



NASZ WIEK

nr 22/2021
www.utw.waw.pl

BEZPŁATNE PISMO UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU WOLI I BEMOWA W WARSZAWIE



W NUMERZE:

- Krzysztof Kamil Baczyński
- Dolny Śląsk
- UTW na sportowo

Wydawnictwo zrealizowane dzięki dofinansowaniu ze środków m.st. Warszawy



MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA



Spis treści

- Wstęp – str. 1
- Krzysztof Kamil Baczyński, biografia i wiersze – str. 2
- Wspomnienie o Wiktorii – str. 3
- Dolny Śląsk – str. 4
- Książka najlepszym przyjaciele seniora – str. 6
- Nasze pasje – str. 8
- UTW Woli i Bemowa na sportowo – zatrzymane w kadrze – str. 10
- Porozmawiajmy o kobietach... – str. 12
- Łebskie kasztany jadalne – str. 13
- Kto smaruje, ten jedzie – str. 14
- Niewiarygodne? A jednak prawdziwe! – str. 15
- Nasza kronika – str. 16



Nasze okładki:

- Spotkanie integracyjne w Kawęczynie

Od Redakcji

Z radością spotykamy się z Państwem w nowym roku akademickim. Wprawdzie musimy się stosować do różnych obostrzeń – maseczki, szczepienia – ale znów się spotykamy, i to „na żywo”, a nie wirtualnie.

Przygotowaliśmy nowy numer „Naszego Wieku”, a w nim – w setną rocznicę urodzin Krzysztofa Kamila Baczyńskiego, ogłoszonego przez Sejm Rzeczypospolitej jednym z patronów mijającego roku – prezentujemy jego sylwetkę i ułamek twórczości.

Zapraszamy Państwa do zwiedzenia urokliwego Dolnego Śląska, do wizyty w bibliotece, a następnie na spacer po Warszawie – podziwiając ciekawe murale.

Nie zapominamy też o sporcie, szczególnie że są wśród nas prawdziwi mistrzowie.

W rubryce „Porozmawiajmy o kobietach” przedstawiamy piękną, młodą polską wynalazczynię. Następnie przypomnimy sobie wczasy w Łebie i spotkanie integracyjne w Kawęczynie.

Dla miłośników zwierząt mamy porady lekarza weterynarii oraz ciekawostkę o zwierzętach.

Mam nadzieję, że każdy znajdzie coś interesującego. Jak zwykle zachęcam Państwa do współtworzenia naszego pisma.

Serdecznie życzę Państwu zdrowych i pogodnych Świąt oraz samych radości w nadchodzącym Nowym Roku.

Danuta Wdowczyk
Redaktor prowadzący



Podsumowanie roku

Szanowni Państwo, Drogie Słuchaczki i Słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku Woli i Bemowa,

Dobiega końca kolejny rok działalności naszego Stowarzyszenia. Kilkukrotny atak pandemii i wprowadzone ograniczenia wymusiły na Zarządzie długotrwałe zawieszenie działalności. Z małymi przerwami nie prowadziliśmy zajęć stacjonarnych od kwietnia 2020 roku. Udało się nam jednak przeprowadzić dwa Walne Zebrania, na których podsumowaliśmy finansowe wyniki Stowarzyszenia i dokonaliśmy wyboru nowego Zarządu na kolejną kadencję. Dzięki staraniom Rady Programowej i pomocy Bemowskiego Centrum Kultury podjęliśmy realizację zaplanowanych na rok akademicki 2020/2021 wykładów, które udostępniliśmy na naszej stronie internetowej, oraz prowadzone były lektoraty języka angielskiego on-line. Niestety w związku z niewypełnieniem całości zakładanego programu byliśmy zmuszeni zwrócić niewykorzystaną część rocznej dotacji z Urzędu Miasta.

Mamy świadomość, że poddani przymusowej izolacji pozbawieni byliśmy możliwości korzystania ze wszystkich oferowanych przez nasze Stowarzyszenie zajęć, ale przede wszystkim kontaktów międzyludzkich, tak istotnych dla seniorów. Nie mogliśmy również skorzystać z wielu tradycyjnych imprez skierowanych do środowiska seniorów, jak Senioriada, Dzień UTW na Służewcu i wielu innych. W 2020 roku nie zrealizowaliśmy planowanych obchodów naszego jubileuszu 15-lecia.

Długotrwałe odosobnienie z pewnością negatywnie wpłynęło na naszą psychikę i fizyczne samopoczucie i było traumatycznym doświadczeniem dla większości seniorów. Bez względu na przewidywany rozwój sytuacji pandemicznej Zarząd już w lipcu podjął decyzję o uruchomieniu stacjonarnego funkcjonowania UTW i zorganizowaniu w dniu 21 września uroczystej inauguracji roku akademickiego 2021/2022 z symbolicznym uczczeniem naszego jubileuszu 15-lecia. Wyszliśmy z założenia, że niezbędne jest pilne zaktywizowanie członków Stowarzyszenia, aby zapobiec dalszej degradacji naszego życia społecznego, i wspólnie z Radą Programową przygotowaliśmy pełny program zajęć. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć dalszego rozwoju czwartej fali pandemii i jaki będzie jej wpływ na dalszą realizację zaplanowanych zajęć, ale będziemy starać się maksymalnie wykonać założenia programowe na ten rok akademicki, dokładając niezbędnej staranności w dbaniu o nasze zdrowie.

Zbliżają się Święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok 2022. Życzymy sobie, aby nasz Uniwersytet, który jako pierwszy uruchomił działalność stacjonarną w tym roku, nadal cieszył się opinią jednego z najlepszych w Warszawie, oferował interesujący program i dawał wiele zadowolenia swoim członkom. Przy okazji pragnę podziękować wszystkim, którzy nas wspierali w tym trudnym czasie, i tym, którzy zaangażowali się w przywrócenie działalności Stowarzyszenia.

Nie wiemy, jaki przebieg będą miały tegoroczne Święta i jak powitamy Nowy Rok. Wszyscy jednak z pewnością marzymy, żeby nie powtórzył się scenariusz z ubiegłego roku i żebyśmy mogli spędzić ten czas nastrojowo, spokojnie i radośnie w gronie rodziny i przyjaciół. Mamy również nadzieję, że spotkamy się w naszym gronie przed Świętami tradycyjnie z kolędami, opłatkiem i życzeniami.

W imieniu własnym i Zarządu pragnę złożyć naszym słuchaczom najserdeczniejsze życzenia wspa-
niałych Świąt Bożego Narodzenia, a na nadchodzący Nowy Rok 2022 dobrego zdrowia, pomyślności, radości, wzajemnej życzliwości i powrotu do normalnego życia.

Do siego Roku.
Jolanta Osińska



Krzysztof Kamil Baczyński



Krzysztof Kamil Baczyński herbu Sas urodził się 22 stycznia 1921 roku w Warszawie w kamienicy przy ul. Bagatela 10. Ojciec, Stanisław, był publicystą i krytykiem literackim. Matka, Stefania, nauczycielka w liceum, była autorką wierszy dla dzieci oraz tekstów w „Płomyczku”. W domu pano-

wały tradycje patriotyczne i lewicowe, szczególnie że ojciec był działaczem Polskiej Partii Socjalistycznej, walczył w Legionach, a następnie służył w wywiadzie Wojska Polskiego.

Od 1933 roku Kamil uczęszczał do Państwowego Gimnazjum im. Stefana Batorego, a następnie do klasy humanistycznej w nowo utworzonym w tej szkole liceum i tu w 1939 roku uzyskał świadectwo dojrzałości. Miesiąc później zmarł jego ojciec. Baczyński mieszkał z matką na ul. Hołówki, gdzie pozostali również po utworzeniu getta, mimo że matka pochodziła z zasymilowanej rodziny żydowskiej. Wybuch II wojny światowej pokrzyżował plany rozpoczęcia studiów na Akademii Sztuk Pięknych, dopiero w roku 1942 Kamil zaczął studiować polonistykę na tajnych kompletach Uniwersytetu Warszawskiego, uczył się także w Szkole Sztuk Zdobniczych i Malarstwa. W tym czasie pracował dorywczo jako szklarz, węglarz, malował szyldy, przyjmował telefoniczne zlecenia w Zakładach Sanitarnych. W czerwcu 1942 roku ożenił się z koleżanką ze studiów Barbarą Drapczyńską. W ich mieszkaniu odbywało się wspólne czytanie książek, zajęcia szkoły podchorążych, a w skrytce przechowywano broń.

