

HOROSKOP

Motto na nadchodzący tydzień

Człowiek stworzony do oddychania świeżym powietrzem, do picia i używania czystej wody oraz cieszenia się życiem w swym naturalnym środowisku, zmienił to otoczenie i teraz widzi, że nie potrafi się do niego przystosować.
Sam sobie gotuje masową zagładę. J.F. Cassel,

BARAN

21 marca - 20 kwietnia
Będziesz miał sporo na głowie, co może doprowadzić Cię do niekontrolowanych wybuchów... Warto być jednak nad sobą panował i skupił się po prostu na najważniejszych teraz zadaniach. Paradoksalnie ten nawal spraw, może dobrze wpłynąć na Twoją psychikę, bo przestaniesz rozmyślać i gdybać. W weekend trochę się wycisz - wszędzie Cię pełno i robisz dużo hałasu o nic! Miłość - sennie. Finanse - brak perspektyw?

BYK

21 kwietnia - 20 maja
Powieje nudą i może Cię to przygnębić. Będziesz chciał zabrać się za realizację długo odkładanych planów, a coś znowu stanie na przeszkodzie... Czy to powód, by się załamywać? Czas i tak upłynie, zatem warto to po prostu być cierpliwym. W pracy skup się na detalach, bo czasem to właśnie one decydują o jakości całości. Miłość - czy ta historia była potrzebna? Finanse - przystopuj.

BLIŹNIĘTA

21 maja - 21 czerwca
To będzie przyjemny tydzień. Będziesz miał więcej czasu dla siebie i bliskich. Uda Ci się też zaoszczędzić, co bardzo Cię zmotywuje do dalszych działań związanych z finansami. W pracy też spokojniej i w końcu rozwiążą się, dręczące Cię lekko do tej pory, sprawy związane ze współpracownikami. W piątek lub sobotę wybierz się na dłuższy spacer (może z aparatem fotograficznym?). Miłość - w tym rozdziale raczej nic przełomowego się już nie wydarzy. Finanse - ładnie, ładnie.

RAK

22 czerwca - 22 lipca
Dopadną Cię złe nastroje. Będziesz zniecierpliwiony i rozdrażniony z byle powodu, a na dodatek, dosłownie, wszystko będzie lecieć Ci z rąk. W pracy też pojawiają się nieporozumienia, które trudno Ci będzie (zwłaszcza w stanie podenerwowania) wyjaśnić. Dobrez nie musisz zawsze „udzielać się” w każdej kłótni i sprzeczce... Miłość - nadal dość chłodno mimo czerwca. Finanse - na pewno tego wszystkiego potrzebujesz?

LEW

23 lipca - 23 sierpnia
Znajdziesz trochę więcej czasu, by ogarnąć swoje otoczenie. Może to dobry moment, by zmienić trochę myślenie? Ten zalewający Cię zewsząd plastik i wielka ilość opakowań mogą być naprawdę frustrujące. Zastanów się, co mógłbyś zmienić w swoim stylu życia, by być bardziej przyjaznym dla środowiska. Podyskutuj o tym ze znajomymi, może razem wymyślicie coś innowacyjnego. Miłość - nowy zapach. Finanse - jest spokojnie.

PANNA

24 sierpnia - 22 września
Dosłownie dopadnie Cię szal związany z przebudowaniami, a może i nawet przebudowywaniem? Będziesz mieć masę pomysłów, które zechcesz realizować od ręki. Warto jednak podejść do spraw racjonalnie - jak to masz w zwyczaju, żeby nie zapędzić się w kozi róg. Będziesz też miała ochotę, więcej niż zwykle, dyskutować na tematy zawodowe. Miłość - tylko nie zanudź! Finanse - metodycznie i po kawalku.

