



Jan Nowak – Zdzisław Jeziorański 1914–2005

„A jeśli komu droga otwarta do nieba, to tym, co służą Ojczyźnie”

Jan Kochanowski

Na Cmentarzu Powązkowskim od 26 stycznia, dnia pogrzebu Kuriera z Warszawy, przy Jego grobie bez przerwy gromadzą się ludzie. Przynoszą kwiaty, palą znicze, modlą się za duszę wielkiego rodaka.

Jan Nowak-Jeziorański był człowiekiem niezwykłym. Jako 25-letni doktorant ekonomii walczył w kampanii wrześniowej, a po klęsce wstąpił do Związku Walki Zbrojnej – Armii Krajowej. Od tego czasu aż do śmierci w Jego życiu było wiele momentów heroicznych. Był kurierem AK. Z okupowanej Polski przez pilnie strzeżone granice dostarczał do Wielkiej Brytanii meldunki i inne materiały przygotowane przez polskie podziemie.

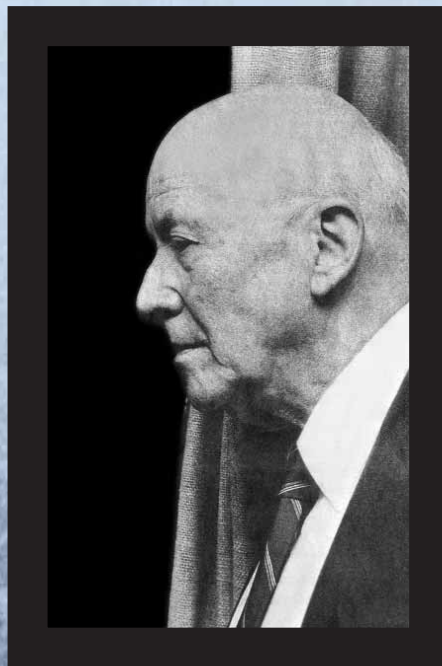
Po zmianie okupacji z hitlerowskiej na komunistyczną osiedlił się na Za-

chodzie. Został dyrektorem sekcji polskiej Radia Wolna Europa w Monachium, rozgłośnia, która z oddali przekazywała Polakom nie ocenzurowaną prawdę o wydarzeniach na świecie i w kraju.

Następny etap to USA. Jan Nowak-Jeziorański został konsultantem rządu amerykańskiego w sprawach dotyczących Polski i innych krajów ukrytych za żelazną kurtyną. Pierwszy raz do Polski przyjechał w sierpniu 1989 roku po odsunięciu komunistów od władzy i od tego czasu był w kraju częstym gościem.

W Ameryce przekonywał, aby przyjęto nas do NATO, w Polsce zaszczepiał w ludziach wiarę, że spełniają się nasze narodowe marzenia o wolności.

W 2002 roku zdecydował się wrócić na stałe do Polski i osiedlić w Warszawie. Symboliczne jest, że ostatnim Jego publicznym wystąpieniem było przemó-



wienie wygłoszone na otwarciu Muzeum Powstania Warszawskiego w sierpniu 2004 roku. Był bardzo szczęśliwy, że doczekał tego momentu.

Anna Susicka

W Nowym Roku

tyle myśli
przewiązanych nadzieją
skrzą marzenia
pośród dalekich gwiazd
noc
w śnieżnym płaszczu
bnie przez przestrzeń
gdzie samotność
drży ognikiem
tyle złudzeń
ma realny kształt
dopóki
nie rozerwie je czas

Irena Łukszo



Z prac Rady Dzielnicy

Rada Dzielnicy rozpoczęła tegoroczną pracę od podsumowania wykonania inwestycji w roku 2004. Z przygotowanego przez Zarząd materiału widać, że Wydział Inwestycji, choć stosunkowo nieliczny jak na stawiane przed nim zadania dobrze wywiązał się ze swoich zadań. Mimo że większość inwestycji była wykonywana w II półroczu udało się wykonać prawie wszystkie z bez mała 70 zadań inwestycyjnych. Wydatkowano ok. 90% przeznaczonych na to środków. Największa niewykorzystana pozycja, to zakup lokalu na przychodnię zdrowia w Zielonej (600 tys. zł). Nie zrealizowanie tej transakcji wynikało z przedłużających się procedur formalnych, ale przeznaczone na ten cel pieniądze nie przepa-

dają i zostaną wydatkowane w roku 2005. Rada Dzielnicy pozytywnie odniosła się do pracy Zarządu w zakresie prowadzenia inwestycji. Zgłoszona była tylko jedna oczywista uwaga, aby procedury przetargowe w roku 2005 rozpocząć jak najszybciej. Zresztą temat przygotowania do inwestycji tegorocznych będzie tematem następnej, lutowej sesji rady Dzielnicy. Kolejnymi tematami była kwestia przygotowań do akcji Zima w Mieście. Tu gorącą dyskusję wywołała propozycja objęcia tą akcją studentów i młodych bezrobotnych. Ostatecznie, uznając argument, że z pieniędzy oświatowych nie można finansować pomocy dla ludzi dorosłych pomysł odrzucono. Sporą dyskusję wzbudziła infor-

macja o pracach nad Studium Uwarunkowań do Planu Zagospodarowania m.st. Warszawy. Wynikało z niej, że w planowanym Studium znalazło się kilka zapisów sprzecznych z obowiązującymi planami w dzielnicy Wesoła, a w kilku obszarach, planowane rozwiązania będą niekorzystne dla właścicieli położonych tam nieruchomości. Ponieważ Rada nie dysponowała projektem Studium, zostało przyjęte stanowisko zobowiązujące Zarząd Dzielnicy do „zdobycia” z Warszawy tego dokumentu i zorganizowania spotkania Komisji Infrastruktury z urzędnikami nadzorującymi w Warszawie prace nad Studium.

Następna Sesja planowana jest na ostatni czwartek lutego (24.02) jak zwykle o godz. 14⁰⁰.

*Przewodniczący Rady
Marcin Jędrzejewski*

Publiczna Przychodnia w Starej Miłosnie

Duże zmiany nastąpiły w naszej Osiedlowej Publicznej Przychodni Rejonowej Nr 3 przy ul. Jana Pawła II 23.

W grudniu 2004 roku zakończony został II etap adaptacji pomieszczeń I piętra na gabinety specjalistyczne. Mieszkańcy Wesołej i okolic od grudnia mogą korzystać z nowoczesnego, przestronnego gabinetu ginekologiczno-położniczego spełniającego wszelkie wymogi sanitarno-higieniczne.

W dniu 18 stycznia 2005 roku nastąpiło symboliczne otwarcie pozostałych gabinetów – stomatologicznego i USG, z udziałem Dyrektora Biura Polityki Zdrowotnej Urzędu m.st. Warszawy – pani Aurelii Ostrowskiej, władz Dzielnicy i członków Rady Społecznej SPZLO Warszawa-Wesoła.

Jeszcze w zeszłym roku szeregi naszych pracowników powiększyły się o lekarzy i pielęgniarki pracujących do tej pory w tzw. konkurencji, czyli NZOZ-ie „Pogodna”.

Dzięki temu w naszej przychodni przez cały okres jej pracy, czyli w godzinach od 8⁰⁰ do 18⁰⁰, jest dostępny pediatra i internista.

Dzięki założeniu dodatkowych linii telefonicznych łatwiej będzie można zapisać się do lekarza.

Aktualne numery telefonów w Przychodni:

1. Rejestracja dla dorosłych – 773 83 96.
2. Rejestracja dla dzieci – 773 84 36.

3. Gabinet Ginekologiczno – Położniczy i Stomatologiczny (od marca) – 773 84 26.

4. Punkt Obsługi Pacjenta (można uzyskać informację o najbliższych poradniach specjalistycznych i czasie oczekiwania na poradę) – 773 53 63 (wew. 15).

5. Stacjonarna nocna i świąteczna pomoc lekarska i pielęgniarska: SPZOZ w Sulejówku Sulejówek, ul. Armii Krajowej 21 tel. 783 14 55.

6. Wyjazdowa nocna i świąteczna pomoc lekarska i pielęgniarska: Falck Medycyna – tel. 888 29 20.

Jednocześnie informuje, że w najbliższym czasie mam zamiar uruchomić dla pacjentów należących do naszej przychodni następujące bezpłatne programy profilaktyczne:

- Program wczesnego wykrywania raka szyjki macicy dla kobiet w wieku 30–59 lat;
- Program wczesnego wykrywania chorób układu krążenia dla osób w wieku 35–55 lat;
- Program profilaktyki przewlekłej obturacyjnej choroby płuc dla osób w wieku 40–65 lat;
- Program wczesnego wykrywania raka gruczołu krokowego dla mężczyzn w wieku 50–69 lat;
- Program wczesnego wykrywania raka jelita grubego dla pacjentów w wieku 50–65 lat.

Licząc na zadowolenie z naszej pracy, w tym ciężkim dla służby zdrowia okresie, zachęcam państwa do korzystania z naszych usług.

*Dariusz Małecki
Dyrektor SPZLO w Warszawie-Wesołej*

Konsultacje projektu ulicy Jana Pawła II

W poprzednim numerze WS pisaliśmy o pracach nad projektem ul. Jana Pawła II. Władzom dzielnicy, tak samo jak mieszkańcom Starej Miłosny zależy na szybkim zrealizowaniu tej inwestycji. Aby zminimalizować ilość ew. protestów przy zatwierdzeniu tego projektu, organizowane jest spotkanie z mieszkańcami i użytkownikami ul. Jana Pawła II celem przedstawienia i omówienia szczegółowych rozwiązań projektu.

Wszystkich zainteresowanych zapraszam do Urzędu Dzielnicy Wesoła przy ul. I Praskiego Pułku 33, sala obrad Rady Dzielnicy w poniedziałek 7 marca br. na godzinę 18⁰⁰.

Marcin Jędrzejewski



Czy czeka nas zmiana nazw ulic? Burza w szklance wody?

Kiedy nie wiadomo o co chodzi – to chodzi o pieniądze... Tym razem mój instykt nic mi nie podpowiada. O co chodzi Panu Darkowi Kowalczykowi, który na łamach ostatniego numeru Lokalnej rozpisuje się na temat dramatycznej sytuacji mieszkańców Wesołej (po jej włączeniu do Warszawy) spowodowanej podwójnym nazewnictwem ulic?

W marcu 2002 roku pisałam w Wiadomościach Sąsiedzkich o tym, że naturalną konsekwencją naszego włączenia do stolicy będzie zmiana nazw ulic. Byłam pierwszą osobą, która policzyła, ile nazw trzeba zmienić. Chciałam przestrzec mieszkańców przed konsekwencjami włączenia naszej gminy w strukturę stolicy. Dzielnicą Warszawy jesteśmy, czy się to komuś podoba czy nie. Na nasze SZCZĘŚCIE ktoś w Radzie Warszawy zainteresował się kosztami przemianowania ulic i zdecydowano, że nazwy zostają – eksperymentalnie.

Mija ponad dwa lata od włączenia i nagle ktoś się budzi i zaczyna robić zamieszanie, że niby mieszkańcy mają dość, że taksówki nie trafiają, że listy błędzą, itp. Tego, że podwójne nazewnictwo może być utrudnieniem, doświadczyłam na własnej skórze, kiedy w strugach deszczu szukałam na mapie Padwy miejsca, w którym się znajdowaliśmy i okazało

się, że są cztery ulice via Wenezja w jednym mieście (dużo mniejszym od Warszawy)! Ale skoro dużo większy od Warszawy Londyn jakoś sobie radzi z podwójnym nazewnictwem ulic, to my, mieszkańcy Wesołej, też możemy!

Poruszona artykułem zadzwoniłam do pani Grażyny Wawrzyniak – naczelnik Urzędu Poczтового w Wesołej i zapytałam, czy rzeczywiście podwójne nazewnictwo ulic nastęrcza pracownikom poczty tak dużych problemów. Otóż, kiedy list jest prawidłowo zaadresowany tzn. jest na nim umieszczony adresat, nazwa ulicy, numer domu, KOD POCZTOWY i nazwa miejscowości (w naszym przypadku najlepiej pisać Warszawa – Wesoła) to trafi do adresata w 100%. Listy sortowane są maszynowo, nie ma już pań oglądających koperty i wrzucających je do odpowiednich przegródek. Jeśli w adresie brak któregoś z wymienionych elementów – wtedy dopiero zaczyna się dziwna wędrówka przesyłki. Z „punktu widzenia” maszyny sortującej – najważniejszym elementem jest KOD POCZTOWY – a nasze kody pozostały, na szczęście, bez zmian. Zresztą Urząd Pocztowy w Wesołej został skontrolowany przez inspektora Poczty Polskiej. Okazało się, że ilość „błądzących” przesyłek nie jest większa niż w innych urzędach. Na pytanie, co by było gdyby nazwy ulic oraz kody

pocztowe zostały zmienione, Pani Naczelnik odpowiedziała, że woli sobie nie wyobrażać powstałego zamieszania... Przecież do tej pory korespondencja do niektórych mieszkańców Starej Miłosny adresowana jest na zadania. I nie jest winą listonosza, że nie wie, o co chodzi, skoro pracuje u nas dopiero od dwóch lat. Ile czasu będzie trwało, zanim wszyscy dowiedzą się o zmianie nazwy? A przecież nigdzie się nie wyprowadzamy, mieszkamy w tym samym miejscu czasami od kilkudziesięciu lat!!!

Zmiany nazw dotkną szczególnie mieszkańców Wesołej Centrum, Zielonej i Woli Grzybowskiej. W Starej Miłosni nazywając ulice staraliśmy się być „oryginalni”, ale uwierzcie mi Państwo i Pan, Panie Darku, że wymyślenie 254 (Pana zdaniem) nowych nazw jest nie lada wyzwaniem. Byłam Przewodniczącą Komisji do Spraw Nazewnictwa Ulic w dawnej Radzie Dzielnicy Stara Miłosna i wiele godzin spędziłam przygotowując z zespołem mądrych i kreatywnych osób propozycje nazw do konsultacji z mieszkańcami. Jeśli nie chcemy mieć 254 ulic Podłużnych, Prostopadłych czy Równoległych to może nie róbmy „burzy w szklance wody” i pozwólmy eksperyment uznać za udany. Myślę, że w Wesołej mieszkają ludzie mądrzy i potrafiący liczyć. Nie mnie szacować koszty wymiany tabliczek, planów miasta, pieczętek, dowodów osobistych, itp. Mówię tu tylko o kosztach, które poniesiemy wspólnie, my podatnicy, bez względu na to, czy nasza ulica zmieni nazwę czy też nie. Obok tych „urzędowych” pojawią się koszty „prywatne” i tu należy się zastanowić, czy losowy przypadek błędzącej taksówki lub listu wart jest aż takiej ceny i takiej ilości czasu, jaką pochłania powiadomienie wszystkich osób prywatnych i instytucji (ZUS, US, banki, telekomunikacja itp), które używają naszego adresu wyłącznie z XV Wydziałem Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego. To nie będzie powstanie „nowego miasta”... Będzie gorzej...

Izabela Antosiewicz



„ODNOWA” PRYWATNY OŚRODEK REHABILITACYJNY OFERUJE:

- DOMOWE WARUNKI
- POBYTY CZASOWE
- OPIEKĘ LEKARSKĄ (INTERNISTA, NEUROLOG, SPECJALISTA DO SPRAW REHABILITACJI, ORTOPEDA TRAUMATOLOG, REUMATOLOG)
- PEŁNĄ OPIEKĘ PIELĘGNACYJNĄ
- PROFESJONALNĄ REHABILITACJĘ:

KARNETY I KORZYSTNE RABATY

- SCHORZENIA NEUROLOGICZNE TAKIE, JAK: UDARY, WYLEWY, ZATORY, PORAZENIA, STWARDNIENIE ROZSIANE
- STANY POURAZOWE: PO ZŁAMANIACH, AMPUTACJACH, URAZACH KRĘGOSŁUPA
- CHOROBY ZWYRODNIENIOWE STAWÓW, KRĘGOSŁUPA, DYSKOPATIE

OŚRODEK ŚWIADCY RÓWNIEŻ USŁUGI W ZAKRESIE:
REHABILITACJI, MASAŻU, FIZYKOTERAPII
DLA OSÓB DOCHODZĄCYCH.

