

Po zerwaniu folii
INFO staje się Twoje,
więc zabierz je
ze sobą!

• Info

4 Wiadomości

• Dla Ciebie

18 8 sprawdzonych
sposobów na relaks

• W podróży

26 TOP 10 polskich
obiektów na liście
UNESCO



Dobra praca się opłaca!



Nie zwlekaj dłużej,
skontaktuj się:

+48 61 666 29 93

opieka@laxocare.pl

/laxocare

Zapewniamy:

- legalną pracę w Niemczech przy osobach starszych
- wysokie wynagrodzenie – nawet 1700€ miesięcznie na rękę
- premie okazjonalne – świąteczne, za polecenie
- opłacone składki ZUS, ubezpieczenie zdrowotne
- opiekę konsultanta w okresie kontraktu

Private Care

Pracuj z Nami jako opiekunka seniorów w Niemczech

Gwarantujemy Ci bezpieczeństwo:

- **Zatrudnienia** (legalnie i z wypłatą na czas)
- **Pobyty** (sprawdzone oferty i osobisty koordynator)
- **Pracy** (pełne ubezpieczenie)



Zadbamy o Ciebie! rekrutacja@privatecare24.pl

Drogi Czytelniku!



pis treści

INFO

Wiadomości	4
Mapa połączeń	30

W PODRÓŻY

Francja od kuchni smakuje najlepiej	7
Najpiękniejsze jeziora na świecie	24
TOP 10 polskich obiektów na liście UNESCO	26

PROMOCJA

Ruszył Wirtualny Salon PEUGEOT	12
--------------------------------	----

O TYM SIĘ MÓWI

Słomki – dlaczego warto z nich zrezygnować?	13
---	----

DLA CIEBIE

8 sprawdzonych sposobów na relaks	18
Sok z buraka – samo zdrowie!	20
Bolą Cię plecy? Czas wziąć się za siebie	22

ROZRYWKA

Horoskop	29
----------	----

„INFO SINDBAD”

Magazyn Klientów i Pracowników firmy Sindbad Sp. z o.o.
Wydawca: IKROPKA, www.ikropka.com
Biuro Reklamy:
Michał Pieczara (+48) 508 331 663,
michal2@ikropka.com
Bezpośredni kontakt do biur sprzedaży biletów Sindbad na str. 30

Wiadomości

Szanowni Państwo,

Obecna sytuacja, panująca na świecie, zmusiła nas do zawieszenia połączeń pod koniec marca. Na początku maja udało nam się wznowić połączenia do/ z Niemiec, Wielkiej Brytanii, Francji, Belgii, Holandii i Luksemburga. Każdego dnia dokładamy wszelkich starań, by rozszerzać siatkę połączeń o kolejne miasta i kraje.

Chcesz być na bieżąco z nowościami i zmianami? Załóż Profil Klienta na stronie www.sindbad.pl i otrzymuj newsletter na swojego maila, polub nas na Facebooku i obserwuj nasz profil (@SindbadPrzewozyAutokarowe) lub śledź aktualności na naszej stronie www.sindbad.pl/pl/company/news.

Realizowane przez nas połączenia w maju wyglądają następująco (Uwaga! Podajemy poniżej stan na dzień 12 maja, kiedy nasz magazyn pokładowy przekazujemy do druku):

Lista miast w Polsce:

Andrychów, Bełchatów, Białystok, Biecz, Bielsko-Biała, Biłgoraj, Biskupiec, Brodnica, Brzeg, Bydgoszcz, Bytom, Chełm, Chojnice, Chorzów, Ciechanów, Cieszyn, Czersk, Częstochowa, Człuchów, Dębica, Dobrodzień, Dzierżoniów, Elbląg, Gdańsk, Gdynia, Giżycko, Gliwice, Głogów, Głogówek, Głubczyce, Głuchołazy, Gniezno, Gorlice, Gorzów Śląski, Gorzów Wielkopolski, Grodków, Grudziądz, Grybów, Hrubieszów, Inowrocław, Janów Lubelski, Jarosław, Jasło, Jastrowie, Jastrzębie-Zdrój, Jawor, Jędrzejów, Kalisz, Katowice, Kędzierzyn-Koźle, Kępno, Kętrzyn, Kęty, Kielce, Kluczbork, Kłodzko, Kolbuszowa, Konin, Koszalin, Kraków, Krapkowice, Kraśnik, Krosno, Legnica, Leszno, Leżajsk, Lębork, Limanowa, Lubaczów, Lubin, Lublin, Lubliniec, Łomża, Łódź, Malbork, Mielec, Mrągowo, Mszana Dolna, Myślenice, Narol, Nisko, Nowa Sarzyna, Nowa Sól, Nowe Miasto Lubawskie, Nowy Sącz, Nysa, Okmiany, Olesno, Oleśnica, Olsztyn, Oława, Opole, Ostrołęka, Ostrowiec Świętokrzyski, Ostróda, Ostrów Wielkopolski, Ostrzeszów, Oświęcim, Ozimek, Piła, Płock, Podgaje, Polkowice, Poznań, Praszka, Prudnik, Przemyśl, Przeworsk, Pszczyna, Pszów, Puławy, Pyskowice, Racibórz, Radom, Ropczyce, Rumia, Rybnik, Rzeszów, Sandomierz, Sanok, Sieradz, Skarżysko-Kamienna, Skoczów, Sławno, Słubice, Słupsk, Stalowa Wola, Starachowice, Starogard Gdański, Strzegom, Strzelce Opolskie, Syców, Szczecin, Szczekociny, Szprotawa, Świdnica, Świecie, Tamobrzeg, Tarnów, Tczew, Tomaszów Lubelski, Toruń, Toszek, Tychy, Wadowice, Wałbrzych, Wałcz, Warszawa, Wejherowo, Wieluń, Włocławek, Wodzisław Śląski, Wrocław, Wschowa, Zabrze, Zamość, Zawiercie, Żąbkowice Śląskie, Zielona Góra, Żory

Lista miast w Niemczech:

Aachen, Aalen, Augsburg, Aurich, Balingen, Bamberg, Bayreuth, Berlin, Bielefeld, Bochum, Braunschweig, Bremen, Celle, Chemnitz, Crailsheim, Darmstadt, Delmenhorst, Dortmund, Dresden, Düsseldorf, Eisenach, Emden, Essen, Frankfurt Am Main, Freiburg Im Breisgau, Friedrichshafen, Georgsheil, Giessen, Hamburg, Hannover, Heidelberg, Heidenheim, Heilbronn, Hildesheim, Hof, Ingolstadt, Karlsruhe, Koblenz, Kolonia, Konstanz, Lindau, Lorrach, Luksemburg, Mainz, Mannheim, Memmingen, Monachium, Mullheim, Norddeich, Norden, Norymberg, Offenburg, Oldenburg, Paderborn, Rastatt, Ravensburg, Regensburg, Rottweil, Salzgitter, Schweinfurt, Schwenningen, Singen (Hohentwiel), Stuttgart, Tostedt, Trier, Tübingen, Ulm, Weiden In Der Oberpfalz, Weil Am Rhein, Wiesbaden, Wilhelmshaven, Wittlich, Wittmund, Wolfsburg, Würzburg

Lista miast w Wielkiej Brytanii:

Birmingham, Bradford, Coventry, Dover, Leeds, Londyn, Luton, Maidstone, Manchester, Northampton, Watford

UWAGA! Tymczasowa zmiana przystanku w Londynie do odwołania – obecna lokalizacja: Victoria Green Line Bus Station, znajdujący się po drugiej stronie Buckingham Palace Road (współrzędne: 51.4928741; -0.1461883)

Lista miast we Francji:

Besancon, Bolenne, Chalon-sur-Saon, Lyon, Marsylia, Metz, Mulhouse, Paryż, Reims, Valence

Lista miast w Belgii:

Antwerpia, Bruksela, Gent

Lista miast w Holandii:

Amsterdam, Den Haag, Eindhoven, Hengelo, Rotterdam, Venlo

Lista miast w Luksemburgu:

Luksemburg

Dostępność wybranych par połączeń, daty wyjazdów i powrotów, ceny, godziny odjazdów i przyjazdów czy nazwy przystanków można sprawdzić na www.sindbad.pl lub kontaktując się z Infolinią Sindbad, czynną codziennie od 8:00 do 20:00 pod numerami +48 77 443 44 44 lub 801 22 33 44 oraz wybranym punktem sprzedaży w Polsce i za granicą.

Przypominamy o najważniejszych zasadach, obowiązujących podczas podróży naszymi autokarami:

- ▶ w trakcie oczekiwania na autokar prosimy o zachowanie bezpiecznego dystansu pomiędzy innymi osobami znajdującymi się na przystanku,
- ▶ przy zakupie biletu klient zobowiązany jest podać numer swój telefonu kontaktowego oraz adres e-mail, w razie konieczności kontaktu w związku z ewentualnymi zmianami w realizacji kursu,
- ▶ do czasu zniesienia restrykcji dot. zachowania dystansu społecznego gwarantujemy pasażerom podwójne miejsce siedzące w autokarze, ponadto pierwszy rzęd za kierowcą pozostaje niedostępny dla pasażerów,
- ▶ każdy pasażer ma bezwzględny obowiązek posiadania maseczki ochronnej lub przyłbicy i podróżowania w niej,
- ▶ pasażer, u którego widoczne będą objawy takie jak wysoka temperatura, kaszel, duszności (niezwiązane z chorobą przewlekłą), nie będzie mógł korzystać z przejazdu,
- ▶ na pokładzie każdego autokaru znajdują się środki dezynfekujące do rąk,
- ▶ każdy pasażer ma obowiązek zapoznania się (przed podróżą) z aktualnymi wytycznymi dot. możliwości przekraczania granicy oraz zaleceniami Głównego Inspektoratu Sanitarnego,
- ▶ po każdym kursie autokary podlegają dezynfekcji specjalnymi środkami na bazie alkoholu, a po powrocie na bazę, pojazdy są dodatkowo kompleksowo ozonowane.

Kwarantanna w Polsce

Zgodnie z Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 2 maja 2020 r. (opublikowanego w Dzienniku Ustaw Rzeczypospolitej Polskiej, poz. 792) od dnia 4 maja 2020 r. obowiązku kwarantanny nie stosuje się w przypadku przekraczania granicy państwowej stanowiącej granicę wewnętrzną (w oparciu o kodeks graniczny Schengen) m.in.:

- ▶ w ramach wykonywania czynności zawodowych, służbowych lub zarobkowych w Rzeczypospolitej Polskiej lub w państwie sąsiadującym przez osoby wykonujące te czynności w tych państwach (nie dotyczy pracowników medycznych oraz zatrudnionych w ośrodkach pomocy społecznej);
- ▶ przez uczniów i studentów pobierających naukę w Rzeczypospolitej Polskiej lub państwie sąsiadującym.

Zgodnie z informacjami przekazanymi przez rzecznik Śląskiej Straży Granicznej, Katarzynę Walczak, osoby, o których mowa wyżej, przekraczając granicę w trakcie podróży na trasie Niemcy–Polska, są zobowiązane do udokumentowania funkcjonariuszowi Straży Granicznej wykonywanie czynności zawodowych, służbowych lub zarobkowych lub pobieranie nauki w Polsce lub kraju sąsiadującym. Potwierdzeniem może być np. zaświadczenie od pracodawcy lub umowa o pracę.

Brak obowiązkowej kwarantanny dotyczy osób przekraczających granicę RP stanowiącą granicę wewnętrzną, tj. z Niemcami, Czechami, Słowacją i Litwą oraz ze Szwecją i Danią. Osoby podróżujące do/ z krajów, które nie graniczą z Polską, nie są zwolnione z konieczności odbycia kwarantanny na podstawie powyższych zapisów.

Kwestie dot. kwarantanny na terenie pozostałych krajów prosimy każdorazowo sprawdzać na stronach rządowych lub kontaktować się z odpowiednimi służbami.

Wynajem autokarów

W związku z wieloma zapytaniami kierowanymi do nas w sprawie podróżowania zorganizowanych grup po Polsce i Europie przypominamy o naszym prężnie działającym Dziale Wynajmu który jest gotowy do realizacji przejazdów dla najbardziej wymagających klientów.

