



ŻYCIE SENIORA NA WYŻYNACH

bezpłatnie

Nr 3 (43) marzec 2018

Od redakcji

Dzień Kobiet już za nami, imieniny Krystyn też... Wszystkiego najlepszego! A przed nami wiosna, te barwy, ten zapach powietrza i to ciepłko, na które tak długo czekaliśmy.

Hola, hola, przecież w marcu jak w garncu, to dni kiedy ciepło walczy z zimnem, ostatnie mroczne śnieżne niebo z coraz to jaśniejszą poświatą. I tak każdego roku aura zapewnia nam melancholię, nic się nie chce, nie wiadomo co na siebie włożyć, bo rano jest około zera a wracając z pracy już plus piętnaście. Organizm wariuje przez te wyżej i niżej, dla meteopaty to istny koszmar i tylko zwolnienie od obowiązków bycia istotą społeczną, mogłoby pomóc na depresyjno –

histeryczne zachowania. Jeszcze tylko brakuje halnego, żeby spotęgować poczucie klimatycznego obłądu, wahań nastroju i tej totalnej niechęci, nawet do picia wina z przyjaciółmi. No, ale wreszcie Panna Wiosna nadejdzie, jeszcze tylko rozmokłe łąki oddadzą nadmiar wody i pogoda się ustali. I będzie słońce i coś lekkiego narzuci się na grzbiet i hajda do lasu albo na inną ekskursję. Właśnie przypomniało mi się, że kwiecień plecień itd. No to sobie jeszcze poczekamy, tylko postaramy się nie działać innym na nerwy, wszak, co roku świat zazielenia się i jest pięknie i jest cudownie. Gdzieś w oczekiwaniu na piękną wiosnę będą Wielkanocne Święta, przeżyjmy je rodzinnie, spokojnie i przy dobrej pogodzie, bo po sutych posiłkach tylko spacer w słońcu zapewni szybsze spalanie nadmiaru kalorii.

/jo/

Niedziela Palmowa w tradycji

Gdy Chrystus wjeżdżał na osiołku do Jerozolimy, by uczestniczyć w święcie Paschy, tłumy witały Go skandując „Hosanna Synowi Dawidowemu”, a na drogę rzucano gałązki oliwne i liście palmowe.

Chrześcijanie, na pamiątkę tego wydarzenia, obchodzą Niedzielę Palmową. Po raz pierwszy procesję z palmami zorganizowano właśnie w Jerozolimie, w IV wieku naszej ery. Obyczaj ten szybko przejął kościół za-

chodni, a w XI wieku wzbogacono go o obrzęd święcenia zielonych gałązek, czyli palm. Nasi przodkowie nazywali Niedzielę Palmową, rozpoczynając obchody Wielkiego Tygodnia, kwietną lub wierzbną, albowiem w naszej »



Niedziela Palmowa w tradycji

» strefie klimatycznej pojawiają się pierwsze wiosenne kwiaty, a wierzbowe gałązki stroją się w puszyste bazy i młode listki. W tym dniu, ludzie idą do kościoła z zielonymi gałązkami przybranymi suszonymi lub bibułkowymi kwiatami. Z czasem chcąc się wyróżnić, bogaci kazali sobie wypłacać palemki z zimozielonego bukszpanu, a ludzie prości do ich wyrobu używali lokalnie występujących roślin. W ten sposób z czasem powstały w różnych rejonach kraju tak zwane „szkoły” palmowe.

Dla przykładu - Palma góralska jest robiona z pęku długich witek leszczyny

nych pątek, zwanych wałkami o różnej wysokości i grubości. Są one wykonane z suszonych i farbowanych na kolorowo kłosów traw i kwiatów. Robiono je też trzciny, bazi i bukszpanu. Podobne palmy robi się w okolicach Łowicza.

Gdzeniegdzie wierzono, że połknięcie bazi z poświęconej palmy ochroni przed chorobami gardła i płuc. W wielu domach palmę wkładano za święty obraz lub przybijano nad drzwiami by strzegła domowników przed pożarem i wszelkim złem.

