



ŻYCIE SENIORA

NA WYŻYNACH

bezpłatnie

Nr 9 (49) listopad 2018

Od redakcji

Minął Dzień Zaduszny, wspomnienie zmarłych. W tym roku było jakby łatwiej dostać się do nekropolii, aż cztery dni wolnego w tym pomogły, chyba.

Jest jakiś tajemny urok, gdy wieczorem chodzimy od grobu do grobu, wśród płonących dziesiątek tysięcy zniczy i w tym mistycznym rozświetleniu myślimy o naszych najbliższych, którzy odeszli. Tu chciałbym im podziękować za to, że byli, że nas wychowywali i zadedykować im prosty, ale bardzo sensowny wiersz ludowego poety Czesława Maja pt. „Zaduszki na wsi”. A tym, którzy nie wierzą wierszom dedykuję wizerunek ducha autorstwa naszej redakcyjnej koleżanki.

*Wstaje mglisty dzień ponury,
Dzwon od rana huczy z wieży.
Dziś Zaduszki, Święto Zmarłych,
Każdy na mogiły bieży.
Widać z dala biel chryzantem,
Gorejących świateł krocic,
Cmentarz tonie dziś w zieleni
Na jesiennej, zimnej słocie.
Ludzie stoją zadumani,
To co przeszło już nie wróci.
Wiatr w gałęziach tylko górą
Jakieś dziwne pieśni nuci.
Słychać szepty modlitewne,
Czasem znowu jakieś tkanie,
To za tymi, co odeszli
Wieczny pokój, daj im Panie!*

Minął również 11. listopada, Dzień Odzyskania Niepodległości. W tym roku już po raz setny. To był dzień, przynajmniej dla mnie, wielkiej duchowo – patriotycznej rozterki. Radość niepodległości mieszana była różnymi paradygmatami patriotyzmu, zupełnie jak ten marsz, co miało go nie być, a był, dobrze że tak silnie biało – czerwony, ale dlaczego czasami miałem wrażenie, że tu i ówdzie widziałem jakby znajome sceny z udziałem kibiców wracających z meczu, czyli zadymy. Bo te zakazane race, bo te symbole, bo te podłe słowa i inne przejawy braku poszanowania obowiązującej jurysdykcji. Każdy z nas ma prawo do swojej wizji naszej ojczyzny, ma prawo do swobodnego



Rys. Grażyna Gradkowska

wyrażania myśli, ale w tym, co widziałem zabrakło mi paru cech nowoczesnego państwa – braku szacunku, tolerancji, wspólnotowości, a to, co widziałem widzieli już nasi przodkowie, choćby w 1933 roku. Nawet dodatkowy dzień wolny mnie nie pocieszył... Przy okazji obchodów, jak już się często mówi Dnia Niepodległości, rozmyślałem dużo o konstytucji, nie w kontekście okrzyków „Konstytucja, Konstytucja”, ani głosów z drugiej strony, która jej zapis, najdelikatniej mówiąc omija, lecz w kontekście europejskim i inspirującej mnie osoby o niezwykle szerokim spojrzeniu na nasz świat, osoby o wiedzy niepodważalnej, szerokiej, wysublimowanej refleksją, mianowicie o filozofie, pisarzu, wykładowcy etc., mówię o Umberto Eco, którego felieton z roku 2003 zatytułowany „Korzenie Europy” publikowanym we włoskim „L'Espresso”, dokładnie oddaje to, co ja myślę o trwającym w kraju dyskursie na temat nowej konstytucji. Oto fragment, który pozostawiam czytelnikom pod rozważę: [„...wskazane by było zawrzeć w Konstytucji wzmiankę o greko – rzymskich i żydowsko – chrześcijańskich korzeniach naszego kontynentu, a także deklarację, że właśnie z powodu tych korzeni (...), Europa jest otwarta na przyjęcie każdej innej kultury i grupy etnicznej i właśnie ta otwartość jest jedną z najważniejszych cech tej kultury.”]. Warto o tej prawdzie pamiętać i nie rzucać na wiatr hasła obrażających inne nacje, inne religie czy inność w ogóle.

W następnym miesiącu ukaże się już 50. numer „Życia Seniora”. Niby jest to jubileusz, ale czy będziemy z czytelnikami świętować? Zobaczmy.

/jo/



Rys. Grażyna Gradkowska

Powyborcze refleksje

Użyło nam, Warszawiakom.

Mimo straszenia eksmisjami, obietnic zwrotów kamienic poprzednim lokatorom, obietnic wybudowania iluś tam linii metra, wybudowania nie wiadomo ilu i gdzie mostów i XIX dzielnicy Warszawy przez pana Jakiego w spółce z Piotrem Guzialem, wyborcy z Warszawy nie uwierzyli w obietnice kandydata PiS. Wygrał w I turze Rafał Trzaskowski z wynikiem 57,67% głosów. Jednym z powodów porażki Jakiego, jak twierdzi informator ze sztabu kampanii była wysoka frekwencja wyborców (72,5% na Ursynowie). W skali Warszawy zanotowano najwyższą mobilizację wyborców (66,81%) od wyborów w 1989 roku („nie chcemy Komuny”), rekordowa frekwencja wyniosła w Polsce ponad 54%. A więc jednak można? Można! Oto wyniki wyborów na Ursynowie:

- Koalicyjny Komitet Wyborczy Platforma .Nowoczesna Koalicja Obywatelska uzyskał 13 mandatów
- Komitet Wyborczy Prawo i Sprawiedliwość - 5 mandatów
- Komitet Wyborczy Projekt Ursynów – Lokalnie Najlepsi - 4 mandaty
- Komitet Wyborczy Wyborców Nasz Ursynów + Otwarty Ursynów - 3 mandaty
- Partie polityczne uzyskały w sumie 18 mandatów, lokalne stowarzyszenia – 7 (28% udziału w Radzie Ursynowa).