**NOWA PROPOZYCJA
KRIOTERAPIA
I POLE
MAGNETYCZNE**

SERDECZNIE ZAPRASZAMY

Nasz adres: Wesoła – Stara Miłosna, www.odnowa.nes.pl
ul. Diamentowa 759, ZADANIE 10, tel. 773-14-97, e-mail: odnowa@nes.pl

Sprostowanie

W poprzednim numerze W.S. w artykule „Rura w ulicy to nie wszystko” napisałem m.in. „Z informacji projektantów wynika, że Składnica (map geodezyjnych) jest wąskim gardłem”. Po rozmowie z osobą kierującą pracami Składnicy i zapoznaniu się z dokumentacją okazuje się, że to geodeta działający na zlecenie projektanta nie wykonał przyjętych zleceń.

Za podanie błędnych informacji przepraszam.

Józef Wojtaś



Zima w Mieście 2005

Dzielnica Wesola m.st. Warszawy

Koordynator w Dzielnicy tel. 773 60 50

ZAJĘCIA W PLACÓWKACH

od poniedziałku do piątku

miejsce zajęć	program zajęć	dni i godziny prowadzonych zajęć
Szkoła Podstawowa Nr 171 ul. Armii Krajowej 39, Warszawa - Wesola (Centrum) tel. 773 90 52	zajęcia sportowe zajęcia informatyczne zajęcia świetlicowe	14/02-25/02 godz. 09:00 - 13:00 14/02-25/02 godz. 13:00 - 17:00 14/02-25/02 godz. 18:00 - 17:00
Gimnazjum Nr 120 ul. Armii Krajowej 39, Warszawa - Wesola (Centrum) tel. 773 97 61	zajęcia informatyczne zajęcia sportowe	14/02-25/02 godz. 09:00 - 13:00 14/02-25/02 godz. 08:30 - 16:30
Zespół Szkół Nr 94 ul. Krótka 1, Warszawa - Wesola (Zielona) tel. 773 42 04	zajęcia świetlicowe zajęcia informatyczne zajęcia sportowe origami matematyczne	14/02-25/02 godz. 08:00 - 18:00 14/02-18/02 godz. 10:00 - 16:00 14/02-25/02 godz. 10:00 - 12:00 21/02-25/02 godz. 08:00 - 17:00
Szkoła Podstawowa Nr 173 ul. Trakt Brzeski 18, Warszawa - Wesola (Stara Miłosna) tel. 773 39 25	zajęcia sportowe zajęcia teatralne zajęcia informatyczne warsztaty muzyczne warsztaty przyrodnicze zajęcia plastyczne zajęcia świetlicowe	14/02-25/02 godz. 08:00 - 16:00 14/02-18/02 godz. 08:00 - 10:00 14/02-18/02 godz. 10:00 - 15:00 14/02-16/02 godz. 12:00 - 16:00 17/02-21/02 godz. 08:00 - 16:00 21/02-23/02 godz. 08:00 - 16:00 17/02-25/02 godz. 08:00 - 16:00
Szkoła Podstawowa Nr 174 ul. Wojska Polskiego, Warszawa - Wesola tel. 773 40 03	zajęcia sportowe i rekreacyjne zaj. plastyczne, świetlicowe, teatralne oraz gry i zabawy zajęcia komputerowe zajęcia bibliotekoznawcze	14/02-25/02 godz. 08:00 - 17:00 14/02-25/02 godz. 10:00 - 14:00 14/02-25/02 godz. 10:00 - 15:00 14/02-25/02 godz. 10:00 - 12:00
Gimnazjum Nr 119 ul. Klimatyczna 1, Warszawa - Wesola (Stara Miłosna) tel. 773 23 35	zajęcia sportowe zajęcia filmowe zajęcia teatralne zajęcia chemiczne	14/02-25/02 godz. 09:00 - 15:00 14/02-25/02 godz. 09:30 - 14:30 14;16;18/02 godz. 12:30 - 14:30 15;17;22;24/02 godz. 09:30 - 14:30
Ośrodek Kultury ul. Starzyńskiego 21, Warszawa - Wesola tel. 773 61 88	zajęcia sportowe zajęcia muzyczne zajęcia świetlicowe zajęcia muzyczne- szkołka perkusyjna	14/02-25/02 godz. 09:30 - 15:30 21/02-25/02 godz. 09:30 - 15:30 14/02-18/02 godz. 09:30 - 15:30 14/02-25/02 godz. 12:00 - 14:00

(*) szkoły w ramach prowadzonej akcji wydają uczestnikom bezpłatne posiłki

SPEKTAKLE TEATRU "LALKA"

1. "MALUTKA CZAROWNICA"
- 14.02 godz. 10:00
2. "LEGENDA O ŚWIĘTEJ KINDZE"
- 21.02 godz. 10:00

Sala kinowa klubu "KOŚCIUSZKOWIEC", Plac Wojska Polskiego
WSTĘP NA FILMY I SPEKTAKLE WOLNY - ZAPRASZAMYZARZĄD DZIELNICY ZAPRASZA DZIECI I MŁODZIEŻ
DO KORZYSTANIA Z OBIEKTU AQUAPARK WESOLANDIA
w godz.:ul. Wspólna 4,
Warszawa - Wesola

SIŁOWNIA	13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
	14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰
BASEN	8 ⁰⁰ - 9 ⁰⁰
	9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰
	15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰

BEZPŁATNIE

oferta jest przeznaczona dla uczniów szkół podstawowych, gimnazjów i liceów na podstawie legitymacji szkolnej

FILMY W KINIE KOŚCIUSZKOWIEC

w dniach 14.02 - 25.02.2005.
(od poniedziałku do piątku)



Przygotowania do Mistrzostw Mazowska Family Cup 2005

Nasze przygotowania do największych w historii Starej Miłosnej zawodów sportowych przebiegają pełną parą. Korzystając z tego, że zima w tym roku traktuje nas wyjątkowo łagodnie, postanowiliśmy przyjrzeć się z poziomu rowerowego siodła trasie naszych corocznych wyścigów. Wszak to właśnie na niej będzie rozgrywała się walka o tytuł Mistrza Mazowska Family Cup 2005. Po wizji lokalnej i kilku próbnym przejazdach postanowiliśmy dodać dwa trudne elementy. Tym razem będą to podjazdy i zjazdy, prawdziwie – „czarcie źleby”, a szczególnie jeden z nich, zlokalizowany w połowie trasy. Aby pokonać ten zjazd trzeba wykazać się nie lada sztuką opanowania roweru. Oczywiście, wszystko jest dla ludzi i również te nowe fragmenty trasy są do przejechania, ale tylko kwestia treningu, do którego zachęcam.

Na stronie www.staramilosna.org.pl Stowarzyszenia Sąsiedzkiego Stara Miłosna można już znaleźć informacje o tegorocznych zawodach oraz obejrzeć zdjęcia trasy. Zapraszam także do odwiedzenia strony Family Cup (www.familycup.com.pl) i zapoznania się z ideą zawodów nie tylko rowerowych organizowanych w ramach tego projektu.

Spotkanie organizacyjne

We wtorek 15 lutego w siedzibie Stowarzyszenia będzie miało miejsce spotkanie, na którym zostanie omówiony stan przygotowań do mistrzostw. Jeżeli ktoś z Państwa chciałby się włączyć w organizację tego przedsięwzięcia zapraszam serdecznie na spotkanie o godz. 20⁰⁰ do siedziby Stowarzyszenia przy ul. Trakt Brzeski 28 (wejście za budynkiem remizy strażackiej).

Na rowerze szybko zrzucisz zbędne kilogramy

Nic tak nie pomaga w spalaniu tłuszczu jak intensywny wysiłek fizyczny. Doskonałym sposobem na zgubienie brzucha jest jazda na rowerze. Wystarczy, że poświęcimy temu zajęciu 30 minut. W zamian za wysiłek, jaki trzeba będzie włożyć w jazdę otrzymamy wymierną korzyść dla naszego organizmu tj. zużyjemy 319 kcal., które dostarczyliśmy np. w postaci ok. 150 g czekoladek. Jak efektywną formą ruchu w przypadku odchudzenia jest rower może świadczyć porównanie 30-to minutowej jazdy na rowerze z innymi dyscyplinami sportu i formami ruchu. Rowerzysta wazący 75 kg jadący na rowerze górskim w terenie, spali w czasie 30 min ok. 300 kcal. Dla porównania ten sam człowiek uprawiając in-

ne formy ruchu w czasie 30 minut straci następujące ilości kcal.:

- podczas spaceru – 131 kcal.
- grając rekreacyjnie w siatkówkę – 139 kcal.
- jeżdżąc konno – 161 kcal.
- gimnastykując się rekreacyjnie – 169 kcal.
- ćwicząc aerobik ze średnim obciążeniem – 188 kcal.
- pływając rekreacyjnie – 229 kcal.
- ćwicząc aerobik z dużą intensywnością – 266 kcal.
- biegając truchtem – 304 kcal.

Jak widać z powyższych przykładów, jazda na rowerze dla przeciętnego amatora ruchu jest jednym z najbardziej efektywnych sposobów pozbycia się zbędnej masy ciała.

Oprócz tego, że jazda na rowerze pozwoli nam pozbyć się niechcianego zasobu tkanki tłuszczowej dostarczy niewąt-



pomnianych korzyści. Jadąc rowerem niezbyt forsownym tempem poruszamy się z prędkością ok. 15 km/h. To znaczy, że średnio sprawny rowerzysta bez trudu w ciągu godziny dotrze nad brzeg Świdra. Tu można odpocząć i nacieszyć się urokliwym widokiem rzeki, a w lecie zażyć ochłody. Jazda w jedną stronę pozwala spalić 638 kcal!! Droga powrotna to kolejne 638 kcal mniej. Podczas całej wycieczki, która razem z odpoczynkiem zajmie nam od 2,5 do 3 godzin stracimy 1276 kcal. To prawie tyle ile wynosi 2/3 dziennego zapotrzebowania energetycznego dorosłego mężczyzny. Zainteresowanych kalkulatorem kalorii odsyłam na stronę internetową www.zpeletonu.pl gdzie można sprawdzić swoje indywidualne zużycie kalorii w zależności od masy ciała, rodzaju i czasu trwania wysiłku.

Aby efektywnie chudnąć należy przestrzegać kilku podstawowych zasad. Po pierwsze nie należy zbyt forsować tempa. Tłuszcz najlepiej spala się przy umiarkowanym wysiłku. Jazda na tak zwanych obrotach maksymalnych powoduje, że najpierw organizm sięga po inne zapasy energii niż te zgromadzone w tkance tłuszczowej. Najlepsze efekty uzyskamy, gdy nasza przejażdżka będzie trwała minimum godzinę. Jest to ważne, ponieważ w pierwszych minutach wysiłku energia potrzebna do wykonania pracy czerpana jest przez nasz organizm z glikogenu zmagazynowanego w mięśniach i wątrobie. Dopiero po tym czasie zaczynamy spalać niechciany tłuszcz. Najlepszym narzędziem pomiarowym inten-

sywności wysiłku jest pulsometr sportowy, ale na początek wystarczy, że będziemy jechali na poziomie 60 do 70% swoich możliwości.

Zainteresowanym podaję sposób na obliczenie swojego dziennego zapotrzebowania na energię konieczną do podtrzymania podstawowych procesów życiowych (bez względu na ewentualny wysiłek fizyczny). Wartość wskaźnika podstawowej przemiany materii można oszacować według następujących wzorów:

Dla mężczyzn w kcal/dzień

$$= 10,2 \times \text{masa ciała w kg} + 879$$

Dla kobiet w kcal/dzień

$$= 7,18 \times \text{masa ciała w kg} + 795$$

Na koniec jeszcze jeden atut przemawiający na korzyść roweru jako zdrowej formy ruchu. Kolarstwo jako jeden z nielicznych sportów wytrzymałościowych nie obciąża stawów, co jest szczególnie ważne dla ludzi o znacznej nadwadze i osób starszych, dla których bieganie, gra w tenisa lub piłkę nożną mogą być poważnym problemem.

Zapraszamy chętnych do wspólnych treningów

Po publikacji w ostatnich Wiadomościach Sąsiedzkich zaproszenia do wspólnych treningów odezwały się głosy chętnych. Ale szczególnie miło było nam powitać pierwszą przedstawicielkę płci pięknej. Punktualnie o 8⁰⁰ stała się na sobotnim treningu nasza nowa koleżanka Klara. Pomimo dość długiego (jak na tę porę roku) treningu, który trwał 2,5 godziny i przejechaniu 35 km Klara „dotrzymała nam koła”, tym bardziej miło mi powitać ją w naszym gronie i ogłosić, że sekcja żeńska ma pierwszą zawodniczkę. Klara obiecała, że na następny trening przyjedzie z koleżanką. W związku z tym myślę, że zgłaszające się panie będą mogły stworzyć własną grupę i realizować swój program treningowy.

Oczywiście nadal czekamy na Panów. Czyby przeszkadzała wam łagodna tegoroczna zima? Biercie przykład z kobiet – one zimna się nie boją.

UWAGA

15 lutego o godz. 19⁰⁰ w siedzibie Stowarzyszenia przy ul. Trakt Brzeski (wejście za budynkiem remizy strażackiej) odbędzie się spotkanie naszej grupy, na które zapraszamy zainteresowanych wspólnymi treningami.

Dariusz Lebieź

tel. 0503 079 003, e-mail dlmtb@op.pl

Według kalkulatora zużycia kalorii strona www.zpeletonu.pl
Według kalkulatora zużycia kalorii strona www.zpeletonu.pl
Strona www.zpeletonu.pl art. Zużycie energii na rowerze.

BIURO RACHUNKOWE FISMAG

(Licencja Ministerstwa Finansów nr 14424/99)

**Pełny zakres usług księgowo-podatkowych
PROMOCJA DLA MAŁYCH FIRM**

Siedziba: Warszawa-Wesoła, ul. Jana Pawła 37 m. 54
tel. 773 26 93 kom. 0 505 868 173



Zapraszamy do Ogniska TPD

W styczniu bieżącego roku została zakończona budowa trzeciej części gmachu Gimnazjum przy ulicy Klimatycznej. W nowych pomieszczeniach od strony ulicy Pogodnej znalazło się miejsce dla tułającego się od kilku lat Ogniska TPD. Piękne sale spełniają w pełni nasze oczekiwania i stanowią doskonałą bazę do pracy z dziećmi i młodzieżą. Korzystając z tak dobrych warunków pragniemy stworzyć świetlicę, w której dzieci i młodzież

z naszego osiedla będzie mogła spędzać wolny czas po lekcjach. Oferujemy zajęcia świetlicowe, szachy, tenis stołowy, stolik piłkarski, komputery, wspólne oglądanie filmów, zajęcia plastyczne, pomoc w odrabianiu lekcji, podwieczorek, a także stałą opiekę pedagogów. Ognisko jest czynne od poniedziałku do piątku w godzinach od 13⁰⁰ do 18⁰⁰ (w czasie ferii zimowych zapraszamy w godzinach od 10⁰⁰ do 14⁰⁰).

Ewa Tucholska

Muzyka Celtycka w auli gimnazjum

Styczniowy koncert w gimnazjum prawdopodobnie na długo pozostanie w pamięci słuchaczy i to nie tylko tych, którzy choć trochę znają Irlandię, Szkocję czy Bretanię, a muzyka celtycka nie jest im obca.