Dziecko uderzone palmką miało być grzeczne i posłuszne. To tylko niektóre tradycje związane z samą pa-

mieniał się w hałaśliwą zabawę, gdzie lud zmęczony ścisłym postem, wykrzykiwał taką oto rymowankę: „Jedzie Jezus jedzie, weźmie żur i śledzie, kiełbasy zostawi i pobłogosławi”. Oburzony kler zakazał wożenia figury i zwyczaj zamarł.

Do naszych czasów zachowały się natomiast pucheroki, wymyślone przez żaków spod Krakowa. W Palmową niedzielę, gdy ludzie wychodzili z kościoła, ustawiali się szpalerem i wygłaszali ułożone przez siebie oracje o niedoli życia studenckiego lub zabawne i rubaszne rymowanki. Zbierali za to datki, które wydawali na piwo i jedzenie. Obecnie ten zwyczaj jest kontynuowany w okolicach Krakowa przez



lub wikliny i wplata się w nie jedlinę i bibułkowe kwiaty oraz wstążki. Im palma wyższa tym piękniejsza, i większy podziw dla jej twórcy.

Palma kurpiowska powstaje z pnia ściętej młodej jodełki lub świerku, który oplata się gałązkami borówki, wrzosu lub mchem i stroi papierowymi kwiatami i wstążkami. Czubek drzewka musi być zielony.

Serca Polaków zdobyły też palmy wileńskie. Mają one kształt kolorowych wysmukłych bukietów lub barw-

lemką. Przypomnijmy też inne, ciekawe zwyczaje dotyczące Święta Wielkiej Nocy.

W XV wieku w całej Polsce znany był obrzęd zwany Jezuskiem Palmowym. Podczas procesji z palmami w podniosłej atmosferze, na specjalnym wózku ustawiano drewnianą figurę Jezusa siedzącego na osiołku. Wózek ciągnęły najbardziej dostojne osoby w miejscowości. Jednak obrzęd ten zanikł, bo z czasem zaczęły się pojawiać świeckie akcenty i dostojny obrzęd za-

uczniów podstawówek. Mają oni twarze ubrudzone sadzą, na głowach czapy z kolorowej krepiny lub słomy i kurtki przewiązane konopnym sznurem. Są chętnie przyjmowani przez gospodarzy, bo wróżą pomyślność dla domu.

Dziś mało jest już miejsc w Polsce, gdzie nadal kultywuje się tradycje i dawne zwyczaje, a szkoda...

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych życzę wszystkim zdrowia i wszelkiej pomyślności.

W.K.

Jak zabezpieczyć organizm przed wychłodzeniem

Lektura ostatniego numeru *Życia Seniora*, szczególnie artykułu pt. „Jak smacznie i skutecznie rozgrzać zziębnięty organizm?” zainspirowała mnie do napisania kilku uwag na podobny temat. Ale ja nie o herbatkach, tylko o fizyce i fizjologii organizmu.

Pewnie, gdy ukaże się ten artykuł, będzie już panowała wiosna z trochę wyższymi temperaturami. Ale pamiętajmy: już temperatura otoczenia odczuwanego jako ciepłe (26°C) może stanowić zagrożenie. Nieprzekonanemu proponuję zanurzyć się w wodzie o temperaturze 27°C (taka temperatura wody utrzymywana jest

na dostępnych dla publiczności krytych basenach sportowych) i przebywać w bezruchu. Po kilku minutach będzie nam zimno, a po dłuższym czasie (jakim? – nie sprawdzałem), po kilkunastu minutach zaczną się pojawiać objawy świadczące o wychłodzeniu: drżenie mięśni, tzw. gęsia skórka, dreszcze, zmiana barwy skóry. Gdy organizm schłodzi się do temperatury +26°C, z hipotermii przechodzi w stan hibernacji, czego konsekwencją jest śmierć. Najczęściej przypadki zgonów z powodu wychłodzenia zdarzają się wśród osób pijanych, należycie zabezpieczonych przed utratą

ciepła, nawet w dodatniej temperaturze powietrza.

