

WOKÓŁ KAMPINOSU

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

NR 11 ISSN 2450-3053

MIESIĘCZNIK INFORMACYJNY

LIPIEC-SIERPIEŃ 2016 (ROK II)



KIERUNEK NA ... WAKACJE!!!

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

Motocykle

Firma Handlowa
LUX



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



Dołącz do grona naszych zadowolonych klientów

ROM POL

NARZĘDZIA



**KOMPLEKSOWA
OBSŁUGA Z DOWOZEM**

GRANIT

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

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

Dni Błonia, 10-12 czerwca 2016r.



fot. CK Błonie



fot. CK Błonie



fot. Agnieszka Kowalska



fot. CK Błonie



fot. CK Błonie



fot. CK Błonie



fot. CK Błonie








fot. CK Błonie

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, chyba że zaznaczono inaczej.

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

UHONOROWANI ZA ... AUTENTYCZNOŚĆ

24 czerwca 2016r. w Warszawskiej Archikatedrze kardynał Kazimierz Nycz wręczył medale "Za zasługi dla Archidiecezji Warszawskiej". Odebrało je 30 osób, które wyróżniają się swoją pracą na rzecz innych. Wśród odznaczonych znaleźli się m.in. parafianie z Zaborowa i Leszna: Teresa Kacprzak, Bożena Kata i prof. dr hab. med Piotr Hoffman.

Poprosiliśmy proboszcza Parafii w Zaborowie o kilka słów na temat tej uroczystości:

-Odważyłbym się na takie stwierdzenie, że dzisiejsze czasy to czasy zakłamania i obłudy, dzisiaj ludzie w większości udają kogoś, kim naprawdę nie są. To widać w życiu publicznym, społecznym, na każdym kroku. Dzisiejszy czas wymaga ludzi autentycznych, żyjących w prawdzie! Chcemy żeby ktoś pokazał swoje prawdziwe oblicze, nieudawane, nielukrowane. To samo dotyczy życia religijnego. Mówią o sobie, że są wierzący, niepraktykujący. Niestety, często się dzisiaj spotyka tłumaczenie: "ja jestem katolik, zostałem ochrzczony, bierzmowany, nawet ślub kościelny wziąłem". Natomiast życie codzienne jest dalekie od chrześcijańskiego wzorca, a przecież o to chodzi aby teoria szła w parze z praktyką. Wydaje mi się, że dzisiaj trzeba pokazywać ludzi autentycznych. Okazuje się, że również w dzisiejszych, trudnych czasach jednak można być człowiekiem autentycznym, rzetelnym, prawdziwym chrześcijaninem, nieudawanym, nie "na papierku". Kościół przyjął taką zasadę, aby promować takich właśnie ludzi. Wśród nich jest, ostatnio wyróżniony Pan Prof. Hoffman, który i pod względem zawodowym, jako światowej reputacji kardiolog i jako katolik, chrześcijanin, parafianin,

zasługuje na to, aby uhonorować jego postawę. Dużo słyszałem od wielu naszych parafian, że potrafi nieść pomoc bez względu na miejsce i czas. Pan Profesor jest również autentycznym chrześcijaninem. Dlatego wystąpiłem do ks. Kardynała Kazimierza Nycza, z prośbą żeby osobę Pana Piotra Hoffmana pokazać szerszej publiczności. Nie jest to nagroda, tylko sposób na zaprezentowanie wyjątkowych wzorców w tych trudnych czasach. Właśnie w tym duchu jest udekorowanie medalem za zasługi dla Archidiecezji Warszawskiej, nie tylko dla parafii.

Ks. Prałat Konstanty Kordowski, Proboszcz Parafii w Zaborowie



149 LITRÓW KRWI ZEBRANO NA PIKNIKU KRWIODAWSTWA

Podczas Wielkiego Pikniku Krwiodawstwa w Ożarowie Mazowieckim udało się pozyskać blisko 150 litrów krwi. Mimo wyjątkowo upalnej pogody sobotnia impreza zgromadziła kilka tysięcy uczestników i kilkuset krwiodawców z całej Polski.

W ostatnią sobotę, 25 czerwca odbył się Wielki Piknik Krwiodawstwa, zorganizowany przez Powiat Warszawski Zachodni i Klub HDK PCK „Strażak” w Błoniu. Wydarzenie miało służyć przede wszystkim popularyzacji honorowego krwiodawstwa jako przejawu dobrowolnej i bezinteresownej solidarności społecznej. Wybór terminu imprezy - pierwszego weekendu wakacji - nie był przypadkowy. Problem niedoboru krwi nasila się w Polsce szczególnie w miesiącach letnich. Dochodzi wówczas do największej liczby wypadków, co powoduje, że zapotrzebowanie na krew jest szczególnie wysokie.

Pomimo ponad 30-stopniowego upału na miejscu wydarzenia stawiło się aż 420 osób, gotowych podzielić się swoją krwią z potrzebującymi. Po wstępnych badaniach lekarskich do poboru zakwalifikowano 338 krwiodawców, którzy oddali łącznie 149 litrów krwi. Do pobicia aktualnego rekordu Polski zabrakło jedynie 29 litrów.

- W imieniu organizatorów i swoim własnym chciałem bardzo serdecznie podziękować wszystkim tym, którzy mimo morderczych upałów zdecydowali się na udział w naszym pikniku

i podzieli się "kropelką życia" - mówi Paweł Białecki, wicestarosta Powiatu Warszawskiego Zachodniego, od lat honorowy krwiodawca. -Serdecznie dziękujemy także tym wszystkim, bez których ta impreza nie mogłaby się odbyć: partnerom, sponsorom, wolontariuszom, strażakom, policjantom oraz wszystkim, którzy byli z nami. Wydarzenie spotkało się z bardzo pozytywnym odzewem, dlatego z pewnością je powtórzymy - dodaje Białecki.

Sobotniemu wydarzeniu towarzyszyły liczne atrakcje, m.in. koncert muzyczny, loteria fantowa i pokazy kulinarne gwiazd programów MasterChef, Top Chef i Hell's Kitchen.



fot. M. Łada

Gdzie można oddać krew?

Organizowane w wielu miastach na terenie całej Polski wydarzenia promujące honorowe krwiodawstwo to tylko jeden ze sposobów poz-

yskiwania krwi. Tę ratującą życie substancję można oddawać przez cały rok w Regionalnych Centra-



fot. M. Łada

lach Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa. W Polsce działa 21 takich placówek, spośród których 16 znajduje się w stolicach województw, a kolejnych 5 w miastach powiatowych: Słupsku, Kaliszu, Radomiu, Wałbrzychu i Raciborzu.

Kto może oddać krew?

Krwiodawcą może zostać każda osoba między 18 a 65 rokiem życia, ważąca powyżej 50 kg. Przed oddaniem krwi należy być wyspanym i wypoczętym. Warto też zjeść lekkostrawny, niskokaloryczny posiłek. W ciągu doby poprzedzającej oddanie krwi należy wypić ok. 1,5 płynów, nie wolno natomiast spożywać w tym czasie alkoholu. Do punktu krwiodawstwa nie powinny zgłaszać się osoby z objawami przeziębienia lub przyjmujące lekki.

