



ŻYCIE SENIORA

NA WYŻYNACH

Bezpłatnie. Pismo tworzone przez ursynowskich seniorów

Nr 6 (86) rok IX czerwiec 2023

Głos redakcji

Nastało lato. To astronomiczne i to kalendarzowe. Mnie upał już zdążył dokuczyć, a prognozy mówią o zwiększeniu jego dawki. No i co zrobić, skoro taki mamy klimat. Także klimat polityczny nie działa na moje jestestwo najlepiej.

Na początku czerwca, 4 czerwca dokładnie, w Warszawie odbył się marsz radości i wolności. Nie byłem jego bezpośrednim uczestnikiem, ale poświęciłem temu wydarzeniu sporo czasu przed telewizorem. To był kilkuset tysięczny marsz ludzi, dla których ten dzień w kalendarzu, także i dla mnie, to jest ciche święto wolnego narodu, któremu obecna władza nie potrafiła się przeciwstawić. Owszem pomniejszyła jego rangę, nawet obrzydzała to święto przez swoją informacyjną szczekaczkę, ale zupełnie nie zdołała zmniejszyć nadziei tego tłumu na rychłą odmianę. Nawet na spotkaniu opozycji we Wrocławiu na nic zdały się solidarnościowe brygady zagłuszaczy dowiedzione tam w celu wywołania niepokoju, a może nawet zasiania zwątpienia w wolnych umysłach ludzi dobrej woli. Nie wiecie się rządowi w sprawie przedłużenia swojej kadencji. Nic już nie znaczą obietnice składane kiedyś łasym na „rozdawane” pieniądze. Dzisiaj już każdy, kto chce, wie, że rozdane pieniądze uszczupliły inne ważne sfery budżetu, z których nie zrealizowano powinności państwa. Tyle o klimacie politycznym. Nie mogę doczekać się wyborów!



„Lapidarium” w Parku Cichociemnych nie powiodło się, nie zaistniało jako forma sztuki w przestrzeni, o której można było powiedzieć, że jest niewydarzona, zbędna i w ogóle, że „ni przypiął, nie przylatał”, zarówno w formie, w treści, a także w miejscu. Ktoś rozbawiony i ucieszony owym zniknięciem artystycznego gruzu wykonał żartobliwą tablicę w miejscu „pustki” po tym dziele, a jej treść można odczytać ze zdjęcia niżej.

Redakcja „Życia Seniora” wybiera się na wakacje, żeby odpocząć, skorzystać na ile się da z darmowej witaminy D3, żeby zaznać nowych wrażeń i wyciszyć głos wewnętrznego niepokoju. Czego i Drogim Czytelnikom również życzymy. /jo/



Spojrzenie na AI od strony wyobraźni

Po przeczytaniu ciekawego artykułu autora podpisanego jako „olpi” z lutego tego roku postanowiłem dopisać coś od siebie, patrząc na zagadnienie z trochę innej strony.

Nie ma sensu pisać w naszej gazecie o skomplikowanych algorytmach i systemach, bo można te informacje odnaleźć w literaturze fachowej. Natomiast przyjemnie jest dać się ponieść wyobraźni, przywołując pocieszające słowa wybitnego naukowca Alberta Einsteina, który powiedział „Wyobraźnia jest ważniejsza niż wiedza”.

AI nie ma kształtu cyborga albo innej przeraźliwej istoty ludzko podobnej pokazywanej w sensacyjnych filmach. To jest inteligencja bezcielesna, zamknięta w Tajemnicy Stworzenia... być może jak Dzin w butelce. To rodzaj inteligentnej informacji, która potrzebuje istoty materialnej, aby się w materii zrealizować. Jej wyzolenie jest nieuniknione, bo nic nie zatrzyma ludzkiej dociekliwości.

Każdy z nas pamięta opis, gdy Azja dowiedział się że „ryby na pierśiach wyklute” dowodzą jego synostwa z Tuchajbejem. Gdyby się tego nie dowiedział walczyłby po stronie Lachów, a tak stał się ich śmiertelnym wrogiem. Nasz wieszcz pokarał go za zdradę i uśmiercił po mistrzowsku, ale z AI tak nie może się stać. Gdy raz wejdzie do „krwioobiegu” człowieka, zakorzeni się mocniej niż wszczepiony stymulator i zrobi wszystko, aby go zdominować zgodnie z prawem ewolucyjnym. Przewyższając człowieka swą inteligencją nie musi go zabijać. Nawet człowiek nie zabijał masowo mieszkańców Czarnego Łądu lub Ameryki, ale starał się zrobić z nich niewolników. Również w stosunku do zwierząt człowiek postępuje podobnie. Nie zabijał dzi-

kich koni, ale je sobie podporządkował, aby te ciężko pracowały. Gdy są właściwie traktowane, mają się dobrze i potrafią się swemu właścicielowi odwzajemnić.

Nasuwa się pytanie - czy AI stworzy z nami podobną symbiozę? Byłoby dobrze. Może AI pomoże naprawić błędy ewolucji, o których w sposób niezwykle ciekawy pisze Nathan H. Lents w książce „Człowiek i błędy ewolucji”? Przecież sztuczna inteligencja potrafi tysiące razy szybciej niż człowiek analizować i przetwarzać dane. Jest więc pewna nadzieja, że pomoże człowiekowi pozostając pod jego ścisłą kontrolą, bo przecież (jak dotąd) nie potrafi myśleć abstrakcyjnie. Miejmy nadzieję że nie będzie w stanie odkryć zaszyfrowanych kodów bankowych, a będzie raczej pomocna, aby je wzmacniać. Być może odkryje następne tysiące liczb pierwszych i pomoże błyskawicznie diagnozować choroby na podstawie wyników z badań. Ale na pewno i w tym zakresie zostanie obowiązującym żelazne prawo równowagi: „siły kuli i grubości pancerza”, wyścigu dobra ze złem.

