Unia Europejska

Marta Miara
Kierownik Centrum Korepetycji
GSM 509 173 501 mctlumaczenia.eu

Zbliża się kolejna rocznica przystąpienia Polski do Unii Europejskiej (1 maja 2004r.) warto więc przypomnieć kilka ważniejszych informacji z tym związanych. Unia Europejska powstała na mocy Traktatu z Maastricht 1wszego listopada 1993 roku i jest gospodarczo-politycznym związkiem demokratycznych krajów europejskich. Jest unikatową formą tego typu na świecie, która nigdy wcześniej nie istniała w historii powszechnej i była nieznana historii stosunków międzynarodowych. Na fladze UE przedstawiony jest okrąg złożony z dwunastu gwiazd na niebieskim tle, motto brzmi *„Zjednoczona w różnorodności"* a hymnem jest "Oda do radości" z IX Symfonii Ludwika van Beethovena. Walutą UE jest Euro, czyli grecka litera Epsilon, przecięta dwoma równoległymi liniami poziomymi, a centrami politycznymi są: Bruksela (egzekutywa i legislatywa), Strasburg (legislatywa), Luksemburg (trybunał sądowy i izba kontroli) oraz Frankfurt (bank centralny).

Myślę, że każdy w mniejszym lub większym stopniu przyswoił sobie do tej pory podstawowe informacje związane z Unią Europejską, dlatego chciałabym skoncentrować się raczej na ciekawostkach z nią związanych. Nie każdy wie, że waluta przypisywana ściśle krajom członkowskim Unii Europejskiej jest również oficjalną walutą w wielu innych krajach znajdujących się poza nią. Wymienić można tutaj Kosowo, Monako, Czarnogórę, Andorę, Watykan, San Marino, francuskie posiadłości na Atlantyku i Oceanie Indyjskim oraz brytyjskie bazy wojskowe na Cyprze. Innym przykładem jest fakt, że liczba gwiazd na fladze UE nigdy nie była i nadal nie jest związana z liczbą państw członkowskich. Liczba dwanaście jest natomiast tradycyjnym symbolem doskonałości, pełni i jedności co idzie w parze z dążeniami UE.

W Polsce używamy wielu nazw w odniesieniu do członków Parlamentu Europejskiego. Stosujemy określenia: *„europarlamentarzysta"*, *„eurodeputowany"*, *„europoseł"*, choć w rzeczywistości powinniśmy używać oficjalnego określenia jakim jest: *„poseł do Parlamentu Europejskiego"*. W Wielkiej Brytanii stosuje się zwrot: *„członek Parlamentu Europejskiego"* (*„Member of the European Parliament"* w skrócie MEP). Parlament nie używa jednego języka obrad. Obrady Parlamentu odbywają się symultanicznie we wszystkich językach Unii, tzn. każdy poseł mówi w swoim języku, a jego wypowiedź jest bezpośrednio tłumaczona na pozostałe. Obecnie, obrady są też tłumaczone na języki wszystkich państw stowarzyszonych, które mają prawo biernego uczestnictwa w obradach.

Dodatkowo, interesującym może wydać się fakt, że Unia Europejska leży na pięciu kontynentach, oprócz Europy są to: Azja, Ameryka Północna i Południowa oraz Afryka. Inną ciekawostką jest sprawa klasyfikacji marchewki. Według UE marchewka nie jest warzywem a owocem. W Portugalii tradycyjnym przetworem a zarazem przysmakiem jest dżem z marchwi. Marchewka została więc uznana za owoc aby nie komplikować przepisów związanych z produkcją dżemów. Pozostając w branży żywieniowej, podobno, był taki pomysł, żeby teksty reklamowe drukować na skorupkach jaj. Jednak nie zdobył on uznania, dzięki czemu reklamy są widoczne jedynie na opakowaniach jaj. Tak na sam koniec, kilka słów o czymś, co można przytulić, bądź wręczyć komuś jako prezent, a mianowicie o maskotce UE. Nosi ona imię najjaśniejszej gwiazdy na niebie, Syriusza i jest to pocieszna, uśmiechnięta, niebieska stonoga ubrana charakterystycznie dla danego kraju Unii Europejskiej.

