

HOROSKOP

Motto na nadchodzący tydzień

Prawdziwe bohaterstwo musi być nieplanowane, to autentyczna reakcja na sytuację kryzysową. Musi pochodzić z serca, nie z umysłu. Rick Riordan

BARAN

21 marca - 20 kwietnia

Zacziesz się wahać i wątpić. Poczujesz się osamotniony i niedoceniony, i coraz częściej będą puszczać Ci nerwy. Twoje otoczenie liczy jednak na Twój spokój i opanowanie. Czasem zwyczajnie trzeba dostosować się do sytuacji. Jeśli nie potrafisz się dogadać z domownikami, po prostu „rób uniki”, a nie epatuj swoim niezadowolaniem... Miłość - cisza. Może to i lepiej. Finanse - nie zamawiaj „z nudów”.

BYK

21 kwietnia - 20 maja

Mimo trudnych okoliczności Bykom w stałych relacjach zacznie się układać znakomicie. Będziecie mieli sporo czasu na przemyślenia i po prostu na „dotarcie się”. W domu też można ciekawie spędzić czas, tylko trzeba chcieć. Byki single niech teraz raczej nie szukają swojego wybranka, chyba że... przez internet. Miłość - weź się w garść. Finanse - trzeba poczekać.

BLIŻNIĘTA

21 maja - 21 czerwca

Będziesz raczej w dobrym nastroju. Mimo ciężkich czasów, jak zwykle uda Ci się skupić na sobie i postawić na swoim. Będziesz miał też sporo czasu dla siebie i swoich przyjemności, co na pewno Ci się przyda. Pod koniec tygodnia ktoś Cię zirytuje - nie przejmuj się, bo najważniejszy jesteś Ty i Twoje samopoczucie. Miłość - dużo szczęścia. Finanse - jak zwykle świetnie sobie radzisz.

RAK

22 czerwca - 22 lipca

Niektóre rzeczy nie pójda zgodnie z Twoim planem, co może Cię lekko osłabić psychicznie. Pamiętaj, że czasy są, jakie są i trzeba cierpliwie czekać, bez zbędnego miotania się. Staraj się cieszyć każdą, najmniejszą nawet pozytywną rzeczą. Spójrz, jak pięknie kwitną i koniecznie odwróć uwagę od rozpamiętywania problemów. Miłość - trochę marudzenia... Finanse - trzymaj poziom.

LEW

23 lipca - 23 sierpnia

Spłynie na Ciebie całkiem dobry, wiosenny nastrój. W końcu promienie słońca trochę Cię doenergetyzują i będziesz w stanie zabrać się za

rzeczy, na które wcześniej nie miałeś ochoty. No i przestań się w końcu zamartwiać „donesieniami z kraju”, jeśli będziesz na siebie dostatecznie uważał, wszystko powinno być okej. Miłość - bez szału. Finanse - zrób coś.

PANNA

24 sierpnia - 22 września

Poczujesz chwilowe zmęczenie. Możesz być bardziej niż zwykle roztrągniona i pobudzona, co do Ciebie niepodobne, ale spokojnie, czasem nagromadzone emocje po prostu muszą znaleźć ujście, na początku przyszłego tygodnia powinno być już lepiej. W pracy, mimo zaistniałej sytuacji, poradzisz sobie bardzo dobrze. Miłość - więcej spokoju. Finanse - nie przeginaj...

WAGA

23 września - 23 października

Możesz być bardziej ospała i przygnębiona. Spadek energii da Ci się ostro we znaki, dlatego uważaj na siebie i dużo odpoczywaj. Nie forsuj się nowymi zadaniami i odchodź czasem od komputera. Trochę ruchu dobrze Ci robi - praca to nie wszystko. Zwłaszcza teraz Wagi powinny o siebie szczególnie zadbać. Miłość - zmęczenie? Finanse - musisz odpuścić.

SKORPION

24 października - 21 listopada

Mimo swojej dogodnej sytuacji będziesz w kłopotliwej formie, bo „odebrane Ci zostały” ulubione formy aktywności. No cóż, bywa i tak, czasem po prostu warto zabrać się za inne konstruktywne rzeczy (może jakieś porządki?), bo w dorosłym życiu zabawa to nie wszystko... Zajrzyj do swojej największej szafy i na służbowego maila, może znajdzie się tam jednak coś do roboty... Miłość - ujdzie. Finanse - jest ok.

STRZELEC

22 listopada - 21 grudnia

Do pewnych spraw uda Ci się po raz kolejny podejść „na chłodno”. Pamiętaj jednak, że czasem niektórym ludziom potrzeba więcej zainteresowania i zwykłej czułości i nie zawsze można wydawać tylko polecenia i chłodne rady. W niektórych sprawach uda Ci się postawić na swoim, jednak w pracy pojawiają się poważne problemy. Miłość - więcej zależy teraz od Ciebie. Finanse - raczej słabo.

