



Zapraszamy do udziału:

- Zbiórka odpadów gabarytowych – str. 2
- MAGIA ŚWIĄT - konkurs naszej redakcji – str. 3
- Kolejne Biesiady Stowarzyszenia Sąsiedzkiego – str. 6
- Warsztaty plastyczne – str. 17
- Nordic walking dla każdego – str. 26
- Wielkie otwarcie Delikatesów M&L – str. 39
- Jesienny Festyn Rodzinny – str. 39

Złota jesień

Przyszła wreszcie złota jesień,
więc zbieramy kasztany w kieszeń.
Zrobimy z nich ludzikowe kasztanki,
dla Wojtka, Bartka i Anki.
Poszukamy kolorowych liści,
ile nam się w ręku zmieści.
Zrobimy z nich piękne bukiety,
które zeschną się niestety.
Lecz najbardziej jesienną lubię
zupę grzybową, którą sam zrobię
i spacer w lesie w jesiennym słońcu
i marzę o zimie, żeby przyszła w końcu.

Jakub Grabowski, klasa III A
Szk. P. Nr 173

Wesoła jesień

Pewnego ładnego dnia
po drodze jesień szła.
Wszystkie liście były zielone
a jesień zmieniała je w kolorowe.
Miała farb bez liku,
do malowania używała patyków.
Miała suknię ze złota,
bo na taką miała ochotę.
Jesień wygoniła z parku lato.
Ozłociła drzewa złotem
a dzieci patrzą na nią z ochotą.
Skąd ona może mieć takie złoto?!

Paweł Lebieźwicz klasa III A
Szk. P. Nr 173

Baśniowa jesień

Czerwienią i brązem słońce maluje liście,
bajecznie jest wokół, spokojnie i mgliście.
Wśród szelestu suchych liści pod stopami,
zbieram do kosza jarzębinę i kasztany.
Piękna jest ta polska jesień, taka kolorowa,
czerwona, złota, brązowa, po prostu baśniowa.

Kaja Walewska, klasa III A
Szk. P. Nr 173



Z prac Rady Dzielnicy



Szanowni Państwo, XXXIII sesja Rady Dzielnicy odbyła się w listopadzie nie jak zwykle w ostatni czwartek, ale już 6 listopada. Inną nowością była atmosfera i poziom debaty. Po naprawdę niemiłych doświadczeniach ostatnich miesięcy, które skłoniły mnie miesiąc temu do wyrażenia bardziej osobistych opinii na temat obrad naszej Rady, tym razem naprawdę miła niespodzianka. Krytyka i liczne pytania z jednej, a słowa poparcia z drugiej strony, a wszystko z zachowaniem kultury i spokoju. Nie tylko ja mam nadzieję, że będzie to nowy standard naszych obrad.

W takiej atmosferze od razu lepiej się pracuje, a było nad czym. Po pierwsze: Rada zaopiniowała pozytywnie zmiany w budżecie inwestycyjnym, gwarantujące środki na zakup gruntów pod budowę nowego przedszkola w Zielonej (380 tysięcy w roku 2009) oraz pod budowę szkoły podstawowej w Starej Miłośnie (do-

datkowe 2 miliony złotych jeszcze w tym roku). Pieniądze na grunt pod przedszkole pochodzą ze zmodyfikowania harmonogramu budowy zespołu szkół w Zielonej, zaś te na grunt pod szkołę to niewykorzystana w tym roku kwota na budowę ul. Biesiadnej i Diamentowej. Użytkowników tych ulic od razu uspokajam, cała ta kwota znajdzie się w budżecie na inwestycje 2009.

Prócz powyższych spraw, Rada zajmowała się ponadto sprawozdaniem z realizacji budżetu Dzielnicy za III kwartały br., informacją o stopniu zaawansowania robót inwestycyjnych i remontów, a także o stanie przygotowań do zimy, o utrzymaniu czystości oraz o planowanej pomocy dla najuboższych mieszkańców. Ponadto Rada uchwaliła swój plan pracy na rok 2009, w którym istotną zmianą będzie częstotliwość zajmowania się sprawami planów zagospodarowania przestrzennego (aż 4 razy w roku).

Kolejna sesja Rady Dzielnicy jest zaplanowana na dzień 18 grudnia br. a z jej planowanym programem moż-

na się będzie zapoznać na stronach internetowych Urzędu Dzielnicy, a także przeczytać ogłoszenia na słupach informacyjnych w Dzielnicy.

*Radny Dzielnicy
Marcin Jędrzejewski*

ZBIÓRKA ODPADÓW GABARYTOWYCH

Wydział Ochrony Środowiska informuje, że począwszy od 15 listopada w 4 kolejne soboty odbędzie się zbiórka odpadów gabarytowych z terenu Dzielnicy Wesoła. Odbierane będą wyłącznie **stare meble**. Gotowość wystawienia odpadów należy zgłosić do Wydziału Ochrony Środowiska (tel. 773-60-36) lub osobiście w Urzędzie w pokoju 212 podając następujące informacje: nazwisko, adres odbioru i zwięzły opis gabarytów. Odpady będzie można wystawić przed posesję tylko w uzgodnionym terminie odbioru. Prosimy o demontaż mebli w miarę możliwości. Odpady niezgłoszone lub niezgodnione z Wydziałem Ochrony Środowiska nie będą odbierane.

Poniżej przedstawiamy terminy odbioru z poszczególnych osiedli Dzielnicy Wesoła:

15 listopada

– Zielona, Grzybowa, Groszówka

22 listopada

– Wola Grzybowska

29 listopada

– Centrum, Plac Wojska Polskiego

6 grudnia

– Stara Miłosna

Relikwie po Ojcu Św. Janie Pawle II w Starej Miłośnie i Wesołej

W ostatnich dniach listopada będziemy mogli uczestniczyć w niecodziennym wydarzeniu. W trzech parafiach na terenie Wesołej wierni będą mieli możliwość modlitwy przed krzyżem, który trzymał w dłoniach Ojciec Święty Jan Paweł II podczas drogi krzyżowej odprawianej w Wielki Piątek 2005 r. Świat obiegła wtedy fotografia Ojca Świętego, który przywarł do cierpiącego na krzyżu Chrystusa. Ów krzyż będzie można adorować podczas nabożeństw najpierw w Parafii Św. Hieronima, następnie w parafii św. Brata Alberta, na koniec zaś w parafii Opatrzności Bożej.

W parafii Św. Hieronima, 25 listopada br. o godz. 20.00, odbędzie się uro-

czyście wprowadzenie i msza św. Krzyż pożegnamy następnego dnia, 26 listopada mszą św. o godz. 18.00. Po mszy nastąpi przewiezenie krzyża do parafii św. Brata Alberta w Zielonej. Tam adoracja i nabożeństwa będą trwały do godziny 14.00, następnego dnia. 27 listopada po godzinie 14.00 krzyż będzie przewieziony do parafii Opatrzności Bożej i tam zostanie do godziny 19.00. Z terenu Wesołej relikwie powędrują do parafii w Marysinie Wawerskim.

Szczegółowy plan przebiegu nabożeństw i adoracji będzie można poznać podczas ogłoszeń parafialnych i na stronach internetowych parafii.

Izabela Antosiewicz



Sprostowanie

Redakcja „Wiadomości Sąsiedzkich” informuje, że błędnie podaliśmy autora tekstu pt.: „Dni «wyrwane» z życia gimnazjalisty – strata czy zysk?”. Panią Kingę Sadlej serdecznie przepraszamy za tę pomyłkę.



Zimowa pomoc najuboższym mieszkańcom Wesołej

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy w okresie jesienno-zimowym w szczególności sposób troszczy się o najuboższych mieszkańców.

Podjęliśmy działania mające na celu zapewnienie naszym klientom pomocy finansowej w postaci zasiłków celowych, zasiłków celowych zwrotnych oraz zasiłków celowych specjalnych na zakup opału i refundację kosztów ogrzewania elektrycznego lub gazowego bądź też na zakup drewna opałowego (w przypadku ogrzewania kominkowego).

Węgiel dostarczany jest klientom do miejsca zamieszkania. Inne wydatki związane z ogrzewaniem są refundowane po przedstawieniu przez Klientów stosownych faktur potwierdzających poniesione wydatki na ten cel.

Rozpatrujemy również wnioski klientów z prośbą o sfinansowanie zakupu kuchni i piecyków węglowych, często z montażem, a także prośby klientów o pomoc finansową na zakup

obuwia i odzieży zimowej.

W jadłodajni Stowarzyszenia ALTER-EGO wydawane są gorące posiłki. W przypadku, gdy osoba objęta tą formą pomocy nie jest w stanie dotrzeć do jadłodajni, posiłki dostarczane są do miejsca zamieszkania.

Pracownicy socjalni są w stałym kontakcie z funkcjonariuszami służb mundurowych (straży miejskiej i policji) w zakresie nadzoru miejsc pobytu osób, które należy objąć nadzorem oraz stosowną opieką.

Każda osoba bezdomna może uzyskać w OPS informacje o schroniskach i noclegowniach oraz o miejscach, w których wydawana jest żywność. Ustalamy na bieżąco, czy wymienione placówki dysponują miejscami noclegowymi.

W miarę potrzeb Klientów wydawane są skierowania do ALTER-EGO, gdzie mogą oni bezpłatnie otrzymać żywność, środki czystości, itp. Ośrodek Pomocy Społecznej współpracuje ze Stowarzyszeniem Alter Ego również

w zakresie zapewnienia osobom pozbawionym dachu nad głową bez miejsca zamieszkania, schronienia na okres jesienno-zimowy oraz ciepłej odzieży, a także obuwia.

Udzielamy też informacji o możliwości skorzystania z pomocy psychologa oraz porad prawnych, jednak w okresie zimy najważniejsza jest pomoc doraźna.

Liczy się także sprawna współpraca na poziomie lokalnym służb społecznych z placówkami służby zdrowia, policji, służbami miejskimi, organizacjami pozarządowymi, placówkami oświatowymi oraz innymi podmiotami, które mogą przyczynić się do dotarcia z pomocą do najbardziej potrzebujących osób i rodzin.

Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy
05-075 Warszawa
ul. 1 Praskiego Pułku 21A
tel./fax: 022 773 44 12

Magia Świąt – szukamy najpiękniejszych dekoracji świątecznych

Świeące renifery, podświetlane bałwany, setki światełek, tysiące watów... Znak, że nieuchronnie zbliżają się święta Bożego Narodzenia. Jeszcze kilka dni i nastąpi wysyp świecących ozdób – na balkonach, w ogródkach, przy ulicach.

Nie wiedzieć czemu, wszystkie te świąteczne ozdoby mają ogromny urok po zmroku, a w świetle dziennym tracą całą swoją magię i wprawiają nas w pewne zażenowanie. Wystarczy jednak, że słońce zajdzie (a w grudniu zachodzi bardzo wcześnie) i ulegamy czarowi światełek, czerwieni wielkich nosów i tubalnych dźwięków. Bo ze świętami Bożego Narodzenia już tak jest, że budzą w każdym z nas wspomnienia z dzieciństwa, budzą nasze wewnętrzne dziecko i zachwyty światełkami, czerwienią i złotem.

Walka z wewnętrznym dzieckiem jest z góry skazana na przegraną. Możemy tysiąc razy powtarzać, że plastikowy bałwan z dwustuwatową żarówką w pupie jest szczytem kiczu i złego gustu, ale wieczorami i tak będziemy się uśmiechać do tego widoku, będziemy

chodzić na wieczorne spacerki, a jeżeli będziemy mieć trochę szczęścia i spadnie śnieg i zaskrzypi – pocujemy magię świąt.

Dla tych wszystkich, którzy nie wstydzą się swojego wewnętrznego dziecka, którym ubieranie domu na święta sprawia prawdziwą radość, redakcja „Wiadomości Sąsiedzkich” przygotowała nie lada wyzwanie:

WIELKI KONKURS NA NAJPIĘKNIEJSZĄ DEKORACJĘ ŚWIĄTECZNĄ

Zgłoszenia do konkursu przyjmujemy od 1 do 19 grudnia 2008 r. pod adresem e-mail stowarzyszenie@staramilosna.org.pl. Można zgłaszać zarówno dekoracje indywidualne, jak i całe ulice, a także szeregi oraz budynki wielorodzinne z całej Wesołej. Komisja konkursowa będzie oceniać zgłoszone dekoracje w przedświąteczny weekend, 20-21 grudnia, po zachodzie słońca. Pod uwagę będą brane zarówno aspekt estetyczny

(w przypadku wszystkich kategorii), jak i aspekt integracyjno-sąsiedzki. W przypadku wątpliwości natury estetycznej, o werdykcie będzie przesądzał właśnie ten drugi. Najpiękniejsze dekoracje uwiecznimy w „Wiadomościach Sąsiedzkich”.

A tym wszystkim, których sama myśl o dekoracjach świątecznych i zbliżających się Świętach przyprawia o lekki stres czy wręcz panikę, namawiam na lekturę w długie zimowe popołudnie. Polecam książkę, która w grudniu zawsze jest na czasie – „Ominąć Święta” Johna Grishama. Potem już każda dekoracja wzbudzi beztronski wybuch śmiechu. I o to w tych konkursach przecież chodzi.

UWAGA! Nie będą brane pod uwagę zgłoszenia, co do których zaistnieje podejrzenie, że w trakcie przygotowania dekoracji sąsiedzi działali pod przymusem, zostali zmuszeni do wzięcia udziału w konkursie przemocą lub szantażem psychicznym lub też ponieśli uszczerbek na zdrowiu.

Anna Pawłowska-Pojawa



90. rocznica odzyskania przez Polskę Niepodległości

9 listopada br. w Wesołej odbyły się uroczystości związane z 90. rocznicą odzyskania przez Polskę niepodległości zorganizowane przez Radę i Zarząd Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy, Dowództwo 1. Warszawskiej Brygady Pancerniej im. Tadeusza Kościuszki oraz Ośrodek Kultury w Dzielnicy Wesoła.



Uroczystości rozpoczęła Msza Święta w Kościele Świętego Brata Alberta celebrowana przez Księżę Proboszczy wszystkich parafii dzielnicy Wesoła. Nabożeństwo uświetnił występ zespołu PATRIA, który wykonał m.in. *Rotę* i *Modlitwę Obozową*. Po Mszy Świętej uczestnicy uroczystości wraz z pocztami sztandarowymi i Kompanią Reprezentacyjną 1. Warszawskiej Brygady Pancerniej przeszli pod kamień upamiętniający Polską



Organizację Wojskową, gdzie odbyła się dalsza część dzielnicowych obchodów Święta Niepodległości.

Uroczystości pod pomnikiem rozpoczęto od odśpiewania polskiego Hymnu Narodowego. Następnie Pan Michał Muskat przypomniał wydarzenia ostatnich dni poprzedzających odzyskanie niepodległości przez Polskę. Ogromne zainteresowanie wszystkich zebranych wzbudziła scenka z Marszałkiem Józefem Piłsudskim, który zarządzał swoich żołnierzy do walki o ojczyznę.

Apel Pamięci, zakończony salwą honorową, poprzedził ceremonię składania wieńcy. Wieńce pod Pomnikiem Polskiej Organizacji Wojskowej złożyli: w imieniu Rady m.st. Warszawy – Ligia Krajewska, wiceprzewodnicząca Rady m.st. Warszawy w asyście Straży Miejskiej, w imieniu Rady Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy – Izabela Antosiewicz, wiceprzewodnicząca Rady Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy wraz z radnymi – Ireną Kuk, Elżbietą Nowo-

pracowników Urzędu Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy – Edward Kłos, Burmistrz Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy wraz ze swoimi zastępcami Krzysztofem Kacprzakiem oraz Marianem Mahorem, w imieniu Do-



wództwa 1. Warszawskiej Brygady Pancerniej im. Tadeusza Kościuszki – podpułkownik Arkadiusz Siwak, Szef Sztabu 1. Warszawskiej Brygady Pancerniej w asyście majora Romana Madeja oraz kapitana Dariusza Gizy.



sielską, Małgorzatą Zarębą, Leszkiem Wiśniarskim, Józefem Wojtasiem, w imieniu Zarządu Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy oraz

Po części oficjalnej, przy ognisku, zespół PATRIA wykonał wiązkę kilkunastu pieśni legionowych, śpiewanych ochoczo również przez liczne zabranych mieszkańców Wesołej, posilonych porcją gorącej grochówki.

Wydział Oświaty i Wychowania dla Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy



Inwestycje 2009

Znamy już plany inwestycyjne Dzielnicy na rok 2009. Publikowana poniżej tabela to na razie co prawda tylko projekt, ale już uzgodniony z Biurem Inwestycji m.st. Warszawy i pozytywnie zaopiniowany przez Radę Dzielnicy. Jego przyjęcie przez Radę Warszawy może się okazać już tylko formalnością. Mam nadzieję, że tak się stanie, choć jak wielu z Państwa, wcale nie jestem tym zachwycony. Ale znając sytuację budżetu m.st. Warszawy cieszę się z tego co mamy, bo naprawdę mogłoby być gorzej.

Pisałem już na łamach WS, o pogarszającej się sytuacji warszawskich finansów. Przypomnę tylko, że z tytułu obniżenia podatku dochodowego (tzw. PIT), wpływy do budżetu miasta (gminy dostają ok. 40% tego podatku) zmniejszą się o ok. 700 mln. zł. Dodatkowo, w przyszłym roku spodziewany jest wzrost „Janosikowego” (składki, jaką płać gminy zamożniejsze na rzecz tych biedniejszych) o kolejne 300 mln. zł. Dokładając do tego wariacki wzrost cen usług budowlanych, mamy już pełny obraz sytuacji, jaka nas czeka w inwestycjach w najbliższych latach.

Pocieszające jest to, że pierwotny zakres inwestycji dzielnicowych, co roku, dzięki staraniom Zarządu udawało się w istotny sposób zwiększać. Mam na-

dzieję, że i tym razem będzie podobnie. Ułatwieniem jest fakt, że obecnie nasza Dzielnica dysponuje sporą ilością gotowych projektów wraz z pozwoleniami na budowę. W przypadku pojawienia się dodatkowych pieniędzy będzie można uruchamiać takie inwestycje niemal „od ręki”. Tu pragnę zwrócić Państwu uwagę na kilka pozycji w poniższej tabeli, wyróżnionych na zielono, gdzie przewidywane wydatki na rok przyszły wynoszą 10 tys. zł. To są takie właśnie projekty, gotowe do realizacji, ważne dla naszych mieszkańców i niestety „zamrożone”, do czasu zdobycia dodatkowych funduszy. Jednak ich umieszczenie w projekcie budżetu jest mądrym posunięciem Zarządu. Jeśli bowiem pojawią się owe wyczekiwane fundusze, w prosty sposób, bo tylko zarządzeniem Prezydenta m.st., bez konieczności uchwał Rady Miasta, będzie można te kwoty powiększyć do poziomu realnych potrzeb i ruszyć z ich budową. Oczywiście ilu i których z tych pozycji taka sytuacja będzie dotyczyła, nikt nie jest w stanie obiecać.

Natomiast warto jeszcze zwrócić uwagę na to, że w tej trudnej sytuacji Władze Dzielnicy zdecydowały, iż priorytetem w inwestycjach są obiekty oświatowe. W przyszłym roku pochłoną one ok. 80% naszego budżetu inwestycyjnego. Największa kwota pójdzie na odkładaną od kilku lat budowę hali sportowej przy Gimnazjum nr 119, nieco mniejsza

na kontynuację budowy zespołu szkół w osiedlu Zielona. Kwota na budowę nowej szkoły podstawowej w Starej Miłosnej na rok 2009 jest niewielka, bo rok ten jest przeznaczony na wykonanie projektu budowlanego i uzyskanie pozwolenia na budowę.

Jedyną dużą inwestycją drogową w roku przyszłym będzie budowa ciągu ulic Biesiadnej i Diamentowej, jest to bowiem inwestycja, której nie udało się wykonać w roku bieżącym. Będą także kontynuowane prace przy rozpoczętych wcześniej budowach ulic Głowackiego i Piaskowej oraz kilku drobnych uliczkach osiedli Centrum i Wola Grzybowska.