WAGA

23 września - 23 października
Uda Ci się trochę poskromić negatywne emocje, ale do szczytowej formy nadal będzie Ci sporo brakować. To znak, że musisz jeszcze przystopować. Czwartek i piątek sprzyjają będą mądrym i rozsądnym decyzjom. Nie dasz sobie też „wejść na głowę” w sprawach dla Ciebie ważnych, ale to znów będzie kosztować Cię sporo wysiłku. W weekend koniecznie odpoczywaj! Miłość - coraz milej. Finanse - odpowiednio dozuj energię.

SKORPION

24 października - 21 listopada
Poczujesz się przytłoczony rzeczami. Zwłaszcza plastikowe opakowania zaczną Cię irytować. Będziesz chciał sporo zmienić i zechcesz iść w stronę minimalizmu. Tak trzymać - tylko może nie wyrzucaj wszystkiego, jak leci, pod wpływem emocji i impulsu. Niektóre rzeczy można jeszcze raz wykorzystać i nadać im nowe życie - w ten sposób też będziesz sprzyjać środowisku. Miłość - dużo mocy! Finanse - zero waste?

STRZELEC

22 listopada - 21 grudnia
Ktoś „nadeprnie Ci na odcisk” i nagle poczujesz wszechogarniające zmęczenie. Nie pozwól, by złośliwe uwagi Cię przybiły. Masz w tym tygodniu sporo rzeczy do zrobienia, a kiepski nastrój może Ci pokrzyżować plany. Warto zadzwonić do zaufanego przyjaciela lub znajomego i zwyczajnie mu się wygadać. Miłość - pozytywnie. Finanse - uważaj na Byka.

KOZIOROŻEC

22 grudnia - 20 stycznia
W najbliższych dniach będziesz bardziej niż zwykle opanowany, chociaż los może testować Twoją cierpliwość. Ktoś z dalszej rodziny złoży Ci dziwną propozycję, przez którą możesz się głupio poczuć, ale później okaże się, że to nic osobistego, tylko zwyczajny „brak pomysłu”. W weekend będziesz zmotywowany, by posortować i pozmienić wiele w swoim otoczeniu. Miłość - zrobi się gwarno. Finanse - spoko.

WODNIK

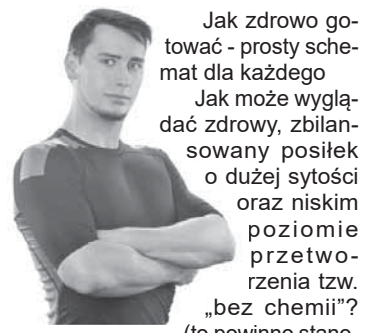
21 stycznia - 19 lutego
Poczujesz przyływ dobrego humoru, a na dodatek będziesz bardzo bystry i spostrzegawczy. Nawet najdrobniejsze znaki i znaczki nie umkną Twojemu oku. Będziesz chciał być w centrum uwagi i doradzać swoim niezdecydowanym znajomym - zresztą w tej roli sprawdzisz się teraz świetnie. W piątek przyjdzie na Ciebie chwila zwątpienia, ale szybko się z nią rozprawisz. Miłość - romantycznie. Finanse - coś z tego będzie.

RYBY

20 lutego - 20 marca
To nie będzie najlepszy tydzień, by załatwiać ważne sprawy. Możesz być niezdecydowany, łatwo też umkną Ci ważne szczegóły. Warto trochę dłużej poczekać i pewne sprawy kilkakrotnie przemyśleć. Mimo wszystko będziesz wyjątkowo wytrwała w swoich działaniach, czym zapunktujesz u szefa. Podczas weekendu uważaj, by nie tego zgubić. Miłość - dobra noc to czasem za mało. Finanse - przeczekaj.

Róbmy coś dla środowiska, już, teraz, nie czekajmy na jutro...
Wasza wróżka

DZIŚ O PODJADANIU



Jak zdrowo gotować - prosto schemat dla każdego
Jak może wyglądać zdrowy, zbilansowany posiłek o dużej sytości oraz niskim poziomie przetworzenia tzw. „bez chemii”?
(to powinno stanowić przynajmniej 80% naszej diety, a 20% zapotrzebowania możemy sobie zostawić na ewentualne mniej zdrowe zachcianki).

