



ŻYCIE SENIORA

NA WYŻYNACH

bezpłatnie

Nr 1 (51) rok VI styczeń 2020

TURYSTYKA

Kozienice – Czarnolas – Janowiec

Przypomnijmy sobie naszą - Klubu Seniora Wrzos - ostatnią w ubiegłym roku wycieczkę. Nazwy miejscowości niekoniecznie musiały wywołać entuzjazm wśród potencjalnych uczestników tego wyjazdu. Wielokrotnie mierzyłem się z pytaniami w rodzaju, co tam ciekawego jest do zobaczenia? No cóż, kto pyta nie błądzi, więc uprzejmie odpowiadałem, że warto pojechać i zobaczyć, było nie było, kawałek historii Polski, w tym tej literackiej także.

Wyjazd zaczął się deszczem, ale zakończył pięknym słońcem, tak to we wrześniu bywa. Bywa też przełom lata i jesieni najpiękniejszymi dniami w kolorystyce przyrody, to dobry czas na wyjazdy poza miasto dla miłośników przebarwiających się liści na drzewach i krzewach, a i w ogrodach ostatnie kwiaty buzują intensywnymi barwami. Trzeba przyznać, że corocznie powtarzana feeria barw, to jakaś premia od Stwórcy dla naszych zmysłów. Ale do rzeczy. Zaczęliśmy w Kozienicach, mieście położonym w sosnowym lesie, w krajobrazie południowego Mazowsza. Nie jest to miasto obfitujące w obiekty przyciągające jak magnes rzesze turystów. Jedynie zespół pałacowy z XVIII wieku z parkiem,

przebudowany w XIX wieku w stylu renesansu francuskiego jest znaczącą atrakcją. Ponieważ centralny budynek jest siedzibą władz miasta a z kolei w skrzydłach mieszczące się muzeum regionalne było nieczynne, musieliśmy się zatem zadowolić zewnętrzem budowli oraz parkiem, w którym postawiono pomniki upamiętniające chwałę oręża polskiego. Ładne to miejsce, ten zespół parkowo – pałacowy, który w lecie, gdy czynny byłby basen fontannowy, zapewne zyskałoby na atrakcyjności, a już wśród dzieci na pewno. Twierdzę, że warte polecenia każdemu turyście, zwłaszcza zmotoryzowanemu, bowiem w naszym kraju po zawierusze wojennej, po zniszczeniach, gęstość architektonicznych atrakcji jest niewielka, wszędzie trzeba dojechać pokonując niemałe odległości. Tak też było z Czarnolasem, autokar wioził nas po mazowieckiej równinie, raczej krajobrazowo nieszczegółnej, ale gdy już byliśmy u celu, znów okazało się, że takie miejsca to oaza zieleni, uporządkowanej z rozmysłem w park, a w nim, w dawnym dworze Jabłonowskich z XIX wieku posadowiono Muzeum Jana Kochanowskiego. W miejscu dawnej posiadłości poety, za wspomnianym dworem, wzniesiono neogotycką kaplicę w I poł. XIX wieku, a nieco głębiej



Pałac w Kozienicach

»

» w parku, tam gdzie rosła słynna czarno-leska lipa stoi obecnie pamiątkowy obelisk. Muzeum poety, zakładam, że nie jest oczkiem w głowie właściwego ministerstwa, ma się zupełnie dobrze, jest estetyczne, bogate w ekspozycje i dobrze obsługiwane przez przewodniczkę. Jego poetycką, literacką mą-

bardziej, że na uwiecznienie czekają jeszcze, oprócz XVI-wiecznego zamku w ciągłej odbudowie, w którym mieści się oddział Muzeum Nadwiślańskiego z Kazimierza, są jeszcze atrakcje dawnej architektury w postaci gotyckiego kościoła, barokowego dworu i spichlerza. I na tym mógłbym zakończyć tę

miasto zalesione sosnami, ale też przylega do starorzecza Wisły, na którym jest rozlewisko (jezioro) tworząc wspaniały teren rekreacyjny, i tam właśnie przy ognisku zakończyliśmy radośnie wycieczkowe zwiedzanie dając odpocząć stopom po wędrówkach współcześnie wyglądających alejek parkowych



Muzeum J. Kochanowskiego w Czarnolesie



Zamek w Janowcu

drość przypominają wyeksponowane na ścianach sentencje wyjęte z jego twórczości, zadziwiająco aktualne w naszej rzeczywistości. Warto tam być, a kto ma czas i auto, może podjechać do Zwolenia na cmentarz – miejsce pochówku naszego pierwszego wieszca (!). Nas, w dalszej części ekskursji poniosło w lubelskie, naprzeciw Kazimierza Dolnego widzianego przez szerokość Wisły z Janowca. Nawet, gdyby tu nie było żadnego obiektu zabytkowego, to i tak ciągnęliby tam wszelkiej maści turyści. Samo miejsce, ta skarpa wysoko ponad brzegiem rzeki jest wspaniałym tarasem widokowym na drugi brzeg Wisły, na Męcierz i na Kazimierz Dolny. Dla malarzy na plener jak znalazł, dla fotografujących także, tym

skondensowaną relacją, gdyby nie fakt iż powrót do Warszawy wypadł tak, że nie dało się ominąć Kozienic. Szczęściem, jak wspominałem, Kozienice to

i rozmaitych podejść do zamków itd., czyli wszystko wysypane kamyczkami lub grubym i ostrym tłuczeniem – nie chodzi się po tym wygodnie. /jo/



Rekreacja w Kozienicach

Od redakcji

Po zamierzonej przerwie gazeta wraca do rąk czytelników.

