



# NASZ WIEK

nr 21/2020  
[www.utw.waw.pl](http://www.utw.waw.pl)

BEZPŁATNE PISMO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU WOLI I BEMOWA W WARSZAWIE



## W NUMERZE:

- 🌀 Chiny – moje refleksje
- 🌀 Spotkanie z Miriam Cahn
- 🌀 Złamane serce

Wydawnictwo zrealizowane dzięki dofinansowaniu ze środków m.st. Warszawy



MIASTO  
STOŁECZNE  
WARSZAWA





## Spis treści:

- Nowe władze UTW Woli i Bemowa – str. 1
- Chiny – moje refleksje – str. 2
- Spotkanie z Miriam Cahn – str. 8
- Wieczór poetycki – str. 10
- Poezje Elżbiety Domańskiej – str. 11
- Porozmawiajmy o... – str. 12
- Wystawa „Zamek Królewski w epoce Wazów” – str. 15
- Nasza kronika – str. 16



### Nasze okładki:

- Jesień w obiektywie  
Barbary Makowskiej-Kowalczyk

## Od Redakcji

Bardzo spóźniony jest kolejny numer „Naszego Wieku”, ale sytuacja nie sprzyjała naszej działalności.

Niestety, nic nie wskazuje na to, że w najbliższym czasie nastąpi poprawa, więc musimy nauczyć się żyć w tych trudnych warunkach.

Wszyscy wiemy, jakie rygory bezpieczeństwa należy zachować, równie ważne jest jednak zdrowie psychiczne i mam nadzieję, że artykuły w naszym biuletynie pozwolą Państwu oderwać się na chwilę myślami od rzeczywistości.

Przede wszystkim prezentujemy skład nowego Zarządu, który w tych niesprzyjających warunkach podjął się pracy na rzecz naszej społeczności.

Następnie proponujemy wycieczkę do Chin, zwiedzanie wystawy malarskiej, udział w wieczorze poetyckim. Porozmawiamy też o wspaniałych kobietach i o... złamanym sercu.

Na koniec przypomnimy sobie wystawę w Zamku Królewskim.

Serdecznie zapraszamy Państwa do współpracy przy tworzeniu naszego biuletynu – o podzielenie się z nami swoimi wrażeniami, wspomnieniami lub może przemyśleniami.

Życzymy Państwu dużo zdrowia i pogody ducha na przekór losowi.

*Danuta Wdowczyk*  
Redaktor prowadzący



## Nowe władze UTW Woli i Bemowa

22 września 2020 roku odbyło się Walne Zebranie Sprawozdawczo-Wyborcze członków Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku Woli i Bemowa. Jego uczestnicy udzielili absolutorium ustępującemu Zarządowi i dokonali wyboru nowych władz statutowych na kolejną, trzyletnią kadencję.

W głosowaniu niejawnym wzięło udział 107 słuchaczy. Zgodnie z decyzją wyborców w skład 7-osobowego zarządu weszły koleżanki: Wiesława Cieślak, Lilianna Gałązka, Maria Godlewska, Zofia Karwacka, Jolanta Osińska, Bożena Rosiak, Bożena Skudlarska.



**Wiesława Cieślak** – technik ekonomista. Absolwentka Collegium Psychotronicznego w Warszawie, ukończyła wiele kursów i warsztatów medycyny niekonwencjonalnej, m.in. Psychologię Zorientowaną na Proces (POP). Pasja to wszechświat i życie człowieka oparte na fizyce kwantowej. W nowym Zarządzie będzie się zajmowała turystyką i organizowaniem wycieczek.



**Jolanta Osińska** – absolwentka Wydziału Handlu Zagranicznego SGPiS (ob. SGH), b. dyrektor biura eksportu i doradca ds. handlowych w firmach i instytucjach o profilu gospodarczym, członek Korporacji Absolwentów SGH. Delegatka do Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, działaczka Dzielnicowej Komisji Dialogu Społecznego w dzielnicy Bemowo. Zainteresowania: literatura, muzyka, film. W latach 2013-2020 prezes Zarządu UTW Woli i Bemowa, obecnie również otrzymała tę funkcję.



**Lilianna Gałązka** – wykształcenie ekonomiczne, absolwentka Studium Kształcenia Nauczycieli. Członek Rady Nadzorczej Warszawskiej Spółdzielni Spożywców oddziału Śródmieście. Zainteresowania: literatura historyczna i biograficzna, poezja, komputery. W latach 2010-2020 pełniła funkcję skarbniczki UTW Woli i Bemowa, wybrana również na nową kadencję.



**Bożena Rosiak** – uczestniczka wielu kursów i szkoleń, ukończyła Szkołę Liderów 60+. Zaażelowana w pracę Bemowskiej Rady Seniorów, której członkiem jest już drugą kadencję. Udziela się w miejscu zamieszkania jako członek Komitetu Nieruchomości. Zainteresowania: turystyka, teatr, literatura, historia – szczególnie II wojny światowej. Jej motto życiowe: „Nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu”. Wybrana do Zarządu jako sekretarz.



**Maria Godlewska** – politolog, b. urzędnik państwowy mianowany w Komitecie Badań Naukowych, Ministerstwie Nauki i Szkolnictwa Wyższego oraz Ministerstwie Nauki i Informatyzacji, członek Warszawskiej Rady Seniorów, Dzielnicowej Komisji Dialogu Społecznego w dzielnicy Bemowo oraz Komisji Dialogu Społecznego UTW. W latach 2010-2020 wiceprezes UTW Woli i Bemowa, wybrana również na nową kadencję.



**Bożena Skudlarska** – inżynier ekonomii z duszą humanisty. Przez ostatnie 25 lat pracowałam w VEOLIA Energia Warszawa S.A., prowadząc dział odpowiedzialny za budżetowanie i controlling finansowy. Przez dwie kadencje z rekomendacji pracowników byłam członkiem Rady Nadzorczej Spółki. Po przejściu na emeryturę wybrano mnie na stanowisko przewodniczącej Koła Emerytów, zrzeszającego ponad 1000 byłych pracowników firmy, którym zapewniamy opiekę medyczną, aktywizację kulturalno-oświatową oraz pomoc w trudnych sytuacjach życiowych.

Swoje pasje społecznikowskie realizowałam właściwie przez całe życie poprzez harcerstwo, wolontariat, a także działania na rzecz osób niepełnosprawnych i organizację stanowisk pracy dla inwalidów. Od 2019 roku jestem wiceprzewodniczącą Bemowskiej Rady Seniorów, promując aktywność fizyczną i budując reprezentację Seniorów Bemowa odnoszącą sukcesy na arenach sportowych Warszawy i Mazowsza.

Prywatnie jestem mężatką, mam dwóch dorosłych synów i czterech wnuków. Wolny czas najchętniej spędzam aktywnie, uprawiając sport lub wędrując po polskich górach.

Podejmując pracę w Zarządzie UTW, pragnę ofiarować Państwu to, co mam najcenniejszego, swoje doświadczenie, energię i wiedzę, które mogę wykorzystać w działaniach na rzecz rozwoju naszej Uczelni.



**Zofia Karwacka** – ukończyła Wydział Prawa i Administracji Uniwersytetu Warszawskiego, Podyplomowe Studium na Uniwersytecie im. Mikołaja Kopernika w Toruniu. Pracowała w Wydziale Organizacyjno-Prawnym Urzędu Wojewódzkiego w Warszawie i w Wydawnictwach Szkolnych i Pedagogicznych na stanowiskach kierownika Działu Kadr i dyrektora biura Zarządu. Przez wiele lat działała w SM „Górczewska”, m.in. jako przewodnicząca Rady Osiedla. Członek Dzielnicowej Rady Seniora i Stowarzyszenia Przyjaciół „Ogrody Muzyczne”. Lubi muzykę, teatr, literaturę i taniec. W nowym Zarządzie będzie się zajmowała sprawami personalnymi.





