

PORADNIK REPORTERA ▼

POD NASZYM PATRONATEM ▼

## Woda nie tylko dla ochłody

Urszula Kaczor  
alowi.wordpress.com

Zimna woda z dodatkiem cytryny i mięty w gorące dni na pewno ochłodzi nasz organizm i ukoji pragnienie. Ale woda jest nam potrzebna nie tylko do takich celów.

Może nie każdy zdaje sobie z

tego sprawę, ale człowiek w około 60 procentach składa się właśnie z wody. W trakcie dnia cały czas ulatnia się ona z organizmu, np. w postaci potu. Dlatego tak ważne jest, abyśmy ją codziennie uzupełniali. Przeciętne dzienne zapotrzebowanie na wodę to około osiem szklanek. Dzięki takiemu nawodnieniu od środka nasza skóra staje się świeża, promienna i wygląda na zdrowszą. Oprócz tego, że woda dodaje nam urody, to jeszcze działa pozytywnie na nasze zdrowie, zapewniając

odpowiednie funkcjonowanie nerek, płuc i serca. Jak ze wszystkim, również z wodą nie należy jednak przesadzać. Zbyt duża jej ilość w organizmie powoduje opuchlizny, przede wszystkim na twarzy. Woda gromadzi się wtedy wewnątrz ciała, ponieważ organizm nie zdążył jeszcze przetransportować jej do pęcherza. Niestety, u osób, które w dużej ilości spożywają sól, takie zjawisko jest czymś normalnym. Dlaczego? Otóż ta przyprawa jest znana z tego, że skutecznie zatrzymuje wodę w organizmie.

## Metamorfozy

FOTO: A. KOCHAŃSKA (2)

PRZED ▼



PO ▼



Z krótszymi i przefarbowanymi włosami wyjechała z Zespołu Szkół Techniczno-Weterynaryjnych Bernadeta Kujda z Ropczyc. To już szósta uczestniczka cyklu „Metamorfozy”.

Mieszkanką naszego powiatu zajęły się Natalia Malec i Klaudia Ruszel, uczennice klasy III Technikum Usług Fryzjerskich, a czuwała nad nimi nauczyciel zawodu Bernadetta Krajnik. - Wykonanie metamorfozy rozpoczęło się od ufarbowania włosów pani Bernadety na

kolor mahoniowy. Klientka wykonała makijaż podkreślający urodę pani Bernadety – wyjaśnia Bernadetta Krajnik.

SO

Do udziału w projekcie „Metamorfozy” zapraszamy kolejne czytelniczki, które chciałyby coś zmienić w swoim wyglądzie. Oferta obejmuje wykonanie nowej fryzury i makijażu. Zajmują się tym uczennice ZST-W w Trzcianie pod okiem nauczycieli. Usługi wykonywane są bezpłatnie, a jedynym kosztem klientki jest dojazd do Trzciania.

Żeby poddać się metamorfozie, wystarczy umówić się telefonicznie na wizytę, dzwoniąc do ZST-W w Trzcianie pod numer telefonu 17 851-40-77. Można zrobić to w dowolny dzień roboczy, w który pracuje szkoła. Sama wizyta w Trzcianie możliwa jest w poniedziałki, wtorki i środy, w godz. od 8:00 do 15:00.

Warunkiem skorzystania z usług jest podpisanie zgody na wykorzystanie swojego wizerunku przez organizatorów „Metamorfoz” czyli tygodnik Reporter Gazeta oraz ZST-W w Trzcianie. Każda uczestniczka „Metamorfoz” jest fotografowana przed i po wykonaniu usług fryzjerskich i kosmetycznych, a zdjęcia wraz z opisem są publikowane na naszych łamach.

**Laguna Ropczyce** tel.17 22 17 493  
ul.Grunwaldzka 52 tel.511 433 054

**Planujesz wesele?**  
Wolne terminy na 2017/2018 rok



[www.lagunaclub.pl](http://www.lagunaclub.pl)

**Ceny już od 130zł/osoba**



Lokalna Grupa Działania  
Partnerstwo 5 Gmin

Informujemy o możliwości składania wniosków o przyznanie pomocy w ramach poddziałania „Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność” objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 w zakresie dot. Rozwoju przedsiębiorczości na obszarze wiejskim objętym strategią rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność przez:

**Podjęcie działalności gospodarczej**  
**Rozwijanie działalności gospodarczej**

**Termin składania wniosków:**

od 24 listopada 2016 r. do 16 grudnia 2016 r.

**Miejsce składania wniosków:**

Biuro Lokalnej Grupy Działania Partnerstwo 5 Gmin w Ropczycach, ul. Rynek 1, 39-100 Ropczyce, (III piętro) otwarte od poniedziałku do piątku w godzinach: pon. 8.30 - 16.30., wt. - pt. 7.30 - 15.30

**Dokumentacja oraz kryteria wyboru:**

Pełna dokumentacja w tym, formularze wniosków wraz z instrukcjami oraz wzory umów o udzielenie wsparcia dostępne są na stronie internetowej Lokalnej Grupy Działania Partnerstwo 5 Gmin pod adresem: [www.partnerstwo5gmin.pl](http://www.partnerstwo5gmin.pl) oraz na stronie internetowej Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa pod adresem [www.arimr.gov.pl](http://www.arimr.gov.pl) Dokumenty dostępne są także w Biurze LGD.

Lokalne kryteria wyboru operacji oraz Strategia Rozwoju Lokalnego Kierowanego przez Społeczność na lata 2016-2022 do pobrania ze strony internetowej LGD pod adresem [www.partnerstwo5gmin.pl](http://www.partnerstwo5gmin.pl)

Minimalna liczba punktów której uzyskanie jest warunkiem wyboru operacji – 32pkt./100 pkt.

**Limity środków dostępnych w naborach:**

Podjęcie działalności gospodarczej – 500 000,00 zł

Rozwijanie działalności gospodarczej – 600 000,00 zł

Szczegółowe informacje dotyczące naborów można uzyskać w siedzibie Biura Lokalnej Grupy Działania Partnerstwo 5 Gmin w Ropczycach, ul. Rynek 1, 39-100 Ropczyce oraz pod numerem telefonu 17 221 00 69 od poniedziałku do piątku w godzinach: pon. 8.30 - 16.30., wt. - pt. 7.30 - 15.30

