

Милан Јанковић
ВИТАЛНИ 100+ ГОДИНА
Књиџа о дуїовечносїи младосїи

Уредник
Зоран Колунџија

Милан Јанковић

ВИТАЛНИ
100+
ГОДИНА

КЊИГА О ДУГОВЕЧНОСТИ МЛАДОСТИ



ПРОМЕТЕЈ
Нови Сад

Сети се када си био млад, сијао си као сунце.
Сијај и даље, ти луди дијаманте.
Сада је поглед у твојим очима попут црних рупа на небу.
Сијај и даље, ти луди дијаманте.
Био си ухваћен у унакрсну ватру детињства и славе, однет
на челичном поветарцу.
Хајде, ти мето за удаљени подсмех,
хајде ти, странче, ти легендо, ти мучениче, сијај.
Посегао си за тајном сувише рано, викао си на месец.
Сијај и даље, ти луди дијаманте.
Под претњом сенки ноћи, разоткривен на светлости. Сијај
и даље, ти луди дијаманте.
Истрошио си добродошлицу са насумичном прецизношћу,
јашући на челичном поветарцу.
Хајде, ти усхићени, ти визионару, хајде, ти сликаре, ти
гајдашу, ти затворениче, сијај.
Нико не зна где се налазиш, колико близу, колико далеко.
Сијај и даље, ти луди дијаманте.
Наслажи још много више слојева и ја ћу ти се придружити.
Сијај и даље, ти луди дијаманте.
И уживаћемо у сенци јучерашњих победа, пловити на
челичном поветарцу.
Хајде, ти дечаче, ти победниче и губитниче,
хајде, ти копачу истине и обмане, сијај.

(Пинк Флојд – „Сијај ти луди дијаманте“,
текст Роџер Вотерс, препев Дејан Цукић)



ДЕТИЊСТВО ВЕЧНОСТИ



НА КРШТЕНИЦУ ГЛЕДАЈТЕ СА СМЕШКОМ!

Генералима приличе тираде о јуначкој смрти много више него о младости која траје бесконачно. Ипак, легендарни генерал Макартур, искористио је славље након тријумфа над фашистима да се војницима обрати овако: „Младост није само једно раздобље живота. То је стање духа у коме се испољава снага воље, квалитет маште, јачина емоција, победа храбрости над плашљивошћу, склоност ка авантуризму. Не постаје се стар проживевши изванредан број година. Постаје се стар зато што се напустио идеал. Године наборају кожу најављујући ожиљке на души. Бриге, сумње, страховања и безнадежност су непријатељи који нас вуку ка земљи. Млад је онај ко се још ишчуђава и задивљује. Ви сте толико млади колико имате вере и толико стари колико имате сумње. Толико млади колика је ваша нада, толико стари колика је ваша малодушност. Остаћете млади док будете пријемчиви за оно што је добро, лепо и велико. Пријемчиви за поруке природе, нове идеје. Ако једног дана ваше срце буде обузето песимизмом и загрижено цинизмом, нека се Бог смилује вашој души остарелог човека.”

„Вечити цивил”, Конрад Аденауер, потпуно сагласан са Макартуром, живео је под двадесет и једном владом док и сам није постао немачки канцелар, владајући до своје 88. године. Духовно посвећен детињству вечности, исповедао се: „Кад ми је било 18 година, прогласили су ме неспособним за војну службу због плућне болести. У мојој четрдесетој, једно осигуравајуће друштво одбило је да ми изда полису јер је би-

ло уверено да нећу дочекати крај године! А ево, скоро пола века иза тога, ја дневно проводим 10 сати у раду, путујем, присуствујем свечаним отварањима, вршим обиласке, преваљујем многе километре, а кад се вратим кући, претрчим оне педесет четири степенице до своје виле. Сви ме мужеви у Немачкој мрзе јер се више не усуђују пред својим женама рећи како више не могу од умора. Оне им одмах одговоре: А како може канцелар, и то у његовим годинама!”

Аденауеров френетично темпераментни британски колега, Винстон Черчил, је, тек кад је навршио 79 година, позвао телефоном француског травара, Мориса Месажеа и саопштио му: „Желео бих да вас видим, али не ради лечења, јер ја НИКАДА НИСАМ БОЛЕСТАН, него зато да са вама мало прочаврљам о томе шта треба, а још више, шта не треба чинити да човек дочека дубоку старост. Верујем да сада могу почети и на то да мислим.” Када су се срели, Черчил је Месажеу објаснио: „Позвао сам вас да мало поразговарам о будућности. Уверен сам да човек заправо почиње да живи тек пошто наврши осамдесету. Како сам ја у том добу, од следеће године ћу морати постепено уносити мало више реда у свој живот!” (Те исте године Черчил је доживео мождани удар, од чега му је остала парализована десна страна тела, али се из политике повукао тек две године касније, задржавајући, ипак, положај канцелара Универзитета у Бристолу. И као што је читавог живота пркосио опонентима и ратним непријатељима, пркосио је и смрти још више од једне деценије, сишавши са глобалне позорнице у 91. години.)