Baczyński już w czasie nauki w gimnazjum był dobrze zorientowany w dziedzinie literatury współczesnej, zarówno polskiej, jak i francuskiej. Zafascynowany *Ferdydurke*, napisał *Gimnazjum imienia Bobalka I* – wzorowany na Gombrowiczu obraz szkoły, do której sam uczęszczał. Pisał też wiersze po francusku. W liceum współredagował pismo organizacji Spartakus „Strzały”, na którego łamach zadebiutował wierszem *Wypadek przy pracy*; tutaj również ukazał się *Bunt* – poemat o starożytnym powstaniu niewolników pod wodzą Spartakusa.

Mimo słabego zdrowia – od dziecka chorował na astmę, miał słabe serce – w lecie 1943 roku wstą-

pił do Harcerskich Grup Szturmowych AK. Uczestniczył w akcji wykolejenia niemieckiego pociągu na odcinku Tłuszcz–Urle. Ukończył turnus Szkoły Podchorążych Rezerwy Piechoty „Agricola” ze stopniem starszego strzelca podchorążego rezerwy piechoty.

Już od czasu gimnazjum Baczyński nieustannie tworzył, choć w 1943 roku podjął pracę jako kierownik działu poezji miesięcznika społeczno-literackiego „Droga”, a następnie objął nieoficjalne stanowisko szefa prasowego kompanii. W lipcu 1943 roku przeszedł do harcerskiego batalionu „Parasol” na stanowisko zastępcy dowódcy III plutonu 3. kompanii. Przyjął tu pseudonim Krzyś.

W chwili wybuchu Powstania Warszawskiego znajdował się na pl. Teatralnym. Ponieważ niemożliwe okazało się dołączenie do własnego oddziału na ul. Karolkowej, pozostał z oddziałem składającym się z ochotników pod dowództwem ppor. „Leszka”, dowódcy reduty Ratusz-Pałac Blanka na odcinku kpt. „Gozdawy”.

4 sierpnia w godzinach popołudniowych został śmiertelnie raniony przez strzelca wyborowego na posterunku w pałacu Blanka. 1 września zginęła jego żona – Barbara. Prochy obojga spoczywają na Cmentarzu Wojskowym na warszawskich Powązkach.

Bibliografia:

<https://culture.pl/pl/tworca/krzysztof-kamil-baczynski>

https://poezja.org/wz/Baczy%C5%84ski_Krzysztof_Kamil/

https://pl.wikipedia.org/wiki/Krzysztof_Kamil_Baczy%C5%84ski

opracowała: Danuta Wdowczyk



Jesień to gwiazdy...

*Jesień to gwiazdy lecące z drzew.
Liście jak węże syczą.
Przewożą arki na drugi brzeg
głowy obciętych księżyców.
Ciagną konduktu przez zgasył czas
– spróchniałe ichtiozaury.
Jak wieko spada nieba trzask
na biały wzrok umarłych.
A on do stołu przykuty snem
kamiennym jak klosz urny,
widzi lodowce porośnięte mchem
i myśli, że to trumny.*

dn. 4.X.41 r.
K.B. et J.K.W.

Elegia o chłopcu polskim

*Oddzielili cię, syneczku, od snów, co jak motyl drżą,
haftowali cię, syneczku, smutne oczy rudą krwią,
malowali krajobrazy w żółte ściegi pożóg,
wyszywali wisielcami drzew płynące morze.*

*Wyuczili cię, syneczku, ziemi twej na pamięć,
gdyś jej ścieżki powycinał żelaznymi łzami.
Odchowali cię w ciemności, odkarmili bochnem trwóg,
przemierzyles po omacku najwstydlwsze z ludzkich dróg.*

*I wyszedłeś, jasny synku, z czarną bronią w noc,
i poczułeś, jak się jeży w dźwięku minut – zło.
Zanim padłeś, jeszcze ziemię przeżegnałeś ręką.
Czy to była kula, synku, czy to serce pękło?*

Odeszła Wiktoria Radek, nasza Wiki

Bardzo trudne są słowa pożegnań. Tym trudniejsze, gdy człowiek zdaje sobie sprawę, że są to pożegnania ostateczne. Te wydarzenia dotyczą każdego i mają za każdym razem swój jednostkowy, indywidualny wymiar bólu, tęsknoty i refleksji. Refleksji nad przemijaniem, ale także pamięci i wspomnienia bliskich nam osób, które są już po tamtej stronie.

Takie myśli towarzyszyły wielu z nas, gdy w październikowy, pełen jesiennych barw dzień odprowadzaliśmy w ostatnią drogę naszą Koleżankę i Przyjaciółkę Wiktorię Radek. Naszą Wiki. Wieloletnią słuchaczkę Uniwersytetu Trzeciego Wieku Woli i Bemowa, która zapisała w naszych sercach dobrą pamięć. Pełna radości życia mogła obdzielić nią wielu z nas. Pogodnego usposobienia, życzliwa wobec ludzi, sprawiedliwa w ocenie faktów i zachowań, pomocna, gdy zaistniała potrzeba wsparcia. Miała w sobie ciągły głód wiedzy, poznawania rzeczy nowych, podejmowania ambitnych wyzwań. Podróż statkiem po Morzu Śródziemnym, którą odbyła razem z mężem niespełna kilka lat temu, uwieczniła nie tylko pięknymi zdjęciami, ale także pełnym zachwytem wspomnieniem na łamach naszego biuletynu. To była naprawdę podróż Jej życia – wymarzona i spełniona.

Wiktoria zawsze poważnie traktowała swoje obowiązki, ale także umiała zachować stosowny do nich dystans, właściwie oceniając ich wagę i znaczenie. Jej optymizm był zaraźliwy, młodzieńcza skłonność do żartów potrafiła sympatycznie zaskoczyć. Dobrze zorganizowana i wychodząca naprze-

ciw obowiązkom, zawsze wierzyła, że się uda. Że trud i praca wieńczą powodzenie.

Ostatnie trzy lata wystawiły Ją i Jej Bliskich na ciężką, heroiczną próbę woli i charakteru. Wiedzieliśmy o nękającej Ją chorobie. Wierzyliśmy, że sobie poradzi. Nosila przecież wyjątkowe imię – Wiktoria. Czekaliśmy z nadzieją na Jej powrót... Niestety...

Dzisiaj, wspominając naszą Wiki, pragniemy dać świadectwo pamięci o Niej, wyrazić smutek z powodu Jej braku. Łączyć się w żalu z Rodziną, Bliskimi i Przyjaciółmi. Wiktorio, będziemy pamiętać, zostaniesz z nami, bo pamięć nigdy nie umiera...

Twoje koleżanki i koledzy z UTW Woli i Bemowa



Dolny Śląsk

Za dwadzieścia lat będziesz bardziej żałował tego, czego nie zrobiłeś, niż tego, co zrobiłeś. Więc odwiąż liny, opuść bezpieczną przystań. Złap w żagle pomysły – wiatry. Podróżuj. Śnij. Odkrywaj.

Mark Twain

Urzeczona pięknem Dolnego Śląska chciałabym podzielić się wrażeniami z mojej kolejnej podróży po ciekawych miejscach tego regionu o bogatej historii.

Pierwszym przystankiem w mojej tegorocznej podróży były Krobielowice – wieś położona 20 km od Wrocławia, w Dolinie Bystrzycy, licząca ok. 13 tys. mieszkańców. Pierwsze wzmianki o istniejącym na tym terenie ufortyfikowanym dworze pochodzą z XIV w., kiedy miejscowość należała do rodu von Sittenów. Następnie wieś przeszła w ręce klasztoru minorytów i później klasztoru św. Wincentego w Olblinie. Na miejscu dawnego obiektu w drugiej połowie XVI w. został wybudowany renesansowy murowany dwór. W latach 1699–1704 opat wrocławskich norbertanów Karl Keller rozbudował dwór, nadając mu obecny kształt rezydencji typu pałacowego. W 1810 r., podczas sekularyzacji dóbr zakonnych w Prusach, pałac był skonfiskowany przez króla pruskiego. W 1814 r. wraz z Krobielowicami pałac został przekazany feldmarszałkowi Gebhartowi Leberechtowi von Blücherowi przez króla Fryderyka Wilhelma III, w uznaniu zasług za zwycięstwo nad wojskami napoleońskimi pod Waterloo. Wkrótce po przejęciu majątku feldmarszałek zmarł i został pochowany na wzgórzu sosnowym, które Gebhart von Blücher szczególnie lubił i na którym w latach 1846–1853 wybudowano mauzoleum i złożono w nim szczątki feldmarszałka. W 1878 r., w duchu eklektycznym, zbudowano trzy narożne wieże z ceglanymi hełmami, taras i werandę z arkadami. Pałac