Analizując powyższe liczby, dochodzimy do smutnego wniosku, że duopol PiS-PO swoją nachalną propagandą zdominował politycznie wybory, które zgodnie z nazwą powinny być

samorządowe, a przecież upartyjnienie samorządów to próba pozbawienia podmiotowości wyborców i narzucanie polityki Jedynie Słusznej Partii. Jednym z założeń teoretyków demokratycznej III RP był podział władzy wykonawczej na administrację państwową i lokalną, czyli samorzady terytorialne,



wybierane w odrębnych wyborach. (W 1990 roku Sejm RP uchwalił ustawy „o samorządzie terytorialnym” i tzw. ustawę kompetencyjną „o podziale zadań i kompetencji pomiędzy organy samorządu terytorialnego oraz organy administracji rządowej”).

Jak pisałem poprzednio, podczas kampanii wyborczej w Warszawie starli się partyjni konkurenci z PiS i PO. Na szczęście Rafał Trzaskowski jest mieszkańcem Dzielnicy Ursynów. Mniejsze partie i lokalne stowarzyszenia siłą rzeczy miały z tytułu braku środków ograniczone możliwości finansowe ponieważ partie polityczne dotowane są z budżetu Państwa (p. ustawa z dn.27 czerwca 1997 „o partiach politycznych”). Mimo pro-

blemów finansowych lokalnych ugrupowań, w dzielnicach Warszawy (o Ursynowie pisałem powyżej), wybrano radnych reprezentujących lokalne ugrupowania, działaczy będących bliżej mieszkańców, znających ich problemy i niezależnych od partii politycznych. Podczas centralnie organizowanej kampanii wyborczej partia rządząca obiecywała dotacje rządowe dla władz samorządowych, które „nie

będą warczyły na rząd” (wypowiedź J. Kaczyńskiego, prezesa PiS). Wypowiedź prezesa nosi znamiona korupcji politycznej i przypomina groźbę zemsty na „warchołach” z Radomia w 1976 r. W demokratycznym państwie prawnym (art.2 Konstytucji RP) rozdział środków budżetowych powinien być realizowany przez rząd zgodnie z ustawą budżetową.

W myśl przepisów ustaw „o samorządzie terytorialnym” i „o ustroju miasta stołecznego Warszawy”, wybór prezydenta Warszawy odbywa się w wyborach bezpośrednich, (podobnie jak w przypadku wójtów (gmin wiejskich), burmistrzów (gmin miejskich) i prezydentów (miast powyżej 100 tys. mieszkańców). Rozpoczęta przed ustawowym terminem kampania wyborcza Patryka Jakiego zmusiła Koalicję Obywatelską do przyjęcia reguł gry narzuconych przez PiS.

Mimo obietnic bez pokrycia, „mijania się z prawdą” i przewodniczenia tzw. Komisji Reprywatyzacyjnej przez „bezpartyjnego” Pana Jakiego, aktywność Warszawiaków opłacała się. Ursynowscy seniorzy gratulują wygranej, życzą Panu Prezydentowi elektowi sukcesów i czekają na realizację obietnic wyborczych!

ZK

Co się zmienia od siedzenia

W czasach młodości byliśmy silni i pełni energii. Cały świat należał do nas. Trudy dnia codziennego, rodzina, praca zawodowa – wszystkiemu dawaliśmy radę. Czuliśmy się świetnie, więc mało kto z nas dbał o zdrowie. Nie docenialiśmy zbawiennego wpływu, jaki na nasz organizm ma ruch i świeże powietrze. Bagatelizowaliśmy symptomy, świadczące, że zaczyna dziać się z nami coś niedobrego. Siedzący tryb życia, telewizor, kolejna kawa – często tak spędzaliśmy wolny czas. Dziś, kiedy mamy go więcej, a nawet jego nadmiar, niestety, odzywają się zaniebdania względem zdrowia z tamtego okresu.

Z czasem kręgosłup oraz stawy dają o sobie znać. Pojawiają się zwyrodnienia, bóle, trudności w poruszaniu się. To wszystko utrudnia nam życie i wpływa na nasze samopoczucie. Patrzymy na młodych z zazdrością. W dzisiejszych czasach sport stał się modny. Wszędzie obecne ścieżki rowerowe, siłownie, także te nieodpłatne, usytuowane w plenerze, kluby fitness – tętnią życiem. Obecnie młodzi ludzie prowadzą już inny tryb życia niż my. Wiedzą więcej od nas, czym grozi brak wysiłku fizycznego. Sport wpływa na nasze ciała i umysły. Jesteśmy sprawniejsi, nasze mózgi są bardziej dotlenione, serce mocniejsze, mamy lepsze samopoczucie, rzadziej dopadają nas chandry i obniżony nastrój. Zaczynamy bardziej optymistycznie patrzeć na świat.

