



WESOŁA

wiadomości sąsiedzkie

MIESIĘCZNIK MIESZKAŃCÓW DZIELNICY WESOŁA I OKOLIC

Nr **229**

**Kwiecień
2021 r.**

GAZETA BEZPŁATNA

ISSN 2300-0414

Walka o linię 319



22 grudnia 2020 roku otwarty został Most Południowy, będący fragmentem warszawskiego ringu, tworząc tym samym nowe możliwości komunikacyjne – również jeżeli chodzi o transport publiczny.

Przy okazji otwarcia nowej przeprawy przez Wisłę wraca temat linii 319, zapowiedzianej w strategii komunikacyjnej dla dzielnicy Wawer. Moim zdaniem Zarząd Transportu Miejskiego powinien jak najszybciej zweryfikować zaproponowaną dla nowego autobusu trasę, tak by uwzględniała ona osiedle Stara Miłosna.

Obecnie zapowiedziana trasa ma wyglądać następująco: Natolin Północny (KEN) – Płaskowickiej – Dereniowa – Gandhi – Rosoła – Braniciego – Południowa Obwodnica Warszawy – Wał Miedzeszyński – Przewodowa – Patriotów – Żegańska – aleja Dzieci Polskich – Pętla Międzyziesie. Aż prosi się o przedłużenie linii 319 do Wesołej, tym bardziej że miałyby ona kursować



w godzinach szczytu co 15 minut, co daje naprawdę atrakcyjną częstotliwość.

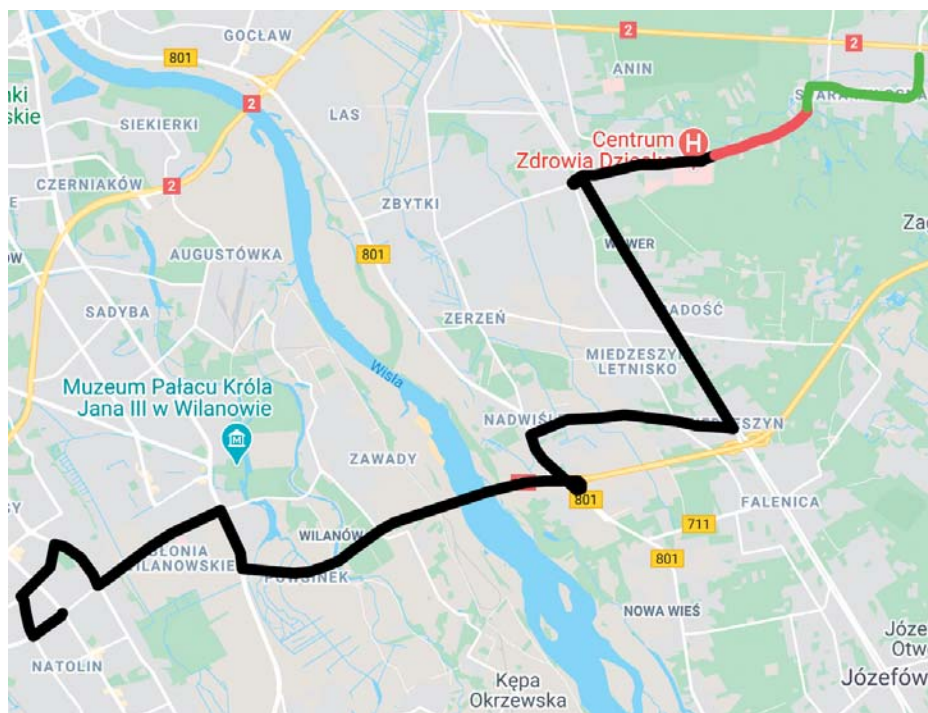
Zaproponowana przez ZTM trasa z Ursynowa do Wawra liczy 23,2 km. Do pętli przy ul. Gra-

nicznej w brakuje zaledwie 1,6 km, natomiast aby autobus dojeżdżał na kraniec osiedla przy ul. Ułańskiej, potrzeba kolejne 2,6 km. Przedłużenie trasy linii 319 wiodącej na prawobrzeżną Warszawę o zaledwie 4,2 km pozwoliłoby włączyć w obsługę komunikacyjną największe osiedle naszej dzielnicy liczące ponad 10 tys. mieszkańców. Na razie uruchomienie linii hamowane jest przez niewybudowany fragment ul. Braniciego oraz nieukończoną budowę tunelu pod Ursynowem, chociaż według Główniej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad prace te mogą się zakończyć już w drugim kwartale tego roku.

Niesamowite jest to, że miejska spółka może tak opornie podchodzić do kwestii rozwoju transportu zbiorowego w Wesołej. Od kilku lat ZTM nie przedstawił strategii komunikacyjnej, która spełniałaby oczekiwania dzielnicy i została by zaakceptowana przez radnych. Sam temat linii 319 i prób o przedłużenie jej do Wesołej nie jest nowy, a apele w tej sprawie powtarzane są przynajmniej od 2017 roku. Tym bardziej martwi fakt, że ZTM zdaje się nie słyszeć głosów radnych.

Sprawa komunikacji miejskiej będzie rozpatrywana na nadchodzącym posiedzeniu Komisji Infrastruktury, która to będzie starała się wypracować wspólne stanowisko skierowane do ZTM-u wyrażające niezadowolenie ze stosunku spółki do rozwoju komunikacji miejskiej w naszej dzielnicy.

