



# ŻYCIE SENIORA

## NA WYŻYNACH

bezpłatnie

Nr 6 (46) czerwiec 2018

## Od redakcji

**Nie wiem, czy to, co piszę jest od redakcji, czy ode mnie, ale będzie o naszym dziele. Ja bardzo chciałbym naszą gazetkę, a właściwie czasopisemko (!) zmienić, poprawić pod względem jakości treści i typografii. Myślę też o zamknięciu redakcji na cztery spusty, ale tu pojawiają się apele, żeby nie, deklarowana jest pomoc wydawnicza, nawet fizyczna przy paginowaniu, kolportażu etc.**

Podobno mamy wielu czytelników, ale ja poczytności od jakiegoś czasu nie badam, dochodzą mnie tylko słuchy, że czytelnicy czekają na kolejne numery. Niektórzy mówią, że warto coś robić, nawet jeśli korzyść jest pojedyncza. Tylko, co jest tą korzyścią? Przecież nie istnienie ludzkie, jak to często uzasadnia się podejmując spektakularne akcje ratownicze w górach, czy ratowanie przed zgubnym nałogiem itd. itp. Tu to prawo nie obowiązuje, przy tym przedsięwzięciu jeden czytelnik to za mało, żeby poczuć satysfakcję i nie mieć poczucia straty czasu.

No dobrze, założmy że redakcja i gazetka pozostaną, to co trzeba zrobić, aby ją przybliżyć czytelnikom i cieszyć się wykonaną robotą? Muszę jeszcze przypomnieć, że twórcami „Życia Seniora” – autorami, redaktorami i wydawcami są seniorzy, amatorzy dziennikarstwa, publicystyki i poligrafii, wspierani przez Zarząd SM Wyżyny przychylnością do sprawy i udostępnieniem druku kserograficznego. A zatem, powtarzam pytanie, co należałoby zrobić, aby produkt w postaci gazetki przyniósł satysfakcję autorom i czytelnikom? Na początku naszej zabawy gazetka miała charakter biuletynu dla seniorów, ale to przestało nam wystarczać, ambicje i możliwości rosły, aż wreszcie osiągnęliśmy poziom wyższy, taki, że zahaczaliśmy o publicystykę. Autorzy dojrzeli do poważniejszego pisania, zaczęli się spełniać jako

twórcy periodyczni, uwierzyli w swoje umiejętności, wreszcie zaistnieli w świadomości czytelników. Jako redaktor naczelny dostrzegam ten proces i cieszę się, że nasze – pierwotnie – kółko publicystyczne /dziennikarskie/ rozrosło się i przybrało szaty redakcyjne, jednakże wewnątrz mam poczucie nagłego hamowania w tym biegu, być może powinien pojawić się nowy naczelny, z nową wizją i świeżością spojrzenia, z akumulatorem niespożytej energii na najbliższe lata. Czekam na takiego, bo sam już się wypaliłem i niewiele potrafię organizacyjnie z siebie wykrzesać. Mam pomysł na kształt pisma, pomysł którym chętnie podzieliłbym się z nowym naczelnym/naczelną. Ja z przyjemnością realizowałbym się tylko w publicystyce, chociaż wiem, że cała praca redakcyjna odbywałaby się obok mojego biurka, więc, zapewne, by mnie nie ominęła, ale z tej pozycji, szeregowego redaktora, zniósłbym wszystko.

Nadal uważam, że wśród licznych propozycji artystycznych i w ogóle twórczych dla seniorów, którymi po

wakacjach zasypią nas różni oferenci społeczni i urzędowi pojawiają się obficie te tradycyjne, czyli plastyka, taniec, teatr czy śpiew, nie pojawi się nic takiego jak warsztaty literackie czy dziennikarskie, na których można by rozwinąć umiejętności kreatywnego pisania, a po których skończeniu łatwo dołączyć do naszego zespołu redakcyjnego i



realizować swoją pasję publicystyczną na naszych łamach. Tym nie mniej, nie zważając na okoliczności, warto by spróbować swoich sił w pisaniu tekstów do naszej gazetki, bowiem jesteśmy otwarci na każdego, kto ma coś ciekawego do powiedzenia czy skomentowania spraw bieżących, a co do formy i poprawności językowej to damy wspólną radę. My też się uczymy, chociaż jesteśmy w klasie wyższej tej podstawówki, a może dołączy ktoś, kto nas będzie uczył, liczę na taką sytuację. Tymczasem zczytajcie się Drodzy Czytelnicy w kolejnym, już 46. numerze Życia Seniora.

/jo/

# Krótki tekst o zasadniczym pytaniu

**Z dużą uwagą i w sposób emocjonalny obserwowałem walkę z chorobą wybitnego brytyjskiego naukowca prof. Stephena Hawkinga, i nadal staram się podążać drogą popularnonaukową za jego osiągnięciami. Determinacja tego naukowca budziła mój podziw do ostatnich dni jego życia.**

Nauka stała się dla niego wszystkim, po prostu bogiem, i jej poświęcił całe swoje życie. Postawił sobie za cel życia rozwikłanie tajemnicy powstania świata i napisania „równania wszystkiego”.

Z ostatniej jego konferencji wynika, że w swoim mniemaniu osiągnął zamierzony cel, bo „powiedział” przy pomocy syntezatora mowy, iż wszechświat powstał spontanicznie z niczego, więc „przedtem” było NIC. To stanowi jego ostateczną odpowiedź na przyczynę powstania wszechświata.

