

chej pogody. Jak każde zioła, należy je zbierać z dala od szos, zakładów przemysłowych i miejsc, gdzie prowadzi się opryski. Przygotowany surowiec suszy się w zacienionym, przewiewnym miejscu lub w suszarni w temperaturze do 35° C. Napar przygotowuje się z łyżeczki suszu na szklankę wrzątku. W chorobie, gdy się leży, należy go pić 2-3 razy dziennie, profilaktycznie - raz dziennie przed snem.

Herbatę dobrze jest osłodzić miodem lipowym, któ-

ry ma podobne właściwości do samego naparu. Jest to miód późnego lata, żółty lub zielonkawożółty, smaczny i aromatyczny, choć jego smak bywa czasem ostry i gorzkawy. Jest bogaty w składniki, posiada dużą aktywność antybiotyczną i doskonale zabezpiecza organizm na nadchodzącą jesień. Jak powiada stare porzekadło: „Gdy grypa cię zmoże, miód lipowy pomoże”.

Karolina Sienkiewicz, studentka dietetyki

Co jeszcze możesz zrobić dla wzmocnienia odporności?

1. Przede wszystkim dużo odpoczywaj, unikaj stresujących sytuacji i porządnie się wysypiaj. Dużo się uśmiechaj?
2. Nawet w brzydkie, deszczowe czy mroźne dni nie rezygnuj ze spaceru po parku.
3. Zdrowo się odżywiaj. Włącz do swojego jadłospisu więcej świeżych warzyw i owoców, produktów pełnoziarnistych, probiotycznych przetworów mlecznych, ryb morskich, tłuszczów roślinnych oraz prawdziwych mięs. Unikaj schematyzowanej, przetworzonej żywności, słodczy i słodkich napojów gazowanych i niegazowanych. Jadaj regularnie.
4. Pij więcej wód źródłanych, czasem mineralnych, zielonej herbaty, herbat owocowych i ziołowych, świeżych soków warzywnych i owocowych, kakao. Unikaj czarnej herbaty i kawy.
5. Ubieraj się odpowiednio do pogody, najlepiej na cebulkę. Wtedy łatwiej zrzucić nadmiar ubrań. Na spacer w pochmurne dni zabieraj ze sobą parasol.
6. Hartuj swój organizm. Zapisz się na basen, korzystaj z sauny i kriokomory.
7. Jeśli trzeba, pozbądź się nadmiaru zbędnych kilogramów.

K.S.

CO NAS CZEKA W 2010 ROKU

KALENDARIUM IMPREZ

wrzesień

Koncert z cyklu „Cztery Pory Roku” - Jesień

miejsce: Teatr Letni w Ciechocinku

04-09-2010

Minimaraton Integracyjny „Bieg solny” oraz

Festiwal „Blues bez barier”

miejsce: teren miasta

organizator: Urząd Miejski, PFRON

październik - listopad

IV Powiatowy Konkurs Pieśni i Recytacji Poezji Patriotycznej - eliminacje

miejsce: szkoły podstawowe i gimnazja

listopad

Zaduszki muzyczne

miejsce: Teatr Letni organizator: MCK

10-11-2010

Występ Laureatów IV Konkursu Pieśni i Recytacji

Poezji Patriotycznej

miejsce: Teatr Letni

grudzień

Koncert z cyklu „Cztery Pory Roku” - Zima

miejsce: Teatr Letni

PLAN PRZYJĘĆ wyborców i interesantów przez radnych w siedzibie Urzędu Miejskiego (poniedziałki, w godz. 13.00 - 15.00, pokój 12)

Czajka Krzysztof		22.03.2010	12.07.2010	11.10.2010
Draheim Jerzy		29.03.2010	19.07.2010	18.10.2010
Drobniewska Klara	12.04.2010	19.07.2010	25.10.2010	
Jaworski Dariusz	04.01.2010	19.04.2010	26.07.2010	
Kanaś Paweł	11.01.2010	26.04.2010	02.08.2010	
Kłos Artur	18.01.2010	10.05.2010	09.08.2010	
Marjański Wojciech	25.01.2010	17.05.2010	16.08.2010	
Miklaszewicz Teresa	01.02.2010	24.05.2010	23.08.2010	
Nocna Aldona	08.02.2010	31.05.2010	30.08.2010	
Stodowicz Włodzimierz	15.02.2010	07.06.2010	06.09.2010	
Szczęśny Piotr	22.02.2010	14.06.2010	13.09.2010	
Świeczkowski Waldemar	01.03.2010	21.06.2010	20.09.2010	
Zieliński Wojciech	08.03.2010	28.06.2010	27.09.2010	