Hubert Zieliński
radny



Kolor czarny – zaproponowany przez ZTM przebieg trasy; kolor czerwony – odcinek do pętli Stara Miłosna; kolor zielony – odcinek od pętli Stara Miłosna do krańca przy ul. Ułańskiej (opracowanie własne autora, Google Maps)

 **groszek**



**Internetowe zakupy
z odbiorem
własnym
lub dostawą
do domu.**



Wawer:

- **Al. Dzieci Polskich 9**
(sklep znajduje się naprzeciwko
Centrum Zdrowia Dziecka)

Wesoła:

- **ul. Jana Pawła II 110**
- **ul. Rumiankowa 18**

Godziny otwarcia: pn.-pt.: 6.00–22.00, sob.: 6.00–21.00, nd.: 8.30–17.00

www.groszek24.waw.pl

2⁹⁹
1 szt.

Ketchup Kotlin
pikantny, łagodny
450 g
Agros Nova



1⁷⁹
1 szt.

Musztarda Kamis
sarepska, rosyjska
185 g
Kamis



2¹⁹
1 szt.

Coca Cola
puszka
330 ml
Coca Cola



1⁵⁹
1 szt.

Mus Tymbark
120 ml
Maspek



Promocja obowiązuje do 30.04.2021 r. lub do wyczerpania zapasów

3³⁹
1 szt.

Makaron Lubella
spaghetti
500 g
Lubella



4⁴⁹
1 szt.

Sos Łowicz
boloński, spaghetti
500 g
Agros Nova



3⁹⁹
1 szt.

Masło extra
łaciata
200 g
Mlekol



3⁴⁹
1 szt.

Mleko zagęszczone
Gostyni
500 g
SM Gostyni



 **KONSTANS**

Osiedle Wodociągowa

etap IV
już w sprzedaży



www.konstans.com.pl

Ceny już od 6100 zł/m² 509 483 081

DWUJĘZYCZNA SZKOŁA PODSTAWOWA NR 1



CAMBRIDGE
International Examinations

Cambridge International School



REKRUTACJA



Wspólna 55, W-wa Wesola ☎ 600 202 851 | szkola-dwujezyczna.pl

Elixir

KLINIKA DENTYSTYCZNA

ul. Fabryczna 1, Warszawa-Wesoła
(wejście od ul. Gościniec)

tel. (22) 773 21 12; 518 662 799

Oferujemy kompleksowe leczenie dzieci i dorosłych:

- Leczenie zachowawcze
- Protetyka
- Leczenie ortodontyczne
- Chirurgia
- Zabiegi estetyczne
- Implantologia
- Diagnostyka radiologiczna na miejscu: rtg cyfrowe, pantomogram, cefalometria, tomografia szczęk i zatok

Możliwość płatności kartą

www.klinikaelixir.pl

Jesteśmy na Facebooku – Klinika Dentystyczna Elixir

Złoty Potok / Pokrzywna

Góry Opawskie 3 - 11 lipca 2021

wiek:
7-14 lat

cena:
1885 zł



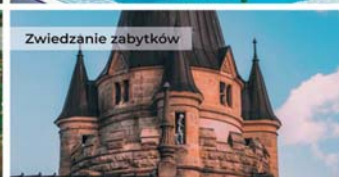
Góry stołowe i opawskie



Aquapark i baseny



Park linowy



Zwiedzanie zabytków



ZAPISY: Paweł Roźniatowski

☎ 510 743 862 ✉ info@fitkidsacademy.pl www.fitkidsacademy.pl

Inwestycje 2021



Tegoroczny budżet inwestycyjny Wesołej to na razie niecałe 8,2 mln zł. Niecałe, bo Zarząd Dzielnicy cały czas czyni starania o jego zwiększenie. W szczególności chodzi o obiecane środki na budowę liceum ogólnokształcącego. Kosztorys tej inwestycji opiewa na blisko 30 mln zł, a realizacja, jeśli się zacznie w tym roku, potrwa zapewne do połowy 2023 roku.

Ale to na razie przyszłość, skupmy się tymczasem na tym, co jest pewne. Większość środków inwestycyjnych zostanie przeznaczona na inwestycje drogowe (4,8 mln zł) oraz na budowę oświetlenia ulic (1,5 mln zł). Jest też w budżecie kwota ok. 1,5 mln zł przeznaczona na budynek Kulturoteki (siedziby domu kultury i biblioteki) w Starej Miłośnicy.

W ramach inwestycji drogowych wybudowane zostaną ulice: Sikorskiego od ul. Lipowej do ul. Orlej oraz Agawy i Flory (tu już są rozstrzygnięte przetargi), Jodłowa od ul. Kamyk do Kanału Wawerskiego (przetarg planowany na sierpień), Marmurowa (przetarg planowany na czerwiec po zwiększeniu środków inwestycyjnych) oraz frag-

ment ul. Szlacheckiej, współfinansowany w większości z art. 16 ustawy o drogach publicznych przez dewelopera budującego przy tej ulicy swoje osiedle. Zostaną także wykonane drobne prace dodatkowe po remoncie ul. Jeździeckiej. Na potrzeby przyszłorocznych inwestycji zostaną także zlecone projekty ulic: Narutowicza, Słowackiego, Dworkowej i Borkowskiej.

