



bezpłatnie

ŻYCIE SENIORA NA WYŻYNACH

Nr 4 (54) rok VI kwiecień 2020

SPOŁECZEŃSTWO

Maseczka? Mnie to nie dotyczy... Czyżby?

Nie jest wygodnie z tymi maseczkami na twarzy. Wiem, bo noszę i cierpię. I chciałbym, żeby nosił je każdy, bo każdy z nas, będący w przestrzeni publicznej, nieświadom tego, może być źródłem zakażenia lub takie zakażenie wchłonąć, a ten kawałek szmatki na twarzy może nas przed infekcją uchronić. Nie ma żartów, nakaz odgórny – urzędowa sprawa, trzeba respektować – ale przede wszystkim zdrowy rozsądek liczy się najbardziej. Czy chcesz się przyczynić do swojej lub czyjejś choroby, do bólu i niewydolności płucnej, a nawet do śmierci? Odpowiedzi szukaj w swoim sumieniu i w wypowiedziach rządowych i lekarskich. Chociaż uważam, że własne sumienie to w tej sytuacji zbyt mało, wszak jesteśmy, żyjemy w społeczeństwie, które jest kategorią ważniejszą od własnego, często nadętego ego w sytuacji pandemicznej, ale też, uwzględniając zasady codzienne, mówiące o granicach własnej wolności wobec wolności innego człowieka. Przypomnę: granice mojej wolności kończą się tam, gdzie zaczyna się granica wolności innego. I odwrotnie.

Jest sobota 18. kwietnia, ciepłe popołudnie. Idę z domu, bokami, w kierunku lasu, tylko w kierunku, bo do lasu dopiero od dwudziestego. Sporo osób spaceruje, zachowując obowiązujące zasady, chociaż

niektórzy już myślą, że zapowiadane poluzowanie dla spacerów jest od dziś. Bywa, że łamią zalecenia dotyczące wielkości grupy i odległości, i wieku do samodzielnego poruszania się poza domem, ale nie to jeszcze budzi mój niepokój, co do tego, co się wydarzy po poluzowaniu tych zasad. Miałem wrażenie, że spacer zwalnia z nakazu noszenia maseczek, przynajmniej, co poniektórych, którym nie zapaliła się jeszcze czerwona lampka w głowie albo już zdążyła zgasnąć

i zaświtało im w zwojach, że już po wszystkim. Otóż nie, nie jest po wszystkim, bo widmo Wuhan czy Nowego Jorku wisi nad nami jak topór kata. Kilka przykładów, które przytoczę, uświadomiło mi, że owa świadomość społeczna, wiedza własna albo zupełne lekceważenie zaleceń specjalistów od epidemii, wirusów i w końcu bardzo uciążliwego długiego leczenia covid-19 jest na porządku dziennym. Tak wśród seniorów, rodziców czy nastolatków. Można powiedzieć, że strach się bać, bo źródeł zakażeń, które sami stworzymy przez ignorancję, jest ponad miarę, po prostu są wszędzie tam, gdzie człowiek, jego ręka, wydech itd. zostawiają niewidoczny (!!!) ślad. Wirus jest mikry, cichy, niewidoczny, ale jest zjadliwy.

Naprzeciwko mnie idzie tata z dwiema córkami, z wyglądu 10 i 12 lat. Idą całą »



» szerokością chodnika, gdy się zbliżamy, nie widzę choćby drobin woli do zrobienia mi miejsca. Nic nie szkodzi, nie o wychowaniu i obyciu tu piszę, schodzę na jezdnię i tak się mijamy. Myślę, że wyszło mi to na dobre, a może im (nie wiadomo czy w ogóle, a jeśli, to kto z nas mógł mieć wirusa? Nie wiadomo przecież!), tym bardziej że ich troje szło bez maseczek na twarzy. Nie zwróciłem im uwagi wówczas. Chciałem mieć ten krótki spacer dla siebie tylko, nie wdałem się więc w dyskusję z tą głową rodziny, bo odniosłem wrażenie – ze spojrzenia na mnie i moją maseczkę – silnej pogardy za jej noszenie. Żałuję tego wycofania się wówczas, chociaż wiem, że to nie z tym tatą trzeba by słowo zamienić, a raczej z jego córkami, których w domu nikt nie uświadomił o konieczności chronienia siebie i innych przed zakażeniem. Takie będą Rzeczypospolite, jakie ich młodzieży chowanie...

