

WOKÓŁ KAMPINOSU

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

NR 10 ISSN 2450-3053

MIESIĘCZNIK INFORMACYJNY

CZERWIEC 2016 (ROK II)

Dieta honorowego dawcy krwi - str. 7

**LEWY
LEWY
JESTEŚMY Z TOBĄ!**

DAR SERCA - POBIJMY REKORD POLSKI !!!

MEBLE NA WYMIAR

EKSPOZYCJA
tel. 604-619-127

ZABORÓWEK
ul. Brzozowa 23

www.gut-meble.pl



OPTOKER

Ul. Ks. Raczkowskiego 2
05-084 Leszno

OPTYK

PON - PT: 9.00 - 17.00
SOB: 9.00 - 13.00



OKULISTA

Wtorek - zapisy od 15.00

Tel. 22 725 94 17 Kom. 512 233 251

KURSY NA PRAWO JAZDY A B C D E

uprawnienia
na wózki widłowe



600 619 720
507 371 371

Dojeżdżamy do kursanta!

ROMPOL NARZĘDZIA

**KOMPLEKSOWA
OBSŁUGA Z DOWOZEM**



GRANIT

TEL. (22) 722 59 78
KOM. 605 094 535

Święcice, ul. Poznańska 684
e-mail: rompolswiecice@o2.pl

Przeżyjemy to jeszcze raz ...








MAJÓWKA w Zabornie 2016r.



REKLAMA

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



WOKÓŁ KAMPINOSU - miesięcznik informacyjny ukazujący się na terenie Gminy Leszno, Gminy Kampinos i okolic

Wydawca: CatSoft Dariusz Żebrowski, ul. Pogodna 11, 05-083 Wiktorów

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; Autor zdjęć w miesięczniku „WK” - 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

Skład i redakcja: Agencja Marketingowa MAKi, tel. 608 683 799; www.wk.maki.biz.pl; **Konto:** mBank 80 1140 2004 0000 3702 3800 1272;

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

HISTORYCZNY POJEDYNEK W LIPKOWIE

W sobotę 28 maja br. na Polanie w Lipkowie w Gminie Stare Babice odbył się piknik historyczny pt.: „*Pojedynek podpułkownika kozackiego Jurko Bohuna z imć Panem Michałem Wołodjowskim*” w ramach Głównych Obchodów Roku Henryka Sienkiewicza na Mazowszu. Główną ideą organizacji pikniku było podążenie śladami wielkiego polskiego pisarza i odkrycie na nowo historii miejscowości Lipków, z którą związany był Henryk Sienkiewicz, a gdzie następnie przeniósł akcję słynnego pojedynku Jurko Bohuna z Panem Michałem Wołodjowskim.

Na jeden dzień polana w Lipkowie zamieniła się w wielkie obozowisko historyczne. Piknik rozpoczął się od tradycyjnego poloneza zatańczonego przez młodzież z Zespołu Pieśni i Tańca



fot.SPWZ

„Tęcza” z Radzikowa. Następnie na placu pojawili się przedstawiciele formacji wojskowych znanych z Trylogii Henryka Sienkiewicza. Przybyli goście mogli podziwiać musztrę w wykonaniu wojsk szwedzkich, zobaczyć niezwykle popis sprawności kozaków, postrzelać z łuku z Tatarami i Turkami, czy też zwiedzić obóz hetmański oraz pospolitego ruszenia. Największe zainteresowanie budziły jednak pokazy sprawności bojowej husarzy, prezentowane przez Chorągiew Husarską Województwa Kujawsko-



fot.SPWZ

wikliniarstwa. Zaciekawienie wzbudzała także, wystawa z Muzeum Historii

Pomorskiego. Dodatkowo każdy z uczestników pikniku mógł sprawdzić swoje umiejętności w warsztatach rzemiosła dawnego: kowalstwa, tkactwa, garncarstwa, bednarstwa, mincerstwa oraz

Polskiego Ruchu Ludowego – Rzec w tym, żeby fantazji nie tracić! Bohaterowie „Trylogii” Henryka Sienkiewicza w karykaturze Jacka Frankowskiego. Wszystkim czas umiała muzyka dawna w wykonaniu zespołu FleurDeLis.

Na Polanie w Lipkowie pojawili się również znakomici polscy aktorzy - Pan Andrzej Seweryn oraz Pan Daniel Olbrychski, którzy zagrali w filmowych adaptacjach „Trylogii” Henryka Sienkiewicza.



fot.SPWZ

Tego dnia obaj aktorzy odczytali fragmenty powieści „Ogniem i mieczem”, które opisywały scenę słynnego pojedynku w Lipkowie. Następnie wycytane słowa zostały wprowadzone w czyn i odbyła się rekonstrukcja pojedynku Jurko Buhuna z Michałem Wołodjowskim. Podobnie jak w powieści, w potyczce zwyciężył Mały Rycerz.

Urzeczywistnienie wydarzeń z powieści Henryka Sienkiewicza było podróżą w czasie połączoną z „żywą” lekcją historii, kultury oraz literatury zarówno dla młodych jak i starszych osób. Piknik historyczny, którego organizatorem był Powiat Warszawski Zachodni odbył się przy współdziałaniu samorządów, instytucji oraz lokalnych firm. Podziękowania dla Samorządu Województwa Mazowieckiego, Gminy Izabelin, Gminy Stare Babice, Gminy Czosnów, Dzielnicy Bemowo, Dzielnicy Bielany, Kampinoskiego Parku Narodowego, Parku Rozrywki Julinek, Stowarzyszenia „Między Wisłą a Kampinosem” oraz dla firm: Selgros, Nestle, Sapko Kebab i Trans Gourmet Polska za wspólne działania na rzecz promocji polskiej historii, kultury oraz literatury wśród polskiego społeczeństwa.



fot.SPWZ

SPWZ

RYSIE RAZEM RUSZYŁY W POLSKĘ

Wielokrotnie na łamach gazety WOKÓŁ KAMPINOSU pisałam o działaniach naszej Grupy Rysie Razem. Jesteśmy znani min. z treningów Nordic Walking w Kampinoskim Parku Narodowym.

Biorąc udział w zawodach i szkoleniach podwyższamy swoje kwalifikacje po to, by osobom początkującym przekazać profesjonalną wiedzę.

Ten rodzaj aktywności nas połączył. Poszliśmy krok dalej i 15 maja 2016r. wzięliśmy udział w Pucharze Polski w Konstancinie Jeziornie.

U d z i a ł w zawodach wzięło ponad 700 osób. Nasze wyniki były miłym zaskoczeniem.



Niesamowite przeżycie. W tym roku czeka nas jeszcze w sierpniu Puchar Europy w Elblągu i Puchar Polski w Hajnówce we wrześniu.