Szczerze mówiąc, ostatni werdykt Hawkinga bardzo mnie zaskoczył i poruszył, jako że ten naukowiec jest dla mnie autorytetem. Wszystkiego mogłem się spodziewać, ale nie takiego zakończenia.

Rozważmy na ile jego ostatnie słowa mogły być autentyczne, bo przecież nie był on w stanie nawet palcem wybierać słów z komputera, a robił to podobno ruchem płamki oka. Jaką część występu stanowił zwykły show i biznes dla or-

ganizatorów? Ile było manipulacji jego bezwolnym ciałem? Ile było snobizmu ludzi chcących mieć na pamiątkę bilet z jego „występu”?

Minął już pewien czas od jego śmierci, więc odpadły silne emocje, jednak pozostała moją nadzieją to, aby przypuszczać, że końcowy werdykt nie jest w całości autorstwem Hawkinga, ponieważ nie pasuje, według mnie, do jego genialnego umysłu.

NIC, to przecież brak woli sprawczej, brak przyczyny i praprzyczyny, negacja wszystkiego, brak sensu, brak wszystkiego. Gdybym przestał wierzyć w prawdę absolutną i sens, a zastąpił go pojęciem NIC, przestałbym być szczęśliwym człowiekiem.

Ktoś może mi zarzucić, że mam zbyt małą wiedzę, aby wątpić w werdykt Hawkinga. Jestem świadomy tego, że wiedzę w dziedzinie astrofizyki nie dorastam mu do pięt, ale mam prawo mieć swoje zdanie, które starałem się przedstawić tak jak umiałem również w ŻS z kwietnia 2017 roku.

Trzeba zauważyć, że prawa natury to też jest COŚ. Dlatego dziwi mnie stanowisko prof. Petera Atkinsa, który również twierdzi z uporem, że świat powstał z niczego na skutek praw natury. Patrząc na jego zaciętą twarz z odcieniem jakiegoś tragizmu, chciałoby się mu powiedzieć, że na nic te chytryści

się nie zdadzą, bo NIC to również znaczyłoby zniknięcie wszystkich innych praw. Naukowiec ten wszedł na „wysoką górę”, dotarł do ostro zakończzonego wierzchołka i uparł się, aby wspinać się dalej. Jest to przykra sytuacja.

Jestem skłonny przyjąć różne, nawet fantastyczne teorie jak: wszechświaty równoległe, wieloświaty, wieczna inflacja itp. a nawet jajo Dogonów, ale jedynie NIC budzi mój sprzeciw, więc odrzucam NIC jako absurd, ponieważ fakt ISTNIENIA pogrzebał NIC na zawsze. Wielu współczesnych naukowców jak: Craig, Hasan, Swinburne, Eccles, Collins, uważa że istnieje Stworzyciel, a sposób stworzenia świata wybiega poza możliwości nauki, jest TAJEMNICĄ, pisaną wielkimi literami, albo mówiąc inaczej NIEZNANYM, które ma podstawową cechę, że biegnie w nieskończoność, co znaczy, że nigdy nie będzie w pełni zrozumiałe. Przekonaliśmy się jednak wielokrotnie, że Tajemnica to nie jest coś bezwzględnie ukrywanego, ponieważ jesteśmy w stanie wchodzić w Jej obszar, ale nie rozumiejąc do końca całości. Poznajemy stopniowo, zgodnie z możliwościami i to jest fantastyczne, godne istoty wolnej i rozumnej, jaką jest człowiek.

Jako prezent pod choinkowy, mój wnuk Kacper otrzymał kolonię mrówek. Ponieważ interesuje się on biologią, więc rozwija tą małą społeczność, karmiąc specjalnymi tabletkami i dbając o odpowiednią wilgotność. Kiedyś będąc w jego mieszkaniu na tzw. dyżurze dałem ponieść się wyobraźni zadając sobie pytanie: co myślałyby te mrówki o świecie, gdyby były istotami inteligentnymi? Czy umiałyby przesądzić kategorycznie o tym, co kryje się za plastikową ścianką ich pojemnika? Czy stwierdziłyby, że prawidłową i jedyną odpowiedzią jest NIC?

Ostatnio oglądałem ciekawą konferencję prowadzoną w Centrum Kopernika przez polskiego fizyka teoretyka prof. Krzysztofa Meissnera na temat granic poznania. Konferencje tego naukowca można odszukać w YouTube.



Powiedział on, że niewidzialna część rzeczywistości, która stanowi zdecydowaną większość to tzw. logos, który rządzi światem. Nie jesteśmy w stanie go badać. Ale jeszcze bardziej jest zdumiewające, że nie możemy zbadać do końca widzialnego, czyli materialnego świata, ponieważ na najniższym możliwym poziomie kwantowym, sam fakt pomiaru niszczy stan układu. Jakby natura dawała do zrozumienia, że chroni siebie i ukazuje kres możliwości nauki, jakby stwarzając szansę dla człowieka aby pozbył się największego swojego wroga, czyli pychy.

Rozważając ten fundamentalny temat namalowałem obraz, który przedstawia spojrzenie z pewnej wysokości na zdobywany szczyt wysokiej góry. Zbliżając się do wierzchołka odślaniane są coraz to odleglejsze krajobrazy. Mogą być one porównane do różnych dziedzin nauki, które gdzieś daleko, za horyzontem, łączą się w Jedność. Ale jak każda góra na ziemi, tak i ta na obrazku, lub gdzieś podobna istniejąca, ma swój wierzchołek. Wyżej nie można już iść. I tak stanie się z Nauką, a mówiąc bardziej precyzyjnie: z dziedziną nauki, która zajmuje się materią.

