



NASZ WIEK

nr 4/2011
www.utw.waw.pl

BEZPŁATNE PISMO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU WOLI I BEMOWA W WARSZAWIE



W NUMERZE:

- Jubilaci w mundurach
- Madame Curie - w stulecie przyznania Nagrody Nobla
- Seniorzy - Seniorom - reportaż z wystawy malarstwa

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

Spis treści:

- Życzenia dla słuchaczy UTW od Prezes Zarządu UTW, W. Schubert-Figarskiej
str. 3
- Jubilaci w mundurach - wywiad z komendantem-rektorem WAT
str. 4-5
- Madame Curie - w 100-lecie przyznania Nagrody Nobla
str. 6-9
- Kresowianka
str. 10-11
- Seniorzy - Seniorom - reportaż z wystawy malarstwa
str. 12-13
- Wydawnictwa komputerowe
str. 14
- Co powinniśmy wiedzieć o osteoporozie? - rozmowa z dr Ewą Czernecką
str. 15-17
- Wspomnienie o Marii Marszałek
str. 18
- Kulinaria: Na Wigilię i Święta
str. 19
- Nasza kronika
str. 9, 11, 13, 14, 17, 18



Od Redakcji

Drogie Słuchaczki i Słuchacze

Uniwersytetu Trzeciego Wieku Woli i Bemowa!

Jest mi szczególnie miło spotkać się z Państwem na łamach czwartego już numeru naszego Biuletynu. Jak ten czas leci!

Niedawno cieszyliśmy się letnim słońcem, świeżą zielenią lasów i ogrodów, a tu nagle za oknem szaro, liście opadły, a ołowiane chmury zapowiadają śnieg... Ale nie poddawajmy się nostalgicznym barwom krajobrazu. Jesień i zima przeminą i znowu nadejdzie wiosna!

Zanim to nastąpi, przeczekajmy chłodne dni i wieczory, pielęgnując nasze pasje. Sięgnijmy po ulubioną książkę, napiszmy wiersz, idźmy na wystawę, do kina, na koncert. Wyciągnijmy z kąta sztalugi, by pomalować świat kolorami naszych marzeń – niech się spełnią! A spełnić się powinny, gdyż Bożonarodzeniowa gwiazdka zapowiada zawsze miłe sercu niespodzianki.

Zatem wchodząc w Świąteczno-Noworoczny nastrój, życzymy sobie radości i optymizmu, wzajemnej życzliwości i nieustającej chęci, by czynić życie lepszym. Czujmy się potrzebni i spełnieni, uśmiechajmy się do życia, by ono uśmiechało się do nas.

My, jako redakcja Biuletynu, będziemy wspierać Państwa w tych dążeniach. Jesteśmy otwarci na współpracę i szczerze do niej zachęcamy! Bardzo liczymy na inicjatywę i propozycje wszystkich słuchaczy Uniwersytetu, szczególnie tych z Państwa, którzy rozpoczęli zajęcia na naszej uczelni.

Wierzę, że Nowy Rok 2012 otworzy przed nami nową perspektywę. Niech zatem spełnią się najlepsze z życzeń: Zdrowia, pomyślności i szczęścia z okazji Świąt Bożego Narodzenia. Do siego Roku!

Elżbieta Domańska
Redaktor prowadzący

Życzenia dla Słuchaczek i Słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku Woli i Bemowa



Drodzy Państwo! Podobnie jak poprzednio, tak i teraz zwracam się do Was za pośrednictwem Biuletynu „Nasz Wiek”. Jest to okoliczność szczególna. Pół roku temu, w rozmowie z Redakcją miałam okazję przedstawić plany działania nowo wybranych władz UTW w semestrze letnim zakończonego już roku akademickiego 2010/2011. Obecnie zbliżamy się do półmetka semestru zimowego, którego ofertę programową otrzymali Państwo w dniu inauguracji, 11 października.

Staraliśmy się uwzględnić w niej propozycje zgłaszane przez słuchaczy naszego Uniwersytetu. Zapewniam, że wiele z nich zostanie wykorzystanych przy układaniu programu wykładów i wycieczek w nowym roku kalendarzowym 2012. Niektóre były dla nas cenną inspiracją przy opracowywaniu wcześniejszej – znanej już Państwu – oferty. Postaramy się, by i ta następna była zróżnicowana i uwzględniała szeroko Państwa zainteresowania. Będziemy to realizować poprzez wykłady, jak i seminaria, starając się, w miarę naszych możliwości, by każdy mógł znaleźć w nich coś dla siebie.

Mamy nadzieję, że wiele podjętych inicjatyw, jak na przykład wystawy malarstwa słuchaczy UTW czy spotkania integracyjne, będą kontynuowane, a może nawet poszerzone o inne formy działalności twórczej. Bardzo liczymy na to, że wśród nowo przyjętych studentów naszej uczelni, ujawnią się talenty i pasje, które wzbogacą nasz dotychczasowy dorobek. Zachęcam zatem wszystkich do aktywności i współpracy, które są istotnym elementem budowania wzajemnych więzi i zadowolenia z uczestnictwa w życiu naszej społeczności.

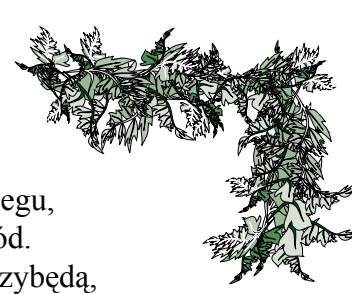
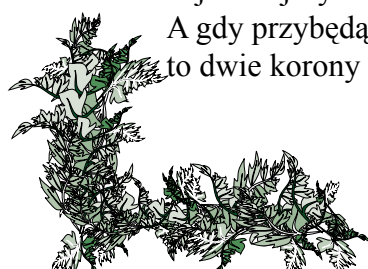
Jednocześnie, korzystając z zaproszenia redakcji Biuletynu, chciałabym w imieniu Zarządu i swoim własnym, złożyć Państwu najserdeczniejsze życzenia z okazji świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku. Życzę, by zdrowie i wszelka pomyślność towarzyszyły Państwu każdego dnia, a nadchodzący rok 2012 okazał się łaskawym i zasobnym we wszelkie dobra. Wesołych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku!

Wiesława Schubert-Figarska
Prezes Stowarzyszenia UTW Woli i Bemowa

Kolęda



Grudniowy sen złożony do kołyski
niczym niemowlę kwili w ciemną noc.
Przybliź się, Matko, bo czymże jest bliskość,
jeśli nie sercem rzuconym na stos?
Daj mu źrenice za ziemskie pochodnie,
a przejdzie wielki, najczarniejszy bór,
daj mu swych kroków giętkość,
a przebiegnie gęste ściernisko
najostrzejszych gór.
A gdy przybędą mali kolędnicy,
to dwie korony na ich skronie włóż –



wiara położy swe dłonie na śniegu,
miłość roztopi najzimniejszy lód.
Gdy trzej Królowie z oddali przybędą,
podaj im, Matko, biały chleb i sól,
niech się Dzieciątku pokłonią kolędą
zbieraną skrzętnie z praojcowskich pól.
My zaś przy stole wielkim zasiądziemy,
którego imię Nadzieją się zowie,
w święte ubóstwo stajenki zejdziemy,
by w noc się zrodził znowu Bóg i Człowiek.

Elżbieta Domańska



Jubilaci w mundurach

- rozmowa z komendantem-rektorem WAT

gen. bryg. prof. dr. hab. inż. Zygmuntem Mierczykiem

Przypadający w 2011 roku Jubileusz 60-lecia Wojskowej Akademii Technicznej to czas wyjątkowy w życiu tej uczelni. Czas podsumowań dotychczasowych osiągnięć i planów na przyszłość. Patronat naukowy, jaki WAT sprawuje nad Uniwersytetem Trzeciego Wieku Woli i Bemowa, powoduje, że i dla nas – słuchaczy UTW – obchody te są ważne i doniosłe.

Z okazji Jubileuszu studenci Uniwersytetu i redakcja biuletynu „Nasz Wiek” przekazują na ręce Jego Magnificencji Komendanta-Rektora serdeczne gratulacje i najlepsze życzenia dalszych sukcesów.

- Panie Profesorze, w życiu człowieka 60 lat to czas dojrzałości, rzec można czas zbierania plonów. Jak z perspektywy czasu oceniłby Pan miejsce, w którym znajduje się Akademia z punktu widzenia dzisiejszego i przyszłego rozwoju?

- Droga Wojskowej Akademii Technicznej prowadzi od szkoły oficerskiej, poprzez politechnikę wojskową, aż do nowoczesnego uniwersytetu badawczego. W bieżącym roku, jak Pani wspomniała, Akademia obchodzi swoje 60-lecie. Minione lata są zapisane misją kształcenia na jak najwyższym poziomie oraz unikatowymi rozwiązaniami technologicznymi.

- Lata minione, a obecnie?...

- Od pewnego czasu WAT jest postrzegany jako ośrodek myśli technicznej na rzecz bezpieczeństwa państwa, a nie tylko obronności. Tu skupiają się różne wątki związane z technologiami na rzecz inżynierii bezpieczeństwa. Tworzymy konsorcja naukowe, które realizują konkretne projekty, nie tylko badawcze, ale również wdrożeniowe. Mamy szereg bardzo dobrych wdrożeń przemysłowych. Posiadamy nawet takie produkty, które sami tworzymy i sprzedajemy wojsku. Jednocześnie jesteśmy uczelnią niezwykle atrakcyjną także dla studentów cywilnych. Ranga i renoma WAT to nie tylko doskonała kadra dydaktyczna – naukowa, ale także uprawnienia do nadawania stopni naukowych doktora habilitowanego i doktora nauk technicznych w kilkunastu dyscyplinach, szereg i wieloaspektowa współpraca oraz szereg partnerskich umów z krajowymi i światowymi uczelniami, ośrodkami naukowo - badawczymi, a także szeregiem innych instytucji, co więcej warto jeszcze wspomnieć o doskonałym zapleczu dydaktycznym uczelni i jej infrastrukturze socjalno – bytowej.

- Jak oceniani są na współczesnym, konkurencyjnym rynku pracy absolwenci WAT?