Będzie to lekka w czytaniu forma poradnikowo – informacyjna, taka w sam raz dla relaksu, tak potrzebnego seniorom, z uwzględnieniem ich potrzeb w kwiecie wieku, w tym dolegliwości ale też radości z bycia babcią czy dziadkiem. Wrócą także relacje z imprez rozrywkowych i turystycznych, w których uczestniczyliśmy, na których było miło i ciekawie, a które warto zapamiętać. Dlatego będziemy bogato ilustrować teksty, które napiszemy w redakcji lub dostaniemy od czytel-

ników. Mamy marzenie, aby było to pismo dla każdego, kto żyje w świecie seniorów, któremu sprawy dojrzałości nie są obce i będzie mógł w nim na jego łamach podzielić się wiedzą, refleksją czy spostrzeżeniem zwykłym z czytelnikami. Zachęcam do aktywności twórczej, która, jak powszechnie wiadomo, pomaga utrzymać w dobrej kondycji sprawność umysłową. A zatem czekamy na wasze teksty, zdjęcia, a także na to, co skrywacie w szufladach, a co nazywacie nieśmiałościami próbami literackimi czy poetyckimi. Piszcie, nie bójcie się wewnętrznego głosu, który popycha was do aktywności twórczej. Tworzenie jest najlepszą formą gimnastyki dla szarych komórek, zresztą

każde rozwiązywanie łamigłówek jest korzystne dla umysłu, lecz tworzenie daje dodatkowo przyjemność z pozostawionego po sobie śladu – po pierwsze: zapisane treści nigdy nie zginą, po drugie – każdy zauważy, że poprawiła ci się pamięć i koncentracja, że posługujesz się ciekawszym (bogatszym) językiem, że coś w rodzaju intelektualnego „kombinowania” przychodzi ci łatwiej i wywołuje radość w duszy i jej wizualizację, czyli uśmiech na twarzy, bowiem podejmowanie wyzwań intelektualnych (wymyślania nowego, rozwiązywania zadanych) najmocniej świadczy o twojej bystrości i poruszaniu się w przeciwnym kierunku niż tego by chciał „alzheimer”. /red./

Zimowa depresja. Jak przetrwać smutek zimy?

Może to nie depresja a jedynie poważne obniżenie nastroju, może to psychiczne zniechęcenie w okresie zimy, bo depresja to jednak poważna choroba a pora roku nie ma z tym wiele wspólnego. Od jesieni do wiosny mamy w pogodzie głównie stan zachmurzenia i opadów, a to ogranicza dopływ światła słonecznego dostarczającego nam niezbędnej do życia witaminy D, bez którego stajemy się apatyczni, osowiali i właśnie zniechęceni, tak psychicznie, jak i fizycznie. To zespół cech tworzących rodzaj okresowego schorzenia, które dotyka wiele osób. Nie powinno nas to dziwić, bowiem natężenie światła w zimie jest około 3 razy mniejsze niż na wiosnę a nawet 100 razy mniejsze niż na plaży w lecie. O dziwo, lub nie, ale kobiety są dużo bardziej podatne na tę „zimową depresję”, która wraz z nadejściem jaśniejszych i cieplejszych dni minie i nastrój poprawi się. Tymczasem jak przetrwać do wiosny? Jest kilka rad na podjęcie przeciwdziałania obniżonemu nastrojowi, bez zastosowania się do nich na pewno będzie ciężiej obudzić się każdego ranka i przetrwać do wieczora. Jedną z tych rad jest wyjazd do cieplejszych, bardziej

słonecznych krajów na wakacje. Łatwo powiedzieć, trudniej zrealizować. Koszt takiego urlopu jest najczęściej ponad możliwości finansowe emeryta, ale, po powrocie możemy być naładowani energią i wrażeniami, i witaminą D, dlatego łatwiej będzie nam znieść ponury czas do wiosny. Innym sposobem leczenia obniżonego nastroju zimowego spowodowanego niedoświetleniem słonecznym, w Finlandii na przykład, w szczytowym momencie zimowym jasno jest tylko przez pięć godzin w ciągu dnia, może być terapia światłem ze specjalnych lamp antydepresyjnych imitujących niemięgające światło dzienne, które dostarczają przez oko do szyszynki brakującej ilości takiego światła. Dobrze jest też nie oszczędzać o tej porze roku na prądzie i maksymalnie oświetlać mieszkanie, także zapalać co najmniej kinkiet przy oglądaniu telewizji. Zakup takiej lampy i zwiększony pobór energii (możemy go zmniejszyć przez zakup żarówek energooszczędnych, których światło też nie pulsuje) również mogą być wydatkiem ponad miarę, dlatego najpowszechniejszymi sposobami walki ze zjawiskiem depresyjności pochmurnej są te zwykle