Inwestycje na terenie naszej Dzielnicy uzupełnią jeszcze te finansowane z budżetu centralnego – projekt modernizacji Traktu Brzeskiego oraz budowa ronda zachodniego na skrzyżowaniu ul. Gościńiec i Jana Pawła II. Jest także nadzieja, że MPWiK zacznie na naszym terenie działać nieco bardziej intensywnie, ale o tym napiszemy, kiedy będą znane ich konkretne plany.

Ważą się także losy innej dużej inwestycji – budowy przez ZDM ulicy Nowoborkowskiej, czyli połączenia ze Starej Miłosnej z Międzyziesiem. Nie chcę zapeszać, ale na razie sprawa wygląda nieźle i być może już pod koniec przyszłego roku dojedziemy do ul. Kociszewskich po nowej, równej drodze. Oczywiście, jak tylko się to potwierdzi, my o tym Państwu powiemy.

Marcin Jędrzejewski

Lp.	NAZWA ZADANIA INWESTYCYJNEGO	Przewidywana całkowita wysokość wydatków na inwestycję	Dotychczas zrealizowane	Planowane wydatki w roku 2009
1	Projekt drogowy ul. Trakt Brzeski	1 379 340	1 079 340	300 000
2	Budowa ścieżki spacerowo-rowerowej wzdłuż ul. 1. Praskiego Pułku	1 071 926	161 926	10 000
3	Projekty ulic w os. Stara Miłosna i Groszówka	946 018	786 018	10 000
4	Projekty ulic w osiedlach: Centrum, Plac Wojska Polskiego, Wola Grzybowska	558 970	208 970	150 000
5	Projekty ulic w os. Zielona	923 025	713 025	10 000
6	Budowa dróg ze współfinansowaniem mieszkańców w os. Stara Miłosna	2 320 597	2 310 597	10 000
7	Budowa dróg ze współfinansowaniem mieszkańców w os. Zielona	204 378	194 378	10 000
8	Budowa oświetlenia dróg w osiedlach Zielona, Stara Miłosna i Centrum	982 940	832 940	150 000
9	Budowa ronda zachodniego: ul. Gościńiec/ul. Jana Pawła II	1 050 000	1 000 000	50 000
10	Budowa dróg ze współfinansowaniem mieszkańców w os. Plac Wojska Polskiego	200 000	-	200 000
11	Modernizacja układu drogowego w os. Plac Wojska Polskiego	380 000	170 000	10 000
12	Budowa ul. Cyklamkowej	1 210 000	-	10 000
13	Budowa ul. Pogodnej	1 510 000	-	10 000
14	Budowa ul. Diamentowej	3 200 000	-	3 200 000
15	Budowa miejsca do zawracania pojazdów na ul. Bolesława Prusa wraz z przebudową skrzyżowania z ulicą Brata Alberta	150 000	-	150 000
16	Budowa ul. Piaskowej	1 920 000	1 300 000	620 000
17	Budowa ul. Podleśnej od ul. Brata Alberta do Jagiellońskiej	1 718 495	198 495	120 000
18	Budowa ul. Ułańskiej	1 580 000	70 000	10 000
19	Budowa dróg osiedlowych w os. Centrum i Wola Grzybowska	6 850 000	-	1 000 000
20	Budowa ul. Głowackiego II etap	4 400 000	-	1 000 000
21	Budowa układu drogowego w rejonie ulic: Jaspisowa, Rubinowa, Turkusowa, Szmaragdowa wraz z systemem kanalizacji deszczowej	1 510 000	-	10 000
22	Budowa ul. Wschodniej	1 760 000	-	10 000
23	Budowa ul. Sagalli	510 000	500 000	10 000
24	Budowa zespołu budynków mieszkalnych komunalnych	3 253 554	243 554	10 000
25	Budowa hali sportowej przy Gimnazjum Nr 119, ul. Klimatyczna	20 207 517	1 207 517	8 000 000
26	Modernizacja Szkoły Podstawowej Nr 171 i Gimnazjum Nr 120	6 117 851	5 217 851	900 000
27	Budowa Zespołu Szkół: Szkoła Podstawowa i Gimnazjum w os. Zielona	15 436 634	7 976 634	6 260 000
28	Budowa Przedszkola w os. Stara Miłosna	2 977 319	307 319	10 000
29	Budowa Przedszkola w os. Zielona	2 247 320	7 320	10 000
30	Budowa Szkoły Podstawowej w os. Stara Miłosna	16 207 320	407 320	100 000
31	Modernizacja Szkoły Podstawowej Nr 174	250 000	-	250 000
32	Budowa ogrodzenia zespołu boisk na os. Plac Wojska Polskiego- etap II	100 000	-	100 000
33	Budowa placu zabaw w os. Plac Wojska Polskiego	300 000	200 000	100 000
34	Budowa chodnika w ul. Gościńiec na odc. od ul. Jana Pawła II do ul. Poezji	100 000	-	100 000



Biesiady Sąsiedzkie 2009

Popularność organizowanych przez Stowarzyszenie Sąsiedzkie Stara Miłosna bali karnawałowych rośnie z każdym rokiem. Stąd pomysł, by również w czasie tegorocznego karnawału zorganizować aż dwie Biesiady Sąsiedzkie. Tradycyjnie już, bo dziesiąty rok z rzędu, będziemy się bawić w gronie bliższych i dalszych sąsiadów. Podobnie jak w latach ubiegłych, miejscem spotkania będzie budynek gimnazjum nr 119 przy ul. Klimatycznej. Zarówno 10 stycznia 2009, jak i 21 lutego 2009 będziecie mogli Państwo przeżyć niezapomnianą noc pełną szalonej zabawy. Przewidzieliśmy dla Państwa nie tylko obficie zastawione stoły oraz dobrą muzykę. Zadbaliśmy także o program specjalny! Wszystkie te atrakcje (z wyłączeniem alkoholu) zawarte są w cenie zaproszenia – 100 zł od osoby. Biorąc pod uwagę popularność biesiad w latach poprzednich, sugerujemy pośpieszne wykupienie zaproszeń, po wcześniejszej rezerwacji pod numerami telefonów: 609 34 94 94 lub 607 31 46 67. Liczba miejsc, z racji możliwości lokalowych i organizacyjnych jest ograniczona!

Zapraszamy serdecznie

Zarząd Stowarzyszenia Sąsiedzkiego Stara Miłosna

Warto przeczytać

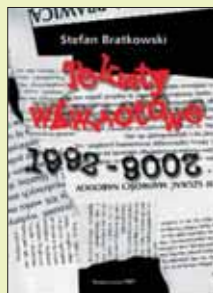


Niedługo Mi-kołajki. Wydawnictwo PERT poleca jako prezent dla wszystkich dzieci „**Wielkie przeboje Krzysia, Profesorka i Fasolek**”, autorstwa Andrzeja Grabowskiego – „Profesorka”.

Andrzej siada na starym tajemniczym fotelu i... przenosi się w przeszłość. Tak zaczyna się barwna opowieść o przygodach współczesnego chłopca w świecie sprzed 25 lat. Książka Andrzeja Grabowskiego, autora wielu znanych programów telewizyjnych dla dzieci, to także sentymentalna podróż w czasy, gdy powstał zespół Fasolki, dobrze znany najmłodszym (i nie tylko). Pełne zaskakujących zwrotów wydarzenia przeplatane są piosenkami Fasolek, śpiewanymi przez kilka pokoleń dzieci. Bo któż nie zna „Kulfony, co z ciebie wyrośnie”, „Zając Poziomka” czy „Witaminiki”. A jeśli ktoś ich jeszcze nie zna, obok słów znajdzie zapis nutowy. A na dołączonej do książki płycie – 16 piosenek z muzyką Krzysztofa Marca. 72 strony w atrakcyjnym formacie i twardej oprawie wzbogacają piękne, pogodne ilustracje Iwony Wesoly.

Wydawnictwo: Pert

Zamów: www.wydawnictwopert.pl



A dorosłym polecamy – „**Teksty wywrotowe 1992-2008**” Stefana Bratkowskiego.

„Teksty, zamieszczone w tej książce, określiłem w jej tytule jako wywrotowe nie dla reklamy w epoce modnego dziś oczeki-

wania na coraz nowe awantury. Pisałem te artykuły w ciągu ostatnich 16 lat, by sprzeciwiały się stanowisku najbardziej czasem wpływowych w państwie ludzi i ugrupowań, a i całych partii. Sprzeciwiały się zaś one i nadal się sprzeciwiają – utartym poglądom, uznanym i powszechnie akceptowanym, lub dominującym w najpoważniejszych środowiskach społecznych kraju, biznesu, prawników, ekonomistów, urbanistów czy też ludzi decydujących o administracji państwa. Wreszcie – polemizowały z wyobraźnią, która nie sięgała miary naszego czasu, bądź też przekornie zwracały honor i pamięć niedocenianym krajom i zapomnianym ludziom, których przygodom i osiągnięciom coś naprawdę jako naród i kultura europejska zawdzięczamy” – pisze we wstępie Stefan Bratkowski.

Wydawnictwo: Pert

Zamów: www.wydawnictwopert.pl

Anna Lipińska

Wydawnictwo PERT poszukuje dystrybutorów naszych książek na terenie Wesołej i okolic. Zainteresowanych prosimy o kontakt telefoniczny: (022) 613 28 34 lub 613 02 24.

Zapraszamy do współpracy!

Poszukujemy osób, które zajęłyby się kolportażem naszej gazетки na terenie osiedla Stara Miłosna, w Wesołej-Zielonej, Groszówce, Woli Grzybowskiej oraz w Sulejówku.

Szczególnie potrzebne są osoby z osiedli Pogodna i Aleja Akacja.

Do współpracy zapraszamy również punkty usługowe i handlowe, które chciałyby, aby były u nich wykładane Wiadomości Sąsiedzkie.

Wszystkich zainteresowanych prosimy o kontakt telefoniczny o 607 31 46 67 lub e-mailowy: reklama@staramilosna.org.pl



MINI KSIĘGARNIA I SKLEP DLA DZIECI

Do naszego lokalu (vis a vis SP nr 173) przy ul. Gościniec 14 w Starej Miłośnie (czynne: pn-pt 10-18.00, sob. 10-14.00) zapraszamy także dzieci po niebanalne:

PREZENTY DLA DZIECI

- zabawne zabawki do zabawy przytulanki, gry, skakanki, pajacyki, zwierzaki, teatryki, koniki, kalejdoskopy, bączki, instrumenty, zegary i inne projektowane przez Natkę Luniak z Kalimby dla nas dorosłych są wspomnieniem z dzieciństwa. Jak dawniej, robione są z drewna, naturalnych materiałów, ręcznie szyte, wycinane, malowane. Są piękne.



- piękne książeczki dla dzieci wydawnictw:



Pert,
Zakamarki,
Wytwórnia,
Muchomor,
Dwie Siostry
Hokus-Pokus,
Czerwony Konik

SALON SPRZEDAŻY I STUDIO PROJEKTOWANIA WNĘTRZ



SAPI

SPRZEDAŻ:

- kamień naturalny: blaty, parapety, posadzki, schody, kominki
- ekskluzywna mozaika ceramiczna
- cegła ręcznie formowana
- sztukaterie i listwy
- piękne tapety
- lampy

PROJEKTOWANIE:

- wnętrza domów i mieszkań
- wnętrza handlowe i usługowe
- pogotowie wnętrzarskie: metamorfozy i stylizacje
- konsultacje architektów wnętrz współpracujących z telewizyjnym programem

DEKORATORIA



WAPIEN BAZALT MARMUR GRANIT
PIASKOWIEC TRAWERTYN ŁUPEK

CEGIELNIA HOFFMANOWSKA

WYMIAR WYKONCZANIE

MAP STONE
kamienie naturalne

www.sapi.pl

ul. Gościniec 14; 05-077 Warszawa-Wesoła; tel. 022 415 22 11

Szukasz pomysłu na Sylwestra?

*Kozacki Sylwester
u Szymona*



Bal Sylwestrowy
w
APLAUZ
Cafe & Restaurant

więcej www.restauracja-aplauz.eu

rezerwacja i informacje:
tel. 22 773 11 32
tel. kom. 502 277 010

Tradycyjna Wigilia
Firmowe spotkanie
Wspaniały Sylwester

Specjalnie dla Ciebie
przygotujemy wyjątkowe menu
lub tylko wybrane danie
i przywieziemy we wskazane miejsce.

www.restauracja-aplauz.eu

tel. 22 773 11 32

tel. kom. 502 277 010





Pomagamy potrzebującym



Stowarzyszenie Sąsiedzkie Stara Miłosna już po raz piąty przystępuje do organizacji zbiórki charytatywnej. Zwyczajem lat poprzednich zbiórka ta **będzie związana z nadchodzącymi Świętami Bożego Narodzenia.**

To czas szczególnie, szykując wigilijny stół, pakując świąteczne prezenty nie możemy zapominać o tych, dla których święta bywają czasem tęsknoty do lepszego życia, czasem żalu, że los nie jest sprawiedliwy.

Beneficjentami tegorocznej zbiórki będą: Rodzinny Dom Dziecka w Wesolej, o którym pisaliśmy na łamach Wiadomości Sąsiedzkich, oraz Stowarzyszenie Alter Ego, działające przy ulicy Jeździeckiej.

Rodzinny Dom Dziecka prowadzony przez Państwa Olszewskich otoczył opieką pięcioro dzieci. Jak każda duża rodzina, borykają się z trudami codzienności. Zakupione przez Państwa artykuły chemii gospodarczej czy przybory plastyczne dla dzieci na pewno pomogą im spokojniej żyć.

Alter Ego to organizacja pożytku publicznego, której głównym celem jest niesienie pomocy osobom z dysfunkcjami społecznymi. Są to bezdomni, bezrobotni, ubodzy, opuszczający zakłady karne bez możliwości powrotu do czynnego życia społecznego, itp. W siedzibie przy ulicy Jeździeckiej 20 Stowarzyszenie prowadzi punkt pomocy doraźnej dla bezdomnych i najuboższych, jadłodajnię dla najuboższych oraz pogotowie pomocy postpenitencjarnej.

Stałym programem pomocy objętych jest około 600 osób. Biorąc pod uwagę fakt, że większość tych osób to zarazem członkowie rodzin wielodzietnych, faktyczna stała pomoc w postaci przekazywania żywności, odzieży i innych niezbędnych artykułów pierwszej potrzeby dociera systematycznie do grupy około 1100 osób. Alter Ego to miejsce, gdzie nigdy nie powiedziano mi: „Nie, dziękujemy, nie potrzebujemy”. Szerokie spektrum udzielanej pomocy i bardzo liczna grupa jej odbiorców sprawiają, że każda pomoc jest przez Alter Ego przyjmowana z wdzięcznością. Warto o tym pamiętać, mając na przykład do oddania używany sprzęt gospodarstwa domowego czy meble.

Pod numerem telefonu: 22 760-86-40 można zgłosić chęć przekazania darowizn rzeczowych i pieniężnych dla podopiecznych stowarzyszenia.

Tegoroczna akcja charytatywna będzie przebiegała podobnie do zeszłorocznej. Przez dwa kolejne tygodnie w piątkowe wieczory oraz sobotnie przedpołudnia dyżuruwać będą w niektórych sklepach wolontariusze stowarzyszenia. Będą oni rozdawać „listy zakupów”. Zakupione dary będziecie mogli Państwo odkładać do oznakowanych koszy umieszczonych za kasami. Zbiórka będzie przeprowadzona **5 i 6 grudnia oraz 12 i 13 grudnia.** Koła Wolontariuszy w szkole podstawowej oraz w gimnazjum przeprowadzą dodatkowo na terenach szkół zbiórkę zabawek, książek oraz mało zniszczonej używanej odzieży. Możecie Państwo także osobiście, w każdy wtorek w godzinach 20-22, przywieźć do siedziby stowarzyszenia (budynek OSP, wejście od ulicy Gościńnic) dary rzeczowe lub pieniężne dla podopiecznych Rodzinnego Domu Dziecka i Alter Ego. Osoby pragnące w szczególności sposób włączyć się naszej akcji proszone są o kontakt telefoniczny: 609 34 94 94.

Izabela Antosiewicz
Prezes Stowarzyszenia Sąsiedzkiego
Stara Miłosna

Klub Kobiet Przedsiębiorczych w Wesolej

Dlaczego My?

Niektórym może wydawać się, że Wesola i okolice to tylko sypialnia Warszawy. Tymczasem mieszkając tutaj od ponad 11 lat obserwujemy jak kobiety profesjonalnie prowadzą własne firmy i kreatywnie rozwijają różne inicjatywy biznesowe i społeczne. Ale jakoś nikt ich za to nie chwali, nie pomaga w promocji ich firm, nie organizuje dla nich szkoleń ani spotkań z lokalnymi władzami.

Trzeba to zmienić! Dlatego **14 listopada miało miejsce pierwsze spotkanie Klubu Kobiet Przedsiębiorczych.** Jest to nowa inicjatywa dla kobiet prowadzących własne firmy na terenie Wesolej, Sulejówka, Wiązowej, Halinowa i okolic oraz dla tych pań, które mieszkają na naszym terenie, ale swoje firmy prowadzą gdzie indziej (także w Internecie). Nasze spotkania są otwarte dla kobiet, które dopiero myślą o samodzielnej działalności gospodarczej lub świadczą usługi na zasadach umowy o dzieło lub na zlecenie. Osoby zaintereso-

wane udziałem w następnych spotkaniach prosimy o kontakt pod adresem: malgorzata.krukowska@gmail.com.



po urlopach macierzyńskich i wychowawczych;

- zapraszanie osób, które już zakończyły swoją karierę zawodową lub działalność gospodarczą, do opowiedzenia o swoich doświadczeniach;
- rozwój osobisty, korzystanie z porad psychologów, autorytetów biznesu i wiedzy praktycznej;
- organizowanie pomocy dla kobiet (np. pogotowie opiekunek i pań do sprzątnięcia, pomoc psychologiczna);
- wspieranie wszelkich ciekawych inicjatyw, które potrzebują naszego poparcia.

Celem naszej grupy jest:

- wzajemne poznanie się;
- organizacja ciekawych szkoleń i spotkań dla członkiń grupy;
- pomoc w zakładaniu i prowadzeniu działalności w ramach mentoringu i coachingu grupowego;
- dzielenie się wiedzą i wymiana doświadczeń, na przykład:
 - szkolenia dla osób zakładających i już prowadzących własną działalność, aktywizacja zawodowa osób

Inicjatorkami Klubu są: Małgorzata Krukowska, współwłaścicielka szkoły językowej Tom Law's School of English oraz wiceprezes Stowarzyszenia Sąsiedzkiego Stara Miłosna i Magdalena Jędrzejewska, niezależny konsultant PR, wieloletni redaktor kwartalnika dla rzeczoznawców majątkowych, członek Stowarzyszenia Sąsiedzkiego Stara Miłosna i redakcji Wiadomości Sąsiedzkich.

Małgorzata Krukowska



Nowy budynek policji

Od kilku miesięcy z inicjatywy Zarządu Dzielnicy Wesoła prowadzone są rozmowy, które zmierzają do wybudowania nowego budynku komisariatu policji w Wesołej. Budynek ma być zlokalizowany na tej samej działce, na której obecnie znajduje się siedziba policji. Powodem, dla którego rozpoczęto działania zmierzające do budowy jest fakt, że stary budynek Urzędu, który kilka lat temu został zaadaptowany na potrzeby policji, znajduje się w kiepskim stanie technicznym i nie spełnia wymaganych

standardów. Warunkiem szybkiego przeprowadzenia inwestycji jest jej współfinansowanie przez m.st. Warszawa. Odbyły się już spotkania z przedstawicielami Kome-



ndy Stołecznej Policji, Biura Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego m.st. Warszawy i Zarządu Dzielnicy Wesoła, na których omawiano zadania każdej ze stron podczas realizacji inwestycji. Poli-

cja poinformowała, że zamierza zbudować podobny obiekt do tego, jaki już istnieje w Łomiankach (widoczny obok na wizualizacji). Wymagana będzie jedynie adaptacja projektu na potrzeby konkretnej lokalizacji, czego koszty pokryte zostaną przez m.st. Warszawa. Padły też deklaracje co do możliwości sfinansowania tej inwestycji. Wskazują one, że przy sprzyjających okolicznościach nowy budynek mógłby powstać do końca 2010 roku.

Adam Kłos



2008

BAL SYLWESTROWY

...jak zabawa to tylko w Gościńcu...

