli, dyrektora bemowskiego Centrum Kultury „Art.-Bem”. Wykład inauguracyjny na temat samorządu terytorialnego w perspektywie 25-lecia jego powstania wygłosił prof. Jerzy Stępień, współtwórca polskiej reformy administracyjnej w latach 1989-1990.
- 14 października – w związku z przypadającą w 2014 roku 70. rocznicą wybuchu Powstania Warszawskiego, drugi w kolejności wykład był poświęcony temu właśnie wydarzeniu. Prelegent, dr Janusz Smykowski poruszył wiele wątków, m.in. okoliczności wybuchu powstania, jego przebieg, ocenę walk przez dowództwo polskie, niemieckie oraz mieszkańców stolicy, uwarunkowania polityczne, które przyczyniły się do jego upadku.
- 16 i 17 października – wycieczka IV grup słuchaczy do Muzeum Pałacu w Wilanowie. Zwiedzaniu towarzyszył komentarz edukatorów oprowadzających po salach pałacowych.
- 21 października – spotkanie informacyjne słuchaczy UTW Woli i Bemowa z dyrektorem oddziału Banku BGŻ, poświęcone bezpiecznemu i korzystnemu korzystaniu przez seniorów z usług bankowych oraz z rzecznikiem Komendy Policji Warszawa-Wola w sprawie: „Jak ustrzec się złodziei i oszustów?”.
- 22 października – wycieczka licznej grupy słuchaczy do Nałęczowa i Lublina. W programie m.in. zwiedzanie lubelskiej Starówki i zamku.
- 27 października – słuchacze UTW obejrzeli ekspozycję obrazu El Greca „Ekstaza św. Franciszka.” Orowadzała Beata Artymowska, kustosz Zamku Królewskiego.
- 28 października – czas poprzedzający święto Zmarłych stał się inspiracją do przypomnienia przez Ewę Andrzejewską – przewodniczkę warszawską - postaci Jana Karskiego, wybitnego Polaka, patrioty, żołnierza AK, nieustraszonego w niesieniu pomocy Żydom w czasie II wojny światowej.
- 4 listopada – „Sztuka porozumienia, czyli tajemnica „gadającego patyka” – ten intrygujący temat był przedmiotem omówienia przez mgr Hannę Kalinowską.
- 7 listopada – wycieczka do Teatru Wielkiego w ramach projektu „Teatr od kulis”. Przewodnikiem był Jerzy Ciemniowski, długoletni pracownik teatru.
- 12 listopada – wielokulturowość to temat występujący coraz częściej w debacie publicznej. Tym razem o wielokulturowości w kontekście szans i zagrożeń mówiła mgr Beata Machul-Telus, politolog, pedagog, prezes Stowarzyszenia „Pro Humanum”.
- 13, 14 listopada – wycieczka do Muzeum Fryderyka Chopina. Zwiedzający mogli skorzystać z nowoczesnych środków audiowizualnych.
- 25 listopada – twórczość Jana Lechonia, wybitnego poety „Skamandra”. O jego wielkiej poezji, trudnym, emigracyjnym życiu, zakończonym samobójczą śmiercią opowiedział Piotr Matywiecki, poeta, eseista, krytyk literacki. I było to spotkanie niezwykle.
- 2 grudnia – piękno i uroda Kresów były i są opisywane przez poetów i pisarzy, malowane przez najwybitniejszych mistrzów palety, utrwalane obiektywem reporterów. Nasze spotkanie było poświęcone pałacom polskim, wzniesionym na tych ziemiach w okresie I Rzeczypospolitej oraz w XVIII i XIX stuleciu. Przewodnikiem po tych cennych skarbach polskiej kultury był dr Tomasz Kozłowski.
- 5 grudnia – wycieczka tematyczna „Spacer z Panem Prusem” z przewodniczką Karoliną Półtorak.
- 9 grudnia – „Sto lat w aktywności” – to temat spotkania z Jolantą Szwalbe, autorką kolejnego zbioru aforyzmów wybitnych przedstawicieli świata nauki, sztuki i kultury w Polsce i na świecie. Ich wypowiedzi mają nie tylko budzić refleksję, ale przede wszystkim motywować do czynnego życia, niezależnie od wieku.
- 16 grudnia – życie i twórczość El Greca – mistrza religijnego uniesienia – były tematem ostatniego w 2014 roku wykładu, wygłoszonego i bogato zilustrowanego przezroczami przez dr. Daniela Artymowskiego. Wykład spotkał się z dużym zainteresowaniem i uznaniem słuchaczy, tym bardziej że wielu z nich obejrzało prezentowany w Zamku Królewskim obraz mistrza - „Ekstaza św. Franciszka”.

