

# WOKÓŁ KAMPINOSU

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

NR 1

MIESIĘCZNIK INFORMACYJNY

WRZESIEŃ 2015 (ROK I)



## 550 LAT PARAFII W ZABOROWIE

### REHABILITACJA

tel. 609 220 365



Indywidualna rehabilitacja, terapia manualna, usprawnianie, ćwiczenia, sprzęt rehabilitacyjny

- + dyskopatia
- + bóle kręgosłupa i mięśni
- + drętwienie kończyn
- + rwa kulszowa
- + wady postawy
- + stany po urazach

[www.rehabilitacjaNIETUBYC.pl](http://www.rehabilitacjaNIETUBYC.pl)

### UBEZPIECZENIA

PELEN ZAKRES  
AMIKAS Agencja Ubezpieczeniowa  
TUZ UBEZPIECZENIA PZU warta. Allianz HDI  
AVIVA COMPENSA Gothaer Proama Liberty ERGO HESTIA

#### Katarzyna i Tomasz Langa

05-082 Stare Babice

tel./fax: 22-752-91-88

ul. Pohulanka 36

kom. 660-463-279

e-mail: [tomaszlanga@o2.pl](mailto:tomaszlanga@o2.pl)

kom. 660-463-277

ZAPRASZAMY: pon.-pt. 8.15-19.00; sob. 9.00-14.00



**Logopedica**

GABINET TERAPEUTYCZNY

- NEUROLOGOPEDA
- PSYCHOLOG
- PEDAGOG / REEDUKATOR

Diagnoza • Terapia • Konsultacje • Porady • Warsztaty

*Wystawiamy opinie dla szkół i poradni*

☎ **517 273 166**

ul. Chopina 51, 05-084 Grądy

e-mail: [a.ika@wp.pl](mailto:a.ika@wp.pl)

DORADZTWO RODZINNE I ZAWODOWE

- psychoedukacja dzieci, młodzieży i dorosłych  
ZAJĘCIA RUCHOWE

- balet, jazz, gimnastyka korekcyjna

NAUKA CZYTANIA metodą krakowską

**III MAZOWIECKI KONKURS NALEWEK**

**Dwór Strzyżew**  
19 września 2015 r.

... dla zdrowia i przyjemności z wykorzystaniem leśnych, ogrodowych i polnych roślin, kwiatów i owoców

**Program III Mazowieckiego Konkursu Nalewek:**

- g. 10.00-17.00 - przyjmowanie nalewek zgłoszonych do konkursu
- g. 18.00 - otwarcie Konkursu Nalewek, obrady jury
- g. 18.15 - spotkanie z doktorem Markiem Leszkiem Krześniakiem na temat wpływu ziół i nalewek ziołowych na zdrowie człowieka
- g. 18.30 - Historia wytwarzania napitków - opowiada Mariusz Sekulski ze Stowarzyszenia Warmińskich Chłopów Bosych. Będzie można skosztować piwa warzonego tradycyjną metodą
- g. 19.00 - ogłoszenie wyników konkursu i wręczenie nagród
- g. 19.30-1.00 - pokonkursowa biesiada połączona z degustacją nalewek

Warunki uczestnictwa dostępne na stronie [www.strzyzew.pl](http://www.strzyzew.pl) w zakładce wydarzenia oraz III Mazowiecki Konkurs Nalewek. Koszt uczestnictwa wynosi 110 zł od osoby.

**Eko-Piknik**  
Kampinos 2015

**13 września niedziela**  
Boisko sportowe  
KS Orzeł Kampinos

**Program:**

- 14.00 Pokazy artystyczne dzieci ze szkoły w Kampinosie
- 15.00 Program taneczny „Studio Tańca i Ruchu Twist”
- 15.30 Koncert zespołu z Teresieńskiego Ośrodka Kultury „TOKSYNY”
- 16.00 Młodzieżowa Orkiestra Dęta z Grodziska Mazowieckiego
- 16.30 Koncert kapeli góralskiej „Odrowążanie”
- 17.30 Koncert Zespołu „James B. & Friends” z Sochocina
- 18.00 Oficjalne otwarcie imprezy
- 18.10 Koncert Zespołu „James B. & Friends” z Sochocina
- 19.00 Koncert zespołu „MIG”
- 20.30 Koncert gwiazdy wieczoru - zespół „ZakoPower”
- 22.00 Zakończenie imprezy i pokaz sztucznych ogni

**Akcja krwiodawstwa:**  
Zbiórkę krwi w dniu imprezy (w godz. 13.00-17.00) przeprowadzi Klub HDK „Maksymilian”

**ZAKOPOWER**

DOBĄTKOWE ATRAKCJE:  
benzyna, gandy, wioska indyjska, wesołe miasteczko, lot balonem i wiele innych

**KONKURS! KONKURS! KONKURS!**

Na pierwszych pięć osób, które na karcie zgłoszeniowej III Mazowieckiego konkursu Nalewek w Strzyżewie, umieszczą hasło „WOKÓŁ Kampinosu” czekają atrakcyjne nagrody: unikatowe albumy „Cztery pory roku w kuchni dworskiej”. Szczęśliwych zwycięzców zapraszamy do kontaktu z redakcją.

[www.szmaragd.sklep.pl](http://www.szmaragd.sklep.pl)

Zapraszam!  
Co tydzień coś nowego!

**ENERES**  
Inżynieria Energetyczna

Przeglądy urządzeń i instalacji  
Układy automatyki i sterowania  
Eksploatacja urządzeń  
Prace przy urządzeniach wysokiego napięcia  
Projekty

Usługi elektryczne w zakresie:  
Wykonania instalacji  
Napraw i modernizacji  
Usuwanie awarii  
Konserwacji  
Pomiarów

biuro@eneres.pl    www.eneres.pl    tel. 791 994 999

**WOKÓŁ KAMPINOSU** - miesięcznik informacyjny ukazujący się na terenie Gminy Leszno, Gminy Kampinos i okolic  
Adres wydawcy (redakcji): 05-083 Wiktorów, ul. Pogodna 11, tel. 608 683 799; [www.wk.maki.biz.pl](http://www.wk.maki.biz.pl)

**PUNKT REDAKCYJNY:** Wiktorów, ul. Pogodna 11. Nakład 3000 egz.

Redaguje Zespół w składzie: Redaktor Naczelny — Małgorzata Żebrowska oraz fotoedytor Agnieszka Kowalska

Autor zdjęcia na okładce: Agnieszka Kowalska

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, nie odpowiada za treść reklam, ogłoszeń i artykułów sponsorowanych.

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów i redagowania. Każda ze stron może zawierać i/lub zawiera oferty reklamowe.

**ZGŁOSZENIA REKLAMOWE I OGŁOSZENIOWE:** tel. 608 683 799; 504 254 485 lub [maki@maki.biz.pl](mailto:maki@maki.biz.pl)

**Skład:** Agencja Marketingowa MAKi; **Konto:** mBank 80 1140 2004 0000 3702 3800 1272;

**Druk:** TONOBIS - Laski, ul. Brzozowa 75, tel. 22-752-33-40

## OD REDAKCJI...

Po wielu miesiącach redakcyjnych przygotowań, z wielką przyjemnością oddajemy w Państwa ręce pierwszy numer lokalnego miesięcznika "WOKÓŁ Kampinosu", który mamy nadzieję, spotka się z Państwa zainteresowaniem.

