



NASZ WIEK

nr 8/2013
www.utw.waw.pl

BEZPŁATNE PISMO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU WOLI I BEMOWA W WARSZAWIE

- **W NUMERZE:**
- Senior w Warszawie
- Nasz „Złoty Bem”
- Kolekcjoner z Woli

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

Spis treści:

Wiwat Akademii!
str. 3

Senior w Warszawie -
rozmowa z Hanną Gronkiewicz-Waltz,
prezydent Miasta Stołecznego Warszawy
str. 4

Nasz „Złoty Bem”
str. 7

Kolekcjoner z Woli -
rozmowa z Walentym Królikowskim,
współtwórcą wystawy „Skarby serwantki”
str. 8

Zima na Jelonkach
str. 10

Hej, kolęda, kolęda...
str. 12

Jak być zrelaksowanym?
str. 14

Kartka z podróży: Miasto na Słupią
str. 16

Nasze wigilie: Na Redutowej -
str. 18

Kulinaria: Świąteczne pyszności
str. 19



Nasze okładki: Warszawa - Krakowskie
Przedmieście w świątecznej iluminacji
fot. Barbara Makowska-Kowalczyk

Od Redakcji

Drogie Słuchaczki i Słuchacze Uniwersytetu
Trzeciego Wieku Woli i Bemowa!

Oddajemy do Waszych rąk kolejny, ósmy numer biuletynu. Liczymy na to, że stanie się on inspiracją do dalszych poszukiwań własnych pasji w naszej uniwersyteckiej wspólnotcie.

Wielu z nas łączy podobne doświadczenia. To szczególnie kapitał, a kapitał – jak wiemy – należy pomnażać. W tym przypadku chodzi o poszukiwania twórcze, inicjatywę, rozwój zainteresowań, czyli to wszystko, co pozwala otworzyć się na siebie i dobrze przeżyć czas.

Wielu z nas już wybrało tę drogę, ale wielu rozważa jeszcze swoje możliwości oraz formy uczestnictwa w działalności naszego Uniwersytetu. Wszystkim życzymy powodzenia w dokonywaniu satysfakcjonujących wyborów!

W życiu napotykamy różne przeciwności, obowiązki, zobowiązania. Nie chodzi o to, by od nich uciec, ale znaleźć dla siebie przestrzeń, która pozwoli otworzyć nasze „ja” na świat zewnętrzny. Życie obdarza nas też drobnymi „podarunkami”. Pogodny dzień przynosi dobry nastrój, jesienny las zachwyca paletą barw, kolorowe zdjęcia przywodzą ciepłe wspomnienia minionego lata...

Każda z tych sytuacji może być inspiracją. Najważniejsze, by nie być „obok”... Nie nudzić się, gdyż jak powiada azerbejdżańskie przysłowie: „Człowiek ginie od bezczynności”.

Ta myśl jest mottem tegorocznego, świątecznego biuletynu. Prezentujemy w nim ludzi z pasją. Może ktoś z Państwa zechce pójść ich drogą? Bardzo na to liczymy!

A że pora dla inwencji dobra – zbliżają się święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok 2014 – życzymy sobie wzajemnie, by upłynęły nam pod znakiem radości, poczucia szczęścia i dobrych myśli na przyszłość oraz twórczej aktywności przez cały, długi rok!

Elżbieta Domańska
Redaktor prowadzący

Wiwat Akademia!

Od uroczystej inauguracji roku akademickiego na Uniwersytecie Trzeciego Wieku Woli i Bemowa upłynęły już ponad dwa miesiące. Data 15 października 2013 roku zapisała się dobrze w naszej pamięci. Wiele się wtedy wydarzyło. Serdeczne powitanie zaproszonych gości i słuchaczy po długiej, wakacyjnej przerwie, jak zwykle było radosne i oczekiwane. Nie pozbawione też wzruszeń, tym bardziej że przez lata zdążyliśmy się już zaprzyjaźnić.

Z uwagą wysłuchaliśmy zaproszonych gości, wśród których był już nie po raz pierwszy, pan Michał Szczerba, poseł na Sejm RP, przewodniczący parlamentarnego Zespołu ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku, przedstawiciele Urzędu Miasta st. Warszawy i urzędów dzielnic Woli i Bemowa, kierownictwa Bemowskiego Centrum Kultury Art-Bem i naszego patrona naukowego – Wojskowej Akademii Technicznej. Odczytany został list od prezydenta Warszawy, Hanny Gronkiewicz-Waltz.

Podniosłe dźwięki pieśni „Gaudeamus” zapowiedziały uroczyste otwarcie roku akademickiego, po którym wykład inauguracyjny wygłosił profesor Andrzej Rychard. Temat: „Społeczeństwo obywatelskie – kierunki i perspektywy” zainteresował słuchaczy i zainspirował do wypowiedzi w ramach otwartej przez wykładowcę dyskusji, a także później po zakończeniu uroczystości.

W dalszej części inauguracji odbyła się projekcja filmu o spotkaniu warszawskich seniorów na służ-

wieckich Wyścigach, gdzie jak co roku odbywa się konkurs na najpiękniejszy damski kapelusz. Uroczyste otwarcie zwieńczył występ zespołu wokalnego „Retro” z Bemowskiego Centrum Kultury. Osiem pań, pod kierownictwem i przy akompaniamencie Krystyny Kowalskiej-Wojuckiej wykonało pięknie kilka popularnych piosenek sprzed lat...

Po zakończeniu uroczystości wszyscy rozeszli się w dobrych nastrojach, a że frekwencja dopisała było gwarno i nieco tłoczno. Przed udaniem się do domów był jeszcze czas na zapoznanie się z programem wykładów i dopełnienie zapisów na różne zajęcia. Ich szeroka oferta – mamy nadzieję – zadowoliła słuchaczy.

Odwołując się do niedawnych wspomnień, trudno oprzeć się refleksji, że tak niewiele dzieli nas od kolejnego powitania, jakim będzie Nowy Rok. Zanim to nastąpi, spotkamy się jeszcze przy wigilijnym stole, by - jak zwykle - przełamać się opłatkiem i złożyć najlepsze życzenia.

Życzymy sobie zatem pomyślności wszelkiej, zdrowia i radości oraz wielu kolejnych inauguracji, byśmy mogli znowu razem przeżywać wzruszenia, cieszyć się z interesujących spotkań i dzielić satysfakcję ze wspólnych sukcesów.

Wesołych Świąt i Do siego Roku A.D.2014!

Wiesława Schubert-Figarska
Prezes Stowarzyszenia UTW Woli i Bemowa

Wieczór wigilijny

*Biały obrus lśni na stole,
pod obrusem siano.
Płoną świece na choince,
co tu przyszła rano.*

*Na talerzu kluski z makiem,
karp jak księżyc srebrny.
Zasiadają wokół stołu
dziadek z babcią, krewni.*

*Już się z sobą podzielili opłatkiem rodzice.
Już złożyli wszyscy wszystkim moc serdecznych życzeń.
/.../*

Tadeusz Kubiak

Senior w Warszawie

- rozmowa z Hanną Gronkiewicz-Waltz, prezydent Warszawy

- Pani Prezydent, „Warszawa przyjazna seniorom” – to program, który powstał z inicjatywy Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy, w porozumieniu i z udziałem przedstawicieli środowisk społecznych. Jest dokumentem operacyjnym w ramach „Społecznej Strategii Warszawy. Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych na lata 2009-2020”. To bardzo ambitny plan. Z czego zrodziła się ta inspiracja? Były jakieś konkretne przykłady podobnych strategii w Polsce, za granicą?

waliśmy go z komisjami dialogu społecznego i oczywiście z mieszkańcami. Program powinien niedługo trafić pod obrady rady miasta.

- W przygotowanie programu włączyło się około 900 osób. Wśród nich przedstawiciele miasta i organizacji pozarządowych. Jak po kilku latach oceniają Państwo aktywność tych środowisk? W jakim stopniu inicjatywa Urzędu Miasta wyzwoiliła społeczną aktywność?



