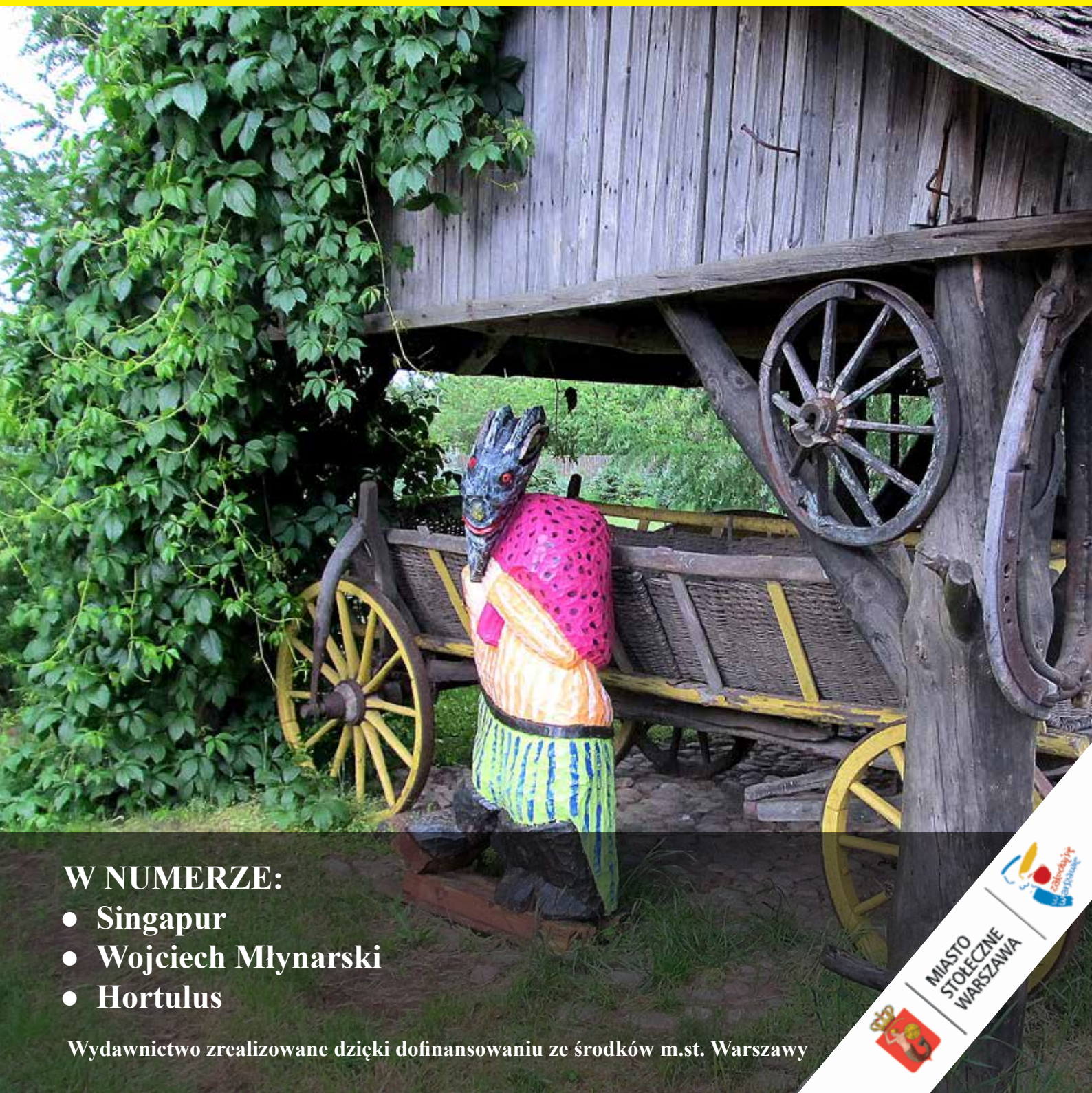




NASZ WIEK

nr 17/2017
www.utw.waw.pl

BEZPŁATNE PISMO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU WOLI I BEMOWA W WARSZAWIE



W NUMERZE:

- Singapur
- Wojciech Młynarski
- Hortulus

Wydawnictwo zrealizowane dzięki dofinansowaniu ze środków m.st. Warszawy



MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA



Spis treści:

- Po co nam Uniwersytet Trzeciego Wieku? – str. 1
- Moje podróże – Singapur – str. 2
- Wojciech Młynarski – str. 5
- Nasza kronika – str. 7
- Nasze pasje – str. 8
- Śródmiaższe – str. 9
- Piękne ogrody – Hortulus – str. 10
- Co robić? – str. 12
- Rada Seniorów Dzielnicy Bemowo – str. 14
- Modlitwa św. Tomasza z Akwinu - str.15
- Z wielkim smutkiem zawiadamiamy... – str. 15
- Nasza kronika – str. 16



Nasze okładki:

- Spotkanie inauguracyjne w Kawęczynie – str. I i IV
- Wiosenne przepisy – str. III

Od Redakcji

Drogie Koleżanki i Koledzy, Słuchaczki i Słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku!

Do Waszych rąk trafia kolejny numer „Naszego Wieku”. Jest to biuletyn poświęcony działalności naszego stowarzyszenia, czyli o nas i dla nas. Dlatego też zależy nam bardzo, aby spełniał oczekiwania naszych Czytelników, wychodził naprzeciw ich zainteresowaniom.

Aby osiągnąć ten cel, potrzebna jest Państwa współpraca. Prosimy o zgłaszanie interesujących Was spraw oraz o współudział w tworzeniu naszego czasopisma.

Łamy biuletynu otwarte są dla wszystkich, którzy zechcą podzielić się z innymi swoimi wrażeniami z podróży, opowiedzieć o swoich pasjach lub po prostu opowiedzieć jakąś ciekawą historię.

Przed nami lato – czas podróży, miłych spotkań, a może też niespodziewanych przygód – które mogą być inspiracją do napisania wspaniałej historii...

Życzymy sobie ładnej pogody, zdrowia, spotkań z miłymi ludźmi, czyli udanych wakacji.

Danuta Wdowczyk
Redaktor prowadzący



Po co nam Uniwersytet Trzeciego Wieku?



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

Dość często spotykam się ze strony moich przyjaciół i znajomych z pytaniami: „Po co ci ten Uniwersytet Trzeciego Wieku? Czy chociaż ci za to płacą? Czy nie lepiej zająć się czymś innym?”.

Do części trafia przedstawiana im argumentacja, a Ci nastawieni do życia bardziej materialistycznie pewnie nigdy nie zrozumieją, dlaczego pracuje się jako wolontariusz dla innych ludzi (przejęłam to od mojego ojca, który był wielkim społecznikiem i działaczem sportowym).

Zawsze byłam bardzo aktywna zawodowo i przejście na emeryturę znacząco obniżyło satysfakcję z życia. Przypadek zrzucił, że spotkałam osobę, która była członkiem UTW Woli i Bemowa i zachęciła mnie do starania się o członkostwo w naszym Stowarzyszeniu. Udział w zajęciach miał również stanowić rodzaj odskoczni od moich problemów rodzinnych.

Z perspektywy ponad 4 lat mogę z całą pewnością stwierdzić, że była to bardzo dobra decyzja. Członkostwo w UTW i praca w Zarządzie dowiodły mi, że okres emerytury nie musi oznaczać pogorszenia jakości życia, ale może być pełnowartościowym, dającym satysfakcję i nowe możliwości etapem.