Taki posiłek powinien zawierać cztery elementy (całość zawiera około 500 kalorii) - wybieramy po jednej pozycji z każdej listy:

1. Źródło węglowodanów złożonych (ok. 170 kcal)

- 50 g mąki (1/3 szklanki) - zalecana razowa,
- 50 g dowolnej kaszy,
- 50 g dowolnego ryżu,

- 50 g makaronu (najlepiej pełnoziarnisty),
- 200 g ziemniaków lub batatów (ok. 3 średnie ziemniaki),
- rzadziej: wyroby z białej mąki pszennej.

2. Źródło białka (ok. 125 kcal)

- 125g chudego mięsa (np. pierś z kurczaka, polędwica),
 - 150 g białej ryby,
 - 125 g twarogu chudego.
- (Do poniższych pozycji nie dodajemy już punktu 3. - czyli części tłuszczowej):
- 175 g tustej mięso/tuste części drobiu ze skórą (np. udko),
 - 150 g tłustej ryby (łosoś, makrela),
 - 3 jajka,
 - półtłusty lub tłusty twaróg,
 - rzadziej: ser żółty, przetwory mięsne (parówki, kabanosy, mięso/ryby z puszkii).

3. Źródło tłuszczu (ok. 150 kcal)

- 20 g masła,

- 15 g oleju roślinnego (3 łyżeczki lub solidna łyżka),
- 90 g awokado (ok 3/4),
- 25 g dowolnych orzechów,
- rzadziej: margaryna.

4. Warzywa/owoce/grzyby - świeże lub mrożone -

- ok. 100-200g (im więcej, tym lepiej), rzadziej: suszone owoce, kupne soki owocowe.

Przykład posiłku stworzonego według tego schematu.

Ryż z kurczakiem i warzywami

- 125 g duszonej piersi z kurczaka (doprawiamy wg uznania)
- pół woreczka ryżu (50 g)
- sałatka z mixu sałat, pomidora oraz rzodkiewek (łącznie ok. 200 g)
- łyżka oliwy z oliwek do polania sałatki

Ilość połączona jest nieograniczona - eksperymentujcie - smacznego! :)

GOŁĘBIE LOTY

- ODDZIAŁ OSTRZESZÓW Lot nr 4 - PEINE 1 (Niemcy) - 7.06.2020 r.
Średnia długość lotu - 538 km. Wysłane zostały 1032 gołębie. Jako pierwsze powróciły ptaki hodowców: **Czesław Weszka (1), Krzysztof Konarski (2, 3, 4), Stanisław Orzeszyna (5, 9), Grzegorz i Michał Duś (6), Paweł i Tomasz Łopata (7, 8), Mariusz Chmieliński (10).**

Sekcja 3 - Ostrzeszów Lot nr 5 - BRAUNSCHWEIG I - 7.06.2020 r.
Średnia długość lotu - 519 km. Wysłanych zostało 281 gołębi należących do 11 hodowców.

Po raz pierwszy w tym sezonie gołębie wystartowały z zagranicy, mając tym samym do pokonania ponad 500 km. Dystans ten najszybciej przebyły ptaki należące do hodowców: **Paweł Stolpert (1, 5, 6, 7), Jacek Grabarek (2), Dawid Drapiewski (3, 4, 10), Paweł Misiak (8), Łukasz Daszczyk (9).**

KLASYFIKACJA PO CZTERECH LOTACH

Najlepsi hodowcy (seria typowana 7)
1. Rafał KRYSIAK, 2. Paweł i Tomasz ŁOPATA, 3. Piotr KALEJA, 4. Paweł Czechowski, 5. Krzysztof Konarski, 6. Grzegorz i Michał Duś, 7. Stanisław Orzeszyna, 8. Tomasz i Olivia Dziewiński, 9. Mariusz Chmieliński, 10. Eugeniusz i Jarosław Działak.