KOZIOROŻEC

22 grudnia - 20 stycznia

Zrobi się nerwowo, bo nagromadzi się sporo spraw. Będziesz zmęczony i zdenerwowany, i trudno będzie Ci się dogadać z bliskimi. Czasem warto po prostu skupić się na sobie

i swoich potrzebach (i szczerze o nich mówić!). Nikt nie ma umiejętności czytania w Twoich myślach, drogi Koziorożcu. A pracą aż tak się nie przejmuj, wszystko uda się załatwić. Miłość - tak sobie. Finanse - może być.

WODNIK

21 stycznia - 19 lutego

Wkradnie się w Twoje życie jakieś zamieszanie, co teraz nie jest najpotrzebniejszą Ci rzeczą... Postaraj się szybko wyjaśnić sprawę i szczerze

porozmawiać z bliskimi. Nie warto „gromadzić” tajemnic - kłamstwo ma krótkie nożki... Wodniki w związkach mogą poczuć się znudzone. Warto, byście wymyśliли coś wspólnie z partnerem i odświeżyli swój związek. Miłość - postaraj się bardziej. Finanse - no cóż...

RYBY

20 lutego - 20 marca

Będziesz zniecierpliwiona całą tą sytuacją i zapragniesz wrócić do starego, normalnego życia. Będzie Ci

brakować wiosennego tchnienia na łonie natury. Trudno, trzeba się wziąć w garść i przeczekać. Być może wszystko wróci do normy szybciej, niż myślisz. Warto tylko nie tracić pozytywnego nastawienia i pomyśleć o tym, co ważnego nadal masz przy sobie. Miłość - jakoś smutno. Finanse - troszkę lepiej.

Nie poddawajmy się sytuacji kryzysowej, próbujmy w niej odnaleźć chociaż trochę pozytywów.

Wasza wróżka

Czy dieta wpływa na odporność? cz. 2.

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 odżywiania organizmu może pomóc w funkcjonowaniu układu odpornościowego, podczas gdy przetworzona żywność i niedobory pokarmowe mogą mu szkodzić.

Rozważ dodatkową suplementację

Istnieją preparaty, które mogą pozytywnie wpłynąć na odporność organizmu. Wśród nich wymienia się przede wszystkim witaminę D. Jej powszechnie występujące niedobory mogą negatywnie wpłynąć na naturalne właściwości obronne organizmu i sprzyjają infekcjom. Jeśli nie suplementujesz witaminy D, warto rozważyć jej uzupełnienie.

Kolejnym składnikiem, który może wspomóc walkę organizmu, jest witamina C. Można także zadbać o wsparcie odporności oraz wspomóc redukcję stanów zapalnych takimi preparatami jak: colostrum, cynk, antyoksydanty (np. kurkuma), glutamina, propolis, kwasy omega-3. Należy podkreślić, że suplementacja powinna być stosowana przez dłuższy czas, aby wpłynąć na funkcjonowanie organizmu.

Złota pasta z kurkumy

Kurkuma słynie ze swoich prozdrowotnych oraz przeciwzapalnych właściwości. Z pasty powstałej z kurkumy można przygotować tzw. „złote mleko”. Stworzysz je poprzez połączenie łyżeczki pasty z gorącym mlekiem lub napojem roślinnym (najlepiej niesłodzonym). Całość możesz dosłodzić miodem lub erytrole. Możesz także wzbogacić napój o przyprawy takie jak: imbir, cynamon, kardamon.

Składniki:

kurkuma - 2-3 łyżki,
woda - 0,5 szklanki,
pieprz czarny - 2 szczypty

Przygotowanie:

Wszystkie substancje podgrzewaj w garnku, mieszając, aż powstanie gładka, kremowa masa. Z tak przygotowanej pasty możesz stworzyć rozgrzewający napój lub używać jej jako dodatek do past, zup, sosów. Przechowuj ją w lodówce, w szklanym słoiczku, maksymalnie 2-3 tygodnie.

Koktajl z duszonego jabłka z przyprawami korzennymi

Składniki:

jabłko - 1 szt.,
mleko krowie/roślinne - 1 szkl.,
miód - łyżeczka,
orzechy włoskie - 3 szt.,
kurkuma - pół łyżeczki,
cynamon - szczypta,
olej lniany - łyżeczka.

Przygotowanie:

Orzechy posiekać, jabłko pokroić w kostkę i podusić na patelni z miodem i cynamonem. Wrzucić do wysokiego naczynia, dodać pozostałe składniki i zmiksować na gładką masę.

Aromatyczna pasta z imbirem i kurkumą

Składniki na ok. 20 łyżek:

imbir - 100 g
świeża kurkuma - 30 g,
gałązka rozmarynu - 1 szt.,
płynny miód - 130 g,
sok z jednej mandarynki,
Sok z połowy limonki.