Foto: ze zbiorów Urzędu m.st. Warszawy

- Odpowiadamy na potrzeby i problemy osób starszych. Warszawa jest jednym z najstarszych demograficznie miast w Polsce – aż 23 proc. mieszkańców ma ponad 60 lat, kiedy w innych miastach to średnio 18 proc. Przy opracowywaniu „Społecznej Strategii Warszawy” wyłoniła się grupa robocza, która zajęła się tematyką senioralną. Program „Warszawa przyjazna seniorom” oparliśmy na diagnozie społecznej osób starszych, wypracowanej z ekspertami, organizacjami pozarządowymi i urzędnikami. Konsulto-

- Z naszej perspektywy istotna jest aktywność seniorów i ich zaangażowanie w działalność organizacji pozarządowych. Przykładem tego jest środowisko słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku. Wieloletnie dofinansowanie działalności UTW przez m.st. Warszawa wpłynęło pozytywnie na jego wzmocnienie i rozwój. Przy tej okazji warto wspomnieć, że Urząd m.st. Warszawy został wyróżniony w 2012 roku przez Senat RP w konkursie „Samorząd przyjazny edukacji osób starszych i integracji międzypoko-

leniowej” za najlepszy system finansowania uniwersytetów trzeciego wieku.

Środowiska organizacji pozarządowych działające na rzecz osób starszych w Warszawie są bardzo aktywne. Przy urzędzie działa Komisja Dialogu Społecznego ds. Osób Starszych i Kombatantów oraz Komisja Dialogu Społecznego ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Ich opinie i pomysły są uwzględniane nie tylko w dokumentach strategicznych, ale także w bieżących działaniach miasta – teraz np. opiniują zadania publiczne, zgłoszone do realizacji w 2014 roku. Organizacje pozarządowe są także inicjatorem i realizatorem wielu imprez dla osób starszych, współfinansowanych przez stołeczny ratusz. W tym roku były to między innymi gry miejskie, pikniki, czy też Dzień Uniwersytetów Trzeciego Wieku. W konsultacjach i debatach dotyczących programu aktywnie brali udział także mieszkańcy nie będący w organizacjach pozarządowych.

- Program jest skierowany głównie do osób 60 plus. Jego adresaci są podzieleni na trzy grupy, najogólniej rzecz ujmując, według sprawności psychofizycznej. Jakie to są grupy? I która wykazuje najdalej idącą aktywność?

- W programie wielokrotnie podkreślony jest fakt, że seniorzy nie są grupą jednorodną. Oczywiście są grupy aktywnych i mniej aktywnych osób. Pamiętajmy jednak, że aktywność osób starszych często zależy od ich stanu zdrowia, stopnia niepełnosprawności i wieku. Podejmowane działania muszą to uwzględniać.

- Priorytetem programu „Warszawa przyjazna seniorom” jest poprawa jakości życia poprzez aktywizację i integrację osób starszych. W jaki sposób chcą Państwo osiągnąć ten cel? Jakie zadania udało się zrealizować? Z czym są problemy?

- Za podstawowy problem uznaliśmy małą aktywność osób starszych, która prowadzi do niskiej samooceny jakości życia seniorów, zarówno w wymiarze subiektywnym, jak i obiektywnym. Program ma na celu właśnie poprawę jakości życia starszych osób, między innymi poprzez rozszerzanie dostępnej oferty spędzania wolnego czasu i zachęcanie do aktywności, wzmocnienie ich pozycji na rynku pracy oraz utrzymanie samodzielności.

Będziemy analizować wyniki badań ankietowych, takich jak „barometr” warszawski i „barometr” dzielnicowy. To umożliwi analizę skuteczności działań

i będzie podstawą do ich ewentualnej modyfikacji. Mimo, iż program nie został jeszcze formalnie przyjęty, miasto realizuje wiele określonych w nim zadań. Są to między innymi dotacje dla organizacji pozarządowych na różne projekty, miejski program sportowy „Senior sprawny sprawniejszy”, bezpłatne szczepienia przeciw grypie w okresie jesiennym oraz tzw. bilet seniora w komunikacji miejskiej.

- W których punktach programu widzą Państwo szczególne pole dla działalności seniorów? Co cieszy się ich największym zainteresowaniem? Gdzie są braki?

- Szczególnie istotne zarówno z punktu widzenia seniorów, jak też miasta, wydaje się zwiększenie aktywności społecznej osób starszych, zgodnie z potrzebami i oczekiwaniami tej grupy. W Warszawie istnieje możliwość wykorzystania potencjału osób starszych na rzecz środowiska lokalnego, między innymi zaangażowanie w działania oparte na współpracy międzypokoleniowej, w szczególności na rzecz warszawskiej rodziny. Przede wszystkim powinniśmy służyć wsparciem organizacyjnym i merytorycznym przy inicjowaniu działań, które uzasadnione będą zdiagnozowanymi potrzebami społeczności lokalnej. Lider lokalny powinien umieć zdiagnozować potrzeby, ocenić możliwości i zasoby społeczności lokalnej pozwalające podjąć działania, a w razie potrzeby umieć znaleźć dla nich wsparcie wśród podmiotów publicznych i komercyjnych.

- Pani Prezydent, które z obszarów będących w gestii miasta są najpilniejsze do załatwienia, z punktu widzenia osób starszych?

- Na wielu spotkaniach z mieszkańcami, osobami starszymi najczęściej poruszonym problemem był - i nadal jest - brak informacji o ofercie dla seniorów. Poprawa dostępności informacji dla tej grupy mieszkańców jest zapisana w programie i na tym skupimy się w pierwszej kolejności. Szczególne znaczenie ma dla nas wypracowanie metod przekazywania informacji osobom starszym, niesprawnym, samotnym i zagrożonym cyfrowym wykluczeniem. Bardzo pilną kwestią jest także poprawa efektywności systemu wsparcia seniorów w ich domach. Rozwój usług opiekuńczych, który według opinii specjalistów wymaga wzmocnienia, oraz rozszerzenie oferty ośrodków wsparcia dziennego dla seniorów pozwoli utrzymać osoby starsze jak najdłużej w środowisku i zmniejszyć liczbę osób kierowanych do domów opieki społecznej. Odpowiednie usługi aktywizacyjne, opiekuńcze, pielęgnacyjne są jednocześnie wyzwaniem

i wymogiem optymalnego funkcjonowania seniorów w środowisku. Dlatego też niezbędne jest przeprowadzenie modernizacji systemu usług opiekuńczych na podstawie zdiagnozowanych problemów i potrzeb seniorów w tym obszarze.

- Pani Prezydent, jednym z celów postawionych przez autorów programu jest poprawa wizerunku starości. Ma ona między innymi wpływ na integrację międzypokoleniową. Czy biorą w niej udział szkoły? Mam na myśli wychowawczy aspekt sprawy...

- Edukacja dotycząca starości powinna odbywać się już w przedszkolach i szkołach. Stwarza to szanse przygotowania się do własnej starości, jej zrozumienia. Przygotowuje jednocześnie do opieki nad rodzicami, dziadkami, i innymi osobami starszymi w rodzinie i otoczeniu społecznym. Edukacja na temat starości promuje także aktywny styl życia od najmłodszych lat. Działania te powinny być realizowane poprzez współpracę instytucji i organizacji działających na rzecz osób starszych ze szkołami i innymi placówkami oświatowymi.

- Po prawie pięciu latach istnienia programu, jak Pani ocenia stopień jego realizacji?

- Jak już wspomniałam kilkuletni okres tworzenia programu znajduje się na etapie finalnym. Brak formalnego przyjęcia nie stał na przeszkodzie uruchomienia wielu działań na rzecz seniorów w Warszawie, realizowanych także we współpracy z orga-

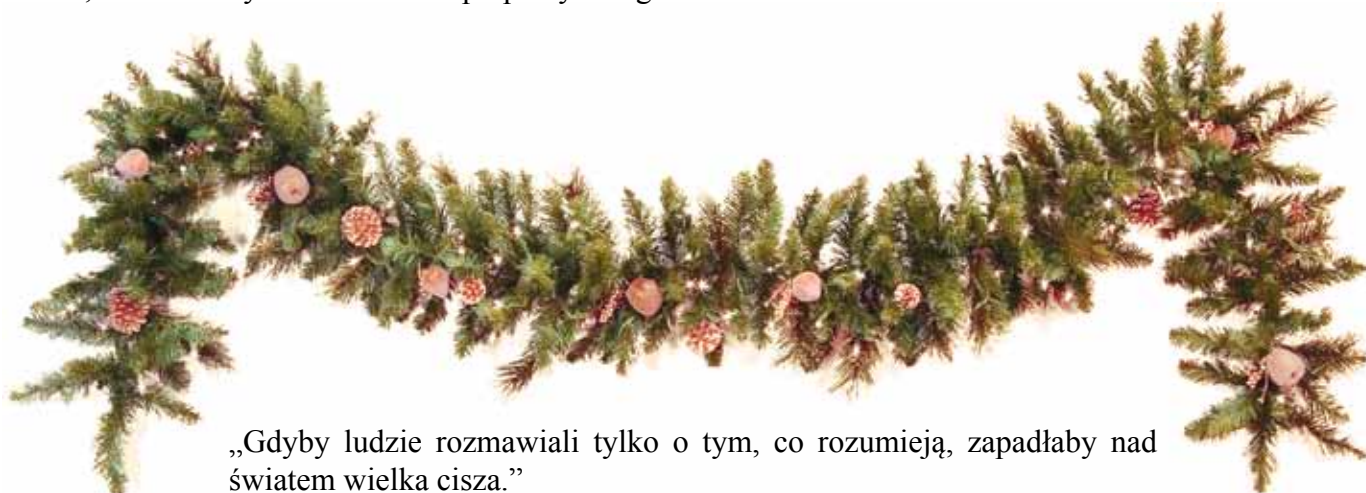
nizacjami pozarządowymi. Po uchwaleniu programu nastąpi identyfikacja działań dzielnicowych i ogólnomiejskich, ocenimy stopień ich realizacji oraz skorygujemy lub wskażemy kierunki planowanych prac.