Dodatkowe informacje:

Agnieszka Palej - PR Consultants
tel.: + 48 508 315 070

email: agnieszka.palej@prconsultants.pl

EKOLOGIA NA CO DZIEŃ, CZYLI POWRÓT DO PODSTAW!

W pewnej miejscowości podwarszawskiej wybudowano piękny pasaż wśród starych drzew obok zadbanego stadionu. Jest chodnik dla pieszych, pas z mijankami dla rowerzystów i część dla samochodów. W części spacerowej, w zatoczkach, postawiono wygodne drewniane ławki. Obok nich, dosłownie na wyciągnięcie ręki, ustawiono estetyczne betonowe kosze na śmieci z możliwością gaszenia papierosów. Pełny komfort dla chcących odpocząć.

Najczęściej przesiadują tu kibice piłki nożnej. Czy potrafią docenić wygodę i urodę otoczenia? Ależ skąd! Wokół ławek i pod nimi pełno petów, które "przemęczeni kibicowaniem" gaszą pod swoimi nóżkami /że też nie boją się przypalenia podeszwy swoich "markowych" bucików!/. Kapsle i zawlecзки od puszek rzucają przed siebie, a na oparciach ławek naklejają nalepki producentów napojów chmielowych. Patrząc na to śmieciśko zastanawiam się, jak takich zamoczonych pierwotniaków przekonać do zachowania porządku? Dochodzę do wniosku, że oni /czyt. mężczyźni / już rodzą się z "genem śmiecenia". Są wręcz zadowoleni, że mogą zostawić ślad swojej bytności. Żyją ze śmieciami w symbiozie. Nie dziwię się, że lubiący porządek, jeśli mogą, stawiają płoty, by odgradzić się od napływu odpadków i wandalii. Śmiecenie staje się powszechne. Dotyczy nie tylko tej miejscowości. Nie rozumiem obojętności ludzi na to zjawisko.

Apeluję więc o uczenie młodego i starego pokolenia zachowania porządku na swoim przykładzie: Sprzątajmy po sobie! Podkreślajmy znaczenie estetyki i ładu w domu i otoczeniu. Wróćmy do pracy u podstaw, by: "czystą przyjemnością było patrzeć, gdy wokół przyjemnie czysto".

Ekolożka

REKLAMA

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

KARATE



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

zapraszamy na treningi dzieci i dorosłych

TV SAT **MONTAŻ** **ANTEN**
DVB-T
698-448-671



POTRÓJNE ZWYCIĘSTWO POLAKÓW!

W dniach 18-19 czerwca, czołowi polscy biegacze ultra, **Andrzej Radzikowski, Paweł Szywał i Paweł Żuk**, zmierzili się w rywalizacji startując w biegu 24-godzinnym, w niemieckim Reichenbach.

Wystartowało 41 zawodników. Zawody rozegrane zostały na pętli o długości 1200 metrów. Pierwsze miejsce wywalczył mieszkaniec powiatu Warszawskiego Zachodniego - Andrzej Radzikowski, który pokazał świetną formę pokonując pętlę aż 198 razy. W czasie 24 godzin Andrzej przebiegł 237,8 kilometrów.

Na drugim miejscu uplasował się Paweł Szywał, a na trzecim Paweł Żuk. Wszystkim t r z e m reprezentantom P o l s k i gratulujemy zajęcia całego podium.



fol. Maciej Żukiewicz / bieganie.pl

Na co dzień biegacze trenują LKS Olymp Błonie, a w tym roku Andrzej i Paweł Szywał startują w biegu Spartathlon Ultra Race, który odbędzie się w Grecji. Wygrana w Reichenbach świadczy o dobrej formie biegaczy, dlatego ich wrześnieowy start na trasie z Aten do Sparty daje nadzieje na kolejny sukces. Andrzej Radzikowski morderczy dystans Spartathlonu będzie pokonywał trzeci raz. Dwa lata temu zajął trzecie miejsce. Powodzenia!

Agata Bażyńska-Khan



Nordic walking w Puszczy Kampinoskiej

Bezpłatne zajęcia dla mieszkańców Powiatu Warszawskiego Zachodniego

Zapraszamy mieszkańców Powiatu Warszawskiego Zachodniego do udziału w rajdach nordic walking w towarzystwie przewodników po Kampinoskim Parku Narodowym

Harmonogram: www.fundacjakim.pl

kontakt i zapisy: eliza@fundacjakim.pl
telefon: 606 225 863

Możliwość bezpłatnego wypożyczenia kijów po ustaleniu telefonicznym





MIESZKAŃCY GMINY LESZNO ZA KONSULTACJAMI

15 czerwca 2016 r. Stowarzyszenie Aktywne Leszno złożyło do Rady Gminy Leszno pakiet uchwał dotyczących prowadzenia konsultacji społecznych w gminie. Pod projektami podpisało się blisko 250 osób, a zainteresowanie akcją pokazało, że mieszkańcy chcą mieć wpływ na sprawy, które ich dotyczą.

Pakiet zawiera trzy projekty. Pierwszy, w sprawie zmiany Statutu, przewiduje obowiązek zasięgnięcia opinii mieszkańców w sprawach dużych, gminnych inwestycji oraz wszelkich nakładanych opłat. Dzięki takiemu rozwiązaniu rozbudowa skwerku za pół miliona złotych w Zaborowie musiałaby być wcześniej skonsultowana i możliwe byłoby zwrócenie uwagi na to, że pieniądze przeznaczone na taką inwestycję powinny zostać wydane na przykład na doprowadzenie wodociągów do domów, które wciąż na to czekają.

Drugi z projektów to regulacje dotyczące samego sposobu prowadzenia konsultacji. Obecne przepisy w tej kwestii to fikcja! Konsultacje są organizowane zwykle jednego dnia w formie kilkugodzinnego spotkania, o którym gmina zawiadamia wyłącznie na swojej stronie internetowej. W ramach naszego projektu proponujemy, by konsultacje trwały co najmniej 21 dni, a informacje o nich znajdowały się również na tablicach sołeckich. Przewidzieliśmy także możliwość wystąpienia z inicjatywą

przeprowadzenia konsultacji przez stu mieszkańców gminy.