Dla tych, którzy w to nie wierzą, jedyną metodą jest spróbować. Wiem, to kosztuje sporo wysiłku, ale uwierzę mi, że się opłaci. Nie wszystko jest dla nas stracone. Możemy jeszcze wpłynąć na nasze samopoczucie i kondycję fizyczną. Być może nie do tego stopnia co w latach młodości, ale warto zadbać o siebie. Całe nasze ciało, a zwłaszcza kręgosłup i stawy potrzebują ruchu, albowiem jest on czynnikiem odżywiającym cały organizm. Krew gorzej krąży, kiedy mięśnie „utrzymujące” kręgosłup są w bezruchu. Wtedy więzadła i stawy

stają się mniej ruchome, a w tkance kostnej pojawiają się osteofity, czyli narośla kostne.

Wiele osób w wieku senioralnym unika ruchu, tłumacząc się zmęczeniem, chorobami, złą pogodą czy brakiem towarzystwa, nie zdając sobie sprawy z tego, że brak ruchu pogarsza stan naszego zdrowia. Zabójczy dla nas jest siedzący tryb życia i pochylona postawa. Praktycznie przez cały czas jesteśmy pochyleni. Myjąc zęby, przygotowując posiłki, zmywając naczynia, śpiąc w skulonej pozycji, nieprawidłowo siedząc. Nasz kręgosłup nie ma zbyt wielu okazji, żeby się wyprostować i rozluźnić.

Tym, których zainteresował ten temat, podpowiadam kilka prostych zasad, które sama stosuję. Warto z nich skorzystać, a efekty będą widoczne już po kilku tygodniach.

- Po przebudzeniu nie zrywaj się nagle z łóżka, lecz przeciągnij się kilkakrotnie, napinając mięśnie rąk i nóg.

- Zmień pozycję na bok i dopiero zejdz z łóżka.

- Kapcie załóż, nie pochylając tułowia.

- Nie ściel łóżka zaraz po wstaniu. Jeżeli musisz to zrobić, to klękaj na jego brzegu, a nie stój na prostych nogach.

- Przygotowując posiłki, nie pochylaj głowy zbyt nisko, jedną nogę oprzyj na podwyższeniu.

- Podczas porannej toalety oprzyj jedną rękę o umywalkę.

- Buty wkładaj i wiąż, przykłękając lub stawiając wyżej nogę.

- Zakupy noś w obu rękach, a jeśli ciągniesz wózek, to często zmieniaj rękę.

- Śpij na średnio twardym materacu, który dopasowuje się do krzywizny kręgosłupa.

- Unikaj podtrzymywania telefonu barkiem.

- Podczas relaksacyjnych kąpieli w wannie używaj podkładki pod kark, a myjąc włosy nie pochylaj zbyt nisko głowy ani w przód, ani do tyłu.

- W czasie długiej podróży nie siedź cały czas, ale co godzinę wstań i zrób kilka kroków albo balansuj ciałem podczas stania, żeby poszerzyć przestrzenie



międykręgowce. Dobrze w czasie tej przerwy kilkakrotnie napiąć i rozluźnić mięśnie pośladkowe.

Skutecznie poprawi sprawność naszego ciała umiarkowany wysiłek fizyczny, taki jak gimnastyka, pływanie, taniec kilka razy w tygodniu.

Pamiętajmy, że kolana to też stawy i podczas siedzenia są one unieruchomione. Często układamy nogi w niewłaściwych pozycjach – wciśnięte pod pośladki, owinięte wokół nóg krzesła, założone noga na nogę. Rehabilitanci radzą, by przestrzegać kilku zasad, ułatwiających sprawniejsze, bezbolesne poruszanie się.

- Siadajmy tak, by stopy miały podparcie.

- Unikajmy skoków i biegania po twardym podłożu.

- Nie chodźmy dużo po schodach, gdy dokucza ból.

- Siedząc, co godzinę starajmy się pomachać nogami, siadając na krawędzi krzesła, często napinajmy mięśnie łydek.

- Dużo spacerujmy, tańczmy, jeźdzmy na rowerze.

Zaopatrmy się w przyrządy do ćwiczeń w domu. Przydatny jest rowerek stacjonarny, stepper, taśmy do rozciągania. Kosztują niewiele, mogą być dla nas świetnym prezentem pod choinkę i przyczynić się do tego, że wkrótce bóle kręgosłupa, rąk, nóg staną się mniej dokuczliwe, co przyczyni się do pogodniejszego oceniania przyszłości.

Wszystkim życzę dużo zdrowia i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń usprawniających ciało i funkcjonowanie naszego organizmu.

W.K.

