

kwiecień 2015

# wieści dla domu

ZDROWIE/URODA

## Tłuszcz decyduje o nawilżaniu

Wygraj zestaw  
kosmetyków!



PRZEPISY KULINARNE

## Kuchnia pachnąca wiosną

OGRÓD

## Ambasador ogrodów działkowych

LUDZIE

## Małe Wilkowyje w Grabinie





Pani sołtys  
Barbara Tokarska  
podczas pracy

# MAŁE WILKOWYJE W GRABINIE

Niektórzy uważają, że na kierowniczych stanowiskach najlepiej sprawdzają się kobiety. Będą się mogli o tym przekonać mieszkańcy Grabina, gdzie funkcję sołtysa i członków rady sołeckiej piastują wyłącznie panie.

tekst ■ ■ MATEUSZ KRASKA

To, co w serialowej opowieści jest czymś niezwykłym, czyli wieś rządzona przez kobiety, w gminie Niemodlin (powiat opolski) stało się rzeczywistością. W wyniku przeprowadzonych w lutym wyborów sołtysem Grabina została Barbara Tokarska. W tym samym czasie wybrano radę sołecką - co ciekawe - złożoną z samych kobiet.

Tokarska swoją przygodę z urzędem sołtysa rozpoczęła od niedawna, lecz od dłuższego czasu dała się poznać mieszkańcom wsi jako osoba odpowiedzialna i społecznie aktywna. Dzięki prywatnej inicjatywie

zorganizowała w ub. roku siedem imprez masowych, które poza tym, że urozmaiciły mieszkańcom czas wolny, to miały przy okazji charakter charytatywny. Podczas jednej z nich zorganizowano zbiórkę pieniędzy dla chorego na białaczkę chłopca. Efektem było zgromadzenie ponad 5 tys. zł na leczenie mieszkającego w Grabinie dziecka. W czasie innych imprez zbierano fundusze na budowę placu zabaw przy szkole podstawowej im. Jana Pawła II. Dzięki temu dzieci, których we wsi przybywa, mają się gdzie bawić.

Pani sołtys twierdzi, że pomysł na zgłoszenie kandydatury w wyborach podsunęli jej sami mieszkańcy. Pomimo możliwości zorganizowania kampanii wyborczej Tokarska nie afiszowała się swoją ofertą. Pocztą pantoflową rozeszła się wieść o zbliżającym się starciu z byłą panią sołtys, Ewą Pytlarz, godną rywalką, która swój urząd piastowała przez ostatnie półtora roku. Społeczna postawa młodszej kandydatki i jej zapal do działania na rzecz rodzinnej miejscowości został mocno doceniony i zaowocował wygraną. Barbara Tokarska ma 24 lata, mnóstwo pomysłów i ogromne pokłady energii, którą zaraża innych. - *Niektórzy mieszkańcy są za mną, a niektórzy wręcz przeciwnie. Nie wszystkim musi się podobać, że tak młoda osoba jest sołtysem. Staram się działać i nie myśleć o tym. Z czasem i oni się do mnie przekonają* - ze spokojem zapowiada pani sołtys.

Wybranie młodej osoby na urząd sołtysa nie jest czymś niezwykłym. Jest przecież kilku licealistów, którzy rządzą swoimi wsiami. Niezwykły jest natomiast skład Rady Sołeckiej. Pomimo zgłoszenia kandydatur kilku mężczyzn - żaden nie podjął się funkcji. Dzięki takiemu zrządzeniu losu w skład rady wchodzi sześć wspierających młodą sołtyskę kobiet. Wśród nich znajduje się była pani sołtys, która swoim doświadczeniem w zarządzaniu pomagać będzie Tokarskiej. Jedną z pierwszych spraw, którą zajmie się pani Barbara będzie rozdysponowanie pieniędzy z ubiegłorocznego planu inwestycyjnego. Dzięki głosom mieszkańców powstanie drewniana wiata wypoczynkowa. - *Będzie można się pod nią skryć w czasie spaceru, gdy zacznie padać deszcz albo zrobić ognisko, w przygotowanym miejscu. Takie wiaty są bardzo popularne w naszym powiecie. Ponad połowa sołectw w budżetach na rok 2015 zdecydowała o budowie takich obiektów* - mówi Tokarska.

Sołtyska spotyka się na co dzień z mieszkańcami, wysłuchując ich potrzeb oraz prośb. Choć nie posiada biura, to regularnie rozmawia z osobami, które zgłaszają swoje inicjatywy, bądź problemy. Czasami chodzi o nieporządek na placu zabaw albo o niedziałającą latarnię: Tokarska od ręki załatwia takie rzeczy. Oprócz aktualnych działań i obowiązków, sołtyska wraz z Radą Sołecką już zastanawia się, na co wydać pieniądze z przyszłorocznego budżetu. Choć głośno nie mówi, to marzeniem wielu osób od lat jest rewitalizacja parku, pozostałości po zabytkowym dworku szlacheckim.

