

Nasze środowisko

Dodatek do miesięcznika „Ziemia Parczewska” poświęcony sprawom ekologii

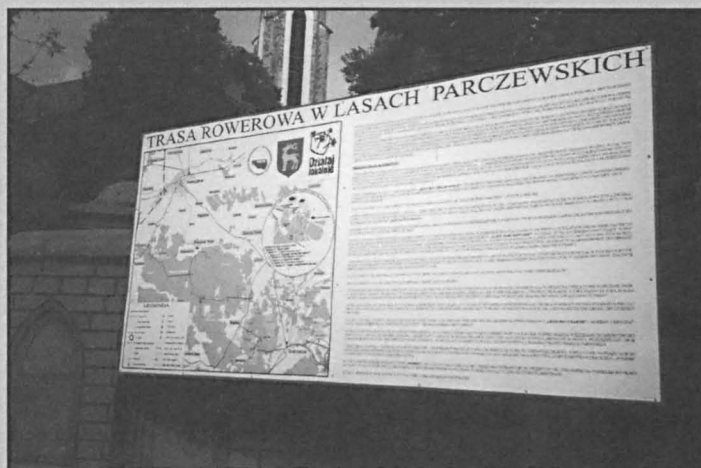
nr 7/2004

Nowa ścieżka w powiecie

Rowerem z Parczewa do Sosnowicy

Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Rozwoju Regionalnego w Parczewie dzięki dofinansowaniu ze środków programu „Działaj Lokalnie III” Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce oznakowało trasę rowerową z Parczewa do Sosnowicy przez Lasy Parczewskie oraz wydało okolicznościowy informator o trasie wraz z mapą.

Trasa liczy 42 km. Przebiega z Parczewa (od bazyliki) przez Laski, Pohulanekę, obok Jez. Obradowskiego przez Lasy Parczewskie do Białki, następnie Libiszów, obok Jez. Czarnego Sosnowickiego i rezerwatu torfowisko przy Jez. Czarnym do Sosnowicy. Trasa obejmuje również dojazdy do dwóch rezerwatów przyrody, leżących obok tj. rezerwatu „Królowa Droga” koło Makoszki i rezerwatu „Lasy Parczewskie” koło Ochoży. Trasa kończy się przy ścieżce dydaktycznej „Borek” tuż za Sosnowicą (kierunek Pieszowola). Cała trasa jest oznakowana symbolem roweru z dodatkowymi tablicami informacyjnymi. Wyznaczono miejsca postojowe na odpoczynek i miejsca do zwiedzania. Duży udział w tym przedsięwzięciu odegrało Nadleśnictwo Parczew z siedzibą w Sosnowicy, przygotowując ścieżki dydaktyczne, miejsca postojowe itp. Z mojej obserwacji trasy nasuwa się pytanie – czy jest ona czytelna dla turystów w odwrotnym kierunku, z Sosnowicy do Parczewa. Myślę, że w paru miejscach rowerzyści będą mieli problemy, którą droga jechać. Szczególnie tam, gdzie są polne drogi, stawy, lasy. Bardziej czytelna jest tylko



Tablica informacyjna w Parczewie

w jednym kierunku. Wydany informator też opisuje trasę tylko w jednym kierunku. Jest on dość wyczerpujący pod względem wiedzy przyrodniczo-historycznej, choć zawiera drobne błędy. Można również mieć uwagi co do czytelności mapy i oznaczenia trasy. Piszemy o tym nie dlatego, że redakcji „ZP” nie zaproszono na otwarcie ścieżki, nie otrzymaliśmy też informatora do prezentacji w naszym miesięczniku. Zajmując się promowaniem powiatu, przyrody, miejsc pamięci narodowej, tradycji i kultury, chcielibyśmy, by wszelkie działania na tym polu wykonywane były z pełnym profesjonalizmem. Mamy też nadzieję, że poprawią się drogi (szczególnie te asfaltowe w Lasach Parczewskich) i uzupełnione zostanie oznakowanie trasy.

J.N.