W ramach budowy oświetlenia został już rozstrzygnięty pierwszy przetarg na ulice: Cyrkonii, Granitową, Zachodu Słońca, Chabrów, Kameliową, Melisy, Bankową, Bursztynową, Jodłową od Jana Pawła II do ul. Kamyk, Kamyk od Jodłowej do Diamentowej, Staszica od ul. 1 Praskiego Pułku do ul. Narutowicza. Przetarg został rozstrzygnięty o prawie 300 tys. zł taniej, niż zakładały kosztorysy inwestorskie. Dzięki temu jest już przygotowany przetarg na II etap budowy oświetlenia, w ramach którego zostaną oświetlone ulice: Brzozkwińska, Brzozowy Lasek, Ciepłarniana od Jana Pawła II do Piotrusia Pana, Czereśniowa, Dzikiej Róży, Kalinowa, Ciekawa, Zakrętowa, Rumiankowa od Zakrętowej do Macierzanki, Słowackiego od 1 Praskiego Pułku do Lotniczej, Lotnicza.

Jeśli chodzi o kwotę środków przeznaczoną na Kulturotekę, to 1 mln zł jest przeznaczony na odszkodowanie za grunt pod jej budowę, a pozostałe 0,5 mln na projekt i prace przygotowawcze.

*Ze smutkiem informujemy
o śmierci*

**Pani
Leokadii Kudlińskiej**
*emerytowanego pracownika
Szkoły Podstawowej nr 173.*

*Wyrazy współczucia
dla Rodziny i bliskich.*

Pracownicy SP 173

Jak pisałem na wstępie, cały czas trwają starania o zwiększenie kwoty środków inwestycyjnych. Potrzeby naszej dzielnicy nadal są ogromne, szczególnie w zakresie budowy dróg. Pozytywną sprawą jest to, że uda się do końca roku oświetlić prawie wszystkie nasze dzielnicowe drogi, na pozostałe kilkanaście mamy obiecane środki w budżecie przyszłorocznym. No i cały czas czekamy na wiążące decyzje dotyczące środków na budowę liceum.

Marcin Jędrzejewski

Listy do redakcji

Szanowna Redakcjo!

Z ogromnym zaskakowaniem i także nadzieją podjąłem lekturę artykułu „Mieszkańcy Wesołej z nową salą multimedialną” w ostatnim numerze „Wiadomości Sądzieckich”.

Wrz z czytaniem moje zaciekanie rosło i rosło... tyle że nie zostało zaspokojone. Zgasta także nadzieja. Autor informacji prasowej do-

puścił się bowiem drobnej manipulacji polegającej na rozbieżności między radosną nowiną ogłoszoną w tytule a następującymi po nim informacjami. Wynika bowiem z tych informacji, że powstała oto sala multimedialna, świetnie wyposażona otwarta na słuzenie mieszkańcom i dzielnicy i dzięki czyjej szczodrości i zapobiegliwości powstała. Nic bardziej radosnego! Natomiast dużo ciekawsze jest to, czego w notatce nie wyczytamy, a mianowicie: gdzie znajduje się sala multimedialna, kto jest jej administratorem, jakie są zasady udostępniania jej miesz-

kańcom itd. Innymi słowy w jakim sensie są „Mieszkańcy Wesołej z nową salą multimedialną”? Bo w tym momencie sam artykuł przypomina wystawienie ekskluzywnego artykułu do witryny sklepowej, bez podania jego nazwy, sposobu użytkowania i ceny i przypomina nieszczęsny obrazek dziecka z twarzą przyklepioną do witryny sklepu, za którą kusi je kolorowy, smakowity lizak.

*Czytelnik z Zielonej
(tożsamość autora znana Redakcji)*



REKLAMA w „Wiadomościach Sądzieckich Wesoła”

Informacje o zasadach reklamowania i zamówienie reklamy u naszego przedstawiciela handlowego: **Bożena Doleżał** – tel. 607-306-979, e-mail: reklama@wiadomosciasiedzieckie.pl

Działania Ośrodka Pomocy Społecznej w Wesołej

„W życiu nie liczy się ilość kroków, które robisz, ani butów, w których chodzisz, ale ślady, które zostawiasz w sercach innych...”

Praca społeczna kojarzy się nam z bezinteresownym poświęceniem, trudem i walką na rzecz potrzebujących, wyrzeczeniem czy rezygnacją z własnego czasu wolnego.

Wolontariusze każdego dnia dostarczają gorące posiłki, rozwożą paczki żywnościowe, robią zakupy albo wyprowadzają psy.

Bezinteresownie? Dlaczego to robią?

Otóż korzyści z wolontariatu mogą przewyższać nasz wkład i dawać ogromną satysfakcję, zwłaszcza gdy działamy z pasją w towarzystwie „pozytywnie zakreconych” ludzi.

Młodzi (nie zawsze PESEL-em ☺), zaangażowani, wrażliwi, odpowiedzialni, kreatywni, tacy właśnie są NASI WOLONTARIUSZE.

Sami mówią, że doświadczenie wolontariatu może być niezwykłą, wielowymiarową przygodą.

Niewątpliwie wolontariat daje możliwość doskonalenia wielu cech i umiejętności przydatnych w życiu, takich jak elastyczność, umiejętność podejmowania szybkich decyzji, asertywność, spontaniczność i komunikatywność. Różnorodne sytuacje, różni ludzie – trzeba być zawsze gotowym na zmianę planów i nieprzewidziane sytuacje.



Pomysłowość wolontariuszy znacząco wykracza poza zakres wsparcia przewidziany w ramach wstępnych ustaleń, a nawet poza (czasem wygórowane ☺) oczekiwania organizatorów. Poza codzienną rutyną związaną z rozwożeniem obiadów czy paczek wolontariusze dostrzegają inne potrzeby, takie jak rozmowa, wietrzenie pościeli, porządki w domu albo w ogrodzie.