Слутећи да је на помолу инспиративан текст, новинари су салетели француског председника владе, Антоана Пинаја, да објасни своју пословичну бодрост, мада је зашао у осму деценију. На њихову жалост, Пинај им је дао лаконски одговор: „Остао сам оно што сам увек био. Све што сам могао учинити кад ми је било 45 година могу и данас... А могу све што ми падне на памет!”

Бројни уметници су на крштеницу гледали с подсмехом, славећи виталност до задњег трептаја емотивног била. (Чили су остали јер су се држали Камијевог гесла да „стварати значи двоструко живети“.)

Песник, сликар и филмски редитељ, Жан Кокто, не само да се трудио да одложи старост, већ нам је поверио рецепт како да млади останемо до свог судњег дана: „Младост је трик који сам открио још пре 50 година, а састоји се у томе да увек наступам као почетник. Читавог живота нисам друго ништа радио. Ево шта је Андре Малро рекао на дан мог примања у Француску академију: АКО ЈЕДНОГ ДАЛЕКОГ ДАНА ПРИСТАНЕТЕ ДА БУДЕТЕ СТАРИ, НЕ БОЈИМ СЕ НИ ЗА ВАС НИ ЗА НАС. ЗНАЧИЋЕ ТО ДА У МОДУ УВОДИТЕ СТАРОСТ!“

Иако се вајкала да „нема више времена“, Десанка Максимовић је поезију писала више од 70 година, не пропуштајући да се похвали како јој се и у десетој деценији деси да напише љубавну песму! Уочи 90. рођендана сломила је ногу, па су је посетили млади писци, бринући се како подноси болове. Поетеса им се, одмах, пожалила: „Ма није битно што ме сада боли, него што ће ме у животу мучити на сваку и најмању промену времена!“

Слично је резоновала и 89. годишња глумица, Бранка Веселиновић. Када се, током пробе представе, оклизнула и стропоштала са бине, полонивши кук, не само да није посрнула духом, већ је одлучила да настави са глумом и хуманитарним акцијама које изискују стална путовања! Говорила је да је „цветић који кад га згазе, увек негде поново нарасте“, „да нема времена да остари“ и да је важно бити „оптимистички разапет“. „Дневно добијем толико позива и апела за помоћ, да не стижем да приметим да ли сам се разболела, повредила или остарила“ – тумачила је сама своје светковање младалачког духа и људске храбрости.

Бранка је, свакако, имала у свести инспиративан пример „плавог анђела светског филма“, Марлене Дитрих, чији је

читав живот дуг 91 годину био тријумф страсти над личним несрећама. Замолио бих вас за мало стрпљења, јер је списак њених болних епизода све само не кратак. Крајем педесетих година XX века, на турнеји по Немачкој, пала је са позорнице и поломила раме. 1965. године утврђено је да болује од рака вратног пршљена, али је већ две године касније одржала свој давно распродати шоу на Бродвеју. Крајем 1973. године пала је са позорнице у Вашингтону и добила рану на левој бутни од слабо закуцаног ексера, али представу није прекинула. Идуће године, оклизнула се у свом париском апартаману и сломила једно ребро. Не тражећи оправдање у повреди, већ идућег месеца колицима се довезла до кулиса Лондонске позорнице, одакле се храбро, једва приметно храмајући, упутила на рандеву са публиком, заводећи их шармом својственим једној вамп богињи. Септембра 1975. године, током наступа у Сиднеју, поломила је десни кук, и то је био дефинитиван крај њене колосалне каријере. Крајем 1979. године поново је пала у париском апартаману и лом леве бутне кости ју је приковао за постељу. За друге би то било фатално осујећење, али, и поред тога што последњих дванаест година готово да није напустила собу, радом на ретроспективном филму „Марлена” и диктирањем мемоара, својеглаво је и бескомпромисно „осведочавала хоризонт младости”.



БИТНО ЈЕ ДА НЕ СЕДИТЕ КОД КУЋЕ!

