HOROSKOP

Baran 21.03-19.04

Najbliższy miesiąc będzie podporządkowany sprawom sercowym. Ktoś bardzo Ci oddany będzie próbował zdobyć Twoją przychylność. Nie lekceważ tego zainteresowania. W pracy spodziewaj się bardzo ważnych rozmów.

Byk 20.04-20.05

Pewnie będziesz teraz bardziej zmęczona, bo czeka Cię nawał obowiązków. Niestety, o dłuższym wypoczynku nie możesz myśleć, dlatego zaplanuj chociaż krótki relaks. I nie unikaj rozmów z bliskimi. Mają Ci coś ważnego do powiedzenia.

Bliźnięta 21.05-21.06

Przed Tobą miła niespodzianka. Prawdopodobnie będzie to wizyta kogoś, za kim tęskniłaś. Ale może też być list lub dobra wiadomość. W pracy poprawa sytuacji. Niewykluczona podwyżka.

Rak 22.06-22.07

Ciekawie zapowiada się życie towarzyskie. Jedna z koleżanek zaprosi Cię na wyjątkowe spotkanie i zwierzy ze swoich problemów. Musisz wykazać sporo taktu, aby nie zepsuć waszych relacji. Skontroluj zdrowie.

Lew 23.07-22.08

W najbliższych tygodniach będziesz miała kłopot z pewną sprawą. Nie załamuj się, bo wszystko dobrze się skończy. I nie zapomnij, że obok jest bardzo bliska osoba. Warto z nią gdzieś wyjechać.

Panna 23.08-22.09

Uśmiechnie się do Ciebie szczęście. Twój partner przygotuje Ci niespodziankę i może spełni Twoje największe marzenie. Ale w pracy trochę zawirowań. Podobno będą zwolnienia.

Waga 23.09-22.10

Rodzina wprowadzi w Twoje życie trochę niepokoju. Nie unikaj trudnych rozmów. W drugiej połowie miesiąca może zaskoczyć Cię pewna wizyta. Dowiesz się czegoś nowego.

Skorpion 23.10-21.11

Za dużo bierzesz na siebie. Pomyśl jak rozdzielić obowiązki, bo w końcu "wysiądzie" Ci zdrowie. W pracy uważaj na plotkarki. Nie każda jest Ci życzliwa.

Strzelec 22.11-21.12

To będzie bardzo pracowity miesiąc. W firmie szykują się zmiany, a Ty możesz dostać nowe zadania. Sprawy sercowe zejdą na dalszy plan. W ostatnim tygodniu października poznasz kogoś miłego.

Koziorożec 22.12-19.01

Nie wszystko będzie układać się po Twojej myśli. Skomplikują się zwłaszcza relacje w pracy. Postaraj się przekonać innych do swoich racji. Skontroluj zdrowie, przede wszystkim serce.

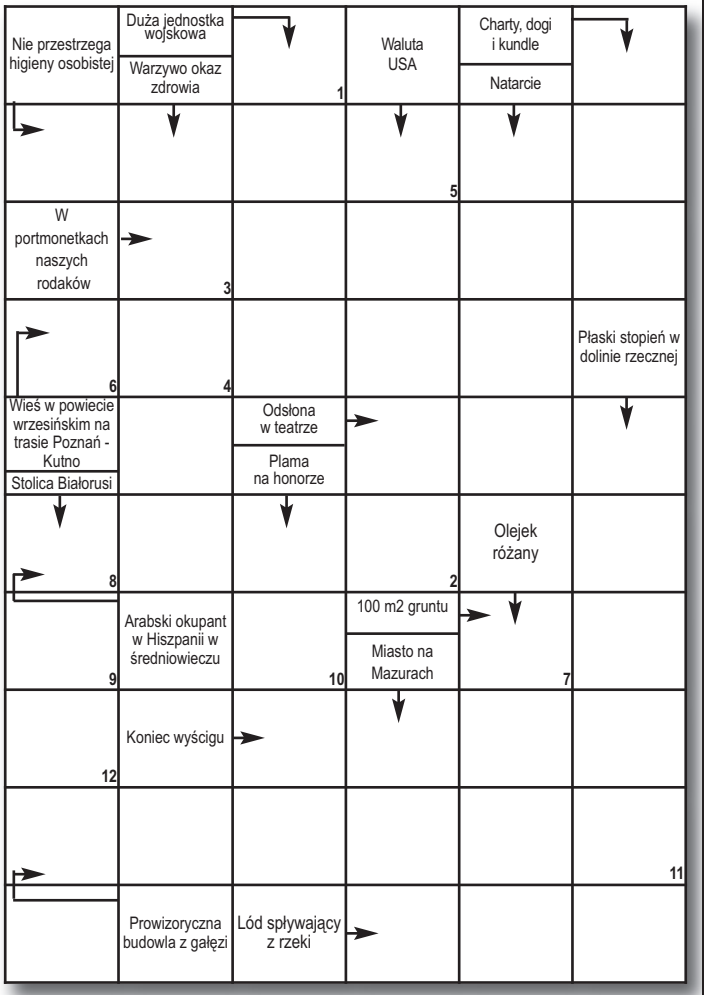
Wodnik 20.01-18.02

Najbliższe dni będą dla Wodników słoneczne. Gwiazdy mówią, że nowa znajomość przerodzi się w prawdziwe uczucie. Pary w stałych związkach przeżyją znowu "wiosnę". Poprawa w finansach.

Ryby 19.02-20.03

Będziesz potrzebować wsparcia bliskich. I nie zawiedziesz się, razem rozwiążecie problemy. Na horyzoncie nowe możliwości zarobkowania. Zdrowie dobre.

