

MIĘDZY NAMI ANINIANINAMI

NUMER 12/20

NIECODZIENNIK

GRUDZIEŃ 2001

Bibl. Publ. m.st. W-wy
Egz. obow.

GODY!

Snop czy drzewko? Świerk czy jodła?

Boże Narodzenie zwano w dawnych wiekach Godami. Obejmowały one czas od Wigilii Bożego Narodzenia do Trzech Króli i były związane z licznymi wierzeniami, zwyczajami i prognozykami kalendarzowymi. Jedną z takich starych wróżb dotyczy prezentacji pogody poszczególnych miesięcy całego nowego roku przez kolejne dni od Wigilii do Trzech Króli. A więc 25 grudnia wskazuje pogodę stycznia, 26 – pogodę lutego, 27 – marca itd., itd.

Gody wymagają właściwej oprawy, wystroju o określonej symbolice, są radosnym wydarzeniem! Popularne porzekadło (1861, Chociszewski, PLW) brzmi: „Na Boże Narodzenie wesoło się wszystko stworzenie”.

W dawnej Polsce najbardziej znanymi i najpowszechniej stosowanymi akcesoriami przy stroju Wigilijnego były: snopy zboża podstawowego (tzn. żyta, pszenicy, owsa, jęczmienia), słoma, siano, ziarno zbóż, grochu, lnu, maku.

ciąg dalszy na stronie 2

Od redakcji:

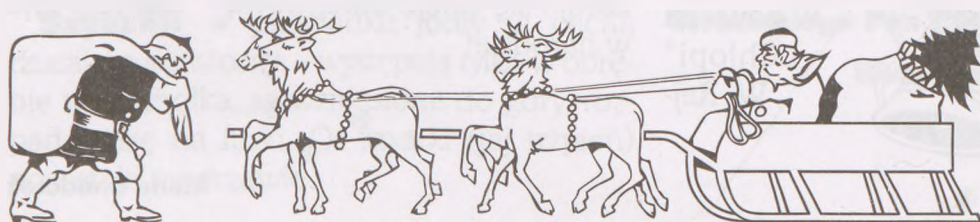
*Grudzień. Czas dokonywania rozliczeń,
podsumowań, refleksji nad dorobkiem
mijającego roku.
Czas podziękowań.*

*W imieniu Redakcji – ale i w imieniu
naszych Czytelników i przyjaciół
dziękujemy tym, którzy umożliwili
ukazywanie się „niecodziennika” – regularnie
i w coraz lepszej postaci edytorskiej:
panom Zdzisławowi Jastrzębskiemu
(który nieodmiennie, cierpliwie i wiernie
pomaga nam od 1 numeru MNA),
i Jędrzejowi Kowalskiemu
(dzięki Niemu, Czytelniku,
trzymasz w ręku ten numer).*

*Dziękujemy,
i zapraszamy na ostatnią stronę.*

*Z okazji Bożych Narodzin
spokoju i pokoju,
zdrowia, a więc szczęścia
przyjaciółom – czytelnikom*

życzy zespół MNA



Snopy stawiano najczęściej we wszystkich kątach czy to izby czy komnaty stołowej, wieszano je pod powalą lub kładziono pod stołem, przy którym spożywano wieczerzę wigilijną. W niektórych okolicach rozpościerano na podłodze luźną słomę, zaścielano nią ławy lub – wiązaną w małe pęczki tzw. „kopki” – zdobiono ściany i ramy obrazów. Zwyczaj wkładania siana pod obrus (najlepszy w domu) przed Wigilią jest do dziś praktykowany. Wszystko to nawiązuje do stajenki, w której narodziło się Dzieciątko Jezus, i żłobu, w którym leżało...

Dla Polski południowej, południowo-zachodniej i południowo-wschodniej bardzo charakterystyczną dekoracją świąteczną był wystrój znany pod nazwą podłóżnik (podłóżniczka, rajskie lub boże drzewko), wieszany u pułapu nad stołem wigilijnym (Święta Polskie. Tradycja i obyczaj. Barbara Ogrodowska, Wydawnictwo Alfa, Warszawa 1996). Gałęzie jodły lub sosny albo rozwidlony wierzchołek świerku na podłóżnik ścinano w lesie bardzo wcześnie rano w Wigilię. Temu gospodarzowi, który pierwszy wniósł go do izby, miało najwcześniej wzejść i dojrzeć zboże.

Konstrukcja wspierała się o druciane koło, obręcz przetaka lub słomiane (okrągłe lub wielokątne) tarcze.



Następnie podłóżnik przybierano jabłkami, orzechami, złocnymi nasionami lnu, słomianymi i papierowymi łańcuchami oraz dużym, kulistym, barwnym tzw. światem.

Był on sklejony z elementów wyciętych z opłatka, zawieszony pośrodku i nieco niżej niż inne ozdoby.

W powieści „Chłopi” W. Rej-



monta jednym z piękniejszych fragmentów jest opis przygotowań do Wigilii – tam też Józka, córka Boryny, cieszy się z kolorowych opłatków: „starczy i na światy i na księżycy, i na gwiazdy”! „Świat” miał zapewnić miłość, zgodę i harmonię, podłóżnik natomiast chronił przed chorobami i złym urokiem, sprowadzał dobrobyt i urodzaj, dziewczęta na wydaniu wiązały z nim nadzieje na powodzenie w miłości i szczęśliwe zamażpójście.

Najmłodszą w Polsce odmianą dekoracji mieszkania w okresie Bożego Narodzenia jest powszechna obecnie choinka – świerk lub jodełka, ustawiona na stole lub częściej na podłodze. Przyszła do nas z Niemiec (gdzie znana była już w XV wieku) wraz z kolonistami niemieckimi osiedlającymi się w czasie zaborów. Na przełomie XVIII i XIX w. przyjęła się w środowisku miejskim – na co wpłynęły kontakty między mieszczaństwem polskim i niemieckim. Na początku XX w. choinka stanowiła powszechny wystrój wnętrza we wsiach Pomorza, Warmii, na Mazurach i Śląsku. Początkowo dekorowana podobnie jak podłóżnik, z czasem zmieniła wygląd, gdyż zaczęto na niej zawieszać ozdoby wykonane fabrycznie – np. „bombki” z nadmuchiwanego szkła, czy elektryczne lampki. We wsiach Polski centralnej drzewka pojawiły się najpóźniej i to sporadycznie, dopiero w okresie międzywojennym.

Obecnie w Polsce, podobnie jak w innych krajach, w których obchodzi się Boże Narodzenie, rozpowszechnił się zwyczaj ozdabiania instytucji, sklepów, ulic i placów naturalnymi lub sztucznymi choinkami, albo girlandami z gałęzi. Migoczą one jaskrawym, wymyślnym oświetleniem często jeszcze w lutym!

Tak zmieniają się formy, ale zwyczaj upiększania zielenią wewnątrz w okresie Godów – pozostaje ten sam. Zamiast rolniczego obejścia dekoruje się stację benzynową – tradycja żyje w narodzie!

Maria Choderek

świerk i jodła

W okresie świątecznym warto przypomnieć sobie różnice między świerkiem i jodłą – drzewami iglastymi należącymi do sosnowatych – Pinaceae.

Występowanie: na półkuli północnej występuje ok. 40 gatunków jodły – naszym jedynym krajowym gatunkiem jest **jodła** pospolita, zwana także jodłą białą: *Abies alba*. Rośnie w górach oraz w południowej części kraju; północna granica zasięgu przechodzi przez środkową Polskę, sięga do Warszawy.