W naszej flocie znajduje się ponad 250 najnowocześniejszych autokarów, głównie marki Setra serii 500, których średni wiek nie przekracza 3 lat. Pojazdy te oferują najwyższy komfort oraz bezpieczeństwo podróży z zachowaniem rygoru sanitarnego. Każdy z autokarów po wykonanym przejeździe przechodzi profesjonalny proces czyszczenia oraz dezynfekcji.

Dysponujemy pojazdami o pojemności od 18 do 78 miejsc dla pasażerów, co pozwala nam dopasować naszą ofertę do Państwa oczekiwań oraz liczności grupy, zachowując bezpieczny odstęp między pasażerami.

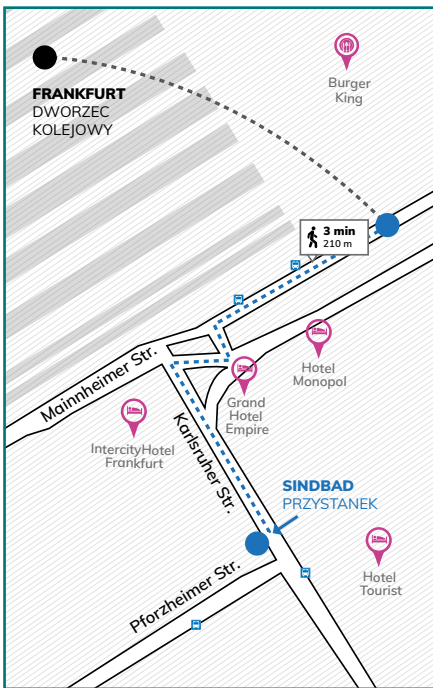
W przypadku zainteresowania przejazdem grupowym (firmy, instytucje, organizacje itp.) do miast/krajów niedostępnych w regularnych połączeniach, zachęamy do kontaktu z Dzia-

łem Wynajmu Autokarów na adres autokary@sindbad.pl lub telefonicznie pod nr +48 663 761 684.

Informacja dla osób podróżujących spoza strefy Schengen do Polski przez lotnisko we Frankfurcie nad Menem

W związku z licznymi zapytaniami osób chcących podróżować do Polski z krajów poza strefą Schengen, a lądujących w porcie lotniczym we Frankfurcie nad Menem informujemy, że zgodnie z wymaganiami niektórych krajów co do posiadania dokumentów potwierdzających przejazd tranzytowy z Niemiec do Polski, możliwy jest zakup biletów na podróż z Frankfurtu nad Menem do Polski poprzez naszą stronę internetową www.sindbad.pl zgodnie z obecnie obowiązującymi rozkładami jazdy autokarów Sindbad.

Dodatkowo dla Państwa komfortu poniżej przedstawiamy informacje dotyczące szybkiego i sprawnego transportu na trasie z lotniska we Frankfurcie na przystanek Sindbad.



Mapa dojazdu z Głównego Dworca Kolejowego we Frankfurcie nad Menem na przystanek Sindbad

Proponujemy po wylądowaniu i zabraniu bagażu kierowanie się na lotnisku drogowskazami oznaczonymi „DB” lub „Train”, które doprowadzą Państwa na przystanek S-Bahn (szybka kolej miejska). Liniami oznaczonymi numerami S8 (kierunek Offenbach Ost Ostbahnhof) oraz S9 (kierunek Hanau Hauptbahnhof) należy dojechać do przystanku FRANKFURT HAUPTBAHNHOF. Kolejka kursuje co około 15 minut. Przystanek autokarowy Sindbad usytuowany jest 200 metrów od dworca kolejowego u zbiegu Pforzheimerstrasse oraz Karlsruherstrasse, gdzie znajduje się również nasze biuro firmowe.

Obok zamieszczamy plan szybkiej kolejki miejskiej S-Bahn oraz mapę dojazdu z Głównego Dworca Kolejowego we Frankfurcie nad Menem na przystanek Sindbad.

Plan szybkiej kolejki miejskiej S-Bahn we Frankfurcie nad Menem



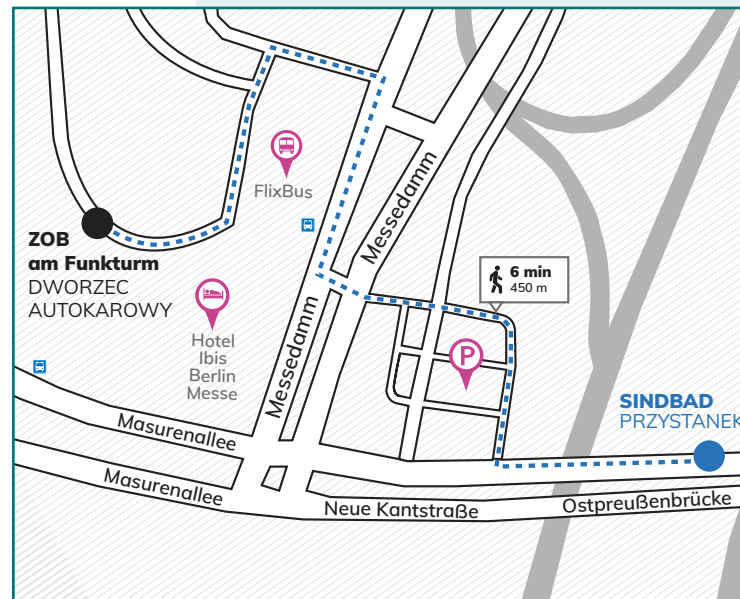
Informacja dla osób podróżujących spoza strefy Schengen do Polski przez Lotnisko Berlin Schönefeld

Osoby chcące podróżować do Polski z krajów poza strefą Schengen, a lądujące w porcie lotniczym Berlin Schönefeld informujemy, że zgodnie z wymaganiami niektórych krajów co do posiadania dokumentów potwierdzających przejazd tranzytowy z Niemiec do Polski, możliwy jest zakup biletów na podróż z Berlina do Polski poprzez naszą stronę internetową www.sindbad.pl zgodnie z obecnie obowiązującymi rozkładami jazdy autokarów Sindbad.

Dodatkowo dla Państwa komfortu poniżej przedstawiamy informacje dotyczące szybkiego i sprawnego transportu na trasie z Lotniska Berlin Schönefeld na przystanek Sindbad.

Proponujemy po wylądowaniu i zabraniu bagażu o kierowanie się na lotnisko drogowskazami oznaczonymi „DB” lub „Train”, które doprowadzą Państwa poprzez zadane przejście bezpośrednio na dworzec kolejowy, z którego jeździ S-Bahn (szybka kolej miejska). Linię oznaczoną numerem S45 (kierunek Westend) należy dojechać do przystanku SÜDKREUTZ, gdzie przesiadamy się do linii oznaczonej numerem S41 i dojeżdżamy do przystanku MESSE NORD/ICC. Kolejka kursuje co około 20 minut. Przystanek autokarowy

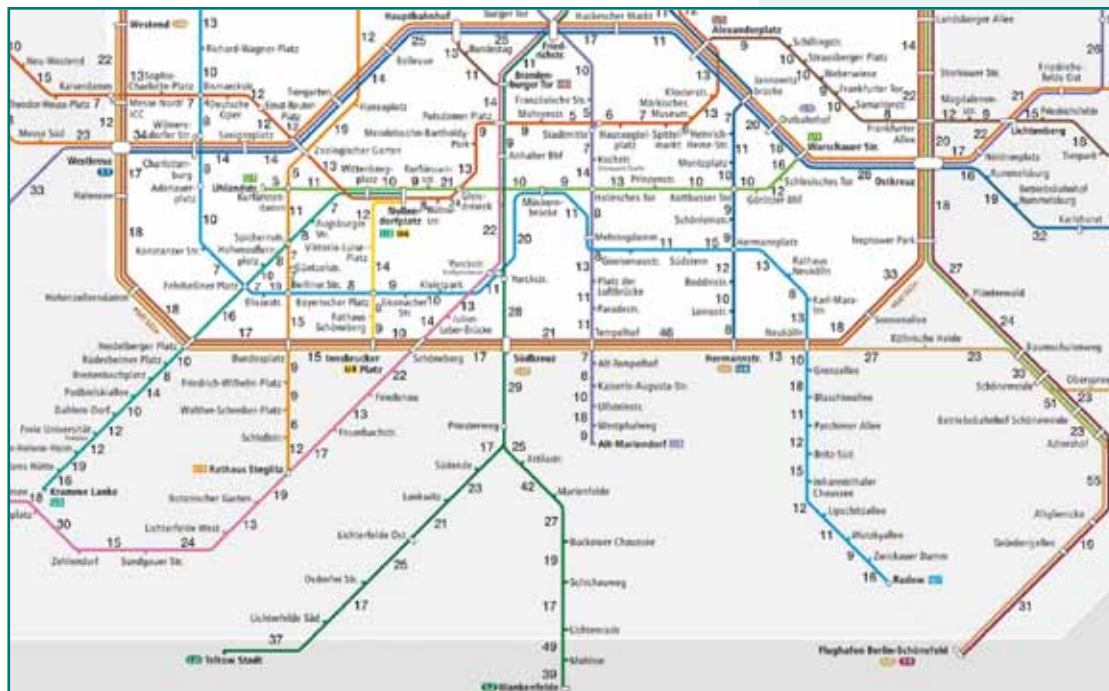
▼ Mapa dojścia z przystanku MESSE NORD/ICC na dworzec autokarowy ZOB am Funkturm, gdzie mieści się przystanek Sindbad w Berlinie



Sindbad usytuowany jest 450 metrów od przystanku MESSE NORD/ICC na dworcu autokarowym ZOB am Funkturm.

Poniżej zamieszczamy plan szybkiej kolejki miejskiej S-Bahn, a powyżej mapę dojścia z przystanku MESSE NORD/ICC na dworzec autokarowy ZOB am Funkturm, gdzie mieści się przystanek Sindbad w Berlinie.

▼ Plan szybkiej kolejki miejskiej S-Bahn w Berlinie



Francja od kuchni smakuje najlepiej



Zupa cebulowa z grzankami i serem, kruche tarty, zabie udka, ślimaki w winie, a na deser słodki crème brûlée ze spieczoną, karmelową skorupką... Nawet kulinarni laicy wymienią sztandarowe dania kuchni francuskiej. Mało kto wie jednak, że majonez, musztarda, buliony, pasztety, omlot i sos vinaigrette to także francuskie wynalazki. Z tutejszej sztuki kulinarnej inspirację czerpią najlepsi kucharze świata, ale wciąż niesłusznie sądzimy, że jest to kuchnia trudna i pracochłonna. Lepszymi określeniami są zdrowa i uwodząca smakiem. Zachęcenii?

Kuchnia wysoka czy nowa?

Francja nie bez powodu zyskała miano kolebki sztuki kulinarnej. To ojczyzna mistrzów kuchni, którzy w swoich czasach rewolucjonizowali gotowanie i zapisali się w historii. To twórcy tzw. kuchni wysokiej „haute cuisine”, poczynając od Françoise La Varenne’a, autora pierwszych książek kucharskich, który w XVII wieku odświeżył dawną, ciężką kuchnię Francuzów, aż po jego następców, takich jak August Escoffier, twórca stosowanego do dziś „taśmowego” systemu pracy kucharzy w restauracjach, słynący z tego, że potrafił przygotować 546 potraw z użyciem jaj. Kuchnia wysoka do dzisiaj serwowana jest w wykwintnych restauracjach i hotelach, kochana jest za ekskluzywnym i kosztownym posiłkiem.

reklama

GODNA ZAUFANIA

Pracuj w opiece,
czuj się spokojna
i bądź bezpieczna.

