



NASZ WIEK

nr 18/2018
www.utw.waw.pl

BEZPŁATNE PISMO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU WOLI I BEMOWA W WARSZAWIE

W NUMERZE:

- Białoruś
- Bohater Warszawskiej Olimpiady Seniorów
- Nasze wakacje

Wydawnictwo zrealizowane dzięki dofinansowaniu ze środków m.st. Warszawy



Spis treści:

- Podsumowanie roku – str. 1
- Białoruś – str. 2
- Desiderata – str. 5
- Sufrażystki, entuzjastki, feministki – po prostu dzielne Polki – str. 6
- Maria Skłodowska-Curie – kobietą o największym wpływie na historię świata – str. 7
- „Portret kobiecy” Wisławy Szymborskiej – str. 7
- Wycieczka do Opinogóry i Ciechanowa – str. 8-9
- Bohater Warszawskiej Olimpiady Seniorów – str. 10
- Nasze wakacje 2018 r. – str. 12



Nasze okładki:

- Muzeum Romantyzmu w Opinogórze
- Wieczorek integracyjny

Od Redakcji

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

W poprzednich numerach „Naszego Wieku” prosiliśmy Państwa o współudział w tworzeniu naszego czasopisma i oto Pani Bożena Skudlarska opowiedziała nam historię pewnego nietuzinkowego człowieka – jednego z medalistów Warszawskiej Olimpiady Seniorów, a Państwo Sabina i Leonard Kiszko podzielili się z nami swoimi wrażeniami z wakacyjnej wyprawy. Mam nadzieję, że w następnych numerach biuletynu dołączą do nas następni Słuchacze UTW, którzy opowiedzą nam swoje historie.

Rok 2018 obchodzony jako rok odzyskania przez Polskę niepodległości przesłonił inne ważne wydarzenia. Jednym z nich jest 100-lecie uzyskania praw wyborczych przez kobiety w Polsce i temu wydarzeniu poświęcony jest jeden z naszych artykułów.

Jesień to pora roku sprzyjająca infekcjom, dlatego zamiast przepisów na świąteczne wypieki podajemy Państwu recepturę domowej mikstury na wzmocnienie odporności.

Życzymy Państwu wesołych Świąt i dużo zdrowia w Nowym Roku, dużo miłych spotkań w gronie przyjaciół oraz spełnienia wszystkich marzeń.

Danuta Wdowczyk
Redaktor prowadzący



Podsumowanie roku



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

Dobiega końca kolejny rok, który spędziliśmy w naszym Stowarzyszeniu. Wyrażam nadzieję, że realizowany program zajęć przygotowany przez Zarząd i Radę Programową spełnił Wasze oczekiwania i był źródłem poszerzenia wiedzy i umiejętności, a liczne zajęcia wpłynęły pozytywnie na Wasze samopoczucie i stan zdrowia.

Staraliśmy się utrzymać zakres dotychczasowych zajęć pomimo nasilającego się problemu ograniczeń lokalowych. Zarząd poszukiwał dodatkowych rozwiązań i intensywnie współpracował z Art.-Bemem i Zarządem Dzielnicy Wola. Mamy jednak świadomość, że rozwiązaniem problemu będzie nowe Bemowskie Centrum Kultury, na co wielokrotnie zwracaliśmy uwagę na spotkaniach przedwyborczych z obecnym Prezydentem m.st. Warszawy Panem Rafałem Trzaskowskim.

Uzupełnialiśmy nasz program takimi atrakcjami jak wycieczka Światła Warszawy, kulig w lasach otwoczkich czy wycieczka statkiem po Wiśle.

Po raz kolejny zorganizowaliśmy wyjazdowe spotkanie integracyjne do Gościńca Wiecha w Kawęczynie dla 150 osób. Tradycyjnie wielu naszych słuchaczy spędziło wakacje na wczasach w Łebie, które dają możliwość wspaniałego odpoczynku połączonego z rehabilitacją. Zorganizowaliśmy również bardzo udaną wycieczkę do Opinogóry i Ciechanowa oraz wieczorek integracyjny w Klubie WAT, który zaszczyliła swoją obecnością Prorektor WAT ds. studentek – Pani Marzenia Tykarska.

W tym roku zakończyła się pierwsza kadencja Dzielnicowych Rad Seniorów. W wyniku kolejnych wyborów kilku naszych członków weszło w skład Dzielnicowej Rady Seniorów na Bemowie i Woli. Reprezentowaliśmy nasze Stowarzyszenie w Branżowej Komisji Dialogu Społecznego ds. UTW i Forum Bemowskich Seniorów. Nasi przedstawiciele brali udział z bardzo dobrymi wynikami w Olimpiadzie Seniorów, w której reprezentacja Bemowa zdobyła I miejsce.

W październiku nasi reprezentanci uczestniczyli w kolejnym posiedzeniu Obywatelskiego Parlamentu Seniorów w Muzeum Historii Żydów Polskich.

Koniec roku to tradycyjnie czas podsumowań, refleksji i planów na przyszłość. Przede wszystkim pragnę podziękować tym członkom Stowarzyszenia, którzy od wielu lat przyczyniają się do sprawnego funkcjonowania UTW i utrzymania jego dobrej reputacji – Radzie Programowej, Radzie Słuchaczy, Komisji Rewizyjnej i wszystkim wolontariuszom. Z dużą satysfakcją przyjmuję również deklaracje nowych członków włączenia się w prace na rzecz naszego UTW.

Nowy rok akademicki 2018/2019 zainaugurowaliśmy wspaniałym wykładem „Przebaczenie i pojednanie”. Myślę, że powinien on stać się mottem dla naszego postępowania. W jesieni życia szkoda czasu na animozje, podziały, krytykę za odmienne przekonania. Tak łatwo jest skrzywdzić, zwłaszcza starszego człowieka, pomówieniami, odrzuceniem, nieuzasadnioną złośliwością. Wielu z nas boryka się z problemami zdrowotnymi, traumą po stracie bliskich osób, pogarszającą się sprawnością fizyczną i intelektualną. Szczególnie w tym okresie życia oczekujemy życzliwości, zrozumienia i wsparcia. Może warto pokusić się o autorefleksję, czy staramy się być dobrzy nie tylko dla siebie, ale i dla innych. I nie zapominajmy słynnych słów księdza Jana Twardowskiego

...Spieszmy się kochać ludzi, tak szybko odchodzą...

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku w imieniu własnymi i Zarządu składam Państwu serdeczne życzenia dobrego zdrowia, pomyślności, radości i wzajemnej życzliwości oraz wielu przyjaznych i pełnych empatii ludzi w naszym najbliższym otoczeniu.

Jolanta Osińska



Białoruś

„Wspominać to łowić wiatr, co umknął w pole niepowrotności” (Eliza Orzeszkowa)

Jesień to pora roku sprzyjająca wspomnieniom. Chciałabym więc podzielić się wspomnieniami z wycieczki na Białoruś, na jakiej byłam we wrześniu br.

Wczesnym rankiem wyruszyliśmy w kierunku przejścia granicznego. Mimo długiego postoju na granicy i uciążliwych formalności podekscytowani dotarliśmy do jednej z najstarszych miejscowości na Polesiu – Brześcia. Jako miasto graniczne był on strategicznym punktem dla wszystkich władców.

Z okien autokaru ujrzeliśmy kościół Podwyższenia Krzyża Świętego, pomnik Adama Mickiewicza i urokliwe budynki z przełomu XIX-XX w., a także Republikańską Bazę Sportów Wodnych.

Na obrzeżach miasta znajduje się Twierdza Brzeska, w której się na krótko zatrzymaliśmy. Jest to zespół fortyfikacji, wzniesiony w I połowie XIX w. z rozkazu Mikołaja I Romanowa. Na teren twierdzy prowadzi gigantyczna brama w kształcie gwiazdy pięcioramiennej, gdzie rozbrzmiewa komunikat o rozpoczęciu II wojny światowej oraz pieśń narodowa. Na terenie zadziwiają monumentalne rzeźby *Pragnienie*, *Męstwo* i 100-metrowy obelisk w kształcie bagnetu (symbol męstwa narodu). Wewnątrz twierdzy płonie znicz ku chwale walczących bohaterów oraz umieszczone są tablice z nazwiskami poległych żołnierzy (zginęło tu ponad 4000 żołnierzy). W obronie twierdzy walczył Polak gen. Konstanty Plisowski. Twierdza w dalszym ciągu żyje. W zachowanych koszarach znajduje się Uczelnia Straży Granicznej i liceum. W odrestaurowanym Białym Pałacu mieści się klub oficerski. Odnowiono fasadę cerkwi św. Mikołaja. Niestety wewnątrz świątyni zniszczone zostały bezpowrotnie freski przedstawiające Bitwę Warszawską i Bitwę pod Grunwaldem. W polskiej historii twierdza zapisała się niezbyt chlubnie,

Cerkiew św. Mikołaja w Brześciu



Pałac Sapiehów w Różanie

a zwłaszcza w 1930 r. Z twierdzy można było wydość się przez cztery bramy: Łucką, Chełmską, Terepolską i Mińską.