Trzeci projekt to uchwała, którą zgodnie z prawem gmina powinna posiadać już od 5 lat, a która dotyczy sposobu prowadzenia konsultacji z organizacjami pozarządowymi. Równoległe z nim do Rady skierowany został regulujący tę kwestię projekt opracowany przez Wójta i to on znalazł się w porządku sesji w dniu 22 czerwca. Pomimo naszych prób i argumentacji prawnej na posiedzeniu komisji, by oba projekty procedować łącznie przy udziale organizacji pozarządowych, radni nie odważyli się przeciwstawić Wójtowi i projekt pozostał w porządku sesji. Na samej sesji próbę podjęła radna Ewa Grot, jednak i jej formalny wniosek o przeprowadzenie konsultacji został odrzucony, a uchwała przyjęta. Tym sposobem zasady prowadzenia konsultacji z organizacjami pozarządowymi stały się aktem prawa miejscowego, który wbrew przepisom ustawy nie został poddany konsultacjom. Mimo wszystko mamy nadzieję, że pozostałe nasze projekty zyskają poparcie radnych. Wydaje się racjonalne, by ktoś wybrany do reprezentowania lokalnej społeczności przed głosowaniem dowiedział się, co o danym problemie sądzą jego wyborcy. Poza tym dialog zawsze przynosi dobre rezultaty. Chętnie odpowiemy też na wszystkie związane z nią pytania: aktywneleszno@gmail.com

Juliusz Tetzlaff

WARSZTATY PLASTYCZNE „KOLOROWE POWITANIE LATA”

18 czerwca w Lesznie Mali Twórcy i Stowarzyszenie Aktywne Leszno zorganizowali warsztaty plastyczne dla dzieci pod hasłem

„Kolorowe powitanie lata”.

Animatorzy Marta i Andrzej zabrali zgromadzone dzieci w świat magicznych mas, inspirujących zabaw z kolorem, kształtami i fakturami. Celem zajęć plastyczno-sensorycznych było wspieranie naturalnego rozwoju, rozbudzenie wyobraźni i wrażliwości dziecka, które poznaje otoczenie za



pomocą zmysłów wzroku, słuchu, smaku, dotyku, węchu, równowagi.

Na dzieci oprócz animatorów czekały słodkości od „Dwóch Babeczek”, warzywa i owoce oraz pyszna lemoniada. Duża frekwencja zachęciła organizatorów do powtórzenia zajęć już w sierpniu, tym razem w Zaborowie.

tekst i zdjęcia: Agata Bażyńska-Khan



DYSTANS GMINA LESZNO



fot. Agata Bażyńska-Khan

Ruszyły treningi przygotowujące do 6. Półmaratonu PWZ im. Janusza Kusocińskiego, który odbędzie się w naszym powiecie 21 sierpnia. W każdy czwartek o 19.00 na bieżni stadionu KS Partyzant Leszno przy ul. Szkolnej 10 organizowane są spotkania grupy biegowej, które pomagają w przygotowaniu się do tej imprezy.

Treningi funkcjonalne prowadzi Maciek i David. Przygotowania obejmują: siłę biegową, ćwiczenia rozgrzewające i stabilizujące oraz rozciągające na koniec zajęć.

Maciej, obecnie jeden z najszybszych zawodników w naszym powiecie, dzieli się z uczestnikami swoją wiedzą i doświadczeniem. Grupa składa się zarówno z biegaczy początkujących, jak i z tych bardziej zaawansowanych. Każdemu trener poświęca uwagę, pomagając w spełnieniu założonego celu. Postępy zapewnią również regularne spotkania, dwa razy w tygodniu. Oprócz czwartków grupa spotyka się również w niedzielę lub sobotę rano

o godzinie 8:30.

Chcesz zacząć biegać? Dołącz do wspólnej grupy i skorzystaj z fachowej pomocy. Organizatorzy pokażą ci, jakich błędów nie popełniać i jak czerpać z biegania to, co najlepsze. Jeśli chcesz biegać szybciej i lepiej technicznie, również otrzymasz fachowe porady. W ramach spotkań przewidziane są gościnne wizyty innych sportowców i fizjoterapeutów, którzy chętnie podpowiedzą ci, jak trenować. Organizator półmaratonu przewidział dla najbardziej zaangażowanych kilka darmowych pakietów startowych na bieg. Do zobaczenia na stadionie.

David Khan



fot. Agata Bażyńska-Khan

ZACZEŁO SIĘ OD PIĘCIU KÓZEK, KTÓRE DOSTAŁAM W PREZENCIE...

Rozmowa z Panią Małgorzatą Klause-Wojas, właścicielką przetworni mleka koziego CAPRA CAMPINOS w Wiejcy koło Kampinosu, o walorach mleka koziego oraz innych ekologicznych produktach.

- Skąd wziął się pomysł, aby hodować właśnie kozy i przetwarzać ich mleko?

- Całą koncepcję, a raczej natchnienie, czerpałam z przeszłości, a mianowicie z pobytu w Iraku. Byliśmy tam z mężem i córką na kontrakcie rodzinnym i mieszkaliśmy na campie. Nasz domek był tuż przy ogrodzeniu tego campu, więc było widać, co dzieje się poza jego terenem. A tam rozciągał się widok na gliniastą pustynię, na której od czasu do czasu rosły jakieś "ostowate" rośliny i ... coś tam czasem jeszcze rosło. Chodziły tam również kozy, które podobno dawały mleko. Czym one żyły? Trudno zgadnąć. One były tam całymi dniami, na noc także je zostawiano, więc nie wiem czy je dokarmiano czy nie. Kiedy dojono? Też tego nie zauważyłam. Jak pytałam o nie Araba, to potwierdził, że: "Oj! Dają mleko, oj, dają!" Ale o konkretach nie było mowy. Natomiast obserwacja zachowań tych kóz była bardzo wciągająca. Sam fakt, że rezygnowały z całej "teoretycznej zieleniny", zastanawiał mnie bardzo. Gdy Arabowie zaczęli używać torebek foliowych do pakowania różnych produktów, to ludzie jak to ludzie, wyrzucali je również poza camp. Wiadomo, tam gdzie ktoś stał to rzucił, wiatr je rozwiął i tak biegały sobie po pustyni. Patrzyłam jak kozy traktują te torebki. Żeby było śmieszniej, kozy nie wybierały do jedzenia torebek zielonych ale ... niebieskie, ewentualnie, jak nie było innych to żółte też im się podobały. Znakomicie funkcjonowały tam te kozy. To utkwilo mi w głowie.

- Jakie były początki hodowli kóz i rozwoju Pani firmy?

Po powrocie wyprowadziliśmy się z Warszawy, ja w tym czasie straciłam pracę w biurze projektów i ze względu na "podeszły wiek" czyli około czterdziestki... nie mogłam znaleźć już pracy. Trochę uczyłam w szkole, ale ta praca zupełnie nie była dla mnie.

Powoli, własnymi rękami, budowaliśmy dom, tak, jak to było możliwe w latach osiemdziesiątych. Jeszcze nie zamieszkaliśmy tutaj jak, znajomi znając moje zamiłowanie do wszelkich zwierząt, podarowali mi pięć kózek w prezencie. No, fajnie! Fajne to były stworzonka! Wykorzystywały wszystkie, nawet najwyższe parapety, żeby tańczyć na nich. Na takim niewielkim parapiecie potrafiły we trzy tańczyć, nawet wykonując obrót na dwóch, tylnych nóżkach. Zeskakiwały

i wskakiwały. Można byłoby książkę napisać o zachowaniach tych zwierząt. Ale one, niestety, rosły, a był wśród nich jeden koziołek. Potem okazało się, że one mają takie dosyć duże brzuchy, porodziły się dzieci i pojawiło się mleko. I dalej to już widziałam to jako horror. Nie miałam ani wiedzy, ani doświadczenia o dojeniu kóz! Uważałam, że są one nieco wybrakowane, ponieważ mają tylko dwa strzyki, a inne zwierzęta więcej. (Oczywiście, żartuje.) Moje nieporadne dojenie budziło wielką radość w rodzinie. Doiłam przecież w kaloszach i miałam pełne kalosze mleka, a w wiaderku prawie go nie było.