Sprawdź dlaczego warto pracować legalnie na: www.bezpiecznasztela.pl

1600€
netto miesięcznie

Zadzwoń: + 48 12 290 44 38
www.opiekunki.interkadra.pl

- ✓ sprawdzamy miejsca pracy
- ✓ opłacamy wysokie składki ZUS
- ✓ możesz skontaktować się z nami 24/7
- ✓ umowę możesz podpisać online

W latach 60. XX wieku zwolennicy kulinarnej prostoty stworzyli zaczątki tzw. nouvelle cuisine, czyli kuchni nowej, która pręźnie się rozwija do teraz. Na czym polega? To przede wszystkim dania tworzone ze świeżych, lokalnych produktów, przyrządzane możliwie szybko i prosto. Przykładem mogą być blanszowane warzywa (krótko gotowane i hartowane w zimnej wodzie), do tego grillowane, lekko krwiste mięsa lub duszone w winie i maśle owoce morza podawane z sałatkami i nieodłącznym pieczywem (popularna bagietka to tylko jeden z setek dostępnych tu wypieków). Oto jak dzisiaj jadają Francuzi.

Co kraj, to obyczaj

Nie istnieje jedna, współczesna kuchnia francuska. Ten duży i bogaty w naturalne dobra kraj, pełen jest kulinarnych niuansów kryjących się w kuchniach regionalnych.

Północno-zachodnie wybrzeże Francji ma dostęp do Oceanu Atlantyckiego i Morza Północnego, tak więc kuchnia Bretanii i Normandii to głównie dania z wykorzystaniem owoców morza, np. muli, przegrzebków i małży św. Jakuba.

W centralnej i południowej części kraju tereny górzyste sprzyjają wypasowi owiec i kóz dzięki czemu francuskie sery znane są na całym świecie, liczne nasłonecznione stoki pozwalają na uprawę winorośli, a co za tym idzie – produkcję jednych z najlepszych win na świecie. Burgundia to królestwo win oraz kultowej wołowiny po burgundzku – boeuf bourguignon, a także duszonych w winie ślimaków. Lokalną chlubą jest też coq au vin – kogut w czerwonym winie.

Kuchnia leżącej na wschodzie Alzacji, będącej pod dużym wpływem niemieckim, bazuje na piwach i daniach treściwych z mięsem i kiszoną kapustą. Ten region słynie także z tart, m.in. cebulowej – tarte a l'oignon oraz tarty z dodatkiem cebuli i boczku – tarte flambée. Flagowym daniem Lotaryngii jest natomiast podobny do tarty placek ze stonym, jajecznym wypełnieniem – quiche lorraine.

Południe Francji to pełen słońca raj zdominowany przez klimat śródziemnomorski, uprawia się tu m.in. oliwki i pomarańcze. W Prowansji zjemy m.in. bouillabaisse, czyli gulasz rybny z dodatkiem ziół oraz szafranu lub ratatouille – danie przyrządzane z bakłażana, cukinii, soczystych pomidorów, czosnku i cebuli.

Po francusku, czyli jak?

► Jakie są trzy tajemnice kuchni francuskiej? Pierwsza to masło, druga to masło, a trzecia – masło. To popularne powiedzenie nie mija się wiele z prawdą. Dobrej jakości masło Francuzi dodają niemalże do wszystkiego – bez niego nie byłoby kruchego, warstwowego, francuskiego ciasta oraz większości zup, sosów, zapiekane czy duszonych mięs.

► Francuzi zjadają mnóstwo pieczywa, ich specjalność to chleby i bułki z dodatkami, np. ziół, owoców, orzechów czy sera. Bułeczki, bagietki czy croissanty wypiekają tzw. boulangerie, czyli piekarnie, które zapachem kuszą przechodniów prawie każdej francuskiej uliczki.



Francja nie bez powodu zyskała miano kolebki sztuki kulinarnej.

► Po obiedzie, a jeszcze przed deserem we Francji podaje się sery, zwykle pleśniowe, kozie lub twarde, długo dojrzewające. Do serów obowiązkowym dodatkiem są konfitury, np. słodka z fig lub lekko wytrawna z cebuli.

► Skoro kuchnia francuska jest pełna pieczywa, tłustych serów, masła, śmietany i sosów, dlaczego Francuzi są jednym z najzdrowszych i najszczęśliwszych społeczeństw? Odpowiedź jest prosta – dla nich liczy się nie ilość, a jakość jedzenia. Mieszkańcy Francji jedzą często, ale małe porcje i celebryją posiłek. Jedzą sporo warzyw, ryb i owoców morza, natomiast stronią od fast foodów i żywności przetworzonej. Obowiązkowa lampka wina po posiłku wspomaga trawienie.



Sery francuskie

► Sery krowie

CAMEMBERT
Najbardziej popularny z serów pleśniowych miękkich z charakterystyczną białą skórą. Oryginalny, produkowany jest w Normandii i sprzedawany w drewnianych opakowaniach. Często jest dodawany do dań na ciepło.

BRIE DE MEAUX
Miękki ser z białą, pleśniową skórą, jeden z najstarszych serów francuskich. Produkowany w okolicach Paryża. Ma aromat bardziej wyrazisty i ostrzejszy niż camembert, nieznacznie grzybowy. Jada się go jako deser lub przekąskę, dobrze smakuje ze świeżymi owocami.



Mieszkańcy Francji jedzą często, ale małe porcje i celebryją posiłek.



SILESIA

Pflege- und Betreuungsdienste GmbH

PONAD 300 ZADOWOLONYCH OPIEKUNEK I OPIEKUNÓW

PRZEKONAJ SIĘ I DOŁĄCZ DO NASZEGO ZESPOŁU!

O NAS: Firma SILESIA Pflege- und Betreuungsdienste GmbH jest niemiecką firmą, która zajmuje się świadczeniem usług w zakresie opieki nad osobami starszymi, chorymi i potrzebującymi pomocy.

OFERUJEMY:

- zatrudnienie na **umowę o pracę** w Niemczech
- pełny pakiet ubezpieczeń oraz świadczenia emerytalne
- możliwość ubiegania się o Kindergeld
- satysfakcjonujące wynagrodzenie do **1.850,00 € netto**
- **dodatkowa premia za pracę w okresie wakacyjnym**
- urlop płatny – 30 dni
- zwrot kosztów podróży
- **100 € premii** za polecenie nowej opiekunki
- **200 € premii** za „przyjście” do nas ze swoim podopiecznym
- opieka i współpraca z wykwalifikowanym personelem medycznym
- opieka polskojęzycznego przedstawiciela firmy oraz stały kontakt z biurem
- bezpłatne kursy i szkolenia w zakresie opieki nad osobami starszymi prowadzone przez pracowników naszego Pflegedienst
- tylko sprawdzone oferty pracy
- **jednorazowa odzież ochronna (rękawiczki, maseczki, fartuchy)**

WYMAGAMY:

- komunikatywnej znajomości języka niemieckiego
- doświadczenie w podobnej pracy w Niemczech



KONTAKT: SILESIA PFLEGE UND BETREUUNGSDIENSTE GMBH

Telefon: +49 (0) 23 81/877 30 21 (od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 16.00)

Mobil: +49 (0) 157/ 35 80 08 78

Email: info@silesia-pflege.de www.silesia-pflege.de



▲ Podstawą francuskiej kuchni są wina i sery

CANTAL
Półtwardy żółty ser, jeden z najstarszych wytwarzanych we Francji. Nadaje się do tarcia.

► **Sery kozie**

POULIGNY ST. PIERRE
Najbardziej popularny z serów kozich to Pouligny, rozpoznawalny ze względu na charakterystyczny kształt piramidki. Jego miąższ jest biały i miękki, a skórka pomarszczona, twarda i pokryta niebieską pleśnią.

FROMAGE de CHEVRE FRAIS
Lekki twarożek z koziego mleka. Doskonali do przybrania owoców.

CROTTIN DE CHAVINOL
Produkuje się go w centralnej Francji. W trakcie dojrzewania pokrywa się białą pleśnią, z czasem staje się bardziej twardy z zewnątrz i kremowy w środku. Jest łagodny w smaku.

► **Sery owcze**

ROQUEFORT
To najbardziej popularny z serów z niebieską pleśnią. Wytwarzany jest z mleka owczego. Ma bardzo intensywny, słony smak oraz dosyć przyjemną, kremową konsystencję. Doskonale się topi.



Pod względem wielkości produkcji win Francja jest światowym liderem.



Wina

► Pod względem wielkości produkcji win Francja jest światowym liderem, choć palmę pierwszeństwa kilkakrotnie odbierały jej Włochy.

► Francuzi nie tylko delektują się smakiem win, ale także dodają je do dań. Pamiętają jednak o tym, by trunek dodawany do potrawy był nie gorszej jakości niż ten podawany do picia.

► Z Francji wywodzą się popularne na całym świecie odmiany winorośli: merlot (szczep czerwonego wina, gwarantujący elegancki kolor, miękkość i owocową nutę), cabernet sauvignon (wino czerwone z wysoką zawartością garbników i zauważalną kwasowością, która sprzyja długowieczności trunku), sauvignon blanc (najpopularniejsze wino białe) oraz chardonnay (wino białe lub musujące).

► Wina stołowe, czyli tzw. vin de table, to najprostszy rodzaj wina. Produkuje się je masowo z winogron, które mogą pochodzić z różnych regionów Francji. Może także być mieszane z kilku roczników.

► Francja słynie z win regionalnych – wśród nich królują wina burgundzkie, z których najlepsze pochodzą z centralnej części regionu zwanej Côte-d'Or – złote zbocze oraz najbardziej cenione wina produkowane są ze szczepu Pinot Noir. Region Bordeaux to zagłębie produkcji legendarnych win czerwonych.

NOWE PRZYLESIE

osiedle mieszkaniowe



**BIURO
SPRZEDAŻY
DEVELOPERA**
Opole, Rynek 8

**DOM
SINDBAD**

Biuro Obsługi Klienta Online

powstało z myślą Państwa komfortu i wspólnym bezpieczeństwem.

Chcielibyśmy zadbać o Państwa wygodę i zapewnić możliwość obsługi nawet dla osób, które nie mają możliwości osobiście odwiedzić naszego **Biura Sprzedaży Dewelopera w Opolu, Rynek 8**.

Ma to szczególne znaczenie w czasie gdy zagrożenie epidemiczne ogranicza naszą mobilność, ale jest też rozwiązaniem np. dla osób przebywających poza granicami kraju.

Jesteśmy w pełni przygotowani, doradcy Sindbad Dom pozostają do Państwa dyspozycji i są w stanie zdalnie przeprowadzić cały proces sprzedaży, z wykorzystaniem ogólnodostępnych technologii.

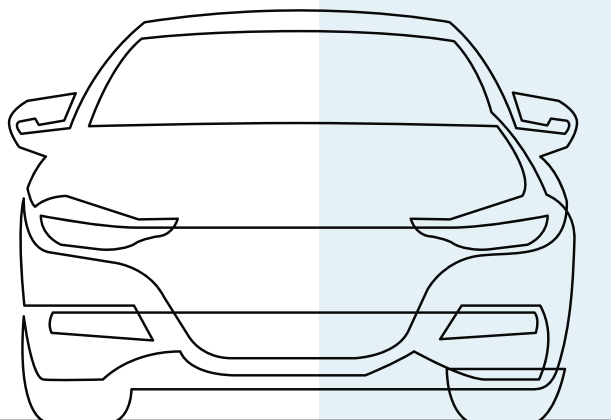
Doradca Sindbad Dom umówi się z Państwem na wybrany sposób kontaktu (telefon, email, komunikatory, rozmowę wideo) i pomoże na każdym etapie.

Zapraszamy na boko.noweprzylesie.pl

Ruszył Wirtualny Salon PEUGEOT



Marka PEUGEOT zapewnia swoim klientom możliwość zapoznania się z aktualną ofertą oraz pomoc w zakupie samochodu bez konieczności wychodzenia z domu.



W związku z wprowadzonym stanem epidemii oraz związanymi z nią zaleceniami władz marka PEUGEOT uruchomiła dla swoich klientów Wirtualny Salon. Ta nowo powstała strona internetowa umożliwia szczegółowe zapoznanie się z szeroką ofertą nowych modeli aut osobowych i dostawczych dostępnych od ręki w całej sieci dealerów PEUGEOT w Polsce.