W Brześciu urodziła się aktorka Nina Andrycz.

Po opuszczeniu twierdzy udaliśmy się do miejscowości Różana, gdzie znajdują się ruiny pałacu Sapiehów z XVII w. Dzięki funduszom unijnym odrestaurowano bramę, odbudowano dwie kordegardy. Przed główną bramą pięknymi słowami przywitani nas władze zamku, w strojach z epoki. W komnatach zapoznaliśmy się z historią i burzliwymi losami budowli w czasie powstania listopadowego, I i II wojny światowej. Wśród zgromadzonych eksponatów zachowało się dużo portretów rodu Sapiehów, także pamiątek po ich działalności, m.in. oryginał zawierający kodyfikację prawa litewskiego. W pałacu w okresie jego świetności przebywali polscy możni i władcy, np. król Władysław IV, Stanisław August Poniatowski.

Aleksander Sapieha jedno ze skrzydeł przeznaczył na teatr; przyczynił się on również do rozwoju przemysłu włókienniczego, zakładając kilka fabryk wytwarzających sukno.

Pożegnaliśmy gościnne progi pałacu i udaliśmy się do położonego kilkanaście kilometrów dalej Kosowa Poleskiego, nad którym góruje będący w odbudowie neogotycki pałac Pusłowskich. U podnóża znajduje się folwark Mereczowszczyzna, własność Sapiehów, gdzie 4.02.1746 r. urodził się Tadeusz Kościuszko. Jego pomnik „przywitał” nas przed wejściem do dworku, w którym znajduje się sień, pokój historyczny, kuchnia, pokój matki i salon. Niestety folwark został całkowicie zniszczony podczas II wojny światowej.



*Muzeum i pomnik Tadeusza Kościuszki
w Mereczowszczyźnie*

wej. W 1996 r. powołano Komitet Odbudowy Domu Rodzinnego Kościuszki. Obecnie znajduje się tam muzeum, gdzie zgromadzono pamiątki po wielkim Polaku. Tadeusz Kościuszko był niezwykle uzdolnionym i pracowitym człowiekiem, co docenił Adam Czartoryski, umożliwiając mu kształcenie we Francji. Kościuszko zasłynął nie tylko jako dobry przywódca, był również malarzem, kompozytorem, znał 5 języków obcych, stał się bohaterem wielu narodów, m.in. Polski, Litwy, Białorusi, Stanów Zjednoczonych.

Późnym wieczorem dotarliśmy do Baranowicz na nocleg. Miasto to słynie z wielkiego węzła komunikacyjnego. Na obrzeżach znajduje się elektrownia atomowa, którą mijaliśmy, gdy wyjeżdżaliśmy z Baranowicz w kierunku Miru.

Mir to miejscowość, gdzie znajduje się jeden z największych zamków gotycko-renesansowych Białorusi – siedziba między innymi Radziwiłłów – całkowicie odrestaurowany z funduszy UNESCO. W zamku można zwiedzić wspaniałą salę balową, jadalnię, gabinet. W jednej z komnat zachwycił nas przepiękny kasetonowy sufit. W komnatkach zamkowych obejrzelśmy meble, piękne piece kaflowe, portrety i zabytki piśmiennicze. Zgromadzono także repliki armat i zbroi husarskich.

Mir w dawnych czasach słynął z największych jarmarków koni.

Kolejnym miejscem, które wywarło na nas duże wrażenie, był zespół pałacowo-parkowy w Nieświeżu, dawna rezydencja Radziwiłłów (wpisana na Listę UNESCO). Pierwsze wzmianki o tym miejscu pojawiły się w 1446 r. Monumentalny renesansowo-barokowy zamek był zbudowany na planie kwadratu. W jego narożnikach wybudowano ośmiokątne wieże. W okresie międzywojennym na terenie zamku arystokracja polska spotykała się z marszałkiem Jó-

zefem Piłsudskim. Duża część wyposażenia zamku została zniszczona podczas I wojny światowej. Zachowała się jednak część cennych obrazów, portretów i pamiątek rodzinnych, związanych z bogatą historią rodu Radziwiłłów. Mogliśmy zobaczyć też salę kominkową, hetmańską, łowiecką, balową, sypialnię księżnej, bawialnię, jadalnię i kaplicę zamkową o wysokości 14 m. O zamożności tego rodu świadczą także zachowane tkane złotem i srebrem pasy słuckie (za niektóre można było kupić trzy wsie).

W renowacji pałacowych zabytków w Nieświeżu między innymi brał udział prof. Jan Marczak – nieżyjący już pracownik Wojskowej Akademii Technicznej. Na terenie parku znajduje się również barokowy kościół Bożego Ciała, w którego kryptach spoczywają 82 trumny członków rodu Radziwiłłów. 12 km na wsch. od Nieświeża przebiegała stara granica II Rzeczypospolitej.

Z Nieświeża udaliśmy się do Nowogródka, dawnej stolicy Księstwa Litewskiego. Celem naszym były odwiedziny dworu Mickiewiczów, który mieści Muzeum Adama Mickiewicza, obchodzące w tym roku 80. rocznicę powstania. Po muzeum oprowadził nas kustosz, barwnie opowiadający o życiu naszego wieszcza i zgromadzonych eksponatach. W Nowogródku zobaczyliśmy również ruiny Zamku Książąt Litewskich, kopiec i pomnik poety, kościół farny, w którym w 1422 r. Władysław Jagiełło wziął ślub z Zofią Holszańską oraz gdzie został ochrzczony Adam Mickiewicz. W sarkofagu na terenie kościoła znalazło miejsce spoczynku 11 nazaretanek zamordowanych przez hitlerowców.

Następnym punktem w zaplanowanej podróży była Lida, siedziba Wielkich Książąt Litewskich. Zamek wybudowany w XIV w. był wielokrotnie oblegany przez Krzyżaków. Skuteczną obronę umož-

Rezydencja Radziwiłłów w Nieświeżu





Tablica przy wejściu do Muzeum Adama Mickiewicza w Nowogródku

liwiały potężne mury z dwiema wieżami Witol- da i Giedymina. W zamku trwa- ją prace rekon- strukcyjne, któ- re mają na celu przywrócenie świetności temu zabytkowi.

W Lidzie znaj- duje się huta szkła, w któ- rej wykonano kryształową szkatułę na ser- ce Józefa Pił- sudskiego, zło- żoną na Rosie.

Dziś 40% mieszkańców to Polacy. W Lidzie urodził się Jerzy Derfel – pianista i kompozytor (przyjaciół W. Młynarskiego), oraz aktorka Pola Raksa. Po zwie- dzeniu zamku zostaliśmy zaproszeni przez giermka na turniej rycerski, odbywający się w drewnianej osadzie z zabytkowymi chatami i ekspozycją histo- rycznych narzędzi rolniczych. Przedstawienie walk turniejowych zawdzięczaliśmy członkom Klubu Rycerskiego „Dajnawa”, a książę Witold ugościł nas serdecznie.

Przejeżdżając na nocleg do sanatorium „Tęcza”, mijaliśmy pola torfowe o pokładach głębokości 7 m, z których część zostaje zalana, ze względu na zagro- żenia pożarowe. Wydobywany torf eksportowany jest w różne strony świata, m.in. do Dubaju. Niedaleko Lidy znajduje się najstarsze lotnisko wojskowe, gdzie głównym konstruktorem lotniczym był Igor Sikorski.