Nasza Grupa RYSIE RAZEM poszerza swój obszar działania i ostatnio wzbogaciła się o nowe, wspaniałe znajomości z innymi stowarzyszeniami z różnych stron Polski. Ci niezwykli ludzie, oddani działacze, służą swoją pomocą i wiedzą. W maju nasza grupa została zaproszona do wsi Podgórzyń w powiecie

Żnińskim, województwie kujawsko-pomorskim. Członkowie Stowarzyszenia Wsi Podgórzyń poświęcili nam czas, pokazując nam wspaniałe zakątki swojej miejscowości. W ostatnim czasie gościliśmy także Stowarzyszenie ADSUM z Chomiąży z woj. dolnośląskiego, które wspiera nas swoją wiedzą i latami praktyk wynikających z różnych działań społecznych. Okazało się, że mamy wspólne cele, które już wkrótce zaczynamy realizować.

Zapraszam do udziału w naszych treningach Nordic Walking!

Koordinator Grupy
Agnieszka Stanicka
722 222 003



MAMY PODWÓJNEGO MISTRZA POLSKI MASTERS KARATE WKF !

Dnia 28 maja 2016 roku w Pleszewie, miasteczku położonym w województwie wielkopolskim odbyły się Mistrzostwa Polski Masters Karate WKF.

Mistrzostwa podzielone były na dwie kategorie: kata, czyli układy formalne oraz kumite, czyli walki. Wśród 40 zawodników z 23 klubów startował



również zawodnik a jednocześnie jeden z trenerów klubu sportowego RENSEI Borzęcin – sensei Witold Kucharski (3 DAN). W pierwszej kolejności odbyła się konkurencja kata,

w której po wyczerpującej rywalizacji nasz zawodnik zdobył złoty medal. Niedługo trzeba było czekać na kolejny sukces, bowiem w następnej konkurencji, czyli w kumite kolejny raz wygrał walkę finałową zdobywając złoto. Tym samym został podwójnym Mistrzem Polski Masters Karate WKF 2016. Naszego mastersa nieustannie wspierał drugi trener RENSEI - Daniel Kucharski (4 DAN). To właśnie jemu sensei Witek w szczególności dziękuje, komentując swoje zwycięstwo: „**Jestem ojcem Daniela, ale ojcem sukcesów naszego klubu jest Daniel!**” – powiedział podczas pokazu, jaki odbył się następnego dnia na terenie Zespołu Szkół w Borzęcinie Dużym.

Tegoroczny maj był czasem wyjątkowym dla RENSEI. Przypomnijmy, że wraz z jego początkiem sensei Ewa Gąsiewska została złotą medalistką Akademickich Mistrzostw Polski Karate WKF w kumite. Dokonania naszych zawodników pokazują wartość sportu, którą doceni każdy, kto choć raz



zasmakował wielkiego wysiłku, jak n a l e ż y włożyć w sukces. Do rozpoczęcia wielkiej przygody z ż y c i e m sportowym

serdecznie Państwa zachęcamy. Zaś sensei Witold niech ponownie przyjmie moc gratulacji od tych wszystkich, którzy już teraz kibicują mu na kolejnych etapach sportowych dokonań!

tekst i zdjęcia: Anna Kazimierzczak-Kucharska

REKLAMA

KARATE

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

zapraszamy na treningi dzieci i dorosłych

KONCERT FILHARMONII W LESZNIE

12 czerwca 2016 o godz. 13.00 w kościele w Lesznie odbył się uroczysty koncert z okazji 1050. rocznicy Chrztu Polski w wykonaniu Chóru Filharmonii Narodowej pod dyktando Kazimierza Bukata.

Koncert, którego głównym organizatorem i mecenasem był Wójt Gminy Leszno Pan Andrzej Cieślak, został objęty honorowym patronatem przez Jego Ekscelencję Metropolite Poznańskiego Arcybiskupa Stanisława Gądeckiego Przewodniczącego Konferencji Episkopatu Polski.

Sponsorem koncertu był też pan Jan Żychliński Starosta Warszawski Zachodni.

Współorganizatorem koncertu był pan Marcin Lewicki, dyrektor ds. organizacji pracy artystycznej Fundacja Filharmonii Warszawskiej, mieszkaniec gminy Leszno.

Starannie ułożony program tego koncertu przedstawiał wybitne dzieła



polskiej muzyki dawnej obok arcydzieł religijnej muzyki europejskiej. Usłyszeliśmy jeden z najstarszych religijnych utworów liryki polsko-łacińskiej – średniowieczny hymn *Gaude Mater Polonia*, towarzyszący najważniejszym uroczystościom narodowym. Zabrzmiały także kompozycje dwóch wybitnych twórców polskiego renesansu – Wacława z Szamotuł oraz tworzącego na przełomie XVI i XVII wieku Mikołaja Zieleńskiego. Dzieła te zostały zestawione z muzyką W.A. Mozarta „Msza Koronacyjna” oraz słynnego *Alleluja* z oratorium *Mesjasz*

Georga Friedricha Händla. Tak skonstruowany repertuar znakomicie pokazał, jak polska muzyczna twórczość religijna wpisywała się w kontekst europejski, nie zatracając jednocześnie tego, co stanowiło o jej odrębnym, oryginalnym charakterze. Dowodzi także tego, że teksty sakralne stanowiły i nadal stanowią nieprzemijającą, twórczą inspirację dla artystów różnych epok, kultur i narodowości.

16 października 2016 roku o godz. 13.00 odbędzie się kolejny koncert Chóru Filharmonii Narodowej z okazji 1050-tej rocznicy Chrztu Polski. Tym razem w Zaborowie! Już serdecznie zapraszamy.

Agnieszka Kowalska



TV SAT MONTAŻ ANTEN DVB-T

698-448-671



NAJSZYBSI W POWIECIE ZACHODNIM

Po raz trzeci w Gościńcu Julinek odbył się „Cross z historią w tle”. Impreza upamiętniała walki, jakie w rejonie Kampinoskiego Parku Narodowego stoczyła Grupa AK „Kampinos”.

Najważniejszą częścią był bieg na 10 km. Wystartowało 300 osób. Niekwestionowanym zwycięzcą okazał się szesznaroczny triumfator tego biegu Sylwester Kuśmierz z grupy „Byle dobiec”, najszybszą



kobietą na mecie była Agnieszka Kowalczyk z grupy „Nie bądź łoś – zrób coś!”. Agnieszka już trzeci raz okazała się najszybszą kobietą w tym biegu.

Klasyfikacja open:

1. Sylwester Kuśmierz (0:35:35) – „Byle dobiec”
2. Arkadiusz Łęczycki (0:35:41) – Pruszków
3. Tomasz Mikulski (0:35:51) – Kampinos

Klasyfikacja open kobiet:

1. Agnieszka Kowalczyk (0:42:16) – „Nie bądź łoś zrób coś!”
2. Ewelina Sobocińska (0:45:28) – Orzysz
3. Ola Pucek-Mioduszevska (0:45:47) – Ortoreh Team

Zawodnicy z Powiatu Warszawskiego Zachodniego

Kobiety:

1. Renata Kwiatkowska (0:47:35) – KB Ożarów Mazowiecki Biega
2. Agnieszka Truszeko (0:50:12) – Ożarów Mazowiecki Biega
3. Magdalena Wnorowska (0:55:58) – Łomianki

Mężczyźni:

1. Tomasz Mikulski (0:35:51) – Kampinos
2. Adrian Kowalski (0:38:12) – Kampinos
3. Tomasz Kłudkiewicz (0:39:59) – Stare Babice Biegają

Zawodnicy z Gminy Leszno:

Kobiety:

1. Agnieszka Kowalczyk (0:42:16) – „Nie bądź łoś – zrób coś!”
2. Marta Bażyńska (0:46:17) – „Nie bądź łoś – zrób coś!”
3. Justyna Michalak (0:50:21) – „Nie bądź łoś – zrób coś!”