- zabawa przy zespole Metrum
- profesjonalny pokaz sztucznych ogni
- tradycyjne polskie dania

Szczegóły i rezerwacja pod tel. 022 773 30 02



Park linowy w Wesolej? – czyli kilka słów o tym czy marzenia się spełniają...

Piękna tegoroczna jesień wyciąga nas z domu w weekendy. Tym razem daliśmy wybór dzieciakom, zasada była prosta: mamy spędzić czas na świeżym powietrzu i nikt ma się nie nudzić. Pomysły były różne, ale to co wydawało się być ciekawe dla 3-letniego Ignacego, nudziło 10-letniego Macka oraz pięcioletnich: Maurycego i Julkę. Wreszcie jednomyślnie krzyknęli: „park linowy”. Mieli rację – był to strzał w dziesiątkę! Pojechaliśmy do jedynego w Warszawie takiego przybytku do parku w Powsinie. Po krótkim szkoleniu i ubraniu całego osprzętu alpinistycznego dzieciaki rozbiegły się po dużym ogrodzonym terenie. Każdy znalazł trasę adekwatną do wzrostu i umiejętności. Ignacy dzielnie przepinał karabinki ok. 1,5 m nad ziemią, pokonując coraz to nowe przeszkody: mosty, mostki, tyrolki, pochylnie, pale, podczas gdy starsze dzieciaki potraktowały najprostszą trasę: super-kid jako rozgrzewkę by następnie wdrapać się na ok. 3m nad ziemię i w asekuracji dorosłych stawiać czoła nowym wyzwaniom: meandrującym palom, mostom, różnym wymyślnym drabinkom. 10-letni Maciek poszedł jeszcze oczko wyżej na ok. 5 m nad ziemią, a dorośli na trasie najtrudniejszej o wdzięcznej nazwie: adrenalina patrzyli na nas z góry z ok. 10 m. Dzieciaki były dumne, że tak poważnie się ich traktuje, że powierza się im tak odpowiedzialne zadanie, że wyglądają jak profesjonalni alpinści, że pokonali swoje strachy, że bawili się na równych prawach z dorosłymi.

Dwie spędzone tam godziny minęły naszym dzieciakom w oka mgnieniu, a w nas dorosłych zakiełkowała myśl. A może by tak w Wesolej stworzyć taki fajny park linowy. Może by wreszcie zrobić coś dla dzieci starszych i młodzieży. Od tak dawna wszyscy narzekają, nie bez racji, że w Wesolej nie ma rozrywek dla naszej gimnazjalnej młodzieży... Podstawa takiego przedsięwzięcia to dobrze dobrany teren, najlepiej leśny ze staro-drzewiem, a przecież u nas takich miejsc nie brakuje. Rozglądaliśmy się po okolicy i zaraziliśmy swoim marzeniem naszego burmistrza do spraw kultury Mariana Mahora. Nie było to trudne bo sam ma dzieci i zna ich temperament i potrzeby. Wspólnie marzyliśmy typując miejsca naszym zdaniem najkorzystniejsze. Były to zarówno

działki prywatne jak i tereny m.st. Warszawy (potocznie zwane państwowymi). Zasięgnęliśmy też rady eksperta, który dosłownie zachwyił się tak dużym wyborem i wskazał nam najoptymalniejsze, jego zdaniem tereny. Znalazł się już pa-



sjonat, który wykonał wstępny projekt...przy okazji przybliżając nam koszty takiego przedsięwzięcia i rami czasowe inwestycji. Teraz pozostaje mieć nadzieję, że ten pomysł nie utonie w biurokracji, że spotka się z przychylnym podejściem władz Dzielnicy i Warszawy, bo przecież na terenach leśnych i tak nic zbudować nie można, a jeśli w przyszłości zmieni się ich przeznaczenie, to konstrukcje linowe

Sami Państwo przyznacie, że park linowy świetnie się też wpisuje w klimat naszej dzielnicy i na pewno, oprócz pouczającego zajęcia dla naszych dzieci, wyciągał by sprzed komputerów i telewizora młodych i nie tylko warszawiaków. Ja w imieniu mieszkańców wesolej trzymam rękę na pulsie delikatnie zarażając swoim marzeniem decydentów, którzy już nie raz udowodnili, że nie są oporni na fajne pomysły, a wszystkich, którzy popierają taką inwestycję w naszej dzielnicy proszę o trzymanie kciuków. Kończąc co by nie zapeszać.

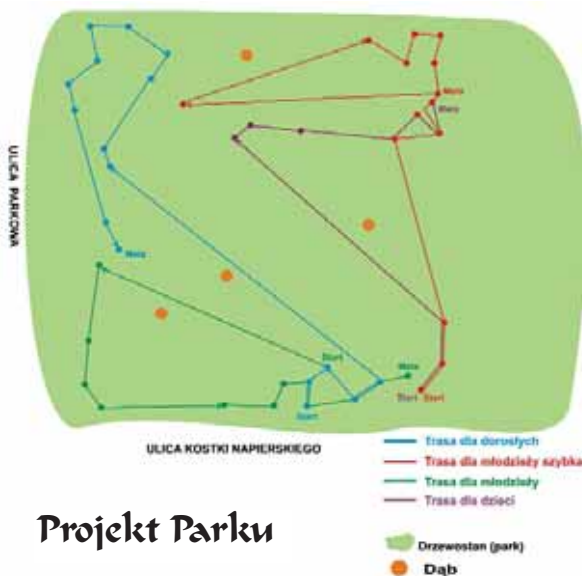
Więcej informacji o parkach linowych na stronie: www.parkilino-we.org Poniżej cytat ze strony, z zakładki pt. „co to są parki linowe”.

„(...) Parki linowe są to specjalnie przygotowane tereny dla zabaw z użyciem lin. Bawić się w nich mogą ludzie nawet bez żadnego doświadczenia w tym kierunku, zarówno dzieci, młodzież jak i osoby starsze. Zapewniają niezapomniane wrażenia, adrenalinę i wysiłek na świeżym powietrzu. Najczęściej zlokalizowane na terenie lasu, na solidnych drzewach, na których zawieszane są drewniane podesty połączone w trasy stalowymi linami po których poruszają się klienci. Na każdym odcinku czekają na klienta różne przeszkody: mosty tyrolskie, kładki, zjazdy ukośną liną (tyrolki), przejścia po wiszących kłodach, belkach a nawet skok na linie typu tarzan. Aby bezpiecznie przejść trasę należy ubrać się w będadą na wyposażeniu parku specjalną uprząż z lonżami, karabinkami i bloczkiem, założyć na głowę kask oraz przejść krótkie szkolenie posługiwania się tym sprzętem u instruktora parku.



Moda na wypoczynek aktywny, sporty ekstremalne powoduje, że w krajach zachodnich Europy takie parki spotkać można często. Zwłaszcza, że jest to jedna z najbezpieczniejszych form aktywnego przebywania na wysokości. W 2005 r. powstały 4. Jako pierwsze w Polsce powstały parki w Wiśle niedaleko centrum teraz po rozbudowie z 5 trasami i łącznie 55 przeszkodami oraz w Ustroniu na Równicy z 2 trasami i ok. 30 przeszkodami, oraz w Zabrze i Piasecznie. W 2006 roku powstały kolejne: W Podzamczu, Szczyrku, Brennej, Bielsku Białej, Zakopanem, Kudowie Zdrój, Złotym Stoku. W 2007 roku powstały kolejne (...).”

Katarzyna Szaszkiwicz



w każdej chwili mogą zniknąć jeszcze szybciej niż się pojawiły. Bo najlepszą wiadomością jest taka, że PARK LINOWY mógłby powstać w dwa miesiące i to razem ze szkoleniami przyszłych pracowników i wszystkimi atestami.



Marcin Dekor

Design by EU



Największy salon z karniszami w regionie JUŻ OTWARTY!

- ponad 500 modeli karniszy nowoczesnych i stylowych
- oryginalne akcesoria do dekoracji okna
- konfekcjonowane firany i zasłony
- największa oferta obrusów oraz tekstyliów stołowych
- profesjonalne doradztwo

Zapraszamy!

Poniedziałek-Piątek 10-18, Sobota 10-15

Salon firmowy Marcin Dekor Sp. j.
ul. Terespolska 75, 05-074 Halinów,
Konik Nowy (3 km za Stara Miłosną w kierunku Mińska Maz.)
tel. 022-760-69-01, fax. 022-760-69-19
e-mail: salon@marcindekor.com.pl



Na końcu świata czyli jak się mieszka poza „właściwą” Warszawą



„Gdzie mieszkasz?” – standardowe pytanie na początek znajomości – „Warszawa-Wesoła” – odpowiadam. Chłopiec po mojej odpowiedzi zastęga w zdziwieniu, aż w końcu mówi: „Warszawa wcale nie jest wesoła!”.

To i tak jedna z łagodniejszych reakcji na moją odpowiedź na pytanie „gdzie mieszkasz?”. Zwykle słyszę raczej – „to wieś!”, „tam się świat kończy!”, „gdzie?” albo ewentualnie „mam jedną znajomą z Wesołej. To gdzieś strasznie daleko, prawda?”. Niektórzy żartują wręcz: „Czy ty do domu dojeżdżasz na wozie drabiniastym? A może na koniu? Czy tam biegają kury?”. Akurat to ostatnie to po części prawda – na skrajnym wschodzie Wesołej niektórzy hodują kury. Konie też – w okolicy jest kilka ośrodków jeździeckich.

Dokładnie rzecz biorąc mieszkam na jednym z osiedli Wesołej – w Starej Miłosni (kiedy nieraz podaję ludziom wyłącznie nazwę osiedla, wyglądają jakby myśleli, że mieszkam na innej planecie). Jest to niewielkie osiedle, najstarsze w całej dzielnicy, które dopiero niedawno zaczęło wyglądać bardziej „miejsko” – betonowe płyty zamieniono na asfalt i kostkę, przy drogach ustawiono lampy, wprowadzono nowy autobus kursujący między Starą Miłosną, a dworcem w Wesołej oraz wybudowano kilka nowych sklepów, wręcz mini – centrów handlowych (mówiąc „mini” mam na myśli coś naprawdę małego). Wesoła, zanim stała się Warszawą była osobnym miastem (w co nikt nie jest mi w stanie uwierzyć), dopiero niedawno – 27 października 2002 roku (jest to najmłodsza dzielnica Warszawy) przyłączono ją do stolicy. Leży na terenie mazowieckiego parku krajobrazowego, dlatego jest w niej mnóstwo przepięknych lasów. Ma też własną podstawówkę, gimnazjum (jedno z najlepszych w Warszawie) oraz liceum. Istnieje jednak jedna poważna wada tego miejsca – wszędzie jest daleko.

Do „właściwej” Warszawy dowozi mnie auto-

bus linii 502 lub 198 w połączeniu z Szybką Kolejką Miejską. Korzystam z tych połączeń od niedawna – od kiedy chodzę do liceum. Wcześniej też wyjeżdżałam do centrum stolicy, ale nigdy samotnie i raczej rzadko. Do wypadów ze znajomymi wystarczała mi sama Stara Miłosna (po której doskonale się spaceruje i jeździ na rowerze) oraz położone niedaleko centrum handlowe Promenada, gdzie również znajduje się kino Cinema City. Rozpoczęcie nauki w liceum zmusiło mnie jednak do codziennych wyjazdów na Mokotów – gdzie znajduje się moja nowa szkoła. Oczywiście, można powiedzieć, że mogłam sobie wybrać szkołę położoną bliżej, ale nie chciałam po prostu rezygnować z marzeń, a klasa kulturowa w Kochanowskim była tą wymarzoną. Kiedy tylko rozpoczęłam moje wyprawy w miasto byłam nim zupełnie przerażona – wszystko było dwa razy większe, szybsze i głośniejsze niż w mojej małej, wschodniej dzielnicy. Kiedy tylko poruszałam się wolniej niż poranny tłum, chcąc poprzyglądać się nowym miejscom, słyszałam za plecami warknięcia wściekłych ludzi. Tak jakby wolne chodzenie stało się nietaktem, wręcz przestępstwem. Przeraziły mnie wielkie budynki i ich ogrom, a w wielkich budynkach było mnóstwo ludzi, a z żadnym z tych ludzi nie dało się nawiązać kontaktu. Przeraziły mnie wszechobecne, mechaniczne dźwięki, takie jak hamujące z piskiem metro, atakujące zewsząd reklamy, warczące i trąbiące na siebie nawzajem samochody – tak inne od szumu drzew i śpiewu ptaków. To było zupełnie inne doświadczenie, zupełnie inne, wydająca się z początku chorą, rzeczywistość.

Jednak najgorsze miało dopiero nastąpić – a mianowicie poruszanie się po mieście. Komunikacja miejska była dla mnie jak czarna magia – nie rozróżniałam tras poszczególnych autobusów, tramwajów, w metrze myliłam kierunek „Kabaty” z kierunkiem „Młociny”, a pozostawiona na Krakowskim Przedmieściu do tej pory pytam – „Ale gdzie ja jestem? A którą do domu?” Właściwie to nadal potrafię dojechać tylko do najczęściej odwiedzanych miejsc – szkoła,

centrum, Metro Politechnika, Rondo Jazdy Polskiej, szkoła tańca irlandzkiego, blok babci na Goławiu, Instytut Teatralny. Z resztą mam problemy. Nawet kiedy ktoś mi wyjaśnia „idź tam, skręć tam, wsiądź w to, wysiądź tam, prześiądź się w tamto i dalej to już wiesz” – mam wrażenie, że mówi po chińsku. Nie kojarzę nazw ulic z konkretnymi miejscami oraz tras autobusów z jakimikolwiek charakterystycznymi punktami. Wszystko jest dla mnie identyczne. W Wesołej inna była każda droga (bo albo była to droga asfaltowa, albo piaszczysta, albo kamienista, albo z betonowych płyt albo z kostki), każdy sklep, każdy punkt spotkań (takich jak: przy krzyżu, kościele, blokach, gimnazjum, podstawówce, na placu zabaw). Wszystko było unikatowe. „Właściwa Warszawa” wygląda dla mnie jak wielkie miasto klonów każdego rodzaju.

Moje nieprzystosowanie nie zawsze traktowane jest przyjaźnie. Kiedy pytam jak mam wrócić do domu słyszę nie raz „Nie wiesz? Chyba żartujesz!”. Tak jakby każdy musiał wiedzieć gdzie co jest. A przecież jakimś pytała taką osobę gdzie jest ulica Konwaliowa na terenie Starej Miłosnej to usłyszałam „Jest taka? Chyba żartujesz!”. I gdzie tu sprawiedliwość?

Zauważyłam też, że Warszawiaczy boją się dużych odległości. Mniej niż kilometr to dla nich za dużo. Na moich przedmieściach przemierzam codziennie kilka kilometrów, aby dostać się gdziekolwiek lub po prostu spacerując. Kiedy słyszę więc, że osoba mieszkająca na Kabatach denerwuje się, że ma długi dojazd do mojej szkoły (czyli na Mokotów), a na koniec musi przejść kawałek drogi od metra (w rzeczywistości jest to kilkaset metrów), dostają białej gorączki.

Właściwie może nie powinnam mówić, że ja jestem nieprzystosowana do życia we „właściwej” Warszawie, tylko jej mieszkańcy nie są przystosowani do życia na przedmieściach. Kiedy jedna z koleżanek mieszkających w okolicentrowych dzielnicach Warszawy odwiedziła Starą Miłosną przeraziła się kiedy w pewnym momencie spaceru skończył się chodnik z kostki, a zaczęła się piaszczysta droga. Stała oświadczać, że dalej nie idzie. Ja przynajmniej próbuję iść dalej przez warszawskie centrum, choć nie zawsze mi wychodzi.

Martyna Nowosielska

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

USŁUGI SZKLARSKIE Pełny zakres!
- Lustra, szklane blaty, gabloty, zabudowa wnęk, wystrój wnętrz
- Szkło: hartowane, antywłamaniowe, kominkowe, szyby zespolone
- Zdobienie szkła metodą piaskowania (matowienia) + wzorki
- Oprawa obrazów (duży wybór ram)
- Zamówienia nietypowe **ATRAKCYJNE CENY!**
WER-GLASS Sulejówek ul. Tuwima 10 tel. 783 54 82, 601 80 30 59

NOWY ODDZIAŁ BIURA RACHUNKOWO-EKONOMICZNEGO ZAPRASZA DO MIĘDZYLESIA
Księgowość
Windykacja
Doradztwo
POL-WAR ALTER EGO
sp. z o.o.
ul. Patriotów 309, wejście B
Warszawa Międzylesie
tel. 022 424 17 70, 0696 412 444
polwar_w@poczta.onet.pl
WYSOKIE rabaty dla nowych klientów
Działamy od 16 lat!
Lic. MF nr 2756/97



Kameralny, rodzinny, towarzyski – V Maraton w Starej Miłośnie

Rozgrywany od pięciu lat kameralny maraton w Starej Miłośnej zgromadził w tym roku podobną liczbę uczestników, jak we wszystkich czterech poprzednich razem wziętych. Tak przynajmniej twierdzi Robert Celiński z Anina, który przez trzy kolejne lata zwyciężał w staromiołośniańskim maratonie. W tym roku musiał zadowolić się drugim miejscem.

Kiedy we wrześniu ruszyły zapisy do maratonu, nikt nie spodziewał się, że małym maratonem w Starej Miłośnej zainteresują się biegacze z... całej Polski. Informacja o maratonie pojawiła się na najpopularniejszych portalach biegowych i w magazynach dla biegaczy. Pod koniec września strona Stowarzyszenia Sasiedzkiego Stara Miłosna z informacją o maratonie zaczęła przeżywać prawdziwe obłędzenie. Już po kilku dniach do biegu zgłosiło się ponad 10 osób, a potem liczba ta systematycznie rosła. Przyjazd do Starej Miłośnej zapowiadali biegacze z Pomorza, ze Śląska oraz, rzecz jasna, z Warszawy i okolic.

Na tydzień przed maratonem liczba chętnych do zmierzenia się z królewskim dystansem przekroczyła 50 osób i... okazało się, że ze względów bezpieczeństwa trzeba zmienić trasę, tak, aby nie wchodziła ona w osiedlowe uliczki i w ogóle możliwie omijała ulice. W trybie niemal awaryjnym zespół organizacyjny zdecydował o przeniesieniu Biura Zawodów w okolice spalonego rancza na ul. Fabrycznej. Tam też miał nastąpić start. Co jednak z trasą, która została wyznaczona kilka lat temu i która przewidywała start zupełnie gdzie indziej...? Z pomocą organizatorom przyszedł twórca staromiołośniańskiego maratonu, szef Fundacji Maratonu Warszawskiego, Marek Tronina. W środę wyznaczył nową trasę, w czwartek pokazał ją niżej podpisanej (pokazał oznacza w tym przypadku wspólne obiegnięcie siedmiokilometrowej trasy i zapamiętanie punktów krytycznych oraz zapamiętanie mapy przez urządzenie do tego przeznaczone) i voila! Nowa trasa jeszcze tego samego dnia została pokazana internautom.

W sobotę od świtu przy spalonym ranczo na Fabrycznej zaczął się niezwykły ruch. Stały dwa harcurskie namioty-szatnie, namiot Biura Zawodów, generator z prądem, przenośne toalety i sanitariaty, wielka dmuchana brama startometry. Pojawiły się też tłumy wolontariuszy – dzieci i dorosłych, którym w wolną sobotę chciało się wstać o świcie i spędzić wcale nie najcieplejszy ranek, a właściwie prawie cały

dzień, na dworze. O ósmej pojawili się pierwsi biegacze. O 8.30 pierwszy zawodnik ruszył na trasę maratonu. Przy okazji sprawdził, czy organizatorzy stanęli na wysokości zadania i czy na trasie biegu da się zgubić, czy nie bardzo. Nie dało się, chyba, że ktoś bardzo chciał.

A potem zaczęli przybywać bohaterowie dnia. Maratończycy i ci którzy postanowili się zmierzyć z jedną szóstą dystansu, czyli z pętlą 7 km 195 m



Zawodnicy przygotowują się do startu. Fot. Barbara Krzewska.

w tzw. Minimaratonie. Zazwyczaj bywa tak, że w krótkim biegu startuje znacznie więcej osób niż w długim. Tu było odwrotnie. W krótkim biegu wystartowało 36 osób, na trasę maratonu ruszyło 44 osoby, w tym – dwie kobiety.