Po noclegu w sanatorium, znajdującym się w głę- bokiej gęstzynie, udaliśmy się do Starych Wasiliszek, miejsca urodzenia Czesława Niemena-Wydrzyckie- go. W jego rodzinnym domu mieści się muzeum po- święcone twórcy. Znajdują się tam meble i pamiątki po artyście, którego twórczość zna cały świat, a który wyprzedził czas muzyczną wizją i stylem. Muzeum odwiedzają turyści z całego świata (np. z Kameru- nu) – wielbicielowie twórczości i talentu muzyka. 60% odwiedzających stanowią Polacy. Stare Wasiliszki to bardzo mała (z zabudową drewnianą) wieś, zamiesz- kana przez 32 osoby. Punktem centralnym jest neo- gotycki kościół, w którym został ochrzczony oraz grał na organach Cz. Niemen. W świątyni znajduje się odrestaurowana grotta NMP. Gwiazda Dawida nad

wejściem upamiętnia fakt dużego wkładu finansowe- go w budowę kościoła rzymsko-katolickiego przez Żydów.

Niedaleko Starych Wasiliszek jest miejscowość Wasiliszki, gdzie cyklicznie organizowane są im- prezy poświęcone twórczości Czesława Niemena. Współcześni artyści zaprezentowali utwory naszego muzyka. Można było także podziwiać wyroby ręko- dzielnicze mieszkańców, jak też degustować regio- nalne potrawy, głównie ciasta.

W drodze do Grodna widzieliśmy krzyż poświęco- ny Janowi i Cecylii (symbol wielkiej miłości i praco- witości). Na chwilę zadumy zatrzymaliśmy się przy mogile Bohatyrowiczów, pamiątce po powstaniu styczniowym. Pięknem swoim urzekł nas Niemen, rzeka, którą tak ukochała i opisała Eliza Orzeszkowa.

Na trasie przejazdu minęliśmy miejscowość Pru- żany, w okolicach której znajdował się majątek rodzi- ców Józefa Ignacego Kraszewskiego.

Ostatnim punktem naszej wyprawy było Grod- no. Pierwsze wzmianki o tym mieście datują się na 1128 r. W bogatą historię tego miejsca wpisują się nasi możni: Kazimierz i Aleksander Jagiellończyk, Stefan Batory, August II Mocny i Stanisław August Poniatowski. W Grodnie w 1793 r. podczas obrad sejmu uchwalono II rozbiór Polski. W dużej części miasto i jego zabytki oglądaliśmy z okien autoka- ru. Na skarpie Niemna podziwialiśmy Nowy Zamek i pieczęłowicie odbudowywany od fundamentów Stary Zamek. Nieczynna zabytkowa, barokowa sy- nagoga znajduje się w obrębie getta. Przed II wojną światową 60% mieszkańców stanowili Żydzi. Jako ciekawostkę chciałabym nadmienić, że z Białoru- si wywodzi się 6 prezydentów Izraela, m.in. Golda Meir. Grodno to miasto wielu kontrastów. Na dużym placu stoi pomnik Lenina, a niedaleko w parku po- mnik Wyzwolicielei Miasta. Zachowano nazwy ulic, np. Marksa, Dzierżyńskiego. To miasto otwarte dla wyznawców prawosławia, katolików i protestantów, judaizmu i islamu.

Mieliśmy okazję odwiedzić muzea poświęcone naszym pisarkom Zofii Nałkowskiej i Elizie Orzesz- kowej. W nekropolii grodzieńskiej obejrzelśmy miejsce spoczynku Elizy Orzeszkowej.

Program wycieczki był bardzo bogaty i ciekawy. Zobaczyliśmy piękny kraj – Białoruś, gdzie zachwył budzą pięknie utrzymane pola i drogi, jak też zabu- dowania oraz czyste lasy. Chociaż w niektórych re-



Dom Czesława Niemena w Wasyliszkach

jonach widać biedne drewniane domki, wszędzie jednak panuje ład i porządek. Na Białorusi tylko 6% stanowią rolnicy indywidualni, pozostała część rolnictwa znajduje się w rękach spółek akcyjnych. W miastach uderza widok dobrze utrzymanej infrastruktury. Budynki są czyste i zadbane. Na każdym kroku zauważyć można, jak dynamicznie rozwija się kraj, z którego mieszkańcy są bardzo dumni.

Tak zapelniliśmy kolorami, krajobrazami, postaciami wielkich Polaków kolejną białą plamę na naszej mapie Europy. Wróciliśmy bogatsi o wiedzę, wrażenia, wspomnienia i pełni planów na dalsze wyprawy w poszukiwaniu śladów naszych rodaków na świecie.

Zofia Marszałek

DESIDERATA

Krocz spokojnie wśród zgiełku i pośpiechu – pamiętaj, jaki pokój może być w ciszy. Tak dalece jak to możliwe, nie wyrzekaj się siebie, bądź w dobrych stosunkach z innymi ludźmi. Prawdę swą głoś spokojnie i jasno, słuchaj też tego, co mówią inni, nawet głupcy i ignoranci, oni też mają swą opowieść. Jeśli porównujesz się z innymi, możesz stać się próżny lub zgorzkniały, albowiem zawsze będą lepsi i gorsi od ciebie. Ciesz się zarówno swymi osiągnięciami jak i planami.

Wykonuj z sercem swoją pracę, jakakolwiek by była ona skromna. Zachowaj ostrożność w swych przedsięwzięciach – świat bowiem pełen jest oszustwa. Lecz niech ci to nie przesłania prawdziwej cnoty, wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów i wszędzie życie jest pełne heroizmu.

Bądź sobą, a zwłaszcza nie zwalczaj uczuć: nie bądź cyniczny wobec miłości, albowiem w obliczu wszelkiej oschłości i rozczarowań jest ona tak wieczna jak trawa. Przyjmuj pogodnie to, co lata niosą, bez goryczy wyrzekając się przymiotów młodości. Rozwijaj siłę ducha, by w nagłym nieszczęściu mogła być tarczą dla ciebie. Lecz nie dręcz się tworam wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności.

Obok zdrowej dyscypliny bądź łagodny dla siebie. Jesteś dzieckiem wszechświata, nie mniej niż gwiazdy i drzewa masz prawo być tutaj i czy jest to dla ciebie jasne czy nie, nie wątp, że wszechświat jest taki, jaki być powinien. Tak więc bądź w pokoju z Bogiem, cokolwiek myślisz o jego istnieniu i czymkolwiek się zajmujesz i jakiekolwiek są twe pragnienia: w zgiełku ulicznym, zamęcie życia zachowaj pokój ze swą duszą. Z całym zakłamaniem, znojem i rozwianymi marzeniami ciągle jeszcze ten świat jest piękny.

Bądź uważny, staraj się być szczęśliwy.

(Tekst znaleziony w starym kościele w Baltimore, datowany w roku 1697)

Sufrażystki, entuzjastki, feministki – po prostu dzielne Polki.

To one wywalczyły prawa wyborcze dla kobiet.

Rok 2018 to nie tylko setna rocznica odzyskania przez Polskę niepodległości, ale również stulecie wywalczenia sobie przez kobiety praw wyborczych. Legenda głosi, że delegacja polskich sufrażystek stała na mrozie przez pół nocy pod oknami willi Piłsudskiego w Sulejówku, domagając się spotkania z Marszałkiem. Kobiety chodziły wokół willi, stukając parasolkami o ziemię, aż Piłsudski zgodził się je wysłuchać.

Prawda historyczna jest jednak nieco inna. Prawa wyborcze nie zostały Polkom подарowane – musiały je sobie wywalczyć. Nic takiego by się nie wydarzyło, gdyby nie ciężka praca kobiet, które od początku były świadome, że nikt się za nie o ich prawa nie upomni. Zdecydowały się wziąć sprawy w swoje ręce kilkanaście lat wcześniej, przed 28 listopada 1918 r. Początkowo dążenia emancypacyjne Polek skupiały się głównie na uzyskaniu samodzielności ekonomicznej przez dostęp do edukacji oraz pracy zarobkowej. W żadnym z trzech zaborów kobiety nie mogły studiować. Kobiety organizowały więc zjazdy, podczas których planowały polityczne działania czy tajne wykłady, by móc się kształcić. Rzeczywistość przełomu XIX i XX wieku wcale im tego zadania nie ułatwiała – Polska była przecież pod trzema zaborami. W tym czasie kobiety nie miały żadnych praw, w tym prawa do zgromadzeń, organizowania wieców politycznych, a nawet przynależności do stowarzyszeń politycznych. Zmuszone były więc do ukrywania się lub szukania rozmaitych pretekstów do spotkań.