Након што сте се наоружали позитивним ставом према пролазности и недаћама које нам доноси, крајње је време да посветите пажњу својој, не баш убедљивој кондицији. А, ако сматрате да сте одоцнели, прелистајте списак надљудских подвига сениора склоних истрајном вежбању.

До сензационалног постигнућа 77-годишњег Непалца, Мин Бахадур Шерчана, који је постао најстарија особа – освајач Монт Евереста, јапанско спортско планинарско удружење имало је приличних тешкоћа да попише времените рекордере потекле из „земље излазећег сунца”. Најпре се 70. годишњи Јуиџиро Миура, у пратњи свог 33-годишњег сина, Готе, успео на коту високу 8.848 метара, али, није прошло много када га је у мају 2006. године свргнуо са трона за неколико месеци искуснији Такао Арајама. Такао је пуних годину дана уживао општи респект, док неподељену светску пажњу није освојио Кацусуке Јанагисава, са навршеном 71 годином, крочивши на највишу тачку планете, упркос временским непогодама и студени од –40 Целзијусових степени. Да национални понос још више устрепти побринула се Тамае Ватанабе, одлучна да једноличну свакодневицу канцеларијске службенице ублажи ретким слободним данима посвећеним алпинизму. Резултат је ушао у историју: са 63 године постала је најстарија жена која се попела на „кров света”, за пуних 13 година надмашивши дотадашњу шампионку пореклом из Пољске.

Свима њима је отео ловорике Италијан из Пезара, Пјер Пачи, када се, само неколико недеља пред свој 90. рођендан,

успоном на 2.914 метара високи врх Гран Сасо на Абрузима, овенчао звањем најстаријег алпинисте свих времена.

И други спортови су на светлост дана изнели старине убеђене да „снага преданости храни семе страсти, и омогућава да се расцвета у њиховим срцима”.

70. годишњи Американац, Џорџ Брунстад, понео је ореол највремешније особе која је препливала Ламанш, 34 километра, колико дели британску од француске обале, препливавши га за шеснаест сати.

Шкотланђанка, Џоди Вод Ален, почела је да трчи на дугим пругама у 71. години живота, да би у 90. задивила спортску галаксију, истрчавши стазу Лондонског маратона за нешто више од 11 и по сати. Крепка старица је најавила да ће се убудуће концентрисати на краће раздаљине, пошто осећа бол у коленима! О прекиду наступања на тркама није било ни помена.

100. годишњи Јужноафриканац, Филип Рабиновиц, ушао је у анале као светски рекордер у спринту на 100 метара у својој пијетета достојној старосној категорији, на стадиону „Грин поинт” у Кејптауну, истрчавши ову деоницу за 28,7 секунди, што је чак за 7,5 секунди било брже од старог рекорда. Чили шампион, који је још увек радио код кћерке као књиговођа, а у слободно време свакодневно пешачио бар 6 километра, пред новинарима је био суздржљив, изјавивши само: „Не знам колико ће то још трајати. Сваки пут када трчим, срушим свој рекорд. Постајем све млађи и млађи!”

„Гвоздени човек”, Џим Ворд, је и са 80 година трчао на маратонима, а поставио је низ од 130 победа у триатлонима, трчећи 10 километара, пливајући 2 километра и возећи бицикл 40 километара! На такмичењу за „Хавајског гвозденог човека”, тријумфовао је више пута, пливајући 4 километра у Пацифику, бициклом преваљујући 180 километара и трчећи 42 километра, све у току истог дана!

До Гринстајн из Њујорка се није могао подичити сликовитим надимком као Џим Ворд, али је био у стању да закуца ексер кроз металну плочу голом руком и у 94. години живота.

Ни мало не респектујући представнике јачег пола, 71-годишња Кинескиња, Ванг Ксиаобеи, мирне се душе могла преименовати у „челичну баку”. (А како другачије да је назове, након што је зубима загризла сајлу повезану за возило тешко једну тону, и вукла га пуних двадесет метара?)

Ништа мање срчана, Мери Морфи из Лонг Бича у Калифорнији је и са 84 године кротила таласе на дасци за сноуборд коју вуче глисер. Лични рекорд јој је на дасци преваљен пут од 105 километара од Лонг Бича до острва Санта Каталина. По приспећу на циљ, након нешто више од пет сати вожње, новинарима је скромно изјавила: „Уопште се нисам уморила. Битно је само да не седим код куће!”

Са боравком код куће се није слагала ни 95. годишња Дороти де Лов, познатија као Доди, службено проглашена за најстарију учесницу пинг-понг Светског првенства ветерана у Бремену. Дороти се стоним тенисом бавила више од 40 година, а на претходних 9 међународних турнира на којима је учествовала, домогла се златне медаље на светском првенству за старије од 80 година у Даблину, као и на два првенства света у женским паровима.