Trudno się zresztą nią zachwycić, czy nie pozostać pod wielkim urokiem jej charakterystycznego brzmienia. Zespół Open Folk zaprezentował wspaniałą muzyczną ucztę, wprowadzając nas w cudowny klimat Irlandii

pięknej, słynącej ze wspaniałej przyrody i burzliwej historii, nazwanej z powodu swej malowniczości „Smaragdową Wyspą”. Publiczność zgromadzona na koncercie całkowicie poddała się urokowi perfekcyjnie i z wielkim talentem wykonywanej muzyki. Raz rozlegały się spontaniczne, gromkie brawa, to znów cisza na widowni zastanawiała, czy ktoś tam jeszcze w ogóle pozostał. Ale tak właśnie działają celtyckie nuty, stare, ludowe rytmy z kraju Św. Patryka.

Myślę, że słuchacze wyszli z koncertu z niedosytem, czemu dali wyraz owacjami na stojąco i prośbami o „bisy”.

A jakby mało było samego słuchania to jeszcze wyłoniły się z publiczności dwie tańczące osoby, które (z głębiwszy wcześniej tajniki skomplikowanych kroczków) dały pokaz tańca irlandzkiego, wykorzystując akompaniament zespołu.

Widząc duże zainteresowanie Państwa tego typu muzyką i jej ciepłe przyjęcie obiecujemy jeszcze takie „bisy” zapewnić.

Iza Zych

ZAKOCHANYM

Świtem zaróżowionym
Obłokiem złocistym
Błękitem
Mgłą
Tchnieniem wieczoru
Przebudzeniem blasku
Śmiechem
Pokojem

Ogarnąć cię
Unieść wysoko

Gdzie tylko ptaki
Gdzie dom słońca
Gdzie światło dla wszystkich ludzi
Gdzie różę dla wszystkich zakochanych

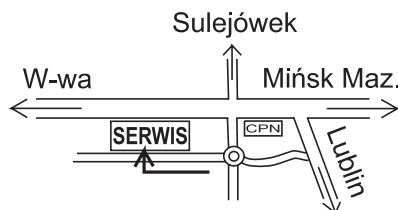
Sulejówek, luty 1991 r.

foto Iza Antosiewicz

FIAT

Teraz także wszystkie marki
PROFESJONALNE AUTO NAPRAWY

Bezpłatne przeglądy samochodów



WESOŁA – STARA MIŁOSNA
Trakt Brzeski 88
tel. 773 20 03
www.auto-serwis.info

AUTORYZOWANA
STACJA OBSŁUGI

- naprawy i przeglądy
- szyby, radioodbiorniki
- opony, tłumiki, haki
- alarmy, immobilizery, blokady
- komis
- **myjnia ręczna**

wysoka jakość usług
gwarancja 12 miesięcy



Spotkanie noworoczne w biurze poselskim posła Jacka Wojciechowicza

Jak wszyscy dobrze pamiętamy, we wrześniu ubiegłego roku burmistrz Wesołej, Jacek Wojciechowicz został posłem na Sejm RP. Drugi wynik na liście wyborczej w wyborach parlamentarnych w 2001 roku, zaowocował objęciem mandatu za ustępującego z tej funkcji posła Zbigniewa Chrzanowskiego. Wychodząc z założenia, że sukces ten zawdzięcza głównie głosom otrzymanym od mieszkańców Wesołej, a w szczególności Starej Miłosny, biuro poselskie otworzył poseł Wojciechowicz właśnie w Starej Miłosni, przy ul. Jana Pawła II 25, w lokalu na IV piętrze.

W piątek 21 stycznia br. odbyło się tu Spotkanie Noworoczne posła z członkami i przedstawicielami różnorodnych środowisk Wesołej. Na spotkanie przybyli licznie członkowie Stowarzyszenia Sąsiedzkiego Stara Miłosna, Ruchu Samorządowego Wesoła 2002, przedstawiciele Klubu Sportowego WESOŁA, liczni radni Dzielnicy Wesoła, pracownicy Urzędu Dzielnicy, lokalni przedsiębiorcy, a także zaproszone osobistości z innych dzielnic Warszawy: Wawra, Pragi Południe, Targówka itp.

Wśród gości specjalnych znalazł się przede wszystkim nestor wesołowskiego duchowości, ksiądz prałat Stefan Wysocki, który wygłosił wzruszającą mowę. Podkreślił w niej zasługi burmistrza dla Wesołej, jego nietuzinkowe cechy osobowe, wśród których wyróżnił wrodzoną uczciwość i poczucie

misji społecznej. Ksiądz prałat poświęcił także lokal i udzielił błogosławieństwa zebranym.

Głos zabrał też poseł i były minister finansów Rafał Zagórny, gratulując mieszkańcom Wesołej możliwości korzystania z doświadczenia, talentu i pracy Jacka Wojciechowicza.

Przewodniczący Rady Dzielnicy Wesoła Marcin Jędrzejewski nawiązał do chwil sprzed lat: wyboru Jacka Wojciechowicza na burmistrza Wesołej w 1998 roku. Przyznał, że nie przypuszczał wówczas jak „opatrznościowy” – jak to określił – był to wybór dla Wesołej. Podkreślił też fakt, że obawy, iż objęcie funkcji posła może pozabawić dzielnicę znakomitego gospodarza, na szczęście nie potwierdziły się. Jacek Wojciechowicz nie utracił nic ze skuteczności w kierowaniu dzielnicą, a dodatkowo stworzył mieszkańcom możliwość bliskiego i bezpośredniego korzystania z usług parlamentarzysty.

Najważniejsze jednak było wystąpienie samego gospodarza spotkania. Jacek Wojciechowicz wrócił pamięcią do początków swej działalności społeczno-politycznej, kiedy to w 1990 roku został najmłodszym wówczas w Polsce wiceprezydentem miasta. Chodziło o rodzinny Racibórz. Następnie droga kariery przywiodła go do Warszawy gdzie dwa lata spędził w zarządzie gminy Wawer, aż wreszcie w wyniku konkursu został burmistrzem Wesołej.

W 2001 roku wziął udział w wyborach parlamentarnych z listy Platformy Obywatelskiej i uzyskał drugi wynik pomimo odległego miejsca na liście. Ten właśnie rezultat zaowocował dziś objęciem mandatu posła.

Po niefortunnych zajęciach w Radzie Dzielnicy Wesoła po wyborach samorządowych w 2002 roku, kiedy Komitet Wyborczy Wesoła 2002, mimo najlepszego wyniku spośród wszystkich komitetów wyborczych, nie uzyskał stanowiska burmistrza dla swego przedstawiciela, Jacek Wojciechowicz na kilkanaście miesięcy „wyemigrował” na Targówek. Tam, będąc zastępcą burmistrza tej dzielnicy, szybko dał

się poznać jako znakomity menadżer, zdobył zaufanie mieszkańców i w efekcie, w plebiscycie Życia Warszawy na najlepszego samorządowca Warszawy, zajął wysokie trzecie miejsce.

Powrót na stanowisko Burmistrza Wesołej w maju ubiegłego roku był tylko potwierdzeniem jego woli związania się i pracowania na rzecz tej dzielnicy. Był też sukcesem nie tylko klubu radnych Wesoła 2002, ale też tych radnych, którzy zrozumieli potrzebę zmian, sukcesem wielu środowisk Wesołej, które jasno i głośno domagały się powrotu Wojciechowicza do Wesołej.

Na ogromne słowa uznania zasługują w tym kontekście także ci, – a jest ich coraz więcej – którzy pomimo różnicy poglądów i odrębnych powiązań środowiskowych, potrafią wznieść się ponad te podziały i zgodnie współpracują na rzecz rozwoju Wesołej.

Jacek Wojciechowicz zakończył wystąpienie podziękowaniem dla wszystkich zebranych, a także nieobecnych, za wcześniejszą i obecną współpracę, zapewnił o swym oddaniu dla Wesołej, w której znalazł przyjaciół i wspaniałych współpracowników i złożył tradycyjne Życzenia Noworoczne.

Marian Mahor

Dyżury radnych...

Radni Dzielnicy Wesoła pełnią dyżury w budynku Urzędu Dzielnicy przy ul. 1-go Praskiego Pułku 33 (tel. 773 60 85) w każdy poniedziałek w godz. 17⁰⁰-18⁰⁰.

Radni ze Starej Miłosnej dyżurują także w lokalu Stowarzyszenia Sąsiedzkiego w budynku OSP Stara Miłosna przy ul. Trakt Brzeski 28 (wejście od ul. Gościnniec) w każdy wtorek w godz. 20⁰⁰-22⁰⁰.

i Straży Miejskiej

Także w każdy wtorek w godz. 19⁰⁰-20⁰⁰ w lokalu Stowarzyszenia Sąsiedzkiego w budynku OSP Stara Miłosna można się spotkać z dyżurującymi strażnikami miejskimi.

Uwaga – inspekcja „bunkrów”

Z nieoficjalnych źródeł wiadomo, że właściciele zaniedbanych i niezabezpieczonych „bunkrów” mogą się spodziewać w najbliższym czasie urzędowej inspekcji, której wynikiem może być grzywna. Warto przypomnieć, że taki niezabezpieczony i nieogrodzony „bunkier” to miejsce, które aż się prosi o wypadek. Niezależnie od tego czy złamie tam nogę wścibskie dziecko czy amator piwa na świeżym powietrzu, odpowiedzialność ponosi właściciel działki. Pierwsze inspekcje już się odbyły. Szczegóły akcji znane są radnym.

Dorota Wrońska



Na balu u ... szlachcica Stanisława

Tradycją już stały się organizowane przez księdza proboszcza Stanisława Popisa bale karnawałowe dla dzieci i rodziców w Starej Miłośnie. W tym roku bawiliśmy się w nowej auli naszego gimnazjum, która świetnie się nadaje do tego typu imprez. Jak zwykle warunkiem uczestnictwa był strój karnawałowy. Na imprezę przyszło 240 dzieci, rozdano 300 pączków i wiele litrów napoi chłodzących. Czy zabawa była udana? – ocenicie Państwo sami oglądając galerię zdjęć. Uczestniczyłam w hieronimowskim balu po raz trzeci i nie wyobrażam sobie karnawału bez następnych.

Izabela Antosiewicz



*Zwycięzcy konkursu
na taniec z balonem*





Kolędowy Koncert Charytatywny w Kościele Najświętszego Serca Jezusowego

Piękne, chóralne śpiewy i otwarte serca mieszkańców połączyły się w niedzielę 30 stycznia w naszym drewnianym kościółku. A to za sprawą ludzi dobrej woli, którzy są wrażliwi na ludzkie – nieludzkie cierpienie. 43-letnia lekarka, mieszkanka osiedla, zachorowała na stwardnienie rozsiane. To, jak wiadomo, ciężka choroba, której rozwój może jedynie zahamować bardzo drogi lek o nazwie Beta-interferon.

Do Stowarzyszenia Sąsiedzkiego zgłosiła się pani opiekująca się chorą z prośbą nie tyle o pomoc, co o radę, jak poinformować mieszkańców o mającym się odbyć koncercie charytatywnym. Na gazetkę było już za późno, a informacja podczas ogłoszeń parafialnych mogłaby być niewystarczająca. I okazuje się, że niekoniecznie potrzebna jest natura społecznika, często wystarcza dobre serce, chęci i determinacja, aby komuś pomóc.

Ktoś wydrukował plakaty i ulotki,

ktos te plakaty i ulotki poroznosił, a potem piękny kolędowy popis dał Warszawski Chór Międzyparafialny Towarzystwa Śpiewaczego z Saskiej Kępy.

Po koncercie zbierano pieniądze na leczenie pani Magdy.

Tym z Państwa, którzy nie mieli możliwości uczestniczenia w styczniowej mszy, a chcieliby włączyć się do pomocy podajemy numer konta:

**Polskie Towarzystwo
Stwardnienia Rozsianego
00-697 Warszawa,
Al. Jerozolimskie 65/79
75 12401066 111100000061652
na leczenie Magdaleny Szmauz**

Szanowni Państwo,

Jestem 43-letnią lekarką. Dzieje mojego życia jeszcze parę lat temu wyglądały całkiem obiecująco. Szybka specjalizacja (najpierw jedna, potem druga), małżeństwo, jedenastoletnie dziecko. Wszystko byłoby fantastycznie, gdybym

nie była naznaczona przez okrutną chorobę: stwardnienie rozsiane.

Z czasem objawy się nasilały. Dziś, tj. po około czterech latach jestem inwalidą I stopnia poruszającym się na wózku inwalidzkim. Przebieg choroby przybiera niepokojące rozmiary. Kolejny dzień jest gorszy od poprzedniego.

Jedyną znaną mi metodą leczenia (opisaną w licznych publikacjach, zagranicznych i krajowych) hamującą rozwój choroby jest podanie interferonu – leku którego cena wielokrotnie przekracza możliwości zwykłego śmiertelnika (ok. 40.000 zł rocznie przez okres dwóch, trzech lat). Nie chcę rozstawać się z życiem. Dlatego zwracam się do Państwa z prośbą o pomoc w dofinansowaniu zakupu tego leku. Dodatkowo na skutek pogarszania się mojej sprawności, potrzebuję coraz to nowszego sprzętu rehabilitacyjnego koniecznego i ułatwiającego mi życie.

Magda

Iza Zych

Bitwa o Olszynkę Grochowską

*Przechodniu, powiedz współbraciom,
Że walczyliśmy mężnie i umierali bez
trwogi,*

*Ale z troską w sercu o losy Polski,
O losy przyszłych pokoleń, o Twoje losy
(motto na mogile
w Olszynie Grochowskiej)*

Czy wojska polskie powstrzymają po raz wtóry szarżę wojsk rosyjskich pod Olszynką Grochowską? Wszystko wskazuje na to, że tak, gdyż chodzi o plenerową rekonstrukcję zdarzeń militarnych z 1831 roku.

Centrum Promocji Kultury w Dzielnicy Praga Południe m. st. Warszawy, wraz z Wydziałem Kultury tej dzielnicy, organizuje imprezę plenerową przedstawiającą inscenizację Bitwy o Olszynkę Grochowską. Patronat Honorowy nad przedsięwzięciem objął pan Tomasz Koziński – Burmistrz Dzielnicy Praga Południe m. st. Warszawy.

Widowisko odbędzie się 26 lutego 2005 r. w godz. 15⁰⁰–17⁰⁰, na terenie wypoisy OWS Waszyngtona przy Parku

Skaryszewskim im. I. J. Paderewskiego (od strony Al. Waszyngtona).

Swego wsparcia merytorycznego i technicznego udzielił organizatorowi Muzeum Wojska Polskiego i Państwowemu Muzeum Archeologicznemu.

Inszenizację merytorycznie opracował i realizuje Maciej Mechliński ze Stowarzyszenia Historyczno-Mundurkowego Legii Nadwiślańskiej i Lansjerów Nadwiślańskich.

W inscenizacji uczestniczyć będzie około 300 osób z kraju i zagranicy, a swój udział zadeklarowali już m.in.: Oddział Legii Polsko-Włoskiej z Towarzystwa Przyjaciół Fortyfikacji z Nysy, War Historical Club Naval Guard „Crew” z Sant Petersburga (Rosja), 2 Pułk Piechoty Księstwa Warszawskiego z Gdańska, 2 Pułk Piechoty Księstwa Warszawskiego z Rogowa, 1 Batalion Warszawski 2 Pułku Piechoty Legii Nadwiślańskiej i Lansjerów Nadwiślańskich, Mińskij Piechotnyj Połk z Mińska (Białoruś), Litt Dragoner Regiment z Kłajpedy (Litwa), Kau-

no Karo Istorijosklubas z Kowna (Litwa), VICK „Otetchestwo” z Mińska (Białoruś).

Bitwa ma się rozegrać zgodnie z historycznymi zapisami, w skali na jaką pozwalają techniczne i organizacyjne możliwości inscenizacji. Będą więc oddziały żołnierzy w kostiumach z epoki, żywe konie, prawdziwe armaty zionące ogniem artyleryjskim, natarcia na bagnety, szarże kawalerskie, a przede wszystkim najprawdziwszy wódz polskiego wojska – gen. Józef Chłopicki.

