

Szanowni Mieszkańcy Gminy Michałowice!

Właściwie wydawałoby się, że całe nasze życie składa się z nieustannego świętowania. Przecież jeszcze niedawno cieszyliśmy się Świętami Bożego Narodzenia, zaraz potem Sylwestrem i Nowym Rokiem, a już za progiem czeka Wielkanoc. Z każdym upływającym dniem, miesiącem, rokiem wydaje mi się, że czas płynie szybciej i szybciej...

Z każdym upływającym dniem, miesiącem, rokiem coraz wyraźniej widzę także otaczającą nas zewsząd hipokryzję. I bynajmniej nie mam tutaj na myśli polityków, o których napisano już chyba wszystko i nawet największa afera nie jest nas w stanie zaskoczyć. Pisząc o hipokryzji mam na myśli to, czego doświadczamy wokół siebie nieustannie. Oto strajkują kolejarze, oczywiście w naszym imieniu, aby Państwo dołożyło z budżetu kolejne 500 mln zł na rzecz PKP. Zapytacie Państwo, gdzie tu hipokryzja – odpowiadam z autopsji, strajkujący poza kamerą i mikrofonem szczerze opowiadają, że dobrze wiedzą, iż PKP bez restrukturyzacji jest bankrutem i „zje” każde pieniądze, a pociągi w dużej mierze służą do wożenia samych kolejarzy. No ale co szkodzi strajkować, inni strajkowali i wywalczyli, to my też będziemy. Kolejne przykłady hipokryzji to opinie wszelkiej maści korporacji zawodowych, dotyczących swoich członków, a to: lekarzy, architektów, adwokatów, nauczycieli, urzędników, urbanistów, kominiarzy itd., itp. Nie spotkałem się z jednoznacznym potępieniem działań swojego członka przez jakąś korporację nawet, gdy wiadomo, że ten kradł, brał łapówki, wykorzystywał swoje stanowisko do niecnych celów. Powiem więcej, często słyszymy jak przedstawiciele korporacji biorą takich swoich członków w obronę, podkreślając ich zaangażowanie, oddanie czy trud pracy.

Uprowadzając ewentualne wzburzone głosy, jakie mogą się podnieść na powyższe słowa, pragnę powiedzieć, że zastanawiam się jeszcze tylko nad jednym – czy tych nieuczciwych jest w mojej ukochanej Polsce 10, 50 czy 80%?

Przechodzę teraz na nasze gminne podwórko, które też nie jest niestety wolne od hipokryzji. Splywają obecnie do urzędu podania o stypendia socjalne dla dzieci szkolnych. Nie wiem jeszcze z czego te stypendia będzie Gmina wypłacała, ponieważ na razie jakiś urzędnik ministerialny wpadł na pomysł stypendium, ale nie wskazał skąd Gmina ma wziąć na to pieniądze. Pragnę się odnieść do samych wniosków. Ze wszystkich wynika, że sytuacja finansowa w rodzinach jest tragiczna. Ale dzisiaj już znam takie przypadki, kiedy ojciec rodziny, co prawda oficjalnie jest na bezrobociu, ale nieoficjalnie od wielu już lat przebywa za granicą, bo tam znalazł dobrą pracę... Tymczasem są rodziny, które ledwo wiązą koniec z końcem, ale wniosku o pomoc nie złożą, bo honor im na to nie pozwala. A teraz z innej beczki. Mówi się, że w naszej Gminie mamy wysokie podatki. Najgłośniejsi zapewne mówią Ci, którzy tych podatków nie płacą. Przekonałem się o tym, wrywkowo sprawdzając deklaracje podatkowe dla kilkudziesięciu budynków mieszkalnych na terenie naszej Gminy. Nie wiem, czy takiego miałem nosa, czy w naszej Gminie jest to nagminne – większość właścicieli tych budynków albo nie złożyła deklaracji wcale, albo zaniżyli metraż o kilkaset procent!!! Powie ktoś, że takie działanie właścicieli to zaradność, bo zaoszczędzą trochę pieniędzy. Dla mnie takie podejście to czysta hipokryzja i nieuczciwość, choćby dlatego, że ci sami ludzie jadąc do Austrii, czy do USA potrafią tam wypełniać w całości wszelkie zobowiązania obywatelskie także wobec Gminy, a do takich należy wszędzie płacenie podatków.

Odpowiadając na pytanie z piosenki „Co mnie tu trzyma...?” – myślę, że wciąż nadzieja, że tych uczciwych jest tutaj co prawda milcząca, ale jeszcze większość...

Z samorządowym pozdrowieniem
Wójt Gminy Michałowice



*Radosnego, wiosennego nastroju z okazji Świąt Wielkanocnych;
niech z nadziei, która towarzyszy od wieków Zmartwychwstaniu,
każdy czerpie pokój i szczęście.*

Jak najmiłszych spotkań w gronie przyjaciół i rodziny życzą

Wójt i Przewodniczący Rady Gminy

Drogi przegrały z zimą

Gmina Michałowice, podobnie jak cała Polska, pokryta jest siatką różnego rodzaju dróg przebiegających przez jej teren. W obrębie Gminy znajduje się 43,3 km dróg powiatowych, 7,1 km drogi krajowej E-7 oraz 63,4 km dróg gminnych publicznych. Każda z tych dróg posiada swojego zarządcę, który jest odpowiedzialny za należyte jej utrzymanie. W związku z licznymi pytaniami i wnioskami Mieszkańców Gminy o pilne remonty i modernizację różnych odcinków dróg informujemy, iż właściwym adresatem tych wniosków i próśb są zarządcy poszczególnych, mianowicie:

- drogi krajowej
Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad
ul. Mogilska 25, 31-542 Kraków
tel. 411-43-59
- dróg powiatowych
Zarząd Dróg Powiatu Krakowskiego,
ul Włociańska 4, 30-138 Kraków,
tel. 637-18-11
- dróg gminnych
Urząd Gminy Michałowice,
32-091 Michałowice,
tel. 388-57-40

Tegoroczna zima spowodowała znaczne pogorszenie stanu dróg na terenie naszej Gminy, w szczególności zaś dróg powiatowych. Niektóre odcinki uległy całkowitemu rozpadowi i wymagają położenia nowej nawierzchni oraz wymiany i wzmocnienia podbudowy.