Od lat siedemdziesiątych XIX wieku na łamach prasy postulowano reformę kształcenia dziewcząt, możliwość studiów i podejmowania pracy w zawodach do tej pory zastrzeżonych tylko dla mężczyzn po to, aby mogły osiągnąć niezależność ekonomiczną. Należy tu wspomnieć o ważnej postaci tego okresu – była to Paulina Kuczalska-Reinschmit. W swoim piśmie „Ster”, którego redakcja mieściła się w Warszawie, ogłaszała artykuły dotyczące pełni praw kobiet. Ale dopiero w 1905 roku głównym punktem programu równouprawnienia kobiet stało się przyznanie Polkom praw wyborczych. W 1905 roku w Krakowie odbył się Zjazd Kobiet Polskich, w czasie

którego uczestniczki opowiedziały się za „powszechnym, równym, tajnym, bezpośrednim, czynnym i biernym prawem wyborczym bez różnicy płci”.

W 1917 r. nadzieje na odzyskanie przez Polskę niepodległości wzrosły. Kobiety z trzech zaborów zorganizowały w tym roku konferencję, podczas której wybrały delegację mającą pełnomocnictwo do rozmów z powstającym rządem polskim. Przewodniczącą delegacji została dr Justyna Budzińska-Tylicka. Tym samym Polki udowodniły, że stanowią realną siłę polityczną.

W styczniu 1917 r. została powołana Tymczasowa Rada Stanu, w której planach było opracowanie ordynacji wyborczej. W dokumencie tym nie przewidziano praw wyborczych dla kobiet. Jednak jeszcze przed decyzją Piłsudskiego premier Tymczasowego Rządu Republiki Polskiej, Ignacy Daszyński, zapowiedział przyznanie kobietom praw wyborczych. Po powrocie z Magdeburga Marszałek Piłsudski spotkał się z dwiema delegatkami i po rozmowie podjął decyzję o przyznaniu praw wyborczych każdemu obywatelowi bez różnicy płci. Dekret o ordynacji wyborczej do Sejmu Ustawodawczego został podpisany przez Józefa Piłsudskiego 28 listopada 1918 r.

W styczniu 1919 r. odbyły się pierwsze w wolnej Polsce wybory parlamentarne. Do pierwszego polskiego parlamentu po odzyskaniu niepodległości weszło 8 kobiet i 442 mężczyzn. Warto znać nazwiska tych dzielnych kobiet.

Gabriela Balicka – najstarsza (52 lata); Roman Dmowski nazywał ją „wiedźmą”, bo wszystko wiedziała. W Genewie skończyła studia botaniczne z tytułem doktora; posłanka o najdłuższym, 16-letnim stażu w Sejmie II RP.

Irena Kosmowska w listopadzie 1918 r. weszła w skład Tymczasowego Rządu Ignacego Daszyńskiego (w II Rzeczypospolitej było to najwyższe stanowisko piastowane przez kobietę). Reprezentowała Polskę w Międzynarodowej Unii Parlamentarnej.

Zofia Sokolnicka, najaktywniejsza z posłanek. Brała udział w opracowaniu ponad dwudziestu ustaw. W 1919 r. była członkiem grona ekspertów Komitetu

Narodowego Polskiego i delegacji polskiej na konferencji pokojowej w Paryżu.

Zofia Moraczewska, żona pierwszego premiera RP, przewodnicząca Ligii Kobiet Galicji i Śląska – pierwszej masowej organizacji kobiet w Polsce.

Maria Moczydłowska – najmłodsza z posłanek (33 lata), jako pierwsza zabrała głos w nowym Sejmie. Wierzyła w ponadpartyjne porozumienie kobiet. Walczyła z ogromnym uzależnieniem społeczeństwa od alkoholu – dzięki niej powstała ustawa ograniczająca sprzedaż i spożycie alkoholu.

Jadwiga Dziubińska była orędowniczką i założycielką szkolnictwa rolniczego, protestowała przeciw pomysłowi obniżenia poziomu nauczania w żeńskich szkołach.

Anna Piasecka – nauczycielka i działaczka społeczna – oraz Franciszka Wilczkowiakowa – działaczka społeczna i polityczna – były posłankami tylko jednej kadencji.

Zachowajmy w pamięci te dzielne kobiety – one także tworzyły nową Polskę.

Opracowała Lidia Kania

Maria Skłodowska-Curie – kobietą o największym wpływie na historię świata!

„Matka współczesnej fizyki” Maria Skłodowska-Curie (1867-1934) znalazła się na czele rankingu kobiet, mających największy wpływ na historię świata wg agencji Press Association.

Agencja powołała się na wyniki badania magazynu BBC History Magazine, przeprowadzonego przez ekspertów w dziesięciu różnych dziedzinach ludzkiej działalności, wśród których każdy zaproponował swoją dziesiątkę najbardziej wpływowych kobiet.

„Była pierwszą kobietą, która zdobyła Nagrodę Nobla w dziedzinie fizyki, pierwszą kobietą, która została profesorem na Sorbonie i pierwszą osobą – właśnie tak, osobą, a nie tylko kobietą – która zdobyła drugą Nagrodę Nobla” – podkreśliła prezes Brytyjskiego Towarzystwa Historii Nauki Patricia Fara.

Opracowała LiKa

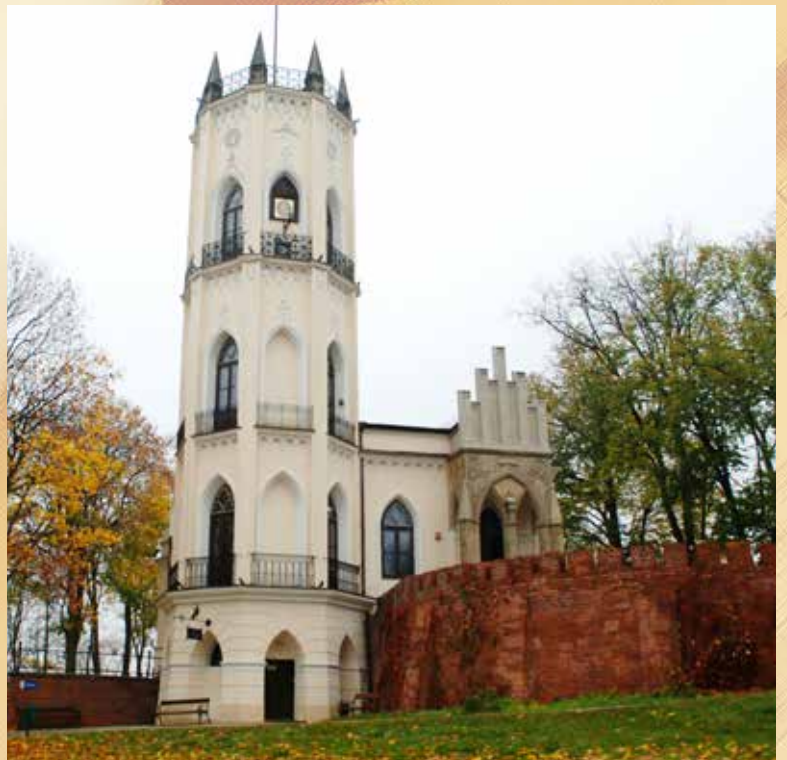


„Portret kobiety” – wiersz Wisławy Szymborskiej, polskiej poetki wyróżnionej Nagrodą Nobla

Musi być do wyboru.
Zmieniać się, żeby tylko nic się nie zmieniło.
To łatwe, niemożliwe, trudne, warte próby.
Oczy ma, jeśli trzeba, raz modre, raz szare,
czarne, wesołe, bez powodu pełne łez.
Śpi z nim jak pierwsza z brzegu, jedyna na świecie.
Urodzi mu czworo dzieci, żadnych dzieci, jedno.
Naiwna, ale najlepiej doradzi.
Słaba, ale udźwignie.
Nie ma głowy na karku, to będzie ją miała.

Czyta Jaspersa i pisma kobiece.
Nie wie po co ta śrubka i zbuduje most.
Młoda, jak zwykle młoda, ciągle jeszcze młoda.
Trzyma w rękach wróbelka ze złamanym skrzydłem,
własne pieniądze na podróż daleką i długą,
tasak do mięsa, kompres i kieliszek czystej.
Dokąd tak biegnie, czy nie jest zmęczona.
Ależ nie, tylko trochę, bardzo, nic nie szkodzi.
Albo go kocha, albo się uparła.
Na dobre, na niedobre i na litość boską.