Wycofanie się z aktywnego życia zawodowego i wejście w tzw. „trzeci wiek” wywołuje u większości seniorów poczucie pustki i izolacji, poddanie się ogólnie obowiązującym w naszym społeczeństwie stereotypom dotyczącym ludzi starszych, związanym z ułomnościami fizycznymi, psychicznymi czy intelektualnymi. Jednak życie we współczesnym społeczeństwie, pełnym dynamicznych zmian, wymaga stałego aktualizowania wiedzy i informacji. Dlatego tak istotne jest włączenie ludzi starszych do systemu ustawicznego kształcenia, stymulowanie sprawności fizycznej, psychicznej i intelektualnej, umożliwienie kontaktów społecznych i wykorzystanie ich umiejętności i doświadczenia. Badania naukowe wykazują, że seniorzy mają nadal duży potencjał rozwojowy, potrzebę aktywnej działalności, tendencje do rozwijania zainteresowań i nawiązywania więzi międzyludzkich, trzeba tylko znaleźć miejsce dla ich realizacji. Oczywiście część z nas realizuje się w opiece nad wnukami, kontynuowaniu swoich hobby, pielęgnowaniu działek, dbaniu o dom i rodzinę, uważam jednak, że Uniwersytet Trzeciego Wieku nadaje inną, nową jakość naszemu życiu. Trzeba tylko przełamać

w sobie czasem nieśmiałość, a czasem wygodnictwo i aktywnie włączyć się we wszystkie zajęcia i prace Stowarzyszenia.

Powinniśmy być nieustannie wdzięczni tej grupie zapaleńców, którzy 15 lat temu postanowili założyć nasz Uniwersytet, jak również wszystkim wolontariuszom, którzy przez kolejne lata pracowali nad jego rozwojem i wypracowaniem wysokiego statusu wśród innych warszawskich UTW. Oczywiście trudno jest zaspokoić potrzeby i gusta wszystkich członków i zawsze będą uwagi krytyczne. Stale proponuję takim osobom, aby wniosły coś od siebie, włączyły się w prace organizacyjne. Niestety jest mało chętnych do współpracy i od lat ciągłość działania naszego Stowarzyszenia zapewnia określona grupa wolontariuszy. Powinniśmy jednak pomyśleć o przygotowaniu nowych osób, które przejmą w przyszłości zarządzanie naszym UTW.

Więc w czym leży to źródło satysfakcji w pracy dla UTW? Jest oczywiście dość dużo obowiązków, ale przy okazji poznaje się nowych ludzi, nawiązuje znajomości i przyjaźnie, wspólnie spędza czas, wzbogaca wiedzę i umiejętności, dba o zdrowie, korzystając z zajęć usprawniających.

Ale to, co najbardziej stymuluje do działania, to obserwowanie, jakie zmiany następują u naszych członków. W czasie corocznej rekrutacji zgłaszały się osoby, które zagubiły sens życia po stracie współmałżonka, po ciężkiej chorobie, pozostawione przez dzieci, zapomniane, wyizolowane. Już po kilku miesiącach pobytu wśród nas następowała ogromna metamorfoza w ich zachowaniu, aktywnie uczestniczyły w zajęciach i myślę, że na nowo odnalazły siebie. Nawiązane przyjaźnie i kontakty zaowocowały w wielu przypadkach wzajemną pomocą w trudnych momentach naszego życia.

Przed nami długi okres letnich wakacji, które spędzimy z rodzinami lub przyjaciółmi. Może warto wykorzystać ten czas na refleksję, czy mogę zrobić coś dla innych i zamienić bierność na aktywność. Trawestując słynne powiedzenie prezydenta Johna F. Kennedy’ego, nie pytać, co Uniwersytet zrobił dla mnie, tylko co ja zrobiłem dla Uniwersytetu.

Życzę Państwu dobrego wypoczynku i do zobaczenia w nowym roku akademickim.

Jolanta Osińska

Moje podróże – Singapur

Moim marzeniem od dzieciństwa były podróże i zwiedzanie świata. Jako dość chorowite dziecko dużo czasu spędzałam w domu i wypełniałam go czytaniem książek podróżniczych, przygodowych, no i oczywiście pisma „Poznaj Świat”. Oczami wyobraźni widziałam te wspaniałe, opisywane miejsca, ludzi, zabytki. Oczywiście w tamtych czasach można było tylko marzyć, bo paszporty były dla „wybranych”, a i dochody zdecydowanie nie pozwalały na realizację tych „ekscentrycznych fanaberii”.

Los zrządził, że dostałam się na SGPiS na elitarny wydział handlu zagranicznego, a po jego ukończeniu podjęłam pracę w ówczesnej centrali handlu zagranicznego „Elektrim”. Po ponad roku stażu dostałam paszport służbowy i nagle jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki świat stanął przede mną otworem.

Na początku była to wyłącznie Europa, ale w miarę kolejnych awansów obszar możliwy do odwiedzenia praktycznie objął cały świat.

Najbardziej pociągała mnie egzotyka i moim ulubionym rejonem stał się Daleki Wschód. W latach 80. i 90., kiedy jeszcze do większości krajów obowiązywały wizy, trzeba było przygotowywać wyjazd z dużym wyprzedzeniem. Na Daleki Wschód leciało się przeważnie na 2-3 tygodnie, żeby załatwić sprawy w całym regionie i najczęściej była to trasa: In-

donezja, Malezja, Tajlandia, Singapur i Hongkong. Wszystkie te kraje miały oczywiście swoją specyfikę, ale moim najbardziej ulubionym był Singapur – małe państwo-miasto położone na kilkunastu wyspach, z których największą i najgęściej zaludnioną jest wyspa Singapur.

Jego położenie geograficzne było przyczyną dość burzliwej historii, ale sprzyjało również rozwojowi ekonomicznemu, którego apogeum nastąpiło po uzyskaniu niepodległości w 1965 roku i w okresie, gdy wieloletnim premierem był Lee Kuan Yew, uważany za jednego z „ojców założycieli” Singapuru. Współczesny Singapur powstał jako brytyjska kolonia w 1819 roku, zarządzany przez przedstawiciela Kompanii Wschodnioindyjskiej sir Thomasa Stamforda Rafflesa. Aby upamiętnić jego zasługi, wzniesiono mu pomnik, a jeden z najbardziej renomowanych hoteli, urządzony w stylu kolonialnym, to Raffles Hotel. Jest bardzo drogi, ale dobrze jest tam wpaść do baru, wypić tradycyjny drink Singapore Sling i delektować się wspaniałą atmosferą tego miejsca.

Nazwa Singapur oznacza „miasto lwa”. Jego godłem i oficjalnym logo jest Merlion o postaci ryby z głową lwa. Singapur jest statystycznie jednym z najbogatszych krajów świata w przeliczeniu dochodu na głowę mieszkańca. Gospodarka opiera się głównie na usługach finansowych, działalności portu oraz byciu regionalną bazą dla licznych międzynarodowych



korporacji. W przemyśle dominuje elektronika, fotooptyka, medycyna, rafinerie itp. Coraz większą rolę odgrywa obecnie turystyka, a singapurskie lotnisko Changi (chyba najpiękniejsze lotnisko świata, które przy każdym przylocie zachwycało mnie czystością, różową wykładziną na podłodze, kaskadami kwiatów i bajecznymi sklepami) jest jednym z najważniejszych portów lotniczych na świecie.

Singapur jest bezsprzecznie najbardziej czystym miastem świata. Pomimo panującej przez cały rok tropikalnej temperatury i wilgotności nie ma w tym mieście charakterystycznego zapachu gnijącej roślinności. Za śmiecenie, palenie papierosów na ulicy stosowane są bardzo wysokie kary, całkowicie zakazane jest wwożenie gumy do żucia. Kraj ten jest znany z bardzo surowego prawa – jest jednym z nielicznych, gdzie wykonuje się karę chłosty, a posiadanie narkotyków karane jest śmiercią. Kursujące stale po mieście śmieciarki wybierają odpady co 2 godziny. Niektórzy krytykują tę sterylną czystość, ale mnie się to bardzo podobało. W przeciwieństwie do pozostałych krajów regionu można w Singapurze spokojnie pić wodę z kranu i jeść surowe warzywa, które importowane są głównie z Australii.

Klimat nie jest zbyt przyjazny dla Europejczyka. Średnie temperatury to 27-30 stopni przez cały rok, w okresie letnim znacznie wyżej. Dokuczliwa jest też wysoka wilgotność powietrza i codziennie padające



po południu krótkie, ale bardzo silne deszcze. Wielokrotnie musieliśmy zatrzymywać się samochodem na drodze w obliczu lejącej się ściany deszczu. Niezwykłym przeżyciem są burze tropikalne, a zwłaszcza w czasie przelotu samolotem (na szczęście udało mi się kilka przeżyć).

