



Kategoria

- Dla mieszkańca

"Żyjemy aktywnie z zgodzie z naturą", to tytuł zadania publicznego realizowanego przez Koło Terenowe Polskiego Związku Niewidomych w Hajnówce dofinansowanego z budżetu powiatu hajnowskiego.

W ramach projektu 24 kwietnia czternastu członków stowarzyszenia uczestniczyło w warsztatach, których głównym bohaterem był żywokost lekarski. Spotkanie poprowadziła doświadczona zielarka, przekazując wiele ciekawych informacji o tej roślinie i nie tylko. Pani Alina przybyła do biura stowarzyszenia z wieloma darami natury, a wśród nich poddane wcześniej procesowi fermentacji, a następnie wysuszone liście wierzbowki kiprzycy, z których przygotowano napar. Członkowie koła otrzymali wiele informacji na temat różnych ziół, ich cechach charakterystycznych i technik ich przygotowania. Wśród ziół, które mogli namacalnie poznać był między innymi bluszcz kurdybanek

niegdyś wyparty przez pietruszkę, mniszek lekarski, babka lancetowata, czy młode pędy sosny, z których można przygotować syropy na kaszel. Była też babka zwyczajna przyspieszająca gojenie ran czy przytulia czepna łagodząca bóle po ukąszeniach. Prowadząca spotkanie zaprezentowała przybyłym, jak wykonać maść z korzenia żywokostu lekarskiego, która sprawdza się przede wszystkim na dolegliwości kostno-stawowe. Stąd zapewne bierze się nazwa tej rośliny. Każdy uczestnik otrzymał słoiczek pojemności 200 ml przygotowanej maści żywokostowej. Posiadając ją w domowej apteczce, członkowie hajnowskiego koła niewidomych uczestniczący w spotkaniu będą mogli korzystać z jej drogocennych właściwości o każdej porze roku.

Zioła w naturalny sposób wzmacniają nasz organizm, wspomagają jego regenerację, ale nie możemy zapominać, że aktywność ruchowa odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia. Dlatego też, już w najbliższych miesiącach osoby z dysfunkcją wzroku z hajnowskiego koła niewidomych uczestniczyć będą w zajęciach w Parku Wodnym oraz spróbują swoich sił w bowlingu łącząc trening z zabawą.

Tekst: Alicja Pliss

Source URL:

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/dla-mieszkanca/6632-kolo-pzn-w-hajnowce-zyjemy-aktywnie-z-zgodzie-z-natura>