Spytacie, czemu przebywanie w bezruchu powoduje wychłodzenie organizmu? Ponieważ intensywny wysiłek fizyczny (a takim jest pływanie i w ogóle ruch) powoduje powstanie ciepła endogennego i równoważy jego utratę (bilans musi być na zero+). Wymiana ciepła podczas przebywania w wodzie przebiega szybciej niż na powietrzu, a szybkość wymiany zależy od różnicy temperatur pomiędzy wodą i organizmem (im zimniejsza woda, tym szybsza utrata ciepła). Przy okazji ostrzegam: podczas załamania pogody, gdy

Jak zabezpieczyć się (spowolnić utratę ciepła)? Używamy skafandra z pianki neoprenowej. W takie skafandry wyposażeni są pływaki, windsurferzy i członkowie załóg statków handlowych i pasażerskich.

Żeby dalej nie zniechęcać czytelnika(ów) nudnymi wywodami, opowiem o sekrecie tzw. morsowania, czyli kąpieli w wodzie o temperaturze bliskiej 0°C i przy ujemnej temperaturze powietrza (najlepsza poniżej -15°). „Morsy” przed zanurzeniem się w lodowatej wodzie rozgrzewają się. Rozgrzewka ma służyć zgromadzeniu ciepła (jak już wiemy, ruch powoduje wydzielanie



temperatura powietrza gwałtownie obniży się, nigdy nie wchodzimy do wody, która subiektywnie odczuwana jest jako ciepła, ale schładzanie organizmu następuje dwudziestokrotnie szybciej.

ciepła i jego akumulację w rozgrzanym organizmie (pojemność cieplna ciała ludzkiego o masie ok. 75 kg wynosi około 300 KJ (kilodżuli). Czas przebywania w wodzie zależy już od indy- »

»

» widualnych cech osobnika (im więcej nagromadzonego pod skórą tłuszczu, tym wolniejsza wymiana ciepła). Uwaga! „Morsy” nigdy się nie przeziębiają, są odporniejsze na przeziębienia i infekcje wirusowe. W dwóch słowach: Samo zdrowie! Dodam, że po takiej kąpieli wskazane jest przyjęcie jakiegoś napoju wysokoenergetycznego, ale pod warunkiem, że nie będziemy przebywali w środowisku narażającym na wychłodzenie. W innych przypadkach spożywanie alkoholu „na rozgrzewkę” powoduje zakłócenie mechanizmów obronnych organizmu (kurczenie się podskórnych naczyń krwionośnych, które rozszerzając się powodują szybsze schładzanie). Alkohol stwarza mylące poczucie ciepła i po dłuższym upływie czasu – jego szybszą utratę.

Ja tu o wodzie, ale nie wszyscy są wodniakami, a wszyscy przebywają na wolnym powietrzu. W niekorzystnych dla nas warunkach atmosferycznych zabezpieczamy się przed wychłodzeniem stosując ciepłą odzież (najlepiej termoaktywną), nieprzemakalne (najlepiej



półprzepuszczalne) ubrania wierzchnie, ponieważ organizm pocąc się wydziela wodę i odzież znajdująca się pod nieprzepuszczalnym płaszczem lub kurtką wilgotnieje, tracąc swoje własności izolacyjne i wydziela nieprzyjemny zapach (to akurat nie stanowi zagrożenia dla organizmu, ale...), dobre, ciepłe buty na antypoślizgowej podeszwie, w przypadku ekstremalnie niskich temperatur – ciepłe kalessony dla panów lub ciepłe

reformy dla pań. Przeżyliśmy PRL, 25 lat w III RP i powinniśmy wiedzieć, co to są reformy. Reformy przez ten cały okres czasu są do du... Ale uwaga! Zbyt ciepły ubiór powoduje przegrzanie się z wyżej wymienionymi skutkami (zawilgocenie i nieprzyjemny zapach potu).