Singapur zamieszkują głównie Chińczycy (ok. 75% populacji), Malajowie, Hindusi i inni. Wzrasta też liczba mieszkańców z USA i Europy. Bardzo miłe wspominałam kontakty z moimi kontrahentami, którzy byli niezwykle serdeczni, profesjonalni i godni zaufania w sprawach służbowych, a przy tym szalenie towarzyscy i zabawowi. Najbardziej zaprzyjaźniłam się z naszą agentką, Corinną Heng. Była moim przewodnikiem nie tylko w biznesie, ale również w zwiedzaniu Singapuru, zakupach i okazywała mi dużo serdeczności. Uczyła mnie również, jak zdrowo jeść, kompensując żywioły *jin i jang*.



Jedzenie w Singapurze jest wspaniałe. Oczywiście można korzystać z różnych kuchni świata, ale ze względu na przewagę populacji chińskiej ta kuchnia jest dominująca. Jest ona jednak smakowo odmienna od Chin, Hongkongu czy Malezji. Dominują owoce morza i wszystkie te smakołyki wybiera się żywe prosto z akwariów do szybkiego przygotowania. Najsmaczniejsze były sałatka z langusty z kiwi, truskawkami i majonezem, krab w czarnym pieprzu i ryba w sosie cytrynowym. Najbardziej oryginalna to ryba o wielkich policzkach, podana w bulionie z makaronem ryżo-



wym i warzywami (mięso z policzków miało niespotykaną miękkość i fakturę). Na lunch zwyczajowo podawano fantastyczne chińskie pierożki, gotowane na parze z bardzo różnorodnymi farszami. Najwspanialsze jednak były świeże owoce, bo dojrzewały na miejscu i miały zupełnie inny smak niż te, które teraz możemy kupić również w Polsce. Po dużym posiłku dla ochłodzenia ciała często podawano deser – owoce liczi w mleku kokosowym z tapioką. Singapurczycy uwielbiają jeść przez cały dzień i czasami ma się złudne wrażenie, że nic innego nie robią, chociaż *de facto* bardzo ciężko i efektywnie pracują.

Alkohole, jakie pija się w Singapurze, to absolutnie górna półka, właściwie trudno jest kupić takie stare whisky czy koniaki w Europie, chyba że w bardzo specjalistycznych sklepach. No i oczywiście pije się mnóstwo lokalnego piwa.

Krajobraz Singapuru to głównie nowoczesne drapacze chmur. Ale jest to miasto-państwo wielu niespotykanych atrakcji, bardzo zielone, pełne parków i miejsc do wypoczynku, muzeów i galerii, miejsc kultu religijnego różnych wyznań.

Zwiedzanie należy jednak zacząć od Orchard Road. To długa, jedna z kultowych, światowych ulic, bogata, pełna butików, pięknych domów, ambasad i ekskluzywnych restauracji.

Oczywiście koniecznie trzeba zwiedzić China-

town. Ja pamiętam je jeszcze w oryginalnej postaci, w miarę upływu lat było remontowane i zatraciło swój pierwotny styl. Koniecznie trzeba zwiedzić tam Świątynię i Muzeum Zęba Buddy. W podobnym charakterze jest park Haw Par Villa, pełen symboli kultury chińskiej, posągów Buddy, smoków, pagód itp. To trochę dla nas zaczarowane, bajkowe miejsce.

Wieczorem najlepiej wybrać się na Clark's Quay – nabrzeże, gdzie pełno doskonałych restauracji, klubów, karaoke i małych butików oferujących nieco kiczowate pamiątki, ale również przepiękne wyroby z jedwabiu (w czasach moich wizyt po bardzo rozsądnych cenach). W planie zwiedzania koniecznie trzeba uwzględnić ogród botaniczny (jest w nim pomnik Chopina) z ogrodem orchidei, ogród ornitologiczny i z motylami oraz nieprawdopodobne singapurskie zoo, gdzie zwierzęta są prawie na wyciągnięcie ręki.

Na wyspę Sentosa dobrze jest przeznaczyć cały dzień. Pełno tu miejsc rozrywki i zabawy dla dorosłych i dzieci, kasyno, dużo zieleni i chyba największe na świecie i cudownie zaaranżowane akwarium i delfinarium. W czasie moich wizyt w tym miejscu atrakcję stanowiły przepięknie iluminowane grające fontanny (teraz można podobne, choć dużo mniejsze, oglądać w Warszawie).

Panoramę Singapuru najlepiej można zobaczyć z góry Faber.

Nie sposób opisać krótko wszystkich atrakcji, jakie oferuje Singapur. Najlepiej oczywiście wybrać się tam osobiście, tym bardziej że od maja br. LOT ma uruchomić bezpośrednie połączenie. Jest niestety poważny mankament. Singapur to jeden z najdroższych krajów świata, ocenia się, że znacznie droższy niż Nowy Jork. Obywatele Singapuru zarabiają jednak bardzo dobrze, korzystają z wielu udogodnień w szkolnictwie i opiece medycznej. To wbrew pozorom nie jest jednak raj, ponieważ prawo jest bardzo restrykcyjne i nakłada duże ograniczenia, tym niemniej żyje się tam spokojnie i komfortowo, chociaż z pewnymi limitami swobód obywatelskich.

Zawsze będę tęsknić za Singapurem, bo spędziłam tam wiele wspaniałych chwil, zdobyłam mnóstwo cennych doświadczeń, poznałam cudownych ludzi. Wiem, że kraj ten zmienił się bardzo i rozbudował przez te wiele lat od mojego ostatniego pobytu, ale mam już raczej małe szanse by tam wrócić. Pozostały tylko piękne wspomnienia.

Opracowała: Jolanta Osińska

Wojciech Młynarski

Poeta, satyryk kabaretowy, autor ponad 2000 tekstów piosenek, dramaturg, scenarzysta, tłumacz, reżyser teatralny, a także szczególnie talent aktorski.

Życie prywatne

Wojciech Młynarski urodził się 26 marca 1941 roku w Warszawie. Dzieciństwo i wczesną młodość spędził w podwarszawskim Komorowie w domu dziadków ze strony mamy, w którym panowała artystyczna atmosfera i kultywowane były tradycje muzyczne. Miał dwa lata, kiedy osierocił go ojciec, a jego rolę przejął dziadek Tadeusz Zdziechowski, człowiek niezwykle wyrozumiały i dowcipny, zawsze służący radą i pomocą. To z domu rodzinnego Młynarski wyniósł zasady moralno-etyczne, polegające na mówieniu prawdy i niekrzywdzeniu innych. Po maturze zdanej w liceum im. Tomasza Zana w Pruszkowie podjął studia na wydziale polonistyki Uniwersytetu Warszawskiego, które ukończył w 1962 roku. We wrześniu 1964 roku poślubił popularną w tamtych czasach aktorkę, Adrianę Godlewską. Z tego związku urodziło się troje dzieci, dwie córki – Agata i Paulina oraz syn Jan.

Młynarski był człowiekiem niezwykle pracowitym, każdego dnia od wczesnych godzin porannych zasiadał przy biurku odziedziczonym po dziadku i pisał, pisał, pisał. Miał ogromne poczucie odpowiedzialności i zawsze dążył do wywiązania się z podjętych zobowiązań.

Wprowadzenie stanu wojennego w Polsce zastało Młynarskiego w Szwajcarii. 13 grudnia 1981 roku razem z Jerzym Derflem dali zaplanowany wcześniej koncert w Domu Polonii w Zurychu, który przerodził się w demonstrację solidarności z Polakami. Choć wielu artystów, korzystając z okazji, pozostawało na emigracji, Młynarski podjął decyzję o powrocie do kraju. Przyleciał 27 stycznia 1982 roku ostatnim samolotem łączącym Warszawę z zagranicą.