Pod adresem https://oferty.peugeot.pl/od_reki można wyszukać dowolny model oraz wybrać konkretny egzemplarz spośród samochodów dostępnych od ręki. Udośćnione narzędzia pozwolą skontaktować się z handlowcem, który zaprezentuje interesujący klienta model, przedstawi ofertę i przeprowadzi przez proces zakupu auta – wszystko bez potrzeby bezpośredniego spotkania.

Zespoły handlowe PEUGEOT są cały czas dostępne, aby udzielać pełnej informacji na temat nowych i używanych samochodów osobowych oraz dostawczych, a także porad dotyczących ich serwisowania. Klienci mogą kontaktować się z doradcami PEUGEOT za pośrednictwem telefonu, poczty elektronicznej i innych narzędzi online,

takich jak Skype, WhatsApp czy Messenger.

Jednocześnie Autoryzowane Punkty marki PEUGEOT pozostają otwarte. Marka przestrzega zalecanych środków ostrożności, a także wprowadziła dodatkowe procedury higieniczne, chcąc nadal zapewniać mobilność wszystkim osobom, dla których jest to konieczne oraz umożliwiać bezpieczne przemieszczanie się swoim klientom. Autoryzowane serwisy oferują klientom usługi posprzedażne, ponadto w większości punktów klienci mogą zamówić usługi serwisowe door-to-door. Aktualne godziny otwarcia salonów i serwisów marki PEUGEOT są dostępne pod adresem: <https://www.peugeot.pl/znajdz-dealera.html>.



WiW Sp. z o.o.
Dealer Peugeot
ul. Dubois 6
45-070 Opole
tel. +48 (77) 44 15 777
www.wiw.peugeot.pl

Słomki – dlaczego warto z nich zrezygnować?

Plastik, w zależności od jego rodzaju, rozkłada się od 100 do nawet 1000 lat. Chociaż otacza nas wszędzie i nie jesteśmy w stanie do końca z niego zrezygnować, warto ograniczyć jego zużycie przez zrezygnowanie np. z plastikowych słomek – przeciętny człowiek w ciągu 60 lat potrafi wykorzystać nawet... 38 000 sztuk! W całej Polsce używa się ich nawet 3 mln dziennie!

Plastikowe słomki były siódmym, najczęściej znajdowanym śmieciem na plażach w 2017 roku. Ponieważ są dość niewielkich rozmiarów, wodne zwierzęta mylą je z pokarmem – a stąd już tylko krok do tragedii. Słomki są jedynie naszym kaprysem, w większości przypadków zupełnie niepotrzebnym dodatkiem. Bo ile razy w restauracji słomka służy nam nie do picia napoju, a jedynie do miętoszenia i zajęcia rąk?

Czy słomki są naprawdę aż tak ogromnym problemem?

Nie tylko słomki, ale również pojemniki na żywność, jednorazowe talerzyki i sztućce, sklepowe

reklama

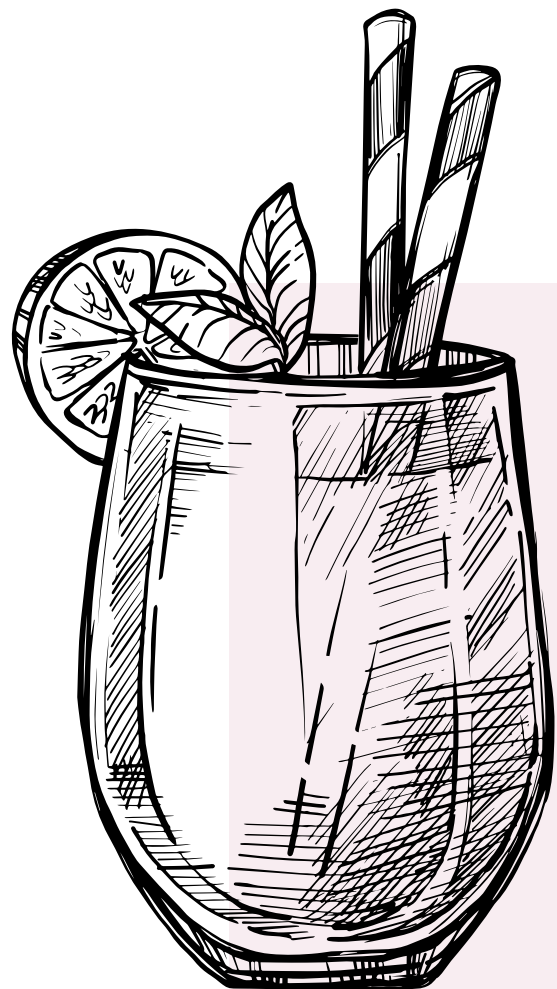
Straciłeś pracę ?
U nas ją dostaniesz !
Opieka osób starszych
w Niemczech
www.opiekunki.ajpartners.pl
+48 32 395 88 83

aj|partners

Zarabiaj do **1700€**
+premia wiosenna do **300€**

z Nami dasz radę!





▲ Słomki papierowe są coraz częściej wybierane przez punkty gastronomiczne

jednorazówki – stanowią lwią część wszystkich śmieci, a korzystamy z nich z wygody lub czystego lenistwa. Warto w tym miejscu zaznaczyć, że gdyby udało się całkowicie zrezygnować z szeroko pojętych „jednorazówek”, można by ograniczyć emisję dwutlenku węgla o prawie 4 miliony ton rocznie. Słomki, mimo że niewielkie i niepozorne, zupełnie niekojarzące się z zanieczyszczeniem środowiska, mają na nie ogromny wpływ. Ekspert twierdzi, że wycofanie ich ze sklepów i lokali gastronomicznych przyczyni się również do wyrobienia w konsumentach nawyku zwracania uwagi na to, co i w czym kupujemy, oraz jak z tego korzystamy.

Uwielbiam słomki i co dalej?

Jeśli nie wyobrażasz sobie życia bez słomek, do wyboru masz wiele alternatyw – od rurek metalowych,

przez papierowe do słomianych. Co prawda korzystanie ze słomek wielokrotnego użytku wymaga więcej wysiłku, ale efekty na pewno są tego warte. Na razie ceny alternatywnych rurek są wyższe niż tych plastikowych, jednak im staną się one popularniejsze, tym ich cena będzie stopniowo maleć.

Warto zaznaczyć, że wielkie koncerny też chcą zrezygnować z używania plastikowych słomek – sam Starbucks zobowiązał się do 2020 roku pozbyć się ich całkowicie, parę linii lotniczych również rozważa podjęcie takiego kroku.

Na razie ceny alternatywnych rurek są wyższe niż tych plastikowych, jednak im staną się one popularniejsze, tym ich cena będzie stopniowo maleć.



CZŁOWIEK JEST W CENTRUM WSZYSTKICH NASZYCH ROZWAŻAŃ.



DODATEK ZA PRACĘ U MAŁŻEŃSTW OD 150 DO 450 EURO NETTO

Premia za pracę w czasie pandemii COVID-19: 200 euro netto

Od ponad 15 lat opiekujemy się osobami wymagającymi opieki i pielęgnacji.

Naszym celem jest oferowanie porad, wskazówek oraz wsparcie osób szukających pomocy. Masz już doświadczenie w pielęgnacji i opiece nad osobami starszymi? Masz pozytywne nastawienie do pracy z osobami wymagającymi opieki? Znasz choć trochę język niemiecki?

W TAKIM RAZIE APLIKUJ DO NAS! Istnieje możliwość zatrudnienia nawet osób w wieku **70 lat lub starszej**.

Jako niemiecki pracodawca oferujemy:

- legalną niemiecką umowę o pracę w charakterze pracownika etatowego,
- zarobki od **1400 do 1800 euro netto**,
- dopłatę za pracę w święta,
- ekwiwalent za niewykorzystany urlop,
- premię pieniężną w wysokości do **450 euro netto** do wynagrodzenia podstawowego,
- premię pieniężną za pośrednictwo innych opiekunów/opiekunek,
- rejestrację w niemieckim systemie ubezpieczenia zdrowotnego i emerytalnego,
- ubezpieczenie powypadkowe,
- ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej,
- swobodny wybór długości czasu zatrudnienia,
- praca dostosowana do posiadanego doświadczenia,
- dokładna informacja dotycząca miejsca pracy oraz obowiązków,
- trwające 1 do 2 dni wdrożenie prowadzone przez lokalnego opiekuna,
- szkolenia przez certyfikowanych pracowników w miejscu docelowym,

Premia za pracę w czasie pandemii COVID-19: 200 euro netto.

- premia pieniężna po pomyślnie zdanej certyfikacji,
- zwrot kosztów dojazdu,
- własny serwis transportowy firmy,
- organizacja podróży z miejsca zamieszkania w Polsce do Niemiec i z powrotem,
- dla kandydatów z Polski dostępni polskojęzyczni doradcy w Polsce i Niemczech,
- codwutygodniowe spotkania w miejscu pracy,
- całodobowa dostępność w razie pytań lub problemów,
- możliwość wnioskowania o niemiecki zasiłek rodzinny,
- przejście do nas razem z podopiecznym/ną gwarantuje premię **350 euro netto**.



TOP 10
IDEALNY PRACODAWCA NIEMCY

Opiekunką być... historia Pani Zenony Szczepankiewicz

„Wierzę, że dobro okazane innym po prostu do nas wraca”

Pani Zenona Szczepankiewicz pochodzi z małego miasteczka Chojna w województwie zachodnio-pomorskim. To cudowna żona, kochana mama czwórki dzieci, szczęśliwa babcia i wspaniała, niezawodna opiekunka osób starszych. Jest jedną z najbardziej cenionych zarówno przez firmę, jak i przez niemieckie rodziny, opiekunką. Jest osobą, która wykonuje swoją pracę z ogromną pasją i sercem na dłoni. Opiekuje się starszymi osobami tak, jak sama by sobie życzyła, aby w podeszłym wieku się nią ktoś zaopiekował. Reprezentuje swoją postawą wspaniałe wartości i zdecydowanie od 13 lat jest wizytówką firmy Hausengel.

Przez wiele lat pracowała w Polsce m.in. na posterunku policji. Chcąc zapewnić swoim dzieciom lepszą przyszłość, możliwość rozwoju i podjęcia studiów, Pani Zenona zdecydowała się wyjechać do Niemiec do pracy w opiece nad osobami starszymi, bo mogła tam zarobić zdecydowanie więcej, niż w kraju. Pierwszą pracę znalazła u pewnej niemieckiej rodziny w okolicy Marburga, w której również znajduje się centralne biuro Hausengel. Pewnego dnia, w roku 2007, przeglądając lokalną gazetę, Pani Zenona zauważyła ogłoszenie, w którym Hausengel poszukiwał polskich opiekunek do pracy przy opiece nad osobami starszymi i oferował legalną oraz bezpieczną formę współpracy. Pani Zenona nie miała wątpliwości, że ta oferta jest warta

uwagi. „Przemili, wiarygodny personel w firmie przedstawił mi wszystkie argumenty na to, dlaczego warto pracować legalnie, a jakie konsekwencje niesie praca na czarno, więc bez większych obaw podpisałam z firmą umowę franczyzową i do dzisiaj z ogromną przyjemnością reprezentuję markę Hausengel.”

Najtrudniejsze aspekty pracy opiekunki

Nie da się ukryć, że najtrudniejszym aspektem pracy za granicą jest rozłąka z rodziną. Dla Pani Zenony, która zostawiła czwórkę dzieci i kochającego, lecz schorowanego męża w Polsce, także ten aspekt był najbardziej przygnębiający, jednak z czasem nauczyła się z tym żyć. „Wielokrotnie było mi trudno, kiedy

nie mogłam być przy moich dzieciach w ważnych dla nich momentach, kiedy doświadczały zarówno dobrych rzeczy, jak i jakichś porażek. Jednak w życiu nie można mieć wszystkiego, a ja bardzo chciałam zrealizować marzenia moich córek o możliwości studiowania. Ten cel bardzo mnie motywował. Chciałam dla moich dzieci lepszej przyszłości i to mi się udało. Z tego jestem dumna.”

