

TWOJE ŻYCIE - TWOJ STYL Zbuduj dom dla AMAZONEK. POMAGAJ i WYGRYWAJ 500 nagród

Numer 10 (243)
Październik 2010
ISSN 0867-1826

Twoi STYL 20 LAT!

Cena 7 zł 90 gr
[w tym 7% VAT]
Indeks 379255

**ZAWSZE
BĘDĘ DRUGA**
Zazdrość
o byłą żonę

KOBIETA 50+
Teraz ja!

**RAPORT
Z PROWINCJI
DO KORPORACJI**
Korzenie zapuszczę w asfalt

JESTEŚMY RAZEM

MOŁEK GROCHOWSKA DOROCIŃSKI i przyjaciele
DAJĄ TO, CO NAJCENNIJSZE, ŻEBY POMÓC CHORYM NA RAKA



Wpisz do kalendarza

WRZESIEŃ-PAŹDZIERNIK 2010

TEKST JOANNA MIECUGOW

14.09 POLSKA

Ruszyła bezpłatna infolinia dla diabetyków. Pod numerem 0 801 388 008 we wtorek i czwartki w godz. 15-18 dyżurują pielęgniarki edukacyjne, które pomogą rozwiązać wszelkie cukrzycowe problemy. www.ccel.pl

14.09 POLSKA

Promocja dojrzałości trwa. Tydzień w Andaluzji w czterogwiazdkowym hotelu za 1591 zł? Tak, ale tylko dla osób 55+. Osoba towarzysząca (nawet młodsza) płaci tyle samo. www.neckermann.pl

18-25.09 POZNAN, WARSZAWA

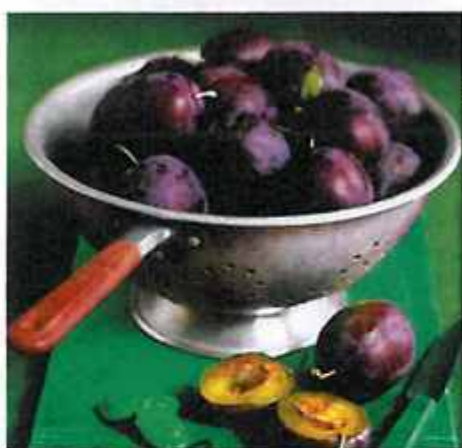
Uwaga! Inwazja Włochów! We wrześniu pojawiają się nowe miejsca, w których będzie można kupić ubrania znanych marek. W poznańskim Starym Browarze 18 września strajkuje Pennyblack, a czytelniczki na hasło „Twoj STYL” zrobią tam zakupy z 10-proc. rabatem. Tydzień później w warszawskim Klifie otworzą się aż trzy nowe butik: Weekend by MaxMara, iBlues, Marella, i tu także słowa „Twoj STYL” zmniejszą ceny o 10 procent. www.fashiongroup.pl

18.09 KARPACZ

Weekend w górach plus okazja do sprawdzenia rowerowych możliwości. Maraton „Liczyrzepa” na trzech dystansach: mini, mega i giga, więc dla każdego coś dostępnego. Na mecie - oprócz satysfakcji - cenne nagrody. www.liczyrzepa.eu

18.09 POZNAN

Wyjątkowe kolekcje, wyralinowane wzory i fasony, bardzo przyjazne ceny, czyli Biloneurobab. Impreza, na której projektanci mody oraz firmy odzieżowe wystawiają ubrania i akcesoria na jedynej w sezonie promocyjnej



przedsprzedaży. W tym roku po raz pierwszy Biloneurobab rusza w Polskę, start w Poznaniu, potem następne miasta. Więcej informacji na www.biloneurobab.pl

19.09 MNISZKI

Prawdziwe powidła śliwkowe smażą się dwa tygodnie. Tak się robi w Mniszkach (Lubuskie) w skansenie powstałym w dawnym folwarku rodu von Unruh. Tona owoców zamienia się w 300 kilogramów powideł, na których degustację już po raz trzeci mogą przyjechać chętni z całej Polski. A także kupić sok z czarnego bzu, ciastka ze skwarkami, dżem z dyni i inne tradycyjne specjalności. Dla słowotodowców obecność obowiązkowa! www.mniszki.pl

24-27.09 ZAKOPANE

Muzyka na szczytach - dosłownie - czyli Międzynarodowy Festiwal Muzyki Kameralnej. Okazja do posłuchania wspólnych koncertów artystów o uznanej renomie (m.in. Kronos Quartet) i młodych talentów. www.muzykanaszczytach.com

20.09 POZNAN

Na otwarciu pierwszego w Polsce stadionu Euro 2010 wystąpi Sting we wcieleniu symfonicznym. Będzie mu towarzyszyć brytyjska Royal Philharmonic Concert Orchestra pod dyktando Stevena Mercurio. Ciekawe, jak zabrzmie Roxane i Every Breath You Take w wersji smyczkowej. www.poznan.pl/sting

30.09 WARSZAWA

Na naukę nigdy nie jest za późno. Jeżeli skończyłaś 45 lat i pracujesz w małym lub średnim przedsiębiorstwie, to szansa dla Ciebie. Na kursie współfinansowanym przez Europejski Fundusz Społeczny możesz nauczyć się marketingu internetowego i prowadzenia biznesu w sieci. Kursy odbywają się także w innych miastach Polski. Informacje: ebiznes.profesjonalnymenedzer.pl

Nasz sposób na jesienne nastroje: Sting, Rawa Blues, Festiwal Filmów Optymistycznych. Dla ciała: Wielkie Smażenie Powideł, Maraton Rowerowy „Liczyrzepa”, placki ziemniaczane z winniczkami i dziczyzną.

