

Merkuriusz tarnobrzесki

Miejski Informator Samorządowy • nr 240 • styczeń 2018



Rok 2018 obfituje w szereg ważnych dla miasta wydarzeń rocznicowych, które będą okazją do poznawania ważnych faktów z dziejów naszego kraju i regionu oraz wspólnego, radosnego świętowania. W 1593 roku, czyli dokładnie 425 lat temu, Tarnobrzeg otrzymał prawa miejskie, 100 lat temu Polska stała się wolnym, niepodległym krajem, a 24 września 2018 roku obchodzić będziemy 100-lecie urodzin tarnobrzeżanina – Hieronima Dekutowskiego.

425. rocznica nadania praw miejskich

Powstanie miasta oraz nadanie aktu lokacyjnego ściśle związane jest z rodem Tarnowskich. Już od roku 1567 podejmowali oni starania o założenie na terenie dzisiejszego Tarnobrzega „Nowego Tarnowa” czy też „Tarnodworu”. Żadna z nazw się nie przyjęła i ostatecznie po nadaniu, 28 maja 1593 roku, przez króla Zygmunta III Wazę, Przywileju Fundacyjnego miasto nazwano Tarnobrzegiem. Stanisław Tarnowski – kasztelan sandomierski założył miasto na gruntach dóbr dziedzicznych, w środku całego majątku, który sięgał od Trzeźni po Machów.

Na przestrzeni lat Tarnobrzeg ulegał dużym zmianom. Z małego, biednego miasteczka wyrosło miasto, w którym prężnie rozwijał się przemysł siarkowy, było też stolicą województwa tarnobrzęskiego. Powstały nowe drogi, osiedla, szkoły, rozwijała się infrastruktura, w poszukiwaniu pracy przybywali nowi mieszkańcy. Tarnobrzeg zmienił się, stał się miastem nowoczesnym, w którym obecnie trudno znaleźć ślady dawnych lat.

Tarnobrzeg – Drogi do Niepodległej 1918-2018

Setna rocznica odzyskania niepodległości jest szczególną okazją do wspólnego świętowania i okazywania radości z życia w wolnym kraju. Tak, jak w całej Polsce, tak również w Tarnobrzegu realizowane będą projekty kulturalne, artystyczne, edukacyjne czy wydawnicze, poświęcone narodzinom niepodległej Polski. Działania te realizowane będą m.in. w ramach ogólnopolskiego programu „Niepodległa”, którego celem jest wzmacnianie wspólnoty obywatelskiej. Łączy je okoliczność – identyfikacja wizualna. Mogą nią być oznaczane projekty zgodne z założeniami programu. W Tarnobrzegu zgodę na korzystanie z identyfikacji wizualnej programu „Niepodległa” uzyskał projekt kalendarza miejskiego na rok 2018, poświęcony losom Tarnobrzega w stulecie niepodległości naszej ojczyzny, który powstał dzięki staraniom Urzędu Miasta Tarnobrzega przy współpracy z Muzeum Historycznym Miasta Tarnobrzega. Kalendarz tworzą historyczne zdjęcia tarnobrzęskich miejsc i ważnych dla miasta postaci.

Rok ważnych rocznic



Karta z kalendarza: Tarnobrzeg – Drogi do Niepodległej 1918-2018.



Hieronim Dekutowski „Zapora”.



Przywilej fundacyjny Miasta Tarnobrzega.



Tarnobrzęski Rynek ok. 1915 r.



Panorama Tarnobrzega lata 30.

Rok 2018 – Rokiem Hieronima Dekutowskiego

24 września 2018 roku obchodzić będziemy 100-lecie urodzin Hieronima Dekutowskiego. To dobry moment, aby przypomnieć i przybliżyć tarnobrzeżanom sylwetkę tego zamienitego człowieka. Samorząd Gminy Tarnobrzeg pragnie uczcić jubileusz setnej rocznicy urodzin Hieronima Dekutowskiego, chcąc aby obchody tego wydarzenia miały szczególny charakter. W związku z tym, na wniosek prezydenta Grzegorza Kiełba, Rada Miasta Tarnobrzega postanowiła rok 2018 ustanowić Rokiem Hieronima Dekutowskiego.