- *Przydałyby się ławeczki i kosze na śmieci. Część drzew należałoby dla bezpieczeństwa wyciąć. Jest dużo pomysłów i możliwości, odnośnie tego co można byłoby zrobić w parku, lecz nikt do tej pory tego nie dokonał. Musimy skonsultować się z konserwatorem zabytków, gdyż park podlega jego*

## WIOSKA CUDÓW

Grabina to „wioska cudów”, jak mawiają jej mieszkańcy. Jest położona w malowniczej okolicy, nieopodal Borów Niemodlińskich. Choć liczy około 620 mieszkańców, jest jedną z największych miejscowości w gminie. Wokół niego znajduje się mnóstwo lasów, żyznych pól oraz łąk. Dzięki urokliwemu położeniu, można urządzić sobie piesze oraz rowerowe wycieczki w dolinę Nysy Kłodzkiej oraz do pobliskich lasów. Na terenie gospodarstwa rolnego „Rapex” umiejscowione jest ujęcie wód geotermalnych, które znajdują się na głębokości 545 metrów. Mają one temperaturę 31,5°C i są bogate w dwutlenek węgla, sód oraz magnez. Mogą zatem być wykorzystywane w lecznictwie, zwłaszcza chorób przewlekłych, co było praktykowane jeszcze w XIX w. W pobliżu Grabina znajdował się zakład leczniczy „Bad Gröben”, w którym kąpielami błotnymi oraz borowinami leczono artretyzm, skurcze oraz osłabienie organizmu. Oprócz niewątpliwych bogactw naturalnych w Grabinie znajdują się również zabytki architektury, m.in. kościół z XVI w., w którym stoi piękna rzeźba Matki Boskiej z Dzieciątkiem z początków XV wieku. We wsi jeszcze w XIX w. znajdowały się trzy szlacheckie folwarki oraz dwór szlachecki. Niestety, pod koniec II wojny światowej dwór został zniszczony i pozostał jedynie okalający go park. Po folwarkach pozostały zabudowania młyna i spichlerzy.

*jurysdykcji. W tym momencie najważniejsze jest zorganizowanie miejsca na postawienie wiaty, zrobienie planów i jej budowa, aby jak najszybciej zaczęła służyć mieszkańcom* - opowiada o planach sołtyska.

Kolejną inicjatywą, której podejmie się młoda pani sołtys, jest organizacja zabawy tanecznej. Odbędzie się ona 2 maja z okazji Dnia Strażaka. Dochód z całej imprezy zostanie przeznaczony na wyposażenie sali zabawowej w remizie strażackiej. Przez cały rok organizowane są zabawy taneczne dla mieszkańców, z których dochód przeznaczony jest na bieżące wydatki we wsi. Budżet sołecki nie jest duży, więc pani sołtys wraz z kobietami z rady szuka funduszy na bieżąco. - *Da sobie radę. Najważniejsze, żeby słuchała głosu serca i rozsądku. Ma też odpowiednich ludzi, którzy zawsze posłużą pomocą* - komentuje wybór sołtyski jej poprzedniczka Genowefa Gawlik.

Choć wielu mieszkańców uważa, że funkcja sołtysa niesie ze sobą korzyści materialne, jest to raczej zajęcie dla osób z powołaniem. ■



Pani sołtys i Rada Sołecka podczas zebrania ze strażakami z OSP Grabina

**SOFA - NAROŻNIK - ŁÓŻKO**

KROTOSZYN  
ul. Floriańska 14

Galeria Ostrovia  
OSTRÓW WLKP.  
ul. Kaliska 120

PLESZEW  
ul. Kaliska 7

JAROCIN  
ul. Wojska Polskiego 47

POZNAŃ  
Al. Solidarności 34

www.modernacollezioe.pl

**1299 zł**

**3w1**

moderna collezione

**Ziel BRUK**  
PPH.U. BRUKARSTWO

wykonujemy:  
Pláce, podwórza, wjazdy, posesje pod ciężary duże i małe.  
Posiadamy własny sprzęt oraz materiały.  
Wykonujemy zlecenia solidnie i kompleksowo.