Krzyżówka z nagrodą



1	2	3	4	5		6	7	8	9		10
4	11	9	4	12							

Rozwiązanie powstanie po przeniesieniu liter oznaczonych cyframi od 1 do 12 do odpowiednich kratek poniżej. Prawidłowe hasło należy przesłać pod adresem redakcji lub na e-mail: przegladosiecki@osieczna.pl (prosimy podać adres zamieszkania). Poprzednie hasło brzmiało: **OSTATNIE DNI WAKACYJNEJ PRZYGODY**. Nagrodę - bon na zabieg kosmetyczny w Gabinecie Urody "Styl" wygrała **Stefania Jaś z Osiecznej.** Bon do odbioru w Urzędzie Miasta i Gminy - pokój nr 7. Zachęcamy do przesyłania rozwiązań krzyżówek, w tym miesiącu do wygrania bon upominkowy - również do realizacji w Gabinecie Urody "Styl". Na rozwiązania czekamy do 12 października.

Kilka słów o bakłażanie

To warzywo nazywa się też oberżyną, gruszką miłosną, bakmanem. Pochodzi z Chin, gdzie uprawiano go w V wieku p.n.e. Inne źródła podają, że już wcześniej znany był w Indiach. Do Europy, a konkretnie do Hiszpanii bakłażany sprowadzili Arabowie. Do Polski trafiły za czasów królowej Bony, a jeść zaczęliśmy je dopiero w XIX wieku.

Świeży bakłażan zawiera około 90 procent wody, niewiele białka, tłuszczu i tylko 2 proc. cukrów. Wartości odżywczych nie ma zbyt wiele - 100 g dostarcza około 30 kalorii. Ale, aby nie stał się warzywem tuczącym, nie powinniśmy go smażyć i dusić w oleju. Lepiej bakmana zgrillować. Bakłażany zawierają dużo soli mineralnych (fosfor, żelazo i wapń), nieco witamin (C, A i B2), sporo błonnika (więcej niż jabłka) i glukozę. Obniżają poziom cholesterolu we krwi, czyli zmniejszają ryzyko chorób serca, z zawałem na czele. Bakłażan ma właściwości odtruwające, dlatego często jest zalecany podczas diety po kuracji antybiotykowej. Stanowi idealny składnik diety cukrzyków.

Dojrzałe bakłażany mają błyszczącą skórkę. Zbiera się je, gdy są wyrośnięte, a nasiona mają miękkie. Należy szybko je przyrządzać, gdyż błyskawicznie się psują. W lodówce można je trzymać najwyżej kilka dni. Po obraniu bakłażan dobrze jest posypać solą lub skropić sokiem z cytryny, a potem opłukać. Pozbawia się go gorzkiego smaku i soku. Dobrze komponuje się z czerwonym winem. Doskonale nadaje się na romantyczną kolację we dwoje.

Śledzie na trzy sposoby

LECZO ŚLEDZIOWE

Składniki: 0,5 kg śledzi matiasów, 30 dkg pieczarek, 2 papryki (zielona i czerwona), 2 cebule, olej, keczup, przyprawy

Przygotowanie: Pieczarki i paprykę udusić na oleju, a następnie ostudzić. W osobnym naczyniu przygotować pokrojone w kostkę matiasy i cebulę, a po ostudzeniu dosypać uduszone warzywa. Dodawać keczup i delikatnie mieszać. Podawać z białym pieczywem.

ŚLEDZIE POD PIERZYNKĄ

Składniki: 8 filetów śledziowych, 2 cebule, 6 dużych ziemniaków, majonez, 3 marchewki, 5 jajek

Przygotowanie: Filety namoczyć, drobno pokroić i ułożyć na dnie miski. Na to wyłożyć pokrojoną w kostkę cebulkę. Marchew wraz z ziemniakami ugotować w mundurkach, ostudzić. Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Wyłożyć na cebulkę. Posmarować grubą warstwą majonezu. Marchew obrać, zetrzeć na grubych oczkach, wyłożyć na majonez, a następnie wszystko należy posypać tartym białkiem z jaj ugotowanych na twardo. Wierzch posypać żółtkami startymi na tarce o małych oczkach, tak, aby powstała "pierzynka".

ŚLEDZIE PO JAPOŃSKU

Składniki: 5 sztuk śledzi matiasów, 4 jajka, 4 cebule, 4 ogórki kiszone, 1 słoik majonezu, 1 łyżeczka soli, 1 łyżka octu, 1 łyżka oleju, 1 łyżeczka cukru, natka pietruszki, papryka czerwona

Przygotowanie: Cebulę pokroić w kostkę, przyprawić solą, octem, olejem i cukrem, wymieszać, wyłożyć na półmisek. Ogórki pokroić w kostkę, ułożyć na cebuli. Matiasy namoczyć. Każdy płat należy przekroić wzdłuż na dwie części i owinąć nimi połówki ugotowanych na twardo jajek. Jajko ze śledziem ułożyć na półmisku z warstwą cebuli i ogórków. Udekorować półmisek majonezem, natką pietruszki i czerwoną papryką.

(: (: HUMOR :) :)

Przychodzi mały Jaś do dentysty, podaje mu swój dzienniczek i mówi:

- Panie doktorze, czy może mi pan usunąć tę jedynkę?

* * *

Dwóch facetów wnosi fortepian do bloku. Jeden mówi do drugiego:

- Idź i sprawdź, ile nam zostało.

Tragarz poszedł, a po chwili wraca i mówi do kolegi:

- Mam dobrą i złą nowinę, od której zacząć?

- Od dobrej.

- Zostały nam dwa piętra.

- A zła?

- To nie ten blok.