- Nasi absolwenci są poszukiwani i cenieni. Życie potwierdza, że wyższa inżynierska szkoła wojskowa doskonale wpisuje się w system edukacyjny kraju i gospodarkę opartą na wiedzy. Absolwenci Akademii trafiają praktycznie do wszystkich branż związanych z nauką i techniką. Mury uczelni opuszczają ludzie kompetentni i skuteczni w działaniu, wysokiej klasy specjaliści, którzy są doskonale oceniani przez pracodawców w kraju i poza jego granicami.

- Które wydarzenia w dziejach WAT uważa Pan za przełomowe? I jaki był ich wpływ na kształtowanie oblicza uczelni?

- 60-letni okres istnienia WAT to czas włączania się w procesy przemian, które następowały w Polsce. Na początku, w latach 1951-1956, WAT kształcił wojskowe kadry techniczne. Po „odwilży” przekształcił się w politechnikę wojskową. Lata 60. to przede wszystkim rozwój technologii komputerowych oraz szczególnie laserowych. Bardzo istotne i przełomowe dla uczelni były jej sukcesy naukowe, między inny-

mi pierwszy w Polsce komputer oraz laser (1963 r.). Potem nastąpił pełen rozwój uczelni, jako placówki liczącej się zarówno w kraju, jak i za granicą. Tak było do lat 90., kiedy zaczęto reformować Akademię. Jej byt był wtedy zagrożony. W pewnym momencie stwierdzono, iż lepszym i bardziej ekonomicznym rozwiązaniem jest pozyskiwać absolwentów uczelni wyższych, a następnie kierować ich na roczny kurs oficerski. Ten pomysł w przypadku Akademii się nie sprawdził, ale przez pięć lat, w latach 2002-2006 WAT nie rekrutował nowych podchorążych.

- Czy fakt, że WAT kształci dzisiaj studentów na studiach wojskowych i cywilnych ma jakiś wpływ na jej popularność?

- Nabór kandydatów na oficerów w Wojskowej Akademii Technicznej jest największy ze wszystkich uczelni wojskowych. Ugruntowany i zoptymalizowany proces przebiegu studiów wojskowych pozwala przypuszczać, że będzie on miał charakter stały. Studia wojskowe w WAT cieszą się dużą popularnością, tym bardziej, że Akademia jest określana w planach Ministerstwa Obrony Narodowej jako uczelnia kształcąca większość oficerów. Na pierwszy rok studiów przyjęliśmy w tym roku 233 podchorążych. Studenci wojskowi wszystkich roczników stanowią pokaźną grupę, jest ich około tysiąca. Ta liczba sprawia, że żołnierskie mundury są lepiej widoczne w salach wykładowych i laboratoriach Akademii. Studenci wojskowi stanowią 10 proc. ogółu studiujących. Fakt, iż WAT jest uznaną nie tylko w Polsce, ale także na świecie uczelnią wojskowo – techniczną, w znaczącym stopniu przyczynia się do jej popularności, także wśród studentów cywilnych. Na pozytywną i ugruntowaną opinię Akademii wpływa w znacznej mierze tradycja uczelni w połączeniu z jej nowoczesnością i innowacyjnością. Mówiąc o tradycji chciałbym podkreślić doniosłe znaczenie kultywowania bogatej i długiej historii Wojska Polskiego.

- Kilkanaście lat temu kobieta studiująca w akademii wojskowej należała do wyjątków. Dzisiaj nikogo to nie dziwi. Jakie kierunki studiów wybierają panie najczęściej?

- W Wojskowej Akademii Technicznej studiuje łącznie na wszystkich rodzajach studiów 1600 pań. Stanowią one około 17 proc. ogółu studentów. Na studiach wojskowych kobiety stanowią 10 proc. podchorążych. Panie są obecne praktycznie na wszystkich kierunkach i specjalnościach. Największą jednak popularnością cieszy się wśród nich logistyka, geodezja i kartografia, chemia, budownictwo oraz

zarządzanie. Wspomnieć należy także o tym, iż panie są bardzo ambitne, zaangażowane i bardzo pracowite.

- Stale zmieniające się rankingi szkół wyższych wskazują na dużą konkurencję. Co dzisiaj jest gwarancją sukcesu?

- Faktycznie, konkurencja w szkolnictwie wyższym jest znacząca. Jestem przekonany, że na popularność uczelni, jaką jest WAT, składa się wiele różnorodnych czynników. Każdy z nich ma swoją wagę i znaczenie. Dewizą naszej uczelni jest jakość procesu kształcenia. Dlatego powinnością każdego nauczyciela akademickiego WAT jest przekazywanie wiedzy na najwyższym poziomie, w sposób kompetentny i jednocześnie atrakcyjny. Szczególnie ważne w tym zakresie jest prowadzenie prac naukowo – badawczych i wdrożeniowych przez kadre naukowo – dydaktyczną, gdyż tylko tak można przekazać studentom najnowocześniejsze treści programowe. W ten sposób postrzegamy w Wojskowej Akademii Technicznej gwarancję sukcesu.

- W swoim wystąpieniu prezentującym WAT wspomniał Pan Profesor o przygotowanych planach rozwoju uczelni na najbliższe 10 lat. Jakie są ich najważniejsze założenia?

- Chcemy utrzymać posiadane uprawnienia uniwersyteckie: 12 do doktoryzacji i 9 do habilitacji. Dążymy do tego, aby zwiększyć uprawnienia habilitacyjne. W planach rozwojowych związanych z liczbą studentów, zakładamy proporcje ok. 1,5 tys. studentów wojskowych i ok. 10 tys. studentów cywilnych. W ten sposób nie będziemy fabryką studentów. Celem jest dla nas przede wszystkim jakość kształcenia. Jeśli chodzi o proporcję studentów do kadry naukowej, to jest ona najwyższa wśród uczelni w Polsce - 8 studentów przypada na jednego nauczyciela akademickiego. W większym niż dotychczas stopniu chcemy być uniwersytetem badawczym blisko współpracującym z przemysłem. Jest wiele produktów obecnych w polskim przemyśle, które mają swój początek właśnie w Wojskowej Akademii Technicznej. Jeśli mówimy o przyszłości to oprócz kształcenia stawiamy na naukę, ale także innowacje i wdrożenia. Jest to nasz wyróżnik spośród tych standardów, jakie powszechnie w Polsce obowiązują. Niewiele politechnik prowadzi tak innowacyjną politykę jak Akademia.

- Bardzo dziękuję Panu Profesorowi za rozmowę.

Rozmawiała: Elżbieta Domańska

Madame Curie

W 100-lecie przyznania Nagrody Nobla.

Była pierwszą kobietą, która ukończyła licencjat nauk fizycznych na Sorbonie oraz obroniła na tej uczelni drugi dyplom – z matematyki. Była także pierwszą w historii kobietą mianowaną profesorem Sorbony, ale przede wszystkim pierwszą laureatką przyznanej dwukrotnie Nagrody Nobla. W 1903 roku w dziedzinie fizyki, wspólnie z mężem Piotrem Curie oraz Henri Becquerелеm, za odkrycie promieniotwórczości oraz indywidualnej - w dziedzinie chemii za wyizolowanie pierwiastków polonu i radu, którą odebrała w 1911 roku z rąk króla Szwecji. Przypadająca w bieżącym roku setna rocznica przyznania tej nagrody jest szczególną okazją, by lepiej poznać życie i dzieło wielkiej polskiej uczoney.

W polskim domu

Maria Salomea Skłodowska przyszła na świat w Warszawie, 7 listopada 1867 roku. Była dzieckiem niezwykłym. Obdarzona nieprzeciętną inteligencją i dużą wrażliwością od najmłodszych lat garnęła się do książek, a umiejętność czytania nabyła w wieku czterech lat. Szlacheckie korzenie, tradycja i wychowanie w patriotycznej atmosferze oraz kult nauki wyrobiły w niej i pozostałym rodzeństwie – trzech siostrach i bracie – poczucie rodzinnej solidarności oraz odpowiedzialność za podejmowane decyzje. Atmosfera intelektualnego domu sprawiła, że ich aspiracje w zakresie kształcenia i osiągania pozycji społecznej były wysokie. Zrozumienie i wsparcie dla swoich dążeń znajdowali w postawie rodziców. Ojca, Władysława Skłodowskiego, profesora matematyki i chemii, absolwenta Politechniki w Petersburgu oraz matki, Bronisławy z Boguskich, kobiety pięknej i wykształconej.

Losy rodziny Skłodowskich, podobnie losy jak wielu polskich rodzin w zaborze rosyjskim, były naznaczone piętnem narodowej tragedii rozbiorów i wynikających z niej zrywów niepodległościowych. Dziadek Marii, Józef Skłodowski, profesor fizyki i chemii Uniwersytetu Warszawskiego, zapisał piękną



kartę jako patriotę i uczestnika Powstania Listopadowego. Ojciec, powołany w 1867 roku na stanowisko wicedyrektora rosyjskiego gimnazjum męskiego na Nowolipkach, prowadził wśród studentów przez kilka lat potajemne wykłady na temat historii i osiągnięć nauki polskiej, za co został pozbawiony zarówno stanowiska, jak i wcześniej przydzielonego mieszkania. Fakt ten poważnie zaważył na dalszym życiu profesorstwa Skłodowskich. Wkrótce spadły na nich dodatkowe nieszczęścia w postaci śmierci najstarszej córki Zosi, a w 1878 roku matki, Bronisławy, która zmarła na gruźlicę. Dla niespełna jedenaastoletniej Marii były to przeżycia wyjątkowo traumatyczne.

Upłynęło wiele lat, zanim otrząsnęła się po tej wielkiej stracie. Czas dorastania, w którym zabrakło matki, bardzo silnie związał ją

z ojcem. Był dla niej wzorem i przewodnikiem. Ojciec – pozytywista z przekonań – z całych sił wspierał edukację dzieci, ponosząc wszelkie związane z tym obciążenia. Wierzył w siłę nauki, widząc w niej zarzewie przyszłej wolności dla swojej ojczyzny. W wieku szesnastu lat Maria ukończyła najlepsze rosyjskie gimnazjum żeńskie w Warszawie. Wkrótce potem rozpoczęła studia na założonym przez pozytywistów polskim, „latającym”, tajnym uniwersytecie, który w sytuacji zamknięcia dla kobiet warszawskiej Alma Mater, znakomicie spełniał swoje posłannictwo. Oprócz Marii na uczelni tej studiowała także jej starsza siostra, Bronisława, która, podobnie jak brat, pragnęła zostać lekarzem. Maria marzyła o studiach na Sorbonie.