JAROCIN, ul. Warciana 58, tel. 601-901-710  
www.brukarstwojarocin.com

# KUCHNIA PACHNĄCA WIOSNĄ

Po zimowych miesiącach mamy już dość gulaszy, gęstych zup i zawieszonych sosów. Jak tylko słońce mocniej przygrzewa, coraz częściej myślimy o lekkim posiłku. Chętnie sięgamy więc po nowalijki, które niekoniecznie muszą być ze sklepowej półki. Równie dobrze możemy szczypiorek czy rzeżuchę wyhodować na własnym parapecie.

(HD)



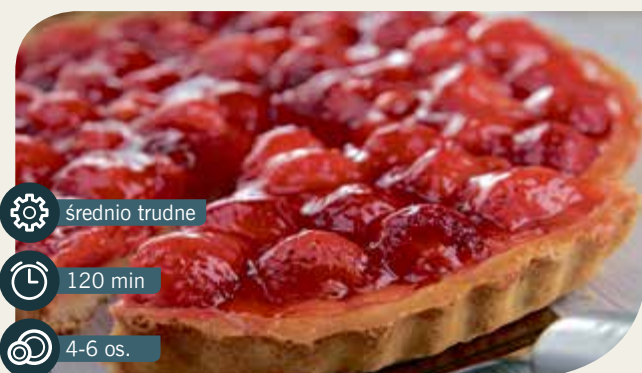
Fot. W. Stańko



Więcej przepisów szukaj na:

[www.wiescidladomu.pl/hotblog](http://www.wiescidladomu.pl/hotblog)

## CIASTO RABARBAROWO-TRUSKAWKOWE



Fot. M. Studio - Fotolia.com

średnio trudne

120 min

4-6 os.

### Składniki na ciasto kruche:

- 1 szklanka mąki pszennej,
- 1 szklanka krupczatki,
- 1/2 szklanki cukru,
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
- 20 dag masła,
- 1 jajko

### Składniki na masę rabarbarową:

- 70 dag rabarbaru,
- 30 dag jabłek,
- 8 łyżek cukru,
- 2 pomarańcze,
- 1 cytryna,
- 2 budyń wanilowy z cukrem

### Pozostałe składniki:

- 50 dag truskawek,
- 2 galaretki

### Przygotowanie:

Mąkę, cukier, proszek do pieczenia, masło, jajko wkładam do miski i siekam nożem. Zagniatam ciasto i schładzam w lodówce. Ciasto wykładam na blaszkę (25 cm x 36 cm lub do tarty - wtedy wyjdą nam dwa placki) i nakłuwam widelcem. Wkładam do nagrzanego piekarnika i piekę około 25 minut w temperaturze 180°C. Rabarbar i jabłka kroję w kostkę. Wkładam do garnka, dodaję cukier, mieszam i odstawiam na 30 minut. Potem smażę na małym ogniu około 20 minut. Z pomarańczy i cytryny wyciskam sok, przecedzam i wlewam do miseczki - powinno być 250 ml (można uzupełnić wodą). Do soku wysypuję budyń, mieszam, wlewam do masy rabarbarowo-jabłkowej i chwilę gotuję. Gorącą masę wykładam na ciasto. Truskawki kroję w kostkę i rozkładam na ciepłym masie, studzę. Przygotowuję galaretkę agrestową w 700 ml gorącej wody. Tężejącą wlewam na ciasto i schładzam.

## JABŁKA POD KRUSZONKĄ



Fot. H. Dmyterko

łatwe

60 min

4-6 os.

### Składniki:

- 1 kg jabłek (wybieram twarde i kwaśne),
- 200 g zimnego masła lub margaryny,
- 300 g mąki,
- 200 g cukru,
- 1,5 łyżeczki cynamonu,
- 2 łyżeczki cukru waniliowego,
- garść rodzynek,
- garść posiekanych orzechów,
- garść suszonej żurawiny

### Przygotowanie:

Masło lub margarynę wyrabiam palcami z cukrem, cukrem waniliowym i mąką do momentu aż uzyskam konsystencję mokrego piasku. Wstawiam na chwilę do lodówki. Umyte jabłka obieram i kroję na średniej wielkości kawałki. Naczynie żaroodporne smaruję masłem. Układam w nim owoce (jeśli są mocno kwaśne, polewam je miodem), posypuję cynamonem, rodzynekami, żurawiną i posiekanymi orzechami. Na wierzchu równomiernie rozkładam kruszonkę. Zapiękam jabłka w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C przez około 20 minut - do momentu aż wierzch się lekko zarumieni. Podaję na gorąco. Można dodać do nich (już po upieczeniu na talerzyku) gałkę lodów śmietankowych i kleks bitej śmietany.

## SAŁATKA UNIWERSYTECKA



Fot. H. Dmyterko

łatwe

60 min

2-4 os.