Nie pozbawia to jednak dalszych możliwości. Pojawia się nowy, ale całkiem inny sposób, aby wędrować dalej. Nawiązując do porównania z wysoką górą, wiemy, że wynaleźliśmy balony, śmigłowce, a nawet rakiety kosmiczne. Ale nie sposób nie zauważyć, że jest to już całkiem inny rodzaj „wspinaczki”, całkowicie odmienny od mozolnego pokonywania metr za metrem wysokości.

Co więc dalej? Natura jest nieprzewidywalna, a my nawet w naszym realnym świecie przekroczyliśmy pewne progi wydające się nie do pokonania. Przesądzenie, więc, sprawy zamykanej pojęciem NIC świadczy o ucieczce przed uznaniem własnej niemocy i wydaje mi się kolosalnym błędem.

Pozostawiam Czytelników z tym tematem na wakacje lub być może na stałe. Sobie nie daję tak długiej przerwy, bo zacząłem czytać „Książkę o niczym” Johna D. Barrowa, która mnie zaciękała, ale chociaż zrobię sobie przerwę na... dwa dni.

Marek K.

# Velina czyli przekaz dnia

**Media, dawniej czwarta władza, dzisiaj oręż w ręku każdego polityka, ani na moment nie ustąpiły pola w walce o nasze umysły. Z pomocą w tej dążącej do zniewolenia walce przychodzą teksty i myśli MAŁDRYCH tego świata, których zbiór, choćby w postaci książkowej, warto mieć zawsze koło siebie i z nich korzystać, nie tylko gdy sumienie zaboli, ale i przeczornie, by nie krzywdzić głupotą.**

Znakomity włoski uczyony, współczesny filozof, pisarz i publicysta Umberto Eco (1932-2016), autor tak znanych powieści jak, m.in. „Imię róży”, „Wahadło Foucaulta” czy „Cmentarz w Pradze” a u schyłku życia rewelacyjnego zbioru jego felietonów z lat 2000 – 2015 publikowanych na łamach „L'Espresso”, zatytułowanego „Pape Satàn aleppe. Kroniki płynnego społeczeństwa” (tłum. Alicja Bruś), okazał się być niezwykle czułym i dociekliwym obserwatorem zmieniającego się społeczeństwa. Zwłaszcza dwulicowość polityki, obsesja na punkcie widoczności medialnej czy uzależnienie od smartfonów i obniżenie poziomu edukacji stały się w jego felietonach tematami ważnymi i podlegały dokładnej, opartej na bogatej wiedzy autora analizie. Pisał w sposób dowcipny i błyskotliwy a kończył te rozważania celną puentą.

Wspomniany przeze mnie zbiór felietonów stał się dla mnie czymś w rodzaju encyklopedii prorocत्व, które zaczęły się spełniać niedługo po ich napisaniu, nic dziwnego, bowiem były one nie tyle prorocze, co nieuniknione, były następstwem logicznego myślenia

oraz głębokiego, kulturowego i socjologicznego wnioskowania uczonego. Dzisiaj już wszyscy wiedzą o uzależnieniu od smartfonów, o parciu na tak zwane ścianki czy o nowych formach nazizmu – terroryzmu, wojen religijnych czy etnicznych. Nie miejsce tu na dokładne opisanie krytyczne tej książki, mogę ją jedynie polecić, ja chciałem tylko wspomnieć o często używanym ostatnio w mediach określeniu „przekaz dnia”, czyli o informacyjnym tłuczku, który ma wklepać do naszych łbów (sic!) określoną treść. Umberto Eco w 2003 roku, w jednym z felietonów, którego fragment zacytuję, i niech ten cytat posłuży za pełne wyjaśnienie owego określenia i jednocześnie za zamknięcie mojego tekstu, opisał to zjawisko informacyjne, które bez skrępowania wykorzystują politycy wszystkich opcji



– uwzględniając dzisiejsze technologie i bezkresny zasięg mediów - w myśl zasady, że każda, choćby najbardziej kłamliwa informacja powtarzana często, ma szansę stać się prawdą obiegową. A zatem: [...] „Velina” była wiadomością zapisaną na papierze bibułkowym, którą Minculpop (Ministero della cultura popolare-dop. A. B.), organ faszystowskiej propagandy, przekazywał gazetom, by wiedziały, o czym mają informować, a co przemilczeć. [...] Jednak nikt już nie pamięta o etymologii tej nazwy ani o tym, że jest ona związana z mrocznym okresem cenzury w mediach. [...].

/jo/



# Wycieczka seniorów na Warmię i Mazury

Z Warszawy na Warmię i Mazury jest daleko, na tyle, że jazda autokarem wydłuża się do nieznosnych granic w czasie. Mimo wszystko, tracąc go na przejazd, udało nam się zrealizować zakładany program niemal w całości. Wąskie drogi mazurskiego krajobrazu, zamki i fortyfikacje, sanktuarium, jeziora, lasy oraz przyjazna pogoda, a do tego szczawiowa i kartacze dopełniły pozytywne wrażenia.