Na łamach naszej gazety chcemy w ciekawy sposób informować czytelników o istotnych wydarzeniach gminnych, szkolnych, artystycznych i sportowych. Ponadto, znajdują się tu artykuły o różnych inicjatywach społecznych i ludziach z pasją, a wszystko w czytelnej formule i barwnej szacie graficznej.

Chcielibyśmy również zaprosić Państwa do współredagowania, do informowania nas o ciekawych wydarzeniach lub problemach. Prosimy o wszelkie sugestie, mądrą krytykę jak i o słowa, które dodadzą nam pozytywnej energii do pracy nad kolejnymi numerami miesięcznika.

Gazeta będzie informacyjna, edukacyjna i rozrywkowa a także ciekawa i dynamiczna. Dzięki niej poznamy lepiej siebie nawzajem oraz naszą najbliższą okolicę. Życzeniem całego zespołu redakcyjnego jest, aby szybko zyskała grono stałych czytelników i współpracowników.

Zapraszamy do lektury!  
zespół redakcyjny  
"WOKÓŁ Kampinosu"

ŻYWIOT CZŁOWIEKA  
ZACHWYCONEGO...

Koniec nieznośnego gorąca! Wróciły chłodne noce i rześkie, słoneczne poranki.

Przyjemnie wyjść na taras i odetchnąć świeżym powietrzem, poczuć zapach żywicy...

Zrywam kiść winogron... próbuję.. O dziwo! Są słodsze od zagranicznych.

To dzięki naszemu "puszczańskiemu" słońcu, myślę. Jak dobrze mieszkać blisko lasu!

Już sama świadomość, że mam puszcę pod bokiem poprawia moje samopoczucie.

Uważam, że mieszkam w podwarszawskiej oazie. Warszawiacy mogą nam tylko pozazdrościć lokalizacji.

Codzienny pęd nie pozwala na kontemplację uroczych drobiazgów, z których składa się życie.

Czy warto tak pędzić? Przyhamujmy, a otworzą się nam oczy i zdziwieni dojrzymy piękno wokół nas: piękną przyrodę i pięknych ludzi..

mieszkanka



## STOWARZYSZENIE „INNI-NIE-WINNI”

Już niebawem zostanie uruchomiony całodobowy telefon zaufania oraz specjalny program edukacyjny o tolerancji.

Pamiętacie przerażającą historię samobójczej śmierci 14-letniego Dominika z Bieżunia? Dla mnie po tym wydarzeniu świat już nigdy nie będzie taki sam. Płakałam i myślałam w jak okrutnym otoczeniu żyją nasze dzieci. Po kilku dniach powstał w mojej głowie mega wielki projekt: „INNI-NIE-WINNI”. W pierwszej kolejności uruchomimy ogólnopolski numer telefonu zaufania, pod którym przez 24 godziny na dobę ktoś będzie czekał na zgłoszenia o prześladowaniu dzieci – od nich samych, ich opiekunów lub ich kolegów, którzy sami nie potrafią im pomóc. Zgłoszenia będą też przyjmowane przez naszą stronę internetową, zachowamy anonimowość i obejmujemy opieką psychologiczną dziecko i jego rodzinę, jeśli będzie taka potrzeba.

Chcemy uruchomić specjalny program edukacyjny dla dzieci od szkoły podstawowej do gimnazjum o tolerancji i akceptacji inności dla szkół w całej Polsce. I nie tylko dla uczniów, ale również dla nauczycieli: jak rozpoznawać problem, jak rozmawiać z młodzieżą i jak pomóc dziecku prześladowanemu.

Fundacja będzie miała jedno podstawowe zadanie: aby nigdy więcej nie powtórzyła się historia Dominika z Bieżunia.

Zadań przed nami mnóstwo, więc z wielką radością witamy każdą chętną parę rąk do pracy: wolontariuszy, psychologów, sponsorów albo po prostu ludzi, którzy będą chcieli działać na rzecz naszego wspólnego dobra: dobra naszych dzieci.

Monika Skowrońska

Stowarzyszenie „Inni-Nie-Winni”

LESZNO,  
DO DZIAŁA !

Lada moment w Gminie Leszno swoją działalność rozpocznie Stowarzyszenie „Aktywne Leszno”.

Od pewnego czasu organizujemy akcje społeczne, sportowe i charytatywne, a teraz chcemy te działania uregulować i rozszerzyć. Jesteśmy grupą aktywnych mieszkańców Gminy, a także (może nawet przede wszystkim) grupa dobrych znajomych. Jakiś czas temu zapadła decyzja o sformalizowaniu naszej działalności. Robota pali nam się w rękach, stąd wziął się pomysł na wykorzystanie tej atomowej energii w pozytywny sposób i zarażenie nią innych. Startujemy niebawem, bądźcie czujni!



Stowarzyszenie „Aktywne Leszno”

# POLSKO-UKRAIŃSKI OBÓZ KULTUROWY



W dniach 20-29 września 2015 odbył się "Polsko - Ukraiński obóz kulturowy w otulinie Puszczy Kampinoskiej" – zorganizowany na terenie Gminy Kampinos przez Stowarzyszenie Cztery Krajobrazy i współfinansowany przez Ministerstwo Edukacji Narodowej w ramach zadania „Polsko-ukraińska współpraca młodzieży”.



Młodzież z Polski i Ukrainy przez ponad tydzień w gospodarstwie agroturystycznym "Otulina" w Kirsztajnowie twórczo i pracowicie spędzała czas łącząc naukę z zabawą. Celem tego obozu było

stworzenie przestrzeni dla grupy młodzieży z Polski i Ukrainy, do poznania kultury regionów, z których pochodzą, wymiana doświadczeń i wspólne uczenie się od siebie nawzajem. Gościliśmy członków i członkinie lwowskiego Sportowego Klubu Lider-L z Ukrainy oraz ich opiekunów.

Organizacja tego obozu była dla nas dużym wyzwaniem i przygodą. Pierwszy raz gościliśmy młodzież z zagranicy, ale mimo różnic językowych (albo dzięki nim) było ciekawie, inspirująco, nawiązało się wiele międzynarodowych przyjaźni, uczestnicy świetnie się bawili razem spędzając czas podczas zapewnionych im atrakcji oraz razem pracując – żalowałobyśmy tylko, że obóz trwał za krótko. Uczestnicy nie mieli czasu na nudę, między innymi: byli w Warszawie w Multimedialnym Parku Fontann, w Kirsztajnowie zorganizowali występy z okazji 24 rocznicy niepodległości Ukrainy, odwiedzili OSP w Gnatowicach, zwiedzili z przewodnikiem Kampinoski Park Narodowy i Poleski Park Narodowy, wzięli udział w

warsztatach ceramicznych, a także gotowali, sprząтали, grali na bębnach, tańczyli, śpiewali, grali w kalambury i świetnie się bawili.

Ogromną wartością tego projektu jest budowanie partnerskiej współpracy polskich i ukraińskich organizacji pozarządowych. Pozwoli ona na organizowanie tego typu obozów w kolejnych latach. Dzięki wsparciu władz samorządowych z Powiatu Warszawskiego - Zachodniego, wolontariuszy i sympatyków Stowarzyszenia Cztery Krajobrazy, a przede wszystkim dzięki wyjątkowej młodzieży, był to twórczo spędzony czas. Dziękujemy wszystkim za wsparcie i aktywny udział.