Felieton trochę powtarzający

Zacznę od tego, że naprawdę mnie wkurzają błędy ortograficzne, które widzę w Internecie. Piszą ludzie dorośli, z treści sadząc, mający ukończone jakieś szkoły, a piszą jakby byli półanalfabetami. Z błędami piszą dzieci, z błędami pisze ucząca się młodzież, z błędami piszą studenci, z błędami piszą absolwenci wyższych uczelni. Epidemia jakaś.

Zaraz ktoś powie, że każdemu się może zdarzyć. Pewnie, że tak, każdemu się może zdarzyć – czasem, okazjonalnie, wyjątkowo! Za dawnych czasów, kiedy to uczęszczałam do szkoły podstawowej, praktykowano takie barbarzyńskie metody jak przepisywanie po 50, albo i 100 razy poprawnej wersji słowa, które się miało nieszczęście napisać z błędem. Było to oczywiście niepedagogiczne, jak już wspomniałam barbarzyńskie i u współczesnych spowodowałoby głęboką traumę, ale, o dziwo, skuteczne. Nikt wtedy nie słyszał o dysleksji ani o dysgrafii, taka była ciemnota! Teraz co drugi, albo i lepiej, uczeń ma dysleksję, w związku z czym jest zwolniony z uważności, myślenia, staranności i uczenia się ortografii ojczystego języka. I tak oto stajemy się narodem specjalnej troski, bo przecież rosną nam kolejne roczniki wybiórczo upośledzonych obywateli. Osobiście uważam, że ta powszechność wyżej wspomnianych deficytów, czy też, jak kto woli ułomności, to nic innego jak zwolnienie z obowiązków i dla uczniów i dla nauczycieli. Mówimy „dysleksja” i już nic nie musimy. Fajnie. Mamy jeszcze jeden powód do czucia się narodem pokrzywdzonym, któremu się należy.

Ale wróćmy do tematu głównego, czyli do powtarzania. Jest taka łacińska sentencja „repetitio est mater studiorum” co się wyklada: „powtarzanie jest matką uczenia się”. Nie chce być inaczej, bo takie mamy mózgi, czyli nasze osobiste komputery. Wygląda na to, że staroświeckie barbarzyńskie metody nie były takie złe. A na pewno były skuteczne, tyle tylko, że żmudne i męczące... Ciekawe, że uczenie się

rzeczy ważnych, potrzebnych, istotnych dla rozwoju, wejścia „na wyższy poziom”, wymaga wielokrotnego powtarzania i wiąże się z wysiłkiem a za to przyswojenie największej głupoty, o ile tylko sprawia ona miłe wrażenie, następuje natychmiastowo. I na tym, proszę Państwa bazuje propaganda i marketing. Czy twierdzenie Pitagorasa, albo data bitwy pod Azincourt łatwo się przyswaja? Pewnie, że nie, bo kogo to obchodzi? Bezpośredniego przełożenia na praktyczne korzyści nie widać, więc... Ale jak ci, człowieku powiedzą, że będziesz młody, zdrowy, piękny i bogaty, to zaraz uznasz to za ciekawe i warte twojej uwagi, prawda? Jasne, że tak, bo kto by nie chciał. Albo takie promocje, nadzwyczajne okazje, degustacje – też są super. Mądrzy ludzie mówią, że nie ma darmowych obiadów, że za wszystko trzeba zapłacić, ale my, niesieni falą entuzjazmu i wizjami szczęśliwości machamy ręką na takie gadanie. I jak już jesteśmy odurzeni tą perspektywą wygodnego życia bez stresów, jak już nam powiedzą, że to nas właśnie cenią i kochają, bo jesteśmy lepsi od

reszty, to zaczyna się proces „edukacji” czyli powtarzanie treści, które nie mają pokrycia w rzeczywistości, ale za to pięknie się wpisują w oczekiwania. Niechlubnej pamięci Goebbels powiedział, że kłamstwo powtórzone 1000 razy staje się prawdą. Mistrz. I już nikt nam nie wmówi, że białe jest białe...

Na szczęście dla nas wszystkich są ludzie odporni na takie magiczne zaklęcia. Na szczęście dla nas wszystkich są ludzie czytający i słuchający ze zrozumieniem. Na szczęście dla nas wszystkich są ludzie, którzy chętnie poświęcą czas i wysiłek na powtarzanie i przepisywanie po 100 razy poprawnej wersji słowa, które inni zniekształcają. A wracając do ortografii – nasz język to nasza tożsamość narodowa, nasz wyróżnik, nasze najwyższe dobro – warto o tym pamiętać i pogonić dzieci i wnuki do książek! I niech przepisywać po 100 razy trudne słowa! Patriotyzm to nie wrzask i potrząsanie szabelką, ale szacunek dla własnego kraju, języka i kultury. Powtarzajmy to sobie jak najczęściej, nie tylko w okolicach 11 listopada!

Krysia

Powakacyjne refleksje

Magdalena Samozwaniec - „Starość ma te same apetyty, co młodość, tylko nie te same zęby.”

