

NASZ REGION

D O L N O Ś L A S K I

Wałbrzych | Świdnica | Dzierżoniów | Świebodzice | Szczawno-Zdrój | Kamienna Góra | Bielawa | Głuszyca
Jedlina-Zdrój | Boguszów-Gorce | Strzegom | Jaworzyna Śląska | Czarny Bór | Mieroszów

nr 43 - MAJ 2013

MIESIĘCZNIK WYSOKONAKŁADOWY

nakład: 50 000

ŚWIDNICA W CENIU WIELKIEJ WODY

Gdyby pękła zaporą w Zagórzu Śląskim woda dotarłaby do Świdnicy w trzydzieści minut. Żaden system ostrzegania, gdyby nawet był wdrożony, nie zdążyłby skutecznie i na czas powiadomić o tym zagrożeniu mieszkańców powiatu świdnickiego. Mieszkańcom pozostaje zaufanie do instytucji czuwających nad bezpieczeństwem zapory i wiara, że do takiego zdarzenia nigdy nie dojdzie.

[czytaj więcej na str. 3](#)

Recepta na zdrowie i urodę



[str. 11 - 15](#)

Zjedzą nas muchy, komary i muszki!!!



Wraz z nastaniem cieplejszych dni zaczynamy odczuwać obecność natrętnych much i kęsających komarów...

[str. 9](#)

Alergia w ataku



Większość ludzi uwielbia wiosenne miesiące. Przyroda budzi się do życia, wszystko ładnie zaczyna kwitnąć, pachnie kwiatami, jest ciepło i weselej na dworze. Jednak nie wszyscy cieszą się nadejściem wiosny.

[str. 5](#)



Sakrament odarty z duchowości

Pierwsza Komunia Święta utraciła swoje zasadnicze znaczenie. Sakrament stał się za to doskonałą okazją do zrobienia niezłego biznesu. Rodzice i rodzina dzieci przystępujących do Pierwszej Komunii prześcigają się z pomysłowością w zorganizowaniu przyjęcia i prezentach, wielu zaciąga nawet kredyty. Wydatki sięgają skali małego wesela.

[czytaj więcej na str. 10](#)

Świdnica

Dzień Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelektualną

16 maja po raz kolejny obchodziliśmy Dzień Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelektualną organizowaną przez Polskie Stowarzyszenie Na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym koło

szenia Ewa Kowalska przypomniała ideę obchodów Dnia Godności oraz zaprosiła wszystkich do przemarszu kolorowym pochodem na Plac Grunwaldzki, gdzie, jak co roku, w niebo poszybowały balony z życze-



w Świdnicy. Uroczystości rozpoczęły się przed budynkiem Urzędu Stanu Cywilnego, gdzie organizatorzy powitali zgromadzonych gości.

W krótkich słowach prezes stowarzy-

niami. Miejmy nadzieję, że choć część z nich zostanie zrealizowana. Powiat świdnicki na obchodach reprezentowany był przez Etatowego Członka Zarządu Sabinę Cebule.

źródło:powiat.swidnica

Dzierżoniów

Termomodernizacja szpitala



Zakończyła się termomodernizacja kolejnych obiektów szpitalnych - budynku szpitala w Bielawie oraz budynku admi-

nistracyjnego w Dzierżoniowie. Na realizację tej inwestycji o wartości 1,7 mln zł szpital pozyskał środki zewnętrzne z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

Po zakończeniu budowy nowego pawilonu, w którym funkcjonuje izba przyjęć, rozpoczęła się termomodernizacja pozostałych obiektów szpitalnych. W I etapie prace przeprowadzono w budynku głównym i budynku Matki - Dziecka przy ul. Cichej w Dzierżoniowie. W obu obiektach wymieniono okna i drzwi oraz wyremontowano elewację, a w budynku M-D dodatkowo docieplono ściany. Na realizację inwestycji o wartości 1,7 mln zł szpital pozyskał pożyczkę z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w wysokości 60% kosztów.

źródło:powiat.dzierzoniow

Boguszków Gorce

Rowerem u naszego czeskiego sąsiada!

Do Hradec Králové, by stamtąd na rowerach przez Smirice przejechać do Kuks! 15 maja br. Odbyło się uroczyste otwarcie ścieżki dla rowerzystów Hradec Králové/Josefov/Kuks. Na zaproszenie starosty Smiric, miasta partnerskiego Boguszuwa-Gorce, w wydarzeniu tym uczestniczyli przedstawiciele gminy Boguszków-Gorce na czele z Burmistrzem Miasta.

Początek ścieżki ma miejsce w Hradec Králové na kamiennym moście Plačice, znajdującym się po lewej stronie rzeki Łaby. Długość ścieżki rowerowej do Kuksu wynosi 26 km. Nowa trasa jest jedną z najdłuższych ścieżek cy-



klowych w Czechach. Jest ona doskonałą atrakcją nie tylko dla rowerzystów ale również osób lubiących jazdę na rolkach.

źródło:um.boguszków-gorce



Koszenie małych i dużych powierzchni
Pielęgnacja trawników
Sprzątanie posesji

Atrakcyjne ceny, profesjonalna obsługa, dokładność i punktualność!

w ofercie również:
odśnieżanie,
odśnieżanie dachów

Osiedle Górnicze 17/21 • 58-308 Wałbrzych
Tel. 608-328-123 • flora.ogrody@gmail.com

Usługi kominiarskie "Krzyś"

Mistrz Kominiarski

- roczne przeglądy kominów
- wydawanie opinii
- odbiory budynków
- montaż wkładów kominowych renomowanych firm
- czyszczenie przewodów kominowych (dymowych, wentylacyjnych oraz spalinowych)

tel. kom. 662439348; tel. 74 8727594; e-mail: uk-krzys@o2.pl

Wałbrzych

Hołd Ułanom Nadwiślańskim

Starosta wałbrzyski Józef Piksa złożył kwiaty pod pomnikiem Ułanów Legii Nadwiślańskiej w Szczawnie Zdroju, a tym samym oddał hołd polskim bohaterom, którzy 207 lat u boku wojsk Napoleona temu rozgromili Prusaków w bitwie na Czerwonym Wzgórzu.

Włoszech, później znanej jako Mazurek Dąbrowskiego. Pieśń miała zagrzewać polskich lansjerów z Pułku Legii Polsko-Włoskiej (później ułani z Legii Nadwiślańskiej) do pobicia wojsk pruskich. W bitwie tej, która rozegrała się 15 maja 1807 roku, znacznie mniej liczne szwadrony koalicji napoleońskiej, w liczbie około 280



Za organizację uroczystego spotkania upamiętniającego zwycięską bitwę na Czerwonym Wzgórzu należy podziękować nauczycielom i uczniom podległej nam szkoły średniej czyli Zespołu Szkół im. Marii Skłodowskiej-Curie w Szczawnie Zdroju oraz członkom Towarzystwa Miłośników Szczawna Zdroju. Zrobili to perfekcyjnie. Pamięć o polskich bohaterach, którzy w czasach zaborów walczyli o wolność to dumny obowiązek nas wszystkich - podkreśla starosta wałbrzyski Józef Piksa.

Blisko Strugi niedaleko Szczawna Zdroju odśpiewano Pieśń Legionów Polskich we

żołnierzy, pod dowództwem gen. Karola LeFebvre-Desnouettes, w której skład wchodziły 3 szwadrony, tj. około 240 kawalerzystów polskich pod dowództwem mjr Piotra Świdorskiego, szwadronu jazdy bawarskiej, 2 szwadronów piechoty i trzech dział rozgromiły siły pruskie pod dowództwem mjr Losthina, w liczbie około 1000-1200 żołnierzy, w tym 8 kompanii piechoty. Jazda polska (lansjerzy) obok szabel i pistoletów była wyposażona w lance - narodową broń polskich ułanów.

źródło:powiat.walbrzych

NASZ REGION DOLNOŚLĄSKI
GAZETA BEZPŁATNA

Siedziba: ul. Niepodległości 114, 58-303 Wałbrzych

Redaktor naczelny: Dariusz Gustab
Biuro Ogłoszeń: tel. 604 05 86 85; e-mail: gazeta.naszregion@wp.pl
Redaguje zespół
Kontakt z redakcją: forumpolskie@wp.pl

Skład: TPNET - Studio Graficzne; www.pawezka.pl
Druk: Polskairesse Poligrafia o/Wrocław

Redakcja nie odpowiada za treść reklam

Świdnica w cieniu wielkiej wody

Wielka woda w Świdnicy

Pierwsze wzmianki historyczne o powodzi w Świdnicy pochodzą z 1464r., gdzie 14 sierpnia wystąpił trzydniowy, nieustający deszcz. Nurt wody w Bystrzycy był tak silny, że zerwał kamienny most w Świdnicy. W późniejszych kronikach i wydawnictwach daty powodzi w Świdnicy występują z tak dużą częstotliwością, że mieszkańcy mogliby uznać wielką wodę jako coś niemal naturalnego. Współcześni mieszkańcy regionu zapamiętali wielką wodę z 1997r., gdzie ogromniszyszeń i ludzkiej tragedii był niewyobrażalny. Nic więc dziwnego, że mimo upływu wielu lat, wciąż w Świdnicy zadawane jest pytanie o kolejną wielką wodę i zagrożenia z nią związane. Z tym pytaniem pukamy więc do drzwi Wydziału Zarządzania Kryzysowego w Świdnicy.

Na pierwszym miejscu, jeżeli chodzi o zagrożenia w powiecie świdnickim, stawiamy na zagrożenie powodzią. Wynika to z uwarunkowań historycznych. Dysponujemy informacjami o latach, w których w naszym rejonie wystąpiła powódź wraz z charakterystyką ile dni trwała oraz w jakich miesiącach najczęściej występowała. Wyciągamy z tego wnioski, że zagrożenie powodziowe zaczyna się od miesiąca maja, a najwięcej powodzi jest w miesiącach od czerwca do sierpnia. W historii Świdnicy czas trwania powodzi była różny, zdarzały się powodzie kilkudniowe, ale też dwugodzinne, gdzie były znaczne straty i ginęli ludzie. Najdłuższa powódź wydarzyła się 1593r., gdzie trwała od 2 czerwca do 23 sierpnia. Fal kulminacyjnych było czternaście. Opracowaliśmy specjalną ulotkę, która kilka lat temu w nakładzie wielu tysięcy została rozdana mieszkańcom. Informujemy w niej o okresach największego zagrożenia powodzią oraz udzielamy niezbędnych instrukcji i podajemy wszystkie ważne numery telefonów pomocne w tej sytuacji. Na bieżąco otrzymujemy informacje z naszego monitoringu o stanie wód na rzekach, to pozwala nam ustalić z czym powinniśmy się liczyć i jak zadziałać - wyjaśnia dyrektor WZK Kazimierz Siemieniecki.

Stuletnia zapora i nadmiar wody

Spływająca woda z gór powodowała największe zagrożenie na rzece Bystrzycy. Po katastrofalnej powodzi w 1897 podjęto decyzję o budowie zapory na rzece w Lubachowie, co miało uniemożliwić nagły i niekontrolowany spływ wód z masywu górskiego. Budo-

wa ruszyła w 1911r., a napełnienie zbiornika nastąpiło w 1917r.