- A jakieś szczególne życzenia? Także pod adresem warszawiaków...

- Naszym życzeniem jest, aby program „Warszawa przyjazna seniorom” spełnił oczekiwania mieszkańców, a poprzez podejmowane działania podnosiła się jakość ich życia. Chcielibyśmy również, aby osoby starsze aktywnie zaangażowały się w jego realizację oraz w działalność mającej powstać Rady Społecznej Seniorów. Będzie ona reprezentacją głównych adresatów programu – osób starszych. Jej powołanie ma na celu zapewnienie właściwej komunikacji w sprawach dotyczących sposobu realizacji jego zadań szczegółowych. W założeniu w skład rady mają wchodzić uznane osoby starsze, cieszące się zaufaniem społecznym, popularnością, szacunkiem i akceptacją środowiska seniorskiego. Istotne jest, by zostali do niej powołani ludzie aktywni, którzy chcą poświęcić swój czas problemom osób starszych.

- Pani Prezydent, życzę zatem, by te oczekiwania się spełniły, a nadchodzący Nowy Rok dostarczył wielu satysfakcji i zadowolenia wszystkim, którzy przyczynili się do powstania programu. Bardzo dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Elżbieta Domańska



„Gdyby ludzie rozmawiali tylko o tym, co rozumieją, zapadłaby nad światem wielka cisza.”

Albert Einstein

Życie byłoby nieskończenie szczęśliwsze, gdybyśmy mogli rozpoczynać je w wieku lat osiemdziesięciu i stopniowo zbliżać się do osiemnastu.

Mark Twain

„Trudno jest iść przez życie wieloma drogami jednocześnie.”

Pitagoras



Nasz „Złoty Bem”

„Złoty Bem”, to nazwa pamiątkowej statuetki, ustanowionej przez burmistrza Bemowa za działalność na rzecz mieszkańców i rozwoju dzielnicy. Tegoroczna, czwarta już edycja tego prestiżowego wyróżnienia, została przyznana 28 maja 2013 roku, a wśród nagrodzonych osób była Wiesława Schubert-Figarska, prezes Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wiek Woli i Bemowa. Przebieg uroczystej gali wręczenia statuetek obserwowała nasza uczelniana koleżanka, Lidia Zajac. Jej relację zamieszczamy poniżej:

Byłam tam i widziałam. Licznie przybyli goście w odświeżonych ubraniach, uściski rąk, uśmiechnię-

– senator RP, **Beata Ciesielska-Pocialik**, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 82, **Anatol Świeżak**, prezes hali „Wola”, **Adam Zawistowski**, prezes Spółdzielni Mieszkaniowej „Nowe Jelonki”, **Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej**, **Dom Development S.A.**, **Jerzy Owsiak**, prezes fundacji „Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy”. Niestety, z powodu licznych, wcześniej zaplanowanych zajęć, Jerzy Owsiak nie mógł osobiście odebrać wyróżnienia. Natomiast dla słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wiek Woli i Bemowa, niezwykle miłym wydarzeniem było przyznanie nagrody „Złotego Bema” prezes naszego stowarzyszenia, **Wiesławie Schubert-Figarskiej**. Gratulujemy!



te twarze, miłe gesty. Przyciszone głosy i słowa podawane z ust do ust... Nastrój wyczekiwania... Po chwili zaproszono wszystkich do sali koncertowej, gdzie panował lekki półmrok, i gdzie scena oświetlona jasnożółtym światłem dodawała szczególnej tajemniczości.

W głębi oczekiwała Orkiestra Miejska z Opoczna, kierowana przez Rafała Kądziałę. Z boku stał stolik przykryty zielonym sukniem, na którym połyskiwało dwanaście „Złotych Bemów”. One to właśnie przykuwały uwagę wchodzących gości. Statuetki te, to prestiżowa nagroda bemowska, przyznawana najbardziej zasłużonym dla dzielnicy.

Przybyłych gości uroczystie powitał konferansjer Jerzy Frajnd, członek zespołu Partita. Przypomniął ubiegłorocznych laureatów nagrody, po czym zaprosił do udziału w uroczystym wręczeniu statuetek burmistrza dzielnicy Bemowo, Jarosława Dąbrowskiego. Wszyscy obecni czekali na ten moment... Nareszcie! Na scenie zaczęli pojawiać się nowi, tegoroczni laureaci. „Złote Bemy” otrzymali: **Aleksander Pocię**

Uroczyste wręczenie statuetek uświetniły podniosłe dźwięki fanfar i koncert w wykonaniu orkiestry, pod dykcją Jerzego Misiurskiego. Na zakończenie tej części uroczystości serdeczne podziękowania do laureatów i gości skierował burmistrz Jarosław Dąbrowski. Następnie wszyscy udali się do foie, gdzie czekał mały poczęstunek. Tutaj można było już indywidualnie pogratulować zdobywcom nagrody, zamienić kilka słów na temat ich dalszych planów oraz pokrzepić się doskonałą kawą. I tak kończąc tę miłą uroczystość, udaliśmy się do swoich zajęć w przeświadczeniu, że za rok będziemy witać nowych laureatów, tym razem piątej już edycji nagrody „Złotego Bema”.

Lidia Zajac
słuchaczka UTW,
poetka, malarka, autorka
zdjęć do artykułu



Kolekcjoner z Woli

- rozmowa z Walentym Królikowskim, współtwórcą wystawy „Skarby serwantki”



Zbierałem wtedy znaczki pocztowe, które skrupulatnie umieszczałem w klaserze, własnoręcznie zrobionym z zeszytu. W tym czasie często odwiedzałem z kolegami Poczta Główną, by na bieżąco śledzić ukazujące się nowości filatelistyczne. Po tamtej poczcie nie ma już dzisiaj śladu... Pozostało natomiast zamiłowanie do zbieractwa...

- Po latach „zamienił” Pan znaczki na platery...

- Można tak powiedzieć, chociaż jeszcze w latach 1980-2000 byłem pochłonięty wymianą serii filatelistycznych, dzięki czemu udało mi się zgromadzić wiele znaczków z Australii i australijskiego terytorium Antarktydy. Z tamtych lat pochodzi także kolekcja bożonarodzeniowa, emitowana w różnych stronach świata, między innymi w Nowej Zelandii. Jest jeszcze trochę numizmatów, ale bez nominału, jakie ukazały się w serii Wielcy Polacy, w ramach emisji Skarbnicy Narodowej.

- Przejdźmy jednak do plate-rów... W jednym z wywiadów wspominał Pan, że inspiracją do ich kolekcjonowania był widelec teściowej...

- Rzeczywiście tak było. Widelec pochodził z jednoosobowego kompletu ślubnego matki mojej żony. Jego trzon zdobił piękny, „borówkowy” motyw. Wzór bardzo mi się podobał, więc postanowiłem skompletować cały zestaw do użytku wyłącznie domowego. Kiedy w latach 80-tych giełd staroci przeniesiono z Wolumenu na Koło, rozpocząłem poszukiwania. Zabierałem ze sobą widelec i tak co tydzień wypatrywałem podobnego wzoru. Taki był początek... Po wieloletnich staraniach się udało, ale przy okazji zgromadziłem także inne: z liściem akantu, wieńcem laurowym i w stylu art déco, z lat trzydziestych XX wieku. Każdy z tych zestawów był w wersji większej oraz mniejszej. Dłgie lata poszukiwań zostały uwieńczone powodzeniem...