Ciechocinek

To niezwykle popularny kurort uzdrowiskowy, każdy o tym wie, i większość stereotypowo myśli, że to miasto seksu, rozpusty i możliwości bycia niezauważonym w tej rozbałamuczonej tłuszczy. Nic tylko podrywać, parzyć się, tańczyć, łamać serca i... czas wracać na łono rodziny. Rano zabiegi, a po obiedzie, do późnego wieczora, przechadzki po deptaku z dywanami kwiatowymi albo po parku zdrojowym, gdzie romantycznym schadzkom sprzyjają fontanny, kolorowe kwiaty, czarne łabędzie i białe pawie. To nic, że z każ-

dej strony dolatują dźwięki prostackiego disco polo, tworząc kakofonię nie do zniesienia, przynajmniej dla mnie, ale na pewno dla większości kuracjuszy są miejscem pierwszych spojrzeń zalotnych, wyborów partnerki/ partnera na dalszy czas pobytu na leczeniu z NFZ i budowaniu legendy niemoralnej tego uroczego miasteczka.

No nie, to dość sztampowe spojrzenie na Ciechocinek, nie, to miasto nie ocieka perwersją, to miasto ma swoje bielsze strony. Na przykład tętnie i płynąca stamtąd uzdrowicielska moc aerozoli solankowych, dalej – perełki architektury przełomu XIX i XX wieku, pałace, łazienki, wille. Ponadto Ciechocinek to bardzo czyste miasto,

nad którego niebem wisi owa aerozolowa mgła, wspomagająca płuca palaczy, do których się zaliczam, to też liczne ławeczki obsiedlane przez odpoczywających kuracjuszy po kąpielach solankowych i gimnastykach. Rozmawiają, czytają, trochę się przejdą, ale zawsze tam gdzie milkną natrętne dźwięki muzycznej rąbki, w kurorcie są bowiem nieliczne miejsca wolne od stref zabawy ludowej z nieodłącznymi wulgaryzmami, płynącymi z ust płci obojga, gdzie głośność ochów i achów jest podkręcana alkoholem, a w następstwie tego rodzą się spory, konfuzje, krzyki i nierzadko rękoczynny. – To strefa corega disco – powiedziała moja terapeutka – dla dzidzi pierników i podstarzałych amantów. – Dlaczego corega? – pytam. – Będę złośliwa – odpowiada – ale niech pan spojrzy na ich bielutkie zęby, wreszcie uśmiechają się od ucha do ucha, bez zasłaniania ust dłonią, ale niezupełnie, bo inaczej im szczęka wyskoczy i nawet klej corega nie pomoże. A wtedy z lansowania się nici i przyjdzie im śpiewać: „turnus mija, a ja niczyja” albo z kumplami dziadować w Zdrojowym na ławce i niewybrednie zaczepiać kuracjuszki. A poza tym, mam już dość tego disco



na życia sanatoryjnego. Tylko trzeba zajrzeć do wnętrza niektórych sanatoriów, a przekonamy się, że obok radosnego życia kuracjuszy toczy się drugie życie, życie osób samotnych, słabych, niezdarnych, zagubionych. Myślę o ludziach starych, dla których pobyt w sanatorium jest poważnym wyzwaniem dla ich samodzielności. Zwykle nie potrafią jej sprostać, sytuacja jest

dla nich przykra i nieznośna, mimo że to ich dzieci zainwestowały w najlepszy ośrodek poprawiający zdrowie, tak przynajmniej było napisane w folderach reklamowych. W Klinice „Pod tęźniami” obserwowałem takie zmaganie się z rzeczywistością pewnej pary małżeńskiej oraz pewnego pana. Oceniam ich wiek na jakieś 80-84 lata. Nie wyglądali na byłych sportowców, raczej na statecznych, dobrze sytuowanych obywateli, których praca fizyczna nigdy nie dosięgła, z dobrymi emeryturami, za które nijak nie kupią lepszej sprawności

polo, codziennie w drodze do pracy i z powrotem muszę przejść koło tych straganów, z których płyną martyniukowe melodie. Nie tylko ja mam po uszy tego rym cym cym, nie wiem skąd wzięło się przekonanie, że w Ciechocinku mieszkają tylko fani disco polo i Cyganie. Czy widział pan chociaż jednego Cygana na ulicach? Rzeczywiście, nie widziałem – odpowiadam. – A widział pan, jakie pamiątki oferują straganiarze? Czy pan coś kupił? Czy sprzedawcy myślą, że ciemny lud wszystko kupi? To wstyd, że od kilku lat sprzedają to samo badziewie. Do siebie mogą mieć pretensje, że kuracjusze już tego nie chcą kupować i obroty spadają, a jest w Ciechocinku tyle motywów dla producentów pamiątek...

No więc, dzięki Bogu, na szczęście są miejsca sprzyjające refleksji i kulturalnemu byciu w towarzystwie ogładzonym i wcale nienudnym, gdzie miło i bezpiecznie dla uszu jest pogadać, ale szkoda, że nie ma miejsc – stref rozrywki dla osób o bardziej wyrafinowanym smaku muzycznym i potrzebach duchowych, niewymagających wspierania się gorzałą albo hektolitrami piwka. Chociaż osobiście od spirytualiów nie stronię, to jednak nie obce mi znaczenie słowa umiar. Może burmistrz Ciechocinka przeczytał ten tekst i uwzględni w planach rozwoju infrastruktury miasta również kuracjuszy i wczasowiczów spoza kręgu miłośników piosenek w stylu „Majteczki w kropeczki”.

