

HOROSKOP

Motto na nadchodzący tydzień

Często powtarzam, że na to, by żyć naprawdę, trzeba najpierw umrzeć. Najpierw należy wyobrazić sobie siebie w grobie, by uzyskać przepustkę do życia. [...] A więc wyobraź sobie, że umarłeś i leżysz martwy. A teraz spójrz na swoje problemy z tej perspektywy.

Czyż wszystko nie ulega zmianie?

Anthony de Mello

BARAN

21 marca - 20 kwietnia

Mimo trudnych okoliczności, z jakimi przychodzi nam wszystkim się zmierzyć, będziesz pogodny i w końcu poczujesz powody wiosny. Takie zupełnie inne niż co roku Święta Wielkanocne, będą dla Ciebie nowym wyzwaniem, ale wcale niewykluczone, że dostarczą Ci sporo radości i śmiechu (a śmiech to zdrowie). Może odkryjesz też swoje zdolności kulinarne... Miłość - w końcu spokój. Finanse - miła niespodzianka.

BYK

21 kwietnia - 20 maja

Będziesz zaniepokojony, ale mimo wszystko powinieneś się teraz skupić na Wielkanocy. I nie rób niczego ponad swoje siły - najważniejsze w tym wszystkim jest wewnętrzne przeżywanie i... dobry humor! A potrawy i dekoracje to tylko dodatek. Warto pogodzić się z nową rzeczywistością, która w pewnych sytuacjach może okazać się całkiem przyjemna. Miłość - miłe słowo mile widziane. Finanse - zostaw je w spokoju.

BLIŹNIĘTA

21 maja - 21 czerwca

W święta postaraj się wyciszyć i dostrzec małe, przyjemne elementy codzienności. Nie zawsze musi być tak, jak Ty chcesz i nie musisz z tego powodu „tupać nóżką”, bo nie jesteś małym dzieckiem... Warto by te ciężkie czasy skłoniły Cię do przemyślenia, co jest w życiu naprawdę ważne... Być może nie tylko liczenie kalorii i złotych...? Miłość - ciągle coś nie tak? Zastanów się czemu. Finanse - nie ma co się tak trząść

RAK

22 czerwca - 22 lipca

Będziesz gotowy do działania i podjęcia nowych wyzwań. Tak trzymać! Nie lekceważ tylko spraw związanych ze zdrowiem i bezpieczeństwem (swoim, ale też innych!) Często lepiej dmuchać na zimne niż później żałować. Ale najbardziej skup się na realizacji zamierzeń i przygotowaniu całkiem oryginalnych Świąt Wielkanocnych. Będzie to wymagać od Ciebie dobrej organizacji logistycznej, z czym świetnie sobie poradzisz. Miłość - okej! Finanse - całkiem, całkiem.

LEW

23 lipca - 23 sierpnia

W święta możesz być przygnębiony i niezadowolony. Brakować Ci będzie wielkanocnego klimatu. W zaistniałej sytuacji przyjdzie wiosny też „na niewiele się zda”. Ale poczekaj cierpliwie... Niepotrzebnie tak bardzo się niecierpliwisz, czas i tak upłynie, a chyba masz co robić. No i zawsze są nieszczęścia, które w końcu zdarzają się do rodziny, która mieszka daleko? Miłość - wstrzymaj się jeszcze. Finanse - przynajmniej zaoszczędzisz trochę.

PANNA

24 sierpnia - 22 września

Będziesz jeszcze bardziej niż zwykle pełna energii i pomysłów. Mimo różnych nastrojów wśród najbliższych, nie ulegniesz i postanowisz działać... I bardzo dobrze. Jeśli do wszystkiego podejdziesz z głową, na pewno załatwisz sporo spraw, ale nie wychodź z domu, jeśli naprawdę nie potrzebujesz. Z pomocą najbliższych (nawet tych najmłodszych) uda Ci się przygotować całkiem pogodnie święta! Miłość - mimo wszystko czasu brak? Finanse - tak trzymaj.

szych) uda Ci się przygotować całkiem pogodnie święta! Miłość - mimo wszystko czasu brak? Finanse - tak trzymaj.