Przez wiele lat Młynarski cierpiał na chorobę afektywną dwubiegunową, objawiająca się okresami wzmoczonej aktywności na przemian ze stanami depresyjnymi. Po 29 latach rozpadło się jego małżeństwo, a drugie trwało tylko rok, bo jak sam stwierdził: „...jestem ciężkim partnerem w życiu codziennym...”. W ostatnich latach życia wycofał się z życia publicznego, wiele czasu spędzał w szpitalach, otoczony serdeczną troską swoich dzieci i przyjaciół. Zmarł 15 marca 2017 roku i spoczął w Alei Zasłużonych na Warszawskich Powązkach.



Życie artystyczne

Młynarski już w liceum pisywał humorystyczne utwory prezentowane na szkolnych uroczystościach i apelach. A że pióro miał ostre, musiał się poddawać dyrektorskiej cenzurze. W czasie studiów związał się ze studenckim kabaretem Klubu Hybrydy, gdzie w 1961 roku zadebiutował jako satyryk i jeden z wykonawców. Był również pod dużym wrażeniem piosenek STS-u, podziwiał twórczość Andrzeja Jareckiego i Agnieszki Osieckiej. To wtedy nabrał przekonania, że magiczna forma piosenki pozwala za pomocą metafory i aluzji powiedzieć coś ogromnie ważnego o kraju, w którym żyjemy. W 1963 roku na Giełdzie Piosenki, jako debiutant, po raz pierwszy wykonał swoją piosenkę „Niedziela na Głównym”. W tym samym roku wspólnie z kompozytorem Romanem Orłowem stworzyli pierwszy przebój „Jesienny pan”, który wszedł do repertuaru wielu wybitnych piosenkarek.

Od połowy lat 60. datuje się współpraca Młynarskiego z kabaretem Dudek. To tam rozpoczął pisanie tekstów kabaretowych pod empli konkretnego wykonawcy. Znamiennym przykładem jest utwór „W Polskę idziemy” napisany dla Wiesława Gołasa. Od początku ciągnęło go w stronę satyryczno-humorystyczną. Był bystrym obserwatorem życia, wsłuchiwał się w zasłyszany na ulicy język prostych lu-

dzi i z tej materii budował przewrotne teksty, niosące szczere przesłanie i celną puentę. Stał się twórcą nowej formy artystycznej, tak zwanych felietonów śpiewanych. Pod wpływem prof. Kazimierza Rudzkiego, który zachęcał go do śpiewania własnych piosenek, coraz częściej występował na scenach i estradach z własnym repertuarem. Od końca lat 60. występował z autorskimi recitalami, takimi jak: „W co się bawie”, „Róbmy swoje”, „Wieczór liryczny”. Koncertował w kraju i za granicą m. in. we Francji, Włoszech, RFN, Wielkiej Brytanii oraz w ośrodkach polonijnych w USA i Kanadzie.

W twórczości Młynarskiego znajdziemy również piękne liryczne utwory, mówiące o miłości, tęsknocie i marzeniach. Często znamy i nucimy piosenki, nie zdając sobie sprawy, że wyszły spod pióra Wojciecha Młynarskiego. Takie piosenki jak „Bądź moim marzeniem”, „Jeszcze się tam żagiel bieli”, „Nie ma jak u mamy”, „Wszystko mi mówi, że mnie ktoś pokochał”, „Kocham Cię życie”, „Moje serce to jest muzyk” sprawiały, że wybitni wykonawcy ubiegali się o jego teksty. Pisał dla wielu: Hanny Banaszak, Edyty Geppert, Alicji Majewskiej, Ireny Santor, Andrzeja Zauchy, to tylko niektóre nazwiska. Określa się, że napisał ponad 2 tysiące tekstów piosenek. Jego powodzenie to talent, praca i wyczucie zapotrzebowania, połączenie w jednym człowieku różnorodnych zdolności, w tym także talentu aktorskiego. Jeremi Przybora zaliczył Młynarskiego do „trójcy wieszczów polskiej piosenki” wraz z Agnieszką Osiecką i Jonaszem Koftą. Właśnie oni w koncercie „Nastroje – nas troje” pokazali swój dorobek na festiwalu w Opolu w 1977 roku. Zdaniem twórcy Kabaretu Starszych Panów dzięki takim autorom powojenna Polska stała się „imperium piosenki na najwyższym poziomie”.

W latach 70. Młynarski zaczął pisać większe formy, zwłaszcza libretta operowe i musicalowe. Napisał polskie libretta „Życia paryskiego” i „Jesus Christ Super Star” oraz przełożył piosenki do musicali „Chicago” i „Kabaret”. Współpracował z Polskim Radiem oraz telewizyjną redakcją rozrywki jako autor i reżyser słuchowisk i widowisk muzycznych. Na scenie Teatru Ateneum wystawiał muzyczne spektakle, poświęcone wybitnym artystom, takim jak Brel, Brassens, Wysocki, Okudźawa, których był scenarzystą, reżyserem oraz wykonawcą lub narratorem. Jego widowiska zadziwiała warsztatową perfekcją, kulturą, elegancją i rzadkim pietyzmem dla dorobku przedstawianego autora. Wspaniałym pomysłem był musical „Dyzma”, który miał premierę w 2002 roku w Teatrze Rozrywki w Chorzowie. Wierną adaptację powieści



T. Dołęgi-Mostowicza uzupełniły songi Młynarskiego z muzyką Władysława Korcza, które historię z lat międzywojnia przeniosły w aktualne rodzime realia.

Genialny, najbardziej rozpoznawalny z polskich śpiewających poetów był laureatem około dwudziestu nagród Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu. Uhonorowany Złotym Medalem Zasłużony Kulturze, Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski, Nagrodą Kulturalną NSZZ „Solidarność”, tytułem Mistrza Mowy Polskiej. Był członkiem Stowarzyszenia Pisarzy Polskich.

Życie po życiu

W pierwszą rocznicę śmierci poety ukazała się książka „Rozmowy”, stanowiąca zapis rozmów Agaty Młynarskiej z jej ojcem. Rozmowy zebrane z ostatnich lat życia poety są trochę sentymentalną, ale barwną opowieścią o domu rodzinnym, o przyjaciółach, o ważnych miejscach i źródłach natchnienia. Całość nie ma linii biograficznej ani tematycznej, jest naturalną gawędą opartą na skojarzeniach, dygresjach i wspomnieniach. Oprócz „Rozmów” ukazał się też wybór wierszy i piosenek o Polsce i Polakach. Obok tekstów powszechnie znanych znajduje się tam sporo utworów nieznanymi, wydanych po raz pierwszy. Kluczem wyboru tekstów był stosunek Młynarskiego do Polski i Polaków, zawsze czuły, ale i karcący, celnie punktujący wszystko, co złe, małe i podle.

Opracowała: Renata Janicka

Bibliografia

- Dariusz Mikulski. Dookoła Wojtek. *Opowieść o Wojciechu Młynarskim*. Prószyński i S-ka Warszawa 2008
- Piotr Derlatka. *Poeeci piosenki 1956–1989*. Wydawnictwo Poznańskie 2012
- Wojciech Młynarski. *Rozmowy*. Prószyński i S-ka. Warszawa 2018

„Jeszcze w zielone gramy”

Przez kolejne grudnie, maje
Człowiek goni jak szalony
A za nami pozostaje
Sto okazji przegapionych
Ktoś wytyka nam co chwilę
W mróz czy w upał, w zimie, w lecie
Szans nie dostrzeżonych tyle
I ktoś rację ma, lecz przecież

Jeszcze w zielone gramy, jeszcze nie umieramy
Jeszcze któregoś rana odbijemy się od ściany
Jeszcze wiosenne deszcze obudzą ruń zieloną
Jeszcze zimowe śmiecie na ogniskach wiosny spłoną
Jeszcze w zielone gramy, jeszcze wzrok nam się pali
Jeszcze się nam pokłonią ci, co palcem wygrażali
My możemy być w kłopotcie, ale na rozpaczy dnie
Jeszcze nie, długo nie

Więc nie martwmy się, bo w końcu
Nie nam jednym się nie klei
Ważne, by choć raz w miesiącu
Mieć dyktando u nadziei
Żeby w serca kajeciku
Po literkach zanotować
I powtarzać sobie cicho
Takie prościuteńkie słowa

Jeszcze w zielone gramy, jeszcze nie umieramy
Jeszcze się spełnią nasze piękne dni, marzenia, plany
Tylko nie ulegajmy przedwczesnym niepokojom
Bądźmy jak stare wróble, które stracha się nie boją
Jeszcze w zielone gramy, choć skroń niejedna siwa
Jeszcze sól będzie mądra, a oliwa sprawiedliwa
Różne drogi nas prowadzą, lecz ta, która w przepaść
rwie
Jeszcze nie, długo nie

Jeszcze w zielone gramy, chęć życia nam nie zbrzydła
Jeszcze na strychu każdy klei połamane skrzydła
I myśli sobie Ikar, co nie raz już w dół runął
Jakby powiało zdrowo, tobym jeszcze raz pofrunął
Jeszcze w zielone gramy, choć życie nam doskwiera
Gramy w nim swoje role naturszczycy bez suflera
W najróżniejszych sztukach gramy, lecz w tej, co się
skończy źle
Jeszcze nie, długo nie!