Nie wiem, nadal nie wiem, gdzie przebiega granica Warmii i Mazur,

bowiem tyle razy mi o tym przypominali przewodnicy, aż wreszcie pamięć się zbuntowała i wyparła tę geo-faktografię. Nidzica, Olsztyn, Giżycko, Święta Lipka. Z tych miejscowości tylko Olsztyn i odrobinę Giżycko robią europejskie wrażenie nową infrastrukturą i rozmachem, pozostałe, jak i te przeze mnie nie wymienione, a przez które choćby przejeżdżaliśmy, nie potrafią się załapać na falę niosącą dotacji unijnych w zakresie wyrównywania szans obszarów zaniedbanych. Całe szczęście, że uroki krajobrazu

nie podlegają tym regułom, ten ma się bardzo dobrze, chociaż tu i ówdzie wycięte aleje drzew temu urokowi szkodzą. Najważniejsze jest to, patrząc z perspektywy czasu, że magia Krainy Wielkich Jezior to walory przyrody, wody i powietrza, a marne, wąskie drogi być może te wspomniane walory chronią przed najazdem jeszcze większej rzeszy turystów. No cóż, wycieczka należała do udanych, a gdzie nas zaniósł i cośmy zobaczyli, dokumentują zamieszczone fotografie.

/jo/



Fot. 1 Zamek w Nidzicy



Fot. 2 Ławeczka Kopernika w Olsztynie



Fot. 3 Zamek w Olsztynie



Fot. 4 Działanie zamku w Olsztynie



Fot. 5 Amfiteatr w Olsztynie



Fot. 6 Zwiedzanie Olsztyna





*Fot. 7 Olsztyńska starówka*



*Fot. 8 Wilkasy - jez. Niegocin*



*Fot. 9 Twierdza Boyen*



*Fot. 10 ... w twierdzy Boyen*



*Fot. 11 Zamek w Giżycku*



*Fot. 12 Most obrotowy w Giżycku*



*Fot. 13 Sanktuarium w Świętej Lipce*



*Fot. 14 Barokowa brama sanktuarium w Świętej Lipce*



# Idzie lato...

## Czyli rozważania o przyjemnościach i skutkach zażywania kąpieeli słonecznych i wodnych.

Kilka tygodni temu pisałem o wychłodzeniu, teraz nadszedł czas na temat przegrzania ludzkiego organizmu. Powiecie, rychło w czas sobie przypomniał... Ale spoko, spoko. Prawdziwe upały dopiero mogą nadejść. Dlatego też pokusiłem się o kilka uwag i rad (dobrymi radami jest piekło wybrukowane). Kto nie chce, niech nie czyta, ale kogo zainteresuje ten artykuł, niech zapamięta i skorzysta z zawartych w nim spostrzeżeń.

### O fizjologii przegrzania organizmu

Organizmy zwierząt stałocieplnych, w tym człowieka utrzymują stałą temperaturę ciała. Zwierzęta chroni powłoka zewnętrzna, skóra i futro. Natomiast organizm ludzki ma ogra-

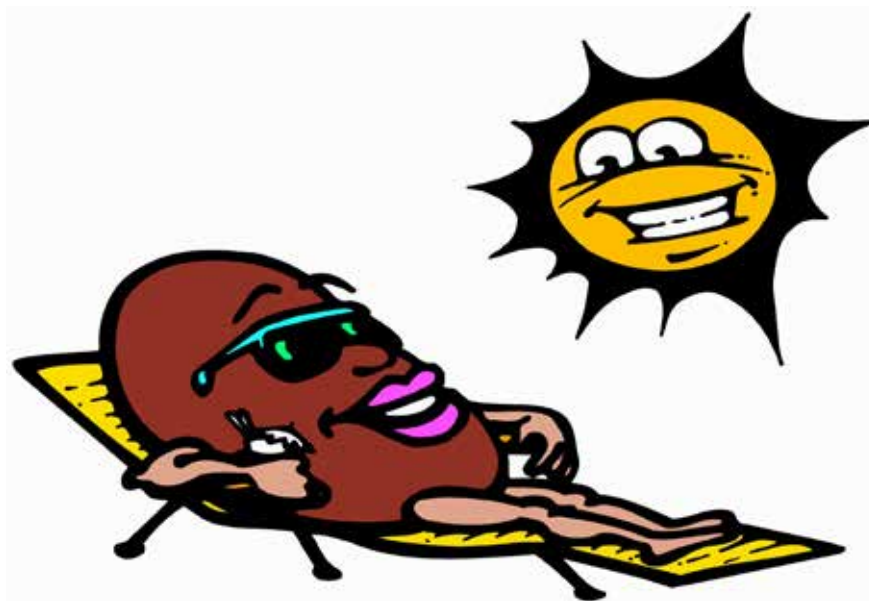
rze wyższej od temperatury ciała, tj. 36,7°C. W takim przypadku (a zdarzały się już w ostatnich latach upały 38-40 stopniowe), mamy ograniczone możliwości. Środki zapobiegawcze w postaci unikania słońca i przebywania w cieniu nie zawsze okazują się skuteczne. Pozostaje nam klimatyzacja lub odprowadzenie nadmiaru ciepła przez kąpiel w chłodnej (nie zimnej!) wodzie. Jeśli nie dysponujemy takimi warunkami, pozostaje pocenie się i profilaktycznie picie wody o odpowiedniej zawartości soli mineralnych. Przez pocenie organizm chłodzi się, wykorzystując ciepło parowania potrzebne do zamiany wody w parę wodną. Para wodna nie zawiera soli mineralnych, które gromadzą się na skórze. Pocenie się powoduje dużą utratę wody, którą należy uzupełniać. Woda nie zawierająca pierwiastków lekkich jak magnez, potas, wapń i sód, powoduje z kolei „odsolenie” organi-

niestrzeżonych kąpielisk. Osobom szczególnie młodym potrafi „odbić” po długim przebywaniu na słońcu i w stanie upojenia alkoholowego tracą racjonalną ocenę sytuacji. Większość utonięć zdarza się u osób „po spożyciu”. A poza tym alkohol powoduje zakłócenie mechanizmów obronnych zarówno przed przegrzaniem jak i wychłodzeniem.