Możliwość zdobycia środków na ten cel dawała jedynie praca guwernantki, dlatego też zdecydowała się ją podjąć w ziemiańskiej rodzinie Żurawskich. Posada okazała się dobrze płatna, a atmosfera życzliwa. Zmiana pojawiła się, gdy do majątku wrócił studiujący matematykę w Warszawie syn państwa Żurawskich – Kazimierz. Zainteresowania zbliżyły do siebie młodych, jednak rodzice Kazimierza nie chcieli wyrazić zgody na małżeństwo. Powodem był brak stosownego posagu Marii, a także za niska w ocenie jej pracodawców pozycja społeczna. Głęboko dotknięta

zaistniałą sytuacją, wrażliwa i ambitna córka profesora Władysława Skłodowskiego – opuściła zarządzany przez Żurawskich majątek w Szczukach. Od tej chwili rozpoczął się nowy rozdział w jej dorosłym życiu.

Na Sorbonie

Decyzję o przyjeździe do Francji Maria Skłodowska podjęła jesienią 1891 roku. Mając dobre przygotowanie z matematyki i chemii, znając dobrze język francuski, postanowiła zapisać się na Sorbonę. Została przyjęta na Wydział Nauk Ścisłych, gdzie w tamtym czasie wykładowcami byli najwybitniejsi uczeni, a wśród nich bracia Pierre i Jacques Curie.

Życie początkującej studentki Sorbony nie było łatwe. Jako cudzoziemka zdana była praktycznie na siebie. W pierwszym okresie studiów oparciem dla Marii byli siostra i szwagier, Bronisława i Kazimierz Dłuscy. Oboje mieszkali w Paryżu, gdzie Bronisława pracowała jako lekarz. Po jakimś czasie Maria wynajęła niewielki pokój na poddaszu, wiodąc ubogie życie do czasu przyznania jej – jako wyjątkowo utalentowanej, studiującej za granicą polskiej studentce – prywatnego, prestiżowego stypendium. W lipcu 1894 roku, otrzymała także licencjat nauk matematycznych. Prawdziwy przełom nastąpił jednak z chwilą, gdy opiekujący się Wydziałem Nauk Ścisłych, profesor Gabriel Lippmann przekonał Towarzystwo Wspierania Przemysłu Krajowego do wypłaty wynagrodzenia studentom, prowadzącym na tym wydziale badania nad magnetycznymi właściwościami stali. Podjęcie prac nad magnetyzmem dało początek znajomości Marii Skłodowskiej z fizykiem Piotrem Curie, który był wybitnym ekspertem w tej dziedzinie.

Pierwsze spotkanie Marii Skłodowskiej i Piotra Curie było spotkaniem dwojga naukowców. We wspomnieniach odnotowała jednak wrażenie, w którym Piotr wydał się jej „marzycielem pograżonym w swoich myślach”. Dalsza praca obojga przyniosła nieoczekiwaną zmianę wzajemnych relacji. Obserwując sposób prowadzenia przez nią badań, Piotr szybko zorientował się, że ma do czynienia z kobietą -geniuszem. Upłynęło jednak sporo czasu, zanim Maria przyjęła zaproszenie do rodzinnego domu Piotra w Sceaux. Już po pierwszej wizycie okazało się, że intelektualna atmosfera domu doktorostwa Eugène i Claire Depouilly Curie bardzo przypomina klimat warszawskiego domu jej rodziców. Po tej wizycie Piotr Curie był absolutnie zdecydowany na małżeństwo z Marią Skłodowską. Ona wahała się, jednak miłość i determinacja Piotra sprawiły, że 28 lipca 1895 roku została jego żoną.

W dwa miesiące po ślubie małżonkowie Curie przystąpili do dalszej pracy: Maria do dalszych badań nad właściwościami magnetycznymi stali, Piotr – do badania właściwości elektrycznych kryształów oraz doskonalenia specjalistycznych urządzeń pomiarowych (elektrometru).

Wkrótce też oboje przystąpili do nowych zadań, jakimi były badania promieniotwórczości. Podjęcie ich zostało zainspirowane przez odkrycie promieni X przez Wilhelma Konrada Roentgena oraz eksperymenty Henriego Becquerela w zakresie badań nad promienianiem soli uranu.

Pierwszy „potrójny” Nobel

Przystępując do badania „promieni Becquerela”, Maria Skłodowska-Curie postanowiła uczynić je przedmiotem swojej

pracy doktorskiej. Korzystając z udoskonalonych przez męża przyrządów pomiarowych, przystąpiła do eksperymentów z wykorzystaniem substancji, zawierającej sproszkowany uran. Prowadzone badania utwierdziły ją w przekonaniu, że obok związków uranu istnieją także inne, które wytwarzają podobne promieniowanie energetyczne. Jednym z nich był tor, odkryty w 1828 roku. W tym celu poddała badaniom także inne związki chemiczne, wśród których znalazła się blenda smolista. Dokładne przebadanie rudy doprowadziło w końcu do odkrycia przez Marię Skłodowską-Curie nowego pierwiastka. Nazwała go polonem, by w ten sposób uczcić swoją ojczyznę. Poszukiwania drugiego zostały uwieńczone sukcesem 19 grudnia 1898 roku. Otrzymał nazwę „rad” od łacińskiego *radius*, czyli „promień”. Fakt ten został odnotowany w dzienniku uczoney.

Czas, jaki dzielił od rozpoczęcia badań do ogłoszenia ich wyników był prawdziwym wyścigiem z czasem, tym bardziej że eksperymenty małżonków Curie ożywiły konkurencyjne środowiska naukowe zarówno w samej Francji, jak i poza jej granicami. Zewsząd dochodziły wieści o osiągnięciach fizyka Ernesta Rutherforda, Emilio Vilariego, Henriego Becquerela. Gra szła o wielką stawkę – odkrycie nowego pierwiastka! O istnieniu polonu Maria Skłodowska-Curie poinformowała niezwłocznie, wyprzedzając konkurencję. Cztery miesiące później świat dowiedział się również o odkryciu radu. Dodatkowym osiągnięciem polskiej uczoney było zastosowanie całkowicie nowej metody w odkrywaniu pierwiastków, którą było mierzenie ich promieniotwórczości.

Odkrycie uznane przez fizyków było jednak sceptycznie przyjęte

przez chemików. Oczekiwali oni wydzielania odkrytych pierwiastków, jako niepodważalnego dowodu ich istnienia. Wobec takich wyzwania Maria Skłodowska-Curie podjęła próbę wyizolowania radu ze smółki uranowej. Z mężem wykonali katorżniczą pracę, każde w swojej specjalności. Przez cztery lata, dzień i noc poddawali procesowi separacji dosłownie dziesiątki ton blendy smolistej. Prymitywne warunki, jakie panowały w nieogrzewanej szopie oraz promieniowanie radioaktywne stały się poważnym zagrożeniem dla zdrowia Marii i jej męża. Jednak tych dwoje oddanych bezgranicznie nauce marzycieli, zdawało się nie dostrzegać niebezpieczeństwa. W 1902 roku udało im się wreszcie uzyskać mikroskopijną ilość radu. Emitowana przezeń energia przeszła wszelkie oczekiwania!

Wątpliwości chemików zostały rozwiane. W 1903 roku środowisko naukowe Francji nominowało Piotra Curie i Henriego Becquerela do Nagrody Nobla w dziedzinie fizyki. W nominacji nie uwzględniono jednak Marii Skłodowskiej-Curie. Ta seksistowska dyskryminacja zwróciła uwagę jednego z członków komisji noblowskiej, który powiadomił o tym męża uczoney. Świadomy wielkiego wkładu żony w badania nad promieniotwórczością, Piotr Curie zapowiedział nieprzyjęcie nagrody, jeśli osoba Marii zostanie pominięta. Stanowisko Piotra znalazło poparcie jednego z francuskich profesorów, który dwa lata wcześniej nominował Marię Curie do Nagrody Nobla. W ten sposób do grona laureatów dodano nazwisko polskiej uczoney. Maria i Piotr Curie przyjęli nagrodę, jednak sama uroczystość wręczenia, która miała miejsce 10 grudnia 1903 roku, odbyła się bez ich udziału.

Osobiście nagrodę odebrał jedynie Henri Becquerel.

Drugi Nobel

Rok 1903 otworzył przed Marią i Piotrem Curie drogę do światowej sławy. Wiosną 1905 roku oboje udali się do Sztokholmu, gdzie Piotr jako laureat Nagrody Nobla wygłosił wykład, w którym podkreślił bezcenne zasługi żony w odkryciu promieniotwórczości badanych przez nią pierwiastków. Zwrócił także uwagę na znaczenie tego odkrycia, ale i zagrożenia, jakie ze sobą może przynieść.



W ich życiu osobistym zaszły także zmiany – po latach pracy wyjechali wreszcie wszyscy z Paryża na wakacje do Normandii. Jedynym zmartwieniem, które nie dawało jej spokoju był stan zdrowia męża. Wkrótce, 6 grudnia 1905, roku rodzina państwa Curie powiększyła się o drugą córkę – Ewę. Oboje byli wprawdzie zajęci pracą, ale jednocześnie mogli poświęcić więcej czasu dzieciom.

Ferie wielkanocne 1906 roku spędzili z dziećmi w St. Remy-le-Chevreuse. Po powrocie do Paryża, 18 kwietnia, Maria została z córkami w domu, a Piotr udał się do laboratorium. W południe widział się z profesorami Wydziału

Nauk Ścisłych. Kiedy wracał do domu padał ulewny deszcz. Nie zauważył nadjeżdżającego powozu...

Dla Marii Curie śmierć męża była niewyobrażalną tragedią. Nigdy już nie wróciła do dawnej równowagi. Rozpoczęła pisanie pamiętnika, w którym nieustannie prowadziła z nim rozmowy, niepokodzona z jego nagłym odejściem. Całkowicie pochłonięta ponownym studioowaniem naukowej spuścizny Piotra, zajęła się wydaniem jego dzieł, nie pobierając z tego tytułu żadnych honorariów. Nie przyjęła także przyznanej jej przez władze wydziału, na którym wykładał, pensji męża. Dopiero po dwóch latach od jego śmierci zdecydowała się przejąć po nim obowiązki na Sorbonie. Nieocenioną pomoc okazał jej doktor Eugène Curie, ojciec Piotra, który po stracie żony zamieszkał w domu synowej, by zająć się wnuczkami. Pomimo wielkiej miłości do córek Maria Curie, mając 39 lat, nie widziała dla siebie życia. „Córki moje (...) nie mogą we mnie życia rozbudzić” – zanotowała w pamiętniku. Pomimo przeżywanej traumy, bardzo dbała o wychowanie i edukację córek.