„Uśmiechnij się do swoich smutnych myśli”

Gdy pada deszcz i jesień czmycha z sadu,
Gdy pada na me czoło smutku cień,
Gdy pada chleb bez przerwy masłem na dół,
A pełny los nie pada w pusty dzień...
Uśmiecham się, to mogę robić zawsze,
Nim dni łaskawsze przyjdą – uśmiecham się.

Uśmiecham się do moich smutnych myśli,
Uśmiecham się do szarych, nudnych spraw
I wraca smak – smak ciepłych słońcem wiśni,
Co został hen, za morzem czarnych kaw...
Do marzeń mych, co się na wietrze chwieją
Co dzień, z nadzieją, pierwsza uśmiecham się!

A więc i ty
Uśmiechnij się do swoich smutnych myśli,
Uśmiechnij się do szarych, smutnych dni,
Najlepszy sen na jawie ci się wyśni,
bo wielka moc w uśmiechu szczerym tkwi...
Do ludzi – tych, co nigdy się nie śmieją
Co dzień, z nadzieją, pierwsza uśmiechnij się...

Nasza kronika

Nasi Słuchacze w towarzystwie p. Radosława Głowackiego wzięli udział w spacerach na Powązki Wojskowe, na Wybrzeże Kościuszkowskie i bulwary nad Wisłą, do Ogrodu Botanicznego oraz do Ogrodu Zoologicznego.

Uczestnicy seminariów zwiedzili Galerię Faras i wystawę poświęconą Ignacemu Janowi Paderewskiemu, obie w Muzeum Narodowym, oraz Muzeum Marii Skłodowskiej-Curie, a także Galerię koreańską w Muzeum Etnograficznym.

Chętni uczęszczają na warsztaty historyczne prowadzone przez mgr inż. arch. Beatę Artymowską oraz literackie – dr. Radosława Romaniuka. Inni uczą się języka angielskiego lub obsługi komputera albo grają w brydża. Dużym powodzeniem cieszą się zajęcia prozdrowotne: gimnastyka, basen czy Nordic Walking.

Nie sposób wymienić wszystkich kilkudziesięciu tytułów spektakli w Teatrze Wielkim – Operze Narodowej, które obejrzelі nasi słuchacze. Dość powiedzieć, że P. Danusia Kwiatkowska jest zawsze oblegana, kiedy ma bilety na nowe przedstawienie.

Jak co roku świetnie bawiliśmy się na spotkaniu integracyjnym w Kawęczynie.

Zespół „Volta”

13 marca 2018 roku wystąpił przed słuchaczami UTW zespół „Volta”.

Jest to nowy zespół – działa od stycznia br. – którego prowadząca, pani Ania Dąbrowska, zgromadziła wokół siebie wrażliwych na muzykę, śpiew i taniec seniorów szukających możliwości aktywnego spędzenia wolnego czasu. Część z nich to byli członkowie zespołu „Ale Babki”, a pozostali to uzdolnieni muzycznie seniorzy z Bemowa.

Zespół sięga do ambitnego repertuaru, włączając nowe formy śpiewu w dwu-, trzy- i czterogłosie, śpiew solowy, śpiew z ruchem tanecznym w języku polskim i w innych językach. Obecnie prezentuje programy muzyczno-poetyckie o różnorodnej tematyce: „Tradycje pieśni polskich patriotycznych i historycznych”, „Piosenka przypomni ci...”, „Warszawa, ja i ty”.

Do tej pory zespół wystąpił przed naszym audytorium oraz:

- w Klubie Seniora Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Bemowo z okazji urodzin klubu.
- 23 maja w Domu Pomocy Społecznej w Warszawie przy ul. Twardej 1, występ zatytułowany „Warszawa w piosence patriotycznej”.

16 czerwca na uroczystości dożynkowej w sali Stowarzyszenia Rodzinnych Ogrodów Działkowych PZWL Wola-Bemowo, ul. Powstańców Śląskich 128 odbędzie się występ zatytułowany „Wspomnij mnie, czyli piosenki naszej młodości”.

Życzymy zespołowi i pani Ani, która jest naszą koleżanką, wielu sukcesów w pracy artystycznej.

Opracowała Danuta Wdowczyk



Śródmiąższe – nowo odkryty organ w ciele człowieka

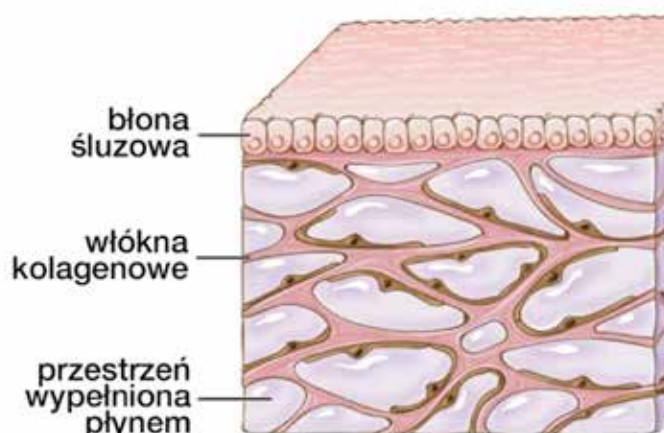
Ciało człowieka – najwspanialsza konstrukcja natury – wydawać by się mogło, że wiemy już o nim wszystko. Badane na wszystkie możliwe sposoby: palpacyjnie, osłuchowo, metodami analitycznymi, endoskopowo, ultradźwiękami, promieniami X czy wreszcie skanowane rezonansem magnetycznym – nadal stanowi fascynującą zagadkę dla lekarzy i uczonych.

W marcu br. w prestiżowym czasopiśmie *Scientific Reports* (8, art. nr 4947, 2018) opublikowano rezultaty przełomowych badań z zastosowaniem najnowocześniejszej techniki: konfokalnej endomikroskopii laserowej. Metoda ta umożliwia biopsję tkanki wewnątrz ludzkiego ciała bez uszkodzania komórek (metoda *in vivo*). Badania te po raz pierwszy zidentyfikowały nowy samodzielny organ w ciele człowieka – śródmiąższe.

Pojęcie śródmiąższa było oczywiście dobrze znane. Do tej pory terminem tym określano przestrzenie międzykomórkowe, w których gromadzi się limfa. Anatomia i funkcja tych przestrzeni została dobrze poznana. Wiadomo było, że limfa to płyn tkankowy spływający do naczyń chłonnych, a następnie poprzez węzły chłonne wprowadzany do krwioobiegu. Nigdy wcześniej nie definiowano jednak śródmiąższa jako odrębnego organu, mającego określone znaczenie i pełniącego ważne funkcje w organizmie.

Opublikowane badania wskazują na nowe źródło limfy – właśnie śródmiąższe. Szacuje się, że może ono zawierać nawet 20 procent ludzkich płynów ustrojowych, stanowiąc obok układu naczyń limfatycznych kolejne źródło limfy. Organ ten ma więc wpływ na funkcjonowanie wielu narządów oraz na przebieg chorób.