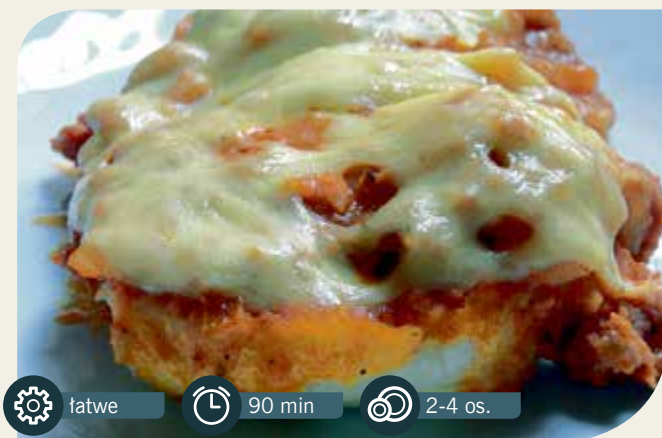
### Składniki:

- 1 puszka kukurydzy,
- 8 ugotowanych na twardo jajek,
- pęczek szczypiorku,
- 270 g sera feta (opakowanie),
- 1 jogurt naturalny,
- tyle samo majonezu do jogurtu,
- sól,
- pieprz

### Przygotowanie:

Jajka i ser kroję w kostkę. Szczypiorek siekam i dodaję odsączoną kukurydzę. Majonez mieszam z jogurtem w proporcji 1:1 i dodaję do sałatki. Doprawiam solą i pieprzem. Odstawiam do lodówki na około 1 godzinę.

## ZAPIEKANE KLUSKI



Fot. H. Dmyterko

łatwe

90 min

2-4 os.

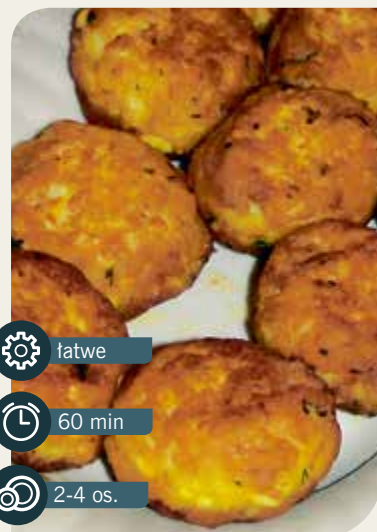
### Składniki:

- 6 klusek na parze (tzw. pyzy, parowańce),
- 50 dag mięsa mielonego,
- 1 puszka pomidorów bez skórki,
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego,
- 5 suszonych pomidorów,
- 1 cebula,
- 2 ząbki czosnku,
- 1 gałązka rozmarynu,
- kilka gałązek świeżego tymianku i bazylii,
- 2 łyżki oliwy,
- 20 dag żółtego sera, najlepiej parmezanu,
- sól,
- pieprz

### Przygotowanie:

Cebulę kroję w większą kostkę, czosnek rozgniatam. W garnku rozgrzewam oliwę i podsmażam cebulę i czosnek. Dodaję mięso mielone (można je zamienić na kiełbasę lub resztki mięsa po niedzielnym obiedzie) i smażę około 10-15 minut. Następnie dodaję pomidory w puszcze, koncentrat oraz suszone pomidory i świeże zioła (ewentualnie możemy je zamienić na suszone). Duszę na wolnym ogniu około 20 minut, aż sos trochę odparuje. Doprawiam solą i pieprzem. W naczyniu żaroodpornym, wysmarowanym masłem układam połówki klusek. Polewam to sosem pomidorowym i posypuję startym serem. Zapiękam w temperaturze 180°C przez około 20 minut.

## JAJECZNE KLOPSIKI



Fot. H. Dmyterko

łatwe

60 min

2-4 os.

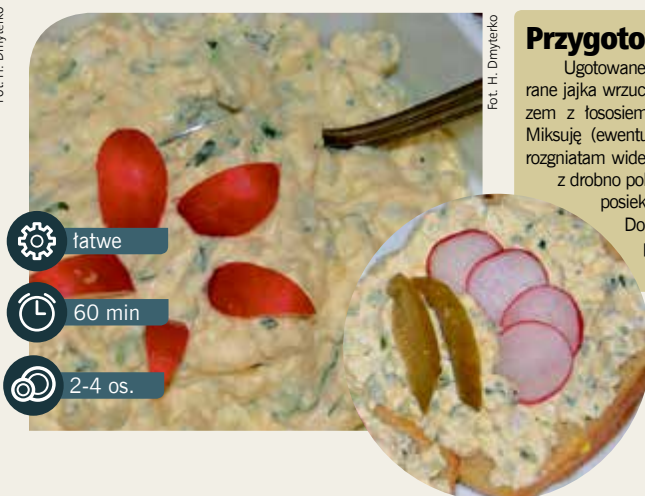
### Składniki:

- 6 jajek ugotowanych na twardo,
- 2 jajka surowe,
- sól,
- pieprz,
- 40 dag bułki tartej

### Przygotowanie:

Jajka mielę lub bardzo dokładnie rozgniatam widelcem. Dodaję do nich surowe jajka, bułkę tartą, pieprz i sól oraz posiekaną zieleninę. Masę formuję jak na klopsy i smażę na tłuszczu. Podaję z wiosenną sałatką i ziemniakami puree.

## PASTA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM



Fot. H. Dmyterko

łatwe

60 min

2-4 os.

### Przygotowanie:

Ugotowane na twardo i obrane jajka wrzucam do miski razem z łososiem i majonezem. Miksuję (ewentualnie dokładnie rozgniatam widelcem). Mieszam z drobno pokrojoną cebulką, posiekaną zieleniną. Doprawiam pieprzem i solą.

### Składniki:

- 200 g łososia wędzonego,
- 4 jajka ugotowane na twardo,
- 1 cebula,
- 1,5 łyżeczki majonezu (można połowę porcji majonezu zamienić na jogurt),
- koperek (ewentualnie pietruszka),
- szczypiorek,
- sól,
- pieprz

## ZIELONA ZUPA Z RZEŻUCHY



Fot. BeBe-Artworks - Fotolia.com

łatwe

30 min

2-4 os.

### Składniki:

- 1,5 litra wywaru warzywnego (lub mięsno-warzywnego),
- 4 średniej wielkości ziemniaki,
- sól,
- pieprz,
- mały kubek gęstego jogurtu,
- 1 kostka serka topionego,
- jako dodatek grzanki czosnkowe lub groszek ptyśowy

### Przygotowanie:

W wywarze gotuję ziemniaki. Dodaję rzeżuchę, serek topiony i miksuję. Doprawiam solą i pieprzem. Podaję z kleksem jogurtu i grzankami lub groszkiem ptyśowym.



Sam, to człowiek może robić w domu. Tutaj musi być naprawdę zgrany zespół. Zresztą, gdyby nie oni - to ja takich laurów bym nie zbierał - podkreśla

# AMBASADOR OGRODÓW DZIAŁKOWYCH

Jan Masztalerz od wielu lat opiekuje się ogrodem i to nie tylko swoim. - Dbamy o to, aby odbywały się szkolenia w zakresie pielęgnacji drzew, krzewów, ochrony przed szkodnikami i chorobami. W każdym ogrodzie jest społeczny instruktor fachowy, który ma rozeznanie w tym, co się dzieje - zaznacza.

tekst ■ ■ DOROTA PIĘKNA-PATERCZYK  
Wielkopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Poznaniu



Jan Masztalerz od 37 lat jest prezesem Rejonowego Ogrodu Działkowego im. Ks. Kazimierza Niesiołowskiego w Pleszewie. Dba z dużą troską o wszystkie rośliny. Dzięki takiemu zaangażowaniu ogród pod jego przewodnictwem zdobywa liczne nagrody i wyróżnienia. Wyjątkowym wyróżnieniem, a zarazem docenieniem jego społecznikowskiego działania na rzecz przyrody, było otrzymanie tytułu Pleszewianina Roku 2014

Zawitała do nas najpiękniejsza pora roku. Wiosna zachwyca wszystkich soczystością barw i ilością zapachów. To jednak najbardziej pracowity okres w ogrodzie. Zatem pora zabrać się do pracy! Co powinniśmy wykonać na działce w kwietniu? W przypadku trawnika wygrabiamy z murawy zeschnięte resztki roślin, napowietrzamy i nawozimy go. Siejemy do gruntu warzywa, których nie posialiśmy wcześniej, a pod koniec miesiąca, gdy temperatura będzie wyższa - rośliny przyprawowe. Możemy wysadzić zahartowaną roszadę sałaty, selera oraz roślin kapustnych. Wokół drzew i krzewów wygrabiamy pozostałości liści i rozrzucamy nawóz. Przycinamy krzewy w zależności od uprawianego gatunku.