Działalność „ponadprogramowa” jest zwykle inicjatywą własną wolontariuszy.

Nie brakuje też akcji specjalnych, do których angażujemy nasze zespoły specjalne, takie jak: Fundację AT System Group, Towarzystwo Narcisarskie Biegówki Wesoła czy panią Magdalenę z Akademii Sportu Wesoła. Zawsze gotowi do działania podejmują wszystkie wyzwania.

W ramach akcji specjalnych był nawet lot samolotem! Moc atrakcji dla dzieci z rodzin potrzebujących zorganizowała Fundacja AT System Group. Niezwykli ludzie, którzy postanowili spełnić marzenia najmłodszych – był lot samolotem,



autograf ukochanego piłkarza na koszulce, rolki, nawet dla dorosłych znalazł się rower. Uśmiechy na twarzach dzieci i dorosłych bezcenne.

Grupa, którą roboczo nazwaliśmy „Psi patrol”, czuwa zawsze w gotowości, by wyprowadzić czworonogi na spacer. Od właścicieli wiemy, że psiaki czekają pod drzwiami nawet godzinę przed planowanym spacerem.



Pani Justyna, pan Łukasz, pan Maciek, pan Dawid, pan Janusz... i inni cudowni ludzie.

Nie sposób wymienić wszystkich, bo wolontariuszy przybywa, co nas ogromnie cieszy. Obecnie jest to grupa 38 osób!

Niedawno dołączyła do grona wolontariuszy pani Donata, która wraz z grupą koleżanek i młodzieży zorganizowała niezwykłą akcję ratowania ogrodu u naszych seniorów. Ze względu na wiek i ograniczenia w poruszaniu starsze osoby nie zawsze mogą samodzielnie zadbać o ro-

śliny i porządek w ogrodzie. Seniorzy wspólnie z wolontariuszami budzili do życia zaniedbane otoczenie wokół domu. Po ciężkiej pracy, obserwując efekty, odczuwają zasłużoną dumę.

Obcowanie z naturą pozytywnie wpływa na nastrój, widok kwiatów wokół domu przynosi ukojenie i satysfakcję, ale słysząc słowa „ten ogród jest sensem mojego życia”, możemy powiedzieć z przekonaniem, że wolontariusze czynią cuda.



Bardzo dużym wsparciem jest wolontariat senioralny i Dzielnicowa Rada Seniorów. Dzięki nim zaistniał telefoniczny system wsparcia i możemy wspólnie reagować na potrzeby osób wymagających pomocy. Wolontariusze współpracujący z Dzielnicową Radą Seniorów organizują paczki, obiady, a nawet towarzyszą przy pracach w ogrodzie.

Co daje wolontariat pracownikom Ośrodka?

Mieszkańcy dzielnicy, którzy znaleźli się w trudnej sytuacji, liczą na pomoc społeczną. Wiele dodatkowych, dotąd nieznanych zadań zlecono ośrodkom. Ludzie liczą na nas, a my możemy liczyć na Was, wolontariuszy.

Jesteśmy zaszczytzeni, że w realizacji pomocy i wsparcia, którego udzielamy zawodowo, możemy mieć takich Partnerów, którzy wzbogacają pomoc instytucjonalną o wymiar osobisty.

Z całego serca DZIĘKUJEMY!

Monika Aleksandrowicz

podatki.gov.pl



Załatw swoje
sprawy przez
e-Urząd
Skarbowy



Potrzebujesz
przyjść do US
Umów wizytę
w urzędzie
skarbowym



Z życia PKPS

„Jeszcze będzie przepięknie
Jeszcze będzie normalnie...”
Niech tylko minie pandemia...



Grupa wsparcia Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej zakupiła słodczyce z zajacem czekoladowym na czele i przygotowała życzenia wielkanocne dla seniorów – mieszkańców naszej dzielnicy. W akcji odwiedzin w domach wzięli udział: panie pielęgniarki, nauczyciele TPD oraz panie seniorki. Z życzeniami dotarliśmy do 180 osób, odwiedziliśmy również pensjonariuszy Domu Seniora „Gniazdo Rodzinne”, gdzie przebywają nasze dwie seniorki.

Nasze plany teatralno-muzealne są dalej aktualne, tylko w innym terminie. Już po raz kolejny musimy je zmieniać w związku z obostrzeniami covidowymi. Zamówiono

wizyty w Zamku Królewskim na wystawie siedmiu arcydzieł malarskich sprowadzonych z Watykanu, które nigdy nie opuszczały terytorium Włoch.

Pragnę przypomnieć, że zmieniono termin i miejsce pobytu wczasów wypoczynkowych. Jedziemy do Sarbinowa do Ośrodka Politechniki Warszawskiej w terminie 16–29 sierpnia br. (umowa podpisana – liczba miejsc ograniczona). Informacja i zapisy: tel. 22 773-54-44.

Cały czas wydajemy żywność dla osób (ok. 100) ze skierowaniami wydanymi przez Ośrodek Pomocy Społecznej.

Pomimo że przestrzegamy wszystkich decyzji co do obostrzeń reżimu sanitarnego, to jedna z naszych koleżanek zaraziła się COVID-em. Życzymy jej szybkiego powrotu do zdrowia. Mamy dla Państwa maseczki – zapraszamy.