Zdaniem Zygmunta Pali z Powiatowego Zespołu Zarządzania Kryzysowego w Wałbrzychu: *Zapora jest to budowla, która już mocno była wyeksploatowana. Rok 1997 pokazał, że nagły przyptyw wody może być zagrożeniem dla miejscowości poniżej zapory. Od tego momentu zaczęto zastanawiać*

Zagrożenie czy dmuchanie na zimne?

Zapora i gospodarowanie wodą jest we władaniu TAURON Ekoenergia spółka z o.o., gdzie w jej interesie jest, aby w zbiorniku znajdowało się jak najwięcej wody, a to ze względu na produkcję prądu. W przypadku przewidywanych intensywnych opadów część wody

widywania tych zjawisk są dość ograniczone.

Od firmy TAURON Ekoenergia spółka z o.o. nie mogliśmy uzyskać odpowiedzi na nurtujące nas pytania, ponieważ jak nas poinformowano wszyscy pracownicy odpowiedzialni za zaporę w Lubachowie byli w delegacji. Oficjalne oświadczenie Tauronu Ekoenergii sp. z o.o. brzmi:



się jak wzmocnić lub co można zrobić przy większych napływach wody. Zbiornik ma pojemność w granicach 8 mln m³ wody. Zamulenie dna jest tak ogromne, że możliwości przyjęcia wody zmniejszyło się do 6 mln m³. Przetarzała technologia nie pozwalała automatycznie uruchomić włazów spustowych wody, jedynie przy maksymalnym stanie, woda może się samoistnie przelewać przez okna spustowe przy koronie. Przekonaliśmy się, że na co dzień nie przebywa tam żadna służba, dopiero jak coś dzieje się niepokojącego, to wtedy jest tam służba dyżurna, tj. jedna osoba, która ma za zadanie obserwować stan przyptywu i odpływu wody ze zbiornika. O ilości spuszczenia wody ze zbiornika decyduje TAURON Ekoenergia sp. z o.o. Niestety, nadmiernie spuszczone woda jest wbrew interesom tej firmy.

Nasz powiat wałbrzyski, to jest teren górzysy, który charakteryzuje się tzw. szybką wodą przy nadmiernych opadach. Od momentu opadu przyptyw wody z masywu górskiego do zbiornika następuje od 60 do 90 minut - wyjaśnia Zygmunt Pala.

można zrzucić ze zbiornika narażając na podtopienia miejscowości leżące bezpośrednio przy rzece Bystrzycy, ale jeśli opady będą duże i niespodziewane może ona zacząć się przelewać bez ludzkiej kontroli.

Czy da się przewidzieć z odpowiednim wyprzedzeniem intensywny opady nad masywem górskim? - pytamy dr Mareka Błasia z Zakład Klimatologii i Ochrony Atmosfery Uniwersytetu Wrocławskiego.

W ciepłej połowie roku, a szczególnie latem, na obszarze Dolnego Śląska wzrasta zagrożenie wystąpienia ekstremalnych zdarzeń meteorologicznych. Do zjawisk, których skutki są szczególnie znaczące dla środowiska przyrodniczego lub dotkliwe dla człowieka, należy zaliczyć: intensywne opady o charakterze rozlewnym (trwające nieprzerwanie przez kilka dni), opady nawalne (burzowe, trwające od kilkunastu minut do kilku godzin). Dość niebezpieczne są także intensywne burze, którym może towarzyszyć opad gradu, wyładowania atmosferyczne, gwałtowne porywy wiatru zwane szkwałem, a nawet trąby powietrzne. Możliwości prze-

„Pęknięcie zapory jest co do zasady bardzo mało prawdopodobne, a szczegółowe procedury monitorowania stanu technicznego obiektu właściwie całkowicie eliminują taką możliwość. Zapora Elektrowni wodnej Lubachów każdego roku, zgodnie z obowiązującymi procedurami, poddawana jest wnikliwej kontroli technicznej prowadzonej przez zespół ekspertów z TAURON Ekoenergii. Dodatkowo rokrocznie prowadzone są pomiary geodezyjne, a raz na 5 lat zostaje przeprowadzona kontrola przez ekspertów niezależnych. Ponadto każdego dnia stan zapory jest sprawdzany przez zabudowany system automatycznej kontroli zapory przeznaczony do ciągłego monitorowania”.

Dziś patrzysz na deszcz, jutro może być za późno na ratunek

Nagłe i intensywne opady deszczu w sezonie letnim mogą wystąpić w każdej chwili, retencja zbiornika jest nadmiernie pomniejszona o zalegający muł (2 mln m³ przy 8 mln m³ pojemności zbiornika), a TAURON

Ekoenergia sp. z o.o. musi mieć wystarczająco dużo wody w zbiorniku do produkcji prądu. W przypadku nagłych, dużych opadów deszczu utrzymywanie rezerwy 2 mln m³ może okazać się zbyt małe. Całkowite bezpieczeństwo zapewnia rezerwa w sezonie letnim 5 mln m³, dlatego nie można wykluczyć, że woda przeleje się przez zaporę podczas intensywnych ulew przy obecnej retencji zbiornika. Co zatem ze stuletnią budowlą? Urzędnicy z Wrocławia mają pomysł, aby w zaporze powiększyć wloty wody przy samej koronie, co zwiększyłoby ilość samoistnie zrzucanej wody poza zaporę w przypadku przepełnienia zbiornika. Ale co z gospodarstwami domowymi ludzi mieszkających poniżej zapory, skoro koryta rzek nie wszędzie są utrzymywane jak należy, bo brak na to środków? Wały przeciwpowodziowe wykonane są w tradycyjny sposób, a głównym składnikiem budowlanym jest ziemia.

Nowe wały, które powstały są zaprojektowane zgodnie z obowiązującymi normami. Jednak są narażone na to co woda niesie w czasie powodzi. Na przykład powyrywane i niesione z prądem drzewa stanowią realne zagrożenie, że wał zostanie uszkodzony lub zniszczony. Jeśli zbiornik będzie pracował dobrze, w tym sensie, że będzie przechwytywał fale powodziowe i nie będzie niekontrolowanych zrzutów, to większego zagrożenia nie widzę. Kluczem do bezpieczeństwa jest jednak racjonalna gospodarka na zbiorniku w Zagórzu - wyjaśnia z-ca kier. Witold Wałkowski z Dolnośląskiego Zarządu Melioracji i Urządzeń Wodnych - Oddział Świdnica.

Instytucji odpowiadających za bezpieczeństwo i działanie przeciwpowodziowe jest dużo, a każda z nich ma inne zadania. Ostatni raz w pełnym składzie spotkały się w Świdnicy w 2009r. Mimo iż zachodzi między nimi czasem konflikt interesów, to łączy je troska o bezpieczeństwo oraz zdecydowanie za małe budżety na działanie. Najważniejsze w tym wszystkim jest to, aby już dziś przewidywać najróżniejsze scenariusze, w tym te najbardziej czarne jak pęknięcie zapory czy jej przelanie. Dobrze byłoby, aby na pozór niewinnie zalegający muł w zbiorniku wodnym potraktować poważnie, bo jeśli okaże się, że w zbiorniku zabraknie miejsca na błyskawicznie napływającą wodę, to wycie syren czy ostrzeganie przez mobilne megafony może nie wystarczyć.

Dariusz Gustab

W gospodarce odpadami brakuje kontroli nad firmami wywożącymi śmieci

Gminy będą narażone na milionowe straty związane z przewożeniem powietrza przez śmieciarki lub odbiorem śmieci, do których obecnie nie są zobowiązane.

Godzina zero dla reformy śmieciowej zbliża się wielkimi krokami. W większości gminy są na etapie przeprowadzania lub rozstrzygania przetargów dla firm, które będą odbierać i zagospodarowywać odpady.

Odpowiednie zapisy w specyfikacji mogą ustrzec samorządy przed kosztownymi skutkami reformy.

Czytaj też: Dobra specyfikacja pozwoli uniknąć wielu późniejszych problemów ze śmieciami

Problem w tym, że analizy, na jakich opierały się samorządy, wybierając metody, poziom opłat, a tym samym koszty całego systemu, mogą okazać się, delikatnie mówiąc - nietrafione.

- Obecnie nie mamy danych, na podstawie których możemy dokonać zasadności wybranego systemu - podkreśla Bernhard Skiba z firmy EECC-East Europe Consulting Company. - Nikt nie wie, ile i jakich śmieci będzie w danej gminie od 1 lipca.

Dane takie uzyskają firmy odbierające śmieci, gdy system zostanie wprowadzony w życie. Skąd jednak samo-

rzędy będą miały pewność, że dane przekazywane im od tych firm nie będą przeszacowane?

- W żadnej z gmin, które odwiedziłem lub z którymi jestem w kontakcie, nikt nie zadbał o elementy kontroli nad firmą obsługującą wywóz śmieci na ich terenie. Tymczasem firmy te sprzeczny interes w stosunku do gmin, ponieważ jedna strona szuka maksymalnego zysku, a druga najniższych kosztów obsługi - podkreśla Bernhard Skiba.

Większość gmin ustaliła przekaz danych od operatora z opóźnieniem jednodniowym, tygodniowym a nawet kwartalnym.

- W interesie firmy nie będzie leżało przedstawienie realnej sytuacji tylko stworzenie takiego obrazu, żeby w następnych latach i przy następnych przetargach zażądać zwiększenia kosztów obsługi. Gminy, nawet te najlepiej wyposażone w programy służące do przetwarzania podanych danych, nie będą w stanie podważyć tych wyliczeń - kontynuuje nasz rozmówca.

źródło:portalsamorzadowy



Głuszycza

Nietypowe działania głuszyckiej biblioteki

Przejście jednym z najdłuższych tuneli kolejowych w Polsce i wspinaczka skałkowa – to główne atrakcje kolejnej wycieczki zorganizowanej dla głuszyckich gimnazjalistów przez Miejską Bibliotekę Publiczną.

Biblioteka od stycznia realizuje projekt pod nazwą „Tysiąc sposobów na poznanie najbliższej okolicy”. Projekt wygrał w konkursie grantowym „Aktywna Biblioteka” prowadzonym przez Akademię Filantropii w Polsce w ramach Programu Rozwoju Bibliotek. Jednym z jego elementów jest zwiedzanie miasta i okolic pod okiem licencjonowanego przewodnika sudeckiego. Przewodnikiem głuszyckiej młodzieży podczas wycieczek jest Mariusz Wojciechowski, który stara się przekazać swą ogromną wiedzę o naszym mieście i jego okolicach.

13 maja odbyła się trzecia z pięciu zaplanowanych wycieczek. Pierwsza część trasy wiodła przez Łomnicę do Grzmiącej. Podczas tego spaceru można było podziwiać panoramę Głuszycy i otaczających ją pasm górskich tonących w soczystej zieleni majowego poranka. Następnym etapem wycieczki było przejście jednym z dwóch tuneli kolejowych (w tej chwili nieczynnym) wydrążonych pod górą Sajdak do Jedliny-Zdroju. Gimnazjaliści poznali historię powstania tuneli, które niegdyś miały wielkie znaczenie komunikacyjne, gospodarcze i strategiczne. W Jedlinie w parku przy pałacu „Jedlinka” młodzież wysłuchała opowieści dotyczącej bogatej historii pałacu a także ciekawych informacji o początkach uzdrowiska Jedlina-Zdrój. Można było także podziwiać stojący na pałacowym dziedzińcu trójpłatowy myśliwiec Fokker Dr.1 z cza-

łowy I wojny światowej, na którym latał największy as lotnictwa niemieckiego



tego okresu Manfred Albrecht von Richthofen zwany „czerwonym baronem”. Następnym punktem programu wycieczki było dotarcie do Cesarskiej Skałki w Głuszyca. Tam oczekiwał na młodzież Łukasz Pokorski – ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, pasjonat wspinaczki wysokogórskiej, grotolaz. Przedstawił on zasady bezpiecznej wspinaczki i zaprezentował potrzebny do uprawiania tego sportu sprzęt.