Mężczyźni:

1. Konrad Czechowski (0:43:07) – Warszawa
2. David Khan (0:44:20) – „Nie bądź łoś – zrób coś!”
3. Artur Drygalski (0:46:46) – „Meep Meep”

O poziomie tegorocznego biegu może świadczyć to, że 101 startujących osób osiągnęło czas poniżej 50 minut. Swoje zawody rozegrały też dzieci w dziesięciu Małych Biegach Pamięci.

Obchody uświetniła obecność Fundacji Niepodległej Rzeczypospolitej Kampinoskiej, przedstawiając inscenizację ataku Grupy Kampinos na niemiecki posterunek graniczny.

Całość odbyła się w obecności weteranów walk w Puszczy Kampinoskiej.
tekst i zdjęcia: Agata Bażyńska-Khan/Aktywne Leszno



POBIEGLI DLA LEWEGO!

W środy wieczór 8 czerwca, w przededniu rozpoczęcia Mistrzostw Europy w piłce nożnej, mieszkańcy Gminy Leszno zadedykowali swój ośmiokilometrowy bieg kapitanowi polskiej reprezentacji

Robertowi Lewandowskiemu.

Jest to kolejna społeczna akcja zorganizowana przez mieszkańców Leszna dla Roberta, który w tej gminie przez wiele lat mieszkał i tu stawiał swoje pierwsze piłkarskie kroki. Po ogromnym banerze przy okazji Euro 2012 w centrum Leszna i ustawieniu z kilkuset osób na lokalnym stadionie napisu "Lewy", tym razem postanowili



przebiec ulicami swojej miejscowości w taki sposób, żeby trasa ułożyła się w napis "Lewy". Liczne wsparcie w akcji zapewнили sąsiedzi. Kibice przybyli między innymi ze Babic Starych, Błonia i Ożarowa Mazowieckiego. Biało-czerwony, wesoły, ponadstuosobowy korowód biegaczy i rowerzystów, dorosłych i dzieci, ruszył głównymi ulicami Leszna. Trasa ułożona była w ten sposób, żeby uczestnicy mogli przebiec nieopodal domu rodzinnego piłkarza. Na mecie czekała na nich niespodzianka, firma BioPlanet zadbała o przekąski w postaci swoich ekologicznych produktów dla pierwszej kobiety i pierwszego mężczyzny. Niekwestionowaną gwiazdą biegu była jednak 7-letnia Wiktoria, która bez większego zmęczenia przebiegła całą trasę. Organizatorem akcji było Stowarzyszenie Aktywne Leszno, a pomysłodawcą jego członkini Joanna Hatylak. Po takim pokazie kibiców naszej reprezentacji nie pozostaje już nic innego jak wygrać Euro 2016.



tekst i zdjęcia: Agata Bażyńska-Khan /Aktywne Leszno

APEL POLICJI POSZUKUJEMY RELIKWIARZA ŚW. WINCENTEGO PALLOTIEGO

Policjanci z Ożarowa Mazowieckiego poszukują relikwiarza św. Wincentego Pallotiego, który został skradziony. Wszystkie osoby, które mają wiedzę o miejscu jego przechowywania, zakupiły w ostatnim czasie taki relikwiarz, bądź też miały możliwość jego zakupu lub relikwiarz widziały, proszone są o kontakt z Komisarzatem Policji w Ożarowie Mazowieckim przy ulicy Kolejowej 2.

Wszystkie osoby, które rozpoznają relikwiarz przedstawiony na zdjęciu, proszone są o kontakt z prowadzącym sprawę sierż. szt. Krzysztofem Rawą, tel. (22) 722 10 07, (22) 604 38 21 lub za pośrednictwem poczty elektronicznej: kppwawzach@policja.waw.pl /ego/



POBIJ Z NAMI REKORD POLSKI w honorowym oddawaniu krwi!

25.06.2016 (sobota) godz. 9:00-16:00

Parking Starostwa Powiatu Warszawskiego Zachodniego
ul. Poznańska 129/133, Ożarów Mazowiecki

Start:

godz. 9.00



Obecność

obowiązkowa!



Każdy krwiodawca otrzyma pamiątkowy medal oraz los na loterię fantową z atrakcyjnymi nagrodami i talon na strażacką grochówkę. Dodatkowo: pokazy kulinarne gwiazd Top Chef, Hell's Kitchen i MasterChef, miasteczko ruchu drogowego dla dzieci, koncert Kasi Lesing i JamRose dmuchane zamki, turniej piłkarski i wiele innych atrakcji.

PAMIĘTAJ O ZABRANIU DOWODU TOŻSAMOŚCI!

www.pwz.pl

Powiat Warszawski Zachodni

ZIELNIK

Ciekawi jesteście o czym dzisiaj? To się pewnie nie spodziewacie... koprzywa, kropiewa, parzawica słowem pokrzywa.

Wokół jej co niemiara... Nie za bardzo ją lubimy jako nieproszonego gościa w naszych przydomowych ogródkach.

Z pokrzywą mamy do czynienia już w starożytności. Przekazy mówią o stosowaniu tego zioła (nie, nie pomyliłam się pokrzywa to zioło) przy tamowaniu krwotoków, jako specyfik na zatrucia i oparzenia a co najciekawsze również jako afrodyzjak. Pokrzywa wzmacnia organizm poprzez wsparcie pracy układu odpornościowego. Zawiera duże pokłady witaminy C (głównie w produktach świeżych typu soki – ponieważ nie lubi ona obróbki cieplnej). Swoje właściwości krwiotwórcze i przeciwkrwotoczne zawdzięcza witaminie K. Zawiera beta-karoten oraz wiele witamin z grupy B. Bogata jest w minerały, takie jak: magnez, żelazo, krzem, wapń czy potas.

Pokrzywa jest moczopędna. Wspomaga oczyszczanie organizmu z toksyn. Dzieje to się dzięki zawartemu w niej chlorofilowi – walczącemu z wolnymi rodnikami. Jest niezwykle pomocna w leczeniu schorzeń nefrologicznych

typu kolka nerkowa czy krwiomocz. Przeciwdziała tworzeniu się kamieni nerkowych i zapobiega rozwojowi różnego rodzaju stanów zapalnych w organizmie. Pomaga w leczeniu chorób reumatoidalnych. W lecznictwie ludowym wykorzystywana jest przy leczeniu schorzeń skóry głowy (także łupieżu), astmie i jakże popularnym kaszlu oraz przy bólu zębów. Suszono po prostu liście pokrzywy i palono jak papierosy.