czynności ruchowe i życie towarzyskie. Codziennie trzeba chodzić na spacer nawet, gdy pada, bowiem przez chmury też przedziera się światło. Spacer w towarzystwie, rozmowy w ciepłej i serdecznej atmosferze sprzyjają radośnemu myśleniu. Nie wymawiamy się zimnem, pluchą, czy inną szarugą. Nawet gdy zmarzniemy, ale zakładam że ubieramy się rozsądnie, to spacer można zakończyć w ciepłej kawiarence i rozgrzać się przy owocowej herbatce, a nawet nie żałować sobie czegoś słodkiego, bo czekolada, ciasto i inne słodczyce pobudzają wytwarzanie serotoniny, a jej wyższy poziom polepsza nastrój. Kilogramów od tego nie przybędzie, wszak jesteśmy po długim (godzinnym) spacerze. Poza tym w domu trzymamy dietę racjonalną, opartą na warzywach, owocach, rybach, orzechach i pestkach. Tych produktów możemy jeść do woli z uśmiechem na ustach. Do wiosny już niedaleko, czas niestety płynie bardzo szybko, a jak już przyjdzie to pamiętajmy, żeby uważać na nadmiar słońca operującego bezpośrednio na naszą skórę, bo nadmiar może być bardzo szkodliwy, o czym napiszę na wiosnę właśnie. /jo/

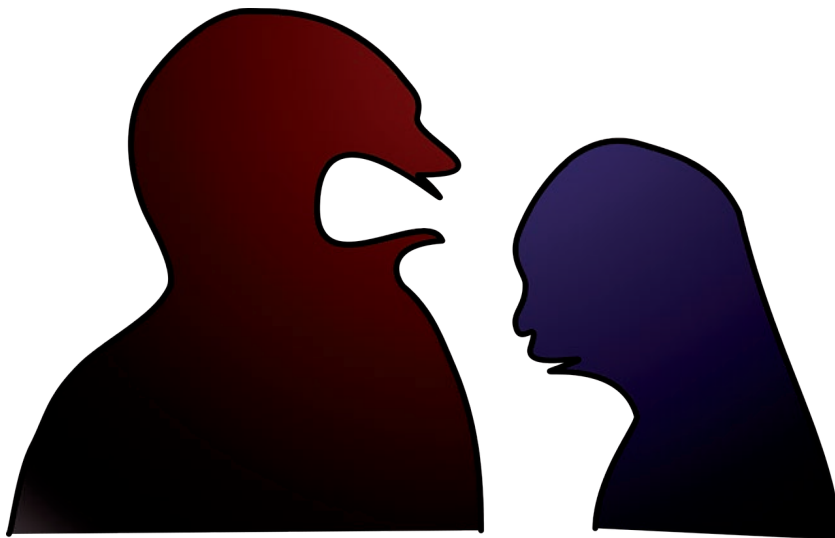
Żyrafa i szakal...

...czyli o przemocy językowej zamiast próby porozumienia się bez stresu, bez obrazy, bez lekceważenia, bez nerwów, bez gróźb.

Możemy iść w zaparte i powiedzieć, że mnie to nie dotyczy, bowiem odzywamy się do innych grzecznie, stosujemy etykietę językową, po prostu używamy okrągłych słówek i zwrotów a jednak wyrządzamy krzywdę osobie, z którą wadzimy się słownie. Psychologowie twierdzą, że w tych złych rozmowach, w tym niewinnym z pozoru komunikowaniu się, staramy się odebrać człowieczeństwo przeciwnikowi w rozmowie, równocześnie dbając o zachowanie swojego przez myślenie, że to on mnie obraził, on zdenerwował, on zlekceważył. Najczęściej rozmawiamy ze sobą - w domu z małżonkiem i z dziećmi czy w pracy lub w towarzystwie, a już politycy na pewno publicznie językiem szakala, w którym stosuje się

komunikaty odcinające rozmówców od pogody życia, stosuje się oskarżenia i groźby, przypinamy łatki, wzbudzamy poczucie winy, jesteśmy agresywni a co najmniej nieuprzejmi. Jesteśmy elokwentni, cytujemy klasyków dla wzmocnienia siły tej słownej bomby... upiększamy język szakala, lecz wyrządzona krzywda nie zważa na to piękno językowe, boli jeszcze bardziej, kłuje i dławi. Dlaczego szakal, dlaczego żyrafa? Szakal jaki jest każdy wie: dziki, krwiożerczy, bezduszny, odbiera życie. Żyrafa ma spośród ssaków największe serce a jej długa szyja pozwala na ogłąd świata z większej perspektywy i potrafi dostrzec to, co dla innych jest niewidoczne. Stąd paralela do języka empatii, życzliwości, pokojowego nastawienia i akceptacji. Taki język po-