źródło:um.głuszycza

R E K L A M A

6
Festival of film director
Festiwal Reżyserii Filmowej
1-6 czerwca 2013 r.
Świdnica
www.festiwalrezyserii.pl

Uciążliwa wiosna, czyli - alergologia w ataku

Większość ludzi uwielbia wiosenne miesiące. Przyroda budzi się do życia, wszystko ładnie zaczyna kwitnąć, pachnie kwiatami, jest cieplej i weselej na dworze. Jednak nie wszyscy cieszą się nadejściem wiosny. Dla alergików jest to pora ataku wszelkiego rodzaju alergenów, m.in. pyłków traw i drzew. Już nawet pojawiło się hasło „alergia wiosenna”, które sygnalizuje, że miesiące takie jak marzec, kwiecień czy maj należą do najgroźniejszych dla alergików. Alergia i wiosna to nie jest dobre połączenie.

Alergia a wiosna - marzec, kwiecień, maj

Objawy kataru siennego, czyli kichanie, świąd, przekrwienie błon śluzowych nosa, kaszel poranny i bóle głowy, zaczynają się pojawiać

zwykle pod koniec marca lub na początku kwietnia. Początkowo przypominają przeziębienie, ale alergicy wiedzą, że marzec i kwiecień oznaczają rozpoczęcie sezonu kataru siennego. Alergia wziewna daje o so-

bie znać i dla alergików wiosna bywa bardzo uciążliwa. Media zdają sobie sprawę z istnienia czegoś takiego jak alergologia wiosenna, więc marzec, kwiecień i maj są miesiącami, w których rozgłoszenie radiowe i prezenterzy pogody w telewizji zaczynają podawać komunikaty na temat stężenia pyłków i zarodników pleśni.

Alergia i wiosna

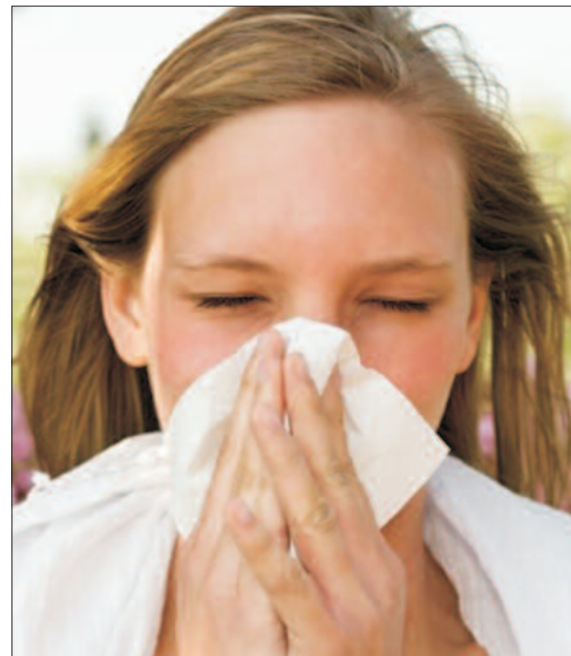
- przegląd alergenów: MARZEC

Początek wiosny oznacza pylenie drzew. W marcu królują olsza i leszczyna, które zaliczają się do grupy o dużym zagrożeniu dla alergików. Anomalie pogodowe takie jak ciepłe i słoneczne dni w styczniu mogą przyspieszyć pylenie tych drzew, więc ataku możemy się spodziewać już w lutym. Marzec również sprzyja rozprzestrzenianiu się zarodników przez pleśń. Ciepłe dni wiosenne, duża wilgotność i brak opadów niestety sprzyjają emisji zarodników pleśni.

Alergia wiosenna

- przegląd alergenów: KWIECIEŃ

Alergia wziewna na pyłki olszy i leszczyny już nie jest taka groźna. Kwiecień to miesiąc zakończenia pylenia tych drzew, ale przez jakiś czas w powietrzu mogą się unosić ich pyłki. Kwiecień jest uciążliwy dla osób uczulonych na pyłek brzozy, który również uznawany jest za niebezpieczny. Warto pamiętać, że brzoza pyli w godzinach popołudniowych. W tym miesiącu występuje duże stężenie zarodników pleśni.



Alergia i wiosna

- przegląd alergenów: MAJ

Alergia na brzozę już mniej dokucza w maju, ponieważ kończy ona pylenie. Za to w powietrzu zaczyna unosić się pyłek babki oraz traw. W maju zwiększa się aktywność zarodników pleśni i to one stanowią największe zagrożenie. W maju pojawiają się również mniej groźne, pyłki sosny, szczyawu i pokrzywy.

Na szczęście wiosna to nie tylko wszechobecne pyłki, ale również deszcze, które przynoszą ulgę alergikom. Oczyszczają one powietrze z alergenów, więc po wiosennym deszczu można spokojnie wybrać się na spacer.

źródło: jaalergik.pl

Wałbrzych

460 000zł na tabliczki informacyjne

Tabliczki kierunkujące do zabytków, atrakcji turystycznych, obiektów użyteczności publicznej, gabloty turystyczno-informacyjne to elementy Miejskiego Systemu Informacji, który pojawił się w centrum Wałbrzysza.

W Wałbrzychu zamontowane zostały 43 słupki z tablicami ulicowymi i tablicami kierującymi do obiektów oraz 7 gablot turystycznych - informacyjnych. Na słupkach wskazane są nazwy obiektów użyteczności publicznej, kulturalnych, rekreacyjnych, sportowych oraz zabytkowych, podane są odległości, piktogramy obiektów. Tablice z nazwami ulic zawierają herb, nazwę ulicy/placu, dzielnicę, oraz informację o numeracji budynków.

Zastosowano kolorystykę przypisaną do rodzajów obiektów: obiekty administracji i użyteczności publicznej - kolor szary, obiekty kulturalne i informacja turystyczna - kolor niebieski, obiekty zabytkowe - kolor brązowy, obiekty rekreacyjne, sportowe, parki i hotele - kolor zielony.

System udało się zrealizować dzięki środkom po-



zyskanym z Unii Europejskiej. Całkowity koszt to 461 250,00 zł.

- Miejski System Informacji to element porządkowania przestrzeni publicznej. Określa on standard, formę i jakość, którą chcemy zachować w naszym mieście. Powstał przy współpracy z Konserwatorrem Zabytków, Plastykiem

Miejskim - mówił Prezydent Wałbrzysza Roman Szelemej.

Prezydent zapowiedział, że system będzie rozszerzany także na kolejne dzielnice miasta. Już niedługo nowe gabloty informacyjne pojawią się w zrewitalizowanym Parku im. Jan III Sobieskiego.

źródło: um.walbrzych



Wałbrzych

Zadał ciosy nożem za papierosa

Wałbrzyska policja zatrzymała mężczyznę podejrzanego o usiłowanie zabójstwa 39-latką. Zadał mu cztery ciosy nożem. Dramat spowodowała prawdopodobnie kłótnia o papierosa. Jak się okazało sprawca niedawno wyszedł z więzienia, gdzie odbywał karę pozbawienia wolności za podobne przestępstwa. Teraz może mu grozić nawet dożywocie.

Do tragedii doszło w nocy z soboty na niedzielę. Ugodzonego czterokrotnie nożem 39-letniego mężczyznę natychmiast przewieziono do szpitala, gdzie został poddany zabiegowi operacyjnemu. Znajduje się w stanie ciężkim. Wałbrzyska policja ustaliła, że na jednej z ulic w mieście doszło do kłótni i przepychanek między późniejszą ofiarą i 26-letnim mężczyzną. Powodem najprawdopodobniej była odmowa poczęstowania papierosem. W trakcie szarpaniny 26-latek wyciągnął nóż z kieszeni i bestialsko zaatakował 39-latkę zadając mu cztery ciosy nożem w okolice klatki piersiowej oraz jamy brzusznej, po czym zbiegł. Nóż schował w mieszkaniu swojego brata. Zaraz po zdarzeniu funkcjonariusze z Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu zatrzymali nożownika. Jak się okazało był pijany. Miał ponad półtora promila alkoholu w wydychanym powietrzu. W trakcie wykonywanych z nim czynności policjanci ustalili, że sprawca niedawno wyszedł z wię-



zienia, gdzie odbywał karę pozbawienia wolności za podobne przestępstwa. Spędził blisko 8 lat za kratkami. 26-latek usłyszał już zarzuty usiłowania zabójstwa i decyzją sądu został aresztowany na okres trzech miesięcy. Za tego typu przestępstwo grozi kara pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 8, kara 25 lat albo dożywocie.

Świebodzice

Pijana kobieta z dzieckiem na rękę

Policjanci z powiatu świdnickiego zatrzymali nietrzeźwą kobietę, która „sprawowała opiekę” nad swoją 14-miesięczną córką. Badanie przeprowadzone przez policjantów wykazało ponad 2,6 promila alkoholu w jej organizmie. Kobieta była tak pijana, że nie potrafiła utrzymać się na własnych nogach.

Do zdarzenia doszło na terenie Świebodzic. Około godziny 18.00 Oficer dyżurny policji został poinformowany o pijanej kobiecie, która trzymając małe dziecko na rękach zatacza się na schodach jednego z budynków mieszkalnych i już kilka razy o mało, co się nie przewróciła. Niezwłocznie skierował na miejsce patrol. Interwenujący funkcjonariusze za-

stali pijaną 23-latkę, która w takim stanie sprawowała opiekę nad swoją 14-miesięczną córką. Badanie przeprowadzone przez policjantów wykazało ponad 2,6 promila alkoholu w jej organizmie. Kobieta była tak pijana, że nie potrafiła utrzymać się na własnych nogach.

Dziecko było zaniebane w związku z tym funkcjonariusze po wykonaniu niezbędnych ustaleń przekazali je pod opiekę specjalistów z miejscowego szpitala. Natomiast mocno pijana mama trafiła do policyjnego aresztu.

Obecnie policjanci wyjaśniają wszystkie okoliczności tej sprawy. Jeśli okaże się, że 23-latką swoim nieodpowiedzialnym zachowaniem na-



raziła dziecko na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub bądź zdrowia, grozić jej może kara nawet do 5 lat pozbawienia wolności.

Oszuści wykorzystują różne sposoby, by wzbogacić się kosztem nieostrożnych osób. Podają się za członków rodziny, pracowników administracji, instytucji państwowych, organizacji charytatywnych.

Region

Policja ostrzega

OSZUŚCI PRZYCHODZĄ POD RÓŻNYMI POSTACIAMI!