Trasa wiodła ścieżkami Mazowieckiego Parku Krajobrazowego. Nie była łatwa. Już na pierwszym kilometrze – pierwszy piaszczysty podbieg. Jak wyliczyli skrupulatni maratończycy – podobno na każdy kilometr przypadał co najmniej jeden podbieg. Do tego sporo korzeni, które co okrażenie wydawały się wyższe. Tylko małym kawałkiem trasa wypadała na asfalt przy Zagórze, by po kilkuset metrach wrócić do lasu. Duża pętla biegła Fabryczną do czerwonego szlaku na Prąbuckiej, potem czerwonym do skrzyżowania szlaków, następnie żółtym w stronę Zagórze, potem ulicą, lasem znowu w kierunku żółtego szlaku, żółtym, wydumą, następnie skręcała w Fabryczną w kierunku Jana Pawła II, tuż przed linią domów zakręcała w lewo, wzdłuż lasu, wchodziła w las i pętelką zwracała do Fabrycznej. Tuż przy bramie mety ustawiono punkt odżywiania – a w nim wodę, napoje izotoniczne, tace z bananami i czekoladą, napoje i odżywki własne zawodników. Potem na punkt trafiła też gorąca herbata, bo pogoda nie rozpieszczała biegaczy, choć było dość przyjemnie.

Zwycięzcą Minimaratonu został Alex Celiński z Byledobiec Anin, który 7 km 195 m pokonał w czasie 25:43 i o 17 sekund wyprzedził Tomasza Lipca. Trzeci na mecie zameldował się Sławomir Zduńczyk z wynikiem 28:03. Rywalizację wśród pań wygrała Katarzyna Panejko-Wanat, reprezentująca klub Byledobiec Anin (29:47).

W maratonie rywalizacja trwała niemal trzy godziny. **Zwyciężył Zbigniew Koper z Legionowa ze znakomitą wynikiem 2:53:09. Jako drugi na metę przybiegł Robert Celiński (Byledobiec Anin) – 3:08:28. Trzecie miejsce w rywalizacji zajął Wojciech Wanat (Byledobiec Anin)**

– 3:21:21. Piąte miejsce zajął najszybszy staromiołośnianin, Jarosław Skaruz, zdobywając tytuł Mistrza Starej Miłośnej w Maratonie. Rywalizacja pań była bardzo wyrównana i zacięta. Wygrała debiutująca w maratonie Patrycja Bereznowska (4:25:40) przed Jolantą Wagner (4:26:00).

Okazało się, że mimo trudnej trasy, niektórym udało się pobić swoje rekordy życiowe, inni z powodzeniem zadebiutowali w maratonie. Na mecie na wszystkich czekały koce termiczne, gorąca herbata oraz... gorący bigos. Ten ostatni dowożony był w kilku „rzutach” ze SMAKOSZA, którego właścicielka postawiła sobie za cel, aby nikt z maratończyków nie wyjechał ze

Starej Miłośnej głodny. I celu dopięta, wszyscy jedli aż im się uszy trzęsły. A czuwająca nad zdrowiem maratończyków karetka na całe szczęście okazała się niepotrzebna.

Maraton w Starej Miłośnej okazał się sukcesem nie tylko sportowym, ale i organizacyjnym. A przede wszystkim – spodobał się biegaczom. Kilko już zapowiedziało, że w przyszłym roku pojawią się w Starej Miłośnej ponownie. Dlatego warto pamiętać, że w organizację maratonu zaangażowało się bardzo, bardzo wiele osób – członków i sympatyków SSSM, członków ich rodzin, wolontariuszy, przedstawicieli władz Wesołej. Im wszystkim wielkie dzięki!

Anna Pawłowska-Pojawa

PS. Moje prywatne podziękowanie kieruję przede wszystkim do Izy Antosiewicz, która panowała nad całą organizacją i zawsze wiedziała, do kogo zadzwonić, do Piotra Kossowskiego, z którym wspólnie w piątkową zimną noc znakowaliśmy leśną trasę i udało nam się to zrobić całkiem dobrze oraz do Marka Troniny – za wymyślenie Maratonu w Starej Miłośnej i za wyznaczenie nowej trasy w trybie awaryjno-ekspresowym. A także dla biegaczy, którzy tłumnie przybyli na start. I dla kibiców, którzy pojawili się na trasie i wspierali zawodników ciepłym słowem.



Będę więcej startował na krótszych dystansach. I złamię trójkę...



Biega od... dwóch lat. Zaczął tuż przed trzydziestką. Na zawodach kibicują mu żona, a od czerwca – również córka. Jarosław Skaruz ma 31 lat i 25 października został mistrzem Starej Miłosny w Maratonie. Na co dzień pracuje przy obliczeniach dotyczących bezpieczeństwa w firmie, która jest jednym z największych w Europie producentów wyposażenia samochodowego.

Spodziewałeś się, że zostaniesz mistrzem Starej Miłosny w maratonie?

JS: Nie. Trudno było to zauważyć na trasie, tym bardziej, że trasa składała się z pętli, więc byli zawodnicy, których dublowałem, nie bardzo wiedziałem, kogo gonię. Dowiedziałem się dopiero za metą.

3 godziny 24 minuty na trudnej leśnej trasie, miejscami piaszczystej, z wieloma podbiegami, to nie lada osiągnięcie...

Tak. Właściwie zrealizowałem swój plan z nawiązką, bo satysfakcjonował mnie każdy wynik poniżej 3:30. Tym bardziej, że dopiero w piątek ostatecznie zdecydowałem, że wystartuję. Tydzień przed staromiłośniańskim maratonem w trakcie długiego biegu po lesie musiałem jakoś niefortunnie postawić nogę i do środy dotkliwie odczuwałem tego konsekwencje. Właściwie już miałem zrezygnować, dopiero piątkowy trening pokazał, że mogę spróbować ostrożnie pobiec. I tak też zacząłem, nie za szybko, rozsądnie. Na trasie kibicowała mi żona i prawie pięćmiesięczna córka – to też dodawało sił i motywowało.

Mówisz, jakby taki wynik był czymś normalnym. Dla wielu osób samo przebiegnięcie maratonu to już duży wyczyn. Który to był Twój start na tym dystansie i jaki masz najlepszy wynik?

Wcześniej pobiegłem dwa maratony warszawskie – w 2007 r. i wtedy zajęło mi to 4 godziny i 5 minut. W tym roku ukończyłem XXX Flora Maraton Warszawski z wynikiem 3:14:27.

To prawie godzina różnicy! Jak się przestaje być truchtaczem-amatorem i staje się biegaczem, dalej amatorem, ale już zaawansowanym...?

W ubiegłym roku w ogóle na sam pomysł przebiegnięcia maratonu wpadłem około połowy roku.

Mieszkaliśmy już wtedy z żoną w Starej Miłosnie, dokąd przeprowadziliśmy się pod koniec 2006 r. Biegałem trochę po lesie, ale najdłuższe dystanse to było ok. 20 km. Prawie wszystkie treningi robiłem w jednym tempie. Nie brałem udziału w zawodach, kompletnie nie wiedziałem, na jaki wynik mogę się porwać. Zacząłem w tempie ok. 6 minut na kilometr, spokojnie. Z niepokojem czekałem na 20. km. Potem na 30. Po 30. faktycznie organizm zaczął bardzo protestować, zwolniłem, ale podjąłem walkę z samym sobą i na 40. kilometrze byłem jeszcze w stanie przyspieszyć.

!?

Tydzień później przebiegłem jeszcze 10 km w Run Warsaw, namówiłem żonę, która zadebiutowała na dystansie 5 km. A potem była... długa przerwa. Właściwie do końca roku nie biegałem. W styczniu 2008 pobiegłem w biegu Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, ale to był bieg towarzyski, rekreacyjny, bez pomiaru czasu. Zacząłem myśleć o kolejnym maratonie, ale także o startach na krótszych dystansach. Od wiosny zacząłem trenować już według jakiegoś planu, pięć razy w tygodniu, robiąc coraz dłuższe wybiegania. W marcu zadebiutowałem w Półmaratonie Warszawskim uzyskalem wynik 1:44. Sześć tygodni później, w Ostrołęce, przy bardzo wysokiej temperaturze, poprawiłem ten wynik, miałem czas 1:38.

Ostrołękę pamiętam, upał był potworny, ja tam miałam najłabszy wynik w tym roku. Po Ostrołęce zaczęła przygotowania do Maratonu Warszawskiego?

Nie od razu. Tydzień po Ostrołęce była sztafeta Wesoła Stowa – tu w Starej Miłosnie. Udało nam się zebrać drużynę nieomal sąsiedzką i wybiegaliśmy 6 miejsce. Kibicowała mi żona – wtedy w ósmym miesiącu ciąży. Pod koniec maja pobiegłem jeszcze w Biegu Truskawki w Truskawiu, niepełna 10 km krosowej trasy w Puszczy Kampinoskiej, bardzo fajny bieg. Kilka dni później urodziła się moja córka i na kilka dni zrobiłem sobie przerwę w bieganiu. Towarzyszyłem żonie w trakcie porodu – to było niesamowite przeżycie i tego się nie da porównać z niczym innym. Ale bieganie już się jakoś wpisało w nasze wspólne życie, więc jeszcze w czerwcu pobiegłem w Sulejówku w Biegu Marszałka na 10 km, z wynikiem 41:21. To jest niesamowite i fantastyczne w bieganiu, że łożona praca na treningach procentuje i bardzo szybko można zobaczyć efekty. I że na początku właściwie cały czas można się poprawiać.

Latem już zacząłem poważnie myśleć o porządnym przygotowaniu do maratonu. Korzystając z kalkulatorów wyliczyłem, jaki czas mógłbym uzyskać w maratonie, poszukałem planów treningowych, m.in. planu Jurka Skarzyńskiego, ale najbardziej przypadł mi do gustu plan Greifa. I według planu zacząłem się przygotowywać. Latem pobiegłem jeszcze w Biegu Powstania Warszawskiego – fantastycznej imprezie nie tylko z powodów sportowych. Ale pamiętam, że na ostatnim kilometrze, na bieżni jeszcze się z kimś ścigałem. Wynik tego biegu, 40 minut 25 sekund, dał mi podstawy, żeby myśleć o wyniku 3:15 w maratonie. I na taki czas zacząłem się przygotowywać. Trenowałem 5 razy w tygodniu. Dzisiaj mogę powiedzieć – warto było. Pobiegłem dokładnie tak, jak chciałem, ile chciałem i właściwie nie miałem żadnych kryzysów po drodze.

Biegasz od dwóch lat, z przerwami, a już osiągnąłeś bardzo wiele. Wcześniej uprawiałeś jakiś sport?

W czasach licealnych sporo jeździłem na rowerze, najdłuższa dzienna „przejażdżka” liczyła nieco ponad 300 km. Potem były studia na Politechnice Warszawskiej i miałem jakoś mniej czasu, ale i mniej chęci na sport. Właściwie dopiero Run Warsaw 2006 mnie zainspirował, żeby się spróbować z bieganiem i dystansem.

Żona Ci zawsze kibicuje?

Nie tylko kibicuje. Pięć miesięcy po urodzeniu córki sama zaczyna trochę biegać. Na razie to są bardziej marszobiegi, ale chce w przyszłym roku przebiec 10 km. A ja chcę jej pomóc, żeby zrealizowała ten cel.

A Twoje plany?

Na następny sezon? Na pewno więcej startów na krótszych dystansach. To pozwala łatwiej ocenić formę i robić postępy. A ja chyba cały czas mam potencjał, żeby się rozwijać.

A cel biegowy?

Jak chyba każdego ambitnego amatora – złać 3 godziny. I to zanim rekord świata zejdzie poniżej 2 godzin. A potem – może maratony zagraniczne, może któryś z wielkich maratonów. Gdzie jest szybka trasa?

Najbliżej? Mówią, że w Berlinie? Powodzenia!

Rozmawiała Anna Pawłowska-Pojawa

DETEKTYW

Licencja
nr 0000505

Usługi dla osób prywatnych i firm:

– rozwoły, majątek, wiarygodność biznesowa, badania antypodszuchowe, ekspertyzy, doradztwo, inne.

www.renoma2.com.pl

tel. 022 7730028
fax 022 7730029

Firma „KOMPLEKS”

- Pranie dywanów
- Pranie tapicerek meblowych
- Pranie wykładzin dywanowych
- Pranie i czyszczenie tapicerek samochodowych

Sulejówek, ul. Sobieskiego 35
tel. 022 783 46 06, 602 581 285

ATRAKCYJNE CENY



II Turniej Szachowy Grand Prix SP 173

26 października w SP 173 odbył się II Turniej Szachowy Grand Prix SP 173. Do gry przystąpiło 50-ciu zawodników. Rozegrano 7 partii syste-

III miejsce – Miłkołaj Kozakow (UKS „Czternastka” Ursus)



mem szwajcarskim po 15 minut na zawodnika. Sędzią turnieju była p. Agnieszka Brustman.

Najlepszymi zawodnikami okazali się:

W kategorii wiekowej (1998-1996)

I miejsce – Bartosz Nowicki (KS Wesoła)

II miejsce – Paweł Jarmuła (Polonia Warszawa)

„Czternastka” Ursus)

II miejsce – Dominik Rzeszowski (MKS Polonia Warszawa)

III miejsce – Weronika Górka (MKS Polonia Warszawa).

Tytuł najlepszej zawodniczki wywalczyła uczennica SP 173, Kinga Pastuszek z MKS Polonia Warszawa.

Szczegółowe informacje o wynikach

W kategorii wiekowej (2002-1999)
I miejsce – Aleksy Kozakow (UKS

„Czternastka” Ursus)

II miejsce – Dominik Rzeszowski (MKS Polonia Warszawa)

III miejsce – Weronika Górka (MKS Polonia Warszawa).

Tytuł najlepszej zawodniczki wywalczyła uczennica SP 173, Kinga Pastuszek z MKS Polonia Warszawa.

Szczegółowe informacje o wynikach

turnieju można znaleźć na www.chessarbiter.com

Nagrody oraz dyplomy wręczyła zwycięzcom dyrektor Mariola Wróblewska.

Turniej był kolejną okazją do rywalizacji pasjonatów tej królewskiej gry.

Mimo, iż zwycięzców jest tylko kilku to większość uczestników turnieju odniosło swoje małe sukcesy. Początkujący zawodnicy mieli okazję zdobyć „małe” punkty i nabrać apetytu na „większe” zwycięstwa. Mamy nadzieję, że spotkania szachowe w SP 173 wpiszą się w kalendarze turniejowe zawodników zaawansowanych.

Na III Turniej z edycji Grand Prix SP 173 zapraszamy 29 listopada 2008 r. (sobota).

Teresa Osypiuk, Marta Drabarek

Sukces naszych łuczników!

Puchar Ożarowa 2008 w szponach KS WESOŁA

Wielki sukces młodych adeptów łucznictwa w Pucharze Ożarowa 2008 r. Zwycięzcą V Finałowej Rundy Pucharu Ożarowa i całej edycji tych zawodów została w kategorii dzieci Janina Lekki, drugie miejsce zajęła Klaudia Ładziak ex aequo z Anastazją Stachwiuk (wszystkie z KS WESOŁA). Najmłodsza nasza zawodniczka, Nika Stachwiuk w swojej kategorii zajęła trzecie miejsce, a Alek Janczarek drugie.

Młoda ekipa KS WESOŁA, po zaskakująco udanym sezonie, pokazała swoją klasę. Dzięki świetnemu wyszkoleniu podium było wręcz oblegane przez zawodników wesołowskiego klubu. Zwycięzcom gratulujemy i życzymy tak wysokiej formy w przyszłym sezonie.

Wszystkich uczniów chętnych do wzięcia udziału w zajęciach łuczniczych, w ramach programu „Otwarte Sale”, zapraszamy we wtorki i czwartki w godzinach 17-18 na salę gimnastyczną Szkoły Podstawowej nr. 174, ul. Pl. Wojska Polskiego 28, Warszawa-Wesoła. Zajęcia są bezpłatne.

Hanna Kozłowska



Lecznica Stomatologiczna

ELIXIR sp. z o.o.
lek. stom. Małgorzata Nowicka-Olejko

<ul style="list-style-type: none"> ◆ DOROŚLI ◆ DZIECI ◆ ORTODONCJA ◆ IMPLANTY 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ CHIRURGIA ◆ RTG cyfrowe zęba ◆ PANTOMOGRAF ◆ PROTETYKA
---	---

Godziny otwarcia: pon.–pt. 8³⁰–20³⁰, sobota 8³⁰–13³⁰
tel. 022 773 21 12, 022 795 74 62
05-077 Warszawa-Wesoła, Os. Stara Miłosna, ul. Kameliowa 12

ROLETKI • WERTIKALE • ŻALUZJE • OKNA
PCV • MOSKITIERY • DRZWI ALUMINIOWE
MONTAŻ, SERWIS OKIEN
SOLIDNIE, CENY KONKURENCYJNE
 Tel. 0 502 028 554



XX Bieg Niepodległości – jak zając gonił wielbłądy

Kto po lekturze zeszłego numeru Wiadomości Sąsiedzkich wysnuł wniosek, że sąsiedzi biegnący we wrześniowej sztafecie Ekiden będą próżnować przez następne dwanaście miesięcy, ten zapomniał chyba jak silna i szalona bywa miłość w młodych związkach. Drużyna „Stara Miłosna Run for Fun”, jak każdy dziewiczy byt, potrzebuje szczególnej pielęgnacji, a dowodem wzajemnej miłości jej najwierniejszych członków stać się miał wspólny bieg w Warszawie, organizowany co roku w dniu odzyskania niepodległości przez Polskę.

Do uczestnictwa w tym dziesięciokilometrowym wyścigu ręce podnieśli ochoczo Iza i Piotr Antosiewiczowie oraz ja wraz z małżonką Emilką. Symboliczny wymiar imprezy skłonił nas do przyjęcia bardzo prostego założenia: starać się trzymać razem, niezależnie od indywidualnych możliwości oraz apetytów na wynik. Trochę na zasadzie zasiedzenia oddelegowany zostałem do zrealizowania tej pozornej prostej strategii.

Rozpoczęcie biegu miało nastąpić na Krakowskim Przedmieściu przy pomniku Mikołaja Kopernika. Widząc oczami wyobraźni pięć tysięcy osób ściśniętych niczym sardynki przed linią startu tamże, zdecydowaliśmy się zając pozycje na tyłach. Przy takim usytuowaniu wiadomo było, że będziemy wyprzedzać innych zawodników, toteż w oczekiwaniu na wystrzał startera zaczęliśmy formować się dla własnego bezpieczeństwa w falangę o dwurzędowym szyku. Tymczasem spostrzegliśmy, że tłum przed nami zaczął się jakby przemieszczać. Niewiele zastanawiając także ruszyliśmy powoli na przód. Z początku przesuwaliśmy się niedbale powłócząc nogami. Szybsze, bardziej szykowne ruchy powodowałyby natychmiastowe kolizje z kończynami innych. W takich mało komfortowych warunkach osiągnęliśmy rondo de Gaulle'a. Od Placu Trzech Krzyży biegnąca grupa zaczęła się nieco „rozciągać” i kiedy na początku Alei Ujazdowskich przerzedziła się na tyle, że dało się poczuć wiatr we włosach, wysunąłem się na prowadzenie drużyny, zostając jednocześnie jej zającem.

Tu warto przedstawić genezę i cel takiego działania. Zając w języku biegowym, jak sama nazwa wskazuje, jest osobą, która ucieka. Za zającem goni grupa biegaczy, którzy wiedzą, że mają utrzymywać do niego stałą odległość. Ale i zając też coś wie. Mianowicie, nie może on grupie uciec. Konkretnie, zając musi biec od początku do końca równym, z góry określonym tempem. Zaufany zając zwalnia praktycznie bie-



gaczy z potrzeby samodzielnego pilnowania tempa biegu, zwłaszcza, że właściwe wycucie własnego tempa spada wraz ze zmęczeniem. W języku angielskim słowem dobrze opisującym rolę biegowego szaraka jest pacemaker. Ogólnie, zadaniem zająca jest przebiegnięcie od startu do mety w ściśle określonym czasie, a to bezpośrednio przekłada się na tempo. Zwykle na trasie dużych biegów ulicznych jest kilka „etatowych” zające, a każdy z nich biegnie innym tempem. Jeżeli ktoś nastawia się na konkretny wynik czasowy, ale obawia się, że w pojedynkę nie będzie mógł wyczuć lub utrzymać jednostajnego tempa, dołącza na starcie do właściwej dla niego grupy.

