

Złoto...dla wszystkich!

Data publikacji: 23.09.2022 17:22

Dziś pierwszy dzień kalendarzowej jesieni. I to właśnie 23 września obchodzimy Dzień Spadającego Liścia – święto, które powinno być radosne. Pomysłodawcą jest podróżnik Jerzy Szewczuk, który uznał, że jesienią brakuje optymistycznych świąt. A to przecież taka piękna pora roku!

Polska i złota

Miłośnicy jesieni mawiają, że to czas „spadających, złotych liści”. Polska, złota jesień jest uwieczniana na obrazach, opiewana przez poetów. Żółte, pomarańczowe, czerwone liście błyszczą w promieniach słońca sprawiając, że wycieczki w góry stają się wyjątkowym przeżyciem. Turystę dosłownie „atakują” magia tych wszystkich barw sprawiając, że krajobrazy zapierają dech w piersiach.

Czas na realizację pasji

Blisko 30 procent Polaków cierpi jednak z powodu jesiennej chandry. Krótsze dni, mniej słońca i przede wszystkim coraz niższe temperatury sprawiają, że następuje pogorszenie samopoczucia. Specjaliści radzą, aby dostarczać organizmowi wielu składników odżywczych, szczególnie witaminy D3 oraz witamin z grupy B. Tu szczególnie istotna jest witamina B3 – niacyna, posiadająca działanie antydepresyjne.

Ważne jest również to, by dbać o kondycję fizyczną. - *Jeszcze kilka lat temu jesień była dla mnie bardzo niemiłą porą roku. To się zmieniło, gdy zacząłem... jeździć konno. Kiedyś perspektywa wyjścia na zewnątrz w czasie deszczu, była dla mnie nie do zniesienia. Teraz mi to zupełnie nie przeszkadza. Co więcej – jestem tak szczęśliwy, że idę do stajni, będę spędzał czas z końmi, że w ogóle nie myślę o tym, iż zmoknę, albo zmarznę. Dlatego uważam, że najlepiej przed chandrą chroni pasja, coś, co jest pozytywne, pochłania naszą uwagę i sprawia, że czujemy się dobrze bez względu na pogodę i porę roku.* - powiedział pan Marek z Cieszyna.

Górale przepowiadają....

Góralskie przysłowia o jesieni powstały dzięki wieloletniej obserwacji i naprawdę się sprawdzają. - **Jaki pierwszy wrzesień – taka będzie jesień.** - wyjaśnił Mateusz Kurowski, góral ze Szczyrku.

Dodał, że ludowe porzekadła mawiają, iż słotny wrzesień zapowiada piękny październik. - **Przed nami więc jeszcze to słynne „babie lato”.** **Jeszcze zdążymy się wygrzać.** - podkreślił Kurowski.

Słotny wrzesień zapowiada także obfite zbiory owoców. - **Po jabłoniach i gruszech widzimy, że jest bardzo urodzajny rok. Przysłowia także mówią o tym, że jak wrzesień mokry, to spiżarnie będą zasobne i pełne, bo „gdy wrzesień to już jesień, wtedy jabłek pełna kieszeń”.** - powiedział.

Jeszcze przed nadejściem kalendarzowej jesieni w wyższych partiach Beskidów spadł śnieg. Meteorolodzy z IMGW przekonują jednak, że średnia miesięczna temperatura powietrza oraz miesięczna suma opadów atmosferycznych w całej Polsce powinna kształtować się we wrześniu w zakresie normy wieloletniej z lat 1991-2020 – czyli między 13 – 14 stopni C.

O 3 do 4 stopni Celsjusza ma być chłodniej w październiku. Wtedy też będzie więcej padać, co nie jest informacją do końca złą, zważywszy na panującą suszę. Listopad to już temperatury na poziomie 3 do 5 stopni Celsjusza. A potem przed nami zima...Więc – byle do wiosny.

(ach)