Najlepsi hodowcy (seria 10 z całości)

1. Paweł i Tomasz ŁOPATA, 2. Krzysztof KONARSKI, 3. Grzegorz i Michał DUŚ, 4. Czesław Weszka, 5. Stanisław Orzeszyna, 6. Rafał i Katarzyna Przerwa, 7. Paweł Czechowski, 8. Rafał Krysiak, 9. Tomasz i Olivia Dziewiński, 10. Piotr Kaleja.

KLASYFIKACJA NAJLEPSZYCH HODOWCÓW (seria typowana 7)

w poszczególnych sekcjach:
Sekcja Ostrzeszów I
1. Piotr KALEJA, 2. Czesław Weszka, 3. Grzegorz i Michał Duś, 4. Wiesław Wejchinand, 5. Grażyna i Jerzy Kubiak, 6. Sławomir Jurga, 7. Maciejewski-Nawrot, 8. Hieronim Rozwora, 9. Roman Rozwora, 10. Władysław Spalony.

Sekcja Ostrzeszów II
1. Rafał KRYSIAK, 2. Paweł i Tomasz Łopata, 3. Krzysztof Konarski, 4. Stanisław Orzeszyna, 5. Tomasz i Olivia Dziewiński, 6. Eugeniusz i Jarosław Działak, 7. Rafał i Katarzyna Przerwa, 8. Jarosław i Irena Drabent, 9. Józef Polomski, 10. Marek i Zenona Marciniak.

Sekcja Doruchów
1. Paweł CZECHOWSKI, 2. Mariusz Chmieliński, 3. Dawid Brylak, 4. Mieczysław Tomaszewski, 5. Wiesław Kuświk, 6. Szymon Kólek, 7. Jarosław Kólek, 8. Sławomir Jakubiak, 9. Wiesław Dukiewicz, 10. Józef i Michał Kałużny.

MIEJSCA HODOWCÓW PO PIĘCIU LOTACH:

Klasyfikacja gołębi „typowanych”
1. Piotr ŁOPATA, 2. Paweł Stolpert, 3. Jacek Grabarek, 4. Łukasz Daszczyk, 5. Zbigniew Łopata, 6. Dawid Drapiewski, 7. Paweł Misiak, 8. Andrzej Dzierła, 9. Bogdan Lipiński, 10. Ryszard Lotka.

Klasyfikacja gołębi „najlepszych z całości”

1. Paweł STOLPERT, 2. Piotr Łopata, 3. Łukasz Daszczyk, 4. Jacek Grabarek, 5. Zbigniew Łopata, 6. Dawid Drapiewski, 7. Andrzej Dzierła, 8. Paweł Misiak, 9. Bogdan Lipiński, 10. Zenon Lewandowski.

Zespół traków oferuje **USŁUGI TARTACZNE U KLIENTA** każda długość i grubość cięcia, oraz sprzedaż tarcicy, Firma „Podlasie” tel. 693 116 041

USŁUGI DEKARSKIE
- montaż: dachówki, papy blachodachówki, blachy trapezowej, podbitki tel.790-201-548

WYCINKA DRZEW TRUDNYCH I USŁUGI RĘBAKIEM, tel. 722 179 694

Malowanie, tapetowanie, remonty, zabudowy karton-gips, adaptacja poddaszy, elewacje, panele itp. tel. 695 727 945

PRZEWÓZ OSÓB 9-54
JARCZAK PRZEWÓZ OSÓB 508 165 098
WYPOŻYCZALNIA SAMOCHODÓW OSOBOWYCH, BUSÓW 9-osobowych, LAWET, AUTOLAWET
tel. 62/732-05-85; 508 165 098; 508 165 097 kontakt@jarczak.com www.jarczak.com

USŁUGI OGÓLNOBUDOWLANE
ocieplenia budynków, elewacje, tynki, wykończenia wnętrz
✓ KONKURENCYJNE CENY
✓ SOLIDNE WYKONANIE
tel. 609 196 838