Zarząd PKPS

Szanowni Państwo,

Z okazji Dnia Pracownika Służby Zdrowia – dziękujemy Państwu za Waszą ciężką służbę w walce o życie tysięcy istnień ludzkich.

Jesteście Państwo bohaterami – ratujecie nas: chorych, przerażonych pacjentów, codziennie ocierając się o śmierć.

Składamy Wam serdeczne podziękowanie, życzymy zdrowia i dni pełnych słońca i wiary w zwycięstwo.

Wdzięczni Seniorzy

Warszawa-Wesoła, 7 kwietnia 2021



Kilka ćwiczeń w kilka minut

Sytuacja pandemiczna mocno ogranicza możliwości naszej aktywności fizycznej. Kluby fitness, siłownie, baseny są pozamykane. Miejsca, do których się przyzwyczailiśmy i gdzie mogliśmy się poruszać, są dla nas wciąż niedostępne. Jak długo to jeszcze potrwa? Tego raczej nie wie nikt. Ale zamiast użalać się i narzekać, lepiej szukać rozwiązań i innych możliwości.

Mamy dla Was propozycję kilku ćwiczeń, które śmiało można wykonać w domu, na tarasie, na małej przestrzeni. Nie wymagają żadnego sprzętu i możemy wykonać je w kilka minut. Masz chwilę przerwy w zajęciach online? A może właśnie sięgasz po telefon, żeby zajrzeć do sieci? Pomyśl, czy nie będzie lepiej poruszać się trochę ☺.

Ćwiczenia wykonuj zgodnie z aktualnym stanem zdrowia i kondycji fizycznej. Bądź wobec siebie uczciwy i nie oszukuj z czasem. Każde ćwiczenie wykonuj przez 30 sekund, a czas przerwy powinien być minimalny. Po ukończeniu całego zestawu odpocznij chwilę (5 minut to aż nadto) i powtórz serię ;).

Początkujący – 2 serie.

Średnio zaawansowani – 3 serie.

Zaawansowani – 4 serie.

Ćwiczenie 1: Wirtualna skakanka

Nawet jeśli nie masz skakanki przy sobie, możesz poudawać. Wykonuj podskoki. Staraj się

stawiać stopy lekko na ziemi. Im ciszej nogi dotykają podłogi, tym lepiej.

Ćwiczenie 2: Deska

Łokcie powinny być równo z ramionami. Ręce równoległe, płasko na ziemi. Biodra są przedłużeniem linii tułowia. Pośladki napięte, a brzuch wciągnięty. Utrzymaj pozycję stabilnie.



Ćwiczenie 3: Przysiady

Stań prosto, nogi na szerokość bioder. Napnij mięśnie brzucha, klatka piersiowa zwrócona do przodu. Uginaj nogi jak podczas siadania z jednoczesnym przenoszeniem ramion do przodu. Ważne jest, aby podczas przysiadu kolana nie

wychodziły za linię palców u stóp. Pomoże nam to uniknąć kontuzji.



Ćwiczenie 4: Pompki

Utrzymuj ciało w jednej linii, napinając brzuch i pośladki. Uginaj ręce w łokciach. Dłonie utrzymuj w linii ramion. Nie obniżaj zанаdто bioder ani nie unosz ich za wysoko.

Takich ćwiczeń jest wiele, a nasze przykłady to tylko propozycja. Pamiętajmy też o umiejętnym rozciąganiu po wysiłku fizycznym. Pozwoli nam to dłużej cieszyć się swoim zdrowiem.

Sportowa pionia!

Trenerzy Sportteam

Trzymamy poziom.

Rekrutujemy ONLINE!

www.szkolybulhaka.pl



Spółeczna Szkoła Podstawowa nr 12
im. Emanuela Bułhaka



Unilink
LIDER UBEZPIECZEŃ

UniRabat do każdego ubezpieczenia!

Przyjdź do nas, do placówki, pokaż tę reklamę,
a na zakup nowej polisy otrzymasz specjalny rabat!

Unilink to największa Multiagencja Ubezpieczeniowa w Polsce.
Najlepsi Agenci znajdą ofertę dla Ciebie i korzystnie ubezpieczą:



SAMOCHÓD



MAJĄTEK



ZDROWIE



PODRÓŻ



FIRME



ŻYCIE



UPRAWY

Wesoła
ul. Jana Pawła II 17, 604 255 077

Więcej na: unilink.pl

Ransomware i COVID-19

Nadejście pandemii spowodowało zmianę organizacji naszego życia codziennego. Większość działań przeniosła się do świata wirtualnego i zdalnego. Zmiany w funkcjonowaniu otworzyły nowe furtki ataków cyberprzestępców. Bazując na strachu i niepewności, upodobili sobie wiadomości phishingowe (wiadomości na rybkę) o tematyce covidowej. Szczególny rodzaj ataku, który zyskał na znaczeniu w czasie pandemii, to ransomware.

Ransomware to rodzaj złośliwego oprogramowania, które potajemnie szyfruje dane na stacji roboczej. Za odszyfrowanie danych przestępcy żądają okupu. Płacąc, nie mamy pewności, że dane odzyskamy, a w dodatku oprócz zaszyfrowania danych cyberprzestępcy często kopiuje je i umieszczają w darknetcie.

Jedna ze znanych firm doradczych w swoich badaniach zwróciła uwagę na kilka powtarzających się aspektów, które były chętnie wykorzystywane przez cyberprzestępców w wiadomościach phishingowych, takich jak:

- informacje na temat szczepionek, masek medycznych, artykułów higienicznych,

- pomoc i wsparcie finansowe dla przedsiębiorców,
- rozwiązania technologiczne do prowadzenia konferencji zdalnych.