Widzowie będą wprowadzani w przebieg bitwy zapowiedziami i komentarzem konferansjera-narratora, więc śledzenie całości działań bitewnych powinno być czytelne i stanowić interesującą instruktaż zarówno historyczny, jak i militarny.

Perspektywa ponad godzinowego spektaklu oglądanego w zimowej, lutowej aurze może odstraszyć zmarzłaków, oprawa imprezy będzie typowo piknikowa i każdy będzie mógł rozgrzać się ciepłą herbatką i posilić prawdziwą dymiącą wojskową grochówką.

Marian Mahor



Przedszkole Specjalne Nr 249 w Warszawie

Przedszkole Specjalne nr 249 z siedzibą przy ul. W. Umińskiego 11 w Warszawie jest placówką publiczną przeznaczoną do wspomagania rozwoju dzieci:

- niepełnosprawnych intelektualnie w stopniu umiarkowanym i znacznym;
- niepełnosprawnych intelektualnie w stopniu lekkim z niepełnosprawnościami sprzężonymi;
- z cechami autystycznymi;
- z takimi zaburzeniami i odchyleniami rozwojowymi, które utrudniają lub uniemożliwiają dziecku uczęszczanie do przedszkola ogólnodostępnego.

Opieką otaczamy wychowanków w wieku od trzech do dziesięciu lat. Przyjmujemy dzieci z Warszawy oraz okolic. Podstawę przyjęcia dziecka do przedszkola stanowi orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego wydane przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną.

Stymulujemy rozwój dziecka

W pracy wychowawczo- dydaktycznej uwzględniamy indywidualne potrzeby i możliwości dzieci. Zajęcia planujemy i organizujemy w oparciu o opracowany dla każdego wychowanka indywidualny program terapeutyczny.

Realizujemy autorskie programy: integracji ze środowiskiem, wywalania aktywności dzieci, dogoterapii, program zajęć kulinarnych. W naszej ofercie edukacyjnej znajdują się: zajęcia organizowane przez nauczycielkę w grupie, indywidualne zajęcia usprawniające, rytmika, zajęcia z logopedą i psychologiem, gimnastyka korekcyjna, zajęcia terapeutyczne z udziałem psów, ponadto wycieczki, teatryki i inscenizacje.

Wszystkie proponowane formy i rodzaje zajęć rozwijają aktywność własną dzieci oraz wspomagają proces nabywania przez nie wiadomości i umiejętności.

Współpracujemy z rodzicami oraz środowiskiem społecznym

Naszym wychowankom zapewniamy kontakt z pełnosprawnymi rówieśnikami. W tym celu współpracujemy z sąsiadującymi przedszkolami ogólnodostępnymi, szkołą podstawową oraz klubami osiedlowymi. Aktywnie współdziałamy także z rodzinami naszych wychowanków, jesteśmy otwarci na propozycje rodziców. Organizujemy zajęcia adaptacyjne, zajęcia warsztatowe, festyny integracyjne, bale i uroczystości okolicznościowe.

Uważamy, że oddziaływania terapeutyczne należy rozpocząć jak najwcześniej. Małe dziecko przebywające w środowisku stymulującym jego rozwój, szybciej opanowuje poszczególne umiejętności, w naturalny sposób uczy się naśladowania pożądaných zachowań i lepiej funkcjonuje w sytuacjach życia codziennego.

Chcemy więc by informacja o przedszkolu dotarła do wszystkich rodziców dzieci, które potrzebują specjalistycznej pomocy wychowawczej.

Opracowała **Edyta Łapińska**

PEDIATRA NEFROLOG WIZYTY DOMOWE CAŁODOBOWO

Dr n. med. Tadeusz St. Dorywański
Specjalista Chorób Dziecięcych
Specjalista Nefrolog

- Pediatria ogólna (infekcje, biegunki, inne dolegliwości)
- Choroby nerek (zakażenia układu moczowego, moczenie nocne, kamica nerkowa, białkomocze i krwinkomocze, nadciśnienie tętnicze)
- Dziecko przewlekle chore

Diagnostyka — Leczenie — Profilaktyka

05-077 Warszawa-Wesoła
Os. Stara Miłosna
ul. Cienista 71



tel.: 0-602 690 459
(22) 795 71 16

Oto kolejny nasz najmłodszy sąsiad. Jego rodzicom, a także rodzicom wszystkich innych staromilosińskich maluchów, życzymy wiele radości. A ty, drogie maleństwo, serdecznie witaj wśród nas! Rośnij zdrowo i bądź radością dla swoich rodziców. Mieszkasz na malowniczo położonym Osiedlu, wokół są piękne lasy i czeka na Ciebie spore grono tylko starszych nieco kolegów i koleżanek.

Adam Gawkowski
ur. 26 listopada 2004 r., ważył 3750g

WITAJCIE WŚRÓD NAS



A każdy maluch, którego zdjęcie publikujemy, otrzymuje drobny upominek od naszego sponsora – sklepu Baby Boom. (Upominki do odbioru w sklepie). Nie posiadającym portretu nowourodzonego maleństwa, nasz kolejny sponsor, firma Foto OSKAR takie zdjęcie wykona za darmo! Zdjęcie ukaże się w naszej rubryce, a rodzice otrzymają odbitkę 10x15 cm. Wykonane własnoręcznie zdjęcia można zostawić w sklepie Baby Boom ul. Jana Pawła (róg Diamentowej) i w naszych Ośrodkach Zdrowia. Wersję elektroniczną można przesłać na adres: wiadomosci.sasiedzkie@najcomp.com.pl (zdjęcie musi być zeskanowane na wymiar 4x5 cm i rozdzielczość 300 dpi). Zgłoszenia do najbliższego numeru przyjmujemy do **15 marca 2005 r.**

Profesjonalne Studio Fotograficzne

www.fotooskar.com.pl

- ➔ Zdjęcia do dokumentów w 5 min.
- ➔ Zdjęcia amatorskie w 1 godz.
- ➔ Fotografia kolorowa, czarno-biała, sepia
- ➔ Zdjęcia studyjne i w plenerze
- ➔ Filmy, ramki, aparaty, baterie
- ➔ Robimy zdjęcia ze wszystkich nośników cyfrowych
- ➔ Ksero



Zniżki dla stałych klientów



Stara Miłosna, ul. Jana Pawła II 15

tel. 0506 089 587

pon.-pt.: 10-19, sobota 9-15, Niedziele na zamówienia!!!



Kącik bibliofila

Irwin Shaw – Zakłócenia w eterze

„Zakłócenia w eterze” to druga z kolei (po słynnych „Młodych Lwach”) powieść napisana przez tego autora. Do rąk Państwa trafia jej wznowienie.

Poruszony jest tu problem maccartyizmu w mediach amerykańskich. Reżyser radiowy, Clement Archer dostaje polecenie zwolnienia w trybie natychmiastowym paru pracowników, podejrzanych o działalność komunistyczną. Wśród nich znajduje się jego przyjaciel.

I jak to zwykle Irwin Shaw, mistrz powieści psychologiczno-obyczajowej, rysuje postaci z właściwą sobie wnikliwością, sięgając do najgłębszych zakamarków psychiki ludzkiej.

Jaką decyzję podejmie Clement? Czy przetrwa jego przyjaźń?

Autor wywołał swą powieścią prawdziwą burzę, a po jej opublikowaniu opuścił Stany Zjednoczone na prawie ćwierć wieku.

Literatura piękna dla dorosłych:

1. Shaw I. – *Zakłócenia w eterze*
2. Suzuki K. – *Ring*
3. Plath S. – *Poezje wybrane*

4. Jelinek E. – *Pianistka* (Nobel)
5. Orwell G. – *Brak tchu*

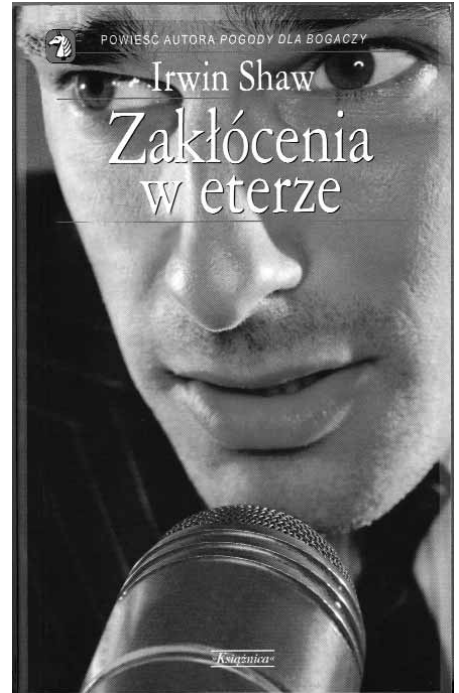
Literatura dla dzieci i młodzieży:

1. Whitman J. – *Lekcje ze Stumilowego Lasu – Nie poddawaj się!*
2. Aboff M. – *Nie lubię łaskotek: prawo dziecka do mówienia „nie”*
3. Bruchnalski M. – *Kameleon: wiersze i opowiadania dla dzieci*
4. Jung J. – *Lila i bestia z szafy*
5. Jabłońska A. – *Techniki plastyczne dla dzieci*

Literatura popularnonaukowa:

1. Chamg J. – *Dzikie łabędzie: trzy córki Chin*
2. Olson L. – *Sprawa honoru: Dywizjon 303 Kościuszkowski: zapomniani bohaterowie II wojny światowej*
3. Żakiewicz A. – *Witkacy*
4. Starzewski M. – *Warszawa: atlas miasta*
5. Znamierowski A. – *Herbarz rodowy: kompendium*
6. Faber A. – *Jak mówić, żeby się uczyły w domu i w szkole*

Iza Zych



OŚRODEK REHABILITACJI I ODNOWY BIOLOGICZNEJ



mgr Beata i Jacek Horszcharuk

> TERAPIA MANUALNA

> LECZENIE:

- BÓLÓW KRĘGOSŁUPA
- ZMIAN ZWYRODNIENIOWYCH
- BÓLÓW GŁOWY
- WAD POSTAWY
- DYSKOPATII

> REHABILITACJA PO URAZACH

> FIZYKOTERAPIA

> MASAŻE

> GIMNASTYKA KOREKCYJNA dla dzieci z elementami metody Dennisona.

> AEROBIC – pilates, stretching, ćw. kształtujące

pon., wt., śr., czw. – 19:30
pon. i śr. – 9:00
sob. – 9:30

Tel. 773 22 53

Wesoła – Stara Miłosna
ul. Stonecznej Polany 5

Wystawa karykatury w bibliotece

Początek marca to nowa wystawa w bibliotece staromiłośniańskiej. Tym razem jest to wystawa karykatury. Autor prac, pan Czarek Krysztopa nadał jej tytuł: „Barbarzyńca w salonie czyli Cezarego Krysztopy złośliwości na różne tematy”.

Zapraszamy Szanownym Państwa do bibliotecznej czytelnicy już od 7 marca jednocześnie przypominając, że do końca lutego można jeszcze oglądać fotografie ze Sri Lanki autorstwa p. Magdy Jędrzejewskiej.

Iza Zych

USŁUGI GEODEZYJNE

"GEOSTAR" S.C.

- tyczenia
- pomiary inwentaryzacyjne
- mapy do celów projektowych
- uzgodnienia dokumentacji w ZUD
- podziały nieruchomości
- inne

ul. Jana Pawła II 25
05-077 Warszawa-Wesoła

tel. 773 83 49
fax 773 83 69

PRACOWNIA PROTETYCZNA

EWA WAŚ

tel.: 773 29 67 • 760 86 74 • 605 40 38 42

PROTEZY • NAPRAWA

EXPRESS

TAXI - WESOŁA

tel. 773 70 31, tel. kom. 0-601 220 910

DOJAZD GRATIS 24 h

1.60 zł / 1 km



Felieton kulturalny „Czas Twórczych Dokonań”

Ostatni tydzień stycznia obfitował w kilka bardzo ciekawych przedsięwzięć, które swym poziomem artystycznym, wykonawczym i organizacyjnym zwiastują dobry rok dla kultury w Wesolej.

W czwartek 27 stycznia w auli gimnazjum nr. 119 z inicjatywy Stowarzyszenia Artystycznego Stara Miłosna odbył się koncert chórów. Międzyparafialny chór „Ichtis” z tow. zespołu smyczkowego pod dyr. Wojciecha Karasia i chór kameralny „Staccato” pod dyr. Małgorzaty Sobieszek (która w części koncertu dyrygowała połączonymi chórami) uczyniły z owego wieczoru



pełną ciepła i poszanowania dla uszu słuchacza chwilę. „Ichtis” to chór mieszany (żeńsko-męski) z Sulejówka, który już niejednokrotnie świadczył śpiewem o swojej dobrej marce. Kilkakrotnie miałem okazję słyszeć ich na przeglądach bądź spotkaniach chóralnych, gdzie przyjmowani byli z zainteresowaniem i uznaniem. „Staccato” natomiast to chór dziecięcy. Powstał stosunkowo niedawno, a już w swym dorobku artystycznym posiada wydaną płytę oraz kilka cennych wyróżnień i nagród. Najświeższa to ta z 17 grudnia ub.r. Podczas Czwartego Ogólnopolskiego Festiwalu Kolęd i Pastorałek „Spotkanie przy Wspólnej Wieczery” Częstochowa 2004 chór wyśpiewał I nagrodę. Słowa uznania dla dzieci i dyrygentki pani M. Sobieszek, której udało się wypracować z chórem ciekawy ton i bar-



wę. W środę 9 lutego o godz. 18⁰⁰ chór wystąpi w Ośrodku Kultury w Wesolej z krótkim recitalem w ramach programu „Scena Talentów Regionu” podczas koncertu kameralnego w wyk. muzyków Filharmonii Narodowej.

Piątek 28 stycznia obfitował w trzy wydarzenia kulturalne, które z chlubą należy podkreślić. Pierwsze: chór Ośrodka Kultury w Wesolej „Il Cantu-Magnificat” pod dyr. Marty Zamojskiej Makowskiej zdobył Nagrodę Główną na Warszawskim Festiwalu Kolęd i Pastorałek „Betlejem u Avetek”. Gratulujemy chórowi (więcej o tym wydarze-



z pomysłem popisów zespołowych, mogliśmy podziwiać solistów pianistów, skrzypków, gitarzystę, nawet saksofonistę w jazzowych swingujących rytmach. Jak pisałem rok 2005 jest dla szkoły rokiem jubileuszowym w związku z czym w czerwcu planowane są obchody główne 15-lecia jej istnienia. Życząc dalszego udanego rozwoju chciałoby się rzec: Sto lat! Ale w przypadku placówki oświatowej która kształci pokolenia, 200 nie będzie za mało.

Kulminacją piątkowego wieczoru była zorganizowana przez Ośrodek Kultury wystawa fotograficzna Jana Skłodowskiego pt. „Krzemieniec – miasto Juliusza Słowackiego”. Jest to dobrze znane z historii literatury polskiej miasto, w którym Towarzystwo Odrodzenia Kultury Polskiej od lat wspiera, inicjuje działania i skupia naszych rodaków i Ukraińców wokół idei polskości.





które inspirują i zapoczątkowują pewną zmianę. Ta zmiana to wprowadzenie nowego programu do działalności Ośrodka Kultury w Wesolej, który zakłada kontakty kulturalne i wymianę młodzieży Warszawy-Wesolej i Krzemieńca. Do tej ciekawej, a zara-

Koncert-happening pt. „Czas Twórczych Dokonań 2005” z uwagi na sporą ilość występujących małych i dużych artystów (ok. 120 osób) odbył się w gościnnych progach sali koncertowej gimnazjum nr. 119 im. J. Piłsudskiego w St. Miłosnej. Dzieci, młodzież i dorośli uczęszczający na twórcze zajęcia programowe mieli możliwość zaprezentowania się szerokiej publiczności. Chór „Il canto Magnificat”, „Klub Malucha”, sekcja tańca, klasa fortepianu, balet, sekcja języka włoskiego, „Młodzieżowy Teatr Poszukujący”, „Uliczna Szkołka Perkusyjna”, „Klub +/- 40 latek” oto sekcje artystyczne, które wzięły udział w koncercie. Zainteresowanie występami było ogromne. W foyer eksponowane były piękne prace dzieci z sekcji plastycznej, a instruktorzy „EKO w OK-u”, czyli sekcji przyrodniczo-ekologicznej, pokazali premierową wystawę zwierząt. Po koncercie odbył się bal karnawałowy dla dzieci, który dopełnił szaleństwa twórczych emocji. Gratulacje dla zdolnych młodych i starszych artystów a dla instruktorów i opiekunów gorące słowa uznania i podziękowania.