No i tak z czasem, nabrałam wprawy. Kóz było coraz więcej. W ciągu trzech lat miałam tych kóz około sześćdziesiąt, takich do dojenia. Miałam akurat szczęście, że rodziły się panienki. Czasem po dwie, trzy sztuki. Niektórzy ludzie, którzy mieli kozy składali mi wizytę i pytali jakie mam porcje koziołków w stadzie. Patrzyli z zazdrością ci, którzy mieli aż 90% koziołków! U mnie było bardzo mało koziołków i przy takim stadzie było coraz więcej mleka.

Ja nie toleruję mleka (nawet matki) od urodzenia, a mąż nie był w stanie przełknąć tego wszystkiego. Wnućko było jeszcze nie było, córka



była na studiach. No i trzeba było coś wymyślić jak to przetworzyć. Uważam, że w życiu rządzi przypadki. Znajoma miała kozy i pojechałam do niej dowiedzieć się jak dalej postępować, co z tym mlekiem robić. Mleko po prostu pasteryzowałam, domowym sposobem i sprzedawałam w Grodzisku Maz. Pomyślałam sobie, że też spróbuję. A dalej... to już była "literatura piękna", uczyłam się z książek, jeździłam na SGGW. W roku 1995 był boom na kozie mleko i wtedy dopiero utworzono kierunek na SGGW o specjalizacji koziej. Cały przecież okres powojenny, koza była synonimem biedoty i tego nie wypadało w "kwitnym naszym ustroju" uznawać za coś godnego uwagi. W tym czasie było to dla mnie trochę za wcześnie, nie byłam jeszcze na ten boom przygotowana. Ale udało nam się w krótkim czasie wyposażyć

w dojarki i dostosować istniejące pomieszczenia na to, aby kozy miały dobre warunki hodowlane. Podstawową zasadą jest, aby osobno była dojarnia. Od początku udało nam się, aby kozy nie były dojone ani obecności kozła, ani na ściółce, na której funkcjonowały cały dzień, tylko w osobnym pomieszczeniu. Z tego powodu, nie było tego charakterystycznego zapachu, który przechodzi do mleka. W tym momencie zaczęła się regularna produkcja, najpierw mleko, potem jogurty kozie. Z trudem zdobywaliśmy rynek, chociaż było łatwiej niż w tej chwili.

- Czy Pani rozpoznawała swoje kozy, miały one imiona?

- Oczywiście. Ja miałam kiedyś przepiękną kozę, taka sarnę, niestety okazała się obojakiem i przeżywała z kozłem wielką platoniczną miłość. Miała na imię Kamila. Była też druga koza alpejska, brązowa, która miała na mię Zuzia. Kiedyś, kiedy wróciła do domu, słyszałam jak woła niskim, tubalnym głosem, od razu wiedziałam że coś się stało.

- Czy produkuje Pani tylko produkty ekologiczne?

- Od trzech lat mam wprowadzoną ekologię i obecnie współpracuję m.in. z hurtownią ekologiczną, która postawiła mi warunek, aby moje produkty były tylko ekologiczne. Na reorganizację produkcji dano mi półtora roku. Było dużo pracy, aby zdobyć dostawców ekologicznych surowców. Z mlekiem nie było problemu, ale jest cała lista składników, które muszą mieć certyfikaty np.: olej, czosnek, czarnuszka, kozieradka. Najtrudniej było zdobyć ekologiczne wsady owocowe do jogurtów smakowych, ale dzięki uporowi i długotrwałym negocjacjom biznesowym to również się udało. Mogliśmy funkcjonować dalej jako mleczarnia ekologiczna. Oczywiście nie zrezygnowaliśmy z linii konwencjonalnych produktów, ale to jest zupełnie obok. Przestrzegamy ściśle nawet odrębnych terminów dostaw na linię eko i tradycyjną. Nie jest łatwo i mówi się, że ekologia jest modna ale moim zdaniem „ta moda” nie ma odzwierciedlenia ani w ułatwieniu prowadzenia biznesu w tym sektorze, ani potem w zamówieniach. Nasze produkty mają krótkie terminy ważności - 14 dni, zwłaszcza latem, ponieważ są to produkty eko bez konserwantów. Ja dziwię się, że niektóre jogurty eko mają po 65 dni ważności. Trzeba uważać, to nie może być eko, bo muszą mieć dodatkową chemię, aby taki termin utrzymać. Oprócz różnic term-



icznych, dodatkowym zagrożeniem w lecie są burze. Podczas burz mleko potrafi się zsiąść w wymionach kozich.

- Czy to nie są nadprzyrodzone historie, które należy włożyć między bajki?

- Nie. Kiedyś mieliśmy taką sytuację, podczas sierpniowych burz, było bardzo duszno. Podczas dojenia okazało się, że prosto do kadzi leciało już zsiadłe mleko. Jest ono bardzo wrażliwe na różnice termiczne i ciśnieniowe. Dlatego w procesie produkcji należy zachować szczególną ostrożność. Aby mleko zachowało wszystkie swoje wartości pasteryzujemy je w temp nieco powyżej 72 st. C. Poddajemy mleko procesowi pasteryzacji, wg przysłowia strzeżonego Pan Bóg strzeże i ja nie odważyłabym się dać do produkcji mleka z pominięciem tego procesu.

- Jakie są walory produktów opartych na mleku kozim?

- O pozytywnych skutkach picia koziego mleka mówi się bardzo dużo. Nie jest to jednak lek, ale profilaktyka. Udowodniono to badaniami na Uniwersytecie Przyrodniczym w Heidelbergu, skąd sukcesywnie otrzymywałam wyniki tych badań. W Polsce też są prowadzone badania o podobnej tematyce w Instytucie Genetyki Zwierząt, dla mnie jest to skarbnica informacji. W związku z powyższym, nie możemy nigdzie napisać, że mleko kozie leczy, ale jest to profilaktyka, która ma pozytywne skutki przy dłuższej kuracji. Wiele osób twierdzi, że serwatka szczególnie od serów hamuje rozwój wszelkich nowotworów. Często ludzie przyjeżdżali do mnie i kupowali mleko czy sery kozie i to byli ludzie właśnie z nowotworami. Ta kuracja trwała po kilka miesięcy i jak twierdzili były objawy zahamowania rozwoju choroby. Oprócz tego, nasze produkty pomagają w leczeniu objawów astmy i górnych dróg oddechowych oraz wrzodów w układzie pokarmowym.

- Ludzi zwykle nie przekonuje zapach mleka koziego. Jak jest w przypadku Państwa produktów?

- Rzeczywiście, klienci nie tolerują zapachu, ale to jest głównie sprawa higieny udoju. Dlatego ci, którzy nas odwiedzają dziwią się, że w naszych jogurtach ani w zakładzie nie ma tego nieprzyjemnego zapachu.