Tyle „przynudzania”, które czytelnicy mogą odebrać jako wymądrzanie się autora artykułu. Teraz przejdźmy do praktycznych uwag, które pomogą uniknąć nieprzyjemnych skutków lekkomyślnych zachowań, i przyczynią się do poprawy bezpieczeństwa osób korzystających z kąpieeli słonecznych i wodnych. I pamiętajmy: nie zawsze ratownik jest gwarancją bezpieczeństwa. O bezpieczeństwie decyduje przede wszystkim rozsądek i znajomość zasad.

### Porażenie słoneczne

Najczęściej zdarza się u początkujących plażowiczów, „białasów” pracujących w pomieszczeniach pozbawionych promieniowania słonecznego, zupełnie nieprzygotowanych do długiego przebywania na słońcu. Ludzie wyjeżdżający na dwutygodniowe urlopy zachowują się tak, jakby chcieli wykorzystać każdy promień słońca i lekceważą mechanizmy, dzięki którym skóra po plażowaniu nabiera brązowego odcienia zwanego opalenizną. Wyjaśnię mechanizm opalania się: komórki znajdujące się w skórze ludzkiej zawierają melaninę (im ciemniejsza karnacja tym więcej melanocytów – komórek produkujących melaninę). Produkcja melaniny poza sezonem letnim jest na poziomie bliskim zera. Przy ekspozycji na słońce produkcja się zwiększa. Główną funkcją melaniny jest ochrona skóry przed promieniami UV – ten mechanizm ma zadanie niwelować szkodliwe działanie słońca. Opalenizna to efekt uboczny. Przy ekspozycji na słońce produkcja melaniny się zwiększa. Dlatego też przed wyjazdem na urlop czy wakacje należy skórę odpowiednio przygotować. Skutki wystawienia nieprzygotowanej skóry na działanie słońca każdy zna. Szczególnie niebezpieczne po popa-



niczne możliwości zarówno przed wychłodzeniem jak i przegrzaniem (zwierzęta mają swoje mechanizmy obrony przed przegrzaniem, ale nie to będzie tematem rozważań). Przed wychłodzeniem, jak już poprzednio pisałem, możemy zabezpieczyć się odpowiednio ciepło się ubierając, ważny jest przy tym ruch i wysiłek fizyczny, które powodują uwalnianie się tzw. ciepła endogenego. Gorzej jest, gdy człowiek znajduje się w temperatu-

zmu, czyli utratę mikroelementów niezbędnych dla funkcjonowania organizmu. Niewskazane jest picie soków z dużą zawartością cukru a także coca-coli, szczególnie przez osoby pragnące zachować smukłą sylwetkę. Polecam natomiast sok pomidorowy i sok wielowarzywny, które zawierają znikome ilości cukrów. Są też prawdziwą „bombą” witaminową” i zawierają cenne mikroelementy. Niewskazane jest też picie alkoholu, zwłaszcza w okolicach

rzeniu słonecznym jest zagrożenie nowotworem zwanym czerniakiem. Źle rozpoznany i leczony czerniak może nawet stanowić zagrożenie dla życia.

Pierwsza pomoc i leczenie: jak po oparzeniu termicznym, panthenol (pianka) i co najmniej przez 7 dni unikać słońca. I przez głupotę lub niedoświadczenie, połowę dwutygodniowego turnusu mamy z głowy.

**Udar cieplny** (hipertermia): jest skutkiem przegrzania organizmu wywołany po dłuższej ekspozycji na słońce, szczególnie w wysokich temperaturach. Charakteryzuje się objawami, wysoką temperaturą ciała powodującą dezorientację, nudności i intensywny ból głowy. Czasem mogą to być także sygnały alarmujące o udarze mózgu. Udar cieplny nazywany jest także „letnim zabójcą”.

Pierwsza pomoc: Przede wszystkim należy chorego usunąć z miejsca, w którym panuje wysoka temperatura, ułożyć w cieniu, w pozycji bezpiecznej, najlepiej w przewiewnym miejscu. Gdy pacjent jest przytomny, podajemy chłodne (bezalkoholowe) napoje. Staramy się ochłodzić ciało kostkami lodu lub chłodną, ale nie zimną wodą (szybkie schłodzenie organizmu grozi szokiem termicznym. Wysoka temperatura ciała jest niebezpieczna dla mózgu i sprzyja udarom. Ponieważ nie możemy wykluczyć udaru mózgu, obowiązkowo wzywamy Pogotowie Ratunkowe.