ZK

O przegrzaniu organizmu i towarzyszących zagrożeniach – następnym razem.

Chłodnym okiem seniora Na Dzień Kobiet

Kopernik też była kobietą. To Hypatia z Aleksandrii, która ruszyła Ziemię, a wstrzymała Słońce. Żyła w latach 370 – 415 naszej ery. Zginęła ukamieniowana przez chrześcijan. Co by nie mówić, rozum nie zna granic, ani bytu.

My jako mężczyźni na ogół nie rozumiemy z jakim mozołem kobieta w codziennym życiu zmuszona jest do odgrywania wielu różnych ról. Istny teatr pantomimy. W pracy jest koleżanką lub kierownikiem. W domu gosposią, powiernikiem, a nawet zrzędu. Wiele z tych ról odgrywają z przymusu. Do tego ci mężczyźni, których należy uwzględnić w grafiku dnia.

Szlachetne myśli miał ten, co Dzień Kobiet wymyślił. 8. marca to symbol naszego hołdu dla płci pięknej.

Gdyby wiersz był kobietą brzmiałby tak:

*Ty jesteś dla mnie niebem i słońcem,
Jesteś dla mnie chlebem, bez którego nie mogę się obyć.*

*Jesteś dla mnie południem, nocą i dniem,
Jesteś latem mym i wiosną.*

Roześmianą wciąż radością.

To Ty zimą i jesienią,

Jesteś kwiatem i zielenią,

Tys mym źródłem i nadzieją.

Jesteś dla mnie wszystkim.

W świątek, piątek i niedzielę,

*Składam dzisiaj w Twoje ręce,
życie moje i ... me serce!*



W. A. Zieliński

Nowalijki a zdrowie

Lubię wiosnę, to moja ulubiona pora roku, to nowy początek, powracające życie, które za chwile wybuchnie bujną zielenią. Dni stają się coraz dłuższe, a słońce coraz intensywniej grzeje a nasze organizmy czują potrzebę odnowy. W sklepach i na straganach pojawiają się przyciągające nasz wzrok nowalijki. Powiecie, że przecież także w środku zimy ich nie brakowało. Macie rację, ale podświadomie mało ich kupowaliśmy wiedząc, że wyhodowano je w sztucznych warunkach, a te sprowadzone z „ciepłych” krajów są poddawane zabiegom konserwującym by, jako świeże zachęcały nas do konsumpcji.

Nasz organizm znudzony zimową dietą pragnie uzupełnienia zasobu witamin i minerałów, a młode warzywa są najlepszym jego źródłem.

Niestety w nowalijkach poza życiodajnymi składnikami znajduje się bardzo dużo środków chemicznych, które zostały wchłonięte przez roślinę podczas jej przyspieszonego wzrostu w szklarniach, tunelach lub hydroponicznych uprawach. Są one obficie nawożone azotanami, przyspieszaczami wzrostu i poddawane innym procesom ochrony roślin.

Niestety, rzadko zastanawiamy się, kupując nowalijki, kiedy i w jaki sposób zostały wyprodukowane. Dlaczego poza wyglądem, nie mają odpowiedniego dla nich charakterystycznego smaku i zapachu i jak wpływają na nasze zdrowie zawarte w nich związki azotu i inne szkodliwe substancje. Nie zdajemy sobie sprawy, że owe nowalijki, często wywołują u człowieka wysypkę, bóle brzucha, kłopoty z przewodem pokarmowym, tarczycą, a spożywane w bardzo dużych ilościach, potrafią przyczynić się do powstania nowotworu żołądka. Na spożywanie nowalijek szczególnie powinni uważać alergicy, wrzodowcy, osoby z zespołem jelita wrażliwego oraz dzieci do trzeciego roku życia.