Opieka nie musi być tylko ciężką pracą

Pani Zenona jest bardzo odważną i pozytywną osobą. Nie boi się nowych wyzwań. Na swojej drodze zawodowej spotkała wielu dobrych ludzi. Jest przykładem na to, że dobro dane innym, wraca. Na każdym zleceniu, w każdym miejscu potrafi

zjednać sobie ludzi. Wielu z nich traktowało ją jak członka rodziny, doceniając jej pracę, oddanie, cierpliwość i okazane serce. „Na zleceniach, jakie odbyłam, spotykałam się najczęściej z bardzo pozytywnym odbiorem, ogromną wdzięcznością podopiecznych, jak i ich rodzin. To bardzo miłe i motywujące, kiedy rodziny tak doceniają moją ciężką pracę, podziękują i chcą, abym do nich wracała. Każda opiekunka wie, jak ważne dla naszego stanu psychicznego jest być w pracy, ale czuć się tam choć odrobinę jak w domu, być akceptowanym i szanowanym. Tak właśnie czułam się u większości moich zlecieniodawców, jak członek rodziny. Wierzę, że dobro okazane innym po prostu do nas wraca.”

Atuty współpracy z Hausengel

„Bardzo cenię sobie współpracę z Hausengel i tak zwaną kompleksową opiekę, jaką firma oferuje opiekunkom. To znaczy, że nigdy nie zostawiono mnie samej, zawsze mogłam liczyć na pomoc i wsparcie pracowników firmy w każdym temacie. Bardzo podobało mi się, że firma dysponowała w Niemczech pensjonatem dla opiekunek, w którym miałyśmy zapewniony bezpłatny nocleg i pełne wyżywienie, i w razie potrzeby można było z niego skorzystać. Dużym atutem są także mobilni przedstawiciele firmy, którzy odbierają nas z różnych przystanków w całych Niemczech i dowożą do odpowiedniej rodziny. Jest to ogromnym wsparciem przy podejmowaniu zlecenia przede wszystkim w nowych rodzinach.”

Własna działalność gospodarcza

Pani Zenona nie obawiała się założenia własnej działalności gospodarczej na terenie Niemiec, tym bardziej że Hausengel za jej pełnomocnictwem, przejął większość administracyjnych

obowiązków. Mogła się zatem skupić tylko na wykonywaniu swojej pracy i opiece nad osobami jej potrzebującymi. Prowadzenie własnej działalności gospodarczej wiąże się z wieloma korzyściami. Opiekunki są niezależne i samodzielne, mają pełne prawo decydować same o sobie, negocjować stawki i warunki kontraktu. „W Hausengel podoba mi się to, że mam wolną rękę w wielu kwestiach, nie muszę wykonywać zleceń, które mi nie odpowiada. W sytuacjach kryzysowych zawsze mogę zadzwonić do swojej koordynatorki i poprosić o zmianę rodziny. Kiedyś opiekowałam się przez 1,5 roku w Hammer starszą panią z bardzo zaawansowaną demencją, to było naprawdę trudne zlecenie. Podopieczna miała wrażenie, że jest małą dziewczynką i tak też się zachowywała, miała ogromne kłopoty z pamięcią, byłam wykończona psychicznie. W pewnym momencie powiedziałam, że nie chcę już tam wracać, choć rodzina nalegała, ponieważ podopieczna akceptowała tylko mnie. Ostatecznie zdecydowałam się na zlecenie w innej rodzinie. Poza tym zawsze sama mogłam decydować, jakie wynagrodzenie za wykonywaną pracę chcę otrzymać i jak długo ma trwać mój kontrakt.”



Hausengel wart polecenia

„Przez te 13 lat polecałam Hausengel wielu osobom, część z nich podjęła współpracę z firmą, a inni nie chcieli próbować ze względu na strach przed działalnością. A tutaj przecież nie ma się czego bać. Wszystko jest zorganizowane legalnie, bezpiecznie i opiekunka ma pełne wsparcie pracowników firmy. Z czystym sercem polecam firmę wszystkim, którzy szukają pracy w tej branży, bo tyle ile ja wkładam serca w opiekę nad osobami starszymi, tyle pracownicy Hausengel w opiekę nad nami – opiekunkami.”

Koronawirus

Jak uchronić się przed zakażeniem?

1. Regularnie myj ręce i trzymaj je z dala od twarzy.
2. Bezwzględnie unikaj skupisk ludzkich.
3. W miejscach publicznych zachowaj min. 1 metr odległości od osób, które kichają lub kaszlą.
4. Kichając lub kaszląc, rób to w sposób higieniczny (w chusteczkę lub zgięcie łokcia).
5. W miarę możliwości pozostań w domu.
6. Wietrz pomieszczenia.
7. Zachowaj spokój.
8. W przypadku podejrzenia zakażenia lub przebywania w obecności osoby zakażonej zadzwoń na infolinię NFZ w celu otrzymania dalszych instrukcji: **800 190 590**.

Więcej informacji na temat COVID-19 na naszej stronie internetowej:
www.hausengel.pl/koronawirus

8 sprawdzonych sposobów na relaks

Wracasz do domu po pracy i jedyne, o czym marzysz, to zasiąść przed telewizorem i już nic nie robić. Pamiętaj jednak, że trzeba relaksować zarówno ciało, jak i umysł we właściwy sposób. Nie masz pomysłu? Spieszymy z pomocą!

Wiosna nadeszła, a wraz z nią piękna pogoda. Korzystaj z niej!

Wyjątkowo trudny dzień

Niestety, spotyka nas to często. Jeśli chcesz najlepiej zapomnieć o mijającym dniu – złóż ręce na twarzy tak, aby małe pące znajdowały się na zamkniętych powiekach, palce wskazujące na uszach, a kciuki obejmowały szczękę. Poczekaj parę minut, a zobaczysz, jak spokój zaczyna się pojawiać.

Możesz również wziąć gorącą kąpiel, najlepiej z solą, która zawiera siarczan magnezu oraz z olejem lawendowym. Możesz również zapalić świeczki.

Doskonałym zakończeniem dnia będzie uspokajająca herbata. Najlepiej sprawdzi się tu melisa, rumianek, werbena lub trawa cytrynowa.

Zadbaj o ciało

Nasze mięśnie zatrzymują stres. Jest na to recepta – wybierz się na masaż. Pomoże on rozluźnić spięte mięśnie i zredukować zmęczenie. Możesz również pójść krok dalej i, gdy sytuacja na to pozwoli, zdecydować się na wyjazd do uzdrowiska. SPA połączone ze zwiedzaniem – to właśnie może okazać się zbawieniem dla skołatanych nerwów.

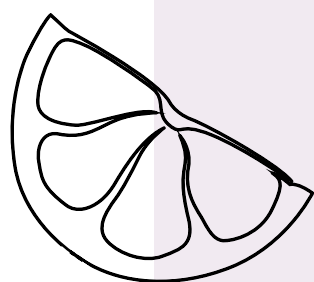
Zacznij ćwiczyć jogę

Na rozpoczęcie praktyk nigdy nie jest za późno. Pamiętaj, bycie w słabej kondycji fizycznej nie jest przeszkodą,

zajęcia prowadzone są w taki sposób, aby każdy znalazł grupę w swoim stopniu zaawansowania. W trakcie dnia możesz ułożyć się w balasanie, czyli pozycji dziecka – sprawi ona, że momentalnie się wyciszysz. Pozycja jest prosta, wystarczy, że uklęknieś na podłodze, usiądziesz na piętach z lekko rozchylonymi kolanami, weźmiesz głęboki oddech i położysz brzuch na udach z rękami wzdłuż każdej nogi wewnętrzną stroną dłoni do góry.

Zdrowe posiłki

Wracasz z pracy głodny jak wilk i zanim ugotujesz obiad, zdążysz zjeść ciastka i słone przekąski aż do sytości. Brzmi



znajomo, prawda? Dużo lepiej na Twój organizm i ogólne samopoczucie wpłynie świeży, warzywny koktajl z marchwi, jabłek, imbiru i jarmużu – pozwoli on skutecznie stłumić głód przed głównym posiłkiem.

Planujesz spotkanie z przyjaciółmi w piątek po pracy? Napij się lampki czerwonego wina. Badania pokazują, że ten trunek w umiarkowanych ilościach może mieć zbawienny wpływ na rozluźnienie po ciężkim tygodniu.

Wyjdź z domu

Wiosna nadeszła, a wraz z nią piękna pogoda. Korzystaj z niej! Po pracy wybierz się na ławkę, do parku lub do lasu. Zieleń natury jest najsilniejszym uspokajaczem. Stań boso na trawie, zamknij oczy i głęboko oddychaj. Jeśli Twoja okolica nie jest zbyt bogata w zieleń, rozważ wyjazd, nawet weekendowy, na łono natury. Pozwoli Ci on skutecznie się odstresować i naładować baterie pozytywną energią.

Słuchaj swojego ciała

Sprawdź, która metoda działa na Ciebie najlepiej. Nie bój się eksperymentować! Próbuje nowych rzeczy – jazdy na rowerze, biegania, jogi, medytacji, spacerów, czytania książek – czego tylko dusza zapagnie. Dzięki temu znajdziesz najlepszą i najsilniejszą strategię na bardzo szybki relaks.

Prowadź pamiętnik

Psychologowie polecają zapisywać wszystkie wydarzenia, które przysporzyły stresu. Możesz wybrać formę tradycyjną, czyli tworzyć notatki na papierze, lub nowoczesną i korzystać z komputera, telefonu albo tabletu. Dzięki temu zabiegowi poczujesz się zdecydowanie lepiej.

Zajrzyj w głąb siebie

Medytowanie jest prostsze, niż mogłoby się wydawać. Aktualnie na rynku pojawia się wiele playlist z muzyką odpowiednią do medytacji lub aplikacji dostępnych na telefon lub tablet. Odnajdź swój styl – może to być np. relaksująca joga nidra, w której otoczy Cię spokojna muzyka oraz odgłosy natury, takie jak szum fal i śpiew ptaków.



PRACUJ Z NAMI

JAKO OPIEKUN OSOBY STARSZEJ

Wyjedź z nami na dłużej i zyskaj bonus do 500 € brutto!

ZAPEWNIAMY:

- Legalną i bezpieczną pracę
- Wysokie składki ZUS zdrowotne, emerytalne i rentowe
- Jasne zasady współpracy (jedna czytelna umowa!)
- Atrakcyjne, terminowo wypłacane wynagrodzenie
- Zakwaterowanie i wyżywienie
- Organizację przejazdu z i do Niemiec
- Fachową opiekę konsultantów przez cały okres współpracy również w weekendy

Gowork.pl to wieloletnie doświadczenie w organizowaniu wyjazdów dla Opiekunów osób starszych do Niemiec.

Nasza dewiza jest szacunek dla innych i jasne zasady współpracy. Cienimy sobie zaufanie jakim darzą nas nasi Klienci i współpracujące z nami Opiekunki.

KONTAKT:

Tel.: 882 128 820

+48 22 622 14 30

e-mail: opiekunka@gowork.pl

www.opiekunka.gowork.pl

Pracuj z Gowork.pl z przyjemnością i zdobywaj nagrody w naszym programie lojalnościowym.

W Gowork.p na nasze Opiekunki i Opiekunów czekają wysokiej jakości produkty Ochnik



reklama

Sok z buraka – samo zdrowie!

Jak powszechnie wiadomo, lepiej zapobiegać, niż leczyć. Przed potencjalnymi problemami zdrowotnymi możemy się uchronić, sięgając po naturalne produkty, owoce i warzywa. W tym zakresie szerokie kompetencje ma... burak. Dlaczego warto regularnie pić sok z buraka? Przekonajcie się sami!

▼ Surowy burak jest bogatym źródłem białka, błonnika, witamin i soli mineralnych



”Dobrze doprawiony sok będzie smaczny i orzeźwiający, a przede wszystkim... zdrowy!”