pozostawał w rękach rodu Blücherów przez ponad 100 lat. Na terenie posiadłości znajdowała się również gorzelnia, browar i karczma. Po II wojnie światowej posiadłość przeszła w ręce państwa. Początkowo stacjonowało tam wojsko, a następnie przekazano tereny w zarząd PGR-u. Mieszkali tam pracownicy i funkcjonowało przedszkole. W latach 70. pałac został opuszczony i zaczął popadać w ruinę. Na początku lat 90. pałac został kupiony przez potomka rodu Blücherów, Chrisa Waile’a, obywatela Nowej Zelandii. Miejsce to poznał dzięki ciotecznej babci, która po odwiedzinach w Krobielowicach w czasie I wojny światowej pozostawiła rysunki pałacu i okolic. Remont budynku został ukończony w 1996 r. Pałacowe wnętrza są klasyczne z eleganckimi wykończeniami, a korytarze zdobią portrety przodków właścicieli. Obecnie posiadłością opiekuje się córka właściciela i w odremontowanych pomieszczeniach funkcjonuje hotel i restauracja, serwująca dania kuchni polskiej i międzynarodowej. Budynek otoczony jest pięknym starym parkiem i stawami, a na otaczającym terenie zorganizowano pole golfowe i strzelnicę golfową. Urzekło mnie to miejsce swoim spokojem, ciszą oraz klimatem.

Drugim przystankiem w mojej wędrówce po Dolnym Śląsku była niezwykle ciekawa, z ponad 700-letnią tradycją, Świdnica. To miejsce zostało ukształtowane przez wieki i w każdym jego zakątku można odnaleźć ślady tej historii. Badania archeologiczne prowadzone na tym terenie odkryły ślady osady plemion z kultury łużyckiej. W 990 r. obszar obecnej Świdnicy został włączony do państwa Polan. Korzystne warunki naturalne i położenie przy szlaku handlowym spowodowały dynamiczny rozwój tego obszaru. Nie jest znana dokładna data uzyskania praw miejskich. Już w XIII w. funkcjonował cech garncarzy, piekarzy, krawców, tkaczy, kuśnierzy, szewców. Miasto słynęło z targów bydłem i chmielem. Pod koniec tego wieku na terenie Świdnicy pracował medyk, działała szkoła miejska i łaźnia. Miasto zyskało mury miejskie i nadano mu przywilej bicia własnej monety. Dzięki decyzji księcia Bolka I Surowego Świdnica pełniła rolę stolicy księstwa świdnicko-jaworskiego, na czele którego stali książęta piastowscy. Na początku XIV w. miasto było na trzecim miejscu na Dolnym Śląsku pod względem wielkości, po Wrocławiu i Legnicy. W 1392 r. miasto przeszło pod panowanie królów czeskich. Mimo że kilkakrotnie zostało strawione przez pożar, za każdym razem podnosiło się ze zgliszczy i utrzymywało swoją pozycję gospodarczą. Od 1526 r. datują się początki panowania dyna-



Pałac w Krobielowicach

stii Habsburgów. Na początku XVII w. wybudowano w Świdnicy pierwszy drewniany wodociąg. Przed wojną trzydziestoletnią w mieście było kilkanaście kościołów, zakłady rzemieślnicze, apteki, mennica, szkoły, szpital, łaźnie, ogrody. Władze miejskie bardzo dbały o stan sanitarny. Zakazano wyrzucania śmieci na ulicę i wylewania nieczystości, mycia się w studniach miejskich i fontannach. Niestety, wojna trzydziestoletnia, wielki pożar i epidemia spustoszyły Świdnicę. Upadło rzemiosło i handel. Po pierwszej wojnie śląskiej panowanie nad tym terenem przeszło w ręce Królestwa Prus. Przyczyniło się to do dalszego upadku miasta. Nigdy już nie odzyskało swojej pozycji gospodarczej. Rozwój miasta został zahamowany przez wojnę w latach 1756–63. Pewne ożywienie gospodarcze nastąpiło w okresie wojen napoleońskich. W XIX w. wybudowano gazownię i elektrownię, doprowadzono linię kolejową, zamontowano olejowe oświetlenie ulic, rozpoczęło działanie miejskie gimnazjum i teatr. Powróciło rzemiosło. Podczas II wojny światowej hitlerowcy zorganizowali w Świdnicy podobóz obozu koncentracyjnego Groß-Rosen oraz jenieckie oddziały i obóz pracy przymusowej. W maju 1945 roku do miasta wkroczyła Armia Czerwona. Następnie miasto zostało przejęte przez polską grupę operacyjną i po inwentaryzacji majątku zorganizowano administrację miejską. Napłynęli osadnicy z kresów wschodnich i Polski centralnej.

Świdnica to urokliwe miejsce pełne perełek architektonicznych, takich jak katedra pod wezwaniem św. św. Stanisława i Wacława (obecnie w renowacji – zamknięta dla zwiedzających), kościół św. Józefa czy odrestaurowane, urokliwe fasady kamienic w rynku, kilka parków miejskich z drzewostanem wpisanym do rejestru pomników przyrody. Jednak na czoło wysuwa się Kościół Pokoju pw. św. Trójcy, który w 2001 r. został wpisany na Listę UNESCO, a który najbardziej mnie zachwycił i zapadł w pamięci. Ewangelicka świątynia powstała w XVII w. za panowania Habsburgów. Nazwa pochodzi od pokoju westfalskiego, kończącego wojnę trzydziestoletnią (1618–1648). Zgoda na wzniesienie kościoła była wymuszona jako akt tolerancji, gdyż katolicki ród Habsburgów wyznawał zasadę, czyja władza tego religia, i nie uznawał równości wyznaniowej. Budowa była jednak obwarowana ścisłymi regułami: przeznaczono na nią 1 rok, miała powstać poza murami miasta, tylko przy użyciu drewna, piasku i gliny. Kościół miał być pozbawiony wież i dzwonów. Dzięki ofiarności miejscowej ludności, niezależnie od pochodzenia, wzniesiono budowlę w technice szachulcowej. Drewniany szkielet wypełniono gliną i słomą. Budynek ma powierzchnię 1090 m². Do głównej części dobudowano Halę Chrzta, Zmar-



Kościół Pokoju

łych, Ślubów. Wnętrze może pomieścić ponad 7 tys. wiernych. Z czasem rodziny szlacheckie dobudowały własne łóż z osobnymi wejściami z zewnątrz. Niezwykłą urodą wyróżnia się łóż Hochbergów. Została przekazana rodowi w dowód wdzięczności za ufundowanie dębów wykorzystanych do budowy Kościoła. Z zewnątrz prosty wygląd budynku kryje bogate barokowe wnętrze, do którego prowadzi 27 wejść. Piękny główny ołtarz zdobi płaskorzeźba obrazująca Ostatnią Wieczerzę i figury Mojżesza, Jezusa, Jana Chrzciciela, na szczycie umieszczono baranka z chorągwią. W świątyni znajdują się największe w regionie organy piszczałkowe, zainstalowane na początku XX w., które zastąpiły poprzednie, wykonane w XVII w. w pracowni w Brzegu. Nad ołtarzem znajdują się drugie, mniejsze organy z XVII w. Wzrok przyciąga również ambona podtrzymywana przez figury obrazujące trzy cnoty: Wiarę, Nadzieję i Miłość. Dwie kondygnacje empor są pokryte cytatami z Pisma Świętego i scenami z Biblii. Naniesiono również tarcze cechowe rzemieślników, którzy mieli swoje łóż w tym miejscu. W Hali Chrzta, za głównym Ołtarzem, znajduje się najstarszy element Kościoła. Jest to drewniana chrzcielnica pochodząca z 1661 r. Kościół jest otoczony murem, a na terenie wokół, zwanym Placem Pokoju, znajduje się barokowa plebania z bezcennymi starodrukami, rękopisami, księgami chrztów, ślubów. Dokumenty, zbierane od XVII w., stanowią najbogatsze źródło informacji

Dokończenie na str. 6

o społeczności luterńskiej. Na miejscowym cmentarzu dokonywano pochówków do końca XIX w. Po pół wieku zezwolono na wybudowanie dzwonnicy. Niestety nie zachowały się oryginalne dzwony. Na Placu Pokoju odnajdziemy także Luterheim – liceum ewangelickie (w tej chwili funkcjonuje tutaj pensjonat), Dom Dzwonnika (mieści ekspozycję skarbów związanych z Kościołem Pokoju), Dom Stróża (mieści klimatyczną kawiarnię). To magiczne miejsce ma źródło w konfliktach religijnych, a stało się miejscem pojednania, które przetrwało ponad 360 lat i służy społeczności ewangelickiej jako świątynia bez prze-

rwy od 1657 r. To miejsce służy nie tylko do celebrowania nabożeństw, ale także dzięki doskonałej akustyce odbywają się tu koncerty muzyki barokowej i co roku Międzynarodowy Festiwal Bachowski.