Udowodniono także, iż ze względu na brak naturalnego światła słoneczne-

go, hodowane pod sztucznym oświetleniem nowalijki mają dużo mniej witaminy C i bioflawonoidów.

Osobiście staram się nie kupować nowalijek, dbając o zdrowie, niecierpliwie czekam chwili, kiedy będą już gruntowe warzywa.

Jeśli już jednak decydujemy się na ich zakup, zwróćmy uwagę, czy nie są „zbyt dorodne”, czy ich kolor nie jest nienaturalnie intensywny, lub czy nie mają żółtego zabarwienia liści. Może to świadczyć o zbyt intensywnym nawożeniu związkami azotu. Widok pięknych, wybarwionych pomidorów, mówi o zerwaniu niedojrzałych owoców i poddaniu ich dojrzewaniu w komorach, wypełnionych tzw. etylenem,



gazem przyspieszający ten proces. Młode ziemniaki, często mają zielonkawe zabarwienie, co świadczy o obecności solaniny, trującego alkaloidu działającego toksycznie na układ pokarmowy.

Należy pamiętać też, by nowalijek nie przechowywać w opakowaniach foliowych w lodówce.

Najlepiej w pierwszym okresie wiosny starajmy się kupować nowalijki rosnące nad ziemią, czyli ogórki, kopek, natkę pietruszki, botwinkę. Najwięcej nawozów, przyspieszaczy wzrostu i środków ochrony roślin gromadzi się pod skórą warzyw korzeniowych np. marchewki, rzodkiewki, buraczka, pietruszki. Zjedzona od czasu do czasu młoda kapustka, czy botwinka nas nie

zabije, ale zachowajmy umiar i zdrowy rozsądek.

Odpowiednio przygotowując posiłek możemy w pewnym stopniu ograniczyć ilość przyswajanych przez nas szkodliwych substancji. Ogórki, które mają grubą skórkę należy dokładnie opłukać i obrać. Rzodkiewkę wyszorować i zostawić w wodzie na kilka minut. Z kapusty wyrzucamy zewnętrzne liście i wycinamy głąb – zbiera się w nim dużo trujących związków. Pomidory wyplukać, sparzyć i zdjąć skórkę. Kalafior i brokuły po dokładnym opłukaniu, należy moczyć w zimnej wodzie z dodatkiem soku z cytryny, odsączyć i dopiero gotować w czystej wodzie.

Marchewkę po dokładnym umyciu, skrobimy i odcinamy jej górny koniec. W natce i szczypiorku odcinamy końcówki łodyżek, a z kopru wykorzy-

stujemy tylko drobne listki – łodyżki zawierają dużo pestycydów.

Pamiętać należy jednak, że te działania nie rozwiązują problemu, a jedynie nieco ograniczają ilość spożywanej przez nas „chemii”. Podstawą warzywnego „koszyka” tych, którzy dbają o zdrowie, powinny być zeszłoroczne warzywa gruntowe i mrożonki, a nowalijki tylko uzupełnieniem i dekoracją.

Zdrową alternatywą dla nowalijek mogą być osobiście wyprodukowane kiełki brokułów, słonecznika, rzodkiewki, rzeżuchy oraz wyhodowany na kuchennym parapecie szczypiorek, natka pietruszki, koperek.

Życzę wszystkim dużo zdrowia.
W.K.

Krótki tekst o bioinżynierii cz.2

Nawiązując do cz.1, trzeba pamiętać, że Stworzyciel wiele się „naprawował” zanim osiągnął upragniony cel i stworzył kobietę. Najpierw musiał przebrnąć przez pułapki ewolucji, w końcu stworzył Adama.