Na działce spotykam również mojego rozmówcę. Jego ogród w okresie letnim wzbudza zainteresowanie. Rosną tam niezliczone ilości różnych roślin. Kwiatów jednorocznych i wieloletnich oraz takich, jak dużych rozmiarów oleandry, które na okres zimy muszą być przechowywane w pomieszczeniach. Ogród to jego pasja. Jan Masztalerz - bo to o nim mowa - od 37 lat jest prezesem Rejonowego Ogrodu Działkowego im. ks. Kazimierza Niesiołowskiego w Pleszewie. Dba z dużą troską o wszystkie rośliny. Dzięki takiemu zaangażowaniu ogród pod jego przewodnictwem zdobywa liczne nagrody i wyróżnienia. Wyjątkowym wyróżnieniem, a zarazem docenieniem jego społecznikowskiego działania na rzecz przyrody, było otrzymanie tytułu Pleszewianina Roku 2014. Do tego zaszczytnego tytułu był nominowany już wcześniej dwukrotnie, bo w roku 2007 i 2009. We wniosku napisanym przez działkowców czytamy: „Można nazwać Jana Masztalerza ambasadorem ogrodów działkowych w rozwijaniu i kształtowaniu wartości, szacunku i miłości do przyrody, byśmy mogli wspólnie cieszyć się czystym i zdrowym powietrzem, czystą wodą, czystą glebą, byśmy mogli przeżyć piękno naszego życia i łączyć nasze serca w wartości przyrodnicze, humanistyczne, co jest znaczące dla naszego miasta, osiedli, naszej pięknej Ziemi Pleszewskiej”. Został laureatem na szczeblu krajowym w konkursie pod nazwą Rodzinny Ogród Działkowy Roku 2014. Uroczyste odebranie nagrody, pucharu, tablicy pamiątkowej i dyplomu odbyło się podczas Krajowych Dni Działkowca w Warszawie. Obecnie pan Jan jest na zasłużonej emeryturze i mimo tego że zawodowo nie był związany z branżą ogrodniczą, to jego ukochane hobby towarzyszy mu od zawsze. Tak wspomina początki na działce. - Kiedy urodziły nam się dzieci, zaczęliśmy szukać miejsca, gdzie można by miło spędzić czas wśród zielonych roślin, mieć swoje warzywa i owoce. W 1976 roku dostałem działkę, która była bardzo, bardzo zaniedbana. A ponieważ na rolnictwie trochę się znałem, bo moi rodzice mieli gospodarstwo, to działkę zagospodarowaliśmy i spędzaliśmy tam z rodziną każdą wolną chwilę. Rok czy dwa lata później na walnym zebraniu wybrano mnie do zarządu, a później na prezesa i tak to się ciągnie, i ciągnie do dnia dzisiejszego - mówi. Zaraz też dodaje: - Jedna osoba wszystkiego nie robi, ale jeśli ma się dobrze zgrany zarząd, to można zrobić wiele! Praca na działkach to praca społeczna. Tu nie ma żadnych suwenirów, wynagrodzeń. To jest pasja! Wspomina, że od kiedy dzieci zaczęły chodzić do szkoły, wybierano go do komitetów rodzicielskich. Był przewodniczącym w komitecie rodzicielskim w szkołach zarówno syna, jak i córki. Od zawsze pracował w komitetach blokowych, później osiedlowych. - Kiedyś pracowało się zupełnie społecznie. Zapłata to była taka, że raz w roku naczelnik miasta prosił wszystkich społeczników na wspólną kawę i wręczał dyplomy. Teraz wygląda to inaczej - mówi. Opowiada, że w Pleszewie takich ogrodów jak ten jest 12, a w powiecie pleszewskim 14, ponieważ dochodzi Czermin i Dobrzyca. - Na tych 14 ogrodach jest 1.308 rodzin działkowych, średnio są to 4-osobowe rodziny, więc około 5.000 osób jest związanych z działkami. W samym Pleszewie ogrody działkowe zajmują ponad 53 ha. Jest to duży obszar, który stanowi zielone płuca miasta. Miasto zabetonowane jest jak twierdza. Ogrody to czyste tereny, nieskażone. Nasze wyniki mają odzwierciedlenie w różnych konkursach. Jak się pracuje, to są i sukcesy! - podkreśla.