98. годишња Аустралијанка Рут Фрит, превазишла је стереотип времешне госпође, која удобно заваљена у наслоњачи хекла и кука на болести, тиме што у кући не може да се врти и што је здравија од дрена. До пре десетак година такмичила се у скоку из места, троскоку и на 100 метара, а онда схватила да јој више леже захтевније дисциплине. На митингу током лета 2007. године у Саншајн Косту своју импозантну ниску трофеја допунила је златним медаљама у бацању копља и кладива, да би на тренингу, приликом избачаја кладива повредила ручни зглоб и даље наступе довела у питање. Многи сумњају у њен повратак на атлетска бацалишта, али не и Рут. „Ма није то ништа, већ сам се навикла на спортске

повреде.” – уверавала је немали број обожавалаца, очараних снагом њеног карактера.

Елзи Мек Лин их је, ипак, све до једне премашила, постајући најстарији голфер који је икада из прве погодио рупу са 102 године, мада тога није била свесна, због брда које се пред њом испречило. Тек када су њене другарице увидела где је лоптица завршила, краја одушевљењу није било, а Елзи је скромно приметила да „не игра лоше за једну стару даму!” Елзи је ово други светски рекорд, након што је по годинама надмашила пре ње најстаријег активног играча, Харолда Стилсона, старог „само” 101 годину!

Ако вам се чини да су године препрека за активно играње фудбала, подсећам вас да су бакице из старачког дома из Стокјом он Тиза, на северу Енглеске, основале фудбалску екипу „Бомбардери из Егрила”. Спортско надметање узимајући за Олимп надахнућа, неуморно су путовале по земљи и играле утакмице са вршњацима али и далеко млађима од себе, не допуштајући да им старосни просек од 80 година буде препрека да постану права спортска атракција. (Капитен екипе и вођа навале, Мери Моган, имала је 88 пролећа и уливала је страхопоштовање не само противничким голманима већ и стубу одбране и најмлађој чланици екипе, Вајолит Томсон, која „једва” да је навршила 74 године!)

У то да се фудбалски таленат може открити у јесен живота лично сам се уверио када сам као 10-годишњи дечак свакодневно играо „на мале голиће”, са својом прабаком, Даринком Хранисављевић, мада је по годинама, али и играчком умећу итекако могла да конкурише колегицама из Енглеске! Петнаестак година касније, прабака ми је преминула, по највећој августовској врућини, док је заливала башту, од куће удаљену десетак километара, успешно се опоравивши од прелома ноге! Немајући тачан увид колико би могла да има година, услед недостатка званичних података, на крсту смо написали да је навршила 95 година, мада није била без основа слутња да је имала барем неку више.



ВАЉА ЛИ БИТИ „РАЗГИМНАСТИКОВАН”?

Шврдња како физичка активност доприноси здрављу и дужем животу итекако има утемељење у стручној јавности. Навешћу само неке мериторне научне ставове.

Према студији објављеној у „Часопису америчке медицинске асоцијације”, жене које свакодневно ходају минимум 30 минута и недељно гледају телевизију испод 10 сати, изложене су мањем ризику од појаве дијабетеса типа 2 и гојазности и до 43 одсто, у односу на слабије активне испитанице.

Лист „Тајмс” је први нагласио да шетња разумним темпом од пет до шест километара на сат, дуга око пола сата, пет-шест пута седмично, смањује ризик од можданог удара, дијабетеса, високог крвног притиска, остеопорозе, артритиса и лакших депресивних стања.

Америчко удружење кардиолога и Центар за контролу болести препоручили су минимум од 4.000 до 6.000 препешачених корака дневно, док су 10.000 корака сматрали „маршрутом за челично здравље”.

Професор психологије Артур Крамер из Илиноиса, обавио је истраживање у коме су учешће узела 124 мушкараца у поодмаклом животном добу. Доказао је да су они који су бар три пута недељно брзо ходали 45 минута, имали већи ниво интелекта за двадесетак посто од оних који су се рекреативно бавили гимнастиком и вежбама за истезање.

Научници са Универзитета у Масачусетсу су објавили да брзе шетње од бар 30 минута дневно, најмање пет пута недељно, могу да ојачају срце и да доведу до здравог броја

откуцаја. Њихово мишљење подржали су британски стручњаци са Универзитета у Есексу, који су у истраживању под називом „Екотерапија: зелени приручник за ментално здравље” указали да пола сата шетње дневно у природи ублажава ниво депресије и подстиче самопоуздање.