- Czym żywią się ekologiczne kozy?

- Kozy ekologiczne żywią się trawą eko, lucerną eko, zbożami eko, ... wieloma innymi rzeczami, ale najważniejsze, aby na wszystko był certyfikat. Nie wolno stosować żadnych nawozów. Najgorsze są choroby kóz, ponieważ nie wolno stosować żadnych antybiotyków. Obecnie jest coraz więcej informacji na temat efektywnych mikroorganizmów tzw. emów. Jest to środek z przeznaczeniem dla zwierząt lub roślin ale możemy spokojnie go stosować u także ludzi, na różne dolegliwości, ponieważ jest to czysta natura. Nawet ludzie, którzy uprawiają warzywa ekologiczne zasilają ziemię emami, wtedy warzywa mają

piękny wygląd i są zdrowe. Jest to środek dopuszczony w gospodarstwach ekologicznych. Niedawno miałam

przyjemność być na międzynarodowym kongresie właśnie na temat emów, gdzie poruszono kwestię miasteczka, położonego w Japonii, które funkcjonuje z oczyszczalnią ścieków, wykorzystującą właśnie emy w procesie oczyszczania. Odpompowana woda jest wodą pitną, co było dla nas wielkim zaskoczeniem.

- Czy mleko kozie jest bardziej tłuste niż krowie?

- Jest bardzo zbliżona zawartość tłuszczu. Tłuszcz w mleku kozim jest po prostu w innej formie, jest zdyspergowany czyli rozbity na takie małe cząsteczki, to jak naturalna homogenizacja.

- Dla kogo mleko kozie jest przeznaczone?

- Dla wszystkich dzieci, u których stwierdzono nietolerancję mleka krowiego (nie mylić z alergią), dla alergików, dla osób, które mają zmiany skórne. Miałam kiedyś takiego małego klienta w wieku czterech lat, który nie tolerował niczego:

glutenu, owoców, warzyw. On pokochał jedną rzecz - nasz jogurt waniliowy. To dziecko żywiło się nim do 15 roku życia. Kiedy rodzina wyjeżdżała, jak co roku, do Rabki, tata przywoził dużą lodówkę i ładował zapas na miesiąc. To dziecko pochłaniało od 5 kubków 200g dziennie. Byłam przekonana, że z czasem znudzą mu się te jogurty, a on jadł je przez całe swoje dzieciństwo. Polecam mleko wszystkim z nietolerancją laktozy, ponieważ jej zawartość w mleku kozim jest znacznie mniejsza niż w krowim. Mleko rozcieńczone można podawać nawet maluchom już po trzecim miesiącu życia, jest ono swoim składem najbardziej zbliżone do mleka matki. Z pewnością jest ono wolne od metali ciężkich, ponieważ koza jest naturalnym filtrem, więc nawet jeśli pasie się przy ulicy, to w mleku nie będzie ani ołowiu, ani żelaza. Mleko kozie korzystnie wpływa na rozwój mięśni u sportowców, godne polecenia są białka serwatkowe. Trzeba zaznaczyć jednak, że sery zawierają bardzo dużo tłuszczu i są ciężkostrawne. My robimy wszystko z mleka pełnego (ok. 3,8%). Jestem wrogiem wszystkich produktów 0%, z których wyciągnięte są wszystkie wartościowe składniki. Smutne jest też to, że mleko kozie cały czas jest niedoceniane, co wynika z niskiej świadomości ludzi w tym temacie lub z tego, że koza jest często jeszcze synonimem biedy.

- Są jakieś smaczne nowości w Państwa ofercie?

- Nowością są ekologiczne roladki z czosnkiem niedźwiedzim oraz ekologiczne sery dojrzewające naturalne i z czosnkiem niedźwiedzim, a także z kozieradką. Zapraszam!



-Dziękujemy za fascynującą rozmowę i czas, który nam Pani poświęciła, choć wiemy że jest Pani osobą bardzo zajęta. Życzymy Pani dużo energii do prowadzenia biznesu w tym niecodziennym sektorze.

MAKI

PRZETWÓRNIA MLEKA KOZIEGO
CAPRA
CAMPINOS

www.capra-campinos.pl

Właściciel: Małgorzata Klaus-Wojas

Mleko
JOGURTY • SER • TWAROGI • ROLADKI

Właściciel: Małgorzata Klaus-Wojas

Posiadamy certyfikat rolnictwa ekologicznego

Sklep firmowy czynny od poniedziałku do soboty w godz. 7.00-17.00

ODKRYWAMY SZLAKI MAZOWSZA

**Hej, Mazowsze, jakie cudne! Gdzie jest taki drugi kraj?
Tu przeżyjesz chwile cudne, tu przeżyjesz życia maj!"**

Tak brzmią słowa jednej z piosenek, którą kiedyś śpiewano przy ogniskach. Może nie każdy ją zna, ale chyba każdy stwierdzi, że te słowa bardzo dobrze oddają piękno Mazowsza. Niezwykłe tereny, rewelacyjne pejzaże, które urzekają swoją magiczną wręcz kompozycją barw i różnorodnością kształtów.

Jednak wspaniała przyroda nie jest jedynym atutem turystycznym mazowieckich terenów. Pomiedzy pomnikami przyrody i bezkresnymi obszarami lasów są miasta i miejsca skrywające niezwykle historie i pozostałości po książętach mazowieckich, ale też innych wybitnych mieszkańców Mazowsza.

Na tych terenach zostały sztucznie utworzone szlaki turystyczne, które łączą ze sobą poszczególne miejsca i ułatwiają zwiedzanie tego województwa. Pierwszy z nich to **Szlak Książąt Mazowieckich**, który w rzeczywistości składa się z kilku tras umieszczonych na mapie Mazowsza i prowadzi przez miejscowości, którymi przez ponad 300 lat władali następcy Konrada Mazowieckiego. Szlaki te odkrywają tajemnice władców, opowiadają o budowaniu cywilizacji na niemalże dziewi-



fol. Agnieszka Uzińska

czych terenach. Na trasach tych można zobaczyć ciekawą architekturę kościołów, których styl zyskał specjalną nazwę - gotyku mazowieckiego, a także zamków i innych budowli.

Pierwsza trasa w Szlaku Książąt Mazowieckich to **Szlak Konrada Mazowieckiego**, który jest podzielony na część wschodnią i zachodnią. Prowadzi przez zapomniane zamki i pogranicze z Prusami. Kolejna trasa to **Szlak księcia Janusza**, który wiedzie przez historyczne perły południowego Mazowsza. Trzecia trasa to **Szlak księżnej Anny** i ostatnich książąt mazowieckich, na którym można zwiedzić starożytne strażnice. Ostatni szlak, który wiedzie między innymi przez gminę Kampinos i Leszno to **Szlak Siemowitów**. Zaczyna się w Błoniu, gdzie można obejrzeć gród i kościół romański, następnie wiedzie do Kampinosu, gdzie książęta wybierali się na polowania, potem prowadzi do Brochowa, gdzie zachował się kościół obronny. Kolejnym punktem na tym szlaku są ruiny zamku nad Bzurą w Sochaczewie, z którego następnie trasa prowadzi do Giżyc, gdzie znajduje się kościół gotycki. Przed ostatnim miejscem jest miejscowość Sanniki, gdzie w miejscu książęcego dworu stoi pałac. Szlak kończy się w Gostyninie, gdzie w czasach średniowiecznych został zbudowany zamek, w którym według legendy potwór pożerał więźniów w lochu.