I jak? Podobna Wam się już pokrzywa? Jeżeli tak to ruszajmy na zbiory... Ziele zbieramy od maja do września. Zrywamy pędy przed kwitnięciem i to tylko wierzchołki. Tak około 30 cm. Pamiętajmy o założeniu rękawic, aby się nie poparzyć. Suszymy bez dostępu światła, w luźnych wiązkach. Unikniemy dzięki temu zaparzeniu i brunatowieniu surowca. Natomiast korzenie i kłącza pozyskujemy wiosną lub jesienią. Po wykopaniu dobrze myjemy i suszymy w przewiewnym miejscu. Pamiętajmy o temperaturze, która nie powinna przekroczyć 40 st. C.

Jak spożywać? Bierzymy 2 – 2,5 łyżki surowca zalewamy 2 szklankami wrzącej wody i gotujemy pod przykryciem przez około 5 min. Napar odstawiamy na jakieś 10 minut, precedzamy

i najlepiej wlać go do termosu. Pijemy 2-3 razy dziennie po niecałej szklance po jedzeniu. Możemy również przygotować miód pokrzywowy. Jest on najbardziej wszechstronny i najskuteczniejszy. Mielimy 1 kg liści pokrzywy, dodajemy 3 szklanki wody, zagotowujemy. Precedzamy. Dodajemy 0,5 kg miodu oraz wody do objętości 1 l. I gotowe. Przechowujemy w ciemnym, chłodnym i suchym miejscu. Miodek stosujemy do herbaty, bezpośrednio na chlebek, dodajemy do sałatek i dań. Z pokrzywy możemy też zrobić zupę. Do gotowanych warzyw (marchewka, pietruszka, cebula, czosnek, ziemniaki) dodajemy drobno pokrojoną pokrzywę i koperek. Pozostawiamy jeszcze na gazie 5 min. Można zaprawić śmietaną. Fajna jest też sałatka z pokrzywy. Zastępujemy nią sałaty. Możemy użyć do makaronu. Młode listki sparzamy wrzątkiem i dodajemy jako składnik sosu. Zachęcam do pokrzywowych zbiorów.



Zielarka Oleńka z Kampinoskiego Lasu

ZDROWA I DOBRZE ZBILANSOWANA DIETA HONOROWEGO DAWCY KRWI WEDŁUG NATUR HOUSE



Dawcy krwi oddają 450ml krwi nawet kilka razy do roku. To „pół litra” stanowi ok. 8-10% całkowitej objętości krwi krążącej. Po każdym oddaniu krwi przysługuje kilka czekolad, które mają uzupełnić ubytek 4500kcal. Ale czy zjedzenie tylu słodczy przyniesie spodziewany efekt?

Na co w diecie powinien zwrócić uwagę dawca krwi? Regeneracja komórek organizmu po oddaniu krwi trwa około 2 dni. W tym okresie bardzo ważne jest, aby realizować zbilansowaną dietę. Odpowiednio dobrana dieta uzupełni nie tylko niedobory energetyczne, ale także niedobory mikro i makro elementów.

Jaką rolę pełni czekolada w diecie dawcy krwi? Oprócz uzupełnienia kalorii po oddaniu krwi, miała także za zadanie uzupełnienie niedoborów żelaza. Niestety, dzisiaj czekolada gorzka, która zawiera 12 g żelaza, jest zastępowana czekoladą mleczną (ok. 4 mg żelaza) lub białą (0,3mg żelaza). W dzisiejszych czasach „bonus czekoladowy” po oddaniu krwi może stanowić jedynie zachętę dla łasuchów do częstszych wizyt w centrum krwiodawstwa, na pewno nie uzupełnia niedoborów żelaza. To prawda, że naturalne kakao zawiera dużo żelaza. Jednakże, osoby dbające o swoją sylwetkę nie powinny go nadużywać.

Skąd w takim razie czerpać ten pierwiastek z diety?

Głównym źródłem żelaza jest mięso (np. krwiste steki wołowe), podroby (zwłaszcza wątróbka), ale także naturalne kakao czy pełnoziarniste kasze. Duże ilości żelaza można znaleźć także w zielonych warzywach liściastych, np. w natce pietruszki, szpinaku czy jarmużu, jajkach, orzechach oraz kaszach. Niestety jest ono gorzej wchłaniane do organizmu niż żelazo z produktów mięsnych. Żeby zwiększyć jego wchłanianie z produktów roślinnych, warto łączyć je z produktami bogatymi w witaminę C, np. natką pietruszki, truskawkami, aronią, owocami cytrusowymi czy papryką. Zielone warzywa liściaste bardzo dobrze sprawdzają się w postaci koktajli z dodatkiem owoców (np. ananasa, truskawek czy borówek). Zmiksowany szpinak z anansem, natką pietruszki, sokiem z pomarańczy i odrobiną wody to prawdziwa bomba witamin i składników mineralnych. A do tego jaki jest pyszny!

W trakcie regeneracji bardzo ważne jest także odpowiednie nawodnienie organizmu. Należy pamiętać o wypijaniu min. 1,5- 2l wody. Najlepiej wybierać wody średniozmineralizowane, o ogólnej mineralizacji od 500 do 1500mg składników mineralnych na litr. Przykładami takich wód mogą być, np. Cisowianka, Nałęczowianka, Veroni Mineral, Kinga Pienińska. Jeśli nie lubisz pić zwykłej wody, zawsze możesz sobie

dołożyć sobie do butelki sok i plaster cytryny, kilka listków mięty, ogórka czy np. truskawki. Woda wtedy zupełnie inaczej smakuje, ale wciąż spełnia swoje zadanie.

Najważniejsza zasada w prawidłowym odżywieniu po oddaniu krwi? Codziennie odpowiednio i racjonalnie zbilansowana dieta. Jedz tak, aby każdego dnia dostarczać do organizmu wszystkie niezbędne składniki odżywcze, witaminy oraz mineralne.

Pamiętaj, żeby każdy posiłek składał się z białek (mięso, ryby, nabiał, jajka), tłuszczów (pestki i nasiona, oleje roślinne) oraz węglowodanów (warzywa i owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe). Dobrze odżywiony organizm będzie miał więcej siły na regenerację, a dla prawidłowo zbilansowanego organizmu najważniejsza jest systematycznie stosowana zdrowa dieta.

mgr Aleksandra Ulatowska
dietetyk NATUR HOUSE



Bezpłatne konsultacje z dietetykiem

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS HONOROWEGO DAWCY KRWI



Śniadanie

- 2 kanapki z chleba pełnoziarnistego, cienko posmarowane masłem, 2 plastry chudej szynki, sałata, pomidor;

-serek wiejski, 3 rzodkiewki, łyżeczka natka pietruszki;

II śniadanie

-sok z buraka, jabłka i marchewki;

-kromka pieczywa z serkiem typu Bieluch, pomidor;

Obiad

Chłodnik z botwinki z rzodkiewką, ogórkiem, natką pietruszki na bazie kefiru, jajko ugotowane na twardo;

Gulasz z mięsa wołowego, młode ziemniaki, kiszona kapusta.