„Przekształcić zdolność w umiejętność jest celem wszelkiego wychowania”.

Goethe
T. S.



Otwarcie wystawy jest także początkiem obchodów 200 rocznicy istnienia liceum krzemienieckiego. Na specjalne zaproszenie dyrektora Ośrodka Kultury Dariusza Falany, przybył prezes Towarzystwa – pan Stanisław Lutkiewicz. Bardzo interesująco opowiadał o swojej działalności i o samym liceum w Krzemieńcu. Pani Elżbieta Daniłowicz – dyr. Biblioteki Publicznej w Wesolej zaprezentowała niedawno wydaną książkę o Krzemieńcu. Prezentowane prace fotograficzne pana Jana Skłodowskiego robią wrażenie. To obraz dawnej świetności architektury Krzemieńca, połączony przez autora w niezwykle ciekawy sposób z obrazem biedy i portretami ludzi (przeważnie osoby starsze). Wystawę śmiało można zaliczyć do wydarzeń kulturalnych



zem ważnej edukacyjnie i kulturowo inicjatywy warto się przekonać i włączyć w jej realizację. Gorąco do tego namawiam. Wystawa otwarta jest dla zwiedzających do 15 lutego w Ośrodku Kultury Wesolej ul. Starzyńskiego 21.

Niedziela 30 stycznia była podsumowaniem i zarazem prezentacją działalności edukacyjno-artystycznej Ośrodka Kultury w Wesolej.





Myszy – brać żywcem

Mysz domowa (*Mus musculus*) jest z nazwy niezwykle podobna do pletwala błękitnego (*Balaenoptera musculus*). Na nasze szczęście pletwale nie mają zwyczaju wpadać galopem do naszych domów przez otwarte drzwi od garażu. Czylnyby bowiem znacznie większe szkody niż uprawiające ten proceder myszy, które i tak potrafią nam urozmaicić życie w zimowe miesiące. Obecność myszki sprinterki, która pomimo dokładnego uszczelnienia naszego domostwa jednak się pojawiła, jest z początku mało uciążliwa, ale mysz w odróżnieniu od pletwala błękitnego potrafi mieć młode 8 razy w roku i rodzić do dziesięciu sztuk w miocie. W naszych przytulnych dobrze zaopatrzonych domach znajduje idealne warunki do życia, potrafi się bowiem rozmnażać nawet w tak nieprzyjaznych miejscach jak kopalnie i chłodnie. Szybko zatem dojdzie do rozwoju licznej populacji, czemu towarzyszyć będzie charakterystyczny „mysi” zapach i pełno dziurek, nie tylko w serze.

Walka z plagą myszy jest trudna i wymaga mało eleganckich i niebezpiecznych metod takich jak wykładanie trutki czy wybieranie martwych gryzoni z pułapek. Natomiast jeśli zareagujemy odpowiednio szybko, można wyeliminować zwierzęta za pomocą „żywych” pułapek. Są one dostępne, najczęściej w sklepach ogrodniczych (ja kupiłam w OBI) i składają się z drucianej klatki z zamykaną klapką. Klapka jest tak zrobiona, żeby zamykając się nie uszkodzić zwierzęciu ogona, zatem poza stresem gryzoń nie doznaje większej szkody. Samo polowanie dostarcza emocji porównywalnych z wędkarstwem (lub większych) ponieważ myszy są sprytniejsze od ryb i potrafią na wiele sposobów zgarnąć przynętę zanim, ośmielone bezkarnością uruchomią wreszcie mechanizm pułapki. Satysfakcja jest jednak ogromna. Schwytanego gryzonia można, ku wielkiej radości dzieci, obejrzeć. A jest co oglądać, bo zdrowa mysz jest zwierzęciem nie mniej urodziwym niż jej imiennik wieloryb. Jest też okazja, żeby udać się do lasu i wypuścić

zwierza na wolność, gdzie z dala od osiedla. Ma tam solidne szanse przeżyć na własny rachunek.

Pułapka do łapania żywych gryzoni, zastawiona zimą w ogródku, może nam pomóc pozbyć się innej aktywnej zimą ssaczki drobny np. polnika (inaczej normik zwyczajny), lub normicy. Obecność tych szkodników można poznać między innymi po objadaniu kory z młodych drzewek i krzewów tuż nad powierzchnią ziemi. Nie należy zastawiać takiej pułapki dla zabawy, żeby zobaczyć co się złapie, bo schwytaną zwierzyzną często bywa owadożerna i pożyteczna w ogrodzie ryjówka, która ten stres z reguły przypląca życiem. Te wszystkie rady dotyczą oczywiście tych sąsiadów, którzy nie są szczęśliwymi posiadaczami łownych kotów. Na tę okazję warto przeszkolić naszego domowego łowcę, żeby odróżniał *Mus musculus* od *Balaenoptera musculus*. Nawet jeśli uważamy że nasz kot jest wybitny i poradziłby sobie z dwoma rodzajami zwierzyzny, należy pamiętać, że ten drugi gatunek jest zagrożony wymarciem i prawnie chroniony. Wszystkich sąsiadów pozdrawiam serdecznie i życzę dobrej zabawy.

Dorota Wrońska

Taniec i ruch: siła — spokój — radość

Centrum Promocji Kultury Praga Południe organizuje w dniach od 23 lutego do 23 marca cykl warsztatów „Taniec i ruch: siła – spokój – radość” Na 5 seansów zapraszamy w każdą środę w godzinach 18-20 do sali CPK.

Warsztaty są inspirowane teorią ruchu Rudolfa Labana, w której najistotniejszy jest pozytywny rozwój człowieka i ciągłe odkrywanie nowych możliwości poprzez doświadczenie różnego rodzaju ruchu, a następnie zrozumienie go. Warsztaty adresowane są do osób, które: chcą poprawić osobiste umiejętności w porozumiewaniu się, odkrywaniu swego wnętrza i twórczego podejścia do rozwiązywania trudnych sytuacji; potrzebują zredukować napięcia czy zablokowania pewnych części ciała i odzyskać siłę i energię życiową; cenią sobie prawdziwy dialog z innymi ludźmi.

Warsztaty nie wymagają przygotowania tanecznego. Aby zatańczyć nie trzeba uczyć się kroków, układów, figur. Tańczyć może każdy, podążając za własnym rytmem, muzyką, impulsem. W związku z tym, w zajęciach mogą brać udział osoby w różnym wieku i o różnym poziomie sprawności, otwarte i gotowe, by dzielić własny ruch z innymi.

Aktywny udział w warsztatach to możliwość:

- poznania charakterystycznego dla każdego z nas sposobu poruszania się w czasie i przestrzeni, a następnie odkrycia jak ciekawa może być zmiana któregoś z nich;

- przyjrzenia się i odczucia jak postawa ciała, ruch mogą zmienić emocje i wpłynąć na to jak widzi się świat, innych ludzi i zdarzenia;

- doświadczenia siebie w kontakcie z innymi, pogłębienia swojej wrażliwości i umiejętności słuchania poprzez dialog w tańcu;

- eksperymentowania poprzez zadania sobie pytania: co jest mi w tym momencie potrzebne, co dobrze byłoby zmienić. A następnie przyjrzenie się, jaka odpowiedź przychodzi z ruchu i ciała;

- poznania technik umożliwiających relaks i panowanie nad emocjami bez szkody dla własnego organizmu;

- zredukowania zmęczenia i zregenerowanie poziomu energii życiowej.

Podczas cyklu warsztatów uczymy

się słuchania własnego ciała i wrażliwości na innych. Wykorzystujemy przestrzeń, czas, siłę i lekkość. Wypróbujemy, jaki dla nas rodzaj ruchu jest tym, co każdy z nas indywidualnie potrzebuje. Biegamy, stoimy, skradamy się, sami, z drugą osobą, w grupie, z muzyką, oddechem.

Ćwiczenia można następnie kontynuować i wykonywać samodzielnie. Koszt pełnego cyklu warsztatów (5 seansów po 2 godziny) to 100 zł od osoby. Warsztaty poprowadzi Agnieszka Sokółowska, członek Polskiego Stowarzyszenia Choreoterapii.

Szczegółowych informacji dotyczących warsztatów, ich przebiegu, warunków uczestnictwa oraz zapisów udziela Centrum Promocji Kultury w Dzielnicy Praga Południe m. st. Warszawy, 03-841 Warszawa, ul. Grochowska 274, tel. 870-11-86, 813-79-98, dcpk@ant.pl, www.dcpk.art.pl.

ZEZNANIA ROCZNE już od 10 zł

BIURO RACHUNKOWE Lic. MF 9130/98

ul. Trakt Brzeski 54A, Warszawa-Wesoła (pawilony handlowe)

Polecamy również:

Usługi księgowe w pełnym zakresie, doradztwo podatkowe, usługi kadrowe i ZUS
tel. 773 25 69, 773 38 91

UWAGA! Promocyjne ceny na obsługę firm do 28 lutego 2005 r.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej Szkolenia dla kobiet w ramach EFS

GLOBAL LANGUAGE CENTRE Sp z o.o. i CKS PKB POLBI Sp. z o.o. zapraszają kobiety, które chcą powrócić do pracy zawodowej do udziału w projekcie „Praca kobiety we współczesnym biurze”. Projekt ten obejmuje szkolenia językowo – zawodowe na pracownika administracyjno-biurowego. Udział w szkoleniu jest BEZPŁATNY, gdyż jest ono finansowane przez Europejski Fundusz Społeczny.

Zakres szkolenia obejmuje uzyskanie praktycznych umiejętności posługiwania się językiem angielskim, wykorzystanie komputera i innych urządzeń biurowych w pracy, poznanie zasad i wymagań stawianych pracownikom biurowo-administracyjnym, z uwzględnieniem obowiązujących przepisów prawnych.

Dodatkowo, w ramach szkoleń z j. angielskiego, uczestniczkom zostanie zapewniona możliwość podejścia do egzaminu zewnętrznego i uzyskania certyfikatu TELC Rady Europy.

Warunki uczestnictwa:

- kobiety z Warszawy i okolic, o niskich lub nieaktualnych kwalifikacjach zawodowych pracownika biurowo-administracyjnego, które po dłuższej przerwie w życiu zawo-

dowym (np. po urlopie wychowawczym) chcą wrócić do pracy.

- uczestniczkami projektu mogą być też kobiety od pewnego czasu bez-

skutecznie poszukujące pracy.

N a b ó r

na szkolenie odbywa się w pierwszej połowie lutego. Ilość miejsc ograniczona. O zakwalifikowaniu się na szkolenia decyduje m.in. kolejność zgłoszeń. Szkolenie odbywa się codziennie w godzinach przedpołudniowych w okresie od marca do czerwca 2005 r.

Istnieje również możliwość udzielenia różnych form pomocy dla uczestniczek.

Cele EFS

Pomoc w rozwoju zatrudnienia poprzez promowanie możliwości zatrudniania, ducha przedsiębiorczości, równych szans oraz inwestowania w zasoby ludzkie.

Więcej informacji można uzyskać pod adresem:

Global L. C.

04-368 Warszawa

ul. Grochowska 242

tel./fax (0-22) 810 11 14

tel. (0-22) 870 75 50

e-mail: kobiety@global.waw.pl

www.global.waw.pl



Nasze wyroby oparte są
na naturalnych składnikach i własnych recepturach
W swojej ofercie posiadamy:

ciasta

ciasteczka

torty okolicznościowe (artystyczne)

Warszawa, ul. Międzyborska 75, tel. 870 58 42

Międzyzlesie, ul. Pożaryskiego 24b, tel. 815 22 81

Stara Miłosna, ul. Gościniec 88, tel. 795 74 74

Stara Miłosna, ul. Jana Pawła II (róg Diamentowej)

Sprostowanie

W grudniowym numerze gazetki w artykule „Pomogliśmy dzieciom z Miłakowa” błędnie wydrukowaliśmy nazwę przedszkola ROBUŚ za co serdecznie przepraszamy właścicieli przedszkola, pracowników i podopiecznych.

Redakcja



Grubci bezdomnej – po prostu psu, z którym pochowałem część siebie

Wszyscy w mojej części osiedla od Konwaliowiego od Jana Pawła ją znali. Odrobinę ociężała, więcej niż odrobinę za gruba, żyła obok nas, ale zawsze trochę po swojemu. Była nie odłączną częścią kolorytu Starej Mitosnej. Wrosła w nią. Żyła jak ona, czasami tak samo cierpiała. Rosła z nami, tuż obok, choć tak naprawdę zawsze sama. Teraz, kiedy odeszła cóż można jeszcze o niej powiedzieć? Może gdyby sama umiała mówić, brzmiałoby to mniej więcej tak:

Urodziłam się dawno, ponad 10 lat temu, chyba gdzieś na budowie. Nigdy nie miałam prawdziwego domu. Od małego byłam taka „przechodnia”. Ciągłe walczyłam o miłość, dach i jedzenie. Czasami ludzie mi pomagali, a jakże. Dostałam nawet ładną budę, często jedzenie. Ja jednak chciałam chyba czegoś więcej. Chciałam i bałam się, bo tyle wycierpiałam. Tyle razy mnie oszukano. Zabrakło jednego, małego kroku z obu stron, może wspólnej wytrzymałości. Może serca za mało, może za dużo złości. Najczęściej lubiłam przesiadywać pod sklepem mięsnym – wiadomo tak na wszelki wypadek. I tak z tym życiem w końcu się postarzałam, trochę rozpuściłam, trochę pochorowałam. Niektórzy mówili, że mam smutne, zamknięte oczy, a ja właśnie myślałam jak ulicę przeskoczyć. Nie lubiłam deszczu, bałam się, gdy strzelali, ale jak ludziom powiedzieć, że powariowali. Czulałam się coraz gorzej, ale najgorsza była samotność. Tuż przed ostatnim Sylwestrem, nie wytrzymałam huk i uciekłam daleko przed siebie w pole. Bardzo się bałam, jak większość

z nas zwierząt. Padaty deszcze, trzy tygodnie prawie nie jadłam, bardzo cierpiałam i bardzo tęskniłam. W końcu próbowałam wrócić, ale nie potrafiłam przejść Szosy Lubelskiej. Zginęłam pod kołami, a byłam już tak blisko. I nie dowiedziałam się nigdy, jak to jest, gdy spełnia się marzenie, a ból i cierpienie odchodzi. Gdy kołoryto pogardy i morze złości zmienia się na zawsze w miszkę pełną miłości. Teraz mnie już nie ma i nigdy nie będzie, ale żebym nie umarła na darmo, popatrzcie, wokół Was jest tyle zwierząt potrzebujących pomocy, którym pół serca jak pół snu, to za mało.

