

czerwiec 2016

# wieści *dla* **domu**





Międzynarodowe  
Targi Tulipanów  
w Chrzypsku  
Wielkim

# KAŻDY PREZYDENT MA SWOJEGO TULIPANA

To impreza targowa z bogatą ofertą wydarzeń kulturalnych i sportowych, organizowana przez Gospodarstwo i Hurtownię Ogrodniczą Bogdan Królik w Chrzypsku Wielkim (powiat międzychodzki). Niewątpliwie najważniejszym wydarzeniem jest chrzest nowej odmiany tulipana. - Wygląd nowej odmiany jest zawsze ukrywany przed publicznością do czasu ceremonii chrztu. W poprzednich edycjach nadawaliśmy między innymi takie nazwy tulipanów jak: Aleksander Kwaśniewski, Jerzy Buzek, Jolanta Kwaśniewska, Lech Kaczyński, Leszek Miller, Piękna Polka, Maria Kaczyńska czy Anna Komorowska. W tym roku nowy tulipan otrzymał nazwę „Bronisław Komorowski” - podkreśla Bogdan Królik.

Imprezami towarzyszącymi były m.in. zawody konne, gotowanie na polu tulipanów przez Roberta Sowę czy konkurs układania tulipanowego bukietu. Rzesze zwiedzających można było jednak spotkać na tulipanowych plantacjach. Fakt, że w czasie trwania targów wokół kwitnącej plantacji tulipanów sprawia, że Chrzypsko Wielkie nazywane jest „małą Holandią”. Poza typowymi plantacjami na reprodukcję oraz na kwiaty cięte, istnieje także kolekcja tulipanów. W jej skład wchodzi odmiany zarówno standardowe (spotykane w ogrodach od wielu lat), jak i nowości, które można podziwiać zanim zdecydujemy się na zakup cebulki. Ogromnym zainteresowaniem cieszyła się możliwość zakupu kwiatów prosto z pola. Osoby przybywające na targi mają możliwość komponowania własnych bukietów z plantacji kwiatowych, a dodatkowym atutem jest to, że wraz z kwiatem nabywa się cebulkę tulipana.

(HD)

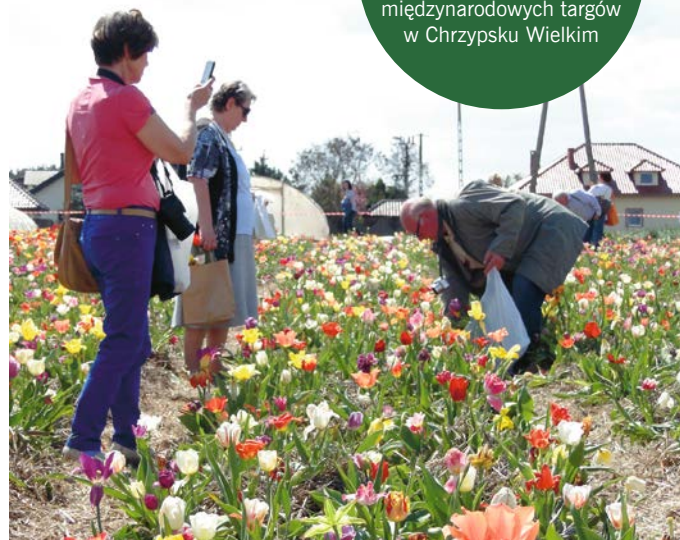


Kolekcja tulipanów cieszyła się zainteresowaniem również fotografów



Uczestnicy targów mieli możliwość zakupu kwiatów prosto z pola

**450**  
odmian tulipanów można było podziwiać podczas międzynarodowych targów w Chrzypsku Wielkim



W konkursie układania tulipanowego bukietu uczestniczyło 20 osób

Małgorzata i Mirosław Grzechowiakowie produkują kwiaty. Swój asortyment poszerzyli o byliny