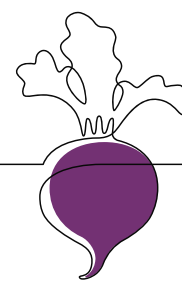
Nie tylko na anemię... Właściwości soku z buraka

Na początek odpowiedzmy sobie na pytanie: dlaczego właśnie sok? Przecież burak to warzywo powszechne w polskiej kuchni, spożywane na wiele sposobów – wystarczy wspomnieć o barszczu czerwonym czy ćwikle. Gotowane i pieczone buraki pozbawione są jednak większości swoich cennych walorów, a surowe – ze względu na ziemisty posmak – nie do przełknięcia. Sok jest więc idealnym rozwiązaniem!

Surowy burak jest bogatym źródłem białka, błonnika, witamin i soli mineralnych, a także substancji o działaniu antibakteryjnym, przeciwgrzybicznym i przeciwpasożytniczym. Obfituje w witaminę C, witaminy z grupy B, w tym kwas foliowy (witamina B9), witaminy A, E, K. Dostarcza nam cennych soli mineralnych, m.in. żelaza, magnezu, wapnia, cynku czy miedzi. Zawiera kwasy organiczne: jabłkowy, cytrynowy, winny i szczawianowy oraz substancje wykazujące działanie antyoksydacyjne: polifenole, karotenoidy, glikozydy, w tym szczególnie cenną betaninę.

To właśnie ze względu na zawartość tej ostatniej substancji niektórzy nazywają sok z buraka eliksirem młodości. Betanina, wspierana przez inne fitozwiązki obecne w burkach, ma właściwości chroniące organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, spowalnia procesy starzenia, poprawia kondycję skóry i zmniejsza ryzyko wystąpienia zmian miażdżycowych.

Sok z buraka poleca się osobom chcącym zrzucić zbędne kilogramy, gdyż przyspiesza metabolizm, pomaga pozbyć się z organizmu szkodliwych produktów procesu przemiany materii, odkwasza i ogólnie wzmacnia układ pokarmowy. Co ważne, jest to napój niskokaloryczny



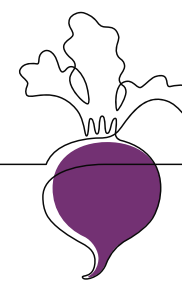
(100 g soku to ok. 45 kalorii), a jednocześnie dzięki dużej zawartości błonnika daje uczucie sytości.

Jest jeszcze jedna grupa osób, dla której sok z buraka to podstawa. Mowa o sportowcach. Dlaczego? Sok z buraków szybko podnosi wytrzymałość organizmu, przy jego regularnym spożywaniu można wydłużyć treningi nawet o kilkanaście procent.

Buraczany napój wzmacnia układ odpornościowy, a w przypadku infekcji zadziała przeciwzapalnie i bakteriobójczo, łagodząc ich przebieg. Ma także właściwości wykrztuśne, stąd sprawdza się, gdy dokucza nam kaszel.

Dzięki zawartości witamin z grupy B napój wspiera pracę systemu nerwowego – łagodzi napięcia, a nawet objawy nerwicy czy depresji; zapewnia dobry sen, poprawia pamięć i koncentrację.

Po jedną szklankę soku z buraka powinny sięgać codziennie osoby zmagające się z nadciśnieniem. Związki zawarte w warzywie wzmacniają naczynia krwionośne, obniżają ciśnienie krwi, regulują poziom cholesterolu.



Dzięki temu obniżają ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego, udaru mózgu czy zawału.

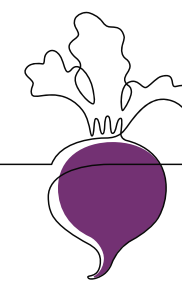
Sok z buraka nie dla wszystkich

Choć jest bardzo zdrowy, nie każdy może go pić. Przeciwwskazaniem jest zbyt niskie ciśnienie krwi, reumatyzm i kamica nerkowa. U osób borykających się z dwoma ostatnimi schorzeniami zawarte w buraku szczawiany mogą zaostrzyć objawy chorób.

Jak ze wszystkim, także w przypadku soku z buraka, warto zachować umiar. Nie ma jednak żadnych przeciwwskazań do tego, by pić go codziennie i w dowolnych ilościach.

Jak pić sok z buraka?

Niemal w każdym sklepie znajdziemy jednodniowy, świeży sok z buraków.



Oczywiście napój najlepiej sporządzać samemu. Wystarczy, że posiadamy wyciskarkę lub sokowirówkę i... mniej więcej trzy dorodne buraki. By złagodzić smak, możemy dodać do nich inne warzywo, owoc lub przyprawę. Burak dobrze komponuje się z selerem, marchewką, jabłkiem i owocami cytrusowymi. Napój można doprawić pieprzem, imbirem, sokiem z cytryny lub świeżą natką pietruszki, miętą czy bazylią. Dobrze doprawiony sok będzie smaczny i orzeźwiający, a przede wszystkim... zdrowy!

reklama

Professional Care 24

Praca w opiece domowej jest nadal możliwa

premia letnia do 300 EUR

dodatkowe środki bezpieczeństwa w związku z COVID-19 więcej info na:

www.professionalcare24.pl

87-100 Toruń, ul. Grudziądzka 132

534 934 134

Bolą Cię plecy?

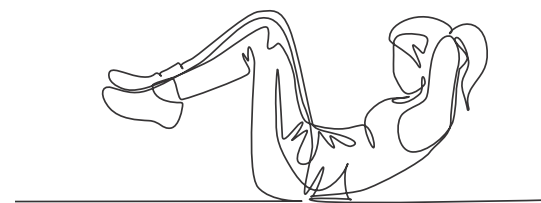
Czas wziąć się za siebie!

Ból pleców to choroba XXI wieku. Jego głównymi winowajcami są nieprawidłowa postawa, wielogodzinna praca przy komputerze i odpoczynek przed telewizorem, zamiast w ruchu. Nieustannie siedzimy, a to najbardziej szkodliwa pozycja dla kręgosłupa. Przy wadze 70 kg, nacisk na kręgi lędźwiowe w czasie siedzenia, wynosi aż 140 kg! Nic dziwnego, że na ból pleców skarżą się obecnie nie tylko osoby starsze, lecz także w młodszym wieku.

W 85 proc. przypadków ból kręgosłupa, chociaż może być dokuczliwy, nie świadczy o zagrażającej zdrowiu patologii. Mimo to nie powinien być lekceważony. To sygnał ostrzegawczy, informujący o tym, że niewystarczająco dbamy o nasz kręgosłup i czas wziąć się za siebie. Jeżeli w tym momencie nie zmotywujemy się do zmiany nawyków, może dojść do powstania nieodwracalnych zmian zwyrodnieniowych. Jedną z nich jest tzw. „wypadnięcie dysku”, które bardzo utrudnia sprawne funkcjonowanie i często wiąże się z koniecznością przeprowadzenia operacji oraz poddania się długotrwałej rehabilitacji.

Lepiej zapobiegać, niż leczyć

Od czego zacząć? Wprowadź w życie kilka prostych zasad, które zmniejszą obciążenie kręgosłupa podczas codziennych czynności. Gdy chcesz podnieść coś z podłogi, to ugnij kolana, a nie tułów – zachowując proste plecy, a gdy nosisz ciężkie przedmioty, to trzymaj je z przodu, blisko ciała i, jeżeli to możliwe, rozkładaj ciężar na obydwie ręce. Pracujesz przy komputerze? Ekran monitora umieść na poziomie oczu. Spoglądanie przez długi czas do góry lub w dół znacznie obciąża mięśnie szyi, ramion i górnej części grzbietu. Krzesło ustaw zaś tak, aby całe stopy dotykały podłogi. Miej proste plecy, podeprzyj je w części lędźwiowej, a ręce trzymaj blisko linii ciała. W zachowaniu prawidłowej postawy pomogą Ci regularne przerwy. Gdy tylko to możliwe, wstawaj od biurka i próbuj rozruszać kręgosłup.

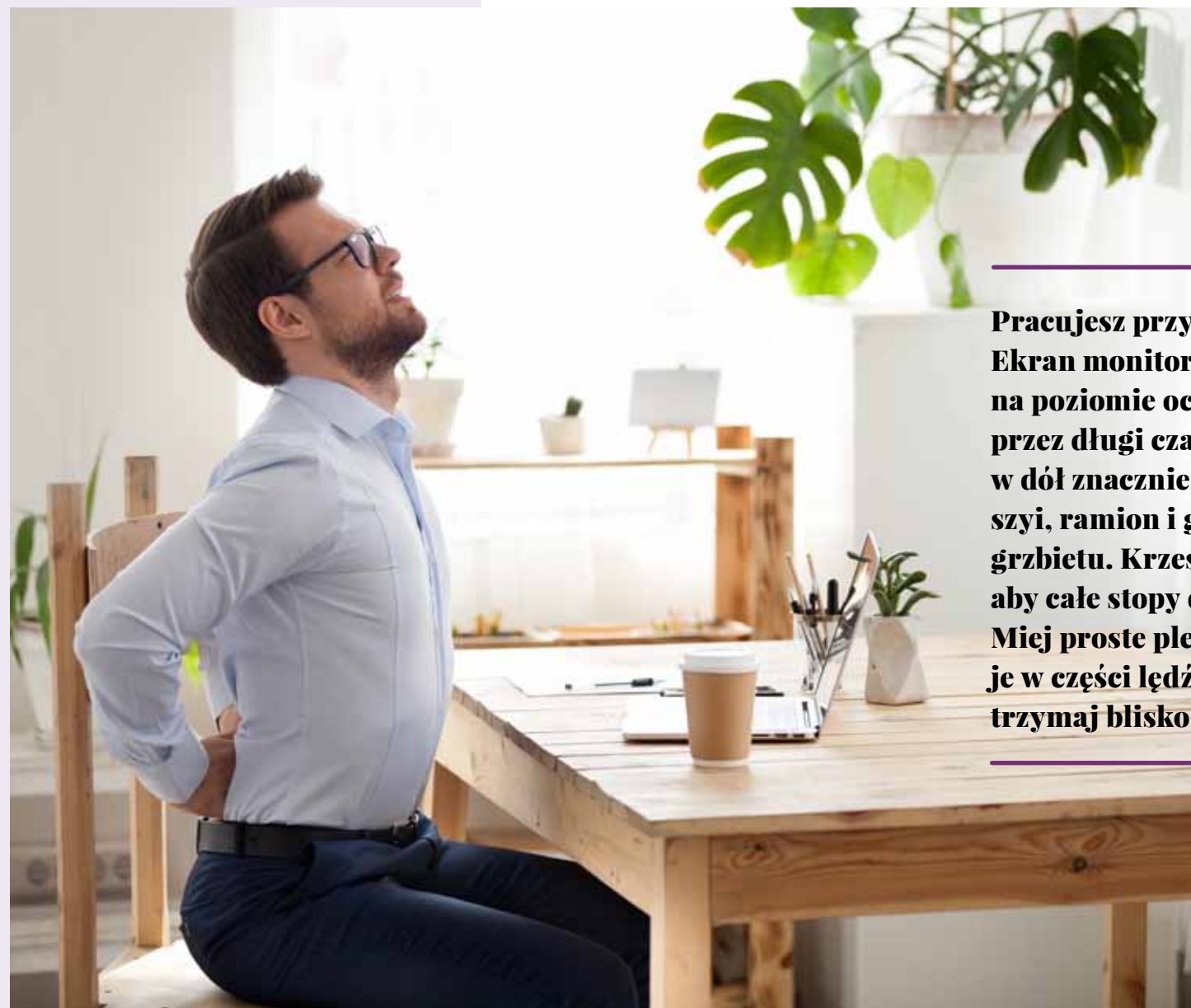


Sport to zdrowie

Bardzo ważnym elementem zapobiegania bólowi pleców jest też regularna aktywność fizyczna. Zalecana minimalna dawka sportu to 30 minut trzy razy w tygodniu. Najlepsze ćwiczenia to takie, które angażują różne grupy mięśni, np. pływanie, joga czy jazda na rowerze. Ćwiczenia zawsze rozpoczynaj od krótkiej, kilkuminutowej rozgrzewki, zaś kończ je rozciąganiem mięśni. Filmy z przykładami ćwiczeń, które można wykonywać w domu, można znaleźć bez problemu na YouTube. Jeżeli nie lubisz uprawiać sportów, postaraj się wprowadzić jak najwięcej ruchu do swojego codziennego życia. Zamiast windy używaj schodów, postaraj się też aktywnie wypoczywać – chodź na spacerów bądź zapisz się na kurs tańca.