# CHINY - moje refleksje

**„Jesteśmy ciągle głodni przygód, szukamy nowych miejsc, smaków, doznań, a życie to suma naszych doświadczeń i przeżyć”**

Marzenie, aby odwiedzić Chiny, było we mnie od dawna, ale stan zdrowia wykluczający długie loty przez wiele lat stanowił barierę nie do pokonania. Dopiero w 2018 roku udało się zrealizować plany i poznać, choć w niewielkim stopniu, przytłaczaną przez stereotypy egzotykę Pekinu. Dzisiaj, kiedy Chiny zmagają się z epidemią koronawirusa, który zbiera krwawe żniwo, wracam myślami do chwil, w których dane mi było poznać wspaniałych ludzi, poczuć tak odmienne smaki, odkryć blaski i cienie chińskiej stolicy.

Zorganizowane wyjazdy turystyczne do Pekinu mają swój ściśle nadzorowany harmonogram, a każdej grupie przydzielany jest miejscowy opiekun, którego zadaniem jest z jednej strony dbanie o komfort i bezpieczeństwo wyprawy, a z drugiej nadzorowanie treści przekazywanych przez polskiego pilota w odwiedzanych miejscach. Nasz lokalny przewodnik Peter, z uśmiechem zaakceptował nadane mu przez grupę imię, okazał się prawdziwą kopalnią anegdot, informacji i barwnych opowieści. Nasz gospodarz dwukrotnie gościł w Polsce i całkiem nieźle posługiwał się naszym językiem, więc szybko przełamaliśmy pierwsze lody. Peterowi zawdzięczam to, że udało się wyjść chociaż trochę poza sztywne, ściśle określone ramy i zobaczyć miejsca, które są zwykle niedostępne dla turystów.



W ramach realizacji obowiązkowego programu zwiedziliśmy Zakazane Miasto, które od XV wieku było siedzibą władców Państwa Środka, a także Letni Pałac słynnej cesarzowej Cixi w Ogrodach Naturalnej Harmonii. Spacerowaliśmy po Placu Niebiańskiego Spokoju i Murze Chińskim. Zachwycaliśmy się miejscami związanymi z historią, sztuką i religijnością Chin, ale dzisiaj chciałabym opisać kilka obrazów, które w sposób szczególny utkwily w mojej pamięci i choć najczęściej nie są one kolorowe, to pozostają mi bardzo bliskie.

## Ludzie

Bezpośrednie spotkania z mieszkańcami odwiedzanych miast są dla mnie zawsze inspirujące i stanowią najlepszą drogę do poznania specyfiki i kultury danego kraju.

Pekin to drugie pod względem wielkości miasto Chin o powierzchni 17 tys. m<sup>2</sup>, które zamieszkuje prawie 23 mln ludzi. Tłumy przelewają się we wszystkich odwiedzanych przez nas miejscach. Na ulicach, w metrze,





w miejscach atrakcji turystycznych panuje niewyobrażalny tłok i ścisk. Peter żartuje, że w każde wolne 5 cm powierzchni może się wcisnąć trzech Chińczyków. Bezpośredni kontakt z mieszkańcami jest utrudniony, są bardzo nieufni, zdystansowani, a dodatkową barierę stanowi nieznajomość języków obcych.

W Zakazanym Mieście – największym kompleksie pałacowym na świecie – spotykamy grupy przodowników pracy z fabryk i zakładów produkcyjnych całego kraju, którzy w nagrodę za swoją postawę i osiągnięcia zawodowe przywożeni są autokarami do stolicy. Widok jak w Polsce za czasów PRL-u! Każda grupa ubrana jest z reguły w jednolite stroje, a ich podróż do Pekinu trwa czasami nawet dwa tygodnie. Zaskakuje nas reakcja niektórych osób, które widząc naszą grupę, szeroko otwierają oczy i wskazują palcami. Niezawodny Peter wyjaśnia, że mieszkańcy prowincji i małych miasteczek, położonych z dala od szlaków turystycznych, nigdy nie widzieli człowieka o odmiennym kolorze skóry i włosów. Brak kontaktów ze światem, jedna rządowa telewizja i kontrola Internetu spowodowały, że w Chinach XXI wieku żyją ludzie przekonani, że wszyscy mieszkańcy ziemi wyglądają tak samo. Jesteśmy dla nich egzotyczni – mamy duże nosy i uszy, dziwne kolory włosów i duże brzuchy. Zaczepiają nas z prośbą o wspólną fotografię, a szczególnym zainteresowaniem cieszą się dobrze wyglądający, postawni panowie. Takie fotografie w rodzinnych miejscowościach stanowią niebywałą atrakcję – „Zobacz sąsiedzie, jakiego dziwaka spotkałem podczas wycieczki do Pekinu”!

Chińczycy są z reguły drobni i szczupli, a duży brzuch utożsamiany jest z bogactwem i grubym portfelem. Prawdę mówiąc, przez cały okres pobytu w Państwie Środka nie widziałam otyłej osoby, a tajemnica ich wyglądu tkwi w codziennej diecie. Chińczycy nie jedzą prawie wcale pieczywa i słodczy, piją niewiele alkoholu (choć jest bardzo tani), a ich menu oparte jest na ryżu, mięsie i warzywach. Wyrafinowani smakosze gustują w pieczonej szarańczy, grillowanych skorpionach i szaszłykach z koników polnych.

Podczas zwiedzania nie spotkałam również na ulicy ani jednej zataczającej się osoby! Jest to zjawisko wyjątkowe, którego nie doświadczyłam w żadnym z odwiedzanych krajów. Ciekawostką jest fakt, że pierwszy browar w Chinach założył w 1900 roku Polak z Tarczyna, Jan Wróblewski.

Chińczycy szukają wytchnienia od smogu i zgiełku w licznych parkach miejskich, bawiąc się i tańcząc na trawnikach. W Parku Ritan, spacerując wśród pięknych, kolorowych klombów, spotykamy grupki ludzi ćwiczących Tai Chi i walkę na miecze. Mijamy miłośników planszówek, którzy rozkładają swoje gry bezpo-





średnio na chodnikach, sztukmistrzów, żonglerów, całe rodziny w tanecznych korowodach. Mamy wrażenie, że trafiliśmy na jakieś święto lub festiwal, ale Peter szybko wyjaśnia, że to taki styl życia i wypoczynku mieszkańców stolicy.

Najbardziej fascynują mnie starsze kobiety dostojnie spacerujące po parku, które niosą przed sobą osadzone na drzewcach, bogato opisane, portrety młodych mężczyzn. Nasz przewodnik wyjaśnia, że są to babcie lub matki w ten sposób usiłujące znaleźć żonę dla swoich synów i wnuków. Dotychczasowa polityka chińskiego rządu nakazująca posiadanie tylko jednego dziecka, najlepiej chłopca, spowodowała drastyczne zmniejszenie liczby kobiet, a tym samym kandydatek na żony. Znalezienie partnerki staje się dla mężczyzn chcących założyć rodzinę coraz większym problemem, dlatego starsze kobiety w ten sposób reklamują swoich bliskich, prezentując w parkach zdjęcie kandydata z opisem jego zalet, wykształcenia, a zwłaszcza posiadanego majątku.



