

DREWNO NA PODŁOGI Z CAŁEGO ŚWIATA

parkiety panele egzotyki **Spektrum** mozaiki listwy chemia

STUDIO PARKIETU

DESKI WARSTWOWE NA WODNE OGRZEWANIE PODŁOGOWE

W-wa, Al. Jerozolimskie 262 A / róg Spisaka

tel. 22 775 53 85; tel./fax 22 723 90 24

kom. 531 22 22 35

e-mail: studioparkietuspisaka@wp.pl

www.parkiety-spektrum.pl

D.M.D. DRZWI D.M.D.

ZEWNĘTRZNE I WEWNĘTRZNE
SPRZEDAŻ I MONTAŻ

WARSZAWA URUS

Al. Jerozolimskie 262 A / róg Spisaka

tel./fax: 22 723 23 64

tel. kom.: **606 486 246**

e-mail: dmd.drzwi@wp.pl

DRZWI Z DREWNA SOSNOWEGO

POMIARY DORADZTWO TRANSPORT

O ROLETACH WIEMY WSZYSTKO

inter door

PORTA DRZWI

rabat -10%

- ROLETY PLISOWANE
- ROLETY ANTYWŁAMANIOWE
- ROLETY DACHOWE
- ROLETY DZIEŃ-NOC
- ROLETY RZYMSKIE
- ŻALUZJE BAMBUSOWE
- ŻALUZJE DREWNIANE
- ŻALUZJE ALUMINIOWE
- MOSKITIERY
- VERTICALE
- MARKIZY
- ZABUDOWA BALKONÓW

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:

tel.: /22/ 291 36 15

tel. kom.: 535 708 777

Serwis gwarancyjny i po gwarancyjny

www.zaslaniamy.pl

e-mail: rolety@zaslaniamy.com.pl

Nie jedz tego na surowo!

dok. ze str. 7

To siedzi w warzywach

Salatę jadamy niemal wyłącznie na surowo. Również marchewkę najlepiej chrupać świeżą.

Niestety nie jest to zupełnie bezpieczne. Możemy wyeliminować ryzyko, jeśli będziemy bardzo dokładnie myć warzywa.

- Na surowych lub niedomytych warzywach gruntowych i liściastych mogą znajdować się jaja glisty ludzkiej lub innych pasożytów oraz oczywiście bakterie bytujące w glebie i w kale zwierząt odwiedzających pole - np. groźna escherceria coli.

chia coli.

Dlatego warzywa gruntowe najlepiej sparzyć lub przynajmniej bardzo dokładnie wyszorować - tłumaczy specjalistka z Dietosfery.

Z innego powodu nie należy jeść surowych ziemniaków.

Z własnej woli raczej tego nie robimy, ale może się zdarzyć, że np. w zapiekanke warzywnej trafią się plasterki surowych ziemniaków.

- Zarówno surowe bulwy, jak i łodygi oraz liście rośliny zawierają toksyczną solaninę - glikozyd powodujący zatrucie pokarmowe -

ostrzeża dietetyk.

Antyjedzenie

- Niektóre produkty zawierają tzw. substancje antyodżywcze, mające negatywny wpływ na organizm - mówi dietetyczka.

- Substancje występujące w surowych bakłażanach, cukiniach czy dyni mogą powodować ból brzucha i biegunki.

Na surowo nie wolno też jeść większości roślin strączkowych czy kiełków ciecioriki i soczewicy.

Zawarte w nich substancje antyodżywcze hamują wchłanianie cennych składników, zaburzają proces tra-

wienia, a nawet mogą powodować zlepianie się krwinek.

Inne kiełki - np. rzodkiewki, brokułów czy słonecznika nadają się do jedzenia na surowo, jednak należy je starannie opłukać, a najlepiej sparzyć, bo mogą być zanieczyszczone pasożytami lub bakteriami - dodaje Agata Białek.

- Najlepiej zawsze pamiętać o zasadzie, że wszystkie produkty, które jadamy na surowo trzeba dokładnie umyć, a jeśli to możliwe - sparzyć wrzątkiem.

AD/mmch

Za sąsiedztwo lotniska należy się rekompensata!

- » Jak dochodzić swoich roszczeń?
- » Jaka wysokość odszkodowania?
- » Za co należą się pieniądze?