Przestępcą może być zarówno mężczyzna jak i kobieta. Przestępca może działać samodzielnie lub w grupie. Aby zwiększyć swoją wiarygodność, przestępcy często wykorzystują dzieci. URZĘDNIK Zazwyczaj osoba wzbudzająca zaufanie, elegancko ubrana. Może przedstawić się jako inkasent z zakładu energetycznego, gazowni, pracownik opieki społecznej, instytucji charytatywnej itp. Gdy nie znasz osoby – zażądaj okazania legitymacji służbowej bądź dowodu osobistego, a najlepiej poproś o numer telefonu instytucji, którą reprezentuje. Jeżeli osoba ta rzeczywiście jest przedstawicielem jakiegoś urzędu, nie zrazi go Twoja ostrożność i nieufność. W razie jakichkolwiek wątpliwości, umów się z nim na inny termin – wcześniej sprawdzając jej wiarygodność.

HANDLARZE

Są nimi zazwyczaj obywatele narodowości cygańskiej, rumuńskiej lub inni obcokrajowcy, a także nasi rodacy udający obnośnych sprzedawców lub akwizytorów. Do mieszkania wchodzi zwykle parami lub we trójkę, oferując sprzedaż różnych towarów po atrakcyjnej cenie lub proponując kupno (np. staroci). Wszystko to może



mieć na celu dostanie się do mieszkania choćby po to, aby oszacować wartość znajdującego się w nim mienia lub by poznać stan jego zabezpieczenia. Jeśli musisz zawrzeć jakąś transakcję w domu, umów się na taki termin, gdy będą w nim inni domownicy.

ROBOTNIK

Może oświadczyć, że jest z administracji i musi „coś” sprawdzić lub naprawić. Może też zaoferować Ci wykonanie usługi na przykład remontowo – budowlanej. Zwykle jego podstawowym celem jest dokonanie rozpoznania mieszkania, w tym miejsc przechowywania wartościowych przedmiotów, bądź jeżeli będzie to możliwe – ich kradzież. Jeśli odwiedzający oferuje Ci wykonanie usługi, zawsze pozostaw sobie czas na sprawdzenie wia-

rygodności firmy, której jest przedstawicielem. Zatelefonuj do jej właściciela.

WNUCZEK

Grupa przestępców zajmujących się oszukiwaniem starszych osób. Grupa oszustów trudniąca się tym procederem działała praktycznie na terenie całego kraju. Ich ofiarami najczęściej padają osoby starsze, często żyjące samotnie. Metoda działania sprawców jest wyrafinowana. Oszustami, o których mowa są zwykle młodzi ludzie, nawiązujący kontakt poprzez rozmowę telefoniczną. W czasie rozmowy podszywają się pod dawno niewidzianego członka rodziny, na przykład wnuczka. Bardzo umiejętnie prowadzą rozmowy, odwołując się do uczuć wybranej osoby.

Źródło: Policja Dolny Śląsk

R E K L A M A

KOŁOSOWSKI
Stefan&Krzysztof

KOSTKA GRANITOWA
ELEMENTY BUDOWLANE
- parapety, schody, blaty itp.

NAGROBKI

NOWOCZESNE WZORY
CENY PRODUCENTA
WYSTAWA NAGROBKÓW:
Wieśnica k/Strzegomia

tel. 605 566 894
tel. fax. 74 855 68 78
e-mail: biuro@kamieniarstwo-kołosowski.pl

zabawa, zabawa

nowe doświadczenia

nowi ludzie

lekcja
samodzielnościupust dla
energiiprzygotowanie
do szkoły

Zapisy do przedszkola

Tel. 602 231 533

Przedszkole Niepubliczne OGŁASZA ZAPISY DO PRZEDSZKOLI I ODDZIAŁU ŻŁOBKOWEGO NA ROK SZKOLNY 2013/2014

Przedszkole jest czynne od poniedziałku do piątku w godzinach od 5.00 do 17.00, ale istnieje możliwość dopasowania tego czasu do indywidualnych potrzeb dziecka. Zadaniem naszego przedszkola jest zapewnienie dzieciom właściwych warunków rozwoju fizycznego, umysłowego, emocjonalnego i społecznego, przygotowanie dziecka do nauki w szkole oraz pomoc pracującym rodzicom w zapewnieniu dzieciom opieki wychowawczej. Staramy się tworzyć miłą i ciepłą atmosferę, aby każde dziecko czuło się zaakceptowane, a rodzice zostawiali je z pełnym zaufaniem.

Zapewniamy:

- rozsądne ceny
- opiekę na najwyższym poziomie
- naukę języka angielskiego, niemieckiego, francuskiego
- zajęcia z rytmiki
- zajęcia z Akademią Dźwięku
- zajęcia taneczne
- zajęcia z gimnastyki korekcyjnej
- mini-koszykówkę
- nowoczesne wyposażenie przedszkola
- opiekę pedagogiczną na najwyższym poziomie

Wałbrzych:

Przedszkole Niepubliczne BAJKA
oraz Oddział Żłobkowy
ul. Bogusławskiego 2 Wałbrzych
tel. 74 84 232 09
tel. 502 249 174

Przedszkole Niepubliczne
JEDYNECZKA
ul. Mickiewicza 17a Wałbrzych
tel. 74 84 263 40 lub 46
tel. 666 557 921

Świebodzice:

Przedszkole Niepubliczne
Koniczynka
Osiedle Sudeckie 12 Świebodzice
tel. 74 640 27 21

Przedszkole Niepubliczne
Koniczynka I
ul. Świdnicka 32-34 Świebodzice
tel. 74 854 02 46
tel. 602 231 533

Boguszów-Gorce:

Przedszkole Niepubliczne
Koniczynka II
ul. Warszawska 1 Boguszów-Gorce
tel. 74 84 40 455

Przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV)

W Miejskim Ośrodku Zdrowia w Świebodzicach kończy się kolejna akcja szczepień profilaktycznych przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV), będącego jedną z najważniejszych przyczyn raka szyjki macicy – choroby, na którą w Polsce umiera nadal zbyt wiele kobiet.



W maju przeprowadzona zostanie trzecia tura szczepień dziewczynek z pierwszej klasy gimnazjum. Tym samym kolejna już akcja profilaktyczna zostanie zakończona sukcesem. Cała akcja szczepień, których koszt wynosi w przypadku indywidualnego skorzystania ze szczepienia ponad 1000 zł za osobę, jest finansowana w całości z budżetu gminy. Samorząd przeznacza na to rocznie ok. 40 tys. zł. Zakończenie akcji szczepienia dzisiejszych pierwszoklasistek to oczy-

wiście nie koniec całej akcji. - Jesienią tego roku rozpoczniemy szczepienia trzeciego już rocznika gimnazjalistek z pierwszych klas – mówi burmistrz miasta Bogdan Kożuchowicz. – Akcja prowadzona będzie systematycznie. Tego typu akcja profilaktyczna prowadzona jest już drugi rok. Świebodzice są jedną z nielicznych gmin w regionie, która finansuje tego typu profilaktykę zdrowotną.

źródło:um.Świebodzice

R E K L A M A

- Licea Ogólnokształcące
- Szkoły Policealne:
 - Policealna Szkoła Detektywów i Pracowników Ochrony
 - Technik BHP
 - Technik Eksploatacji Portów i terminali **NOWOŚĆ**
 - Technik administracji
 - Asystent osoby niepełnosprawnej
 - Opiekunka dziecięca

CERTUS
OGÓLNOPOLSKA SIEĆ SZKÓŁ

Ul. Przywodna 1
Wałbrzych
tel 606 036 228
74 84 88 347

Kamienna Góra

Śmierć dwóch nastolatków

Nowe dowody w sprawie śmierci dwóch nastolatków z Krzeszowa.

Wracamy do sprawy śmierci 12 i 13-letni, których ciała znaleziono w rzecze Zadrna niedaleko miejscowości Krzeszów w sierpniu zeszłego roku. Obie nastolatki zostały śmiertelnie porażone prądem z przewodu elektrycznego, który wpadł do wody – tak wykazała sekcja zwłok przeprowadzona na zlecenie Prokuratury Rejonowej w Kamiennej Górze. Na obecną chwilę Prokuratura sprawdza, czy doszło do zaniedbań ze strony spółki Tauron, która jest właścicielem kabla. Na tę okoliczność zostały przez organ ścigania powołani nowi biegli, którzy



mają wydać ekspertyzy i wyjaśnić czy doszło do zaniedbań ze strony firmy energetycznej czy też tragedia była wynikiem nieszczęśliwego wypadku.

red.

Amerykański fotograf na tropie tolerancji

Czterdzieści dni. Osiem tysięcy kilometrów, 17 punktów karnych i 500 zł mandatów, trzydzieści siedem miast, osiemdziesięciu bohaterów, dwójka ludzi, jeden aparat i prawie 7000 zdjęć. Tak w skrócie wygląda bilans prac nad wystawą RomaRising, która we IX 2012 r miała swój wernisaż we wrocławskiej galerii BrowArt. Wszystko zaczęło się w 2006 roku, kiedy to Janusz Balkowski, prezes Fundacji Integracji Społecznej Prom natknął się przypadkiem na projekt RomaRising autorstwa amerykańskiego fotografa Chada Evansa Wyatta. Jego założeniem było pokazanie czeskich Romów, którzy osiągnęli sukces społeczny i zawodowy, a ich życie przeczy powszechnie przyjętym stereotypom. - Te czarno-białe, proste, wręcz surowe fotografie pokazujące Romów piastujących wysokie stanowiska, cieszących się społeczną akceptacją i szacunkiem zrobiły na mnie ogromne wrażenie, mówi Balkowski.

Początki współpracy

- W efekcie zaprosiliśmy autora do Wrocławia, gdzie w 2007 r. otworzył swoją wystawę. Odniosła tu duży sukces i spotkała się ze sporym zainteresowaniem ze strony mediów oraz środowisk naukowych. Była to inspiracja do stworzenia analogicznego projektu na polskim gruncie. Wiedzieliśmy, że także w naszym kraju są Romowie, którzy zasługują na uznanie i szacunek społeczny. Pokazując ich, chcieliśmy przełamać negatywny wizerunek Romów w świadomości Polaków. Tak właśnie zrodził się pomysł na polską RomaRising, Romskie Odrodzenie. Przez cztery lata staraliśmy się o pozyskanie funduszy na realizację tego pomysłu oraz gromadziliśmy dane potencjalnych bohaterów z całego kraju. Dzięki wsparciu Ambasady Amerykańskiej oraz MSWiA w 2010 roku powstało na Dolnym Śląsku pierwszych 20 zdjęć Romów. Pokazaliśmy na nich m.in. nauczycieli, tre-

nera hokeja, przedsiębiorcę, pastora, górnik, urzędników. Wystawa miała swój wernisaż jesienią 2010 roku w Wałbrzychu. Po jej sukcesie wiedzieliśmy już, że pomysł zasługuje na rozwinięcie, że istnieje wielka potrzeba, by sportretować więcej podobnych postaci i pokazywać jak najszerszemu gronu odbiorców. Dofinansowanie Unii Europejskiej uzyskane pod koniec 2011 roku umożliwiło nam realizację tego pomysłu.

Praca nad wystawą

Przez 40 dni tandem złożony z fotografa i skarbnika Fundacji Prom przejechał ponad 8000 km, odwiedzając 37 miast i miasteczek. Wyatt wykonał prawie 7000 zdjęć, z których podczas wielu godzin żmudnej pracy przed monitorem komputera wybrał 60 najlepszych. Obrazy te, połączone z dwudziestoma pracami wykonanymi w 2010, składają się na pełną polską edycję RomaRising. Pokazuje ona Romów, którzy

osiągnęli sukces społeczny i zawodowy, żyją i pracują obok nas w pełni akceptowani przez społeczeństwo. Są to artyści, muzycy, malarze, rzeźbiarze, urzędnicy i nauczyciele, a także pracownicy nauki, pielęgniarka, górnik, czy przedsiębiorcy.

Praca nad polską i czeską wersją wystawy miała pewne różnice, o których tak opowiada autor zdjęć, Chad E. Wyatt: w Czechach napotkałem niewiele ortodoksyjnych postaw wśród Romów. Romanipen to system etyczny, któremu od stułeci są wierni najbardziej ortodoksyjni Romowie. Funkcjonuje on w Czechach, jednak nie przekłada się na żadne poważne zakazy, jak np. te związane z zawodami prawnika, czy lekarza, które są obecne w Polsce. To z ich powodu spotkałem tu niewielu Romów pracujących w specyficznych, zakazanych zawodach. Dlatego obraz polskich i czeskich Romów jest tak różny. Postanowiłem jed-

nak nie zwracać na to uwagi, a w zamian skupić się na osiągnięciach Romów w życiu społecznym i zawodowym oraz w dziedzinie edukacji.

Przeciw stereotypom

Autor zdjęć jest zdania, że spośród bohaterów RomaRising poznanych w Polsce niewielu żyje w sposób stereotypowy. -To fantastyczne móc widzieć grupę etniczną, która kultywuje swoją tradycję i tożsamość, a jednocześnie tworzy dla siebie przestrzeń we współczesnym społeczeństwie. Romowie różnią się od Polaków, to zrozumiałe. Jednak wciąż pozostają Polakami. Dorastali poznając świat na dwa odmienne, uzupełniające się sposoby. Osobiście widzę polskie społeczeństwo jako wspaniałą mieszankę różnych grup, spośród których wszystkie miały swój wkład w polską historię. I mam nadzieję, że dla nich wszystkich jest miejsce w historii, którą wspólnie budują.

Chad Evans Wyatt – znany amerykański fotograf, jego zdjęcia kolejnych prezydentów USA znajdują się w Bibliotece Kongresu Stanów Zjednoczonych w Waszyngtonie. Prywatnie fan baseballu i lodów.



Wyatt podczas pracy nad wystawą RomaRising w Polsce, IV 2012. Fot. Chad E.

Wystawa RomaRising jest częścią kampanii społecznej Jedni z wielu: www.jednizwie-lu.pl

Karolina Zwierzyńska

ZJEDZĄ NAS

MUCHY, KOMARY I MESZKI!!!

Wraz z nastaniem cieplejszych dni zaczynamy odczuwać obecność natrętnych much i kęsających komarów i pomimo przedłużającej się w tym roku zimy wydaje się, iż ich ilość jest zdecydowanie zbyt duża. Na dodatek za chwilę do armii bzyczących moskitów dołączą chmury niewidzialnych i gryzących z zaskoczenia meszek.



REGIONALNA DYREKCJA OCHRONY ŚRODOWISKA WE WROCŁAWIU

Materiał sfinansowany ze środków Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska we Wrocławiu

Co jest tego przyczyną?

Prawie każdy mieszkaniec budynku poddanego termomodernizacji lub remontowi elewacji zauważy i przyzna, że przed remontem ptaki były, a po remoncie ptaków nie ma. Niestety większość z nas nie toleruje gniazd ptasich nad oknem lub pod dachem, narzekając że brudzą, ćwierkają i budzą zbyt wcześnie rano. Większość z nas zrzuca gniazda jaskółek, zawiesza woreczki foliowe utrudniając założenie gniazda. A przecież to ptaki są naszymi największymi sprzymierzeńcami w walce z dokuczliwymi owadami i gryzoniami. Głównym pokarmem drobnych ptaków szczególnie w okresie wiosenno – letnim są owady. Jerzyki i jaskółki żywią się

Ponadto wróble wraz z większymi od nich kawkami są swoistymi „sprzątacami” ludzkich siedzib – ich uwadze nie umkną pozostawione przez nas resztki jedzenia. Tym samym pozbawiają one pokarmu szczury i inne gryzonie. Na gryzonie poluje między innymi pustułka, która zjada dziennie około trzech myszy, co daje sumę blisko 600 gryzoni w okresie od wiosny do jesieni.

Po remoncie budynku ptaki nie mają dokąd wrócić

Głównym zagrożeniem dla ptaków miejskich i ich siedlisk są remonty budynków, w szczególności związane z termomodernizacją. Prace remontowe prowadzone są zazwyczaj w sezonie lęgowym czy-

powrotnie utracone. W trakcie prac ociepleniowych budynków w sezonie lęgowym może ginąć bardzo dużo ptaków. Ptaki (zarówno pisklęta jak i osobniki dorosłe) giną w wyniku zamurowywania w szczelinach, zamykania w stropodachach. Często rozwieszenie na rusztowaniu siatki ochronnej uniemożliwia dostęp do gniazda i brak możliwości wysiadywania jaj lub karmienia piskląt, które giną z głodu.

Liczba jerzyków zmniejszyła się o 50-70%

Niestety pomimo coraz częstszego nagłaśniania problemu w mediach i coraz większej świadomości społeczeństwa na temat konieczności ochrony ptaków miejskich, to aż 90 procent prac remontowych budynków odbywa się z naruszeniem prawa (ustawy o ochronie przyrody). W trakcie prac ociepleniowych niszczone są dotychczasowe miejsca gniazdowania, a w zamian nie przewidywane są działania kompensacyjne np. w postaci zawieszenia budki lęgowej na budynkach. Dalsze takie postępowanie doprowadzi do drastycznego spadku liczebności jerzyków, wróbli domowych, jaskółek oknówek i kawek. Jerzyk, wróbel i kawka to gatunki które w wielu krajach Europy Środkowej i Zachodniej są gatunkami zagrożonymi, a w Polsce staną się zagrożone w najbliższej przyszłości. W Niemczech Wschodnich po roku 1990 populacja jerzyka zmniejszyła się o 57%. Na Wyspach Brytyjskich



o podwyższonym ryzyku wyginięcia. Wróbel niemal wyginął w centrach wielu miast europejskich (np. w Londynie), a w Holandii i Wielkiej Brytanii znalazł się już na Czerwonej Liście jako gatunek zagrożony. Kolejnym gatunkiem który znalazł się na Czerwonych Listach, gatunków zagrożonym w wielu krajach, np. w Niemczech, Austrii, Czechach jest kawka. Na początku XXI wieku w Pradze zostało jej jedynie około 80 par, w Berlinie 100 a w Dreźnie 40. Podobne trendy liczebności obserwuje się również w Polsce. We wszystkich dużych miastach – liczba jerzyków w ciągu ostatnich kilku lat zmniejszyła się o 50-70%, a badania prowadzone nad liczebnością wróbli w Warszawie wykazały spadek liczebności o 39% w stosunku do lat 1970-1980.

Łamiesz prawo? spodziewaj się sprawy sądowej

W chwili obecnej podejmowane są próby skoordynowania działań mających na celu zapobiegnięcie spadku liczebności populacji ptaków gniazdujących na budynkach, w szczególności wróbli i jerzyków. Ponadto opracowywane

mogów prawa i karania lub kierowania na drogę sądową przypadków łamania przepisów o ochronie przyrody.

Aby skutecznie chronić ptaki w miastach działania na rzecz ich ochrony winny być podejmowane w sposób skoordynowany i na szeroką skalę.

Przede wszystkim należy:

- Prace termomodernizacyjne budynków planować do realizacji poza okresem lęgowym ptaków tj. poza okresem od 15 kwietnia do 15 sierpnia.
- Po przeprowadzeniu prac lub w ich trakcie instalować budki lęgowe, jako działanie kompensujące utratę siedlisk ptaków wskutek zalepienia szczelin w elewacji budynku, lub zamontowaniu kratki na otworach wentylacyjnych stropodachu.
- Nie zrzucать gniazd, w szczególności jaskółek oknówek. Sposobem na zabezpieczenie się przed zabrudzeniami odchodami może być zamontowanie specjalnej półeczki poniżej gniazda lub oklejenie okna folią i ściągnięcie jej po odlocie jaskółek.
- Interweniować w sytuacji gdy prace remontowe zagrażają ptakom gniazdującym na budynkach – zgłaszać takie przypadki na Policję i do Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska we Wrocławiu.
- Prowadzić szeroko zakrojoną kampanię informacyjną w mediach.



wyłącznie owadami złapanymi w powietrzu. Ich główne menu to dokuczliwe komary, muchy i meszki. Ci mali skrzydlaci łowcy pożerają niewiarygodne ilości komarów, bo jeden jerzyk zjada ich aż 500 dziennie, a jedna jaskółka jest w stanie upolować dziennie kilkaset różnych owadów, z których większość to właśnie komary i meszki.

Ważnym sprzymierzeńcem jest również nasz poczciwy wróbel, którego dietę w okresie lęgowym stanowią przede wszystkim owady, w tym między innymi mszyce oraz larwy (gąsienice) innych owadów, niepożądane w naszych ogrodach i na ukwieconych balkonach.

li w okresie najbardziej nęralgicznym dla ptaków. Po przeprowadzeniu prac ociepleniowych likwidacji ulega większość lub wszystkie dotychczasowe miejsca nadające się do gniazdowania. Niszczenie tych miejsc to likwidacja (zalepienie) wszelkich szczelin w elewacjach lub pod parapetami. Jednak najbardziej szkodliwym działaniem będącym niszczeniem dotychczasowych miejsc gniazdowania jest uniemożliwienie dostępu ptakom do stropodachów, poprzez montaż kratki na otworach wentylacyjnych. Zazwyczaj po remoncie budynku ptaki nie mają dokąd wrócić, a dotychczasowe miejsca gniazdowania są bez-

Pamiętajmy również, że każdy z nas może pomóc ptakom, wieszając tylko jedną budkę lęgową dla jerzyka na swoim balkonie lub po prostu nie zrzucając gniazd jaskółek. Bo gdy znikną z naszych osiedli jerzyki i jaskółki to wtedy niechybnie zjedzą nas muchy, komary i meszki.

po roku 1970 liczebności jerzyka zmniejszyła się o około 50% i gatunek ten trafił na listę gatunków

będą zasady współpracy organów administracji z Policją w zakresie egzekwowania przestrzegania wy-

Kamil Martyniak

Sakrament odarty z duchowości

Pierwsza Komunia Święta utraciła swoje zasadnicze znaczenie. Sakrament stał się za to doskonałą okazją do zrobienia niezłego biznesu. Rodzice i rodzina dzieci przystępujących do Pierwszej Komunii prześcigają się z pomysłowością w zorganizowaniu przyjęcia i prezentach, wielu zaciąga nawet kredyty. Wydatki sięgają skali małego wesela.

Ile kosztuje przyjęcie?

Samo przygotowanie dziecka do komunii to spory wydatek. Dziecku trzeba też kupić odświętne stroje: garnitur (200-500 zł) czy sukienkę (które coraz bardziej przypominają ślubne suknie, kosztujące nawet 600 zł). 8-latka musi też mieć odpowiednią fryzurę prosto z salonu fryzjerskiego i paznokcie „zrobione” u kosmetyczki, a niektóre nawet makijaż. Dzieci przed sakramentem wysyłane są nawet na solarium, by białe stroje dobrze komponowały się z opalenizną. Do kościoła wynajmuje się specjalnych dekoratorów, a to kosztuje około 1000 zł od całej uroczystości. Nie można też zapominać o prezentach dla księdza i sióstr zakonnych. Nowym trendem jest limuzyna, wynajmowana do transportu w tym szczególnym dniu.

Coraz rzadziej komunijne przyjęcia rodzice organizują w domu, zapraszając rodzinę na skromny domowy obiad. Teraz przyjęcie w restauracji coraz częściej bardziej przypomina małe wesele (nawet z tańcami), za co płaci się nawet kwoty sięgające 100-150 zł od osoby.

Z badania przeprowadzonego w 2012 roku przez TNS Polska wynika, że 58 procent przyjęć komunijnych, na których ostatnio byli badani, odbyła się w domach, a 35 procent w restauracjach, w domach weselnych czy remizach. W efekcie lepsze sale trzeba zamawiać nawet na ponad rok wcześniej. A w restauracji wymyśla się też coraz ciekawsze atrakcje: „fotorty”, czyli torty z wizerunkiem dziecka, czekoladowe fontanny czy zamawia się osobę przebraną za klauna. Także liczba gości czasami jest zbliżona do małego wesela. Na pięciu procentach uroczystości świętowało ponad 40 osób. Jeśli już przyjęcie komunijne ma odbyć się jednak w domu, to wynajmuje się firmy cateringowe.

Quady i smartfony zamiast Biblii

Kiedys dobrym prezentem komunijnym był zegarek z melodyjkami, ładne wydanie Biblii czy złoty łańcuszek. Teraz kupuje się najnowsze modele smartfona (500-2000 zł), aparaty fotograficzne, rolki, konsole do gier wideo (ok. 1000



zł), tablety (do 2000 zł) czy laptopy (2000-3000 zł), a nawet quady lub skutery. Ale do łask powracają rowery (około 1000 zł). 46 procent ankietowanych podarowało dziecku w prezencie pieniądze. Średnio prezent pieniężny wynosi około 400 zł. Zdecydowanie powyżej tej średniej wydają rodzice chrzestni i dziadkowie. Oczywiście w prezentach nie ma nic złego, ale trzeba je kupować ze zdrowym rozsądkiem. Wychodzi na to, że zorganizowanie dziecku komunii to wydatek kilku tysięcy złotych.

- Ja, jako ówczesna katoliczka przystępowałam do komunii i było to dla mnie hipermiędzy wydarzenie: przyjmuję Jezusa, wow... to jest coś! - napisała internautka na jednym z internetowych forów. - Prezentami się raczej nie zajmowałam, bo ksiądz nam mówił, że nie na prezentach mamy się koncentrować, tylko na Jezusie, zatem gdy tylko poruszyliśmy - my, dzieci temat ewentualnych prezentów, zawsze znalazł się mój głos rozsądku, który przypominał o tym, co powiedział ksiądz. Dla mnie zatem było to przeżycie niezwykle duchowe, byłam całkowicie skupiona na Jezusie tamtego dnia - dodała.

- Ja też to przeżyłam duchowo, jak na takie małe dziecko - odpowiada druga internautka. - Zresztą [wtedy jeszcze nie było takiej otoczki komercyjnej, jak teraz. Prezenty były, ale szczerze mówiąc to czułam, że są właśnie dlatego, że przyjmę Pana Jezusa - dodała. - Z roku na rok widzę, coraz większą paranoję. Rodzicom coraz częściej myli się Pierwsza Komunia z weselem. Wynajmują coraz wymyślniejsze restauracje i nie wiadomo co jeszcze. Po tem tylko się dziwię, że dzieci chcą coraz więcej i wymuszają wiele rzeczy.

- Nie uwierzę, że barierą są warunki lokalowe. Moje dwie kuzynki obiad dla rodziny po ich Pierwszej Komunii miały w mieszkaniu mierzącym 32 metry, a gości było około dwudziestu. Jakoś się dało. Dla mnie to było o wiele normalniejsze - napisała trzecia internautka.

Targowisko próżności

Coraz trudniej skupić się na religijnym wymiarze uroczystości. Pierwsza Komunia komercjalizuje się i stała się zwykłym biznesem. W sklepach pojawiają się promocje obejmujące „typowe” prezenty komu-

nijne. Sakrament coraz bardziej odzierany jest z duchowości. Niektórzy księża mówią wprost, że przegrali bitwę z konsumpcjonizmem. Pojawiają się opinie, że ta cała komunijna otoczka staje się powoli targowiskiem próżności, w którym jest coraz mniej miejsca na duchowe przeżycia. Dzieci komunijne czekają nie na duchowe przeżycie, lecz na prezenty. Nie przypominają niewiniątek w albach, dla których najważniejsze powinno być spotkanie z Bogiem, jakim w istocie jest pierwsze przyjęcie sakramentu eucharystii. Na drugi plan przechodzi fakt, że to pierwsza Msza Święta, w której dzieci uczestniczą w sposób pełny, przyjmując Ciało Chrystusa po wcześniejszej spowiedzi.

Od lat z okazji komunii, podobnie jak w związku z Bożym Narodzeniem (kiedy już w październiku widzimy ozdobione choinki w sklepach) czy nieco mniej Wielkanocą, mamy do czynienia z komercyjnym szaleństwem, a oddala się wymiar święta religijnego. Biznes związany z produkcją strojów, gadżetów czy dewocjonaliów ma się coraz lepiej. W hipermarketach organizuje się odrębne sekcje komunijne, w których można

kupić kartki komunijne, bombonierki, świece czy też specjalne wydania Biblii. Komunijne przyjęcia organizują zarówno tańsze restauracje, jak i ekskluzywne hotele. Nawet gabinety medycyny estetycznej zachęcają, by zrobić korektę krzywego nosa czy odstających uszu dziecka. Komunia Święta staje się powoli okazją do zaprezentowania swojego statusu majątkowego i jest zdominowana przez konsumpcjonizm.

Trudno o taki stan winić przystępujące do swojej Pierwszej Komunii Świętej 8-latnie dzieci. Dlatego może organizując komunię, warto zastanowić się, co dziecko w dorosłym życiu będzie pamiętało z uroczystości? Warto przypomnieć sobie też słowa papieża Jana Pawła II, który w liście do dzieci przystępujących do Pierwszej Komunii Świętej napisał: „Jest to dzień, który wspomina się jako jeden z najpiękniejszych w życiu. Eucharystia, ustanowiona przez Chrystusa w przeddzień Jego Męki, podczas Ostatniej Wieczerzy, jest Sakramentem Nowego Przymierza, jest największym z Sakramentów”.

Tomasz Cukiernik
www.tomaszcukiernik.pl

SONDA SMS

Czy uroczystości Komunii Św. powinny być skromniejsze?

Jeżeli uważasz, że tak wyslij sms-a
pod nr **70068**
TC.GLOSUJE.TAK
(koszt sms 0.61zł brutto)

Jeżeli uważasz, że nie wyslij sms-a
pod nr **70068**
TC.GLOSUJE.NIE
(koszt sms 0.61zł brutto)

Czy zaporą w Lubachowie powinna być lepiej zabezpieczona?

Jeżeli uważasz, że tak wyslij sms-a
pod nr **70068**
TC.GLOSUJE.ZA
(koszt sms 0.61zł brutto)

Jeżeli uważasz, że nie wyslij sms-a
pod nr **70068**
TC.GLOSUJE.PRZECIW
(koszt sms 0.61zł brutto)

Serwis SMS
obsługiwany przez
Dotpay
Usługa SMS
dostępna w sieciach:
**T-Mobile, Orange, Plus GSM,
Play, Heyah, Sami Swoi**

Regulamin zamieszczony jest na stronie
www.dotpay.pl/dotpay/regulamin_serwisu.pl

Zioła, które leczą

„MĄDRY CZŁOWIEK POWINIEN WIEDZIEĆ, ŻE ZDROWIE JEST JEGO NAJWIĘKSZĄ WŁASNOŚCIĄ I POWINIEN UCZYĆ SIĘ, JAK SAM MOŻE LECZYĆ SWOJE CHOROBY”

Hipokrates

Naturalne sposoby leczenia

Odpowiednio dobrane zioła i właściwe dawkowanie mogą stanowić dla nas prawdziwe wybawienie od wielu męczących dolegliwości i zapobiegać chorobom. Badania naukowe potwierdzają, że rośliny lecznicze i pochodzące z nich preparaty są niejednokrotnie bardziej skuteczne w działaniu niż czysta chemia, dlatego też zaufanie do ziół ciągle rośnie. Wykaz chorób i dolegliwości, które możemy leczyć ziołami jest bardzo szeroki – od całkiem błahych, po bardzo poważne. Po zioła warto sięgać nie tylko wtedy, gdy nam już coś dolega, ale i profilaktycznie, np. w celu oczyszczenia organizmu, który potrafi potem bronić się skutecznie sam. Możemy je stosować

wewnętrznie jako np. herbatki, napary, syropy lub zewnętrznie jako np. kompresy, maści, inhalacje. Możemy też kupować gotowe leki roślinne, których skuteczność i bezpieczeństwo oparte są na wynikach badań naukowych i obserwacjach klinicznych i które stanowią alternatywę dla leków syntetycznych. Na przykład przy chorobach przewlekłych długotrwałe stosowanie antybiotyków może silnie osłabić organizm, wyniszczyć florę bakteryjną w przewodzie pokarmowym, zaburzyć zdolność przyswajania witamin i uszkodzić wątrobę, natomiast leczenie odpowiednio dobranymi produktami roślinnymi (pod kontrolą lekarza) gwarantuje powrót do zdrowia bez skutków ubocznych. Zioła stosujemy poje-

dyńczo lub w mieszaninach. Pojedyncze zioła działają wielokierunkowo, choć jedna z ich właściwości jest dominująca. W mieszaninach zioła współdziałają ze sobą wzmacniając swoją siłę leczenia. Na przykład – dobra mieszanka ziołowa dla tych, którzy mają kłopoty z zasypianiem, składa się z męczennicy cielistej, chmielu i kozłka lekarskiego. Wszystkie te trzy zioła razem mają właściwości uspokajające, relaksujące. Użyte oddzielnie działają następująco: męczennica cielisty – pomaga w zasypianiu, kozłek lekarski – relaksuje napięcia mięśni, chmiel – uspokaja system nerwowy.

Czym jest ziołolecznictwo?
Żyjąc szybkim tempem

podwójnie jesteśmy narażeni na zachorowanie. Starając się zapobiegać złapaniu infekcji należy uważnie dbać o odporność naszego organizmu szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Jednak gdy nie zadamy odpowiednio o nasze zdrowie i dopadnie nas choroba, wtedy trzeba pomyśleć o środkach jej przeciwdziałających. Powszechnie uważa się, że aby skutecznie wyleczyć różne schorzenia najskuteczniejsze są drogie kuracje antybiotykowe. Jednak jest to nie do końca prawdą. Jak się okazuje naturalne leki mogą być równie skuteczne. Oprócz witamin i minerałów zawartych w owocach i warzywach, swą magiczną moc mają również zioła. Tego typu środki lecznicze były znane już od wieków. Wielu spe-

cjalistów zaleca preparaty ziołowe jako uzupełnienie standardowych sposobów leczenia różnych problemów zdrowotnych, ponieważ są na ogół bardzo bezpieczne, skuteczne i powszechnie dostępne. W niektórych przypadkach, preparaty ziołowe mogą z powodzeniem zastąpić leki dostępne wyłącznie na receptę, co pozwala uniknąć skutków niepożądanego działania leków recepturowych.

Tajemnica działania ziół

Ziołolecznictwo jest gałęzią medycyny niekonwencjonalnej. Tego typu metoda zwalczania niektórych schorzeń i chorób znana już była za czasów naszych odległych przodków. Wiele z opatentowanych przez nich mikstur było przekazywanych kolejnym pokoleniom i przetrwały do dnia dzisiejszego. Oprócz pochodzących z domowych spiżarni, preparaty ziołowe są również dostępne w specjalistycznych sklepach. Wiele z nich używamy w życiu codziennym nie zdając sobie sprawy z ich naturalnego pochodzenia. Choć zioła mogą nie przekony-



wać nas swoim skutecznym działaniem to jednak posiadają moc, dzięki której jesteśmy w stanie wygrać z niektórymi chorobami. W czym więc tkwi ich lecznicza magia? Przede wszystkim zioła są znacznie bezpieczniejsze w stosowaniu od różnego rodzaju środków pochodzenia chemicznego. Zazwyczaj nie wywołują one niepożądanych skutków ubocznych. Pacjenci coraz częściej decydują się na używanie w leczeniu naturalnych leków ziołowych ze względu na ich skład oraz cenę. Dzięki temu, że w preparatach tym występują jedynie naturalne składniki zawarte w odpowiednich proporcjach, zioła stały się równie skuteczne jak dobry lek, nie powodując silnych skutków ubocznych.

Źródło:
ziolalecznicze.fundacja-wpr.pl
naturalne.lekarstwa.edu.pl

ZIOŁA Z UPRAW EKOLOGICZNYCH

HERBATY ZIOŁOWE, SUPLEMENTY DIETY – POLECANE PRZY RÓŻNYCH DOLEGLIWOŚCIACH

Sklep „Kropka”
Wałbrzych - dzielnica Podgórze ul. Niepodległości 114
tel. 533 174 397 (ok. 2 km od Galerii Victoria)

Stoiska Firmowe Producentów ekologicznych herbat i ziół

Herbaty Ziołowe
z Upraw Ekologicznych – Certyfikowane
duży wybór:

- Bio-energia
- Bomba witaminowa
- Dla Niejadka
- Na chrypkę
- Morwa biała
- Fitnes
- Mitorzębowa
- Przy Depresji
- Dla Nerwusów
- Dla Serduszka
- Rozgrzewająca Eko
- Polecana przy miażdżycy
- Polecana przy alergii
- Wspomagająca krążenie
- Wspomagająca pracę nerek
- Wspomagająca pracę wątroby
- Dla „Żołądkowców”
- Polecana przy depresji
- Polecana przy cukrzycy
- Polecana przy nadciśnieniu
- Polecana przy zgadze
- Uodparniająca
- Bądź zdrow z ziołami jeżówki
- Trzustkowa Eko



Właściwości miodu



Miód ma walory odżywcze i lecznicze. Jest łatwo przyswajalny przez organizm. Enzymy nadają temu produktowi cechy leku, gdyż wiążą toksyny. Żelazo zawarte w miodzie jest prawie całkowicie przyswajalne przez organizm człowieka. Zawartość inhibiny i rutyny sprawia, że ma on wyraźne działanie bakteriobójcze. U osób wyczerpanych pracą, miód powoduje szybką regenerację organizmu. Jest jedynym w swoim rodzaju środkiem odżywczym dla serca, a także lekiem przy niedomaganiach tego organu. Miód korzystnie wpływa na układ nerwowy, uspokaja, wzmacnia pracę umysłową, zwalcza migrenowe bóle głowy, zwiększa odporność na zakażenia i infekcje oraz ma działanie przeciwzapalne. Dodatkowo ma zastosowanie w leczeniu dróg oddechowych, układu krążenia, układu pokarmowego, wątroby, układu nerwowego, chorób wewnętrznych i zewnętrznych.

Właściwości miodu lipowego

Działa on antyseptycznie i uspokajająco. Dla wzmocnienia jego działania dobrze jest dodać go do herbaty z kwiatu lipowego. Zastosowanie swoje znajduje w stanach gorączkowych, kaszlu, zapaleniu oskrzeli. Miód ten skuteczny jest przy leczeniu przeziębień, w stanach niepokoju i bezsenności. Ma jasnożółtą barwę i ostry smak, z wyczuwalnym posmakiem lipy. Miód lipowy szczególnie ceni się za cechy wspomagające leczenie przeziębień i grypy. Miód lipowy ma działanie antybiotyczne, przeciwgorączkowe i przeciwkaszlowe. Ułatwia zasypianie, łagodzi stres i równoważy ciśnienie.

Właściwości miodu rzepakowego

Stosowany jest głównie przy schorzeniach płucnych i sercowych. Poza tym również przy zaparciach, schorzeniach wątroby, nerek i przewodu moczowego.

Miód rzepakowy jest słodki z gorzkawą nutą i odznacza się słomkowym kolorem. Zawiera olejki eteryczne, witaminy, aminokwasy i dużą ilość glukozy. Bardzo szybko ulega krystalizacji, pod wpływem której staje się niemal biały. Miód rzepakowy ma właściwości detoksacyjne, jest łagodny dla wątroby. Lecznicze właściwości miodu rzepakowego wykorzystuje się przy schorzeniach serca i stanach zapalnych górnych dróg oddechowych. Przyspiesza gojenie się ran i chroni przed zakażeniem.

Właściwości miodu wielokwiatowego

Miód ten stosowany jest przy różnego rodzaju alergiach oraz katarze siennym. Jak każdy miód ma właściwości lecznicze serca i chorób przebiegniowych. Ma żółtą barwę, po skryształowaniu przybiera kolor jasnobrunatny. Jest bardzo słodki. Właściwości miodu wielokwiatowego wykorzystuje się przy ta-

kich dolegliwościach jak: anemii, zmęczenie, zapalenie gardła, przeziębienie. Miód wielokwiatowy pomocny jest w leczeniu chorób serca, regulacji ciśnienia oraz alergii. Polecany jest szczególnie osobom uczulonym na pyłki roślin, dzięki niemu łatwiej znosi się wiosenne alergię.

Właściwości miodu akacjowego

Zalecany jest diabetikom, przy przeziębieniach i trudnościach trawiennych oraz schorzeniach nerek i przewodu moczowego. Miód akacjowy zawiera dużą ilość fruktozy, a także izoflawony i glikozydy. Bardzo wolno się krystalizuje. Miód akacjowy przyspiesza regenerację błon śluzowych żołądka, przez co zapobiega chorobom wrzodowym żołądka i dwunastnicy, wspomaga także trawienie. Właściwości miodu akacjowego wykorzystywane są również przy schorzeniach nerek i dróg moczowych. Ten ro-

dziej miodu ma działanie bakteriobójcze i moczopędne.

Właściwości miodu gryczanego

Zastosowanie znajduje przy leczeniu nieżytów górnych dróg oddechowych. Sprzyja tworzeniu się kostnicy i przez wzgląd na swoje właściwości zaleca się jego spożywanie przy złamaniach. Pomocny jest w stanach wyczerpania nerwowego, a także przy leczeniu miażdżycy, nadciśnienia, zapaleniu nerek i przy grypach gorączkowych. Zawiera dużo biopierwiastków. Ma on ciemną barwę bursztynową i płynną konsystencję. Po skryształowaniu kolorem przypomina mocną herbatę. Miód gryczany łatwo rozpoznać po ostrym, lekko piekącym smaku. W odróżnieniu od innych rodzajów miodu, miód gryczany zawiera substancję wzmacniającą i oczyszczającą naczynia krwionośne - rutynę. Z tego powodu jest on polecany zwłaszcza osobom starszym,

szczególnie narażonym na schorzenia układu krwionośnego. Rutyna ma także właściwości przyspieszające gojenie ran zewnętrznych i wewnętrznych. Miód gryczany jest bogaty w minerały i witaminy. Ze względu na dużą zawartość magnezu zaleca się jego spożywanie przy stanach wyczerpania nerwowego. Bursztynowy nektar korzystnie wpływa również na pamięć.

Właściwości miodu spadziowego

Miód ten zawiera dużo białka, a tym samym posiada większe wartości odżywcze i lecznicze od miodów nektarowych. Stosowany jest przy anemiach i zaburzeniach przemiany materii. Ze spadzi iglastej leczy się nieżyt górnych dróg oddechowych. Miód ten powstaje z lepkiej substancji występującej na drzewach i krzewach takich jak: świerki, jodły, sosny, modrzewie, dęby, klony, lipy, brzozy, buki, wierzby, głóg. Ma cha-

rakterystyczny zielonkawy kolor i korzeny smak, jednakże spośród wszystkich rodzajów miodu jest najmniej słodki. Właściwości miodu spadziowego wykorzystywane są do produkcji syropów wykrztuśnych. Miód spadziowy ma również działanie przeciwzapalne i antybakteryjne.

Właściwości miodu wrzosowego

Lecznicze właściwości miodu wrzosowego wykorzystywane są głównie przy schorzeniach układu moczowego, kamicy nerkowej, zapaleniu jelit i biegunkach. Znajduje również zastosowanie w leczeniu prostaty. Ma barwę ciemnobrunatną, po skryształowaniu - pomarańczową i uzyskuje konsystencję galaretowatą. Charakteryzuje się ostrym, gorzkim smakiem. Ze względu na antyseptyczne właściwości, po miodu wrzosowym warto sięgnąć w stanach zapalnych jamy ustnej.

Agnes

STOISKO FIRMOWE

Pasieki Specjalistycznej z Opalenicy

Pasieka pod stałym nadzorem lekarza weterynarii

Sklep „Kropka”

Wałbrzych – dzielnica Podgórze

ul. Niepodległości 114

(ok 2 km od Galerii Victoria)

tel. 533 174 397

(Przy większej ilości możliwy dowóz do 20km od sklepu)

- MIODY Z BIESZCZAD - MIODY Z MAZUR

- Wielokwiatowy
- Rzepakowy

Cena miodu
19,99
zł/kg

- Lipowy
- Gryczany
- Akacjowy

Cena miodu
23,50
zł/kg

**Polecamy także miody:
spadziowy, wrzosowy,
oraz malinowo-mniszkowy**

Cena promocyjna do wyczerpania zapasów



Czy przyprawy mogą szkodzić?

Masowo produkowane przyprawy posiadają duże ilości soli, wzmacniaczy smakowych - glutaminianu sodu. Takie przyprawy są często utrwalane za pomocą związków chemicznych. Dobrze jest ograniczać ich spożycie ze względu na szkodliwość. Bezpieczne i zdrowe są przyprawy ziołowe sprzedawane jako produkty ekologiczne. Takie przyprawy są naturalne, a ich utrwalenie następuje jedynie przez zasuszenie.

Na co dzień używamy wiele przypraw do potraw, aby dodać lepszego smaku naszym daniom, ale oprócz walorów smakowych, przyprawy ziołowe posiadają również właściwości lecznicze, pozytywnie wpływające na organizm. Warto zatem wiedzieć, zanim sięgniemy na półce sklepowej po przyprawy, że właśnie dokonujemy wyboru dotyczącego naszego zdrowia. Na co wpływają dodatkowo ziołowe przyprawy i do czego należy je stosować?

Cząber – Świetnie nadaje się do potraw z roślin strączkowych jak i serów topionych czy wędzonych, sosów mięsnych, ogórków kiszonych. Wykazuje działanie trawienne, moczopędne, ściągające, pobudza czynność żołądka.

Majeranek – oprócz działania trawiennego, działa wykrztuśnie oraz przeciwzapalnie. Likwiduje wzdęcia. Warto go stosować do po-

traw z grochu (np. grochówki), dań mięsnych, sosów. Należy jednak pamiętać aby dodawać go dopiero przy końcu gotowania.

Gorzycza – ma działanie trawienne, w całych ziarnach także rozluźniające. Można ją również stosować w formie okładów rozgrzewających w miejsca porażone reumatyzmem. Dodaje się ją zwłaszcza do potraw marynowanych, kiszonych ogórków,

a w formie musztardy do ryb oraz wędlin.

Jałowiec – wykazuje działanie trawienne, napotne, moczopędne oraz żółciopędne. Z tych względów świetnie pasuje do kapusty oraz wieprzowiny. Jego dodatek powoduje, że danie mięsne nabiera aromatu dziczyzny.

Kminek – ma silne działanie trawienne, likwiduje wzdęcia,



działa moczopędnie, mlekopędnie oraz pobudzająco zarówno na nerwy jak i serce. Warto go dodawać do serów, kapusty czy mięsnych sosów.

Tymianek – pobudza działanie zarówno żołądka jak i nerwów

oraz serca. Działa przeciwskurczowo, wykrztuśnie, przeciw pasożytom jelitowym. Swoje miejsce znajduje w potrawach obok natki pietruszki i lubczyku, czyli wszelkich zupach, rosolach, sosach.

Agnes

Przyprawy ziołowe bez chemii



BEZ SUBSTANCJI
KONSERWUJĄCYCH
I POLEPSZACZY
SMAKU

Smak Zdrowia w Twojej Kuchni

Sklep „Kropka”

Wałbrzych - dzielnica Podgórze
ul. Niepodległości 114 tel. 533 174 397
(ok 2 km od Galerii Victoria)

Wegetarianie żyją dłużej

Najnowsze badania wykazały, że życie wegetarian jest dłuższe od sześciu do dziesięciu lat od zwolenników mięsa. Przypadki hospitalizacji lub śmierci na tle choroby serca występują aż o 32% mniej niż u mięsożerców. Życie bez mięsa zyskuje coraz więcej zwolenników, w Polsce obecnie jest już ok. dwóch milionów wegetarian.

Badani przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych i w Europie wykazały, że właściwie skomponowana dieta wegetariańska jest jednym ze zdrowszych sposobów odżywiania. Naukowcy przyjęli, że ogólny stan zdrowia osób, które zrezygnowały z jedzenia mięsa jest lepszy, niż tych, którzy stosują tradycyjną dietę. Osoby stosujące dietę bezmięsną rzadko mają nadwagę lub są otyli, a co za tym idzie, spada u nich ryzyko wystąpienia chorób, takich jak cukrzyca typu II, choroby stawów, zaburzenia hormonalne czy kamica pęcherzyka żółciowego. Ponieważ dostarczają znacznie mniejszych ilości cholesterolu w diecie, są mniej narażeni na wystąpienie schorzeń układu krążenia jak miażdżycy, nadciśnienie tętnicze, zawał serca czy udar

mózgu. Duża ilość warzyw i owoców w diecie bogatych w witaminy antyoksydacyjne chronią przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, które odpowiadają za proces przedwczesnego starzenia. Taka ochrona dotyczy też powstawania zmian nowotworowych. Wegetariańskie menu bogate jest w błonnik pokarmowy, który przyspiesza perystaltykę jelit, zatem zabezpiecza przed zaparciami, obniża poziom cholesterolu w organizmie, wiąże toksyny i metale ciężkie ułatwiając ich usuwanie z organizmu, pomaga obniżyć poziom glukozy we krwi.

Wbrew powszechnym opiniom żelazo nie musi być pochodzenia zwierzęcego. Jego doskonałym źródłem są także rośliny strączkowe, kasze czy płatki owsia-



ne, orzechy, sałata, natka pietruszki, brokuły, szpinak, wszystkie zielone warzywa. Wprawdzie takie żelazo znacznie trudniejsze jest do przyswojenia, a dodatkowo utrudnia kofeina i teina, jednakże proces ten znacznie ułatwia witamina C obecna w cytrusach, porzeczkach, truskawkach, ziemniakach.

Przyczyny zmiany stylu życia i przejście na wegetarianizm są różne. Motywacją do stosowania takiej diety mogą być względy etyczne, religijne lub czysto zdrowotne. Wegetarianizm to nie tylko

zmiana menu ale również odpowiedniego stylu życia. Dla osób wchodzących na ścieżkę wegetarianizmu ważne jest, aby starannie komponowali swoją dietę, gdyż odpowiednio dobrane produkty pozwolą bezpiecznie zastępować te składniki, których zabraknie w organizmie z powodu wykluczenia mięsa. Jak podają naukowcy, wegetariański styl życia pozwala cieszyć się zdrowiem aż do późnej starości.

Agnes

R E K L A M A



- **WYROBY GARMAŻERYJNE**
- **PASZTECIKI**
- **MLEKO SOJOWE**
- **WĘDLINY WEGETARIAŃSKIE**
- **WYROBY ZBOŻOWE**
- **PRODUKTY STRĄCZKOWE**

Naturalnie Zdrowe Wyroby Wegetariańskie

NIE ZAWIERAJĄCE BIAŁKA ZWIERZĘCEGO

Sklep „Kropka”

Wałbrzych - dzielnica Podgórze
ul. Niepodległości 114 tel. 533 174 397
(ok 2 km od Galerii Victoria)

Domowy i zdrowy wypiek chleba

Od ziarenka do bochenka, jaka mąka taki chleb

Jeśli chcesz mieć pewność co jesz i serwować całej rodzinie zdrowe pieczywo, koniecznie spróbuj samodzielnego wypieku chleba w domu. Można to zrobić na dwa sposoby, pieczywo wypiekać w piekarniku lub bardziej wygodnie i mniej pracochłonnie w automacie do chleba.

Koszt automatu nie jest duży, a satysfakcja z wypieku w domu i smak oraz jakość wyrobu przekona Cię, aby już nigdy nie jeść pieczywa wytwarzanego masowo. Kiedy kupujesz wypiek masowy nigdy nie masz pewności, co tak naprawdę jesz. Ciemne kupne pieczywo jest często po prostu zabarwione, skład bywa podany w złej kolejności i gdy myślimy, że kupiliśmy chleb żytni w rzeczywistości może być to chleb pszenno-żytni z niewielkim dodatkiem mąki żytniej. Do tego oczywiście niezdrowe polepszacze, spulchniacze itp. Oferowane w sprzedaży pieczywo nie

zawsze jest smaczne i ograniczone gatunkowo. Samemu można upiec i cieszyć się wieloma rodzajami chleba jak żółodziowy, gryczany, dyniowy, ryżowy, sojowy czy orzechowy. Nic prostszego jak zacząć piec samemu. Cóż bowiem przyjemniejszego niż zapach świeżej bułeczki czy chrupiącego chleba, którym witamy rozpoczynający się dzień! O przepis na własny wypiek nie jest trudno, poświęconych jest temu wiele stron internetowych. Jednak najważniejszą rzeczą jest jakość i rodzaj mąki jaką będzie się stosować do wytworzenia chleba. Na ryn-

ku spotkać można mąki chlebowe i niechlebowe, w zależności od sposobu ich wykorzystania. Pierwsze mąki, to mąki żytnie i pszenne. Natomiast mąkami niechlebowymi są te uzyskane w wyniku przemiału ziaren m.in. jęczmienia, owsa, kukurydzy, gryki, soi, ryżu czy orkisz, stanowią dodatki do wypieku chleba lub, jak w przypadku mąki orkiszowej, mogą stanowić jego główny składnik. Niektóre z mąk niechlebowych są wręcz niezbędne do wyrobu chleba dla ludzi chorych na celiakię (osób z nietolerancją glutenu zawartego w zbo-



zach). Natomiast w kuchni wegetariańskiej wykorzystywana jest głównie mąka sojowa, jako zamiennik jaj kurzego ze względu na wysoką zawartość białka.

Warto w tym miejscu wspomnieć o typie mąki, który jest podstawowym kryterium określającym ja-

kość mąki. Określany jest na podstawie zawartości popiołu (substancje mineralne pozostałe po całkowitym spopieleniu składników organicznych). Najjaśniejszymi mąkami są te o najmniejszej zawartości składników mineralnych, czyli te o najniższym typie.

Im wyższy typ tym ciemniejsza mąka. Najzdrowsze, najlepsze są mąki pełnoziarniste, które są najmniej przemielone i zawierają najwięcej wartości odżywczych. Im wyższy typ mąki, tym mąka zdrowsza dla organizmu.

Agnes

MAKI DO WYPIEKU CHLEBA W DOMU

DUŻY WYBÓR MAKI DO WŁASNEGO WYPIEKU ZDROWEGO PIECZYWA

...ORKISZOWA, GRAHAM, ORZECHOWA, ŻOŁĘDZIOWA,
SŁONECZNIKOWA, DYNIOWA, KOKOSOWA, SEZAMOWA ...

PRODUKTY NIEMARKETOWE
MAKI EKOLOGICZNE
MIESZANKI CHLEBOWE
MAKI GATUNKOWE

Sklep „Kropka”

Wałbrzych - dzielnica Podgórze
ul. Niepodległości 114 tel. 533 174 397
(ok 2 km od Galerii Victoria)

FRANCISZKAŃSKIE ZIOŁOWO-KORZENNE NALEWKI I BALSAMY



BALSAM PANEWNICKI

Nalewka ziołowa przeznaczona dla osób z problemami trawiennymi. Wspomaga i poprawia metabolizm.



LIQUOR PANEWNICKI

Nalewka ziołowo-korzenna pomaga utrzymać wątrobę w dobrej kondycji. Przeciwdziała zaparciom, wzdęciom i niestrawności.



ANTYGRYPINUM

Nalewka ziołowo-korzenna przeciwgrypowa sporządzana według starej receptury. Stosowana przy występowaniu dolegliwości grypowo-przeziębieniowych.



BALSAM JEROZOLIMSKI

Nalewka ziołowo-korzenna pomaga utrzymać górne drogi oddechowe w zdrowiu.



ALLIUMSANA

Nalewka ziołowo-czosnkowa, wszechstronne działanie na zdrowie.

Przedstawione nalewki i balsamy produkowane są na licencji Herbarium św. Franciszka w Katowicach Panewnikach przez PPS "Wódki Raciborskie". Sprzedaż preparatów prowadzi: Herbarium św. Franciszka przy Klasztorze Franciszkanów w Panewnikach.

Sklep „Kropka” Wałbrzych - dzielnica Podgórze
ul. Niepodległości 114 tel. 533 174 397
(ok 2 km od Galerii Victoria)