Tyle Grubcia o sobie, a ja jeszcze powiem:

*Dziś pochowałam Grubcię w lesie
I coś na zawsze się zmieniło
I już nie będzie tych uniesień
Tych słów rozbawionych
Tych dni co się śniło
Że każdy świt, każdy poranek
Przyniesie marzeń spełnionych dzbanek
Tych żalów śmiesznych, że się zmęczyło
Bo na spacer się chodziło*

Umarły nagle moje poranki
Pogubiłem marzenia
Potlukły się dzbanki

**Jan Duszczyk – Inspektor TOZ
kontakt przez Dorotę Wrońską
773-35-04**



Podziękowanie

W tej, skończonej już historii niezwykłego psa, było więcej dobrych ludzi niż złych. Chciałabym podziękować wszystkim całkiem licznym sąsiadom, którzy Grubą karmili, strzygli, szczepili, odrobaczali i wciągali siłą do domu w najzimniejsze noce. Dziękuję wszystkim tym, którzy usiłowali ją przegnać i nie zdolali jej do tego przekonać. Specjalne podziękowanie należy się sąsiadowi, który naprzeciwko swojego domu zbudował jej wspólną budę: ocieploną, suchą, wyścieloną kocem. Przed budą leżały palety, żeby nie musiała leżeć na ziemi, nie zabrakło tam nawet gałązki z bąbkami na święta. Trzeba tu jeszcze doliczyć wszystkich tych, którzy po prostu lubili Grubą, mimo, że lubiła nakłaniać do jazgotu inne psy zamknięte na posesjach, gonić za samochodami rzucając się na opony albo przyćwiczyć się do wybranej osoby i wybierać się z nią na spacer w najbardziej nieodpowiednim momencie. To naprawdę duże grono ludzi dobrej woli, oby było ich jeszcze więcej.

Studniówek czar dobiega końca...

Studniówka... Bal, ten pierwszy, prawdziwy, niepowtarzalny, nie w jakiejś tam sukience, ale w pięknej kreacji długo i nerwowo poszukiwanej. To panie. A panowie? Mniej podatni na tego typu emocje zaopatrują się w garnitury, zdecydowanie spokojniej zdając się być ponadto. Choć trudno, bo przygotowania koleżanek udziela się wszystkim. W sklepach odzieżowych sprzedawcy zacierają ręce. Minęły co prawda święta, po których półki i kieszenie zaświeciły podobną pustką, ale biznesik może znowu kręcić się dalej.

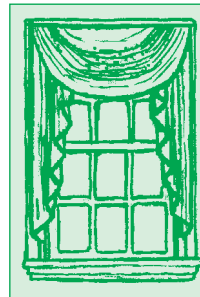
Młode klientki nie poprzestaną na (już i tak drogiej sukni) spódnicy czy bluzce. A gdzie jeszcze cała masa drobniaków bez których „tańcząca poloneza” nie byłaby tak piękna i elegancka. I tu się nic nie zmieniło. Teraz dzieciaki, już pełnolet-

nie, ale jeszcze niedorośle, kiedyś rodzice, dziadkowie, itd. Wszyscy przeżywalismy studniówki podobnie, choć czasy się zmieniają, pewne rzeczy pozostaną takie same, może tylko w innej oprawie.

A przy okazji, czy rzeczywiście studniówka w hotelu „Sobieski” i kreacja zakupiona w markowym salonie zadecydują o podniosłości wieczornej uroczystości? Odnoszę czasami wrażenie, że rodzice za bardzo „nagręcają” dzieciaki i w rezultacie decydują za nich. A okazuje się, że wcale nie mały procent młodzieży zapytany, gdzie chciałaby mieć studniówkę odpowiada, że właśnie w szkole. Bo przecież bale pozaszkolne jeszcze przed nimi nie jedne, a ten pierwszy, jedyny, niepowtarzalny... Takiego drugiego już w życiu nie będzie.

Iza Zych

SALON FIRAN i ZASŁON



- FIRANY
- ZASŁONY
- NARZUTY
- KARNISZE
- ART. POŚCIELOWE
- MATERACE
- WYKŁADZINY

Polecamy się w zakresie:

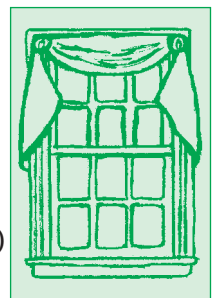
- Szycia: firan, zasłon i narzut
- Doradztwa i kompleksowej aranżacji okien
- Doboru i montażu karniszy

Firma PPHU „JUMA”
ul. Kombatantów 63 (pawilony)

Sulejówek

tel. 760-10-52

pon.-pt. 10.00-18.00, sob. 10.00-14.00





Baśnie III D

Autor: **Tomek Mielczarek**

Tytuł: „O młodzieńcu, który uratował swą osadę”

Dawno temu, w osadzie Tuptusiowo, żył sobie młodzieniec o imieniu Kazimierz. Pewnego dnia jego ojciec powiedział:



– Synu, czas nadszedł, abyś wyruszył w świat i poszukał przygód

– Chłopak posłusznie wzięł konia i pojechał. W lesie zobaczył biednego starca. Wyglądał na zmęczonego.

– Chłopcze, daj mi choć kromkę chleba.

Kazimierz dał mu chleb, bo miał dobre serce. Dwa dni później chłopiec przybył do stolicy. Panował tam król Wacław. Kazimierz poszedł do karczmy i zamówił sobie piwo. Nie chcąc podsłuchać rozmowę:

– Czarownica chce wysłać hordę orków na osadę Tuptusiowo. Kazimierzowi serce stanęło. Jeśli czarownica wyśle orki na jego wioskę to zginie jego ojciec.

Poszedł do króla i powiedział, że idzie do czarownicy. A król na to:

– Jeżeli tam idziesz, to może moją córkę uratujesz?

Kazimierz się zgodził. Wyruszył w drogę. Wreszcie zobaczył zamek. W zamku znalazł czarownicę. Zapytała:

– Czego chcesz?

A on na to:

– Chcę uratować swoją wioskę i córkę króla.

– Zgoda, ale musisz przejść trzy zadania. Pierwsze z nich: który z tych siedmiu mieczy jest najlżejszy?

Kazimierz w głowie usłyszał znajomy głos starca. Pokazał czarownicy czwarty miecz.

– Dobrze – czarownica była wściekła – a teraz drugie zadanie. Którą z pięciu sukien nosi córka króla?

Chłopak znowu usłyszał głos starca, który powiedział mu, że chodzi o suknię pierwszą.

– Znowu zgadłeś – powiedziała czarownica, gdy chłopak wskazał jej suknię. W trzecim zadaniu zbudujesz mi wieżę ze złota w jeden dzień – I odeszła.

Nagle pojawił się starzec, którego głos Kazimierz słyszał wcześniej. Okazało się, że jest czarodziejem. Powiedział do młodzieńca:

– Chcesz wieżę ze złota? Proszę.

Nagle wyrosła przed nimi złota wieża a czarodziej znikł. Wieczorem czarownica stanęła jak wryta, kiedy zobaczyła wieżę. Nie powiedziała nic i poszła po księżniczkę.

– Wygrałeś – powiedziała wiedźma, po czym zmieniła się w bańki mydlane, jak jej wszystkie orki.

Kazimierz zabrał księżniczkę do jej ojca. Król z wdzięczności oddał mu ją za żonę.

– Chciałem uratować wioskę a uratowałem też córkę króla – pomyślał sobie Kazimierz

Zaś co dotyczy czarodzieja, to był na weselu i dobrze się bawił. I wszyscy żyli długo i szczęśliwie.

Autor: **Kasia Wójtowicz**

Tytuł: „Zaczarowane lustro”

Była sobie kiedyś mała dziewczynka. Miała na imię Gosia i miała osiem lat. Pewnego dnia, gdy wróciła do domu ze szkoły, zdziwiła się, ponieważ nie zastała w domu mamy. Znalazła tylko kartkę od niej, na której było napisane:

„Pojechałam z tatą na zakupy. Wrócimy o 17⁰⁰”

Gosia bardzo się zdziwiła, bo była 18³⁰. Nagle usłyszała, że ktoś puka do drzwi.

– To pewnie moi rodzice – myśli sobie Gosia i otwiera drzwi.

A w drzwiach stoi pan policjant i pyta ją:

– Czy ty jesteś Gosia Gościńska?

– Tak, to ja. A co się stało?

– Gosiu. Mam dla ciebie bardzo złą wiadomość. Twój rodzice zginęli w wypadku samochodowym...

Gosia rozplakała się. Przez trzy tygodnie nie mogła się pozbierać. Zamieszkała z nią jej ciotka. Pewnego dnia dziewczynka wzięła książkę o czarownicach. Przeczytała w niej, że w zamku złej czarownicy Izabeli znajduje się lustro, mogące przenosić osobę, która straciła kogoś bliskiego. Ma ono moc tylko w jedną noc: z dwunastego na trzynastego sierpnia. Gosia pomyślała sobie, że pójdzie do tej czarownicy i poprosi ją o to lustro. Powiedziała o wszystkim cioci i zapytała ją o zgodę. Ciocia zgodziła się. Dziewczynka nie

mogła się doczekać wyprawy. Gdy nadszedł ten dzień wzięła kanapki i herbatę i wyruszyła w drogę. Gdy była pod zamkiem, zapukała do drzwi. Czarownica otworzyła je i Gosia zapytała, czy Izabela pożyczy jej lustro. Kobieta powiedziała, że nie za darmo.

– Ale ja nie mam pieniędzy – powiedziała Gosia.

– Nie chcę pieniędzy – odpowiedziała czarownica – Trochę u mnie popracujesz. Masz tu dziesięć kilogramów zboża. Do rana mają tu być same ziarna, a łodygi dasz osobno.

Dziewczynka z trudem wykonała to zadanie. Rano czarownica była zdziwiona, widząc Gosię jedzącą kanapki:

– Dobrze, a teraz musisz oddzielić groch od maku – powiedziała.

Dziewczynka nie wiedziała jak ma to zrobić. Nagle wpadł jej do głowy pewien pomysł.

– Ptaszki, ptaszki, zawsze ratowałam was od głodu, pomóżcie mi!

W tej samej chwili do pokoju wleciały ptaki i zaczęły oddzielać groch od maku. Gdy czarownica weszła, praca była zrobiona.

– Świetnie. A teraz wróć do miasta i cały dzień opiekuj się panią Stawińską a ona wtedy da ci lustro – powiedział Izabela.

Gosia pamiętała, że ta pani była najgorszą kobietą w mieście. Ale gdy spędziła z nią cały dzień bardzo ją polubiła. Pani Stawińska dała jej lustro. Gdy dziewczynka wróciła do domu był już wieczór, dwunastego sierpnia. W nocy, przy pomocy lustra, Gosia przeniosła się



do rodziców i chciała z nimi zostać. Nie mogła jednak tego zrobić. Ale mogła za to co rok, w tę jedyną noc, ich odwiedzać. I tak co rok dziewczynka przenosiła się do rodziców. A zła czarownica Izabela zamieniła się w dobrą wróżkę.

ANTENY
SPRZEDAŻ, MONTAŻ
SATELITARNE: obrotowe, stacjonarne
„CYFRA +”, „Polsat cyfrowy”
Zestawy cyfrowe bez abonamentu
Instalacja anten telewizyjnych
Naprawy RTV i SAT
„LEMAG” tel. 815 47 25, 0501 123 566
Warszawa, ul. Br. Czecha 29

BergHoff
Naczynia Kuchenne
Garnki • Patelnie • Sztućce • Noże
Czajniki • Galanteria Kuchenna
Zamówienia indywidualne, prezenty ślubne itp.
Nowy sklep Sulejówek ul. Dworcowa 72, tel. 783-39-57



ALKOR PC

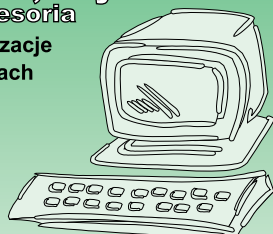
KOMPLEKSOWE USŁUGI INFORMATYCZNE

KOMPUTERY nowe, używane
części, podzespoły, akcesoria

- ☎ sprzedaż, serwis, modernizacje
- ☎ pomoc w nagłych wypadkach
- ☎ dojazd do klienta

Usługi dla firm

- ☎ opieka informatyczna
- ☎ sieci i systemy
- ☎ witryny www



St. Miłosna tel. 773 22 51; 0504 24 20 10

Usługi posadzkarskie

układanie, cyklinowanie i lakierowanie podłóg

Jerzy Sępka

Stara Miłosna, ul. Malwy
zadanie 25, działka 1531

tel. (022) 773 28 98
0603 379 677

CZYNNE:

codziennie 6.00 - 22.00
w niedziele 8.30 - 17.00

DELIKATESY groszek

- ◆ ARTYKUŁY SPOŻYWCZE I CHEMICZNE ◆
- ◆ KOSMETYKI ◆ ARTYKUŁY SZKOLNE ◆
- ◆ OWOCE ◆ NAPOJE ◆ SOKI ◆ WARZYWA ◆
- ◆ ALKOHOL ◆
- ◆ NABIAŁ ◆ MIĘSO I WĘDLINY ◆
- ◆ POKARM DLA ZWIERZĄT ◆
- ◆ DUŻY WYBÓR PRASY ◆

Kolektura
LOTTO

dogodny dojazd
parking

niskie ceny
SAMOOBŚLUGA

Bilety MZK i karty telefoniczne Świeże pieczywo 2 razy dziennie

Stara Miłosna ulica Jana Pawła II 108
(dawna OBWODNICA)

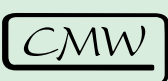
tel. 773-25-30

W „Groszku” kupisz
szybko, tanio
i prawie wszystko



akceptujemy karty płatnicze i talony Sodexho

10%
RABATU



RAMY

PROFESJONALNA OPRAWA
OBRAZÓW, GRAFIK, PLAKATÓW, LUSTER
na życzenie - oprawa u klienta odbiór i dostawa do domu

05-075 Warszawa-Wesoła, ul. Wspólna 20b

tel./fax 773 47 54 e-mail: cmw@waw.pdi.net
www.cmw.pl

KACPER

Art.

Szkolno - Biurowe

DROKI
AKCYDENSOWE

PRALNIA
BIELIŻY

Duży wybór prasy
Wywoływanie filmów (1 dzień)
Materiały eksploatacyjne do drukarek
Hewlett Packard, Lexmark, Canon, Epson
Skupujemy zużyte wkłady do drukarek
atramentowych i laserowych

St. Miłosna ul. Jana Pawła 15e (obok cukierni)
pn.-pt. 7.00-18.00, sob. 9.00-15.00 tel. 0501-073-094

Biuro Rachunkowe

„Podatek”

z dojazdem do klienta
pon.-pt. 18-20, sob. 8-12

tel. 773-32-31

Zapraszamy do sklepu

RYBNO-GARMAŻERYJNEGO

Polecamy w szerokim asortymencie:

- przetwory rybne i ryby,
- wyroby garmażeryjne,
- półmiski okolicznościowe.

pon.-pt. 9⁰⁰-20⁰⁰, sob. 9⁰⁰-15⁰⁰
Stara Miłosna, ul. Jana Pawła II 106
tel. 773 22 27



05-077 Warszawa-Wesoła
ul. Trakt Brzeski 75
tel. (022) 773 21 55
fax (022) 773 30 41
pn.-pt. 8⁰⁰-19⁰⁰, sob. 9⁰⁰-15⁰⁰

Warszawa Powsin
ul. Waflowa 1
tel. (022) 651 65 58
pn.-pt. 9⁰⁰-18⁰⁰, sob. 9⁰⁰-15⁰⁰

**Nowości
2005**



meble łazienkowe
ceramika łazienkowa

najszerza oferta glazury, płytek gresowych
szeroki wybór mat. budowlanych,
stolarki okiennej i drzwiowej

**ZATRUDNIMY
sprzedawców i handlowców**



- PROJEKTY WNĘTRZ
- KUCHNIE NA WYMIAR
PROJEKT, DOSTAWA, MONTAŻ
- MEBLE POKOJOWE
GOTOWE I NA ZAMÓWIENIE
- GARDEROBY, DRZWI SUWANE
USŁUGI STOLARSKIE
- DRZWI, OKNA, PARAPETY
LISTWY, PARKIETY, DESKI
- ARTYKUŁY METALOWE
ARTYKUŁY ELEKTRYCZNE



Stara Miłosna, ul. Jana Pawła II 214, tel. 773-83-83
Warszawa, ul. Grochowska 234/240, tel. 810-49-02
e-mail: info@drewmax.com.pl

Studio RUCHU i TAŃCA

Dla młodzieży i dorosłych:

Aikido, Joga, Tai chi, Taniec towarzyski, Jazzowy, Hip hop
Salsa, Flamenco, Taniec Brzucha
Pilates, Aerobic, Gimnastyka dla Seniorów

Dla dzieci:

Aikido
Taniec Musicalowy
Funky
Gimnastyka korekcyjna

PRZEDPOŁUDNIAMI
NA PILATES I AEROBIC,
ZAPRASZAMY MAMY
Z MAŁYMI DZIEĆMI !!!