Śródmiąższe (łac. *interstitium*) to odrębny narząd w ciele człowieka, zajmujący największą powierzchnię. Do tej pory uważano, że warstwy tkanek znajdujące się pod naskórkiem są gęsto upakowane i stanowią elementy tkanki łącznej. Okazało się jednak, że są one przedzielone płynem wypełnia-



Na rysunku – warstwy tkanek tworzą wypełnione płynem i połączone ze sobą przestrzenie. Podparte są one siateczką włókien kolagenu i elastyny – czyli białkami tkanki łącznej, które pełnią rolę amortyzatorów.

jącym określoną przestrzeń. Warstwy te wyściełają przewód pokarmowy, otoczenie tętnic i żył, drogi oddechowe, układ moczowy, a także powięzi oddzielające od siebie mięśnie, stanowiąc swoistą „kołderkę” dla narządów. Dzięki temu nasze organy wewnętrzne, które są w ciągłym ruchu, ściskając się i pulsując w wyniku pompowania krwi, nie ulegają uszkodzeniu (np. przez rozerwanie).

Śródmiąższe to swoista „autostrada” organizmu, tworząca system dróg umożliwiających szybkie przemieszczanie się limfy i jej składników do wszystkich organów ciała. Kiedy do limfy dostają się np. komórki nowotworowe, rozprzestrzeniają się łatwo po całym organizmie, a najbardziej zabójcze stają się, gdy dotrą do węzłów chłonnych.

Opublikowane w tym roku odkrycie ma kluczowe znaczenie dla rozwoju nowych metod diagnostycznych. Przewiduje się, że analiza pobranego płynu śródmiąższowego pozwoli szybciej wykrywać choroby zapalne, autoimmunologiczne czy też przerzuty chorób nowotworowych na wczesnym etapie rozwoju choroby.

Opracowała Lidia Kania

Gdy stracisz, co ci fortuna przydzieli, dopiero poznasz, ilu masz przyjaciół.

(Julian Ursyn Niemcewicz)

My nie tyle potrzebujemy pomocy przyjaciół, co wiary, że taką pomoc możemy uzyskać.

(Epikur)



Piękne ogrody – HORTULUS

Kiedykolkwiek będziesz w koszałińskiej stronie, odwiedź unikalne ogrody, które dostarczą niezapomnianych wrażeń estetycznych i zostaną w pamięci na długie zimowe wieczory.

W ubiegłym roku spędzałam wakacje w Sarbinowie i z chęcią korzystałam z proponowanych wycieczek do okolicznych atrakcji turystycznych. Trasa jednej z nich prowadziła do Dobrzycy, w której położone są Ogrody Hortulus. Ogrody położone około 8 km w linii prostej od morza znajdują się w wyjątkowo ciepłej strefie klimatycznej. Zimy są łagodne, a duża ilość opadów w lecie stwarza niezwykle korzystne warunki do hodowli różnorodnych odmian i gatunków roślin, w tym również egzotycznych i unikatowych. Hortulus to ogrody tematyczne, w których najważniejszą rolę jest kompozycja roślinna i styl. Na powierzchni około 4 hektarów znajduje się kilkanaście różnych ogrodów inspirowanych naturalnym krajobrazem (skalne, leśne, wodne) lub kulturą różnych narodów, np. japońskie, angielskie, francuskie. Nie ma żadnych tabliczek z opisem i nazwami roślin, które zakłócałyby wrażenia wizualne. Liczy się tylko odbiór estetyczny, barwa, światło i zapach. Nie da się tego opisać, trzeba to zobaczyć i odczuć. W roślinność wkomponowane są elementy architektury i sztuki ogrodowej: rzeźby, altanki, mostki itp. Licznie usytuowane na terenie ogrodów ławeczki zachęcają do odpoczynku i relaksu na łonie przyrody. Szczególnie jesień, tworząca najpiękniejszą mozaikę kolorów i zapachów, sprzyja poddaniu się zadumie nad pięknem otaczającego nas świata.

Ogrody tematyczne ze względu na zróżnicowane podłoże, wąskie i kamieniste ścieżki, skałki, podejścia i zejścia uniemożliwiają poruszanie się osobom niepełnosprawnym, szczególnie na wózkach inwalidzkich. Dotyczy to także osób z wózkami dziecięcymi, rowerkami i innymi pojazdami. Obowiązuje również zakaz wprowadzania zwierząt, nawet noszonych na rękach i w torbach.



Przy ogrodach znajduje się *caffèbar „Barwinek”*, oferujący nie tylko napoje i słodkie desery, ale nawet krótkie, ciepłe dania. Po odpoczynku i posiłku można udać się do olbrzymiego marketu „Ogród i Galeria”. Market oferuje artykuły wystroju wnętrz i ogrodów. Można w nim znaleźć oryginalne wyroby sztuki polskiej – ceramikę, szkło ozdobne, wyroby drewniane oraz szeroki asortyment drobnych pamiątek i upominków. Dostępna jest również bogata oferta kwiatów pokojowych oraz zdrowa żywność i naturalne kosmetyki.

Ogrody istnieją od 25 lat i nieustannie są modernizowane i rozbudowywane. W ostatnich latach w odległości 2 km od Ogrodów Tematycznych powstał labirynt grabowy. W sercu labiryntu usytuowana jest 20-metrowa wieża widokowa, z której rozpościera się wspaniały widok na całą okolicę.

Opracowała Renata Janicka



Co robić?

Przyszła jesień. Przez moje okno od dłuższego czasu ciągle widzę ciemne deszczowe chmury, kiwające się bezlistne drzewa, w szybach strugi deszczu. Co robić?

Nasze koleżanki z Zarządu UTW znalazły na to sposób. Załatwiły nam całodzienną wycieczkę autokarową. Zaopatrzeni w parasolki, peleryny, kalosze albo adidasy już o siódmej spotkaliśmy się przy autokarze. W planie było zwiedzanie Grodziska Mazowieckiego, Żyrardowa i Skierniewic.



fot. 1.



fot. 3.



fot. 2.



fot. 4.

Pierwsza niespodzianka, jaka nas spotkała, to był prezent od MacDonalda w postaci darmowej filiżanki kawy za... uśmiech.

Po przyjeździe do Grodziska rozpadło się już na dobre. Przewodnik, który czekał na nas, bardzo ciekawie opowiadał historię pięknego starego parku, będącego własnością hrabiego Skarbka. Około 100 lat temu Grodzisk był miejscem wspaniałych terenów rekreacyjnych dla elity warszawskiej. To, co mnie najbardziej zainteresowało, to oglądanie w dalszej części spaceru kilkunastu obrazów Józefa Chelmońskiego – ulicznej galerii dzieł umieszczonych na ścianach kamienic w formie większym niż oryginały. Malarz mieszkał i pracował w pewnym czasie właśnie w Grodzisku. Teraz jego mieszkańcy chwalą i propagują jego twórczość.

Drugim miejscem naszej wycieczki był Żyrardów – miasto, które do czasów współczesnych zachowało układ Dawnej Osady Fabrycznej, nastawionej na produkcję lnu i tkanin lnianych. Teraz to muzeum. Można zobaczyć używane kiedyś maszyny, obejrzeć, jak łodygi lnu przemieniają się w pakuły, a potem w tkaniny. Dowiedziałam się, że rzeka (częściowo podziemna) dostarczająca niezbędną do produkcji wodę nosi nazwę Pisia Gągolina. – Co za nazwa!



A deszcz ciągle padał, nawet wtedy, gdy o zmroku już zwiedzaliśmy Parowozownię w Skierniewicach. Kiedyś to miasto kojarzyło się z pracami prof. Szczepana Pieniążka i nowymi odmianami jabłek. Dziś jedzie się tam, żeby zobaczyć salonkę Aleksandra Zawadzkiego i największe lokomotywy. Teraz po torach naszego kraju pędzą pendolina, a my, wychowani na „Lokomotywie” Tuwima, możemy te antyki pokazać wnukom w Skierniewicach.

Deszcz przestał padać po powrocie do Warszawy. Wiele zdjęć obiektów widzianych na wycieczce można następnego dnia zobaczyć jeszcze raz w internecie.