No dobrze, ponarzekalem na tę ciemniejszą stronę – uogólniając – wszystkich polskich uzdrowisk, to jednak istnieje, na innej płaszczyźnie, jeszcze druga, może ciemniejsza stro-



fizycznej. To byli typowi starzy rodzice na fundowanych wakacjach przez nieznośnie bogate dzieci, które dla swojego spokoju oddały rodziców pod opiekę sanatorium, a sami gdzieś wojażują, może z własnymi dziećmi, może z przyjaciółmi z korporacji, a może odpoczywają od całorocznej opieki nad nimi. Za duże pieniądze, bo pobyt w klinice jest kosztowny (zabiegi i posiłki są znakomite) zostawili ich pod opieką, a tu w swoich standardach sanatoryjnych, »



» nawet droga klinika jest niedoskonała w opiece nad osobami, które dosięgło niedołęstwo fizyczne, ta niemoc fizyczna, która ogranicza poruszanie się w ogóle, a po schodach to już szkoda gadać, bo tam potrzebna jest zbornosc ruchów i odrobina siły, a tych brak zwyczajnie. Niby jest winda, ale rzadko trafia akurat na potrzebne piętro, a jeszcze jej obsługa, te panele sterowania, nic z tego zrozumieć nie można. W ich rzeczywistym świecie było prościej. Tu bardziej doskwiera kolejna nieznośna przywara starości, to ogólnie osłabiona wydolność umysłowa, już widoczna lekka demencja (Kaziu, gdzie my jesteśmy?), straszliwa dezorientacja w nowej przestrzeni, w zawilej topografii korytarzy, sal zabiegowych. Wymagają pomocy w odczytaniu oznaczeń: gdzie?, co?, kierunków, gubią się w zakamarkach obiektów sanatoryjnych, które ostatnio są rozbudowywane na potęgę, tak jak miejsce pozwala, a nie jak logika nakazuje. Czasami, żeby trafić do wyznaczonego pokoju zabiegowego, trzeba iść albo z pochyloną głową i patrzeć na kolorowe linie, albo iść z zadartą głową i patrzeć na wiszące tabliczki z nazwami i kierunkami. Dla starszych to wyzwanie jest ponad ich zdrowie, w górę, czy w

dół... w głowie się kręci. Tak więc, bez pomocy życzliwych i cierpliwych kuracjuszy zdani są tacy porzuceni przez potomstwo starzy rodzice na wstydlive czasami męki prób w pojmowaniu i czerpaniu z dobrodziejstw nowoczesnego świata. Mimo iż nie piszę ciepło tu o dzieciach tych starszych osób, to staram się nie mieć do nich pretensji o to, że ich rodzice w takich sytuacjach, gdy nie zdążają z powodu powolności ruchowej na zabiegi albo nie potrafią odnaleźć miejsca tych zabiegów, że w stołówce wszystko im leci z rąk, a zwłaszcza, gdy jest szwedzki stół – może te dzieci po całym roku opieki chcą tylko nieco

odpocząć przed następnym. Wolę tak myśleć bez obwiniania, to jednak nie mogę nie obwiniać za to samego ustroju sanatorium, bardzo kosztownego dla klientów, że nie ma w jego standardzie rozwiniętej usługi opieki w formie asystenta osobistego lub hostessy, czyli osób zapewniających podstawowy komfort pobytu, pomocnych w znoszeniu im niedołęstwa, czy w ogóle niedo-mogi swoich licznych pacjentów tego wymagających. Ta klinika nosi imię Jana Pawła II. Taki patron zobowiązuje albo niech zmieni patrona na Jacka i Placka.

Tekst i zdjęcia /jo/



Jak żyli nasi dziadkowie i rodzice

W tym roku w listopadzie obchodzimy setną rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości. Jesteśmy dumni, że mamy piękny, rozwijający się kraj i w miarę dostatnie życie.

A jak było sto lat temu? Jak żyli nasi dziadkowie i nasi rodzice w tych latach, kiedy nasze państwo dopiero na nowo się tworzyło po latach rozbiorów i koszmarze I wojny światowej?

Na portalu twojehistoria.pl przeczytałam artykuł Aleksandry Zaprutko-Janickiej, zatytułowany „Sześć milionów głodujących. Jak wyglądało życie zwykłych Polaków w II Rzeczypospolitej”. Autorka pisze: „Na wsi bez pracy pozostawało trzy miliony ludzi. W mieście kolejne trzy miliony obywa-

teli głodowały. Nędza pustoszyła robotnicze dzielnice, dewastowała życie miasteczek, niszczyła i tak wątłą klasę średnią. A to wszystko w pięknej Dru-giej Rzeczypospolitej.”

To był dla mnie wstrząs. Nie pamiętamy, nie mówimy i nie myślimy o tym w jakich warunkach przyszło żyć tym, którzy nam tę naszą piękną i teraz dostatnią ojczyznę wywalczyli. Były to czasy trudne, czasy wielkich kontrastów – z jednej strony zbytek, z drugiej mrawcy z głodu bezrobotni.