Moda na ozdabianie domów kwiatami kwitnącymi trwa od wielu lat. W okresie letnim na tarasach, balkonach i werandach pojawiają się pojemniki obsadzone różnymi gatunkami roślin. Każda taka kompozycja może być inna, niepowtarzalna i wyjątkowa. Pamiętajmy jednak o tym, aby dobierając rośliny, zwracać uwagę na podobne wymagania pod względem nasłonecznienia, wilgotności gleby czy nawożenia. Kwiaty będą wtedy pięknie rosły, a my będziemy z nich dumni i zadowoleni. Moi dzisiejsi rozmówcy - Małgorzata i Mirosław Grzechowiakowie z Pleszewa prowadzą gospodarstwo ogrodnicze, w którym produkują rośliny ozdobne rabatowe i byliny. Podczas spotkania opowiadają mi historię swojego poznania. To zasługa warzyw sprzedawanych w Poznaniu, na giełdzie we Franowie. - *Gdyby nie ogrodnictwo, to byśmy się nie poznali. Ja przyjechałam z Pleszewa z pomidorami, a mąż ze Środy Wielkopolskiej z koperkiem. Nie byliśmy od razu parą, ale po jakimś czasie los tak nas pokierował, że spotkaliśmy się ponownie i tak zostało. Nie uprawiamy już warzyw, ale sentyment do pomidorów i koperku nam pozostał* - śmieją się moi rozmówcy. Ich dom każdego roku zwraca na siebie uwagę. Wczesną wiosną w skrzynkach, korytkach, misach oraz w alejkach prowadzących do ich posesji sadzi się duże ilości bratków i stokrotek. Później zastępowane są one niecierpkami lub innymi roślinami, które zdobią otoczenie aż do przymrozków. W chwili obecnej klientów witają kompozycje z białych stokrotek i niebieskich bratków. - *Ja dobieram kolorystykę i kwiaty. A małżonek, który ma „lepszą” rękę do*



# POŁĄCZYŁY ICH WARZYWA!

„Gdyby nie ogrodnictwo, to byśmy się nie poznali. Ja przyjechałam z Pleszewa z pomidorami, a mąż ze Środy Wielkopolskiej z koperkiem. Nie byliśmy od razu parą, ale po jakimś czasie los tak nas pokierował, że spotkaliśmy się ponownie i tak zostało. Nie uprawiamy już warzyw, ale sentyment do pomidorów i koperku nam pozostał” - śmieją Małgosia i Mirek Grzechowiakowie z Pleszewa.

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

roślin, sadzi je do różnych pojemników. Takie kompozycje są w pewnym stopniu wizytówką naszego gospodarstwa - opowiada gospodyni. Na pytanie, dlaczego nie uprawiają już warzyw, pani Małgosia opowiada: - *Moi rodzice zajmowali się gospodarstwem ogrodniczym i przez wiele lat produkowali warzywa. Był to za mały areał, aby być konkurencyjnym na giełdzie. A na targach nie mogliśmy zapewnić całego asortymentu. Kiedy w 2007 roku przejęliśmy gospodarstwo, postanowiliśmy zmienić asortyment i stopniowo rezygnowaliśmy z warzyw, aby zająć się produkcją kwiatów. Wspomina, że przygodę z kwiatami zaczynała od petunii i bratków. Patrząc na realia cenowe, pani Małgosia zauważa, jakieś 20 lat temu sprzedawała bratka po 2,50 a teraz cena wyjściowa to 1,50. - *Produkujemy dużo więcej roślin i na ilościach możemy zarobić. Chcąc poszerzyć asortyment swoich roślin, 3 lata temu postanowili zająć się produkcją bylin. - *Klienci sami, podczas różnych targów czy na miejscu u nas dopytywali się o rośliny wieloletnie. Zaczęliśmy od skalnicy, floksów i jeżówki. Byliny są roślinami droższymi, ale często „głos” klienta jest dla nas wskazówką do dalszych działań* - opowiadają. W gospodarstwie znajdziemy dużo różnych bylin. Bardzo ciekawie prezentuje się licząca 14 odmian kolekcja żurawek o różnorodnej gamie kolorystycznej i ozdobnych liściach.**

