HOROSKOP

Baran 21.03-19.04

We wszystkim co robisz zachowaj ostrożność. Nie podejmuj ryzyka ani w sferze zawodowej, ani uczuciowej. Nie daj się też nabrać na żadne wyjątkowe okazje, promocyjne ceny, tanie wyjazdy. Sierpień przeżyj na pełnym luzie. I pomyśl o pewnym Wodniku.

Byk 20.04-20.05

Przed Tobą piękne dni. Najlepiej byłoby wziąć urlop i gdzieś wyjechać. Ale nawet gdy zostaniesz w domu, też nie będziesz się nudzić. W Twoim związku na nowo wybuchnie uczucie. No i czeka Cię niespodzianka ze strony bliskich przyjaciół.

Bliźnięta 21.05-21.06

Nieporozumienia miną jak letnia burza. Nie nadawaj im większego znaczenia. W sierpniu wszystko, za co się weźmiesz, przyniesie Ci korzyści, jeśli nie teraz, to w przyszłości. W uczuciach stabilizacja, a w rodzinie spokój.

Rak 22.06-22.07

W sierpniu może się skomplikować Twoja sytuacja zawodowa. Niewykluczone, że zaczniesz oglądać się za nowym zajęciem. Nie wchodź w żadne układy finansowe z osobami, których nie znasz. Skontroluj zdrowie.

Lew 23.07-22.08

Na początku sierpnia trochę się rozluźnisz, ale z błogiego nastroju wyrwą Cię nieoczekiwane obowiązki. Coś może też wydarzyć się w rodzinie i to zmusi Cię do interwencji. Wszystko jednak skończy się dobrze. Finanse w normie.

Panna 23.08-22.09

Przez najbliższe tygodnie będziesz w doskonałym humorze. Gwiazdy obdarzą Cię energią i aktywnością intelektualną. Wykorzystaj ten czas, by oderwać się od codziennych trosk. Wypoczywaj, wyjedź gdzieś, spotykaj się ze znajomymi.

Waga 23.09-22.10

Jeśli musisz w sierpniu pracować, to możesz być pewna, że nie spadną na Ciebie żadne nowe obowiązki. A jeśli masz urlop, spodziewaj się dobrego towarzystwa. Może zauroczy Cię ktoś, kogo znasz od lat.

Skorpion 23.10-21.11

Właśnie teraz weźmie Cię w opiekę Twoja szczęśliwa gwiazda. Jeśli masz długi, to z nich wyjdziesz, jeśli masz oszczędności to je pomnożysz. No i przybędzie Ci adoratorów i wielbicieli. Uważaj jedynie na zdrowie.

Strzelec 22.11-21.12

Życie potoczy się spokojnie, więc zwolnij kroku. Ciesz się każdym pięknym dniem. Koniecznie skontaktuj się z rodziną, która od tygodni czeka na Twój znak. I spodziewaj się przypływu gotówki.

Koziorożec 22.12-19.01

Partner zapewni Ci poczucie bezpieczeństwa, którego ostatnio bardzo potrzebowałaś. Niewykluczone, że w sierpniu wydasz sporo pieniędzy, więc pod koniec miesiąca może być krucho. Ale mimo to spotykaj się ze znajomymi i relaksuj.

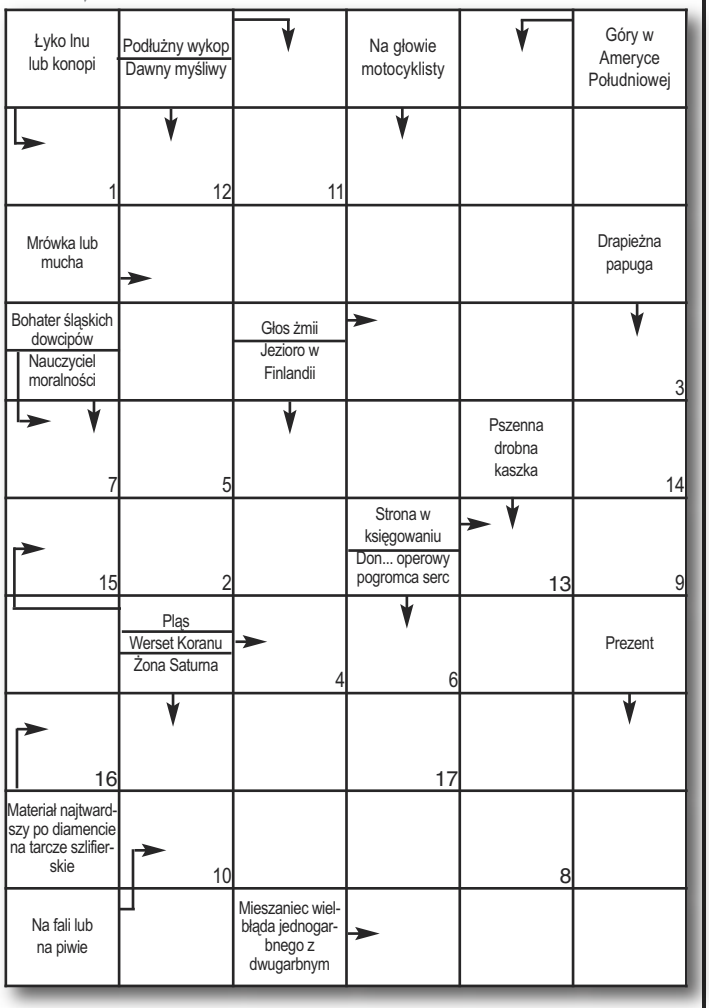
Wodnik 20.01-18.02

Teraz jest najlepszy czas na start z czymś nowym. To może być praca, firma, plany na wyjazd. Działaj jednak z głową. Zwróć uwagę na kogoś, kto od dłuższego czasu próbuje zbliżyć się do Ciebie.