Nadal będziemy działać na rzecz dzieci i młodzieży, zdobywać fundusze na obozy jak ten, a także inne działania skierowane do najmłodszych, tych trochę starszych oraz ciut starszych.

Stowarzyszenie Cztery Krajobrazy

## NABÓR DO ZESPOŁU „TECZA”

Zespół Pieśni i Tańca zaprasza chętne dzieci i młodzież do polskiej kultury poprzez taniec ludowy, muzykę i śpiew.

Zespół Pieśni i Tańca „TECZA” powstał w 1982r. w Domu Kultury w Radzikowie, z zamiarem kultywowania tradycji i kultury regionalnej. Dlatego też muzyka, pieśni i tańce rodzimego Mazowsza są najbliższe naszym sercom. Od ponad 25 lat zespołem kieruje Maria Woynarowska zwana wśród dzieci i młodzieży Titą. To wielka propagatorka tradycji i folkloru. W repertuarze zespołu są: polonez, mazur, krakowiak i inne. W skład zespołu wchodzi grupy przedszkolne, szkolne, gimnazjalne i ponadgimnazjalne z różnych gmin min. Błonie, Leszno, Kampinos, Ożarów Maz., Stare Babice. Zespół jest wielokrotnym laureatem Wojewódzkich Przeglądów Zespołów Ludowych, 3-krotnym zdobywcą „Jodły” na krajowych festiwalach w Kielcach, a także może się poszczycić wieloma nagrodami i wyróżnieniami na międzynarodowych festiwalach m.in. w Hiszpanii, Grecji, Chorwacji, Bułgarii, Macedonii, Rumunii itd. Zespół również koncertował na scenach francuskich, serbskich, duńskich, niemieckich, włoskich, rosyjskich i ukraińskich.



Prezentując folklor poza granicami kraju „TECZA” jest najlepszym ambasadorem polskiej kultury ludowej.

**Do końca września trwa nabór do zespołu:**  
-przedszkola i kl.I - czwartek 17.15-19.00  
-kl. II - IV - piątek 17.00-19.00  
-kl. V i starsi- piątek 19.15-22.15

Maria Woynarowska  
kontakt: [www.facebook.com/tecza.radzikow](http://www.facebook.com/tecza.radzikow)

## "ELKĄ" DO KAMPINOSU

W wyniku porozumienia zarządu Transportu Miejskiego z gminą Kampinos, od dnia 1 września br. na trasie Kampinos-Leszno została uruchomiona nowa linia autobusowa L-29, która jest przedłużeniem sieci komunikacyjnej aglomeracji warszawskiej i pozwoli mieszkańcom gminy Kampinos, na jednym bilecie ZTM, dotrzeć do Warszawy. Liniję obsługiwać będzie autobus niskopodłogowy. Autobusu pojedzie trasa: Leszno—Sochaczewska, Chopina—Wilkowa Wieś—Wiejca—Kampinos: Chopina—Niepokalanowska—Kampinos. Jest to dowozówka do linii 719. Rozkład jazdy autobusu linii L-29 znajduje się na stronie : [www.kampinos.pl](http://www.kampinos.pl) oraz [www.ztm.waw.pl](http://www.ztm.waw.pl)

Tym samym Kampinos jest 31 gminą, która dołączyła do grona samorządów warszawskich współpracujących z ZTM.

Informacje pochodzą ze strony [www.tvn.warszawa.tvn24.pl](http://www.tvn.warszawa.tvn24.pl)



# NIE CZEKAJ NA BÓL PLECÓW – PORUSZAJ SIĘ!

Kiedy dopada nas ból pleców, niestety zbyt często lubimy sięgać po leki przeciwbólowe. One pomogą na krótki czas, ale nie rozwiążą problemu. Co zrobić, gdy pojawia się pierwszy ból pleców?



Pierwszą odruchową reakcją na jakiś dyskomfort powinno być poruszanie się, zmiana pozycji, w której aktualnie się znajdujemy, a z powodu której ten ból się pojawił.

Zacznijmy od siedzenia, gdyż w tej pozycji spędzamy bardzo dużo czasu.

To, na czym siedzimy, ma duży wpływ na nasze stawy, więzadła, ścięgna, mięśnie, powięź, słowem - na

cały narząd ruchu. Ale to, jak siedzimy i jak długo siedzimy, ma jeszcze większe znaczenie.

Wiele razy do mojego gabinetu przychodzą pacjenci, którzy się „zasiedzieli”, a potem nie mogli się ruszać. Do takich przeciążeń może dojść, gdy przez dłuższy czas przebywa się w bezruchu w jednej pozycji, np. gdy zaśniemy na fotelu przed telewizorem, spędzimy kilka godzin przed kom-

puterem lub unieruchomi nas długa podróż w samolocie, pociągu czy samochodzie.

## 1. Jak siedzieć, żeby plecy nie bolały?

Należy siadać tak, żeby w każdej chwili można było świadomie lub nieświadomie poruszyć kręgosłupem. To jest naprawdę ważne,  pamiętaj - nie siedź w bezruchu!!! Najlepsze warunki do poruszania zachodzą, jeżeli kręgosłup jest ustawiony w pozycji fizjologicznej, neutralnej. Najczęściej jest to wyprostowany kręgosłup, ale nie jest to reguła, ponieważ ustawienie neutralne może zmieniać się z wiekiem, np. po urazach, przeciążeniach. Tak więc każdy z nas powinien znaleźć pozycję neutralną dla swojego kręgosłupa. Pomoże w tym proste ćwiczenie: proszę usiąść na takiej wysokości, żeby kolana były równo z biodrami lub trochę niżej, całe stopy oparte o podłogę. Z tego ustawienia wykonujemy wypchnięcie brzucha do przodu, wtedy oczywiście kręgosłup też poruszy się do przodu, do wyraźnego oporu (dla każdego zakres tego ruchu może być inny). Staramy się nie przesuwając po siedzisku, tylko jakby pochylić miednicę do przodu. Utrzymujemy to wypchnięcie na końcu ruchu przez 1-2 sekundy, następnie staramy się wygiąć plecy do tyłu, także do wyraźnego oporu. Utrzymujemy to wygięcie do tyłu przez około 1-2 sekundy i następnie wracamy do naszego indywidualnego ustawienia w połowie zakresu, czyli do pozycji neutralnej. Powtarzamy to od kilku do kilkunastu razy. To proste ćwiczenie uczy nas

czucia, czyli koordynacji naszego kręgosłupa oraz nawyku bycia w ruchu. Jesteśmy bardziej świadomi swojej ruchomości do przodu i do tyłu, nie „zapominamy się” siedząc bez końca przed komputerem, czy w podróży. Włącza nam się czerwona lampka, że trzeba poćwiczyć, zmienić pozycję zanim zacznie boleć. Dzięki takim prostym ruchom tkanki w okolicach kręgosłupa mogą odpocząć, poprawia się ich ukrwienie, dotlenienie, przepływ żylny, czyli cała przemiana materii.