Na sezon letni moi rozmówcy polecają szeroki wachlarz roślin. - *Miejszy duży gamę kolorystyczną bratków i stokrotek, a teraz proponujemy znane lub mniej znane rośliny* - mówi pan Mirek. Do najczęściej sadzonych na naszych tarasach i balkonach roślin zaliczamy pelargonie dostępne



w przeróżnych kolorach, odmianach i formach. Wiele osób docenia petunie i surfinie, które długo i obficie kwitną. Ciekawie prezentują się werbeny, lobelie, smagliczki, uczepy, begonie czy niecierpki. Długo kwitną i można je w różny sposób łączyć. Nie zapominajmy również, że niezwykle ciekawie w kompozycjach wyglądają rośliny o dekoracyjnych liściach. Do nasadzeń warto polecić również szaflwie, lwie paszcze, lobelie czy lewkonie. Pani Małgosia zauważyła, że ludzie coraz bardziej dopytują się o rośliny zapomniane, które kojarzą się z wiejskością, dlatego w asortymencie ich roślin znajdziemy na przykład ostróżki i floksy. - Do łask wróciły popularne przez lata, a trochę zapomniane, lubiny, które występują w kilku kolorach. Bardzo ciekawie wyglądają również margaretki o pełnych kwiatach - informują. Państwo Grzechowiakowie każdego roku starają się wprowadzać nowości. - W tym sezonie proponujemy anemony. Są to byliny z rodziny jaskrowatych. W zależności od odmiany wymagają stanowiska słonecznego lub lekko zacienionego. Polecane są na skalniaki. Ładnie wyglądają wysadzone grupowo. Lubią podłoże wilgotne, mają szybkie przyrosty i są takie inne - opowiada pani Małgosia.

Wchodząc do gospodarstwa moich rozmówców zwróciłam uwagę na ogromne lustro przymocowane do budynku. Na pewno wpływa ono pozytywnie na kupujących, a dodatkowo powiększa przestrzeń. Lustro zostało „wypatrzone” podczas oglądania programu ogrodniczego. Tak im się spodobało, że postanowili zamontować je u siebie. Ma to swoje

uzasadnienie, a klientom bardzo się podoba. - Wydaje nam się, że przez te lata wypracowaliśmy swoją markę i mamy klientów, którzy każdego roku czekają na nasze produkty i nowości, które zapropnujemy. Są osoby, które ze względu na podobieństwo żony do jej dziadka wracają wspomnieniami do czasów, kiedy to on zajmował się produkcją róż - informuje pan Mirek.

Marzeniem moich rozmówców jest urządzenie w Pleszewie ogrodu z bylinami, w którym zostanie pokazane, że są to niezwykle ciekawe i piękne rośliny. - Będzie tam miejsce na fontannę i inne elementy dekoracyjne. Owszem będą tam rośliny iglaste, które w okresie zimy będą ozdobą, ale w głównej mierze chcemy skupić się na bylinach - opowiadają. Pani Małgosia i pan Mirek „zarażają” niesamowitą pogodą ducha. Dużo radości sprawiają im dzieci, które są uzdolnione muzycznie i często pomagają w sprzedaży roślin. Zaznaczają, że bardzo szanują swoich klientów. Każde miłe słowo od kupujących jest dla nich ważne i dodaje energii do dalszego działania w branży ogrodniczej. Zawsze chętnie doradzają i udzielają wskazówek pod kątem uprawy i pielęgnacji zakupionych u nich kwiatów. - W sezonie mamy dużo pracy związanej z przygotowaniem roślin i ich sprzedaż, ale lubimy takie życie. Może jest ono nieco szalone, ale nam to odpowiada i nigdy byśmy się nie przebraliśmy. Odpoczywamy zimą. Wtedy mamy więcej czasu dla siebie i dla dzieci - zgodnie stwierdzają państwo Grzechowiakowie z Pleszewa. ■



Państwo Grzechowiakowie z dziećmi: Miłoszem i Magdą

# NOWALIJKI PROSTO NA TALERZ



Więcej przepisów szukaj na [wiesciadladowy.pl/hotblog](http://wiesciadladowy.pl/hotblog)