Aby uczcić te ważne wydarzenia oraz pamiętać o bohaterze planuje się organizację szeregu imprez kulturalno-promocyjnych na terenie gminy przy współpracy z placówkami oświatowymi, stowarzyszeniami, organizacjami i wszystkimi chętymi do podejmowania wspólnych działań jednostkami. Wydarzenia zostaną ujęte w szczegółowym kalendarzu imprez miejskich na 2018 rok.

Nowy sprzęt w bibliotece głównej

Miejska Biblioteka Publiczna w Tarnobrzegu w 2017 roku realizowała trzy programy Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. W IV kwartale zrealizowano zadanie „Zakup wyposażenia do Miejskiej Biblioteki Publicznej im. dr. Michała Marczyka w Tarnobrzegu”.

W ramach zadania zakupiono 12 gablot wystawienniczych, system linkowy, ekran Adeco, monitor interaktywny oraz 14 zestawów komputerowych. Z wkładu własnego zakupiono projektor Epson, monitor interaktywny, kserokopiarkę Ricoh, laptop, krzesła do oddziału dla dzieci, fotele do stanowisk komputerowych w czytelni głównej oraz urządzenia peryferyjne do zestawów komputerowych.

Zakupiony sprzęt zainstalowany został w bibliotece głównej. W oddziale dla dzieci zamontowano mobilny monitor interaktywny oraz 3 zestawy komputerowe. Doposażenie oddziału w sprzęt elektroniczny pozwoliło na poszerzenie oferty czytelniczej dla najmłodszych czytelników. Pracownicy oddziału wykorzystując monitor oraz komputery, zgodnie z opracowanym programem, prowadzić będą zajęcia dla zorganizowanych grup szkolnych i przedszkolnych. Prowadzone będą lekcje biblioteczne, konkursy, zajęcia interaktywne. Wykorzystanie sprzętu komputerowego oraz monitora umożliwi realizację celów edukacyjnych na



każdym poziomie wiekowym, zachęcać będzie dzieci do oglądania filmów, obrazów, przybliżyć literaturę poprzez słuchanie interpretacji utworów literackich przez lektorów.

Z zakupionych 14 zestawów komputerowych 6 zainstalowanych zostało w czytelni głównej. Zwiększenie ilości stanowisk dla użytkowników z dostępem do komputera i Internetu do 8, połączenie ich z nowoczesnym urządzeniem wielofunkcyjnym „RICOH” pozwoli użytkownikom na bezpośrednie wykonywanie dobrej jakości wydruków potrzebnych materiałów. Ponadto w 2018 roku, prowadzić będziemy bezpłatne kursy dla seniorów w wieku 50+ obejmujące podstawowe umiejętności obsługi komputerów i Internetu.

Środki z dotacji przeznaczone zostały również na nowoczesne wyposażenie sali odczytowej. Zakupionych zostało 12 gablot wystawienniczych, zainstalowany został rozwijany elektryczny, wysokiej klasy ekran oraz projektor. Dla potrzeb



prezentowanych wystaw zamontowany został system linkowy, umożliwiający w estetyczny sposób wykorzystywanie ścian Sali odczytowej do eksponowania plansz, plakatów, obrazów oraz innych dokumentów prezentowanych podczas wystaw, różnego rodzaju spotkań, pokazów i różnych form pracy z czytelnikiem zbiorowym. Dużym komfortem dla użytkowników, w odbiorze prowadzonych form pracy promujących czytelnictwo, jest zainstalowany w sali odczytowej ekran i projektor. Nowoczesny, dobrej jakości projektor oraz podsufitowy, elektryczny ekran pozwolą na podniesienie jakości prowadzonych prezentacji oraz na poszerzenie oferty biblioteki kierowanej do różnych grup społecznych.

Pracownia digitalizacji zbiorów wyposażona została w nowy profesjonalny zestaw komputerowy. Komputer wysokiej klasy oraz monitor z kalibracją pozwolą na zwiększenie ilości digitalizowanych materiałów oraz tworzenia plików o lepszym poziomie technicznym.

Radiowóz dla policji

Funkcjonariusze z Komendy Miejskiej Policji w Tarnobrzegu otrzymali nieoznakowany radiowóz suzuki SX 4.

To efekt współdziałania Urzędu Miasta Tarnobrzega oraz Komendy Głównej Policji. Samorząd na ten cel przeznaczył 40 tys. złotych, pozostała kwota pochodzi z budżetu państwa.