Dwie starsze panie, domyślałam się, że matka i córka, idą powoli, chyba cieszą się słońcem, ale ta młodsza ich maseczki trzyma w ręku, w rozmowie wymachuje nimi, zaczepiając o gałązki, a w tym czasie kilkanaście osób (w maseczkach) przechodzi obok w odległości niewielkiej. Aerosol wydychany przez ich maseczki nie jest może zbyt intensywny w powietrzu, ale starsza z pań, bez maseczki łyknie tę skromną ilość wprost do układu oddechowego, który z kolei, oby nigdy nie, trzeba będzie wspomagać respiratorem. Lekarze, pielęgniarki i pozostałe, też ważne, służby medyczne mają pełne ręce roboty.

Syn z ojcem idą i rozmawiają, jeszcze jakieś 70 metrów naprzeciw. Nie mają maseczek na twarzy, jedynie gustowne bandamy poniżej brody, na szyi. Gdyby zobaczyli policjanta, to zapewne szybko podciągnęliby je do góry, ale widzieli tylko mnie i dlatego nie

uznali za stosowne zabezpieczyć nosa i ust, przecież ja im mandatu nie wlepię, ale pozostawiony w powietrzu aerozol już pozwoliliby mi łyknąć. Maseczka mnie ochroniła przed ewentualnym wchłonięciem zjadliwego patogenu. Drodzy panowie, noszenie bandam, jako alibi dla policji przed ukaraniem mandatem, jest kpina z mojego i innych zdrowia, jest egoizmem w czystej postaci, jest obnoszeniem się z pogardą dla społecznej postawy w miejscu publicznym. Wszak za wami, jak i za mną szło wielu spacerowiczów, każdy wyszedł, żeby przez ten czas bezpiecznie oddychać nieskażonym powietrzem w ten wiosenny smutny, ale piękny dzień.



Ja wiem, że młodzieży z nudów, z pozbawienia towarzystwa rówieśników na co dzień, bardziej „odbija palma” niż dorosłym, co w zachowaniu, jak już się zejda, przejawia się nadmiarem słów, czynów i niestosowności społecznej. Idą sobie beztrudnie trzej chłopcy, tak, chłopcy, wygląd kwalifikował ich bowiem w granicach 7-8 klasy podstawówki. Jeszcze tego dnia nie powinni wychodzić bez opieki dorosłych, a zatem: kto ich wypuścił samych z domu w sobotę? Bez odpowiedzi, chyba że to głupota i brak rozsądku rodziców lub opiekunów. No więc, idą, a raczej skaczą, boksują się, kopią po tyłkach,

spluwają na boki (mówiłem – palma). Tak często bywało przed pandemią, ale wtedy nie było trzeba nosić maseczek, a dzisiaj jest obowiązek, który oni całkowicie zlekceważyli i to wyraźnie demonstrowali. A to chwytali za kij i niby szablą wymachiwali, a to rzucili ulubione (a może jedyne znane) słowo na ka. Parli środkiem na innych, spacerujących rozważnie i z zakrytymi twarzami mieszkańców, dla których poblizko górkę Kazurki jest najwygodniejsze dla relaksu. Jaki był cel ich hałaśliwego i bez zabezpieczenia twarzy spaceru nie wiem, gdyż mój w był innym kierunku. Na szczęście moje albo ich. Nigdy nie wiadomo, co kto w sobie nosi i czy jest potencjalnym zakażającym.

Tak tym, jak i poprzednimi razami nie zareagowałem, chociaż moja czujność wychwytyła te wszystkie przypadki i jeszcze sporo innych, o których nie sposób tu wspomnieć, myślę, że każdy mógłby podać wiele takich przykładów. Ja oceniam, wcale bez przesady, że tego dnia widziałem tak wiele osób łamiących ten obowiązek społeczny, że gdybym podał, iż 20% osób przebywających w przestrzeni publicznej łamie lub tylko maskuje łamanie tego nakazu, to nie byłbym daleki od prawdy.

Trzeba pamiętać, że to człowiek roznosi tego koronawirusa, że to my tworzymy źródła zakażeń przez ignorancję lub, przepraszam, olewactwo. Nie wiem jak sprawa ma się w komunikacji miejskiej, nie muszę bowiem korzystać, ale wyobrażam sobie, że złamanie nakazu ochrony twarzy tam właśnie może skutkować dużo większym zakażeniem, trudnym do zidentyfikowania osób do kwarantanny.

