

# HOROSKOP

## Motto na nadchodzący tydzień

Nadzieja ma skrzydła, przysiadła w duszy i śpiewa pieśń bez słów, która nigdy nie ustaje, a jej najśłodsze dźwięki słychać nawet podczas wichury.

Emily Dickinson

### BARAN

21 marca - 20 kwietnia

Wielki Tydzień zapowiada się bardzo pomyślnie. W pracy zdolasz się „wyrobić” ze wszystkimi zaległościami i w święta będziesz mógł prawdziwie i w pełni wypocząć. A to się przyda, zwłaszcza po urodzinowej imprezie i niespodziewanej wizycie (może wizytacji?) rodzinki. Kup bliższej osobie ładny prezent „na zajączka”. Miłość - bądź spokojny, wszystko się ułoży. Finanse - przezebnowania kosztują.

### BYK

21 kwietnia - 20 maja

Nie „wydziałyj” z przygotowywaniem jedzenia na święta. To tylko dwa dni. Po co tyle gromadzić, kto to wszystko „wchłonie”. Przypomnij sobie, ile jedzenia musiałeś wyrzucić w zeszłym roku. Lepiej przeznaczyć zaoszczędzone pieniądze na jakiś szczytny cel. A tak w ogóle Wielkanoc zapowiada się całkiem pogodnie i to nie tylko ze względu na aurę. Miłość - trochę zimy, trochę lata, jak to na przełomie marca i kwietnia. Finanse - nie lokuj wszystkiego w obzarstwo.

### BLIŹNIĘTA

21 maja - 21 czerwca

Wielki Tydzień powinien być czasem wyciszenia, a u Ciebie, jak na złość, zwałilo się na głowę wiele spraw i to nie tylko zawodowych. Ale dasz radę ze wszystkim. Znajdziesz nawet czas na solidne przygotowanie świąt. Tylko nie daj się zwariować i nie popadnij w szał zakupów. Przecież jedzenie i dekoracje nie są istotą Wielkanocy. Miłość - stosunki się ocieplają. Finanse - nie szastaj!

### RAK

22 czerwca - 22 lipca

Czekają Cię nieco trudniejsze dni. Twoje decyzje i pomysły raczej nie spotkają się z aprobatą. Postaraj się jednak nie wpadać w panikę, tylko popraw błędy. Proszki nasenne nie rozwiązują żadnego problemu. Zamiast nich raczej licz... baranki wielkanocne. I myśl optymistycznie o świętach, a wtedy na pewno będą udane. Miłość - całkiem romantycznie. Finanse - zawsze może być gorzej.

### LEW

23 lipca - 23 sierpnia

Zapowiada się całkiem miły tydzień, którego podsumowaniem mogą być nadzwyczaj fajne święta - być może odwiedzi Cię ktoś, kogo bardzo lubisz. Będziesz pełen energii i chęci do działania. Skorzystaj z tego dobrego nastroju i pomagaj w przygotowaniach do Wielkanocy. W pracy idzie jak po maśle. Miłość - słodkie fiolki i inne wiosenne kwiatki. Finanse - nie szalej z wydatkami świątecznymi.

### PANNA

24 sierpnia - 22 września

To bardzo poważna decyzja, czy dobrze ją przemyślałeś? Twoje pobudki są na pewno szlachetne, ale czy jesteś gotowy wziąć na siebie taką odpowiedzialność. Może skonsultowałbyś swój pomysł z kimś bardziej życzliwym i zdystansowanym do tej sprawy. Miłość - nie pokłóćcie się w czasie świąt. Finanse - oj, szukają się wydatki.

### WAGA

23 września - 23 października

Powoli udziela Ci się gorączka świąt. Ale to zupełnie niepotrzebne. Zdążył z przygotowaniem, a nawet jeśli czegoś nie zrobisz, to świat się nie zawali. Była była sympatyczna atmosfera, resztę zawsze można czymś zastąpić. Koniecznie wybierz się do kościoła ze święconką. Miłość - wiosenna świeżość. Finanse - każdy by tak chciał.

### SKORPION

24 października - 21 listopada

Chwilowa niedyspozycja i krótkotrwały brak energii do działania nie są powodem do takich reakcji. Mógłbyś czasem trochę się wyciszyć, pomyśleć i uspokoić wewnętrznie, zwłaszcza w Wielkim Tygodniu. Będziesz wtedy z pewnością dobrze się czuł w czasie świąt. Miłość - ach, te baby i mazurki, nie tylko wielkanocne. Finanse - nie musisz od razu mieć wszystkiego.