Wycieczka do Opinogóry





i Ciechanowa





Bohater tegorocznej Warszawskiej Olimpiady Seniorów



W dniu 29 września 2018 roku na stadionie Polonii przy ul. Konwiktorskiej odbyła się Warszawska Olimpiada Seniorów. W przygotowanie tego wydarzenia na terenie dzielnicy zaangażowało się wiele osób z naszego Uniwersytetu: Zosia Karwacka, Jola Osińska, Iwona Kałaska, Ziuta Kostecka, a także członkowie Bemowskiej Rady Seniorów. Odwiedzaliśmy kluby osiedlowe i miejsca lokalnej aktywności, promując sport wśród dojrzałych mieszkańców Bemowa i zachęcając do wzięcia udziału w zawodach. To był bardzo pracowity okres, po raz pierwszy udało się stworzyć ponadstuosobową reprezentację Seniorów Bemowa, która wzięła udział w różnych konkurencjach sportowych. Zdobyliśmy w sumie 26 medali i puchar dla najlepszej dzielnicy w Warszawie za zajęcie I miejsca w rywalizacji zespołowej. Nasi seniorzy udowodnili, że potrafią się integrować i bawić, mają poczucie humoru i sportowego ducha we krwi.

Dla mnie udział w tych zawodach był okazją nie tylko do realizacji swoich sportowych pasji, ale przede wszystkim do poznania wspaniałych ludzi, pełnych wigoru i apetytu na życie. Takie spotkania są dla mnie zawsze inspiracją i motywują do działania. Dzisiaj chciałam opowiedzieć o spotkaniu z człowiekiem absolutnie wyjątkowym...

O bohaterze mojego artykułu usłyszałam po raz pierwszy w czasie przygotowań do tegorocznej Warszawskiej Olimpiady Seniorów. Pewnego dnia zadzwonił telefon i pan Arkadiusz Kunert dziarskim głosem wyraził chęć uczestnictwa w rywalizacji. Byłam bardzo zaskoczona, kiedy okazało się, że zawodnik ma 89 lat, i obawiałam się, że wysiłek fizyczny

w jego wieku może okazać się zbyt dużym wyzwaniem. Na miejscu zbiórki, przed wejściem na stadion, wypatrywałam wśród licznych, zielonych koszulek sylwetki sędziwego zawodnika, zakładając, że może będzie potrzebował przewodnika lub opiekuna. Moje obawy okazały się płonne, szybko dostrzegłam drobną postać pana Arkadiusza, w nieco za dużej koszulce, który z szerokim uśmiechem na twarzy uwijał się wśród oczekujących na start zawodników. Uśmiech towarzyszył panu Kunertowi przez cały dzień, podczas odbierania medalu za osiągnięcie najlepszego wyniku w konkurencji ergometrów wioślarskich, a później podczas koncertu Wojciecha Gąsowskiego.

Ponownie spotkałam naszego bohatera na Balu Seniora kończącym tegoroczne senioralia w naszej dzielnicy. Wulkan energii i król parkietu – tańczył, śpiewał, zachęcając wszystkich do wspólnej zabawy. Przyszedł na bal w eleganckim garniturze, a pod marynarką widniała zielona koszulka uczestnika Olimpiady i wiszący na szyi medal.

Powiedział: Pani Bożeno, jestem taki szczęśliwy, że mogę być wśród ludzi, mam ciągle ogromny apetyt na życie i wiele marzeń.

Przyznam szczerze, że pan Arkadiusz mnie zafascynował, często o nim myślałam, zastanawiając się, co stanowi źródło jego niespożytej energii i tak pozytywnego nastawienia do życia. Postanowiłam poznać go bliżej....

Spotykaliśmy się w gościnnych progach Klubu Bemowskiego Seniora przy ul. Pełczyńskiego 30A.



Występy wokalne to żywioł pana Arkadiusza, a z medalem olimpijskim na szyi śpiewa się o wiele lepiej

Opiekun Klubu pani Karolina Rejer wspomagała naszego bohatera w najtrudniejszych chwilach, to dzięki jej wsparciu i wielkiemu sercu przetrwał złe momenty i może z optymizmem spoglądać w przyszłość.

– Pani Karolina to druga, po matce, osoba w moim życiu o takim imieniu... Jest wspaniała i zasługuje w życiu na wszystko, co najlepsze – mówi pan Kunert,

Pan Arkadiusz Kunert urodził się w 1929 roku na warszawskim Mokotowie. Jego matka Karolina wychowywała samotnie dziewięciu synów, walcząc każdego dnia o zapewnienie swoim dzieciom godnego życia. W opinii syna była kobietą wyjątkową, najważniejszą osobą w jego życiu, której zawdzięcza wychowanie w duchu patriotycznym oraz wpojenie zasad szacunku i empatii dla drugiego człowieka. Do dziś wspomnienia o uwielbianej matce ścisną gardło i wywołują łzy.

– Podobno prawdziwy mężczyzna nigdy nie płacze, ale czasami bywamy bardziej wrażliwi od kobiet – uważa pan Arkadiusz.

W czasie wojny młody chłopak był członkiem Szarych Szeregów, a jego czterej starsi bracia walczyli w Armii Krajowej. Po wyzwoleniu rodzina Kunertów została rozproszona, jej członkowie musieli się ukrywać, byli represjonowani i mieli trudności w znalezieniu pracy. Wszystkie te problemy nie ominęły także pana Arkadiusza, a jego powojenne losy mogłyby stanowić doskonały materiał na scenariusz filmowy lub książkę. Jak mówi, wydanie albumu i wspomnień dokumentujących wspaniałą historię rodziny Kunertów to marzenie jego życia i ciągle wierzy, że uda się je zrealizować.

Wprawdzie nie ułożyło mu się życie prywatne, ale o swoich dzieciach Barbarze i Dariuszu oraz wnukach mówi wyłącznie w ciepłych słowach. Ponad trzy lata temu pojawił się na świecie ukochany prawnuczek Gucio. Wskutek problemów rodzinnych pan Arkadiusz utracił mieszkanie i stał się na wiele lat osobą bezdomną. Ciepłe dni spędzał w domku na działce przy ulicy Radiowej, a na zimę przenosił się do noclegowni. To bardzo trudny okres w życiu naszego bohatera, podupadł na zdrowiu, kilkakrotnie był hospitalizowany, przechodził poważne operacje, ale ciągle miał nadzieję na odmianę losu i wiarę w drugiego człowieka.

Szczęśliwie od kilku miesięcy, dzięki pomocy ludzi dobrej woli, uzyskał na Bemowie swój własny kąt



Pan Arkadiusz przed Klubem, w którym czuje się jak w domu.

i spokój przed nadchodzącą zimą. Pan Arkadiusz żyje bardzo skromnie, borykając się z problemami dnia codziennego, ale zachował pogodę ducha i pozytywne nastawienie do świata.

– Codziennie patrzę w lustro, uśmiecham się szeroko do siebie i mówię: Arkadiusz, to niemożliwe, co cię spotkało... takie szczęście, śpisz spokojnie, masz niesamowicie pozytywne sny... – tak opisuje swoje obecne położenie.

Pan Arek chętnie spotyka się z ludźmi, niezwykle barwnie opowiadając o swojej rodzinie, trudnym, ale ciekawym życiu. Dysponując wspaniałą pamięcią, bez chwili namysłu odtwarza daty, adresy i nazwiska. Od lat zajmuje się fotografią, dokumentując życie rodzinne i otaczający go świat. Mówi, że pamięta tylko dobre chwile, szanuje wszystkich ludzi bez względu na ich poglądy i wyznanie.

– Zawsze wierzyłem w ludzi, a ludzie uwierzyli we mnie. Ufam także, że nasz los zapisany jest w gwiazdach, a wszystko, co najlepsze przyjdzie do mnie jutro, muszę tylko szeroko otworzyć ramiona i czekać – mówi pan Kunert na zakończenie naszej rozmowy.

W przyszłym roku, 12 stycznia pan Arkadiusz Kunert będzie obchodził swoje dziewięćdziesiąte urodziny. Życzymy mu zdrowia i długich lat życia.

Bożena Skudlarska

Nasze wakacje 2018 r.

W tym roku wakacje zaplanowaliśmy w rejonie, gdzie zwykle jest najchłodniej – w północno-wschodniej części kraju. Jest tam też najwięcej lasów, jezior i najmniej zanieczyszczonego powietrza.