Присталице интензивнијег вежбања, имају још веће поборнике у здравственим круговима. Шведски лекари су, тако, доказали да дизање тегова смањује ниво холестерола, док су истраживачи са Универзитета Алабама утврдили да је боље да брже дижете тегове јер тако сагоревате више калорија. Гери Хантер, доктор наука и писац књиге *Основни принципи стицања кондиције и ширенија* записао је да се „највеће повећање снаге постиже тако што се фаза дизања ради што је могуће брже. Спуштање треба да је спорије и контролисаније, јер фаза спуштања обезбеђује већу мишићну масу и ако то радите спорије, могућност повреде се знатно смањује”.

Истраживање спроведено на Универзитету Јужна Калифорнија, обухватило је чак 110.000 жена старосне доби између 20 и 79 година. Резултати објављени у научном часопису „Архивс оф интрнал медисин” показују да „жене које су у дугом временском раздобљу интензивно вежбале најмање 5 сати недељно имају просечно 20 до 30 одсто мањи ризик оболевања од рака дојке. Утврђено је да посебно позитиван učinак имају интензивне активности као што су трчање, пливање и аеробик.

На универзитету УКЛА је откривено да се наслаге у артеријама 3 пута брже стварају код особа које нису физички активне. Код њих се дебљина наслага повећава за 14,3 микрона годишње, док код оних који умерено вежбају тај износ не прелази 5,5 микрона. Докази су упутили и на закључак да особе које вежбају имају мању тежину, срце им се брже опоравља од умора, пулс им је умеренији а ниво доброг холестерола им је виши.

Научници са универзитета Вандербилт и са шангајског Института за рак заједничким напором су дошли до гледи-

шта да се „ризик од добијања рака слузокоже материце смањује са повећањем сваке физичке активности, а нарочито шетања, трчања и СПРЕМАЊА КУЋЕ”. „Охрабрујуће је што и ове мање напорне активности веома помажу женама да очувају своје здравље. Ово је само још један доказ да активан начин живота утиче на смањење ризика од карцинома.” – изјавио је доктор Чарлс Метјус, предводник истраживачког тима.

Амерички часопис „New England Journal of Medicine” је објавио налазе десетогодишњег америчког истраживања које је обухватило групу од 6.000 жена. Резултати студије су потврдили да се код жена које су вежбале два-три сата недељно смањио ризик од стварања камена у жучи за око 20 посто. Уз вежбање неопходно је и контролисање телесне тежине и унос веће количине витамина Ц.

Као да сви ови докази нису били довољни, па је професор Чарлс Ејмери, испред тима истраживача на Државном универзитету Охајо (САД), иступио са идејом да се, у циљу побољшавања когнитивних функција мозга, физичка активност упражњава упоредо са слушањем музике. Као илустрација ове тврдње послужила је чињеница да је вербална способност изузетно побољшана код свих испитаних у теретани који су приликом вежбања слушали Вивалдијева *Четири годишња доба!*



НЕ ЗАБОРАВЉАЈТЕ НА МЕНТАЛНИ ФИТНЕС!

И поред телесних преко су потребни и умни напори да би вас у „младомоћне” убројали.

102-годишња Станија Кљајић из Биоске код Ужица, као седмогодишња девојчица није могла да се одупре тада преовлађујућем обичају да женска деца не иду у школу. Жељна да сише саће духовности, научила је да чита чувајући стоку поред гробља, сричући епитафе са надгробних споменика, почуена од својих другова. Скоро век касније, Станија је и дан дањи наклоњена читању новина и лаког штива, и поборник је решавања укрштених речи, свесна да је тренинг и мозгу потребан. (Лав Толстој је, тако, поред исцрпљујућег књижевног рада, и проширивања енциклопедијског знања, налазио време да вежба когнитивне способности учењем језика. Течно је говорио, енглески, француски, немачки, италијански, грчки, латински, црквенословенски, хебрејски и готово све словенске језике, а биографи истичу податак да је на кратко уписао и факултет оријенталних наука са намером да овлада арапским и турским. Џон Роналд Руел Толкин, који је „читавом свету подарио свој свет”, не само да је био професор на Оксфорду и вансеријски писац, већ је и сам меморију тестирао, попут „пророка из Јасне Пољане”, учењем језика. Биографи наводе да је говорио 26 језика од којих је чак 15 било мртвих, то јест више векова изван употребе.)

Данас, када је све више видљиво „убрзање цивилизацијског календара”, многи биолошки сат успоравају окаснелом тежњом за образовањем, као вишим видом менталног фитнеса.