

Promocje w MIX przy Szosie Lubickiej 139

Masz ochotę zatrzymać karnawał i zapomnieć choć na chwilę o zimie? Wybierz się koniecznie do salonu MIX (były salon samochodowy Frelik).

Tutaj czekają na Ciebie pakiety telewizji „nTV”, zapewniającej wspaniałą rozrywkę. VOD, czyli wypożyczalnia video bez konieczności wychodzenia z domu, z możliwością bezpłatnego nagrywania filmów, karnawałowe pakiety i HBO w prezencie sprawią, że na pewno nie będziesz się nudzić. Jeśli jesteś fanem dobrej elektroniki, w MIX-ie możesz się zaopatrzyć bez obaw - na towary tutaj zakupione dostajesz specjalne ubezpieczenie. Nie wystarczy ci notebook i komórka - wybierz najmodniejszy gadżet sezonu - palm top. W MIX taką „zabawkę”

dostaniesz już od 1999zł. Jeśli marzysz o nawigacji do swojego auta, która sprawi, że zawsze bez trudu trafisz tam, dokąd jedziesz, poszukaj odpowiedniej w MIX-ie. Sprzęt możesz kupić na raty, nie dopłacając do tego ani złotówki.

W MIX-ie pojawiło się też sporo nowości z branży AGD. Ich piękny, nowoczesny design sprawi, że wnętrze naszej łazienki, czy kuchni zyska nowy, świeży wygląd. W Mix-ie dostępne są chłodziarki - zamrażarki zarówno w kolorze białym, jak i srebrnym, typu kombi i side by side (czyli „strona przy stronie” - znane z amerykańskich



W MIX-ie także do kupienia Tak Tak Fon, czyli telefon łączący zalety karty i abonamentu. Aparat możemy kupić już od 1 zł. (możliwa umowa na czas 24, 36 m-ce). W promocji: numerki za grosze, magiczny pakiet minut lub sms-ów, oraz do wyboru taryfy, Tak Tak i Heyah

filmów). Warto wybrać chłodziarkę z funkcją no frost (eliminują one wilgoć z wnętrza lodówki, co zapobiega powstawaniu lodu) i automatycznym rozmrażaniem. Taką dostaniemy już za 2099zł. Dodatkowym walorem będzie powłoka antybakteryjna (powodująca ochronę przed rozwojem bakterii i szkodliwych dla żywności mikroorganizmów, przedłużenie świeżości produktów, a co za tym idzie, mniejszą emisję nieprzyjemnych zapachów). Taką nowoczesną lodówką, za którą

musimy zapłacić jedynie 2539zł wyposażona będzie również w komorę zerową (z temperaturą 0 st. do przechowywania świeżego mięsa i ryb).

W MiX-ie także zupełnie nowa oferta cichych, energooszczędnych pralek, zarówno typu top-otwieranych od góry, jak i z drzwiczkami od frontu. Nowe modele nie oznaczają w MIX-ie wyższych cen - model INDESIT z funkcją automatyki wagowej, programem „sport”, „szóstym zmysłem”, czyli dobrym programem do rodzaju tkaniny, oraz opóźnionym startem to koszt rzędu 1399zł.



Najwięcej witaminy...

Zimą cierpimy na niedobór światła słonecznego, a jak wiadomo słońce poprawia nastrój. Pobudza powstawanie endorfin - zwanych hormonami szczęścia.

Opalanie w solarium może częściowo uzupełnić ten brak, szczególnie zalecane jest meteoropatom, którzy dotkliwie odczuwają wszelkie zmiany pogody i brak słońca.

Wizyta w solarium ma więcej zalet i pozytywnego wpływu na nasze zdrowie, niż by się nam wydawało. Opalanie powoduje bowiem wytwarzanie melaniny, odpowiedzialnej za brązową skórę, normuje przemianę materii - poprawiając ukrwienie w skórze, powoduje efektywniejsze wykorzystanie tlenu przez płuca i poprawia nastrój.

Ważną zaletą opalania jest także jego pobudzający wpływ na wytwarzanie naturalnej witaminy D3. Okazuje się, że przesadne unikanie opalania może spowodować jej braki. Ta niezbędna do życia substancja może być też



Solarium California Sun mieszczące się przy Szosie Lubickiej 164 a, obchodzące w tym roku jubileusz dziesięciolecia działalności, ma z tej okazji dla mieszkańców Skarpy specjalne, jubileuszowe promocje.

wchłaniana wraz z pożywieniem. Bogatym jej źródłem są np. ryby, żółtka jaj oraz mleko. Jednak najwięcej witaminy D zyskuje się dzięki promieniowaniu ultrafioletowemu B - temu samemu, które odpowiada za opalanie się. Pod jego wpływem cholesterol w skórze zamieniany jest w życiodajną witaminę.

Witamina D jest jak stwierdzili naukowcy krytycznym składnikiem ludzkiej biochemii, szczególnie potrzeb-

nym, by zapewnić wzrost zdrowych kości u dzieci i utrzymać zdrowe kości u dorosłych. Jej rolą jest też zapewnienie naszej krwi odpowiedniego poziomu wapnia i fosforu. Badania dowodzą także, że jest ona kluczowa dla właściwego funkcjonowania serca, systemu nerwowego, procesów krzepnięcia krwi, oraz układu odpornościowego. Bez wystarczającej ilości witaminy D dorośli są podatni na osteoporozę, a dzieci - na krzy-

wicę. Jej niedobory, jak wskazano, odgrywają rolę w rozwoju dziesiątków chorób, od wielu rodzajów raka, po cukrzycę, choroby serca, reumatyzm, łuszczycę i choroby umysłowe.

Opalanie z umiarem i z głową może więc wpływać pozytywnie na nasze zdrowie. O tym jak często możemy korzystać z opalania, w zależności od typu naszej skóry - w następnym numerze „Widoku ze Skarpy”.