Naszą podróż kamperem rozpoczynamy od Sierpca, gdzie zwiedziliśmy Muzeum Wsi Mazowieckiej. Teren muzeum to duża przestrzeń i trzeba się przygotować na dłuższy spacer. Obejścia i zagrody są otoczone zachwycającymi kolorowymi rabatami, na podwórzach stoją malownicze studnie z „żurawiami”, a wewnątrz drewnianych chałup znajdują się dawne sprzęty codziennego użytku.

Dalszy etap podróży to Brodnica. W centrum znajduje się Park Miejski im. Fryderyka Chopina. Przechodząc alejkami przez ładny park, doszliśmy do XIV-wiecznego zamku, a właściwie jego resztek. W lepszym stanie zachowała się wieża zamku wznosząca się na 54 m. Warto zwiedzić neogotycki kościół św. Katarzyny, też z XIV w. Wewnątrz kościoła znajdują się ciekawe późnobarokowe rzeźby oraz wspinałe gwiaździste i krzyżowo-żebrowane sklepienia. Przy kościele natomiast zachował się pusty grób gen. Józefa Wybickiego z 1880 r., którego prochy przeniesiono do kościoła św. Wojciecha w Poznaniu.



Następnie pojechaliśmy do Ostródy, gdzie wjechaliśmy na teren przystani jachtowej LOK (Liga Obrony Kraju). Sympatyczny bosman zachęcał nas do dłuższego pobytu. Miejsce było wspaniałe, z widokiem na jezioro i cumujące jachty. Wróciły wspomnienia, kiedy na żaglówce spędzaliśmy wiele wakacji. Największą atrakcją Ostródy były rejsy Kanałem Elbląskim aż do jeziora Drużno w Elblągu. Obecnie atrakcja ta jest nieaktualna z powodu remontu części kanału. Tymczasem spędziliśmy popołudnie w Ostródzkim Centrum Rekreacji „Perła”, oferującym różne atrakcje. W okolicach przystani, gdzie przebiega główny

deptak miejski, jest ciekawa fontanna – Pomnik Jedności Europejskiej. W pobliżu znajduje się również zamek krzyżacki, niewielki, lecz dobrze zachowany – mieści się tu centrum kultury, biblioteka, muzeum ze znaleziskami z najbliższych okolic oraz ładną kolekcją bursztynów. Kolejnym zabytkiem, jaki zwiedziliśmy, był kościół Niepokalanego Poczęcia z XIX w. Kościół znajduje się na wzgórzu i dominuje nad miastem. Był on wielokrotnie remontowany i rozbudowywany. Najcenniejszym zabytkiem kościoła jest gotycka Pieta – rzeźba z XIV w. Na uwagę zasługuje duży barokowy ołtarz, witraże, a także organy. Noc spędziliśmy na wspomnianej przystani jachtowej. Pogoda wciąż dopisywała, więc po śniadaniu ruszyliśmy do Elbląga.



W Elblągu zwiedzanie zaczęliśmy od Starówki. Po Starym Rynku pozostała już tylko nazwa, bo tak naprawdę śródmieście zostało w czasie wojny zniszczone w 90 procentach. Z dużym podziwem oglądaliśmy wspaniale odbudowane całe centrum. Większość domów nawiązuje do dawnego stylu, a niektóre z nich są podobno identycznymi kopiami przedwojennych. W samym centrum miasta stoi katedra św. Mikołaja z XIII–XV w. We wnętrzu kościoła, w nawie głównej, znajdują się cenne drewniane rzeźby apostołów oraz chrzcielnica z XIV w. Godne obejrzenia są również późnogotyckie ołtarze boczne. Warto skusić się na wejście na kościelną wieżę, choć to spory wysiłek – 96 metrów i blisko 300 stopni – jednak rekompensuje go widok wspaniałej panoramy miasta. Niedaleko kościoła znajduje się Wieża Targowa z częścią murów obronnych miasta z XIV w. Na tej wieży też jest taras widokowy, gdzie można podziwiać panoramę Starego Miasta, ale my już tam nie byliśmy. Tuż przy bramie stoi brązowa figura „Piekarczyka”, upamiętniająca okres wojen między Wielkim Mistrzem Zakonu Krzyżackiego a królem Zygmuntem Starym.

Z czasów panowania zakonu krzyżackiego pozostały tylko resztki XII-wiecznych murów obronnych i zamku.



Dalsza nasza podróż wiedzie wzdłuż Zalewu Wiślanego do niewielkiej miejscowości Kadyny. Zwiedzamy tutaj kompleks pałacowy z XVII w.; barokowy pałac był systematycznie rozbudowywany przez kolejnych właścicieli. Ostatnim z nich był w XIX w. cesarz Wilhelm II (król Prus i cesarz Niemiec w 1888-1918). Na terenie folwarku obecnie jest elegancki hotel oraz stadnina koni. Sam pałac wygląda ciekawie, ale nie jest udostępniony zwiedzającym. W pobliżu znajduje się rezerwat i ścieżka przyrodnicza „Kadyński Las”. Po drodze, idąc szlakiem, napotkaliśmy „Dąb Bażyńskiego”. Drzewo liczące około 700 lat i ponad 9 m w obwodzie jest pomnikiem przyrody.



Z Kadyn kierujemy się do Tolkmicka – największego portu nad Zalewem Wiślanym. Znajduje się tu przystań dla kutrów rybackich i wszelkiego rodzaju pływadeł, od motorówek począwszy, a na dużych jachtach żaglowych skończywszy. Ważnym zabytkiem Tolkmicka jest XIV-wieczny kościół św. Jakuba Apostoła. Był on wielokrotnie niszczony i odbudowywany. Do zabytkowego wyposażenia świątyni za-

liczany jest ołtarz główny z XVI w., gotycka chrzcielnica oraz kilka cennych obrazów naściennych. Obiad zjedliśmy w restauracji, z której tarasu rozpościera się wspaniały widok na plażę i zatokę Zalewu Wiślanego. Warto zaznaczyć, że w porcie oferowane są rejsy statkami po zalewie, do Fromborka oraz na drugą stronę zalewu do Krynicy Morskiej.

We Fromborku z dużym trudem znaleźliśmy miejsce na naszego kampera. Zjechało się dużo turystów, bo to był 15 sierpnia i odpust w tej parafii. Gotycka katedra Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny pochodząca z XIV w. jest dominującą budowlą w panoramie miasta. Cały kompleks otaczają mury z wieżami, basztami o charakterze obronnym. Wielkość całej budowli robi niesamowite wrażenie. Katedra to budowla gotycka, halowa, trójnawowa o długości 97 m i wysokości do sklepienia 16,5 m. Jest ona niezwykle bogato wyposażona. Zachowały się 23 ołtarze, ufundowane przez polskich biskupów. Pochodzą głównie z XVII w. Za najpiękniejszą uznaje się kaplicę św. Jerzego. Fantastyczne wprost organy, przez lata rozbudowywane i doskonalone. W filarze nawy głównej katedry znajduje się grób Mikołaja Kopernika, gdzie przez szybę w posadzce można zobaczyć trumnę słynnego astronoma. Jego postać uświetniona jest na rynku dużym pomnikiem z brązu. Frombork to również duży port z obszernym parkingiem. Stąd także odchodzą statki do Krynicy Morskiej.



Następna miejscowość, do której się udaliśmy, to Braniewo. W tym mieście koniecznie trzeba zobaczyć Bazylikę Mniejszą. Piękna budowla, choć skromnie wyposażona, robi wielkie wrażenie. Na dość dużym rynku dominuje gotycki ratusz zbudowany w 1375 r., zachowały się również spore fragmenty średnio-wiecznych murów miejskich i obwarowań. Zwiedziliśmy gotycką wieżę z XII–XIV w., która stanowiła łącznik zamku biskupiego z podzamczem. Do interesujących obiektów należy też budynek Zespołu Szkół

Zawodowych – późnobarokowy, trzykondygnacyjny, zbudowany w XVII w. już na potrzeby nauczania szkolnego. Jest to zatem jedna z najstarszych szkół w Polsce.