Wiosna w pełni, a to oznacza, że możemy już raczyć się pierwszymi młodymi warzywami - nowalijkami, które kuszą soczystymi kolorami i świeżym zapachem. Nie tylko wyśmienicie smakują, ale też dostarczają niezbędnych minerałów oraz witamin. Na straganach jest ich z dnia na dzień coraz więcej i trudno przejść obok nich obojętnie. Kuszą nas szparagi, rzodkiewki, szpinak, kalarepa, marchewki, buraczki, ogórki, młoda kapusta, sałata, szczypiorek, rabarbar czy truskawki. Specjaliści zdrowego żywienia ostrzegają, że niestety - mimo pięknego wyglądu i niepowtarzalnego soczystego, świeżego smaku - zdarza się, że nowalijki zawierają wiele środków i substancji chemicznych. Dlatego bezpieczniej jest kupować młode warzywa bezpośrednio od producentów lub z gospodarstw ekologicznych, gdyż wtedy mamy pewność, że chemia była ograniczona do minimum. By mieć pewność, że wykorzystywane przez nas nowalijki charakteryzują się wysoką zawartością potrzebnych mikroelementów i witamin, możemy spróbować wyhodować je same. W ten sposób, zasadzone w doniczce na parapecie pietruszka lub cebula, jak również wysypana na wilgotną ligninę rzeżucha, zazielenią się w ciągu kilku dni.

Honorata Dmyterko



## ZIELONY SOS DO GOTOWANYCH WARZYW

### Składniki:

- 1 szklanka majonezu,
- 1 jajko na twardo,
- szklanka młodych pędów pokrzywy,
- 1 łyżka soku z cytryny,
- 1/2 łyżeczki skórki z cytryny,
- 1 łyżeczka miodu,
- sól, pieprz

### Przygotowanie:

Pokrzywę parzę - wykładam na sitko, przelewam ponownie wrzątkiem, a potem zimną wodą. Odsączam i siekam. Żółtko ucieram z sokiem i skórką z cytryny, miodem, solą, pieprzem oraz majonezem. Białko drobno siekam, dodaję do pokrzywy i mieszam z majonezem.



## JAJECZNE BABECZKI

### Składniki:

- 4 jajka,
- 4 łyżki mleka,
- 4 plastry szynki,
- 100 g startego żółtego sera,
- 1 duży pomidor,
- 1 cebula,
- pęczek drobnych listków szpinaku,
- posiekany szczypiorek,
- sól, pieprz

### Przygotowanie:

Jajka wbijam do miski, dodaję mleko, sól oraz pieprz do smaku i roztrzepuję widelcem. Na dno wysmarowanych foremek (jeśli są silikonowe nie trzeba ich natłuszczać) wysypuję posiekaną drobno cebulkę, kawałki pomidora, pokrojoną szynkę, podarte listki szpinaku i starty ser. Całość zalewam roztrzepanym jajkiem. Piekę około 15 minut w temperaturze 200 stopni.



## ZUPA SZCZAWIOWA

### Składniki:

- 1 duża marchewka,
- 1 pietruszka,
- 2-3 duże ziemniaki,
- 300 g szczawiu, umytego i drobno pokrojonego,
- 2 gałązki lubczyku,
- około 2 litrów bulionu jarzynowego wraz z 1 łyżką masła,
- 250 ml śmietany 18%,
- 2 łyżeczki mąki zmieszane z odrobiną wody,
- sól, pieprz,
- jajka ugotowane na twardo

### Przygotowanie:

Marchewkę i pietruszkę obieram i kroję w kostkę. Dodaję lubczyk, sól oraz pieprz do smaku. Podsmażam około 10 minut, po czym zalewam bulionem i gotuję do miękkości warzyw. Dodaję szczaw. Zagotowuję zupę, następnie dodaję śmietanę, wymieszaną z rozpuszczoną w wodzie mąką. Zagotowuję ciągle mieszając. Doprawiam. Dla podkreślenia smaku można też dodać kostkę topionego sera śmietankowego, rozmiksowaną w odrobnie rosołu. Zupę podaję z ćwiartkami ugotowanego jajka i zieleniną.