Powróćmy jednak do naszego biegu. Jak to w życiu bywa jedni pracują, a inni objają się. Jako zając musiałem więc ustalić prędkość przelotową będącą kompromisem możliwości zawodni-

ków naszej grupy: Kto przed tą biegową imprezą trenował w pocie czoła i reszty ciała, temu tempo lekkie było, a kto pobiec chciał na kredyt, tego mógł dotknąć kryzys (też jak w życiu, ostatnio...). Szczęśliwie różnice osobnicze w naszej drużynie były nieznaczne, toteż większych problemów z zachowaniem jedności nie było.

I tak, w walecznych nastrojach, mijaliśmy co kilka chwil tablice z oznaczeniami liczby pokonanych już kilometrów. Im dalej w las jednak, tym większe odnosiłem wrażenie, że przedstawiał je chyba mocno wiejący wiatr. Jak się później okazało, bardzo wielu biegaczy miało podobne obserwacje, dlatego nie siły przyrody należałoby tu ganić za niedokładność kilometrowego oznakowania trasy.

Po minięciu Alei Generała Sikorskiego, na siódmym kilometrze dał się nam we znaki popełniony wcześniej błąd taktyczny. Założyliśmy, że przy względnie niskiej temperaturze powietrza dodatkowe napoje nie będą nam potrzebne i na czas biegu nie wzięliśmy za pazuchę ani kropli. Moja małżonka zaczęła jednak odczuwać pragnienie, przez co biegiem jej się z coraz większym trudem. Szczęśliwie nasi przyjaciele, przez których zostaliśmy wcześniej wyprzedzeni, mieli ze sobą spory zapas podstawowego dla życia trunku.

W tak kryzysowej sytuacji zdecydowałem się pozostawić grupę i pobiegłem do przodu po pomoc. Przyniesiona zdobyczna woda tchnęła w Emilkę na powrót chęci do szybkiego biegu, lecz nasza czteroosobowa grupa siłą rzeczy zdążyła już się zdezorganizować. Iza z Piotrem, niczym niestrudzone suszą wielbłądy pognali do przodu i dystansu, który rozdzielił nas podczas tego zawirowania już do finiszu nie udało się nam w całości odrobić.

Na mecie wspólnie i jednogłośnie okrzyknęliśmy ten bieg bardzo udanym. Okoliczności radosne, słoneczna i ciepła pogoda jak na zamówienie, kibice na swoich miejscach, a damska część drużyny była w takiej dyspozycji, że ku zaskoczeniu ustanowiła w tym szczególnym dniu nowe rekordy swego życia. Panowie, kapelusze z głów!

Piotr Kossowski



Trudna sztuka origami

8 listopada w siedzibie Stowarzyszenia Sąsiedzkiego (w budynku OSP) podczas kolejnych w tym roku warsztatów plastycznych uczyliśmy się trudnej sztuki origami – tworzyliśmy piękne przedmioty z papieru. Była to świetna zabawa zarówno dla dzieci jak i dla rodziców. W kameralnym gronie powstawały statki, żabki, kule, motyle. Tak nam się to spodobało, że na pewno powtórzymy w przyszłości. Origami jest wspaniałą propozycją na zabawy w gronie rodziny w długie jesienne i zimowe wieczory.

Do końca roku zapraszamy jeszcze na dwa spotkania: 22 listopada będziemy wykonywali papier na świąteczne prezenty i kartki świąteczne. 13 grudnia zaś ozdobimy różnymi technikami piękne sklejkowe ozdoby choinkowe i wykonamy (tradycyjnie już) kolorowe łańcuchy choinkowe.

Koszt warsztatów: dzieci – 8 zł, rodzina – 15 zł.



Do zobaczenia!

Magdalena Jędrzejewska



Ośrodek Kultury w Dzielnicy Wesoła zaprasza na **wernisaż prac Bogdana Bonawentury Strzemiecznego** pt. „Człowiek Powrót za widnokrąg”. Otwarcie wystawy nastąpi **26 listopada (środa) o godz. 19.30** w Ośrodku Działań Twórczych „Pogodna”- filii Ośrodka Kultury (Stara Miłośna, ul. Jana Pawła II 25, I piętro). Zapraszamy wielbicieli sztuki pięknej i niebanalnej.

Natomiast **w każdy wtorek o godz. 18.00 i piątek o godz. 17.00** zapraszamy na **próby chóru**. Zajęcia prowadzone są przez Joannę Kiełbiewską – doświadczonego pedagoga i nauczyciela śpiewu. Młodzież i dzieci chcące poznać tajniki śpiewu klasycznego zapraszamy na spotkania do Ośrodka Kultury (Wesoła, ul. Starzyńskiego 21).

Jak uszczęśliwić dachowca?

Rok temu przygarnęliśmy półroczną kotkę. Błąkała się długo przy Klubie Maluszka w Sulejówku. Nikt nie chciał jej wziąć, choć była śliczna i wesoła. W końcu zdecydowaliśmy się ją przygarnąć. Dzieci były zachwycone, nadały jej imię Lady. Przez 10 miesięcy nie wypuszczaliśmy jej z domu, ale w te wakacje postanowiliśmy spróbować dać jej trochę wolności, której ewidentnie jej brakowało. Okazało się, że Lady na podwórku pod naszym blokiem bardzo się podobała. Chętnie dawała się głaskać innym dzieciom, a ich mamy były zadowolone, że mogą spokojnie pozwolić pobawić się dzieciom ze znanym, czystym i zdrowym kotkiem. Lady stała się pupilką dzieci z naszego bloku. Zdecydowaliśmy się także wziąć ją ze sobą na kemping. Byliśmy tam 3 tygodnie. Okazało się, że Lady wspaniale tam się zadomowiła. Trzymała się zawsze blisko namiotu, szybko zaprzyjaźniła się z nowymi dziećmi, a nawet z psem, który dotąd uchodził za wroga kotów. Nigdy nie

zdarzyło się, aby wróciła w jakikolwiek sposób skrzywdzona.

Równo rok po przyjęciu Lady nagle kotka nam zginęła. Szukaliśmy jej, ale bez skutku. Byłam pewna, że ktoś ją wziął do siebie. Myślałam, że poszła za jakimiś dziećmi, które uprosiły rodziców, aby została z nimi. Okazało się, że wziął ją pewien Pan, miłośnik kotów (ma ich 4) uważając, że ratuje jej życie. (Lady znajdowała się wtedy ok. 300 m od domu). Dzięki temu, że napisał ogłoszenie, odnaleźliśmy ją. Pan oddał nam kotkę, ale zapowiedział, że jak znajdzie ją jeszcze raz to nam jej już nie odda, bo **KOTÓW SIĘ NIE WYPUSZCZA**. Jesteśmy okrutni dla naszej kotki i nieodpowiedzialni skoro ją wypuszczamy... Lady nadal chciała wychodzić, prosiła pod drzwiami, żeby ją wypuścić. Wypuściliśmy. Jak dawniej chodziła sobie po podwórku lub w okolicy i jak zawsze wracała po kilku godzinach pod drzwi. Niestety, tym razem spotkała ją inna miłośniczka kotów (ma 2 koty), również nie dalej niż 300 m

22 października na terenie Centrum Pogodna zaginął pies bouvier, czarny, podobny do sznaucera. Osobę, która wie gdzie jest, proszę o kontakt – 607 205 073. Nagroda. Igor Pogorzelski.

od domu. Widząc czystego, zadbanego kotka z obrozą na szyi (z naszym numerem telefonu) uznała ją za bezdomną i oddała... tamtemu Panu, który poprzednio się nad nią zlitował. Tym razem Pan, tak jak obiecał nie oddał nam kotki... Czy u niego jest szczęśliwsza? Może... Nasze dzieci nie są szczęśliwsze bez Lady, zwłaszcza 3-letnia Marysia. Codziennie wyglądają, czy Lady nie wróciła. Mają nadzieję, że kiedyś kotka wymknie się Panu i wróci do nas.

Może Pan, u którego teraz jest Lady, przeczyta ten list i zlituje się nad naszym kochanym dachowcem i nad stęsknionymi dziećmi i zwyczajnie wypuści kotkę. Ona z pewnością do nas trafi. Z naszego okna widać okna mieszkania, w którym teraz przebywa – to naprawdę blisko...

Monika Zarzyńska

Mechanika pojazdowa

- Silniki, rozrządy
- Zawieszenia, hamulce
- Sprzęgła, głowice
- Alternatory, rozruszniki

022 773 18 61 0607 092 124 Wystawiamy faktury VAT
ul. Jeździecka 4, Stara Miłośna

Pediatra i lekarz rodzinny

Wizyty domowe

dr Ewa Karczewska, tel. 601 91 43 19



Kącik bibliofila



Dariusz Kaźmierczak
„Cesarskie cięcie”

Środowisko lekarskie w małym powiatowym szpitalu. Młody, ambitny ginekolog – Bogdan Kaźmierzka z ambicjami na fotel

dyrektorski, atrakcyjna pacjentka – Iwona Bukowska, były funkcjonariusz służby bezpieczeństwa – Adam Bień, cóż łączy te postaci?

Ludzkie, odwieczne pragnienia posiadania władzy, pieniądza, stanowiska, dziecka wplecione w jak dobrze nam znane realia świata korupcji, braku kompetencji i zasad niestety dotykających również personel medyczny. Autor, który sam jest lekarzem, a po-

wieść „Cesarskie cięcie” to jego literacki debiut starał się pokazać czytelnikowi „szpital od kuchni”.

Zgrabnie skonstruowana akcja i całkiem niezły język zachęcają niewątpliwie do sięgnięcia po tę lekturę.

Zapraszam do biblioteki.

Literatura piękna dla dorosłych:

1. Kaźmierczak D. – *Cesarskie cięcie*
2. Lausch R. – *Dwa życia, dwie miłości*
3. Buck P. S. – *Smocze ziarno*
4. Coetzee J. M. – *Zapiski ze złego roku*
5. Nowik N. – *Imperium kości słoniowej*
6. Fallaci O. – *Siła rozumu*
7. Agus M. – *Ból kamieni*
8. Williams P. – *Wzloty i upadki Super Mamy*

Literatura dla dzieci i młodzieży:

1. Jennings S. – *Franklin urządza piknik*

2. Angerborn I. – *Gdybym nie pomyliła psów*
3. Dziamska D. – *Papierowa wioska smerfów czyli orgiami płaskie z kwadratu*
4. Grzelak A. – *Herbata szczęścia*
5. Tł. Górecka – *Piotrek ratuje Tomka* – na podst. serii stworzonej przez W. Awdry'ego

Literatura popularnonaukowa:

1. Red. nauk. Panasiuk A. – *Gospodarka turystyczna* (podr. akademicki)
2. Grakałowska H. – *Salatki na każdą okazję*
3. Oprac. Koło Cichociemnych Spadochroniarzy A.K. – *Drogi Cichociemnych*
4. Dervan-Schreiber D. – *Antyrak; nowy styl życia*
5. Bardadyn M. – *Odchudzająca książka kucharska: według diety strukturalnej*
6. Fisher R. – *Dochodząc do Tak: negocjowanie bez poddawania się*

Iza Zych

Toksyczne plotki o szczepionkach- AUTYZM i RTĘĆ

To już ostatni tekst z tej serii, mającej nas uodpornić na fałszywe informacje o szkodliwości i niepotrzebności szczepień. Pierwszy odcinek tego cyklu był o tym jak „nienaturalne” oddziaływanie szczepionki ma się do skutków „naturalnego” przebiegu chorób takich jak tężec czy błonica. Drugi był o przyczynach powstawania iluzji, że choroby zakaźne objęte obowiązkiem szczepień w ogóle przestały istnieć. Iluzja ta polega na tym, że w szczepionej populacji pojedyncze nieodporne osoby są bezpieczne.

Niewiele brakowało, a ten trzeci odcinek nie powstałby na czas, bo całą naszą rodzinę dopadł rotawirus – wirus wywołujący infekcje jelitowe. Wirusy z tej rodziny są tak silnie zakaźne że kontakt z nimi miało obecnie blisko 100% dzieci do piątego roku życia na całej planecie. Nie ma znaczenia czy stosujemy homeopatię i cudowne zioła czy stawiamy na zdrową dietę i nowoczesną higienę – ani magia ani nawet dobry, zdrowy styl życia nie chronią przed zarażeniem tak silnie zakaźnym wirusem. Prawidłowa opieka sprawia za to, że choroba staje się mniej groźna. Polskie dzieci raczej nie umierają na rotawirusy, ale bardzo cierpią a niekiedy – tak jak moje – są ratowane w szpitalu. W uboższych krajach ta choroba zabija ich pół miliona rocznie. Nie ma na nią lekarstwa, ale od 2006 r. jest szczepionka, niestety droga, ale pomału tanieje i można już oszczędzić maluchom, nabywania odporności w sposób „naturalny”. Ale do rzeczy.

Ostatnia seria toksycznych plotek głosi, że w szczepionkach jest rtęć i że to powoduje autyzm. Wieść ta urodziła się w pod koniec zeszle-

go wieku w Stanach Zjednoczonych, w środowiskach rodziców dzieci chorych na autyzm. Szukając przyczyny choroby swoich dzieci, skojarzyli sobie, że w czasie kiedy zdiagnozowano u ich dzieci autyzm (z reguły około 3 roku życia) przechodziły one szczepienie na odrę. Zaniepokojenie wzbudził thimerosal – konserwant będący organicznym związkiem rtęci. Konserwant miał sporo zalet, działał w bardzo małych ilościach. Po wstrzyknięciu i „rozpuszczeniu się w organizmie” ten – rzeczywiście toksyczny związek – występował w dawce „homeopatycznej” (śladowej – nie mającej wykrywalnych skutków). Do tego rtęć w postaci thimerosalu wydalała się z organizmu co do ostatniej cząsteczki w przeciągu miesiąca. Mimo wszelkich dowodów na jego nieszkodliwość, jedynie ze względu na niepokój który wywoływał, został wycofany w latach 90 tych. Dzisiejsze szczepionki są pakowane w jednorazowe strzykawki, a nie w fiolki po kilka dawek i nie potrzebują konserwantów. Ale liczba diagnozowanych przypadków autyzmu dalej rośnie, a mit – trwa. W mojej najbliższej rodzinie też są osoby dotknięte autyzmem: jeden przypadek jest średnio ciężki, dwa lżejsze. Jedna z tych osób jest już dorosła, bardzo inteligentna i dobrze sobie radzi – uchodzi jedynie za oryginała. We wszystkich trzech przypadkach, dla całej rodziny jest jasne, że oni tacy byli od początku. Cechy, które później zostały zakwalifikowane jako autystyczne, były widoczne od najwcześniejszego dzieciństwa. Szczepienie na odrę zbiega się w czasie jedynie ze stwierdzeniem choroby a wycofany przed laty konserwant

nie może być przyczyną dzisiejszych przypadków autyzmu. Żadna z tych hipotez nie tłumaczy dlaczego kilka razy częściej chorują chłopcy. Ciężko się z tym pogodzić, ale prawdziwe przyczyny na razie są nieznanne. Mamy do dyspozycji jedynie nie do końca sprawdzone hipotezy, nawzajem ze sobą sprzeczne. I tak jest w wielu innych sprawach. Co robić? Proponujemy coś takiego: na początek przyjąć, że każda informacja na tematy medyczne to jeden kęs z dania o wielkości wieloryba. Jeśli chcemy się zadowolić tylko kęsem lepiej zacząć od właściwej strony. Na przykład od strony www z rozszerzeniem .edu lub od Wikipedii. Prywatne strony internetowe i prasę brukową lepiej zostawić na później, kiedy trochę wejdziemy w temat. Na popularnych portalach radzimy czytać uważnie wiele głosów z dyskusji i najlepiej ze środka bo pierwsi odzywają się ci którzy nie zdążyli pomyśleć. Jeżeli ktoś podpierając się tytułem profesorskim opowiada rzeczy sprzeczne z wiadomościami z podstawówki – należy zachować wyjątkową ostrożność, zaś osobom proponującym cudowne lekarstwa na wszystko – od razu podziękować. Solidne sprawdzenie jakiegokolwiek informacji to dziś duża praca wymagająca czasu i wysiłku popartego rozsądkiem, ale przypadku decyzji o zdrowiu ten trud się naprawdę opłaca.

Dorota Wrońska – Redaktor gazetki,
z wykształcenia biolog

Andrzej Wroński – Lekarz Chorób
Wewnętrznych oraz Specjalista
Onkologii Klinicznej



WITAJCIE WŚRÓD NAS

Oto kolejni nasi najmłodszy sąsiedzi. Ich rodzicom, a także rodzicom wszystkich innych wesółowskich maluchów, życzymy wiele radości. A wy, drogie maleństwa, serdecznie witajcie wśród nas! Rośnijcie zdrowo i bądźcie radością dla swoich rodziców. Mieszkacie w malowniczo położonej dzielnicy, wokół są piękne lasy i czeka na was spore grono nieco starszych kolegów i koleżanek.



foto - Fotooskar

Gabriela Przedpelska-Kot, urodziła się 10 maja 2008 r. Waga 3559 g, wzrost 51 cm.

Każdy maluch, którego zdjęcie publikujemy, otrzymuje drobny upominek od naszego sponsora – sklepu **Baby Boom**. Upominki są do odbioru w sklepie. Nieposiadającym portretu nowonarodzonego 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 II (róg Diamentowej). Wersję elektroniczną można przesłać na adres: wiadomosci.sasiedzkie@najcomp.com.pl (zdjęcie musi być zeskanowane co najmniej na wymiar 4x5 cm i rozdzielczość 300 dpi). Zgłoszenia do najbliższego numeru przyjmujemy do 10 grudnia 2008 r.

Zapraszamy wszystkich rodziców najmłodszych mieszkańców Wesolej. Zrobicie piękną pamiątkę swojemu dziecku!

Profesjonalne Studio Fotograficzne

FOTO-OSKAR

www.fotooskar.com.pl

zdjęcia do dokumentów
zdjęcia cyfrowe i analogowe

05-077 Warszawa - Wesola
ul. Jana Pawła II 15
tel. 022 773 17 14
0 504 522 699

JJS

Operator telekomunikacyjny www.jjs.pl

Szerokopasmowy Internet TV-SAT, Telefon

TEL: 022 773-16-33, 022 427-34-00,
0 509-846-298

4e.net.pl 022 773 28 63
biuro@4e.net.pl

USŁUGI REKLAMOWE

Warszawa-Wesoła, ul. Cyrkonii 8, mobile: 502 087 200, www.4e.net.pl

MORFEUSZ

PRZYJĘCIA
OKOLICZNOŚCIOWE

ul. Szosa Lubelska 20
05-077 Warszawa-Wesoła
tel. 508 12 88 92
lub 022 612 93 98
www.wesele.waw.pl

Twój sklep

ul. Jeździecka 34

zaprasza

- żywność ekologiczna
- wędliny
- kawy, słodczyce, napoje
- wina, gatunkowe wódki, piwo

Spizarnia domowa Alkohole
piwo • wino • wódka

Czas na dobry smak!

KARMY i AKCESORIA dla PSÓW i KOTÓW

0-502-718-285 **MOJE ZOO** (022) 760-23-15
na telefon, z dostawą do domu **GRATIS**

dobra cena
wysoka jakość
szybko
solidnie

Służymy fachową poradą w wyborze karmy
Arion, Royal Canin, Eucanuba, Best Choice, Magnuson,
Nutra, Hills, oraz inne na zamówienie klienta



Wędrówka Szlakiem Orlich Gniazd

„Dlaczego właściwie mówi się Szlak Orlich Gniazd?” zapytała mnie jedna z uczestniczek wyjazdu. Za odpowiedź najlepiej mógłby posłużyć widok zamku w Bobolicach, szczególnie od strony północnej. Potężny ostaniec skalny, wysoki na 30 metrów, na szczycie opasany kręgiem murów i zwieńczony strzelistą wieżą. Niedostępna siedziba rycerska, jak gniazdo orłów, bezpiecznie chowających młode, ale gotowych w każdej chwili wzbić się w powietrze i ruszyć na łowy...