- Ekspozycja w Muzeum Woli była wyjątkowo bogata. Liczyła 600 eksponatów. Ile trudu trzeba sobie zadać, by zgromadzić tyle wspaniałości?

- Proszę Pana, przed trzema laty miałam okazję wraz z innymi słuchaczami naszego UTW obejrzeć ekspozycję wyrobów warszawskiej fabryki plate-rów – Norblin Bracia Buch i T. Werner, wystawioną w Muzeum Woli. Prezentowane na niej eksponaty pochodziły z Pana kolekcji. Z czego zrodziła się ta niezwykła pasja? To było zamiłowanie czy przypadek?

- Na pewno nie był to przypadek. Żyłkę kolekcjonerską odkryłem w sobie już w szkole podstawowej.





- Przede wszystkim trzeba się dobrze nachodzić. Głównie po giełdach staroci, bazarach. Rzadko kiedy odwiedzałem Desę – tam było bardzo drogo. Zresztą targi staroci na ogół obfitują w różne atrakcyjne dla kolekcjonerów przedmioty: ze srebra, miedzi, mosiądzu, porcelany... Kiedy człowiek szuka, to znajduje... A jeżeli to jeszcze lubi...

- Jest Pan wytrawnym kolekcjonerem. Jak długo trzeba się uczyć, by zdobyć odpowiednią wiedzę w zakresie niezbędnym do wykonywania tego zajęcia?

- W moim przypadku ta wiedza przyszła w miarę pogłębiania się pasji kolekcjonerskiej. Oczywiście studiuję katalogi sztuki, odwiedzam wystawy, kontaktuję się z ludźmi profesjonalnie związanymi z historią sztuki, muzealnikami... Kiedy zdecydowałem się na bycie kolekcjonerem, wiedziałem, że bez odpowiedniej wiedzy nie da się dobrze wykonywać tego zajęcia. Wiedza jest potrzebna, chociażby po to, by w czasie zakupu odróżnić oryginał od podróbki, określić pochodzenie wyrobu, czas jego powstania, materiał, z jakiego został wykonany, jego przeznaczenie... W tym ostatnim przypadku bywają nieraz problemy, gdyż wiele wyrobów platerowanych, kiedyś przydatnych, nie jest dzisiaj używanych. Bywa-



ją takie, których przeznaczenia możemy się jedynie domyślać. W każdym razie każdy z przedmiotów wytwórni Norblina czy Frageta mówi wiele o epoce, z której pochodzi, ludziach i ich potrzebach użytkowych, estetycznych, statusie materialnym.

- Ekspozaty wystawione w Muzeum Woli pochodzą głównie z drugiej połowy XIX stulecia. Zachwycają piękne koszyczki i talerzyki do szklanek, dzbanuszki, sztucce, tace, lusterka i puzderka, a także przedmioty kultu religijnego: lichtarze, krzyżyki, lampki chanukowe. To bardzo szeroki asortyment...

- Istotnie. Wytwórnia Norblina wytwarzała przedmioty odpowiadające na różne zamówienia w kraju i za granicą. Niektóre z nich wędrowały nawet do ówczesnej Persji, stąd na niektórych z nich są orientalne sygnatury wytwórni, na przykład w języku perskim.

- Jak przechowywać te zbiory? Jak je konserwować? Czy są one skatalogowane?

- Istnieje w Internecie Wirtualne Muzeum Fabryki Norblina pod adresem www.norblin.waw.pl. Brakuje mi na razie własnego, drukowanego katalogu. Jego wydanie to kosztowne przedsięwzięcie z uwagi na wysoko profesjonalne zdjęcia. Co do konserwacji – wiele przedmiotów zanim zostało wystawowymi eksponatami, musiało przejść konieczną „kosmetykę” czyszczenia specjalnym mleczkiem - w przypadku znacznych zabrudzeń - lub posrebrzenia. W tym drugim przypadku trzeba korzystać z pomocy specjalistów.



- Czy wśród zgromadzonych eksponatów są jakieś szczególnie ulubione?

- Każdy z nich jest mi w jakiś sposób bliski, ale chyba najbardziej ten widelec... Od niego wszystko się zaczęło...

- Serdecznie dziękuję Panu za rozmowę. A z okazji nadchodzących Świąt i Nowego Roku życzę pomyślności i dalszej satysfakcji w realizacji kolekcjonerskiej pasji.

Rozmawiała: Elżbieta Domańska

Zima na Jelonkach

Jelonki to dobrze znane warszawskie osiedle. Szczególnie jego najstarsza część, nazwana „Przyjaźń”. Jej początki sięgają roku 1952 i mają związek z budową Pałacu Kultury i Nauki. Wtedy właśnie ówczesne władze podjęły decyzję o wybudowaniu mieszkań dla radzieckich budowniczych. Osiedle parterowych, drewnianych domów powstało z dala od centrum miasta – w szczerym polu. Na tle niezabudowanej, rozległej przestrzeni, jaka je otaczała, wyróżniało się charakterystyczną kolorystyką, przeważnie białą-niebieską i niebiesko-czerwoną.

Dzisiaj są one swoistą pamiątką po tamtych, odległych już czasach. Niektóre z nich służą jeszcze mieszkańcom, pełniąc funkcję akademików lub budynków użyteczności publicznej, jako poczta, biblioteka czy dom spotkań z kulturą. Położone wśród drzew nadają tej części dzielnicy wyjątkowy klimat, jakże odmienny od sąsiadującej z nimi nowoczesnej zabudowy osiedla. Szczególny nastrój tego miejsca w zimowej szacie być może zachęci do spaceru i wspomnień...



Dawne osiedle „Przyjaźń”...



...strzeliste topole...



...zasypało na biało...



...i smukłe brzozy...



...mały, biały domek...



Poczta zaprasza...



Zaczarowany świat śnieżnych kwiatów...



Krzewy w srebrnej szacie...



Mrozem malowane...



Śnieżna uliczka...nie w Barcelonie...



To nie Podlasie, ale jakby tam...



...ale tuż obok pochylego plotu...



Wierzba i świerk w zimowym tańcu...



A ławeczka czeka na wiosnę...

**Wstęp i opisy: Elżbieta Domańska
Zdjęcia: Barbara Makowska-Kowalczyk**

Hej, kolęda, kolęda...

Święta Bożego Narodzenia niosą ze sobą szczególnie ciepły, rodzinny nastrój. Ich wyjątkową magię tworzy atmosfera tego zimowego wieczoru, gdy śnieżny puch srebrzy się za oknem i pierwsza pojawiająca się gwiazda daje znak, by przełamać się opłatkiem i zasiąść do wieczerzy.

W oknach żarzą się kolorowe lampki, choinka pachnie żywicą, a pod nią czekają skrzętnie gromadzone prezenty, podobno od świętego Mikołaja... Z mieszkań dochodzą dźwięki kolęd i pastorałek, w powietrzu unosi się zapach wigilijnych potraw. O północy kościelny dzwon zaprasza na pasterkę, głosząc narodziny Dzieciątka.



W ten niezwykle dzień towarzyszy nam kolęda, której dobrze znane nuty dają się słyszeć od wczesnych godzin rannych. Ich klasyczne i całkiem nowoczesne wersje wykonują artyści starszej i młodszej generacji. Rozmaitość stylów i aranżacji sprawia, że każdy może znaleźć w nich coś dla siebie, stosownie do upodobań. Słuchając kolęd czy pastorałek na ogół nie zastanawiamy się, jak długą przebyły one drogę, zanim na dobre zadomowiły się w naszej tradycji. Może więc, korzystając z okazji Świąt, dobrze byłoby sięgnąć do historii polskiego kolędowania, by natrafić w niej na wiele, interesujących faktów.

Pierwszy dotyczy samego słowa „kolęda”, które wywodzi się z łacińskiego *calendae*. W tradycji starożytnych Rzymian oznaczało ono pierwszy dzień miesiąca, w którym mijał termin płacenia długów. To nieco zaskakujący, czysto fiskalny fakt, ale jego

ślad możemy odnaleźć w utrzymującym się do dzisiaj przesądzie, lub - jak kto woli - obyczaju, by przed Wigilią oddać wszelkie, zaległe należności i niczego od nikogo nie pożyczać. Wiele osób skrupulatnie przestrzega tej zasady, wierząc, że odejście od niej wróży kłopoty finansowe w nadchodzącym roku.