Perspektywa, że synowie rodów nie znajdą żon i nie założą rodzin, brzmi jak wyrok, zwłaszcza w ubogich rejonach rolniczych, gdzie państwowe świadczenia społeczne są symboliczne, a ludzie w podeszłym wieku mogą liczyć jedynie na opiekę swoich dzieci i wnucząt.

## Szczurze plemię

Takim pogardliwym mianem określani są ludzie zamieszkujący piwnice i podziemne schrony stolicy, sięgające często kilka pięter w dół – wąskie korytarze, cztery metry powierzchni z małym łóżkiem lub posłaniem bezpośrednio na betonowej posadzce. Bez dostępu do światła dziennego, z toaletą użytkowaną często przez kilkadziesiąt osób żyje w mieście ponad dwa miliony osób. W Pekinie płace są niskie, za to ceny mieszkań, które dotrzymywały kroku gwałtownemu wzrostowi chińskiej gospodarki – niezmiernie wysokie. Przed przyjazdem do Chin czytałam wiele artykułów na temat Podziemnego Miasta, ale to, co zobaczyłam na własne oczy, przerosło moje wyobrażenie. Dzięki osobistym kontaktom Petera, który ryzykując bardzo wiele, umożliwił nam zwiedzenie niewielkiego fragmentu podziemnego korytarza – tunelu, zobaczyłam obrazy, których nie sposób zapomnieć. Pod ziemią panuje straszny zaduch, brak jest oświetlenia, słychać płacz dzieci mieszkający się z zapachami kuchennymi i odorem uryny. Po kilku kwadransach mam dość i decyduję się wracać na powierzchnię.

Mieszkańcy „podziemnego miasta” to ludzie wyrzuceni na margines społeczeństwa – trzecie dzieci, migranci z prowincji szukający w stolicy lepszego życia, bez prawa do opieki zdrowotnej i edukacji. Często ich cały dobytek mieści się w jednej reklamówce, którą zabierają ze sobą, wychodząc na powierzchnię, w obawie,





że po powrocie ich kłitka będzie zajęta przez innego lokatora. Członków „szczurzego plemienia” rozpoznajemy od razu po szarej, ziemistej cerze i unoszącej się wokół specyficznej woni stęchlizny.

Pekin nie lubi swych podziemi. Mieszkańcy z powierzchni uważają, że piwniczne „szczury” psują wizerunek miasta. Naziemny Pekin nie utrzymuje z nimi kontaktu. Mają być niewidzialni i nie przeszkadzać „tym z góry”. Jak mówi stare chińskie powiedzenie, „jedzą oni gorycz”, czyli cierpią w milczeniu, nie dając za wygraną, i wierzą, że kiedyś wyjdą z nor i zamieszkają jak ludzie, na wyższych kondygnacjach budynków.

Pekin ma program mieszkań socjalnych, ale przybysze nie mogą z niego korzystać. W Chinach obowiązuje system książeczek rodzinnych, które wiążą przywileje socjalne z miejscem urodzenia. „Szczurowi” z prowincji od stolicy nic się nie należy.

Przez krótki czas możliwe było zwiedzanie wybranych fragmentów tunelu, ale od kilku lat podziemne miasto jest niedostępne, a władze odmawiają wstępu turystom. O ludziach żyjących pod ziemią nikt nie wspomina, stanowią wstydlivy temat dla włodarzy miasta, którzy nie znajdują sposobu na rozwiązanie problemu. Nie wiadomo także, w jakim stanie technicznym znajduje się obecnie konstrukcja. Od czasu do czasu w tunelach organizowane są rządowe naloty, a ludzie wywożeni w niewiadomym kierunku, ostatnia wielka akcja czyszczenia podziemi odbyła się przed Olimpiadą w 2008 roku.

## Smog

W Chinach nie ma nieba.... bo chińskie miasta są tak zanieczyszczone, że z troskani o swoje zdrowie Chińczycy mogą kupić świeże powietrze w... puszkach. Dostępne jest m. in. powietrze z Tybetu, Tajwanu i Ya'han. Oddychanie pekińskim powietrzem można porównać do wypalenia 21 papierosów w ciągu dnia. W wielkich miastach maseczka to obowiązkowy element stroju, który noszą wszyscy. Chroni płuca przed gryzącym, śmierzącym smołą, gęstym od zanieczyszczeń powietrzem.

W Pekinie planowane jest powołanie nowych sił policji, których zadaniem będzie kontrola wdrażania działań do walki z zanieczyszczeniem powietrza. Burmistrz stolicy zapowiedział, że policjanci z tych nowych, specjalnych oddziałów będą karać osoby korzystające z grilli na świeżym powietrzu, a także palące śmieci, drewno i inne rodzaje biomasy.

Mieszkańcy Państwa Środka płacą wysoką cenę za ogromny postęp gospodarczy – smog co roku zabija ponad 1,1 miliona osób, tj. czterokrotnie więcej, niż umiera w wyniku malarii, gruźlicy i AIDS łącznie. Władze Pekinu podejmują walkę z zanieczyszczeniem powietrza w mieście, ograniczając liczbę rejestrowanych samochodów. W 2017 roku zamknięto ostatnią elektrownię węglową, a Pekin to pierwsze miasto Chinach, w którym cała energia pochodzi z elektrowni wiatrowych i gazowych.





## Przesady

Chińczycy są narodem niezwykle przesadnym i mawiają często, że pech przychodzi zawsze w parze, a szczęście w pojedynkę. W związku z tym dbają, by prezent darowany z powodu smutnych okazji był zawsze pojedynczy, aby nie podwajać nieszczęścia. Z okazji natomiast wesela czy chrzcin mnożymy dobro, dając prezent podwójny. W parzyste dni nie organizujemy pogrzebów, gdyż może to spowodować kolejne nieszczęście. Należy także unikać kupowania rzeczy z tzw. „drugiej ręki”, ponieważ można w ten sposób przejąć pecha poprzedniego właściciela.

Najbardziej niepożądanym numerem jest czwórka (podobnie jak u nas 13), która w opinii Chińczyków jest numerem pechowym, dlatego w wielu hotelach nie ma piętra czwartego, czternastego i dwudziestego czwartego. W hotelu, w którym mieszkałam, na czwartym piętrze mieściły się wyłącznie pomieszczenia techniczne. Nie ma w szpitalach sali o numerze cztery, a kierowcy nie chcą czwórki w numerach swoich samochodów, święcie wierząc, że przynosi pecha.

Za szczęśliwą liczbę natomiast uważana jest ósemka, dobrze ją mieć w numerze telefonu, wszelakich kodach i na tablicach rejestracyjnych. Igrzyska Olimpijskie w Pekinie rozpoczęły się 8.08.2008 roku o godzinie 8.08.

## Hutongi

To najstarsze, często zaniedbane fragmenty starego miasta, powstające za panowania kolejnych dynastii. Ich nazwa to w dosłownym tłumaczeniu „droga do studni”, wokół której koncentruje się życie. Dziś hutongi stanowią niebywałą atrakcję turystyczną i obowiązkowy punkt każdej wycieczki. Niektóre z nich zostały odnowione i odrestaurowane, stanowiąc miejsce zamieszkania lokalnej bohemy, inne popadają w ruinę. Wielu tubylców mieszka w trudnych warunkach, często bez dostępu do wody, bez ogrzewania, a toalety są publiczne, kucane, bez kabin. Domy bywają małe i ciasne, dlatego dużo rzeczy trzyma się na dziedzińcach. Również na zewnątrz wisi pranie, często wśród tysięcy kabli wijących się pomiędzy słupami. Życie rodzinne i towarzyskie w ciepłe dni toczy się głównie na ulicach tętniących życiem. Dookoła biegają dzieci, w śmiesznych spodenkach z rozcięciami w kroku, aby mogły bez problemu załatwiać swoje potrzeby fizjologiczne bezpośrednio na ulicę. Hutongi zamieszkują ubożsi mieszkańcy miasta, ich domy często są w złym stanie technicznym i aż strach zapuszczać się w wąskie uliczki z obawy, że coś spadnie nam na głowę.