Mundur może więcej… - Okiem Miśka

Misiek

Jakiś czas temu jadąc ulicą Wrocławską na wysokości banku PEKAO SA zauważyłem policyjny radiowóz z włączonymi światłami awaryjnymi blokujący prawy pas ruchu. Zwolniłem przejeżdżając obok, żeby zobaczyć co się stało. W głowie miałem już scenariusz spektakularnej interwencji rosłych przedstawicieli prawa, którą będę miał okazję podziwiać na żywo. Niestety, zobaczyłem tylko pana policjanta stojącego przy bankomacie. Widać pieniądze były mu tak potrzebne, że stróż prawa uznał za stosowne złamanie przepisów ruchu drogowego. Na ulicy Chojnowskiej obserwowałem jak nieoznakowany samochód policyjny, z dwoma funkcjonariuszami, wykonywał wśród innych uczestników ruchu manewr zawracania na podwójnej ciągłej. Samochód nie miał włączonych jakichkolwiek sygnałów wskazujących na uczestniczenie lub podejmowanie akcji pościgowej. Pani policjantka kierująca autem, musiała mieć tak ważny powód, by nie podporządkowywać się przepisom. Całkiem niedawno wyjechałem z drogi podporządkowanej na drogę główną. Pech chciał, że zrobiłem to tuż przed autem Straży Granicznej. Auto to ani nie musiało hamować, ani odbijać ode mnie. Nie wiem czym, ale tak zdenerwowałem prowadzącą funkcjonariuszkę, że zaczęła na mnie trąbić. Zatrzymałem się więc na następnym skrzyżowaniu i zapytałem grzecznie: *„Dlaczego pani trąbi na mnie"*. Usłyszałem od funkcjonariusza siedzącego obok pani następujące zdanie: *„Zaraz będziemy rozmawiać w inny sposób!!!"*. Przykładów takich można by mnożyć. Ale nie chodzi mi o oczernianie munduru, pracy Policjantów, przedstawicieli Straży Granicznej, czy jakiejkolwiek innej służby. Zapewne wielu z nas, na dziesiątki przykładów o błędach funkcjonariuszy, mogłoby podać dziesiątki przykładów z wzorowego wykonywania przez nich obowiązków. Chodzi mi o fakt, że wszyscy jesteśmy ludźmi. Każdy z nas ma określoną potrzebę w danej chwili, ma chwilę słabości i popełnia błąd. Chciałbym bardzo, by do każdego obywatela naszego miasta, naszego kraju dotarła informacja, że mundur, ani jakiekolwiek stanowisko nie upoważnia do stawania ponad prawem, do patrzenia z góry, ani nie powoduje bezkarności. Że zdanie jakie kiedyś usłyszałem od wysoko postawionego funkcjonariusza policji: *„Słuchaj, jesteśmy MY i są oni!"* jest nieprawdziwe. Zarówno *„my"* - policja jak i *„oni"* - nie policja, tworzymy jedną społeczność, jedno społeczeństwo, w którym każdy ma prawo do pomyłki, potknięcia czy głupiego zachowania, ale i każdy może być obserwowany Okiem … nie tylko Miśka!

Ruch to zdrowie – Trening obwodowy

Joanna Stenzel-Chomiak
instruktor, trener fitness & wellness
tel. 606 311 995 email: well_ness@op.pl

Na dźwięk tych słów ożywają wspomnienia piłek lekarskich, skakanek i szkolnych lekcji WF-u. Jednak trening obwodowy w klubach fitness nie ma wiele wspólnego z tym, który pamiętamy. Obwody robią dzisiaj wrażenie najwyższej klasy urządzeniami, oprogramowaniem i wyszukanymi koncepcjami treningowymi

Zalety treningu obwodowego

Trening obwodowy wpływa pobudzająco na układ krążenia, oddychania i przemianę materii. Oprócz siły i wytrzymałości rozwija odporność organizmu na zmęczenie. Jest doskonałą formą aktywności fizycznej dla osób zapracowanych – w ciągu krótkiego czasu (nawet ok. 20 minut) możliwe jest wykonanie efektywnego i zróżnicowanego treningu. Obwody układane są według różnych koncepcji. Ta urozmaicona forma treningu ułatwia start przede wszystkim kobietom, seniorom, osobom początkującym i dzieciom, którzy do tej pory unikali tradycyjnych siłowni.