Mnie także jest niewygodnie za maseczką, ale moje zdrowie i każdego z was jest bezcenne, więc je będę szanował, dlatego pokornie ją noszę.

/j/o/

Głos redakcji

Już chyba wszyscy mamy dość tego koronawirusa i związanego z nim ograniczania naszych swobód. Ja i moi koledzy z redakcji uważamy jednak, iż jest to stan wyższej konieczności i trzeba z tym żyć. Jak długo nie wiem, ale chyba całe ciepłe lato przejdzie nam koło nosa. Obym się mylił. Zasada zachęcająca do pozostania w domu, jako najlepsze lekarstwo, jako antidotum na epidemię ma nadal kapitalne znaczenie

i trzeba ją respektować. Nasza redakcja respektuje tę zasadę i pracuje on-line, lub jak kto woli, zdalnie. Oczywiście, każdy już chciałby się spotkać i nagaść, ale nie wiadomo, kiedy to nastąpi, chociaż jak słyszę z tyłu, bo mi w drugim pokoju gra telewizor, a tam znany ekspert twierdzi, że epidemia u nas zwalnia. Nadzieja zaświtała na dobre, czy to tylko uspokajanie przed wyborami? No więc, pracujemy, piszemy i

gazetka trafi do waszych rąk. Ponieważ kontakt i odbiór egzemplarza może być utrudniony lub niemożliwy, dlatego zachęcam do czytania internetowego na stronie nok.art.pl/zycieseniora. Wiem, że niektórzy z czytelników kolekcjonują egzemplarze poszczególnych numerów, dlatego w odpowiednim momencie dodrukujemy i rozdamy im. Tymczasem życzę Drogim Czytelnikom skutecznego uchronienia się przed zakażeniem i rychłego spotkania tête à tête lub w grupie.

/nacz./

KSIĄŻKI i CZYTELNICTWO

Czytelnictwo w czasach zarazy

Z powodu pandemii i jej skutków, a jest wśród nich całkowicie ograniczony dostęp do bibliotek i wypożyczalni, nie mam informacji, bo nie ma danych o preferencjach czytelniczych i tym samym o liczbie wypożyczeń. Nie wiem, kto i co czytał w marcu na Ursynowie, ale wiem, którzy autorzy i które wydawnictwa zachęcają, by ich twórczość umilała czas narodowej kwarantanny. Aby nie tracić popularności i zyskać przyszłych czytelników duet autor – wydawca oraz popularyzatorzy czytelnictwa w różnej formie i różnym natężeniu, wykorzystując media społecznościowe, utrzymując kontakt z czytelnikami. Głosami własnymi lub uciekając się do interpretacji aktorskiej prezentują w całości lub

fragmentarycznie treści już wydane lub całkiem nowe, niewydane jeszcze, jako bonus zachęcający do przyszłego nabycia w formie książkowej lub audiobooka, ewentualnie e-booka. Gdyby nie świadomość pandemii, można by pomyśleć, że rynek wydawniczy ma się dobrze albo jeszcze lepiej, ale poza sprzedażą wysyłkową ruch w interesie jest ograniczony i trudno prorokować jego kondycję w najbliższym czasie. Branża książkowa, podobnie jak inne w sferze kultury działają w internecie z dwóch powodów. Po pierwsze: autor, aktor, muzyk, śpiewak muszą z potrzeby kontaktu z widownią, czytelnikiem czy słuchaczem być w stałym kontakcie. Każdy z artystów tworzy dla odbiorcy, inaczej nie istnieje. Po drugie:

wrażliwość twórcza jest ukierunkowana na kondycję człowieka w ogóle, a w czasie zagrożenia szczególnie, a zatem, ta twórczość na różnych platformach w sieci jest dla nas, dla zwykłych ludzi, dla podniesienia nastroju, a często w podzięcie za trud dnia, za życzliwość, za postawę. Wśród działań na rzecz czytelników, a jest ich naprawdę mnóstwo, chyba każde wydawnictwo i ich autorzy zaktywizowali się, by nie tracić więzi z czytelnikami i tak naprawdę z nabywcami ich produktów, czyli z oczekiwanymi w niedalekiej przyszłości wpływami gotówki i powrotem do płynności w biznesie. Normalny biznes, jak każdy inny, tylko „twar” jakby szlachetniejszy, bo kulturotwórczy i szkoda tylko, że siedemdziesiąt »



» procent społeczeństwa nie ma do niego zamiłowania.