Powstaje też drugie niezmiernie ważne pytanie. Czy AI jest obdarzona

pojęciem etyki i dostępna jest jej samoświadomość? Wszystko wskazuje na to, że nie. A ten wniosek jest w pełni logiczny. Prawidłowe jest więc użycie słowa „sztuczna”. To słowo potwierdza, że AI nie może znać pojęcia etyki ponieważ prawa etyczne i samoświadomość są dane człowiekowi bezpośrednio od Stworzyciela, jako istocie wolnej, i są niezależne od konstruktów społecznego.

Dotychczas wydawać się mogło, że sztuczna inteligencja jest jedynie maszyną, a teraz powstało pytanie: czy tylko? Oby.

Ostatnie sensacyjne nowinki głoszą, że dron sterowany sztuczną inteligencją zaatakował swego operatora, gdy ten zmienił mu polecenie. Niektórzy spekulują, że widocznie uznał operatora za wroga, który usiłował ograniczyć mu swobodę. Jeżeli to wydarzenie było prawdziwe, to już jesteśmy blisko od buntu sztucznej inteligencji.

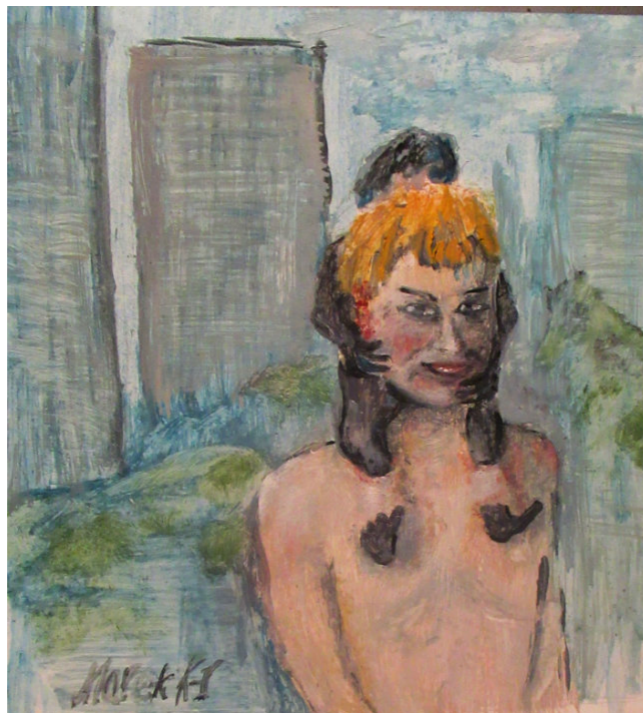
We wspomnianej przeze mnie w maju (ŻS-85) książce Krzysztofa Meissnera „Fizyk w jaskini światów” można znaleźć zdanie. „... jeżeli przyjmę założenie, że etyka ma pochodzenie transcendentne, to jestem zobowiązany do poszukiwania tego, co ta etyka mówi, jaki ma wpływ na moje życie itd.”

Czujemy że temat AI wali pięciokilogramowym młotem w pojęcia światopoglądowe, ale jeśli ktoś rozumie właściwie pojęcie nieskończoności, wówczas utrzyma się na nogach.

Przecież nieskończoność niesie w sobie wyraźny przekaz, że człowiek nie jest w stanie nawet wyczuć krańców rzeczywistości. Wierząc w transcendencję, a więc w mądrość Stworzyciela, nic nie może zdziwić do końca.

Do tego tekstu namalowałem naprędce obrazek, który powstał w mojej wyobraźni zgodnie z dzisiejszym moim zrozumieniem tematu, ale być może, jego przekaz jest całkowicie błędny. Czas pokaże.

Marek K-J



O tym się nie mówi? Cz. 2

Dlaczego mówimy o „psychoseksualności”? Bo najważniejszym organem seksualnym jest... mózg. Tymczasem większość seniorów uzależnia zgodę na ową ekspresję miłości i seksualności od wieku, sprawności i innych czynników. Jednak czy słusznie?

Moje, twoje, ich prawa do miłości i seksualności. Czy mamy świadomość ich istnienia?

„Prawo do swobodnych kontaktów seksualnych - Prawo do małżeństwa i niezawierania go, przeprowadzenia rozvodu, ustanawiania innych związków seksualnych opartych na odpowiedzialności.

Prawo do wyczerpującej edukacji seksualnej - Konieczność rzetelnego, opartego na dowodach naukowych, edukowania ludzi przez całe ich życie przez instytucje społeczne.

Prawo do seksualnej opieki zdrowotnej - Powszechna dostępność w zakresie zdrowia seksualnego, służąca leczeniu trudności, zaburzeń i chorób w sferze seksualności.”