Można sobie wyobrazić /nie fałszując Księgi Stworzenia/, że któregoś dnia w raju, Adam siedział niechlujny i naburmuszony, bo doskwierała mu samotność. A samotność to paskudne uczucie. Dopiero gdy Bóg się nad nim zlitował, uśpił go i z jego żebra stworzył kobietę, wyraz twarzy Adama się rozpromienił. Kobieta jest, więc, końcowym wytworem wysiłków Stworzyciela. Jestem przekonany, że do tej pory Panie mi przyklasną. Ale teraz nasuwa się logiczny wniosek, że od najdoskonalszego stworzenia będzie Stwórca wymagał najwięcej. Warto by Panie o tym stale pamiętały. Zdaję sobie sprawę z tego, że tutaj może rozpocząć się polemika i mogę dostać po głowie, ale z całą świadomością ryzykuję.

Ambicje bioinżynierii nie kończą się na naśladowaniu, na przykład, idealnej proporcji palca wskazującego, co zostało wykorzystane w projektowaniu koparki, albo na budowie skrzydeł orla, wykorzystanej w projektowaniu skrzydeł samolotu. One biegają dalej, sięgają budowy i działania mózgu człowieka i chciałyby przekroczyć niezrozumiały próg, mechanizmu powstania świadomości i samoświadomości. Bo cóż by warte było istnienie gdyby, oprócz skomplikowanych struktur materii, nie było możliwe samoświadome odczuwanie? To stanowi fundamentalne pytanie dotyczące nas, ludzi.

Nauka podpatruje osiągnięcia ewolucji, sprawdzone przez miliony lat, doprowadzone do perfekcji. Ostatnio odkryto, że skóra reklinów posiada taką budowę, że nie atakują jej bakterie. Dlatego bioinżynierowie starają się zasadę tą

wykorzystać przy projektowaniu opatrunków, które będą mogły być nakładane na rany powstałe np. na skutek oparzeń. Zabójcze trucizny wytwarzane przez jadowite węże są używane do produkowania leków. Przykładów jest wiele i widać jak dużo możemy się nauczyć od żyjących organizmów. Droga bez końca, którą można obserwować nawet na krótkim spacerze w Lesie Kabackim.

Metoda ewolucji działa przez miliony lat, ale ma również swoje zahamowania. Przykładem może być istnienie pancerza u owadów, który uniemożliwił wzrost masy ciała osobnikom tego gatunku. Ale natura wytworzyła w zamian mądrość grupową i siłę w liczebności. W licznych kolo-

niach panuje ład, podział czynności i bezwzględne posłuszeństwo. Wielką przewagę mają ssaki umiejące żyć w grupach, np. watahy wilków. Szczyt osiągnął największy drapieżnik, czyli człowiek, posiadający dodatkowo najcenniejszą cechę – rozum. Aby tylko ta przewaga nie doprowadziła nas do samozniszczenia. Wówczas nasze miejsce zostanie puste, ale na krótko, ponieważ natura nie znosi próżni. Wtedy, być może, tę pustkę zapełnią następne istoty rozumne. Jak przewidują naukowcy mogą to być zmutowane istoty szczuropodobne. Miejmy jednak nadzieję, że będziemy potrafili sprostać naszemu zadaniu, do wspomnianej sytuacji nie dojdzie i nadal będziemy mogli czerpać z mądrości natury



pełnymi garściami, bo w naszych czasach mamy do dyspozycji wyrafinowane przyrządy i komputery.

Mimo że człowiek jest wielokrotnie bardziej ociążały od mrówki, to jednak ręka człowieka stanowi godne podziwu arcydzieło ewolucji, dlatego jej działanie jest analizowane przez bioinżynierię. Załączony obrazek namalowałem specjalnie do tego tekstu, a szczególnie dla tych czytelników, którzy lubili wspinać się w górach.

Chyba jednak najbardziej zadziwiający jest fakt, że większość procesów w organizmie przebiega bez potrzeby naszej świadomości, jak na przykład, przemiana materii, odnowa biologiczna itp. Wystarczy z tymi procesami współ-

pracować, czyli zapewnić odpowiednie budulce, stwarzając odpowiednie warunki, a reszta dzieje się „sama” dzięki odgórnej mądrości, której nie jesteśmy w stanie pojąć. O tej współpracy, czyli właściwym odżywianiu, sposobie życia, pisze często w naszej gazetce koleżanka Wandzia podpisująca się W.K.