Ryby 19.02-20.03

Dobra energia płynąca z gwiazd sprawi, że stać Cię będzie na samodzielność i niezależność. Może więc teraz przystąpisz do realizacji swoich planów zawodowych. A w uczuciach zapowiada się sporo emocji. Będzie romans, flirt, a kto wie, czy nie prawdziwa miłość.

Krzyżówka z nagrodami



1	2	3	4	5	6	7		8	9	10
11	12	13	14	15	16	17				

Rozwiązanie powstanie po przeniesieniu liter oznaczonych cyframi od 1 do 17 do odpowiednich kratek poniżej. Prawidłowe hasło należy przesłać pod adresem redakcji lub na e-mail: przegladosiecki@osieczna.pl (prosimy podać adres zamieszkania). Wśród nadawców prawidłowych odpowiedzi rozlosujemy nagrodę - niespodziankę. Poprzednie hasło brzmiało: **PRZED NAMI URLOPY I WAKACJE**. Nagrodę niespodziankę wylosowała **Monika Rozwalka z Kąkolewa**. Gratulujemy! Nagroda do odbioru w Urzędzie Miasta i Gminy w Osiecznej, pokój nr 7. Na rozwiązania czekamy do 17 sierpnia.

Zdrowy orkisz

Co to takiego? Otóż orkisz jest odmianą pszenicy o grubej łusce. Jej składniki są bardzo cenne dla zdrowia. W sklepach można już dostać chleb orkiszowy, a także mąkę, kaszę, makarony, otręby, a nawet orkiszową kawę. Warto po te produkty sięgać.

Dlaczego orkisz jest tak cenny? Zawiera bardzo wartościowe białko, nienasycone kwasy tłuszczowe. Ma dużo witamin z grupy B, cennych minerałów (żelazo, potas, cynk) i błonnika oraz kwas krzemowy, potrzebny włosom i paznokciom. Jest w nim też dobrze przyswajalny gluten.

Orkisz reguluje poziom insuliny, dlatego jest wskazany dla cukrzyków. Warto go jeść przy dolegliwościach przewodu pokarmowego. Kleiki z orkiszu pomagają przy biegunkach, a chleb pełnoziarnisty przy zaparciach. Kasza obniża poziom cholesterolu.

Orkisz przyspiesza też przemianę materii i utrudnia przyswajanie tłuszczu, dzięki czemu ułatwia pozbycie się nadwagi. Odchudzanie nie jest przykre, gdyż orkisz na długo zaspokaja głód. Kawa orkiszowa poprawia trawienie, działa łagodnie przeczyszczająco.

Dobre rady

* Brzydki zapach tenisówek uda się usunąć, jeśli na noc do każdego buta wsypiemy trzy łyżki sody oczyszczonej. Usuwamy ją dopiero rano, a potem możemy jeszcze tenisówki wyprać w pralce.

* Aby wyprosić mrówki z domu, wystarczy na płaski spodek nalać trochę miodu, do którego łatwo się przykleją. Można też w miejscu, gdzie wchodzą do mieszkania wysypać dwie łyżki cynamonu. Będą uciekały od tego zapachu.

* Staniki, które zaczepiają haftkami o bęben pralki najlepiej prać w poszewce na poduszkę. Dłużej pozostaną też jak nowe.

Szybki deser

W jednej z gazet znaleźliśmy przepis na bardzo dobre ciasto. Okazuje się, że jest to przysmak francuski, a do nas przywiozła go pewna poznanianka. Sprawdziliśmy - ciepły deser jest naprawdę pyszny. Radzimy przygotować go, gdy nagle odwiedzą nas niespodziewani goście.

SKŁADNIKI: *3/4 szklanki mąki, szczypta soli, 1/2 szklanki cukru, cukier waniliowy, 3 jajka, 1,5 szklanki mleka, 1/2 kg wypestkowanych wiśni, cukier puder do posypania.*

Mąkę przesiej, dodaj sól, cukier, roztrzepane jajka i mleko. Zmiksuj (powinno być dość gęste). Na dnie natłuszczonej i posypanej cukrem formy ułóż wypestkowane wiśnie, zalej ciastem, piecz 35-40 minut w piekarniku nagrzanym do temp. 190 stopni. Kiedy przestygnie, posyp ciasto cukrem pudrem. Clafoutis (czyt. klafuti), bo tak nazywa się ten wypiek, najlepiej smakuje, gdy jest ciepłe.

(: (: HUMOR :) :)

- Nie wstyd Ci? Jak możesz tak beztrosko podśpiewywać, gdy dostałeś tak słabe świadectwo? — mówi mama do Kacpra.

- Mamo, nie gniewaj się, ale zauważ proszę, że ta piosenka jest bardzo smutna.

* * *

W domu towarowym w dziale z odzieżą klient zaczyna palić papierosa. Szybko podchodzi do niego ekspedientka i zwraca uwagę, że palenie jest zabronione. Na to klient:

- Jak zabronione? Przecież tutaj jest napisane „palta”.

W konkursie wędkarskim prawidłowe rozwiązania przesłali i nagrody – niespodzianki ufundowane przez PZW Koło Osieczna zdobyli: Sylwia Skorupka z Kąkolewa, Michał Homski ze Świerczyny i Jakub Glapiak z Lipna