Majówka pod sosnami

Opowiadanie

Pewnego pięknego dnia postanowiłem wraz z kolegą wyjechać na rajd rowerowy w okolice mojej wsi. Ponieważ od rana niebo było przejrzyste, a słońce lśniło pełnią swego blasku, niewiele się zastanawiając, wzięliśmy koszyk z wikulami i wyruszyliśmy w drogę.

Rajd nasz rozpoczął się od przejazdu gościńcem, czyli drogą bitą, prowadzącą do słynnych Lasów Parczewskich.

Wtedy to, wraz z Mariuszem, miałem niepowtarzalną okazję podziwiać piękno okolicznego krajobrazu. Runo leśne porośnięte zawilcami, które od najmłodszych lat kojarzą mi się z nadejściem wiosny, wywarło na mnie ogromne wrażenie. Widok tych kwiatów, które – ogrzane pierwszymi promieniami słońca – rozkwiły tworząc puszyste kobierce utkane jakby z płatków śniegu, przywołał miłe wspomnienia z dzieciństwa.

Wtedy to podczas wielogodzinnych spacerów, słuchałem opowiadań mojego dziadka znającego każdy zakątek w tych okolicach.

Jedna z opowieści dotyczyła ukrytej w cieniu drzew kapliczki z figurą św. Antoniego, która – jako jedna z niezliczonych tego typu kapliczek w Polsce – zachowała się do dnia dzisiejszego.

Jej pochodzenie nie zostało jednoznacznie określone i wiadomo o niej tylko tyle, że przetrwała dwie wojny światowe i kto wie, jakie jeszcze wydarzenia.

Nieopodal tej kapliczki znajduje się wjazd do Lasów Parczewskich. Okolice te od 1984 r. zostały uznane za rezerwat leśny – historyczny obejmujący łącznie powierzchnię stu pięćdziesięciu siedmiu hektarów.

Wjechawszy z kolegą w rejon rezerwatu, zaczęliśmy się zachwycać bo-

gactwem jego flory. Wiekowe sosny, których wysokość dochodzi do dwudziestu ośmiu metrów, potężne szypułkowe dęby, unoszący się w powietrzu zapach pospolitego jałowca, jarzębu i kruszyny, tworzyły niepowtarzalny mikroklimat, który pozwolił nam w pełni się odprężyć i poczuć woń krystalicznie świeżego powietrza.

Zmierzając z Mariuszem wytyczoną trasą w kierunku szlaku, który swoim czarem szczególnie mnie urzekł, zauważyłem wyraźne obniżanie się terenu w głąb lasu. Co ciekawe, takie ukształtowanie powierzchni jest widoczne z każdej strony boru.

Jak dowiedzieliśmy się od miejscowego leśniczego, z tym niecodziennym zjawiskiem wiąże się legenda, przekazywana z pokolenia na pokolenie.

Podobno w samym sercu lasu znajduje się studnia Madeja, stanowiąca wejście do całej sieci podziemnych korytarzy, w których są ukryte skarby. Jak

ciąg dalszy na stronie II

dokończenie ze strony 1

dotąd nie udało się ich nikomu odnaleźć. Pogłoska krążąca wśród starych ludzi mówi, że nie zostaną one odkryte dopóty, dopóki w lasach tych nie wytnie się ostatniego drzewa.

Kiedy tak jechaliśmy, rozmyślając na temat skarbów Madeja, natknęliśmy się na sosnę o obwodzie prawie trzech metrów. W pewnym momencie Mariusz zatrzymał się i podchodząc do mnie powiedział, że przy tym drzewie jego dziadek składał przysięgę, wstępując do jednego z oddziałów partyzanckich, stacjonujących tych lasach podczas II wojny światowej. Od tamtego czasu jest ono nazywane Sosną Partyzancką.

Niebotyczne drzewo zdawało się dumnie na nas patrzeć, rozpinając nad naszymi głowami swe olbrzymie konary niczym ogromny baldachim.