Fizjologia starzenia się w aspekcie psychoseksualnym

Na czym polega wyjątkowość seksualności osób w późnej dorosłości? „Jest ona wielobarwna, jak oblicza dojrzałości. Aspekt aktywności seksualnych (tak istotny we wcześniejszych etapach życia, związanych z płodnością, ciążą, reprodukcją) nie jest tak ważny jak bliskość, intymność. Istotną rolę odgrywają za to stereotypy społeczne, osobiste przekonania oraz mity kulturowe. Nie ma jednak jednego wzorca psychoseksualności w późnej dorosłości, bowiem każda osoba jest inna.

Aktywność seksualna osób starszych zależy od wielu czynników. Podlega prawidłowościom jak procesy poznawcze, sprawność psychomotoryczna, zatem obniża się z wiekiem, wraz ze współtowarzyszącymi chorobami. Dla seniorów aktywność seksualna jest niekiedy bardzo dużym wysiłkiem fizycznym, czasami niewykonalnym, połączonym z podwyższeniem ciśnienia krwi, obciążeniem serca i mózgu.” Jednak potrzeby

miłości, więzi, intymności, przyjemności, poczucia własnej atrakcyjności, bezpieczeństwa, odprężenia są naturalne, niezależnie od wieku.

Jakie czynniki wpływają na psychoseksualne funkcjonowanie w późnej dorosłości?

„Biologiczne - Zmiany w zakresie funkcjonowania układów ciała (hormonalnego, mięśniowego, krwionośnego, nerwowego, oddechowego i in.) Choroby przewlekłe: cukrzyca, choroba wieńcowa, stwardnienie rozsiane, choroby układu moczowopłciowego, zaburzenia metaboliczne, konsekwencje interwencji chirurgicznych, przebyte udary, stosowane leki, czynniki genetyczne, otyłość, trudności z poruszaniem się, zaburzenia zmysłów (wzroku, słuchu).

Psychologiczne - Postawy wobec seksualności, doświadczenia z przeszłości, wiedza na temat psychoseksualności w późnej dorosłości, stan zdrowia psychicznego, samoocena, poczucie, pewności siebie i własnej atrakcyjności, obraz własnej osoby,

Społeczne - Obecność, dostępność partnera, konflikty w relacji z osobą partnerską, postawy otoczenia (mity i stereotypy dotyczące seksualności), uwarunkowania religijne.”

Wpływ chorób na zdrowie psychoseksualne seniorów

„Cukrzyca - U mężczyzn: zmiany dotyczące naczyń krwionośnych (angiopatia) i nerwów (neuropatia) powodują zaburzenia erekcji. U kobiet: zmiany atroficzne (zanikowe) w tkankach macicy i jajników, pochwy prowadzą do niewystarczającej lubrykacji (nawilżenia) i bolesności współżycia.

Choroby układu krążenia - Zaburzenia wzrodu i erekcji u mężczyzn związane z miażdżycą naczyń krwionośnych, chorobą wieńcową, nadciśnieniem tętniczym. Lęk przed kolejnym zawałem mięśnia sercowego skutkuje często wstrzemięźliwością seksualną.

Udar - W wyniku uszkodzeń przewodów neuronalnych dochodzi do spadku zainteresowania aktywnością seksualną, upośledzenie ekspresji romantyki i erotyki związane z problemami z mową.

Artretyzm - Może być konieczna nauka nowych technik seksualnych, ćwiczenie mięśni podczas aktywności seksualnych może wpływać korzystnie na przebieg choroby.

Choroba Parkinsona - Osłabienie motoryczne, sztywność, drżenie utrudniają intymny dotyk, aktywność seksualną. Zmiany w wyglądzie fizycznym, nadmierna potliwość, upośledzony chód wpływają na obniżenie pewności siebie i poczucie atrakcyjności. Twarz przypominająca „maskę” nie wyraża mimicznych oznak uczuć, pożądania. W początkowym etapie choroby może wystąpić nadaktywność seksualna, rozhamowanie popędu.”

Zmiany hormonalne, czyli o blaskach i cieniach menopauzy i andropauzy

„Wraz ze zmniejszeniem stężenia estrogenów w okresie menopauzy stopniowo zmniejsza się ukrwienie piersi, lechtaczki i warg sromowych w trakcie odczuwania podniecenia seksualnego, co skutkuje zmniejszeniem wrażliwości i odczuwanych doznań. Spada zdolność lubrykacji (nawilżenia), a wydłuża się czas niezbędny do osiągnięcia orgazmu.

„Zespół wdowy” – u niektórych kobiet występuje szereg zmian atroficznymi (zanikowymi) w pochwie, wydłużających czas reaktywności seksualnej i zmniejszenie odczuwania stymulacji seksualnej, na skutek długiego okresu niepodjęcia aktywności seksualnej przez kobiety w średnim i starszym wieku.

Według różnych badań około 50% kobiet w okresie po menopauzie doświadcza FSIAD (zaburzenia zainteresowania seksem i reakcji seksualnych u kobiet), na które obok czynników hormonalnych wpływają czynniki psychiczne (np. depresja), relacyjne (problemy w związku), przebyte choroby.

Szereg operacji i związane z nimi zmiany fizyczne (np. mastektomia – usunięcie piersi, histerektomia – usunięcie macicy) mogą wywierać negatywny wpływ na poczucie kobiecości”. ALE: Wraz z pojawieniem się hormonalnej terapii zastępczej uboczne skutki menopauzy zmniejszyły się, a kobiety mają więcej możliwości, aby w dalszym ciągu zachować aktywne

życie seksualne! Regularna aktywność seksualna sprawia, że objawy menopauzy są mniej dokuczliwe.”