Dwadzieścia lat między dwiema okrutnymi i wyniszczającymi wojnami to okres wyjątkowo trudny. Nie chcę się zagłębiać w opisy biedy i niedostatku, waśni politycznych, tych wszystkich spraw, którymi lepiej zajmą się

historycy i ekonomiści. Chcę opowiedzieć o tym, jak mimo wszystko zwykli, szarzy, często skrajnie biedni ludzie starali się przeżyć, przetrwać mimo trudności i przeciwności losu.

Jestem kobietą, żoną, matką, babcią, gospodynią domową, a więc z tego punktu widzenia będę opowiadać. O tym co jedli, nawet kiedy nie było co do garnka włożyć. O tym jak kobiety, bo o nich głównie będzie, starały się nakarmić rodziny. Myślę, że warto o tym wiedzieć. To będzie głęboki ukłon i wyraz wielkiego szacunku dla tych, dzięki którym jesteśmy, bo oni przetrwali.

Ciąg dalszy w następnym numerze „Życia Seniora”.

W.K.

Krótki tekst o matematyce

Leonardo de Vinci stwierdził w „Traktacie o malarstwie”: „Żadne ludzkie badania nie mogą być nazywane prawdziwą nauką, jeśli nie mogą być zademonstrowane matematycznie.” Natomiast poeta William Wordsworth stwierdził: „Matematyka jest niezależnym światem stworzonym przez czystą inteligencję.”

Pamiętam z głębokiego dzieciństwa jak moja babcia prowadząc księgowość w szkole rolniczej w Rożnicy posługiwała się liczydłem. Pamiętam dużą ramę, dwukolorowe krążki przesuwane na kilku zamocowanych drutach. To urządzenie wywierało na mnie jakieś niesamowite wrażenie, miało coś z magii. Oczywiście nic z tego nie rozumiałem, ale lubiłem się przyglądać jak babcia ze swoją właściwą energią przesuwiała te krążki z trzaskiem. Po latach, będąc na studiach używaliśmy suwaki logarytmiczne, a potem gdy już pracowałem pojawiły się komputery. Obecnie są powszechnie używane, ale według mnie nie mają takiej „duszy” jak dawne liczydła.

Wszyscy znamy podstawy matematyki, ale tylko wybrańcy mieli potrzebę posługiwania się w swojej pracy zawodowej rachunkiem całkowym albo wyższą matematyką. Niektórzy z nas nie zastanawiają się nawet nad tym, że posługujemy się systemem dziesiętnym tylko dlatego, że ewolucja ukształtowała istotę homo sapiens z dziesięcioma palcami u rąk. Warto jednak wiedzieć że jedno z plemion Indian posługiwało się systemem bazującym na liczbie 8, ponieważ liczyli przerwy pomiędzy palcami. Najprostszym systemem jest system dwójkowy pozwalający opisać dowolną liczbę, ale istnieją systemy 12, 16 i dalej krotne. Matematyka jest na to obojętna. Jest ponadczasowa, niezależna od wszelkich światopoglądów – można powiedzieć, czysta, a liczby to największe wspólne doświadczenie ludzkości. Stawowi więc ona szkielet świata.

Matematyka zaczęła się rozwijać jako potrzeba myślenia o przyrodzie

w kategoriach praw., ale sięga swoimi korzeniami wszędzie. Wystarczy wspomnieć Lwa Tołstoja który umiał przemieścić rachunek różniczkowy w sferę historii. On rozumiał, że niezafałszowana historia ludzkości jest zbudowana jako sumowanie poszczególnych historii jednostek ludzkich.

Warto się nad tym stwierdzeniem głębiej zastanowić ponieważ szczególnie w obecnych czasach widać, że każdy kraj stara się napisać historię według swojej interpretacji wybierając korzystne dla siebie wydarzenia i taką historię narzucić całemu światu. A przecież prawdziwa historia jest jedna.

Matematyka posiada swoje odwieczne tajemnice i prawa. Są jeszcze nie odkryte pomimo tego że matematycy posługują się niezwykle pojemnymi i szybkimi komputerami. Najlepszym przykładem jest „przekleństwo reguły liczb pierwszych”. Tego przekleństwa doznał na własnej skórze matematyk John Nash bo przepłacił badania chorobą umysłową. Jeśli ktoś odkryje regułę liczb pierwszych, która jak niektórzy wierzą, jest kluczem do rozwiązania tajemnicy stworzenia, czeka na niego gigantyczna nagroda, ale jak na razie matematycy dostają gorączki, nie potrafią obalić ani udowodnić hipotezy Riemanna, a nowoczesne komputery kapitulują. Jako ciekawostkę podaję, że w kolejności, dziesięciotysięczna liczba pierwsza to 104729, a ostatnia odkryta liczba pierwsza składa się z 22 mln. 338 tys. 618 cyfr.

W naszym świecie szukamy różnych form matematyki aby sobie ułatwić życie i opisać świat. Ale są to formy niedoskonałe. Przykładem może być układ dziesiętny, który mając wiele plusów przegrywa wobec ułamków. Nie potrafi na przykład opisać ułamka $\frac{1}{3}$ bez posługiwania się okresowością.