**Shok termiczny** – zdarza się w przypadkach nagłego kontaktu z zimną wodą. Podczas opalania na plaży naczynia krwionośne pod wpływem ciepła rozszerzają się i napełniają sporą ilością krwi. Zerknięcie z zimną wodą powoduje gwałtowne skurczenie się naczyń i „wypchnięcie” krwi do serca. Serce nie jest w stanie pompować tak dużej ilości krwi i w konsekwencji może dojść do zatrzymania jego pracy. Wystąpieniu szoku termicznego sprzyjają stan po spożyciu alkoholu i stan ogólnego zmęczenia organizmu.

Pierwsza pomoc: podczas nagłego kontaktu z wodą (przypadkowe wpadnięcie do zimnej wody

w ubraniu, skok do zimnej wody), szok termiczny powoduje utratę przytomności, nagłe obniżenie temperatury ciała i zatrzymanie akcji serca. Wtedy zwiększa się szybkość oddawania ciepła przez skórę. Dlatego celem pierwszej pomocy jest przywrócenie funkcji życiowych (masaż serca, sztuczne oddychanie) i ogrzanie poszkodowanego, by ustabilizować temperaturę wychłodzonego organizmu. W tym celu ratowanego jak najszybciej należy przemieścić w miejsce osłonięte od wiatru, ciepłe i suche. Należy jak najszybciej zdjąć przemoczone ubranie i łagodnie ogrzewać plecy, szyję, głowę. Ofiarę szoku termicznego należy odizolować od zimna, dlatego najlepiej przykryć ją kocem, (jeśli jest w zasięgu, najlepiej termicznym). Obowiązkowo wzywamy Pogotowie Ratunkowe. Do chwili przybycia karetki kontrolujemy stan zdrowia poszkodowanego. Gdy już odcięliśmy poszkodowanego od niesprzyjających czynników, powinno nastąpić powolne, samoistne ogrzanie się ciała. Po przybyciu karetki przekazujemy poszkodowanego ratownikom medycznym wraz z informacją o okolicznościach zdarzenia i przebiegiem akcji ratunkowej.

### **Zasady bezpiecznej kąpeli**

Szczególną ostrożność należy zachowywać w upalne dni, gdy wypoczywamy nad morzem lub jeziorem. Przed wejściem do wody powinno się powoli

przyzwyczajać ciało do temperatury wody, np. chwilę spacerując po wodzie, zanurzając tylko kostki. Dobrze jest też schłodzić twarz, okolice karku i serca, a następnie trochę ochłapać wewnętrzną stronę ud i okolice imponderabilii świadczących o przynależności do płci. Dopiero potem można stopniowo zanurzyć całe ciało.

Na tzw. dzikich kąpieliskach (bez ratownika) wskazana jest szczególna ostrożność z powodu zagrożenia zalegającymi na dnie zatopionymi przedmiotami i potłuczonymi butelkami po alkoholu. W przypadku zalanych źwirowisk czy glinianek występują niebezpieczeństwa w postaci uskoków dna. W takich przypadkach osoby nie umiejące pływać w ogóle nie powinny wchodzić do wody.

W żadnym wypadku nie wolno się kąpać w miejscach, gdzie obowiązuje zakaz kąpeli. W takich przypadkach powinniśmy przypuszczać, że właściciel lub zarządca terenu ma uzasadnione powody do zabronienia kąpeli, czy to z powodów sanitarnych, czy uznania miejsca za niebezpieczne. Naruszenie zakazu kąpeli w miejscu zabronionym jest wykroczeniem (art.55 Kodeksu wykroczeń).

Powyższy artykuł pisałem w pomieszczeniu o temperaturze +28°C i temperaturze 33°C na zewnątrz. Z powodu dekoncentracji piszącego proszę o wyrozumiałość. ZK





# Felieton trochę rozleniwiony

**Od razu przyznam to, co każdy z całą pewnością podejrzewa, że ni-niejszy felieton jest nie trochę, ale BARDZO rozleniwiony! A właściwie, to felieton jest Bogu ducha winny, to ja jestem rozleniwiona! I to jak jeszcze!**

Wszystko przez te upały. Lubię jak jest ciepło, ale teraz to już lekka przesada, proszę państwa. Totalne szaleństwo w przyrodzie; lipy zaczęły kwitnąć w końcu maja, na straganach truskawki obok czereśni, a nawet wiśni, świat stoi na krawędzi, panie dzieju! Może coś z moją pamięcią i postrzeganiem nie halo, ale wydaje mi się, że czereśnie były zazwyczaj po truskawkach... Świat się zmienia i trzeba się starać nadążyć. Atmosfera taka jakaś się porobiła, że najchętniej siedziałabym wygodnie i jadła czereśnie, i to by mnie całkowicie usatysfakcjonowało. Zawsze uwielbiałam czereśnie, bo, moim zdaniem, nie ma lepszych owoców, nie mogę się tylko zdecydować które są smaczniejsze te takie wielkie ciemnoczerwone i słodkie, czy te wielkie jasne i słodkie. Wybór jest trudny i wymaga wielu prób... Wiem, że w kwestii owoców powinienam się ograniczać do wody z plasterkiem cytryny, ale w tym przypadku moja wręcz żelazna silna wola gdzieś się

zapodziewa i tylko cichutko i słabiutko kwili z jakiegoś kącika. Trudno, odpokutuję tę czereśniową rozpustę! Nic mi się nie chce, rozleniwienie mnie ogarnęło wręcz bezprzykładne. Ten felieton też rzutem na taśmę... Może jakaś burza przyjdzie i błysnie oślepiająco, i zagrzmi ogłuszająco, i powieje przewracająco-wyrywająco, i wstrząśnie, i do pracowitości przywróci? Kto wie? Ale na razie nastroje w narodzie są takie więcej wakacyjne; a to ktoś w góry się wybiera, a to ktoś o żaglach napomyka, a to ogólnie o precudnych okolicznościach przyrody gdzieś tam. Też mam myśli wakacyjne i przypomniał mi się wiersz Gałczyńskiego „W leśniczówce”. W leśniczówce Pranie Gałczyńscy spędzali swoje wakacje, tyle, że pod koniec lata, a właściwie jesienią, ale wakacje to wakacje, prawda?