Zgłoszenia i informacje:

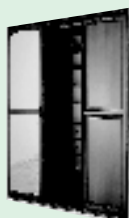
Warszawa - Wesoła os. Stara Miłosna
ul. Trakt Brzeski 68, tel. 22 / 773 19 04
Agnieszka Melerska tel. kom. 0-601 384 616

www.floart.waw.pl e-mail: studio.tanca@floart.waw.pl



OKNA

ROLETY
PARAPETY
ŻALUZJE



MEBLE
KUCHENNE
GARDEROBY

SZAFY

WESOŁA - STARA MIŁOSNA
ul. Jana Pawła II 15 C, tel. 795 80 83



Absolutna nowość na polskim rynku!!!

Od kilku tygodni można w Polsce za pośrednictwem uprawnionego agenta zainwestować oszczędności w USD i Euro korzystając z wielu udogodnień wypracowanych w Polsce w ciągu ostatnich 15 lat, to jest: kontrola inwestycji przez KPWiG (Komisja Papierów Wartościowych i Giełd), nadzór funduszy sprawowanych przez KNUiFE (Komisja Nadzoru Ubezpieczeń i Funduszy Emerytalnych), wszelkie akty prawno-podatkowe: zwolnienia podatkowe, cesje, dziedziczenia... itp.

Hitem są firmy zarządzające aktywami. Absolutnymi liderami rynku światowego są:

- **Fidelity Investments** – instytucja założona w Bostonie (USA) w 1946 r. Firma zarządza aktywami w wysokości blisko 1,2 biliona \$ USA (1.200.000.000.000) (wielokrotnie więcej niż PKB Polski)
- **Franklin Templeton Investments** – holding domów inwestycyjnych takich jak: Franklin (działa od 1947 r.), Templeton (działa od 1954 r.) Funducy Trust i Mutual Series (istnieje od 1949 r.)
- **Credit Suisse Asset Management** – część grupy Credit Suisse, która swoją działalność rozpoczęła w 1856 r. w Szwajcarii. Firma zarządza aktywami w wysokości 335 mld \$ (335.000.000.000)

W ofercie w/w firm na polski rynek wprowadzono 12 funduszy (6 inwestuje w dolarach i 6 w Euro), o różnych strategiach inwestycyjnych, czyli różnych stopach zwrotu, różnych strukturach inwestowania, różnym ryzyku. Wszystkie zapewniają dostęp do rynku światowego.

Przykłady

- **Fidelity Global Fund (dolarowy)** inwestuje w akcje globalne. Aktywa inwestowane są w akcje notowane na głównych rynkach światowych – średnia stopa zwrotu za ostatnie 2 lata wyniosła powyżej 21%, rynek amerykański stanowi powyżej 50% składu portfela.
- **Templeton Global Smaller Companies Fund (dolarowy)** inwestuje w akcje oraz papiery dłużne mniejszych spółek światowych o kapitalizacji rynkowej nie przekraczającej 2 mld \$. Dywersyfikacja jest kluczowym czynnikiem składu portfela. Standardowo nie ma więcej niż 2,5% danego waloru w portfelu. Udział poszczególnych branż jest regularnie kontrolowany. Średnia rentowność inwestycji za ostatnie 2 lata wyniosła 35%. Fundusz charakteryzuje się dużym rozproszeniem inwestycyjnym oraz dużym udziałem rynków dalekiego wschodu w portfelu.
- **Credit Suisse Multifund Constellation Global (Euro)**. Stopa zwrotu za ostatni rok wyniosła 22,54%. Fundusze akcji japońskich, azjatyckich i rynków wschodzących stanowią 29,6% składu portfela. Fundusze akcji europejskich stanowią 23% fundusze akcji amerykańskich 13,4% składu portfela. Jest to typ funduszu – multifundusz akcyjny.
- **Franklin Mutual European Fund (Euro)**. Fundusz inwestuje w akcje spółek zarejestrowanych w krajach europejskich. Stopa zwrotu za ostatnie dwa lata – powyżej 29%. Struktura geograficzna inwestycji: Wielka Brytania 20,2%, Szwajcaria 8,3%, Irlandia 7,3%, Francja 6,9%, Niemcy 6,8%.

Zywność, napoje i tytoń to ok. 28,4% składu portfela.

Poza podanymi przykładami w ofercie są również fundusze inwestujące w obligacje, fundusze mieszane i fundusze rynku pieniężnego. W każdym przypadku przedmiotem zainteresowania funduszy są rynki całego świata.

- Klient ma możliwość zmiany funduszy w trakcie trwania umowy (praktycznie w każdym miesiącu) za darmo.
 - Alokacja i transfer jest możliwy za pośrednictwem internetu.
 - Podgląd stanu portfela możliwy jest również za pośrednictwem internetu po otrzymaniu PIN-u
 - Opłata wstępna równa się 0 PLN.
- Wszystkich zainteresowanych zapraszamy.

Prezes Zarządu

Dr n. ek. Jacek Rembiszewski

Polrentier Sp. z o.o.

Aleja Solidarności 117 lok. 707

e-mail: biuro@polrentier.pl

www.polrentier.pl

tel. (022) 652 59 29, fax (022) 652 57 16

Monika Bujakowska

Stara Miłosna, ul. Jeździecka 20

tel. (022) 773 30 21, 0 505 811 604

e-mail: monikabujakowska@o2.pl

Renata Pilipczuk

Sulejówkę, ul. Staszica 19 A

tel. (022) 760 01 08, 0 608 692 386

tekst sponsorowany

OGŁOSZENIA DROBNE

- **Zatrudnimy Panią do prowadzenia domu i opieki nad dwójką dzieci (9 lat i 3 lata), 5 dni w tygodniu, początek roku 2005. Wymagane duże doświadczenie pedagogiczne lub wykształcenie w tym kierunku, miła osobowość i referencje (z pracy lub od osób znających daną osobę). Prosimy o zgłoszenie telefonicznie: 773-34-39 (Stara Miłosna), kom.: 0-601-606-948, lub mailiem: mikrukowska@poczta.onet.pl**
- **Pielęgniarka: opieka, pielęgnacja, zabiegi w domu tel.: 773-28-21, 0-506-032-318.**
- **Przyjmę sprzątaninę, osoba solidna, czysta, z referencjami ze Starej Miłosny tel.: 0-509-222-448.**
- **ROSIANKA – TANIOL! korepetycje, konwersacje, tłumaczenia (z dojazdem do ucznia) tel.: 773-54-53, 0-888-46-30-99.**
- **Psycholog i pedagog prowadzi zajęcia reedukacyjne z jęz. polskiego i matematyki – konsultacje, porady. tel.: 0601-097-058, 773-12-22 wieczorem.**
- **Jęz. niemiecki – profesjonalne tłumaczenia: zwykle, przysięgłe, ekspresowe tel. 773-28-70.**
- **Matka 2-letniej dziewczynki zaopiekuje się dzieckiem u siebie w domu (istnieje możliwość dowiezienia dziecka do opiekunki) tel. 773-33-92.**
- **Fachowa opieka nad dziećmi w wieku szkolnym i przedszkolnym tel. 0-502-725-944.**
- **Firma RADAN – profesjonalny montaż i serwis instalacji gazowych, atrakcyjne ceny, wieloletnie doświadczenie, wtrysk gazu, instalacje tradycyjne. St. Miłosna ul. Trakt Brzeski 53 tel. 0-888-90-85-68.**
- **Rosyjski-szukam pilnie dla gimnazjalisty (4 x 60 min./tyg.) tel. 773-13-26 (po godz. 20⁰⁰), 0-601-316-616.**
- **Korepetycje – matematyka i fizyka (pełny zakres) tel. 0-605-959-963.**

- **Matematyka i chemia-szukam pilnie dla gimnazjalisty tel. 773-13-26 (po godz. 20⁰⁰), 0-601-316-616.**
- **Korepetycje z jęz. polskiego – wszystkie stopnie nauczania tel. 773-28-07.**
- **Matematyka – korepetycji w zakresie gimnazjum i liceum udziela nauczycielka z wieloletnim doświadczeniem tel. 773-35-98.**
- **„Russkaja Izbuzszka” – studio nauki jęz. rosyjskiego, tłumaczeń i konsultacji lingwistycznych tel. 77-34-087, 0504-69-79-18**
- **Auto Szkoła – prawo jazdy kat. B, doszkalanie, zimowa technika jazdy. tel. 773-25-32, 0501-373-408**
- **Mieszkanie do wynajęcia (pokój z kuchnią) urządzone na os. „Serek” tel. 0-601-836-444.**
- **Sprzedam łóżecko dziecięce, wózek spacerowy i fotelik samochodowy marki „Chicco” do 36 kg, tel. 773-26-93, 0-505-868-173.**
- **Do wynajęcia mieszkanie 70 m², nowe, umeblowane, na lp. Tel. 0-601-418-909.**
- **Angielski – nauczyciel języka angielskiego. Konwersacje, przygotowanie do egzaminów. Tel. 773 83 02.**
- **Złota rączka – drobne naprawy, remonty, malowanie mieszkań, hydraulika, meble Tel. 0 506 661 672.**
- **Pensjonat- warunki i wyżywienie domowe, całonocowa opieka medyczna. Wesoła-Zielona. tel. 773-44-92**
- **Doświadczona pielęgniarka zaopiekuje się chorym, starszym, inne zabiegi w domu pacjenta. Tel. 7773-27-17 kom. 0-506-617989.**
- **Współpraca z firmą kosmetyczną – dodatkowa lub stała. 0 508 59 45 56.**
- **Jeśli na pierwszym miejscu stawiasz jakość a nie cenę, masz dość wiecznych poprawek, potrzebujesz fachowego doradztwa – to jest wła-**

- **śnie to ogłoszenie, którego szukasz. Oferuje szeroki wachlarz prac remontowych i wykończeniowych, tel.: 0-601-918-049 lub 795-73-48.**
- **Sprzedam fotelik samochodowy Chicco do 36 kg, rowerek trzykołowy, podręczak do butelek i słoczków Avent, wózek spacerowy Graco oraz łóżecko dziecięce – tel. 0505868173, 773-26-93.**
- **Pranie dywanów „na sucho”, usuwanie roztoczy z łóżek i materaców, czyszczenie mebli tapicerowanych przy użyciu profesjonalnego urządzenia firmy Kirby. Tel.: 0 (22) 812 55 72, 0 506 365 676.**
- **Studentka Filologii Polskiej na Uniwersytecie Warszawskim pomoże w pisaniu wypracowań i przygotowaniu do matury z j. polskiego, solidnie i tanio. tel. 795 76 06 lub 506 234 390.**
- **Studentka UW, posiadająca Zertifikat Deutsch (ocena 5) udzieli korepetycji z j. niemieckiego. Tanie i solidnie – z dojazdem do domu ucznia lub u siebie. Tel.: 795 76 06 lub 0 506 234 390.**
- **Karmy dla psów i kotów (eukanuba, nutra, royal, purina...) sklep „wszystko dla zwierząt” Anin, ul. Kąkci 91, tel. 613 00 24 (10.30-19) lub 0 501 032 707. Dostawa gratis! Serdecznie zapraszamy.**
- **Kobieta w średnim wieku podejmie pracę – sprzątaninę lub opiekę nad dzieckiem (referencje) tel. 0693-615-605.**
- **Remonty, wykańczanie wnętrz. Meble kuchenne, zabudowy. Tel. 0607 079 951.**
- **Prasowanie odzieży z dojazdem, tel. 603 604 390.**
- **Zaopiekuję się dzieckiem lub dziećmi, mam 49 lat, pracuję jako opiekunka od 12 lat, posiadam referencje – tel. kontaktowy 783 81 85.**
- **Poszukuję osoby do wykonania sekcencji z dzieckiem (z trenu Starej Miłosnej lub okolic) tel. 0602 533 930.**

Ogłoszenia drobne publikujemy za darmo. Najlepiej przesyłać je mailiem na adres: wiadomosci.sasiedzkie@najcomp.com.pl

NOWO OTWARTY SKLEP

NISKIE CENY

FIRMOWY Z.M. „RADMAS”

oferuje pełen asortyment

MIĘSA, WĘDLIN,

podrobów i drobiu

wędliny

TRADYCYJNE

WYROBY TRADYCYJNE

STARA MIŁOSNA, ul. MARMUROWA 6 (dawny Pub „Liwa”)

TEL. 786 63 08

pracownia architektoniczna

biuro@ab-studio.net

ab-studio

ul. Brylantowa 23, Stara Miłosna

tel, fax:(22) 773 12 58 tel.kom.0-509 541 561

rozbudowy i adaptacje budynków istniejących
indywidualne projekty domów i wnętrz

Gabinet Stomatologiczny

lek. stom. Małgorzata Nowicka-Olejko

LECZENIE DZIECI I DOROSŁYCH RTG ZĘBÓW

Godziny otwarcia: poniedziałek–piątek 9⁰⁰-21⁰⁰, sobota 9⁰⁰-13⁰⁰

Tel. 773-21-12 Wesoła, Osiedle Stara Miłosna, ul. Hiacyntowa 19



Indywidualne rozwiązania finansowe

- ubezpieczenia komunikacyjne
- ubezpieczenia mieszkań i domów
- ubezpieczenia dla firm
- Indywidualne Konta Emerytalne w TFI Union Investment
- emerytury w II i III filarze
- usługi maklerskie
- pożyczki od ręki, kredyty mieszkaniowe



Jacek Rembiszewski
0-601 801 890
Monika Bujakowska
0-505 811 604
05-077 Warszawa, Stara Miłosna
ul. Jeździecka 20, tel. 773 30 21
monikabujakowska@o2.pl

„WALBUD” Waldemar Ładowski

Firma remontowo-budowlana oferuje usługi w zakresie:



remonty
stany surowe
wykończenia
doradztwo
oraz nadzory budowlane

Firma wystawia pisemną gwarancję na wykonane prace

Dla mieszkańców Osiedla Stara Miłosna korzystne rabaty

tel. 773 28 10, tel. kom. 0506 22 11 65

Sklep – Winiarnia – Degustacja – Rozkosz

Chciałbym Państwu przedstawić jeden ze sklepów Sieci Alkohole i Wina Świata M&P zlokalizowany w naszej dzielnicy przy ul. Trakt Brzeski 54c. Nasza firma istnieje od 1996 roku i specjalizuje się w sprzedaży win i alkoholi z całego świata.

Starając się zaspokoić wszelkie wymagania i najbardziej wysublimowane gusta naszych Klientów nawiązaliśmy bezpośrednią współpracę z wieloma producentami i importerami z całego świata. Asortyment naszego sklepu obejmuje trunki oryginalne i unikatowe, limitowane edycje, nowości, jak również uznane i popularne marki. Dewizą naszej firmy od zawsze jest przede wszystkim zadowolenie Klienta, a co za tym idzie jak najszerszy asortyment, połączony dodatkowo z zamówieniami na towary nie osiągalne gdzie indziej. Oferujemy kosze prezentowe, opakowanie upominków i najmielszą, profesjonalną obsługę.