Zamek Bobolicki, mogliśmy podziwiać na trasie zorganizowanego przez Stowarzyszenie Sąsiedzkie wyjazdu, należy do najbardziej malowniczych. Jego historia, jest podobna do kilkudziesięciu innych zamków rozrzuconych po całej Jurze Krakowsko-Częstochowskiej. Jeszcze we wczesnym średniowieczu stał tam drewniany gród, który za czasów króla Kazimierza



Brama zamku w Ojcowie, jeden z nielicznych, ale za to pięknie zachowanych jego fragmentów.

Wielkiego został zastąpiony murem, strzegącym przebiegającej wówczas tędy granicy pomiędzy Polską a Śląskiem. Był siedzibą rycerskich rodów i przez dziesiątki lat trwał niezdybany. Dopiero nowoczesna sztuczka artyleria w latach „potopu” skruszyła kamień, doprowadzając równie do upadku. Po „potopie” nie wrócił już do dawnej świetności, powo-

li podupadając, aż w czasach zaborów został zupełnie zruinowany. Obecne czasy, dla Bobolic, w przeciwieństwie do innych Orlich Gniazd, okazały się – niespodziewanie – szczęśliwe. Resztki zamku kupiła rodzina państwa Laskowskich, która po sfinansowanych przez siebie badaniach archeologicznych, przeprowadziła jego odbudowę. Niby feniks z popiołów, Bobolicki zamek powoli odzyskuje należny sobie blask perły średniowiecznych fortyfikacji.

Jest nadzieja, że także „bliźniaczy” zamek, w położonym zaledwie 2 km dalej Morsku, doczeka się powrotu do dawnej świetności, bo i tu rodzina Laskowskich wyłożyła olbrzymie pieniądze – trwają już prace archeologiczne. Jakże gorzko brzmiały napisane na tablicy informacyjnej słowa, że nie dość że żadna instytucja nie dołożyła nawet złotówki, to termin ich zakończenia jest niemożliwy do przewidzenia ze względu na nieustanne urzędnicze ingerencje...

Szkoda, że takich Laskowskich jest w Polsce tak niewiele, bo inne Orle Gniazda nadal czekają na swoich wybacwców.

Ale Jura to nie tylko zamki. To kraina niezwykle malowniczych widoków i wspaniałych osobliwości. Począwszy od pustyni Błędowskiej (raczej jej resztek), poprzez



Orle Gniazdo w Bobolicach. Jeszcze kilka lat temu były tu tylko smętne resztki murów obronnych.

jaskinie i fantastyczne ostańce skalne, malownicze doliny i wzgórza porośnięte bukowym lasem.

Nasz wyjazd zaczęliśmy właśnie od „pustyni”. Piszę w cudzysłowie, bo w Wesolej są miejsca, gdzie można znaleźć więcej piachu. Cała jej wschodnia część, którą odwiedziliśmy, to już właściwie sosnowy zagajnik.



I to by było na tyle, jeśli chodzi o wschodnią część Pustyni Błędowskiej...

Dzieje się tak, bo wbrew obiegowym opiniom, pustynia Błędowska nie jest tworem naturalnym. Tysiące lat temu rosły tu bory sosnowe, wykarczowane



rabunkowo przez człowieka na opał do wytapiania rud żelaza. A ponieważ w rejonie tym pokłady piasku sięgały 17 m głębokości, nastąpiła erozja wierzchniej warstwy gleby i ok. 40 tys. ha gruntu zamieniło się w najprawdziwszą pustynię. Jeszcze w czasie II wojny światowej, pustynia była poligonem, na którym do swojej misji w Afryce ćwiczył słynny oddział niemiecki Afrika Korps. Niestety, opady pyłu zawierającego najróżniejsze składniki mineralne, dały podłoże do sukcesji lasu, i po pustyni Błędownskiej powoli zostaje już tylko wspomnienie...



Jeden z bardziej charakterystycznych Jurajskich ostańców - wielbłąd.



Niespodziewany gospodarz jaskini Wierchowskiej Górnej ...

Za to jaskiniom Jurajskim wiedzie się całkiem nieźle. Z kilkudziesięciu znanych, do zwiedzania udostępnionych jest zaledwie kilkanaście, z tego 6 można zwiedzać bez specjalistycznego



Kierownictwo wyjazdu na podejściu do zamku Ogródzieniec od strony góry Janowskiego...

sprzętu. My wybraliśmy najdłuższą – Wierchowską Górą, której łączna długość wszystkich podziemnych korytarzy sięga prawie jednego kilometra! Biuro turystyczne, które nią zarządza, przygotowało dla naszej grupy specjalną niespodziankę. W jednej z odległych komór, czekała na nas w ciemności przebrana za neandertalkę aktorka, która

obrazowo opowiedziała nam o warunkach życia ludzi pierwotnych.

Ostańce skalne to na Jurze codzienność. My na dłużej zatrzymaliśmy się przy Okienniku Wielkim, jednym z najbardziej charakterystycznych. Swoją nazwę zawdzięcza „oknu” przebijającemu na wylot jego szczyt.

Poza tym zwiedzaliśmy zamki, zamki i zamki – od najpotężniejszych w Ogródzieniu i Olsztynie, przez Smoleń, Ojców, Pieskową Skałę, aż po maleńki zameczek myśliwski w Bydlinie. Ten ostatni zobaczyliśmy w nietypowej scenerii. Poszliśmy do niego po zmroku i oglądaliśmy go w blasku pochodni.

Po dwóch dniach pełnych wrażeń wracaliśmy do Warszawy w dobrych



Ruiny zameczku w Bydlinie w blasku pochodni nabrały niesamowitego klimatu

nastrojach, a jedna z uczestniczek zainspirowana lawiną przekazywanych przez przewodników informacji napisała nawet utwór poetycki.

*Marcin Jędrzejewski
foto: Joanna Januszewska,
Marek Kossowski, Anna Lato*



...I sam zamek w Ogródzieniu w pełnej krasie.



Ślubowanie klas pierwszych w naszych szkołach

SP nr 171

Dzień 14 października to wyjątkowa data. Wszystkim kojarzy się ze świętem pracowników oświaty – przecież to Dzień Komisji Edukacji Narodowej. My postanowiliśmy, że będzie to również wyjątkowy dzień dla naszych najmłodszych żaków, dzień, który na zawsze pozostanie w ich pamięci.

Już od początku września nasi miłośnicy wiedzieli, że czeka ich uroczyste pasowanie na ucznia. Wszyscy byli tym faktem bardzo przejęci i niezwykle ciężko pracowali, aby w tym dniu jak najlepiej zaprezentować swoje umiejętności recytatorskie i muzyczne, pokazać, że są godnymi, aby stać się pełnoprawnymi uczniami szkoły. Wreszcie nastał długo oczekiwany dzień. W pięknie udekorowanej sali gimnastycznej zbrali się uczniowie klas 0-6, dyrekcja, grono pedagogiczne, inni pracownicy

szkoły i rodzice. Uroczystość naszą uświetnili goście – dyrektor DBFO Andrzej Dominiak, naczelnik Wydziału Oświaty Dzielnicy Wesoła Jo-

nie powitali swoich młodszych kolegów i zaprosili do szkoły – „szkoła drzwi swe otwiera gościnnie, szkoła dzisiaj serdecznie was przyjmie” - mówili. Następnie pierwszaczki zaprezentowały program artystyczny przygotowany pod kierunkiem wychowawców. U niejednego rodzica dostrzec można było w oku łezkę wzruszenia. Później przyszedł czas na złożenie ślubowania. Następnie dyrektor szkoły Bogumiła Banasiak-Kowalik każde dziecko pasowała na ucznia i wraz z wychowawcami wręczyła legitymację szkolną i pamiątkowe tablo ufundowane przez Radę Rodziców. Po uroczystości mieli bohaterowie dnia poszli na słodki poczęstunek, po którym udali się do domu.

Mamy nadzieję, że dzień ten na zawsze zostanie w ich pamięci.

**Wychowawczynie klas 1a i 1b
A. Porzezińska, A. Pawlikowska**



lanta Skweres i ksiądz proboszcz Zbigniew Wojciechowski. Uczniowie klas czwartych serdecz-

SP nr 173

Dzień 7 listopada był wyjątkowy dla uczniów klas pierwszych Szkoły Podstawowej nr 173 w Wesołej. Tego dnia do braci uczniowskiej wstąpiło 114 pierwszaków. Zostali oni serdecznie powitani przez burmistrza Mariana Mahora oraz panią Dyrektorkę Katarzynę Głusek-Wojciechowicz. Dzieci wspaniale prezentowały się w strojach galowych. Dodatkowym elementem były granatowe birety. Po raz pierwszy dzieci założyły charakterystyczne dla naszej szkoły kamizelki, do których przypięte były znaczki: „Pasowanie na ucznia Szkoły Podstawowej nr 173 w Warszawie”. Po pomyślnie zdanym egzaminie uczniowie na ręce dyrektor złożyli ślubowanie oraz zostali uroczystie pasowani na uczniów. Trzecioklasiści ciepło powitali młodszych kolegów oraz obdarowali ich słodkimi upominkami. Ważnym momentem



uroczystości było wręczenie przez wychowawców: E. Walczuk, K. Koczyńską, H. Więsek, A. Krzyżanowską i G. Wyrzykowską dyplomów oraz pierwszego dokumentu uczniowskiego – legitymacji szkolnej. Dużo radości sprawiła też sesja fotograficzna, na której wykonano pamiątkowe zdjęcia klasowe.

Wychowawcy klas I

SSP nr 12

W Społecznej Szkole Podstawowej nr 12 im. Emanuela Bułhaka w Wesołej odbyła się 25 października (w sobotę), tradycyjna uroczystość – ślubowanie uczniów klas pierwszych i uczniów Społecznej Szkoły Muzycznej I stopnia. Obok licznie reprezentowanych rodziców tego dnia były z nami także osoby zaprzyjaźnione ze szkołą: ksiądz prałat Stefan Wysocki i ksiądz proboszcz naszej parafii Zbigniew Wojciechowski.



Bogaty program uroczystości wypełniły: występy uczniów i szkolnego zespołu wokalnego „Studio 12”. Pierwszoklasiści ślubowali rzetelnie pracować i szanować społeczność szkolną, strzec dobrego imienia szkoły.

Pani dyrektor Anna Dziama wielkim piórem pasowała każdego ucznia. Potem odbyło się ślubowanie uczniów szkoły muzycznej, którzy zaprezentowali publiczności zdobyte już umiejętności gry na pianinie, skrzypkach i perkusji. Na twarzach dzieci i rodziców widać było powagę, skupienie i radość. Podziw gości wzbudził polonez w wykonaniu nowo pasowanych uczniów.

W uroczystości brali udział drugoklasiści, którzy podarowali młodszym koleżankom i kolegom pamiątkowe zakładki do książek. Po zakończeniu części oficjalnej i artystycznej dzieci i rodzice spotkali się w klasach na wspólnym poczęstunku.

Tak piękne wydarzenie mogliśmy oglądać dzięki zaangażowaniu i ogromnej pracy wychowawczyń: Anny Dziągiew i Beaty Demianiuk oraz nauczycielki muzyki Renaty Struzik. Dekoracje sali przygotowała Maria Diksa. Serdecznie im dziękujemy, a uczniom życzymy wielu sukcesów.

Wychowawcy klas I



Maturalny chaos

Jak co roku początek września przyniósł nam nowy rok szkolny, który tym razem zaskoczył wszystkich uczniów i nauczycieli mnogością zmian dotyczących matur w latach 2010-2011. Od dłuższego czasu i niezależnie od ekipy rządzącej, pomysły ministerstwa edukacji na reorganizację egzaminu dojrzałości są mocno kontrowersyjne, a według wielu osób związanych na co dzień z oświatą (a zatem i uczniów), również chybione. A owych maturalnych nowinek jest niemało – od ostatecznego obowiązkowego testu z matematyki, po ideę likwidacji matur dwujęzycznych. Ale wszystko po kolei...

Pomysł **wprowadzenia matematyki** jako przedmiotu obowiązkowego do zdawania na egzaminie wieńczącym lata nauki w szkole średniej pojawiał się już od jakiegoś czasu. Ostatecznie prawie dwa lata temu zdecydowano, że uczniom przyjdzie się zmagać z obliczeniami, figurami i wykresami już na maturze w roku 2009 (a więc najbliższej). Liczne protesty placówek edukacyjnych spowodowały, że matematyka dołączy do przedmiotów obowiązkowych dopiero rok później. Trudno się jednak dziwić skargom- tegoroczny egzamin dojrzałości będą zdawały osoby urodzone w 1990 roku, które dwa lata temu już chodziły do liceów i techników. Niemożliwe byłoby więc ich skuteczne przygotowanie do tego sprawdzianu. Sprawa nieco przycichała, ale wkrótce nastąpiło lato 2008 roku, kiedy pojawiła się informacja, że maturę z matematyki obowiązkowo będzie zdawał tylko rocznik 1991. Szybko jednak okazało się, że jest to pogłoska i dziś wiadomo, że i młodszy uczeń będzie musiał do tego egzaminu przystąpić na stronie internetowej CKE dostępne są już nawet wymagania z matematyki na rok 2011. Mimo wszystkich sceptycznych głosów, to jednak nie egzamin z matematyki jest tym, co najbardziej oburza uczniów.

Kolejny, tym razem już znacznie bardziej bulwersujący fakt, to **likwidacja matur dwujęzycznych**. W październiku na licealistów z klas, gdzie poza językiem polskim wykładowym jest również język obcy, padł błąd strach. Ministerstwo stwierdziło bowiem, że bezcelowe jest wydawanie pieniędzy na tworzenie arkuszy w najpopularniejszych w Polsce językach obcych (jak angielski, francuski, hiszpański czy niemiecki) i zapowiedziało, że dwujęzyczny eg-

zamin zostaje odwołany natychmiast, czyli nie mogliby do niego przystąpić nawet uczniowie z ostatnich klas. Dla wielu młodych ludzi byłoby to absolutne przekreślenie trzech, lub też nawet czterech, lat pracy i pozbawienie szansy na studia za granicą czy potwierdzenie nabytych zdolności językowych. Decyzja MEN natychmiast wywołała burzę w środowisku oświatowym. Dyrektorzy wielu szkół, w których istnieją oddziały dwujęzyczne, w porozumieniu ze sobą, natychmiast wystosowali protest zarówno do Kuratorium Oświaty, jak i do Ministerstwa Edukacji Narodowej. Oczywiście takie działanie musiało dać efekt i dziś wiadomo, że ostatnia matura dwujęzyczna odbędzie się w 2011 roku. Mimo wszystko elitarnie licea na pewno nie złożą broni i będą walczyły przynajmniej o wydłużenie tego terminu.

Ostatnie dwie zmiany w sposobie egzaminacji uderzają przed wszystkim w uczniów z lepszych szkół, dla których na maturze liczy się coś więcej niż tylko potrzebne do zaliczenia, skądinąd słynne już, 30%. Nowe zasady przewidują bowiem możliwość zdawania tylko trzech przedmiotów na poziomie rozszerzonym oraz konieczność napisania najpierw arkusza podstawowego, a dopiero potem zaawansowanego, w przypadku zdawania na wyższym poziomie któregoś z przedmiotów obowiązkowych (zaliczają się do nich: język polski, matematyka oraz dowolny nowożytny język obcy). Paradoksalnie więc, jeśli ktoś chce zdawać maturę rozszerzoną ze wszystkich przedmiotów obowiązkowych, to dodatkowo może zaliczyć co najwyżej na poziomie podstawowym. Tym, którzy mieli w planach zaliczenie na poziomie rozszerzonym języka obcego oraz więcej niż dwóch innych przedmiotów nie pozostaje zatem nic innego, jak rezygnacja z któregoś z nich, a więc zamknięcie sobie drogi choćby do ubiegania się o indeksy różnych uczelni. Nie mogę ukryć, ale właśnie ta zmiana wywołała we mnie największe oburzenie. Należę bowiem do liczного grona wymienionych powyżej uczniów, którzy chcieli podejść do przynajmniej 4 egzaminów na poziomie rozszerzonym. Oczywiście można powiedzieć, że pozostaje matura podstawowa, ale to raczej marna pociecha – większość uczelni premiuje podwójnie wynik uzyskany na stopniu zaawansowanym. Druga wspomniana przeze mnie zmiana, to konieczność podejścia również do matury podstawowej, gdy ktoś chce zdawać rozszerzony język polski, matematykę bądź język obcy. Pomysł ten wydaje się być pozbawiony jakiegokolwiek sensu. Owszem, próby argumentacji, że ten przymus może uratować osoby, które „porwały się” na poziom rozszerzony, ale go nie zaliczyły, jest do pewnego stopnia akceptowalny, ale zastanówmy się: czy jeśli ktoś nie jest pewien swoich umiejętności, to czy powinien zdawać maturę rozszerzoną? Na szczęście dyrektorzy większości czołowych war-

szawskich „ogólniaków” planują przeprowadzenie rozmów z przedstawicielami MEN i Kuratorium na temat wspomnianych wyżej zmian.

O tym, że nie tylko mi nie podobają się ostatnie zmiany na egzaminie maturalnym świadczą wypowiedzi dwóch uczennic liceów, mieszkanki Wesołej:

Alicja Jużków, klasa 0, XV LO im. Narcyzy Żmichowskiej, o maturach dwujęzycznych:

„Chciano zmienić prawo, zupełnie nie wiedząc, jak ważna jest matura dwujęzyczna. Wtedy miałam wrażenie, że żyjemy w coraz bardziej zacofanym kraju. Chociaż ja nie czuję się źle z tym, że uczę się o rok dłużej w liceum, bo to mi się podoba, to jednak wiele osób w mojej klasie poczuło się oszukanych. W końcu dodatkowo rok nauki poszedłby na marne, a ich znakomita znajomość języka nie mogłaby być wykazana na maturze i na studiach za granicą”.

Dagmara Kowalczyk, klasa II, IV LO im. Adama Mickiewicza, o innych zmianach:

„Gdy dowiedziałam się, że będę pierwszym rocznikiem, który napisze maturę obowiązkową z matematyki, autentycznie się przeraziłam. Nie wiązę mojej przyszłości z tym przedmiotem i bardzo boję się, że zły wynik z tego egzaminu może zaważyć na studiach... Jeśli chodzi o przedmioty obowiązkowe, to jest to absolutna pomyłka – „rozszerzeniowcy” nie powinni być zmuszani do pisania również podstawy! Przecież, nie oszukujmy się, to naprawdę bez sensu... W kwestii przedmiotów rozszerzonych, to trzy wydają się być dobrym rozwiązaniem, chociaż najlepiej byłoby, gdyby każdy mógł wybrać bez problemu z czego i jaką maturę chce pisać”.

Od dłuższego czasu mówi się również o podniesieniu minimum procentowego potrzebnego do zdania egzaminu dojrzałości. Miałoby to nastąpić na maturze w 2012 lub 2013 roku, a zaliczający byłby minimalnie czterdziestoprocentowy wynik. Jak wpłynęłoby to na zdawalność matur? Pewnie kiepsko, ale nie oszukujmy się: matura nie może być egzaminem łatwym czy wręcz banalnym. Dla przykładu: we Francji za dobry wynik uznaje się, kiedy ów sprawdzian zdaje 60% uczniów (a przecież nie chodzi o to, że tamtejsi maturzyści są głupszy – po prostu egzamin jest trudniejszy i dotyczy węższych specjalizacji). W dzisiejszych realiach w Polsce uznano by to za klęskę. Ale czy my przypadkiem nie dążymy do tego, by dościsnąć Zachód?

Mam nadzieję, że mimo wszystko Ministerstwo Edukacji Narodowej weźmie pod uwagę skargi i apele, i odwoła choćby część swoich decyzji, bądź też je zmodyfikuje. W końcu chodzi o dobrą współpracę między oświatą i władzą, a nie o usilne udowadnianie swojej wyższości i mocy.

Karol Dziwiński
klasa I, LXVII LO
im. Jana Nowaka-Jeziorańskiego

Drodzy Sąsiedzi

W obliczu zbliżającej się zimy **schronisko Bożeny Wahl „Ostatnia szansa”** gorąco apeluje o pomoc dla swoich psich podopiecznych.

Zapotrzebowanie jest ogromne. Na koce, materacyki, psie postanka...