Nie zdążyłem się mu jeszcze dobrze przyjrzeć, gdy Mariusz prowadził mnie już w inne miejsce. Pokazywał pozostałości ziemianek, obronnych okopów, które przed kilkoma laty zostały odbudowane. Idąc w ich kierunku mijaliśmy obrosłe mchem mogiły partyzantów, na które – niczym strugi deszczu – padały promienie słońca przedzierające się przez gęstwinę drzew. Był to widok, który mocno utkwiał mi w pamięci. Patrząc na tych niemych świadków przeszłości, otoczonych ze wszystkich stron pękami majowej konwalii, doświadczyłem uczucia, które na zawsze we mnie pozostanie. Uczucie to wprawiło mnie

w refleksyjny nastrój. Przesycone wonią kwiatów powietrze działało upajającym narkotyk.

Mniej zachwycony Mariusz stwierdził, że pora ruszać dalej. Wzięliśmy, więc swoje rowery prowadząc je jedną ze ścieżek. Niebawem zauważyliśmy przerzedzenie się lasu, a wkrótce potem dotarliśmy do kolejnego ciekawego miejsca. Była nim polana, na której stał dosyć dużych rozmiarów stół otoczony kilkoma pieńkami, przeznaczonymi do siedzenia. W tym miejscu postanowiliśmy się posilić i trochę odpocząć. Czułem się jak harcerz na obozie. Sprzyjał temu zapewne charakter tych okolic. Posiłek u podnóża kołyszących się niebotycznych wiekowych sosen był dla mnie miłym i, co ważne, dającym siły do dalszej drogi „przerwywnikiem” tego kilkugodzinnego rajdu. Kiedy już wypoczęliśmy, postanowiliśmy ruszyć dalej. Przejechawszy około dwóch kilometrów, dotarliśmy do kolejnego rezerwatu, jakim jest Królowa Droga.

Przypomniałem sobie wówczas opowieść mojej babci o historii tego rezerwatu. Podobno drogą, na której właśnie się znajdowaliśmy, przejeżdżał kiedyś sam książę Jagiełło jadąc z Litwy, aby przyjąć polską koronę i poślubić Jadwigę. Według legendy Królowa Droga była również trasą spacerową wielu późniejszych władców.

Wjechaliśmy, więc, jak zauważył Mariusz, na szlak „koronowanych głów”, wykorzystując niepowtarzalną okazję

sycenia moich oczu cudnym widokiem wiekowego boru. Dwie sarny przebiegały nam drogę. Szelest zeszlórocznych liści z początku trochę nas przestraszył, ale już po chwili cieszyliśmy się niecodziennym widokiem.

Mimo, że było już dosyć późno i pora była wracać do domu w drodze uzgodniliśmy, że wstąpimy do pobliskiej stadniny koni, by spróbować konnej jazdy i poczuć emocje z nią związane.

Po zapadnięciu zmroku zakończyliśmy dzień przy blasku ogniska rozpalonego przez gospodarza stadniny. Wtedy to jeszcze raz mogliśmy wsłuchać się w szum pobliskich drzew i w dalekie odgłosy dochodzące z głębi lasu. A ponieważ niebo było bezchmurne, bardzo długo rozmawialiśmy o naszym rajdzie, który był nadzwyczaj udany.

Ustaliliśmy zgodnie, że wkrótce ponownie wybierzemy się na podobny, tym bardziej, że Lasy Parzewskie kryją w sobie wiele niespodzianek, ciągle na nowo nas zaskakujących.

Dla mnie takie rowerowe wyjazdy, oprócz wypoczynku na „łonie natury”, są poważną lekcją historii. Myślę, że mój kolega Mariusz, sądzi podobnie. W pamięci mojego dziadka natomiast, odwiedzanie przeze mnie miejsca, przywołują wciąż żywe wspomnienia.