Zwiedzamy hutongi, przemierzając się riksą, odwiedzamy przyjazne domy, próbujemy malować chińskie litery pod czujnym okiem Petera, chłoniemy każdą komórką ciała egzotyczne smaki, zapachy i gwar miejscowych targowisk. Tu czas jakby się zatrzymał, nikt się nie spieszy, mieszkańcy grają i tańczą na ulicach. Hutongi stały się dużą atrakcją turystyczną i część z nich przeżywa swoją drugą młodość – zamienione w hotele, restauracje, sklepy, cieszą oczy odwiedzających. Jeden z noclegów w Pekinie mieliśmy właśnie w tradycyjnym hutongu.

## Przestępczość

Chińskie miasta uznawane są za bezpieczniejsze od metropolii europejskich, a przestępczość w nich jest bardzo niska. Bardzo surowe prawo i wysokie kary, łącznie z karą śmierci, skutecznie dyscyplinują i odstraszają potencjalnych przestępców. Najwyższy wymiar kary może być orzeczony za morderstwo, handel narkotykami, przemyt, organizowanie masowych buntów, a jeszcze do niedawna także za zabicie narodowego symbolu – pandy wielkiej. Dwa lata więzienia może otrzymać urzędnik, który opóźni dostarczenie przesyłki, przeczytanie cudzego listu można przypłacić rokiem pozbawienia wolności, a niszczenie grobów i pamiątek zagrożone jest karą dożywocia. Jeśli przestępca nie ukończy 16 lat, karze podlega jego ojciec. Więźniowie muszą pracować albo się uczyć, nie ma kary bez pracy.

Istnieją opinie, że do poprawy poziomu bezpieczeństwa przyczyniają się wszechobecne kamery. Szacuje się, że w całych Chinach zainstalowanych jest ponad 176 milionów kamer, a w fazie testowej jest system wideo, który rozpoznaje wybrane osoby po twarzach i śledzi je. Pomaga także Internet, wszechobecny WeChat ma wbudowane funkcje pozwalające rządowi na monitorowanie i cenzurowanie wiadomości, uzyskiwanie dostępu do książki adresowej i zdjęć, śledzenie aktywności użytkowników oraz uruchomienie kamery i mikrofonu.



## Cenzura

Niestety w Chinach nawet dorośli nie mają szans zdobycia wiedzy na temat świata zewnętrznego. Wiadomości dotyczące religii, kultury i sytuacji politycznej są przefiltrowane. Internet jest cenzurowany, a dostęp do obiektywnych źródeł informacji bardzo ograniczony. Chińskie władze dokładnie kontrolują informacje, które trafiają do obywateli ich państwa. Treści internetowe są cenzurowane za pomocą praw i rozporządzeń administracyjnych. Często to, co na całym świecie jest popularne, dla Chińczyków jest niedostępne.

Władze Państwa Środka zezwalają na pokazy 34 zagranicznych produkcji rocznie. Z zatwierdzonych filmów często wycinane są fragmenty uważane za obraźliwe lub wywrotowe. Pekin stawia na własny przemysł rozrywkowy. Nawet film wyreżyserowany przez chińskiego reżysera Ang Lee *Tajemnica Brokeback Mountain* nagrodzony przed laty Oscarem, nigdy nie został w Chinach pokazany.

Kolejną barierą są języki obce. Poziom ich znajomości jest bardzo niski, a zapotrzebowanie na lektorów ogromne. Bogaci obywatele Państwa Środka, chcąc podwyższyć swój status, chętnie zatrudniają cudzoziemców jako nauczycieli języków dla swoich dzieci. Obcokrajowcy o jasnych włosach otrzymują wynagrodzenie znacznie wyższe niż ciemnowłosi, a zdecydowanie najwyższe osoby rudowłose.

Gdyby Chińczycy znali język angielski na poziomie chociażby komunikatywnym, mogliby uszczknąć wiedzy z zagranicznych serwisów informacyjnych – bez cenzury, bez ubarwień, bez tajemnic. A tak rzeczywistość Państwa Środka kreowana jest przez rządzących.

## Wykształcenie

Współczesne gospodarki, dynamicznie rozwijające się tak jak Chiny, już dawno przestały być oparte na taniej sile roboczej i stawiają na innowacyjność i edukację. Liczba absolwentów wyższych uczelni wzrosła w Chinach przez ostatnie dwudziestolecie o 300%, a jest obecnie wyższa niż we wszystkich krajach Europy łącznie. Szacunek dla wiedzy i edukacji jest powszechny. System kształcenia jest nadzorowany przez państwo, a studia są płatne i bardzo drogie. W utrzymaniu na uczelni pomaga silnie rozwinięty system stypendialny dedykowany głównie studentom osiągającym najlepsze wyniki w nauce.

Ogromna populacja Chińczyków wymusza ostry system selekcji, dlatego zdobycie wyższego wykształcenia w Chinach jest niezwykle trudne, a system rekrutacji złożony i bardzo skomplikowany. Co roku krajowe uczelnie oblegane są przez chętnych do zdobycia indeksu, a tym samym przepustki do lepszej pracy, stanowiska, płacy i osiągnięcia wyższego statusu społecznego. Na niektórych kierunkach przypada nawet 300 chętnych na jedno miejsce. Ukończenie wyższej uczelni to szansa na lepsze życie dla całej rodziny absolwenta, dlatego wszyscy jej członkowie składają się na wsparcie finansowe dla studenta w czasie całego okresu jego pobytu na uczelni. W zamian za to po uzyskaniu tytułu i dobrej pracy zobowiązany jest on do rewanżu i utrzymania członków rodziny, którzy go wspomagali podczas nauki. Uzyskanie tytułu naukowego przez studenta pochodzącego z prowincji to powód do dumy dla całej miejscowości, a nawet prowincji. Analogicznie słabe wyniki w nauce to powód do wstydu i hańba dla całej społeczności.

*Różnice kulturowe między naszymi krajami są ogromne, a poznawanie tego kraju fascynujące. Kiedy więc zakończy się walka z koronawirusem, a podróżowanie stanie się znów bezpieczne, zachęcam gorąco do wyjazdu i własnego odkrywania piękna Chin.*

**Bożena Skudlarska**

*Najwięcej czasu ma człowiek, który niczego na później nie odkłada.*

*Życie człowieka jest jak sen wiosenny, a bogactwa i zaszczyty jak przemijające chmurki.*

*Nie możesz zatrzymać żadnego dnia, ale możesz go nie stracić.*

**Przysłowia chińskie**



## Spotkanie z Miriam Cahn



Każde spotkanie ze sztuką otwiera przed odbiorcą nowe możliwości przeżywania świata pod względem estetycznym, intelektualnym i emocjonalnym. Wpływa na wyobraźnię, prowokuje i uwrażliwia. Poszerza percepcję otaczającej nas rzeczywistości, skłania do refleksji, kształtuje postawy.