Danuta Zboińska



1. Mural z obrazem Józefa Chelmońskiego „Bociany” na budynku w Grodzisku Mazowieckim
2. Kościół farny pw Matki Bożej Pocieszenia w Żyrardowie
3. Pomnik Filipa de Girarda w Żyrardowie
4. Pałac Karola Dittricha w Żyrardowie
5. Nasza wycieczka przed pałacem Dittricha (od strony ogrodu)
6. Pomnik prządki w Żyrardowie
7. W starej parowozowni w Skierniewicach



RADA SENIORÓW DZIELNICY BEMOWO

Rada Seniorów Dzielnicy Bemowo została powołana w maju 2015 r. uchwałą Zarządu Dzielnicy. W skład Rady weszło trzynaście osób, mieszkańców Bemowa, znanych z działalności społecznej, posiadających doświadczenie, dobre pomysły i energię do działania. W składzie Rady nie zabrakło także słuchaczy naszego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Wśród członków Rady znalazły się:

- Urszula Bukato-Rojek,
- Iwona Kałaska (przewodnicząca),
- Jolanta Kroner,
- Elżbieta Łuczyńska,
- Zofia Marszałek,
- Bożena Rosiak.

Mijająca, trzyletnia kadencja, jest pierwszą na Bemowie i jedną z pierwszych, działających na terenie Warszawy. Obecnie w stolicy działa szesnaście Rad Seniorów. Dla członków Rady był to okres pracowity, wypełniony pracami nad kształtem podstawowych dokumentów, regulujących zasady działania. Rada Seniorów Dzielnicy Bemowo, zgodnie z założeniami statutowymi, ma pełnić rolę doradczą, konsultacyjną i inicjatywną. Dużym wsparciem na etapie powoływania Rady były szkolenia, warsztaty i spotkania z innymi członkami Rad. Wymiana doświadczeń i pomysłów przyczyniała się do efektywniejszej pra-

cy. Współpraca Rady Seniorów z Zarządem Dzielnicy doprowadziła do opracowania „Kierunków działania na rzecz Seniorów Dzielnicy”.

W związku z tym, że członkiem Rady mogą być osoby z grupy wiekowej 60+, problemy związane z życiem codziennym Seniorów są im dobrze znane. Priorytety i kierunki działania mają na celu przeciwdziałanie pomijaniu i wykluczaniu Seniorów z uczestnictwa w życiu społecznym oraz podniesienie jakości życia i wykorzystanie potencjału intelektualnego, doświadczenia, kreatywności i inwencji najstarszego pokolenia mieszkańców Bemowa.

Przy ustalaniu priorytetów działania wzięto pod uwagę specyficzne potrzeby tej grupy wiekowej:

1. Promocja zdrowia i aktywności fizycznej.
2. Aktywizacja środowiska Seniorów z uwzględnieniem ich zainteresowań.
3. Integracja osób starszych oraz nawiązywanie więzi międzypokoleniowych.
4. Inspirowanie czynnego wypoczynku, turystyki, rekreacji.
5. Promocja działalności Rady Seniorów Dzielnicy Bemowo na różnych forach.

Mimo że początek pracy Rady Seniorów był związany głównie z działalnością legislacyjną w mijającej kadencji jej członkowie mogą się pochwalić pewnymi sukcesami. Należą do nich:

- Starania o wydanie informatora Bemowskiego Seniora, zawierającego najważniejsze informacje dotyczące codziennego życia na Bemowie (ważne adresy i telefony).
- Współudział w utworzeniu Forum Bemowskiego Seniora (zrzeszenie organizacji pozarządowych działających na rzecz Seniorów).
- Postulowanie o powstanie Domu Dziennego Pobytu.
- Wniosek do Rady Warszawy o zwiększenie funduszy na rehabilitację Seniorów.
- Starania o utworzenie gabinetu geriatrycznego.
- Wynegocjowanie przydziału bezpłatnych biletów na imprezy kulturalne.
- Starania o organizację wczasów w mieście dla Seniorów (w 2017 r. z zorganizowanego wypoczynku skorzystało ok. 40 osób).
- Udział w programie Warszawa – Miasto Przyjazne Seniorom.
- Współudział w pracach nad Budżetem Partycypacyjnym.
- Udział w posiedzeniach Senioralnej Komisji Sejmowej.



RADA SENIORÓW
DZIELNICY BEMOWO M.ST. WARSZAWY

SENIORZE

Jeżeli,

- masz dobre, ciekawe pomysły poprawiające atrakcyjność życia osób starszych na Bemowie
- chesz przekazać swoje opinie i uwagi

Napisz je na odwrocie i zostaw w specjalnej skrzynce na parterze Urzędu Dzielnicy Bemowo
ul. Powstańców Śląskich 70

ul. Powstańców Śląskich 70
01-381 Warszawa
e-mail: bemowo.radaseniorow@um.warszawa.pl

(dokończenie na str. 16)

Modlitwa św. Tomasza z Akwinu – tekst z nagrobka z Tuluzie

Panie, Ty wiesz lepiej niż ja sam, że się starzeję i pewnego dnia będę stary.
Zachowaj mnie od zgubnego nawyku mniemania, że muszę coś powiedzieć na każdy temat i przy
każdej okazji.

Odbierz mi chęć prostowania każdemu ścieżek.

Uczyń mnie poważnym lecz nie ponurym, czynnym lecz nie narzucającym się.

Szkoda mi nie spożytkować wielkich zasobów mądrości, jakie posiadam, ale Ty, Panie, wiesz, że
chciałbym zachować do końca paru przyjaciół.

Wyzwól mój umysł od nieskończonego brnięcia w szczegóły. I daj mi skrzydeł, bym w lot przecho-
dził do rzeczy.

Zamknij mi usta w przedmiocie mych niedomagań i cierpień, w miarę jak ich przybywa, a chęć wy-
liczania ich staje się z upływem lat coraz słodsza.

Nie proszę Cię o łaskę rozkoszowania się opowieściami o cudzych cierpieniach. Ale daj mi cierpli-
wość wysłuchania ich.

Nie śmiem prosić Cię o lepszą pamięć. Ale proszę o większą pokorę i mniej niezachwianą pewność,
gdy moje wspomnienia wydają się sprzeczne z cudzymi. Użyj mi chwalebnego poczucia, że czasami
mogę się mylić.

Zachowaj mnie miłym dla ludzi, choć z niektórymi z nich doprawdy trudno wytrzymać. Nie chcę
być świętym, ale zgryźliwi starcy to jeden ze szczytów osiągnięć szatana.

Daj mi zdolność dostrzegania dobrych rzeczy w nieoczekiwanych miejscach
i niespodziewanych zalet w ludziach.

Daj mi Panie łaskę mówienia im o tym.

...Amen.

W minionym roku akademickim z wielkim smutkiem pożegnaliśmy osoby, które odeszły z naszego grona:

Wiesława Gajda

lat 89



Roman Kuliński

lat 88



Artur Karpik

lat 88



Roman Karoń

lat 85



Krzysztof Zieliński

lat 70

Były to osoby, które spotykaliśmy na wykładach, spacerach, imprezach integracyjnych. Wspólnie uczestniczyliśmy w seminariach lub innych zajęciach. Wyjeżdżaliśmy na wczasy, graliśmy w brydża, dyskutowaliśmy na różne tematy. Z niektórymi nawiązaliśmy bliższe przyjacielskie kontakty. Będzie nam ich brakowało. Zachowamy ich w swej pamięci jako naszych serdecznych kolegów.