Bardzo ważnym elementem zapobiegania bólowi pleców jest też regularna aktywność fizyczna.



Pracujesz przy komputerze? Ekran monitora umieść na poziomie oczu. Spoglądanie przez długi czas do góry lub w dół znacznie obciąża mięśnie szyi, ramion i górnej części grzbietu. Krzesło ustaw zaś tak, aby całe stopy dotykały podłogi. Miej proste plecy, podeprzyj je w części lędźwiowej, a ręce trzymaj blisko linii ciała.

PRACA

dla opiekunek
i opiekunów
osób starszych

na terenie
Niemiec i Niderlandów



Oferujemy

- ▶ zarobki do 1700 € netto miesięcznie
- ▶ zwrot kosztów podróży
- ▶ ZUS od średniej krajowej
- ▶ Karta EKUZ
- ▶ Formularz A1
- ▶ stały kontakt z koordynatorem
- ▶ premie świąteczne
- ▶ możliwość zatrudnienia na warunkach niemieckich

Kontakt

☎ 774025245

@ biuro@apnopiake.pl



Najpiękniejsze jeziora na świecie

Każdy z nas ma swoje indywidualne wspomnienia związane z wypadem nad jezioro. Udań biwakowanie, połów ryb czy rejs katamaranem. Naukowcy doliczyli się ponad 100 milionów akwenów na całej kuli ziemskiej. My przedstawiamy kilka najpiękniejszych, chociaż niewątpliwie każde z tych znanych i mniej znanych ma swój indywidualny czar.

Bajkał

Najgłębsze, a zarazem najstarsze jezioro świata. Głębokość sięga 1642 metrów, a jego powstania upatruje się ponad 25 milionów lat temu. W jego pobliżu rozciąga się słynna sieć Kolei Transsyberyjskiej, więc łatwo można zaplanować wycieczkę w jego okolicę przy okazji ekspedycji Syberii. Nie dość, że przejażdżka najdłuższą trasą na świecie jest atrakcją samą w sobie, to dodatkowa możliwość podziwiania urokliwych krajobrazów motywuje podwójnie. Przepiękną szatę Bajkał przybiera szczególnie zimą, kiedy to całkowicie zamarza. Lód jest wtedy na tyle gruby, że można jeździć po nim samochodem! Jego wody są tak czyste, że widoczność pod powierzchnią sięga ponad 40 metrów, a rezerwy na tyle potężne, że gdyby był jedynym jeziorem na ziemi, wystarczyłyby ludzkości na przeżycie przez blisko 50 lat.

Jezioro Kraterowe

Jego powstanie ponad 7770 lat temu związane jest z erupcją, a następnie zapadnięciem się części wierzchołka wulkanu Mazama w stanie Oregon. Jest najgłębszym jeziorem w Stanach Zjednoczonych, położonym na obszarze Parku Narodowego o tej samej nazwie, stanowi więc jego największą atrakcję. Zasilają go wyłącznie opady deszczu i śniegu, a jego wody zamieszkują wyłącznie dwa gatunki ryb, dzięki czemu jest ono tak krystalicznie czyste. Dookoła otaczają go tylko porośnięte iglastym lasem górskie zbocza, a z jego wód wyrastają dwie wyspy – Okrąg Widmo i Wyspa Czarnoksiężnika. Trasa widokowa, z której

Bajkał to najgłębsze, a zarazem najstarsze jezioro świata. Głębokość sięga 1642 metrów, a jego powstania upatruje się ponad 25 milionów lat temu.

można podziwiać jezioro, dostępna jest dla spacerowiczów i rowerzystów od lipca do października. Co więcej, turyści mogą wybrać się na przejażdżkę łodzią, a na niektórych ze wspomnianych stoków, znajdujących się w parku, nawet poszusować na nartach.

Morze Martwe

Wbrew nazwie jest to bezodpływowe, słone jezioro, leżące na pograniczu trzech krajów – Izraela, Jordanii i Palestyny. Dzięki swojemu zasoleniu umożliwia korzystającym z wodnych uciech utrzymać się bezproblemowo na powierzchni wody, bez pomocy materaca czy innych plażowych sprzętów. Ponadto, jest niezwykle bogate w minerały, dzięki czemu stanowi swego rodzaju naturalne sanatorium dla cierpiących na reumatyzm, choroby układu nerwowego, a przede wszystkim choroby skórne. Nie licząc drogocennych wartości wody, nieoceniony wpływ na zdrowie ma również czarne błoto, które często można znaleźć w kosmetykach z drogerijnych półek. Jednym z fascynujących zjawisk, jakie można zaobserwować podczas kąpieli, są wydo-



Morze Martwe jest niezwykle bogate w minerały, dzięki czemu stanowi swego rodzaju naturalne sanatorium dla cierpiących na reumatyzm, choroby układu nerwowego, a przede wszystkim choroby skórne.

bywające się z głębi ziemi małe kawałki asfaltu, które później unoszą się na powierzchnię. Co więcej, lustro wody osiąga największy poziom depresji na ziemi – około 431 metrów poniżej poziomu morza, dzięki czemu poziom stężenia tlenu jest tu o 10% wyższy. Niestety, istnieją obawy, że pewnego dnia Morze Martwe wyschnie całkowicie i by do tego nie dopuścić, planowana jest budowa rurociągu z Morza Czerwonego, które miałyby zasilać jezioro.

Balaton

Największe jezioro Węgier, a zarazem tej części Europy Środkowo-Wschodniej. Ze względu na śródlądowe położenie swojego kraju i brak dostępu do morza mieszkańcy tytułują je „węgierskim morzem”. W związku z dużą zawartością związków magnezu i wapnia woda przybiera kolor mlecznego turkus, o niewielkiej przejrzystości. Jego średnia głębokość to zaledwie 3 metry, z uwagi na to jego wody szybko się nagrzewają i w sezonie letnim, trwającym od czerwca do końca sierpnia, mogą osiągać temperaturę nawet 25 stopni Celsjusza. Wyjazdy nad Balaton stanowiły w czasach PRL-u obowiązkowy punkt na turystycznej mapie zamożnych Polaków, w ostatnim czasie nieco stracił na zainteresowaniu, jednak naszym zdaniem jest zdecydowanie wart odwiedzenia. Najpopularniejszą rozrywką, oprócz wodnych kąpieli, jest żeglarstwo, często można spotkać również pasjonatów wędkarstwa. Warto połączyć wypad nad Balaton ze zwiedzaniem okolicznych kurortów i zabytków.

Lago di Garda

Największe i najczystsze włoskie jezioro, położone w otoczeniu górskich szczytów, pięknych plaż i śródziemnomorskiej roślinności, wśród której królują palmy, drzewa pomarańczowe, cyprysy, oleandry i drzewa oliwne. W świecie fauny, szczególnie tej rybnej, dominują gatunki charakterystyczne dla rejonów alpejskich takie jak salmo carpio, który jest endemitem, a ponadto węgorze, karpie, szczupaki czy miętusy. Północna część jeziora, bardziej wietrzna i górzysta, jest mekką dla windsurferów, południowa natomiast jest znacznie cieplejsza i to tutaj znajdują się plaże, kempingi, źródła termalne i parki rozrywki, na czele ze słynną Gardalandią. W trakcie pobytu nad jeziorem można odwiedzić pobliskie słynne włoskie miasta – Mediolan, Bergamo czy Wenecję.

Śniardwy

My, Polacy, również możemy pochwalić się przepięknymi jeziorami. W tym artykule wspomnimy w kilku słowach o największym z Krainy Wielkich Jezior Mazurskich.



Z jego dna, które jest stosunkowo płytkie, wyrastają liczne głązy, kończące się tuż pod taflą wody – niestety mogą stanowić niebezpieczeństwo dla żeglujących, bądź więc ostrożni podczas rejsów i trzymajcie się wyznaczonych szlaków. Najpiękniejszy widok w okolicy Śniardw roztacza się w trakcie porannej mgły, która unosi się lekko nad jeziorem. Na jego terenie znajduje się 8 wysepek, w tym dwie największe: Pajęczna i Czarcia Ostrów, na których schronienie często znajdują żeglarze. Okolice Śniardw i innych jezior wchodzących w skład Krainy Wielkich Jezior Mazurskich są miejscem występowania wielu gatunków zwierząt, między innymi kormorany, perkoza dwuczubego, bociana czarnego, czapli, łabędzia niemego, orła bielika, jelenia, wydry, bobra czy łosia.

Laguna Colorada

To płytkie, słone jezioro o charakterystycznym, bordowym kolorze można zobaczyć w Boliwii, a konkretnie w mieszcącym się na wysokości ponad 4000 metrów nad poziomem morza Parku Eduardo Abaroa. Swoją barwę zawdzięcza osadom i pigmentacji alg, które rozwinęły się w jego wodach. Na powierzchni unoszą się dodatkowo białe plamy, które wywoływane są przez obecny w niej łatwo rozpuszczalny boraks. W zależności od pory roku i dnia kolor się intensyfikuje – od ciemnobrązowej po jaskrawoczerwoną. Krajobraz roztaczający się dookoła jeziora przywołuje na myśl świat dzikiego zachodu, pustynny piach, kaktusy i niskie trawy. Charakterystycznymi elementami są również brodzące po brzegu jeziora różowe flamingi, górskie szczyty i skaliste zbocza.

TOP 10

polskich obiektów na liście UNESCO

Lista Światowego Dziedzictwa UNESCO liczy dziś ponad tysiąc zabytków i obiektów przyrodniczych z różnych zakątków świata. W Polsce jest ich szesnaście. Doskonałą okazję do odwiedzenia tych wyjątkowych miejsc i poznania ich historii dają coraz cieplejsze weekendy. Które z nich wybrać na cel krótkiej, wiosennej wycieczki? Przeczytajcie nasz ranking!

Stare Miasto w Krakowie

Teren obejmujący ulice w obrębie dawnych murów miejskich, wzgórze wawelskie oraz Kazimierz, czyli starą dzielnicę żydowską, wraz ze Stradomem został wpisany na listę UNESCO w 1978 roku, jako jeden z pierwszych zabytków. Stare Miasto to przede wszystkim Rynek Główny, jeden z największych w Europie, z Sukiennicami, stanowiącymi niegdyś centrum lokalnego handlu, i kościołem Mariackim, w którym podziwiać można ołtarz Wita Stwosza. Do dziś zachowały się elementy średniowiecznych fortyfikacji – Brama Floriańska i Barbakan. Wśród muzealnych zbiorów zamku na Wawelu znajduje się wiele cennych artefaktów, m.in. Szczerbiec – miecz koronacyjny królów Polski, czy obrazy francuskiego mistrza Eugène'a Delacroix. Kazimierz z kolei jest znakiem przenikania się kultur, słynie z zabytkowych kościołów katolickich, synagog i jednego z najstarszych kirkutów w Europie.

Królewskie Kopalnie Soli w Bochni i Wieliczce

Kopalnia Soli w Wieliczce trafiła na listę UNESCO w tym samym roku co krakowskie Stare Miasto; siedem lat temu wpis rozszerzono i dołączył do niej bocheński zabytek. Ich historia sięga wieków XII i XIII, są to jedne z najstarszych kopalni soli na świecie i jednocześnie najstarsze z przedsięwzięć. Każda liczy dziewięć poziomów i setki kilometrów podziemnych chodników – dla turystów dostępnych jest kilka tras. Wieliczka słynie z monumentalnej Kaplicy św. Kingi z wyrzeźbionymi w soli ołtarzami i posągami. Podziemne boisko sportowe, restauracja czy przeprawa łodziami – takie atrakcje czekają turystów w bocheńskim ośrodku. Znajdą tu coś dla siebie nie tylko koneserzy historii, ale i wszyscy złąknieni odpoczynku i regeneracji.