Późnym wieczorem przyjechaliśmy do miejscowości Pieniężno. Z samego rana poszliśmy zobaczyć, co tu jest ciekawego. Właściwie to dobrze wiedzieliśmy, co zwiedzać, bo plan podróży był opracowany dużo wcześniej – wiosną. Tradycyjnie zaczęliśmy od Starówki z rynkiem i ratuszem. Ratusz to XIV-wieczna budowla, wielokrotnie niszczona i grabiona. W chwili obecnej jest tylko niefunkcjonującym zabytkiem. Widać już jednak pierwsze prace odbudowy obiektu. Warto też zobaczyć znajdujący się w pobliżu kościół św. Piotra i Pawła z XIV w., również odbudowany. Stan obecny kościoła pochodzi z 1895 r. i podobno zachowało się w nim wiele zabytkowego wyposażenia; niestety akurat był niedostępny. W pobliżu Pieniężna znajduje się Muzeum Misyjno-Etnograficzne księży werbistów. Zgromadzone tu są eksponaty niemal z całego świata, zbierane przez księży przez wiele lat, a udostępnione obecnie zwiedzającym. W pobliżu muzeum trzeba też zobaczyć ciekawy rezerwat przyrody „Dolina Rzeki Walszy”, przespacerować się wąwozem meandrującej rzeki. Dojazd tam był nieco karkołomny, ale walory przyrodnicze i widokowe zrekomensowały wszelkie napotkane utrudnienia. Rzeką Walszą jest dopływem Pasłęki i wije się, tworząc liczne jary i wąwozy w dziewiczym lesie. Kilka kilometrów od Pieniężna znajduje się także malownicze jezioro Taftowo, nad którego brzegiem spędziliśmy trochę czasu.

Wreszcie wyruszyliśmy do Ornety. Jest to bardzo urokliwa miejscowość, a średniowieczna zabudowa dodaje jej uroku. W centrum rynku mieści się ratusz z XIV w. z wieżyczką, w której znajduje się najstarszy dzwon na Warmii – też z XIV w. Rynek otaczają zabytkowe kamieniczki z podcieniami. Na zwiedze-

nie zasługuje też kościół św. Jana Chrzciciela z XIV–XV w.; jest to jeden z najcenniejszych zabytków na Warmii. Posiada bogaty barokowy wystrój. W świątyni zachowały się malowidła ściennie z XIV i XV w., ołtarz główny z XVIII w. oraz ciekawa ambona z tego samego okresu. Bardzo interesująco w tym kościele wygląda uźebrowanie sklepienia.

Do Lidzbarka Warmińskiego dotarliśmy w południe i mieliśmy sporo czasu na zwiedzanie. Najpierw rynek i ratusz, ale nad miastem dominuje gotycki, znakomicie zachowany Zamek Biskupów Warmińskich z XIV w. należący do najcenniejszych zabytków architektury gotyckiej w Polsce. W latach 60. został uznany za pomnik historii najwyższej klasy. Zwiedzanie zaczyna się od piwnic, pełniących rolę lochów więziennych, następnie refektarz, kaplica zamkowa oraz kolejnych kilka sal na wyższych piętrach. Wewnątrz zamku zobaczyliśmy bogaty zbiór różnych eksponatów muzealnych oraz kolekcję dawnej broni. Na uwagę zasługują także oryginalne malowidła naścienne jak i polichromia. Oglądaliśmy i podziwialiśmy tam wspaniałe dzieła sztuki, które powstawały od średniowiecznych do współczesnych czasów. Na zwiedzaniu zamku upłynął nam czas prawie do wieczora.

W rannych godzinach następnego dnia zwiedziliśmy Wysoką Bramę – czteropiętrową, okazałą budowlę w stylu gotyckim z XIV w. oraz gotycki kościół św. Piotra i Pawła. Świątynia zbudowana została w latach 1818–1823 przez króla pruskiego. Stanowi dzisiaj wybitne dzieło architektury protestanckiej na Warmii z XIX w. Ciekawostką jest to, że świątynia jest całkowicie drewnianą konstrukcją ryglową. Zwiedzić wnętrza jednak nam się nie udało, gdyż była zamknięta. Dalsze popołudnie spędziliśmy w ciekawie urządzonym parku z fontanną, ścieżką zdrowia dla dzieci i dorosłych oraz amfiteatrem, nad brzegiem przepływającej przez miasto rzeki Łyny.



Przyjechawszy do Bartoszyc, skierowaliśmy się do Starego Miasta. Na rynku zastaliśmy zwały piachu i gruzu – był w przebudowie. Większość kamieniczek odnowionych i zadbanych, ale czar średniowiecza gdzieś się ulotnił. Zwiedziliśmy jednak Bramę Lidzbarską. Jest to gotycka budowla z XV w. – fragment ocalałych murów obronnych miasta. Obecnie znajduje się w renowacji. Zajrzeliśmy też do kościoła św. Jana Ewangelisty – trójnawowej gotyckiej świątyni z XIV w. z ciekawym gwiazdzystym sklepieniem. Po pożarze i rabunku w 1945 r. niewiele pozostało z wyposażenia wnętrza.

Po krótkim odpoczynku w miejscowym parku pojechaliśmy do Reszla. Na rynku Starego Miasta mieści się klasycystyczny ratusz. Stare Miasto ze średniowiecznym układem urbanistycznym szczyci się bogatą historią. Rynek otacza wiele zabytkowych kamieniczek z XIX w. Najważniejszym jednak zabytkiem jest Zamek Biskupów Warmińskich z XIV w. Z dziedzińca zamkowego zeszliśmy schodami do piwnic – katowni. Zgromadzono tam cały arsenał średniowiecznych narzędzi tortur, takich jak nabity kolcami „Fotel Czarownicy”. Były też miecze, szable i wiele okazów broni palnej z XVI do XVIII w. Bardzo mi się podobał pięknie wykonany pistolet skałkowy z XVII w. Następnie weszliśmy na wieżę zamkową, skąd roztaczał się widok na najbliższą okolicę. Niedaleko zamku znajdują się jedne z najstarszych mostów w Polsce. Są to gotyckie mosty (Niski i Wysoki) na rzece Sajnie zbudowane w XIV w., obecnie ładnie odnowione. Zaglądaliśmy również do średniowiecznego kościoła św. Piotra i Pawła. Piękny wystrój i bogate wyposażenie wnętrza robi duże wrażenie. Dopełnieniem tego są ciekawe organy oraz sklepienie typu gwiazdzystego.



tu. Wnętrze kościoła zachwyca niezwykle bogatym wyposażeniem. Wspaniałe malowidła na ścianach, a zwłaszcza na sklepieniu czy pięknym ołtarzu głównym. Jednak najbardziej fascynującym elementem w kościele były barokowe kościelne organy, których granie koniecznie trzeba wysłuchać i zobaczyć. Organy są przyozdobione figurkami, które poruszają się podczas koncertu.

Jeszcze tego popołudnia, ponieważ pogoda nadal nam sprzyjała, pojechaliśmy do Kętrzyna. Noc spędziliśmy na niewielkim parkingu tuż przy zamku, a z samego rana wybraliśmy się na zwiedzanie. Zamek był jednak zamknięty. Wzniesiony w XIV w., był wielokrotnie niszczony, a obecnie jest odbudowywany. Przez zakratowane okienko w bramie zrobiłem tylko zdjęcia dziedzińca zamkowego. Następnie poszliśmy do kościoła św. Jerzego, który zbudowano pod koniec XIV w. i włączono wówczas do istniejących już murów obronnych miasta. Jego masywna sylwetka wraz z murami i basztami cofa nas w czasy średniowiecza. Kościół jest jednym z najcenniejszych zabytków architektury sakralnej. Bogate niegdyś wyposażenie zostało rozgrabione w 1945 r. Na uwagę jednak zasługuje ambona z XVI w., organy z XVII w. oraz oryginalne, rzadko spotykane sklepienie.