## 2. Jak długo siedzieć, żeby nie doszło do przeciążenia?

To zależy od naszych możliwości, wytrzymałości, aktualnego stanu zdrowia, głównie kręgosłupa oczywiście. Dla każdego będzie to inny czas, po którym trzeba będzie zrobić sobie przerwę, poćwiczyć, pochodzić. Myślę, że to ćwiczenie koordynacji kręgosłupa, które opisałem powyżej, powinniśmy robić często, choćby co pół godziny, a już na pewno, gdy poczujemy jakiś dyskomfort. To proste ćwiczenie, ale może działać wiele. Uczmy się prawidłowych nawyków, gdyż zawsze lepiej jest zapobiegać dolegliwościom niż je później leczyć.

mgr reh. Przemysław Nietubyć  
www.rehabilitacjanietubyc.pl

REKLAMA



## MYJEMY – PIERZEMY PEŁNĄ PARĄ

ekologicznie z wykorzystaniem technologii pary suchej lub mokrej

**Czynne:  
PN-SOB  
9 – 18**

USŁUGI WYKONUJEMY U KLIENTA LUB NA MIEJSCU

**Dla auta:**



- parowe pranie, czyszczenie tapicerki
- odkurzanie
- parowe mycie z zewnątrz
- mycie silnika
- woskowanie, polerowanie
- doczyszczanie alufelg

- konserwacja i nabłyszczanie elementów plastikowych/gumowych
- usuwanie smoly, żywicy, owadów z karoserii
- impregnacja, czyszczenie tapicerki skórzanej
- gruntowne sprzątanie i mycie całego auta



**Dla domu i nie tylko:**



- parowe pranie wykładzin i dywanów
- parowe pranie mebli tapicerowanych (krzesła, sofy, narożniki, wersalki, pufy)
- impregnacja i czyszczenie tapicerki skórzanej
- dezynfekcja i usuwanie roztoczy np. z materacy
- pranie/czyszczenie przyczepy kempingowej

**EKO BŁYSK** Marcin Poziomka  
ul. Środkowa 44, 05-083 Zaborów

507 136 545

# JUBILEUSZ 550-LECIA PARAFII W ZABOROWIE



**W bieżącym roku mieszkańcy Zaborowa przeżywają jubileusz 550-lecia swojej parafii. Z tej okazji poprosiliśmy proboszcza – ks. prałata Konstantego Kordowskiego o rozmowę.**

## Jakie źródła podają, że jest to rok jubileuszowy?

- W Kronice Parafialnej istnieje zapis, że już w roku 1465 pleban zaborowski otrzymywał dziesięcinę, prawdopodobnie z majątku Opypy i Chełmno. Świadczy to, że te 550 lat istnienia parafii jest faktem. Obecny kościół, wybudowany w 1791 roku przez właścicieli Zaborowa - hrabiów Karolinę i Placyda Izbińskich, stoi w tym samym miejscu, gdzie były poprzednie kościoły drewniane. Jeden popadł w ruinę, zaś drugi się spalił.

## W czym parafia jako społeczność jest podobna i czym się różni od ludzi z 1465 roku?

- Trudno mi jest cokolwiek powiedzieć o tamtym okresie. W księgach parafialnych jest niewiele informacji na ten temat. Dopiero w XIXw. ówczesny proboszcz ksiądz Potocki bardzo dokładnie opisał w kronice Parafialnej wydarzenia z życia parafii. Wymienił wioski w parafii (nie podam teraz które) i nazwiska ludzi którzy podczas tzw. kolędy chowali dzieci pod łóżko lub do kufra, ponieważ nie chcieli narażać się na wstyd gdy ksiądz będzie egzaminował z pacierza. Opisał wioski, do których przyjeżdżał w niedzielę po południu i katechizował, ponieważ ich mieszkańcy nie uczestniczyli we Mszy Świętej. Na terenie parafii zamieszkiwała duża grupa ludności pochodzenia żydowskiego. Gdy w sąsiedniej parafii, w Lesznie, powstawał ruch mariawicki tu też zaczęły się problemy rodzajów wyznaniowych. Dlatego trudno ocenić jak wyglądało życie religijne wtedy w porównaniu do dnia dzisiejszego. Na pewno nie było wtedy tzw. chrześcijan wierzących a niepraktykujących. Jak ktoś przyjął chrzest i deklarował się jako katolik, to najczęściej pozostawał nim do końca życia. Zresztą wierzący – niepraktykujący to jest bardziej wymysł naszych czasów. Jest to tylko tłumaczenie samego siebie, to duchowe lenistwo, a nie praktyka.

**Czy myśli ksiądz, że rola proboszcza była łatwiejsza wtedy czy obecnie?**

- Na przestrzeni lat zarówno rola proboszcza jak również i postawa wiernych bardzo się zmieniła. Zawsze jednak, jeżeli była grupa ludzi naprawdę wierzących, gorliwych, i wtedy i obecnie proboszcz zawsze mógł na nich liczyć. Kiedyś ksiądz nie musiał się specjalnie martwić o finanse. (Była przyznawana dziesięcina, a poza tym każdy dziedzic miał w obowiązku dbać o kościół.) Tak więc w Zaborowie takim opiekunem, kolatorem kościoła i proboszcza byli właściciele majątku – oni wybudowali kościół, a więc również dbali o niego i zapewniali utrzymanie księdzu. Powodowało to jednak pewne zależności, bo dziedzic mógł zwrócić się do biskupa, z prośbą o zabranie proboszcza z parafii. Biskup

musiał przyjąć wniosek dziedzica. Tak było w historii – czyja władza, tego religia. Dzisiaj ksiądz jest niezależny materialnie. Jednak pieniądze są niezbędne aby utrzymać kościół. Dlatego też uważam, że pod tym względem było kiedyś lepiej: ponieważ dziedzic troszczył się o kościół, jego wystrój, utrzymanie plebana.

Być może lepiej jest teraz, że ksiądz od władz gminnych nie jest zależny.

Obecnie trochę nam doskwierają ograniczone możliwości naszego kościoła. Kościół nie jest duży i o ile odpowiadał na potrzeby ówczesnej parafii, o tyle, gdy ludzi przybywa, jest nam ciasno.

Mając to na uwadze, wprowadziliśmy dodatkową Mszę Św. w niedzielę. Były trzy Msze Św., teraz



są cztery - dalej jest ciasno, ale cieszymy się z każdej nowej rodziny.

A wracając trochę do historii. Teraz ludzie narzekają, że Msza Św. trwa aż godzinę. W kronice Parafialnej czytałem opis wizytacji biskupa. Wtedy jeszcze podlegaliśmy pod Diecezję Gnieźnieńską, Warszawskiej wtedy nie było. Biskup wyjeżdżając na wizytację, nie wracał do kurii, tylko objeżdżał po kolei sąsiadujące parafie. Proboszcz pisze tak: „W godzinach wczesnorannych Zaborów banderyją wyjechał w kierunku Myszczyna po biskupa. Biskup przybył do świątyni, odprawił Mszę Św., bierzmował ponad 1000 osób. Obiad spożył u dziedziczki. Podczas obiadu przygrywała kapela. Dziedziczka przemawiała długo, natomiast do stołu nie usiadła z proboszczem, bo byli skłócenii. Biskup spożywszy obiad przybył do świątyni celem dokonywania dalszych czynności. W godzinach wieczornych Zaborów banderyją odprowadził biskupa do parafii Leszno.” Zatem wizytacja biskupa trwała cały dzień, więc cały dzień ludzie byli w kościele. Gdy biskup jadł obiad u dziedziczki, ludzie w parku porozkładali sobie koce i tak wszyscy razem spędzili ten cały dzień.

#### Czy istnieją jakieś pamiątki ze starego kościoła?

- Tak, zachowały się : Krucyfiks z XVIII w. – ten który stoi przy głównym ołtarzu oraz Chrzcielnica.