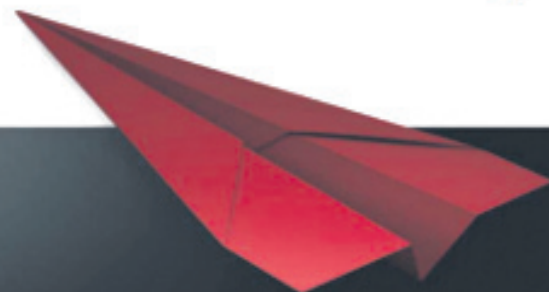
odszkodowanieodlotniska.pl

tel. 126383742

@: kancelaria@odszkodowanieodlotniska.pl

AdRem
ODSZKODOWANIA

Restitutio in integrum



WSPOMNIENIE - (1947-2012)

W poniedziałek, 19 listopada 2012 roku, w wieku 65 lat zmarła po ciężkiej chorobie Maria Skornia-Roszij, radna Miasta Ożarów Mazowiecki, inicjatorka powołania Ożarowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Maria Skornia-Roszij urodziła się 16 września 1947 roku w Strzelnie k/Inowrocławia w województwie Kujawsko - Pomorskim. Z zawodu była nauczycielką. Ukończyła Podyplomowe Studium Pedagogiczne w Bydgoszczy i od tego czasu swoje życie związała z ziemią ożarowską. Wychowała wiele pokoleń młodych ludzi, pracując w szkołach w Ożarowie Mazowieckim i Macierzyszu.

W latach 1981 - 2000, aż do momentu likwidacji placówki, była dyrektorem Szkoły Podstawowej w Macierzyszu. Następnie, żeby zachować budynek szkolny do użytku publicznego mieszkańców zaangażowała się w tworzenie Stowarzyszenia Rozwoju Macierzysza, w którym została wybrana do pierwszego Zarządu Stowarzyszenia jako wiceprezes.

W latach 2005-2012 prowadziła filię Biblioteki Publicznej w Ożarowie Mazowieckim, w Świątuchach, gdzie także dała się poznać jako zaangażowany społecznik i promotorka czytelnictwa wśród najmłodszych mieszkańców Świątuch.

W roku 2006 po raz pierwszy wygrała wybory do samorządu gminnego w okręgu Macierzysz, Szeligi, Mory, Bronisze i Piotrkówek Mały. W 2010 roku powtórzyła swój wyborczy sukces. Mieszkańcy gminy znali ją jako niezwykle pracowitą, często w sposób bezkompromisowy walczącą o sprawy swoich wyborców, radną, która pomagała ludziom rozwiązywać problemy życia codziennego.

Dzięki Jej staraniom mieszkańcy okręgu który reprezentowała w Radzie Miejskiej mają kanalizację, ulice, chodniki, minibus do Warszawy, oświetlenie i place zabaw dla dzieci. Miała w planach boisko dla młodzieży w Szeligach i alejkę spacerową. Zainicjowała akcję „Szlachetna paczka” na Święta Bożego Narodzenia dla ubogich rodzin, pierwszy raz w tym roku w Ożarowie Mazowieckim. Wzięła dary dla ośrodka Monar.

- To była radna - gospodarz, która dbała nie tylko o swoich wyborców, ale w ogóle o interesy wszystkich. Tak wspominają zmarłą ci, którzy się z nią zetknęli, którym zawsze służyła skuteczną pomocą, a także sąsiedzi.

Będzie brakować Jej oddania ludziom, a także sprawom, których się podejmowała, zawsze w imię służby, którą jako radna właściwie pojmowała, dając temu wyraz w swym działaniu.

Maria Skornia-Roszij była kobietą silną, do końca aktywną zawodową, z uporem walczyła z chorobą. Kochała ludzi, a w szczególności dzieci choć nie miała własnych. Uważała, że wszystkie dzieci są „własne” i trzeba się nimi opiekować. W szufladzie swojego biurka w bibliotece zawsze miała w pogotowiu cukierki dla małych łakomczuchów. Dla nas jest wzorem do naśladowania jak być dobrą i mądrą kobietą. Na zawsze pozostanie w naszych sercach i pamięci.

8 grudnia, o godzinie 10.00 w Sanktuarium Miłosierdzia Bożego w Ożarowie Mazowieckim odbędzie się msza w Jej intencji.