Podwieczorek

Koktajl na bazie maślanki z truskawkami i łyżką otrąb pszennych.

Kolacja

Zapiekana faszerowana papryka kurczakiem, pieczarkami i natką pietruszki

Chłodnik z botwinki:

- pęczek botwinki, sok z buraków, 1 mała cebula, kilka rzodkiewek, ogórek, 3 łyżki jogurtu naturalnego, kostka warzywna KILUVA (bez konserwantów do kupienia w Naturhouse), ugotowane jajko.

Ugotuj na kostce warzywny KILUVA jedną wiązkę poszatkowanej botwinki, dodaj 3 łyżki soku z buraków i 1 poszatkowaną cebulę. Ochłódź, dodaj pokrojoną rzodkiewkę i świeżego ogórka, wymieszaj z 3 łyżkami jogurtu naturalnego i posyp pietruszką. Do chłodnika dodaj 1 ugotowane jajko. Smacznego!

Koktajl truskawkowy:

- miseczka świeżych truskawek

- 300 ml maślanki

- łyżka pszennych otrąb

Zmiksuj truskawki z maślanką i otrębami pszennymi. Najlepiej smakuje schłodzony. Smacznego!

mgr Aleksandra Ulatowska

dietetyk
najlepszą
motywacją

W celu uzyskania indywidualnie dopasowanej diety zapraszamy do:

Centrum Dietetyczne Naturhouse Ożarów Mazowiecki
Ul. Kolejowa 12, Ożarów Mazowiecki
tel. 733-070-733
ozarow.mazowiecki@naturhouse-polska.com

Centrum Dietetyczne Naturhouse Błonie
ul. Powstańców 18B, Błonie
tel. 883 03 03 02
blonie@naturhouse-polska.com



WSPÓLNE PASJE POZWOLĄ ZNALEŹĆ CZAS DLA DZIECI...

Rozmowa z Gerardem Zdziarskim - Mistrzem Europy i Świata w kick-boxingu. Jako bokser zawodowy Gerard stoczył dwadzieścia dwa pojedynki, z czego siedemnaście wygrał, jedną zremisował, a tylko trzy przegrał. Od września 2003 roku w Ożarowie Mazowieckim przy Liceum św. Pallotiego prowadzi zajęcia kick-boxingu z elementami samoobrony. Praca z młodzieżą daje mu wielką satysfakcję, łączy wiedzę praktyczną wyniesioną z całego życia prywatnego. W kwietniu 2005 roku otworzył w Ożarowie szkołę Kick-Boxingu dla dzieci i młodzieży. W 2012 roku odznaczony gwiazdą Iraku przez prezydenta RP. Od marca 2013 członek zarządu i aktywny działacz Polskiego związku kick-boxingu.



- Od ilu lat trenuje Pan kick-boxing? Od czego Pan zaczął i kiedy Pan uznał że to jest to, co chciałby Pan robić w życiu?

- Sport był zawsze w moim życiu, od kiedy pamiętam. Kiedy wracałem ze szkoły, szedłem na trening. Potem, podczas studiów, kiedy koledzy szli uczcić zdany egzamin, ja szedłem na trening. Gdy się uczyłem, siadałem sobie w szpagacie, rozciągałem nogi, brałem książkę i w tej pozycji przygotowywałem się na następny dzień. Często, kiedy wracałem do domu, musiałem szybko zjeść obiad, przepakować torbę i lecieć na trening. Dojazdy zajmowały mi bardzo dużo czasu, bo nie mieszkalem blisko dworca PKP, więc czasami potrafiłem zasnąć w pociągu na stojąco, ponieważ byłem tak zmęczony. Ale było w tym coś fascynującego, to po prostu był mój sposób na życie. Od razu poczułem, że to jest to, co chciałem robić w życiu, a moje początkowe sukcesy były potwierdzeniem, że wybrałem właściwie.

Kick-boxing wybrałem również dlatego, że jest to czysty sport, któremu nie towarzyszy żadna filozofia wschodnia. Dzieci na treningu nie odliczają w języku, którego nie rozumieją, nie kłaniają się. Owszem, okazują sobie szacunek ale robią to w inny sposób. Liczy się tu sprawność, wytrzymałość i technika, którą można osiągnąć tylko na drodze ciężkiej pracy na treningach.

- Czy są jakieś osoby, które szczególnie odznaczyły się w Pana życiorysie zawodowym i którym Pan wiele zawdzięcza?

- Na pewno jest to Piotr Siegoczyński, pierwszy Mistrz Świata w tej dyscyplinie, dzięki któremu dowiedziałem się co to jest kick-boxing. To właśnie dzięki niemu powstał cały ruch kick-boxingu w Polsce. Drugą osobą jest Andrzej Palacz, który był trenerem kadry i prowadził mnie w stronę boksu zawodowego.

No i na pewno rodzice, którzy mnie zawsze wspierali, bez nich nie byłoby tak łatwo. To mama robiła mi kanapki i mama zostawiała obiad. W rodzinie zawsze miałem wsparcie, bo to głównie na nich ciąży trud wychowania dziecka i pomocy w realizowaniu jego planów czy marzeń. Pamiętam także sytuację, kiedy po wygranej walce w Poznaniu z mistrzem Europy - holendrem Elkadirem Sadouki, wspaniałomyślnie stwierdziłem, że już chcę być zawodowcem i matura nie jest mi do niczego potrzebna. To mama przepłakała parę nocy, krzycząc na mnie, że matura jest najważniejsza. Ostatecznie zdałem maturę, która dawała mi bilet na AWF (ponieważ miałem już klasę mistrzowską). Teraz wszystkim powtarzam, że najważniejsza jest szkoła i nauka oraz dom, a dopiero potem sport czy inne hobby. Dopiero jak te trzy elementy połączą się we właściwych proporcjach, to cała reszta całkiem dobrze funkcjonuje i można przenosić góry.

- Czy w szkole dużo ma Pan wychowanków?

- Pochwalę się, że jest dość dużo. Są dwie sekcje: w Błoniu i Ożarowie. W każdej sekcji jest po ok. 25-30 osób. Muszę się pochwalić, że na początku to liczyłem wszystkie puchary Polski, jakieś mniejsze turnieje. Tylko w tym roku, zdobyliśmy aż sześć złotych medali, dwa srebrne i cztery brązowe. Zatem grad medali! Wśród naszych zawodników są stypendyści Urzędu Miasta w Błoniu. Eryk Krawiecki - srebrny medalista Mistrzostw Polski z ubiegłego roku. Artur Stańczak - trzykrotny Mistrz Polski i brązowy medalista na Mistrzostwach Europy. Jest z nami Ania Sułek - brązowa medalistka z ubiegłego roku, która w tym roku zdobyła złoto. Adrian Makowicz, który razem z Karolem Karczmarkiem będzie reprezentował nasz kraj na Mistrzostwach Świata w Irlandii. Zatem jest to rzesza dzieci i młodzieży.