Zachodnie Mazowsze bogate jest w dobrze zachowaną spuściznę książąt

ZIELNIK

Dzisiaj nietypowo ale za to modnie i zdrowo. Owoce kolcowoju chińskiego, lycium Bar-barum, czerwone diamenty, owoce długowieczności, witalne jagody, owoce życia. Wiecie już o czym piszę? Popularnie zwane jagodami goji.

Znane są w Chinach i Tybecie już ponad 2000 lat. Są bardzo cenionym w Azji owocem i stoją na czele naczelnego systemu Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Krzewy na których rosną jagody goji, osiągają wysokość od 1 do 3m. Same owoce mają wielkość do 2 cm. Należy pamiętać, aby świeżych owoców nie dotykać rękami, gdyż może dojść do reakcji utlenienia jagód i przybiorą one kolor czarny. Dlatego też powinno je się strząsać i suszyć w cieniu.

Można je uprawiać i u nas na działkach. Nasiona zawijamy w mokry papierowy ręcznik i pozostawiamy gdzieś na około 7 godzin. Potem wysiewamy do doniczek. Jednak nie głębiej jak 5 mm. Czas kiełkowania to około 2 tyg. I wystawiamy w ciepłym ale zacienionym miejscu. Pamiętajmy żeby nie było to nasłonecznione okno. 10 centymetrowe roślinki pojedynczo przesadzamy do naczyniek z ziemią. Po kolejnych dwóch tygodniach wysadzamy bezpośrednio do ziemi w nasłonecznionym miejscu. Powinniśmy przyciąć też wierzchołek pędu głównego. Pamiętajmy, aby podlewać umiarkowanie, gdyż roślina lepiej znosi przesuszenie niż przelanie. Kolocowój to roślina,

która przyrasta około 60-80 cm w ciągu roku, powinniśmy więc ją podeprzeć jakąś podporą. Jest mrozoodporna. Kwitnie od czerwca do września. Owocuje na przełomie października i listopada. Dwuletnia roślina może mieć około 2 kg owoców. Dorosła roślina ma łodygi pokryte kolcami.

Jagody goji to naturalny preparat wzmacniający. Są bardzo bogate w witaminy, składniki mineralne i odżywcze. Oto niektóre z nich:

- wapń (niezbędny przy budowie zębów i kości)
- potas (składnik elektrolitów i kofaktor enzymatyczny)
- żelazo (podstawowy składnik hemoglobiny)
- cynk (budulec białka)
- selen (niezbędny do funkcjonowania układów: enzymatycznego i odpornościowego, jest bardzo silnym przeciwutleniaczem)
- ryboflawina (niezbędna przy prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i błon śluzowych w różnych narządach)
- witamina C (głównie przeciwutleniacz, chroniący organizm przed wolnymi rodnikami, podnosi ogólną odporność organizmu)
- Beta-karoten (duża zawartość witaminy A odpowiedzialnej w organizmie za wzrok)
- zeaksantyna (niezwykle ważna w prawidłowej budowie siatkówki)

- polisacharydy
- German (silne działanie antyrynowe) Zalecane są w leczeniu reumatyzmu, wzmocnieniu stawów i kości.

Jagody świetnie działają na układ odpornościowy, działają na przemianę materii, opóźniają procesy starzenia w organizmie. Wpływają bardzo korzystnie na witalność oraz na poprawę wzroku. Ich regularne długotrwałe przyjmowanie wpływają również na długowieczność. Pozytywnie wpływają na układ odpornościowy poprzez zwiększenie poziomu immunoglobulin A, których stan obniża się wraz z wiekiem. Co należy wiedzieć o wadach jagód goji? Nie mogą ich spożywać osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe. Unikać ich powinni też stosujący leki przeciw cukrzycy oraz kontrolujący ciśnienie tętnicze. Cierpiący na alergię na pyłki też nie powinni przyjmować tego owocu. Jagody wywołują mogą również nadwrażliwość skóry. W skład owoców wchodzi dużo szczawianów, dlatego unikać ich powinny osoby z problemami z nerkami.

Jak i ile przyjmować? Średnio około 70 sztuk owoców dziennie. W dowolny sposób. Dodawać do sałatek, zup, herbat, musli... Chrupać sobie jak chipsy. Ważne, żeby nie przekraczać tej normy. Dzieci o połowę mniej. Zachęcam do własnej uprawy!

Zielarka Oleńka z Kampinoskiego Lasu

mazowieckich i w nierozwiązane do dziś tajemnice, które pozostawili po sobie. Warto odwiedzić te miejsca i przyjrzeć się ich historii, przenieść się w czasy średniowiecznego Mazowsza i poznać je od tej strony.

Jednak nie jest to jedyna opcja ciekawego historycznie szlaku. Kolejny to **Szlak Fryderyka Chopina (Chopinowski)**. Przebiega również przez zachodnią część Niziny Mazowieckiej. Zawiera w sobie takie miejscowości jak Żelazowa Wola, Brochów, Sanniki, Śladów. Jest to wędrówka przez pierwsze 20 lat życia sławnego kompozytora, a są one nierozdzielnie związane z Mazowszem, na którym się urodził i dorastał. W ośrodkach Chopinowskich, w tych miejscowościach można poznać historię muzyki, jego rodziny i twórczości.

Mazowsze kryje w sobie wiele tajemnic, nie tylko tych historycznych, ale również przyrodniczych, które warto odkrywać i poznawać. Dzięki temu nasze życie staje się piękniejsze i bogatsze w nowe doświadczenia i wiedzę.

Aleksandra Kowalska

PRZYSTAŃ NAD UTRATĄ

Już po raz kolejny mamy przyjemność zaprosić mieszkańców gminy Kampinos, powiatu warszawskiego zachodniego oraz sochaczewskiego do odwiedzania przestrzeni rekreacyjnej w Prusach (gmina Kampinos).

Istnieje możliwość wynajęcia łodzi canoe i spływ Utratą – rezerwacje pod nr tel. 513 174 767. Działa także wypożyczalnia rowerów, można je wypożyczyć w punkcie IT w Kampinosie, przy ul. Szkolnej 1 (na terenie klubokawiarni Foresta). Rezerwacje pod nr tel. 601 216 501. Zachęcamy do wycieczek rowerowych – na terenie przestrzeni rekreacyjnej w Prusach, gdzie ma swój początek jeden z kampinoskich questów – rowerowych pt. „Szlakiem Czterech Krajobrazów”. Jest to świetna zabawa dla młodszych i starszych.