Nasza kronika

- 9 stycznia 2018 r. – pierwszy w nowym roku wykład, zatytułowany „Taniec jako wyraz emocji i obyczaju”, poprowadziła p. Jolanta Sibilska z Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina.
- 30 stycznia 2018 r. – dr hab. Hanna Krajewska w wykładzie „Lux in Arcana” zapoznała nas z najciekawszymi dokumentami z tajnego archiwum Watykanu.
- 6 lutego 2018 r. – „Barwny świat warszawskich mniejszości” przedstawił p. Radosław Głowacki, znany nam ze spacerów przewodnik po Warszawie i archeolog.
- 13 lutego 2018 r. – O „Weselu” Wyspiańskiego inaczej opowiadał dr Adam Tysza.
- 20 lutego 2018 r. – Prof. dr hab. Krzysztof Czupryński z WAT z wielką swadą poprowadził wykład na temat „Chemia jako nadzwyczajne zagrożenie bezpieczeństwa człowieka – kontrowersje”.
- 27 lutego 2018 r. – O bezsenności i sposobach radzenia sobie z nią mówiła dr Anna Nowak z Poradni Zaburzeń Snu Centrum Terapii „Dialog”.
- 6 marca 2018 r. – „Afrykańskie kobiety sukcesu” to kolejny, świetny wykład dr Malwiny Bakalarskiej z Instytutu Kultur Śródziemnomorskich i Orientalnych PAN.
- 13 marca 2018 r. – „Jasna strona seniora, czyli jak odzyskać radość w jesieni życia?” to wykład psychoterapeutki, p. Renaty Puk-Pietruszyńskiej.
- 20 marca 2018 r. – Mgr Małgorzata Ewa Rosen, kustosz Muzeum MSC, przedstawiła szkic biograficzny Marii Skłodowskiej-Curie.
- 27 marca 2018 r. – Muzyka pasyjna była tematem ostatniego przed Świętami Wielkanocnymi wykładu dr hab. Katarzyna Szymańskiej-Stuły z Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina.
- 3 kwietnia 2018 r. – „Sztuka religijna Żydów polskich – najpiękniejsze synagogi – architektura i wnętrze” to kolejny, bardzo interesujący wykład dr Magdaleny Tarnowskiej z UKSW.
- 10 kwietnia 2018 r. – Wykład wolontariacki pt. „Nowoczesne techniki w konserwacji zabytków” wygłosił płk dr inż. Roman Ostrowski z WAT.
- 18 kwietnia 2018 r. odbyło się coroczne zebranie sprawozdawcze Zarządu UTW Woli i Bemowa.
- 24 kwietnia 2018 r. – „Caravaggio – światła i cienie w życiu i twórczości fascynującego mistrza baroku” – to bardzo ciekawy wykład p. Marii Zawartko-Laskowskiej, kustosz Zamku Królewskiego.
- 8 maja 2018 r. – „Spod pędzla malarza: artyści i ich projekty oraz styl i życie modowe z przełomu XIX i XX wieku” – interesujący szczególnie panie wykład dr Magdaleny Bialic, historyka sztuki.
- 15 maja 2018 r. – „Mieszkanie dla seniora” przedstawiła Joanna Piotrowicz, architekt wnętrz, Studio Ładne Wnętrze.
- 22 maja 2018 r. – Prof. dr hab. Mirosław Wyrzykowski z Wydziału Prawa i Administracji UW wygłosił wykład zatytułowany „Rozmowy o Konstytucji: «my (...) ustanawiamy Konstytucję Rzeczypospolitej Polskiej jako prawa podstawowe dla państwa...»”.
- 29 maja 2018 r. – Pan Sławomir Drygański, doskonale nam znany krytyk muzyczny zaprezentuje „Największe przeboje światowej muzyki filmowej”.
- 5 czerwca 2018 r. – „Dieta czy suplementacja – co jest zdrowsze?” – to wykład prof. dr hab. Krystyny Kozłowskiej-Wojciechowskiej, gastroenterologa z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie.
- 12 czerwca 2018 r. – Na zakończenie roku akademickiego wystąpi p. Monika Orzeszko. Recital „Zaspiewana historia miłości (piosenki lat 20. i 30.)” poprowadzi p. Sławomir Drygański.

(dokończenie tekstu ze str. 14)

- Udział w szkoleniach i warsztatach.
- Współudział w imprezach organizowanych przez władze Dzielnicy.

Informacje o pracach Rady mają szansę dotrzeć do szerokiego grona Seniorów poprzez ulotki, ogłoszenia w Urzędzie Dzielnicy Bemowo i zamieszczanie aktualności na prowadzonej stronie internetowej.

Bemowscy Seniorzy mają szansę osobiście skontaktować się z członkami Rady. W każdy poniedziałek pełnione są dyżury w Ratuszu. Można zgłaszać pro-

blemy i inicjatywy, które na bieżąco są rozpatrywane i kierowane do odpowiednich wydziałów w Ratuszu.

O efektywności działania każdego członka Rady Seniorów decydowała współpraca, zaangażowanie, potrzeba pomocy innym, budowanie więzi i kompetentny udział we wszystkich aspektach kształtowania polityki senioralnej. Zdobyte doświadczenie i wiedza ustępującej Rady może być pomocne w działalności nowej Rady Seniorów Bemowa.

Zofia Marszałek

Wiosenne przepisy

Salatka z tuńczyka z kaszą

Składniki: 1 szklanka ugotowanego pęczaku, 1 puszka tuńczyka w oleju, 1 puszka kukurydzy, 6 ogórków kiszonych, 1 zielona i 1 czerwona papryka, 3 jajka na twardo, 1 mały jogurt naturalny, posiekana natka pietruszki, sól i pieprz

Przygotowanie: Ogórki, paprykę i jajka kroimy w kostkę. Tuńczyka rozdrabniamy. Dodajemy jogurt (można zmieszać pół na pół z majonezem), sól i pieprz do smaku, posypujemy posiekaną pietruszką.



Salatka letnia wykwinna

Salata (najlepiej rzymska i czerwone radicchio) – ilości określamy w zależności od liczby osób, co dotyczy również pozostałych składników.

Przygotowanie: Na salate wsypujemy krojone suszone pomidory z oleju, następnie pokrojone na pół czerwone winogrona, pokrojony w małe kawałki melon, posypujemy pokruszonym serem pleśniowym i zrumienionymi na suchej patelni orzechami włoskimi. Całość polewamy sosem winegret (do sosu można też dodać trochę soku z pomarańczy).



Kurczak na rukoli z granatem

Składniki: 3 garście rukoli, filet z kurczaka, ½ owocu granatu, garść orzechów nerkowca, oliwa, zioła prowansalskie, sok z połówki cytryny, sól i pieprz Cayenne

Przygotowanie: Oliwę i wszystkie przyprawy mieszamy. Marynatę dzielimy na dwie części. Pierś kurczaka kroimy na małe kawałki, marynujemy ok. 2 godz. lodówce. Następnie smażymy na złoty kolor. Na suchej patelni prażymy orzechy. Na talerzu układamy rukolę, kurczaka i pokrojony granat, następnie posypujemy orzechami i polewamy pozostałym sosem.



Sernik z truskawkami na zimno

Składniki: 20 dkg pełnoziarnistych herbatników, 15 dag masła, 3 łyżeczki żelatyny, 75 dag mielonego twarogu, 2 galaretki truskawkowe, 5 żółtek, 20 dag cukru, cukier waniliowy, 250 ml kremówki, pół szklanki malin i 50 dag truskawek (poza sezonem mogą być mrożone)

Przygotowanie: Herbatniki pokruszyć, zmieszać z roztopionym masłem, wyłożyć do tortownicy, ubić łyżką i dobrze schłodzić. Żółtka ubić z cukrem i cukrem waniliowym, dodając stopniowo podgrzaną kremówkę, schłodzić. Masę wymieszać z twarogiem, podzielić na 2 części. Żelatynę rozpuścić w 2 łyżkach gorącej wody, ostudzić. Galaretki rozpuścić w 750 ml wody, 1/3 truskawek zmiksować. Część masy wymieszać z pulpą truskawkową i 2/3 żelatyny, drugą część wymieszać z pozostałą żelatyną. Obie masy wyłożyć na spód w tortownicy, zamieszać, żeby stworzyć nieregularny wzór, odstawić do lodówki. Na wierzchu sernika ułożyć maliny i pokrojone truskawki, zalać tężejącą galaretką, odstawić na 3 godziny do lodówki.

Opracowała Jolanta Osińska

Smacznego!

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

Redakcja: Renata Janicka, Zofia Marszałek, Danuta Wdowczyk

Fotografie: Leonard Kiszko, Wacław Łukasik, Barbara Makowska-Kowalczyk i internet

Opracowanie graficzne i skład: Adam Witkowski

Druk: Oficyna Drukarska Jacek Chmielewski

Nakład: 300 egz.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania materiałów.