*Tu, gdzie się gwiazdy zbiegły  
w taką kapelę dużą,  
domek z czerwonej cegły  
rumieni się na wzgórzu:  
to leśniczówka Pranie,  
nasze jesienne mieszkanie.*

*Chmiel na rogach jelenich  
usechł i już się sypie;  
w szybach tyle jesieni  
w jesieni tyle skrzypiec,*

*a w skrzypcach, byle tknięte,  
lament gada z lamentem.*

*Za oknem las i pole,  
las – rozmowa sosnowa;  
minął dzień i na stole  
stoi lampa naftowa,  
gadatliwa, promienna  
jak ze stołu Szopena.*

*W nocy tyle tu nuceń  
i śpiewań aż do rana.  
Księżyc w srebrnej peruce  
gra jak Bach na organach  
i płynie koncert wielki  
przez dęby i przez świerki –  
to leśniczówka Pranie:  
nocne koncertowanie.*

*Chodzi wiatr nad jeziorem,  
trąca dęby i graby;  
i znów wieczór, wieczorem  
znów zaświecamy lampy;  
o, leśniczówko Pranie:  
lamp lśnienie, migotanie,  
księżyc na każdej ścianie,  
nocne muzykowanie.*

*Sunie dorożka nocy,  
w skos, dziecinny rysunkiem;  
dorożkarz zamknął oczy,  
konik stąpa z frasunkiem,  
cień od ściany do ściany:  
wehikul posrebrzany;  
o, leśniczówko Pranie:  
nocne podróżowanie.*

*Gwiazdy jak śnieg się sypią,  
do leśniczówki wchodzi  
każdą okienną szybą,  
każdą wrześniową nocą;  
w twoim małym lusterku  
noc świeci gwiazdą wielką.*

Myszę, że każdy by chciał mieć takie wakacje, bez względu na miejsce i porę. Wakacje od zgiełku, pośpiechu, złych emocji, powietrza, którym trudno oddychać, codziennej trywialności, brutalności życia... Drzewa, leśne szepty, plusk fali na jeziorze, gwiazdy na bezkresnym niebie, może blask ogniska, a może tylko cisza i pachnąca ciemność, może drapiące kolce jeżyn w słoneczny poranek...

Przepiękných wakacji, kochani

Krysia





# Jak radzić sobie z upałami

Maj zęga nas bardzo wysokimi temperaturami. Nasz organizm nie zdążył jeszcze przyzwyczać się do takiego stanu rzeczy. Upał wpływa na nasz układ krwionośny i nerwowy, pogarszając stan psychiczny i fizyczny. Stajemy się leniwi, senni, bardziej nerwowi lub niespokojni. Szwankuje również nasza kondycja fizyczna. Mamy problemy z koncentracją.

Najgorzej upały znośią osoby po zawałach i cierpiące na chorobę niedokrwienną serca. Częściej w czasie upałów dochodzi do omdleń. Przyczyną takiego stanu są zaburzenia metaboliczne, związane z niedotlenieniem mózgu na skutek niewystarczającej ilości substancji odżywczych lub elektrolitów, co jest wynikiem odwodnienia.

Woda jest podstawowym składnikiem, wszystkich żywych organizmów. Jest niezbędna do życia. Jest nośnikiem cennych składników odżywczych i tlenu, reguluje temperaturę ciała, pomaga w usuwaniu toksyn i zbędnych substancji. Bez jedzenia człowiek może przeżyć kilka tygodni, bez płynów (wody), zaledwie kilka dni. Dlatego, dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania ważne jest jej regularne spożywanie.

Dbajmy, zatem, żeby nasze postępowanie nie doprowadziło do niepotrzebnych kłopotów, związanych z odwodnieniem. Jego konsekwencją jest nie tylko uczucie pragnienia, suchość w ustach, senność, przyspieszenie akcji serca, spadek ciśnienia krwi, gorączka. Zdarzyć się mogą nawet drgawki i utrata przytomności. Istotnym jest, więc, aby w upalne dni dostarczać sobie większej, niezbędnej dla utrzymania zdrowia dawki płynów.

Pamiętajmy także, że musimy mieć „czym się pocić”. Pocenie to naturalny proces termoregulacji. Bardzo istotny dla zachowania



wania dobrego samopoczucia. Wraz z potem tracimy jednak cenne elektrolity (jony sodu i potasu). Trzeba pamiętać o ich uzupełnianiu. Jeszcze lepiej kiedy w upalne dni wodę doprawimy jakimś dodatkiem, który nie tylko uatrakcyjni jej smak, ale także wzbogaci skład.

Do wody mineralnej, najlepiej tej z zawartością sodu, magnezu, wapnia dodać plasterki cytryny, pomarańczy, zielonego ogórka, miętę, melisę, truskawki, maliny, jagody. Można też popijać zieloną herbatę i herbatki ziołowe z melisy, nagietka, pokrzywy itp. Nawet płaska łyżeczka soli na 1,5 litra wody ułatwi nam zatrzymanie uciecz-

ki elektrolitów z organizmu. Ważnym jest, żeby w czasie gorących dni płynić te pić małymi łydkami, ale nie robiąc większych przerw. Chodzi bowiem o to, że tak jak nie można się napić „na zapas”, tak nie zdołamy „nadrobić” zaległości w nawodnieniu organizmu, pijąc łączywie i w ogromnych ilościach. Także nasza dieta powinna zawierać więcej warzyw i owoców. Nie jest natomiast wskazane picie gazowanych i słodkich napojów.

Pamiętajmy, aby korzystać z uroków lata w rozsądny sposób i nabierać sił nie ponosząc straty na zdrowiu. Aby uniknąć omdleń i niepotrzebnego

stresu należy zabezpieczyć się przed słońcem, chroniąc głowę kapeluszem lub czapką z daszkiem, pić dużo wody i unikać nadmiernego opalania się. Przede wszystkim nie należy jednak zbyt długo przebywać bezpośrednio na słońcu. Życzyć wszystkim dużo zdrowia i uśmiechu w czasie wakacji oraz miłego powrotu do naszej społeczności we wrześniu.

W.K.



# Vernisage, vernisage, vernisage

**Vernisage, vernisage, vernisage** był w Natolińskim Ośrodku Kultury, 8 maja 2018r. Czemu razy trzy? Bo mieliśmy przyjemność oglądać malarstwo aż trzech autorek: Julitty Chasieniewicz, Marii Świeprawskiej oraz Magdaleny Tatjewskiej.

Artystki te są uczestniczkami zajęć malarskich, prowadzonych w NOK-u przez Krzysztofa Niemirkę. Zaprezentowały na wystawie swój dorobek z kilku lat. Każda z nich to indywidualność, co widać po ich obrazach.

Julitta Chasieniewicz pokazała na wystawie swoje olejne krajobrazy oraz zwierzęta, które w głównej mierze malowała... palcami! Taki bezpośredni kontakt z płótnem, z pominięciem pędzla, dał – w jej przypadku – niesamowite efekty.

Julitta Chasieniewicz wiernie oddaje rzeczywistość. Jej realistyczne prace są bardzo dojrzałe, artystka świetnie operuje barwą, światłem... Obrazy budziły zainteresowanie – każdy z gości „wybierał” coś sobie odpowiednio do swoich preferencji. Moim natomiast ulubionym stał się pejzaż z płótnem na pierwszym planie. Spodobały mi się tam zwłaszcza ciepłe słoneczne kolory. A także – głębia, jaką udało się artystce uzyskać. Dzięki temu obraz stał się jakby trójwymiarowy, można w niego „wejść”. Ten efekt

trójwymiarowości wzmocniony został przez odpowiednio dobraną ramę.

Maria Świeprawaska również zaprezentowała – w głównej mierze – krajobrazy. Jednak w jej przypadku większość z nich jest – „odrealniona”. Są – w moim odczuciu – „baśniowe”, tajemnicze. Taki efekt udało się artystce osiągnąć, stosując technikę upraszczania kształtów, właśnie – „odrealniania” ich oraz tworzenia nastroju poprzez odpowiednie operowanie barwą i światłem.

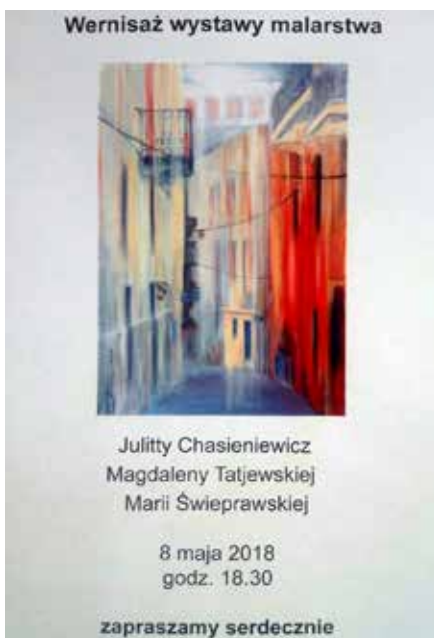
Magdalena Tatjewska pokazała

nam, głównie, portrety, malowane pastelami bądź akrylem. Stworzyła coś w rodzaju rodzinnej kroniki, ponieważ większość bohaterów obrazów to członkowie jej rodziny. Najistotniejsze jest jednak, moim zdaniem, że udało jej się p r z e k a z a ć emocje pozujących osób. W

malowaniu portretów wypracowała też swój indywidualny styl.

Reasumując, wystawa bardzo ciekawa, zachęcam do obejrzenia tych, którzy jeszcze na nią nie zawitali. A ja zacieram ręce i szykuję się już na kolejne wystawy artystów z naszej, w Natolińskim Ośrodku Kultury, grupy malarskiej.

N.P.



## 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 Pędzieszcak, Halina Siwińska, Marek Kaleński, Mieczysław Kamiński, Zbyszek Kubik, Bogusław Lasocki, Eugeniusz Moszkowicz, Wojciech A. Zieliński.

Redakcja techniczna: OLPI. Druk kserograficzny: NOK.

CZYTAJ NAS W INTERNECIE – [www.nok.art.pl/zycieseniora](http://www.nok.art.pl/zycieseniora)

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