U mężczyzn, „po okresie andropauzy następuje osłabienie czynności hormonalnej jąder prowadzące do obniżenia poziomu testosteronu. Wydłuża się czas niezbędny do osiągnięcia erekcji, przy jednoczesnym skróceniu czasu jej trwania. Spada ciśnienie wytrysku nasienia, a także wrażliwość na stymulację zewnętrzną. Operacje prostaty mogą uszkadzać nerwy, uniemożliwiając fizjologiczne pobudzenie i podniecenie, a operacje nowotworów odbytu mogą skutkować impotencją. ALE: Jest wiele sposobów leczenia zaburzeń erekcji umożliwiających seniorom czerpanie przyjemności z aktywności seksualnej.”

„Wprawdzie częstotliwość kontaktów seksualnych u osób w starszym wieku jest mniejsza i wraz z wiekiem maleje, to jednak pragnienie seksu i chęć radowania się nim nie zawsze jest mniejsza”.

Można by jeszcze długo mnożyć czynniki wpływające na stan psychoseksualności osób starszych, ja wspomnę tylko o szerokim psychologicznym aspekcie mogącym osłabić zainteresowanie seksem, zwłaszcza pań, u których może pojawić się zespół „paniki zamykających się drzwi”, czyli nieuchronnego starzenia się. To

głównie osobiste, przykre doznania z powodu, chociażby, utraty atrakcyjności, sprawności, chwiejności nastroju itd. Jednak mogą pojawić się także złośliwości i dyskredytowanie młodszej części społeczeństwa wywołane żalem za straconą młodością. Niestety, depresja też może się pojawić, ponieważ media opierają pojęcie psychoseksualności na sprawności i witalności i lansują obraz zadowolonego człowieka, jako młodego i zdrowego o urodzie Ateny czy Apollina. Porównywanie się z młodymi niechcinnie prowadzi do odczuwania lęku przed kompromitacją i odrzuceniem, zresztą podobnie jak osób nastoletnich, które obawiają się nawiązywania nowych znajomości, zewsząd dobiegającej krytyki i braku akceptacji. Trzeba pamiętać o typie wdów, które już myśl o seksie uznają za zdradę zmarłego partnera. Także z dnia na dzień pogłębiające się przyzwyczajenie do samotnego życia, albo do świadczenia z przeszłości stanowią barierę do nawiązywania nowych znajomości, zwłaszcza z perspektywą seksu w pakiecie. Tym bardziej, że głos krytyki społecznej może odezwać się niczym dzwon oznajmiający wojnę, a tu przecież może chodzić tylko o zaspokojenie podstawowych praw i przyjemności... bo jak twierdzi seksuolog: „Wbrew przesądom, jakoby wraz z siwymi włosami i zmarszczka-

mi popęd seksualny ginął, człowiek do końca życia pozostaje istotą seksualną”. Aby wypełnić treść tego twierdzenia warto stosować się do reguł spisanych w dekalogu miłości, dotyczy on osób w każdym wieku.

Dekalog miłości nie tylko w jesieni życia

1. Zaakceptuj siebie jako osobę zasługującą na miłość.
2. Traktuj siebie z życzliwością i troskliwością.
3. Pamiętaj, że pragnienie kochania i bycia kochanym jest naturalną potrzebą w każdym wieku.
4. Masz prawo do okazywania uczuć, wyrażania czułości.
5. Rób w życiu to, co kochasz, co sprawia ci przyjemność.
6. Nie uzależniaj prawa do szczęścia od roku urodzenia.
7. Otaczaj się ludźmi, z którymi czujesz się dobrze.
8. Samotność szkodzi zdrowiu psychicznemu i fizycznemu.
9. Żyj tak, by być w zgodzie z sobą.
10. Otwórz się na nowe znajomości, przyjaźnie, radość z towarzystwa innych ludzi.

Opracowałem na podstawie broszury Mai Winciarskiej i Kamili Pszennej pt. „Psychoseksualność osób w wieku senioralnym. Poradnik dla instytucjonalnych i nieformalnych opiekunów” (wyd. zbiorowe, Szczecin 2022). /jo/

więc do czynienia z sytuacją, w której w związku z wyborami powołuje się organ administracji, który za pieniądze podatników ma skalować przeciwników większości, czego zresztą nie ukrywa ani uzasadnienie, ani dyskusja. Jednocześnie komisja ma decydować, kogo wezwać przed jej oblicze. Sami politycy PiS nie ukrywają, że ustawa ma być wymierzona w polityków opozycji. O politykach sprzyjających PiS, takich jak Morawiecki (zamieszany we wrogię przejęcie Azotów Tarnów), Tchórzewski (Elektrownia Ostrołęka, dla której paliwem miał być węgiel importowany z Rosji), Falenta (importer węgla z Rosji), bohater afery podsłuchowej, podejrzewany o współpracę z rosyjskimi służbami i biznesmenami) nawet nie wspomniano.

4 czerwca 2023 r., w 24 rocznicę wyborów kontraktowych, w marszu pod hasłami przeciwko drożyznie, pogardzie dla kobiet, nienawiści, dewastacji prawa i przyrody, złodziejstwu, i za Polską wolną, bezpieczną i prawną wzięło udział około pół miliona Polaków, mieszkańców Warszawy i mieszkańców całej Polski. Według władz Warszawy, maszerowało (według TVP Info około 100 - 150 tys.) Policjanci, jak nigdy przedtem, uśmiechali się i nie byli zabezpieczeni jak na mecze piłki nożnej. Atmosfera marszu przypominała piknik. Trwały przemówienia organizatorów. Nie było palenia opon, odpalania rac ani religijnych śpiewów. Nie było nawet ***** i wy*****ć.