Stowarzyszenie Cztery Krajobrazy



ŚDM W KRAKOWIE



20 lipca 2016 rozpoczynają się Dni w Diecezjach, które będą przedsmakiem wydarzeń centralnych Światowych Dni Młodzieży w Krakowie. To ogromne wyzwanie nie tylko dla wolontariuszy i mieszkańców miasta, ale również dla pielgrzymów, którzy przyjeżdżają z daleka. Warszawę odwiedzą goście z 68 państw, m.in. Brazylii, Włoch, Kanady, Gwatemali, Hondurasu, Hiszpanii, Wybrzeża Kości Słoniowej czy Nikaragui. Wielu z nich przebędzie daleką drogę nie tylko po to, by zebrać owoce wiary, ale również by poznać polskie tradycje i zwyczaje nawiązując znajomości z rodzinami, które przyjmą ich pod swój dach. W pierwotnym założeniu organizatorów było, aby każda parafia w diecezji otrzymała na ten czas grupę pielgrzymów.

Cały plan wydarzeń w diecezji warszawskiej znajduje się na stronie www.archidiecezja.warszawa.pl. Wydarzenia w Krakowie rozpoczynają się 25 lipca, natomiast papież Franciszek na Campus Misericordiae-miejsce centralne obchodów ŚDM przyjedzie 30 lipca o 19:00.

Papież Franciszek będzie w Polsce już od 27 lipca. Podczas swojej pielgrzymki odwiedzi Kraków, Jasną Górę (gdzie odprawi Mszę Świętą w 1050 rocznicę Chrztu Polski) i Auschwitz.

Zachęcamy do duchowego łączenia się z Młodzieżą i Papieżem Franciszkiem. Rodzinom, które z gorącym sercem czekały na młodzież aby przyjąć ich do swoich domów składamy serdecznie podziękowania za gotowość! Cieszymy się, że jesteście otwarci na nowe wyzwania.

Katarzyna Stańczuk

RÓŻE I TORT W ZABOROWIE

W liturgiczne wspomnienie św. Rity w parafii w Zaborowie wręczono nagrody w konkursie plastyczno-literackim „Św. Rita - drogocenna perła Umbrii”.

- Wpłynęło 113 prac. Wykonały je dzieci z Mazowsza, okolic Nowego Sącza i Gubina. W pracach przestrzennych i plastycznych widać samodzielność wykonania i duży talent małych artystów. W kategorii literackiej większość stanowiły wiersze. Zwyciężyło opowiadanie o osobistym spotkaniu św. Rity, które naprawdę ścisnęło za serce - tłumaczyła Katarzyna Stańczuk, katechetka z Zespołu Szkół Publicznych w Zaborowie.

Konkurs, skierowany do przedszkolaków, uczniów szkół podstawowych i gimnazjów, odbył się z okazji 115. rocznicy kanonizacji świętej.

Uroczysta gala finałowa rozpoczęła się Mszą św. w parafii w Zaborowie, gdzie znajdują się relikwie świętej z Cascia.

- Św. Rita to prosta dziewczyna, skromna zakonnica, a jednocześnie wielka święta. Jej przykład uczy jak pojąć tajemnice Trójcy Świętej. Można ją zrozumieć tylko w duchu pokory - tłumaczył w homilii ks. Konstanty Kordowski, proboszcz parafii.

Na zakończenie Eucharystii zostały poświęcone przyniesione przez wiernych róże, atrybut św. Rity. Była też możliwość ucałowania jej relikwii. Na terenie przed świątynią przygotowano wystawę prac konkursowych, a na

przybyłych czekał jubileuszowy tort. Galę uświetnił koncert dzieci i młodzieży z okolicznych szkół.



fol. GOŚĆ

Konkurs odbył się dzięki nieocenionemu wsparciu modlitewnemu, merytorycznemu i materialnemu ss. augustianek z Krakowa. Wyniki i galerię prac można obejrzeć na stronie internetowej: www.parafia-zaborow.pl.

W kościele Nawiedzenie NMP w Zaborowie kult św. Rity jest bardzo żywy. Każdego 22. dnia miesiąca odprawiana jest Msza św. za jej wstawiennictwem. Odnotowano też świadectwo cudownego uzdrowienia małej dziewczynki z rodzinnego domu dziecka, leżącego na terenie parafii.

Św. Rita czczona jest jako święta od spraw trudnych i beznadziejnych, matek i kobiet we wszystkich stanach. Jej wstawiennictwa przyzywają żony doświadczające trudności małżeńskich.

Agnieszka Kurek-Zajązkowska

COŚ NA OCHŁODĘ

Składniki: 100 g słodkich truskawek, ¼ szklanki schłodzonego mleka migdałowego (koniecznie bez cukru), ¼ szklanki oleju łyżeczka soku z cytryny, ½ łyżeczki ekstraktu z wanilii (można zastąpić cukrem waniliowym), 2 łyżki cukru lub dowolnego słodzika (ksylitol, stewia, syrop z agawy).

Sposób przyrządzenia: Mleko wlać do dzbanka, zmiksować, aż się spieni. Zmniejszyć obroty miksera, stopniowo dodawać olej, cały czas miksując. Na koniec dodać sok z cytryny, ekstrakt waniliowy i cukier. Wymieszać masę.

Truskawki pokroić lub zmiksować. Do foremek nałożyć truskawki, wlać masę śmietankową i wstawić lody do zamrażarki najlepiej na całą noc. Smacznego!

Anna Archacka-Sierminska

PARK ROZRYWKI JULINEK

ZAPRASZAMY DO PARKU ROZRYWKI JULINEK

LIPIEC
Superkoncerty w Julinku 16-17
Rodzinne i sportowe w Julinku 23-24
Bazkowy Rynek 30-31

SIERPIEŃ
Wakacyjny Bol Piżemianaków 06-07
KONCERT POLO TV 13-14
Czytany Weekend 20-21
Wakacyjny weekend 27-28

WRZESIEŃ
Pinki z Julinka 03-04
Ryczenie z Julinka 10-11
Bazkowy Rynek 17-18
Rodzinne i sportowe w Julinku 24-25

PAŹDZIERNIK
Superkoncerty w Julinku 01-02
Wakacyjny weekend 08-09
Czytany Weekend 15-16
Ryczenie z Julinka 22-23
Julinkowe Dni 29-30

ZAPRASZAMY CODZIENNIE: poniedziałek - piątek 12:00 - 18:00; sobota - niedziela 10:00 - 19:00

partnery: wawa, SUPER, MIDDOWA, FOCACCIA, MIOBAM, GAZOWISZ, EUROPEJSKI

Julinek 1, Leszno k. Błonia (przy drodze nr 579), tel 22 611 61 16, www.julinek.com.pl, www.facebook.com/julinekpark/

OGŁOSZENIA DROBNE

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 ciepłości. Ładnie chodzą na smyczy.

Przed adopcją zostaną wysterylizowane.

Kontakt 603 511 443

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

BLONIE - BORZĘCIN DUŻY 21 SIERPNIA 2016

ZMIERZ SIĘ Z KUSOCIŃSKIM!