#### Jacy są obecnie parafianie?

- Teraz mamy dużo i bardzo dobrych parafian. Podkreśliłem to kiedyś podczas wizytacji księdza Kardynała, że pomijając tych starych parafian mieszkających tu z dziada pradziada również dużo nowych ludzi wprowadzających się na nasz teren aktywnie uczestniczy w życiu kościoła. Był taki czas, że rocznie przyjmowaliśmy około 70 rodzin do naszej parafii. Ostatnimi czasy przyjmujemy ich około 20. Ludzie ci, bardzo szybko integrują się z naszą wspólnotą m.in.. poprzez częste pielgrzymki.

#### Jak przebiegały przygotowania do uroczystości jubileuszowych?

- To było wielkie przedsięwzięcie. 550 lat istnienia parafii należało godnie uczcić. Ustaliliśmy datę obchodów na dzień 21 czerwca 2015r. Wspólnie z księdzem Robertem – wikariuszem – określiliśmy zakres naszych obowiązków. Ksiądz Robert zajął się organizacją uroczystości od strony artystyczno – rozrywkowej, natomiast ja częścią oficjalną. Jestem pełen podziwu dla sprawności zorganizowania przez księdza Ro-

berta licznych stoisk, oprawy muzycznej i atrakcji dla dzieci. Oprócz tradycyjnego grilla był również pieczony dzik. Można też było honorowo oddać krew.

Wspólnie z parafianami podjęliśmy decyzję, że z okazji 550 rocznicy odnowimy główny ołtarz w naszym kościele. Renowację wykonała firma z Opoczna.

Uroczystość naszą uświetnili swoją obecnością : Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Pan Bronisław Komorowski oraz Jego Eminencja Ksiądz Kardynał Kazimierz Nycz – arcybiskup metropolita, który odprawił Mszę Świętą i poświęcił odnowiony ołtarz.

Władze samorządowe Powiatu Warszawskiego Zachodniego biorąc pod uwagę obecność Prezydenta w obchodach rocznicowych za naszą zgodą dołączyły się z obchodami 25-lecia istnienia samorządów w Powiecie Warszawskim Zachodnim. Organizacją obchodów samorządowych zajęły się władze gminne z wójtem Andrzejem Cieślakiem na czele. Zgromadzeni goście wysłuchali wykładu o historii samorządów profesora Jerzego Stępnia.

#### Jak ksiądz ocenia przebieg uroczystości?

-Uważam, że uroczystość się udała. Wszystko przebiegło sprawnie. Dopisali zaproszeni goście a Pan Bóg dał piękną pogodę. Msza Św. trwała 70 minut podczas której poznaliśmy głębiej historię naszej parafii. Zaplanowany był jeszcze 45 minutowy występ chóru Filharmonii Narodowej, ale wskutek terminowych zobowiązań ks. Kardynała, musieliśmy go odwołać. Mam jednak nadzieję, że w jedną z przyszłych niedziel chór ten wystąpi u nas w Zaborowie.

#### Jakie były wrażenia zaproszonych gości?

-Pozytywne. Wszyscy goście przekazali podziękowania, za moim pośrednictwem, parafianom za zorganizowanie tak wspaniałej uroczystości.

#### Jakie są księdza marzenia i plany związane z Zaborowem?

- Planuję służyć w parafii jeszcze 3 lata i przejść na emeryturę. Mam nadzieję, że jeśli Pan Bóg da mi zdrowie, przeprowadzić renowację witraży i dwóch pozostałych ołtarzy. Marzy mi się budowa domu katechetycznego z prawdziwego zdarzenia. Znalazłem bowiem w archiwum ręcznie napisany dokument, że dziedziczka Zaborowa – Pani Górńska – przekazuje na parafię teren, gdzie obecnie stoi poczta. Jeśli kiedyś dojdzie do jej likwidacji, obiekt ten przejmie proboszcz w Zaborowie i w tym miejscu będzie mógł powstać dom katechetyczny.

#### Jak księdza zdaniem, zapiszemy się jako parafianie na kartach historii parafii w Zaborowie?

-Uważam, że zapisaliśmy się pięknie i na wieki, bo i plebania nowa, stara odremontowana, wykonaliśmy ogrodzenie i chodnik przy kościele oraz na cmentarzu, naprawiliśmy strop kościoła, sprowadziliśmy organy z Niemiec, które długo będą służyły. Jak zostały zmontowane to został napisany dekret, na którym podpisało się wiele ludzi m.in. Kardynał Józef Glemp, Aleksander Guzowaty, Starosta Jan Żychliński, Wójt Andrzej Cieślak. Imiona i nazwiska wszystkich osób, które dawały ofiary na zakup organów zostały umieszczone w kopertach, zalakowane i złożone w środku w organach. Może kiedyś po latach ktoś je wyciągnie i zobaczy. Również w odnowionym ołtarzu wszystkie nazwiska ofiarodawców są spisane na kartkach i włożone po lewej stronie przy tabernakulum. Kiedy my rozbieraliśmy stary ołtarz to znaleźliśmy los Krajowej Loterii z 1872 roku. Ktoś postawił 5 gr. a wygrał około 1800zł. Sądzę, że jak umieścił los w ołtarzu, to widocznie część wygranej przeznaczył na ofiarę. My też umieściliśmy nazwiska ofiarodawców na pamiątkę. Kiedyś siadłem i podliczyłem, że w ciągu 15 lat wydaliśmy na remonty i inwestycje w parafii Zaborów niebagatelną kwotę ok. 7 mln złotych. Myślę, że poprzez 15 lat naszego wspólnego działania i bytowania, u parafian, a przede wszystkim u Pana Boga dobrze się zapisaliśmy.



#### Dziękujemy za rozmowę.

Dziękuję również za wywiad i żałuję, iż nasza wspaniała uroczystością nie zainteresowały się inne media lokalne. A może to niedopatrzenie?

Zespół MAKI

# ROLA TWÓRCZEGO MYŚLENIA W ROZWOJU DZIECI I MŁODZIEŻY

**Każde dziecko jest w jakimś stopniu twórcze. Tylko od dorosłych zależy w jakim stopniu tę cechę rozwinię.**

Podstawowym założeniem koncepcji twórczego myślenia wg. J.P. Guilforda jest teza, że każdy człowiek przychodzi na świat z tą zdolnością, a twórczość jest właściwością, którą można wyćwiczyć.

## Zalety twórczego myślenia:

- lepsze, praktyczne wykorzystanie wiedzy w życiu dorosłym,
- łatwiejsze rozwiązywanie problemów,
- brak obaw przed nieznanym,
- spontaniczność, ekspresyjność,
- niezależność, odważne podejmowanie zadań i wyzwań,
- otwartość umysłu i tolerancja dwuznaczności,
- zdolność do dziwienia się, dociekania, stawiania pytań,
- zdolność koncentracji i fascynacji zadaniem.

## Co utrudnia twórcze myślenie:

- nawyki, emocje, doświadczenia (niełatwo przekonać uczniów, że w zadaniu nie ma jednej poprawnej odpowiedzi, że liczy się oryginalność),
- schematy, jednakowość, odtwórczość,
- dawanie gotowych odpowiedzi,
- nie nagradzanie za oryginalność,
- zadania zamknięte,
- brak poszanowania spontaniczności dziecka,
- nadmierne wyręczanie,
- hamowanie, narzucanie swoich pomysłów,
- Postawa dorosłych jako wszechwiedzących, nieomylnych, którym trzeba się podporządkować.