WAGA

23 września - 23 października

Znakomicie poradzisz sobie z bieżącymi sprawami, ale ktoś (i to z najbliższego otoczenia) wystawi Twoją cierpliwość na próbę. Bywa i tak. Teraz chyba będzie trzeba ten drobny konflikt załagodzić... A Święta Wielkanocne będą do tego doskonałą okazją. I w tym roku skup się bardziej na sferze duchowej niż tej cielesnej... Miłość - ładnie. Finanse - będzie nerwowo.

SKORPION

24 października - 21 listopada

Postawisz na swoim i święta zaaranżujesz dokładnie tak, jak będzie Ci wygodnie. Może to i dobrze. Bliskim nie pozostawisz czasu i miejsca na złe nastroje - czasem przydaje się taki lider, który narzuca innym swój punkt widzenia. Dzięki swojej energii sprawisz, że ta Wielkanoc będzie naprawdę przyjemna i całkiem wesoła. Miłość - tylko nie przesadzaj. Finanse - od biedy może być.

STRZELEC

22 listopada - 21 grudnia

Poczujesz się zmęczony, zwłaszcza że święta będziesz chciał przygotować od A do Z. A może w tym roku warto sobie odpuścić i zamiast piec placki i biegać za drożdżami, po prostu dobrze byłoby zadzwonić do ludzi, z którymi dawno nie miałaś kontaktu? Czasem ciepłe słowo ma ogromną moc. Miłość - dobrze byłoby w końcu przetwarzać. Finanse - będziesz się musiał natrudzić.

KOZIOROŻEC

22 grudnia - 20 stycznia

Nie będziesz w najlepszej kondycji psychicznej, co może odbić się również na Twoim zdrowiu. Warto żebyś czasem na niektóre rzeczy machnął ręką i spojrział na świat z życzliwością i łagodnością. Święta to rodzinny czas, który powinna wypełniać zaduma i radość - a nie konkurs na potrawy i wielkanocne stroiki. Nie zapomnij o tym zwłaszcza teraz... Miłość - nie jesteś małym dzieckiem... Finanse - bardzo dobrze.

WODNIK

21 stycznia - 19 lutego

Twoje plany trochę się pokręcają i skomplikują, ale na pewno

nie będziesz w tym odosobniony, więc może nie warto robić z siebie męczennika, tylko po prostu wziąć się w garść? Pamiętaj, że niektórzy całe życie muszą mierzyć się z jakimiś ograniczeniami - to, że nie możesz robić tego, co chcesz, nie jest żadnym bohaterstwem... Cierpliwości! A teraz warto być skupionym na Wielkanocy i podsunąć do tych przygotowań z dystansem... i uśmiechem. Miłość - wiosennie się zrobiło. Finanse - kiepsko.

RYBY

20 lutego - 20 marca

To będzie (jak na zaistniałą sytuację) całkiem spokojny tydzień. Skupisz się na świątecznych przygotowaniach i przestaniesz w końcu myśleć o przyszłości. Czas i tak pokaże, jaki ma dla Ciebie plan. Znajdziesz też w końcu swój rytm w tej nowej sytuacji. Nie zniechęcaj się marudzeniem bliskich i przyjaciół. Działaj i jeśli masz ochotę się cieszyć, wyglupiać i śmiać - rób to! Miłość - nie miej wyrzutów sumienia. Finanse - uważaj.

Świąt radosnych, przepelnionych nadzieją, ale i refleksją nad życiem, nad sensem, nad przemijaniem...

życzy

Wasza wróżka

CZY DIETA WPŁYWA NA ODPORNOŚĆ?

Istnieje wiele substancji aktywnych o stwierdzonym naukowo działaniu wzmacniającym układ odpornościowy człowieka.

O ile nie mamy pewności, że stosując odpowiednią dietę i suplementację uchronimy się przed zapadalnością na różnego rodzaju choroby, możemy zadbać o to, by wzmocnić nasz układ immunologiczny, wspierając jego obronę przed wirusami i bakteriami. Odpowiednio zbilansowana dieta i dobry stan odżywienia organizmu może pomóc w funkcjonowaniu układu odpornościowego, podczas gdy przetworzona żywność i niedobory pokarmowe mogą mu szkodzić.