## SALAATKA ZE SZPARAGÓW, KALAFIORA I SZYNKI

### Składniki:

- 50 dag szparagów,
- mały kalafior,
- 1 filiżanka ugotowanego ryżu,
- sól, cukier,
- 1 filiżanka szynki pokrojonej w „zapatkę”,
- pęczek szczypiorku,
- 1 mały słoiczek majonezu

### Przygotowanie:

Szparagi obieram, myję, odcinam zdrowiałe końce i gotuję w lekko osolonej wodzie z odrobiną cukru przez kilkanaście minut. Odcędzam i studzę. Dobrze umyty kalafior (surowy) drobniutko kroję. Szczypiorek siekam, łączę z kalafior, szparagami, ryżem i szynką. Wszystko dokładnie mieszam i polewam taką ilością wywaru ze szparagów, by sałatka była wilgotna. Wykładam na salaterkę i polewam majonezem. Dekoruję ugotowanymi szparagami i posypuję szczypiorkiem.



Pomysłowe kobiety ze Stowarzyszenia Aktywnych Kobiet z Łaszczyna

# JEŚLI SIĘ CHCE, TO MOŻNA PRAWIE WSZYSTKO

Pieką rogaliki i rozdają pierniki, zabawiają dzieci i integrują mieszkańców. Mają wiele pomysłów i nakręcają się nawzajem do działania. Tak w skrócie można powiedzieć o członkiniach Stowarzyszenia Aktywnych Kobiet „No i co!” z Łaszczyna w powiecie rawickim, które udowadniają, że jeśli się chce, to można prawie wszystko.

tekst ■ ■ HONORATA DMYTERKO

**C**złonkinie stowarzyszenia przyznają, że początki nie były łatwe. Pół roku trwało ich „docieranie”. - W końcu dojrzelśmy, by wspólnie działać i w tej chwili wszystko pięknie zatribyło. Z czasem pojawiła się też możliwość pozyskiwania środków, bo niestety fundusz sołecki jest bardzo ograniczony i na wiele nie wystarczało - podkreśla Małgorzata Armata, przewodnicząca stowarzyszenia.

Zaczął się od „Tęczowych wakacji” - imprezy integracyjnej na pożegnanie lata, w której wzięli udział mieszkańcy Dąbrówki, Izbic, Konarzewa, Łaszczyna, Żołędnicy i Żylic. - Dopisała frekwencja, bo na placu w Łaszczynie zjawilo się około 350 osób. Same tam przyszłyśmy, zobaczyłyśmy, pomogłyśmy i tak już zostało do dzisiejszego dnia - mówią panie ze stowarzyszenia. - Potem Gosia Armata z Beatą Goliną były na szkoleniu, na którym przedstawiono im korzyści płynące ze stowarzyszenia, tłumaczono, co możemy zrobić dla wsi, jak tu działać, by powstało coś fajnego. Wróciły pozytywnie nakręcone - dopowiada Edyta Naskręt, członkini stowarzyszenia, nazywana przez koleżanki ze stowarzyszenia „kołem napędowym”, marzycielką i wielką optymistką. W ten sposób w 2012 roku powstało Stowarzyszenie Aktywnych Kobiet „No i co!”. - Już na pierwszym zebraniu padła nazwa: Stowarzyszenie Aktywnych Kobiet, a obecna na nim pani Ola Skopińska rzuciła „no i co?” - no i tak już zostało „No i co!” - wspomina Edyta Naskręt. Po co to robią? - Bo jesteśmy egoistkami, bo chcemy się dobrze czuć w miejscu, gdzie mieszkamy, a mając grupę wolontariacką „hodujemy” sobie nasze przyszłe członkinie. Jak będziemy seniorkami, to będzie nam miał kto



robić Dzień Seniora - dodaje półzartem Edyta Naskręt.

W pierwszej kolejności stowarzyszenie „No i co!” realizowało czteromiesięczny projekt „Dziewczyny z Drużyny Level UP”, mający na celu profesjonalizację grupy wolontariackiej. - 12 wolontariuszek od kilku lat działało amatorsko na terenie naszej wioski. Czuly się pomijane i nie były brane pod uwagę jako poważny partner do działań na rzecz rozwoju wsi, aktywizacji i integracji. Dlatego podjęłyśmy działania w celu jej profesjonalizacji. W efekcie dziewczyny uczestniczyły w szkoleniach i warsztatach, zorganizowano andrzejki międzypokoleniowe oraz zakupiono im rollup i koszulki - opowiada Edyta Naskręt. Uważa, że napisać projekt to nie jest problem. Ale to dopiero początek drogi. - Taki projekt zrealizować z sukcesem i żeby jeszcze były tego efekty i one procentowały w przyszłości, to już jest coś - podkreśla.