Drugi, nie mniej ważny fakt, odnosi się do radośnej atmosfery świąt Bożego Narodzenia. Jej przyczyny upatruje się między innymi w przypadających w grudniu pogańskich uroczystościach ku czci Saturna. W obrzędowości przedchrześcijańskiej były one świętem pojednania, zabawy i podarunków. Pierwsi chrześcijanie częściowo przejęli ten obyczaj, nadając mu nowy, ewangeliczny wymiar. Obchodom zwykle towarzyszyły pieśni, których treścią były życzenia pomyślności i urodzaju, skierowane do osób bliskich i dobroczyńców. W kulturze słowiańskiej zwyczaj

ten znalazł odzwierciedlenie w słowie *kolada*, które oznaczało upominek noworoczny, a w dalszej przyszłości odwiedzanie domów „po kołędzie”.

W Polsce kolędowanie pojawiło się stosunkowo późno. Badania tej problematyki wykazały, że najstarsza zanotowana kolęda *Stała się rzecz wielmi dziwna* pochodziła z 1424 roku. Jej tekst został przetłumaczony z języka czeskiego lub łacińskiego. W każdym razie autor pochodził z Czech. Był magistrem Uniwersytetu Praskiego, profesorem teologii Akademii Krakowskiej i spowiednikiem królowej Jadwigi. Rodzima twórczość kolędowa w czasach średniowiecza praktycznie nie istniała. Przed XV wiekiem w Polsce nieliczne ślady kolęd można znaleźć jedynie w dialogach i misteriach. Najstarszym, rdzennie polskim zabytkiem jest hymn *Chrystus się nam narodził*, pochodzący z kancjonału Jana z Przeworska z 1435 roku. Ogółem z XV wieku pochodzi dziewięć polskich kolęd.

Przełomowymi dla rozwoju pieśni bożonarodzeniowej okazały się wiek XVI i XVII. Na wiek XVI datowanych jest aż sto polskich kolęd, z czego ponad trzydzieści pochodzenia czeskiego. Stanowią one część kancjonałów polskich protestantów. Z tego okresu pochodzi jedna z najstarszych polskich kolęd – *Anioł pasterzom mówił*. W okresie baroku, który jest szczególnie znaczący dla artystycznej formy kolędy polskiej, następuje unarodowienie treści ewangelicznych. Niektóre z nich zawierają w tekście odniesienia do sytuacji w Rzeczypospolitej. Powstające wówczas pastorałki, czyli pieśni pasterskie mają niejednokrotnie charakter regionalny i przynoszą liczne wiadomości o wsi polskiej.

W tym czasie pojawiają się najpiękniejsze teksty. Jeden z nich, zatytułowany *W żłobie leży*, zawdzięcza swoje powstanie kaznodziei Piotrowi Skardze, a melodię polonezowi koronacyjnemu króla Władysława IV. Na wiek XVII datowana jest także bardzo popularna kolęda *Przybieżeli do Betlejem*. Rozwój poezji, której najwybitniejszymi przedstawicielami byli w tym czasie Mikołaj Sęp-Sarzyński i Andrzej Morsztyn sprawił, że twórczość religijna osiągnęła wówczas bardzo wysoki poziom. Dotyczy to również kolędy, która przybiera nową, artystyczną formę, zyskuje dodatkowe, obok czysto obrzędowego znaczenie i zajmuje trwałe miejsce w polskiej tradycji bożonarodzeniowej.

Wiek XVIII wnosi nowe cechy do twórczości kolędowej. Znajduje to wyraz zarówno w treści, jak i formie. Cechuje je właściwa dla tego okresu harmo-

niczność, chociaż nie brak także nut sentymentalnej czułościowości, będącej nawiązaniem do sielankowych trendów, zwłaszcza u schyłku epoki. Powstają wówczas piękne kołysanki: *Gdy śliczna Panna, Jezus malusieńki* oraz *Lulajże, Jezuniu*. Pełna dostojności i głęboka w wymiarze religijnym kolęda *Bóg się rodzi*, po raz pierwszy zaśpiewana w 1792 roku, jest dziełem poety Franciszka Karpińskiego. Zawarte w niej patriotyczne akcenty, wyrażające się w słowach: *Podnieś rękę Boże Dziecię, błogosław Ojczyznę miłą*, to wyraz autentycznej troski poety o przyszłość Rzeczypospolitej, znajdującej się u progu upadku. Niezależnie od poetyckich tekstów, kolędy polskie wyróżniają się piękną melodyką, której twórcami byli wybitni kompozytorzy: Feliks Nowowiejski, Zygmunt Noskowski, Fryderyk Chopin oraz współcześnie – Witold Lutosławski. W naszych śpiewnikach bożonarodzeniowych nie brak także założeń, wśród których najpopularniejszą jest, pochodząca z XIX wieku niemiecka kolęda *Stille Nacht*, znana pod tytułem *Cicha noc*.

Ściśle związana z polską tradycją bożonarodzeniową kolęda, w zależności od okresów historycznych, wyrażała różne treści: od czysto religijnych po artystyczne i narodowe. W czasach dla narodu przełomowych niosła ze sobą treści patriotyczne, czego przykładem mogą być kolędy z czasów Powstania Listopadowego. Wiele kolęd powstało także w okresie II wojny światowej. Do melodii niektórych z nich powstały wtedy nowe teksty. Ich autorzy nawiązywali do aktualnych wydarzeń. Zmianom podlegała także warstwa muzyczna kolęd. Jest ona mocno urozmaicona. Jedne mają formę chorału i hymnu, inne poloneza, mazura, krakowiaka, a nawet dumki. W niektórych pobrzmiwają nuty góralskie.

Ostatnie lata wyróżniają się przede wszystkim szeroką ofertą rynku fonograficznego, w ramach której proponowane są różne formy nagrań polskich kolęd – od klasycznych po bardzo nowoczesne. Powstają także nowe teksty. Jednak niezależnie od najnowszych trendów, wydaje się, że tradycyjna kolęda najbardziej oddaje nastrój i klimat wigilijnego wieczoru.

Opracowała: Elżbieta Domańska



Książka z przesłaniem: Jak być zrelaksowanym?

Umiejętność wypoczywania nie jest łatwą sztuką. Tylko na pozór wydaje się prosta. W obiegowej opinii często jest kojarzona z „blogim lenistwem”. Tymczasem takie podejście wcale nie musi oznaczać, że będziemy wypoczęci i zrelaksowani.



Mike George jest Brytyjczykiem (zdjęcie obok). W swoim kraju i poza jego granicami jest znany jako wybitny konsultant i trener kadr kierowniczych i pracowników firm oraz organizacji zajmujących się problematyką rozwoju tych grup i kontrolowaniem stresu. Poza tym specjalizuje się w badaniu przyczyn odczuwanego przez człowieka zmęczenia i przygnębienia w sferze emocjonalnej, duchowej i intelektualnej. Swoje obserwacje i doświadczenia przedstawił w ponad trzydziestu krajach, a jedna z jego wielu książek „Sztuka relaksu” została przetłumaczona na piętnaście języków, w tym polski.

Książka składa się z kilku działów: „Drogi do odprężenia”, „Bezruch, oddech, spokój”, „Ciało w spoczynku i ciało w ruchu”, „Jaźń w związkach” i „Potęga umysłu”. W każdym z nich czytelnik znajdzie zagadnienia, które mogą go zainteresować. Będzie o obawach, emocjach, obwinianiu, zawieraniu pokoju ze światem oraz innych ważnych problemach, z jakimi mierzy się człowiek. Przedstawione opisy sytuacji mogą dotyczyć każdego.

Wiele nich było udziałem samego autora. Jego osobiste doświadczenie jest na tyle obecne w sposobie przekazania zdobytej wiedzy, że czytając czujemy wręcz bliskość. Jednocześnie to, co uderza w sposobie narracji, to zachowany dystans, pozwalający na przemyślany odbiór każdego z poruszonych tematów. Jak zresztą wspomina we „Wstępie” Mike George, książka jest „rodzajem antologii zdobytej przez niego wiedzy, a jej celem jest przekazanie kilku najcenniejszych wskazówek, będących owocem wieloletniego zgłębiania i odkrywania samego siebie”.

Po takim wprowadzeniu trudno nie zaufać autorowi i nie zagłębić się w lekturę „Sztuki relaksu”. Zatem, co to znaczy być zrelaksowanym? Co to znaczy umieć odpoczywać? Czy wciąż gonić po drodze szybkiego ruchu, czy też zwolnić, dając sobie szansę na odrobinę wytchnienia? Którą drogę wybrać?

Opuszczenie autostrady często bywa trudne, podobnie jak wyhamowanie własnej aktywności. Proces odprężenia to nie jednorazowy postój, ale świadomie włączany mechanizm stopniowego wyciszania ustroju w sferze fizycznej, psychicznej, intelektualnej. Nie jest on zadaniem łatwym, ale z pewnością warto wyjść mu naprzeciw.