REKLAMA

[www.tworczyprzedszkolak.pl](http://www.tworczyprzedszkolak.pl)  
ul. Tuwima 19 05-084 Leszno 511 341 488



**Zapewniamy:**

- różnorodne zajęcia dodatkowe w ramach czesnego, m.in.: koła naukowców, zajęcia umuzykalniające przy użyciu niekonwencjonalnych metod, form i środków, zajęcia ze sportowcami, zajęcia fotograficzne
- część zajęć dydaktycznych prowadzonych w języku angielskim
- szereg atrakcji szeroko wykraczających poza realizację podstawy programowej MENiS
- występy dzieci wg innowacyjnych form
- bezpłatne warsztaty i szkolenia dla rodziców
- kadre pedagogiczną z wieloletnim doświadczeniem oraz posją
- praktyczne wnętrza oraz plac zabaw przystosowane do potrzeb dzieci
- bardzo dobrą lokalizację

**zapraszamy dzieci w wieku 2,5 do 6 lat**

Ostatnio popularne są warsztaty dla nauczycieli edukacji przed- szkolnej i wczesnoszkolnej polegające na wdrożeniu sposobów na rozwija- nie kreatywnego myślenia u dzieci. Wykorzystuje się na nich sprawdzone autorskie materiały. Od jakiegoś czasu takie warsztaty prowadzone są także dla **rodziców**. Prace, które uczestnicy wykonują są załączkiem do rozwijania u dzieci twórczego myślenia. Działania podejmowane podczas warsztatów zatem nie są działaniami odtwórczymi a inspiracją do global- nego mechanizmu tworzenia. Propozycje oscylują wokół prac plastycz- nych, twórczych ćwiczeń graficznych z wykorzystaniem jednak: literatury, muzyki i innych pomocy dydaktycznych w tym przedmiotów codziennego użytku. Przykładowymi warsztatami są: „Kreatywne rysowanie”, „Co z tej gazety”, „ Dziecko się nie nudzi- dziecko nie marudzi”, „ Kreatywne zabawy z chustą” itp.

Monika Szostak

Dyrektor „ Twórczego Przedszkolaka”

Współautorka publikacji o rozwoju twórczości: „Ręką dziecka. Twój kreatywny pamiętnik”, „ Worek z zabawami” wyd. Harmonia.



## MIDI W SZKOŁACH

W Parku Bajka w Błoni, 29.08.2015r, odbył się piknik na zakończenie lata - "Bezpieczny powrót do szkoły z MIDI", który oficjalnie otworzył cykl warsztatów o tematyce bezpieczeństwa w ruchu drogowym.



Mamy nadzieję, że dzięki współpracy z dyrektorami szkół i przed- szkoli z gminy Błonie jak i z gmin sąsiadujących, Ośrodek Szkolenia Kierowców „MIDI” będzie mógł w sposób atrakcyjny poprowadzić ciekawe zajęcia. Program będzie dostosowany do każdej grupy wiekowej. Planuje- my się zaangażować dzieci i młodzież do aktywnego uczestnictwa w wy- kładach. Zaczynamy już od października tego roku. Serdecznie zaprasza- my do współpracy.

Ośrodek Szkolenia Kierowców "MIDI"

kontakt pod nr 600 619 720

REKLAMA

**WIKLINA**

kosze  
meble  
płoty

tel. 22 725 84 54  
[www.wiklinaleszno.pl](http://www.wiklinaleszno.pl)



# CZY MOŻNA NIE IŚĆ DO SZKOŁY?

**Skończyły się wakacje i nadszedł czas przygotowań do szkoły. Dzieci szykują plecaki i książki i z większym lub mniejszym zapałem rozpoczynają nowy rok szkolny. Czy można nie iść do szkoły?**

Rozmowa z mamą trójki dzieci, które uczą się w swoim rodzinnym domu.

**- A zatem, czy można nie iść do szkoły?**

- Można nie iść do szkoły. Obowiązek szkolny można równie dobrze spełnić poza szkołą czyli w domu. My postanowiliśmy uczyć swoje dzieci w koncepcji domowego nauczania (ang. homeschooling).

**- Na czym polega nauka w systemie domowego nauczania? Jakie podręczniki i pomoce wykorzystuje się w tym systemie?**

- Uczymy się tych przedmiotów, które są w szkole, tyle, że w domu. Wykorzystujemy podręczniki ogólnodostępne. W tej sytuacji rodzic decyduje o wyborze podręcznika. Decyduje również o wyborze szkoły, do której zapisać dziecko. W tej szkole dziecko zdaje egzaminy na koniec roku z każdego przedmiotu (może zdać je dużo wcześniej, jeśli jest gotowe). Może to być szkoła rejonowa lub szkoła, która zajmuje się homeschoolingiem. Obecnie jest ich kilka w Polsce, ale z każdym rokiem otwiera się ich coraz więcej. Wszelkie pomoce naukowe, które są potrzebne np. żeby wykonać doświadczenie z chemii nabyliśmy do domu i dzieci z nich korzystają samodzielnie.

**- Czy dzieci lubią nauczanie w domu?**

- To moja córka zainspirowała nas do tego, aby poszukać informacji o domowym nauczaniu, zatem w naszym przypadku inicjatywa leżała po stronie dzieci.

**- Jakie dostrzegasz główne zalety domowego nauczania?**

- Główną zaletą takiej formy nauczania jest większa możliwość na realizację swoich pasji, bez większego obciążenia. Dysponują większą ilością czasu i są elastyczne, mogą zatem korzystać z zajęć dodatkowych (muzycznych czy sportowych) również w godzinach rannych.

**- Czy są jakieś mankamenty?**

- Jedyne mankament, jaki przychodzi mi do głowy to fakt, że dzieci większość czasu spędzają w domu, zatem my, jako małżeństwo i rodzice, mamy mało czasu dla siebie.

**- Kto jest odpowiedzialny za kształcenie dziecka w domowym nauczaniu?**

- Odpowiedzialność za edukację dziecka bierze tylko i wyłącznie rodzic.

**- Czy jest jakieś wsparcie dla rodzica?**

- W szkole, gdzie my jesteśmy zapisani są zorganizowane zajęcia dla chętnych np. z historii, języków.

- Trzeba rzeczywiście być bardzo zorganizowanym. My podzieliiliśmy czas edukacji naszych dzieci na trzy takie bloki. Pierwszy to nauka szkolna, sport i nauka gry na różnych instrumentach. Drugi to dbanie o dom, uczymy się gotować, sprzątać, staramy się wciągać dzieci w zwyczajne obowiązki domowe. Trzeci blok to praca na rzecz pomocy innym ludziom. My staramy się pomagać innym (rodzinom, małżeństwom), zatem chcemy także wdrożyć w taką działalność swoje dzieci.

W tej formie nauczania nie stawiamy ocen, dzieci zdają jedynie egzaminy raz w roku.



**- Jak przyzwyczaić dziecko że rodzic staje się nauczycielem?**

- Dzieci bardzo płynnie przeszły do nowej formy nauczania, dla nich jest to norma. Najgorzej chyba jest z nami. My musimy się "odszkolnić" i wyleczyć z myślenia, że dzieci coś tracą, poprzez to, że nie chodzą do szkoły.