lega na mówieniu wprost, co czujemy i czego potrzebujemy, nie stosujemy zbędnych ocen i osądów, dzielimy się swoimi spostrzeżeniami, prosimy a nie rozkazujemy. Najlepiej przykładów na używanie jednego lub drugiego języka poszukać na swoim podwórku, w domu. Taki prosty przykład: widzicie porozrzucone ubrania po podłodze, na krzesłach itd. Wołacie męża, żonę, córkę i nakazujecie sprzątnięcie, używając obraźliwych słów i określeń. – Jesteś flejtuchem! Żyjesz w syfie, chce mi się rzygać na widok tych szmat, z kim ja dzielę dom, ohyda i żenada, nie szanu-



jesz mnie. Użyty tu język szakala może tylko wkurzyć winowajcę tego bałaganu i odeprze on/ona ten atak w podobnym stylu. – Chrzań się! Mam głęboko, że ci to się nie podoba! Sytuacja wysokiego ryzyka, że dojdzie do rękoczynów albo płaczu, a smutek, rozpacz lub wściekłość też gotowia się do zaistnienia, gdy spotkały się dwa szakale. Z takiej rozmowy, poza nakręcaniem spirali złości nic nie wyniknie, chyba że któraś ze stron się zreflektuje i zmieni język na mowę żyrafy. Na przykładów bałaganiarz/bałaganiarka powie (lepiej żeby przed kłótnią) – Widzę, że cię to denerwuje. Używasz w stosunku do mnie mocnych słów, epitetów. Mówisz, że nie mam szacunku. Proszę cię, nie mów tak do mnie, chociaż widzę, że porządek to dla ciebie ważna sprawa,

o wiele ważniejsza niż dla mnie, przynajmniej. W tej sytuacji, kiedy dzielimy dom, spróbujmy się jakoś dogadać, abyśmy oboje czuli się komfortowo. Podobnie, to znaczy łagodnie, po żyrafiańsku, mogła zareagować na ten bałagan osoba nim poirytowana. – O, widzę, że ci z szaf ubrania powypadały, a ponieważ dzielimy ten pokój ze sobą, chciałbym/chciałabym nie irytować się tym widokiem i dlatego mam do ciebie serdeczną prośbę o posprzątanie twoich ubrań. Mogę ci pomóc. Od razu lepiej, bo cel, do którego się dąży jest niezmienny, ale droga jego osiągnięcia już tak. A wszystko to siła komunikatu wyrażonego jasno ale łagodnie, bez obrażania, z uczuciem i prośbą.

Takich przykładów można by znaleźć w każdej minucie życia po kilka u każdego z nas, chociaż u jednych więcej u drugich mniej. Każdy ma prawo do emocji w pewnych granicach, możemy nawet krzyczeć ze złości, ale musimy uważać aby tych kruchych granic nie przekraczać, nie krzywdzić słownie, bo wydaje się, iż krzywda wyrządzona słowem należy do krzywd najbardziej bolesnych i nie spadających na dno pamięci.

Bardzo po krótko, aż może zbyt bardzo, nakreśliłem codzienny problem każdego z nas, niech będzie, że większości z nas, no mój na pewno, wykorzystywania języka, słów i towarzyszących im gestów w codziennej walce o swoje, o pozycję społeczną, o przywództwo w stadzie ludzkim, o zaznaczanie kim to nie jesteśmy. Słowami możemy sztywnić, drwić, nakażać, oskarżać, krytykować, oceniać etc. I dlatego starajmy się nie doprowadzać do utarczek słownych, które mogą nas zranić, kogoś zranić, ktoś nas może chcieć zmusić do ucieczki w otchłań mroku i smutku, albo możemy odpiierać atak – tylko, gdzie jest zakoń-

czenie? Psychologowie twierdzą, że w komunikatach werbalnych, aby unikać wzajemnego obrażania i zakrzykiwania nie należy posługiwać się zwrotem „ty mnie wkurzasz” tylko „ja jestem poirytowany”, bowiem zdejmuje to z drugiej osoby odpowiedzialność za to, że się rozgniewaliśmy. Można też powiedzieć, że mądry głupiemu ustępuje (taka była dewiza mojej grupy rówieśniczej w podstawówce), bo to niczego mądrymu nie ujmuje.