Może te krótkie opisy wybranych miejsc na Dolnym Śląsku zachęca słuchaczy UTW do odwiedzenia tego regionu naszego pięknego kraju.

Zofia Marszałek

Bibliografia:

1. <http://szlakzamkowipalacow.eu/project/palac-krobielowice/>
2. <http://um.swidnica.pl/pages/pl/strona-glowna.php>
3. <https://kosciolpokoju.pl>

KSIĄŻKA najlepszym przyjacielem seniora

Przyjaciół to jedna z najważniejszych osób w życiu człowieka, to ktoś, kto jest przy nas, gdy tego potrzebujemy, i dzieli z nami zarówno dobre, jak i złe chwile. Byłoby wspaniale, gdyby przyjaciel spędzał z nami każdą chwilę, oferował wsparcie, potrafił pocieszyć czy poprawić humor. Musimy jednak uszanować fakt, że nasi przyjaciele mają swoje życie, swoje sprawy oraz swoje cele i nie zawsze mają dla nas wolny czas. Natomiast we wszystkich momentach życia może nam towarzyszyć książka.

Po książkę możemy sięgnąć o każdej porze dnia, a nawet nocy oraz o każdej porze roku, zarówno

w upalny dzień, jak i przy słotnej pogodzie. Nigdy nas nie zawiedzie, nie odrzuci i nie zdradzi. Bardzo często niesie pociechę, pozwala choć na chwilę oderwać się od rzeczywistości, która czasami bardzo nas „dołuje”. Książki nie tylko doradzają, poprawiają nastrój, ale również uczą. Dzięki nim nasza wiedza wzbogaca się o mnóstwo nowych informacji w różnych dziedzinach oraz pomaga rozwijać zainteresowania i talenty. Literatura biograficzna i wspomnieniowa przybliży nam sylwetki bardziej lub mniej wybitnych postaci oraz dzieje nie tylko naszego narodu.

Nie pomijajmy beletrystyki, która pozwala nam angażować się i przeżywać powodzenia i porażki bohaterów oraz zapewnia wiele emocji i wrażeń. Narracja pobudza naszą wyobraźnię, która może tworzyć sylwetki postaci, krajobrazy, budować starożytne i nowoczesne miasta. Możemy „kręcić film” według własnych wyobrażeń w przeciwieństwie do ekranizacji, które są projekcją wyobraźni jednego człowieka, nawet jeśli jest to genialny reżyser. Telewizja przyzwyczaiła nas do oglądania tasiemcowych seriali, które nie wnoszą do naszej świadomości. Warto rozstać się z nimi i zaprzyjaźnić się z książkami, bo jak powiedział wybitny włoski filozof i pisarz Umberto Eco: *Ci, którzy czytają książki, żyją podwójnie*. Sięgajmy więc po książki w każdej wolnej chwili.

Wielką wagę do czytania książek przywiązywano już w starożytności. Wybitny rzymski filozof, mówca i pisarz Marek Tulliusz Ciceron (106–43 p.n.e.) wielokrotnie wypowiadał się w sprawie znaczenia czytelnictwa: *Czytanie rozwija rozum młodzieży, od-*





mladza charakter starca, uszlachetnia w chwilach pomyślności, daje pomoc i pocieszenie w przeciwnościach oraz Książka to najlepszy przyjaciel człowieka, a biblioteka to świątynia jego myśli.

Skorzystajmy z tej cennej uwagi i zacznijmy odwiedzać biblioteki. W Warszawie działa sieć bibliotek zaspokajających potrzeby każdego czytelnika od tych najmłodszych do najstarszych. Dla przykładu na Woli, oprócz Biblioteki Dzielnicowej przy Ratuszu, funkcjonuje 10 Wypożyczalni dla Dorosłych i Młodzieży, 2 Czytelnie – Naukowa i Młodzieżowa oraz Wypożyczalnia Zbiorów Obcojęzycznych „Poliglotka”. Każda z wypożyczalni dysponuje bogatym księgozbiorem, uzupełnianym stale o nowości wydawnicze, nawet zamawiane na konkretne życzenia czytelników. Dodatkowo filie biblioteczne zostały sprofilowane tematycznie na literaturę wspomnieniową, historyczną, podróżniczą, kulinarną itp. Specjalnie dla seniorów oraz osób niedowidzących gromadzone są książki wydawane dużą czcionką, tzw. Seria DUŻE LITERY, oraz bogaty wybór audiobooków. Osobom niepełnosprawnym oraz chorym zamówione książki mogą być dostarczane bezpośrednio do miejsca ich przebywania.

Biblioteki prowadzą różnego rodzaju zajęcia dla seniorów. Organizowane są spotkania tematyczne, prelekcje, prezentacje, minikoncerty. Spotkania te są okazją do zaprezentowania swoich pasji i zainteresowań oraz poznania ciekawych ludzi. Inną formą jest Dyskusyjny Klub Książki, w ramach którego można zapoznać się z nowościami rynku wydawniczego oraz podzielić się wrażeniami po przeczytaniu wybranych pozycji książkowych. Każda wypożyczalnia oferuje szeroki wybór prasy codziennej i czasopism oraz dogodne miejsca do zapoznania się z tymi wydawnictwami.

Biblioteki służą rozwijaniu i zaspokajaniu potrzeb czytelniczych, bez konieczności uszczuplania własnych zasobów finansowych, co przy wysokich cenach książek i prasy ma istotne znaczenie dla seniorów. Szkoda, że wśród czytelników zarejestrowanych na Woli tylko 15% stanowią seniorzy.

Książki są nam potrzebne jak chleb powszedni, pamiętajmy jednak, że prawdziwym przyjacielem jest drugi człowiek, z którym możemy porozmawiać trzymając Go za rękę i patrząc Mu w oczy.

Renata Janicka

*Z wielkim smutkiem zawiadamiamy,
że z naszego grona odeszli*



Maria Bąk



Stanisław Grodzki



Wiktoria Radek



Honorata Sobańska



Iwona Spunda

*Przez wiele lat razem braliśmy udział
w zajęciach UTW, przyjaźniliśmy się.
Pozostaną w naszej pamięci.*

Nasze pasje



Moja przygoda z muralami zaczęła się w lutym 2021 r. Przypadkiem zobaczyłam mural na starej kamienicy przy rondzie ONZ. Ten kolorowy malunek tak mnie zauroczył, że zrobiłam kilka zdjęć i umieściłam je na mojej stronie na Instagramie. Mural autorstwa Dawida Ryskiego nosi tytuł *Zrównoważone miasto* (1) i przedstawia budynki, wiadukty, ulice i sceny z życia miasta – bawiących się i pracujących ludzi.

Najbardziej podobają mi się murale kolorowe, rozweselające nasze ponure miasto, a szczególnie dzieła Tytusa Brzozowskiego (2), polskiego architekta i malarza: ul. Grochowska – malowidło przedstawia budowle mieszczące się na Pradze-Południe, m. in. most Poniatowskiego, Stadion Narodowy, a na przystanku tramwajowym stoi marszałek Piłsudski; ul. Próżna – Warszawa Żydowska – są tu pokazane nieistniejące już budynki dzielnicy ży-

dowskiej, m. in. Synagoga, pasaż Simonsa, kamienice, a pod nimi obiekty istniejące do dzisiaj: kościół przy ul. Grzybowskiej, synagoga Nożyków, „Gruba Kaśka”, a wokół mnóstwo starych sztyldów i ludzi; mural-neon przy ul. Chmielnej to opowieść o Warszawie. Pokazuje m. in. Stare Miasto, Pałac Kultury, Marriott; malowidło w podwórku przy ul. Jagiellońskiej przedstawia budynki Pragi-Północ oraz widok na drugą stronę Wisły: Stare Miasto, Pałac Kultury i wieżowce w Centrum; ul. Wolska – *Historia Woli* – mural pokazuje nieistniejące już kamienice, wolskie rogatki oraz współczesne budynki (kino, teatr), a w oddali wieżowce Śródmieścia.

Mural (3) na Nowym Świecie upamiętniający Olę Sipowicz. Malowidło zmienia się w zależności od pory roku, a wszystko za sprawą kasztanowca, który rośnie obok. Drugi mural tej piosenkarki znajduje się na Bielanych przy ul. Żeromskiego.