6. POLMARATON im. Janusza Kusocińskiego

WWW.POLMARATON.PWZ.PL FB: POLMARATON PWZ

✓ **Chcesz aktywnie spędzić czas?**

✓ **Szukasz formy ruchu w otoczeniu przyrody i w miłym towarzystwie?**

✓ **Przyjazne tempo, krótki dystans i...uroczy las;-)**

Zapraszamy na Nordic Walking dla Początkujących!

Od 07 lipca do 29 września (każdy czwartek), róg ulic Leśnej i Parkowej w Zaborowie, godz. 19:00 !!!

WEŹ KIJE I DOŁĄCZ DO NAS!!!

LATO Z NORDIC WALKING

CENTRUM KULTURY W BŁONIU serdecznie zaprasza na koncert!

IV MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL FOLKLORU OZARÓW MAZOWIECKI 2016 3-7 sierpnia

4 sierpnia 2016 - koncert festiwalowy w CENTRUM KULTURY W BŁONIU

ZAPRASZAMY!

18.00 - Zespoły folklorystyczne zaprezentują się w barwnym korowodzie na Rynku.
18.30 - Koncert w sali widowiskowej CENTRUM KULTURY W BŁONIU

HISZPANIA
RUMUNIA
SRI LANKA
CZECHY
POLSKA

WOKÓŁ
KAMPINOSUMiesięcznik WOKÓŁ KAMPINOSU oraz KAMPINOSKI PARK NARODOWY
OGŁASZAJĄ**WAKACYJNY
KONKURS FOTOGRAFICZNY**
pt. "Puszcza Kampinoska - dobro lokalne, krajowe czy międzynarodowe"W konkursie mogą wziąć udział wszyscy miłośnicy przyrody,
którzy do dnia **30.09.2016r.** prześlą na adres foto@maki.biz.pl
ciekawe fotografie Puszczy Kampinoskiej.Wyróżnione prace zostaną nagrodzone i zaprezentowane
podczas wystawy w Centrum Edukacji KPN.**Regulamin konkursu fotograficznego:**

1. Tematem konkursu jest wykonanie fotografii ukazującej piękno Puszczy Kampinoskiej w letniej aranżacji. Prace powinny w sposób niekonwencjonalny ukazywać piękno oraz oddawać klimat i nastrój otaczającej nas puszczy oraz odwiedzających ją turystów.
2. Organizatorem konkursu jest gazeta WOKÓŁ KAMPINOSU oraz KPN.
3. Każdy uczestnik konkursu może przesłać 3 zdjęcia o podanej w tytule tematyce, w formacie jpg i rozmiarze min. 2MB. Podpisane zdjęcia należy przysłać na adres foto@maki.biz.pl
4. Zdjęcia mogą przysłać tylko ich autorzy.
5. Zgłoszenie fotografii do konkursu jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na zamieszczenie fotografii w galerii konkursowej w gazecie WOKÓŁ KAMPINOSU oraz na stronie www gazety, z udzieleniem Organizatorowi przez Uczestnika konkursu nieodpłatnej i bezterminowej licencji na umieszczenie zdjęć wykonanych przez Uczestnika konkursu.
6. Organizator zastrzega sobie prawo do bezpłatnej reprodukcji nagrodzonych i wyróżnionych prac, także podczas wystawy pozakonkursowej oraz innych publikacji związanych z konkursem.
7. Warunkiem uczestnictwa w konkursie jest podpisanie oświadczenia następującej treści:

OŚWIADCZENIE

1. Oświadczam, że zapoznałem/łam się z Regulaminem Konkursu Fotograficznego "Puszcza Kampinoska - dobro lokalne, krajowe czy międzynarodowe?" i akceptuję jego treść.
 2. Oświadczam, że przesłane przeze mnie prace wykonałem/łam osobiście.
 3. Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych na potrzeby Konkursu.
- WYPEŁNIAJĄ RODZICE LUB OPIEKUNOWIE OSOBY NIEPEŁNOLETNIEJ
4. Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka (podopiecznego)
..... na udział w konkursie i potwierdzam poprawność oraz
akceptuję powyższe punkty oświadczenia.
- Data: Podpis:.....

JAK ZROBIĆ CIEKAWE ZDJĘCIE?

- **Pora dnia** – poszukaj ciekawego oświetlenia, często fotografowany temat przekazuje zupełnie różne emocje o poranku, ostrym świetle południa czy ciepłym, zachodzącym wieczorem.

- **Perspektywa** – spróbuj sfotografować ten sam motyw z różnej perspektywy, może uda Ci się położyć na trawie, albo wejść gdzieś wyżej, często tak prosty manewr daje zaskakujące efekty.

- **Pierwszy plan** – czasami warto fotografowany obiekt „przesłonić” czymś na pierwszym planie, może być to kawałek nasyczonej zieleni (np. gałąź drzewa) czy kolorowy kwiat, zza którego roztacza się szerszy widok na łąkę.

- **Głębia ostrości** – jeśli fotografujesz lustrzanką możesz pobawić się małą lub dużą głębią ostrości, zwykle używamy dużych wartości przysłony, co sprawia, że nasze zdjęcia w całości są ostre, spróbuj fotografowany temat przedstawić inaczej, ustaw niską przysłonę (np. 2) i zobacz jak przestrzenne dzięki temu staje się zdjęcie.

- **Ciekawy pomysł** – tak naprawdę najważniejszy punkt. Często się zdarza, że konkursy wygrywają nie te zdjęcia zrobione poprawnie technicznie ale te.. które nas poruszają. Spróbuj przemyśleć temat konkursu i przyslij do nas zdjęcie, które podziela na nasze emocje!

POWODZENIA!!!

Agnieszka Kowalska



FOTOGRAFIA

Agnieszka Kowalska
www.esteta-art.plprofesjonalnie
kompleksowo**Dwór
pod Kasztanowcami**adres:
Wiejca 74kontakt telefoniczny:
661 553 553

- wesela, poprawiny, komunie, chrzciny
- imprezy firmowe
- bale gimnazjalne i maturalne
- inne imprezy okolicznościowe

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!www.dworpodkasztanowcami.comwww.facebook.com/dworpodkasztanowcami

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

Klaudyn

ul. Sikorskiego

28

Kwirynów

ul. Chrobrego

69

Borzęcin Duży

UBEZPIECZENIA

Katarzyna | Tomasz Langa

AMKAS

Agencja Ubezpieczeniowa

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

PZU

warta.

HDI

ERGO

Allianz

COMPENSA

HESTIA

Gothaer

AVIVA

Proama

liberty

TUZ

GENERALI

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



**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

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

NADKOLA SAMOCHODOWE

OŚLONY SILNIKA

BŁOTNIKI DO:

- CIĄGNIKÓW ROLNICZYCH, PRZYZEP
- PRZYZEPEK SAMOCHODOWYCH
- SAMOCHODÓW DOSTAWCZYCH, CIĘŻAROWYCH (OŚ TYLNA)

SPINKI SAMOCHODOWE

NARZĘDZIA WARSZTATOWE
(KLUCZE ITP.)

NARZĘDZIA BUDOWLANE

CHEMIA SAMOCHODOWA
I WARSZTATOWA

ARTYKUŁY BHP

OCZKA WODNE I KASKADY