### STRZELEC

22 listopada - 21 grudnia

W święta szykuje się niespodzianka, może być naprawdę bardzo miło. Ty też możesz sprawić niespodziankę komuś, np. wręczając mu przedmądry i wymowny prezent. Nie odkładaj przygotowań na ostatnią chwilę, bo może to się skończyć niepotrzebnymi nerwami. Miłość - czasami trzeba przymknąć oko. Finanse - święta zawsze lekko nadwerężają budżet.

### KOZIOROŻEC

22 grudnia - 20 stycznia

Ostatnio miałeś trochę więcej pracy, ale w czasie świąt będziesz mógł oddać się błogiemu lenistwu. Wykorzystaj to maksymalnie, ale nie tylko przy stole czy przed telewizorem. Wygospodaruj czas na długi spacer za miasto. Od razu poczujesz i docenisz piękno wiosny. Miłość - jak para kochanków. Finanse - szanuj każdy grosz, rozrzutność może boleć.

### WODNIK

21 stycznia - 19 lutego

Wielki Tydzień wymaga jednak wyciszenia i refleksji. Warto wybrać się do kościoła, odwiedzić Groby Pańskie. Smaczne i wymyślne potrawy, piękny stół i dekoracje nie zastąpią istoty Zmartwychwstania. Miłość - więcej dla niej (niego) niż dla siebie. Finanse - nie potrzeba wielkich prezentów.

### RYBY

20 lutego - 20 marca

Dobrze, że odszedłeś od zasady: „zastaw się, a postaw się”, i racjonalnie, bez przesady zaplanowałeś święta. Naprawdę na te dwa dni nie potrzeba przygotowywać jedzenia jak dla całej armii. Żołądki też chcą trochę poświętować. Skup się bardziej na sprawach ducha, one są najważniejsze. Miłość - jeszcze jest czas... Finanse - nie można wszystkiego przejąć.

Wesołych, pełnych miłości i pogody Świąt Wielkanocnych

życzy

Wasza wróżka

# ALE JAJA!

Jeszcze 30 lat temu jaja nie cieszyły się dobrą sławą. Ze względu na wysoką zawartość cholesterolu, nadmierne spożycie jaj kojarzono ze zwiększonym ryzykiem chorób serca. Obecnie, ze względu na lepszą jakość specjalistycznych pasz, również same jaja zwiększyły swoją wartość odżywczą, m.in. zawartość witaminy D.

Co jeszcze się zmieniło?

U osób dorosłych, u których nie występują zaburzenia gospodarki lipidowej, spowodowane zespołem metabolicznym lub uwarunkowane genetycznie, cholesterol w jajku nie wpływa znacząco na poziom cholesterolu całkowitego i frakcji LDL (niekorzystnej), a nawet może podwyższyć poziom cholesterolu frakcji HDL (korzystnej) o 10%. Przypuszcza się, że spożycie jaj, zawierających lecytynę, może zmienić formę frakcji LDL z „małej i gęstej”, która sprzyja rozwojowi chorób sercowo-naczyniowych, do „dużych” LDL, neutralizując w ten sposób negatywne działanie cholesterolu.

Do tej pory nie ustalono zalecanej ilości spożycia jaj dla osób zdrowych. Przy zachowaniu zasad zbilansowanej diety i umiarkowanej aktywności fizycznej, spożycie 2-3 sztuk jaj w ciągu dnia nie powinno negatywnie wpływać na zdrowie.

**Dlaczego warto spożywać jajka?**

- To jedne z nielicznych produktów spożywczych, zawierających łatwo przyswajalne białko i optymalną ilość aminokwasów, najbliższą odpowiadającą zapotrzebowaniu organizmu.
- Jaja są bogate w jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe; witaminy: A, E, D, K, witaminę z grupy B (w szczególności cholinę), minerały: selen, fosfor, wapń, żelazo, cynk i wiele innych.
- Cholina, jako witamina z grupy B, bierze udział w wielu funkcjach odpowiadających za zdrowie, lecz do najważniejszych zalicza się uczestnictwo w budowie błon

komórkowych i tworzenie cząstek sygnałowych w mózgu, co jest bardzo ważne w trakcie ciąży i karmienia piersią, gdy kształtuje się mózg dziecka.

- Witamina A wraz z luteiną i ze-aksantyną są substancjami niezbędnymi do utrzymania dobrego wzroku, co ma istotne znaczenie w procesach starzenia się. Odpowiednie dostarczenie tych związków w pożywieniu zapobiega powstawaniu kurzej ślepoty, zaćmy i zwyrodnienia plamki żółtej.

A poza tym jajko jajku nierówne. Nie dość, że wyglądają inaczej, to także często inaczej smakują, mają nieco inne walory odżywcze i nadają się do innych potraw.