Opracowała: Iwona Spunda

Rybne niespodzianki

Karp gotowany z papryką

Składniki: 1,2 kg karpia, 3 łyżki przecieru pomidorowego, 6 strąków papryki (po 3 strąki zielonej i czerwonej), 4 łyżki oleju, duża cebula, 2 ząbki czosnku, mielona papryka, sól.

Przygotowanie: Oczyszczoną i umytą rybę natrzeć z zewnątrz i od wewnątrz czosnkiem roztartym z solą. Przesmażyć na oleju posiekaną cebulę oraz przecier pomidorowy. Stale mieszając dolać szklankę wody, oprószyć zmieloną papryką. Zagotować. Włożyć dzwonka ryby i pociętą w paski paprykę. Gotować 30 minut pod przykryciem. Po ugotowaniu wyłożyć rybę na półmisek, przybrać papryką i polać sosem. Podawać z ugotowanym na sypko ryżem.

Ryba na sposób wschodni

Składniki: 1,5 kg karpia lub innej ryby, cytryna, dwie marchwie i dwie cebule, 15 dag rodzynek, 10 dag zmielonych pierników. 3 goździki, liść laurowy, cukier, sól.

Przygotowanie: Rybę oczyścić, opłukać, podzielić na dzwonka. Do litra wody dodać trochę soku z cytryny, sól, cukier, pokrojoną w drobną kostkę cebulę, w plasterki marchew, liść, laurowy, goździki i rodzynek. Całość zagotować. Dołożyć kawałki karpia i gotować 20 minut. Dodać pierniki i gotować jeszcze 5 minut. Dzwonka ryby ułożyć na półmisku, polać sosem, w którym się gotowały i odstawić do schłodzenia. Podawać z białym pieczywem.

Kotleciki rybne

Składniki: 1 kg karpia, jajo, kajzerka, cebula, 6 łyżek oleju, pół szklanki mleka, pieprz, sól.

Przygotowanie: Z oczyszczonego i umytego karpia usunąć ości. Wraz z wymoczoną w mleku bułką

zemiać w maszynce do mięsa. Dodać drobno pokrojoną i podsmażoną cebulę, jajo, pieprz i sól. Wszystko wymieszać. Uformować średniej wielkości kotleciki i usmażyć na gorącym oleju. Podawać na ciepło posypane tartym chrzanem.

Karp duszony – po krakowsku

Składniki: 1,2 kg karpia, 30 dag włoszczyzny (bez kapusty), ¼ szklanki śmietany, 2 łyżki masła, 3-4 jabłka, 5 łyżek tartego chrzanu, sok z cytryny, łyżeczka cukru, pieprz i sól.

Przygotowanie: Oczyszczoną i umytą rybę pokroić w dzwonka. Z włoszczyzny przygotować wywar, włożyć do niego rybę i gotować 10 minut na wolnym ogniu, następnie przełożyć do żaroodpornego naczynia. Jabłka pokroić na ćwiartki (nie obierać) i, po usunięciu gniazd nasiennych, zetrzeć na grubej tarce. Wymieszać z chrzanem i śmietaną. Doprawić solą, cukrem, pieprzem i sokiem z cytryny. Polać sosem rybę i dusić na średnim ogniu 10 minut. Podawać z białym pieczywem.

Karp duszony – w białym winie

Składniki: 1,2 kg karpia, szklanka wywaru z jarzyn, łyżka masła, kieliszek białego wytrawnego wina, 2 żółtka, 2 łyżki mąki ziemniaczanej, pieprz, gałka muszkatołowa, sól.

Przygotowanie: Oczyszczoną i podzieloną na dzwonka rybę – osolić, a następnie włożyć do wysmarowanego masłem rondla. Posypać pieprzem, gałką muszkatołową, polać winem, dolać wywar z jarzyn i dusić, aż ryba będzie miękka. Przełożyć rybę na półmisek. Sos zaciągnąć żółtkami, gdyby był za rzadki, zagęścić mąką ziemniaczaną. Polać rybę sosem. Podawać z kładzionymi kluskami i sałatą.

Wybrała: EIDo

Wydawca: Uniwersytet Trzeciego Wieku Woli i Bemowa, 01-188 Warszawa, ul. Stanisława Staszica 7/9

Redakcja: Elżbieta Domańska – redaktor prowadzący i zespół redakcyjny słuchaczy UTW Woli i Bemowa w Warszawie

Fotografie do numeru: Renata Janicka, Barbara Makowska-Kowalczyk, Internet

Opracowanie graficzne i skład: Adam Witkowski

Druk: Oficyna Drukarska Jacek Chmielewski

Nakład: 300 egz.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania materiałów.

Projekt współfinansuje



MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA