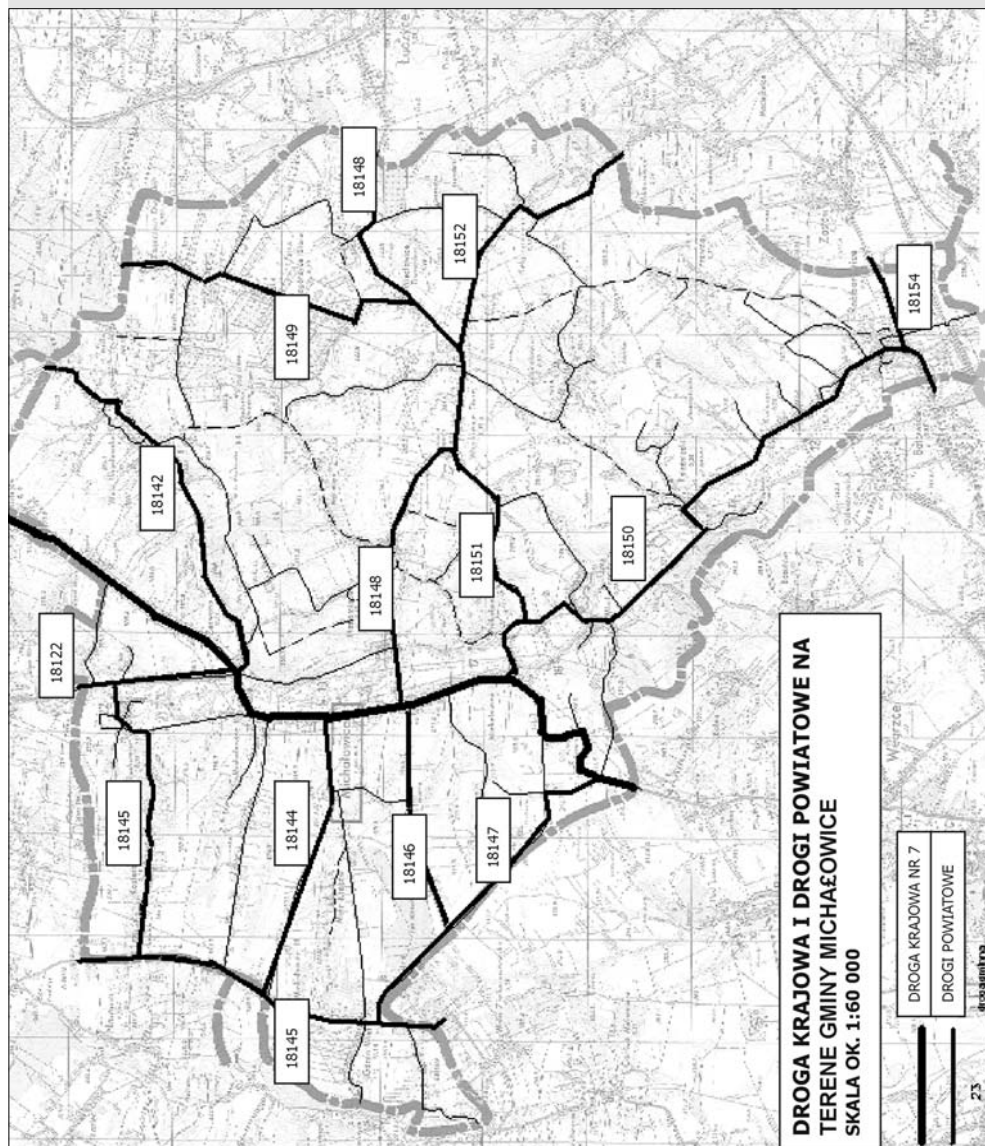
Mimo, że Gmina posiada 63,4 km dróg gminnych publicznych oraz ponad 100 km dróg o znaczeniu lokalnym i rolniczym, o które poza Gminą Michałowice nikt nie zadba, co roku w swoim budżecie stara się wygospodarować środki na poprawę stanu dróg powiatowych i drogi krajowej.

W porozumieniu z GDDKiA Gmina Michałowice zleciła wykonanie koncepcji kompleksowej modernizacji całego odcinka drogi krajowej biegnącego przez Gminę, co GDDKiA uznało za warunek niezbędny do wykonania jakichkolwiek prac modernizacyjnych.

Jednocześnie w roku 2004 w ramach wsparcia dla Powiatu przeznaczono na wykonanie nowych nakładek asfaltowych na drogach powiatowych 380 000 zł z własnego budżetu, co stanowiło 50% wartości inwestycji. Za te środki wykonano nowe nawierzchnie na drogach powiatowych o łącznej długości 6330 mb (droga: 18147 Michałowice-Górna Wieś – 1190 mb, 18150 Michałowice-Raciborowice – 1540 mb, 18148 Michałowice-Więclawice Stare – 3600 mb).

W budżecie na 2005 rok Rada Gminy Michałowice, na wniosek Wójta, zabezpieczyła środki na wsparcie Powiatu Krakowskiego w wysokości 300000 zł – składając stosowne wnioski. Niestety Zarząd Powiatu zatwierdził do realizacji tylko jeden wniosek Gminy i to częściowo na kwotę 230000 zł – Gmina i Powiat wyłożą po 115000 zł. Faktem jest, iż Zarząd Powiatu w ostatnich dniach przyznał dodatkowe 50000 zł na ten rok na drogi powiatowe na terenie naszej Gminy, jednakże środki te są niewspółmiernie niskie do skali potrzeb inwestycyjnych na tych drogach.

Robert Doniec
Inspektor ds. dróg i inwestycji



Dopłaty bezpośrednie do gruntów rolnych w 2005 roku

Szanowni Rolnicy!

Już od 15 marca 2005 roku producenci rolni mogą składać wnioski o przyznanie dopłat bezpośrednich do użytkowanych gruntów rolnych. Ogólne zasady przyznawania dopłat są podobne jak w 2004 roku. Przypomnę w skrócie najistotniejsze warunki przyznawania dopłat.

O płatności bezpośrednio do gruntów rolnych może się ubiegać producent rolny, który posiada gospodarstwo rolne o powierzchni co najmniej 1 ha fizycznych użytków rolnych (grunty orne, pastwiska, łąki, sady i uprawy wieloletnie). Pamiętajmy, że dopłatami nie są objęte grunty pod zabudowę, utwardzone drogi, nieużytki, grunty zakrzaczone, zadrzewione, lasy, grunty pod wodą (rowy melioracyjne, rzeki, stawy, jeziora) oraz powierzchnie tych upraw, których powierzchnia nie przekracza 0,1 ha (10 arów). Jeśli na terenie gospodarstwa znajdują się takie tereny, należy je odliczyć od ogólnej powierzchni gospodarstwa. Jeśli po odliczeniu pozostanie co najmniej 1 ha użytków rolnych, wtedy można składać wniosek o przyznanie dopłat. Działki rolne wchodzące w skład gospodarstwa nie mogą być mniejsze niż 0,1 ha i muszą być utrzymane w dobrej kulturze rolnej. Płatności przysługują tym, którzy w roku 2005 będą faktycznie uprawiać grunty. Dopłaty będą przysługiwać również tym rolnikom, którzy dzierżawią, użyczają, czy też użytkują z innego tytułu grunty od innej osoby. Należy jednak pamiętać, że o dopłatę na daną działkę rolną może ubiegać się tylko jeden wnioskodawca. Warto więc zawrzeć odpowiednie umowy, które będą wskazywały na to, kto posiada prawo do użytkowania określonych działek. Może to być umowa dzierżawy lub użyczenia. Umowy takie nie będą wymagane obowiązkowo przy składaniu wniosku o przyznanie dopłat, nie mniej jednak zachęcamy rolników do ich sporządzenia dla uniknięcia przypadku, w którym zarówno właściciel jak i dzierżawca złożą wniosek na tę samą działkę. Jeśli by się tak zdarzyło, a nie było by między stronami sporządzonej umowy, wtedy ani jeden ani drugi wnioskodawca nie otrzymają dopłat do działki będącej objektem sporu.

Do rolników, którzy składali wnioski w 2004 roku, Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa wysłała pocztą spersonalizowane wnioski o przyznanie płatności bezpośrednich. Wnioski te są częściowo wypełnione, opracowane na podstawie danych zawartych we wnioskach złożonych w 2004 roku. Są na nich umieszczone dane osobowe rolników oraz tabela dotycząca działek ewidencyjnych. Jeśli w ciągu roku dane odnośnie działek ewidencyjnych uległy zmianie, będzie możliwość wprowadzenia odpowiednich korekt. Będzie można dopisać lub wycofać działkę, jeśli taka sytuacja w gospodarstwie wystąpi. Rolnik będzie musiał taki wniosek uzupełnić o odpowiednie dane odnośnie działek rolnych, ponieważ działki rolne mogły się zmienić z uwagi na stosowanie płodozmianu. Składanie wniosku na formularzu przysłanym przez ARiMR pocztą nie jest obowiązkowe. Jeśli zdarzy się, że rolnik wypełni taki wniosek błędnie i orientuje się przed jego złożeniem, będzie mógł przepisać zawartość na czysty formularz, dostępny w Punkcie Obsługi Klienta ARiMR. Formularze wniosków obowiązujące w 2004 roku są nieaktualne.

Rolnicy, którzy w 2004 roku nie składali wniosków o przyznanie dopłat obszarowych, muszą pamiętać, że aby móc złożyć wniosek, należy wpięrcz uzyskać numer identyfikacyjny gospodarstwa. W tym celu należy złożyć najpierw wniosek o wpis do ewidencji producentów, czyli o przyznanie numeru identyfikacyjnego, gdzie prócz danych osobowych, należy podać numer konta bankowego, na które mają wpływać pieniądze z dopłat. Rolnicy, u których w ciągu roku jakieś dane odnośnie np. adresu czy numeru konta bankowego uległy zmianie, powinni również złożyć wniosek o wpis do ewidencji producentów z aktualnymi danymi. Należy tylko zaznaczyć na wniosku w odpowiedniej kratce, że jest to zmiana danych.

W roku 2005 dopłatami o stawce podstawowej będą objęte także uprawy wierzby i róży bezkolcowej na cele energetyczne. W porównaniu z rokiem poprzednim zaszły pewne zmiany dotyczące sposobu wypełniania wniosku. Poniżej przedstawiam te zmiany, podając je na podstawie materiałów ARiMR.

W roku 2005 Wnioskodawca zobowiązany jest, w odróżnieniu od roku poprzedniego, do zadeklarowania we wniosku o przyznanie płatności bezpośrednich do gruntów rolnych:



- wszystkich działek ewidencyjnych wchodzących w skład gospodarstwa, na których położone są wszystkie grunty rolne (tabela VII);
- w przypadku ubiegania się o płatność ONW, wszystkich działek ewidencyjnych wchodzących w skład gospodarstwa (w tym: budowlanych, zalesionych, pod wodami, stanowiących nieużytki itp.);
- trwałych użytków zielonych.

Jednocześnie we wniosku na rok bieżący nie wpisuje się powierzchni ogólnej gospodarstwa.

Na formularzu wniosku o przyznanie płatności na rok 2005 istnieje możliwość wycofania części wniosku. W przypadku płatności ONW wycofanie niektórych działek można dokonać składając zmianę do wniosku.

Wnioskodawca deklarując działki rolne, nie musi deklarować w tabeli VIII Oświadczenie o sposobie wykorzystywania działek rolnych, że dla danej działki rolnej ubiega się także o płatności uzupełniające. W zależności od zadeklarowanej przez Wnioskodawcę rośliny uprawnej na działce rolnej, zostanie automatycznie przyznana płatność uzupełniająca.

Wnioskodawca zobowiązuje się, że trwałe użytki zielone, które deklaruje we wniosku, nie zostaną włączone do płodozmianu. Nie należy więc wpisywać tych powierzchni łąk/pastwisk, dla których Wnioskodawca zamierza zmienić sposób użytkowania, czyli np. zorać, zalesić, itp. Nie należy także podawać powierzchni uprawy traw lub mieszanek traw z roślinami motylkowatymi na gruntach ornych, które Wnioskodawca zamierza w przyszłości przywrócić do uprawy ornej. Od 2005 roku Wnioskodawca jest zobowiązany utrzymywać na niezmniejszym poziomie procentowym udział trwałych użytków zielonych w gospodarstwie.

Wnioski będzie można składać od 15 marca do 15 maja 2005 roku. Po 15 maja będzie można składać jeszcze wnioski przez 25 dni kalendarzowych (do 9 czerwca 2005 r.), ale będzie stosowana kara polegająca na obniżeniu o 1% wartości dopłaty za każdy dzień roboczy opóźnienia.

Wysokość dopłaty w 2005 roku nie jest jeszcze ustalona. Zgodnie z Traktatem Akcesyjnym, podstawowa płatność obszarowa na 2005 rok wyniesie 30 procent poziomu dopłat unijnych. Płatności te mogą być powiększone o płatności uzupełniające ze środków pochodzących z PROW oraz budżetu krajowego. Maksymalny poziom dopłat nie może w tym roku przekroczyć 60 procent dopłat unijnych. Wiceminister Rolnictwa - Stanisław Kowalczyk - powiedział, w informacji dla PAP, dnia 25 lutego 2005 roku, że jeżeli powierzchnia referencyjna, do której dopłaca Unia, nie zostanie zmniejszona, dopłaty podstawowe wyniosą 55,5 euro na hektar. Nie wiadomo jednak według jakiego kursu euro zostaną przeliczone płatności na złotówki. Przypominam, że w roku 2004, były przeliczane z euro według kursu 4,73 zł, co po przeliczeniu dało kwotę 210 zł dopłaty podstawowej do hektara. Dopłata uzupełniająca do określonych roślin ma wynosić w tym roku 70 euro.

Dopłatami uzupełniającymi są objęte następujące rodzaje roślin:

- zboża i ich mieszanek;
- rośliny oleiste: rzepak, rzepik, słonecznik, soja;
- rośliny wysokobiałkowe: bób, bobik, łubin słodki, groch siewny;
- rośliny strączkowe: wyka siewna, soczewica jadalna, ciecierzycza pospolita;
- orzechy: orzechy włoskie, leszczyna;
- len włóknisty i oleisty;
- konopie włókniste;
- rośliny przeznaczone na materiał siewny kategorii elitarny i kwalifikowany (zboża, oleiste i włókniste, trawy i motylkowate);
- rośliny przeznaczone na paszę uprawiane na łąkach i pastwiskach, gruntach ornych: trawy, rośliny motylkowe drobnonasienne, rośliny strączkowe pastewne, mieszanek traw z roślinami motylkowatymi drobnonasiennymi;
- okopowe pastewne – z wyłączeniem ziemniaków pastewnych.

Dopłata uzupełniająca jest także przyznawana do upraw chmielu (233 euro/ha) oraz przyznawana przez Agencję Rynku Rolnego, na innych nieco zasadach - do ziemniaków skrobiowych (56,6 euro/t) i dla tytoniu (6 zł do kg).



W roku 2005, tak jak w roku ubiegłym, pracownicy Małopolskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Karniowicach będą pomagali rolnikom w wypełnianiu wniosków o dopłaty. Będą dyżury pracownika MODR w Samorządowej Instytucji Kultury oraz na terenie niektórych miejscowości gminy Michałowice. Konkretny terminy dyżurów w chwili pisania tego artykułu są w trakcie ustalania, jednak na pewno w porę do Państwa ta informacja dotrze. Istnieje również możliwość skorzystania z pomocy doradcy MODR w Krakowie przy ul. Lubicz 25 w Punkcie Obsługi Klienta ARiMR lub w biurze Powiatowego Zespołu Doradztwa Rolniczego również przy ul. Lubicz 25 w pokoju 713A.

Udając się po pomoc do doradcy, prosimy przynieść wypis z rejestru gruntów (może być z ubiegłego roku, jeśli działki w Państwa gospodarstwie się nie zmieniły), numer identyfikacyjny, numer PESEL i NIP oraz dokładnie rozpisać jakie uprawy znajdują się na poszczególnych działkach ewidencyjnych i jaką zajmują powierzchnię.

Telefon do Powiatowego Zespołu Doradztwa Rolniczego MODR to: 619-71-93. Pod tym numerem udzielamy porad – nie tylko związanych z dopłatami bezpośrednimi.

Opracowano na podstawie instrukcji wypełniania wniosku o przyznanie płatności bezpośrednich do gruntów rolnych lub o przyznanie płatności z tytułu wsparcia działalności rolniczej na obszarach o niekorzystnych warunkach gospodarowania na rok 2005, oraz serwisu internetowego „europap” <http://euro.pap.com.pl>

Artur Cieślak
PZDR MODR Karniowice

STOLARKA | BUDOWLANA



ATUT

F.H.U.

- pomiar i transport gratis!
- wystawiamy faktury VAT

tel. 0-602 13 00 59

**OKNA I DRZWI - DREWNO, PCV
PARAPETY ZEWNĘTRZNE I WEWNĘTRZNE
SPRZEDAŻ I MONTAŻ**

**ADAPTACJE PODDASZY
USŁUGI OGÓLNOBUDOWLANE**

Widoma 1

(2 km od E7 w kierunku Iwanowic)

Otwarte już od 1 kwietnia

**Okno PCV
146,5x143,5 cm
już od 640 zł
(brutto z montażem)**



30 KWIETNIA 2005 ROKU

UPŁYWA TERMIN WYMIANY PRAW JAZDY (wydanych od 1 stycznia 1984 r. do 30 kwietnia 1993 r.)

Jakie powinniśmy mieć ze sobą dokumenty?

1. Wniosek – dostępny również na stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Krakowie www.powiat.krakow.pl
2. Dowód uiszczenia opłaty za wymianę prawa jazdy – 70 zł (opłatę tę uiszcza się łącznie z opłatą ewidencyjną – 1 zł, czyli w sumie 71 zł).
3. Wyraźna fotografia o wymiarach 3,5x4,5 cm.
4. Kserokopia posiadanego prawa jazdy.
5. Przy odbiorze nowego prawa jazdy strona jest zobowiązana do dostarczenia dotychczas posiadanego dokumentu w celu jego unieważnienia. W przypadku, gdy wnioskowany dokument będzie przesłany za pośrednictwem poczty strona przy składaniu wniosku pozostawia w aktach wymieniany dokument.
6. Dokument pozwalający ustalić tożsamość wnioskodawcy.

Gdzie należy złożyć dokumenty?

Starostwo Powiatowe w Krakowie,
Filia w Węgrzcach,
32-086 Węgrzce 546,
nr tel. **centrala** 259 34 00,
obiór prawa jazdy 259 34 36

Godziny pracy:

9.00 – 17.00 (poniedziałek),
7.30 – 15.30 (wtorek – piątek)

Termin załatwienia sprawy:

- do 30 dni – prawo jazdy
- do 30 kwietnia 2005 roku – w przypadku wymiany dokumentów wydanych od 1 stycznia 1984 r. do 30 kwietnia 1993 r.

Kilka dodatkowych informacji:

1. Prawo jazdy wydaje się uprawnionej osobie, w zależności od określonego we wniosku sposobu jego przekazania:
 - a) za pośrednictwem poczty, z wyjątkiem przypadków, w których warunkiem otrzymania nowego dokumentu jest zwrot dotychczas

- a) posiadanego – przysyłając dokument za zwrótnym potwierdzeniem odbioru,
 - b) bezpośrednio – za pokwitowaniem odbioru dokonany w wniosku, po zwrocie przez osobę dotychczas posiadanego prawa jazdy.
2. Osoba posiadająca stosowne upoważnienie od wnioskodawcy może odebrać prawo jazdy po okazaniu swojego dokumentu tożsamości oraz po zwrocie dotychczasowego dokumentu wnioskodawcy. Od upoważnienia pobierana jest opłata skarbową w wysokości 15 zł (z wyjątkiem upoważnień notarialnych).
 3. Od wniosku pobierana jest opłata skarbową w wysokości 5 zł oraz 0,50 zł za każdy załącznik.
 4. Za wydanie dokumentu stwierdzającego uprawnienie do kierowania pojazdem, pobierana jest opłata ewidencyjna w wysokości 1 zł.

Redakcja

Starostwo Powiatowe w Krakowie – Wydział Komunikacji – informuje, iż na dzień dzisiejszy ma ponad 3,5 tysiąca gotowych praw jazdy. W związku z powyższym wszystkim zainteresowanym przypomina by odbierali je jak najszybciej, aby uniknąć tłoku, nerwowej atmosfery i protestów przed końcem kwietnia. Jednocześnie Wydział wskazuje na fakt, iż policja nie będzie tolerować jazdy bez dokumentów, nawet z zaświadczaniem, że się je wyrabia.

OGŁOSZENIA DROBNE

- Sprzedam wózek inwalidzki prawie nowy, typ INVACARE, tel. 388 57 66
- Tanie lekcje języka włoskiego tel. 0602 266 540

DBAJMY O CZYSTOŚĆ NASZYCH POSESJI

Zbliża się wiosna, a wraz z nią nowe wyzwania i problemy związane z utrzymaniem czystości na terenie naszej Gminy. Przeprowadzone w lutym bieżącego roku kontrole porządkowe, przy udziale przedstawicieli Policji Wodnej, przyczyniły się znacznie do poprawy świadomości ekologicznej wśród mieszkańców. Obowiązek wyposażenia nieruchomości w urządzenia służące do gromadzenia odpadów komunalnych (podpisania umów na wywóz stałych odpadów), jak również wyposażenia nieruchomości w zbiornik bezodpływowy lub przydomową oczyszczalnię ścieków (w przypadku braku możliwości przyłączenia do kanalizacji) jest znany większości mieszkańców. Niestety w praktyce, posesje niejednokrotnie pozbawione są zbiorników do gromadzenia nieczystości ciekłych, pomimo przyłączenia nieruchomości do sieci wodociągowej. Właściciele często nie posiadają kwitów potwierdzających wywóz nieczystości ciekłych przez uprawnioną do tego firmę, choć taki obowiązek na nich ciąży. Przy wykorzystaniu prowadzonej przez Gminę ewidencji zbiorników bezodpływowych i przydomowych oczyszczalni, sporządzony zostanie harmonogram wywozu nieczystości ciekłych i na tej podstawie kontrolowane będzie regularne opróżnianie zbiorników na fekalia. Przy założeniu dobrej woli mieszkańców i współpracy z instytucjami związanymi z ochroną środowiska, możliwa będzie znacząca poprawa stanu czystości naszej Gminy. Jest to szczególnie ważne z uwagi na fakt, iż część terenu Gminy Michałowice położona jest w strefie ochronnej rzeki Dłubni, stanowiącej ujęcie wody pitnej dla Krakowa. Utrzymanie porządku powinno leżeć w interesie wszystkich mieszkańców Gminy, wszak wygląd naszych posesji oraz ich otoczenia dobitnie świadczy o nas samych. W niedługim czasie odbędą się kolejne kontrole, mające na celu sprawdzenie aktualnego stanu czystości na terenie Gminy Michałowice. Przypominamy, że wszelkie nieprawidłowości, stwierdzone podczas kontroli, karane będą mandatami, bądź skierowaniem wniosku do Sądu Grodzkiego o nałożenie kary grzywny.

Katarzyna Kutyba
Inspektor ds. gospodarki komunalnej

Sadownicy, Rolnicy i Warzywnicy

Zapraszamy do naszego sklepu po środki ochrony roślin: na choroby grzybowe, owady oraz herbicydy na chwasty. Polecamy także nawozy dolistne, preparaty na gryzonie, preparaty na przyczepność. Konkurencyjnie niskie ceny, oryginalne opakowania, zachowane terminy ważności i dopuszczalność do obrotu.

Istniejemy na rynku od 1991 r., mamy wielu stałych i zadowolonych klientów.

A w tym sezonie dołącz do nich i Ty – u nas kupisz w dogodnej dla siebie porze.



C. Z. Śliwińscy
Zagórzycy Dworskie 56, tel. 388 58 65

ZATO**Roundup****Clarinet****Stomp**

POZNAJ SWOJEGO DZIELNICOWEGO

Teren Gminy Michałowice jest podzielony na dwa rejonu obsługiwane przez dwóch dzielnicowych z Komisariatu Policji w Zielonkach.

Pierwszy rejon, obejmujący 8 sołectw i następujące wsie: Michałowice I, Michałowice II, Michałowice III, Górna Wieś, Kozierów, Wilczkowice, Zerwaną, Wolę Więclawską, jest obsługiwany przez mł. asp. Jacka Kutybę, pracującego w Policji od sześciu lat, jako dzielnicowy na tym terenie od początku 2003 roku.

Natomiast nad bezpieczeństwem drugiego rejonu, obejmującego 12 sołectw i wsie: Raciborowice, Prawdę, Więclawice Stare i Dworskie, Pielgrzymowice, Sieborowice, Zdzięstławice, Książniczki, Kończyce, Młodziejowice oraz Masłomiąca, czuwa sierż. sztab. Jarosław Torba, pracujący w Policji od 17 lat, podległy rejon obsługuje od marca 2004 r.

Obydwa dzielnicowi są doświadczonymi policjantami, bardzo zaangażowanymi w wykonywanie swoich obowiązków. Aby prawidłowo realizować przydzielone im zadania, nierzadko poświęcają swój wolny czas. Najczęstszymi problemami, z jakimi spotykają się w swej codziennej służbie, to kradzieże i włamania do nowo budowanych domów. Na ilość tych zdarzeń ma



sierż. sztab. Jarosław Torba

z pewnością wpływ graniczenia terenu gminy Michałowice z Krakowem – włamania w większości przypadków są dziełem dobrze zorganizowanych grup przestępczych z miasta, które działają na terenie całego powiatu krakowskiego. Włamania mają najczęściej miejsce w okolicy, w której znajdują się nowe, okazałe budynki, zamieszkałe przez nowo osiedlonych mieszkańców Gminy. Dzielnicowi apelują, aby o podejrzanych osobach czy pojazdach, pojawiających się w sąsiedztwie, niezwłocznie informować Komisariat Policji w Zielonkach – wszystkie sygnały (nawet anonimowe) będą sprawdzone. Włamania najczęściej poprzedzone są dokładnym rozpoznaniem przeprowadzonym przez włamywaczy, którzy obserwują najpierw miejsce włamania. Po ustaleniu „rozkładu dnia” domowników, na dokonanie przestępstwa wystarcza 20–30 min., podczas ich nieobecności. Warto dodać, że bardzo często do włamań dochodzi w porze dziennej.

Wszelkie problemy i spostrzeżenia mieszkańcy gminy Michałowice mogą zgłaszać osobiście w **Komisariacie Policji w Zielonkach**: 32-087 Zielonki ul. Krakowskie Przedmieście 110, lub **tel.: 61 55 460, 28 50 777, 66 50 455**; fax: 61 55 467



mł. asp. Jacek Kutyba

Wiosna – nowy początek... Mimo, iż jeszcze czujemy chłodniejsze powiewy zimy, już teraz powinniśmy rozpocząć prace zmierzające do przygotowania naszego ogrodu na powitanie wiosny.

Wiosna, wiosna wkoło..., czyli niezbędnik ogrodnika

MARCOWE ZAJĘCIA OGRODNICZE

Porządkowanie wstępne – usuwanie okryć zabezpieczających rośliny przed mrozami. Powinno to nastąpić w okresie, gdy temperatura będzie się utrzymywała powyżej 0°C w pochmurny dzień. Uwaga! W czasie ewentualnych przymrozków rośliny należy przykryć na noc.

Selekcja – usuwanie starych, zniszczonych części roślin, jak również zeszłorocznych kwiatostanów.

Porządkowanie raz jeszcze – staranne grabienie trawnika, podczas którego wyczesujemy liście i starą trawę oraz przeprowadzamy „przewietrzanie” – wydobyty spod zimowej szaty trawnik potrzebuje dużo tlenu, dlatego miłe dla oka w przyszłości efekty przynosi nakłuwanie ziemi widłami. Jeśli po zimie pojawiła się pleśń śniegowa nie obejdzie się bez pomocy środka grzybobójczego. Uwaga! Trawnik również potrzebuje nawożenia – już w drugiej połowie marca, zauważywszy pierwsze oznaki wzrostu trawy, będzie można go zasiląć.

Poprawianie stanu gleby – nawożenie, kompostowanie rozmarznętej już ziemi (jeśli nie zadaliśmy o to jesienią) i obowiązkowe płytkie przekopanie ziemi (kopanie powinno sięgać na głębokość kilkunastu centymetrów, im bliżej zaś rośliny tym bardziej należy uważać na korzenie, zatem w samym centrum najlepiej zastosować nawożenie powierzchniowe, czyli położenie solidnej warstwy kompostu – dla krzewów i drzew sięgającej nawet do 15-centymetrów). Jest to również okres, gdy możemy rozgarnąć kopczyki i przycinać pędy róż.

Pierwsze ogrody – czyli już w marcu można próbować ukwiecić swój balkon, bądź taras sadząc prymulki, stokrotki bądź bratki.

KWIECIEŃ W OGRODZIE...

Ostatni dzwonek – z początkiem kwietnia należy przeszczepić drzewa. Gałęzie przeznaczone do przeszczepiania skracamy, w zależności od ich grubości 30–60 cm, licząc od miejsca rozgałęzienia. Gałęzie dolne pozostawiamy dłuższe, zaś górne – krótsze. Przewodnik skracamy do przeszczepienia na około 30 cm od ostatniego rozgałęzienia. Miejsce do przeszczepienia wybieramy tak, aby kora była gładka, wolna od uszkodzeń mechanicznych i bez rozgałęzień.

Najpóźniej do kwietnia można opóźnić cięcie drzewek w sadach tych gatunków, które są najbardziej wrażliwe na działanie mrozu – zaliczamy tutaj śliwy, morele, brzoskwinie czy winorośl.



W kwietniu można jeszcze sadzić nowe drzewka, pamiętając przy tym, że posadzone wiosną przycina się nieco silniej, niż te posadzone jesienią.

Winośl i porzeczki – wysadza się zdrewniałe sadzonki, w taki sposób, aby na powierzchni ziemi znajdował się tylko jeden pąk!

Definitywne pożegnanie zimy – jeżeli marzec był zbyt chłodny na zdjęcie zimowej osłony z roślin, należy uczynić to w kwietniu. Przy czym najbardziej wrażliwe rośliny pozbawiamy „zimowej” ochrony dopiero z końcem miesiąca.

W kwietniu możemy też poczynić przymiarki do różanego ogrodu i sadzić nowo zakupione róże. Przy zakupie najlepiej wybierać takie krzewy, które mają co najmniej 3 zdrowe pędy i solidny, dobrze rozwinięty system korzeniowy.

Przeprowadzka z tarasu – bratki można posadzić w miejsce stałe.

Zabezpieczamy przed wysychaniem, ściółkując glebę pod krzewami, zwłaszcza tymi o płytkim systemie korzeniowym (azalie, oczary, różanecznik, czy wrzosy), co pomoże utrzymać w glebie wilgoć.

Przydomowa „szkółka” – w kwietniu, zanim wypuszczą pierwsze liście można sadzić drzewa liściaste i krzewy ozdobne, jak również iglaki. Pień należy przyozdobić formując dookoła zagłębienia w kształcie mis, co zapewni zatrzymanie wody.

A na balkonie? Krzewom balkonowym dosypujemy żyznego podłoża i dodajemy długo działającego nawozu, bylinom natomiast wymieniamy ziemię na świeżą.

Pięknie kwitącym niedawno hiacyntom i narcyzom należy usunąć kwiatostan, bo zawiązywanie nasion hamuje kwitnienie, zaś jeżeli zechcemy aby rośliny cebulowe zakwitły w przyszłym roku, nawozimy je dopóki same nie zżółkną! Należy się wystrzeżać zbyt szybkiego zasuszenia, nie robimy tego zaraz po przekwitnięciu!

A wraz z podmuchem cieplejszego powietrza zaczynamy hartowanie sadzonek, rozsąd i roślin doniczkowych, które latem zamierzamy wystawić na balkon, poprzez kilkugodzinne wystawianie na pole, na początku w zacisznym i osłoniętym miejscu. Na noc zas zabieramy kwiaty do domu.

Jeszcze słów kilka na temat trawników. W kwietniu trawniki podlewamy, nawozimy nawozem organicznym, a miejsca wyłysiałe obsiewamy regeneracyjną mieszanką traw.

Jest to również czas na zajęcie się kosiarką! Szczególnie, że właśnie w kwietniu rozpoczyna się sezon koszenia traw. Uwaga! Trawnik można przyciąć najwyżej na długość 4 cm, zaś w miejscach zacienionych pozostawia się jeszcze dłuższe źdźbła!

Niestety kwiecień to również początek sezonu na walkę z pojawiającymi się chwastami. O ile to możliwe należy pielić trawnik, jednak zastosowanie herbicydów również może okazać się bardzo skuteczne.

Jeśli zaś jest wśród Czytelników, ktoś kogo te wszystkie prace nie zniechęciły do posiadania ogrodu – a jeszcze go nie ma – nic straconego, gdyż kwiecień to najlepsza pora na założenie bazy ogrodu, czyli posianie trawy.

Dbanie o rośliny to bardzo trudne i żmudne zadanie, dlatego nie bójmy się pytać ogrodników, aby nie popełniać błędów, które mogą zniweczyć włożoną pracę... doświadczenie przyjdzie z czasem.

Z życzeniami wspianych sukcesów ogrodniczych

Redakcja

W I E L K A N O C

Święta Wielkanocne obchodzi się na całym świecie, ale świąteczne zwyczaje wyglądają w różnych punktach globu bardzo odmiennie. Najbardziej rozpowszechnione są misteria pasyjne połączone z procesjami, przypominające nieco Misterium Męki Pańskiej, wystawiane w Kalwarii Zebrzydowskiej.

W Meksyku nad organizacją misterii, przybierających postać malowniczych pochodów, czuwają bractwa pokutnicze. Przepasani powrozami uczestnicy procesji wloką ciężkie łańcuchy, dźwigają wielkie bele z kłujących roślin albo też boleśnie się biczą. Podczas nocnych procesji figura Chrystusa noszona jest przy zapalonych świecach.

Z misterii Męki Pańskiej słynie też m.in. Oberammergau w Alpach Bawarskich, w południowych Niemczech oraz hiszpańska Sewilla, gdzie mieszkańcy noszą na wielkich platformach rzeźby przedstawiające sceny z Drogi Krzyżowej, zdobione złotem i szlachetnymi kamieniami.

Mieszkańcy wyspy Bali na Oceanie Indyjskim podobnie jak my robią palmy i święcą potrawy wielkanocne. Mają też swój własny zwyczaj – z małych, kolorowych ciastek budują wielkie ołtarze.

Szwedzi natomiast zamiast palm zdobią gałązki krzewów, używając do tego barwnych piórek. Do najmłodszych mieszkańców Szwecji również przychodzi zajacek, który w Wielką Sobotę przynosi im czekoladki.

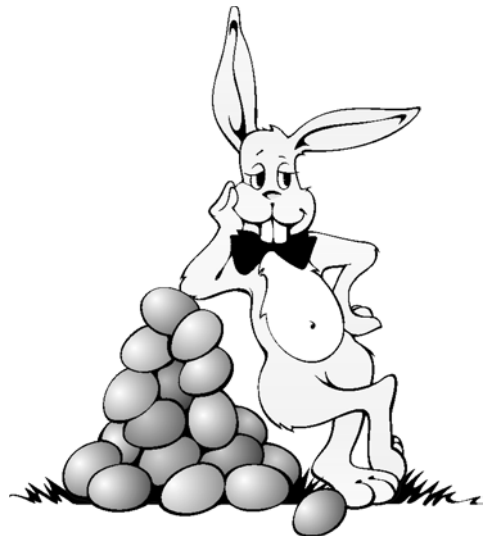
A jak obchody Wielkiej Nocy świętuje się w Polsce?

Przed wielu laty w okresie Wielkiego Tygodnia gospodarze musieli w swoich domostwach wypełnić wiele obrzędów, od których zależał m.in. letni urodzaj, bezpieczeństwo całego gospodarstwa i zdrowie domowników. Wraz z porządkami robionymi

w czasie Wielkiego Tygodnia, wymiatało się z domów zimę, a z nią wszelkie zło i choroby.

W Wielki Czwartek, Piątek i w Wielką Sobotę szczególne właściwości przypisywano wodzie. Szczególnie ważna była święcona woda przyniesiona z kościoła w Wielką Sobotę. Kropiono nią nie tylko pokarmy, ale również domowników i zabudowania. Błogosławiono nią nowożeńców i noworodki. Wierzono, że przywróci zdrowie chorym.

Jednak chyba najbardziej charakterystycznym zwyczajem wielkanocnym jest święconka, mająca swoje prapoczątki w VIII wieku. Do Polski zwyczaj ten dotarł w XIV stuleciu. Najpierw do święcenia noszono tylko baranka z chleba, później dokładano kolejno: ser, masło, ryby, olej, mięso, ciasto, wino, jajka i inne pokarmy. Rodzaj święconych pokarmów był różny, w zależności od tradycji ludowych i chrześcijańskiej symboliki produktów, zmieniającej się na przestrzeni wieków. Teraz w zasadzie nie ma znaczenia, jakie pokarmy włożymy do koszyka. Ważne jest, żeby było w nim siedem podstawowych – chleb, jajko, ser, wędlina, chrzan, ciasto i sól.





Koszyk powinien być wykonany z wikliny, słomy lub sosnowych łubów. Jego środek dekoruje się białymi serwetami, bukszpanem lub gałązkami borówek na znak wielkiej radości.

Polskie święcone znane było z obfitości i pięknie ozdobionego stołu. Nie mogło na nim zabraknąć wielkanocnego baranka, wyrabianego z masła, ciasta lub marcepanu. Na bogatych stołach królewskich i wielkopańskich królowały baranki ze złota, srebra i drogich kamieni. Umieszczano je na „łączce” z zasianej wcześniej rzeżuchy lub zielonego owsa.

Od wieków najważniejszym daniem na wielkanocnych biesiadach jest kiełbasa domowego wyrobu i uwędzona w jałowcowym dymie szynka. Na staropolski stół stawiano też półmisek z pieczoną w całości świńską głową. Nie mogło zabraknąć tzw. białej kiełbasy, bigosu, białego barszczu oraz gotowanych na twardo jaj. Na słodko serwowano przede wszystkim wielkanocne baby. Równie słynne były mazurki oraz serniki zwane niegdyś „przekładańcami”.

Tradycyjną polską potrawą wielkanocną są ugotowane na twardo jajka. Wiele osób nadal nadaje im postać pisanek lub kraszanek, choć prawdopodobnie nie każdy wie, jaką moc mogą mieć naniesione na skorupki ornamenty.

Jajko jest symbolem stworzenia, rodzenia się i powrotu wiosny. Jako symbol Wielkiej Nocy przywędrowało do nas z Niemiec. Oznaczało koniec kościelnego zakazu spożywania jaj w czasie Wielkiego Postu.

W czasach przedchrześcijańskich, aby zapewnić zdrowie ludziom i zwierzętom, trzymano jaja pod progami domów i obór. Wkładano je również zmarłym do trumny – miały zapewnić im wieczny spokój.

Wierzono, że wielkanocna pisanka chroni przed nieszczęściem. Zakopana pod nowo wybudowanym domem miała przynieść pomyślność. Rzucona w płomień – gasiła pożar, umieszczona w oknie – chroniła dom przed uderzeniami pioruna.

Zdobienie jajek ma wielowiekową tradycję. Malowane na nich znaki wróżyły pomyślność albo odstraszały zło. W poszczególnych regionach Polski wypracowano różne techniki takiego ozdabiania.

Na Kurpiach, w rejonie Puszczy Białej wydmuszki z jaj okleja się kolorową włóczką i sitowiem. Łowiczanki oklejają wydmuszki wycinankami z kolorowego papieru. Pisanka białostocka powstaje w wyniku nanoszenia na skorupkę wosku za pomocą szpilki wbitej w patyczek.

Na ufarbowanej pisance opolskiej bardzo precyzyjne wzory roślinne wydrapuje się nożykiem. W wielu miejscach kraju do dziś pokrywa się jajka ornamentami nakreślonymi woskiem, a następnie barwi się je w wywarze z kory dębu lub olchy (na czarno), z pędów młodego żyta (na zielono) lub łupin cebuli (na kolor rdzawożłoty).

Zgodnie z tradycją, wzorki i ornamenty charakterystyczne są dla pisanek. Kraszanki natomiast to jajka malowane lub barwione gładko, na jeden kolor.

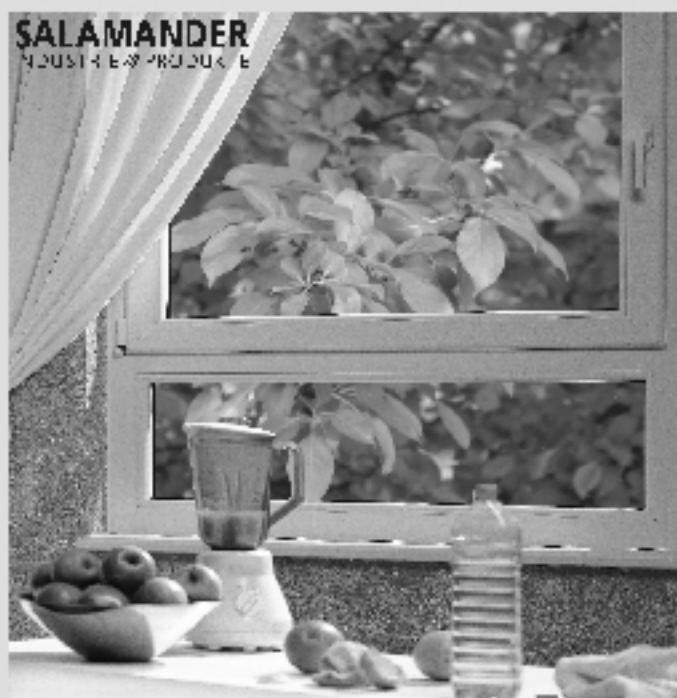
Pisanki były ulubionym podarunkiem wielkanocnym. Ofiarowywano je w dowód przyjaźni najbliższym i przyjaciółom. Podarowanie pięknie ozdobionego jajka było wyrazem dobrych życzeń i serdecznych uczuć.

Redakcja

Oknosystem®.pl

Wysokiej klasy:

- *Ekskluzywne okna PCV*
- *Ekskluzywne okna i drzwi drewniane*
- *Okna dachowe firmy BRAAS*
- *Automatyczne bramy garażowe*



RATY 1% miesięcznie

**SALON FABRYCZNY, 32-091 Michałowice, Masłomiąca 83
tel. 388 76 40, 388 57 88. www.oknosystem.pl**

WIOSNA W DOMU

Wiosna – coraz dłuższe dni, rośliny mogą pobierać więcej światła, zaczynamy zwiększone podlewanie – rozpoczyna się ponowny wzrost. Marzec jest najlepszym momentem do przesadzania kwiatów, wiele czynności, które teraz wykonamy będą warunkować późniejszy wygląd i ogólną kondycję naszej roślinki. Zatem kilka rad uniwersalnych:

Podlewanie bez grzechów

Największym grzechem jest tzw. podlewanie na zapas. Dostarczając kwiatom zbyt dużej ilości wody, narażamy korzenie na „stanie” w wodzie co prowadzi nieuchronnie do ich gnicia, a zatem do zmarnienia rośliny. Aby uniknąć przedobrzenia, najlepiej zawsze sprawdzić czy kwiatek potrzebuje podlania – robimy to palcami sprawdzając nieco głębiej niż na samej powierzchni i podlewamy dopiero gdy ziemia jest sucha. Są oczywiście kwiaty, dla których najlepszym środowiskiem jest wilgotna ziemia np. skrzydłokwiat. Uwaga! To wcale nie oznacza, że ma być mokra.

Dobrą metodą uniknięcia przelania jest stosowanie osłonek na doniczki z podziurawionym dnem. Wtedy wystarczy wlać wodę do osłonki i pozostawić na 10–20 minut



w zależności od wielkości kwiatka. Po tym czasie wodę usuwamy, gdyż nasza roślina pobrała już potrzebną dla niej ilość.

W marcu nie dość, że zwiększamy podlewanie – nie przelewamy – to zaczynamy nawozić. Tu też należy pamiętać o zasadzie – nie przesadzić. Stosujemy dawki podane na opakowaniu.

Miejsce to połowa sukcesu

Złota zasada – im więcej zieleni, tym lepiej kwiatek znosi niedostatki światła – dlatego gatunki o kolorowych liściach umieszczamy w miejscach bezpośrednio nasłonecznionych, a zielone mogą – nie znaczy muszą – stać w innych miejscach. Oczywiście każda roślina potrzebuje światła żeby przeprowadzać proces fotosyntezy, dlatego nie wolno przesadzić i postawić zielonolistnych w ciemnym korytarzu.

A kiedy wolno przesadzić?

Najlepszym okresem na przesadzanie roślin domowych jest marzec.

Dlaczego warto zmienić kwiatom ziemię na wiosnę? Ta pora roku służy wzmożonemu wzrostowi, jak również po zimie wszelkie składniki odżywcze zostały już dawno zużyte przez roślinę w okresie spoczynku.

Każdego roku młoda roślina powinna zostać przesadzona do doniczki o numer większej, zaś starsza co dwa lata, zaś największe okazy jeszcze rzadziej.

Co zrobić gdy kwiatuś przywiązał się za bardzo do swojej doniczki i mamy trudności z jego wyjęciem? Aby ułatwić sobie zadanie, doniczkę należy zanurzyć w wodzie na kilka chwil, a bryła korzeniowa pozwoli się usunąć.

Po przesadzeniu robimy mini kwarantannę, tzn. przez około 2 tygodnie nie wystawiamy bezpośrednio na słońce rośliny, a przez 3 miesiące nie nawozimy.

Redakcja

PRZESILENIE WIOSENNE

Rytm biologiczny człowieka podzielony jest na cztery pory roku, co decyduje o naszej sprawności fizycznej i umysłowej. Są okresy bardzo aktywne, jak lato i takie, które skłaniają nas do wyciszenia, jak zima. Do gorszego samopoczucia w zimowej porze roku przyczynia się brak światła, powodując zniechęcenie i smutek. W czasie pochmurnych i chłodnych miesięcy funkcjonujemy na wolniejszych obrotach. Nastroj zaczyna nam się poprawiać, gdy zza chmur wygląda wiosenne słońce. Jesteśmy jednak zmęczeni i osłabieni zimą. Nasz organizm przygaszony przez zimowe miesiące nie ma dostatecznie dużo sił, aby sprostać wymaganiom stawianym przez słoneczne dni. Są one coraz dłuższe, co zachęca do przebywania na świeżym powietrzu. Mimo to brakuje nam chęci na rower czy spacer. Tłumaczy się to tym, że wraz z pierwszymi dniami wiosny czujemy wzrastającą energię, a nasz metabolizm ulega przyspieszeniu, ale przez zimowe osłabienie wolniej przystosowuje się do gwałtownych zmian w otaczającym świecie. Jesteśmy senni i znużeni, stając się podatni na różne infekcje bakteryjne i wirusowe. Ten stan nosi nazwę **przesilenia wiosennego**.

Gdy już nas dopadnie, musimy stawić mu czoła. Przede wszystkim trzeba wzbogacić naszą dietę w **witaminy** i składniki mineralne. Wraz z pierwszym tchnieniem wiosny należy spożywać jak najwięcej owoców i warzyw, gdyż zawarte w nich witaminy pomogą zregenerować nasz organizm. Powinniśmy tak układać jadłospis, aby znalazło się w nim jak najwięcej potraw bogatych w wapń, potas, magnez, selen i cynk. Zaleca się również spożywanie dużej ilości drobiu, ryb i owoców morza. Aby zapobiec skutkom przesilenia należy jako stały punkt dnia wprowadzić **ruch**. Zimą aktywność fizyczna jest niewielka, rzadko mamy ochotę opuszczać ciepły dom. Przynajmniej godzinę wiosennego dnia poświęćmy na spacer, bieganie, jazdę na rowerze czy basen. Pamiętajmy, że serce potrzebuje i lubi ruch, a wysiłek fizyczny wzmacnia układ krążenia i zapobiega powstawaniu wielu chorób. Ko-

lejnym ważnym elementem walki jest **sen**, na który trzeba poświęcić przynajmniej osiem godzin, aby zapewniał pokrzepiający wypoczynek i był korzystny dla zdrowia. Bardzo dobry wpływ ma również obcowanie z budzącą się do życia przyrodą w cichym, spokojnym miejscu. Jeśli to możliwe należy przynajmniej w weekend wybrać się na wycieczkę i odpocząć od codzienności na świeżym powietrzu. W walce z przesileniem wiosennym nie można zapominać o **preparatach suplementacyjnych** (uzupełniających dietę), zawierających kwas foliowy, odpowiedzialny za utrzymanie energii i dobrego nastroju, jest to np. sok pomarańczowy, którego codzienne picie zapobiega wielu chorobom, między innymi również powstawaniu tkanek nowotworowych. We wzmocnieniu naturalnej odporności organizmu pomagają także dobrze nam znane: herbata z maliną lub cytryną czy mleko z miodem i czosnkiem. Nie należy o nich zapominać.

Nadejście wiosny działa również na naszą psychikę. Zaczynamy więcej od siebie oczekiwać, postanawiamy zrealizować zaległe plany. Zapal, który zaczyna nam towarzyszyć sprawia, że żyjemy intensywniej, nagle używając mnóstwo energii i szybko wyczerpując jej zapasy. Pamiętajmy o tym, żeby rozsądnie rozkładać siły i nie planować zbyt wiele. Niepotrzebne sytuacje stresowe nie działają korzystnie w walce z przesileniem wiosennym. Jest to natomiast dobry okres do rzucenia nałogów, np. palenia, gdyż nikotyna nie pomoże nam w walce z osłabieniem, a przy okazji jest to zrealizowanie konkretnego i ambitnego planu. Warto się nad tym zastanowić.

Niech więc nadchodząca wiosna i lato będą okresem przede wszystkim radosnym, w którym będziemy cieszyć się zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Naładujmy nasze wewnętrzne baterie aby następna zima „nie była nam straszna” i zrealizujmy zamierzone cele, nie dając się przeciwnościom losu, czego Państwu serdecznie życzę.

Mateusz Nowak