Jeśli chcielibyście Państwo wesprzeć tę akcję i moglibyście przekazać niepotrzebne Wam już powyższe dobra, prosimy o kontakt telefoniczny **0 601 306 696** lub **b.kossowska@medianet.pl**



Opowieści bajlandowej treści

W dawnych czasach, tak dawnych, że nikt już tego nie pamięta, żył sobie w starożytnych Chinach Mały Piesek. Kiedy się urodził był tak śliczny, że każdy kto go zobaczył od razu zaniemógł z zachwyty, a kiedy po chwili odzyskiwał głos mógł jedynie chwalić Pieska i głaskać jego miękkie, cudowne futerko. Dookoła pieska zapanowała cudowna atmosfera, radość, dobroć i oczywiście – jak to w takich sytuacjach się zdarza – pojawiło się bardzo wiele prezentów dla Pieska. Mały Piesek miał wszystko: grzebyki do czesania, szczotki do drapania, kości do gryzienia, postanko do leżenia, lusterka do przegładania, kocyki do otulania, a nawet miał kokardki od najstynniejszej malarki.

Prezentów było bez liku. Wszystko, co najlepsze, było natychmiast przynoszone do Pieska i nikt nawet nie pomyślał, że Piesek mógłby czegoś nie mieć.

Piesek rósł szybko, zdrowo, radośnie i kolorowo, bo jego życie takie właśnie było. Czasami inni patrząc na Pieska mówili: „Takie życie powinni mieć wszyscy!” albo „Nasz Piesek ma takie życie jakie my chcieliśmy mieć – w nim spełniają się nasze marzenia!”

Wszyscy cieszyli się Pieskiem i wspierali go mówiąc:

- „Piesku, chodź do lustra zobacz jaki jesteś piękny”,
- „Piesku, jak pięknie biegasz, masz takie zgrabne nóżki”,
- „Piesku, twoje futerko jest takie miękkie, że nawet baranek takiego nie ma”,
- „Piesku, jesteś taki miły, dobry, piękny, że na całym świecie nie było, nie ma i nie będzie takiego jak ty”.

Piesek słuchał tego wszystkiego i coraz bardziej był przekonany, że jest kimś wspaniałym, wyjątkowym, najlepszym i najcudowniejszym na całym świecie. „Przecież takiego Pieska jak ja nie ma na całym świecie” – powtarzał to sobie z dumą i radością.

Tak mijał czas, bo czas zawsze szybko mija kiedy jest „dobrze” – tylko kiedy się czeka na to „dobrze” to wtedy się dłuży.

Któregoś dnia Piesek pomyślał sobie, że czas już samodzielnie zwiedzać świat i wybrał się w podróż po okolicy. Idąc leśną ścieżką spotkał przy wysokim drzewie Żyrafa, która za pomocą swojej sięgającej do nieba szyi jadła liście z samego czubka drzewa. Piesek przez chwilę przyglądał się Żyrafie i w końcu zdenerwował się, że Żyrafa go nie widzi i nie podziwia. Zaczął szczeleć aż Żyrafa spojrzała i zaczęła się rozmowa.

– Żyrafa, jaką ty masz długą szyję. Spójrz na moją jaką jest piękna, proporcjonalna i zgrabna – powiedział trochę kpiąco Piesek.

– Ja potrzebuję takiej szyi – spokojnie odparła Żyrafa – ponieważ jadam liście na wysokich drzewach. Gdybym miała taką szyję jak ty, pewnie umarłabym z głodu – uśmiechnęła się przyjaźnie Żyrafa.

– Chcesz powiedzieć, że nie chciałabyś takiej pięknej szyi jak moja? – oburzył się Piesek.

– Nie – odparła Żyrafa – mnie się podoba moja ...

– Pierwszy raz spotykam kogoś tak niemilego – mruknął Piesek i pobiegł dalej.

Po chwili na drodze pojawił się Stoń, który akurat szedł do wodopoju. Słonie, jak wiecie, są olbrzymie, więc nie zawsze zauważą Małego Pieska od razu. Znowu Piesek poczuł się urażony, że Stoń nie zauważył go i nie podziwiał tak jak wszyscy, których znał w swoim dotychczasowym życiu. Wtedy wywiązała się taka rozmowa:

– Stoniu jaki ty masz słaby wzrok – powiedział z wyższością Piesek – ja zauważyłem cię od razu, a ty mnie dopiero po chwili.

– Hahahaha – uśmieł się Stoń, który był już stary i bardzo mądry.

– Z czego się śmiejesz? – zdziwił się Piesek – to smutne, że nie dostrzegasz mojego piękna tak jak inni. Współczuję Ci, bo jesteś taki ślepy, gruboskórny i ociężały. Ja mam wspaniały wzrok, jestem wysportowany i poruszam się z wdziękiem...

– Szkoda twojego wspaniałego głosu – przewrwał Pieskowi Stoń – na pouczenie tak niedoskonałej istoty jak ja.

– Właśnie – powiedział Piesek i biegnąc dalej, dodał już sam do siebie – szkoda mojego pięknego głosu dla gruboskórnego Slonia, który i tak tego nie doceni.

Podróż Pieska stawała się męcząca – nie dość, że bolały go już nóżki nieprzyzwyczajone do biegania, to jeszcze wokół spotykał się z niezrozumieniem innych zwierząt. Postanowił więc odpocząć na pięknej polanie, z której roztaczał się wspaniały widok na wysokie góry.

Nie siedział jednak długo sam, ponieważ zaraz przysiadła się do niego ciekawska Małpa, która miała zwyczaj interesować się wszystkim nowym i wtykać nos w nie swoje sprawy.

– O jaki ładny Mały Piesek ...- zagadła wścibska Małpa.

Piesek ucieszył się, bo wreszcie spotkał kogoś, kto widział jego piękno. Zaczął więc pozując ustawiać głowę, stroić miny i uśmiechać się jak do zdjęć.

– A co taki ładny Mały Piesek robi w naszej okolicy? – zapytała wścibska Małpa z nadzieją, że dowie się czegoś co jej się przyda do zdobycia jedzenia lub osiągnięcia jakichś innych korzyści.

Kącik Małego Geniusza*

Witajcie **Mali** wzrostem ale wielcy duchem **Geniusze!**

Od dziś w Gazecie Wiadomości Sąsiedzkie będziecie mogli się sprawdzić i wygrać atrakcyjne nagrody Bajland.

Oto pierwsza zagadka:

*Kto zgodnie z prawdą
może powiedzieć:
„Ojciec mojego ojca
nie jest moim dziadkiem”*

Odpowiedzi prosimy przysyłać e-mailem na adres bajland@bajland.pl z tytułem „Zagadka”.

Wśród osób, które prześlą dobre odpowiedzi rozlasujemy nagrodę główną. Spośród odpowiedzi najbardziej kreatywnych rozlosujemy nagrodę „dodatkową”.

Rozstrzygnięcie konkursu w następnym numerze WS.

* *Mały Geniusz to dziecko do 12 roku życia, od 12 do 18 roku życia to już Średni Geniusz i powyżej to już Dorosły Geniusz.*

– Wybrałem się na spacer – odpowiedział z dumą Piesek i dodał – mieszkam na co dzień w luksusach i chciałem zobaczyć jak żyje się mniej pięknym ode mnie zwierzętom.

– Och Piękny Piesku, twoje piękno zasługuje na coś więcej niż ta polana. Nigdy nie widziałam zwierzęcia piękniejszego i mądrzejszego od ciebie. Pragnę zostać przy tobie i nacieszyć swoje oczy twoją doskonałością. Proszę zabierz mnie w swoje luksusy abym mogła cię podziwiać codziennie ...- tu Małpa zamilkła z wahania i zapytała – a czy w twoim luksusie są banany i pomarańcze?

– Mam wszystko czego zechcę – odpowiedział z dumą Piesek – mogę mieć całe stopy bananów i pomarańczy jeśli tylko o tym wspomnę.

– Och Piękny, Najpiękniejszy Piesku świata i wszechświata, chodźmy czym prędzej i wspomnij o bananach i pomarańczach i melonach jeszcze abym mogła podziwiać cię z pełnym żołądkiem, bo wtedy zobaczę całe twoje piękno i mądrość.

I w ten sposób Piesek, idący dumnie z przodu, i Małpa, skacząca za nim i chwalała go przez całą drogę dotarli do domu Pieska.

Ale co było dalej o tym dowiecie się w następnym odcinku.

**Kecaj Aklep
Animatorka Bajland
www.bajland.pl**



ul. Trakt Brzeski 62A, Stara Miłosna,
www.bajland.pl
tel. 022.773.39.74 lub 668 00 30 70

W RAMACH AKCJI „DNI OTWARTE” ZAPRASZAMY WSZYSTKIE DZIECI.
Wytnij kupon i odwiedź Bajland w dowolny poniedziałek grudnia w godz. 11.00-18.00
1 godzina zabawy GRATIS dla każdego dziecka z tym kuponem.
DO ZOBACZENIA.

**KUPON
GRATIS**



Listy do redakcji

Dewastacja trawnika na Groszówce

Szanowni Państwo,
Przesyłam do wykorzystania w „Wiadomościach” list o dwukrotnym w ciągu roku „poprawianiu” za publiczne pieniądze trawnika przy ul. Że-



romskiego w osiedlu Wesoła-Groszówka. Aktywność firm ogrodniczych w tym przypadku spowodowała zniszczenia wcześniej posadzonych roślin



oraz podkopanie ogrodzeń posesji przy ulicy o długości ok. 400 m (pomimo bezpośrednich prób mieszkańców, aby nie obniżyć powierzchni trawnika). W załączeniu dwie fotografie: z 2007 i 2008 r. Pełna dokumentacja fotograficzna u autora.

z poważaniem
Przemysław Stolarz

Autobusy

Droga Redakcjo,
Serdecznie dziękujemy za zajęcie się problemem komunikacji autobusowej. Obecne rozwiązanie jest w pełni zadowalające (rozumiem, że na korki nikt nie ma wpływu). Cieszymy się z nowej linii dzięki której mamy dodatkową możliwość połączeń i szybki dojazd do Śródmieścia.

z poważaniem
K. (podpis nieczytelny)

Droga p. T. Opieki

We wrześniowym numerze WS p. Tadeusz Opieka dokonuje kolejnej historycznej oceny: budowy przez Spółkę Ziemską „Centrum Pogodna”, postawy Wspólników Spółki, faktu i sposobu rozwiązania Międzyresortowego Pracowniczego Zespołu Budowy Mieszkań i Domów Jednorodzinnych, założenia Zrzeszenia, a także proponuje działania zmierzające do rozwiązania skomplikowanych problemów majątkowych powstałych po rozwiązaniu Zespołu.

Nie budzi moich zastrzeżeń dokonana ocena wyniku budowy „Centrum Pogodna” powszechnie wiadomo, że w jej efekcie powstała „czarna dziura” finansowa latana sprzedażą ziemi.

Wspólnikom Spółki Ziemskiej zarzuty dążenia do zawłaszczenia wspólnego mienia członków Zespołu były stawiane już wielokrotnie i myślę, że zainteresowani, jeśli się z nimi nie zgadzają, powinni wypowiedzieć się na łamach WS.

Nie można się jednakże zgodzić z zarzutem postawionym przez p. T. Opiekę tym członkom Zespołu, którzy czynnie zaangażowali się w sprawy Zespołu, iż „mylnie poddali się tezie, że jedynym słusznym rozwiązaniem jest rozwiązanie Zespołu”.

To nie była żadna mylna teza tylko konieczność prawna i ekonomiczna.

Przepisami wprowadzającymi ustawę o Krajowym Rejestrze Sądowym wspólnicy spółek cywilnych zostali zobowiązani do zgłoszenia swojej działalności do rejestru przedsiębiorców, do dnia 31 marca 2001 r. Członkowie Zespołu rejestracji tej nie dokonali, przesądając tym samym o konieczności zakończenia działalności Zespołu w dotychczasowej formie, tj. spółki cywilnej.

Jeżeli p. T. Opieka chciał kontynuować działalność Zespołu jako spółki cywilnej to mógł się wraz z innymi członkami zgłosić do rejestru przedsiębiorców i nie byłoby żadnego problemu z następstwem prawnym, zobowiązującym do zaspokojenia roszczeń nie tylko 100 osób z „zamrażarki” ale także innych, które budowały sami sobie domy i uważały, że nie zostały właściwie rozliczone.

Nie tylko Spółka Ziemska była w katastrofalnej sytuacji finansowej, ale i Zespól nie był w lepszej. Nie było środków na wybudowanie stu mieszkań członkom, którzy nie reagowali na składane przez Zespól oferty współfinansowania budowy mieszkań gdyż uznali, że wpłacone wcześniej wkłady uprawniają ich do otrzymania mieszkań bez żadnych dopłat.

W tej sytuacji wręcz konieczne było samorozwiązanie się Zespołu i powołanie Zrzeszenia, którego celem statutowym jest m.in. reprezentowanie interesów majątkowych wobec Spółki i które umownie podjęło się pełnienia funkcji likwidatora Zespołu.

W przeciwnym razie Spółka Ziemska zostałaby jako jedyny pomiot decydujący o sposobie wykorzystania wspólnego majątku bez jakiegokolwiek społecznej kontroli.

P. T. Opieka nie powinien też tęsknić za upragnionym następstwem prawnym Zrzeszenia po Zespole, bo gdyby zostało przyjęte, to wielosetmilionowe roszczenia zgłaszane do Spółki i zabezpieczane przez Sądy na jej majątku, byłyby zgłaszane do Zrzeszenia, a wówczas zabrakłoby środków na etat dla p. Prezesa Zarządu.

To ostatni dzwonek, aby przerwać proces przedawnienia, stwierdza p. T. Opieka.

Tak, rzeczywiście, to ostatni dzwonek, aby Zrzeszenie jako faktyczny likwidator Zespołu podjęło prawne kroki zapobiegające przedawnieniu roszczeń członków rozwiązanego Zespołu wobec Spółki władającej ich wspólnym majątkiem. Przedawnienie tych roszczeń pozwoli Wspólnikom na uwłasz-

czenie się na całym majątku nabytym za fundusze członków b. Zespołu. Minęło już ponad pół roku działalności nowego Zarządu Zrzeszenia, a nie podjęto żadnego działania w kierunku umożliwienia członkom Zespołu dochodzenia swoich praw.

Jedynym „sukcesem” Zrzeszenia jest przegrana w II instancji sprawa o uchylenie uchwały o zmianie umowy Spółki.

Co w tej sytuacji proponuje p. prezes Zarządu Zrzeszenia? A no:

- 1) apeluje „aby członkowie Zespołu scedowali swoje uprawnienia do wspólnego majątku na rzecz Miasta Stołecznego Warszawy”. Jeżeli p. Prezes chce ten pomysł zrealizować przed upływem okresu przedawnienia roszczeń to powinien dać dobry przykład i jak najszybciej zrzec się notarialnie swoich praw majątkowych członka Zespołu na rzecz m.st. Warszawy, namawiając jednocześnie pozostałych ok. 3200 członków Zespołu do zrobienia tego samego. Jeżeli p. Prezes tego niezwłocznie nie uczyni to znaczy, że chce „gonić króliczka” zapraszając do tej gonitwy m.st. Warszawa, które stanie się współwinne za jego niedogonienie;
- 2) uważa, iż „Należy przeprowadzić proces z upoważnienia członków Zespołu że Spółka kupując tereny za pieniądze i na rzecz członków Zespołu działała POZORNIE.... Miasto powinno to przeprowadzić w Sądzie Ksiąg Wieczystych i przejąć nasz wspólny majątek, jako mienie komunalne – taka jest droga, którą powinniśmy pójść”.

Dokąd nas ta wskazana przez p. Prezesa T. Opiekę „świetlana” droga doprowadzi? Zgodnie z art. 83 kodeksu cywilnego nieważne jest oświadczenie woli złożone drugiej stronie za jej zgodą dla pozoru. Jeśli doszłoby do unieważnienia zawartych przez Spółkę umów nabycia gruntów, to miałyby ten skutek, że całe nasze Osiedle zostałoby uznane za wybudowane na gruntach poprzednich właścicieli, a więc stanowi ich własność. Skoro Spółka nie stała się właścicielem gruntów to nie mogła też ich zbywać i przenosić własności mieszkań na rzecz członków Zespołu. Nieważne są zatem zawarte przez p. T. Opiekę ze Spółką zarówno umowa o nabycie mieszkania jak i umowa o nabycie działki (zawarta już po rozwiązaniu Zespołu). Jeżeli jednak p. Prezes pozyska Miasto i skłoni innych członków Zespołu do pójścia tą „jedynie słuszną” drogą to życzę powodzenia. Jeżeli Spółka nabyła grunty pozornie, to nie ma jej czego odbierać i nieprzyzwyczajenie jest oferować Miastu jak Zagłoba Niderlandy.

Faktycznie: nie jest tak pięknie i uczciwie jak miało być, ale też nie można przyjąć propozycji, które powstały z pomieszczenia z popłataniem problemów.

Wacław Rukat

BAL SYLWESTROWY

OSP WESOŁA

ul. 1-go Praskiego Pułku 31

OSP STARA MIŁOSNA

ul. Trakt Brzeski 28

Rezerwacja pod numerem tel.

0-502-563-283



Kij kijowi nie równy

Rozpoczynamy zimowy sezon z „Nordic Walking” w Starej Miłośnie. Wszystkich miłośników tego sportu zapraszamy na imprezę zorganizowaną przy udziale firmy Walker, Ecademy Polska oraz Szkoły Językowej Tom Law’s School of English.

6 grudnia, w sobotę o godzinie 10-ej odbędzie się półgodzinny wykład na temat „Nordic Walking”, a potem trenerzy firmy Walker przeprowadzą półtoragodzinny trening na trasie leśnej w Starej Miłośnie. Firma zapewnia 50 kompletów profesjonalnych kijków. Osoby, które chcą zarezerwować sprzęt oraz wziąć udział w wykładzie i szkoleniu w terenie proszone są o wysłanie maila na adres: info@tomlaws.pl. Wykład będzie miał miejsce w szkole Tom Law’s przy ul. Gościńiec 18 (vis a vis szkoły podstawowej nr 173) w Starej Miłośnie. W przypadku dużego zainteresowania miejsc wykładu może ulec zmianie. Informacje o imprezie będą dostępne na stronie Stowarzyszenia Sąsiedzkiego: www.staramilosna.org.pl oraz www.tomlaws.pl

Mam nadzieję, że spotkamy się również z osobami, które już od kilku sezonów uprawiają ten sport w Starej Miłośnie. Chciałabym, aby Stara Miłosna stała się stolicą „Nordic Walking” na Mazowszu. Proszę o kontakt trenerów i doświadczonych „chodziarzy”,

którzy chcieliby kontynuować tego typu imprezy pod egidą Stowarzyszenia Sąsiedzkiego Stara Miłosna.

Małgorzata Krukowska

NIEZBĘDNIK NORDIC WALKERA

Najważniejsze wskazówki dla początkującego entuzjasty Nordic Walking

1. Co to jest Nordic Walking?

Nordic Walking, wymyślony w Finlandii w 1997 r., to nowy rodzaj całorocznej rekreacji ruchowej na świeżym powietrzu, polegający na maszerowaniu i odpychaniu się za pomocą specjalnie zaprojektowanych kijków, najlepiej jednocześnie wykonanych z włókna węglowego, dzięki którym podczas poruszania się, zaangażowane są również mięśnie górnej połowy ciała.

2. Nordic Walking mogą uprawiać

- Entuzjaści aktywności fizycznej w każdym wieku.
- Ludzie pragnący zrzucić zbędne kilogramy i utrzymać prawidłowy ciężar ciała.
- Osoby chcące skutecznie wzmocnić wszystkie mięśnie zwłaszcza górnej połowy ciała.
- Osoby szukające bezpiecznego i skutecznego sposobu na zwiększenie swojej aktywności fizycznej i poprawę kondycji.
- Byli sportowcy, pragnący wrócić do dobrej formy i uzyskać pożądaną intensywność, ale bez dużego obciążania stawów.

- Czynniki sportowcy szukający urozmaicenia w swoich programach treningowych.
- Pacjenci w trakcie procesu rehabilitacji ruchowej oraz psychoterapii.
- Ludzie w podeszłym wieku szukający zdrowej aktywności ruchowej z wykorzystaniem sprzętu, który mogą używać w łatwy, bezpieczny, i efektywny sposób.