Żoliborz Artystyczny – w pasażach i wśród zieleni pełno jest rzeźb i instalacji artystycznych, a na budynkach umieszczono murale (4) poświęcone żoliborskim artystom, patronom kolonii tworzących osiedle. Są to na przykład: Jerzy Ficowski, którego upamiętniono dwoma muralami Piotra Młodożeńca. Na jednym z nich znajdziemy fragment wiersza *Moje niedoszłe podróże*; Hilary Krzysztofiak – malarz, grafik, scenograf; Witold Lutosławski – kompozytor, dyrygent, pianista; Zygmunt Hübner – aktor, reżyser, pisarz, pedagog.



Murale na Ursynowie (5): *Ursynów – bloki*; *Ludzikowie* – upamiętnia wybitnego liryka Tadeusza Nowaka; *Drzewo* i bloki w jego korzeniach; *Pingwiny*; *Łąka*; *Stado ptaków*; *Jaskółki*.

Murale znanych, lubianych, cenionych wielkich Polaków (6). Są wśród nich postacie dawne i współczesne, m. in.: Fryderyk Chopin, papież Jan Paweł II, Krzysztof Kamil Baczyński, Marek Edelman, Czesław Niemen, Henryk Wujec, Hanna Ordonówna, Jacek Kuroń, Jan Lityński, Zdzisław Maklakiewicz i Jan Himilsbach w kadrze z filmu *Rejs*, Krystyna Sienkiewicz, Kalina Jędrusik i Andrzej Łapicki w kadrze z filmu *Lekarstwo na miłość*.

W Warszawie jest wiele murali upamiętniających wydarzenia historyczne i ich uczestników. Oto składanka (7) poświęcona Powstaniu Warszawskiemu i Bitwie Warszawskiej.

Praskie murale (8): *Człowieczy los* powstał w ramach światowego projektu „go west – go east” z okazji 20-lecia partnerstwa miast Warszawa – Düsseldorf; *Moonlight Wolf* – hołd autora Mariusza Warasa dla jego pasji – rajdów aut terenowych; *Warsaw Fight Club* – przestroga przed używaniem siły; *Mały Książę* – kolorowy, ożywiający okolicę; *Ania* – zdobi starą, zrujnowaną Pragę; *Staruszka* robiąca na drutach wielką czapę dla kota; *Praski Grajek* – nawiązuje do ulicznych grajków; *Dziadek* podróżujący na wielkiej czarnej sowie, która czyta książkę.

W Warszawie jest tak dużo murali, że wybranie z nich kilkudziesięciu do tej prezentacji było dużym wyzwaniem. Jeżeli spodobały Wam się moje zdjęcia i chcielibyście obejrzeć całą kolekcję, zapraszam na stronę Facebooka lub do Instagrama [zofia68fankamurali](#).

Zachęcam Państwa do robienia muralowych wycieczek, to wspaniała okazja do spacerów i nabierania kondycji. Ja w tym roku przeszłam już kilkaset kilometrów. Stałam się psychofanką murali. W przyszłym roku zamierzam pojechać do Łodzi, Torunia i Gdańska. Mam już plany tych miast, na których zaznaczam adresy murali. Do zobaczenia na trasie.

Zofia Abramczyk Maty



UTW Woli i Bemowa na sportowo – zatrzymane w kadrze

Uniwersytet Trzeciego Wieku Woli i Bemowa to niewątpliwie warszawski lider w rywalizacji sportowej seniorów. Niezmiennie od 2018 roku startowaliśmy z dużymi sukcesami w Warszawskich Olimpiadach Seniorów, a także w Mazowieckich Senioriadach w Mrozach i Koźnienicach. Liczne wydarzenia sportowe w Warszawie, dedykowane osobom dojrzałym, sprzyjały rozwojowi tężyzny fizycznej, zapewniały dobre zdrowie i optymizm. Cieszyliśmy się życiem i byciem jedną, sportową rodziną.

Aż nagle świat się zatrzymał. Legły w gruzach nasze plany i marzenia!

Nikomu nie trzeba tłumaczyć, jak wielkie spustoszenie w naszym życiu wywołała pandemia koronawirusa. Z dnia na dzień pozbawieni zostaliśmy kontaktów z bliskimi i przyjaciółmi, zamknięto uniwersytety, kina, teatry. Wielotygodniowa izolacja, rezygnacja z zajęć prozdrowotnych i spacerów spowodowała wzrost apatii i stanów prowadzących do depresji. Z niepokojem obserwowaliśmy, jak bardzo ta sytuacja dotknęła środowisko naszych seniorów, dotychczas tak aktywnych i chętnie uczestniczących

w życiu kulturalnym i sportowym UTW. Bardzo brakowało nam także cotygodniowych wykładów i spotkań towarzyskich w gronie koleżanek i kolegów w słynnych już „kółkach kawiarnianych”. Z ogromną radością powitaliśmy więc decyzję o powrocie do „życia po życiu”, wykładów stacjonarnych i zajęć dodatkowych.

Szczególnie ważnym zadaniem było odbudowanie dobrej formy fizycznej i psychicznej, która pozwala na zachowanie energii, dobrego nastroju i pozytywnego postrzegania świata. Daje nadzieję i wiarę, że tak wiele dobrego jest jeszcze przed nami i pozwala cieszyć się każdym kolejnym dniem.

Pierwszym sprawdzianem naszej dyspozycji był „Bieg Przeciw Przemocy – Widzisz Reaguj”, zorganizowany 16 października 2021 roku przez Dzielnicę Bemowo. W ramach zawodów odbył się w Parku Górczewska Marsz Nordic Walking na dystansie 3 km dedykowany osobom 60+. Szczytny cel zgromadził na starcie liczne grono seniorów, wśród których znalazło się również 16 słuchaczy UTW Woli i Bemowa.

Z całą pewnością jesteśmy nadal najbardziej usportowionym Uniwersytetem w Warszawie.

Jak zawsze nie liczył się czas i zajęte miejsce, ale udział w święcie sportowej społeczności, dla której aktywność fizyczna i kontakt z drugim człowiekiem jest kluczem do zachowania zdrowia, pogody ducha i przełamywania stereotypów. Jak powiedział baron Pierre de Coubertin: *Istotą igrzysk nie jest zwyciężyć, ale wziąć udział. Nie musisz wygrać, bylebyś walczył dobrze.*

Potwierdziła się teza, że marsz z kijkami łączy w sobie wszystkie cechy idealnej aktywności sportowej, jest dostępny dla wszystkich, bez względu na wiek, kondycję i sprawność. Nie wymaga drogiego sprzętu ani opanowania skomplikowanych zasad. Nordic Walking jest najlepszym pomysłem na dzisiejsze, trudne czasy, kiedy to tak niewiele dyscyplin możemy uprawiać w bezpieczny sposób, na świeżym powietrzu, z zachowaniem dystansu i zaleceń sanitarnych.

Z radością obserwujemy powrót do codziennej aktywności i rozwój potencjału sportowego słuchaczy naszego Uniwersytetu. Po sukcesach odniesionych w Warszawskich Olimpiadach Seniorów i na are-



nach Mazowska czas pomyśleć o stworzeniu własnej reprezentacji i wzięciu udziału w corocznych Mistrzostwach Polski Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Mamy przecież wśród nas znakomitych pływaków, strzelców, lekkoatletów i tenisistów stołowych. Drze-
mią w nas pokłady możliwości, których nie do końca jesteśmy świadomi. Może warto to sprawdzić, wychodząc z własnej strefy komfortu.

Już możemy sobie wyobrazić, jak w jednolitych strojach, z naszym logo na piersi, rywalizujemy, ramie w ramie, z członkami innych Uniwersytetów.

Dlaczego nie? Spróbujmy! Kto jak nie my?

Zapraszamy wszystkich zainteresowanych naszym pomysłem do kontaktu, liczymy również na osoby, które dotychczas nie brały udziału w zawodach sportowych, a chciałyby poczuć ducha rywalizacji, zyskać nowych przyjaciół, a przy okazji świetnie się bawić.

Budujmy wspólnie reprezentację UTW Woli i Bemowa od podstaw.

Aktywność fizyczna to przecież najtańszy lek i najlepsza recepta na zachowanie dobrej kondycji i zdrowia na długie lata, a także znakomity pierwiastek integracyjny.

Bożena Skudlarska



Porozmawiajmy o kobietach...

Niedawno dowiedziałam się, że 21 czerwca 2021 we Wrocławiu otwarto pierwszą na świecie fabrykę wytwarzającą drukowane ogniwa słoneczne na bazie perowskitów. Ta informacja nie znalazła się na pierwszych stronach gazet ani w programach informacyjnych. A szkoda, ponieważ dotyczy ona przełomowego opracowania naukowego o ogromnym znaczeniu technologicznym, nagrodzonego prestiżowymi w świecie naukowym nagrodami.