I tak:

#### Jaja kaczki

Są nieco większe od kurzych. Mają też proporcjonalnie większe żółtko niż kurze. Ich białko zawiera mniej wody, dlatego jeśli je zbyt długo gotujemy, staje się gumowate. Z tego samego powodu kaczki białka ubija się dłużej od jajek kurzych. Nie każdy je lubi. Amatorzy kaczycy jaj uważają, że są „mocniejsze w smaku”.

Jajko kaczki bogate jest w fosfor, żelazo, witaminę B12 i kwas pantotemowy, witaminę A i kwas foliowy.

#### Jaja przepiórcze

Jajka przepiórcze, choć małe, mają stosunkowo duże żółtko. Polecane są przez dietetyków, ponieważ nie alergizują tak jak jajka kurze. Zawierają też nieco więcej mikroelementów, np. wapnia, miedzi, cynku, żelaza oraz witamin B1, B2, B12 i karotenu.

Zawierają mniej cholesterolu niż jajka kurze i mają mniej kalorii, dlatego warto je włączyć do diety małych dzieci i osób starszych. Na jedno jajko kurze przypadają średnio cztery jajka przepiórcze.

#### Jaja gęsie

Ze względu na swój oleisty smak jaja gęsie polecane są do wypieków, ciast, tortów, herbatników oraz produktów cukierniczych i piekarskich. Można je oczywiście gotować i smażyć podobnie jak jajka kurze. Ich gotowanie trwa jednak nieco dłużej, bo są większe.

Gęsie jaja zawierają dużo cholesterolu i innych tłuszczów, przez co są dość ciężkostrawne.

#### Jaja indycze

Jaja indycze są ponoć doskonałe do wypieków. Ciasta, do których zostały użyte, są delikatniejsze. Polecane są również do naleśników. Można je jednak stosować do wszystkiego - tak jak kurze.

Znawcy uważają, że gotowane jaja indycze różnią się znacznie smakiem od kurzych. Są też nieco większe, mają twardszą skorupkę, także błona w jajku jest grubsza.

Jajka indycze są trudno dostępne. Rzadko pojawiają się w sprzedaży.

#### Jaja strusie

Ważną rolę w dietetyce ma również jaja strusie. Ważą ponad półtora kilograma! Z czego kilogram stanowi białko. Ilość cholesterolu w żółtku jest podobna do występującej w jajku kurzym, ale jajo strusie ma aż pięć razy więcej nienasyconych kwasów tłuszczowych. Skorupka strusiego jaja jest dziesięciokrotnie grubsza niż jaja kurzego, aby je ugotować na miękko, potrzeba 20-30 min. Z drugiej strony - jednym strusim jajkiem może się najeść kilka osób.

Piotr Kaźmierczak

Poradnia dietetyczna:

Ostrzeszów, Przychodnia

„ESKULAP” ul. Dworcowa 6

tel. 603 139 239

kazmierczak.dobrydietetyk.pl

## Głaz już czeka

Kto uważnie czyta „Czas Ostrzeszowski”, już wie, po co w parku miejskim, naprzeciwko urzędu, położony został sporych rozmiarów głaz. Tak jak pisaliśmy przed dwoma miesiącami, do

kamienia tego zostanie przytwierdzona tablica poświęcona płk. Stanisławowi Thielowi, pochodzącemu z Doruchowa dowódcy południowej flanki Powstania Wielkopolskiego.



Z inicjatywą mającą w stulecie Powstania upamiętnić postać pułkownika Thiela wyszło TPZO. Jak widać - wszystko jest na dobrej drodze, tylko umieszczenie okolicznościową tablicę i ustalenie jej odsłonięcia... W każdym razie głaz już czeka.

### ORTODONCJA

lek. stom.

Magdalena Stasińska  
Specjalista ortodonta

aparaty stałe  
i ruchome

przyjęcia: środa 15.00 - 20.00  
piątek 15.00 - 20.00

Ostrzeszów, ul. Leśna 45

tel. 62 732-79-50 lub 601 985 111

### SPECJALISTYCZNY GABINET ALERGOLOGICZNY

dr n. med. Ewa Duczmal

Specjalista alergolog i pediatra

**UWAGA!**

**NOWY ADRES**

**Wieluńska 1B**

Więcej szczegółów pod adresem

[www.alergo-medica.pl](http://www.alergo-medica.pl)

tel. 603 857 030

meble  
Szczepańscy

- 10%

**MEGA PROMOCJA !!!**

W NASZEJ OFERCIE POMIAR MEBLI + WIZUALIZACJA

Sklepy firmowe:

Ostrzeszów, ul. Kolejowa 52

tel. (62) 730 18 65

e-mail: [sklepostrzeszow@wp.pl](mailto:sklepostrzeszow@wp.pl)

facebook: Meble Szczepańscy

Ostrów Wielkopolski

ul. Wrocławska 22

tel. (62) 735 18 52