Dwie ostatnie wystawy, jakie zostały zaprezentowane w Muzeum Sztuki Nowoczesnej – „Przeciw przemocy” i „Ja, istota ludzka” – wychodziły naprzeciw wielu współczesnym, egzystencjalnym lękom, takim jak: poczucie zagrożenia terroryzmem, wojnami lokalnymi, brakiem tolerancji, wrogością wobec obcych, niebezpiecznymi dla ludzkości zmianami klimatycznymi.

Szczególnie wyraziście przemówiły one w grafikach i malarstwie Miriam Cahn, szwajcarskiej artystki przełomu XX i XXI wieku.

Urodzona w 1949 roku w Bazylei Miriam Cahn jest córką żydowskich emigrantów, którzy schronili się w Szwajcarii po dojściu Hitlera do władzy. Pomimo powojennego rodowodu, piętno Holocaustu było stale obecne w życiu Cahn i wywarło znaczący wpływ na jej społeczną i artystyczną wrażliwość. Jeszcze w czasie studiów na wydziale grafiki w Allgemeine Gewerberschule aktywnie angażuje się w ruchy społeczne na rzecz praw kobiet i pokojowe przeciwko nękającym świat konfliktom. Swoją postawę manifestuje zarówno osobistym udziałem w różnych zgromadzeniach, jak i poprzez formę artystycznej wypowiedzi – malowane w miejskiej przestrzeni murale, będące protestem wobec przemocy.

Ukończone przez Cahn studia graficzne w początkowym okresie twórczości skłaniają artystkę w kierunku rysowanych węglem wielkoformatowych prac, wykonywanych zwykle na podłodze. W ten sposób dawała wyraz swego całkowitego, fizycznego zaangażowania w powstające dzieło. Z czasem artystyczna paleta Miriam Cahn została wzbogacona o nowe formy: malarstwo, performance i film.

W każdej z nich skupia się ona na człowieku, a konkretnie na jego ciele. Sama dla siebie staje się przedmiotem twórczego doświadczenia zarówno w procesie tworzenia dzieła, jak i autowizualizacji. Jej podejście do ciała to jakby stopniowe odkrywanie zmian i wpływów, jakim ono podlega – biologicznych, emocjonal-

nych – podkreślone odpowiednią kolorystyką. Niektóre z tych obrazów to autoportrety, pozbawione wyraźnych rysów twarzy, co czyni je bardziej uniwersalnymi. W jej twórczości ciało przyjmuje także różne role – sprawcy i ofiary. Wydaje się, że cielesność nie stanowi dla niej żadnego tabu, że nic co ludzkie nie jest jej obce.

Nagie postaci przykuwają uwagę nie tyle swoją nagością, co dramatycznym kontekstem ukazującym uwikłanie człowieka w niezawinione przez niego sytuacje. Jest to szczególnie widoczne w pracach poświęconych wojnie w byłej Jugosławii, w Zatoce Perskiej, ataku na World Trade Center, przemocy wobec kobiet, toksycznym relacjom międzyludzkim, tragedii uchodźców.

Malarstwo Miriam Cahn stanowi wyjątkowo emocjonalny przekaz, którego celem jest zbudzenie ze stanu obojętno-





ści, odwołanie się do człowieczeństwa i poruszenie sumień. Jej sztuka nie jest pretensjonalna, sprawia wrażenie spontanicznego „zapisu”, jest prawdziwa i szczerą. Także dlatego, że niektóre z tych prac są świadectwem osobistego doświadczenia, jak np. czarno-biały, utrzymany w konwencji klatek filmowych rysunek przemocy w metrze, który pozostawił w jej pamięci trwałe ślad. Na pierwszy rzut oka malarstwo tej artystki szokuje śmiałością wypowiedzi. Stawia widzowi pytania o granice w sztuce. Prowadzi pojęcie piękna poza granice tradycyjnej estetyki, wzbogacając ją o siłę wyrazu, którego celem jest głęboko humanistyczny przekaz twórcy niepokojonego z zadawaną krzywdą i cierpieniem.

Niewykluczone, że właśnie taka postawa i skala talentu Miriam Cahn uczyniła ją jedną z najbardziej rozpoznawalnych artystek przełomu XX i XXI wieku. Jej prace wystawiane w latach 80. w Bazylei i Wenecji zwróciły uwagę krytyków i publiczności. Jednak międzynarodową sławę przyniósł jej dopiero rok 2017 i wystawa Documenta 14, która ugruntowała jej pozycję w Europie i świecie. Po niej przyszły kolejne wystawy w kilku uznanych światowych muzeach oraz propozycja prezentacji prac artystki w Palais de Tokyo w Paryżu. Warto podkreślić, że jedne z pierwszych spotkań z Miriam Cahn odbyły się w Polsce w latach 1977 i 1995. Pierwsze z nich znalazło swoje odbicie w grafikach artystki, prezentowanych na ostatniej wystawie w Muzeum Sztuki Nowoczesnej. Należy podkreślić, że Miriam Cahn nie tylko uczestniczyła w otwarciu ekspozycji, ale także brała czynny udział w jej przygotowaniu.

*Opracowała: Elżbieta Domańska*





## Wieczór poetycki

25 lutego 2020 roku w Bibliotece Publicznej przy ulicy Ciółka odbyło się spotkanie poetyckie z Elżbietą Domańską, naszą koleżanką z Uniwersytetu Trzeciego Wieku Woli i Bemowa. Salka biblioteki była wypełniona po brzegi. Wśród uczestników spotkania przeważali słuchacze naszej uczelni, choć nie tylko, przybyli także inni mieszkańcy Woli – miłośnicy poezji.

O zainteresowaniach twórczych naszej koleżanki wiedziały nieliczne spośród zgromadzonych osób. Uczestnictwo w wieczorze pozwoliło nam nie tylko dowiedzieć się o tym fakcie, ale także poznać dorobek autorki.

Prezentację utworów poprzedził krótki wstęp o poezji, jej miejscu i roli w rozwoju kultury języka, kształtowaniu wrażliwości odbiorcy, a także jej znaczeniu dla samego twórcy w procesie poszukiwania inspiracji, środków wyrazu. Wiele spostrzeżeń dotyczących chociażby psychologii twórczości wynikało z osobistych doświadczeń autorki, jej obserwacji i przeżyć.

W czasie spotkania zaprezentowane zostały utwory z różnych okresów twórczości poetki.

Zainteresowanie poezją i pierwsze próby pisania wierszy Elżbieta Domańska podjęła w latach licealnych.

Te bardziej dojrzałe przypadły na lata 70. i zostały uwieńczone debiutem w lipcu 1979 roku w tygodniku społeczno-kulturalnym „Kierunki”. Ukazały się wtedy wiersze *Zakręt* i *Noc uwięziona*, a w latach 1980-1982 ten sam tygodnik opublikował kilka innych jej utworów.

Niewątpliwym wpływem na drogę twórczych poszukiwań miało czynne zaangażowanie się autorki w prace grupy poetyckiej „Bliżej”, założonej i prowadzonej przez wybitnego polonistę i pedagoga Zdzisława Roykiewicza. Grupa ta działała przy Dzielnicowym Domu Kultury im. Stefana Żeromskiego na Kole od 1969 do 1984 roku.

Osiągnięciem kilkunastoosobowego zespołu twórców jest wydana w 1992 roku przy DDK antologia poetycka *Otwarcie słowa*, opatrzone pięknym wstępem uznanego poety Zbigniewa Jerzyny i poświęcona pamięci jej Założyciela. W tomiku tym znalazło się kilka wierszy Elżbiety Domańskiej.