W pracy naukowej postanowiła poświęcić się medycznemu i przemysłowemu wykorzystaniu radu dla dobra ludzkości. Laboratorium Marii Curie wkrótce stało się wiodącą instytucją w produkcji i certyfikacji radu, odpowiadając na różne zapotrzebowania. Jednocześnie było głównym autorytetem w zakresie miernictwa promieniotwórczości, a sława uczoney dawno przekroczyła granice Francji. W Austrii zaproponowano jej nawet stworzenie osobnego laboratorium. Jego konsekwencją było podjęcie przez francuskie środowisko naukowe negocjacji z Instytutem Ludwika

Pasteura w celu stworzenia dla Marii Curie instytutu radowego. Mimo to w niektórych kręgach naukowych stale pomniejszano jej znaczenie, nie godząc się na tak wysoką pozycję kobiety w nauce. Nastawienia tego nie zmieniło nawet opublikowanie przez nią w 1910 roku dwutomowej „Rozprawy o promieniotwórczości”. Dla przeważającej części męskiego środowiska naukowego nadal była „tylko” asystentką Piotra Curie, w dodatku cudzoziemką. Pozbawiona wsparcia zawsze lojalnego wobec niej męża, głęboko przeżywała tę sytuację, znajdując zrozumienie jedynie wśród nielicznych, wypróbowanych przyjaciół i najbliższej rodziny.

Skrajność uczuć, jakimi darzyło Marię Curie społeczeństwo francuskie, najdobitniej uwidoczniła się w reakcjach na jej bliską znajomość z Paulem Langevinem, dawnym studentem Piotra Curie i przyjacielem domu. Niestety, sytuacja nie była sprzyjająca, gdyż mocno labilny Langevin nie był w stanie wypłatać się z nieudanego małżeństwa. Miejskowa societa szybko wybaczyła mu jego zdradę, przykładając zupełnie inną miarę do uczuciowej pomyłki Marii, której ceną była depresja oraz reputacja wielkiej uczzonej. Fak-

ty te nieoczekiwanie zbiegły się z informacją o decyzji Komitetu Noblowskiego, przyznającego Marii Curie po raz drugi Nagrodę Nobla, tym razem w dziedzinie chemii.

W tym trudnym dla niej czasie, ogłoszona w 1911 roku, decyzja Komitetu Noblowskiego, była nieomal wybawieniem. Po odbiór nagrody udała się wraz z siostrą, Bronisławą i czternastoletnią córką, Ireną. Drugą w swoim życiu Nagrodę Nobla otrzymała z rąk ówczesnego króla Szwecji - Gustawa.

Ostatnie lata

Wybuch pierwszej wojny światowej zastał Marię Curie w Paryżu. Wkrótce jednak udała się do Bordeaux, by zdeponować w skarbcu miejscowego uniwersytetu próbkę z bromkiem radu, chroniąc je przed posuwającą się w stronę stolicy Francji armią niemiecką. Po powrocie do Paryża zaangażowała się w pomoc rannym żołnierzom, rekrutując niewykorzystane aparaty rentgenowskie do paryskich szpitali polowych, w celu diagnozowania rannych.

Koniec wojny umożliwił jej powrót do dawnej pracy, tym bardziej że dorosła już córka, Irena

została oficjalnie asystentką matki. W 1922 roku Maria Curie udała się do Nowego Jorku, aby odebrać fundusze na zakup grama radu na potrzeby swojego paryskiego instytutu. Drugą podróż do Stanów Zjednoczonych odbyła w roku 1929, a jej celem było uzyskanie funduszy na zakup grama radu dla Instytutu Radowego w Warszawie – w wolnej już Polsce. W szerokiej opinii publicznej zastosowanie radu wiązało się z nadzieją skutecznego leczenia raka.

Jej pasję i talenty naukowe przejęła córka – Irena Joliot-Curie. Odkrywczyni sztucznej promieniotwórczości, podobnie jak matka – wspólnie z mężem Fryderykiem - laureatka Nagrody Nobla. Maria Skłodowska-Curie nie doczekała jednak naukowego sukcesu Ireny. Zmarła na białaczkę 3 lipca 1934 roku, w wieku 67 lat. Spoczęła obok swego męża Piotra Curie w Sceaux, by 20 kwietnia 1995 roku, wraz z nim, znaleźć miejsce w paryskim Panteonie, wśród największych z wielkich.

Opracowała: Elżbieta Domańska

Artykuł powstał na podstawie książki Barbary Goldsmith „Geniusz i Obsesja”, wydanej przez Wydawnictwo Dolnośląskie.

Z Kroniki UTW Woli i Bemowa

- W semestrze letnim roku akademickiego 2010/11 słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku Woli i Bemowa uczestniczyli w wielu interesujących zajęciach, które po przerwie wielkanocnej zainauguowało obejrzenie filmu o Papieżu-Polaku pt. „Jan Paweł II. Szukałem Was”. Projekcja odbyła się w kinie „Femina” 9 maja 2011 roku.
- Drugie spotkanie z religiami świata tym razem było poświęcone postaci Jezusa z Nazaretu. Podobnie jak poprzedni wykład, dotyczący judaizmu, tak i ten wzbudził ogromne zainteresowanie studentów. Profesor Tadeusz Stępień, wykładowca SGH, przedstawił uwarunkowania historyczne, jakie towarzyszyły życiu i nauczaniu Chrystusa, omówił zapisy Nowego Testamentu i ich znaczenie w rozwoju filozofii chrześcijańskiej. Wykład zorganizowano 5 maja ww. roku.
- Zainteresowanie klasycyzmem – stylem króla Stanisława Augusta – wzbogacił wykład mgr Beaty Artymowskiej, kustosz Zamku Królewskiego w Warszawie. Ilustracją do wykładu był film, zapoznający widzów z najcenniejszymi zabytkami epoki stanisławowskiej. Spotkanie miało miejsce 17 tegoż miesiąca.

Kresowianka

Pani Zofia Proniewska-Ważyńska jest miłą, delikatną kobietą o subtelnej urodzie. Z zawodu jest farmaceutką, aktualnie w stanie spoczynku, tzn. na emeryturze. Jest jedną z nas – słuchaczką Uniwersytetu Trzeciego Wieku Woli i Bemowa. Cicha i skromna nie lubi mówić o sobie. Czuje się tym skrępowana i onieśmielona. Dlatego upłynęło sporo czasu, zanim zechciała opowiedzieć o swoich pasjach. Któregoś dnia podzieliła się z nami historią swojego życia, która dała początek jej długoletniej, całkowicie bezinteresownej działalności.

Pani Zofia urodziła się w Dziśnie, w niegdysiejszym województwie wileńskim. Był rok 1938 i ziemie te znajdowały się jeszcze w granicach II Rzeczypospolitej. Po 17 września 1939 roku, odebrane Polsce przez Rosję Sowiecką, w dwa lata później podzieliły los okupowanej przez hitlerowskie Niemcy Europy. Po II wojnie światowej polityczny układ sił między Związkiem Radzieckim, Stanami Zjednoczonymi, Wielką Brytanią i Francją sprawił, że rodzinne strony Pani Zofii znalazły się poza Polską, najpierw w ZSRR, a obecnie na Białorusi.

Dla wielu kresowian do dzisiaj pozostaje to niezabliźniona rana. Piękno Kresów pozostało bowiem na zawsze w ich sercach i pamięci. Bo czy można uwolnić się od wspomnień, od wielowiekowych korzeni, tradycji rodzinnego domu, który wzniesli i którego strzegli nasi najbliżsi? Wieleletnia działalność Zofii Proniewskiej-Ważyńskiej świadczy o tym, że nie jest to możliwe. Ale po kolei...

Rodzice pani Zofii zaliczali się do kresowej, polskiej inteligencji. Ojciec był chemikiem, absolwentem Uniwersytetu w Petersburgu; dziadek ze strony ojca powstańcem styczniowym, a pradziadek – adwokatem i sędzią grodzkim w Dziśnie. Szlacheckie pochodzenie rodziny urzędowo potwierdzone w latach trzydziestych XIX-go stulecia, przez ówczesne władze carskie, a następnie „wyprowadzone” genealogicznie



przez ojca, pozwoliło doszukać się protoplasty rodu aż w 1632 roku (!) w osobie pułkownika o imieniu Saweli, który przedostał się z oblężonego przez Rosjan Smoleńska do króla Zygmunta III Wazy, by ostrzec go przed atakiem wroga. W uznaniu męstwa otrzymał nadanie ziemskie w powiecie orszańskim.

Wczesne dzieciństwo upłynęło pani Zofii w majątku Powianużka, miejscu osiedlenia dziadka, a później także rodziców, położonym 7 km od Dziśny. To miejsce szczególnie zapadło jej w pamięć, co zresztą opisała w wierszu „Do lnu białego, łąkowego”.

„Takie miejsce na ziemi było blisko domu” – wspomina. „Na łące podmokłej majowa eksplozja kwietna./ Mała, bosa naręcza niosła białe na ołtarzyk domowy./ Wygnana, całe życie szukała i tęskniła./ I nie przestanie!..”

Ten wiersz to jakby życiowe

credo pani Zofii. Dzisiejsze powroty do Dziśny i Powianużki przywracają wspomnienia. Te dobre i te złe, gdy piękne i sielskie dzieciństwo zniweczyły lata sowieckiej i hitlerowskiej okupacji. Wyrzucenie z rodzinnego gniazda, głód, poniewierka, zagrożenie. Ale także ludzie – prości, biedni ludzie, dzięki którym przetrwali. „Kiedy w 1945 roku zostaliśmy znowu bez środków do życia wspomagali nas sąsiedzi Białorusini” – wspomina. To właśnie oni – białoruscy chłopcy – dowieźli panią Zofię, jej rodzeństwo i rodziców na miejsce zbiórki w Andrzejewicach koło Wołkowyska, skąd w połowie 1946 roku wyruszyli jako repatrianci do Polski.