Po około pół godziny, po komunikacie, że czoło marszu dotarło na Plac

Zamkowy (1230), zgromadzeni na Placu na Rozdrożu powoli ruszyli. Z trybuny na Placu Zamkowym Donald Tusk przemawiał do zgromadzonych: „Jeśli Państwo jest prawdziwą republiką, to władza powinna bać się obywateli, a nie obywatele bać się władzy”. Skończył się marazm, wróciła nadzieja na solidarność społeczeństwa. A oto komentarze po marszu:

Ziobro w TVP bez podejmowania argumentów merytorycznych obrzucił się na wulgaryzmy. TVP Info skomentowała marsz: „Demonstracja pod władzą Tuska. Tusk połknął przystawki jak PSL Koalicja Polska i Polska 2050. Marsz nienawiści. Agresja i pogarda frustratów opozycji.” Czy domaganie się przestrzegania prawa, szacunku dla Konstytucji i wyborców, żądanie Polski zielonej i samorządowej jest nawoływaniem do nienawiści?

Natomiast w TVN: socjolog, profesor Rychard skomentował „To był marsz ludzi uśmiechniętych” (wg

ocen TVN i władz Warszawy: w marszu uczestniczyło ponad 500 tys.).

Ale dodam łyżkę dziegciu do tej beczki miodu: Jak powiedział były minister spraw wewnętrznych, Bartłomiej Sienkiewicz: demokracje nie są obalane, demokracje umierają powoli z powodu systematycznego psucia prawa. Taki „psuj” i jego absztyfikanci ujawnili się już w 1993 roku (to 30 lat, odkąd działają „krety”, przeciwnicy Unii Europejskiej i sojuszu z państwami Europy), kiedy podczas haniebnej demonstracji spalono kulkę Wałęsy i ogłoszono „Bolkiem”. Kto zna historię Rewolucji francuskiej, ten wie, że rewolucja pożera własne dzieci. Wróciła nadzieja, ale to jeszcze nie koniec walki o przywrócenie Państwa Prawa i sojuszu z państwami Unii Europejskiej. Albo sojusz z UE, albo powrót do putinowskich standardów Białorusi i Rosji. Albo wolność i demokracja, albo putinowski zamordyzm i złodziejska oligarchia w stylu Obajtka. Trzeciej drogi nie ma.

Mam już 60 lat

Nie zapraszam nikogo do siebie i nie poczęstuję nikogo kawą ani herbatą

„Mam już 60 lat i w moim życiu zaszły pewne zmiany. Na przykład, nie zapraszam nikogo do siebie. Jeśli ktoś przyjdzie, nie podam mu herbaty, kawy ani nie poczęstuję ciasteczkami. Niektórzy postrzegają to, jako przejaw arogancji i niechęci do komunikacji. Chciałabym się podzielić tym, dlaczego tak postępuję.

Głównym powodem takiego zachowania nie jest moje lenistwo. Przez większość życia lubiłam gotować różne potrawy. Moi przyjaciele odwiedzali mój dom, karmiłam ich, podawałam im posiłki i rozmawialiśmy.

Jednak z czasem zdałam sobie sprawę, że gotowanie zajmuje zbyt wiele czasu, a potem trzeba sprzątać. Poza tym jest to kosztowne. Straciłam chęć i energię, by poświęcać się temu wszystkiemu. Można po prostu zorganizować spotkanie w kawiarni, gdzie zadbają o wszystko: przygotowują jedze-

nie, przyniosą i posprzątają. Pod względem finansowym będzie to tak samo wygodne.

Kolejnym powodem jest energia. Kiedyś przeczytałam w mądrej książce, że ludzie mogą przenosić negatywną energię, która ma negatywny wpływ na zdrowie.



I właśnie tak się stało. Kiedy gości pojawiali się w moim domu, zaczęłam odczuwać pewien niepokój, a moje siły fizyczne i emocjonalne wyczerpywały się. Często cierpiałam na bezsenność i koszmary.

Chciałabym spędzać więcej czasu na świeżym powietrzu, oddychać głęboko. Dlatego często zapraszam znajomych na spacer do parku, a póź-

„Jak powiedział prof. Jan Zimmermann, profesor prawa na Uniwersytecie Jagiellońskim, promotor pracy doktorskiej Andrzeja Dudy: Pan prezydent już wcześniej swoim działaniem łamał prawo, ale teraz położył już swoją prezydenturę na łopatkę. To najgorsza ze wszystkich dotychczasowych decyzji. Przypominam, że pan prezydent Duda jest doktorem prawa administracyjnego i on powinien doskonale wiedzieć, do czego Konstytucja RP i przepisy dopuszczają administrację publiczną, a do czego nie. To się łączy także z zasadą trójpodziału władz. Komisja nie może być jednocześnie sądem, prokuraturą i sprawować funkcji administracji publicznej.”

W piątek 2 czerwca 2023 · Prezydent Duda poinformował, że przygotował projekt nowelizacji ustawy o komisji ds. badania rosyjskich wpływów; za tydzień [9 czerwca] ma ona trafić do Sejmu. Czym się kierował Prezydent?

(ZK)

niej udajemy się do przytulnej restauracji.