Wielokrotnie pomagając Klientom wybrać asortyment, opowiadając o jego zaletach, służąc poradą przy wyborze zastanawialiśmy się jak ułatwić Klientowi poznanie walorów smakowych wielu trunków.

Dlatego też jako jedyni w Polsce od stycznia we wszystkich sklepach, otworzyliśmy dla Stałych Klientów Winiarnie, w której cyklicznie i całkowicie za darmo pro-

wadzimy szkolenia połączone z degustacją. W trakcie degustacji wszystkich prezentowanych przez „Ambasadorów Marek” trunków zapoznajemy się z historią, pochodzeniem i sposobami produkcji i konsumpcji poszczególnych eliksirów.



Nasi Stali Klienci (właściciele bezpłatnej Karty Stałego Klienta) mogą liczyć na zakupy z upustami, zniżki w klubach, liczne nagrody, udział w promocjach i degustacjach.

Terminy najbliższych degustacji:

11 lutego 2005 r. Wieczór degustacji szczepu Cabernet z całego świata;

14 lutego 2005 r. Wieczór Szkocki degustacja Single Maltów i Whisky;

19 lutego 2005 r. Wieczór Szkocki;

3 marca 2005 r. Wina Francuskie;

9 marca 2005 r. Wina Portugalskie.

Zapraszamy serdecznie

Zygmunt J. Pawlina





Jolka z przepisem

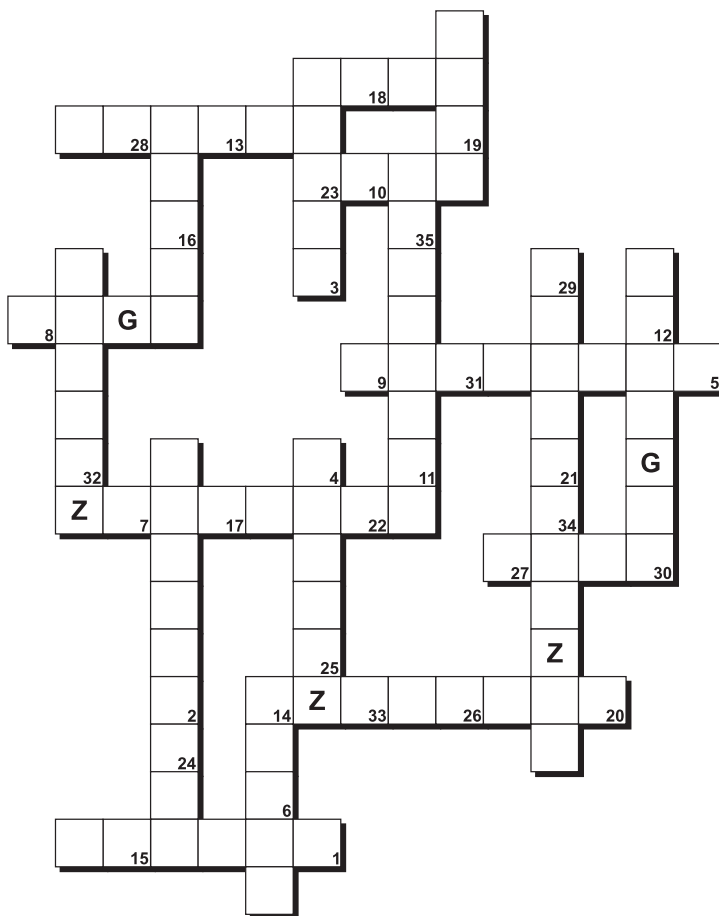
Tym razem zadanie dla tych, którzy bardzo lubią łamać sobie głowę, ale nie mają pod ręką żadnych encyklopedii i słowników. Do rozwiązania tego zadania nie będą one potrzebne, bowiem jest ono ściśle związane z „Kącikiem kulinarnym”.

Do diagramu, w którym ujawniono wszystkie litery G oraz Z, należy wpisać wybrane rzeczowniki z zaprezentowanego w nim przepisu. Choć tam występują one w określonym przypadku i liczbie, w diagramie krzyżówki muszą się znaleźć w mianowniku liczby pojedynczej. Litery z pól ponumerowanych, napisane kolejno od 1 do 35, utworzą rozwiązanie – przysłowie żydowskie.

Jeśli chcecie się Państwo spotkać z innymi miłośnikami łamania głowy przypominamy, że przy Centrum Promocji Kultury Praga – Południe działa już Warszawska Resursa Szaradziarska „WARS”. Bliższe informacje pod numerem telefonu 870-11-86.

Zadanie opracowali Marek Gołębiowski oraz Dariusz Targoński, członkowie WRS „WARS”.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35								

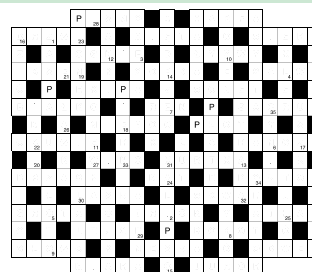


Wśród osób, które do 15 marca 2005 r. nadesłały na adres mailowy redakcji prawidłowe rozwiązanie krzyżówki zostanie rozlosowana nagroda książkowa – albumowa monografia Zubra.

Rozwiązanie krzyżówki z nr 54

Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z nr 54 brzmiało: „Miłej zabawy w karnawale”.

Nagrodę – poduszkę lateksową wylosował p. Elżbieta Przędzik. Gratulujemy!





Serwis
Komputerowy
u klienta
0-502-178-731

s13 partners
KSIĘGOWOŚĆ
K. DRĄG P. TOMASZEWSKI T. STEC SC
05-077 Warszawa, ul. Dworkowa 9/7, BOK: 04-392 Warszawa, ul. Chrzanowskiego 13
tel. 022 423 24 50, mobile 0508 95 11 88, 0608 50 00 49
email biuro@s13.biz, WWW.S13.BIZ

KSIĘGOWOŚĆ
ŁAMIEMY STANDARDY KREATYWNIE DZIAŁAMY SOLIDNIE KSIĘGUJEMY



SPECJALISTYCZNY GABINET STOMATOLOGICZNY

Dr n. med. Iwona Bzdęga
lekarz stomatologii ogólnej

Lek. stom. Wojciech Bzdęga
specjalista protetyki stomatologicznej,
chirurg stomatolog

773 38 83, 0 602 351 757

Stara Miłosna, ul. Jana Pawła II 238

PROFILAKTYKA LECZENIE ZACHOWAWCZE LECZENIE DZIECI	LASEROTERAPIA PROTEZY, NAPRAWA PROTEZYKA: KORONY, MOSTY	WYBIELANIE ZĘBÓW LECZENIE CHIRURGICZNE RTG ZĘBÓW - CYFROWO
---	---	--

AUTO NAPRAWA

- Silniki
- Sprzęgła
- Przeguby
- Hamulce
- Zawieszania

ul. Jeździecka 4, 05-077 Warszawa-Wesoła
tel.: 773 18 61, 0607 092 124

Elektromechanika Pojazdowa

- Elektronika pojazdowa
- Radiomontaż (nagłaśnianie pojazdów)
- Zestawy głośnomówiące
- Alarmy
- Układy ABS itp

ul. Jeździecka 4, 05-077 Warszawa-Wesoła Wystawiamy faktury VAT
tel.: 773 18 61, 0501 560 979, e-mail: arekgu@interia.pl



Kącik Kulinarny

Tym razem chcielibyśmy zachęcić Państwa do przygotowania oryginalnego dania obiadowego. Będą to eskalopki wieprzowe na sosie z zielonego pieprzu. Danie to może być miłym urozmaicheniem naszej tradycyjnej kuchni.

Panierowane eskalopki wieprzowe w płatkach kukurydzianych

Receptura na 3-4 porcje

Składniki:

- polędwiczki wieprzowe ok. 500 g
- jaja 1 szt.
- mąka 30 g
- płatki kukurydziane 30 g
- tymianek (świeży), seler naciowy 20 g
- olej, sól, pieprz

Przygotowanie mięsa:

Polędwiczki oczyścić z błon i ścięgien. Pokroić na plastry grubości ok. 1,5 cm (eskalopki) o wadze 60 g i ugnieść ręką – mięso jest tak delikatne, że nie trzeba



go rozklepywać. Posiekany tymiankiem obsypać mięso i natrzeć olejem, trochę posolić i przyprawić pieprzem. Pozostawić w chłodnym miejscu na ok. 2 godz.

Sposób wykonania:

Eskalopki obtoczyć w mące, w roztrzepanym jajku, a następnie w płatkach kukurydzianych. Smażyć na rozgrzanym oleju, do uzyskania złocistego koloru.

Sos z zielonym pieprzem

Receptura na 3-4 porcje

Składniki:

- cebulka szalotka 40 g
- białe wytrawne wino 100 g
- koniak lub brandy 50 g
- śmietana 30% 30 g
- zielony pieprz 40 g
- masło 50 g

- demi glace (lub wywar z wołowiny) 500 g
- sól, pieprz do smaku

Sposób wykonania:

Szalotkę pokroić w bardzo drobną kostkę. Zielony pieprz zblanszować 2-3 razy (zanurzyć na 1 min. na sicie we wrzącej wodzie) i pozostawić w wodzie.

Na rozgrzanej patelni zeszklić szalotkę, dodać trochę koniaku i zapalić, następnie wlać białe wino i odparować. Dodać śmietanę i całość zagotować. Dolać sos demi glace lub wywar z wołowiny i gotować odparowując do żądanej gęstości. Przecedzić, dodać zielony pieprz i zagęścić masłem. Przyprawić do smaku.

Sposób podania:

W centralnym miejscu talerza połączyć sos z zielonym pieprzem, na sosie układać smażone cząstki ziemniaków i na wierzchu eskalopki. Podawać z warzywami z wody. Dekorować świeżymi gałązkami selera naciowego i świeżego tymianku.

Restauracja Gościniec
życzy smacznego

AEROBIK

STEP REEBOK

PILATES

YOGA

ODCHUDZANIE

SAMOOBRONA

GIMNASTYKA SPORTOWA DLA DZIECI

TANIEC DISCO I HIP HOP DLA DZIECI

WESOŁA-STARA MIŁOSNA UL. GOŚCINIEC 14/16

TEL. 0 606 693 002



05-077 Warszawa Wesola
ul. Trakt Brzeski 90
tel./fax: 773-30-02
tel.: 773-20-98

DO DYSPOZYCJI GOŚCI

- sala z klimatyzacją do 200 osób
- pokoje hotelowe
- parking

ORGANIZUJEMY

- przyjęcia weselne
- chrzty
- komunie
- konferencje
- catering

ZAPRASZAMY

w godzinach 10⁰⁰ - 21⁰⁰
w niedziele od 13⁰⁰

PROMOCJA: TIPSY AKRYLOWE — 80 zł

akryl kolor, żele, artystyczne zdobienie

MANICURE — PEDICURE oraz inne zabiegi kosmetyczne

Osiedle Stara Miłosna, ul. Cyprysova 9 (od ul. Diamentowej)

tel. 509 097 586, po 15⁰⁰ 773 13 58

GABINET LEKARSKO STOMATOLOGICZNY

Magdalena
Gawęcka

LECZENIE DZIECI I DOROSŁYCH,
PROTETYKA, RTG ZĘBÓW

ul. Kryształowa 6
05-077 Warszawa Wesola

tel. 773 14 30

USŁUGI DETEKTYWISTYCZNE

Biurowo Informacji Renoma II Andrzej Mikstał
licencja nr 0000505 zezwolenie MSWiA nr D-017/2004

- rozwody – dokumentacja zdarzeń;
- gospodarcze – wiarygodność, ustalenia majątkowe;
- badania antyprześluchowe, inne ekspertyzy (patrz strona w internecie).

ul. Przyleśna 20, Stara Miłosna tel. 7730028, fax 7730029
www.renoma2.com.pl e-mail: renoma2@renoma2.com.pl



Licencja Ministerstwa
Finansów nr 220

Oferuje kompleksową usługę księgowo-podatkową

Siedziba

ul. Iryśów 7, Stara Miłosna
tel. (022) 773-31-31

www.rada.net.pl

Oddział-Grochów

ul. Grochowska 278 lok. 2, 03-841 Warszawa
tel. (022) 813-12-03, faks: 870-74-85

e-mail: rada@list.pl

Wiadomości Sąsiedzkie Stara Miłosna – pismo mieszkańców Starej Miłosny.

Redaguje zespół: Izabela Antosiewicz (sekretarz redakcji), Katarzyna Glusek, Magdalena Jędrzejewska, Marcin Jędrzejewski (redaktor naczelny), Justyna Kolałkowska, Marian Mahor, Dorota Mierzejewska (reklama, tel. 773 13 13), Beata Niewiadomy, Anna Susicka, Dorota Wrońska, Izabella Zych. Foto: Iza Antosiewicz, Magda Jędrzejewska, autorzy. Kontakt z redakcją: tel.: 613 34 37, fax: 613 18 49, e-mail: wiadomosci.sasiedzkie@najcomp.com.pl Adres do korespondencji: 04-506 Warszawa, ul. Minerska 1, Wydawca: NAJ-COMP. ISSN 1509-0833. Nakład: 5.000 egz., Gazeta bezpłatna! Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych. Zastrzegamy sobie prawo dokonywania skrótów i korekty językowej. Za informacje zawarte w reklamach Redakcja nie odpowiada.

Reklama:

Dorota Mierzejewska

– tel. 773-13-13



GADOMSKA NIERUCHOMOŚCI

Licencja nr 51



Od 1990 r. sprzedaję w Starej Miłosnej mieszkania i domy

0601 355 130 oddzwonię

Dzwoń, korzystna i bezpieczna sprzedaż!!

04-076 Warszawa
ul. Waszyngtona 79/81 m. 1
(przy Rondzie Wiatraczna)

tel. **870 55 55**
www.gadomska.pl
biuro@gadomska.pl



kupno – sprzedaż – wynajem

Pośrednik licencjonowany nr 232

- Warszawa 617 49 20
- Wesoła – Sulejówek 773 02 70
- Gm. Halinów – Wiązowna 773 02 71
- Wawer Józefów – Otwock 773 02 72
- Działki inwestycyjne 501 773 670

ul. Dolomitowa 2, 05-077 Warszawa-Wesoła
e-mail: biuro@j-n.pl
www.jablonski.com.pl

Hubertus nieruchomości

Licencja zawodowa: 1423

KREDYT NA MIEJSCU

Specjalizacja biura: Stara Miłosna

05-077 Wesoła-Stara Miłosna
ul. Dolomitowa 4

tel. 795 72 72
tel./fax 773 33 21

www.hubertus-nieruchomosci.prv.pl
e-mail: hubertusnieruchomosci@interia.pl

CARPE DIEM

• salon piękności •

Fryzjer. Kosmetyka – wizaż – przekłuwanie ciała.
Masaż. Lekarz dermatolog. Manicure – żel, pedicure.
Solarium - tuba.

poniedziałek – piątek 9⁰⁰–20⁰⁰
sobota 8⁰⁰–17⁰⁰

05-075 Warszawa-Wesoła (Wola Grzybowska)
ul. Żółkiewskiego (obok MOK)
tel. 795 76 00, kom. 0605 789 993
www.carpediem.4.pl

TRANSNEC

WYWÓZ NIECZYSTOŚCI płynnych i stałych

Warszawa-Wesoła, ul. Szosa Lubelska 2
tel. 773 37 67, tel./fax 773 24 63



www.transnec.waw.pl

Kuchnia Staropolska ZAPJECEK

*Szeroki wybór dań,
rezervacje telefoniczne,
przyjęcia okolicznościowe,
dania na wynos.*



Niskie ceny

ul. Jana Pawła II 23 lok. B1,
Wesoła – Stara Miłosna (Centrum „Pogodna”)
zapraszamy codziennie w godz. 12⁰⁰–20⁰⁰
tel. 773 84 92