Autorką tego wynalazku jest młoda polska uczona

Olga Malinkiewicz



Olga Malinkiewicz na konferencji prasowej w 2020 roku

Urodziła się w 1982 roku. Studia rozpoczęła na Wydziale Fizyki Uniwersytetu Warszawskiego, gdzie uzyskała licencjat. Studia magisterskie ukończyła na Politechnice Katalońskiej w Barcelonie, a pracę doktorską obroniła na Uniwersytecie w Walencji.

Olga Malinkiewicz opracowała metodę umożliwiającą zastosowanie materiału perowskitowego na dowolnym podłożu, np. folii PET, oraz metodę tańszej i prostszej produkcji ogniw fotowoltaicznych na bazie perowskitów.

W tym miejscu należy wyjaśnić, czym jest perowskit

Perowskity to minerały zbudowane z nieorganicznych związków chemicznych o ogólnym wzorze ABX_3 , gdzie A to zwykle kation metalu z grupy litowców lub berylówców, B to kation o liczbie koordynacyjnej 6 – najczęściej tytan, niob, tantal, mangan, a X to najczęściej anion tlenkowy O^{2-} . Perowskity są badane pod kątem wykorzystania ich do produkcji tanich ogniw słonecznych. Określa się je jako „paliwa przyszłości”.

Ogniwa perowskitowe wyróżniają się wysoką efektywnością nawet przy słabym oświetleniu, także przy sztucznym świetle. Ogniwa te mogą być nadrukowywane na różnorodne podłoża, z dużą dowolnością kształtu. Tym samym istnieje możliwość przeniesienia ich np. na folie, tkaniny czy dachówki.

Osiągnięcia i nagrody

Za opracowanie niskotemperaturowej technologii wytwarzania elastycznych ogniw fotowoltaicznych na bazie perowskitów Olga Malinkiewicz otrzymała 28 marca 2014 roku z rąk wiceprzewodniczącej Komisji Europejskiej Neelie Kroes główną nagrodę w prestiżowym konkursie naukowym Photonics21.

Spółka Saule Technologies otrzymała w marcu 2015 roku tytuł „Startup Roku 2014”. Konkurs Startup Roku odbywa się w ramach Business Mixer, cyklicznej imprezy organizowanej przez Business Link.

W roku 2015 Olga Malinkiewicz otrzymała jako pierwsza Polka w historii tytuł „Innovator of the Year” w konkursie „Innovators under 35”, organizowanym przez MIT Technology Review – najstarszy magazyn poświęcony technice, którego wydawcą jest Massachusetts Institute of Technology.

W listopadzie 2016 roku Olga Malinkiewicz została odznaczona przez prezydenta Rzeczypospolitej Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski „za wybitne zasługi dla rozwoju nauki polskiej”.

W marcu 2020 roku Olga Malinkiewicz została wyróżniona przez magazyn Amerykańskiego Towarzystwa Chemicznego i uznana za jedną z najważniejszych kobiet w świecie nowoczesnych technologii.

W 2021 roku została uhonorowana nagrodą Planety Lema w dziedzinie technologii za wynalezienie i komercjalizację drukowanych ogniw słonecznych na bazie perowskitów.

W listopadzie 2021 Olga Malinkiewicz została laureatką nagrody money.pl w dziedzinie technologia roku.

Po ogromnym sukcesie naukowym Olga Malinkiewicz otrzymała propozycje pracy z całej Europy. Postanowiła jednak założyć własny biznes w Polsce. Wraz z Piotrem Krychem i Arturem Kupczunasem zakłada spółkę Saule Technologies (nazwa pochodzi od imienia bałtyckiej boginii słońca Saule), której głównym zadaniem jest komercjalizacja jej wynalazku. W grudniu 2014 roku spółka zaprezentowała w Bostonie pierwszy na świecie drukowany perowskit.



Kryształy perowskitu

W 2015 roku spółka pozyskuje 25 milionów złotych wsparcia z Narodowego Centrum Badań i Rozwoju i zdobywa japońskiego inwestora.

Spółka Saule Technologies prowadzi rozmowy m.in. z Airbusem o zastosowaniu perowskitu w technologii kosmicznej. Poszukuje także rozwiązań dla życia codziennego. Opracowuje projekty blachodachówek pokrytych warstwą perowskitu i naklejek na telefon, ładujących go światłem.

W 2018 roku Skanska jako pierwszy deweloper wykorzystuje tę technologię. Pokrywa warszawski biurowiec Spark półprzezroczystymi ogniwami fotowoltaicznymi z perowskitu, tym samym tworząc praktycznie samowystarczalny energetycznie budynek. Moduły są lżejsze i cieńsze od ogniw krzemowych, ich kształt, kolor i rozmiar może być dopasowany do potrzeb klienta. Co ważne – są tańsze w produkcji, a także bardziej przyjazne dla środowiska.

Dziś spółka Saule Technologies może się pochwalić pierwszą linią produkcyjną i dalekosiężnymi planami, które nie pozwolą jej perowskitom pójść w ślady polskiego niebieskiego lasera czy grafenu. Oba wynalazki miały gigantyczny potencjał, ale zostały skomercjalizowane przez zagraniczne firmy.

Łebskie kasztany jadalne

Od wielu już lat dzięki dobrym chęciom Iwonki Kałaski spędzamy wakacje w Łebie w ośrodku „Lech”. Przyjeżdżamy tam do tych samych pokoi z balkonem i prysznicem, do basenu wyposażonego w wygodne leżaki, do stołówki z obfitym szwedzkim stołem. Tą samą drogą przez las idziemy prosto na plażę oglądać co dzień różne kolory nieba i wody, a co wieczór inne zachody słońca.

Zawsze coś nowego może zwrócić naszą uwagę. Kiedy już zajrzemy do kawiarenki w Zameczku, odwiedzimy stadninę koni, nasycimy się świeżo uwędzonymi rybami, trzeba zainteresować się czymś nowym. W moim przypadku były to kasztany jadalne.

W czasie wędrówki w pobliżu najstarszego kościoła w Łebie zauważyłam w przydomowym ogródku dziwne drzewo. Owoce podobne do kolczastych zielonych kasztanów, ale inne. Liście, duże i ciężkie, gęsto otaczają drzewo. Po drodze wstąpiłam do księgarni. Tu wśród pięknych kolorowych albumów leżała książka pod tytułem *Rosliny ciepłych krajów*. Za chwilę znalazłam stronę ze zdjęciem mojej zagadki i opisem kasztana jadalnego. Skąd w Łebie takie drzewo? Odpowiedź uzyskałam od ogrodnika, który zajęty był przesadzaniem kwiatów koło stołówki.

– Największe drzewa to rosną w ogrodzie pana Józefa. Jak chodziłam do szkoły, to na jesieni zawsze po

lekcjach biegaliśmy po te kasztany, a potem wszyscy mogli się najeść.

Odwiedziłam więc pana Józefa. Sympatyczny łebianin ucieszył się z mojej wizyty i mojego zainteresowania.

– Po wojnie – zaczął opowieść – nie wszyscy Polacy chcieli wracać do Polski, zwłaszcza z tego powodu, że ta nowa Polska miała mieć inne

granice. Moja ciotka została z rodziną na Kaukazie. Wymienialiśmy między sobą listy. I ona kiedyś przysłała nam kilka tych kasztanów. Posadzone wtedy w ogródku przerosły już dzisiaj nasze domy. Jeśli pani chce, mogę na jesieni przysłać pani sadzonki.

Podziękowałam serdecznie i nadal szukałam rosnących w Łebie kasztanów jadalnych. Znalazłam jeszcze kilka tych drzew. Chętnie Wam w przyszłym sezonie wszystkie pokażę, może też będą obficie owocować.

Z serialu filmowego o Hansie Klossie dobrze wiemy, że najlepsze kasztany są na placu Pigalle. Ale może dla nas po kąpielach w morzu, spacerach i urokliwych zachodach na plaży najsmaczniejsze byłyby jednak te łebskie... gdyby tylko ktoś zechciał podać je na ciepło smakowicie upieczone na ruszcie. Sprawdzimy za rok!

Danuta Zboińska

(...) Mówić do kogoś, kto nie rozumie, to próbować otworzyć zamek żdźbłem trawy, to kroić chleb gałązką bazylii, wkręcać żarówkę w ptasie gniazdo, wkładać dyskietkę między dwa kamienie. Daremnie.