Stale obserwuję przyrodę i widzę coraz to więcej niezwykle zadziwiających przykładów w naturze: liście, kwiaty, ptaki, ryby... Jeśli ktoś z czytelników ma jakieś swoje obserwacje bioinżynierii w naturze to niech przedstawi w naszej gazetce.

Natura nigdy się nie poddaje. Widzimy trawę rosnącą pomiędzy płytami chodnikowymi, albo przysłowiową

tonącą muchę w zupie, która do końca przebiera nóżkami, aby się wydostać. Tego rodzaju przykłady nie imponują, bo nie ma tam świadomego działania a jedynie prawo lub instynkt przetrwania. Tylko człowiek poddaje się świadomości. Dlatego człowiek wytrzymujący przesładowanie i głód, a umiejący w tej trudnej sytuacji innym pomagać kosztem własnego wyrzeczenia, imponuje, budzi podziw, ale to jest temat do oddzielnego tekstu. Warto jednak o nim wspomnieć z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych, czyli czasu wyciszenia i refleksji.

Z tej okazji składam Czytelnikom wiele serdecznych życzeń.

Marek K.

Czy grozi nam zagłada cywilizacji?

W obliczu zanieczyszczenia atmosfery tzw. pyłami zawieszonymi (2,5 – 10 µm), które w połączeniu z parą wodną tworzą odczuwalny i widoczny dla nas smog (od angielskiego skrótu smoke + fog, czyli dym + mgła) i efektem cieplarnianym, czyli przegrzaniem atmosfery i związanymi z nim gwałtownymi zjawiskami atmosferycznymi w postaci huraganów, cyklonów, sztormów, powodzi i diabeł wie jeszcze jakimi kataklizmami, każe się zastanowić nad tytułowym zapytaniem. Czy te zjawiska zagrażają naszej ziemskiej cywilizacji? Czy udusimy się z powodu braku tlenu, który tak rozrzutnie zużywamy? Czy zabije nas sama natura?

Zacznijmy od początku, czyli zapotrzebowania populacji człowieka na energię: Około 40 – 50 tys. lat p.n.e. pojawiła się na Ziemi populacja homo sapiens (człowieka rozumnego) z gatunku ssaków. Pisząc w dużym skrócie, ssaki jako gatunek stałocieplny ewoluowały się z gatunków zmiennocieplnych, których temperatura ciała uzależniona była od temperatury środowiska, w którym przebywają. Ponieważ wymienione gatunki charakteryzowały się niskim zapotrzebowaniem

na energię potrzebną do uzyskania wysokiej sprawności fizycznej, natura wytworzyła gatunek o stałej temperaturze ciała. Nie będę się tutaj wdawał w spory religijno – naukowe, ale załóżmy, że tak głosi teoria ewolucji.

Początkowo członkowie populacji ludzkiej zajmowali się myślistwem, w następnym stadium rozwoju – rolnictwem. Ale do uprawy ziemi potrzebna była siła robocza. Więc człowiek zaprzęgnął do pracy zwierzęta domowe, którym dostarczano energię w postaci



pożywienia roślinnego, odnawialną a więc mało uciążliwą dla środowiska. Proporcjonalnie do rozwoju cywilizacji wzrastało zapotrzebowanie na energię, w tym również do celów grzewczych.

Wielkie budowle (zamki i twierdze) wymagały ciepła do ich ogrzewania. Przypomnę, że ciepło i energia są pojęciami równoważnymi. Zarówno do celów grzewczych w postaci opału z drewna jak i do transportu używano siły zwierząt czyli, tak zwanej energii odnawialnej. Aż do początków XIX wieku korzystano z tzw. OZE (Odnawialnych Źródeł Energii). Bilans tlen – dwutlenek węgla (fotosynteza – spalanie) był zrównoważony. Rewolucję cywilizacyjną przyniósł wiek XIX.