**- Jak zorganizować naukę w domu i weryfikować wiedzę? Czy są oceny?**

**- Kiedy wasze dzieci mają wakacje?**

- W zasadzie to kiedy chcą, kiedy pasuje to rodzicom, bo są elastyczne. Ale w naszym przypadku, ze względu na treningi i uczęszczanie do szkoły muzycznej, wakacje mamy tak jak inne dzieci.

Dziękujemy serdecznie za bardzo ciekawą rozmowę i poświęcony nam czas.

Zespół MAKi

## DZIECKO W SAMOCHODZIE

**W tym roku zmieniły się przepisy dotyczące przewożenia dzieci w fotelikach. Wielu z nas zastanawia się na tym, kiedy dziecko powinno jechać w foteliku, a kiedy wystarczy przywiązać je pasami?**

Ustawa z 9 kwietnia 2015 r. o zmianie ustawy – Prawo o ruchu drogowym (Dz. U. poz. 591) wdraża przepisy UE, dotyczące zasad przewożenia dzieci w pojazdach samochodowych. Z przepisów zniknęło kryterium dotyczące wieku

dziecka, ale pozostało kryterium wzrostu, tj. poniżej 150cm. Czyli jeśli dziecko, które ukończyło 12 lat nie osiągnęło wymaganego wzrostu, powinno być przewożone w foteliku lub urządzeniu przytrzymującym dla dzieci.

Pozostałe zmiany:

Na przednim siedzeniu będzie można przewozić dziecko bez dodatkowego fotelika, pod warunkiem, że ma więcej niż 150 cm wzrostu.

Jeśli dziecko ma powyżej 135 cm wzrostu, będzie mogło jechać bez fotelika na tylnym siedzeniu.

W przypadku trójki dzieci na tylnym siedzeniu auta nowe przepisy pozwolą na to, by jedno z dzieci jechało bez fotelika, przypięte jedynie pasami, na środkowym miejscu, jeżeli nie ma możliwości włożenia trzech fotelików.

Zakaz przewożenia dzieci poniżej 3. roku życia w samochodach, w których nie ma pasów bezpieczeństwa.

**Niespełnienie jednego z powyższych obowiązków zagrożone jest karą grzywny jednak pamiętajmy o bezpieczeństwie naszych dzieci.**

Marcin Różycki  
Kierownik OSK "MIDI"

## RUSZAMY Z NORDIC WALKING W ZABOROWIE

To popularna forma aktywności fizycznej polegająca na marszu ze specjalnymi kijami. Specyfiką nordic walking jest uaktywnienie ponad 90% mięśni ciała, co zostało potwierdzone w badaniach naukowych. W czasie treningu angażowane są do wysiłku przede wszystkim: uda i łydki, mięśnie pośladkowe i brzucha, mięśnie klatki piersiowej i obręczy barkowej oraz bicepsy i tricepsy.



Dzięki NW:

- rozwija się siła i wytrzymałość ramion,
- łatwość wchodzenia na wznóża,
- spala się więcej kalorii niż przy normalnym chodzeniu,
- zwiększa się stabilność przy chodzeniu,
- redukuje nacisk na piszczele, kolana, biodra i plecy, co daje korzyści dla osób ze słabszymi stawami i nie dość silnymi mięśniami,
- odciążone są stawy, co jest szczególnie ważne dla osób starszych.

Dzięki zgłoszeniu do projektu mieszkańców z naszej gminy już w październiku, Fundacja Promocji Rekreacji KIM poprowadzi trening z Nordic Walking. Zaczynamy rozgrzewką na placu przy boisku w Zaborowie a później wraz z instruktorem i przewodnikiem z Kampinoskiego Parku Narodowego ruszamy na szlaki puszczy.

Do końca września, zgłoszenia osób chętnych będzie przyjmować koordynator grupy Agnieszka Stanicka pod nr 722-222-003 lub na e-mail makosia1@interia.pl

Agnieszka Stanicka

## ONKOBIEG 2015

W dniu 6 września 2015r. odbyła się 8. edycja charytatywnego biegu „Onkobieg” na rzecz pomocy osobom z nowotworami. Organizatorami biegu było Miasto Warszawa, Dzielnica Warszawa-Ursynów oraz Stowarzyszenie Chorych na Mięśniaki „Sarcoma”. Każde ukończone okrążenie trasy liczącej 1350 metrów przez pojedynczego biegacza w czasie 60 minut skutkowało przekazaniem określonej kwoty przez sponsorów biegu zarówno na leczenie, przejazdy do szpitali jak i opiekę nad chorymi z problemami onkologicznymi.

W biegu udział wzięło przeszło 1000 zawodników, w tym sześć osób reprezentujących klub Rensei Karate Dojo: sensei Daniel, senpai

Ania, sensei Witek, sensei Jasiak, wychowawca Iwonka z mężem Michałem. Rensei TEAM uzyskało łączny wynik 42 okrążeń, przebiegając blisko 60 kilometrów. Wszyscy zawodnicy Rensei TEAM po ukończeniu tegorocznego Onkobiegu otrzymali pamiątkowe koszulki oraz okazjonalne medale, które dołączyły do tych najważniejszych w dotychczasowych zmaganiach.



## CO NOWEGO W SZKOLNYCH STOŁÓWKACH

Od 1 września 2015r. wchodzi w życie rozporządzenie ministra edukacji narodowej o bezpieczeństwie żywności i żywienia, które określa, żywność jaka będzie mogła być dostępna w szkołach.

Zgodnie z nowymi ustaleniami obowiązuje dieta pełnowartościowa i urozmaicona. Potrawy gotowane na szkolnych stołówkach będą przygotowywane wyłącznie na bazie naturalnych składników, bez użycia konserwantów oraz koncentratów spożywczych. Wszelkie napoje: herbata, kawa zbożowa, kompot – muszą być przygotowywane na miejscu i nie mogą być słodzone.

Każde dziecko będzie miało dostęp do wody mineralnej bez ograniczeń. Dzieci i młodzież powinni wypijać minimum sześć szklanek wody mineralnej dziennie, a podczas dni, w których odbywają się zajęcia wychowania fizycznego, ilość spożywanych płynów powinna być znacznie większa.

W każdym podawanym w szkole posiłku muszą znaleźć się: warzywa lub owoce, produkty zbożowe lub ziemniaki, mleko bądź produkty mleczne, mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, orzechy, tłuszcze. Przepisy określają również dozwoloną ilość cukru i soli używanych do przygotowywania dań.

Ustalono całkowity zakaz sprzedaży niezdrowej żywności w sklepikach szkolnych: chipsów, fast foodów, niektórych ciastek i napojów (w tym energetyków).

Zespół MAKi

REKLAMA

# EKOLOGICZNA PRZETWÓRZNIA MLEKA KOZIEGO

Wiejca 97, 05-085 Kampinos, [www.capra-campinos.pl](http://www.capra-campinos.pl)

**Zapraszamy do sklepu w godz. 8.00-17.00**

**mleko  
jogurty  
twarogi  
sery**

**Posiadamy certyfikat rolnictwa ekologicznego**

## JAK ZADBAĆ O SKÓRĘ PO LECIE?

Wypoczywając w czasie wakacji narażamy naszą skórę na negatywne działanie promieni słonecznych. Broniąc się przed promieniowaniem UV skóra staje się grubsza, szorstka, wysuszone, co prowadzi do spadku jędrności, elastyczności i napięcia. Uwidaczniają się drobne zmarszczki. Z tego względu skóra, aby wrócić do dobrej kondycji i elastyczności potrzebuje odpowiedniej pielęgnacji.