Olga Tokarczuk

Kto smaruje, ten jedzie...



Pokolenie obecnych babć i dziadków zna doskonale to powiedzenie, ale można to zrozumieć dosłownie. Nasze ciało w życiu płodowym to zupełna galaretka, podobnie szkielety psiaków i kotków, ale pod koniec ciąży ta galaretka ulega wysyceniu solami wapnia i kosteczki są na tyle sztywne, że mogą unieść całe ciało. Aby jednak cała maszyna pracowała i mogła się przemieszczać, poszczególne elementy ruchome muszą być smarowane, i to nie byle czym, tylko odpowiednim glem. Ta substancja smarująca jest produkowana przez powierzchnie stawowe każdego naszego stawu. W potocznym naszym myśleniu staw to staw kolanowy, łokciowy itd. i rzadko nam przychodzi do głowy, że cały kręgosłup to kilkaset stawów. Niestety z wiekiem powierzchnie stawowe produkują mazi stawowej coraz mniej i cała maszyna zaczyna pracować na sucho, wszystko zaczyna się wycierać, odsłaniają się zakończenia nerwowe, stawy zaczynają boleć, a jak boli, to nasila się niechęć do ruchu, kolejną konsekwencją braku ruchu są zaniki mięśniowe i... kłapa. Gdy się nie ruszamy, to tyjemy, obfita tkanka tłuszczowa produkuje hormony apetytu, które gwałcą właściciela, aby jadł nieustannie, i to już jest kompletna kłapa.

Ale zaraz zaraz, może to był tylko zły sen i na szczęście, trochę spoceni, obudziliśmy się z niego. Reklamy tak często używają słowa suplement, że

z pewnością mamy na to słowo alergię, ale... Pies czy kot nie zna się na tym, co prezentuje na ekranie telewizora uśmiechnięty pan czy pani. Zwierzęta mówią swoim ciałem. A oto kilka cytatów z obserwacji moich klientów: „panie doktorze, kiedyś nie wskakiwał na łóżko, a teraz wskakuje”, „kiedyś bał się schodzić po stromych schodach, zjadł worek karmy specjalistycznej i schodzi bez zahamowań”, „kiedyś w połowie spaceru zawracał, a dziś ja mam dosyć tego spacerowania”. Aby był tak dobry efekt, nie możemy przekroczyć granicy bólu i uszkodzeń, do jakich doszło na powierzchniach stawowych. Jeśli zabierzemy się za uzupełnianie substancji potrzebnych do produkcji mazi stawowej w miarę wcześniej, to nasz podopieczny będzie sprawny na długie lata. Oczywiście psy ze względu na swoje rozmiary w różnym czasie będą nas informowały o swoich problemach ze wstawaniem, dla małej rasy to może być 10–12 rok życia, a dla dużych ras znacznie wcześniej.

Dodatków wspomagających pracę stawów jest bardzo wiele, każda sroczka swój ogonek chwali, jedni dołożą pewnego składnika więcej, drudzy mniej, ta firma dołoży mangan, inna witaminę C, jeszcze inna czarci pazur albo omułka nowozelandzkiego. Najważniejsze to zacząć uzupełnianie wcześniej, systematycznie minimum przez 3 miesiące i po miesiącu przerwy kolejne 3 miesiące kuracji. Ja osobiście przekonałem się do firm polskich. Przekonał mnie szybki efekt u psów małych ras, które mają problem z zapadniętą tchawicą, a tchawica to też tkanka chrzęstna. A jeśli niestety przekroczymy już granicę bólu, to same dodatki żywieniowe są niewystarczające, trzeba przerwać zakłęty krąg bólu nowoczesnymi preparatami przeciwzapalnymi, aby zwierzakowi znowu chciało się żyć.

Pamiętajmy, jeśli nasz przyjaciel ledwo wstaje i siada, jego po prostu boli kręgosłup.

Życzę radosnych długich spacerów.

Piotr Stefański
lek. wet.

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

Redakcja: Renata Janicka, Zofia Marszałek, Danuta Wdowczyk

Fotografie: Barbara Makowska-Kowalczyk

Łamanie i druk: Oficyna Drukarska Jacek Chmielewski

Nakład: 300 egz.

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania materiałów.

Niewiarygodne? A jednak prawdziwe!

Wszyscy na pewno zachwycaliśmy się niezwykłą urodą białego pawia. Jakże piękne i majestatyczne są konie o białym umaszczeniu. Ale czy zdajemy sobie sprawę z tego, że albinizm (inaczej bielactwo) to zaburzenie pojawiające się w wyniku mutacji genów. Skutkuje ono brakiem melaniny oraz innych barwników w organizmie. Zjawisko to dotyczy zarówno ludzi, jak i zwierząt, a nawet roślin.

Melaniny to złożone polimery występujące głównie w skórze, włosach i sierści oraz w naczyniówce (tylna, największa część błony naczyniowej gałki ocznej). Brak melaniny w ciałach zwierząt bardzo utrudnia im życie. Melanina determinuje bowiem kolor skóry i włosów, a także wpływa na wzrok i jego rozwój. Oznacza to, że oprócz tego, że potencjalni drapieżcy mogą znacznie łatwiej zauważyć ofiarę, te chore zwierzęta zmagają się z podstawowymi umiejętnościami przetrwania.

Widok zwierzęcia obdarzonego albinizmem należy do rzadkości. W przypadku żyrafy białej jest to już niemożliwe, ponieważ w marcu 2020 ostatnią białą żyrafę razem z małym żyrafą kłusowniczy zabili w Kenii. Nacieszmy się więc zdjęciami jeszcze żyjących zwierząt albinosów.

Źródło: *All that interesting* oraz *Nauka jest niesamowita*.



Lidia Kania



Nasza kronika

Rok akademicki 2020/2021 był rokiem szczególnie trudnym. Jego przebieg został zakłócony pandemią COV-19, która sprawiła, że tylko kilka zajęć odbyło się w sali wykładowej Bemowskiego Centrum Kultury z udziałem licznie zgromadzonych słuchaczy; pozostałe przeprowadzono w trybie on-line, dzięki wsparciu i zaangażowaniu dyrekcji i pracowników Centrum.

Inauguracja roku akademickiego przypadła tym razem **15 września**, a jej miejscem był pięknie położony amfiteatr w parku Górczewska. Temat wykładu poświęcony Bitwie Warszawskiej 1920 roku wygłosił pan **Jacek Delert**, kulturoznawca i dobrze już znany słuchaczom przewodnik po Warszawie i Mazowszu.

Walne zebranie członków Stowarzyszenia odbyło się 22 września również w amfiteatrze. 29 września słuchacze UTW Woli i Bemowa wysłuchali wolontariackiego wykładu zatytułowanego „Techniki i technologia ochrony środowisk”, który wygłosiła dr **Aleksandra Dziura** z Wojskowej Akademii Technicznej.

Trzy następne wykłady: „Kolory naszego życia” prof. **Hanny Krajewskiej** z PAN, prawnik **Anny Burzyńskiej** „O prawach pacjenta w polskim systemie prawnym” i **Ewy Andrzejewskiej** na temat warszawskich murali odbyły się kolejno: 6, 13 i 20 października w sali widowiskowej BCK. Z uwagi na rozwój pandemii frekwencja słuchaczy została ograniczona.

Począwszy od 3 listopada 2020 roku do zakończenia roku akademickiego wykłady i zajęcia (język angielski) odbywały się w trybie on-line i były emitowane na stronach internetowych UTW w katalogu „Wykłady i Zajęcia”. Z zaplanowanych zajęć w semestrze zimowym roku akademickiego 2020/21 odbyły się także spacer: do parku Praskiego (17 września) i Kampinoskiego Parku Narodowego – Szlakiem Starego Dębu. Oba spotkania prowadziła pani **Karolina Głowacka**, przewodniczka warszawska.

Pandemia wymusiła także zmiany w założeniach programowych zaplanowanych wykładów. Niektóre trzeba było odwołać z przyczyn technicznych i przesunąć na dogodniejszy termin. **3 listopada 2020** roku w studiu BCK „Dwa Jelonki” nagrany został wykład dra psychologii **Józefa Chwedorowicza**: „Stresy wieku emerytalnego. Jak sobie z nimi radzić?”. Biorąc pod uwagę trudny czas pandemiczny, spotkanie ze specjalistą w tej dziedzinie było szczególnie cenne.