Do tych rodzajów językowej komunikacji, do tego szakal i żyrafa, może tylko dla urozmaicenia, dodał bym jeszcze język cichej myszki, „delikatnego” słonia w składzie porcelany i, oczywiście, jadowitej żmii. A osobom, które chciałyby zgłębić temat porozumiewania się ludzi ze sobą polecam poniżej książkę, z okładki której opis zamieszczam:

Szakal i żyrafa to zwierzaki, którymi zdecydował posłużyć się Marshall B. Ro-

senberg, autor „Porozumienia bez Przemocy”, aby w jasny i klarowny sposób przekazać swoją filozofię. Te zwierzęta reprezentują dwie typowo ludzkie strony. Szakalowi zależy na osiągnięciu wyznaczonych sobie celów, jest władczy i lubi oceniać siebie i innych. Żyrafa jest silna i zarazem delikatna, patrzy na świat i jej mieszkańców życzliwym okiem, komunikuje się językiem serca i lubi mieć jasną sytuację, przy jednoczesnym poszukiwaniu kontaktu z sobą i innymi. ljo/

Wpływ ziół i przypraw na nasze zdrowie

Od najdawniejszych czasów zioła i przyprawy towarzyszyły człowiekowi. Były jego pożywieniem i lekarstwem.

Wiedzę o właściwościach ziół, zaczęły gromadzić już pierwsze prehistoryczne pokolenia, a rozwijały ją pogłębiały ją wielkie cywilizacje starożytności: Egipt, Chiny, Indie, Grecja i Rzym.

Ziołolecznictwo traktowano jak magiczną, a nawet religijną sztukę leczenia. Stosowali je na wszystkich kontynentach kapłani, szamani, magowie i medycy. W zależności od kontynentu przyrządzano mikstury, nalewki, katalplazmy i maści o różnym składzie.

Hipokrates i Galen uważali, że zdrowie człowieka zależy od stylu życia i tego co zjada. Słynny lekarz i botanik z okresu renesansu – Paracelsus twierdził, że wszystkie łąki, pastwiska i lasy są jedną wielką apteką.

Zioła posiadają wiele właściwości leczniczych. Dzielimy je na lecznicze i przyprawowe. Są skuteczne w chorobach przewodu pokarmowego, moczowego, oddechowego, nerwowego i innych. Wspomagają trawienie oraz wzmacniają odporność organizmu. Wiedziały o tym nasze babcie. Miały w swoich „apteczkach” rumianek, pokrzywę, koper włoski, szałwię, skrzyp po-

lony, mniszek i kozłek lekarski, dziurawiec, babkę lancetowatą, chmiel, nagietek, olejek eukaliptusowy, kamforę, żywokost. Dziś niewielu kojarzy te produkty.

Postęp naukowo-techniczny doprowadził do tego, że obecnie nieliczni pamiętają o naturalnych metodach leczenia. Ten sam postęp techniczny doprowadził do zanieczyszczenia środowiska, w którym żyjemy. Zjadamy owoce i warzywa skażone środkami ochrony roślin i nawozami sztucznymi, oddychamy zanieczyszczonym powietrzem, pijemy wodę pełną chemikaliów.

Przemysł farmaceutyczny produkuje coraz więcej nowych chemicz-

nych leków, które jedno leczą a drugie uszkadzają. Apteki są pełne sztucznych witamin i suplementów. Są w nich też leki pochodzenia naturalnego, jednak te najczęściej mają dużo wyższe ceny.

Przemysł spożywczy wytwarza żywność pełną chemicznych składników: konserwantów, polepszaczy smaków, sztucznych barwników, emulgatorów oraz dużej ilości soli. Nie służy to naszemu zdrowiu. O nie musimy zadbać sami, dodając do posiłków, które przygotowujemy, odpowiednio dobrane zioła i przyprawy.

Podstawą posiłków powinny być rodzime warzywa i owoce, czyli to, co rośnie w naszej ziemi. Przede wszystkim marchew, pietruszka, seler, koper włoski (fenkuł), burak, dynia, kabaczek, ziemniak, czosnek, cebula. Z mięs najlepsza jest cielęcina, młoda wołowina, indyk, baranina. Należy uwzględnić w jadłospisie również jajka, »



» prawdziwe masło, kasze, płatki owsiane i warzywa strączkowe. Potrawy z tych produktów powinny być przyprawi-
wione ziołami, które poprawią smak i ułatwią trawienie. Do nich należą zioła i przyprawy:

- o smaku kwaśnym – bazylija, nac pietruszki, melisa, ocet;

- o smaku gorzkim – estragon, tymianek, majeranek, kurkuma, szaflwia, piołun;

- o smaku słodkim – cynamon, kminek, oliwa z oliwek, siemię lniane, koper włoski, anyżek, lukrecja, miód;

- o smaku ostrym – imbir, chili, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, kolendra, czarnuszka, pieprz, mięta.

Na naszych łąkach i ugorach z daleka od dróg również można zbierać zioła, jako produkty jadalne i stosować je w naszym jadłospisie. Jest ich wiele, ale nikt nam o nich nie mówi. Ci, którzy mają działki, powinni zagospodarować sobie grządkę na zioła. Jeśli wykażemy trochę wysiłku i zainteresowania, sami możemy przygotować sobie skuteczne leki oraz

lekkostrawne posiłki. Tym, którzy nie mają takiej możliwości, podpowiem, że prawie wszystkie zioła można kupić w sklepach zielarskich.

I tak przy chorobach wątroby i woreczka żółciowego, złym trawieniu, wzdęciach dobrze jest stosować bluszcz kurdybanek, mięte, dziurawiec. Np. kurdybanek poprawia pracę trzustki, stan błony śluzowej przewodu pokarmowego, ułatwia trawienie. Stosowany jest także w chorobach nerek, dróg moczowych i alergii. Zbieramy w kwietniu jego naziemne części, w czasie kwitnienia. Suszymy w przewiewnym zacienionym miejscu. Używany jest on również w kuchni (w

małej ilości) zamiast natki pietruszki, do sałatek i surówek, np. sałatek z pokrzywą i mniszkiem lekarskim, do gotowanych jaj, zup jarzynowych, twarożku, dań mięsnych. Można również spożywać go w postaci herbatki. Załączam przepis.

Składniki:

- po pół szklanki ziela bluszczu, liści mięty pieprzowej, ziela dziurawca,
- jednej czwartej szklanki sproszkowanych owoców (nasion) kolendry, kminku (powinny być dobrze rozkruszone).

Wszystkie składniki dobrze wymieszać i wsypać do szczelnego pojemnika. Przyrządzić napar z 1 łyżki ziół i szklanki wrzącej wody. Parzyć pod przykryciem około 15 minut. Stosować 2 razy dziennie na 15 minut przed obiadem i kolacją.

Jeśli Państwa zainteresuje temat, to chętnie podzielę się wiedzą o innych ziołach i przyprawach oraz ich zastosowaniu. Pozdrawiam serdecznie.

W.K.



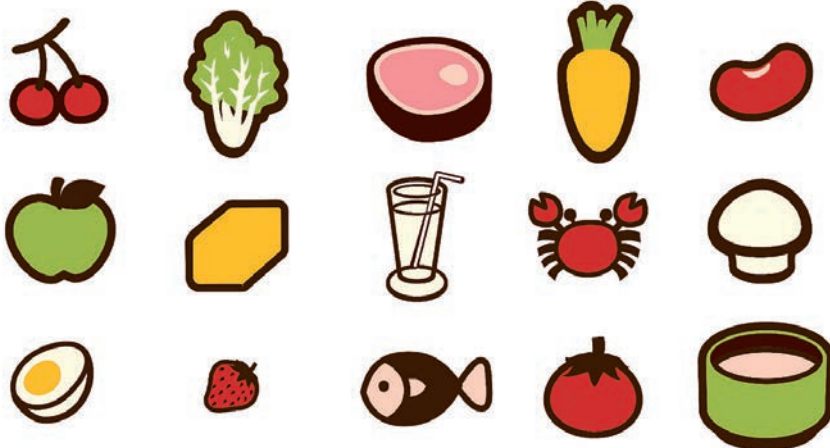
Dieta a czupryna

Dieta ma wpływ na cały nasz organizm, na jego działanie i wygląd. Dotyczy ta prawda zarówno ważnych organów funkcji życia, jak i powierzchni naszej, czyli skóry i włosów.

Kiedyś czupryna, zdrowa i lśniąca, dzisiaj siano łamliwe i matowe. Jednakże odpowiednio zestawiona dieta pozwala na przywrócenie dawnego blasku i sprężystości skórze i włosom. Taka dieta nie stawia ograniczeń, nie obniża walorów smakowych na tyle, żeby podchodzić do niej z niesmakiem. Wystarczy to, co jemy ułożyć odpowiednio w piramidzie żywienia, aby stanowiło z zasobów jej podstawy dopływ ilościowy i jakościowy właściwych minerałów i witamin do wymagającego (dopraszającego się) organizmu. Dlaczego? Otóż znaczny budulec

włosów to białko, a zatem należy ciągle go dostarczać, jako aktywnego budulca zapobiegającego suchości, łamliwości, osłabianiu. Głównym źródłem tego składnika w produktach są jaja, chude mięso i chudy nabiał a także orzechy i strączkowe. Z kolei pierwiastek krzem

znajdujący się mango, bananach i soczewicy wzmacnia wzrost i wzmacnia włosy. Bez odpowiedniej ilości żelaza w organizmie, które przyczynia się do transportu innych minerałów do mieszków włosowych, a których niedobór skutkuje osłabieniem, wypadaniem i hamowaniem wzrostu włosów, no więc, żeby temu zapobiec należy jeść wiele szpinaku i jarmużu. Ale żelazo



nie wchłonie się bez witaminy C, dlatego trzeba wspierać dietę brokułami, jagodami i cytrusami. Tym bardziej, że witamina C wspomaga produkcję kolagenu, też bazowego budulca włosów. Morza i ich owoce dostarczają nam w produktach od nich pochodzących niezbędny cynk i selen, bez których wzrasta suchość i łamliwość. Z mórz pozyskujemy też kwas omega-3, który nie jest produkowany przez nasz organizm, a jest niezbędny komórkom powierzchni skóry głowy, utrzymującym jej odpowiednie nawilżenie. Tu wsparciem są także migdały, orzechy: włoski i laskowy, również nerkowca i pistacje. Te wszystkie wymienione produkty, niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania każdego organizmu w naszym klimacie warunkującym występowanie w przyrodzie i uprawianych w naszych glebach, muszą być u samej podstawy piramidy żywieniowej uzupełnione produktami pełnoziarnistymi, z których pozyskujemy cynk i kwasy omega-3, biotynę (wit.B7), która namnaża komórki i stymuluje wytwarzanie aminokwasów, bez których nie ma wzrostu włosów.

A propos piramidy żywieniowej. Obecny trend zmierzający do zapewnienia dobrostanu żywieniowego człowiekowi uznaje, że podstawą podstawy piramidy żywieniowej jest aktywność fizyczna ciągła i wysiłkowa, zapobiegająca stresowi i pobudzająca organizm do trawienia, wzmagająca apetyt, w tym apetyt na życie. /fel./

Po jednym – dowcipie, przysłowiu, sentencji

Gajowy napotyka na skraju lasu młodą dziewczynę.

- Nie boi się pani tak sama chodźć po lesie? Jeszcze ktoś panią zgwałci...

- Gdyby pan był tak miły... to już bym dalej nie szła... (znikąd)

Dwóch rzeczy nie ceni się należycie, dopóki ich się nie straci: młodości i zdrowia. (arabskie)

Kłamstwo powtórzone tysiąc razy staje się prawdą. (J. Goebbels)

Czynsze



W najbliższym czasie otrzymacie Państwo nowy wymiar czynszu, co ma związek ze wzrostem kosztów zamieszkania w naszej Spółdzielni. Podwyżki wynikają z wydatków, które w Państwa imieniu musimy ponieść i spowodowane są obciążeniami wynikającymi z obowiązujących przepisów lub zmianą cen za usługi zewnętrzne.

Jedną z głównych przyczyn jest zmiana zasad wnoszenia opłat za wywóz śmieci, od 1 marca liczona od gospodarstwa domowego, a nie jak dotychczas od liczby osób zamieszkałych, które wynosić będą 65 zł/lokal, za śmieci segregowane.

Kolejną wynika z wprowadzenia nowych przepisów, dotyczących resursu urządzeń dźwigowych, co wiąże się z kosztowną oceną stanu wind w 14 budynkach przez firmę posiadającą stosowne uprawnienia.

W budynkach wyposażonych w ciepłomierze przepisy o legalizacji urządzeń pomiarowych wymagają ich wymiany, co skutkuje wprowadzeniem nowej stawki opłat tam, gdzie ciepłomierze są zainstalowane.

Korekty czynszu w funduszu remontowym dotyczyć będą także kilku nieruchomości, gdzie po konsultacyjnych spotkaniach z mieszkańcami dokonano zwiększenia, zmniejszenia bądź zmiany planowanego zakresu robót.

Pomimo, że w zdecydowanej większości budynków zmiana opłaty czynszowej obejmie wyłącznie koszty wywozu śmieci, Zarząd Spółdzielni, dla jasności i uniknięcia wszelkich pomyłek, postanowił przesłać nowe naliczenia wszystkim mieszkańcom i użytkownikom lokali w SM „Wyzyny”.

Odpady

SZANOWNI MIESZKAŃCY

W związku z podwyższeniem przez Radę M. St. Warszawy opłaty za odbiór odpadów komunalnych do kwoty 65 zł miesięcznie od gospodarstwa domowego, która zacznie obowiązywać od dnia 01.03.2020 roku apelujemy do Państwa o przestrzeganie zasad segregacji odpadów zgodnie z obowiązującym system selektywnej zbiórki odpadów komunalnych, dzielącym je na:

- odpady zmieszane (odbierane 3 x w tygodniu)
- papier (odbierany 1 x w tygodniu)
- metale i tworzywa sztuczne (odbierane 1 x w tygodniu)
- szkło (odbierane 1 x w miesiącu)
- odpady bio (odbierane 1 x w tygodniu)
- odpady wielkogabarytowe (odbierane 1 x w miesiącu)

Na każdej altanie śmietnikowej jest umieszczona tablica z informacją jak segregować odpady

Nieprzestrzeżenie powyższego podziału skutkować będzie zgodnie z uchwałą Rady Miasta naliczeniem opłaty podwyższonej, tj. dwukrotnej wysokości stawki opłaty. W przypadku budynków mieszkalnych wielolokalowych – 130 zł miesięcznie od gospodarstwa domowego.

Jednocześnie przypominamy wszystkim Mieszkańcom przeprowadzającym remonty w swoich mieszkaniach o obowiązku wywożenia we własnym zakresie (kontener / PSZOK) gruzu, sanitariatów, boazerii, okien, drzwi itp. odpadów.

Podrzucone pod śmietniki odpady poremontowe, sprzęt AGD, opony, itp. przedmioty, a także odpady zielone z ogródków przydomowych nie są odbierane przez służby oczyszczania miasta co powoduje, że zalegają miesiącami przy »

» altanach śmietnikowych. Spółdzielnia zmuszona jest do wywozu w/w przedmiotów we własnym zakresie co powoduje dodatkowe koszty wywozu obciążając wszystkich mieszkańców.