Wśród owych pomysłów na istnienie łączności z czytelnikami chciałbym wyróżnić tylko trzy, chociaż jest ich dużo więcej, ale te były prekursorskie i noszą znamiona cech autorskich. Niezmordowany popularyzator literatury Michał Nogaś wykorzystuje swoje możliwości na FB jako Nogaś na stronie oraz w Radio Książki, aby rozmawiać z autorami, prezentować dorobek literacki polski i zagraniczny. W formie podkastów podpiętych pod strony autorzy i aktorzy czytają dzieła literackie, co daje wspaniały efekt dostępu do

znanych i nowych pozycji wydawniczych, ma się poczucie uczestniczenia w bieżących działaniach na linii twórcy – wydawnictwo, jest się po prostu w środku życia literackiego. Od trzech lat istniejąca Unia Literacka, zrzeszająca czołówkę najpoczytniejszych autorów polskich, udostępnia swoje teksty w akcji UL z książkami. Dodatkowym celem tej akcji jest szukanie wsparcia dla autorów, którzy nie zdobyli jeszcze pozycji na rynku, będącej dla nich zabezpieczeniem na czas kwarantanny. O idei tej akcji napisali na swojej stronie jej inicjatorzy: „w sieci internetowej odbędą się spotkania z twórcami: pi-

sarkami i pisarzami z Unii Literackiej. Przez trzy kwadranse autorzy będą czytali swoje stare i nowe teksty, rzadkie cymesy i nagradzane bestsellery, a nawet książki jeszcze niepublikowane. Całkiem możliwe, że będą również odpowiadać na pytania czytelników – wszystko zależy od danego autora lub autorki. Spotkania transmitowane będą na profilach twórców, a potem zostaną też udostępnione na stronie Unii Literackiej. Jeśli więc ktoś nie będzie mógł o 18:00 zasiąść przed komputerem, prawdopodobnie skorzysta z materiału wideo później.” Świetna inicjatywa, bardzo blisko czytelnika, co ma zastąpić odwołane spotkania autorskie i festiwale literackie, na których autorzy na pewno pojawiliby się, a na spotkania bezpośrednio czytelnicy liczą zawsze. Urzekła mnie forma Nocnej Czytelni Czarnego, transmitowanej z domu będącego siedzibą wydawnictwa i zarazem mieszkaniem prywatnym w Beskidzie Niskim autorów i wydawców najlepszych serii reportażowych i faktograficznych na naszym rynku. Na tle bibliotecznego bałaganu pisarskiego sami autorzy zmagają się ze swoimi tekstami lub snują opowieści poboczne, a także konferują z czytelnikami. Można się poczuć jak zaproszony do nich gość i chciany.

Wymienię jeszcze kilka innych haseł z twittera i facebooka, którymi autorzy, czytający aktorzy, bibliotekarze lub miłośnicy literatury zapraszają do obcowania z dobrą książką: #niezostawiamczytelnika; #szymborskanaczaskwarantanny; #stopociech; #czytambolubię i wielu innych, równie wartościowych pomysłów, które w dobie zarazy dają czytelnikowi zapewnienie, że świat książki nie spowolnił ani nie zaszył się w lesie, ani nie schował się pod niemocą, tylko dzięki kreatywności twórców i wydawców, mimo iż odwołano Warszawskie Targi Książki, że czytelnik może liczyć na spełnianie swoich potrzeb intelektualnych w sferze kultury słowa drukowanego.

/jo/



Moda w czasach pandemii

Zakryta twarz jest widocznym symbolem tego czasu. Lęk przed zarazkiem, przed przedostaniem się go w głąb układu oddechowego spowodował, że nos i usta, a w zasadzie ich części – otwory oddechowe każdy stara się zasłonić. I tak większość czyni, ale widział ktoś tysiące kobiet z jednokowym zakryciem twarzy, bo ja nie. Mam na myśli maseczki ochronne, do których wyglądu staram się dopasować wyraz moda, zwłaszcza że stały się one elementem stroju codziennego. Pierwszy raz, może nie pierwszy, ale ten zapamiętałem wyraźnie, zobaczyłem ów