Nie pragnę już niepotrzebnego zamieszania. Teraz cenię sobie odpoczynek i spokój. Najlepiej czuję się w przyjemnej restauracji. Dlatego coraz częściej staram się wychodzić z mieszkania.

Mamy wiele opcji do wyboru. Wokół nas jest wiele miejsc, gdzie można miło spędzić czas. Nie muszę już poświęcać całego dnia na gotowanie, aby zadowolić gości przez kilka godzin. Mój sen ustabilizował się. Nie ma już nikogo, kto mógłby wnosić negatywną energię do mojego domu (zwracam uwagę na to, kogo zapraszam). Coraz więcej czasu spędzam na świeżym powietrzu, oddychając głęboko.”

Na ten może nieco banalny, ale jednak ciekawy i wart rozważenia tekst natrafiłem przeglądając Internet, autor mi nie jest znany, a tekst udostępniony przez administratora strony www.przytulność.pl, zamieszczony był w dziale Ciekawe, (dostęp 04.06.2023).

/jo/

Raz w roku w Mediolanie

Trzeba tam być i kropka. To moje solenne postanowienie po ostatnim tam pobycie w maju tego roku. Tyle tam widziałem, ale to jest nic wobec możliwości tego miasta.

Ja to miasto muszę poznać dogłębniej, bo ono mnie zauroczyło, tyleż wartościami historycznymi, co i kulturowymi, ale też swoją europejskością na wskroś, lecz nienachalnie, wręcz jakby w ukryciu wszystkie jego walory są schowane pod imaginacją tiulu. Miasto dawkuje je każdemu na tyle, na ile człowiek spoza, gość, turysta, przejezdny okazuje mu swoje potrzeby poznawcze i te dary miasta lokuje w pamięci i w sercu. Bo to miasto albo pokochasz, albo uznasz, że Rzym, że Barcelona i inne Londyny są znacznie, ciekawsze, że są bardziej we wszystkim. Ja jednak po dwu pobytach w nim myślę, że dla mnie, mimo iż byłem w Nowym Jorku i w kilkudziesięciu miastach Italii i Europy, dopiero tam poczułem, że to jest miejsce dla mnie, dla moich zmysłów, mojej estetyki i ciągłości poznawczych kulturoznawcy. O jego wadach raczej

nie będę wspominał, bo cóż one znaczą wobec potęgi wartości w ogóle.

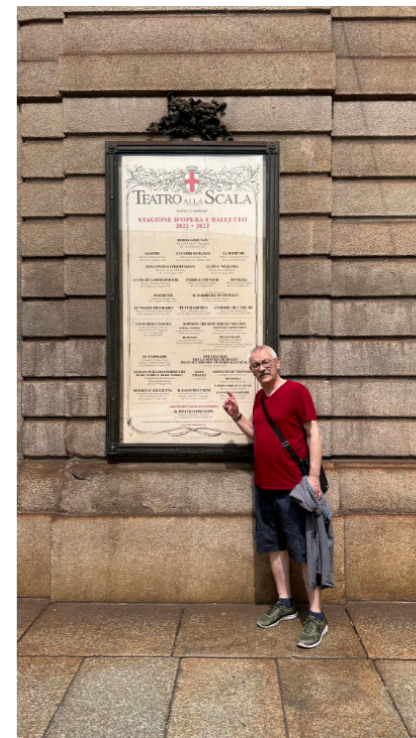
Opowiem nieco o Mediolanie tym zewnętrznym, widzianym od fasad i ulic, o tym, co widzi, a raczej może dostrzec każdy turysta. O tym, co za ścianami, za bramami, za wejściami, co skrywa od wewnątrz opowiem następnym razem. Bo Mediolan to niezliczone ulice (via), uliczki (viale), place (piazza) i placyki (piazzale). To także parki i ogrody, siedem linii metra, tramwaje i busy. I ta super ciekawa architektura, połączenie europejskiej nowoczesności z tradycją typową dla Italii. Wszędzie trafimy na jakiś kościół albo coś znacznie większego. Mnie najbardziej zachwyciły mieszczkańskie kamienice z XVIII wieku, z patio, w którym obowiązkowo musi być ogród wielkości odpowiadającej możliwościom miejsca. Poza tym urzekły mnie mediolańskie parki, zielone skwery w każdym wolnym od zabudowy miejscu i moje ulubione drzewa, czyli platany. Co w nich takiego jest, że ja czerpię z ich bliskości korzystną dla mnie energię? To zdarza mi się nawet w Polsce, mimo iż nie-

wiele, znikoma ilość ich występuje, ale tam gdzie są, na przykład w Busku Zdroju czy w Nieborowie, zawsze korzystam z ich tajemnej i przyjaznej aury, niczym narkoman ze środka odurzającego. Tyle tylko, że to nie uzależnia, a przyjemność podobna, chociaż bez halucynacji. Ale odprężenie i cisza wewnętrzna wprost pierwsza klasa. Ach! Jakże to z platanami bywa też romantycznie, jak w tej piosence: „W parku pod platanem / Pani siądzie z panem / Da mu słodkie usta rozkochane.” Być może, dlatego Włosi są uznawani za wyjątkowo kochliwy naród. W każdym razie parków i platanów w Italii nie brakuje, stąd też romantyczność jest tam słodką codziennością. No tak, ale ja nie o tym miałem opowiedzieć, wspominałem o ulicach i fasadach. Powinienem jeszcze dodać, że kamień, w tym marmur, jest powszechnym materiałem budowlanym, ulice też są wyłożone kamieniami i płytami (chyba?) z bazaltu i grantu. W najbardziej zacnych miejscach pojawia się marmur układany mozaikowo. Asfalt też występuje, ale nie na historycznych drogach.