Przygotowanie:

Imbir i kurkumę obierz (najlepiej w rękawiczkach). Wyciśnij sok z limonki i mandarynki. Obierz gałązkę rozmarynu. Wszystkie składniki zmiksuj na gładką pastę. Przełóż do wyparzonego słoika, przechowuj w lodówce.

Stosowanie: 1 łyżkę pasty rozpuszczaj w gorącej wodzie.

Syrop imbirowy

Składniki:

świeży imbir - 4-5 cm,
pół cytryny,
3-4 łyżki miodu,
szczypta kurkumy,
1 szkl. wrzącej wody.

Przygotowanie:

Imbir obrać ze skórki i pokroić w plasterki. Cytrynę wyszorować, cienko obrać i pokroić. Imbir i skórkę cytryny przełożyć do rondelka, dosypać kurkumę, zalać wodą i gotować na małym ogniu przez około 8-10 minut. Następnie odstawić i poczekać, aż przestygnie. Ostudzone napar przelać do słoiczka i dodać sok z cytryny oraz miód. Pić po łyżeczkę lub dodawać do herbaty, której temperatura nie przekracza 70°C.

ZUS Zasiłek chorobowy za czas kwarantanny z domownikiem

Kwarantanna dla osób powracających z zagranicy obejmuje teraz także współmieszkańców. Wszyscy, którzy przechodzą taką obowiązkową kwarantannę, mają prawo do świadczeń chorobowych.

Obowiązkowa 14-dniowa kwarantanna dla osób powracających z zagranicy została wprowadzona wraz z tymczasowym zamknięciem granic. Za czas kwarantanny można ubiegać się o wynagrodzenie chorobowe od pracodawcy albo zasiłek chorobowy finansowany z ubezpieczenia społecznego.

Początkowo kwarantanna obowiązywała tylko osobę, która wróciła z zagranicy. Obecnie dotyczy również osób, które wspólnie z nią mieszkają lub gospodarują. W tym celu osoba wracająca z zagranicy przekazuje dane domowników do Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Zmiana wynika z rozporządzenia Rady Ministrów z 31 marca 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii.

Na podstawie tych przepisów również domownicy osoby wracającej z zagranicy po 31 marca br., którzy odbywają obowiązkową kwarantannę, mają prawo do wypłaty świadczeń chorobowych.

- W takim przypadku, podstawą do wypłaty zasiłku jest oświadczenie o odbywaniu obowiązkowej kwarantanny po przekroczeniu granicy lub o odbywaniu jej razem

z osobą powracającą z zagranicy. Oświadczenie należy złożyć w terminie do trzech dni roboczych od zakończenia kwarantanny - informuje Marlena Nowicka - regionalna rzeczniczka ZUS w Wielkopolsce.

Wzór oświadczenia jest dostępny na stronie internetowej www.zus.pl. Pracownik składa oświadczenie u pracodawcy, zleceniobiorca u zleceniodawcy. Osoby prowadzące działalność gospodarczą powinny dostarczyć oświadczenie do ZUS - mogą to zrobić przez internet, na Platformie Usług Elektronicznych ZUS.

Prawo do świadczeń chorobowych podczas kwarantanny mają osoby objęte ubezpieczeniem chorobowym. Zleceniobiorcy i przedsiębiorcy mogą otrzymać świadczenia, jeśli opłacają dobrowolne składki chorobowe.

ZUS przypomina, że osoba, która w czasie kwarantanny lub izolacji pobiera zasiłek chorobowy lub opiekuńczy, nie może wykonywać jednocześnie pracy. Wyjątkiem są osoby wykonujące zawody medyczne, które w czasie kwarantanny lub izolacji, w warunkach domowych, świadczą pracę zdalną na rzecz podmiotu wykonującego działalność leczniczą lub udzielając świadczeń zdrowotnych w ramach telemedycyny.

Marlena Nowicka
regionalna rzeczniczka prasowa ZUS
w Wielkopolsce



**BIURO OBSŁUGI
KLIENTA**

www.doradca.aviva.pl/anowak
ul. Powstańców Wlkp. 12,

Ostrzeszów
tel. kom. 601 554 989

Oferujemy:

- Ubezpieczenia na życie
- Ubezpieczenia szpitalne
- Ubezpieczenia Następstw Nieszczęśliwych Wypadków
- Ubezpieczenia inwestycyjno-emerytalne
- Ubezpieczenie domów
- Ubezpieczenia podróże
- Fundusze Inwestycyjne
- Ubezpieczenia grupowe

**PODBITKA,
BOAZERIA
świerkowa**

**DESKA
TARASOWA
z modrzewia syberyjskiego**

504-309-886

693-602-602

www.texohm.pl