Z raportu magazynu „Security” dowiadujemy się, że pandemia przyczyniła się do 72-procentowego wzrostu szkodliwego oprogramowania.

Ransomware jest o tyle groźny, że oprócz tego, iż na swoim komputerze zablokujemy treści i dane, to możemy również takie złośliwe oprogramowanie przenieść na inne stacje (firmowe lub prywatne) za pośrednictwem sieci domowej lub korporacyjnej.

Co należy zrobić, by ograniczyć ryzyko infekcji ransomware?

- Regularnie tworzyć kopie zapasowe – w przypadku zaszyfrowania dysku będziesz w stanie odzyskać swoje dane.
- Aktualizować regularnie swój komputer, wgrzywać wszelkie poprawki bezpieczeństwa.
- Zainstalować oprogramowanie antywirusowe i dbać o to, by było zawsze aktualne.
- Zawsze zwracać uwagę na to, gdzie klikasz i co instalujesz, nie należy działać w pośpiechu.
- Uważać na wszelkie okazje umieszczone w Internecie – nie ma nic za darmo.

Justyna Krasowska

Fundacja CyberEtyka

www.facebook.com/cyberetyka/
www.cyberetyka.pl

Dzień Ludzi Bezdomnych

„Człowiek ma prawo patrzeć na drugiego z góry tylko wówczas, kiedy chce mu pomóc, aby się podniósł” – napisał Gabriel Garcia Marquez. Tym przesłaniem kierują się stołeczni strażnicy, od wielu lat pomagający osobom bezdomnym. W dniu 14 kwietnia obchodzimy Dzień Ludzi Bezdomnych.

Strażnicy miejscy od wielu lat angażują się w pomoc osobom dotkniętym bezdomnością. Przez cały rok prowadzone są kontrole miejsc, w których przebywają. Interwencje pomagają ustalić, kim są ludzie mieszkający w pustostanach, ziemiankach, szałasach, czasem kanałach. Podczas rozmów bezdomni często opowiadają smutne historie swojego życia, których wspólnym mianownikiem było – na jakimś etapie – spotkanie. Coś poszło nie tak, czegoś nie zauważyli, do czegoś nie przywiązali odpowiedniej uwagi, coś zaniedbali, a w efekcie doszło do dramatu – dom przestał być domem.

„To może spotkać każdego. Czasami decyduje o tym przypadek. Ci ludzie po prostu nie zauważyli tej cienkiej granicy, którą przekroczyli” – podkreślają strażnicy miejscy.

Bezdomnym, którzy wyrażają chęć, strażnicy miejscy pomagają znaleźć schronienie w noclegowniach, domach opieki lub schroniskach. Bywa, że ta pomoc idzie znacznie dalej. Szerokim echem w mediach odbiła się historia pewnego małżeństwa: osób, którym jeden ze strażników pomógł w uzyskaniu mieszkania na Woli. Niektórym trzeba pomóc wyrobić dokumenty, innym – uzyskać przysługującą rentę lub emeryturę. Duża w tym zasługa pracowników opieki społecznej, z którymi strażnicy regularnie współpracują.

Kontrole miejsc, w których przebywają bezdomni, mają szczególne znaczenie w okresie zimowym. Już od 10 lat każdej jesieni w akcji „Paczka dla bezdomnych” strażnicy organizują zbiórki potrzebnych rzeczy – kurtek, polarów,

czapek, szalików, butów, koców i śpiworów. Niektórzy angażują w zbiórki swoich znajomych i przyjaciół. Wszystkie rzeczy trafiają do potrzebujących.

Gdy temperatura spada, funkcjonariusze odwiedzają miejsca przebywania bezdomnych nawet kilka razy na dobę. Monitorują, czy mają się jak ogrzać i co zjeść. Znajdują im ciepły nocleg, o co nie jest

wcale łatwo. Regularnie przywożą im także ciepłe posiłki przygotowywane przez Caritas Polska. Kilka lat temu te wspólne działania nazwaliśmy „Trochę ciepła dla bezdomnego”. Od ubiegłego roku, ze względu na epidemię, funkcjonariusze dostarczają potrzebującym ciepłe posiłki, ale także środki higieny osobistej, środki do dezynfekcji rąk oraz maseczki i jednorazowe rękawiczki. Wielu z nich o zaistniałej sytuacji dowiedziało się bowiem od strażników, bo nie wszyscy w tak trudnych warunkach mają dostęp do mediów.

Przez cały rok działa Uliczny Patrol Medyczny, który co najmniej raz w tygodniu odwiedza bezdomnych w różnych dzielnicach. Strażnicy miejscy, którzy są ratownikami medycznymi lub ratownikami kwalifikowanej pierwszej pomocy, otaczają opieką chorych, opatrują im rany i owrzodzenia, a także kierują do przychodni partnerów akcji „Lekarzy Nadziei” bądź schronisk Caritas.

Troska i starania funkcjonariuszy są doceniane przez osoby bezdomne. Najlepszym tego dowodem jest to, że strażnicy bywają zapraszani na śluby bezdomnych, zdarzyło się nawet, że jeden z funkcjonariuszy był na takiej uroczystości świadkiem. To ludzie tacy sami jak my. Różni ich od pozostałych tylko to jedno niefortunne spotkanie na drodze. Warto o tym pamiętać na co dzień.