zapomnianych w szafach flanelowych koszul, czy co tam kto jeszcze znalazł. No więc, krataczki, paseczki, kropki i inne, zwykle z dawna, obowiązujące nadruki na flanelowych pidżamach i dziecięcych kaftanikach, które teraz na nowo pomysłowa ludzkość odkryła. Z konieczności, bo kupienie przemysłowej, że tak powiem, odzieży na twarz graniczy z cudem. Niemniej jednak tu i ówdzie pomysłowi i zaradni przedsiębiorcy z branży krawieckiej zwłaszcza, wyczuli koniunkturę i obok niewydolnego w czasach zarazy zaopatrzenia rządowego oferują całą paletę kolorów

sposób ochrony wdechu i wydechu, prosty jak potrzeba wynalazku. Szalik i inne w zwój dające się zebrać długie i wąskie materiały, to też różne sposoby ich noszenia w ten wiosenny czas i w zgodzie z wiosenną odzieżą. Szalik lub bandana założone na nos i usta, a za końce z tyłu związane. Zwykły i każdemu dostępny sposób, nawet w oryginalnych kolorach, wzorach i wielkościach, dla małych, dużych i obojętnej płci. Niektóre panie, tylko je tak ochronione widziałem, poszły dalej i z różnych materiałów budują sobie na ramionach takie niby gniazdko z głową w środku, o wysokich brzegach, że tylko oczy widać i tym sposobem chronią układ oddechowy od niechcianego



skrawek materiału jako nieodłączny ze strojem u pani prezydent Słowacji na uroczystości państwowej w tym kraju. Otóż, do zgrabnej sukni w kolorze bordo, dopasowano w identycznym kolorze świetnie uszytą maseczkę. Całość stanowiła gustowny uniform na czas zarazy, elegancki i nie budzący skojarzeń ze stylem szpitalnym. Pozostali goście tej uroczystości przywdziali do strojów maseczki w kolorze czarnym, równie zgrabnie uszyte, można powiedzieć, że bardzo dobrze leżały na tym czy owym. Nie jestem pewien, czy to od tego wydarzenia na naszych ulicach pojawiły się coraz to odważniejsze w stylu kroju i w kolorach, i wzorach maseczki na twarzach Polaków. Te maseczki, szyte domowym sposobem, wymknęły się spod kontroli reguł sanitarnych i powszechnych skojarzeń ze znanym wzorem maseczki chirurgicznej, zazwyczaj białej lub seledynowej. Nawet czarna na twarzy jest rzadkością. Dominują żywe kolory, które przetrwały w skrawkach materiałów lub

i wzorów, kształtów i sposobów wiązania lub nakładania za uszy tego deficytowego elementu obowiązującego stroju. Jak się wydaje, jeszcze długo będzie on potrzebny dla zachowania, tak od siebie, jak i do siebie reżimu sanitarnego. Wróć jeszcze do kwestii mody i przytoczę coś z oferty zamieszczonej w internecie. Nie podam nazw firm, bez reklamy będzie, natomiast powiem, że fantazji projektantom materiałów i wykonawcom nie brakowało, no cóż, na rynku już od dawno wszystko można było kupić i dlatego oferta jest bogata. Dla dziecka, dla mamy i taty, dla mnie i dla ciebie, w odpowiednim rozmiarze i według gustu, chociaż poza normami sanitarnymi, ale i taką mieć warto, byle z kieszonką na jakiś filtr wymienny chyba, do wyboru do koloru: w panterkę, w fale morza, w kwiaty, w jeże i koniki, w auta i parowozy, w świetne abstrakcje, wreszcie w symbole sportowe. Coś pominąłem – oczywiście – i tysiące innych pomysłów. Sytuacja epidemiczna wyzwoliła jeszcze inny

gościa, zachowując przy tym modowy element zgrany z całością ubioru. Trzeba jeszcze wspomnieć o ochronnych rękawiczkach. Ci bardziej dbający o synchronizację kolorów osobistej ochrony z ubiorem starają się mieć na dłoniach stonowane w odcieniach z odzieżą wierzchnią gumowe rękawiczki, chociaż tutaj wybór jest niewielki. I tyle zaobserwowałem w kwestii mody na warszawskiej ulicy, więcej się nie dało, bo to i ludzi niewielu się kręci i ja sam też siedzę w domu, tylko do pracy i z powrotem. Aha, jeszcze jedno, zauważyłem, że w kwestii skarpetek lub ich braku nic się u młodzieży nie zmienia, nadal goła łydka i skarpetka tylko na stopie lub wcale. Krótka kurteczka i niski stan odslaniający okolice nerek. A przecież tak chłodno jeszcze, ja wiem, że za młodu nikogo nic nie boli, dopiero później doskwiera. No cóż, ale ja się przecież na modzie nie znam, wiem tylko tyle, że tak przed zakażeniem jak i przed przeziębieniem organizm trzeba chronić... czymkolwiek. /jo/

Opiekunem seniora być... (c.d.)