Wysypiaj się i nie stresuj

Stres to jeden z największych wrogów odporności. Warto więc zadbać o redukcję stresu, odpowiednią ilość snu i regeneracji. Osłabiony organizm gorzej radzi sobie z obroną przed wirusami i bakteriami. Warto pamiętać, że w organizmie poziom hormonów stresu rośnie także w przypadku stosowania zbyt restrykcyjnych diet, istniejących niedoborów pokarmowych, nadmiernej ilości intensywnego wysiłku fizycznego, niedosypiania oraz długotrwałe występującego stresu psychicznego. Aby wspomóc organizm w walce z negatywnymi reakcjami, zachodzącymi w sytuacjach stresowych, należy zapewnić w diecie dużą ilość antyoksydantów - substancji przeciwzapalnych. Znajdują się one między innymi w:

- owocach i warzywach, szczególnie tych o intensywnych barwach

- kakao, czekoladzie gorzkiej, kawie i herbacie
- orzechach, pestkach, nasionach
- nasionach roślin strączkowych

Dodatkowe, cenne działanie przeciwzapalne posiadają kwasy omega-3, znajdujące się w tłustych rybach morskich i oleju lnianym. Można je także dołączyć w formie suplementacji. W diecie powinny znaleźć się także cebula i czosnek zawierające substancje bakteriobójcze.

Syrop z czosnku, cebuli i miodu

Naturalne wsparcie odporności zapewniają składniki występujące w cebuli, czosnku i miodzie. Można sięgać po miksturę

w okresie przeziębienia i osłabienia organizmu.

Składniki:

cebula - 1 sztuka,
czosnek - 2 ząbki,
miód - 2-3 łyżki.

Przygotowanie:

Cebulę posiekać w drobną kostkę, czosnek przeciśnąć przez praskę, wymieszać z miodem. Całość można także zblendować. Przełać do słoiczka.

Piotr Kaźmierczak dietetyk kliniczny
Ostrzeszów, przychodnia Eskulap
ul. Dworcowa 6, tel. 603 139 239

Więcej przepisów w następnym numerze.

Burmistrz Miasta i Gminy Mikstat informuje,

że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta i Gminy w Mikstacie, ul. Krakowska 17, a także na stronie internetowej www.mikstat.pl w Biuletynie Informacji Publicznej zgodnie z art.35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2020 r., poz. 56 z późn. zm.) **wywieszony został wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego oraz w drodze bezprzetargowej na rzecz poprawy warunków zagospodarowania nieruchomości sąsiedniej.**

Informacji udziela: UMiG w Mikstacie ul. Krakowska 17, pok. nr 14 tel. 62/731 00 43

Malowanie i impregnacja dachów
Wolne terminy 2020
tel. 782 142 474

Wywóz gruzu wraz z załadunkiem
TANIO
tel. 782 142 474

USŁUGI OGÓLNOBUDOWLANE
TYNKI, ELEWACJE, DOCIEPLENIA

667 087 496
KAROL JURGA



REDAKCJA ZAMKNIĘTA DO ODWOŁANIA

W związku z epidemią koronawirusa redakcja „Czasu Ostrzeszowskiego” do odwołania pracować będzie poza biurem, tzw. praca zdalna.

W związku z tym zwracamy się z gorącą prośbą, aby wszelkie sprawy załatwiać telefonicznie lub przez internet. W sytuacji, gdy niezbędny będzie bezpośredni kontakt z którymś z redaktorów, prosimy o telefoniczne uzgodnienie terminu i miejsca spotkania.

Numery telefonów do kontaktu:

- 697 021 652 - Jolanta Szmatuła, red. naczelna
- 606 344 148 - Robert Pala - reklamy, faktury, płatności, wypadki
- 601 793 567 - Stanisław Szmatuła - irytacje, interwencje, sprawy różne...
- 695 503 010 - Marcin Łagódka - ogłoszenia drobne, sprawy techniczne związane z reklamą
- 695 385 509 - red. Krzysztof Juszcak - uroczystości, interwencje, irytacje, tematy, sprawy różne...
- 693 413 356 - red. Anna Ławicka - uroczystości, interwencje, irytacje, tematy, sprawy różne...
- Stacjonarny: 62 730 14 90

Jednocześnie informujemy, że wydanie następnego numeru „Czasu Ostrzeszowskiego” uzależniamy od rozwoju sytuacji w kraju, pracy drukarni oraz innych, niemożliwych do przewidzenia w tym momencie, czynników. Będziemy o tym informować na naszej stronie internetowej www.czasostrzeszowski.pl.