W 2020 roku strażnicy miejscy wykonali 5835 kontroli miejsc, w których schronienia szukały osoby bezdomne. Informacji o miejscach pomocowych udzielono w 7465 przypadkach. W trakcie wykonywanych kontroli niektóre osoby wyrażały zgodę na to, by przewieziono je do noclegowni czy schronisk – takiej pomocy udzielono w 660 przypadkach.

Referat Prasowy
Straży Miejskiej
m.st. Warszawy

REKLAMA

PRYWATNY GABINET LEKARSKI

Małgorzata Grossmann-Lekki

Lekarz chorób wewnętrznych
Specjalista medycyny rodzinnej
Badania do prawa jazdy, do pracy
na stanowiskach bez szkodliwości

05-075 Warszawa-Wesoła, ul. Długa 19
zapisy tel. **603-373-968**

W BIBLIOTECIE PUBLICZNEJ...

TYDZIEŃ BIBLIOTEK 8-15.05.2021

Po raz osiemnasty Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich organizuje, w dniach 8-15 maja 2021 r., Tydzień Bibliotek – ogólnopolski program promocji czytelnictwa i bibliotek.



W tym szczególnym dla środowiska bibliotekarskiego tygodniu podkreślana jest rola czytania i bibliotek w kontekście poprawy jakości życia, edukacji oraz zwiększanie prestiżu zawodu bibliotekarza i zainteresowania książką szerokich kręgów społeczeństwa. Hasło tegorocznego tygodnia brzmi „Znajdziesz mnie w bibliotece”.

Jak píše sama autorka hasła – Marzena Przybysz, członek Prezydium Zarządu Głównego SBP: „Hasło promujące Tydzień Bibliotek 2021 „Znajdziesz mnie w bibliotece” jest wielowątkowe, wielozdaniowe, można je umieścić na różnorodnych płaszczyznach dnia codziennego. Nawiązuje także do bieżącej sytuacji. Po czasie ścisłej izolacji i przebytej kwarantanny w dobie pandemii następuje czas wyjścia do stref społecznych i kulturalnych, środowisk i instytucji kultury. Hasło można odnieść zarówno do fizycznej obecności w realnej przestrzeni bibliotecznej jak i do działalności bibliotek online, do ich cyfrowych zasobów, do których docieramy poprzez strony internetowe bibliotek, portale internetowe, media i komunikatory społecznościowe”.

MAJ W BIBLIOTECIE

„WYPRAWA NA KSIĘŻYC”

Zapraszamy najmłodszych Czytelników na **Wieczór Bajek 11.05.2021 online**. Tematem spotkania będzie wyprawa na księżyc, a inspiracją fragment książki Joanny Papuzińskiej „Nasza mama czarodziejka”. Wieczór będzie dostępny na kanale YouTube Biblioteki.

ODJAZDOWY CZYTELNIK

My, Bibliotekarze, i nasi Czytelnicy tęsknimy za wspólnymi rajdami rowerowymi. Nasze majowe wydarzenie gromadziło od 100 do 200 osób, w dużej mierze rodziny z dziećmi. Już kolejny rok

nie możemy dla Was zorganizować wspólnej wyprawy rowerowej. Jednak nieustannie promujemy jazdę na rowerze i książki.

W tym roku zapraszamy do udziału w akcji „Odjazdowy Czytelnik”. Każdy Czytelnik, który w okresie 10-14 maja przyjedzie na rowerze wypożyczyć książkę do biblioteki na terenie Wesołej otrzyma od nas prezent niespodziankę ☺.

ROZSTRZYGNIECIE KONKURSU NA RECENZJĘ KSIĄŻKI

Tradycyjnie w maju uwaga recenzentów biograficznych udział w naszym konkursie skupiona jest na Bibliotece. W tym roku rozstrzygnięcie VIII edycji konkursu „Wszystkie książki mówią” odbędzie się 13.05.2021 r. Wszystkim zainteresowanym polecamy śledzić w tym czasie stronę i FB Biblioteki.



KONKURS FOTOGRAFICZNY „CZYTAJNE USKRZYDŁA”

Czy pamiętacie ceramiczne skrzydła, które znajdują się obok wejścia do Biblioteki w Zielonej? Zbudowane z malutkich ceramicznych książeczek skrzydła są dziełem mieszkańców dzielnicy Wesoła. Autorką projektu jest ceramiczka Dorota Łasiz (Mimbres – Pracownia Ceramiki). W maju 2021 roku rozpocznie się konkurs fotograficzny „Czytanie uskrzydła”. Główną nagrodą w konkursie są warsztaty z lepienia i szkliwienia, które odbędą się w Pracowni Ceramiki „Mimbres”.



Biblioteka Publiczna
w Dzielnicy Wesoła
m.st. Warszawy

Zadaniem uczestników będzie wykonanie zdjęcia z ceramicznymi skrzydłami. Serdecznie zapraszamy do udziału w konkursie! Szczegółowe informacje i regulamin konkursu znajdują się na stronie internetowej Biblioteki w Wesołej.

WYSTAWA ONLINE BRYŁOMANIA

Polecamy uwadze wystawę prac uczniów ze Szkoły Podstawowej nr 171 związaną z królową nauk – matematyką. Biblioteka we współpracy ze szkołą, na podstawie przesłanych materiałów przygotowała wystawę online – „Bryłomania”. Prezentowane są na niej modele brył z papieru zrobione przez uczniów techniką origami. Wystawa dostępna będzie od maja na stronie i FB Biblioteki.