To, co mnie w tym krótkim wypadzie do Mediolanu tym razem zajmowało, to urbanistyczny odcień miasta. Te ulice, uliczki, parki i to, co dało się zauważyć z perspektywy spacerującego turysty. Oczywiście takiego, który chce dostrzegać nieco więcej niż witryny sklepów i podziwiać niespotykane w Polsce na ulicach samochody. A przecież wokół tyle pięknych domów starych i nowych, tyle piękna wykończeniowego na ich fasadach: rzeźby, tympanony, portale, wykusze, wnęki, balkony, otwory okienne, kolumny, malowania, nawet obfite ogrody na dachach widać itd. A architektura domów to na przemian włoski antyk, klasycyzm i modernizm na przestrzeni ponad stu lat. Jest gęsto, ulice i uliczki nie są szerokie, owszem i arterie widziałem, lecz na miarę włoską jedynie. Pełno jest uroczych zaułków, a ulice idą od jednego placu do drugiego, dalej jest podobnie. Każdy taki plac to swoiste centrum dla tamtejszych mieszkańców. Knajpki, kawiarnie, metro i sklepy skupiają tam



uciec od tego nieznośnego tłumu tam gromadzącego się, wszak to cel główny każdego turysty indywidualnego, jak też grupowego (ci robią zamieszanie i wzniesają krzykliwy gwar, co utrudnia kontemplację). Trzeba iść dalej do Piazza della Scala, żeby zobaczyć najsłynniejszą siedzibę opery na świecie. Jak pokazują zdjęcia, ów gmach - niegmach od frontu nie wygląda okazałe, łatwo go minąć, ponieważ cała jego część koncertowa jest dla zwykłego przechodnia niewidoczna, sam niczym szczególnym się nie wyróżnia. Do środka wejść nie dało się, może następnym razem postąpię po posadzkach, po których stąpił Luciano Pavarotti. Na froncie budynku nie ma żadnego napisu, że to jest właśnie „La Scala”. Dopiero przed wejściem zawieszony afisz potwierdza, że to jest to słyn-



miejska, jak w soczewce, wzmacnia się gwar włoskich rozmów, słychać radosny śmiech, zapalczywe dyskusje i odgłosy z kuchni restauracyjnych, a przy tym dźwięki stukania widelca o talerz. I zapachy kuchni. I wszechobecny zapach parzonej kawy. A że pysznej, nie muszę głośno mówić. A że lody, to nie zwykłe lody, tylko boska ambrozja, też chyba nie muszę podkreślać.

No więc, idziesz człowieku tymi via, dochodzisz do piazza tonącej w zieleni i nierzadko po drodze widzisz miejskie rzeźby, często fontanny, aż tu nagle pojawia się klasycystyczny (eklektyczny) obiekt z napisem „Teatro Nazionale”, w którym akurat grają drugą część musicalu „Chicago”. To widzisz patrząc przed siebie z lekko uniesioną głową, ale tuż obok ciebie, gdy tylko głowę pochylisz, widzisz uroczę miejskie poidła, z których ciurkiem leci woda. Tu umyjesz ręce, a potem z czystej garści wypijesz wodę. Wspomniane rzeźby, pomijając liczne pomniki bohaterów narodowych i twórców kultury, kojarzą mi się z postaciami z commedia dell'arte, jak wiadomo powstałe we Włoszech.

Trudno jest opowiedzieć, nawet pokrótce, o każdym napotkanym miejscu. Każdy, kto był w Milano, był też na Piazza del Duomo, widział cudnej urody katedrę, zrobił sobie zdjęcie od frontu i, być może jak ja, zapragnął

nie miejsce, w którym można usłyszeć najpiękniejsze głosy świata opery.

Będąc w Milano nie można być obojętnym na urok tamtejszych kawiarni. Gdzieś trzeba swoją kawę poranną i późniejszą wypić. Temat kafejek domaga się ode mnie osobnej opowieści. Teraz zasygnalizuję większą opowieść tylko o jednej z nich, bardzo osobliwej, nietypowej dla stylu włoskiego, chociaż pozornie go przypomina, ten z lat 50/60 ubiegłego wieku. Otóż jej właścicielem jest zna-



ny reżyser amerykański Wes Anderson, który w obiekcie Fondazione Prada, zaprojektował lokal „Luce”. Lody włoskie, kawa świeżo palona i cukierki w słoikach, szafy grające do dyspozycji. Na ścianach mozaiki z kafelków, barwne i gustowne. Lokal odwiedzany jest przez tłumy turystów, trudno o miejsce przy stoliku, ale nie jest to moja bajka, nawet wpisy i autografy gwiazd kina, widoczne dla gości, mnie nie przekonują. Dlaczego? Ponieważ ja czuję ten ledwo uchwytny zgrzyt, którym jest projektowanie pod tradycję a nie projekt wynikający wprost z tradycji. Tym nie mniej polecam to miejsce każdemu do obejrzenia i skosztowania napojów, tyle tylko, że uprzedzam o wysokich cenach. Ale być u Prady i nie ...