10 listopada 2020 r. prelekcję „O drogach do Niepodległości” wygłosił pan **Jacek Delert**. Terminy listopadowe: **17 i 24** listopada poświęcone były problematyce historycznej, a konkretnie prezentacji życia i działalności dwóch postaci: Sokrata Starynkiewicza, rosyjskiego prezydenta Warszawy, i Stanisława Augusta, ostatniego króla Rzeczypospolitej. Wykłady wygłosili: mgr inż. architekt **Beata Artymowska** i kustosz **Daniel Artymowski**.

Przewidziane w programie wykłady grudniowe (1, 8 i 15) zdominowały tematy poświęcone sztuce. Były to: „Maurycy Gottlieb, genialny uczeń Jana Matejki”, zaprezentowany przez

dr **Magdalenę Tarnowską** z UKSW w Warszawie, „Kobieta w sztuce w zbiorach Muzeum Narodowego”, przygotowany jako wykład wolontariacki przez wymienioną wyżej Prelegentkę, oraz „Wykwintnisie i muszkietery – moda w okresie baroku”. Tym razem było to niezwykle interesujące i barwne spotkanie z dr **Magdaleną Bialic**.

Ubiegłoroczne święta Bożego Narodzenia i koniec roku 2020 z powodu panującej pandemii ograniczyły tradycyjne życzenia do prezentacji on-line. Złożyła je słuchaczom i wszystkim współpracownikom UTW Woli i Bemowa w imieniu całego Zarządu prezes Stowarzyszenia, **Jolanta Osińska**.

Nowy semestr zainaugurowało 13 stycznia 2021 r. spotkanie on-line z **Danielem Artymowskim**, kustoszem Zamku Królewskiego, poświęcone królowej Kleopatrze. Postawione na wstępie wykładu pytanie: Rozważna czy romantyczna? Pozostaje na razie nierozstrzygnięte. Kolejny wykład Pana kustosa dotyczył traumatycznej historii Powstania Styczniowego w malarstwie polskim. Oprawą wizualną komentarza były tym razem obrazy Aleksandra i Maksymiliana Gierymskich, Artura Grottgera, Jana Sobeckiego, Juliusza i Wojciecha Kossaków i innych twórców. Interującym wątkiem wykładu była opinia publiczna krajów europejskich wobec wybuchu powstania.

Liczne akcenty historyczne zawarte były także w wykładzie dr **Anny Burzyńskiej** poświęconym dawnej Warszawie – miastu, którego nie ma. Znalazły się w nim fragmenty dawnej architektury Warszawy, które zniknęły bezpowrotnie. Ta sentymalna podróż do miejsc i ludzi, ilustrowana ciekawą narracją Prelegentki i dawnymi zdjęciami, mogła zainspirować wielu słuchaczy do historycznych poszukiwań. Wykład został wyemitowany na stronach UTW Woli i Bemowa **2 lutego br.**

9 lutego 2021 r. gościliśmy w studio BCK panią **Ilonę Cicheką**, dietetyczkę kliniczną, wykładowczynię i autorkę wielu książek nas temat zdrowego odżywiania i dietetyki. Temat wykładu: „Odporność jako jeden z filarów utrzymania równowagi organizmu”. Przekazana przez Prelegentkę wiedza wychodziła naprzeciw potrzebie utrzymania odporności, zwłaszcza w okresie zagrożeń epidemicznych.

16 lutego 2021 r. – notariusz **Jolanta Niedziela** zapoznała słuchaczy z możliwościami ochrony majątku w zaprezentowanym wykładzie „Jak chronić swój majątek?”. Usystematyzowany sposób prezentacji tematu pozwolił znaleźć odpowiedzi na wiele pytań.

23 lutego – „Od Solidarności do własnego państwa” – to wykład wygłoszony przez prof. **Andrzeja Friszke**, historyka, znawcę i analityka historii Polski powojennej, autora wielu cenionych książek. Spotkanie szczególnie godne polecenia z uwagi na zakres wiadomości przekazanych przez Profesora.

2 marca 2021 r. – „O szczepionce jako wynalazku na miarę życia” – wykład przygotowała dr **Lidia Kania**, słuchaczka UTW Woli i Bemowa. Wykład wygłoszony jako wolontariacki zawierał wiele cennych informacji na temat historii szczepień oraz technologii prac nad szczepionkami.

9 marca 2021 r. „Kim byli małżonki pierwszych Piastów? Pokornymi sługami czy drapieżnymi wilczycami?”. Sporo wiedzy na ten temat przekazał nam **Radosław Głowacki**, archeolog, przewodnik i nauczyciel warszawski.

16 marca 2021 r. – „Starzenie się społeczeństw i migracje jako główne wyzwania Europy” – wykład dr Beaty Machul-Telus, wieloletniej członkini Fundacji „Pro Humanum”, cenionej znawczyny tej problematyki.

23 marca i 30 marca 2021 r. – Dwuczęściowy wykład pani **Emilii Szutenbach**, licencjonowanej przewodniczki po Polsce i Europie na temat: „Zamki francuskie i ich sławni mieszkańcy”.

6 kwietnia 2021 r. – Spotkanie z historią techniki i jej wybitnymi przedstawicielami, czyli „Thomas Alva Edison – nie tylko żarówka”. Wykład wygłoszony przez pana **Jacka Delerta** zawierał dużo interesujących informacji na temat życia i drogi do setek odkryć i patentów Edisona.

13 kwietnia 2021 r. – „Na styku kultur. Kresy” – niezwykle barwny i pełen sentymentalnych odniesień wykład **Tomasza Kozłowskiego** z Domu Spotkań z Historią. O tym, w jaki sposób istniały obok siebie cztery kultury: polska, białoruska, ukraińska, żydowska na Kresach. To historia świata, który odszedł bezpowrotnie.

20 kwietnia 2021 r. – Świat Kresów oczami Marca Chagalla w wykładzie kustosa **Daniela Artymowskiego**: „Między Witebskiem a Paryżem”. Piękny i barwny wykład o życiu i twórczości artysty, w którego malarstwie kryje się magia dziecięcych marzeń i poetyckiej wyobraźni w kreowaniu świata.

27 kwietnia – dr **Lidia Kania** w rozmowie o węglu jako pierwiastku. Wszystko o węglu. Więcej o tym, czego nie wiemy.

4 maja – „Nowoczesne ogrody Paryża”. Temat zaprezentowany przez dra inż. **Robertą Zubkovicza**. Wspaniałe rozwiązania. Barwne zdjęcia.

11 maja – „Język polski okuty na cztery kopyta”. Intrygujący temat, którego treścią są konizmy w polszczyźnie. Wykład **Urszuli Kowalczuk**, popularyzatorki wiedzy o koniach i ich konotacjach w języku i kulturze dawnej i współczesnej.

Data 11 maja zamyka program wykładów wyemitowanych drogą on-line dla słuchaczy naszej uczelni i wszystkich zainteresowanych. Wykłady te są na stronach internetowych Uniwersytetu, dostępne dla tych wszystkich, którzy chcieliby do nich wrócić lub zapoznać się z nimi po raz pierwszy. Szczerze zachęcam.

Elżbieta Domańska

Pączki z serka homogenizowanego

Składniki: • 280–300 g serka homogenizowanego waniliowego, np. 2 × 140 g danio,
• 250 g mąki pszennej, 2 średnie jajka, • 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia, • szczypta soli

Dodatkowo do zrobienia pączków: dobrej jakości szeroka patelnia lub garnek, około 700 ml oleju roślinnego do smażenia, cukier puder do obtoczenia pączków.

Serki waniliowe oraz jajka wyjmij wcześniej z lodówki.

W misce umieść mąkę, sól oraz proszek do pieczenia i wymieszaj wszystko łyżką, następnie wbij dwa jajka i dodaj serki waniliowe. Wszystko wymieszaj dokładnie łyżką na jednolitą masę.

Ciasto będzie gęste i klejące.

Czyste i suche dłonie lekko natłuść olejem. Najlepiej jest wylać sobie trochę oleju na talerzyk, by co kilka pączków natłuszczać ponownie dłonie. Wówczas znacznie łatwiej będzie Ci formować kulki z ciasta, które jest dość luźne. Nabieraj łyżką porcję ciasta wielkości orzecha włoskiego i przekładaj kilka razy z jednej dłoni do drugiej, by ciasto nabrało ładnego kształtu.

Na nagrany olej kładź jeden pączek po drugim. Na patelni o średnicy 28 cm zmieszczą się wszystkie pączki przy jednym smażeniu.

Pamiętaj o tym, by kontrolować stopień nagrzania oleju. Pączki powinny się powoli rumienić i same obracać w oleju. Gdy będą już złociste (po 5–6 minutach), wyjmuj je na ręcznik papierowy.

Na koniec można je obtoczyć w cukrze pudrze.

Smacznego!