Ogród Działkowy im. ks. Kazimierza Niesiołowskiego jest udostępniany w określonym czasie do zwiedzania dla wszystkich chętnych. Można zobaczyć piękno drzew, krzewów, kwiatów i zwierząt. Ekologiczna ścieżka edukacyjna przyciąga do ogrodu dzieci i młodzież ze szkół. Powstała po to, aby uświadomić i poznać organizmy pożyteczne, które często z niewiedzy uznawane są za szkodliwe i niszczone przez ludzi. To tutaj znajduje się hotel dla owadów, gadów, płazów i ptaków. - Dbamy o to, aby odbywały się szkolenia w zakresie pielęgnacji drzew, krzewów, ochrony przed szkodnikami i chorobami. W każdym ogrodzie jest społeczny instruktor fachowy, który ma rozeznanie w tym, co się dzieje - mówi. Nie sposób wymienić

wszystkich funkcji, zaszczytnych tytułów oraz wyróżnień, którymi może pochwalić się Jan Masztalerz. Ten zasłużony pleszewianin ma dziesiątki dyplomów, podziękowań, listów pochwalnych, przyznanych przez władze PZD, organizacje społeczne, przyrodnicze i ekologiczne. Obecnie pełni funkcję Przewodniczącego Kolegium Prezesów Rodzinnych Ogrodów Działkowych Rejonu Pleszewskiego, a od kilkunastu lat jest członkiem Prezydium Okręgowego Zarządu i członkiem Zarządu Okręgowego PZD w Kaliszu. Miała przyjemność obejrzeć 3 tomy kroniki ROD w Pleszewie. Pierwsze zapisane tam informacje pochodzą z 1924 roku. Te wyjątkowe księgi - bogato ilustrowane zdjęciami, własnymi rysunkami - to naprawdę duży fragment historii. - To ksiądz prałat Kazimierz Niesiołowski postanowił założyć ogród działkowy i 29 września 1924 roku powstało Towarzystwo Ogrodów Działkowych, które skupiało 48 działkowców - zaznacza Jan Masztalerz. - Ksiądz zainicjował powstanie małego ogródka dla dzieci, gdzie na grządkach dzieci uprawiały, co chciały. Zamysł był dobry i tak przez lata działki powiększały się do obecnej powierzchni 4,5 ha. Jan Masztalerz wielokrotnie podkreśla, że pracując ze zgrany zarząd, z ludźmi, którzy chcą coś zrobić można dokonać rzeczy prawie niemożliwych. - Sam, to człowiek może robić w domu. Tutaj musi być naprawdę zgrany zespół. Zresztą, gdyby nie oni - to ja takich laurów bym nie zbierał. Chcąc wymagać



Ten zasłużony pleszewianin ma dziesiątki dyplomów, podziękowań, listów pochwalnych, przyznanych przez władze PZD, organizacje społeczne, przyrodnicze i ekologiczne

od innych, trzeba zacząć od siebie - opowiada. Dodaje, że w ubiegłym roku obchodzono piękny jubileusz 90-lecia działalności Ogrodu Działkowego im. ks. Kazimierza Niesiołowskiego. Uroczystość cieszyła się bardzo dużym zainteresowaniem. Na pytanie, czy ma chociaż „odrobinek” wolnego czasu w tym natłoku wielu spraw, mówi: - Nie ukrywam, że w sezonie bardzo dużo czasu spędzam na działce, ale żona to toleruje, bo wie, że robię coś pożytecznego. Ja dbam o działkę, a ona dba o swój balkon, pielęgnując rosnące tam rośliny.

Pleszewianin Roku 2014 uznawany jest za lidera działkowców nie tylko pleszewskich. Biorąc udział w różnych konkursach i spotkaniach przyczynia się również do promocji miasta Pleszewa. Jest osobą znaną poza granicami Wielkopolski. Prowadzi działania na rzecz dobra działkowców i poszanowania ojczystej przyrody. Ma wiele pomysłów, ciekawych spostrzeżeń. - Człowiek tak nauczył się od młodości pracować społecznie i tak się działa. Żeby tylko zdrowie dopisywało, to można jeszcze wiele zrobić - mówi. Dziękując za bardzo ciekawą rozmowę, z całego serca życząc panu Janowi Masztalerzowi dużo zdrowia i dalszej społecznikowskiej charyzmy, którą tak pięknie „zaraża” ludzi. ■

# TŁUSZCZ DECYDUJE O NAWILŻANIU

Nawilżanie jest podstawą pielęgnacji każdej skóry. Potrzebuje jej nie tylko cera sucha i odwodniona, ale także ta tłusta i normalna. I zwykle o tym pamiętamy. Częściej zdarza nam się jednak zapomnieć, iż nawadniania potrzebuje całe ciało.

○dpowiednie nawilżanie pomaga złagodzić oznaki starzenia, zredukować zmarszczki i poprawić koloryt twarzy. W miarę upływu lat, zwykle około 30. roku życia – zaczyna ona tracić swoją naturalną wilgotność. Nie mamy wpływu na biegnący czas, który - czy chcemy tego, czy nie - oddziałuje na naszą urodę. Możliwa jest jednak, a nawet wskazana, codzienna dbałość o cerę i to nawet wtedy, gdy się ma około dwudziestu lat. Wtedy jednak tak młode dziewczęta muszą sięgać po kosmetyki dostosowane do swojego wieku. Tymczasem błędem wielu nastolatek jest używanie kremów mamy, które mogą zawierać zbyt silne składniki, niepotrzebne młodej skórze.