Wiek pary i elektryczności. Wraz z postępem cywilizacji wzrastało zapotrzebowanie na energię. Ludzkość sięgnęła do tak zwanych surowców mineralnych, węgla kamiennego i ropy naftowej, które przez miliardy lat dzięki promieniowaniu słonecznemu zgromadziły energię słoneczną wskutek biosyntezy. Rozpoczęła się rabunkowa gospodarka energią. Energia była potrzebna wszędzie: dla

przemysłu, transportu, ogrzewnictwa i produkcji energii elektrycznej. Ale ceną było zużycie cennego tlenu i produkcja dwutlenku węgla. Efektem ubocznym stało się przegrzanie atmosfery planety. »

» Skutki? Podwyższenie poziomu dwutlenku węgla, tzw. dziura ozonowa i związany z tymi zjawiskami efekt cieplarniany.

W obecnym czasie te alarmujące diagnozy każą się zastanowić nad przyszłością ziemskiej cywilizacji. Zużycie ropy naftowej i węgla osiągnęło apogeum. Rezygnować z osiągniętych dóbr cywilizacji, czy sięgnąć po mniej energochłonne i bardziej sprzyjające środowisku rozwiązania techniczne?

Podam przykłady takich rozwiązań, niektóre nie wymagają wielkich nakładów, a wręcz w dalszej perspektywie czasowej przynoszą oszczędności:

- termomodernizacja (kompleksowy program mający na celu ograniczenie energii do celów ogrzewania budynków i zużycia wody do celów sanitarnych),
 - biooczyszczalnie ścieków przy indywidualnych gospodarstwach domowych,
 - segregacja i recykling odpadów,
 - podnoszenie sprawności energetycznej urządzeń grzewczych, wymiana kotłów na węgiel na kotły gazowe i na paliwa roślinne (te ostatnie są stopniowo eliminowane z powodu niekontrolowanej emisji nie spalonych cząstek stałych)
 - zastępowanie paliw mineralnych biopaliwami,
 - wymiana źródeł oświetlenia na energooszczędne (np. lampy diodowe LED),
 - użycie nie powodujących zagrożeń dla środowiska (freon, amoniak) i coraz sprawniejszych urządzeń chłodniczych (lodówek i zamrażarek).
 - wykorzystywanie odnawialnych źródeł energii tzw. OZE (energetyka wiatrowa i fotowoltaika).
- A w skali kraju:
- poprawę sprawności przesyłu energii elektrycznej i ciepłej,
 - zastępowanie elektrowni węglowych gazowymi i atomowymi (te drugie

stanowią potencjalne zagrożenie dla środowiska w postaci przegrzania atmosfery i niekontrolowanej emisji substancji promieniotwórczych w razie awarii),

- coraz większy udział OZE – energetyki wiatrowej i fotowoltaiki (konwersja energii słonecznej na elektryczną),
 - stopniowe zastępowanie środków transportu napędzanych produktami ropopochodnymi na elektryczne.
- W tym przypadku warunkiem koniecznym jest pozyskiwanie tzw. czystej energii pochodzącej z OZE.

Jeszcze w XX wieku publikując powyższe rozważania, byłbym posądzany o wizjonerstwo z gatunku science fiction, ale teraz stoimy przed bardzo realnymi zagrożeniami. Wdrożenie tych wynalazków będzie warunkiem przetrwania cywilizacji. Ale nie oszukujmy się. Wyżej wymienione rozwiązania nie posiadają samych zalet, posiadają również wady, wśród których znajdują się wysokie koszty zastosowania, niską sprawność energetyczną i uzależnienie od warunków pogodowych, ale stajemy przed „być, albo nie być” dla cywilizacji. ZK



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. 22 409 29 31, 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 Pędzieszczyk, 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 zastrzeżenie sobie prawo do skracania tekstów.