Zamknięci w towarowych wagonach, z niewielkim dobytkiem, dotarli do zniszczonej, spalonej przez Armię Radziecką Piły. Upłynęło wiele lat, zanim okrzepli. Ciężkie to były lata. Mimo to nie załamali się. Pokonując codzienne trudności skończyli studia, pozakładali rodziny. Swoje życie związali z Warszawą. Pani Zofia, jako farmaceutka, przepracowała tu ponad trzydzieści lat. Wychowała syna, owdowiała – przedwcześnie.

Kiedy przeszła na emeryturę dopadła ją nostalgia. Za Dziśną, za Powianużką. Zapragnęła wrócić do korzeni. „Najpierw uznałam, że powinnam wspomóc istniejącą kaplicę w Dziśnie, gdyż kościół, w którym byłam ochrzczona nadal stał w ruinie” – wyznaje. By zdobyć potrzebne środki,

malowała „święte” obrazki na szkłe. Rozprowadzała je jako „cegiełki” na uroczystościach rodzinnych. Wiadomość o rozpoczęciu odbudowy kościoła w Dziśnie wyzwoliła w niej potrzebę wsparcia tej inicjatywy. Szukała kontaktów głównie wśród kresowian. Najpierw w Klubie Inteligencji Katolickiej, gdzie od jakiegoś czasu działała sekcja współpracy z katolikami na Wschodzie. Wkrótce, w pierwszym numerze KIK-owskiego czasopisma „Kontakt”, zaapelowała o zajęcie się niszczącymi polskimi nekropoliami, pozostałymi za wschodnią granicą. Niedługo potem odwiedziła rodzinne strony. Razem z rodzeństwem nawiązała kontakt z miejscowym księdzem. Przekazała pierwsze dary. Na porośniętym chaszczami cmentarzu w Dziśnie odnalazła groby przodków, pochodzące z XIX-go wieku. Właśnie wtedy zrodził się pomysł, by ocalałe polskie groby ewidencjonować, przywracając pamięci potomnych.

Działalność w KIK-u otworzyła nowe możliwości – pozwoliła nawiązać kontakty. Dzięki nim uczestniczyła w Festiwalu Muzyki Sakralnej, który odbył się w Mohylewie. W jakiś czas potem trafiła do Krajowego Stowarzyszenia Brasławian... „Zastałam tam zespół potrzebujący aktywnych ludzi do pracy” – wspomina pani Zofia. Bardzo szybko wciągnęła się w wir zadań. Nowo wybrany prezes, pan Władysław Krawczuk, ukierunkował działania Stowarzyszenia na pozyskiwanie

młodzieży po obu stronach granicy. Postawił ambitne zadania: pomoc rodakom na terenie Kresów Wschodnich w zachowaniu języka polskiego, kultury narodowej, zacieśnianie wzajemnych więzi. Praca niełatwa, zwłaszcza że rugowanie polskich śladów na tych terenach odbywało się systematycznie przez dziesięciolecia.

Pani Zofia wymienia podjęte w ostatnim czasie inicjatywy. W 2009 roku współorganizowała pielgrzymkę dla brasławian z Polski. Odbyła się ona w związku z koronacją obrazu Matki Boskiej Królowej Jezior, której dokonał w imieniu Papieża Jana Pawła II abp Kolonii. Po drodze odwiedzili miejsca pamięci w Ponarach i Wilnie. Na cmentarzu w Daugavpils na Łotwie, w Miorach oraz Brasławiu na Białorusi, na grobach legionistów z 1920 roku zapalili znicze i pobrali garść ziemi do urny pamięci. W Brasławiu nad grobami legionistów odbył się uroczysty apel poległych z oprawą liturgiczną i udziałem chórów z Ukrainy i Łotwy, które odśpiewały polskie pieśni. Uczestnicy nie kryli łez wzruszenia. Równolegle zorganizowano też polsko-białoruski obóz żeglarski dla młodzieży. Sprzęt i instruktorów przywieziono z Polski. Jedna z żaglówek posłużyła w czasie mszy za symboliczny ołtarz, na którym pielgrzymi umieścili udekorowany koroną papieską obraz Matki Boskiej Królowej Jezior.

W samym Brasławiu uczestnicy pielgrzymki wmurowali

także dwujęzyczną, granitową tablicę upamiętniającą brasławian, którzy żyli, pracowali i ginęli w obronie Rzeczypospolitej. Pobyt ten został uwieczniony filmem, zrealizowanym przez TVP, wyemitowanym później w Telewizji Polonia. Mielśmy okazję obejrzeć ten wzruszający film, podczas spotkania poświęconego Polakom na Białorusi, jakie odbyło się w minionym roku akademickim z udziałem pani Zofii Proniewskiej-Ważyńskiej i pana prezesa Władysława Krawczuka. Wtedy właśnie zapadła decyzja o współpracy naszego Uniwersytetu z Krajowym Stowarzyszeniem Brasławian, co zaowocowało udziałem kilku osób z UTW w spotkaniu z polskimi dziećmi z Białorusi, które wiosną tego roku odwiedziły Polskę.

W ten sposób pani Zofia zainspirowała nas do dalszego uczestnictwa w inicjatywach Stowarzyszenia i większego zainteresowania problemami Kresów. Po tym spotkaniu okazało się, że i my możemy dołożyć naszą „cegiełkę” do działalności tej organizacji, sprawiając radość naszej koleżance i naszym rodakom z Białorusi. Na podkreślenie zasługuje fakt, że pasja i zaangażowanie pani Zofii udzieliły się wielu słuchaczom UTW tak dalece, że od nowego roku akademickiego działa przy naszej uczelni grupa miłośników Kresów.

Elżbieta Domańska

Z Kroniki UTW Woli i Bemowa

- 18 maja słuchacze UTW zwiedzili apartamenty ostatniego króla Rzeczypospolitej, znajdujące się w Zamku Królewskim. Uczestnicy wycieczki, w dwóch grupach, mieli okazję zachwycić się niezwykłym pięknem królewskich komnat oraz znajdujących się w nich eksponatów. Bogaty komentarz pani kustosz Beaty Artymowskiej wprowadził zwiedzających w niepowtarzalny klimat tamtych czasów.

Seniorzy - Seniorom

27 września 2011 roku w Domu Pomocy Społecznej „Budowlani”, przy ulicy Elekcyjnej w Warszawie, odbyło się uroczyste otwarcie wystawy obrazów – prac słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku Woli i Bemowa.

Prezentacja zbiegła się z obchodami 35-lecia DPS, którą członkowie sekcji malarskiej UTW, przy bemowskim Domu Kultury „Art.-Bem”, postanowili uczcić w ten właśnie sposób.

Otwarcia wystawy dokonali – pan Jarosław Sienkiewicz, dyrektor Domu Pomocy Społecznej „Budowlani” i pani Wiesława Schubert-Figarska, prezes Stowarzyszenia UTW Woli i Bemowa (na zdjęciu poniżej). Przecięcie złotej wstęgi przyjęto gromkimi brawami.



Impreza zgromadziła wielu zwiedzających, wśród których byli: mieszkańcy domu, autorzy prac i zaproszeni goście. Honory gospodarza pełnił pan Mariusz Dorot, pracownik DPS, który wraz z panem Krzysztofem Klempką, prowadzącym zajęcia z twórcami wystawionych prac, dołożył wielu starań w przygotowanie prezentacji. W hallu głównym i na piętrze zaprezentowano ponad pięćdziesiąt obrazów, malowanych różną techniką. Można było podziwiać: pejzaże, martwe natury, tematy abstrakcyjne, a nawet portrety. Wszystkie cieszyły się dużym zainteresowaniem.

Zdając dzisiaj naszym czytelnikom krótką relację z tej wystawy, prezentuję skrócony „katalog” zdjęć oraz wypowiedzi uczestników. Jestem pewna, że stanowią one najlepszą zachętę do dalszej współpracy. **Sylvia Czarnecka**, były pracownik Ośrodka Medycyny Pracy „Budowlani”, inicjatorka założenia DPS: „*Moje wrażenia z wystawy są doskonale. Nie wyobrażałam sobie, że osoby starsze, nie związane profesjonalnie z malarstwem, potrafią w tak piękny sposób wyrażać sztukę. Są tu bardzo różne obrazy. Nie jestem znawcą, ale*

pragnę wyrazić swój podziw dla wielu pokazanych tutaj prac. Myślę, że taka inicjatywa powinna być powtórzona!”

Magdalena Tokarska, opiekunka w DPS: „*Wiele smaku, dobre kolory. I dużo talentów. To naprawdę wspaniale, że osoby starsze potrafią znaleźć swoje pasje. To pozwala oddalić starość i cieszyć się życiem.*”



Elżbieta Slenk, sekcja malarska, UTW: „*Gratuluję. To był świetny pomysł. Jako amatorka, twórczyni kilku wystawionych tutaj prac odczuwam ogromną radość, że miałam okazję je zaprezentować. Fakt, że ktoś je ogląda jest dla mnie wielkim powodem do radości. Bardzo by mi zależało, by takich inicjatyw było więcej.*”

Stanisława Kozień, mieszkanka DPS: „*Jest na co popatrzeć. Bardzo interesujące prace. Jedna z nich przypomina mi mój ulubiony obraz, który kiedyś wisiał w moim domu. To był fioletowy bez... Przepiękne... Naprawdę.*”



Teresa Sianowska, mieszkanka DPS: „*Jestem wzruszona... Piękne obrazy. Każdy w swoim guście.*”

Maria Sarnawska, mieszkanka DPS: „Jestem bardzo zadowolona, że w naszym domu ma miejsce wystawa, która została zaaranżowana przez słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Zbiegła się



ona bardzo szczęśliwie z 35-leciem tego domu i jest miłym uhonorowaniem tego jubileuszu. To dla nas wszystkich duża przyjemność.”

Elżbieta Szymaniak, sekcja malarska, UTW: „Ta wystawa to dla nas ogromna radość. Tym większa, że na początku był tylko biały karton i ołówek. I ogromna trema. I wzajemne poznawanie się dwunastu kobiet z odmiennym bagażem doświadczeń, o różnych temperamentach. Potem przyszedł czas na węgiel, akwarele i coraz częściej olej i płótno. Wska-

zówki pana Krzysztofa, a niekiedy także krytyka, która jednak nie bolała, a inspirowała... Niezwykłą życzliwość okazał nam także pan Arkadiusz Majcher, dyrektor Art.-Bemu, co wyzwalalo w nas dodatkową motywację do spełniania naszych pasji. Serdecznie za to dziękujemy. W naszej malarskiej grupie żadna z nas nie jest samotna, chociaż każda sama „czyni swoje dzieło”. Dzisiaj stanowimy zespół, który delectuje się imieninową szarlotką czy sernikiem, dzieli wigilijnym opłatkiem, żyje radościami i smutkami każdej z nas i co tydzień marzenia i rzeczywistość zamyka w ramach obrazów. Nasze prace były wystawiane kilkakrotnie. Ale ta wystawa jest szczególna, przede wszystkim ze względu na miejsce ekspozycji, a także coraz bardziej dającą się zauważyć pogłębioną integrację słuchaczy UTW. Myślę, że staramy się epatować empatią wszyscy – pisząc wiersze, pływając, ucząc się języków obcych i chłonąc nową wiedzę w czasie wykładów. To dobrze, bo wtedy, po prostu, jest nam łatwiej żyć!”