Jednym ze sposobów dochodzenia do stanu odprężenia jest wytworzenie w sobie poczucia więzi ze światem, który nas otacza. Uświadomienie, że jesteśmy jego częścią, a nasz potencjał nie jest bez wpływu na otoczenie. To początek otwierania się na innych, który jest zaczynem własnego szczęścia i duchowego rozwoju. Odrzucenie tej drogi, zamknięcie się w sobie, odbiera nam tę szansę. Jednocześnie izolując się, podwajamy własne lęki, stajemy się defensywni. Ograniczamy własną przestrzeń, a jak powiedział Nelson Mandela: „Nie ma nic wzniosłego w kurczeniu się”.

Problemem wymagającym szczególnego podejścia jest stres. Zdaniem autora pojęcie to jest często nadużywane. Odwołując się do tybetańskiej teorii „nierównowagi trzech humorów”, Mike George określa stres jako „klasyczne następstwo braku równowagi”. Jego symptomy mogą być różne: bóle, uczucie nieustannego zmęczenia, zbytnia pobudliwość. Przyczyny tkwią zwykle w otoczeniu: praca, relacje rodzinne, trudne do rozwiązania problemy, etc. W wielu przypadkach zdiagnozowanie stresu nie jest trudne. Niejednokrotnie, znając jego przyczynę, możemy wyleczyć się sami, przyjmując do wiadomości, że jego istnienie lub brak zależy od naszych wyborów. W każdym razie ważne jest – zwraca uwagę autor – by punktem wyjścia do walki ze stresem było zrozumienie własnych potrzeb i możliwości oraz akceptacja faktu, że stres może, ale nie musi być nieodłączną właściwością życia.

Bliski problematyce stresu jest rozdział „Emocjonalne rodeo”. Znajdziemy w nim informacje o roli i znaczeniu emocji, ale także o ich destrukcyjnym wpływie na życie. W tym ostatnim przypadku ważne jest, by odróżnić emocje pozytywne od negatywnych, jak również umieć o nich rozmawiać. Autor zwraca także uwagę na potrzebę konstruktywnego podejścia do własnych emocji, które pozwala na oddzielenie złych od dobrych oraz wyrobienie sobie o nich własnej, świadomej oceny. Zainteresowani tą problematyką dowiedzą się, jak uwalniać najczęściej występujące emocje negatywne: gniew, smutek czy zazdrość.

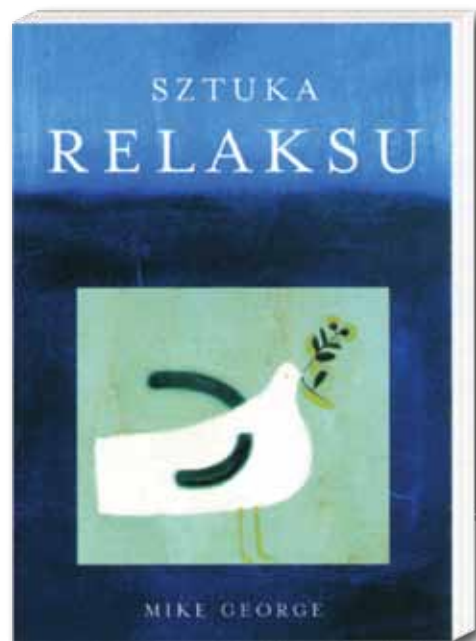
Jednym z warunków pełnego relaksu jest wyzbycie się obaw. Problemowi temu autor poświęca specjalny rozdział. Zdecydowanie przeciwstawia obawę trosce, która wyrasta z racjonalnych, logicznych przesłanek. W przypadku obawy wskazuje na jej irracjonalne pochodzenie. Zagłębiając się w tą niewątpliwie wciągającą lekturę, czytelnik znajdzie w niej także wiele innych, potrzebnych wiadomości, pomocnych w zrozumieniu życia i własnych zachowań.

Na zakończenie wspomnę jeszcze o jednym z rozdziałów, zatytułowanym „Pozytywne kontakty z innymi”. O ich znaczeniu wiemy dobrze z osobistych doświadczeń – w pracy, w domu. Doskonale pamiętamy, ile przykrości lub złości wywoływały w nas krytyczne uwagi ze strony bliskich lub przełożonych. Dzieje się tak dlatego, iż krytyka bywa zwykle dla nas powodem poczucia winy lub złego nastroju. By im zapobiec autor radzi spojrzeć na krytykę w sposób pozytywny, a w jej autorach poszukać dobrych intencji. W ten sposób zyskujemy pełniejszy obraz stosunków z innymi ludźmi. Poza tym unikamy uprzedzeń.

Podobnie w przypadku budowania samooceny. Kiedy mamy do wykonania zbyt wiele zadań, najczęściej jest to powodem frustracji. Dlatego przy ich wyznaczaniu lepiej koncentrować się na dwóch lub trzech, gdyż na ogół leży to w zakresie naszych możliwości. Wówczas, w przypadku realizacji postawionych celów, odczuwamy satysfakcję i zadowolenie z wykonanej pracy i naszych talentów.

Ta dobra rada jest szczególnie przydatna w okresie przedświątecznym, gdy spada na nas znacznie więcej obowiązków. Najlepiej rozłożyć je w czasie i systematycznie realizować, biorąc pod uwagę różne uwarunkowania. Zachęcam zatem do lektury tej wyjątkowej książki, która w miarę czytania pozwala zaprzyjaźnić się ze światem i samym sobą. A o to przecież chodzi.

Elżbieta Domańska



Mike George: Sztuka relaksu. Łagodzenie napięcia. Przewyciężanie stresu. Wyzwalanie jaźni. Warszawa 2001, Muza S.A.

Świąteczny (mini)wizaż

Magia Świąt – kto tego nie doświadczył? Zanim jednak zasiądziemy przy wigilijnym stole, czekając nas liczne przygotowania: sprzątanie, zakupy, gotowanie okolicznościowych potraw, pieczenie smakowitych ciast. I jak w tym przedświątecznym galimatiasie znaleźć czas dla siebie? Mimo wszystko jest na to szansa i warto z niej skorzystać, by w tych wyjątkowych dniach nasza twarz nie była zmęczona i wyglądała ładnie i świeżo. Jak tego dokonać?

W przeddzień Wigilii dobrze zrobi nam relaksująca kąpiel z kilkoma kroplami odprężającego olejku, podczas której można zrobić lekki peeling twarzy i ciała. Następnie na twarz i szyję kładziemy regenerującą maseczkę. Można ją kupić albo wykonać w domu, według sprawdzonej, bardzo prostej receptury. Jedną z nich to prawdziwa „bomba” odżywcza – avocado rozgniecione z łyżką śmietany. Druga – nie mniej skuteczna w działaniu, bogata w aktywne

składniki – dynia. To maska wzmacniająca, odmładzająca i rewitalizująca skórę. Mięsz z dyni to koktajl witamin dla skóry, a pomarańczowy kolor wpływa korzystnie na jej odcień.

Uzupełnieniem świątecznego stroju będzie odświętny makijaż i fryzura. Makijaż delikatny, zgodnie z zasadą: im mniej, tym bardziej elegancko. Podstawą jest zawsze dobry podkład, odpowiednio nałożony róż, który w subtelny sposób ożywi policzki. W tym sezonie wracamy natomiast do bardziej wyrazistych brwi – obowiązują grubsze łuki. Jeszcze tylko ulubiona, dobrana kolorem do bluzki czy sukni pomadka i nałożony na środek dolnej wargi błyszczek, najlepiej żółtawy, który daje efekt trójwymiarowych ust odbijających światło. Do tego miły uśmiech i możemy świętować! Wesołych Świąt!

Urszula Bukato

Kartka z podróży: Miasto nad Słupią

Słupsk to liczące ponad 90 tysięcy mieszkańców miasto w województwie pomorskim. Historycznie przynależy do Pomorza Zachodniego i jest siedzibą powiatu słupskiego i gminy Słupsk. Do morza jest tu zaledwie osiemnaście kilometrów, a bliskość nadmorskich uzdrowisk sprawia, że przebywający w nich turyści,czasowicze i kuracjusze chętnie odwiedzają ten stary gród. Dzisiejszy Słupsk to na wskroś współczesne miasto, gdzie cudem ocalałe relikty dawnej świeckiej i sakralnej architektury dają świadectwo jego burzliwej i pełnej dramatycznych zawirowań historii.



