

Horoskop

BARAN
21 marca - 20 kwietnia

Marcowe koty i marcowe Barany nie zawsze się lubią, a kocie zaloty to znak, że wiosna tuż, tuż. Można wreszcie zrzucić bardzo ciepłe płaszczki i wskoczyć w lżejsze „odzienię”, ale bez „wyletniania”. I w marcu czasem wieje zimowym chłodem. Miłość – takie sobie flirtiki. Finanse – dobre podstawy.

BYK
21 kwietnia - 20 maja

Trzeba się pocieszyć, że po deszczu zawsze wygląda słońce, a często i tęczę można zobaczyć, nie ma więc co popadać w skrajny pesymizm, jakoś się wszystko poukłada. Zaufaj swojej intuicji i odrzuć podszepty złego ducha. Miłość - wiele można zdziałać we dwoje. Finanse – lekkie polepszenie.

BLIŹNIĘTA
21 maja - 21 czerwca

Pora na zastanowienie się nad sobą. Ostatnie „wyskoki” dały się we znaki nawet Tobie samemu, a co mają powiedzieć Ci, którym zalażyła się skóra? Teraz czas naprawiać błędy. Przyda się słowo „przepraszam”, a może nawet coś więcej... Miłość – natarczywość niewskazana. Finanse – trud nie poszedł na marne.

RAK
22 czerwca - 22 lipca

Zbyt często włączasz wsteczny bieg, czasami warto iść na całość, ale oczywiście zwracając uwagę na innych. A jest osoba, która wręcz pragnie, byś na nią choć tylko spojrział. Może trzeba umieć „wyłapać” ją spośród innych? To może być początek nieźle znajomości. Miłość – w kratkę. Finanse – za dużo wydatek.

LEW
23 lipca - 21 sierpnia

Kłopoty nieco zmalowały, choć nad niektórymi sprawami trzeba jeszcze trochę popracować. W ogóle pracy będzie teraz przybywać, i to nie tylko tej zawodowej. Raczej ze wszystkim sobie poradzisz, obyś tylko przystąpił systematycznie, bez odkładania na później. Miłość – pachnie wiosną. Finanse – będzie dobrze.

PANNA
24 sierpnia - 23 września

Twoje posunięcia zaskakują nawet Twoich bliskich znajomych. Czasami to dobrze, a czasami źle. Wkrótce okaże się, czy taktyka była słuszna. Jeśli tak, zbierzesz sporo gratulacji, jeśli zaś Ci się nie uda, będziesz miał możliwość poprawienia się. Miłość – czas nie odmienia ludzkich serc... Finanse – może się jednak uda..

WAGA
23 września - 23 października

Wiadomość, na którą od dawna czekałeś, dodała Ci skrzydeł. Musisz uważać, by zbyt szybko się nie wypalić, trzeba umiejętnie gospodarować i emocjami, i siłami. Dobry nastrój, mimo marca, na razie chyba Ci nie opuści. I tak trzymać. Miłość – we dwoje cieplej. Finanse – za lenistwo się nie płaci.

SKORPION
24 października - 21 listopada

Dolegliwości ducha i ciała ustąpiły, więc powoli trzeba wracać do normalnych zajęć. Na początku będzie ciężkawo, ale szybko złapiesz rytm. Tylko nie chciej nadrobić wszystkich zaległości pamiętając, jesteś jeszcze osłabiony. Pamiętaj o dobrym i regularnym jedzeniu. Miłość – trochę chłodniej. Finanse – średnio.

STRZELEC
22 listopada - 21 grudnia

Kłopoty czasami lubią chodzić parami, ale po nich w pary ustawiają się dobre dni, trzeba więc tylko poczekać, aż one nadejdą. Póki co, zajmij się sobą, teraz to bardzo ważne. Zrób też badania i zjazzj do fryzjera, może i kosmetyczki. Miłość – jednak kocha. Finanse – pojawią się wydatki konieczne.

KOZIOROŻEC
22 grudnia - 20 stycznia

Wygórowana ambicja może łatwo przerodzić się w jakiś stan chorobowy – wyluzuj, człowieku i odpieź się – przydałby Ci się jakiś gabinet odnowy albo spotkanie z psychologiem lub choćby tylko kilka dni wolnego. Inaczej, może być krucho. Miłość – jesteś trudnym partnerem. Finanse – trochę lepiej.

WODNIK
21 stycznia - 19 lutego

Trochę się ostatnio „rozmażgaiłeś”, a dorosłego to nie przystoi. Niektórzy się z tego cieszą. Weź się w garść i załatw sprawy po męsku. Nieco też się zaniedbałeś, a przecież zawsze dbałeś o swój image. Przyda się wizyta u fryzjera i większe zakupy. Miłość – ma wiele znaczeń. Finanse – można wydawać, ale z rozsądkiem.