Redakcja Biuletynu z satysfakcją zamieszcza te wypowiedzi. Nie ma bowiem lepszej motywacji do pracy, niż sprawianie radości innym. Właśnie to było nadrzędnym celem tej wystawy. Jestem przekonana, że podobnych spotkań będzie więcej.

Elżbieta Domańska

Z Kroniki UTW Woli i Bemowa

- 5-lecie założenia Bemowskiego Centrum Kultury „Art.-Bem” było okazją do wzięcia udziału w uroczystości, na którą Dyrekcja Centrum zaprosiła słuchaczy UTW. W dniu obchodów, które odbyły się 20 maja, słuchacze Uniwersytetu zaprezentowali swoje prace (domowe ciasta, ręcznie haftowane serwetki, obrazy na szkle) oraz ujawnili swoje talenty w grze w brydża. Spotkanie jubileuszowe uświetniło spotkanie z gośćmi: Joanną Fabisiak i Michałem Szczerbą.
- Wyjazd do Płocka i Czerwińska, zorganizowany 21 maja, usatysfakcjonował szczególnie osoby, które pragnęły zwiedzić Muzeum Secesji w Płocku. Spacer po mieście okazał się udany, zwłaszcza że pogoda dopisała. Zachwycił nas bulwar nadwiślański z przepięknym mołem, widok na Wisłę, katedra, Stare Miasto, a w historycznych murach Małachowianki wielu z nas rozpoznało twarze sławnych absolwentów tej zasłużonej szkoły, widniejące na portretach zdobiących wysokie korytarze. O wszystkim, co w historii obu mazowieckich miast szczególnie ważne i godne zapamiętania opowiadała nasza przewodniczka, pani Maria Szmyt. W tym samym czasie, inna grupa słuchaczy uczestniczyła w dwudniowej wycieczce do Wrocławia. Zwiedzających zachwyciła wrocławska Starówka, Ostrów Tumski, Panorama Racławicka i piękne fontanny, iluminowane wieczorem grą kolorowych świateł.
- 24 maja 2011 roku zapisał się w pamięci słuchaczy szczególnie. Był on poświęcony zmarłemu niedawno, wybitnemu aktorowi – Krzysztofowi Kolbergerowi. Postać tego wielkiego aktora i człowieka przybliżył nam mgr Lech Buchman, wieloletni przyjaciel Zmarłego. Wszyscy byliśmy głęboko poruszeni sposobem jego narracji – bardzo osobistej, ciepłej i niezwykle taktownej.

Słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku to ludzie poszukujący różnych form uczestnictwa we współczesnym świecie. Wielce w tym przydatnymi są na pewno komputer i Internet. Uczymy się posługiwać tymi narzędziami na kursach organizowanych przez nasz UTW.

Pierwszy komputer osobisty debiutował ponad trzydzieści lat temu, a Internet w Polsce działa od lat dwudziestu. Komputery znajdują się w większości polskich gospodarstw domowych, lecz – jak wykazują badania – tylko co piąty senior usiłuje z nich korzystać. Barierą zazwyczaj jest brak podstawowych umiejętności. Jeszcze gorzej jest z korzystaniem z Internetu przez Polaków w wieku powyżej 55 lat. O ile w Szwecji, Danii, Holandii korzysta z niego połowa osób starszych, to w Polsce tylko ok. 7,5 proc.

Dobrą drogą do postawienia pierwszych kroków są kursy komputerowe. Ale starania nawet najlepszego nauczyciela nie dadzą satysfakcjonujących efektów, jeżeli nie będą podparte samokształceniem kursantów.

Z myślą o seniorach w 2010 roku stworzone zostało przez redakcję „Komputer Świat” czasopismo „Komputer Świat Senior”. Na łamach tego kwar-

talnika pokazywane są wielkie możliwości, jakie daje komputer, zwłaszcza podłączony do Internetu. Wyjaśniane jest w sposób przystępny, jak korzystać z programów komputerowych i sprzętu. Wskazywane są też różne internetowe adresy, pod którymi można znaleźć przydatne seniorom informacje i porady. Wiedza ta jest w zasięgu ręki, gdyż czasopismo można nabyć w kioskach z codzienną prasą. Takie niekłopotliwe vademecum może okazać się niezwykle pomocne w zgłębianiu „tajemnic” obsługi komputera.

Ponadto z serii „Biblioteczka Komputer Świata” wydawane są książki przeznaczone specjalnie dla seniorów. W tych książeczkach szczegółowo omawiane są wybrane problemy, co daje możliwość poradzenia sobie z komputerem nawet osobom stawiającym pierwsze kroki w sferze elektroniki użytkowej.

Z pomocą tych wydawnictw obsługa komputera może być wreszcie prosta. Możemy też szybciej poznać piękno wirtualnego świata i łatwiej zyskać wiele nowych, przydatnych umiejętności. Wszystkim Koleżankom i Kolegom serdecznie tego życzę.

Tadeusz Musiałek-Nowicki

Z Kroniki UTW Woli i Bemowa

- 31 maja odwiedziliśmy warszawskie Muzeum Etnograficzne, w którym jakiś czas temu otwarto wystawę „Mapuche z Chile”. Mapuche to plemię indiańskie Ameryki Południowej, zamieszkujące centralne obszary Chile i część pld.-zach. Argentyny. Plemiona te żyły w czasach prekolumbijskich na terenach dzisiejszego Chile. Obecnie jest ich trzy tysiące; żyją w rezerwach; zachowali dotychczasowe wierzenia i obrzędy religijne oraz obyczaje. Zajmują się tkactwem i rolnictwem. Posługują się językiem mapudungun. Na wystawie zaprezentowano wykonane techniką rękodzielniczą elementy ubiorów kobiet i mężczyzn, kilimy, uprząże konne, wyroby z gliny i srebra (głównie biżuteria kobiet). Interesujące informacje na temat wybierania kobiet-szamanek i związanych z tym rytuałów, zainspirowały do zgłoszenia przez kilku słuchaczy propozycji uwzględnienia w planach wykładów tematów dotyczących historii, kultury i obyczajów ludności kontynentu amerykańskiego.
- Piknik integracyjny, który odbył się 2 czerwca w klubie oficerskim Wojskowej Akademii Technicznej, zgromadził bardzo wiele osób. Miła atmosfera, kawa, herbata, i oczywiście wojskowa grochówka oraz pieczone kiełbaski, okazały się dobrą zachętą do rozmów, konkursów i zabawy. Przeważały jak zwykle panie, ale atmosfera spotkania była znakomita.
- Trzy dni później w Parku Sowińskiego z inicjatywy Urzędu Dzielnicy Wola Miasta Stołecznego Warszawy i Domu Kultury im. Stefana Żeromskiego, zorganizowano imprezę sportową „Na Wolę po zdrowie”. Słuchacze UTW, którzy wzięli udział w pikniku z uznaniem przyjęli tę inicjatywę, licząc na podobne w przyszłości.
- Sytuacja w polskim kolejnictwie pozostawia wiele do życzenia. O tym, co jest tego powodem oraz o działaniach mających na celu poprawę istniejącego stanu mówił mgr Stanisław Romański, dyrektor Biura Strategii i Współpracy Międzynarodowej PKP S.A. Tematem wykładu była bowiem „Gospodarka i infrastruktura transportu kolejowego w Polsce”.

Co powinniśmy wiedzieć o osteoporozie?

- rozmowa z dr Ewą Czernecką

- Pani Doktor, może zaczniemy od zdefiniowania osteoporozy...

- Światowa Organizacja Zdrowia, za Światowym Kongresem Osteoporozy definiuje osteoporozę jako uogólnioną chorobę metaboliczną kości, charakteryzującą się niską masą kostną, upośledzoną mikroarchitekturą tkanki kostnej, a w konsekwencji zwiększoną podatnością na złamania. Innymi słowy choroba ta prowadzi do zmniejszenia się masy kości i osłabienia ich struktury, kości stają się porowate i kruche, co w efekcie prowadzi do złamań. Dlaczego tak się dzieje? Kość jest tkanką, która przez całe życie podlega dwóm przeciwnym procesom, niszczenia i odbudowy. Im jesteśmy starsi, tym bardziej proces niszczenia przybiera na sile i jest to naturalna konsekwencja starzenia się organizmu. Gorzej jest, gdy występują inne czynniki, mogące ten proces nasilić lub przyspieszyć jego początek.

- Jakie to są czynniki?

- Zdarza się, że u podłoża osteoporozy może leżeć inna choroba, na przykład nadczynność przytarczyc, nadczynność tarczycy, przewlekła niewydolność nerek, zaburzenia wchłaniania, nowotwór czy choroby reumatyczne.

- Kto jest najbardziej zagrożony tym schorzeniem? Czy wiek i płeć mają tu jakieś znaczenie?

- Osteoporoza dotyczy głównie kobiet w okresie pomenopauzalnym, czyli starszych. Jest to taki okres w życiu kobiety, kiedy wygasa ochronne działanie hormonów i proces niszczenia kości przeważa nad jej odbudową. Czyli najbardziej narażone są te kobiety, które mają menopauzę wcześniej, np. w wyniku zabiegu chirurgicznego. W grupie podwyższonego ryzyka znajdują się szczególnie osoby o jasnej karnacji i szczupłej budowie ciała. Ale nie znaczy to, że osteoporoza jest „zarezerwowana” tylko dla kobiet. Chorują również mężczyźni, ale proces ten zachodzi u nich później i jest mniej dynamiczny.

- A czy styl życia, aktywność fizyczna i sposób odżywiania odgrywają jakąś rolę?