Niezależnie od antologii Elżbieta Domańska i inni członkowie grupy „Bliżej” publikowali swe utwory w „Poezji”, „Nowym Wyraź”, „Kierunkach” i wydawnictwie „Ikry”.

Atmosfera i doświadczenie wyniesione z lat przynależności do grupy „Bliżej” są dla poetki do dzisiaj inspiracją. Dlatego nie ustaje w poszukiwaniach tematów i sposobów ich wyrażania. Mogliśmy się o tym przekonać w czasie tego niezwykłego wieczoru, który dostarczył uczestnikom wielu wzruszeń i refleksji.

W oczekiwaniu na ukazanie się tomiku poezji, ukazującego dorobek poetki, Redakcja publikuje kilka wybranych jej utworów.

Ewa Andrzejewska





## **Modlitwa**

Tej ziemi, co nie święta,  
choć zrodzona z trudu  
rąk odwiecznego Cieśli i z krzyżowej Drogi  
ześlij – Panie – deszcz łżejszy  
od skrzydeł Gabriela  
Tej ziemi, co początku swego  
nie pamięta,  
a która końca swego  
nawet nie zapomni  
objaw raz doskonałość  
przywracając pamięć  
Tej ziemi, której stopa  
stopie twojej równa,  
a której życie jest jak ciasny sandał  
odpuść spóźnioną mądrość –  
to królestwo skruchy  
Tej ziemi, którą niegdyś o szczyt nieba  
wsparłeś  
Tej ziemi, której życie jest twoim  
embrionem  
Daj dzisiaj  
chleba powszedniego  
daj dzisiaj  
żyć...

## **Ekscytacja**

(Cykl: Tryptyk)

Kiedy jestem podekscytowana  
moje ciało pulsuje jak wulkan,  
a skóra drży  
niczym tkanka ziemi przed erupcją.  
W gorącym krwiobiegu zmysłów,  
z głową jak kosmos  
zrywam się do lotu,  
poszukując własnej galaktyki.  
Wyzwolona z więzów powinności,  
gubię po drodze ciało,  
osiągając stan nieważkości.  
I tylko nie wiem: Sen to, czy jawa?

Warszawa, 19.II.2009

## **Melancholia**

(Cykl: Tryptyk)

Kiedy jestem smutna,  
moje ciało żegluję  
w senne ramiona zmierzchu  
Otulona mgłą opadam powoli,  
dotykając linii horyzontu  
Moje stopy rani ostra grań,  
a ręce wyciągnięte w przestrzeń  
chwytają powietrze aż po czubki palców

Jestem jak linoskoczek –  
zawieszona między niebem a ziemią  
czuję, że istnienie boli

3.XII.2008

## **Zakręt**

Kiedy odwrócę twarz  
I oczy staną w martwym punkcie –  
tak niewiele już trzeba,  
by się zgubić  
w dwuznaczności gestów  
Zabiorę ze sobą mój bagaż  
w półtajemną drogę,  
a czas dorzuci przy każdym zakręcie  
znaki zapytania:  
dawne, których nie zgubię,  
nowe, na które czekam.

Gdybym wiedziała, jak silne mam nogi,  
byłoby łatwiej iść...

1.VII.1979

## **Radość**

(Cykl: Tryptyk)

Kiedy jestem wesoła,  
dotykam słońca, unoszę góry  
i rzucam się w wir wiatru –  
niech mnie porwie daleko stąd!  
Kiedy jestem wesoła,  
wierzę – jeszcze tyle przede mną  
dni i nocy spełnionych na jawie

Kiedy jestem wesoła, odradzam się jak Feniks,  
by znowu spłonąć...

3.XII.2008



## Porozmawiajmy o kobietach...

Wszyscy zapewne pamiętamy serdeczną radę, jakiej udzielił Basieńce Wołodyjowskiej imć Onufry Zagłoba: „Niech sobie waćpanna ślicznej główki tym nie turbuje”. Pogląd, że kobiety nie powinny zaprzętać sobie głowy poważnymi problemami, w tym także naukami ścisłymi, jest powszechny także dzisiaj, mimo setek przykładów kobiet odnoszących sukcesy w zarezerwowanych przez mężczyzn dziedzinach. Różne są tłumaczenia tych „teorii”. Najczęstsze jest to, że mózg kobiety nie jest zdolny do abstrakcyjnego myślenia, niezbędnego w naukach ścisłych. Inne – że powołaniem kobiety jest macierzyństwo i dbałość o rodzinę. Wg tych teorii kobieta może oczywiście pracować, ale najlepszym dla niej zawodem będzie nauczanie dzieci, pielęgniarstwo lub robotki ręczne w celach zarobkowych. I kiedy dziś słyszę wypowiedzi polityków na temat roli kobiet, wypowiadane protekcyjnym tonem, budzi się we mnie bunt i poczucie niesprawiedliwości. Wynikiem tych emocji jest ten felieton poświęcony dwóm kobietom, które dokonały niezwykłych rzeczy w dziedzinie królowej nauk – matematyce.

Pierwszą z nich jest córka lorda Georga Gordona Byrona – wybitnego poety i dramaturga angielskiego, brytyjska matematyczka i poetka

### Augusta Ada King, hrabina Lovelace

(1815-1852)



Bohaterka felietonu była jedynym ślubnym dzieckiem lorda Byrona. Poeta nie uczestniczył w życiu córki. Ada była jednak do końca życia zafascynowana ojcem i zgodnie z jej życzeniem została pochowana obok niego. Wychowywała ją matka, która odkrywając wybitny talent matematyczny córki, skierowała jej zainteresowania w stronę matematyki i logiki. Ada brała korepetycje z matematyki i fizyki, co miało odwieść ją od zainteresowania poezją. Córka Byrona odziedziczyła bowiem po ojcu talent poetycki. Mężem Ady był William King – ósmy baron Ockham, późniejszy pierwszy hrabia Lovelace, z którym miała troje dzieci.

Talent matematyczny Ady Lovelace przyczynił się do współpracy i przyjaźni z brytyjskim matematykiem Charlesem Babbagem, uważanym za ojca komputerów. Babbage zaprosił Adę do obejrzenia swojej prototypowej maszyny różnicowej, zwanej maszyną analityczną. Ta maszyna ją zafascynowała. Ada Lovelace jest autorką publikacji, w której podała pierwszy w historii diagram napisany z zamiarem wykorzystania go w pracy maszyny analitycznej. W dalszej części swojej pracy autorka przedstawia algorytm do obliczenia liczb Bernoulliego. Nowatorskie rozwiązania matematyczne spowodowały, że Ada Lovelace uważana jest za pierwszą programistkę w historii.

Po 100 latach (w 1953 r.) publikacje Ady Lovelace zostały ponownie opublikowane. Zaś 10 grudnia 1980 roku Departament Obrony Stanów Zjednoczonych zatwierdził opis nowego języka programowania nazwanego Ada.

Dla uczczenia pamięci Ady Lovelace, w każdy drugi wtorek października obchodzony jest międzynarodowy Ada Lovelace Day. Jest to święto poświęcone dokonaniom kobiet w naukach ścisłych, technologii, inżynierii i matematyce.

Droga życiowa drugiej bohaterki tego felietonu mogłaby posłużyć za scenariusz filmu szpiegowsko-romantycznego. Uważana w swojej epoce za najpiękniejszą kobietę świata, jest jednocześnie wynalazczynią rozwiązań kluczowych dla telekomunikacji i bezpiecznego Wi-Fi, GPS oraz Bluetooth.