Wszelkie nieprawidłowości w zakresie odbioru odpadów można zgłaszać do:

- Miejskiego Centrum Kontakt, tel. 19115, <https://warszawa19115.pl/>
- Biura Gospodarki Odpadami Urzędu m.st. Warszawy, ul. Kruczkowskiego 2, 00-412 Warszawa tel.: 22 443 45 00, faks: 22 443 45 02, e-mail: sekretariat.bgo@um.warszawa.pl

W odpowiedzi na wiele zapytań i zgłoszeń informujemy, że Spółdzielnia nie jest odpowiedzialna za gospodarkę odpadami komunalnymi oraz za taki stan rzeczy, który często widać w altanach śmietnikowych. Zgodnie z ustawą z dnia 13 września 1996 r. o utrzymaniu czystości i porządku w gminach, należy to do zadań własnych gminy – tj. miasta Warszawy, która ma w obowiązku:

- objąć wszystkich właścicieli nieruchomości na terenie gminy systemem gospodarowania odpadami komunalnymi;
- nadzorować gospodarowanie odpadami komunalnymi, w tym realizację zadań powierzonych podmiotom odbierającym odpady komunalne od właścicieli nieruchomości;
- zapewnić selektywne zbieranie odpadów komunalnych obejmujące co najmniej: papier, metale, tworzywa sztuczne, szkło, odpady opakowaniowe wielomateriałowe oraz bioodpady;
- tworzyć punkty selektywnego zbierania odpadów komunalnych w sposób umożliwiający łatwy dostęp dla wszystkich mieszkańców gminy.

Służby porządkowe Spółdzielni podejmują starania, aby zminimalizować niedogodności związane z nieprawidłowym odbiorem odpadów poprzez:

- bieżący nadzór nad altanami śmietnikowymi,
- bieżące zgłaszanie uwag dot. nieodebranych śmieci w wyznaczonym terminie,
- bieżące zgłaszanie wniosków o interwencyjne wywozy przepełnionych pojemników oraz zalegających odpadów wielkogabarytowych,
- zgłaszanie wniosków o zmianę ilości pojemników wg potrzeb w danej altanie śmietnikowej.

Na stronie internetowej Spółdzielni: www.wyzyny.pl zamieszczone zostały informacje oraz linki do stron internetowych Urzędu M. St. Warszawy z dostępem do publikacji dotyczących segregacji odpadów komunalnych.

Z POWAŻANIEM - ZARZĄD S.M. „WYŻYNY”

JAK SEGREGOWAĆ ODPADY KOMUNALNE OD 2019 ROKU?



Papier

czyste opakowania z papieru i tektury, gazety, czasopisma i ulotki, kartony, zeszyty, papier biurowy



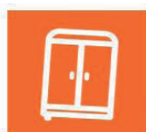
Bio

odpady warzywne i owocowe, skorupki jaj, fusy po kawie i herbacie, zwiędłe kwiaty oraz rośliny doniczkowe, resztki jedzenia bez mięsa, kości oraz tłuszczów zwierzęcych



Metale i tworzywa sztuczne

puste, zgniecione butelki plastikowe, zakrętki od butelek i słoików, plastikowe opakowania, torebki, worki foliowe, kartony po sokach i mleku (tzw. tetrapaki), zgniecione puszki po napojach i żywności



Odpady wielkogabarytowe

stare meble (także rozłożone na części) oraz wyroby tapicerskie (np. fotele, wersalki, pufy), materace, zabawki dużych rozmiarów



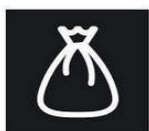
Szkło

opakowania szklane, w szczególności: puste butelki, słoiki, opakowania po kosmetykach, puste opakowania po lekach



Zielone

liście, skoszona trawa, rozdrobnione gałęzie (odbiór od marca do listopada)



Odpady zmieszane

np.: resztki mięsne oraz kości, mokry lub zabrudzony papier, zużyte materiały higieniczne, w tym pieluchy jednorazowe, żwirtek z kuwet dla zwierząt, fajans, potłuczone szyby i lustra, tekstylia



Pozostałe rodzaje odpadów komunalnych oddajemy do Punktów Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (PSZOK i MPSZOK) zgodnie z informacjami zamieszczonymi na:

www.czysta.um.warszawa.pl

MIEJSKIE CENTRUM KONTAKTU | 19115
@ 24/7

Wydawca: Natolińskie Centrum Seniora – Klub Seniora „Wrzos”. Adres redakcji: Natoliński Ośrodek Kultury, 02-791 Warszawa, Na Uboczu 3, tel. 22 520 04 84, program@nok.art.pl

Redakcja: Redaktor naczelny - Janusz Olczyk, Sekretarz redakcji - Helena Laskowska, Stali współpracownicy: Wanda Krawczyk, Marek Kaleński, Mieczysław Kamiński, Zbyszek Kubik, Eugeniusz Moszkowicz. Redakcja techniczna: OLPI. Druk kserograficzny: NOK.

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

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