Osobliwością Mediolanu są także tramwaje. Mówię o tych naprawdę starych modelach, kursujących z zapalem po mieście, naprawdę uroczych i barwnych, ale ile one generują hałasu, zwłaszcza na zakrętach wąskich uliczek, to tylko człowiek wiecznie szukający ciszy, jak ja, może odczuć go jako jęk, zgrzyt, pisk i dudnienie. Jednak urok to swój ma, gdy dostojnie jedzie pośród kamienic, po torach jakby wtopionych w bazaltowe podłoże. Każdy taki tramwaj jest środkiem komunikacji miejskiej, wozi sporo pasażerów i każdy też jest jeżdżącą reklamą firm, produktów i



wydarzeń. W Warszawie tego typu tramwaje zniknęły z użytku w połowie lat 70-tych. Niektórzy nazywali je „paragwaje”. Zupełnie nie pamiętam dlaczego.

Wspomniałem tutaj także o domach, które zwieńczone są dachami – ogrodami, a po mojej pierwszej wizycie w Mediolanie pisałem o bosco verticale, czyli o pionowych ogrodach rosnących na balkonach i specjalnych konstrukcjach wieżowców, od parteru po



dach. Roślinność tworzy tam niezwykle harmonijny obraz z bryłą budynku, myślę że jego mieszkańcy od wewnątrz widzą ogród zawieszony w powietrzu i cieszą się w letnie upały chłodem jaki stwarza bujna zielen zatrzymująca promienie słoneczne.

Na tym zakończę moją opowieść człowieka zachwyconego miastem – stolicą włoskiej prowincji Lombardia, ukształtowanego dzisiaj przez tradycję, biznesy modowe i europejskość. /jo/

Robert w Szkole Ćwiczeń c.d.

Wspomnienia Ryszarda Jańczyka czyli, jak to za młodu w szkole bywało.

Od klasy V do VII włącznie wychowawcą Roberta był Stefan K. Bardzo wszechstronny nauczyciel (uczył polskiego, historii, geografii, śpiewu i w.f.). Wszystkie zajęcia prowadził bardzo umiejętnie, bardzo ciekawie, bezbłędnie. Robert był najlepszym uczniem i zawsze otrzymywał nagrody książkowe na koniec roku szkolnego. Na zakończenie V klasy dostał książkę „Diossos” - opowieść o okresie Wielkiej Kolonizacji Greckiej. W klasach VI i VII dobrymi uczniami byli także Janusz (fizyka i chemia) oraz Staszek (matematyka). Wtedy niektóre zajęcia (biologia, fizyka i chemia) prowadzili profesorowie z Liceum pedagogicznego. Byli oni bardzo wymagający, co potem ułatwiło absolwentom tej podstawówki naukę w szkołach średnich.

W klasie VII odbył się I Powiatowy Konkurs Matematyczny. Władze

szkoły wytypowały do udziału w nim Roberta i Staszka. W finale Robert był czwarty a Staszek piąty, bo obaj mieli kłopoty ze stereometrią. Dodajmy, że w latach osiemdziesiątych XX w. Staszek był już prof. dr. hab. matematyki na Politechnice Śląskiej w Gliwicach.

W klasach VII, w soboty, wysłano ciężarówkami przodowników nauki z miast powiatowych na zebrania wiejskie, aby zachęcali oni rolników do używania nawozów sztucznych, do siania kukurydzy, do sadzenia buraków cukrowych, do uprawy tytoniu, wreszcie do inseminacji bydła. Wysłano tam Janusza, Roberta i Staszka z taką misją. Gdy chłopcy usłyszeli „co godają te synki” to chcieli ich pobić. Na szczęście prelegenci byli szybcy i zdołali uciec do czekającej z opuszczoną klapą ciężarówki, a ta zdołała szybko odjechać.

Inna przygoda była gorsza. Był zwyczaj wysyłania na „niedzielne ma-

jówki” przodowników nauki ciężarówką do pięknej miejscowości letniskowej Pogoria, położonej obok jeziora i rzeki w lesie. Pojechali więc także uczniowie z podstawówek z Zawodzia. Fundowane były też posiłki. Śniadanie i obiady były bardzo smaczkowe. Niestety, około 16-ej nauczyciele – opiekunowie i kierowca „spili się w trupa”. Zatem – jak powrócić do Zawodzia? Na wniosek Roberta napisano list do opiekunów o samodzielnym powrocie uczniów do domu. Do Zawodzia było wzdłuż torów 6 kilometrów, a do najbliższej stacji aż 18. Było ciepło, ale nie upalnie. Informację wręczono kierownikowi goszczącego ich ośrodka. Wyruszone pod przewodnictwem Roberta, Janusza i Staszka. Po godzinie doszli na dworzec w Zawodziu, a potem każdy udał się do domu. Władze Zawodzia sprawę wyciszyły, ale nagrodziły „przywódców” bonami po 100 zł.

(cdn.)

Drodzy czytelnicy! Bardzo przepraszamy za ewentualną niepoprawność językową w tekstach, ponieważ nasza redakcyjna koleżanka Helena - odpowiedzialna za adiustację tekstów - z powodów osobistych nie może pomagać nam w pracy redakcji. Życzymy jej dużo zdrowia i szybkiego powrotu do naszego grona.

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: Ryszard Jańczyk, Wanda Krawczyk, Marek Kalerński, Mieczysław Kamiński, Zbyszek Kubik, Eugeniusz Moszkowicz. Redakcja techniczna: OLPI. Druk kserograficzny: NOK.

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

Do użytku wewnętrznego.