Wiek jest bardzo zróżnicowany, ponieważ trenują i kilkulatek i nastolatki oraz ich tatusiowie.

- Jaka atmosfera panuje w szkole? Pan jest trenerem-przyjacielem czy rygorystycznym i wymagającym mistrzem?

- Jestem bardzo wymagającym trenerem i zawsze staram się swoim wychowankom pokazywać cel oraz to w jaki sposób można go osiągnąć. Żeby w sporcie mieć sukcesy trzeba systematycznie i ciężko pracować. Czasami młodzież trzeba poprowadzić twardą ręką. Wiem to, wychowując córkę. Mimo tej ciężkiej pracy, atmosfera jest przyjazna, a ja lubię czasami pośmiać się i pożartować z nimi. Tytuł magistra pedagogiki bardzo mi teraz pomaga w pracy z dziećmi i młodzieżą. Należy dodać, że sporty walki mają to do siebie, że dość szybko eliminują słabości, niedociągnięcia, bałaganiarstwo, więc jeśli ktoś nie słucha jak tłumaczę daną technikę, objaśniam jak ją należy prawidłowo wykonać, dostaje za chwilę po uszach lub przytrafi się jakieś lekkie kopnięcie. Wtedy, gdy zaczyna trochę boleć, to powoduje, że zawodnicy bardziej się mobilizują i koncentrują się.

- Nie przynosi Pan ambicji i wymagań do domu?

- Był kiedyś taki moment, moja córka nigdy nie chciała uprawiać kick-boxingu. Trenowała pływanie, była jazda konna. W pływaniu była bardzo dobra, w szczególności w pływaniu na grzbiecie, ponieważ miała doskonały styl. Na treningach dawała z siebie bardzo dużo i... przetrenowała. Dla dobra jej zdrowia zrezygnowaliśmy ze sportów wyczynowych. Stwierdziliśmy, że sport to tylko zabawa i jeden mistrz w domu wystarczy, a córka poświęciła się nauce. Sport uprawia hobbystycznie, całą rodziną chodzimy po górach, jeździmy też razem na obozy sportowe, lubimy kajaki. Ja nigdy nie chciałem być trenerem swojej córki, bo dziecko swoich rodziców nie słucha. Nawet jak pojechaliśmy na narty, to brałem dla córki instruktora, ponieważ to on miał rację, a nie ja. Zwykle dzieci nie słuchają rodziców ale instruktora szanują i respektują ich zasady. Obecnie córka jest sędzią w Polskim Związku Kick-boxingu. Jest bardzo dobrym sędzią, ma wiele statuetek, nawet ładniejszych niż moje.

- Jakim jest Pan tatą? Jakim się stara być?

- Jestem raczej srogim tatą, ponieważ moi rodzice wychowali mnie w starym modelu. Tata pokazywał mi konsekwencję mojego postępowania. Czasami i pas szedł w ruch, ale był czas i nagród. Teraz staram się okazywać córce dużo zrozumienia. Staram się pokazać jej dobre i złe strony życia. I wtedy pytam: „Zastanów się, czy to jest tego warte, czy takie postępowanie opłaca ci się?” Tłumaczę córce, że chodzenie późną porą po ulicach, to nie jest dobry sposób spędzania czasu. Zresztą córka już przekonuje się do moich racji, bo zauważa, że jej znajomi po jakimś czasie wpadają w złe towarzystwo i mają kłopoty. Jednym słowem przemawiają za mną fakty. Bardzo szybko stworzyła dla siebie taki swój kodeks moralny i system wartości, że bardzo jej ufam. Nie ma problemu, jeśli chce gdzieś jechać z koleżankami, wiem że nie narozrabia. Ma też szacunek do pieniędzy, ponieważ wie, że trzeba ciężko pracować żeby je zarobić, a były w naszym życiu czasy, kiedy się nie przelewało się.

- Czy znajduje Pan czas dla swojej córki? Co wtedy robicie?

- Zawsze starałem się poświęcać czas, na ile tylko mogłem. Był taki okres, kiedy znaleźliśmy wszystkie place zabaw w Błoniu. Potrafiliśmy odwiedzić dwa lub trzy jednego dnia i sprawdzić, która huśtawka jest lepsza. W okresie

późniejszym wspólnie jeździliśmy na rowerze czy organizowaliśmy różne wyjazdy. Wspólne pasje to bardzo dobry sposób na wygospodarowanie czasu dla siebie w tym pędzącym świecie, wspólne wyjazdy na pewno łączą i dają wspólny temat oraz cel w dążeniu.

- Co wg Pana jest najważniejsze w relacjach ojca z dziećmi?

- Na pewno kontakt, rozmowa, zaufanie... Obecnie nie mam żadnych problemów wychowawczych, każdemu życzę takiej córki, jaką jest nasza. Ale to z pewnością nie tylko moja zasługa. Największą rolę odegrała żona, która spędza z nią więcej czasu i jest z nią na codzien. Ja wkraczałem tylko w trudniejszych sytuacjach lub w fazie dorastania i buntu, jak córka miała 12 lat. W wychowaniu córki doskonale uzupełniamy się z żoną. Ja zawsze oceniałem sytuację "na chłodno", zaś żona, pewnie jak każda matka, miała skłonności do zamartwiania i nadgorliwości. Najważniejsze, że teraz wszyscy mamy do siebie szacunek i zaufanie i jest to dla mnie budujące.

- Czy macie jakieś żelazne zasady, których się trzymacie?

- Raczej nie, chyba tylko zdrowy rozsądek i umiar. Jesteśmy także rodziną katolicką, uczęszczamy do kościoła. Córka wyjeżdża na spotkania w Taizé czy na spotkania z młodzieży z Papieżem. W takich miejscach i poprzez wiarę tworzy się u dzieci kręgosłup moralny, który jest niezbędny, aby funkcjonować w dzisiejszym świecie i nie odpowiadać pozytywnie na wszystko co oferuje nam świat. To, co jest zawarte w dekalogu powinno stać się *credo* każdego człowieka. Nigdzie indziej nie znajdziemy takich zasad. Tak trafnych i tak kompletnych: ...nie zabijaj..., nie kradnij..., nie pożądamy rzeczy bliźniego swego..., czcij ojca swego i matkę swoją... Tego się trzymamy i jest

dobrze. Mam pokój w sercu i czyste sumienie.

- Obecnie rola ojca w rodzinie jest umniejszana, często ojcowie pracują, wyjeżdżają za granicę. Widzą dzieci rzadko, czy chciałby Pan im coś przekazać?