## „LAWENDOWY ŁASZCZYN”

1 czerwca grupa nieformalna „Lawendowy team” pod patronatem Stowarzyszenia Aktywnych Kobiet „No i co!” rozpoczęła realizację projektu pod nazwą „Lawendowy zawrót głowy”. Efektem tego będzie powstanie wsi tematycznej - „Lawendowy Łaszczyn”. - Szukałyśmy rośliny, która upiększy naszą miejscowość. Wielu łaszczynian ma już krzewy lawendy i tak nam się

### ■ 24 osoby

należą do stowarzyszenia. Z tego 8 pań jest bardzo aktywnych. - Nigdzie nie ma tak, że wszyscy działają, ale my wiemy, że te 8 zawsze jest gotowe do pracy - zaznacza Małgorzata Armata. Do stowarzyszenia należą też 3 panie z Konarzewa.

to spodobało, że postawiłyśmy właśnie na lawendę. Myślałyśmy o tym już od dawna, ale nie było na to środków. Po otrzymaniu dotacji w kwocie 5.000 zł zamówiliśmy 600 sadzonek rośliny, z czego 400 trafiło do około 80 łaszczynskich rodzin. Pozostałe 200 roślin już przy skwerku „Dobrej wiadomości”, kościele i probostwie, świetlicy wiejskiej oraz przystanku autobusowym - mówi Małgorzata Armata. - W zamian za to chcemy, by mieszkańcy oddawali do nas susz kwiatów lawendy. Będzie on nam potrzebny do robienia kompozycji

na organizowanych przez nas warsztatach. Lawenda jest bardzo wdzięczna. Można z niej robić pachnące woreczki, herbatki, ciastka i mydélka - dodaje Krystyna Zaremba. - Kryśka to w naszym gronie taka złota rączka, która jest autorką pięknego rękodziela. Z powodzeniem poprowadziła nasze warsztaty decoupage'u, na których lawenda grała główną rolę - dopowiada Edyta Naskręt. Mają jeszcze jeden pomysł, by przy świetlicy urządzić zielnik, gdzie będą suszyć zioła, m.in. lawendę.

Pierwszym etapem realizowanego projektu była wizyta studyjna w Borówkach - wiosce darów lasu. W poszukiwaniu inspiracji pojechało tam 20 mieszkańców i przyjaciół Łaszczyna. - Borówki w powiecie bolesławickim to dolnośląska wioska z pomysłem, znajdująca się na terenie Wrzosowej Krainy. Uczestniczyliśmy tam w warsztatach: kulinarnych „Litewskie niebo w gębie” i zielarskich. Te ostatnie obejmowały część edukacyjną w zielniku i suszarni oraz praktyczną, w której komponowaliśmy olejek zapachowy - opowiada



- Zapewne tu były jakieś tradycje, ale my ich nie znamy, dlatego też je sobie wprowadzamy. Od czterech lat są to „Piernikowe życzenia”. W grudniu pieczemy pierniczki bożonarodzeniowe, do których dołączamy życzenia i wolontariuszki idą z nimi do wszystkich mieszkańców Łaszczyna i Konarzewa. Z kolei w listopadzie upiekłyśmy rogaliki. Nasz kościół jest pod wezwaniem św. Marcina i była ku temu dobra okazja - mówi Małgorzata Armata



Edyta Naskręt wraz ze Stowarzyszeniem Aktywnych Kobiet „No i co!” były współorganizatorkami II Babskiego Sejmiku Południowej Wielkopolski „Babskie Pasje”. W imprezie wzięło udział prawie 300 pań z powiatów: rawickiego, gostyńskiego i krotoszyńskiego oraz posłanka Bożena Henczyca i aktorka Edyta Jungowska

Edyta Naskręt. Podczas „Wyprawy odkrywców” uczestnicy przeszli ścieżką zdrowia i powierzyli swoje marzenia „Lipie wróżce”. - Udział w wycieczce pozwolił mieszkańcom Łaszczyna poznać „dobre praktyki”, zasady planowania, współpracy i dzielenia odpowiedzialności oraz elementy budowania wsi tematycznej, co zapoczątkuje proces tworzenia Lawendowej wsi - dodaje Małgorzata Armata. - Wzięliśmy mieszkańców na wycieczkę, żeby zobaczyli, że nie mając żadnych zasobów można zrobić coś fajnego. Mamy nadzieję, że uda nam się tu stworzyć przyjazne i atrakcyjne miejsce i to nie tylko dla dzieci czy dorosłych - uważa Edyta Naskręt.