3. Zalety Nordic Walking

- Buduje sprawność sercowo-naczyniową oraz znakomicie dotlenia.
- Wzmacnia wszystkie mięśnie zwłaszcza górnej połowy ciała w sposób tagodny.
- Stosunkowo tani i łatwy do nauczenia dla osób początkujących.
- Możliwy do uprawiania przez cały rok na świeżym powietrzu i w dowolnym terenie.
- Pożera efektywnie kalorie (około 400 kcal/godz.).
- Nie daje odczucia takiego zmęczenia jak podczas joggingu czy biegu, a efekt treningowy jest nie mniejszy, a nawet lepszy.
- Stwarza możliwość dopasowywania intensywności wysiłku od bardzo niskiej do bardzo wysokiej.
- Odciąża stawy i rozluźnia napięcia mięśniowe zwłaszcza w okolicy barków i szyi.
- Skutecznie poprawia kondycję fizyczną nawet podczas niewielkiego tempa marszu.
- Stanowi świetną zabawę i jest „bardzo towarzyski”, powodując stan euforii
- Poprawia nastrój, stwarza okazje do niesamowitych doznań i uzależnia, stając się aktywnością ruchową na całe życie.

4. Fakty naukowe

- konsumuje około 400 kal./godz. (w porównaniu z 280 kal./godz. podczas normalnego marszu)
- tętno jest o 5-17 uderzeń na minutę wyższe (130/min w normalnym marszu to w Nordic Walking 147/min to jest wzrost o 13%)
- konsumpcja energii wzrasta podczas używania kijków przeciętnie o 20% w porównaniu ze zwykłym marszem bez kijków
- możliwy jest wzrost konsumpcji energii aż do 46% (badania Instytutu Coopera, 2002)
- pochłanianie tlenu może być wyższe o 4.5-5.5ml/kg/min.
- angażuje niemal 90% wszystkich mięśni, najmocniej mięśnie kończyn górnych, klatki piersiowej, brzucha, pośladków i kończyn dolnych.
- nie obciąża dodatkowo stawów i kolan, redukując to obciążenie znacząco – średnio około 5kg odciążenia z każdym wbiciem kijka w podłoże (o 26% podczas schodzenia w dół).

5. Sprzęt do uprawiania Nordic Walking

a. Kijki

Prawidłową technikę i efektywny trening można najlepiej osiągnąć za pomocą sprzętu specjalnie zaprojektowanego do Nordic Wal-

SANTAFE
już od 88 900 PLN

Klasa, która wyróżnia.
Przyjdź na jazdę testową i poznaj niezawodne SUVy Hyundai.

Drive your way



TUCSON
już od 62 400 PLN
Najlepsze AUTO TERENOWE w rankingu niezawodności DEKRA 2008*

Liczy się **Prawdziwa Jakość**

www.motortest.com.pl

motortest[®]
Krzysztof Szadkowski
rok zał. 1979

Zapraszamy do Salonu przy ul. Hynka 2a (Warszawa-Okęcie).
Godziny otwarcia: pon.-pt. 9.00-18.00, sob. 9.00-15.00.
Tel./fax 022 868-01-21 do 23
Oferujemy luksusowe samochody różnych marek na zamówienie z gwarancją.



king. Dla zapewnienia sobie sprawnego i bezpiecznego treningu, należy dobrać sobie odpowiednio kijki koncentrując się na kilku ważnych detalach. Dobre kijki muszą posiadać:

- Trwałe, lekkie, z niewielką wibracją, jednocześnie trzonki (np. kijki wykonane z włókna węglowego)
- Ergonomicznie zaprojektowane rękojeści
- System wymiany rękojeści
- Specjalnie zaprojektowany system pasków oferujący znakomite przeniesienie mocy i wsparcie dla ręki.
- Wymienialny i wygięty pod prawidłowym kątem grot kijka wykonany z twardej stali
- „Asfaltową łapkę”, czyli nasadkę na grot dla lepszego odepchnięcia i absorpcji wstrząsów

b. Długość kijka

Wzrost x 0.68 (zaokrąglić do najbliższej długości niższej o 5cm).

Kąt przedramienia w stosunku do ramienia powinien wynosić 90 stopni, gdy kijki są trzymane na wysokości rękojeści, a groty kijków opierają się o podłoże pod kątem prostym.

Inne ważne czynniki decydujące o doborze długości kijków to poziom sprawności fizycznej, opanowana technika marszu, ruchomość w stawach, proporcja kończyn dolnych, prędkość marszu oraz rodzaj terenu i nawierzchni.

c. Odzież treningowa

- Używamy funkcjonalnej, oddychającej i szybko schnącej odzieży sportowej, która umożliwi właściwą termoregulację podczas treningu o dowolnej porze roku i nie ochłodzi za mocno ciała nawet podczas obfitego pocenia, które występuje podczas marszu Nordic Walking.
- Wybieramy dobrze dopasowane koszulki, spodenki lub getry, które umożliwią swobodną i dość intensywną pracę kończyn górnych

i dolnych w szerokim zakresie ruchu, typowym dla Nordic Walking.

- W chłodne dni, zwłaszcza zimą ubieramy się trzy-warstwowo, pierwsza warstwa przy ciele odprowadza wilgoć na zewnątrz, druga utrzymuje ciepło a trzecia chroni przed wiatrem i wodą.

d. Buty treningowe

- Na początek można używać butów do chodzenia i joggingu.
 - Buty do Nordic Walking powinny mieć elastyczną, dobrze perforowaną, antypoślizgową podeszwę, umożliwiającą bezpieczny marsz nawet po trudnym terenie.
 - Pięta powinna być chroniona przez system redukujący skutki uderzenia piętą o podłoże podczas rozpoczynania każdego kroku, oraz wkładki utrzymujące piętę we właściwym położeniu podczas marszu.
 - System wkładek i takie wyprofilowanie, które umożliwi przenoszenie energii, po uderzeniu piętą o podłoże przez śródstopie na część przednią stopy (podbicie), co umożliwi lepsze odepchnięcie.
 - Wzmocniony nosek buta oraz jego część przednia powinna być na tyle szeroka, aby palce swobodnie przemieszczały się, nieściśnięte (rozmiar buta raczej o 1.5 cm większy niż normalnie).
 - Cholewka wyprofilowana, przylegająca do stopy, z materiałów oddychających (wodoodpornych), dobre zabezpieczenie ścięgna Achillesa.
- e. Rękawiczki**
- Pomagają w lepszym chwycie rękojeści.
 - Zapobiegają otarciom naskórka.
 - Muszą być lekkie, dobrze dopasowane i wykonane z materiałów oddychających.

- Część dłoniowa z materiałem antypoślizgowym
- Zimą z pięcioma palcami, latem z dwoma zakrytymi.

6. Technika Nordic Walking

Nordic Walking można uprawiać na poziomie Zdrowotnym, Fitness i Sportowym:

Technika rekreacyjno-zdrowotna jest zalecana dla tych osób, które mają wszelkiego rodzaju ograniczenia ruchowe, aby pracować nad swoją kondycją i zdrowiem na niskim poziomie intensywności, w miły i przyjemny sposób.

Technika fitness jest ćwiczeniem całego ciała. Podczas prawidłowo wykonywanej techniki, ćwiczący poznają na sobie wszystkie pozytywne efekty tej formy treningu.

Technika sportowa jest odpowiednia dla bardzo wytrenowanych sportowców Nordic Walking staje się czymś więcej niż tylko chodzeniem z kijkami. Oprócz technik treningu górskiego, chodzenia, biegania skakania po różnych podłożu, istotną częścią techniki sportowej są ćwiczenia wzmacniające wszystkie duże grupy mięśniowe.

Najlepszym sposobem nauczania się prawidłowej techniki, która umożliwi odniesienie wymiernych korzyści zdrowotnych, jest uczestniczenie w zajęciach prowadzonych przez certyfikowanych instruktorów. W celu uzyskania dalszych informacji prosimy o kontakt – www.nordicwalk.pl lub www.walker.pl.

Piotr Kowalski
Trener Nordic Walking

Kasia Wota
Instruktor Nordic Walking

BIURO RACHUNKOWE

Licencja MF Nr 14424/99

Siedziba: Warszawa-Wesoła tel./fax 022 773 26 93
Stara Miłosna 0 695 708 695
ul. Irydowa 16 email: fismag@poczta.fm

RYBY WĘDZONE
metodą tradycyjną, super świeże (pstrąg, karp, jesiotr)

J & J Szewczyk

Czynne od wtorku do piątku 10-18, w soboty 10-15.
Sulejówek, ul. Kombatantów 130, tel. 22 783 23 29

Usługi posadzkarские

układanie, cyklizowanie i lakierowanie podłóg

Jerzy Sępka

Stara Miłosna, ul. Malwy tel. 022 773 28 98
zadanie 25, działka 1531 0603 379 677

KANCELARIA PRAWNA

UL. LEŚNYCH ZIÓŁ 12
05-077 Warszawa-Wesoła
Tel. 0 602 774 471, 0 604 235 076

- § obsługa firm
- § porady dla klientów
- § podania, umowy, pozwy
- § prawo pracy
- § prowadzenie spraw sądowych
- § możliwość dojazdu do klienta





Nasze propozycje na 2008 r.

DYWERSYFIKACJA (IV kwartał)
WALUTOWO-PRODUKTOWO-REGIONALNO-INSTITUCJONALNA

Największa zmiana w historii III RP! Działaj mądrze!

2008 - rokiem dywersyfikacji!

	27.x.08 stopa zwrotu za rok	aktualny trend
1. USD		
fundusz rynku pieniężnego	2,44%	
fundusz inwestujący w akcje firm Ameryki Łacińskiej	(-61,61)%	
fundusz inwestujący w akcje firm działających w Azji	(-69,91)%	
fundusz akcji - globalny	(-68,60)%	SZUKANIE
fundusz inwestujący w akcje - sektor wydobywczy	(-72,92)%	TWARDEGO
fundusz rynku nieruchomości - Europa	(-64,26)%	DNA
FUNDUSZ HEDGINGOWY	40-50%	???
2. EURO		
fundusz rynku pieniężnego	3,10%	
fundusz akcji - globalny	(-68,89)%	SZUKANIE
fundusz akcji - sektor wydobywczy	(-68,62)%	TWARDEGO
FUNDUSZ HEDGINGOWY	20-40%	DNA
		???
3. PLN		
fundusz rynku pieniężnego	5,96%	
fundusz aktywnej alokacji	(-41,42)%	
fundusz akcji	(-65,36)%	SZUKANIE
fundusz akcji - rynek nieruchomości	(-60,27)%	TWARDEGO
FUNDUSZ HEDGINGOWY	15-30%	DNA
FOREX	10-15%	???
LOKATY STRUKTURYZOWANE	20%	
FUTURES	>50%	

ANALIZA + DECYZJA + DYSCYPLINA = SUKCES (>20 % rocznie)



POLRENTIER Sp. z o.o.

Pogoda dla... myślących racjonalnie!

dr. Jacek Rembiszewski
doradca finansowy
tel. kom. +48 601 801 890
jacek.rembiszewski@polrentier.pl
www.polrentier.pl
tel./fax: (22) 773 16 52

CHEMIA I INNE TOWARY Z NIEMIEC

Warszawa-Wesoła
ul. 1-go Praskiego Pułku 27

Godziny otwarcia:
pon-pt - 10-19
sob - 9-14



- artykuły: szkolne, biurowe, papiernicze
- pieluchy Pampers, Huggies

ODZIEŻ NA WAGĘ

TYDZIEŃ WYPRZEDAŻY!!!

PON.-WT. 1-2.12.08 - 22 zł/kg!

ŚR. 3.12.08 - 18 zł/kg!

CZW.-SOB. 4-6.12.08 - 3 zł/sztuka!

NASTĘPNIE 100% WYMIANA TOWARU

NOWY TOWAR !!! 8.12.2008 !!!

Czynne:

Pon.-pt. 9.00-18.00

Sob. 9.00-14.00

ZAPRASZAMY!!!
CODZIENNIE
NOWE DOSTAWY!!!



W-Wa Wesoła, os. Stara Mitosna, ul. Jana Pawła II 23, lok. C-3



Mini poradnik genealoga amatora - część 1

Na prośbę czytelników naszej gazetki powtarzamy pierwsze odcinki mini poradnika genealoga-amatora (w skrócie).

Od czego zacząć poszukiwania?

Na to pytanie jest prosta odpowiedź – od siebie. Pracę zaczynamy od zapisania najważniejszych danych o sobie, takich jak: data i miejsce urodzenia, imiona i nazwiska rodziców oraz informacje dotyczące chrztu – data i miejsce (parafia), a także imiona i nazwiska chrzestnych. Następnie zbieramy dokumenty: świadectwa szkolne, legitymacje, metryki, dyplomy itp. Zapisujemy również kolejne miejsca zamieszkania i miejsca zatrudnienia oraz ważne wydarzenia.

Osoby zamężne lub żonate dopisują datę i miejsce ślubu oraz imię i nazwisko współmałżonka, a także zbierają takie same dane – jak o sobie – na temat współmałżonka. Potem przechodzi kolej na dzieci i wnuki. Zapisujemy ich imiona i nazwiska, daty i miejsca urodzenia, wszystko to w miarę możliwości uzupełniając dokumentami, np. aktami urodzenia, ślubu.

Wybieramy również fotografie, najlepiej charakteryzujące nas i naszych bliskich na danym etapie życia. Oczywiście wszystkie zdjęcia podpisujemy (data, miejsce, okoliczności, osoby fotografowane).

Po zebraniu informacji o sobie, współmałżonku i dzieciach przychodzi czas na rodziców i rodzeństwo. Dane zbieramy podobnie jak wcześniej. Tu możemy napotkać na trudności, szczególnie gdy jedno lub oboje z rodziców nie żyją. Wtedy zapisujemy wszystko, co pamiętamy, łącznie z opisem fizycznym. Im wcześniej to zrobimy tym będzie łatwiej. Jeśli rodzice odeszli, spisujemy daty ich zgonów, pogrzebów, zbieramy akty zgonu. Dokumentujemy miejsca ich spoczynku.

Jeśli rodzice żyją należy z nimi porozmawiać lub poprosić o spisanie wspomnień.

Tak samo postępujemy w przypadku dziadków i rodzeństwa rodziców.

Od czego zależy sukces badań genealogicznych?

Powodzenie badań genealogicznych zależy od kilku czynników. Jednym z nich jest status społeczny rodziny. Im wyższy był status rodziny, tym łatwiej odszukać przodków, gdyż pozostawili po sobie więcej dokumentów. Ocenia się, że w przypadku rodzin szlacheckich i mieszczańskich można odnaleźć przodków nawet z przełomu XV i XVI wieku, natomiast w przypadku rodzin chłopskich – najdalej z przełomu XVII i XVIII wieku.

Kolejnym czynnikiem jest ilość i stan zachowanych dokumentów. Przez nasz kraj przetoczyły się liczne wojny, zdarza się więc, że poszukiwane akta uległy całkowitemu zniszczeniu lub ich stan uniemożliwia odczytanie.

Ważna jest również tzw. ciągłość miejsca zamieszkania kolejnych pokoleń danej rodziny. Znacznie łatwiej jest odszukać przodków, którzy przez lata zamieszkiwali ten sam obszar. Wśród badanych przeze mnie rodzin mam tylko jedną rodzinę, która przez około 300 lat mieszkała w jednej miejscowości. W tym przypadku zaledwie w ciągu kilkugodzinnej kwerendy w miejscowej parafii udało mi się odnaleźć przodka urodzonego w 1740 roku. Jednak większość polskich rodzin dość często zmieniała miejsca zamieszkania – przeciętnie raz na pokolenie. Wtedy poszukiwania idą znacznie trudniej.

I jeszcze jeden bardzo istotny czynnik – nazwisko, a w zasadzie częstota jego występowania. Znacznie łatwiej jest odtworzyć historię rodziny o rzadkim nazwisku, gdyż mamy wtedy mniej materiału do analizy.

Joanna Januszewska

– Polskie Towarzystwo Genealogiczne

j.januszewska@neostrada.pl

Deco
uma

SALON FIRAN i ZASŁON

TKANINY
KARNISZE
ART. POŚCIELOWE



Największa oferta w okolicy

– DORADZTWO
– SZCIE
– MONTAŻ

„DECOJUMA”

SULEJÓWEK

ul. Kombatantów 63

(jadąc ze Starej Miłosnej za torami w prawo)

tel. 022 760 10 52, kom. 0509 95 95 97

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

Deco
uma



ŚWIATECZNY KIERMASZ SREBRA

5 GRUDNIA 2008
PIĄTEK 17.00-21.00

- * wyroby tradycyjne i nowoczesne
- * łańcuszki, pierścionki, kolczyki
- * bransoletki, zawieszki itp.
- * masa perłowa, cyrkonie, bursztyn

ZAPRASZAMY
CENY ATRAKCYJNE



club fitness
mambo

SIŁOWNIA, FITNESS
UL. JANA PAWŁA II 13
STARA MIŁOSNA
022 773 17 53



**STUDIO JĘZYKÓW OBCYCH**
Moniki Neumann

ANGIELSKI NIEMIECKI

OFERTA ZAJĘĆ DLA :

- ZAJĘCIA DLA GIMNAZJALISTÓW przygotowujące do egzaminu gimnazjalnego
- ZAJĘCIA DLA MATURZYSTÓW przygotowujące do matury
- POZIOM PODSTAWOWY I ROZSZERZONY
- ZAJĘCIA DLA DZIECI, MŁODZIEŻY, DOROSŁYCH
- KURS DLA WIECZNIE POCZĄTKUJĄCYCH ANGIELSKI/NIEMIECKI (kurs dla dorosłych)
- SZYBKI KURS DLA OSÓB WYJEŹDZAJĄCYCH ZA GRANICĘ
- ZAJĘCIA PROWADZONE PRZEZ GERMANISTKĘ I ANGLISTKĘ EGZAMINATORÓW JĘZYKOWYCH MAŁE GRUPY (3-4 osoby), ZAJĘCIA ONE-TO-ONE (lektor+kursant)

Podręczniki gratis !!!

STARA MIŁOSNA, ul. Hiacyntowa 6
(niedaleko poczty przy ul. Jana Pawła, przystanek autobusu 198, 502)
Tel.: 022 215 41 01, 0880 849 530

Na Wspólnej **Nowo otwarty sklep zaprasza!!!**

Na Wspólnej PARTNER HANDLOWY *Strefa*

**pościele
ręczniki
prześcieradła**

**szlafroki
narzuty
kołdry**

Wspólna 42, W-wa-Wesoła tel. 22 773 40 27

pon.-pt. 10-18
sob. 9-13

PAW-BUD 

Beton Towarowy ❖ Transport ❖ Pompa

05-462 Wiązowna, Duchnow, Szosa Mińska 48
tel. 022 795 15 94, 022 795 11 14
tel. kom. 0601 384 524



OPTYKA TRACEWICZ
NIEPUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
PORADNIA OKULISTYCZNA



Warszawa - Stara Miłosna ul. Jana Pawła 15 H-J, tel. 022 760 85 27, fax 022 773 29 49

- Diagnozujemy i leczymy choroby oczu osób dorosłych
- Diagnozujemy i leczymy choroby oczu dzieci (m.in. zez, niedowidzenie)
- Dobieramy okulary dla dzieci i młodzieży
- Badamy dno oka z oceną obwodu siatkówki
- Diagnozujemy i leczymy jaskrę (pomiar ciśnienia śródgałkowego - tonometr Schitza i aplanacyjny, gonioskopia)
- Leczymy jaskrę i zespół suchego oka
- Przeprowadzamy badania kierowców, badania profilaktyczne do pracy
- Dobieramy wszystkie rodzaje soczewek kontaktowych i pomoce optyczne

PROMOCJE:

1. **18%** rabatu na progresywne soczewki okularowe do 21.12.2008 r
2. Loteria świąteczna (6 - 21.12.2008)
- **5% - 30%** rabatu
- bony rabatowe o wartości **100 i 200 zł**
3. **25%** rabatu na okulary przeciwsłoneczne
4. Przy zakupie soczewek kontaktowych AC. OASYS płyn Opti-Free 60 ml **gratis** (w listopadzie)
5. Przy zakupie 2 opakowań AC. OASYS kosmetyki pielęgnacyjne firmy Neutrogena **gratis** (w grudniu)