- Taki to znaczący. Do tak zwanych czynników ryzyka osteoporozy należą: palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, picie nadmiernej ilości kawy. Niedobory wapnia w diecie mogą się znacząco przyczynić do osłabienia procesu odbudowy kości, bo zabraknie budulca do odnowy tkanki kostnej. Brak ruchu i niska sprawność fizyczna sprzyja upadkom i złamaniom. Osoby sprawne fizycznie, nawet mając słabą kość upadają tak, że łamią się rzadziej. Warto nadmienić, że przyjmowanie niektórych leków sprzyja powstawaniu osteoporozy, np. leki z grupy kortykosterydów, leki przeciwpadaczkowe, leki obniżające krzepliwość krwi.

- Jakie objawy powinny zwrócić naszą uwagę?

- Niestety, osteoporoza to choroba podstępna, rozwija się przez wiele lat bez wyraźnych objawów czy dolegliwości. Dlatego bardzo często pierwszym jej objawem jest złamanie kości i to złamanie powstałe w wyniku niewielkiego urazu (tzw. złamanieiskoenergetyczne) lub nawet, co jest niestety objawem zaawansowania choroby, samoistne! Najczęściej spotykanymi złamaniami, spowodowanymi upadkiem u osób młodszych, po pięćdziesiątce, są złamania nadgarstka. Po sześćdziesiątym roku życia niefortunne dźwignięcie ciężaru, np. podczas słania tapczanu, może już skutkować pęknięciem kręgu. Późniejszy wiek sprzyja złamaniom kości udowej, które jest najgroźniejsze i praktyczne zawsze wymaga hospitalizacji i leczenia zabiegowego. Złamanie to jest obarczone wysoką śmiertelnością, a niewielu spośród pacjentów wraca do pełnej sprawności. Po roku od takiego złamania mniej niż 20 proc. chorych jest w stanie samodzielnie zejść ze schodów. Kręgi mogą natomiast ulegać złamaniu bezobjawowo, i zdarza się, że zostaje to ujawnione w przypadkowym badaniu radiologicznym, np. prześwietleniu klatki piersiowej. Dlatego warto zachować czujność i zgłosić się do lekarza, gdy zauważymy u siebie znaczny (3-4 cm) ubytek wzrostu lub, gdy ktoś z najbliższego otoczenia zwróci nam uwagę, że bardzo się garbimy. Mniejszy wzrost i zmiana sylwetki mogą wskazywać, że

obniżeniu uległy trzony kręgow w wyniku „cichego” złamania.

- Jakie badania diagnostyczne są zalecane dla rozpoznania i określenia stopnia rozwoju choroby?

- Najważniejszym badaniem diagnostycznym jest densytometria, pozwalająca na ocenę gęstości mineralnej kości. Jest to badanie przy użyciu promieni rentgenowskich, ale dawka promieniowania jest bardzo niewielka. Do rozpoznawania osteoporozy służą badania densytometryczne szyjki kości udowej i lędźwiowego odcinka kręgosłupa, wykonywane dużymi aparatami, umożliwiającymi położenie na nich pacjenta. Małe, przenośne aparaty, którymi mierzy się gęstość kości przedramienia czy pięty służą badaniom przesiewowym, a zły wynik takiego badania powinien być potwierdzony badaniem na dużym aparacie. Jeśli chodzi i inne badania diagnostyczne to są nimi badania gospodarki wapniowo-fosforanowej wykonywane z pobranej krwi i moczu oraz czasem inne badania specjalistyczne, jeśli zachodzi podejrzenie, że u podłoża osteoporozy może leżeć inna choroba, co sygnalizowałam na wstępie.

- Kiedy decyduje Pani o rozpoczęciu leczenia farmakologicznego?

- Leczenie należy wdrożyć u pacjenta, który przebył złamanie typowe dla osteoporozy lub gdy nie ma złamań, ale badanie densytometryczne wykazuje osteoporozę. Ale to w dużym uproszczeniu. Leczy się także pacjentów z tak zwaną osteopenią (wynik pomiaru densytometrem wskazuje na obniżenie masy kostnej, ale mniej zaawansowane niż w osteoporozie), jeśli u takiego pacjenta występują czynniki ryzyka złamania. Do takich czynników zaliczamy np. niską masę ciała (tzw. BMI), przebyte wcześniej złamanie niskoenergetyczne, złamanie biodra u rodziców, palenie papierosów, leczenie glikokortykosteroidami, alkoholizm, reumatoidalne zapalenie stawów.

- Czy zechciałaby Pani powiedzieć o lekach stosowanych w osteoporozie?

- Przede wszystkim podajemy wapń i witaminę D, która m.in. ułatwia wchłanianie wapnia i jego transport do kości. Najczęściej stosowaną grupą leków są tak zwane bisfosfoniany, leki hamujące proces niszczenia kości. Dawniej trzeba je było przyjmować codziennie, obecnie tabletkę łyka się raz w tygodniu lub nawet raz w miesiącu. Dostępne są też w formie dożylniej, podawane raz na kwartał lub raz w roku, zwłaszcza tym pacjentom, którzy nie mogą stosować

terapii doustnej. Lekiem, który nie tylko hamuje, ale też pobudza odbudowę kości jest sól strontu, ale ten lek trzeba niestety przyjmować codziennie. Fantastycznie działa również syntetyczna wersja ludzkiego parathormonu, ale jest to lek szalenie drogi, praktycznie poza zasięgiem przeciętnego pacjenta. Kiedyś do leczenia osteoporozy stosowało się hormony, estrogeny. Teraz jest to leczenie „przy okazji”, jeśli jest ginekologiczne wskazanie do wdrożenia hormonalnej terapii zastępczej, np. w wyniku nasilonych objawów wypadowych. Zwykle dotyczy ono młodszej grupy pacjentek i jest to efektywny sposób na odroczenie obniżania się masy kostnej.

- Uczestnicząc w międzynarodowych zjazdach poświęconych temu schorzeniu, śledzi Pani wyniki badań, prowadzonych w licznych klinikach i laboratoriach. Jak Pani sądzi, czy możemy spodziewać się nowych leków skutecznych i dobrze tolerowanych?

- Tak się składa, że pracuję w placówce, która bierze udział w międzynarodowych badaniach nad nowymi lekami przeciw osteoporozie, więc jestem rzeczywiście „na bieżąco”. Wszystkie nowe leki, które weszły na rynek były stosowane w naszym Centrum przed rejestracją i wprowadzeniem do aptek. Ostatnim takim lekiem jest denosumab, lek biologiczny, przeciwciało, które wpływa bezpośrednio na receptory osteoklastów, czyli komórek niszczących kość. Lek podaje się tak jak szczepionkę przeciw grypie, tylko dwa razy do roku. Jest skuteczny i, co najważniejsze, bezpieczny w stosowaniu. W Polsce jest na rynku od czerwca 2010. Niestety, nie jest refundowany, więc, jak na razie, z powodu ceny nie jest jeszcze w powszechnym użyciu. Obecnie prowadzimy także badania kliniczne nad dwoma zupełnie nowymi lekami przeciwko osteoporozie, czyli - jak widać - ta dziedzina medycyny rozwija się bardzo dynamicznie. Ale trudno się dziwić. Wraz z wydłużaniem się długości życia współczesnego człowieka problem osteoporozy nabiera coraz większego znaczenia.

- Niezależnie od leków, czy możemy sami coś zrobić, aby pomóc naszym kościom?

- Oczywiście! Najważniejsza jest jak zawsze profilaktyka, ale nigdy nie jest za późno na zmianę stylu życia, diety czy kontrolną wizytę u lekarza. Zaczynamy od diety. Podstawowym źródłem wapnia są mleko i jego przetwory. Nie jest prawdą powszechna dość opinia, że mleko jest szkodliwe w starszym wieku. Jeśli ktoś nie lubi lub nie toleruje mleka, to niech sięgnie po kefiry, maślanek czy jogurty. Nies-

tety, powszechnie lubiany biały ser nie jest najlepszym źródłem wapnia, gdyż większość tego cennego składnika „ucieka” do serwatki. Dla prawidłowego przyswajania wapnia konieczna jest witamina D. W starszym wieku, jeśli nie ma przeciwwskazań (tj. np. kamienie w nerkach), to praktycznie w tzw. ciemne miesiące, każdy powinien przyjmować suplementację tej cennej nie tylko dla kości witaminy. Jak już wspomniałam wrogowie kości to alkohol, papierosy, duże ilości kawy i napoje gazowane typu cola. Jeśli jeszcze zdrowie pozwala to zapiszmy się na taniec, tai-chi, spacerujmy z kijkami lub oglądajmy ulubione seriale, pedałując na stacjonarnym rowerze. A co najważniejsze, spójrzmy krytyczne na nasze mieszkania pod kątem zagrożeń upadkiem. Czy nie ma przesuwających się, małych dywaników, kabli na podłodze, czy mamy oświetlenie, gdy wstajemy nocą do łazienki czy mamy uchwyty przy wannie... Jakże mamy kapcie? Ważne są również dobrze dobrane okulary. I jeszcze jedno. Nawet, gdy czujemy

się sprawni fizycznie, zrezygnujmy z samodzielnego wieszania firanek, czy wspinania się na taboret po rzeczy z pawlacza. Zawroty głowy są częstą przyczyną upadku, zwłaszcza gdy bierzemy leki, mogące je spowodować, a więc obniżające ciśnienie, przeciwalergiczne, nasenne.

- Dziękuję serdecznie za rozmowę.

Rozmawiała: Wiesława Banaszewska

ERRATA: W numerze 3/2011 Naszego Wieku wkradł się błąd we wzorze na współczynnik BMI. Powinno być:

$$\text{BMI} = \frac{\text{waga [kg]}}{\text{wzrost}^2 [\text{m}^2]}$$

Z Kroniki UTW Woli i Bemowa

- W plenerze semestr letni roku akademickiego 2010/11 zakończyło spotkanie na wyścigach konnych na Służewcu – 14 czerwca. Spotkaniu przewodniczył poseł Platformy Obywatelskiej, Michał Szczerba. Uniwersytet Trzeciego Wieku Woli i Bemowa reprezentowało wiele pań w gustownych kapeluszach, co jest już tradycją na Wyścigach. Piękna pogoda była doskonałym dopełnieniem miłej atmosfery.
- Wyjątkowo uroczyste zamknięcie minionego roku akademickiego odbyło się w sali widowiskowej Bemowskiego Centrum Kultury „Art.-Bem”. Oprócz kierownictwa UTW i jego słuchaczy udział wzięli przedstawiciele Urzędu Miasta oraz dzielnic Woli i Bemowa, WAT i dyrekcji „Art.-Bem-u”. Z inicjatywy Bemowskiego Centrum zakończenie uświetnił występ znanych i lubianych artystów: Małgorzaty Długosz i Witolda Matulki, którzy wykonali najpiękniejsze arie operowe i operetkowe, prezentując przy tym wytworne stroje.