Tą niezwykłą kobietą jest amerykańska aktorka i autorka innowacyjnych rozwiązań.



## Hedy Lamarr

(1914 – 2000)

Urodziła się w Austrii jako jedyna córka austriackiego bankiera. Jej prawdziwe nazwisko to Hedwig Kiesler. Jej pragnieniem od dzieciństwa było aktorstwo. Po raz pierwszy wystąpiła w filmie w wieku 16 lat. Autentycznym skandalem okazał się film *Ekstaza* z 1933 roku, w którym wystąpiła nago.

Jednym z jej mężów (a miała ich 6) był austriacki biznesmen, który wzbogacił się na handlu bronią. Zajmował się on także produkcją uzbrojenia, a zwłaszcza systemami łączności radiowej.

Hedwig, której mąż zakazał grania w filmach, miała okazję zapoznać się z nowoczesną techniką. Przy tej okazji okazało się, że jest niezwykle utalentowana w tej dziedzinie. W 1937 roku Hedy uciekła do Hollywood, gdzie poznała Louisa Mayera, jednego z założycieli studia filmowego Metro-Goldwyn

-Mayer, uzyskała dobry kontrakt w wytwórni i zmieniła nazwisko na Hedy Lamarr. W Hollywood grała w licznych filmach fabularnych; w 1942 roku zerwała kontrakt z MGM.

We wrześniu 1940 roku niemiecki okręt podwodny storpedował brytyjski statek wiozący dzieci. Wtedy to aktorka i jej przyjaciel kompozytor George Antheil postanowili opracować system sterowania torpedą za pomocą fal radiowych. By uniemożliwić przeciwnikowi przejęcie kontroli nad torpedą, Hedy zaproponowała, by sygnał sterujący wysyłać metodą często zmieniających się częstotliwości. W tym celu Antheil zastosował rolki z taśmami, jakich używał do sterowania swoimi instrumentami muzycznymi. W dniu 10 czerwca 1941 roku Lamarr (jako Hedy Kiesler Markey, jej nazwisko po mężu w tym czasie) i Antheil zarejestrowali w urzędzie patentowym odmianę systemu, który określamy dziś jako FHSS (ang. *Frequency-Hopping Spread Spectrum*; pol. rozpraszanie widma w systemach szerokopasmowych). Wynalazcy udostępnili bezpłatnie patent Marynarce Wojennej USA, ale z powodu problemu z rozprzestrzenianiem fal radiowych pod wodą, braku odpowiedniej technologii i obaw dotyczących niezawodności działania rolek papieru, nie zbudowano działającego prototypu i pomysłu nie wykorzystano podczas wojny. W tekście zamieszczonym w specjalnym dodatku do „New York Times” w 1941 roku pisano: „Hedy Lamarr, aktorka sceniczna, objawiła się w zupełnie nowej roli – wynalazczyni. Jej odkrycie ma znaczenie dla kwestii obrony narodowej i urzędnicy rządowi nie pozwalają na opublikowanie szczegółowych wyników ich pracy”.

Udoskonalony wynalazek, z innym niż pierwotnie przeznaczeniem, w latach 60. wprowadziła do użycia US Navy, a ze względu na militarne zastosowanie utajniono go do połowy lat 80. XX wieku. Jego odmiany stały się elementem powszechnie stosowanych sieci radiowych standardu IEEE 802.11 oraz GSM. W 1997 roku Lamarr otrzymała wraz z Antheilem nagrodę amerykańskich wynalazców za zasługi dla rozwoju elektroniki. Rozwiązanie opracowane przez Lamarr i Antheila utorowało drogę do gwałtownego rozwoju przemysłu o wielomiliardowej wartości. Sami wynalazcy nie otrzymali żadnego honorarium za swój wynalazek.

W wywiadzie udzielonym dziesięć lat przed śmiercią Hedy Lamarr stwierdziła: „Uważam, że mózgi ludzi są ciekawsze niż ich wygląd”. Sądzę, że taka opinia wyrażona przez najpiękniejszą kobietę świata swojej epoki, skłania do refleksji.



Lidia Kania

### Na podstawie źródeł:

1. Portal „Nauka jest niesamowita”,
2. *Superbroń wymyślona przez najpiękniejszą kobietę świata*, Andrzej Fedorowicz, „Polityka”, 6 października 2015,
3. Dane internetowe.



## Złamane serce – naprawdę istnieje

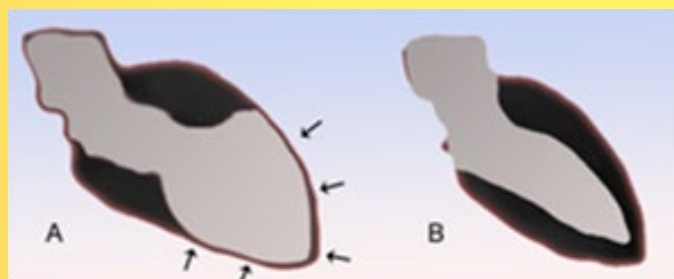
Z anatomicznego punktu widzenia serce to centralny narząd układu krwionośnego, zbudowany ze swoistego mięśnia poprzecznie prążkowanego. Działa jako pompa tłocząca, której zadaniem jest utrzymywanie przepływu krwi przez tkanki.

Ten narząd – jak żaden inny, owiany jest niezwykle bogatą symboliką, co znajduje odzwierciedlenie chociażby w literaturze pięknej. Poeci postrzegają serce jako centrum naszych emocji, i może ten opis wcale nie jest aż tak daleki od medycznej definicji.

Jednym z takich symboli jest „złamanie” lub „pęknięcie” serca. Jest to nie tylko opis emocji po utracie bliskiej osoby, traumatycznych przeżyciach lub zawiedzionych uczuciach. To także termin medyczny, oznaczający zespół chorobowy z objawami przypominającymi ostry zespół wieńcowy. Objawy wyglądają groźnie i do złudzenia przypominają ostrą niewydolność serca lub jego zawał, tak jak w chorobie wieńcowej. Typowy objaw to nagły, uciążliwy ból w klatce piersiowej; szybki i głęboki oddech, a także zimna, pokryta potem biała skóra, obniżenie temperatury ciała, szybkie i słabe tętno oraz spadek ciśnienia tętniczego i zaburzenia świadomości. Bóle mogą być zlokalizowane za mostkiem, czasem promieniują do barków. U niektórych osób może też dojść do nagłego zatrzymania krążenia na skutek migotania komór. W badaniu EKG widać zmiany takie jak w zawale serca. Rośnie też stężenie enzymów sercowych. Ale w obrębie naczyń wieńcowych nie ma zmian typowych dla choroby wieńcowej. Natomiast pacjentów łączy jedno: na krótko przed trafieniem do szpitala, z reguły w ciągu ostatnich 48 godzin, doświadczyli oni traumatycznych przeżyć. Prawdopodobnie za to zjawisko odpowiadają hormony stresu, których gwałtowny wzrost obkurcza najdrobniejsze naczynia krwionośne mięśnia serca.

Zespół opisał jako pierwszy Hikaru Sato w Japonii 1990 roku. Ta rzadka, lecz groźna choroba ma dwie nazwy: zespół złamanego serca oraz zespół ta-

kotsubo. W trakcie groźnego ataku niewydolności sercowo-naczyniowej serce przybiera bowiem kształt *Tako-tsubo* – naczynia z wąską szyjką i szerokim dnem, do którego łapie się ośmiornice.