RYBY
20 lutego - 20 marca

Sytuacja się ustabilizowała i teraz już wszystko idzie jak z płatka. Bliscy Cię kochają i myślą o Tobie, w pracy masz autorytet, w domu bez zmian na gorsze, a za oknami wiosna – więc tylko żyć i nawet trochę poszaleć. Miłość – kocha, nie kocha...? Finanse – kryzysik, ale tylko chwilowy.

Wróżka Klepsima

Dietetyk radzi Czy istnieje dieta cud?



Odpowiedź na to, jakże nurtujące, pytanie jest tak proste, iż niektórym wydaje się wręcz niemożliwa. Oczywiście, nie istnieje dieta cud – nie ma takiej diety, która w mgnieniu oka oraz bez żadnych skutków ubocznych sprawi, iż osiągniemy figurę modelki bądź modela.

Czy zatem powyższy artykuł ma dalszy sens? Oczywiście warto podejść do problemu z innej strony. Zrzucenie zbędnych kilogramów wymaga nie tylko czasu, ale stanowi także poważne wyzwanie. Odchudzanie to samodyscyplina, silna motywacja i pozytywne nastawienie. Odchudzanie to także umiejętność wybaczenia sobie jednorazowego odstąpienia od jadłospisu i natychmiastowego powrotu do diety. Ze względu na złożoność procesu odchudzania, uwarunkowanego zarówno długotrwałym procesem obniżania tkanki tłuszczowej oraz czynnikami psychicznymi, odchudzanie staje się ciężką pracą. Ale właśnie dzięki tej pracy można osiągnąć zdumiewające efekty.

Ciężko jednak zrozumieć powyższe fakty, przeglądając kolorowe czasopisma, bądź też, oglądając reklamy środków odchudzających. Media gwarantują bowiem szybki i sukcesywny spadek masy ciała. Wyobrażenie społeczeństwa odnośnie idealnej sylwetki jest tak silne, iż często prowadzi do zaniechania kuracji już na samym jej początku. W odchudzaniu bardzo ważny jest stan naszej psychiki. Istotną jest samoakceptacja i świadomość zmiany nawyków żywieniowych w sposób, który umożliwi nam uzyskanie masy ciała niezagrażającej zdrowiu (zarówno otyłości, jak i niedowagi). Zmianę nawyków żywieniowych można przeprowadzić we własnym zakresie (dobry moment na zmiany

to wiosna), jeśli po zimie czujemy się osłabieni, a masa ciała wzrosła niewiele (ale w granicach normy). W przypadku występowania nadwagi bądź otyłości warto zasięgnąć porady specjalisty.

Pozostaje jeszcze jedno pytanie, na które warto udzielić odpowiedzi. Jeśli nie ma diety cud, jaka dieta jest najlepsza? Jak wspominałem już wcześniej, najważniejszym punktem w odchudzaniu jest zmiana nawyków żywieniowych. Należy odrzucić stosowanie wszelakich diet monoskładnikowych oraz innych, tzw. diet alternatywnych może bowiem diet alternatywnych może nieodwracalnie skutki zdrowotne. Dlatego przed rozpoczęciem odchudzania warto się zastanowić, czy wprowadzenie kuracji ma na celu polepszyć nasz stan zdrowia, czy być kolejną dietą-głodówką, która stosowana na własną rękę przyniesie jedynie nadmiar kilogramów w efekcie jo - jo.

**mgr inż. Monika Mroczyk
DIETOTEKA
ul. Wąska 5, Ostrzeszów
tel. 691 425 721**

OBRAZY

dowolna technika
olej, pastele, akwaforty,
portrety, okwy
tel. 0886 653 555
lena0@op.pl

Korepetycje z j. rosyjskiego

t. 0501 963 729

Usługi ogólnobudowlane

- adaptacja poddaszy
- sucha zabudowa
- glazurnictwo, malarstwo
- tynki, docieplenia
- sieci teleinformatyczne

Czysto, pewnie, profesjonalnie
ROBIT, tel. 0606 629 336; 730-47-06
www.robit.pl

„Meble na wymiar”

- Komody, biurka
- Kuchnie, meble pokojowe
- Zabudowa wnęk
- Wyposażenie sklepów, lady, regały

Pomiar + projekt GRATIS
tel. 0697 290 663

Szanowna Redakcjo „Czasu Ostrzeszowskiego”

Do napisania tego listu skłoniły mnie moje przeżycia i obserwacje oraz częste wzmianki na ten sam temat na łamach Waszej gazety. Biedzi mi o właścicieli psów i ich ulubieńców. Pan (lub pani) myślą, że im wszystko wolno. Oto przykłady...

Idę z dzieckiem na spacer. Nagle na ulicy podbiega do nas pies. Poszczekuje, doskakuje, ociera się o nogi. Dziecko boi się, płacze i denerwuje (niepotrzebny stres dziecka i mój). Właściciel czworonoga przekonuje, że bać się nie trzeba, bo pies nie ugryzie. Skąd ta pewność? Skąd ma o tym wiedzieć dziecko i ja? Czy pies może bez smyczy i kagańca biegać po ulicy? Odpowiadam właścicielowi: pies nie ugryzie do tej pory, ale kiedyś może to zrobić. Ile to już razy słyszeliśmy, że bardzo łagodne psy (w opinii ich właścicieli) pogryzły, a nawet zagrzyły dziecko.