- Może tylko tyle, żeby uważać, aby nie przegapić dorastania dzieci, bo wbrew pozorom dzieci dorastają szybko i nie da się tego powtórzyć. Trzeba starać się dawać im wsparcie na każdym etapie ich rozwoju. Zapewniam też, że nie jest to praca bezowocna. Teraz w naszej rodzinie jest wzajemny szacunek i zaufanie, czego nie kupi się za żadne pieniądze.



foto.Agnieszka Stanicka

Dziękujemy bardzo za poświęcony czas i bardzo ciekawą rozmowę. Życzymy wielu sukcesów wychowankom Szkoły Kick-Boxingu w Ożarowie Maz. oraz zdrowia i wszelkiej pomyślności dla Pana i rodziny.

MAKI

JAK ZNALEŹĆ CZAS NA RZECZY WAŻNE?

21 października 2015r. odbyło się jedno z największych szkoleń prowadzonych przez Internet (tzw. webinar) pt. "1440 MINUT. JAK ZNALEŹĆ CZAS NA RZECZY WAŻNE?".

O godzinie 10.00 dwa tysiące osób z całej Polski połączyło się, by wziąć udział w wydarzeniu. Kto prowadzi szkolenie? Bartosz Nosiadek - mąż Moniki i ojciec Antosia i Mikołaja, przedsiębiorca. W młodym wieku postanowił zwolnić się z dobrze płatnej pracy i zbudować od zera firmę zajmującą się nieruchomościami. Obecnie zarządza grupą firm, która sprzedaje ponad 100 nieruchomości rocznie. Bartosz wierzy w prowadzenie biznesu opartego na chrześcijańskich wartościach i stara się zachować równowagę w życiu dzieląc czas pomiędzy bycie mężem, ojcem i przedsiębiorcą. Chętnie dzieli się swoją wiedzą przedstawiając ją w prosty i przystępny sposób. /MAKI/

POZNAĆ MĘSKĄ DUSZĘ...

To, co naprawdę definiuje istotę męskości, zostało całkowicie stracone dla naszego myślenia. „Większość mężczyzn uważa, że Bóg postawił ich na ziemi, aby byli dobrymi chłopcami” - pisze John Eldredge w *Dikim sercu*. Tymczasem ważne jest zrozumienie trzech fundamentalnych pragnień, kryjących się głęboko w sercu: pragnienia stoczenia bitwy, przeżycia przygody i uratowania damy w nieszczęściu. *Dzike serce* to książka napisana nie tylko z myślą o mężczyznach. Powinna ją przeczytać każda żona i każda matka mająca syna. Polecamy!



MAKI

Dzięki uprzejmości www.gloria24.pl każdy czytelnik WOKÓŁ KAMPINOSU ma szansę wysłuchać tego szkolenia w dowolnym czasie. Wystarczy napisać e-maila na adres pomoc@gloria24.pl i w jego treści wpisać "WOKÓŁ KAMPINOSU - 1440 minut" oraz swoje imię. Otrzymacie za darmo dostęp do szkolenia "1440 minut. Jak znaleźć czas na rzeczy ważne?" (cena regularna szkolenia to 97 zł). Zachęcamy do obejrzenia! Lista pozytywnych opinii o szkoleniu jest bardzo długa!!!

**DZIEŃ OJCA
PREZENT**

KSIĘGARNIA



ZAPRASZA

LESZNO, UL. SOCHACZEWSKA 66
(OBOK „BIEDRONKI”, W CUKIERNI „DWIE BABECZKI”)

OTWARTA W GODZINACH OTWARCIA CUKIERNI:
wt.-piąt .11.00-19.00, sob. 9.00-19.00, niedz. 11.00-15.00
Sprowadzamy książki na zamówienie!
tel. 606687550

DOBRY POCZĄTEK WAKACJI - PLENER NAD UTRATĄ 25 czerwca od godziny 18.00

OGNIŠKO PLENEROWE I PŁYWANIE PO UTRACIE ŁODZIAMI CANOE

Możliwość biwakowania do rana w swoich namiotach.

Prusy, gmina Kampinos

Udział w imprezie jest bezpłatny.

Stowarzyszenie Cztery Krajobrazy



Motoserce Weekend w Julinku

18-19 czerwca

10:19

- POKAZY MOTOCYKLI
- POKAZY RATOWNICTWA MEDYCZNEGO
- POKAZY STRAŻY POŻARNEJ
- POKAZY SZKOŁY KARATE
- POKAZY STRZELCÓW
- POKAZ I WYSTAWA KRÓLIKÓW RASOWYCH
- KONKURSY I ZABAWY DLA DZIECI I DOROSŁYCH Z SUPER NAGRODAMI!

Bezpłatne badania wzroku, chodu, ciśnienia, testy ryzyka udaru mózgu oraz porady specjalistów!

18 czerwca! AMBULAS do poboru krwi!

- NAJWIĘKSZY CYRKOWY PARK LINOWY W POLSCE
- KRAINA DMUCHAŃCÓW
- WYPOŻYCZALNIA ROWERÓW
- CYRKOWE POLE DO MINIGOLFA
- PYSZNE POTRAWY GRILLOWE
- TOR Z SAMOCHODZIKAMI ELEKTRYCZNYMI
- ANIMACJE DLA DZIECI
- BRAMA DO KAMPINOSKIEGO PARKU NARODOWEGO

Zagrają!
LIFE SUPPORT SYSTEM METKA

OGŁOSZENIA DROBNE

Zatrudnię sprzedawcę do sklepu rybnego w Starych Babicach - kontakt 607 58 58 88

Firma energetyczna zatrudni elektryków z uprawnieniami E bez ograniczeń napięcia. Zgłoszenia proszę wysyłać na adres: biuro@eneres.pl

Dwie sunie, znalezione w lesie, szukają na stałe kochających domów.

Mamusia, ok. 1 rok 8 m-cy, waży 13 kg. Córka, ok. 7 m-cy / 8 kg. Są zaszczepione p/wścieklicznie i chorobom zakaźnym, odrobaczone.



Obie są bardzo posłuszne, nieagresywne, ale płochliwe. Po zachowaniu widać, że były źle traktowane. Boją się podniesionych głosów. Potrzebują dużo miłości i cierpliwości. Ładnie chodzą na smyczy. Przed adopcją zostaną wysterylizowane. Kontakt 603 511 443

Ogłoszenia należy przysyłać na adres redakcji: ogloszenia@maki.biz.pl

WAKACJE 2016

PRZYSTANEK JĘZYKOWY ORAZ AKADEMIA MŁODYCH

zapraszają na Półkolonie w stylu amerykańskim

I TERMIN: 4-8 lipca
II TERMIN: 1-5 sierpnia
GODZINY: 8.00-16.00

ZADJAWIĆ I ZAPISZ SWOJE DZIECKO
537 67 65 67

ATRAKCYJNY PROGRAM:

- dzień na Dzikim Zachodzie w stajni pod Płońskiem
- amerykańskie warsztaty cukiernicze w Dwoch Babeczkach
- gry na świeżym powietrzu
- wizyta z Centrum Nauki Kopernik śladami amerykańskich naukowców
- relaks w kinie
- Warsztaty języka angielskiego każdego dnia!!!