Damian Semenik

Uczeń kl. IVA

Liceum Ogólnokształcącego
im. Marii Konopnickiej
w Milanowie

Festyn Rekreacyjno-Sportowy w Jasionce

13 czerwca Gminny Ludowy Klub Sportowy „Jesion” w Jasionce, przy współudziale Urzędu Miejskiego w Parzewie, zorganizował na miejscowym boisku sportowym festyn rekreacyjno-sportowy. W ramach festynu rozegrano otwarty turniej piłki siatkowej mężczyzn o puchar burmistrza Parzewa. W turnieju wzięło udział 8 zespołów z powiatu parzewskiego i radzyńskiego. Grano w dwóch grupach systemem „każdy z każdym” do dwóch wygranych setów, a następnie zwycięscy spotkali się o pierwsze miejsce. Zwyciężyła drużyna CKU Parzew przed LZS Bojanówka i LZS Dawidy. Zwycięskie drużyny oraz wyróżniający się zawodnicy otrzymali pamiątkowe statuetki, dyplomy i puchary, które osobiście wręczył Burmistrz Parzewa Stanisław Mroczek przy współudziale Dyrektora MOSiR Mirosława Aleksandrowicza, radnego Jana Bonika i głównego organizatora radnego Zbigniewa Kowaluka. Dodatkową atrakcją festynu były zawody strzeleckie z broni pneumatycznej o Puchar Prezesa GLZS „Jesion”. Strzelcem roku 2004 został Piotr Polakowski, który otrzymał pamiątkowy puchar i dyplom. Ponadto odbyły się liczne konkursy dla dzieci i młodzieży min. rzuty lotką, ringo, slalom piłkarski i wolna jazda rowerem. Najlepsi w poszczególnych konkursach otrzymali upominki. Dzięki sponsorom firmie „Agroma” MiP Dąbrowskich, Wytwórni Octu i Musztardy w Parzewie oraz K. Junaka, P. Macjuszka, T. Kowaluk przygotowano zawodnikom bigos, kielbaski i napoje.

Z. Kowaluk



Publiczność na festynie

Mecz siatkówki w Jasionce



12 marca ruszyła XIII edycja akcji „Żółty Tydzień”.

Niepokojąco szybko wzrasta w Polsce liczba osób nieodpornych na wirus zapalenia wątroby (WZW) typu A, tzw. żółtaczkę pokarmową. Od 1990 do 1999 roku odsetek nieodpornych wśród osób do 30. roku życia wzrósł z 42 do ponad 70%. Z kolei wirus żółtaczkę typu B (wszczepiennej) jest bardzo zakaźny, dlatego co piąta osoba nie wie, gdzie została zakażona. Głównym źródłem zakażenia tym wirusem są placówki służby zdrowia, w większości oddziały niezabiegowe. WZW grozi każdemu z nas, ale by się zabezpieczyć wystarczy się zaszczepić - 3 dawki szczepionki skutecznie chronią przed obydwoma zakażeniami. 22 marca ruszyła XIII edycja akcji edukacyjnej „Żółty Tydzień”.

Obecnie ponad 90% dzieci do 15. roku życia nie ma przeciwciał chroniących przed zakażeniem WZW typu A. Najwyższą zachorowalność notuje się u dzieci pomiędzy 5 a 14. rokiem życia. 2/3 osób w wieku do 30 lat nie obroni się przed wirusem. Specjaliści przestrzegają, że wraz z wiekiem przebieg choroby jest coraz cięższy, a jego konsekwencje mogą być trwałe - włącznie z poważnym i nieodwracalnym uszkodzeniem wątroby. Blisko 40% zakażonych powyżej 40. roku życia wymaga natychmiastowej hospitalizacji. Zakażać się wirusem zapalenia wątroby typu A jest bardzo łatwo, ponieważ przenosi się on drogą pokarmową. A zatem wystarczy umyć ręce czy owoce w zakażonej wodzie, czy zjeść pożywienie przygotowane przez osobę nie przestrzegającą zasad higieny, a o takie zachowania nie trudno szczególnie w okresie wakacyjnych wyjazdów.

Leczenie WZW typu A jest bardzo uciążliwe i długotrwałe. Choroba często wymaga hospitalizacji i stosowania kilkumiesięcznej diety, a co za tym idzie długotrwałej przerwy w pracy. WZW typu A może prowadzić do aplazji szpiku (choroba układu krwiotwórczego), żółtaczkę cholestatyczną,

nawrotów choroby, ostrej niewydolności nerek, zaburzeń hematologicznych, a nawet ostrej niewydolności wątroby prowadzącej do zgonu.

Jedną z najbardziej zakaźnych chorób wirusowych jest WZW typu B, tzw. żółtaczkę wszczepienną. Wirus tego rodzaju żółtaczkę jest 50 do 100 razy bardziej zakaźny niż wirus HIV. Mimo dużych sukcesów w walce z żółtaczką typu B, w Polsce co roku notuje się ok. 2 tys. nowych zakażeń. W grupie ryzyka jest każdy, kto dotąd się nie zaszczepił. Każdy z nas może zostać zakażony podczas badań związanych z naruszeniem skóry (dializy, gastroskopie, iniekcje, zabiegi stomatologiczne), podczas wizyty w salonie fryzjerskim, u kosmetyczki, na siłowni czy w czasie wykonywania tatuażu. Szczególnie narażone na zakażenie są osoby często korzystające z usług służby zdrowia, a zatem osoby starsze oraz kobiety w wieku rozrodczym.

Trzecią grupę potencjalnych zagrożeni (16%) stanowią oddziały zabiegowe oraz przygodne kontakty seksualne (bowiem do zakażenia dochodzi poprzez kontakt z krwią lub wydzielinami osoby zakażonej). Osoby zażywające narkotyki zakażone wirusem to tylko ok. 10% wszystkich hospitalizowanych z powodu WZW typu B.

Od lat lekarze informują, że jedyną skuteczną i długotrwałą metodą zapobiegania WZW typu A i B są szczepienia ochronne. „Żółty Tydzień” był okazją do zaszczepienia się preparatami, które spełniają najwyższe światowe standardy bezpieczeństwa i skuteczności. Można zaszczepić się szczepionką skojarzoną uodporniającą na oba typy choroby (podaje się 3 dawki szczepionki w odstępie 1 miesiąca od dawki pierwszej i 6 miesięcy od pierwszego szczepienia), ewentualnie pojedynczymi szczepionkami przeciwko WZW typu A (2 dawki w odstępie 6-12 miesięcy) i WZW typu B (3 dawki).

PSSE Parczew

A i B powiedz NIE!

Z ekologią na co dzień

W Centrum Kształcenia Ustawicznego w Parczewie realizowany był w minionym roku szkolnym program kształcenia ekologicznego pod hasłem „Szerzenie wiedzy oraz postaw ekologicznych młodzieży”. Celem zadania było również wyrobienie nawyku segregacji śmieci, zbiórki makulatury i puszek aluminiowych. Istotne było również kreowanie wzorców odpowiednich postaw proekologicznych oraz wychowanie w harmonii z naturą. Młodzi ludzie powinni dostrzegać walory przyrodnicze terenu aby z nich właściwie korzystać. Idąc za tym przesłaniem została zorganizowana wycieczka przyrodniczo-krajoznawcza do Roztoczańskiego Parku Narodowego. Dokumentowanie działalności ekologicznej zbiegło się z założeniem kroniki „Poczynania ekologicznych w naszej

szkole”. Kronika redagowana jest przez uczennice: Natalię Szafran i Joannę Sowińską z kl. Ia; za szatę graficzną natomiast odpowiada uczennica Katarzyna Skowronek z kl. IIf. W ramach programu utworzona została przedmiotowa biblioteczka tematyczna, wspomagająca pracę na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych z przedmiotów: biologia i ochrona środowiska.

Inną formą realizacji programu był konkurs wiedzy ekologicznej, w którym udział wzięło 40 uczniów naszej szkoły. Jego uczestnicy pisali prace na jeden z podanych tematów ekologicznych; „Biopaliwa sposobem na oszczędności”, „Jak ograniczyć zanieczyszczenie środowiska”. Pierwsze miejsce zajęła praca ucznia z kl. II d Łukasza Chilimoniuka, drugie miejsce praca uczennicy z kl. II tz Eweliny Kobylińskiej. 10 laureatów

konkursu odebrało nagrody podczas szkolnej akademii podsumowującej cały program ekologiczny pt. „Alarm dla naszej planety” w dniu 25 maja br.

W ramach edukacji ekologicznej młodzież kl. IIf spotkała się z łowczym koła łowieckiego „Daniel” z Parczewa Bernardem Kowalcukiem. Dzięki uczestnictwu w programie edukacji ekologicznej młodzież wzbogaciła swój poziom wiedzy z zakresu ochrony środowiska, uświadomiła sobie potrzebę zachowania niezniszczanego środowiska przyrodniczego dla przyszłych pokoleń. Dla upowszechnienia zdobytych wiadomości i zachowania w pamięci doznań z wycieczki i spotkań staraniem opiekunów programu edukacyjnego wydana została szkolna gazetka ekologiczna pt. „Z ekologią na co dzień”

J. Szypulska, Z. Chmielarz

Krater meteorytowy koło Zamościa

Na Roztoczu, w okolicach wsi Podlesie koło Zamościa, znajduje się zagadkowa struktura, koliste zagłębienie o średnicy około 4 km, które może być śladem po uderzeniu meteorytu - uważa Wiesław Czajka z Polskiego Towarzystwa Meteorytowego. Koliste zagłębienie, nazwane Strukturą Podlesie, różni się od charakterystycznej rzeźby Roztocza. Istniało ono jeszcze przed epoką lodową.

Obecna wiedza o budowie geologicznej tego regionu oraz dane z wierceń potwierdzają hipotezę o uderzeniowym charakterze tej struktury. *„Hipoteza, że jest to krater meteorytowy powstała w trakcie analizy numerycznego modelu powierzchni Polski. Jest to próba interpretacji formy geomorfologicznej zarejestrowanej na mapach topograficznych i geologicznych. Interpretacja taka możliwa jest z użyciem technik cyfrowych pozwalających na precyzyjne łączenie danych zawartych na różnego rodzaju mapach”* - powiedział PAP Wiesław Czajka. Jego zdaniem sprawcą powstania „Struktury Polesie” mógł być kamienny meteoryt o średnicy około 50-60 m, który wybił krater o średnicy około 4 km i pierwotnej głębokości 200 m. Oryginalny kształt krateru został zniekształcony w czasie zlodowacenia.

„Jedynie znane struktury uderzeniowe w Polsce znajdują się w rezerwacie Morasko koło Poznania. Ze statystyki wynika, że teren Polski musiał być tak samo często bombardowany przez meteory, jak inne rejony kuli ziemskiej. Takie kraterki meteorytowe różnej wielkości występują co kilkaset kilometrów. Najbliższe są na terenie Estonii, Ukrainy i Niemiec” - przypomina naukowiec. Jak podkreśla, z tego wynika, że również na ziemiach polskich musiały nastąpić spadki dużych meteorytów. *„Ostatnia taka seria wystąpiła prawdopodobnie około 30 mln lat temu. Zapewne z tego okresu pochodzi Struktura Podlesie”* - ocenia Wiesław Czajka.

Ptaka z leśnej głuszcy

To największy z naszych lądowych ptaków. Nieufny i płochliwy, zaszywający się głęboko w lesie, z daleka od ludzkich siedzib. Jednak bez opieki człowieka mógłby zupełnie wyginać.

Głuszcak zamieszkuje tereny Europy /od północnej Hiszpanii po Skandynawię i Rosję/ i centralnej Azji. Osiąga długość 65-100 cm i wagę 2,5-6,6 kg. Samiec jest znacznie większy od samicy i barwniej upierzony. Żywi się pąkami i pędami drzew iglastych, nasionami, jagodami, owocami, a także owadami. Samica buduje wiosną gniazdo na ziemi, składa do niego 6-11 jaj, które wysiaduje około 26 - 28 dni.

Dla Jana Okrucha, dyrektora Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych, głuszcak to reliktowy symbol pierwotnego, dziewiczego lasu. Lubelskie lasy mają tego pięknego ptaka w swoim znaku, co tym bardziej nobilituje leśników do ochrony.

Na terenie działania RDLP żyje ok. 160 głuszcaków, głównie w Lasach Janowskich i Puszczy Solskiej. W programie ochrony uczestniczą cztery nadleśnictwa z tamtych terenów - w Janowie Lubelskim, Biłgoraju, Józefowie i Zwierzyńcu.

Lubelska dyrekcja wygrała konkurs na projekt ochrony w Fundacji EkoFundusz, która przeznaczy na realizację 500 tys. zł, 120 tys. doda administracja Lasów Państwowych, a 64 województwo.

Zdaniem dyrektora Okrucha najważniejszą sprawą jest ochrona ptaków w miejscach ich gniazdowania. Głuszcak ma wielu naturalnych wrogów i doświadczeni leśnicy muszą pomóc mu się przed nimi bronić. Chodzi tu przede wszystkim o lisy, jenoty, borsuki, a nawet kruki wybierające z gniazd jaja i pisklęta. Dyskretny dozór terenów lęgowania i selekcja naturalnych wrogów, to jeden z elementów programu. Drugim jest restytucja ptaków, czyli przesiedlanie z terenów gdzie jest ich więcej, np. z Białorusi i Ukrainy, jak to udało się już przed kilku laty z cietrzewiami.

Przyjemność jedzenia a problemy ze zdrowiem

Na rynku mamy dzisiaj bogatą ofertę artykułów spożywczych, a mimo to ludzie coraz częściej mają kłopoty ze zdrowiem, spowodowane niewłaściwym odżywianiem.

Bo oto właśnie odżywianie wpływa na stan naszego zdrowia. Musimy zadać sobie pytanie: „Na czym polega prawidłowe odżywianie?”

Prawidłowe odżywianie, to przede wszystkim jedzenie regularne (o ściśle określonych porach, spożywanie pięciu posiłków w ciągu dnia, właściwe sporządzanie potraw, konsumowanie razem z innymi osobami, wolne jedzenie - dokładne żucie, jedzenie urozmaicone). Spożywanie zbyt małej ilości składników pokarmowych (węglowodanów, białek, tłuszczów) w potrawach może prowadzić do niedoborów, zaś zbyt dużych - do przekarmienia. Oba te stany są przyczyną wielu zmian chorobowych.

Przeciętny człowiek je zbyt dużo, za tłusto i w nadmiarze spożywa słodkie potrawy. Pomimo zaspokojenia potrzeby konsumpcji, zauważa się u niektórych osób braki w dostarczeniu do organizmu witamin i składników mineralnych. Coraz częściej zauważamy w życiu przeciętnego Polaka spadek energii podczas wykonywanej pracy fizycznej. To właśnie przez ruch na świeżym powietrzu: spacer, biegi, grę

w piłkę, itp. zapobiegamy powstawaniu wielu chorób. Tak więc niewłaściwe odżywianie i brak ruchu przyczyniają się do zachwiania prawidłowej przemiany materii. Objawia się to przede wszystkim podwyższonym poziomem cholesterolu we krwi, wysokim ciśnieniem, chorobami serca i układu krążenia, cukrzycą, chorobami żołądkowo - jelitowymi, uszkodzeniami wątroby itd. Często nawyki żywieniowe przekazywane z pokolenia na pokolenie, złe przyzwyczajenia w odżywianiu mogą prowadzić do kłopotów zdrowotnych. Zdarza się, że silne obciążenia psychiczne, u jednych wywołują „wilczy apetyt” (bulimia), u innych jądłowstręt i chudnięcie (anoreksja). Dbanie o zdrowie i jego promowanie, to także umiejętność rozładowywania stresów.

Wraz z wiekiem zmienia się zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze, a w związku z tym powinniśmy zmienić swój sposób odżywiania. Jest więc oczywiste, że ludzie w wieku starszym powinni spożywać potrawy lekkostrawne, nie tłuste i urozmaicone.

Zaś w każdym wieku niezbędna jest dieta bogata w warzywa i owoce.

Beata Musiej
CKU Parczew