Następny przykład... Jest zimno. Pani stoi w bamboszach na parterze klatki schodowej. Jej pupilek załatwia swoje potrzeby pod klatką, na chodniku. Czy winić za to psa?

Albo... Pan wyprowadza psa na tył swojego bloku. Pies załatwia się pod oknami innych mieszkańców tego bloku. Na trawniku, gdzie bawią się dzieci. Właściwie nie mogą się bawić, bo ciągle wdeptują w psią kupę. Psy widocznie mają większe prawa niż dzieci. Przykładów złego postępowania właścicieli można podać wiele. Niejeden raz „miałam wątpliwą przyjemność” wdeptnąć w psią kupę. Oczywiście tam, gdzie nie powinien jej być (np. na chodniku). Pytam więc, czy są jakieś przepisy regulujące ten problem, bo mam tego już naprawdę dosyć. Czyba właściciel pieska jest zobowiązany po nim posprzątać! Jeszcze nigdy takiego obrazka nie widziałam. Może strażnicy miejscy zwrócą na to uwagę? Przecież podczas pieszych patroli

chyba też nie widzieli psa zanieczyszczającego ulicę. Może sprawdzą, czy chodzący z psami mają ze sobą potrzebne akcesoria do sprzątnięcia ich kup? Nie wiem, jak mamy uporać się z tą sprawą. Ale przecież nie my, zwykli obywatele miasta, możemy rozwiązać ten problem. Przecież mamy władze miasta, radnych. Oni powinni zadbać o egzekwowanie przepisów. Jeśli przepis, bo nie ma, to powinien je stworzyć, nie może dalek tak nie może być. Dziecku nie można pozwolić, żeby swobodnie pobiegało, bo jak zbcoczy z chodnika czy alejki, to zaraz wpadnie na „minę”.

Z tego, co napisałam, może wynikać, że nie lubię psów. Nieprawda. Nie lubię właścicieli psów, którzy w ten sposób postępują. Jeśli kochają swoje zwierzęta, niech to udowodnią, sprzątając po nich. Niech nie zmuszają innych ludzi do znoszenia tego stanu rzeczy. Nie każdy musi kochać psa. Niektórzy kochają dzieci. Wielu ludzi denerwuje to, że psy zanieczyszczają miasto.

Współczuję też sąsiadom właścicieli psów. Chcą czy nie chcą, w dzień czy w nocy, muszą przez wiele lat wysłuchiwać szczekania zza ściany. A ściany w bloku są takie cienkie. Niełatwo chyba znieść ujadanie. Ile to kosztuje nerwów? Wyobrażam sobie, co przeżywają.

Proszę o zamieszczenie tego listu na łamach „Czasu Ostrzeszowskiego”. Może ktoś wyciągnie z niego postępowanie?

Może przedstawiciel naszej lokalnej gazety porozmawia o tym problemie z władzami naszego miasta i znajdzie się sposób na rozwiązanie spraw, o których piszę.

**Z poważaniem
Czytelniczka
(dane do wiad. redakcji)**

**Nowy adres:
ul. gen. Sikorskiego 14
tel./fax 730 04 08**

TORNISTRY, PIÓRNIKI, ZESZYTY oraz wiele innych artykułów szkolnych W ATRAKCYJNYCH CENACH!!!

Przyjdź z wyciętą reklamą, a otrzymasz rabat

Progress
WWW.PROGRESS.PL

PROGRESS S.J. dystrybutor profesjonalnych kosmetyków do włosów, w związku z dynamicznym rozwojem firmy, poszukuje pracowników na stanowisko:

Przedstawiciela Handlowego

obszar działania: woj.wielkopolskie

Opis stanowiska:

- pozyskiwanie nowych klientów,
- utrzymywanie pozytywnych relacji z klientami,
- przygotowanie i dostarczanie klientom ofert,
- analiza rynku konkurencji,
- planowanie i organizacja działań sprzedażowych produktów firmy,
- promocja produktów firmy.

Wymagania:

- umiejętność nawiązywania kontaktów,
- dyspozycyjność,
- prawo jazdy kat. B,
- silna motywacja do pracy,
- mile widziani kandydaci z doświadczeniem w handlu.

Oferujemy:

- szkolenia,
- wynagrodzenie prowizyjne,
- samochód służbowy,
- telefon komórkowy.

Dokumenty: CV + list motywacyjny + ZDJĘCIE prosimy kierować na adres e-mail: nowicki@progress.pl

Prosimy o dopisanie następującej klauzuli: Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w mojej ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji (zgodnie z ustawą z dn. 29.08.97 roku o Ochronie Danych Osobowych Dz. Ust Nr 133 poz. 883)