Potrzebujemy wody. Jej niedostatek w skórze i brak odpowiedniego natłuszczenia prowadzą stopniowo do zachwiania równowagi wodno-lipidowej. Jeżeli nie dostarczymy skórze dostatecznej ilości wody, znacznie wpłynie to na pogorszenie jej kondycji: stanie się szorstka i mało elastyczna. Ponadto odwodnienie skóry przyspiesza powstawanie zmarszczek. Można opóźnić te nieuniknione procesy, stosując się do pewnych zasad. O odpowiednim **nawilżeniu ciała** w istotny sposób decyduje także tłuszcz.



Powierzchnię naskórka pokrywa tzw. ochronny płaszcz lipidowy, który stanowi naturalną barierę przed parowaniem wody z głębi ciała. Dlatego powinien być on dość gruby i szczelny. Bardzo ważne jest również picie półtora litra wody dziennie. Jeżeli dostarczymy organizmowi wodę z zewnątrz i utworzymy lipidowy płaszcz ochronny, chroniący przed jej wyparowaniem, nasza skóra będzie bardziej elastyczna i gładka.

Skóra twarzy wymaga specjalnej pielęgnacji, ponieważ jest cieńsza i znacznie bardziej wrażliwa niż reszta ciała. Zwykle też pamiętamy, by stosować na niej kosmetyki. Skład niektórych z nich różni się od składu innych kremów pielęgnacyjnych, przeznaczonych do innych partii ciała. Musimy o tym pamiętać, bo one potrzebują nawilżania w nie mniejszym stopniu niż twarz, ale wówczas używamy odpowiednich kosmetyków. W czasie wakacji, podczas opalania, nie można zapominać o nawilżaniu. Stosujemy nie tylko balsamów i kremów do opalania, ale również mocno nawilżających produktów po kąpielach słonecznych. Właściwa pielęgnacja skóry polega także na odpowiednim doborze kosmetyków. Przy wyborze kremu czy balsamu nawilżającego należy wziąć pod uwagę typ cery i swój wiek.

(nap)

Fot. Maksim Śmiejov - Fotolia.com

## Lista zwycięzców konkursu publikowanego

### w nr 03/2015 „Więści Rolniczych”:

Agnieszka Semkiv, Elbląg; Iwona Grabarek, Racenów; Agnieszka Walczak, Pleszew; Justyna Ptak, Siedlec; Ewa Bojańska, Niedźwiady; Michał Wróbel, Mikstat; Karolina Szpara, Dębice; Aleksandra Tuczyńska, Jarocin; Małgorzata Lesińska, Środa Wlkp.; Justyna drukarczyk, Pogorzela; Monika Wierzyk, Jutrosin; Dawid Grzemski, Bruczków; Izabela Gościniak, Strzydzew; Jan Łopawa, Czachorowo; Katarzyna Hądziak, Rawicz; Aldona Nowak, Pudliszki; Bogumiła Woźniak, Baszków; Katarzyna Jagła, Dębowiec; Magdalena Skrzypczak, Zimnowoda; Anna Kaczmarek, Sośnica.

## KONKURS

Dla naszych czytelników mamy 20 zestawów najnowszych dermokosmetyków marki Ziaja med. Kuracja ultranawilżająca z mocznikiem to preparaty o działaniu nawilżająco-wygładzającym opracowane zgodnie z medycznym podejściem do dysfunkcji skóry suchej. Wykorzystano w nich substancje o natychmiastowej aktywności nawadniania powierzchniowych warstw skóry oraz fizjologiczne lipidy odbudowujące uszkodzoną barierę naskórkową. Wystarczy odpowiedzieć na pytanie:

### Czym pokryta jest powierzchnia naskórka:

- woda
- płaszczem lipidowym
- tłuszczem

SMS o treści wr.ziaja. poprawna odpowiedź, np. wr.ziaja.a prosimy przesyłać do 26 kwietnia 2015 roku pod numer 71051 (koszt 1,23 zł z VAT). Regulamin na [www.wiescirolnicze.pl](http://www.wiescirolnicze.pl).



### Czy wiesz, że...

płaszcz lipidowy pokrywający powierzchnię naskórka chroni warstwę rogową przed utratą wilgotności. Składa się z: naturalnego sebum, potu, łoju