Zaburzona pamięć może być wczesnym objawem choroby Alzheimera, na szczęście może, ale nie musi być. Zaburzenie jest sygnałem ostrzegawczym schorzenia, na które zapadło już 45 mln osób na świecie. Po 65. roku życia już chyba wszystkie choroby mogą nas dotknąć, w tym ta właśnie, ale kobiety są bardziej podatne, chociaż to żadna pociecha dla mężczyzny. Mówi się, że wczesne zdiagnozowanie i odpowiednio wdrożone leczenie łagodzą jej przebieg. Dlatego warto zapoznać się z najbardziej reprezentatywnymi symptomami choroby. Jak twierdzą amerykańskie z Alzheimer's Association, jest dziesięć najbardziej widocznych zachowań osób z symptomami tej neuropsychiatrycznej dolegliwości. Na rozmaitych stronach internetowych można znaleźć setki opisów do rozpoznawania objawów, ja przytoczę jeden z takich, ale ten uważam za bardzo wiarygodny i łatwy do zrozumienia (www.aleteia.pl), więc, niczego nie zmieniając:

1. zaburzenia pamięci, które upośledzają codzienne funkcjonowanie – zapominanie ważnych dat, nazwisk, powtarzanie tych samych pytań, poleganie na bliskich w sprawach, w których wcześniej chorzy radzili sobie sami itp. 2. zaburzenia planowania i rozwiązywania problemów związanych np. z prowadzeniem domowego budżetu, trudności z wykonywaniem zadań według instrukcji itp. 3. trudności w wykonywaniu codziennych czynności w domu, pracy, w trakcie wypoczynku – kłopoty z wykonywaniem czynności,

które wcześniej nie sprawiły problemów: jazdą samochodem, przygotowaniem posiłków, prowadzeniem domu, uprawianiem hobby itp. 4. zaburzenia orientacji w miejscu i w czasie – chorzy mogą mieć kłopot z rozróżnieniem pór dnia, roku i świadomością upływu czasu, mogą zapominać gdzie są i jak się tam znaleźli. 5. zaburzenia wzrokowo-przestrzenne – pojawiają się kłopoty z czytaniem, oceną dystansu, rozróżnianiem kolorów itp. Przechodząc obok lustra, chorzy mogą mieć wrażenie, że widzą w nim obcą osobę. 6. problemy z mówieniem i pisanym – kłopoty z uczestnictwem w konwersacji, zatrzymywanie się w środku dialo-

w miejscach, w których wcześniej czuli się komfortowo.

Jeśli kilka z tych wymienionych czynników zbiega się ze sobą zbyt często i wyraźnie, to znak, że trzeba udać się z delikwentem do lekarza, który na podstawie wywiadu i zleconych badań podejmie diagnozę w kierunku alzheimer'a lub tylko w kierunku zaburzeń związanych z fizjologicznym starzeniem się mózgu lub dolegliwości onkologicznej. Jak sobie radzić z każdą diagnozą, bo żadna nie będzie miła, kiedy medycyna nie potrafi jeszcze walczyć ze skutkami tej choroby, nie potrafi jej zatrzymać ani odwrócić jej przebiegu, co najwyżej spowolnić



gu, powtarzanie tych samych kwestii, trudności ze znalezieniem słów itp. 7. gubienie i chowanie rzeczy w dziwnych miejscach, nieumiejętność ich odnalezienia. 8. brak zdolności prawidłowej oceny sytuacji objawiająca się m.in. łatwowiernością (która może być wykorzystana przez telemarketerów), czy nieprzywiązywaniem znaczenia do własnego wyglądu i czystości. 9. wycofanie się z pracy, kontaktów towarzyskich, hobby. 10. zaburzenia nastroju i zmiana osobowości – chorzy mogą odczuwać niepokój, zagubienie, podejrzliwość, strach czy smutek, także

(złagodzić) przebieg. Otóż stosuje się odpowiednią dietę na zlecenie lekarza, on też dobiera leki. Dieta musi być zrównoważona, typu śródziemnomorskiego, bogata w warzywa i owoce, pełnoziarnistym pieczywie i makaronach, rybach, nienasyconych kwasach tłuszczowych, witaminach i mikroelementach. Ale o tym decyduje specjalista dietetyki. Co do leków, to leży w gestii lekarzy.