Świerk, niezastąpiony w naszym polskim krajobrazie – pas bezświerkowy występuje na Pomorzu oraz części nizin Mazowieckiej i Podlaskiej – to głównie świerk pospolity – *Picea abies*. W parkach i ogrodach chętnie sadzone są – podobne do *Picea abies* – świerk kaukaski i świerk sitkajski oraz świerk kłujący. Ten posiada odmiany o zielonych igłach lub o zabarwieniu niebieskawo – srebrzystym; mylnie nazywany jest „jodłą srebrzystą”.

Pokrój: jodła w młodym wieku odznacza się regularnie stożkowatą koroną. U starych okazów korona jest na szczycie jakby ścięta – wierzchołek ma kształt bocianiego gniazda. Świerk zachowuje koronę stożkowatą z konarami rozpostartymi poziomo w jednej płaszczyźnie.

Korowina: jodła pospolita posiada korę gładką, dopiero w starości delikatnie spękana, srebrzystoszarą (białoszarą). Świerk pospolity należy do drzew o korowinie płytko spękanej, łuszczącej się zaokrąglonymi łuskami, czerwono-brunatnej (rzadko szarej).

Szyszki: w przypadku jodły są cechą rzucającą się w oczy: – występują tylko w obrębie wierzchołka, są wzniesione do góry, rozpadają się na łuski. Oś szyszki (jej trzpień) pozostaje na drzewie.

Świerk posiada szyszki zwisające w dół, opadające w całości.

Pędy: u jodły są owłosione, u świerka pospolitego najczęściej nagie (rzadko nieznacznie owłosione).

Najbardziej znaną różnicę między jodłą i świerkiem stanowią igły!

Jodła ma je ustawione gęsto – promieniście na górnej stronie gałązki, na dolnej grzebieniasto rozczesane. U nasady pędu przylegają do niego, potem odginają się ku górze prawie pod kątem prostym. Są połyskujące, płaskie, na szczycie wycięte. Na spodzie charakterystyczne 2 białe paski.

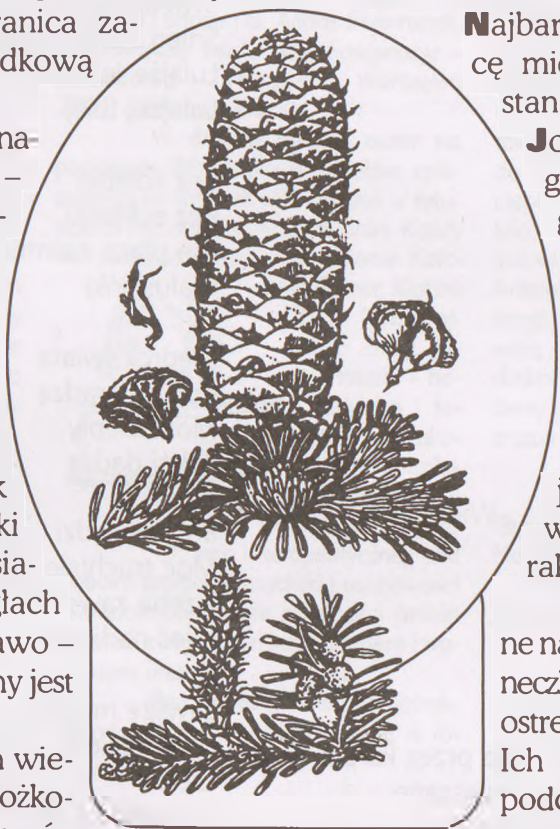
Świerk ma igły osadzone na małych, brązowych trzoniczkach, sztywne, na szczycie ostre, prawie czterokanciaste. Ich trwałość sięga 5-7 lat, podczas gdy wiek igieł jodły wynosi 8-12 lat.

W przedświątecznej sprzedaży, mimo dużego wyboru drzewek pochodzących ze specjalnych plantacji niestety także w Aninie znajdują się amatorzy zarobku kosztem cudzych jodełek i świerków. By zniechęcić tych kłusowników, można oszpecić czasowo iglaki w ogrodzie, polewając je różnymi substancjami pochodzenia organicznego (np. fekaliami), by drzewkom nie wyrządzić krzywdy i by z czasem spłynęły one wraz z opadami...

Strzeżonego Pan Bóg strzeże!

Wesołych Świąt! 🎄

Maria Chodorek



MARIA SUSKA-KLINK

PĘKNIĘTY ŁAŃCUCH

Stół
obrus
świecznik
i jedno wolne stoi nakrycie
tę w oczach wielu polskich matek
z kącików ocierane skrycie

czeka talerzyk
na białym stole
a jego z domu wzięli w nocy
pęknięty łańcuch
płonie choinka
stłumione dziś aniołów głosy

Za oknem biało
mróz ścisnął ziemię
zamarłe bólem serce matki
ręce się trzęsą kiedy tamie
chleb Boży
krucho
białe opłatki

24 grudnia 1981r.

Z tomiku „Wierszem łatwiej”

DOROTA KACZYŃSKA-FUSIECKA

WIGILIA

Już pierwsza gwiazda przegnana przez karpia,
Obzarstwo stołu z opłatkiem zmieszane,
Życzenia nasze, aby ludzkim głosem
Mówione były, lecz nie fałszowane.

Kolęda nocą przychodzi po lodzie,
Organy dźwiękiem przywołują zamieć,
Oczami dziecka, które szopki czeka,
To, co jest w mózgu zagłębione w pamięć.

Nadzieja – matka podobno głupawych,
Trzeba tę matkę przez wieki hołubić.
Święta z choinką zwiastunem narodzin
Czegoś, co nowe, co przyjdzie, co lubię.

Rany zabliznią się szybko przy piecu,
gdy ogień krzesi mocne, męskie ramię.

Głębina oka szczerzego nie peszy.
Rzucamy się w życie, w nadzieję, w nieznane.

(wiersz z tomiku Doroty Kaczyńskiej
„Zauroczenie”)

ALICJA FRANCMAN

KOLĘDOWANIE

Cicha noc
Święta noc
Śnieg ziemię pootulał
Lulajże Jezuniu
Lulajże, lulaj

Bez kolebki
Bez sukienki
Nie płacz z zimna
Malusieńki

Mędrcy świata
Coś tam radzą
Może ciepły
Pokój dadzą

Bóg się rodzi
Moc truchleje
Trzeba zawsze
Mieć nadzieję

Zawsze można
Żyć nadzieją
Gloria
in excelsis Deo

ANNA PIWOWSKA

KOLĘDĄ WIGILIJNA I

Zjem trochę masła, trochę miodu, sera,
usta obetrę, okruchy pozbięram
i rzucę ptakom, wróblom, pliszkom, gilom
i przyjdzie do mnie szubienicznik Villon.
Z nożem i śledziem, z gwiazdą i ze zbrodnią,
rybę przekroi, wódki dam mu pod nią.
Śpiewać będziemy i wieczerzać sami
ze złodziejami, dziećmi, aniołami.

Z tomiku „Skaza”



WIERSZE

Kupić! NIE POŻYCZAĆ!

Anioły



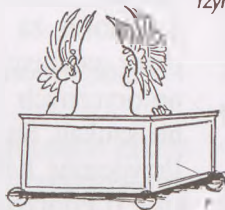
Zapraszam do nietypowej i wyjątkowej podróży – podróży w świat anielski. Można ją potraktować: jako zabawę? Podróż poznawczą? Doświadczenie wiary? W księgarniach mamy zalew literatury ezoterycznej, w której mniej lub bardziej wiarygodnie opisane są spotkania z aniołami, a w mass mediach – kiczowate filmy o aniołach. Świat anielski stał się dziś modnym, popularnym i chwytliwym tematem w technokratycznym i skomercjalizowanym świecie. Rzeczą banalną byłoby tłumaczyć to nagłe zainteresowanie aniołami. Widać tylko, że człowiek po wygnaniu z raju ciągle poszukuje swego drugiego, utraconego, anielskiego.

Uwagę czytelników chcę zwrócić na dwie pozycje książkowe, które mogą być swego rodzaju przewodnikami po świecie aniołów. Pierwsza oprowadza czytelnika po anielskich drogach Starego i Nowego Testamentu i pierwszych wiekach chrześcijaństwa, po drogach myśli ludzkiej, tworzącej angelologii-



czną syntezę, po drogach sztuki, literatury, pobożności. Aniołowie ukazani są w relacji do Boga – swego prairródła, jako studzy Boga i człowieka; owiani tajemnicą znaleźli uprzywilejowane miejsce w literaturze i sztuce (ks. *Alfons Skowronek, Aniołowie są wśród nas. Fascynacje – Dociekania – Wierzenia, Warszawa 2001, Biblioteka Więzi*).

W drugiej książce autor na podstawie Biblii opisuje aniołów spiszących na ratunek człowiekowi w sytuacjach bez wyjścia (*Anselm Grün, Każdy ma swojego anioła, tłumaczenie Katarzyna Zimerer, Kraków 2001, Wydawnictwo Znak*). Autor książki – benedyktyn i terapeuta – ukazuje świat anio-



łów niejako od strony psychologicznej i terapeutycznej: dla głęboko zranionej psychiki i osobowości uświadomienie sobie obecności anioła w historii swego życia jest impulsem i warunkiem uleczenia.

Bez względu na to, jak potraktujemy anioły, czy zamknijemy je w ra-

mach mitologii i mitu, czy w ramach wiary i doświadczenia religijnego, warto im się bliżej przyjrzeć. To, co w nich uderza, to piękno. Aniołowie naprawdę emanują pięknem. Piękno anioła – to lustrzane odbicie Piękna wiecznego, nieskończonego, transcendentalnego, będącego równocześnie samym Dobrem: podobne do słońca, które rozlewa swe życiodajne ciepło. Co podłożymy pod termin piękno, to już zależy tylko od naszego indywidualnego doświadczenia sacrum. Aniołowie są jak gwiazdy rzucone na drogi człowieka, rozjaśniają i przesuwają horyzonty. Dzięki nim można dotknąć nieba i ziemię połączyć z niebem, dotknąć swego najgłępszego „ja” i zrozumieć siebie i świat.



Czy anioły istnieją naprawdę?

Na to pytanie niech odpowie czytelnik.

Elżbieta Smykowska

Rysunki wykorzystano z książki:
ks. Marian Polak, „Aniołowie w historii zbawienia”
– Warszawa 2001, Wydawnictwo Michalineum.

ROZMOWY O POEZJI

Tak, Haniu O., masz rację, trudno niekiedy odróżnić prozę od poezji współczesnej, bowiem często jest

nią zapis jakiejś przelotnej myśli, spostrzeżenia.

W takim współczesnym wierszu nie ma rytmu i rymu, bo nie myślimy rymami. A jednak bywa on poezją. Bywa – bo nie wszystkie zanotowane na gorąco myśli zasługują na miano poezji.

Ale też nie wszystkie z rymem i rytmem pisane wierszyki, to poezja.

Wyznaję taką zasadę: wiersze są dobre lub złe – niezależnie od formy, w jakiej są napisane.

A co decyduje o tym, że wiersz jest dobry, czy zły? Co stanowi istotę poezji?

„(...) gardzę bełkotem awangardy
Lubię klarowne jasne wiersze
I w tych zasadach jestem twardy”
Jan Brzechwa

O tym warto podyskutować. I dziękuję za zadane (telefonicznie) pytanie. Może ktoś włączy się do naszej rozmowy?

T.Sz.

Muzeum Pamięci - 27 Grudnia 1939

O przyjaźni i pamięci

W latach trzydziestych zdarzało się często, że trzech panów, mieszkających na ul. VIII Poprzecznej, o tej samej porze wysiadało w Aninie z „ciuchci” (kolejki dojazdowej). Powracali z pracy, z Warszawy. I szli spacerkiem do swych domów, rozmawiając o mniej lub bardziej ważnych sprawach. Ci trzej panowie to: Ryszard Steinmetz, Stanisław Wasiluk i mój Ojciec, Władysław Orkisz, wysoki, szczupły, bardzo przystojny. I trwało to kilka lat.

Ale los nie zawsze jest łaskawy.

Tak się złożyło, że tych trzech panów rozstawało się z życiem w ciągu kilku miesięcy na przełomie 1939 i 1940r. Dwóch z nich zmarło śmiercią naturalną. Wspomnę o trzecim, inż. Stanisławie Wasiluku. Wasilukowie i Orkiszowie mieszkali pod „13-tym” w wili „Violetta” u pp. Śleszyńskich. I tu rozpoczęła się wieloletnia przyjaźń (od 3-go roku życia) między Irką Wasiluk a mną. Mimo, że nie chodziłyśmy do tych samych szkół, to jednak nie przyjaźni nie rwała się. Przeciwnie, trwała. W 1939r. miałyśmy po niespełna 17 lat. Pamiętam, jak w okresie okupacji byłyśmy spragnione nie tylko dobrego obiadu, ale czegoś szczególnie smacznego, podczas gdy w naszych domach był niedostatek i bardzo często tylko kasza z cebulą. Wówczas wybierałyśmy z książek kucharskich jakieś specjalia i ze śmiechem czytając, smakowałyśmy je w myślach.

Ale powrócę pamięcią do Ojca Irki.

27 grudnia 1939r. około godziny 8⁰⁰ rano odezwał się dzwonek u drzwi mieszkania przy ul. Wileńskiej 7 m.5 w Warszawie, gdzie w tym czasie mieszkałam z Mamą, bo Ojciec już nie żył. Stała tam Irka Wasiluk, zmarznięta (było 18°C mrozu), zapłakana, z chusteczką przy twarzy. Wyszepiała zbolalym głosem: „Dziś rano Niemcy zabili mi Ojca”. Nie rozumiałam. Dlaczego? Co się stało? Moja Mama zemdląca. „Nie wiele wiem – odpowiedziała Irka – podobno ktoś zabił 2-ch Niemców. Ojca zabrali tylko w koszuli nocnej i płaszczu, popędzali go karabinem (była noc drugiego dnia Świąt Bożego Narodzenia). Na placu w Wawrze leży cała masa zabitych mężczyzn, bardzo młodych i starych. Rodziny szalały, krzyczały z rozpacz, próbowały zabitych stawiać na nogi”.

Irka przyjechała do mnie, swojej przyjaciółki, podzielić się bólem w 18-stopniowy mróz, w niespełna 3 godziny po tragedii. Niemcy nakazali zakopać zabitych do godz 13-ej, więc niektóre rodziny

wykraadały zwłoki swoich bliskich i chowały na cmentarzach.

Następnego dnia pojechałam do Anina, do Irki.

Lista zamordowanych znajomych osób była obszerna. Wymienię kilka, które utrwaliły mi się w pamięci: Suchodolski Edward, Różański Michał – ojciec Lusi Różańskiej-Kurowskiej, Przedlacy: syn – Sławek z ojcem – Józefem, Gering Daniel, Jasiński Andrzej – brat Jana, Godziszewski Wincenty, Szalewicz Stanisław, Wasiluk Stanisław, Sobotka Aleksander – ojciec mojej późniejszej przyjaciółki, Wandy i jej siostry, Hali Wróblowej.

Nie będę opisywać tej tragedii, tego mordu wawerskiego, gdzie poraz pierwszy na polskiej ziemi Niemcy zastosowali zasadę zbiorowej odpowiedzialności za zabicie 2-ch żołnierzy niemieckich przez zananych z nazwiska i miejsca zamieszkania notorycznych opryszków, których Niemcy jednak nie szukali. Są dokładne opracowania tego tematu. Przypomnę tylko, że w domu p. Klemensiewicza – (róg II Poprzecznej i J. Piłsudskiego (dziś ulicy Wydawniczej) – mieściła się komendantura niemieckiej policji i tam właśnie odbył się tzw. sąd doraźny. Z dawnego domu zachował się tylko fragment od strony II Poprzecznej. Szkoda, że nigdy tam nie umieszczono tablicy „Ku pamięci”.

Niemcy wyznaczyli teren „branki” w Aninie od ul. I Poprzecznej do IV Poprzecznej włącznie, J. Piłsudskiego (dziś Wydawnicza), a od wschodu nie pamiętam.

Jednym ze sprawców mordu wawerskiego był pułkownik niemieckiej policji porządkowej Max Daume, skazany na śmierć wyrokiem Najwyższego Trybunału Narodowego w marcu 1947 roku. Ze względu na częste manifestacje i składane kwiaty na miejscu tragedii – władze niemieckie zarządziły ekshumację zwłok w 1940r., i przeniesienie ich na cmentarz na Glinkach, nazwany później Cmentarzem Ofiar Wojny.

Pierwsze wiadomości o zbrodni wawerskiej przywiezione do Warszawy były chaotyczne i niedokładne. Dopiero po paru miesiącach można było odtworzyć przebieg wydarzeń.

I choć w tej tragedii nie straciłam nikogo z rodziny, to staram się każdego roku być w Wawrze, na placu straceń przy ul. 27 Grudnia, o godz. 12-tej.

H. Orkisz

A posteriori*

Jesienią 1939 roku mój ojciec, Stanisław, ukończył 35, ja zaś 6 lat. Dlatego moja pamięć o wydarzeniach nocy z 26 na 27 grudnia – gdy ojciec został wzięty przez Niemców jako zakładnik, z grupą mężczyzn z Anina i Wawra – ogranicza się do obrazów i dźwięków...

Duży mróz, głęboki śnieg i zawodząca głośno sąsiadka – to sceneria poranka po nocy przerwanej wtargnięciem ludzi w mundurach, brutalnie przeszukujących nasz dom w poszukiwaniu „zbrodniarzy”.

Mego dziadka, Waclawa, zostawiono ze względu na paraliż lewej strony ciała. Mój brat, w pieluszkach, miał dziesięć miesięcy.

Tak więc został zabrany jego i mój ojciec.

Trochę przerażona, ale nie pojmująca grozy sytuacji, zapadłam w sen. Po przebudzeniu zobaczyłam Mamę i Babcię przy oknie; modliły się półgłosem. Słychać było serie wystrzałów, potem pojedyncze strzały. A może dzisiaj mi się tak wydaje? Plac, na którym rozstrzelano zakładników, jest po drugiej stronie torów kolejowych, w Wawrze. Nasz dom stoi w Aninie – blisko stacji Wawer. Może teraz, gdy znam wiele faktów, dotyczących tamtej nocy, te strzały to gra mojej wyobraźni?

Ale pamiętam z całą pewnością powrót ojca do domu – przemarzniętego do szpiku kości, z nieprzytomnymi oczami. Był z gołą głową, gdyż czapki i kapelusze zrzucano zakładnikom w śnieg, gdy wchodzili po schodach do domu przy Druhej Poprzecznej, gdzie odbywała się „rozprawa sądowa”. Wchodzący byli również uderzani pałką w kręgosłup, by wymusić ich pokorną postawę przed komisją siedzącą za stołem. Niemcy nie prowadzili żadnego dochodzenia, sprawdzali tylko dokumenty i spisywali personalia.

Później wiele razy, przy różnych rodzinnych okazjach, słuchaliśmy opowieści o tamtej dramatycznej nocy. Do końca pozostało zagadką, dzięki czemu mój ojciec, Stanisław Tyszkiewicz, wrócił wtedy do domu. On sam uważał, że o jego

pozostaniu wśród żywych zdecydowało zaświadczenie, wydane wszystkim byłym pracownikom Instytutu Badawczego Leśnictwa w Warszawie jako namiastkę „Ausweis'u”. Było ono opatrzone wielką pieczęcią z tzw. „gapą” czy „wroną” – niemieckim orłem.

A może szczęśliwym zbiegiem okoliczności była obecność wśród Niemców pilnujących zakładników na podwórzu Komendantury – żołnierza czy podoficera, którego twarz ojciec rozpoznał? Wiosną 1939 roku człowiek ten w policyjnym mundurze pełnił służbę podczas Kongresu Przyrodników (lub Leśników?) w Berlinie. Ojciec brał udział w tym Kongresie jako specjalista w dziedzinie nasiennictwa, kierownik Stacji Oceny Nasion w Instytucie Badawczym Lasów Państwowych (w Warszawie). Może go rozpoznał?

Innym wytłumaczeniem, ku któremu skłaniała się część rodziny, było przeświadczenie, że wobec tych, którzy przeżyli tragedię wawerską, Opatrzność miała inne plany.

Stanisław Tyszkiewicz zmarł 17 stycznia 1982 roku.

Maria Chodorek

**Łac.: Wnioskowanie z następstw o przyczynach.*

„Życie nie jest tym, co człowiek przeżył, ale tym, co i jak zapamiętał”

Gabriel Garcia Marquez

„Pamiętam wiele miejsc i zdarzeń. Niektóre z nich trwają w mojej pamięci niczym zatrzymane figury jakiegoś przedstawienia. Wystarczy niewielki wysiłek, żeby ożyły”.

Andrzej Stasiuk – „Pamięć”

Towarzystwo Przyjaciół Warszawy

Oddział Grochów

Koło Przyjaciół Anina

PIERWSZE TOWARZYSTWO PRZYJACIÓŁ ANINA

Zanim przystąpię do omówienia pracy współczesnego Koła Przyjaciół Anina przy Grochowskim Oddziale Towarzystwa Przyjaciół Warszawy, muszę choćby w skrócie (na podstawie dostępnych dla mnie materiałów – patrz bibliografia) powiedzieć, kiedy i jak powstała osada o nazwie Anin. Jej powstanie i rozwój wiąże się z rozbudową Warszawy i zwiększeniem się liczby mieszkańców, którzy szukali dla siebie nowych miejsc na swoje siedziby. Wokół Wawra i dalej, w stronę Otwocka, już w końcu XIX wieku powstają osady, zwłaszcza po przedłużeniu linii kolejki dojazdowej. Anin powstał na rozparcelowanych terenach zalesionych dóbr wilanowskich, będących od 1892r. własnością hr. Ksawerego Branickiego. Były one znane pod nazwą Zastów. W 1896 opracowano projekt położonego między Wawrem i Kaczym Dołem osiedla letniskowego zwanego dziś Międzylesiem. Już w 1909r. zamieszkali w Aninie pierwsi właściciele zakupionych z parcelacji działek. Byli to m. in. pracownicy kolei, którzy budowali te domy z myślą o wynajmowaniu ich letnikom z Warszawy. „Pierwsze domy zaczęto wznosić na uliczkach wytyczonych prawie prostopadle do torów i stacji kolejowej w Wawrze, zamkniętych od północy szosą brzeską, a na wschodzie ul. Królewską (dziś ulica Kajki)”. Nazwa Anin pochodzi od imienia żony K. Branickiego – Anny.

„Zaraz na samym początku, bo już w 1910r., powstało Towarzystwo Przyjaciół Anina, jednak mała liczba stałych mieszkańców oraz trudności i przeszkody, stawiane przez ówczesne władze, nie pozwalały Towarzystwu na szerszą działalność”.

Śladów po działalności pierwszego Towarzystwa Przyjaciół Anina jest mało, zwłaszcza, że wkrótce po jego powstaniu wybuchła I wojna światowa i wszystko uległo zmianom.

Wraz z rozbudową Anina po I wojnie światowej (z letniskowego osiedla przekształcił się w osiedle mieszkalne) zaczęło się rozwijać jego życie społeczne i kulturalne. „Zostało wskrzeszone Towarzystwo Przyjaciół Anina, którego działalność w czasie wojny zamarła. Towarzystwo podjęło owocne starania o zelektryfikowanie osiedla, doprowadziło do wybudowania ze składek obywateli budynku na agencję pocztową i przystąpiło do budowy kasyna jako ośrodka życia kulturalnego osiedla. W pracach Towarzystwa wyróżnili się: długoletni prezes – inż. Gąsowski oraz obywatele Aleksander Zdanowicz i Antoni Ceranowicz”.

Jak wieść niesie, życie społeczności anińskiej nie płynęło bez konfliktów, niechęci i sporów o zakres kompetencji poszczególnych organizacji. W roku 1932 powstało Zrzeszenie Właścicieli Nieruchomości w Aninie z inicjatywy Piotra Stefańskiego.

Tak pisze o tym Henryk Wierchowski:

„Tuż przed wybuchem wojny w 1939r. Osiedle liczyło około 3 tys. stałych mieszkańców i 1 tys. sezonowych. Stałych mieszkańców można było podzielić na dwie grupy. Jedną stanowili ludzie związani pracą zawodową z Warszawą, którzy nie mieli ani czasu, ani chęci interesować się życiem osiedla, uchylali się od kontaktów osobistych nawet z sąsiadami i nie brali udziału w pracach społecznych. Druga grupa była przeciwieństwem pierwszej: należeli do niej ludzie, którzy po pracy zawodowej zawsze znajdowali czas na pracę społeczną, byli czynni, ruchliwi i pragnęli uczynić z Anina wzorowe osiedle podmiejskie. Ich staraniom i ambicjom nie zawsze jednak towarzyszył rozsądek. Nie umieli zdobyć się na obiektywizm w wielu żywotnych dla osiedla sprawach, nie doceniali lub wręcz zwalczali zdanie innych i tworzyli nowe organizacje o tych samych lub zbliżonych do siebie założeniach, np: Towarzystwo Przyjaciół Anina, Stowarzyszenie Właścicieli Nieruchomości i inne.

To skłócenie starszej generacji rzutowało na młodzież, która nie umiała znaleźć sobie miejsca. Próby zorganizowania jej, podejmowane przez Polską Macierz Szkolną i Towarzystwo Przyjaciół Anina, nie dawały pożądanego rezultatu. Kasyno stawało się częściej miejscem spotkań przy bufecie w sali restauracyjnej, niż miejscem zebrań czy imprez artystycznych.

Latem 1938r. powstał projekt połączenia tych stowarzyszeń w jedno, lecz nie udało się zrealizować tego zamierzenia”

Wybuch wojny w 1939r. przerwał formalnie wszelkie działania społeczne także na terenie Anina. Życie przeniosło się do podziemnych organizacji o charakterze patriotycznym

Nie wznowiono działalności Towarzystwa Przyjaciół Anina zaraz po II wojnie światowej. Liczne aresztowania akowców, śmierć wielu członków organizacji na długo zahamowały wszelkie działania tego typu.

KOŁO PRZYJACIÓŁ ANINA – DZIŚ

Ponowiono próbę założenia Towarzystwa Przyjaciół Anina dopiero w latach siedemdziesiątych, jednak pomysł ten grupie inicjatorów wyperswadowano. Działają przeciw rady osiedlowe – tłumaczono – rada z powodzeniem może spełniać tę rolę, którą odgrywa Towarzystwo. Inicjatywa upadła*.

Do sprawy powołania jakiejś zorganizowanej grupy ludzi, interesujących się Aninem, jego przyszłością i teraźniejszością powrócono w 1986r. Inspiratorem założenia Towarzystwa Przyjaciół Anina mógł być wówczas Henryk Wierzchowski, który (będąc nauczycielem historii w naszym liceum) działał w Towarzystwie Przyjaciół Warszawy – w jego Oddziale Grochowskim. To on zaproponował, żeby nie powoływać odrębnego stowarzyszenia, a zorganizować się jako Koło anińskie Towarzystwa Przyjaciół Warszawy.

Zebranie członków założycieli Towarzystwa Przyjaciół Anina przy T.P.W. O. Grochów odbyło się 25 marca 1986r. Zgromadziło się ponad 15 osób. Ta liczba była niezbędną do założenia koła. Podpisano deklaracje i protokoły – i tak formalnie powstało Koło, działające do dziś.

* Na podstawie ustnej relacji pani **Hanny Orkisz**, mieszkanki Anina.

Następne zebranie, 26 czerwca 1986r., poświęcone było już konkretnemu programowi działania Koła na terenie Anina.

Na tym zebraniu postanowiono:

1. gromadzić ikonografię Anina (fotografie, dokumenty ze zbiorów prywatnych);
2. zbierać i przechowywać wszelkie prace, ukazujące się na terenie Anina, pisane przez aninian, a dotyczące Anina;
3. przeprowadzać wywiady z dawnymi mieszkańcami, gromadzić wspomnienia i docierać do pamiątek, listów, zaspisów;
4. przeprowadzić inwentaryzację starego budownictwa, sfotografować obiekty godne ochrony oraz działać na rzecz ich rewaloryzacji;
5. opracować atlas i zielnik endemitów florystycznych Anina.

Kierownictwo Domu Kultury na Zalipiu wyraziło zgodę na korzystanie z lokalu przez Koło P.A. Obecnie Koło korzysta z pomieszczeń Domu Kultury na ul. V Poprzecznej.

Na kolejnym spotkaniu Koła – 28.V.86r. – obowiązki przewodniczącej powierzono Marii Choderek, nauczycielce, a wiceprzewodnictwo objęła Zofia Lorens. Pani Maria Choderek jest przewodniczącą Koła do dnia dzisiejszego.

Głównym tematem tego spotkania był jednak wniosek nadania ulicy w Aninie imienia Jerzego Zaruby. Materiały na jego temat zgromadzili państwo Francmanowie, przyjaciele Zaruby. Oni to zobowiązali się nadać bieg staraniom o nazwanie ulicy jego imieniem.

Na kolejnych protokołowanych zebraniach Koła (zebrań tych odbyło się – wg zapisu w księdze protokołów – kilkadziesiąt) bywali gościnnie zapraszani ludzie dla społeczności anińskiej (jak np. rzeźbiarz Władysław Trojan, twórca rzeźb w nowym kościele).

Opisanie wszystkich inicjatyw, działań i dokonań Koła Przyjaciół Anina w ciągu kilkunastoletniej jego działalności przekracza możliwości referatu. Ogólnie można powiedzieć, że koło inicjowało wiele spraw – o różnym ciężarze gatunkowym, bądź współdziałało w miarę możliwości w realizacji pożytecznych dla Anina poczynań.

Ważny był udział w imprezach o charakterze kulturalnym (festyny, wieczory poezji, odczyty). Wspomnieć tu można o udziale w organizacji festynu, na którym występował m.in. mieszkaniec Anina, Emil Karewicz.

→

Z inicjatywy Koła zorganizowano odczyt historyka, Janusza Bergera, jak też wieczór poezji Gałczyńskiego, Tuwima.

Opracowano regulaminy i uczestniczący w jury konkursów na rozmaite tematy (graficzne, literackie, wspomnieniowe).

Współorganizowano wystawy grafik, fotografii i fotokopii. Uczestnictwo w uroczystościach związanych z rocznicami Powstania Listopadowego oraz – rocznicy mordy wawerskiego.

Podejmowano liczne interwencje, i tak:

Wystosowano protest w sprawie spuszczenia ścieków w Starej Miłosnej do kanałku biegnącego przez Anin.

Podjęto skuteczną interwencję przeciw zmianie nazw ulic „poprzecznych”, wykazując ich oryginalność i historyczność. Wysyłano apele o poszanowanie tradycyjnych nazw: Sadul, Anin, Glinki itp.

Toczy się sprawa wniesiona przez Koło do Urzędu Gminy i Starostwa przeciw niszczeniu Górki Delmacha.

Organizowano sprzątanie lasów aninских. Występowano do ZWARu o założenie systemów chroniących Anin przed zadymieniem.

Wyżej wymienione sprawy, to tylko wybór poczyniń odnotowanych w księdze protokołów, którą udostępniono mi do wglądu.

Obok istotnych, ważnych dla ogółu mieszkańców Anina zagadnień, Koło zajmowało się – sobą. Organizowano spotkania o charakterze towarzyskim, zwłaszcza w okresie świąt Bożego Narodzenia i Wielkanocy. Zebrania odbywają się regularnie raz w miesiącu.

Jedną z ostatnich inicjatyw Koła jest współudział w wydawaniu pisma aniniego „Między nami Aninianinami”. Brakiem działalności Koła jest zbyt nikły udział w jego pracach młodzieży.

(maj 2000)

Maciej Szymczak
(Referat przygotowany na lekcję Wiedzy o Społeczeństwie w 2000r. – pod kierunkiem Konrada Wójcickiego w Liceum nr 26)

Bibliografia:

1. H. Wierzchowski, (Anin – Wawer)
2. A. Gosławski, Z historii Anina, „Na straży” 1937, nr 4
3. H. Wierzchowski, „Zerzeń i jego historia”

Od redakcji: Wszystkich członków Koła Przyjaciół Anina zapraszamy do uzupełnienia referatu i wniesienia ewentualnych poprawek.

Ludzie Anina

Marianna Czerniawska

W książce „55 lat minęło... szkoły średniej w Aninie”, wydanej w związku z jubileuszem tej placówki, znaleźć można curriculum vitae kolejnych dyrektorów szkoły.

Są to:

dr Wanda Dewizowa 1944-46

dr Zofia Mianowska 1946-50

mgr Wacław Krauze 1950-70

mgr Tadeusz Guszowski 1970-86

mgr Konrad Wójcicki – dyrektor XXVI LO od 1986r. do chwili obecnej.

Nie zapomniano też o mgr Henryku Wierzchowskim, wicedyrektorze liceum w latach 1964-69 głównie ze względu na Jego wielkie zaangażowanie w kronikarską

relację dotyczącą naszych okolic, w historię Anina, Wawra, Zerzna, Olszynki Grochowskiej.

Wicedyrektorzy pozornie grają rolę drugoplanowe, jednak to od ich talentu, komunikatywności, autorytetu i codziennej, mało efektownej pracy zależy w dużej mierze wizerunek szkoły.

Wicedyrektorką w XXVI LO w okresie 1972-84 była MARIANNA CZERNIAWSKA, zmarła w wieku 59 lat, w grudniu 1992 roku. Wspomniana jest do dziś przez swoich uczniów jako mistrzyni w nauczaniu chemii. Znakomita wychowawczyni, z intuicją pedagogiczną, potrafiła nawiązać kontakt z młodzieżą tam, gdzie inni dawali za wygraną. Potrafiła służyć radą i pomocą. W czasie wakacji była organizatorką ciekawych tras obozów wędrownych, w latach późniejszych – stacjonarnych kolonii letnich.

Marysia Czerniawska całe swoje życie zawodowe związała ze szkołą w Aninie. Rozpoczynając pracę jako absolwentka łódzkiej PWSP we wrześniu 1954r. w 11-latce przy ul. M. Kajki,

Od 1964r. kontynuowała nauczanie chemii w XXVI LO przy ul. Alpejskiej, skąd odeszła na emeryturę w 1984r., prowadząc jeszcze zajęcia w mniejszym wymiarze godzin do 1991r.

W 1972r. ukończyła studia magisterskie z pedagogiki na Uniwersytecie Warszawskim. Posiadała bardzo cenną zaletę – umiała oddzielić kłopoty dnia codziennego od służby szkole. Jej zrównoważenie, lojalność, zyczliwość i takt mogły być przykładem dla wielu z nas.

■ Maria Chodorek



Rodzina

Mam przed sobą starą fotografię z przełomu XIX i XX wieku. Zmieściło się na niej 14 osób.

Pośrodku siedzi wyprostowany przystojny pan z sumiastym wąsem, obok niego okrągła pani w ciemnej sukni z kameą (którą to kamrę pamiętam z dzieciństwa).

Ta para to moi dziadkowie – babcia z domu Kliszewska i dziadek, Henryk, syn Henryka.

Obok nich siedzą dwie synowe – jedna z wnuczkiem.

Protoplastów otacza wianuszek dziewięciorga dzieci:

dwie córki (najmłodsza w wieku wnuczka) i siedmiu synów – w tym 2 pary bliźniaków.

Najstarszy syn jest nieobecny.

Z tyłu, za dziadkiem, stoi może dziesięcioletni chłopiec w szkolnym mundurku,

z rękami złożonymi na piersiach!

To także Henryk, mój przyszły ojciec.



Pacjent też człowiek



☆ Dziwna przygoda

Wielokrotnie pisywałem na łamach MNA o historii Anina, ale do napisania niniejszego tekstu skłoniły mnie wydarzenia bardzo świeże. Dnia 13 listopada o godzinie 9 rano musiałem poddać się zabiegowi chirurgicznemu w Przychodni Rejonowej przy ul. Strusia 4/8.

Ponieważ nie chodzę i poruszam się wyłącznie na wózku inwalidzkim, z dużym wysiłkiem dotarłem do pana chirurga, korzystając z wydatnej pomocy przyjaciół. Zabieg wykonany został sprawnie i fachowo, za co tą drogą składam Panu Doktorowi serdeczne podziękowanie.

Niestety, nie obeszło się bez niemiłego zgrzytu. Po zabiegu Pan doktor polecił mi przyjeżdżać na opatrunki do Przychodni i kategorycznie odmówił wystawienia zlecenia na opatrunki w domu. Na nic zdały się wyjaśnienia, że w mojej sytuacji jest to niemożliwe. Widząc nieustępliwą postawę lekarza, wyjechałem na moim wózku z gabinetu, by szukać pomocy gdzie indziej. I rzeczywiście, pomoc tę uzyskałem, za co pragnę na łamach MNA serdecznie podziękować.

Przede wszystkim dziękuję Pani Dyrektor Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego, która błyskawicznie zareagowała na mój kłopot i własnoręcznie wystawiła zlecenie na robienie opatrunków w domu.

Dziękuję pielęgniarkom, które zawsze okazywały mi i okazują dużo życzliwości.

Zupełnie szczególne słowa uznania kieruję do Pani Dyrektor Biblioteki Publicznej Gminy Wawer – Barbary Szpindy. Chociaż jest ona osobą bardzo zapracowaną (o czym dobrze wie grono czytelników placówek bibliotecznych naszej gminy), to jednak znalazła dla mnie tyle czasu, aby przywieźć mnie swoim samochodem na zabieg, a potem osobiście usiłowała wytłumaczyć panu chirurgowi trudność mojej sytuacji, za co została potraktowana w sposób mało grzeczny.

Nasza noblistka, Wiesława Szymborska, w pamiętnym sztokholmskim przemówieniu dużo uwagi poświęcała Księdze Eklezjasty. Przychodzi mi na myśl jeden werset z tej Księgi: „Kilka zdechłych much może zmarnować całe naczynie wonności”. Jestem przekonany, że te słowa odnoszą się do mojej przygody i że osobliwe zachowanie jednego lekarza nie przyniesie uszczerbku dobrej opinii, jaką cieszy się służba zdrowia w naszej gminie. Zresztą o moim panu chirurgu słyszałem opinie bardzo pozytywne, które pozwalają mniemać, że trzynastego listopada miał wyjątkowo zły dzień, a ja miałem wyjątkowego pecha, że na ten dzień trafiłem.

Niecodzienność

Zdrowie moje, a raczej moje choroby, przewinęły się przez ręce wielu lekarzy, mam już bowiem 69 lat i mnóstwo dolegliwości i chorób. Nie wymienię ich, bo nie to jest celem mojej wypowiedzi. Wspominam o tym tylko dlatego, że chcę podkreślić postawę (z jaką do tej pory się jeszcze nie spotkałam) mojej ulubionej lekarki z Anina, do której przywędrowałam ze swoją chorobą z Zoliborza.

Przez wiele lat różni lekarze, a także moi znajomi i nieznajomi, którzy wiedzą, iż mam tętniaka w sercu, straszą, że noszę w sobie bombę zegarową, z którą powinienem niemal być noszona na rękach.

Ale moja pani doktor – najlepsza z najlepszych – ustawiła mnie tak, że żyję NORMALNIE, jeszcze trochę pracuję, mieszkam sama na 4-tym piętrze bez windy, i daję sobie radę.

Jestem pod stałą kontrolą, biorę przepisane przez nią leki i cieszę się każdym przeżytym dniem.

Wiem, zdaję sobie z tego sprawę i ja, i cała moja rodzina, że przede wszystkim zawdzięczam to mojej pani doktor: wspaniałej, opiekuńczej, przewidującej, życzliwej wszystkim pacjentom, bezinteresownej kobiecie, o której czekający godzinami przed wizytą pacjenci wyrażają się w samych superlatywach.

Czy wyobrażacie sobie, że lekarz telefonuje do innego szpitala (leżałam tam po ciężkiej operacji), że przesyła pocztą wyniki badań nieodebrane w Instytucie? Że ma dla was czas, uśmiech i ciepłe słowo przy każdym spotkaniu?

To wszystko wpływa na stan mego zdrowia, jak balsam na moje „dziurawe” serce – utrzymując mnie w dobrej kondycji.

Za to wszystko chcę na łamach Waszego pisma podziękować pani doktor Ewie Jakubowskiej z Instytutu Kardiologii w Aninie.

doc. dr hab. Antoni Wiweger



Wdzięczna pacjentka
J.P.





Bogini w mini ☆

Godzina 4²⁰ – dzwoni budzik. Po prawdzie nie śpię już od czwartej z lęku, że zaśpię, więc mnie nie budzi. Przed siódmą powinnam być w klinice na Koszykowej, a z Anina do Śródmieścia podróż – bywa! – trwa i dwie godziny. Jednak o tak wczesnej porze autobus 525 – chwała ci za to, MPA – zawozi mnie do Centrum w pół godziny. W rezultacie w klinice jestem grubo przed wyznaczoną godziną. Cóż stąd, skoro u okienka rejestracji kłębi się już spory tłumek. Zajmuję kolejkę, czekam na odszukanie karty. Godzina 7 min. 25. Przed drzwiami gabinetu lekarza nowy ogonek, utworzony przez tych, którzy przyszli jeszcze wcześniej niż ja. Widocznie nie mieszkają w Aninie. Do otwarcia gabinetu jeszcze prawie dwie godziny. Czytam, choć światło żarówek mocno oszczędnościowe. Siedziska twarde, trudno wysiedzieć. Chorzy trwają w ponurym milczeniu, przerywanym czasem odpowiedziami na pytanie: kto ostatni?

Tak mijają wyrwane bez sensu z życia godziny. Wreszcie na początku korytarza słychać energiczne wyczekiwane stuk, stuk; stuk obcasów o posadzkę. Stuk znajomy starym pacjentom: nadchodzi. Długie nogi wyłaniają się z mini spódniczki, biały kitel skrywa zgrabną sylwetkę, twarz zasłaniają niecierpliwie odgarniane, bujne, ciemne włosy. Pani doktor. Bogini. Oddychamy z ulgą. Przyszła jak zwykle punktualnie.

Wchodzę do gabinetu po wielu godzinach oczekiwania. Lekarka ledwie ma czas odpowiedzieć na moje „dzień dobry”. Włącza lampę, odbiera telefon (komórka), wydaje dyspozycje pielęgniarce (jakaś biurokracja), wpisuje moje dane na listę, podpisuje jakieś sprawozdanie, zanim zerknie do mojej karty.

- Przydałaby się sekretarka – zauważam nieśmiało.
- Ciekawe, jaka sekretarka chciałaby pracować za te pieniądze, które ja tu zarabiam, jako lekarz – odpowiada.

Wreszcie słyszę upragnione: z czym pani przychodzi? Ogląda mnie fachowo, choć szybko; nie ma czasu na rozmowy, na wyjaśnienia, na czym polega schorzenie: tam, za drzwiami, czeka tłum.

Patrzę na nią i myślę: jest piękna, jak bogini. Jest mądra – uratowała mi, być może, życie, w porę postawioną diagnozą i zabiegiem, który sama wykonywała. Jestem jej wdzięczna i podziwiam ją, dlaczego nie mogę jej polubić? Ale przecież – być miłą, to nie obowiązek. Tego nie uczą na Akademii Medycznej.

Wdzięczna Bogini – pacjentka
(Nazwisko znane redakcji)

► Rozpoznanie osteoporozy nie jest proste i wymaga całego szeregu dodatkowych badań, weryfikujących podejrzenie tej choroby.

Korzystamy więc w tym celu z wywiadu, badania przedmiotowego, badań laboratoryjnych, badania radiologicznego i densytometrycznego.

► Wywiad pozwala nam ustalić, jakie czynniki ryzyka dominowały w powstaniu osteoporozy u danego pacjenta (patrz cz. I). Badanie przedmiotowe ujawnia nam sylwetkę chorego z charakterystycznym pochyleniem głowy ku przodowi, zaokrągleniem pleców (wdowi garb), zmniejszeniem wzrostu, sugerując istnienie osteoporozy kręgosłupa. W ramach badania przedmiotowego możemy palpacyjnie wykryć wzmożone napięcie mięśni przykręgosłupowych, związane często z kompresyjnym złamaniem kręgów. Badanie radiologiczne konieczne jest dla potwierdzenia złamań osteoporozowych, natomiast odwapnienie (demineralizacja) kości musi być tak duże, aby było widoczne w obrazie rentgenowskim (co najmniej 30-50% całkowitej masy kości).

► W celu określenia gęstości kości stosuje się badanie densytometryczne. Wczesny okres zaniku kostnego i małych odchyleń w gęstości kości nazywamy osteopenią. Osteopenia zaawansowana + złamanie kości warunkują rozpoznanie osteoporozy.

► Badanie laboratoryjne, takie jak morfologia krwi, badanie na zawartość składników mineralnych we krwi i moczu oraz ich nieprawidłowości potrzebne są w celu różnicowania tej choroby o podobnym obrazie klinicznym, prowadzącymi do demineralizacji układu kostnego.

► Po potwierdzeniu rozpoznania należy ustalić okres choroby i przewidywane leczenie.

► W każdym okresie podstawą leczenia i dalszej profilaktyki jest zlikwidowanie tych czynników ryzyka, na które sam pacjent może mieć wpływ (np.: dieta, palenie papierosów, zbyt mała aktywność ruchowa).

► Dieta powinna zawierać odpowiednią ilość wapnia w codziennym pożywieniu oraz witaminę D.

► Źródłem wapnia są produkty mleczne, zielone warzywa, orzechy, puszkowane ryby. Źródłem witaminy D są niektóre pokarmy, jak: ryby, mleko, jaja itp. 80% witaminy D wytwarza się w skórze pod wpływem promieniowania słonecznego. Zaleca się więc spacerować 15 minutowe, codziennie lub przynajmniej 3 razy w tygodniu.

► Kobiety w okresie okołomenopauzalnym powinny spożywać ~ 1500 mg wapnia dziennie, zawartego w produktach spożywczych. Młodzież – 1200 mg. Możliwa jest także suplementacja preparatami wapniowymi. Tymczasem dziennie spożycie wapnia na statystycznego Polaka wynosi obecnie 400 mg/dobę (sic).

► Leczenie farmakologiczne musi być zindywidualizowane i zlecone przez specjalistę lub lekarza rodzinnego. Leczenie hormonalne estrogenami prowadzi lekarz ginekolog (stosując tzw. hormonalną terapię zastępczą). Istnieje obecnie wiele nowych leków, które mają leczyć osteoporozę.

► Popularne wśród lekarzy specjalistów: kalcitonina i bifosfoniany hamują resorpcję kości i są alternatywą dla estrogenów, które nie zawsze mogą być stosowane, lub przed którymi bronią się kobiety. Kuracja estrogenowa jest uznawana za najbardziej skuteczną. Istnieje jeszcze cała lista leków, które stosowane w tej chorobie nie zawsze są skuteczne, lub jeszcze niedopracowane.

Można więc zrekapitulować to, co już wiemy o osteoporozie, i co pomoże nam z nią walczyć.

► Osteoporoza – to choroba częściowo genetycznie uwarunkowana, ale w dużym stopniu zależna od naszego trybu życia; choroba pewnego wieku, choć nie tylko starości. Żyjąc aktywnie, bez nałogów, nie unikając wysiłku fizycznego, odżywiając się racjonalnie, gromadzimy „kapitał”, który „zaprocentuje” w przyszłości, a na dziś ulży naszym dolegliwościom.



Mimo, że ciemno i zimno...

Nie zapadajmy w sen zimowy

Aura taka, że chce się usiąść w wygodnym fotelu i przeczekać wszelkie fronty atmosferyczne. Oprzyjmy się pokusie.

Wyrwijmy się też z natłoku przedświątecznych zajęć.

Pomyślmy (egoistycznie) o swoim zdrowiu i... przyjemności.

Koło Absolwentów XXVI Liceum Ogólnokształcącego zorganizowało zajęcia aerobiku dla pań.

Gimnastyka i taniec przy muzyce nie tylko poprawiają sylwetkę, dają zdrowie, a także przyjemny odpoczynek.

Szkoła wynajmując salę na te zajęcia, będzie mogła zarobić jakąś kwotę do swojego budżetu:

może na naprawę dachu na sali gimnastycznej,

może na dopłatę do ogrzewania budynku, może – na remont toalet?

Oto główne motywy, którymi powinniśmy kierować się, wybierając się w najbliższy wtorek lub czwartek – na aerobic.

(M.Sz.)

Osiedle IBJ

Co z tym ciepłem?

Sprawdzaliśmy. Mieszkańcy domów administrowanych przez Spółdzielnię ANIN płacą identyczne stawki za ciepłą wodę i ogrzewanie, jak mieszkańcy domów spółdzielczych.

Ci ostatni płacą czynsz wyższy o 1 PLN od 1m² na fudusz remontowy.

Koszty eksploatacji są identyczne.

Dzięki ociepleniu budynków, spółdzielcy oszczędzają na kosztach ogrzewania – ponoć 25% od budynku. Ale stawki, które pobiera Spółdzielnia, są takie same w budynkach ocieplanych, jak i w innych.

Pozostałe informacje – w następnym numerze.

Zróbcie coś z tym skrzyżowaniem

Znów jedna po drugiej śmierć przy ul. IX Poprzecznej na ul. Kajki.

Należy bezwzględnie wprowadzić tu ograniczenie prędkości, ustawić znaki ostrzegawcze, może – wyjątkowo na tej trasie – usytuować garby na jezdni?

Może zrobić „wysepkę” dla pieszych pośrodku jezdni?

18.11.2001r.

List podpisany przez pięć osób, nazwiska znane redakcji.



Dobrodziejom



Przyszła pora
na sponsora
ale w naszych dziejach
jeszcze się nie zapomniało
Mości Dobrodzieja.

Niech kto zechce
przy sponsorze
kręci się jak może
ja na ręce DOBRODZIEJA
swoje dzięki złożę.

Bo ja jestem starej daty
nie ulegam modzie
więc dziękuję że bogaty
wspiera nas DOBRODZIEJ.

MSK

Wiersz Marii, współtwórczyni MNA, dedykujemy wszystkim DOBRODZIEJOM, którzy przyczyniają się do wydawania „niecodziennika”.

A byli to w roku 2001:

Krystyna Brzezek
Bohdan Czarnecki
Jan Czerniawski
Halina Kowalska
Dorota Kaczyńska-Fusiecka
Ewa Krasnowolska
Konrad Wójcicki
Iwona Libucka
Maria Ojer
Helena Płońska
Joanna Płaza
Janina Pochmurska
Danuta Pyrzyńska-Zurawska
Zdzisław i Danuta Raszkowscy



Alicja Rogozińska
Adam Sieczkowski
Elżbieta Smykowska
Barbara Szpinda
Anna Trojanowska
Edward Tołoczko
Mieczysław Tołoczko
Halina Tomkiewicz
Tatiana Wiatr
Maria Wierzbicka-Dziedzic
Antoni Wiweger
Grażyna Zakrzewska
Wiesława Zborowska-Rogala

Wspierają nas: Koło Przyjaciół Anina; Stowarzyszenie Właścicieli Nieruchomości w Aninie; Biblioteka Gminy Warszawa-Wawer; Burmistrz Gminy Warszawa-Wawer.

„BEZ TYCH LUDZI BARDZO TRUDNO BY NAM BYŁO STWORZYĆ PISMO
I PRZETRWAĆ TE LATA”

Józef Czapski KULTURA 1972



Wars. 10225

S

MIĘDZY NAMI ANINIANINAMI

Redaguje zespół:

Monika Bucewka, Maria Chodorek,

Alicja Francman, Hanna Orkisz, Maria Sieczkowska, Jadwiga Szymczak
przy współpracy z Kołem Przyjaciół Anina oraz z Wypożyczalnią nr 87 im. K.I. Gałczyńskiego

Adres do korespondencji: 04-605 Warszawa, ul. III Poprzeczna 3;

Ksero: Nasz Sklep, 04-642 Warszawa, ul. Zambrowska 8/10