Podobnie jest z pierwiastkiem z dwóch, albo liczbą „pi” i jej ostateczną dokładnością. Jeśli się nie przyjmie że układ dziesiętny nie udzieli odpowiedzi to można zacząć mieć kłopoty ze swoją głową. A może w innym ukła-

dzie matematycznym liczby te pokażą swoje prawdziwe oblicze?

Najdziwniejszym jest to, że matematyka opisuje bezbłędnie naszą rzeczywistość. Zdarza się nawet, że równania matematyczne opisują występujące zjawiska wcześniej, a potem następuje potwierdzenie ich eksperymentem – przykładów można by przytoczyć wiele. Pozostały jednak fundamentalne pytania.

Czy matematyka mogłaby istnieć bez świata? Czy może istnieć sama dla siebie? Wydaje się że nie, ponieważ trzeba zauważyć, że matematyka mogła się pojawić tylko wtedy gdy zaistniało COŚ – temat ten poprzednio rozważaliśmy.

Czy cała rzeczywistość da się przełożyć na liczby? A może tylko jej część? Jeśli tak, to jaka część? Niektórzy naukowcy twierdzą że cała, ale nie potrafią tego udowodnić, więc wkraczamy tutaj w metafizykę i tajemnicę.

Każdy z nas pamięta ze szkoły, a jeśli zapomniał to może sięgnąć do podręcznika swoich wnuków, i przypomnieć sobie wykres hiperboli. To moja ulubiona krzywa. Ona zawiera w sobie niezwykle mądrości, nie tylko matematyczne, ale również dotyczące życia i może być punktem wyjścia do rozważania takich pojęć jak: nieskończoność a nawet rozważać Księgę Stworzenia itp. Przyznaję się, mówiąc poważnie, że znalazłem w tym wykresie kilka odpowiedzi na istotne dla mnie pytania, ale nie chcę ich wymieniać aby Czytelnik myśląc o autorze tego tekstu nie popukał się w czoło. Można jednak zrobić założenie, że nasze krótkie życie, a nawet nasza epoka wyraża się na hiperboli bardzo krótkim odcinkiem znajdującym się na jej części prawie równoległej do osi, więc dlatego w znikomym stopniu możemy odczuwać wznoszenie się tej krzywej. To wyjaśnia dlaczego wielu zjawisk nie jesteśmy w stanie odczuć bezpośrednio.

Wędrując po hiperboli sytuacja ulega przemianie. Wykres ten pokazuje, że mimo iż zbliżamy się do osi, nigdy »

» jej nie osiągniemy. Pnąc się w górę będziemy bliżej, coraz bliżej. Droga bez końca. To jest piękne. Ktoś zapyta: rozpacz czy radość? Jestem przekonany, że to drugie, mimo, iż zależy jak na to popatrzeć i jaka jest sytuacja.

Za pomocą abstrakcji, którą jakby podpira się matematyka, można przedstawić o wiele więcej niż za pomocą słów lub malarstwa tradycyjnego. Według mojego odczucia, hiperbola stanowi doskonały przykład obrazujący rozwój świata. Zgodnie z pierwotnym zamysłem biegnie w nieskończoność, ale gdy pojawia się błąd, czyli zakłócenie, może zapętlić się w okręgu koła i pozbawiona siły napędowej gubi swój odwieczny plan. Znajdując się w

piekielnej pułapce, zmuszona jest do wirowania w beznadziejnym tańcu na zawsze. Sytuacja ta przedstawiona graficznie wydaje się pozbawiona emocji, ale gdy przeniesie się ją do realnej sytuacji życiowej staje się nad wyraz dramatyczna.

Na załączonym obrazku starałem się pokazać tę sytuację, może on również przypominać łamiącą się falę, która powtarza swój cykl miliony razy zmuszona kończyć swoją drogę na płyciźnie plaży.

Kończąc ten wątek można przyjąć, że wykres hiperboli uspakaja i wycisza frustrujące emocje a kieruje do pokory i cierpliwości.

Marek K.



Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora

Projekt skierowany do osób w wieku 60+ zamieszkałych w Warszawie.

Bezpłatne porady.

Obsługa:

- komputera
- internetu
- telefonu
- tabletu.

PCWS URSYNÓW w NOK-u
Zapisy telefoniczne pod numerem
791 173 010 w poniedziałki
w godzinach 9-15.



Wydawca: Natolińskie Centrum Seniora – Klub Seniora „Wrzos”. Adres redakcji: Natoliński Ośrodek Kultury, 02-791 Warszawa, Na Uboczu 3, tel. 22 520 04 84, program@nok.art.pl

Redakcja: Redaktor naczelny - Janusz Olczyk, Z-ca red. naczelnego - Krystyna Pokulniewicz-Szmańda, Sekretarz redakcji - Helena Laskowska, Stali współpracownicy: Grażyna Gradkowska, Wanda Krawczyk, Marta Pędzieszcak, Halina Siwińska, Marek Kaleński, Mieczysław Kamiński, Zbyszek Kubik, Bogusław Lasocki, Eugeniusz Moszkowicz, Wojciech A. Zieliński.

Redakcja techniczna: OLPI. Druk kserograficzny: NOK.

CZYTAJ NAS W INTERNECIE – www.nok.art.pl/zycieseniora

Do użytku wewnętrznego. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania tekstów.