HOROSKOP

Baran 21.03-19.04

Na początku grudnia wpadnie Ci trochę grosza. Może wygrasz pieniądze albo odzyskasz te, które pożyczyłaś. W miłości atmosfera pełna niedomówień. Warto szczerze porozmawiać z partnerem.

Byk 20.04-20.05

Do połowy miesiąca pochłonie Cię praca zawodowa. Będziesz chciała pokazać szefom na co Cię stać i to Ci się bardzo opłaci. W grudniu zakochasz się od pierwszego wejrzenia. To może być miłość na całe życie.

Bliźnięta 21.05-21.06

Spokojny czas przed Bliźniętami. Nie będzie nowych znajomości ani romansów. Za to w pracy uporasz się ze wszystkimi zaległościami. Warto zadbać o zdrowie. Jeśli czujesz się zmęczona, powinnnaś odpocząć. Ostrożnie też należy prowadzić auto.

Rak 22.06-22.07

Czas wypełniony będzie obowiązkami. Trzeba się do nich zabrać bez ociągania się. W życiu towarzyskim spodziewaj się znajomości, na którą czekałaś. Może zmienić Twoje życie na lepsze. Zażywaj ruchu, codziennie spaceruj, dobrze się odżywiaj.

Lew 23.07-22.08

Nic nie spadnie samo z nieba. Może trzeba będzie dokonać kilku zmian, zwłaszcza w pracy. Ale wszystko co zaplanujesz, uda się. Twój organizm wymaga teraz dużo relaksu. Wybierz się choć na krótki spacer.

Panna 23.08-22.09

Czeka Cię huśtawka nastrojów, więc nie jest to dobry czas na podejmowanie życiowych decyzji. Porozmawiaj z bliskimi, może potrzebujesz rady. Nie szalej z wydatkami, pieniądze będą Ci potrzebne na rozwiązanie spraw w rodzinie.

Waga 23.09-22.10

Poznasz nowe osoby, a ze starymi znajomymi spędzisz wyjątkowo miłe chwile. W połowie miesiąca zdarzy się coś, co być może wiele zmieni w Twoim życiu osobistym. Jeśli masz do załatwienia sprawy urzędowe, zrób to teraz.

Skorpion 23.10-21.11

Nie pchaj się teraz do przodu. Poświęć czas na wywiązanie się z podjętych już zobowiązań. W domu wykaż odrobinę tolerancji i dobrej woli, wtedy poprawią się relacje z bliskimi. Czekaj na wiadomość od starego znajomego.

Strzelec 22.11-21.12

Gwiazdy sprzyjają kontaktom towarzyskim, rozrywkom i wszelkim przyjemnościom. Skorzystaj z nich, bo możesz poznać kogoś, z kim zaprzyjaźnisz się na lata. Pomyśl o zdrowiu, skontroluj serce i krążenie.

Koziorożec 22.12-19.01

W życiu uczuciowym zdecydowana poprawa. Dzięki swemu urokowi wybrniesz z trudnej sytuacji. W pracy możesz liczyć na uznanie, a nawet na premię. W drugiej połowie miesiąca spodziewaj się miłej wizyty.