Trening grupowy ma aspekt socjalny – daje poczucie przynależności do zespołu, wzmacnia motywację, integruje, ćwiczący czerpią z niego większą przyjemność.

Zestawy urządzeń do treningu obwodowego nie wymagają dużo miejsca. W zależności od koncepcji często wystarczy już 15-20 m2. Obwody z dołączonym oprogramowaniem mają tę zaletę, że można indywidualnie układać plany treningowe i dokumentować efekty. W ten sposób ogranicza się zaangażowanie personelu, ponieważ trener może zajmować się jednocześnie kilkoma klientami, przy czym nie wpływa to negatywnie na jakość obsługi. Trening obwodowy pozwala ponadto lepiej wykorzystać powierzchnię treningową i skrócić czas oczekiwania w kolejce do poszczególnych maszyn.

Właściwie zastosowane obwody mogą bardzo pozytywnie wpłynąć na wizerunek klubów. Przyciągają nowe grupy docelowe, co może zaowocować wzrostem obrotów. Otwierają drzwi przed wszystkimi, którzy dotąd z różnych powodów – jak chociażby wiek czy nadwaga – nie mogli się zdecydować na wizytę w klubie. Wszechstronne możliwości wykorzystania treningu obwodowego oraz łatwa obsługa poszczególnych urządzeń to być może nowe źródło dochodów także dla twojego klubu.

Publikację opracowano na podstawie danych i materiałów dystrybutorów sprzętu w Polsce.

Legniczanin
www.legniczanin.pl

TYGODNIK LEGNICKI

Redaktor naczelny: Arkadiusz Maciuszek
Dziennikarze redakcyjni: Piotr Materzok, Bartłomiej Hamanowicz.
Stali współpracownicy:
Tomasz Liber, Michał Gwozdowski, Grzegorz Wala, Izabela Maciuszek, Aleksandra Rybczyńska,
Joanna Stenzel-Chomiak.
Druk: Polskapresse.
Nakład: 16.000 egz.
Wydawca: TV-M Press Media
Legnica, al. Piłsudskiego 62.
Redakcja: TV-M Press Media
Legnica, Złotoryjska 30 (Galeria Gwarna).
telefon: 0604 739 819
email: info@legniczanin.pl.
http://www.legniczanin.pl.
Redakcja zastrzega sobie prawo do skrótów i adiustacji tekstów. Materiałów nie zamówionych redakcja nie zwraca.
Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść publikowanych reklam.

Przyszłość mieszka za miastem

Anna Dąbrowska
licencja nr 6984

Barbara Budziarek
licencja nr 7211

Z początkiem wiosny ruszył popyt na działki budowlane. Wraz z pierwszymi promykami słońca i budzącą się do życia naturą ludzie doceniają uroki posiadania chociażby małego domku z ogródkiem.

Oferta domów dostępna na rynku nie jest w stanie sprostać oczekiwania wszystkich, zatem spora część klientów decyduje się na zakup działki. Jednak gdzie jej szukać, skoro w samym mieście brakuje gruntów. Jeśli nawet uda nam się znaleźć ciekawą ofertę to cena może znacznie przekraczać nasze możliwości.

Kiedyś rozpiętość cenowa między gruntami w mieście a poza nim była znacznie mniejsza. Był większy wybór więc i ceny były niższe. Dziś natomiast na zakup działki w obrębie miasta mogą sobie pozwolić jedynie nieliczni.

Wszystko ma jednak swoje plusy i minusy. Życie poza miastem to spokój, cisza, czyste powietrze. Miasto to dostęp do handlu, kultury, ludzi. Niewątpliwie w mieście jest wygodniej, ale pomyślmy jak wiele zalet niesie za sobą mieszkanie poza nim.

Większość z nas pracuje zawodowo, na co dzień zmaga się z wieloma problemami, jest w ciągłym biegu. W czasie godzin pracy jest to zrozumiałe, ale po wielu wyczerpujących godzinach spędzonych w zatłoczonym mieście w towarzystwie hałasu, spalin, korków ulicznych – potrzebny jest odpoczynek. Nic tak nie uspakaja jak cisza, zieleń za oknem oraz świadomość, że nic nie jest w stanie tego zakłócić. Ogród wyposażony w grilla i święty spokój to idealny sposób na relaks, odstresowanie się i zapomnienie o problemach życia codziennego. Już na samą myśl robi się lepiej a co dopiero móc to przeżywać w rzeczywistości.