Pamiętajmy, że do każdego typu cery należy podejść indywidualnie.

Pierwszym krokiem w pielęgnacji skóry po lecie

Wszystkie rodzaje cery (nawet cera tłusta i mieszana) potrzebują zastrzyku nawilżenia. Wybierajmy zatem preparaty oparte na kwasie hialuronowym, moczniku, sorbitolu, aminokwasach.

Zniszczenia skóry spowodowane działaniem promieniowania UV zregenerują kosmetyki z witaminami: A, E i C, które świetnie odżywiają, odmładzają i eliminują wolne rodniki.

Osobom borykającym się z problemami przebarwień najkorzystniejsze efekty przyniesie kuracja złuszcząca (kwasami lub np. mikrodermabrazją) połączona z preparatami wybielającymi za-



jest oczyszczenie i złuszczenie skóry. W domu warto wykonać peeling całego ciała. W gabinecie możemy skorzystać z kawitacji ultradźwiękowej, mikrodermabrazji czy oksybrazji.

Ważną rolę w regeneracji kondycji skóry odgrywają profesjonalne zabiegi kosmetyczne. Stosowane w nich preparaty powinny zawierać składniki o działaniu głębszym, dające długotrwałe efekty, widoczne po poddaniu się serii zabiegów.

Idealną propozycją po okresie letnim jest złuszcząca, stymulująca skórę do odnowy kuracja kwasami. W zależności od problemu i potrzeb skóry dobiera się odpowiednie kwasy. Na rynku mamy dostępne produkty z kwasem glikolowym, mlekowym, migdałowym, pirogronowym.

Pielęgnacja domowa stanowi uzupełnienie kuracji gabinetowej. Wybierając kosmetyki warto sięgnąć po preparaty zawierające w swoim składzie składniki odbudowujące takie jak: ceramidy, skwalen, olej sojowy, migdałowy, arganowy, masło Shea.

wierającymi w swoim składzie: witaminę C, arbutynę, wyciąg z lukrecji.

Rozszerzone naczynka krwionośne tworzące rumień należy wesprzeć takimi substancjami aktywnymi, jak: rutyna, witamina PP, K, C

Pamiętajmy też o skórze pod oczami – tu użyjemy produktów bogatych w składniki aktywne jak: kawior, kolagen, kwas hialuronowy.

Promieniowanie słoneczne ma negatywny wpływ na naszą skórę przez cały rok, dlatego też stosujmy codziennie kremy z filtrem SPF > 30+.

Dbajmy też o pielęgnację ciała – regularnie stosujmy peelings oraz codziennie po kąpieli aplikujmy nawilżające i regenerujące balsamy.

Pamiętajmy o tym, że zdrowa, zbilansowana i zróżnicowana dieta wpłynie pozytywnie na regenerację naszej skóry po lecie.

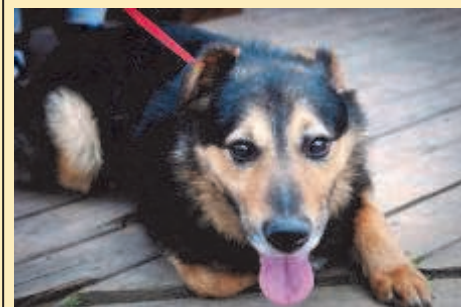
Beata Adamczyk

Właścicielka „Salonu Urody”  
w Zaborowie

## KĄCIK ADOPCYJNY



Prezentujemy kilka sylwetek naszych podopiecznych, czekających na swój dom.



Czaruś -1,5 roku, duży mieszaniec, maści czarno-brązowej podpalanej, wykastrowany i zCHIPowany

Aktualnie przebywa w Budkach Żelazowskich koło Kampinosu. Zapraszamy do odwiedzin



Lagharta

Sunia w typie owczarka niemieckiego długowłosego. Ma około 3 lata. Do ludzi potulna, łagodna, posłuszna. Do psów różnie. Szuka domu na stałe. Jest zaszczepiona, zCHIPowana. Do domu będzie wydana wysterylizowana. Aby adoptować sunię konieczne jest zapoznanie w hoteliku w okolicach Grójca

Kontakt w sprawie adopcji:

Sylwia 0 501 227 402

e-mail: zwierzakowo@gminaleszno.pl

Więcej psiaków do adopcji znajdziecie Państwo na profilu „Zwierzakowa” na facebooku oraz w następnym numerze gazetki.

Czekamy na Was!

## OGŁOSZENIA DROBNE






Już od następnego numeru istnieje możliwość zamieszczania bezpłatnych ogłoszeń drobnych (kupię, sprzedam, zamienię, oddam). Będą to ogłoszenia tekstowe do 15 słów.

Ogłoszenia należy przysyłać na adres redakcji [ogloszenia@maki.biz.pl](mailto:ogloszenia@maki.biz.pl)

Z uwagi na ograniczoną ilość miejsca, decyduje kolejność zgłoszeń.

 **MAKi**

*Kreowanie wizerunku firmy  
od koncepcji do realizacji*

-  *marketing i PR*
-  *promocja produktu*
-  *strategia komunikacji*
-  *projektowanie i wydruk*
-  *obsługa eventów*

**www.maki.biz.pl**  
maki@maki.biz.pl, tel. 608 683 799



**DIRECT**

METHOD FOR ENGLISH

www.oscar-school.pl

angielski i niemiecki w Zaborówku

**518 576 394**

**DIREKTES  
Deutsch**

**KARATE**



Treningi w Zaborowie i Borzęcinie  
www.klubkarate.net  
kom. 602-52-52-71

*zapraszamy na treningi dzieci i dorosłych*

 **Good Bruk**  
www.goodbruk.com.pl

Wójtówka 22 k. Sochaczewa  
tel.: 46 895 13 11, wojtowka@goodbruk.pl  
Kanie k. Pruszkowa, ul. Zdrojowa 36  
tel.: 22 770 01 00, kanie@goodbruk.pl  
Dziekanów Polski k. Łomianek  
ul. Kolejowa 264  
tel.: 22 751 52 58, lomianki@goodbruk.pl

**SPRZEDAŻ,  
PROJEKTOWANIE  
i UKŁADANIE  
KOSTKI BRUKOWEJ**



**FOTOGRAFIA**  
*Agnieszka Kowalska*  
www.estefo-art.pl

**PRZYSTANEK MATEMATYKA**

kreatywne podejście do matematyki

zaprasza na autorskie zajęcia, które:

rozwijają zdolności matematyczne

**SĄ OPARTE O PROGRAM SZKOLNY**

pomagają opanować trudne zagadnienia matematyczne

PRZYSTANEK  
 **$\pi$**   
MATEMATYKA

Zapraszamy do naszych placówek:  
ul. Kolejowa 4a, Ożarów Mazowiecki, tel.: 537 665 733  
al. Wojska Polskiego 20, Leszno, tel.: 537 676 567

szkoła języków obcych  
**PRZYSTANEK JĘZYKOWY**

**PIERWSZA  
LECZBA  
GRATIS**

zaprasza na kursy i korepetycje językowe

KAMERALNE GRUPY DO 5 OSÓB

zajęcia indywidualne i grupowe

KURSY JĘZYKOWE NA RÓŻNYCH  
POZIOMACH ZAAWANSOWANIA



PRZYSTANEK  
  
JĘZYKOWY

www.przystanekjezykowy.pl