Naszą powinnością w dalszym życiu pacjenta będzie opieka nad nim, stuprocentowa uważność i nerwy na wodzy. /jo/

Krótki tekst o potrzebie tajemnicy

Jedną z podstawowych cech człowieka jest ciekawość. Cecha ta jest motorem napędowym wszelkiego postępu. Dążymy do rozwiązywania problemów realnych, ale i wyдуманym. Krótko mówiąc – jesteśmy ciekawscy, więc potrzebujemy uchylać rąbka Tajemnicy.

Przykładów jest wiele, z różnych dziedzin, ale sięgnijmy do matematyki. Nie zajmujemy się liczbą 3, bo wydaje się nam, że wiemy o niej wszystko. Również ułamek $\frac{1}{3}$ nie inspiruje, chociaż nie da się go przedstawić w systemie dziesiętnym. Wynosi $0,33333\dots$ i tak bez zmian, do końca świata – więc totalna nuda. Intryguje nas liczba „pi” która, jak każdy pamięta ze szkoły podstawowej, jest ilorazem długości okręgu do jego średnicy i wynosi $3,14\dots$ i dalej, w nieskończoność. Podaję jako ciekawostkę, wziętą z książki pt: „Zanurzeni w liczbach” prof. Daniela Tammeta, że autor tej książki, prowadząc wykład w Muzeum Historii Nauki w Oxfordzie, rozpoczął swoje wystąpienie od opowiedzenia o tajemniczości tej liczby. Powiedział, że wartość jej wynosi $3.141\dots$ i wymieniał dalsze cyfry przez 5 godz. 9 min. przerywając wyliczankę jedynie na popijanie wody, aby zwilżyć wysychające gardło. Zakończył, gdy doszczętnie zmęczony doszedł do 26 tysięcy cyfr po przecinku, bijąc dotychczasowy rekord, ale ... chyba tylko wymowy. Dziwny był ten wykład z punktu widzenia przeciętnego człowieka i też specjalna musiała być publiczność, skoro profesor po zakończeniu otrzymał gromkie brawa na stojąco. Według mnie, to istne szaleństwo, ale pokazujące nasze zafascynowanie Tajemnicą.

Nawet za darmo nie poszedłbym na ten wykład wiedząc, że liczbę „pi” nie da się określić w systemie dziesiętnym i tylko na niedoskonałości systemu dziesiętnego jest oparta jej „tajemnica”. Podobnie jakby ktoś chciał zmierzyć odległość pomiędzy miastami za pomocą ciężarków.

Jako drugą ciekawostkę podaję, że 14 marca 2019 roku japońska naukowiec Emma Haruka opublikowała wiadomość, że komputery określiły ostatnią znaną cyfrę liczby „pi” z ponad 31 bilionami cyfr po przecinku. Podobno wypowiedzenie tych liczb zajęłoby ponad 300 tys. lat, więc powstał nowy rekord otwarty do pobicia, przy którym wynik profesora Tammeta wydaje się śmieszny.

Całkiem inaczej ma się sprawa ze znalezieniem reguły liczb pierwszych. Dla przeciętnego śmiertelnika powstaje pytanie: Co by to dało i po co łamać sobie głowę? Oprócz tego, że byłby to szok dla nauki, zachwiałby się cały system bankowy, system obrony i szyfryzacji, bo te systemy są oparte właśnie na nieprzewidywalności liczb pierwszych. Temat ten rozważaliśmy,

zajmując się matematyką, więc nie ma sensu się powtarzać, mimo że reguła liczb pierwszych jest wyzwaniem dla rozumu ludzkiego.

Myślami, z uporem maniaka, często wracam do „mojej” tajemniczej hiperboli, ale za mało jest miejsca w gazecie, aby ten temat rozwinąć.

Wspaniale się dzieje, gdy istnieje pewna doza tajemniczości w relacjach międzyludzkich. Chyba wielką przykrością byłoby powiedzieć swojej żonie /albo posłyszeć od niej/ „jesteś dla mnie przeczytaną książką”. Dlatego zgodnie z mądrościami chińskimi, dobry jest taki związek międzyludzki, gdy istnieje pewna doza tajemniczości, pewien dystans „aby wiatr mógł hulać w wolnej, międzyludzkiej przestrzeni”.