Uroczyste przekazanie odbyło się na placu przed siedzibą Urzędu Marszałkowskiego w Rzeszowie. Samorząd tarnobrzewski reprezentował Marek Bukala, naczelnik Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Urzędu Miasta Tarnobrzega. W spotkaniu uczestniczył komendant miejski Policji w Tarnobrzegu podinsp. Stanisław Sekuła.

Komenda Miejska Policji w Tarnobrzegu otrzymała nieoznakowany radiowóz suzuki SX4, który będzie pomocny technikom kryminalistycznym Komendy Miejskiej Policji w Tarnobrzegu.

Medale za długoletnie pożycie małżeńskie otrzymała trzynastka par z Tarnobrzega podczas uroczystości, która odbyła się 15 grudnia, w pięknej scenerii na Zamku Tarnowskich w Dzikowie.

Świętowali złoty jubileusz

W obecności swoich rodzin oraz bliskich szczęśliwi małżonkowie odebrali gratulacje oraz medale.

Odznaczenie, które przyznawane jest przez prezydenta Rzeczypospolitej, zostało ustanowione w 1960 roku. To nagroda za spędzenie półwiecza w jednym związku małżeńskim. Uroczystość na Zamku poprowadziła naczelnik Urzędu Stanu Cywilnego w Tarnobrzegu Krystyna Rycombel, a medale przyznane przez prezydenta Andrzeja Dudę, wręczył szczęśliwym parom sekretarz miasta Tarnobrzega Przemysław Rękas.

Wśród odznaczonych par znaleźli się państwo: Maria i Ludwik Meksuła, Helena i Antoni Ornat, Krystyna i Tadeusz Kuczyński, Zdzisław i Kazimierz Gągola, Janina i Michał Cieśla, Leokadia i Ryszard Dziuba, Leokadia i Marian Łąd, Jadwiga i Mieczysław Piotrowscy, Wiesława i Jerzy Paproczy, Maria i Edward Chwieja, Jadwiga i Stefan Kozdra, Krystyna i Tadeusz Komórkiewicz, Zofia i Zygmunt Chołuj.

Na koniec dla wszystkich szczęśliwych małżonków odśpiewano gromkie sto lat. Były także kwiaty, życzenia i gratulacje oraz symboliczna lampka szampana. Artystyczny występ w wykonaniu uzdolnionej młodzieży ze studia piosenki działającego przy Tarnobrzewskim Domu Kultury dodatkowo uatrakcyjnił uroczystość.

Serdecznie gratulujemy wszystkim obchodzącym ten piękny jubileusz parom.



PREZYDENT MIASTA TARNOBRZEGA

ogłasza pierwszy przetarg
ustny ograniczony do właścicieli nieruchomości sąsiednich
na sprzedaż nieruchomości ozn. nr 942/1 o pow. 0,0203 ha
objętej księgą wieczystą nr TB1T/00053056/4
położonej w Tarnobrzegu przy ul. Stanisława Piętaka,
obręb Wielowieś stanowiącej własność Gminy Tarnobrzeg.

Przedmiotowa działka przylega jednocześnie do dwóch nieruchomości i nie może być zagospodarowana jako odrębna działka budowlana.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 9 000,00 zł (słownie: dziewięć tysięcy złotych 00/100) + 23% podatku VAT.

Przetarg odbędzie się w dniu 26 lutego 2018 r. o godz. 10.30 w sali narad Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Kościuszki 32, pok. 201.

Uczestnictwo w przetargu należy zgłosić pisemnie do dnia 22 lutego 2018 r. w Biurze Obsługi Interesantów Urzędu Miasta Tarnobrzega ul. Mickiewicza 7, stanowisko nr 4 ds. gospodarki gruntami do godz. 15.30.

Wadium w formie pieniężnej w wysokości 1000,-zł. (słownie: jeden tysiąc złotych 00/100) należy wpłacić na konto Urzędu Miasta Tarnobrzega nr 1812402744111000039909547 PeKaO S.A. I O/Tarnobrzeg w terminie do dnia 22 lutego 2018 r. lub w kasie Urzędu Miasta Tarnobrzega, ul. Mickiewicza 7, tel. 822 65 70, wew. 278 oraz Wydział Geodezji i Gospodarki Gruntami tel. 822-65-70, wew. 222.

Za datę wpłaty wadium uważa się wpływ wymaganej kwoty na ww. rachunek bankowy do dnia 22 lutego 2018 r.

Wadium ulega przepadkowi w razie uchylenia się uczestnika, który przetarg wygrał od zawarcia umowy.

Zastrzega się prawo odwołania przetargu z uzasadnionych przyczyn.

Szczegółowych informacji udziela Biuro Obsługi Interesantów, stanowisko ds. gospodarki nieruchomościami Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Mickiewicza 7, tel. 822 65 70, wew. 278 oraz Wydział Geodezji i Gospodarki Gruntami tel. 822-65-70, wew. 222.

Ogłoszenie o przetargu dostępne jest również pod adresem: www.tarnobrzeg.pl, w Biuletynie Informacji Publicznej: www.tarnobrzeg.eobip.pl oraz wywieszane w siedzibie Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Mickiewicza 7 w Tarnobrzegu.

PREZYDENT MIASTA TARNOBRZEGA

ogłasza trzeci przetarg ustny nieograniczony
na sprzedaż nieruchomości ozn. nr 200/2 o pow. 0,7158 ha
objętej księgą wieczystą nr TB1T/00030328/5
położonej w Tarnobrzegu przy ul. Ocickiej, obręb Ocice
stanowiącej własność Gminy Tarnobrzeg, przeznaczonej
pod zabudowę mieszkaniową jednorodziną.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 150 000,00 zł + 23% podatku VAT

Pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż ww. nieruchomości został przeprowadzony w dniu 5 września 2017 r. i zakończył się wynikiem negatywnym.

Drugi przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż ww. nieruchomości został przeprowadzony w dniu 14 listopada 2017 r. i zakończył się wynikiem negatywnym.

Przetarg odbędzie się w dniu 26 lutego 2018 r. o godz. 11.30 w sali narad Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Kościuszki 32, pok. 201.

Wadium w formie pieniężnej w wysokości 10.000,-zł (słownie: dziesięć tysięcy złotych 00/100) należy wpłacić na konto Urzędu Miasta Tarnobrzega nr 1812402744111000039909547 PeKaO S.A. I O/Tarnobrzeg w terminie do dnia 22 lutego 2018 r. lub w kasie Urzędu Miasta Tarnobrzega, ul. Mickiewicza 7 do dnia 22 lutego 2018 r. do godz. 14.

Za datę wpłaty wadium uważa się wpływ wymaganej kwoty na ww. rachunek bankowy do dnia 22 lutego 2018 r.

Wadium ulega przepadkowi w razie uchylenia się uczestnika, który przetarg wygrał od zawarcia umowy.

Zastrzega się prawo odwołania przetargu z uzasadnionych przyczyn.

Szczegółowych informacji udziela Biuro Obsługi Interesantów, stanowisko ds. gospodarki nieruchomościami Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Mickiewicza 7, tel. 822 65 70, wew. 278 oraz Wydział Geodezji i Gospodarki Gruntami tel. 822 65 70, wew. 222.

Ogłoszenie o przetargu dostępne jest również pod adresem: www.tarnobrzeg.pl, w Biuletynie Informacji Publicznej: www.tarnobrzeg.eobip.pl oraz zostało wywieszane na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Mickiewicza 7 w Tarnobrzegu.

PREZYDENT MIASTA TARNOBRZEGA informuje

o zamieszczeniu na stronie internetowej Urzędu Miasta Tarnobrzega www.tarnobrzeg.eobip.pl. na okres 21 dni tj. od dnia 24 stycznia do dnia 14 lutego 2018 r. wykazów lokali mieszkalnych nr 1 i 150 przy ul. Sikorskiego 11, nr 23 przy ul. ul. Dekutowskiego 10, nr 15 przy ul. Moniuszki 17 oraz nr 18 przy ul. Majejki 3 położonych w Tarnobrzegu, przeznaczonych do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na rzecz najemców wraz ze sprzedażą udziałów w częściach wspólnych budynków i urządzeń, które nie służą do wyłącznego użytku właścicieli poszczególnych lokali oraz oddaniem w użytkowanie wieczyste lub sprzedaż części gruntów, na których zlokalizowane są ww. budynki mieszkalne.

Ponadto wykazy zostały wywieszane na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Mickiewicza 7 w Tarnobrzegu

Szczegółowe informacje można uzyskać w Biurze Obsługi Interesantów lub w Wydziale Geodezji i Gospodarki Gruntami Urzędu Miasta Tarnobrzega ul. Mickiewicza 7, pok. 38 oraz telefonicznie tel. 15 822 65 70, wew. 222.

PREZYDENT MIASTA TARNOBRZEGA informuje

o zamieszczeniu na stronie internetowej Urzędu Miasta Tarnobrzega www.tarnobrzeg.eobip.pl na okres 21 dni tj. od dnia 22 stycznia 2018 r. do dnia 12 lutego 2018 r. wykazu nieruchomości gruntowych stanowiących własność Gminy Tarnobrzeg, położonych w Tarnobrzegu przeznaczonych do oddania w najem lub dzierżawę na okres do 3 lat. Ponadto wykaz został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Tarnobrzega przy ul. Mickiewicza 7 w Tarnobrzegu.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Biurze Obsługi Interesantów lub w Wydziale Geodezji i Gospodarki Gruntami Urzędu Miasta Tarnobrzega ul. Mickiewicza 7, pok. 38 oraz telefonicznie tel. 15 822 65 70, wew. 222.

Prezydent
Miasta Tarnobrzega
zaprasza dzieci i młodzież
do uczestnictwa w akcji

FERIE W MIEŚCIE

Harmonogram imprez dostępny na stronie: www.tarnobrzeg.pl



Często zastanawiamy się czego się napić w chwilach zwiększonego pragnienia, w sytuacjach stresujących, albo w miłym towarzystwie.

Czy warto pić herbatę?

Można postawić pytanie: herbata czy kawa? Może dzisiejszy artykuł pomoże, odpowiedzieć na tak postawione pytanie. Dziś kilka ciekawostek o herbacie.

Herbata dla wybranych

Herbata, zarezerwowana niegdyś tylko dla elit, jest dziś jednym z najpopularniejszych napojów na świecie. Uwielbiamy jej orzeźwiający smak, odprężenie, które znajdujemy w jej towarzystwie. Możemy wybierać wśród różnych rodzajów gatunków herbat: herbata zielona, herbata czerwona, rooibos czy yerba mate. Mało kto zastanawia się, jak wpływa na nasze ciało, umysł, na zdrowie. A szkoda, bo wpływ ten jest ogromny.

Wiele badań dowiodło, że społeczeństwa, w których często i regularnie pije się herbatę, są zdrowsze. Z jej nieocenionych właściwości korzysta układ krążenia, mózg, zęby... Poznajcie siedem zdrowotnych właściwości herbaty.

Zmniejsza ryzyko udaru

Już cztery filiżanki herbaty dziennie obniżają ryzyko udaru mózgu aż o 20 proc. Antyudarowe właściwości herbata zawdzięcza katechinie, która działa przeciwzapalnie. Na tym nie kończy się dobroczynny wpływ herbaty na mózg. Badania wykazały, że przypiesza ona cofanie się zmian i stanu zapalnego po wylewie krwi do mózgu (może więc wspomagać terapię farmakologiczną). Pobudza mózg do pracy – co jest zasługą obecnej w herbacie kofeiny (zawiera jej więcej niż kawa), ale również uspokaja – dzięki teaninie.

Wspomaga układ odpornościowy

Wzmacniające właściwości zawdzięcza obecności przeciwutleniaczy, które są

pewnego rodzaju tarczą obroną dla organizmu. Substancje te chronią również przed oddziaływaniem wolnych rodników, zmniejszając ryzyko uszkodzeń komórek i materiału genetycznego.

Przeciwdziałają chorobom układu krążenia

Regularne picie herbaty przyczynia się do obniżenia ciśnienia (zasługa teaniny) i spadku poziomu złego cholesterolu we krwi. Polifenole (przeciwutleniacze)



obecne w herbacie spowalniają procesy starzenia, chronią przed zawałem serca (najlepszym źródłem polifenoli są herbata biała i zielona). Herbata wpływa korzystnie na elastyczność tętnic i zmniejsza ryzyko powstania zakrzepów.

Zmniejsza ryzyko i hamuje rozwój nowotworu

I to znów zasługa dobroczynnych polifenoli. Chronią przed chorobą nowotworową płuc, skóry, żołądka, wątroby, jelita grubego, prostaty. Badania sugerują również, że herbata może wspomagać

terapię nowotworu (co nie jest równoznaczne z tym, że stanowi lek przeciwko tej chorobie).

Regeneruje organizm palacza

Herbaciane polifenole powstrzymują uszkodzenia DNA, do jakich dochodzi na skutek działania toksyn wdychanych wraz z papierosowym dymem. Uszkodzenia te prowadzą często do mutacji i w konsekwencji mogą być przyczyną nowotworu.

Chroni zęby

Regularne picie zielonej herbaty (oczywiście z niewielką ilością cukru, a najlepiej bez) wzmacnia zęby i zmniejsza ryzyko próchnicy. Właściwości te zawdzięcza obecności fluoru i wapnia oraz katechinom, które uniemożliwiają bakteriom „przyczepianie: się do powierzchni zęba. Zielona herbata zapobiega również stanom zapalnym dziąseł i chorobom tkanki okołozębnej.

Herbata sprzyja szczupłej sylwetce

Z odchudzających właściwości znana jest przede wszystkim czerwona herbata. Amerykańscy naukowcy okrzyknęli ją nawet mordercą tłuszczu. Picie tego rodzaju herbaty zmniejsza apetyt, a polifenole w niej zawarte regulują powstawanie tkanki tłuszczowej. Zgrabnej sylwetce sprzyja również picie herbat zielonej (zmniejsza wchłanianie tłuszczów).

Przeciwwskazania

Dzienna porcja herbaty nie powinna przekraczać czterech-pięciu filiżanek – pita w nadmiarze może podrażnić błonę śluzową, co negatywnie wpłynie na wchłanianie składników pokarmowych. Co więcej, nadmiar garbników obecnych w herbacie niszczy witaminę B1 (zwaną często witaminą nastroju) – efektem mogą być zmęczenie, apatia, nudności, jadłowstręt.

Zebrała mgr Barbara Zych

Zima to krótkie, szare dni, trudniej jest się zmobilizować do aktywności fizycznej. Mały poziom nasłonecznienia, a tym samym melaniny i zimno powodują zmęczenie, podkrążone oczy, szarą cerę, uczucie nieustającego napięcia, bezsenność czasem depresję.

Zaaplikuj sobie „hormon szczęścia”

Aktywność fizyczna podnosi poziom serotoniny, nazywanej „hormonem szczęścia”, częste spacerki pozwalają dotlenić organizm oraz zapewnić skórze dawkę melatoniny.

Dzięki ruchowi łatwiej zachować poczucie własnej wartości, poprawić nastrój, dodać sobie energii, oraz zwalczyć stres, zapobiec depresji, demencji. Korzyści z treningu Nordic Walking są naprawdę duże. Aktywność ta pomaga zmniejszyć ciśnienie krwi, poprawia wydolność układu krążenia, obniża poziom cukru i cholesterolu.

Spacer to aktywność, z której nie można zrezygnować zimą. Nawet temperatura poniżej zera nie powinna odstraszać. Spacerki mają dobry wpływ na samopoczucie i zdrowie – pomagają zachować sprawność fizyczną i dotlenić organizm. Jeżeli pogoda nie sprzyja ruchowi na świeżym powietrzu nie należy się poddawać. Można ćwiczyć w domu, dzięki czemu poprawia się kondycja, zmniejsza ryzyko kontuzji, wzmacniają się mięśnie, dotlenia organizm, a nawet trwale można obniżyć ciśnienie tętnicze krwi oraz zapobiec wielu chorobom. Ćwiczenia powinny być przede wszystkim przyjazne dla stawów i kręgosłupa, nie powodować znacznego wzrostu ciśnienia tętniczego.

Bezpieczny trening to powolne, ale precyzyjne ruchy wykonywane w stabilnej pozycji.

Półgodzinny cykl może składać się z ćwiczeń:

1. Uginanie nóg w pozycji leżącej.

Leżąc na plecach z ramionami ułożonymi wzdłuż tułowia, należy ugiąć raz prawą, raz lewą nogę, po 15 powtórzeń na każdą.

2. Rowerek.

Pozostając w tej samej pozycji, należy zgiąć nogi w kolanach i biodrach. W tej pozycji wykonać krążenia nóg (30 razy).



3. Pogłębianie wykroku z pozycji leżącej.

Leżąc z rękami wyciągniętym szeroko na boki, należy przesunąć maksymalnie w bok raz jedną, raz drugą nogę, po 15 razy każdą.

4. Unoszenie nóg z kłuku podpartego.

Kłęcząc, należy oprzeć dłonie o podłogę, wyprostować plecy i podnosić na kilka sekund raz jedną, raz drugą nogę, po 15 powtórzeń na każdą.

5. Koci grzbiet.

Pozostając w pozycji takiej jak przy poprzednim ćwiczeniu, należy unieść maksymalnie wysoko odcinek lędźwiowy kręgosłupa, przytrzymać go w górze przez kilka sekund, a następnie opuścić go tak, by znajdował się jak najniżej (15 razy).

6. Skłony tułowia.

Stojąc w rozkroku z ramionami zwisającymi luźno wzdłuż tułowia, należy prawą dłonią sięgnąć tylnej części prawego kolana (bez uginania kręgosłupa) i wytrzymać w tej pozycji kilka sekund, a następnie powtórzyć z lewym kolaniem i lewą dłonią (po 15 razy).

7. Skręty tułowia

Stojąc w rozkroku z ramionami wyciągniętymi do przodu. Należy wykonać skręt w prawo, następnie wrócić do pozycji wyjściowej, następnie należy wykonać skręt w lewo i wrócić do pozycji wyjściowej. (po 15 razy).

Opracowała
mgr Renata Czarnocińska

Sezon zimowy charakteryzuje krótki dzień i brak słońca. Często mamy wahania nastrojów oraz czujemy się zmęczeni co wpływa na nasze samopoczucie.

Co jeść zimową porą

Gorszy nastrój spowodowany brakiem słońca poprawiamy sobie najczęściej odrobina czegoś słodkiego. Niskie temperatury powodują również, że organizm zaczyna domagać się większej ilości pożywienia, bardziej kalorycznego, aby „zgrupować zapasy”, które związane są z ogrzaniem ciała i utrzymaniem należytą jego ciepłoty. Brak odpowiedniego ruchu, regularnych ćwiczeń sprawia że zimą tyjemy i chorujemy powodu braku dostarczania witamin i minerałów. Również zmiany temperatury wpływają na obniżenie odporności naszego organizmu. Jak zatem układać jadłospis w sezonie zimowym?

Regularne spożywanie posiłków co około 3 godziny zapewni utrzymanie energii na jednakowym poziomie, dzięki czemu nie



jesteśmy ospali, zmęczeni i mamy siłę do codziennej aktywności. Należy spożywać produkty bogate w witaminę C czyli owoce i warzywa- np. kapustę kwaszoną, świeżą paprykę, brokoły, natkę pietruszki, brukselkę, cebulę, owoce dzikiej róży, czarną porzeczkę, kiwi oraz owoce cytrusowe. Produkty zawierające niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe - tłuste ryby morskie oraz oleje i oliwa, oraz żywność zawierająca żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej (np. jogurty, kefir, fermentowane napoje mleczne).

Powyższe produkty mają wpływ na odporność, ale czas zimy to również obniżony nastrój. Warto więc zadbać o lepsze samopoczucie.

Często na poprawę humoru sięgamy po słodycze. Cukier bowiem bardzo szybko wpływa na poprawę naszego nastroju, ale jest to krótkotrwała korzyść i dostarczamy organizmowi pustych kalorii. Korzystniej będzie spożywać produkty bogate w magnez, który sprawi że podniesie się nam nastrój i pozytywnie wpłynie na organizm. Możemy go znaleźć w kakao, kaszy gryczanej, płatkach zbożowych z pełnego przemiału, orzechach, bananach, gorzkiej czekolady.

Oto propozycja zdrowej i pełnej witamin sałatki na zimowe wieczory:

Składniki:

- 1 awokado
- 150g mozzarelli
- 15ml oliwy z oliwek
- 20g orzechów pistacjowych
- pomidorki koktajlowe
- rukola
- garść świeżej bazylii
- sok z limonki
- zielony ogórek
- sól i pieprz

Wykonanie:

Do naczynia wrzucić rukolę, orzechy pistacjowe, połówki pomidorków, awokado, mozzarellę i ogórka pokrojone w kostkę, posłać oliwą i sokiem z limonki, doprawić solą i pieprzem.

Dietetyk ZPO Alicja Tracz