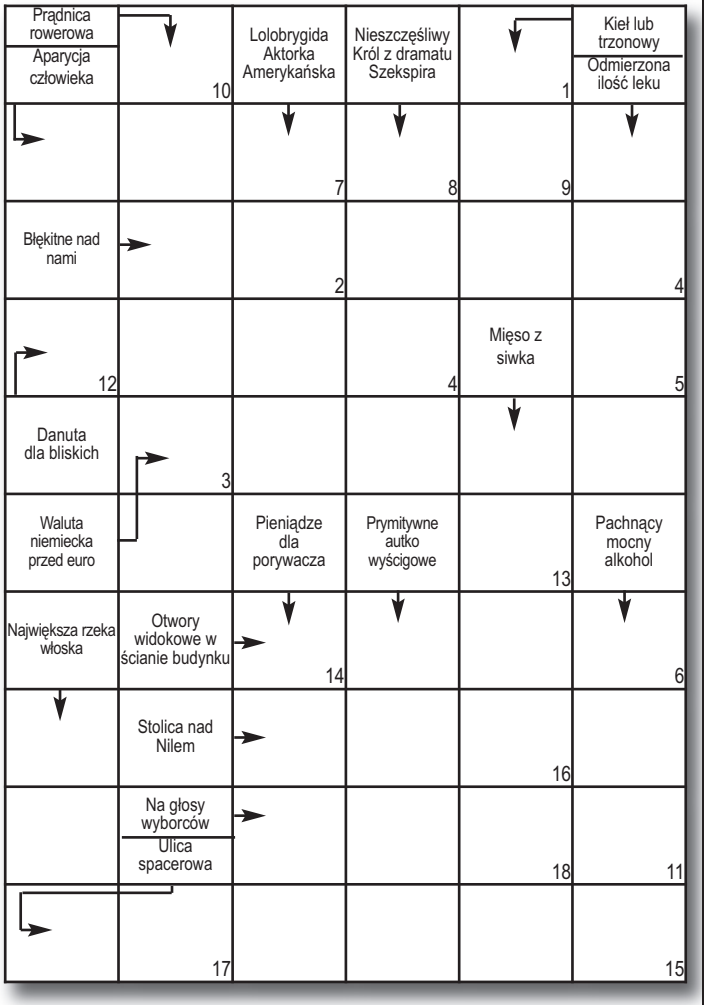
Wodnik 20.01-18.02

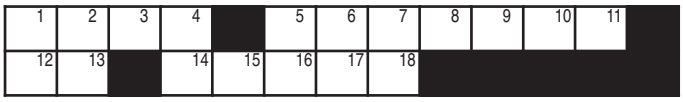
Wiara przenosi góry. Mimo wrażenia, że wiele spraw przerasta Twoje możliwości, nie wycofuj się. Zawsze możesz liczyć na wsparcie kogoś, z czyim zdaniem bardzo się liczysz. Zdrowie w normie, ale na finanse uważaj.

Ryby 19.02-20.03

Uważaj na plotki. Jeśli powiesz więcej niż byś chciała, możesz popaść w miłosne tarapaty. W grudniu możesz otrzymać jakąś kuszącą propozycję zawodową, wymagającą ryzyka. Warto spróbować.

Krzyżówka z nagrodami





Rozwiązanie powstanie po przeniesieniu liter oznaczonych cyframi od 1 do 18 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: **WARTO WYBRAĆ SIĘ NA SPACER**. Nagrodę niespodziankę wylosowała **AGATA KOWALSKA Z KĄKOLEWA.** Gratulujemy! Nagroda do odbioru w Urzędzie Miasta i Gminy w Osiecznej, pokój nr 7. Na rozwiązania czekamy do 10 grudnia.

Imbir wyszczupla

Naukowcy udowadniają, że schudnąć można jedząc niektóre, ostre produkty. Do nich należą między innymi papryka chilli, imbir, pieprz. Okazuje się, że są one naturalnymi spalaczami tłuszczu. Dodatkowo przyspieszają też przemianę materii i zmniejszają uczucie głodu. A ich działanie wspomaga picie herbaty i jedzenie kawałka czekolady z wysoką zawartością kakao. Polecamy!

Odżywcze kąpiele

Fachowcy polecają odżywcze kąpiele ze spożywczych produktów. Warto je stosować nawet 2-3 razy w tygodniu.

Kąpiel oliwkowa.

Podgrzewamy kilka łyżek oliwki z oliwek. Dodajemy zawartość dwóch kapsułek wit. A+E i pół łyżeczki soku z cytryny. Zanurzamy płytki paznokci na 15-20 min. i wmasowujemy w nie płyn.

Kąpiel w żelatynie.

Przygotowujemy żelatynę spożywczą zgodnie z przepisem na opakowaniu. W jeszcze ciepłej zanurzamy paznokcie na 20 min.

(: (: HUMOR :) :)

Sędzia pyta świadka:

- Czy fakt, że sprzedano panu telewizor tak tani, nie wzbudził w panu podejrzeń, że może być kradziony?

- Przeciwnie Wysoki Sądzie - odpowiada świadek. *- Uważam, że wszyscy, którzy sprzedają drożej, to złodzieje.*

* * *

Kolega do kolegi:

- Wyglądasz na zmęczonego, coś się stało?

- To ta robota. Od 7 do 15 bez chwili wytchnienia.

- A od kiedy tam pracujesz?

- Od jutra.

* * *

Krawiec do klienta:

- Jeśli jest pan żonaty, to proponuję panu dodatkową jedną tajną kieszeń w marynarce.

Kiedy jaka sól?

O tym, by mniej solić spożywane produkty już kiedyś pisaliśmy. Dla zachowania zdrowia wystarczy zjadać 1 g soli dziennie, choć lekarze dopuszczają spożywanie 6 g, czyli około jednej łyżeczki. Tymczasem statystyki wykazują, że jemy około 15g soli każdego dnia.

Jeśli więc spożywamy soli za dużo, to chociaż zastanówmy się, jaki jej gatunek powinien pojawiać się na naszych stołach. Najczęściej używamy bowiem śnieżnobiałej soli kuchennej. Ta sól zawiera potrzebny nam jod, ale także czysty chlorek sodu. Ponadto w procesie oczyszczania pozbawiana jest składników mineralnych. A na rynku pojawiły się już inne, dużo zdrowsze gatunki soli.

Zwykła sól kamienna.

Jest szara, często zbrylona. Producenci polecają ją jako doskonały dodatek do kiszonek i marynat. Tymczasem jest ona też dużo zdrowsza. Nie jest bowiem chemicznie oczyszczona, dlatego oprócz chlorku i sodu zawiera m. in. magnez, potas, wapń.

Sól morska.

Ma podobną wartość jak kamienna, tyle że jest droższa.

Sól o obniżonej wartości sodu.

Zawiera zwykle o 1/3 sodu mniej, w zamian za to wzbogacana jest o magnez, potas albo wapń. Właśnie ta sól jest szczególnie polecana osobom, które mają problemy z ciśnieniem tętniczym.

Sól ziołowa.

Są to mieszanki soli kamiennej i rozmaitych ziół, np: z gorczycą, miętą, chrzanem, jałowcem, bazylią.