

PORADNIK REPORTERA ▼

POD NASZYM PATRONATEM ▼

Woda wodzie nierówna



Urszula Kaczor
alowi.wordpress.com

Pijemy ją każdego dnia, nawadniając swój organizm. Możemy ją kupić w butelkach w każdym sklepie, bywa dostępna nawet za złotówkę. Możemy ją pić z kranu, a są miejsca w Polsce, gdzie świetnie nadaje się do spożycia nawet bez przegotowania. Możemy też sięgnąć po wodę z tzw. wyższej półki. Wodą, która różni się od innych, jest woda alkalicz-

na. W przeciwieństwie do kranówki czy zwykłej butelkowanej, działa zasadowo. Jej pH jest bardzo wysokie, dochodzi do 9, a zwykła woda ma pH 7. Dodatkowo ma w swoim składzie ogrom jonów wodoru. Cząsteczki te, gdy dostają się do organizmu, w sekundzie łapią wolne rodniki i neutralizują je. Producenci wody alkalicznej zapewniają, że dostarczają towar, który odmładza i zmniejsza zmarszczki. Po części na pewno tak jest, ponieważ jej skład to jedynie dwa lub trzy łańcuchy, w przeciwieństwie do zwykłej wody, która posiada wielołańcuchowość i nasze komórki z trudnością ją przyswajają. Ale niestety, taki cudowny napój kosztuje bardzo dużo, bo około 35 zł za litr.

Na szczęście są sposoby, aby taką gotową wodę alkaliczną zastąpić w domowym zaciszu. Znam trzy takie metody. Pierwsza, to jedzenie owoców cytrusowych. Drugi sposób to picie każdego dnia przed śniadaniem szklanki letniej wody z dodatkiem soku z połowy cytryny, który nie zakwasza organizmu, lecz wręcz przeciwnie - odkwasza. Ostatni sposób to wkładanie do zamrażalnika kupionej wody butelkowej, zamrożenie i picie po rozmrożeniu. Taki proces powoduje zmianę struktury tej wody na dwu- lub trzyłańcuchową. Dodatkowo powstają w niej kolejne jony wodoru. Podsumowując, zmieniona woda zwalcza wolne rodniki, a wszystkie nasze komórki są idealnie nawodnione.

Metamorfozy

FOTO: A. KOCHAŃSKA (2)



PRZED ▼



PO ▼

Pani Marta z Sędziszowa Małopolskiego została kolejną uczestniczką cyklu **Metamorfozy**. Efekt jest taki, że wyjechała z Zespołu Szkół Techniczno-Weterynaryjnych w Trzcianie z nową fryzurą i makijażem.

Klientka miała długie włosy, tej samej długości. Chciała zmienić swoją fryzurę, ale nie chciała jej skracać. Postanowiono więc, że włosy zostaną pocienione na całej długości. Pani Marcie wykonano także bardzo wyrazistą grzywkę, która stała się mocnym akcentem fryzury. Nie obyło się także bez koloryzacji włosów. Wykonano ją w dwóch etapach. Jako kolor dominujący zastosowano blond na całej długości włosów. Aby dodać blasku, zostały jeszcze wykonane liczne pasma w odcieniach bardzo jasnego blondu i subtelnych rudości. Fryzurą pani Marty zajmowała się Gabriela Boś z klasy III technikum usług fryzjerskich, a makijaż zro-



biła czwartoklasistka Sylwia pod okiem opiekunki Anny Sado. Dziewczęta pracowały w Kazanowskiej. **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.

Szarik dla odważnych

FOTO: PW MUSTANG

ROPCZYCE ▶ Około pięcioletni owczarek niemiecki oraz dwuletnia suczka w typie teriera. To dwa z ponad 20 psów, które czekają w schronisku „Przytul psiaka” na nowych właścicieli.

Owczarek Szarik to pies piękny, ale również z charakterem. Kto chce zostać jego panem, powinien być znawcą rasy i odważną osobą. Co innego w przypadku



Szarik



Czika

Cziki. To niewielka, przyjacielska suczka, o bardzo radosnym usposobieniu.

Wszystkie psy w schronisku są odrobaczone, odpchłone, zaszczepione przeciwko wściekliznie, zaczipowane oraz bezpłatnie wysterylizowane. Zainteresowani adopcją mogą kontaktować się z Przychodnią Weterynaryjną Mustang przy ul. Ks. Zwierzera 4 w Ropczycach – telefon 17 222-88-88, 605 888 266 (Dominik Rachwał), 605 888 166 (Andrzej Rachwał). Wszystkie zwierzęta ze schroniska można oglądać na stronie internetowej www.przytulpsiaka.pl. **so**

Kancelaria Adwokacka Zenon Filipek

Upzejmie informujemy o zmianie siedziby kancelarii:
Nowy adres: ul. Jana Pawła II 25B/4, Sędziszów Młp. (nowo wybudowany budynek, na przeciw Klasztoru)

Pozostałe dane kontaktowe bez zmian:
tel.: 501 230 808, e-mail: sekretariat@kancelaria-filipek.pl, www.kancelaria-filipek.pl

Zakres praktyki kancelarii obejmuje:

- stała obsługa podmiotów gospodarczych
- prawo gospodarcze i korporacyjne
- windykacja należności
- prawo cywilne
- sprawy odszkodowawcze
- prawo pracy i ubezpieczeń społecznych
- prawo budowlane oraz prawo nieruchomości
- prawo rodzinne i karne

HOTEL SENATOR GRAN VIA

Sylwester 2016/17
31.12.2016 r., godz. 19:00

Specjalne pakiety sylwestrowe

Gwarantujemy:

- * oprawę muzyczną zapewni zespół Ancora
- * powitalny eliksir
- * wyjątkowe menu, na które składa się przystawka, danie główne, deser, dwie gorące kolacje, zimny bufet
- * OPEN BAR: wódka Stock, wino, piwo, napoje bezalkoholowe zimne i gorące
- * pokaz sztucznych ogni
- * atrakcyjne ceny noclegów i pakietów

Hotel *** Senator Gran Via w Olchowej
Olchowa 211F, 39-127 Będziemiśl, tel.: 17 22 26 999 kom: 662 118 633
www.hotel-senator.pl

HOTEL SENATOR GRAN VIA

ANDRZEJKI 26.11 2016
Cena: 278 zł/para · 139 zł/osoba Godz. 19:00 (sobota)

GWARANTUJEMY:

- oprawę muzyczną zapewni zespół Ancora • powitalny eliksir
- wyjątkowe menu - 3 gorące kolacje • wódka Stock (0,5l./para)
- atrakcyjne ceny alkoholu i noclegów (do ustalenia)

Specjalne pakiety andrzejkowe
szczegóły na stronie internetowej oraz www.facebook.pl/hotelsenatorgranvia

Hotel *** Senator Gran Via w Olchowej
Olchowa 211F, 39-127 Będziemiśl, tel.: 17 22 26 999 kom: 662 118 633
www.hotel-senator.pl

REKLAMA KALENDARZE 2017

artcco
studio reklamy
3 Maja 34
Sędziszów Młp.
694 305 100
www.artcco.eu

OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW

przeglądy techniczne
badania techniczne wszystkich rodzajów pojazdów

Komputerowy pomiar geometrii kół 3D
regulacja zbieżności
(Obok stacji ORLEN)

WĘGLOBUD
Tadeusz Nieroda
Sędziszów Młp.
ul. Węglowskiego 6 przy E-40
tel.: 17 222 63 33

pn.-pt.: 7.30-19.30
sob.: 8.00-14.00