Wraz z upływem czasu wszystko się zmienia, rynek nieruchomości także. Zmiany dotyczą również trendów inwestycyjnych. Z coraz większą intensywnością są poszukiwane tereny pod budowę i to niekoniecznie w samym mieście. Wielu z nas woli pracować w mieście, ale mieszkać w spokojnym zakątku z dala od zgiełku, hałasu i spalin.

Piękne stopy

Izabela Maciuszek
kosmetolog, tel. 508 088 640
email: izabelamaciuszek@wp.pl

Minęła zima. Wiosna coraz cieplejsza. Zrzucamy kozaki, półbuty, zakładamy buty odsłaniające znaczną część stopy. W tym sezonie naszymi stopami zawładnęły "spotykanki", pół sandały, buty z odkrytymi palcami i piętami.

PIELĘGNACJA STÓP PO ZIMIE

Wiadomo, że zimą znacznie mniejszą uwagę poświęcamy stopom ze względu na to, że są one cały czas zasłonięte. Skóra pięt często jest bardzo szorstka, twarda. Jak pozbyć się zrogowaciałego naskórka? Wystarczy, że raz w tygodniu w domowym zaciszu sama wykonasz pedicure.

KĄPIEL STÓP

Do miski nalej ciepłej wody, dodaj antyseptyczną tabletkę zmiękczajaco-dezynfekującą (można dostać w aptece lub drogerii) po czym zanurz stopy w wodzie. Polecam specjalne masażery do kąpieli stóp, które dodatkowo pozwolą na relaks. Do wody możesz dodać również kilka kropel olejku eterycznego, np. miętowego (odświeża) lub rozmarynowego (odpręża i stymuluje).

TARKA I PEELING

Po kąpieli dobrze osusz stopy i usuń skórę z pięt. Nie używaj maszynki ścinającej typu "omega", ponieważ im więcej naskórka zetniesz tym więcej go niestety odrośnie. Najlepiej sprawdza się gruboziarnista papierowa tarka. Pamiętaj jednak aby często ją wymieniać ponieważ do środka wnikają resztki naskórka i woda, co stwarza bakteriom świetne warunki do rozmnażania się. Po usunięciu zrogowaciałego naskórka zrób peeling. W sprzedaży dostępne są peelingi gruboziarniste do stóp.

MASECZKA NA STOPY

Dwa razy w tygodniu przed spaniem nałóż na stopy maskę odżywczo-regenerującą, jeśli skóra jest bardzo sucha zaaplikuj maseczkę natłuszczającą. Codziennie natomiast wmasuj w stopy krem.

PAZNOKCIE U STÓP

Zadbaj o kształt paznokci. Paznokcie obcinaj specjalnymi obcinaczkami lub spiłuj pilnikiem gruboziarnistym. Płytki nie powinny być dłuższe niz opuszki palców. Kształt muszą mieć prostokąty. Dlaczego? Ponieważ wycinanie boków paznokci jest częstą przyczyną ich wrastania. Delikatną polerką wyrównaj strukturę paznokcia po czym ją wygładź.

NIE WYCINAJ SKÓREK

Skórki okalające płytkę paznokciową zmiękczaj specjalnym preparatem po czym delikatnie odsuwaj je drewnianym patyczkiem. Nigdy nie wycinaj skórek ponieważ zbyt głębokie ich wycięcie może spowodować uszkodzenie macierzy co prowadzi do deformacji paznokcia.

LAKIER NA STOPACH

Przed pomalowaniem paznokci odtłuść płytkę zmywaczem. Jeśli chcesz użyć ciemnego lakieru najpierw nałóż bazę pod lakier, ponieważ ciemne lakiery często odbarwiają płytkę. Klasyczna czerwień na stopach zawsze wygląda elegancko i zalotnie, french natomiast wygląda świeżo.

PEDICURE PROFESJONALNY

Proponuję abyś wybrała się do gabinetu kosmetycznego lub odnowy biologicznej na pedicure profesjonalny. Zauważysz na pewno znaczną różnicę pomiędzy swoim pedicurem a pedicurem jaki wykona Ci profesjonalistka. W kolejnych numerach "Legniczanina" opiszę, na czym polegają te różnice.