Serce u pacjenta z zespołem takotsubo (A) i u zdrowego człowieka (B)

Choroba pojawia się głównie u kobiet w wieku pomenopauzalnym, chociaż obserwowano przypadki również u młodszych pań, a także u mężczyzn. Fakt, że panie mocniej odchorowują wszelkie straty i porażki, nie tłumaczy jednak całkowicie zjawiska. Kobięce serca mogą być po prostu mniej odporne na silny stres. Nie ma wytycznych postępowania w ostrym okresie choroby; postępuje się według procedur jak dla ostrych zespołów wieńcowych. Rokowania są dobre, a do powrotu prawidłowej funkcji skurczowej serca dochodzi w przeciągu 2–3 tygodni.

Warto zastanowić się więc, czy przypadki długowiecznych małżeństw i ich prawie wspólnej śmierci, znane głównie z dawnej literatury, są jedynie romantyczną fikcją. Niewykluczone, że zespół złamanego serca przez stulecia odbierał życie osobom, których serca nie radziły sobie z ogromnym bólem, utratą czy strachem.

Albowiem, jak pisała Maria Pawlikowska-Jasnorzewska: „A jeśli serce jest tylko mięśniem, cóż po urodzie wszechrzeczy”.

Lidia Kania

### Na podstawie źródeł:

1. *Anatomia i fizjologia człowieka*, Aleksander Michajlik i Witold Ramotowski, PZWL 2016.
2. Joanna Zielewska, portal medonet.

Złamane serce waży więcej; przygnięta pierś jak rozbity samolot.

Mitch Albom *Zaklinacz czasu*

Najlepszym lekarstwem na złamane serce jest oddać je innemu.

Richard Paul Evans *Blżej słońca*



## Wystawa „Zamek Królewski w epoce Wazów”





## Nasza kronika

- ✦ 7 stycznia 2020 r. – „Znaczące postaci baletu polskiego XX wieku” to niezwykle interesująca prelekcja pani Joanny Sybilskiej z Uniwersytetu Muzycznego im. Fryderyka Chopina.
- ✦ 14 stycznia 2020 r. – prof. dr hab. inż. Wojciech Nowakowski opowiadał nam o genialnych polskich matematykach w wykładzie zatytułowanym „Polska szkoła matematyki (w 100. rocznicę powstania)”.
- ✦ 21 stycznia 2020 r. – nasz stały i lubiany gość, pan Igor Pogorzelski – filmoznawca, reżyser dźwięku i wykładowca akademicki – jak na karnawał przystało – uraczył nas bogato ozdobioną muzycznie pogadanką pt. „Walc i karnawał: od walca Chopina do walca angielskiego”.
- ✦ 28 stycznia 2020 r. – z okazji Roku Stanisława Żółkiewskiego prof. dr hab. Hieronim Grała z Instytutu Historycznego Uniwersytetu Warszawskiego przedstawił hetmana nie tylko jako wojskowego i polityka, ale również po prostu człowieka.
- ✦ 25 lutego 2020 r. – na pierwszym spotkaniu po przerwie międzysemestralnej pani Jolanta Szwalbe – autorka i wydawca antologii aforyzmów – podjęła temat „Kultura – odkrywanie prawdy i piękna”.
- ✦ 3 marca 2020 r. – w związku z 210. rocznicą urodzin Fryderyka Chopina o życiu i pracy genialnego kompozytora opowiadał kulturoznawca i przewodnik po Warszawie pan Jacek Delert.
- ✦ 10 marca 2020 r. – „Czy mózg można odmłodzić?” – na to fascynujące pytanie szukała odpowiedzi dr hab. Anna Sarnowska z Instytutu Medycyny Doświadczalnej i Klinicznej PAN.
- ✦ 16 czerwca 2020 r. – na zakończenie roku akademickiego, które odbyło się on-line, jeden z naszych ulubionych lektorów, publicysta i krytyk muzyczny, pan Sławomir Drygalski przedstawił nam „Wielkie światowe duety muzyczne”.

--- III ---

W ramach seminariów zwiedziliśmy w towarzystwie p. Beaty Artymowskiej wystawę „Zamek Królewski w epoce Wazów”. Poza tym w Muzeum Sztuki Nowoczesnej obejrzelśmy wystawę malarstwa Miriam Cahn zatytułowaną „Ja, istota ludzka”.

--- III ---

Słuchacze brali udział w warsztatach literackich prowadzonych przez dr. Radosława Romaniuka i warsztatach historycznych prowadzonych przez mgr inż. Beatę Artymowską oraz kustosza Daniela Artymowskiego. Inni uczestniczyli w kursach języka angielskiego i obsługi komputera oraz w zajęciach prozdrowotnych, jak gimnastyka w wodzie, gimnastyka i nordic walking, a także grali w brydża.

Z wielkim smutkiem zawiadamiamy, że z naszego grona odeszli



**Barbara Buda**

lat 82



**Albert Zalewski**

lat 85

Przez wiele lat spotykaliśmy się z nimi na wykładach i innych wspólnych zajęciach.  
Lubiliśmy się i ceniliśmy. Zachowamy ich w swojej pamięci.



## Zupa-krem z dyni

**Składniki:** 1 dynia hokkaido, 3 marchewki, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, pół szklanki czerwonej soczewicy, 1,5 litra bulionu warzywnego, 2 łyżki oliwy, sok z cytryny, sól, pieprz, curry, gałka muskatowa, cynamon.

**Sposób przygotowania:** Marchewki obieramy, kroimy w kostkę. Cebulę drobno siekamy, czosnek przeciskamy przez praskę lub drobniutko siekamy. Rozgrzewamy w garnku oliwę, wrzucamy cebulę i czosnek, a po chwili marchew. Dusimy pod przykryciem. Dynię obieramy, usuwamy pestki, kroimy, dodajemy do marchwi i dusimy pod przykryciem, aż zmięknie (15-20 min.). Następnie wlewamy bulion, wsypujemy soczewicę i gotujemy jeszcze ok. 15 min. Całość miksujemy, dodajemy przyprawy. Podajemy z kleksem śmietany.

## Kopytka dyniowo-jaglane

**Składniki:** 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej, pół szklanki podduszonej dyni hokkaido, 5 łyżek mąki orkiszowej, 1 jajko, 2 ząbki czosnku, sól i pieprz do smaku.

**Sposób przygotowania:** Dynię rozgniatamy widelcem, czosnek wyciskamy przez praskę. Dodajemy jajko i przyprawy, delikatnie blendujemy. Dodajemy mąkę i mieszamy. Na posypanej mąką stolnicy formujemy wałeczek i kroimy kopytka. Gotujemy kilka minut w osolonej wodzie.

## Dżem dyniowo-pomarańczowy

**Składniki:** 1 kg dyni, 3 soczyste pomarańcze, sok z 1 cytryny, 0,5 kg cukru trzcinowego, ok. 2 cm korzenia imbiru.

**Sposób przygotowania:** Dynię obieramy, usuwamy pestki i kroimy na kawałki. Gotujemy z dodatkiem 1 szklanki wody na wolnym ogniu przez 20 minut. Pomarańcze szorujemy, obieramy, kroimy na części i dodajemy do dyni. Ze skórek pomarańczy usuwamy białe części i kroimy w paseczki. Gotujemy syrop z cukru i pół szklanki wody, wrzucamy skórki i gotujemy do miękkości. Ugotowaną dynię ugniatamy tłuczkiem, dodajemy skórki, utarty imbir i sok z cytryny i gotujemy jeszcze ok 20 minut.

**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.