Do Świętej Lipki dotarliśmy już po południu. Sanktuarium Maryjne jest zaliczane do najwspanialszych barokowych budowli w Polsce. Począwszy od bramy głównej – najwspanialsze chyba dzieło kowalskie w naszym kraju – składającej się z precyzyjnie wykutych i połączonych setek stalowych liści akan-



Pogoda wciąż nam sprzyjała, więc jeszcze przed południem dojechaliśmy do Giżycka i bez wahania zaraz poszliśmy na plażę. Przed nami jezioro Nie-

gocin z pływającymi żaglówkami i motorówkami. Żeglarstwo urzekło mnie już dawno temu i czasy te wspominam z dużym sentymentem. Samo zwiedzanie zaczęliśmy spacerkiem po wspaniałym giżyckim moło, skąd doskonale widać cały port jachtowy oraz statki spacerowe pływające po okolicznych jeziorach. My też wybraliśmy się na taki rejs „Łabędzim Szlakiem”. Wy płynęliśmy z jeziora Niegocin i Kanałem Łuczańskim dotarliśmy na jezioro Kisajno. W trakcie rejsu kanałem można zobaczyć obrotowy most. Mechanizm obrotu obsługuje ręcznie tylko jeden człowiek. Most jest ciekawym zabytkiem techniki, jednocześnie unikalny w skali Europy. Dwie godziny rejsu szybko minęły, ale wspaniałe wrażenia zostały na zawsze. W pobliżu wspomnianego mostu znajduje się twierdza Boyen, którą koniecznie trzeba zobaczyć. Twierdza została zbudowana w latach 1843–1855 przez Prusaków w przesmyku między jeziorami Niegocin i Kisajno. Zwiedzanie twierdzy zajęło nam około godziny i był to najkrótszy wariant. W jednym z umocnień oglądaliśmy muzeum broni z tego okresu.



Ciekawym dla nas spotkaniem tam eksponatem był agregat prądotwórczy wykonany w Zakładach Mechanicznych im. Marcelego Nowotko w Warszawie. W zakładzie tym przepracowaliśmy obydwoje wiele lat i tam się poznaliśmy.

Rano, przy wciąż sprzyjającej aurze, ruszyliśmy w kierunku Węgorzewa. Ponieważ interesujących nas zabytków tu niewiele, więc pojechaliśmy dalej. Przyjechaliśmy do Gołdapi i zaparkowaliśmy na rozległym gołdapskim Rynku Miasta. Jest tu zegar słoneczny z drogowskazami, np. Grecja 1888 km, czy Izrael 2674 km. W informacji turystycznej zalecono nam zwiedzenie tężni i gołdapską górę. Najpierw pojechaliśmy do tężni – są oddalone około czterech kilometrów od miasta. Po drodze do tężni zatrzymaliśmy się przy wieży ciśnień z 1907 r. Na samym szczycie wieży funkcjonuje niewielka kawiarenka, w której można wypić wyśmienitą kawę. Przy tężniach znajdujemy duży parking ze „ścieżką zdrowia dla dużych i małych”. W pobliżu jest jezioro Gołdap, które ciszą i spokojem zaprasza na dłuższy odpoczynek. Tężnie natomiast są bardzo podobne do tych w Ciechocinku czy w Inowrocławiu. Budowa została dofinansowana w znacznej mierze ze środków Unii Europejskiej, a oddane do użytku w 2014 r. cieszą się dużą frekwencją. Drugą polecaną atrakcją w okolicy jest „Piękna Góra”. Gołdapska góra wznosi się

na 272 m, a na szczycie widać okrągłą budowlę, w której mieści się oryginalna, obracająca się kawiarnia. Tym razem piliśmy herbatę i podziwialiśmy panoramę okolicy. Obrót kawiarni trwa około jednej godziny, tyle aby móc wypić kawę czy herbatę.



Dalej pojechaliśmy lokalną drogą 651, aby zobaczyć nieczynne już, ale oryginalne mosty kolejowe najpierw w Kiepojcach, a trochę dalej w Stańczykach. Swoją budową przypominają one rzymskie akwedukty. Mosty w Stańczykach są bardziej okazałe i dostępne dla zwiedzających. Obecnie są własnością prywatną i za wejście pobierane są opłaty.

Jadąc dalej drogą 651, dojechaliśmy do wsi Grodniczyna, gdzie znajduje się trójstyk granic z Rosją i Litwą. W miejscu tym stoi cylindryczny obelisk z czerwonego granitu. Tu skończyła nam się Polska, więc zawróciliśmy i pojechaliśmy do Suwałk. Centrum miasta to duży rynek, ratusz, kościół św. Aleksandra oraz kamienice otaczające rynek. Na środku jest park z fontanną, rzeźbami i ładnymi, starannie utrzymanymi klombami kwiatów. Zwiedziliśmy kościół, który w 1992 r. został podniesiony do godności konkatedry. Wnętrze skromne, ale zadbane. Najbardziej podobały nam się ołtarz główny i witraże.



Mieliśmy w planie zwiedzić jeszcze kilka miejscowości, ale obowiązki rodzinne zmuszały nas do powrotu. Ostatnią pozycją w naszej wyprawie był suwalski Aquapark. Jest to obiekt z basenem sportowym, rekreacyjnym, jacuzzi i zjeżdżalnią. Ciekawym elementem jest też „rwąca rzeka”.

Po trzech tygodniach nieobecności późnym wieczorem wróciliśmy do domu.

Sabina i Leonard Kiszko

Kiedy za oknem zima...

Mikstura na wzmocnienie odporności

Składniki: 1 główka czosnku (polskiego), 40 dkg imbiru, 1 szklanka miodu (najlepiej spadziewego), 1 szklanka soku z cytryny (najlepiej bio).

Przygotowanie: Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę, imbir obrać, zetrzeć na tarce. Czosnek i imbir dokładnie wymieszać z miodem i sokiem z cytryny (jeśli miód jest skrzystalizowany, można trochę podgrzać – nie więcej niż do 40 st. C). Wstawiamy do lodówki na 3 doby i mieszamy 2 razy dziennie. Potem bierzemy 3 razy dziennie po łyżce stołowej i żujemy jak Indianie tytoń, ponieważ jest tam dużo części włóknistych.



Rozgrzewająca zupa gulaszowa

Składniki: 1 litr bulionu, 500g mięsa wołowego, 2 cebule, 4-5 ząbków czosnku, 3 papryki (mogą być różnokolorowe), 2-3 ziemniaki, pomidory w puszcze bez skórek (lub mały słoiczek koncentratu pomidorowego), po 3 łyżki ostrej i słodkiej papryki w proszku, sól, pieprz, 5 ziarenek ziela angielskiego, 2-3 listki laurowe, olej.

Przygotowanie: Cebulę szklimy na oleju, dodajemy czosnek i mięso pokrojone w grubą kostkę, oprószamy solą i pieprzem, czekamy aż się zrumieni. Następnie dodajemy bulion i gotujemy mięso do miękkości na małym ogniu. Pokrojone w kostkę ziemniaki i paprykę wrzucamy do garnka i zostawiamy na około 10 minut. Na koniec dodajemy pomidory w puszcze i przyprawy, dusimy jeszcze przez 10-15 minut i możemy podawać.

Wzmacniająca zupa czosnkowa

Składniki: 1,5 litra bulionu, pół główki czosnku, 4 goździki, zioła (1 łyżeczka suszonego tymianku, 1 łyżeczka suszonej szalwii), starty żółty ser, 2-3 kromki chleba na grzanki, oliwa z oliwek.

Przygotowanie: Przygotowujemy bulion (lub rosół), dodajemy do niego posiekany czosnek (nie musi być zbyt drobno), następnie dodajemy goździki i zioła. Gotujemy na bardzo małym ogniu przez około 30 minut. Chleb kroimy w kostkę i opiekamy na grzanki. Zupę nakładamy do miseczek, dodajemy grzanki, posypujemy startym serem i skrapiamy oliwą do smaku.



Sycąca zupa marchewkowa

Składniki: 2 litry bulionu, 5-6 marchewek, 1 korzeń pietruszki, 1/2 małego selera, 1/4 średniego pora (biała część), sól i pieprz do smaku, 1-2 cm imbiru, 1 papryczka chili (lub 1 łyżka sproszkowanej ostrej papryki), natka pietruszki do dekoracji.

Przygotowanie: Umyte, obrane i pokrojone warzywa wrzucamy do wrzącego bulionu. Następnie dodajemy drobno pokrojony imbir, chilli, sól i pieprz. Gotujemy około 20 minut aż warzywa zmiękną. Cześć wody odlewamy (by zupa nie była zbyt rzadka) i miksujemy blenderem do uzyskania aksamitnej konsystencji (w razie potrzeby dodając odlany wcześniej bulion). Zupę nakładamy na talerze i ozdabiamy natką pietruszki. Można ją także podawać z grzankami.

Na zdrowie!

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

Opracowanie graficzne i łamanie: Adam Witkowski

Druk: Oficyna Drukarska Jacek Chmielewski

Nakład: 300 egz.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania materiałów.



WIECZOREK INTEGRACYJNY