Właśnie do Słupska skierowaliśmy nasze kroki, korzystając z okazji tegorocznego pobytu w pobliskiej Łebie. Niektórzy z nas mieli już okazję poznać miasto, ale byli też tacy, dla których spotkanie ze Słupskiem było pierwszym na szlaku dotychczasowych podróży. Należałam do grupy „nieco wtajemniczonych”, jednak czas, jaki upłynął od mojej pierwszej wizyty w tym mieście sprawił, że zaskoczyła mnie skala zmian i rzucająca się w oczy dbałość o piękno tego historycznego grodu. Ale po kolei...

Pierwsze kroki skierowaliśmy w stronę słupskiej Starówki, gdzie ślady dawnej świetności w postaci baszty i murów obronnych sąsiadują ze współczesną architekturą. Kilkupiętrowe bloki mieszkalne, z nową, pastelową elewacją stoją w miejscu XIV- i XV-wiecznych kamieniczek unicestwionych przez armię radziecką w ostatnich miesiącach II wojny światowej. Zieleń i kwiaty zdobią teren osiedla, mimo to trudno oprzeć się wrażeniu, że ocalały fragment historycznej zabudowy został pozbawiony właściwego kontekstu.

W tym miejscu warto wspomnieć, że nazwa miasta pochodzi od rzeki Słupi. Przypuszcza się, że ma ona związek ze słowem „słup” i jest kojarzona z wieżą obronną lub z techniką budowania pierwszych domów na palach. Podmokły teren może przemawiać na korzyść tego drugiego stanowiska. W każdym razie

wiadomo na pewno, że pierwsze osady powstawały tu jeszcze w epoce brązu. To odległe dzieje, znacznie wyprzedzające „spisane” dowody istnienia grodu, którymi były nadane w roku 1265 przez księcia Świętopełka prawa miejskie oraz wystawiony przez margrabiów brandenburskich przywilej lokacyjny w 1310 roku.

Historyczne burze i zawieruchy przetaczały się przez Słupsk kilkakrotnie. Począwszy od XIII i XIV stulecia miasto zmieniało swoją państwową przynależność, przechodząc w ręce polskie, krzyżackie i brandenburskie. Zakon władał nim aż dwanaście lat. W końcu rozczarowani jego rządami mieszkańcy wykupili się spod krzyżackiego jarzma. Dzięki temu w 1342 roku miasto powróciło do Pomorza Zachodniego. Wydarzenie to miało korzystny wpływ na rozwój grodu, a nadany mu w 1368 roku przez księcia Bogusława V przywilej menniczny zdecydował o formalnym wyodrębnieniu się Księstwa Słupskiego.

Nie mniej ważne było przystąpienie Słupska do związku hanzeatyckiego, co miało miejsce w 1382 roku. Okres gospodarczego rozkwitu przerwał wielki pożar, który w 1477 roku strawił znaczną jego część. Niekorzystny wpływ miały także zamieszki społeczno-religijne, ale przede wszystkim wojna trzydziestoletnia. Jej rezultatem było zajęcie miasta przez wojska szwedzkie. Plagą nieszczęść dopełniło wygaśnięcie miejscowej dynastii Gryfitów (1637 r.), czego konsekwencją stało się terytorialne podporządkowanie Słupska Brandenburgii w 1648 roku.

W czasie kampanii napoleońskiej Słupsk na krótko został zajęty przez wojska polskie, by po klęsce Napoleona Bonaparte ponownie znaleźć się w granicach Prus. W XIX stuleciu jego szybki rozwój sprawił, że stał się drugim co do wielkości ośrodkiem przemysłowym w regionie. Po pierwszej wojnie światowej sprawa państwowej przynależności Słupska pojawiła się ponownie przy podpisywaniu Traktatu Wersalskiego. Niestety, podjęte przez polskich dyplomatów wysiłki w celu przyłączenia miasta do II Rzeczypospolitej, nie powiodły się. Etniczna dominacja ludności niemieckiej, głównie wyznania luterńskiego, przesądziła o pozostawieniu Słupska w granicach Niemiec. W latach II wojny światowej w mieście znajdowały się obóz pracy dla robotników przymusowych z okupowanych przez hitlerowców krajów oraz filia obozu zagłady w Stutthofie. Wiosną 1945 roku Słupsk znalazł się na linii frontu. Zajęty przez armię radziecką podzielił los wielu polskich miast,

które wskutek dziejowych zawirowań znalazły się w granicach III Rzeszy lub po wybuchu wojny zostały siłą wcielone do Reichu. Świadcstwa zapłaconej ceny, jaką było celowe niszczenie starej części miasta przez armię radziecką już po przesunięciu się linii frontu, częściowo zaleczone po latach, widoczne są do dziś w utraconych bezpowrotnie dobrach kultury.

Na szczęście zachowały się w Słupsku liczne zabytki wyjątkowej urody. Należą do nich budowle sakralne, budynki magistratu i dawnej miejskiej zabudowy, pochodzące z różnych epok. Większość z nich skupiona jest w centrum, które zdobi dodatkowo piękny, wypełniony kwiatowymi dywanami park. Miasto jest czyste i bardzo zadbane, a przejrzysty układ ulic otwiera szeroką perspektywę, która pozwala od pierwszych chwil podziwiać jego urbanistyczne walory.



Przewodnik prowadzi nas najpierw ku obronnym murom miasta, które przed wiekami otaczały cały gród. Wznoszono je głównie w XIV i XV stuleciu. W ich pobliżu znajduje się poddominikański, gotycki kościół pw. św. Jacka z XIV wieku. Jego wnętrze przebudowane w stylu barokowym zdobią piękne, prowadzące na górę schody, barokowy ołtarz i unikatowe w skali europejskiej organy, których niezwykle brzmienie bywa podziwiane w czasie corocznych koncertów muzyki organowej. Świadectwem historii są także znajdujące się w kościele płyty nagrobne dynastii Gryfitów i Croy. Na zewnątrz kościół zdobi wieża zwieńczona barokowym hełmem, pokrytym miedzianą blachą. Niestety ograniczony czas nie pozwala nam zwiedzić innych zabytków architektury sakralnej: kościołów NMP, św. Ottona, św. Jerzego czy cerkwi Świętych Apostołów Piotra i Pawła. Nie docieramy także do niegdysiejszego, gotyckiego kościoła pw. św. Mikołaja, w którym mieści się obecnie Biblioteka Miejska.

Swój czas przeznaczamy na zwiedzenie Zamku Książąt Pomorskich. Zabytek ten wybudowany w 1507 roku przez Bogusława X został w latach

1580-1587 przebudowany na budynek renesansowy. Wyróżniają go duże okna i ozdobna wieża. Położony w pobliżu rzeki sąsiaduje z Młynem Zamkowym i Bramą Młyńską. W XVI i XVII wieku zamek był siedzibą książąt pomorskich z dynastii Gryfitów. Dziś mieści się w nim Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku, a stojący nieopodal pomnik księcia-założyciela przypomina o jego zasługach. Niewątpliwą atrakcją w zbiorach zamku jest jedna z największych kolekcji prac Stanisława Ignacego Witkiewicza. Portrety, szkice, rysunki pełne niepokojących i zaskakujących wizji tego niezwykłego artysty są obok historycznej części ekspozycji, poświęconej miastu i regionowi, dużą atrakcją dla zwiedzających.

W centralnej części miasta naszą uwagę przykuwają trzy odrestaurowane gmachy: Starostwa Powiatowego w stylu eklektycznym, neogotyckiego Ratusza i Poczty Głównej. Inicjatorem budowy nowego Ratusza był Hans Matthes, pierwszy burmistrz Słupska w latach 1893-1905. Gmach wzniesiono w 1901 roku, według projektu prof. Karla Zaara i inż. Rudolfa Vahla. Ratusz wyróżnia 56-metrowa wieża, na którą wiedzie 180 schodów. Wieńczy ją ciągle czynny zegar – ten sam, który zamontowano w roku powstania gmachu (zdj. str. 16). Wystrój budynku jest bogaty i zachwyca urodą i dobrym smakiem. Niestety, tym razem musimy wierzyć zapewnieniom naszego przewodnika. Czas nagli...