### EDYTA NASKRĘT

Poprzedni sołtys Andrzej Wróblewski chciał, by w Łaszczynie powstało koło gospodyń wiejskich. My jednak chciałyśmy trochę innego tworu. I zakładając stowarzyszenie „No i co!”, stworzyłyśmy takie nowoczesne KGW. Tradycyjne kojarzone jest na ogół z kuchnią, a my jednak chcemy działać w trochę innej sferze. Nie spoczywamy na laurach. Stopniowo narzucamy sobie nowe zadania i mamy tego dobre efekty. Zaczęłyśmy od organizacji imprez dla dzieci, bo wychodzimy z założenia, że skoro przyjdą na nie dzieci, to i będą rodzice. Nie jesteśmy też stowarzyszeniem zamkniętym i samym dla siebie. Zaprzyjaźniłyśmy się, m.in. ze stowarzyszeniem z Krobi.

### MAŁGORZATA ARMATA

Początki nie były łatwe. Rada sołecka miała pieniądze, my pomysły, a mieszkańcy tak do końca nie wiedzieli, o co w tym wszystkim chodzi. Pół roku się docieraliśmy. W końcu dojrzelśmy, by wspólnie działać i w tej chwili wszystko pięknie zatribyło. Mamy przychylność sołtysa i rady. Jednym słowem wszyscy jesteśmy pozytywnie zakręceny. Naszym wspólnym celem jest działalność edukacyjna, kulturalna i charytatywna, ale przede wszystkim aktywizacja i integracja lokalnego społeczeństwa. Stowarzyszenie jest otwarte - mogą do niego przystąpić wszystkie panie chcące... po prostu działać.

### MAŁGORZATA KWIATKOWSKA

Nawet jeśli mamy chwile zwątpienia, to jedna drugą mobilizuje. Uważam, że przez taką działalność stałyśmy się bardziej otwarte. Dzięki temu zawiązałyśmy też wiele przyjaźni i to nie tylko lokalnych, ale też spoza terenu naszej gminy.



Stowarzyszenie „Żylicka Wieś Babska” z Krystyną Zaporowską oraz Stowarzyszenie Aktywnych Kobiet „No i Co” z Edytą Naskręt na czele reprezentowały powiat rawicki na łaszczynskim Jarmarku Pomysłów



# CZEKAMY NA LATO!

Wszyscy wiemy, że długotrwałe nasłonecznianie jest dla naszej skóry niekorzystne. A zaczerwienienie i wysuszona skóra to tylko wstęp do całej gamy zjawisk, które mogą się stać naszym udziałem.

### Czy wiesz, że...

Balsamy i kremy po opalaniu należy nakładać kilka razy dziennie, koniecznie na noc, gdyż w tym czasie skóra najlepiej się regeneruje.

**P**odobno lato ma być tego roku jeszcze bardziej gorące od poprzedniego. Nawet gdyby jednak ta zapowiedź się nie ziściła, zapewne kilka prawdziwie upalnych dni przed nami. Przygotuj się na nie już dziś, zaopatrując się w kremy i balsamy z wysokimi filtrami. Jeśli masz jeszcze na półce produkty z ubiegłego roku - najlepiej je wyrzucić, bo filtrów w nich już raczej nie ma.