5-9.10 RZESZOW

Fabularne, dokumentalne, animowane, profesjonalne i studenckie etiudy. Na Festiwalu Filmów Optymistycznych będzie można obejrzeć dzieła nakręcone w tym roku w Polsce z wyłącznie pozytywnym przesłaniem. Najbardziej podnoszące poziom serotoniny widzowie nagrodzą Złotymi Rybami. www.happyend.exart.com.pl

11.10 WARSZAWA

To trzeba zobaczyć: podświetlona na różowo warszawska Syrenka, tak jak i 200 innych iluminowanych obiektów na świecie, ma przypominać, że październik jest miesiącem walki z rakiem piersi. www.esteeclauder.pl

8-9.10 OSTRODA

Z winniczkami, dziczyzną, węgorem czy borowikami? Podczas Dni Placzków Ziemniaczanych przekonasz się, że można je podawać na tysiąc sposobów. W programie degustacje, ale także konkursy i kiermasz produktów regionalnych. www.gminaostroda.pl

9.10 KATOWICE

Jak ten czas lecił Największy światowy festiwal bluesowy, wymyślony przez Ireneusza Dudka, ma 30 lat. Na Rawa Blues przyjeżdża już drugie pokolenie miłośników harmoniki ustnej i ikającej gitary. W tym roku w Spodku wystąpią gwiazdy poprzednich edycji, m.in. James Blood Ulmer, Vernon Reid, Nora Jean Bruso. www.rawablues.com/pl



12-23.10 POZNAN

Rusza IV Art&Fashion Festival w Starym Browarze. Program bogaty: warsztaty dla adeptów projektowania, uniwersytet otwarty z wykładami o modzie, pokazy filmowe i wielka gala na zakończenie festiwalu. www.starybrowar5050.com/artandfashionfestival



Mamo, tato, wolę wodę!

Kolorowe słomki, butelki lub kubeczki ozdobione ulubionymi bohaterami to tylko niektóre sposoby mogące zachęcić malucha do sięgnięcia po wodę. Najważniejszy jest jednak dobry przykład - pokaż dziecku, że Ty też ją lubisz. Pamiętaj, że podawanie dziecku odpowiednich ilości wody to nie tylko zaspokajanie jego pragnienia, to inwestycja w jego zdrowie!

Budowanie właściwych nawyków żywieniowych u najmłodszych nie jest prostym zadaniem. Dla wielu rodziców stanowi to prawdziwe wyzwanie. Czysta woda jest najbardziej naturalnym, a tym samym najlepszym płynem dla dzieci. Często nie jest jednak ich ulubionym napojem. Jak więc zachęcić malucha, by wybrał właśnie wodę?

Ja też lubię wodę!

Na szczęście istnieje wiele prostych i skutecznych sposobów promowania picia wody. Pierwszy - i najważniejszy - to pokazać swojemu dziecku, że Ty też wybierasz wodę. Nic nie przekoną przedszkolaka skuteczniej niż dobry przykład. Dbaj, by woda zawsze była w zasięgu jego rąk, i gdy chce mu się pić, w pierwszej kolejności podawaj wodę. Zachęcaj dziecko do picia wody, organizując degustacje i dbając o oprawę - włóż do szklanek kolorowe słomki, podaj wodę w kubeczkach ozdobionych



ulubionymi bohaterami dziecka, dodaj do niej plaster cytryny, pomarańczy lub listki mięty. Zaczynaj przyzwyczajając malucha do picia wody już najwcześniej.

Akcja edukacyjna w przedszkolach

We wrześniu rozpocznie się druga edycja kampanii „Mamo, tato, wolę wodę”. Do 2000 przedszkoli trafią materiały edukacyjne wprowadzające maluchów w świat wody. Szczegóły na www.MamaNaCzasie.pl

Ile powinno pić dziecko?

Normy zapotrzebowania na wodę opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia*

1-3 lata - 1,3 l
4-6 lat - 1,7 l
7-9 lat - 1,9 l
10-12 lat - 2,1/2,4 l dziewczęta/chłopcy

* Woda z pozytywną i wszystkich płynów. Proszymy dostarczać dziecku ok. 1/3 potrzebnej wody, resztę dziecko powinno otrzymać z płynów głównie naturalnej wody.

Patronat merytoryczny



Instytut
Matki i Dziecka