Rok akademicki 2011/2012

- Nowy rok akademicki dla UTW Woli i Bemowa rozpoczął się 11 października, tradycyjnie już w sali widowiskowej Bemowskiego Centrum Kultury „Art.-Bem”. Wykład inauguracyjny nt. „Pierwsi polscy nobliści i ich epoka” wygłosił prof. Henryk Samsonowicz. Wśród licznie zgromadzonych słuchaczy zasiedli zaproszeni goście – przedstawiciele Urzędu Miasta i obu dzielnic, kierownictwa WAT i Bemowskiego Centrum Kultury. Wśród przybyłych gości był ponownie wybrany do Sejmu poseł PO, Michał Szczerba.
- Postać bohaterskiego prezydenta Warszawy, Stefana Starzyńskiego, zapisała się szczególnie w dziejach stolicy. W okresie dwudziestolecia międzywojennego jego działalność przyczyniła się do rozkwitu miasta, czyniąc je prawdziwie europejską metropolią. We wrześniu 1939 roku Stefan Starzyński zasłynął jako niezłomny obrońca Warszawy, podtrzymujący na duchu jej mieszkańców przez długie tygodnie walki z hitlerowskim najeźdźcą, aż do dnia kapitulacji. Słuchacze UTW mieli okazję jeszcze lepiej poznać zasługi tego wielkiego Prezydenta, dzięki wykładowi pani Ewy Andrzejewskiej, która 18 października podzieliła się z nami swoją wiedzą i przestawiła interesującą prezentację wizualną na temat przedwojennej Warszawy i bohatera wykładu.

Maria Marszałek

10.07.1943 – 19.09.2011

Są w życiu zdarzenia radosne i smutne, które wpisane w bieg czasu, kształtują rzeczywistość. Ale są i takie – nieprzewidywalne – które porażają, burzą wszystko. Takim zdarzeniem okazała się wiadomość o śmierci naszej koleżanki Marii Marszałek. Nadeszła niespodziewanie i wstrząsnęła nami do głębi.

Wszyscy wiedzieliśmy o Jej chorobie, ale nikt z nas nie przypuszczał, że odejdzie tak szybko. W głębi duszy wierzyliśmy, że Jej się uda, że pokona chorobę... Długo z nią walczyła, starając się ukryć przed nami cierpienie. Była osobą głęboko wierzącą. Nigdy nie buntowała się, nie narzekała... Zawsze pogodna, uśmiechnięta znajdowała czas dla najbliższych, koleżanek, znajomych. Imponowała mi Jej szczerłość, bezpośredniość i pracowitość oraz życzliwość wobec ludzi. Była też człowiekiem niezwykle dyskretnym, któremu można było powierzyć największą tajemnicę.

Mimo przejścia na emeryturę wyróżniała się nadzwyczajną aktywnością. Od października 2006 roku była członkiem naszego UTW, a wyrazem uznania dla Jej zaangażowania był wybór do zarządu Uniwersytetu i powierzenie funkcji sekretarza, którą pełniła w latach 2008-2011. Oprócz tego znajdowała jeszcze czas na pracę w Caritasie i opiekę nad znajomymi. Odeszła tak szybko, że aż trudno uwierzyć, że na zawsze...

Zachowamy Ją w pamięci jako człowieka wielkich przymiotów, o wyjątkowym poczuciu humoru, ale przede wszystkim pełnego dobroci i życzliwości dla innych ludzi.



Krystyna Gadomska

Z Kroniki UTW Woli i Bemowa

- 17 i 24 października słuchacze Uniwersytetu mieli okazję uczestniczyć w ekspozycji obrazu Tycjana na Zamku Królewskim w Warszawie. Ekspozycji towarzyszył wykład na temat twórczości artysty na tle epoki, w której żył i tworzył. Wykład prowadziła kustosz, Beata Artymowska.
- Kontynuacją cyklu spotkań z religiami świata był kolejny już wykład prof. Tadeusza Stępnia, poświęcony islamowi. Wysłuchaliśmy go (wykładu) 25 października, i jak zwykle, byliśmy zachwyceni sposobem przekazywania bardzo rozległej wiedzy przez pana Profesora.
- Listopad to miesiąc skłaniający do szczególnej refleksji. Nostalgiczna aura, krótkie dni, Święto Zmarłych i Zaduszki, rocznica Powstania Listopadowego. Każda z wymienionych tu okoliczności przemawiała za tym, by właśnie temat następnego spotkania był nawiązaniem do historycznej przeszłości. Oczekiwania te spełnił wykład, poświęcony polskiemu przywódcom niepodległościowym, wygłoszony przez ppłk. Tadeusza Haducha z Wojskowej Akademii Technicznej, 8 listopada br.
- W związku z obchodzoną w 2011 roku setną rocznicą przyznania Nagrody Nobla Marii Skłodowskiej-Curie, kierownictwo UTW zorganizowało dla słuchaczy wycieczkę do muzeum poświęconego wielkiej polskiej uczonej, przy ulicy Freta w Warszawie. Zwiedzanie, które miało miejsce 9 listopada, poprzedził film o życiu i działalności noblistki, a zgromadzone w salach muzealnych eksponaty pozwoliły przenieść się w czasy wielkich odkryć przełomu XIX i XX wieku.
- 22 listopada mgr Jolanta Koziorowska, kustosz Muzeum Etnograficznego w Warszawie, zaproponowała słuchaczom UTW wyprawę do Czarnej Afryki, przedstawiając bardzo barwnie zwyczaje kobiet tego kontynentu. Wykład zainaugurował przewidziany w tym roku akademickim cykl spotkań poświęconych ludziom świata i ich obyczajom.

Kronikę opracowała: Iwona Spunda

Na Wigilię i Święta

Karp na sposób wschodni

Składniki: 1,5 kg karpia, 2 marchwie, cytryna, 2 cebule, 15 dag rodzynek, 3 goździki, 10 dag pierników (bez polewy), liść laurowy, cukier, sól.

Przygotowanie: Oczyszczonego i opłukanego karpia pokroić na kawałki. Litry wody zagotować, dodać sól, cukier, liść laurowy, pokrojoną w plasterki cebulę, niewielką ilość soku z cytryny, goździki i rodzynek. Pokrojonego karpia włożyć do zalewy i gotować około 20 minut. Gdy będzie miękki, dodać zmielone pierniki i gotować ok. 5 minut. Następnie kawałki ugotowanego karpia ułożyć na półmisku, polać przecedzonym (przetartym) sosem, zrobionym z zalewy, i odstawić do schłodzenia. Podawać na zimno, przybrane zielenią.

Śledzie na słodko

Składniki: 50 dag solonych śledzi, 3 szklanki mleka, łyżka oleju, łyżeczka posiekanego świeżego imbiru (lub sproszkowanego), laska cynamonu (lub 1 łyżka cynamonu sproszkowanego), 4 goździki, 6-7 ziarenek pieprzu, 2 ziarenka ziela angielskiego, 25 dag ususzonego piernika lub pumpernika, 25 dag posiekanych orzechów włoskich, 2 łyżki majonezu, 2 łyżki octu winnego, gałązki zielonej pietruszki i całe cząstki orzechów włoskich do dekoracji.

Przygotowanie: Umyte śledzie zalać mlekiem na dobę. Nazajutrz zagotować olej z imbirem, cynamonem, goździkami, pieprzem i zielem angielskim. W szklanym naczyniu ułożyć pokrojone na kawałki śledzie, zalać olejem, przykryć i wstawić do lodówki na 2 dni. W tym samym czasie przygotować pastę z płynnego miodu, winnego octu, mielonego imbiru oraz startego na tarce piernika i drobno

posiekanych orzechów. Wyjęte z lodówki śledzie ułożyć na półmisku, posmarować pastą, i przykryte folią włożyć na 3 godziny do lodówki. Podawać udekorowane pietruszką i orzechami.

Tuńczyk z brzoskwiniami

Składniki: Puszka tuńczyka w oleju (lub w sosie własnym, może być pół na pół), 4-5 połówek brzoskwiń z puszki, 4-5 łyżek majonezu, łyżka koncentratu pomidorowego, sok z cytryny, cukier, pieprz do smaku.

Przygotowanie: Pokrojone w kostkę lub małe paski brzoskwinie mieszać z tuńczykiem. Majonez połączyć z koncentratem pomidorowym, dodać cukier, sól, pieprz i sok z cytryny do smaku. Dobrze wymieszać. Można podawać na liściach sałaty lub salaterce, udekorowane cząsteczkami cytryny.

Murzynek

Składniki: 3 jaja, 1,5 szklanki cukru, 1,2 szklanki mleka, 1 kostka margaryny, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 1 łyżeczka sody, 4 łyżki cacao, 2 szklanki mąki.

Przygotowanie: 3 żółtka, cukier, margarynę, cacao zalać mlekiem, a następnie wszystko utrzeć, podgrzewając na średnim ogniu. Po utarciu odlać ½ szklanki na polewę. Do reszty dodać mąkę, proszek do pieczenia, sodę oraz ubitą z białek pianę. Dobrze wymieszać. Wszystko ciasto wlać do przygotowanej wcześniej formy, którą lekko natłuszczyć masłem i posypujemy tartą bułką lub mąką. Pieczemy w piekarniku w temperaturze 150-180°C.

Wybrała: ElDo

Wydawca: Uniwersytet Trzeciego Wieku Woli i Bemowa, 01-188 Warszawa, ul. Stanisława Staszica 7/9
Redakcja: Elżbieta Domańska – redaktor prowadzący i zespół redakcyjny słuchaczy UTW Woli i Bemowa w Warszawie
Fotografie do numeru: Leonard Kiszko, Barbara Makowska-Kowalczyk, Internet
Opracowanie graficzne i skład: Adagio Multimedia Studio, Adam Witkowski
Druk: Oficyna Drukarska Jacek Chmielewski
Nakład: 350 egz.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania materiałów.

Projekt współfinansuje



MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA





Warszawski Nowy Świat w świątecznej iluminacji