W pospiesznym marszu przez miasto natrafiamy na kolejne relikty przeszłości: wagon tramwajowy z początku XX wieku, zachowany fragment starego torowiska, odrestaurowane kamienice elity sprzed dwóch światowych wojen, bogate w sztukaterie, fineryjne zwieńczenia i wszelkie arcydzieła artystycznego rzemiosła. Na ich tle pięknie odbija się ceglasta czerwień Nowej Bramy – cudem zachowanej części dawnych obwarowań Słupska. Ostre szczyty sterczynowe przerywają miękkie linie mieszczańskiej zabudowy, a wnętrze bramy – zamienione na galerię - wypełnia ekspozycja współczesnej sztuki. W centrum miasta stoi też, wzniesiony w 1910 roku, elegancki dom handlowy, w którym zamontowano drewnianą windę. Budynek stoi do dziś, a winda jeszcze działa...

Kilkugodzinny pobyt kończymy symboliczną kawą w pobliskiej kawiarni. Towarzyszy nam poczucie dobrze spędzonego czasu. Do widzenia, Słupsku... Powodzenia!

Elżbieta Domańska
Foto: Lidia Zajac

Nasze wigilie: Na Redutowej

To było przed laty. Na zebraniu przedstawiciele organizacji samorządowych, które odbyło się Urzędzie Dzielnicy Warszawa-Wola, pan Mirosław Starzyński, ówczesny naczelnik Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia, zaproponował zorganizowanie wspólnej Wigilii dla sześciuset seniorów – mieszkańców dzielnic Woli i Bemowa. Przedsięwzięcie było ogromne, ale Polak przecież potrafi...



(Autorka artykułu - druga z lewej - przyp. red.)

Jako słuchaczka Uniwersytetu Trzeciego Wieku Woli i Bemowa otrzymałam jeden ze stu siedemdziesięciu biletów, przeznaczonych dla członków naszego stowarzyszenia. Wśród zaproszonych byliśmy jedną z najliczniejszych grup.

Wreszcie nadszedł 19 grudnia 2006 roku. O godzinie czternastej zgromadziliśmy się w przestronnej sali sportowej, przy ulicy Redutowej na Woli. To, co zobaczyliśmy przeszło nasze oczekiwania. Pięknie udekorowana sala, świątecznie przybrane stoły, a na nich tradycyjne, smakowite, wigilijne potrawy, jakich nie powstydziliby się najlepsza pani domu. Na ich tle, przystrojone w zielone gałązki młodego świerku, bieleły się opłatki.

Wszyscy czekaliśmy na rozpoczęcie Wigilii. Zainaugurowali ją przedstawiciele władz obu dzielnic, składając życzenia uczestnikom uroczystości. Najbardziej zapamiętałam te, które były skierowane do słuchaczy naszego uniwersytetu. Życzono nam, by



nasze zaangażowanie przynosiło wymierne rezultaty, wzbogacając członków uniwersyteckiej społeczności o siły duchowe, fizyczne i intelektualne niezbędne do prowadzenia dalszej działalności. W czasie składanych sobie wzajemnie życzeń, atmosfera stawała się coraz bardziej serdeczna, a nawet wzruszająca. Wielu z nas miało łzy w oczach...

Dla mnie było to ogromne przeżycie, gdyż po raz pierwszy uczestniczyłam w Wigilii w tak licznym i szacownym gronie. Czułam bliską więź z każdym z zaproszonych gości. Wyjątkowa atmosfera chwili powodowała, że wiele osób pozwalało sobie na wzajemną szczerość, sympatię i przyjazne gesty, niezależnie od charakteru znajomości. Podchodziły do mnie kobiety same i samotne, które dziękowały za wspólnie przeżyte chwile. Dla niektórych, być może, jedyne takie chwile od wielu lat... Te rozmowy mocno utkwily mi w pamięci i w sercu.



Wdzięcznym urozmaicheniem tego wigilijnego popołudnia były występy zespołu kurpiowskiego. Pięknie zaśpiewane kolędy i pastoralki wzbogaciły nastrój uroczystości. Wszyscy, razem z zaproszonym księdzem, towarzyszyliśmy artystom w tym kolędowaniu. Wspólny śpiew sprawił, że poczuliśmy się nagle jak w jednej rodzinie. Na zakończenie każdy z uczestników uroczystości otrzymał świąteczny подарunek – paczkę ze słodyczami i kosmetyki.

Wspomnienie tamtego dnia jest we mnie do dzisiaj. Kiedy o nim myślę, mam przed oczami życliwe, uśmiechnięte twarze moich koleżanek i kolegów. I chociaż upłynęło już trochę czasu od Wigilii A.D. 2006, wciąż budzi ona we mnie refleksje, których mottem są słowa profesora Tadeusza Kotarbińskiego: „Najważniejsze jest, by życie dobrze przeżyć i pamiętać, że jest ono dane tylko raz. Trzeba zatem w tym jedynym życiu poznać jego uroki, zobaczyć piękno tego świata i doznać szczęścia obcowania z ludźmi.”

Janina Matak

Kulinaria: Świąteczne pyszności

Zupa migdałowa

Składniki: 20 dag słodkich migdałów, 1 dag gorzkich migdałów, 2 dag masła, 12 dag ryżu, 1,5 l mleka, 5-8 dag cukru, 5 dag rodzynek.

Przygotowanie: Migdały sparzyć, obrać, zemleć lub utłuc w młynku. Rodzynki przebrać, opłukać. Mleko zagotować z dodatkiem masła i cukru, zalać nim migdały, rodzynki i ugotowany na sypko ryż. Dla smaku - wystarczy na cztery porcje.

Wigilijne pierożki z kapustą i grzybami

Składniki: 75 dag mąki, 25 dag masła, ½ łyżeczki soli, 4 czubate łyżki kwaśnej śmietany, 3 całe jaja, płynne drożdże.

Przygotowanie: Mąkę i masło w ww. podanej ilości, dobrze usiekać. Płynne drożdże (10 dag drożdży posypać 4 łyżkami cukru, chwilę odczekać, po czym utrzeć do uzyskania płynnej konsystencji. Zagnieść ciasto, rozwałkować, wyciąć krążki, napęlić farszem, zlepić, ułożyć na blasze wysmarowanej masłem, posmarować roztrzepanym jajkiem i piec 25-30 minut w temperaturze 180°C.

Jeżeli wycinane krążki mają średnicę 10 cm, to z powyższej porcji otrzymujemy ok. 50 pierożków. Są naprawdę pyszne, poza tym można je przygotować wcześniej i zamrozić, a przed Wigilią, po rozmrożeniu odgrzać w piekarniku w temperaturze 100°C. Wystarczy 15 minut.

Krokiety ziemniaczane

Składniki: 1,5 kg ziemniaków, białka z 5 jaj, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, olej, tarta bułka, pieprz, sól, ewentualnie 10 dag orzechów włoskich.

Przygotowanie: Obrane i dobrze wypłukane ziemniaki ugotować, ostudzić i zemleć. Dodać ubite na pianę białka, pieprz, sól, natkę pietruszki. Z otrzy-

manej masy uformować kulki wielkości orzecha włoskiego, otoczyć w tartej bułce i usmażyć na złoty kolor w dużej ilości oleju. Podawać gorące. Można dodać do masy 10 dag zmielonych orzechów włoskich. Posypać pietruszką. Danie można spożyć jako samodzielne lub jako dodatek do usmażonej, gorącej ryby.

Sos orzechowy do karpia w galarecie

Składniki: 1 szklanka majonezu dekoracyjnego Winiary, szklanka mielonych orzechów włoskich, 1-2 łyżeczki soku z cytryny, pęczek drobno posiekanego szczypiorku, pieprz, sól, cukier do smaku.

Przygotowanie: Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Sos może być także podany do faszerowanego dorsza. Smakuje doskonale!

Salatka z brzoskwiń i gruszek

Składniki: 25 dag brzoskwiń z puszki, dwie soczyste gruszki (mogą być ze słoika), po łyżce rodzynek i zmielonych orzechów, sok z jednej cytryny, cukier.

Przygotowanie: Owoce pokroić w paseczki lub kostkę, przesypać cukrem, skropić sokiem z cytryny, schłodzić w lodówce. Przed podaniem posypać zmielonymi orzechami i rodzynekami.

Surówka z jabłek

Składniki: 3 jabłka (najlepiej słodkowinne), sok z połowy cytryny, 2-3 łyżki rumu, pomarańcza, kilka migdałów.

Przygotowanie: Jabłka obrać, oczyścić z gniazd nasiennych, pokroić w słupki. Skropić sokiem z cytryny, wymieszać z miodem i rumem. Przybrać plasterkami pomarańczy i drobno pokrojonymi migdałami.

ES/ED

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: Adagio Multimedia Studio, Adam Witkowski

Druk: Oficyna Drukarska Jacek Chmielewski

Nakład: 300 egz.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania materiałów.

Projekt współfinansuje



MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA



