



bezpłatnie

ŻYCIE SENIORA NA WYŻYNACH

Nr 1 (4) styczeń 2014

Opowieści Lasu Kabackiego Gwałciciel w lesie

**Bodajże we wrześniu ubiegłego roku miało w Lesie Kabackim dojść do niegodziwego czynu nierządne-
go na samotnej kobiecie spacerują-
cej pośród późnoletniej zieleni mo-
jego ulubionego lasu.**

Owa zieleń już mogła być złożona z żółcieni i brązów a zachodzące słońce wzmacniało potęgę tych nostalgicznych barw, piękne okoliczności przyrody zachwyliły i rozmarzyły tę kobietę, a to



jak wiadomo rozum odbiera płci pięknej. No i, z tego wszystkiego, zaszła ta pani w las za daleko, żeby nie powiedzieć, i - że urok późnego lata zwiódł ją

na manowce, czyli w miejsce odludne, głuche i do czynów lubieżnych w sam raz się nadające. W tym samym czasie po lesie (moim ulubionym) krążył ni-
czym chytry lis pewien gość, na którym urok późnego lata też wywarł swoje piętno, tyle tylko, że go nie rozmarzył, ale odurzył i to dość mocno, lica miał

krasne, wzrok rozbiegany a ruchy ciała niespokojne jakby go coś w lędźwiach paliło. Typ to był zaprawdę podejrzany, ku zakazanemu zniewoleniu niewiasty przymus go dławił, i tak właśnie, gdyby go ktoś widział, można go byłoby postrzegać. Tak to w życiu bywa, jak w literaturze, że ślepy los drogi obojga skrzyżował i efektu tego spotkania możemy się domyślać. Czy rzeczywiście doszło do łobuzerskiego zniewolenia niechętniej takiej zabawy, choć rozmarzonej niewiasty, w przedwieczornym lesie, tuż za oknami naszych domów? Nie wiem, czy to tylko plotka była, czy też zdarzenie odnotowane zostało w kronikach policyjnych? Dość powiedzieć, że mówiło się o tym w tamtym czasie dość głośno i wszędzie, co musiało wzmocnić w kobietach samotnie spacerujących po naszym ni to lesie - ni to parku czujność podszytą lękiem przed męską częścią spacerowiczów, jakby każdy potencjał gwałciciela w sobie nosił i chciał nim zabłysnąć.

Lubię po naszym lesie wędrować. Wybieram ścieżki ciche, wąskie, wśród gęstwin niekiedy, za to z dala od głównych duktów, po których czasami prze-

ciąg dalszy na str. 3

Od redakcji

Po trzech miesiącach nieobecności gazetka nasza wraca do rąk czytelników.

Głównym powodem nieobecności była niewydolność twórcza redakcji, a właściwie moja osobista. Trudno jest samemu napisać tyle, żeby zapełnić prawie całość białych kart, bo na szczęście, dotychczas niezawodnie kilka tekstów do publikacji otrzymałem, za które serdecznie dziękuję. W tym miejscu apeluję o autorskie włączenie się do tworzenia finalnego wizerunku gazety, zarówno w formie tekstów artykułów, tekstów poradnikowych, recenzji, przepisów kulinarnych, zdjęć, rysunków, wierszy i wszystkiego, co może wzbogacać nasze wydawnictwo. Mam już spore rozeznanie wśród grona seniorów naszego klubu i stąd wiem, że w niektórych drzewie bogaty potencjał wyrażania swoich przemyśleń i wrażeń w formie słów utrwalonych na papierze. A jeśli jest tak, że dużo macie do powiedzenia, ale z zapisywanie myśli nie jest łatwo lub wcale, to nic nie stoi na przeszkodzie aby to utrudnienie przełamać wspólnie, bo szkoda jest w niebycie marnować bogatą i interesującą wiedzę, gdy można się nią podzielić z czytelnikami ku, jak sądzę, satysfakcji autora i zadowoleniu czytających.

/jo/

Spotkania Zarządu Spółdzielni z członkami

Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej „Wyżyny” zaprasza

członków spółdzielni na spotkania, na których przedstawiona zostanie sytuacja ekonomiczna nieruchomości w zakresie GZM i funduszy remontowych, a także planowane roboty remontowe w bieżącym roku. Do lokatorów dostarczone zostały pisemne informacje z terminami tych

spotkań dla zamieszkałych w konkretnych budynkach. Spotkania odbywają się w sali widowiskowej NOK lub w siedzibie zarządu spółdzielni. Zapraszamy gorąco na te spotkania, bowiem są one doskonałą okazją do wyjaśnienia nurtujących problemów u samego źródła, czyli członków zarządu i członków rady nadzorczej naszej spółdzielni.



Gwałciciel w lesie

wijają się niezliczone rzesze rodaków. Te ścieżki to raj dla szukających spokoju samotników, tam spotkać kogoś, owszem, zdarza się nawet raz na godzinę, ale spokoju nikt drugiemu zakłócać nie śmie, przemknę się koło siebie w milczeniu, jak się zna z widzenia, to się lekko głową skłoni i idzie się dalej. Nie wdaje się człowiek w rozmowy i ruchów żadnych zbędnych nie wykonuje. Rządzi tu prawo do świętego spokoju. Jednakże czasem... Czasem pojawi się ktoś, komu niepisane prawa ustronia są nieznane. A to hałaśliwa grupa młodzieży szkolnej na wagarach, a to panowie z pobliskiego metra na piwku w krzakach, a to przypadkowy gość leśnych uboczy, który czuje tam się nieswojo, a może nawet strach mu na plecach siedzi. Brz... Wszak nigdy nie wiadomo, jak zareaguje ten z przeciwka, może ma schowany nóż albo jakąś pałę, albo pięści jak bochny i złości w sobie tyle, żeby gołymi rękoma głowę komuś obić. Brz... strachy na bok odłóżmy.

No, więc, idę sobie któregoś niedzielnego poranka taką ścieżką własnie, wzdłuż ogrodzenia metra, czyli niezbyt ustronną, jak wiadomo tym, którzy tamtędy chodzą, i niczego nie przeczuwając, a byłem akurat na odcinku prostym, przede mną było około pięćdziesięciu metrów jak po sznurku, a dalej kreska ścieżki zniknęła za zakrętem wśród krzaków. Szedłem szybkim krokiem, bo akurat usposobiony byłem na sportowo nie marzycielsko, zbliżałem się na dwadzieścia metrów do zakrętu, gdy nagle zza niego wybiegła sportsmenka dbająca o kondycję i pędzi prosto na mnie. Aż tu nagle robi w tył zwrot i jeszcze szybciej ucieka przede mną nie oglądając się za siebie. No cóż, zauważyła mnie i jak nic wzięła za zbója, co na jej cnotę może nastawać. Zatrzymałem się, aby jej dać szansę oddalenia się na bezpieczną odległość, albo zniknięcia z moich oczu w ogóle, bo mam wrażenie, że mocno ją wystraszyłem. Niech, więc, doprowadzi oddech do normy, ja chwilę poczekam i ruszę dalej. I tak zrobiłem. Do przejścia miałem jeszcze cztery kilometry, czasu mało, więc znowu ruszam

szybkim krokiem. Minął kwadrans, jestem w miejscu, które sam słabo znam, pusto i cicho, widzę, że moja ścieżka za kilkadziesiąt metrów przetnie prostopadłą dróżkę, dochodzę do tej leśnej krzyżówki i zatrzymuję się żeby wybrać właściwy kierunek, a miejsce jest dość mocno zarośnięte, więc mogło mnie nie być widać, bo nagle usłyszałem głos kobiety, raczej przerażony, wołający psa, jakby do pomocy. Jak nic zaraz dopadnie mnie jakiś agresywny bulterier i skosztuje moich tydek. Nic z tego, pies owszem mnie dopadł, ale z merdającym ogonem, co ową panią chyba nieco zaskoczyło, bo coś z takiego obrońcy, który przed gwałcicielem się kaja. Rzeczona pani nie wzięła pod uwagę dwu okoliczności, po pierwsze pudle to nie są psy obronne, po drugie, środek lasu, nawet z brytanem (gdyby ów pudel nim był) u boku, to jednak nie jest najbezpieczniejsze miejsce dla samotnie spacerującej kobiety. No dobrze, a co ze mną, w ciągu niespełna dwudziestu minut dwukrotnie zostałem wzięty za potencjalnego gwałciciela, tak mi się przynajmniej wydawało. Zapewniam, to naprawdę nie jest uczucie, z którym łatwo wrócić do domu, chociaż racjonalnie myśląc intencje miałem czyste a nawet nie miałem żadnych intencji poza jedną acz złożoną – szybki spacer, dużo tlenu łyknać, spalić zbędne kalorie itd., itp... Jednak czułem się irracjonalnie, jakby mnie ktoś oskarżył niesłusznie, przypisał niedokonane, jakby mi odebrano prawo do bycia gdzie i kiedy chcę, wszak las jest miejscem publicznym. Nie będę przecież na spacerze z daleka krzyczał, że nie mam złych zamiarów albo przypinał tabliczki z napisem: nie jestem gwałcicielem, jestem obrońcą cnot niewieścich. A wszystko tylko po to, żeby móc po lesie spokojnie chodzić. Ja z wędrówek po lesie nie zrezygnuję a samotnym paniom radzę... cóż ja mogę im radzić? Może Wy macie jakieś rady rozsądne? Do zobaczenia w moim ulubionym lesie, który po przejściu orkanu „Ksawery” nieco ucierpiał w drzewostanie, o czym piszę obok i zdjęciami ilustruję.

ORKAN „Ksawery”

Szalejący na początku grudnia ubiegłego roku nad Europą silny wiatr znad Atlantyku, z tej racji zwany orkanem, odtańczył również nad Polską swój derwiszowy taniec. Ów wir miał olbrzymią prędkość i siłę niszczycielską.



Nad Ursynowem „Ksawery” zabawił kilka dni, jego siła nie była tu najwyższa, tym nie mniej jednak zaznaczył swoją obecność, może nie w postaci fruwających sprzętów z balkonów (na moim ledwie przewrócił donicę), brzęku tłuczonych szyb, czy zerwanych dachów, raczej utrudniał poruszanie się pieszo i w domach trzeba było zamykać porządnie okna. Po prostu duło upierdliwie w szparach okien i drzwi, w kominach gwizdało i nerwy się napinały depresyjnie. Ale przeżyło się i nawet koty w domu nie joczyły.



Natomiast w Lesie Kabackim orkan pohulał z siłą zgoła mocarną, na szczęście nie na całej jego powierzchni, ale w kilku miejscach przetrzebił drzewostan wyraźnie, zwłaszcza poddały się drzewa starsze naruszone kornikami i te rosnące na terenach podmokłych, wręcz bagiennych niczym w Luizjanie.

Powalone drzewo to smutny widok, a jeśli leży ich kilkaset to może być przygnębiające nawet dla gajowego, co niejedno w lesie widział. Zresztą gajowi z mojego ulubionego lasu szybko wzięli się do roboty i oczyścili z wiatrołomów dukty i ścieżki. Ale gdy zagłębić się poza utarte szlaki piesze, to i obraz zniszczeń po orkanie staje się bardziej wyrazisty, a w swojej grozie przybiera niekiedy formy ciekawe dla oka, wręcz

z pogranicza sztuki rzeźbiarskiej i instalacji, raczej w stylu nowoczesnym.

Las to jeden z silniejszych organizmów w żywym świecie i już za chwilę, nie będzie śladu po takim wietrznym wydarzeniu, z nadejściem wiosny zaczną się szybkie procesy neutralizacji tego, co poddało się żywiołowi, a bujna zieleń zakryje to, co na ziemi pozostało i wnet przywrócony do normy zostanie leśny ekosystem ku uciechu fauny i flory oraz wszystkich spacerujących i biegających Faunów i Florianów. Jedyne pożar mógłby dotkliwie zaburzyć funkcjonowanie lasu na długo, może na zawsze, dlatego uważajmy z ogniem w lesie i w ogóle szanujmy przyrodę, bo nie było nas był las...

/jo/



Felieton nie na czasie

(NIE)REALNE MARZENIA

czyli, co bym zrobił dla Ursynowa, gdybym wygrał w LOTTO dużą forszę...

Wygrać dużą forszę, to już jest marzenie tak mało realne, że lepiej od razu dać sobie z nim spokój i nie rozbudzać niepotrzebnie nadziei. Coś jednak, może jakiś utajony optymizm, każe pielegnować tę płochą nadzieję przed każdym losowaniem i tuż po udawać, że wszystko w porządku, że następnym razem to do mnie uśmiechnie się szczęście.

Tu wyjaśniam, iż nie jestem uzależniony od tak zwanych gier liczbowych i wszelkiego hazardu także, ale jest takie niezwykle prawdziwe powiedzenie, że aby wygrać trzeba grać. No, więc gram nieregularnie, stawiam jeden zakład, dwa czasem trzy, bo myślę, że jak szczęście mnie upatrzy sobie, to tym najmniejszym kosztem się wykpię od wkupnego do krainy szczęściarzy. Jak dotychczas udało mi się coś wygrać minimalnie, co oczywiście nie jest w stanie zrównoważyć poniesionych kosztów na przestrzeni wielu lat, ale też kosztta owe nie doprowadziły mnie do życia w nędzy, wręcz powiedziałbym, że nie odczuwam ich braku w budżecie domowym.

Wiem, że takich graczy jak ja jest większość, ale wiem też, że znaczna ich część snuje plany związane z potencjalną wygraną, co zdarza się na przykład mnie i moim kolegom z pracy. Dlatego też, podzielę się swoimi marzeniami, ale tylko tymi, które dotyczą zaangażowania większych środków pieniężnych w sprawy społeczne o znaczeniu ogólnoursynowskim. A więc, gdyby udało mi się wygrać tyle, że zaspokoilibym wszystkie potrzeby - powiedzmy - rodzinne, to tę pozostałą dużą forszę chciałbym zainwestować w

poprawę jakości życia na Ursynowie. Taki kaprys człowieka, który połowę życia mieszkał na Żoliborzu i teraz na skraju Warszawy nie może dopatrzeć się „miejskości” w niby – mieście. Jedynie las i jego uroki są walorem tego miejsca. Poza tym wszędzie daleko, infrastruktura do dupy (przepraszam), że tak powiem, a powszechne okłamywanie się, że dogodny dojazd metrem (dla kogo? i dokąd?), że cisza i spokój, no to to już jest mrzonka zupełna, wszak samoloty zakłócają tę wzniosłą słowa o ciszy i spokoju regularnie, natężenie ruchu ulicznego jak w centrum, hałas bywa nie mniejszy, ale dogodności, jakie związane są z wielkomiejskością, nie ma i nie widać, żeby ich przybyło w najbliższych latach. Owszem, jak wszyscy już wrócą do domów, to i cisza nastaje, bo ludzie idą spać, a jak nie chcesz spać człowieku, to jedź do Warszawy prawdziwej. Najgorsze jest jednak to, że Ursynów nie ma jeszcze swojego charakteru, swojego spleenu, swojej tożsamości, o kształtowaniu której nie myślą, przynajmniej tego nie widać, włodarze i inni wpływowi naszej dzielnicy. A może mamy tożsamość, nawet wyraźną, tylko ja jej dostrzec nie umiem, nazwać nie potrafię, a dowody migracji z województw ościennych i przejawy regionalizmów kulturowych mam za fatamorganę? Żeby było jasne: nie mam nic wobec przybyszów do Warszawy, nie ma dla mnie znaczenia skąd jesteś?, ale jaki jesteś?, tym nie mniej trudno pogodzić się z faktem, że tak łatwo można przypisać sobie warszawskość, zaraz po przekroczeniu rogatek miasta. Wiem, że każde znaczące miasto ma ten sam problem z napły-

wowymi, ale Kraków i Warszawa to już szczególnie odczuwają. Każdy do nowego miejsca życia przychodzi ze swoją kulturą, swoją tożsamością zwłaszcza. Dlaczego więc przybierają pozę rodowitego mieszkańca od razu? Męczą się w tej nowej rzeczywistości okropnie, zapominają o regionalnej obyczajowości, naśladują rodowitych na siłę, ale w głowie kołaczą im nie ulice miast ale polne ścieżki z dzieciństwa, historie ich okolic a nie zakłète w murach kamienic dzieje mieszczań i myślą używając regionalizmów. To ich najczęściej zdradza obok dźwięku przysłowiowych słoików. Jeszcze raz podkreślam – nie mam nic przeciwko osobom napływowym. Migracja za pracą, nauką i zwykłą ucieczką od miejsc bez perspektyw była, jest i będzie. Ale błagam o jedno: jeśli już tu jesteś, to po prostu bądź sobą i szanuj to co zastałeś, co od setek lat tu trwa i tworzy charakter tego miejsca. Żyj tu i płać podatki a ja bardzo chętnie posłucham o twoich stronach, drogi przybyszu, o regionalnej tradycji i historii z twoich stron. Jedno jest pewne, że kultura silna, rozległa wchłonie każdą mniejszą, często jednostkową, ale te najmniejsze okruchy nie znikają w kosmosie, tylko są jak ta kropla, co draży skałę, też mają wpływ na coraz to nowe przejawy rozwijającej się dynamicznie tożsamości.

To o przybyszach, to była niezamierzona dygresja, wracam do meritum sprawy, czyli do dzielenia się nadmiarem forsy z innymi w celach szlachetnych, acz nie bezinteresownie, bowiem chciałbym żeby Ursynów miał więcej cech miejskich, które zaczęłyby dominować nad dotychczas główną go wy-

różniającą, czyli największą sypialnią w Polsce. A zatem, co bym Ursynowowi ufundował?

Po pierwsze: zbudowałbym porządną, nowoczesną ośrodek rehabilitacji i dochodzenia do formy po wieloletnich zaniedbaniach o kondycję, co jak powszechnie wiadomo jest naszą złą złą, a z moich obserwacji wynika, że zapotrzebowanie społeczne jest ogromne, tak na powrót do zdrowia, jak i utrzymanie sprawności fizycznej. Nie, nie, tu nie chodzi o to, żeby ustawiły się kolejki po zdrowie, jak to bywa w przychodniach utrzymywanych przez NFZ, gdzie z góry wiadomo, kto się dostanie i czy potrzebuje, czy nie, to zatrzymuje w roli zdobywcy darmowego surrogatu leczniczego. Tu idzie o komfort i dostępność za pieniądze, niczym na

pełnopłatnym turnusie w sanatorium, gdzie czekają lekarze i rehabilitanci pełniący służebną rolę wobec pacjenta. Owszem, jestem za odpłatnością usług lekarskich, oczywiście w rozsądnych granicach uwzględniając składki od pensji, zwłaszcza tych ponadpodstawowych i nie w chorobach przewlekłych, bowiem doświadczyłem na własnej skórze długoterminowych kolejek i upokorzeń zanim po siedmiu miesiącach dostałem się na zabieg. Zresztą zawsze coś tam nie działało, zawsze było więcej pacjentów niż miejsca na materacach itd., itp. A żeby dopełnić mojej racji powiem, że ten ośrodek to byłoby cudo z basenem rehabilitacyjnym, czyli takim, w którym mogą odbywać się wszystkie ćwiczenia gimnastyki w wodzie. Miałby też salki gimnastyczne a w nich

drabinki, podciąg, łóżka do ćwiczeń i wszystko to, co potrzebne jest do ćwiczeń rehabilitacyjnych a nie do ćwiczeń w siłowni. Ponadto byłby aquasalon do odnowy biologicznej i spa, a także inne formy relaksu i poprawy nastroju przez „odmładzanie”.

Mam jeszcze przynajmniej dwa inne pomysły na wydanie dużych pieniędzy na poprawę wizerunku Ursynowa i ku ucieście jego mieszkańców, ale o tym, ewentualnie, następnym razem. I jeszcze jedno – gdyby ktoś zechciał przedstawić mi swoją wizję za swoje pieniądze, to bardzo proszę o kontakt ze mną osobisty lub drogą e-mail, bowiem niezwykle interesuje mnie takie, zdawałoby się niedorzeczne myślenie, ale wizjonerstwo takie właśnie jest – dziś niedorzeczne a jutro realne. /jo/

Tańce

Zabawa sylwestrowa dla seniorów otworzyła tegoroczny karnawał, a więc tańce zagościły w NOK na czas hulańek i rozpusty.

Przed nami jeszcze kilka imprez tanecznych (terminy poniżej), na których do utraty tchu można wyszaleć się przy muzyce dancingowej. Sylwester udał się znakomicie, na parkiecie w parach i solo tancerze dawali z siebie wszystko, kondycji starczyło wszystkim do końca, czyli do piątej nad ranem i gdyby nie zmęczenie organizatorów można byłoby zabawę jeszcze do świtu pociągnąć. No cóż, organizatorzy w przeciwieństwie do gości muszą swoją pracę rozpocząć dużo wcześniej, a więc, i wcześniej się zmęczeni, ale do umówionej godziny wytrzymali dzielnie. Podziwiam zapał seniorów do tańca, naprawdę pogratu-

lować muszę umiejętności tanecznych, wytrwałości i kondycji w tańcu oraz panom zwłaszcza kindersztuby. Stara dobra szkoła zachowania w towarzystwie i należy szacunek płci pięknej – to mi bardzo imponowało. Jak wspominałem przed nami jeszcze kilka imprez

tanecznych w tegorocznym karnawale, i tak – 1 lutego, 15 lutego i 1 marca, te dni to soboty, imprezy rozpoczynają się o godzinie 17-ej, kończą o 22-ej. Zapraszamy, życzymy udanej zabawy, do czego - taką mam nadzieję - ja i moi koledzy wydatnie się przyczyniamy. /jo/



Senior przed tablicą

Na początku była wielka nieśmiałość. Zaledwie kilka osób wyraziło gotowość uczęszczania na lekcje języka angielskiego. Kierownictwo żarliwie zachęcało do podjęcia jedynie słusznej decyzji, czyli rozpoczęciu zmagania z materiałem przyswajania nowych słówek oraz złożoności językowych i gramatycznych.

Nawet niezwykle atrakcyjna cena, 5 zł od jednej godziny lekcji, nie była, tak się początkowo wydawało, wystarczającą zachętą. A jednak nieśmiałość, lęk przed tym, że nie poradzimy sobie z nauką, bo pamięć już nie ta, przełamało 18 osób.

Ach, te stereotypy. Przywykło się sądzić, że PESEL decyduje o tym, czy jesteśmy w stanie przyswajać sobie nową wiedzę. No bo wiadomo, mózg jest najbardziej plastyczny, otwarty na nowe wyzwania w młodym wieku, a wraz z upływem lat traci te swoje umiejętności. Wszyscy znamy z autopsji, że po sześćdziesiątce z pamięcią bywają kłopoty, z koncentracją są problemy... Ale gdy się chwilę zastanowimy, to się okazuje, że dwadzieścia lat temu klucze też nam się gdzieś zapodziały, o wcześniej ustalonym terminie spotkania zapomnieliśmy, trudno się nam było skupić, gdy wokół panował gwar. Tak więc nie ma prostej relacji między wiekiem a sprawnością umysłową. Choć z całą pewnością z wiekiem cały organizm, a więc i mózg pracuje wolniej.

Mając tego świadomość, należy podejmować działania, które nieustannie zmuszają mózg do wysiłku. On ciągle musi mieć nowe wyzwania. Należy czytać, pisać, uczyć się nowych rzeczy, nie dopuszczać do tego, by mózg się nudził. Naukowcy odkryli, że ci, którzy są „aktywni poznawczo” zarówno w młodszy, jak i w starszy wiek, osiągają lepsze wyniki testów pamięci. Dotyczy to również ludzi po osiemdzie-

siątce... Im bardziej zmuszamy mózg do pracy, tym dłużej nam on służy. Uczni uważają, że ciągle angażowanie się w nowe przedsięwzięcia oraz podtrzymywanie i doskonalenie nabytych umiejętności (np. językowych) jest skutecznym sposobem zmniejszenia ryzyka rozwoju demencji. Brytyjscy naukowcy przeprowadzili badania, których wyniki dowodzą, że uczestnicy tych badań, charakteryzujący się najwyższym poziomem aktywności intelektualnej w dojrzałym wieku, mieli o 32 proc. wolniejsze tempo osłabienia zdolności poznawczych w porównaniu z tymi, którzy utrzymywali średni poziom aktywności umysłowej. A najmniej aktywni mieli aż o 48 proc. szybszy spadek zdolności poznawczych.



W dobrze pojętym naszym interesie warto więc pomyśleć o nieustannym ćwiczeniu swojego mózgu. Nie należy zrażać się tym, że potrzebujemy trochę więcej czasu na przyswojenie sobie nowych umiejętności. Trzeba tylko odpowiednio się skoncentrować.

Dzięki badaniom mózgu oraz badaniom nad zmianami w pamięci podczas starzenia się stworzono wiele sposobów wspomagających zdolności zapamiętywania. Z kilkoma z nich warto się zapoznać.

Skupienie uwagi – poświęcenie uwagi temu, czego chcemy się nauczyć.

Koncentracja – na tym, co robimy i zminimalizowanie lub wyeliminowanie tego, co nam przeszkadza.

Powtarzanie – wzmacnia ono sieć połączeń w mózgu, a więc wspiera przyswajanie i utrwalanie wiadomości.

Zapisywanie – podwójne kodowanie informacji.

Skojarzenia – tworzenie skojarzeń prowadzi do lepszego przyswajania nowych informacji.

Planowanie – pozwala wyznaczyć hierarchię działań i niweluje stres.

Odważnej osiemnastce z naszego Klubu Wrzos należy życzyć wytrwałości i niekłamanej satysfakcji ze zdo-

bywania nowych obszarów wiedzy, na co wcześniej brakło czasu. I niech za motto posłuży wypowiedź dra n. med. Erica R. Kandela, nagrodzonego w 2000 roku Nagrodą Nobla z dziedziny fizjologii i medycyny za badania molekularnych podstaw pamięci: „Uczenie się to sposób, w jaki nabywamy informacje o świecie, pamięć jest metodą przechowywania ich w czasie. Nie ma pamięci bez uczenia się, choć jest uczenie się bez pamięci.”

Helena Laskowska

Pani Zima

Zima długo nie przychodziła. Ale jak już się do nas pofatygowała, to od razu miała wejście w wielkim stylu.

Najpierw podarowała nam trochę śniegu, niezbyt dużo, ale ładnie przykrył nasz Sadek. Potem dmuchnęła wiatrem i spuściła na nasze jezdnie i chodniki deszcz, który natychmiast zamarzał, bo przy ziemi temperatura spadła poniżej zera. Och, jak trudno było utrzymać się w pionie. Na szczęście gospodarze naszych posesji szczerze traktowali chodniki piachem i można było w miarę bezpiecznie przemieszczać się z jednego miejsca na drugie. No i wreszcie pokazała swoją siłę, uraczyła nas siarczystym mrozem.

Zabawne. Zima wysiła się jak może, aby pokazać swoje uroki. Dzieciarnia się cieszy, a ja co? A ja martwię się, jak uchronić się przed upadkiem i nie polamać sobie kończyn.

Czy z wiekiem stajemy się bardziej praktyczni? Czy otaczające nas piękno mniej do nas przemawia? Myślę, że bywa z tym różnie. Zależy od usposobienia, czasami nastroju danego dnia. Bo jeśli tu boli, tam strzyka, to czy potrafimy się zachwycić skrzącym się w słońcu śniegiem? Jakże też często nie potrafimy ukryć rozdrażnienia, gdy obok nas w metrze lub autobusie grupka młodzieży głośno się śmieje. Co ich tak cieszy? Jakież głupoty sobie opowiadają, zamiast zająć się czymś naprawdę ważnym. Jakbyśmy zapomnieli, że jeszcze tak niedawno byliśmy tacy sami. Jan Twardowski tak opisał nas, seniorów:

Starzy ludzie

*Nie lubią proszków
przy aspirynie się krzywią
czekają na miłość dobroć
powrót ojca i matki
tak jak w dzieciństwie
wszystkiemu się dziwią
cieszą się gwiazdką choinką
zimą tęsknią do wiosny
Starzy – to dzieci które za szybko urosły*

1996

Pani Zima nastroiła mnie refleksyjnie. Rzeczywiście, chyba za szybko urosliśmy. Przecież całkiem niedawno każdej zimy zachwycałam się pięknem naszych Tatr. Po raz pierwszy zawitałam w Morskim Oku na początku lat siedemdziesiątych. I przez wiele lat do Zakopanego wiernie podążałam każdego roku właśnie w miesiącach zimowych. Ale już od dłuższego czasu zdrowie mi na to nie pozwala. Zostały tylko wspominki.

No tak. Z wiekiem coraz częściej musimy z czegoś rezygnować. Czasami rodzi to bunt, czasami złość. Bardzo często nie potrafimy się pogodzić z upływającym czasem. Albo wydaje się nam, że z racji wieku jesteśmy skarbnicą wszelkiej mądrości i to upoważnia nas do moralizowania, pouczenia innych. Ratunkiem, jak zwykle, jest poczucie humoru i dystans do własnej osoby. Tak jak zaprezentował to św. Franciszek Salezy (1567-1622) w znanej modlitwie na starość:

Panie, Ty wiesz lepiej ode mnie, że starzeję się z dnia na dzień i że nadejdzie chwila, kiedy będę stary. Nie dopuszczaj do mnie myśli, że powinienem zawsze i wszędzie wypowiadać się na każdy temat.

Chroń mnie przed nieprzepartą chęcią porządkowania spraw swoich bliźnich.

Naucz mnie być roztroptym i chętnym, by nieść pomoc, nie usiłując przy tym potępiać i rozkazywać.

Wydaje mi się, że szkoda nie dzielić się nadmiarem mądrości, ale Ty, Panie, wiesz, że chciałbym zatrzymać przy sobie kilkoro swoich przyjaciół.

Naucz mnie, bym umiał w milczeniu znosić swoje zmartwienia i choroby. Co raz to ich przybywa i chęć mówienia o nich rośnie z roku na rok.

Nie ośmielam się prosić, abys ofiarował mi dar wystuchania z radością bliźnich, kiedy mówią o swoich dolegliwościach, ale naucz mnie znosić to bez zniecierpliwienia.

Nie odważam się także prosić o lepszą pamięć, lecz jedynie o trochę więcej skromności i mniej pewności siebie, gdy



moja pamięć nie zgadza się z pamięcią innych.

Naucz mnie tej zadziwiającej mądrości: umieć się mylić.

Podtrzymuj mnie i wspieraj, abym był – na ile to możliwe – życzliwy i wyrozumiały. Stary rzęda to koronne dzieło diabła.

Naucz mnie odkrywać w bliźnich niespodziewane talenty i ofiaruj mi piękny dar, bym nie wzdrygał się o nich mówić. Mam zmarszczki i siwe włosy. Nie chcę się uskarżać, ale Tobie, Panie, to wiem: boję się starości.

Czuję się tak, jakby zbliżał się czas pożegnania, nie mogę powstrzymać czasu. Czuję, jak z dnia na dzień opuszczają mnie siły i tracę dawną urodę.

Byłem dumny z tego, że wciąż jeszcze mogę mierzyć się z młodymi. Teraz czuję i przyznaję, że nie jestem już do tego zdolny. Byłbym śmieszny, gdybym podejmował takie próby.

Ale Ty, Panie, powiadasz: „Kto we mnie wierzy, temu niczym orłu wyrosną skrzydła”.

Daj sercu mojemu dość siły, bym przyjął życie, tak jak Ty je dla mnie zgotowałaś. Nie zrzedliwie, nie żałuj, nie w przygnębieniu, nie jako odchodzący, ale jako wdzięczny i przygotowany na wszystko, do czego mnie jeszcze powołasz.

I abym temu sprostął, daj dość siły mojemu sercu.

Inna wersja tej modlitwy znajduje się na grobie św. Tomasza z Akwinu (1225-1274) w Tuluzie. Obie wersje zawierają mądrość, wynikającą z umiejętności pogodzenia się z tym, co jest nieuchronne. A co ma do tego Pani Zima? Chyba tylko tyle, że choć teraz trochę dokucza, to jednak nieuchronnie za jakiś czas odejdzie i ustąpi miejsca wiosnie. I wtedy będzie nam radośniej.

Helena Laskowska



Dla nas śnieg jest urokliwy ale przykrywa pokarm dla ptaków. Dlatego dokarmiamy skrzydlatych przyjaciół.

K R Z Y Ź Ó W K A

1		2			3		4		5		6		7			8		9
10					11										12			
13				14		15			16	17								
								18										
19							20						21		22			23
					24													
25										26					27		28	
				29					30				31					
32			33						34			35						
			36		37		38									39		
									40	41				42				
43				44												45		
			46						47					48				
			49		50													
51			52								53				54			
			55		56				57					58				
59											60							

Poziomo: 1. ser do spaghetti; 5. sława; 10. znój; 11. uzupełnienie pismem; 12. kilka osób; 13. ćwierć godziny; 16. szkielet budowli; 19. problem; 20. jednostka pływająca; 21. wybrany sposób; 25. bywa telewizyjny, teatralny lub wydarzeń; 26. kończy pacierz; 27. upiór; 29. z wykładu; 31. wyróżnia blisko 50 odmian śniegu; 32. popularny lek nasercowy; 34. określenie kojarzone z powietrzem; 36. inaczej: patrzy ukradkiem; 39. ogrzewacz na szyjny; 40. bezkres (łac.); 43. wartość czegoś dla kogoś; 46. rozgłośnia radiowa ogólnopolska; 47. rzeka w Lacjum; 48. rządzi w klasztorze; 50. zasłużony w bojach; 51. jeden naprzód; 53. odświeżacz dla palaczy; 55. Stwosz; 57. Duże i Małe koło Radziejowic; 58. silny jak. . .; 59. nauka, która ma swój urząd główny; 60. jednomyślnie i bez głosowania;

Pionowo: 1. górską rzeczką; 2. nauka o bolących stawach; 3. mini kawałek drewnianka pod skórą; 4. to co informuje; 5. do spodni; 6. chińska metropolia; 7. unoszenie się siłą woli; 8. roślina z Meksyku; 9. motyl nocny; 12. antylopa; 14. rzeka południowoamerykańska; 15. symbol niklu; 17. od- diabelski stan psychiczny; 18. w sam raz; 19. jeden z ustrojów państwa; 22. utrudnia decyzję; 23. przeszczepianie; 24. nie radość; 28. ułatwia procesy biologiczne; 30. imię żeńskie; 33. coś materialnego; 35. wikt i. . .; 37. hałas, zgiełk; 38. na dziecko po rozwodzie; 41. ciecz; 42. dawniej mocny napój; 44. . . .krwi; 45. pustynia afrykańska; 47. najstarsza pralka; 49. mądry ptak; 51. ptak śpiewający; 52. uszczelnia; 53. popularne imię dla suczki; 54. koło Łęczycy z romańska kolegiatą; 56. ja. . . on;

Wydawca: Natoliński Ośrodek Kultury – Klub Seniora „Wrzos”. Adres redakcji: 02-791 Warszawa, Na Uboczu 3, tel. 22 648 65 81, www.nok.art.pl/zycieseniora

Redakcja jednoosobowa /jo/ teksty i fotografie. Redakcja techniczna: OLPI. Druk kserograficzny: NOK.