Jeśli w tym roku nie wyjeżdżasz nad morze, pracujesz w ogródku czy na działce albo po prostu przebywasz na dworze - zawsze zabezpieczaj się przed promieniowaniem UV. To jest nieodłączna zasada, która zaprocentuje w przyszłości piękną i zdrową skórą bez przebarwień i nadmiaru zmarszczek. A najlepiej unikać słońca w czasie, kiedy ono operuje najmocniej, a więc w godzinach 11.00-16.00. O tej porze rozsądniej jest pozostać w cieniu. Gdy jednak znajdziesz się na dworze, musisz pamiętać, że zbyt duże dawki słońca mogą spowodować reakcję alergiczną skóry, ogólne zmęczenie, wyczerpanie czy ból głowy. Bywa to również przyczyną zasłabnięć. Jeśli twoja praca wymaga w tych godzinach aktywności fizycznej, pamiętaj o robieniu przerwy i piciu wody.

Jeśli bardzo chcesz się opalić, wyjdź na słońce poza „newralgicznymi” godzinami, ale nie od razu na 60 minut! Trzeba stopniowo przyzwyczajać skórę do słońca. Zaczynaj od 15 minut i każdego następnego dnia zwiększaj ten czas. Noś przewiewne ubrania, a w czasie największego nasłonecznienia - jeśli musisz przebywać na dworze - także kapelusz czy chusteczkę. Pamiętaj również o okularach przeciwsłonecznych wyposażonych w specjalne filtry, które zatrzymują promienie UVB, które są sprawcami m.in. zaćmy. Bez tego typu zabezpieczeń szkła są bezwartościowe.

Kremy i balsamy są nieodzownym elementem każdego lata. Bo przecież, jeśli pada deszcz - zabierasz ze sobą parasol, tak samo, gdy wychodzisz latem na słońce, nie możesz zapomnieć o posmarowaniu wyeksponowanych części ciała kremem z filtrem. Częsta i solidna ich aplikacja nie tylko ochroni skórę przed niekorzystnym wpływem promieniowania słonecznego, ale pozwoli również uzyskać piękną, równomierną i trwałą opaleniznę. A po ekspozycji niezbędne jest nawilżanie i to kilka razy dziennie.

(nap)



## UWAGA KONKURS!

Preparaty słoneczne z serii Sopot Sun kompleksowo pielęgnują każdy rodzaj skóry, zarówno w trakcie opalania, jak i po nim. Chronią przed działaniem promieni słonecznych, również podczas morskich kąpiei. Nowością w ofercie są lekkie i wodoodporne mleczka nawilżające w sprayu z SPF 30 i SPF 50.

- ▶ preparat na usta i znamiona SPF 30
- ▶ krem do opalania, cera fotowrażliwa SPF 25
- ▶ mleczko w sprayu nawilżające SPF 50+
- ▶ mleczko w sprayu nawilżające SPF 30
- ▶ chłodzące mleczko po opalaniu z wapniem



Każdy z czytelników, który prześle prawidłową odpowiedź na pytanie, może stać się posiadaczem zestawu kosmetyków ZIAJA z serii Sopot Sun:

### W jakich godzinach latem lepiej unikać słońca z powodu zbyt wysokiego promieniowania UV?

- a) 11.00-12.00      b) 11.00-16.00      c) 9.00-18.00

SMS o treści wr.ziaja.popravna odpowiedź, np. wr.ziaja.a, prosimy przesyłać do 20 czerwca 2016 roku pod numer 71051 (koszt 1,23 zł z VAT). Regulamin na [www.wiescirolnicze.pl](http://www.wiescirolnicze.pl).

### Lista zwycięzców z konkursu publikowanego w nr 05/2016 „Więści Rolniczych”:

Elżbieta Krotofil, Biskupice; Wioleta Krawczyk, Galew; Donata Perz, Ostrów Wlkp.; Edyta Topolska, Ostrzeszów; Mariola Kurczalska, Zerków; Lucyna Stempniak, Grębków; Adam Ratajczak, Wojnowice; Alina Ochap, Wąsosz; Jolanta Wasiewicz, Pieruszyce; Zaneta Guździol, Lubinia Mała; Hanna Marszałek, Zerków; Katarzyna Brzegowa, Nowy Targ; Monika Bąk, Sułkowice; Eva Grzemska, Strzelce Wielkie; Róża Kordus, Siedmiorogów Drugi; Monika Włodarczyk, Mieszków; Edyta Marciniak, Nowa Wieś; Wanda Wawrzyniak, Kowalewo Opactwo; Alicja Gołębiak, Nowe Miasto; Agnieszka Szajda, Krzykosy.