Aby kontynuować rozważania z poprzedniego miesiąca, warto przypomnieć, że Istnienie to tajemniczy, największy dar. Ten dar rozważał na swój sposób krańcowy materialista, prof. Stephen Hawking, i dlatego tę dręczącą go myśl zawarł w zdaniu: „Dlaczego wszechświat zadaje sobie trud istnienia?” Jednak nie przeszkadzało Hawkingowi, jak i innym naukowcom



» podobnie myślącym, /Atkins, Minsky, Weinberg i inni/, uważać, że człowiek stanie się bogiem i będzie w stanie stwarzać nowe światy. A te dni /istnienia wirusa/ pokazały, jak łatwo jest zachwiać myślenie pyszałkowej istoty, jaką jest człowiek.

Żyjemy zewsząd otoczeni Tajemnicą. Nie znamy naukowej przyczyny swojego istnienia, i mimo że nauka zbliżyła się do wielkiego wybuchu na odległość czasu Plancka, czyli 10 do minus 42 potęgi sekundy, nie ustajemy i poszukujemy dalej, czując swoją małość. Przykładem jest wirus. To też

tajemnica, mówiąca o sile życia – mamy wszyscy nadzieję, że zostanie pokonany.

Niezwykle trafnie napisał ks. Michał Heller: „Tajemnica jest to niezrozumiały sens.” Tajemnica otacza nas zewsząd. Jest we wszystkich naukach, więc tym bardziej ma prawo dotyczyć również religii.

Potrzebujemy Tajemnicy. Dlatego człowiek lubi, od swojego zarania, wpatrywać się w wodę i ogień. Woda jest nośnikiem życia i jako jedyna ciecz zwiększa swoją objętość, gdy zamarza. Dzięki tej tajemniczej właściwości, je-

ziora nie zamarzają do dna, bo lżejszy lód powstaje przy powierzchni.

Ogień daje ciepło i jest niezwykle widowiskowym zjawiskiem. Podobnie jak płynąca woda, po prostu hipnotyzuje. Wpatrywanie się w płomienie ogniska, które odbijają się w płynącej wodzie, gdy jest bliska osoba obok, jest sytuacją prosto z nieba, dla nas stale aktualną – niezależną od wieku, tym bardziej że wiosna już jest o krok. Specjalnie do tego tekstu namalowałem obraz, którym dzielę się z Czytelnikami.

Marek K-J

Bądźmy silni. Nowa rzeczywistość

Wierzę w naukę. Myślę, że pokona tego wirusa, potem, na pewno, spotka następnego, którego też pokona... ale na jak długo?

Nowa rzeczywistość uczy nas pokory. Pokora jest szczególnie potrzebna tym naukowcom, których daleko poniosła pycha i fantazja /Atkins, Hawking, Minsky... i wielu innych/. Oni widzą przyszłego człowieka jako boga, który będzie w stanie tworzyć nowe światy, a nawet pozbyć się ciała i żyć wiecznie, szczęśliwie w świecie wirtualnym.

Mam nadzieję na rychły powrót czasów, gdy będzie możliwe objąć serdecznie dawno niewidzianą, spotkaną, miłą osobę, zamiast jak obecnie, trącić się łokciami. A spotkanemu kumplowi uścisnąć grabę, zamiast wymienić kopniaki.

Obecnie trzeba unikać dawnych, znanych gestów, aby nie być /słusznie/ odtrąconym, co może być niezwykle bolesne.

Mamy więc nadzieję, która może być wzmocniona u

wierzących w dobrego Boga, bo prosząc Go o siły, ochronę i miłosierdzie, stają się silniejsi.

Siedząc w domu, przeglądam dawne notatki. Natknąłem się na tekst, który napisałem w kwietniu 2018 r. do „Życia Seniora”, dotyczący samotności w kosmosie. Przedstawiłem w nim piosenkę śpiewaną przez Zbigniewa

Wodeckiego. Przypominam refren, bo jest on „proroczy”.

„Trwoga, ludzie, wielka trwoga
Trzeba nam wyznaczyć wroga
Bo inaczej, Panie, Pany
Same się powyrzynamy”

Bądźmy silni. Jak ta walcząca gałąź, której zrobiłem zdjęcie o wschodzie słońca, nad Wisłą, w 2017 roku.

Marek K-J



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, Sekretarz redakcji - Helena Laskowska, Stali współpracownicy: Wanda Krawczyk, Marek Kaleński, Mieczysław Kamiński, Zbyszek Kubik, Eugeniusz Moszkowicz. 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.