CENA: 360 pln
Zniżki: 5% dla rodzeństwa

MIJESCE:
Szkoła Języków Obcych „Przystanek Językowy”
Al. Wojska Polskiego 20, Leszno

ZAPEWNIAMY:

- 5 dni świetnej zabawy
- aktywnie spędzony czas
- opiekę wykwalifikowanych lektorów/ animatorów
- pokrycie kosztów dojazdów i biletów wstępu
- codzienne obiady w restauracji

PRZYSTANEK JĘZYKOWY

www.przystanekjezykowy.pl

od września 2016

AKADEMIA MŁODYCH w Lesznie

Nowoczesna szkoła podstawowa i nowoczesne gimnazjum

AKADEMIA to:

- indywidualne podejście do ucznia
- małe, kilkusobowe klasy
- program nauczania dostosowany do zainteresowań i umiejętności uczniów
- rozszerzony program nauczania języków obcych
- nauka z wykorzystaniem nowych technologii

Miejsce: sale Szkoły Języków Obcych „Przystanek Językowy”
Al. Wojska Polskiego 20, Leszno

Tel. 537 67 65 67



**Dwór
pod
Kasztanowcami**

Oferuje profesjonalną organizację:

przyjęć weselnych, poprawin,
komunii, chrzcin,
impres firmowych, przyjęć rodzinnych,
bali gimnazjalnych i maturalnych
oraz innych imprez okolicznościowych.

kontakt telefoniczny

661 553 553

**Będzie dla nas przyjemnością gościć Państwa
w Dworze pod Kasztanowcami.**

Wiejca 74
05-085 Wejca

www.dworpodkasztanowcami.com

www.facebook.com/dworpodkasztanowcami



Krzysztof Dmoch

**Porozmawiajmy
o ubezpieczeniach**

Komfort i poczucie bezpieczeństwa - oto, co możesz zyskać, jeśli zdecydujesz się zaufać naszemu doświadczeniu. Zapewniamy spokój milionom Polaków. Ciebie też stać na rozwiązanie spełniające dokładnie Twoje potrzeby:

- majątkowe (domy)
- osobowe
- komunikacyjne
- turystyczne

Umów się z Agentem PZU
ul. Sochaczewska 3, 05-084 Leszno
kdmoach@agentpzu.pl
tel. 516 014 141



OKNA INKA

ul. Warszawska 335, Zielonki Wieś
05-082 Stare Babice



+48 511 200 336
www.oknainka.pl

OKNA -10% RABATU
ROLETY · MOSKITIERY · ŻALUZJE

SPRZEDAŻ · MONTAŻ · DORADZTWO

ATRAKCYJNE CENY · NAJLEPSI PRODUCENCI · PROMOCJE

WWW.EPERFEKT.PL



**SZEROKI WYBÓR NARZĘDZI,
CHEMII MOTORYZACYJNEJ, AKCESORIA**

MOTORYZACJA WARSZTAT

SKLEP STACJONARNY:

**WYGLĘDY,
UL OSIEDŁOWA 27
(WEJŚCIE OD UL. TOPOŁOWEJ)**

604-447-228

880-045-435

22-722-39-96

NADKOŁA SAMOCHODOWE

OSŁONY SILNIKA

BŁOTNIKI DO:

- CIĄGNIKÓW ROLNICZYCH,
PRZYCZEP
- PRZYCZEPEK SAMOCHODOWYCH
- SAMOCHODÓW DOSTAWCZYCH,
CIĘŻAROWYCH (OŚ TYLNA)

SPINKI SAMOCHODOWE

NARZĘDZIA WARSZTATOWE

(KLUCZE ITP.)

NARZĘDZIA BUDOWLANE

**CHEMIA SAMOCHODOWA
I WARSZTATOWA**

ARTYKUŁY BHP

OCZKA WODNE I KASKADY

OKNA DRZWI ROLETY PLISY MOSKITIERY

EKO STOLARKA

www.ekostolarka.pl



Zadzwoń umów się na pomiar tel. 501 714 740

TABLICZKI NA TWOJĄ MIARĘ
tel. 796-920-796
www.tabliczka24.pl

ul. Prokofiewa

35

Kładyn

ul. Sikorskiego

28

Kwirynów

ul. Chrobrego

69

Borzęcin Duży



RAVEENA
 kraina zabawek

kreatywne zabawki • zestawy edukacyjne • plastyczne
 mozaiki • układanki • wyklejanki • szkatułki
 gry • klocki • lalki • auta

Aktrakcyjne
 ceny!

www.raveena.pl

☎ 886 787 424

05-084 Leszno, Błomska 33



**MYJEMY – PIERZEMY
 PEŁNĄ PARĄ**

ekologicznie z wykorzystaniem
 technologii pary suchej lub makrej

tel. 507 136 545

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

USŁUGI WYKONUJEMY U KLIENTA LUB U NAS

Dla auta:



- parowe pranie, czyszczenie tapicerki
- odkurzenie
- parowe mycie z zewnątrz
- usuwanie smoły, żywicy
- oraz wiele innych usług pielęgnacyjnych...

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 przyczep kempingowych

Motocykle

Firma Handlowa
LUX



Dołącz do grona naszych zadowolonych klientów

Zielonki, ul. Warszawska 448
 05-082 Stare Babice
 22 / 733 07 36

602 219 854 608 441 979
www.firmalux.com.pl
info@firmalux.com.pl

Motocykle
 Skutery
 Sklep motocyklowy
 Akcesoria do motocykli
 Serwis
 Części
 Zakupy na RATY



UBEZPIECZENIA

Katarzyna i Tomasz Langa

AMKAS

Agencja Ubezpieczeniowa

- ✓ komunikacyjne
- ✓ mieszkaniowe
- ✓ turystyczne
- ✓ NNW
- ✓ firm
- ✓ OC działalności
- ✓ obowiązkowe zawodowe
- ✓ inne



LUXMED
 UBEZPIECZENIA

- pakiety medyczne dla firm, rodzin, osób prywatnych



WARTA DLA CIEBIE I RODZINY
 ubezpieczenia grupowe i indywidualne
 • wypadkowe • chorobowe • rodzinne

05-082 Stare Babice | ul. Pohulanka 36
 e-mail: tomaszlanga@o2.pl

tel./fax: 22 752-91-88
 kom. 660-463-279, 660-463-277

ZAPRASZAMY: pon-pt. 8.15 - 19.00, sobota 9.00 - 14.00



CELNY STRZAŁ
 kup dziś splacaj po wakacjach!

promocja trwa od 10.06 do 1.07
2980 zł
20x149 zł



www.wmmeble.pl

Jupiter Centrum
 ul. Towarowa 22, lok. E-8
 Warszawa
 tel. 22 654 04 64

Salon i Outlet Mebli
 Ekspozycyjnych
 Stanisławów Drugi k. Legionowa
 ul. Wojska 14
 tel. 22 784 16 52

Outlet Meblowy Wojaszyń
 ul. Teofil Królewski 139
 Stare Babice
 tel. 22 752 02 76

Wygodne Mieszkanie
 CH Marywiska
 ul. Marywiska 44
 lok. F-144/F-195
 Warszawa tel. 695 788 138