Perła Renesansu – Stare Miasto w Zamościu

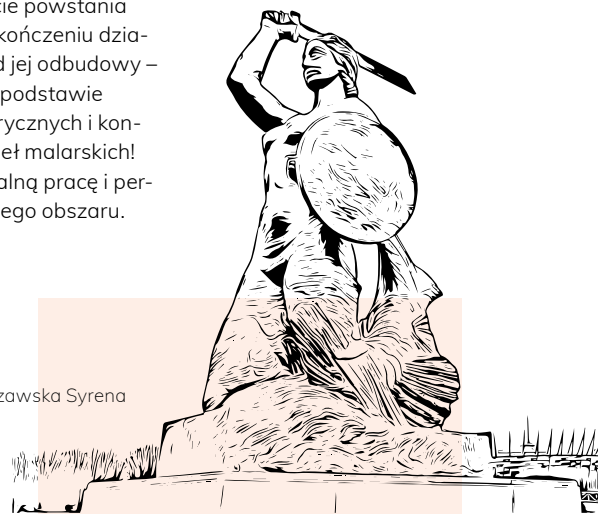
Początki Zamościa sięgają 1580 roku, kiedy to sławny kanclerz Jan Zamoyski, biorąc za wzór model włoski, zaprzagnął stworzyć miasto idealne. Urzeczywistnie-

niem jego marzeń zajął się pochodzący z Padwy architekt Bernardo Morando, który zaplanował wzniesienia miasta na planie pięcioboku. W centralnym punkcie renesansowej zabudowy znalazł się Rynek Wielki i dwa mniejsze place targowe, Wodny i Solny – wszystko otoczone siatką ulic na kształt szachownicy. Zabytkowa zabudowa zachowała się do dziś niemal bez zmian; UNESCO doceniło ją w 1992 roku. Turystów przyciąga wspólna architektura i przyjazna atmosfera miasta, nie bez powodu zwanego Perłą Renesansu czy Padwą Północy.

Warszawska Starówka

...czyli kolejne polskie stare miasto na liście UNESCO. Tym razem przypadek jest wyjątkowy: stara część miasta została bowiem doszczętnie zniszczona podczas II wojny światowej, w trakcie powstania warszawskiego. Tuż po zakończeniu działań wojennych podjęto trud jej odbudowy – rekonstrukcji dokonano na podstawie zachowanych badań historycznych i konserwatorskich, a nawet dzieł malarskich! UNESCO doceniło tę kolosalną pracę i perfekcję rekonstrukcji tak dużego obszaru.

Warszawska Syrena



Kościół Mariacki, Kraków



Zamek krzyżacki w Malborku

Na liście dziedzictwa UNESCO nie mogło zabraknąć największego z zachowanych w Europie średniowiecznych zamków, który po dziś dzień jest symbolem dawnej potęgi zakonu krzyżackiego. Gotycka twierdza, wzniesiona w XII wieku, na przestrzeni lat rozrosła się do trzech części, znanych jako Zamek Wysoki, Zamek Średni i Zamek Niski. W pierwszej z nich mieścił się m.in. kościół Najświętszej Maryi Panny, gdzie chowani byli Wielcy Mistrzowie. Zamek rozpoznawalny jest dzięki murom z czerwonej cegły, słynie z otaczających dziedziniec krużganków i murów obronnych z wieżami i bramami.

Hala Stulecia we Wrocławiu

Wrocławska monumentalna budowla to najmłodszy polski zabytek na Liście Światowego Dziedzictwa – wzniesiona została w 1913 roku z okazji Wystawy Stulecia, zorganizowanej w Breslau (bo tak brzmiała nazwa miasta, które wówczas znajdowało się w granicach Cesarstwa Niemieckiego) w setną rocz-

nicę zwycięstwa nad Napoleonem. Wybudowaną na planie koła halę, która mieścić mogła ponad sześćdziesiąt tysięcy widzów, wieńczy żelbetowa kopuła o średnicy 67 metrów. Walorem zabytku jest atrakcyjne położenie – hala znajduje się pomiędzy słynnym wrocławskim zoo a Ogrodem Japońskim, uroku dodaje jej powstała w 2009 roku multimedialna fontanna.

Białowieski Park Narodowy

Polska może poszczycić się nie tylko kilkunastoma zabytkami o znaczeniu kulturowym, ale i obiektami przyrodniczymi wyróżnionymi przez UNESCO. Już w 1979 roku na Listę Światowego Dziedzictwa wpisano Białowieski Park Narodowy. Na początku lat 90. wpis rozszerzono o Białoruś, a później w 2014 roku o kolejne tereny polskie. Obecnie cały obszar wpisany na listę liczy ponad 140 tys. hektarów. Charakteryzuje go niezwykła różnorodność naturalna: od zupełnie płaskich równin, przez piaszczysto-żwirowe wzgórza, po łąki z licznymi strumieniami w dorzeczu Bugu i Narwi. Symbolem Puszczy Białowieskiej jest zamieszkujący jej liściasto-iglaste lasy żubr

europejski – to tu żyje jego najliczniejsza na świecie populacja.

Park Mużakowski

Park krajobrazowy rozciąga się po obu stronach Nysy Łużyckiej na powierzchni ponad 700 hektarów, w okolicach Łęknicy w Lubuskim i Bad-Muskau w Niemczech. Został założony z inicjatywy niemieckiego księcia, który marzył, by wokół jego rezydencji powstał „obraz malowany za pomocą roślin”. Aranżacja parku rozciągnęła się na wiele lat, a dzięki wykorzystaniu miejscowej flory udało się uzyskać unikalny efekt sielskości i harmonijnego współgrania z krajobrazem. To dzięki temu park okrzyknięto arcydziełem sztuki ogrodniczej na skalę światową. W skład parku – wpisanego na listę UNESCO w 2004 roku – wchodzi dziś również odrestaurowane zabudowania: zamek, mosty i arboretum.

Drewniane cerkwie w polskim i ukraińskim regionie Karpat

Na Liście Światowego Dziedzictwa nie brak obiektów sakralnych. Zapis z 2013 roku



Rynek Wielki w Zamościu



◀ Zamek krzyżacki w Malborku



Zamek w Malborku to gotycka twierdza, wzniesiona w XII wieku.

obejmuje szesnaście świątyń – osiem położonych jest w Polsce. Powstałe w okresie od XVI do XIX wieku, mimo podobieństw, zdumiewają swą różnorodnością stylistyczną, a także doskonałymi rozwiązaniami konstrukcyjnymi. Do najciekawszych należą cerkwie Narodzenia Przenajświętszej Bogurodzicy w Chotyńcu – jedna z najstarszych budowli greckokatolickich w Polsce; w całości pokryta gontem cerkwie św. Jakuba Młodszego Apostoła w Powroźniku ze wspaniałą polichromią czy łemkowska cerkwie św. Michała Archanioła w Turzańsku. Do zwiedzenia zabytkowych cerkwi zachęca też malowniczy, podkarpacki krajobraz.

Kościół Pokoju w Jaworznie i Świdnicy

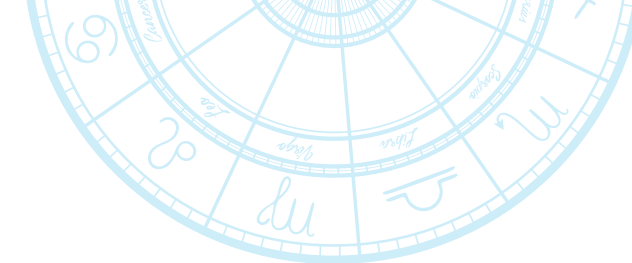
Historia wpisanych w 2001 roku na listę obiektów jest wyjątkowo ciekawa! Powstały w połowie XVII wieku

na mocy porozumień pokojowych kończących wojnę trzydziestoletnią – konflikt religijny pomiędzy niemieckimi katolikami i protestantami. Cesarz Ferdynand III Habsburg, pod naciskami państw europejskich, zgodził się, by na Dolnym Śląsku powstały trzy protestanckie świątynie. Postawił jednak kilka warunków: wierni musieli wnieść je z własnych funduszy i to w ciągu zaledwie roku, budowle musiały stanąć poza miastami i zostać wykonane z materiałów nietrwałych: drewna, gliny czy słomy. Nie mogły też przypominać tradycyjnych kościołów, posiadać wież i dzwonów. To dzięki temu powstały tak unikatowe konstrukcje. Tylko jedna z nich (w Głogowie) nie przetrwała próby czasu – spłonęła po uderzeniu piorunem.



▶ Hala Stulecia we Wrocławiu

Co szykują nam gwiazdy?



Baran (21.03–19.04)

Dobre wieści dla tych, przed którymi stoją trudne zadania. Wszystko pójdzie po Twojej myśli!

Byk (20.04–20.05)

Posypie się kilka punktów w twoim planie. Nie przejmuj się! Po prostu odłóż ich realizację na później.

Bliźnięta (21.05–21.06)

Potrzebujesz wyciszenia. Opanuj emocje, zanim drobne nieporozumienie urośnie do monstrualnego konfliktu.

Rak (22.06–22.07)

Chcesz rzucić wszystko i wyjechać daleko. Pamiętaj, to tylko chwilowy kryzys! Nie ma innej rady: musisz przeczekać.

Lew (23.07–22.08)

Układ planet zapewni Ci poczucie spokoju i harmonii. Dobrze wykorzystaj ten czas – zaprocentuj w pracy i życiu osobistym.

Panna (23.08–22.09)

Nie opuszcza Cię dobre samopoczucie. Wykorzystaj ten czas i podziel się swoją energią z innymi.

Waga (23.09–23.10)

Odżyją dawne znajomości. W odświeżonych relacjach czuj się swobodnie, ale nie wchodź w poufałość.

Skorpion (24.10–21.11)

Czas na porządk. Ład w mieszkaniu sprawi, że poczujesz się lepiej.

Strzelec (22.11–21.12)

Zaangażuj bliskich w swoje pasje. Zyskasz okazję, by spędzić z nimi więcej czasu.

Koziorożec (22.12–19.01)

Najbliższe miesiące przyniosą powiew uczuć. Samotny Koziorożcu, niewinny flirt może przerodzić się w coś poważniejszego.

Wodnik (22.01–18.02)

Ostatnio poświęcasz zbyt dużo czasu pracy. Zatrzymaj się! Zaslugujesz na chwilę wytchnienia.

Ryby (19.02–20.03)

Dobry czas dla Ryb! Wszystkie cele uda się zrealizować. Z pomocą przyjdzie zaprzyjaźniona osoba.

reklama

PRACA W NIEMCZECH dla Opiekunek i Pielęgniarek

ZAROBKI

1300-2000 €

NETTO MIESIĘCZNIE

- Legalne zatrudnienie i opłacone ubezpieczenia
- Opieka Koordynatora w Polsce i w Niemczech
- Sprawdzone miejsca pracy

- Firma z 8-letnim doświadczeniem na rynku polskim i niemieckim
- Zakwaterowanie i wyżywienie
- Zwrot kosztów podróży do 180 €

Zadzwoń już teraz!



+48 666 900 742

+49 152 22 68 0362

www.HDOmedical.pl



ATERIMA
med



**Wsparcie Zespołu
Pielęgniarskiego**

plus ochrona
w podróży



Sprawdź oferty pracy
www.aterima-med.pl



Zadzwoń
+ 48 12 341 15 15



ATERIMA MED gwarantuje



Przyjazna rekrutacja
(także przez internet)



Stabilny pracodawca
na rynku od 2011 r.



Miejsca pracy
sprawdzone
m.in. ze zmiennością



Opieka Koordynatora
w Niemczech



Wysokie zarobki + PREMIE
Zawsze terminowe wypłaty



Materiały edukacyjne
(zawodowe i językowe)



Fachowe wsparcie
w opiece
(w tym dyżur pielęgniarki)



Wsparcie w nauce
j. niemieckiego
(w tym dyżur lektora)



Ochrona w podróży
i pokrycie kosztów
w obie strony



Pakiet dodatkowych
ubezpieczeń

ATERIMA MED wchodzi w skład Grupy ATERIMA