SPOTKANIE AUTORSKIE O JERZYM JELIŃSKIM

Zapraszamy na spotkanie autorskie online z Dariuszem Grochałem wokół książki „Ekspedycja pierwszego Polaka samochodem dookoła świata 1926-1928”.

Spotkanie będzie prowadzone w wyjątkowej atmosferze i przestrzeni domu rodzinnego bohatera książki – Jerzego Jelińskiego. Zapraszamy w trzecim tygodniu maja, więcej szczegółów wkrótce na stronie i FB Biblioteki.



Biblioteka w Wesołej



Przyjedź rowerem, wypożycz książkę,
odbierz niespodziankę!

Tydzień Bibliotek 8-15.05.2021

REKLAMA

USŁUGI OGRODNICZE I PORZĄDKOWE

Trawniki • Pielęgnacja • Aranżacje



tel. 88 33 11 774
www.larix-ogrody.pl



Z kulturą na TY!

Ośrodek Kultury w Dzielnicy Wesoła rusza z kampanią „Z kulturą na TY!”, która nawiązuje do celu budowania lokalnej wspólnoty kultury i otwierania się naszej placówki na mieszkańców i ich potrzeby. Hasło przewodnie nawiązuje do niwelowania barier, grafika natomiast – ręce – do zbliżenia i bliższego poznania. Zmiana szaty graficznej, sposobu komunikacji, nowe wydarzenia oraz relacje „od kuchni” to tylko niektóre elementy kampanii zaplanowane na 2021 rok. Rok trudny i pełen wyzwań. Trwająca już ponad rok pandemia, okrojone budżety czy ludzkie zmęczenie dają się we znaki nam wszystkim. Ale nie przestajemy działać i bardzo za Wami tęsknimy. Nie możemy spotykać się w naszych placówkach, a naszym głównym kanałem informacji i kontaktu z Wami jest internet. Właśnie tam teraz głównie działamy. Śledźcie naszą stronę www.domkulturywesola.net i nasze profile na Facebooku i Instagramie. Zobaczcie, co dla Was przygotowaliśmy na najbliższe tygodnie. Trzymajmy się wszyscy dzielnie i nie tracmy nadziei na szybki powrót do naszej „normalności”.

Rok 2021 został ustanowiony rokiem Stanisława Lema. „Maszyna ruszyła...” to projekt Ośrodka Kultury, do którego zapraszamy wszystkich Was. Chcemy, aby w setną rocznicę urodzin wybitnego pisarza i futurologa powstał m.in. videoobraz stworzony przez mieszkańców Weso-

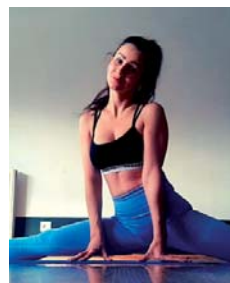
łej. Wspólnie będziemy czytać „Maszynę Trulla” z „Bajek robotów” i „Cyberiady”. Ale to tylko jeden z elementów naszych planów związanych z gwiazdnymi wędrownkami. Zaglądajcie na naszą stronę i śledźcie naszą startującą rakietę.

Laureatów eliminacji dzielnicowych **44. Konkursu Recytatorskiego Warszawska Syrenka** poznamy **26 kwietnia o godz. 13.00**. Do etapu organizowanego przez nasz Ośrodek Kultury wpłynęło blisko 50 zgłoszeń uczniów ze szkół z dzielnicy i okolic. Trzymamy mocno kciuki za naszych młodych mistrzów recytacji. Nagrody w tym etapie ufundowało Wydawnictwo Bellona.

Od lutego jest z nami ponownie **Filharmonia Narodowa**. Na muzyczne wędrowki po instrumentach, utworach, kompozytorach i stylach muzycznych zapraszamy do naszego cyklu **Spotkania z Muzyką** w soboty o godz. 13.00. Najbliższe:

- **24 kwietnia** – Muzyczne metropolie – Londyn,
- **8 maja** – Jarosław Praszczalek – Radości i smutki Demeter,
- **22 maja** – Taneczny Świat Fryderyka Chopina.

Zdalna praca i nauka w dobie pandemii znacznie ograniczyły naszą mobilność. Tymczasem długie godziny przed ekranem komputera mogą nieść ze sobą przykre i długotrwałe skutki dla naszego zdrowia. Lekarstwo jest tylko jedno – ruch! Już po raz drugi zapraszamy Was na codzienny cykl online **Ćwiczenia z Jarką – w zdrowym ciele zdrowy duch**. Tym razem **od poniedziałku 26 kwietnia do piątku 30 kwietnia** w mediach społecznościowych Ośrodka Kultury, w samo po-



łudnie, znajdziecie krótki zestaw ćwiczeń fitness na różne partie ciała. Zajęcia poprowadzi dobrze Wam znana trenerka, nasza wolontariuszka i sąsiadka, Jarosława Mashchenko, która od-

wiedzi nas jeszcze w maju. Projekt realizowany w ramach Miejsca Aktywności Lokalnej w Wesołej. Nie każdy obraz musi przedstawiać ważnego króla czy wielką bitwę. Także zwierzęta są bardzo wdzięcznym tematem. Kolorowe ptasie menażerie malowali różni artyści od najdawniejszych czasów. Ptaki w ich naturalnym środowisku lubił przedstawiać polski malarz

Józef Chełmoński. Wspólnie z Ewą Przanowską stworzymy swój własny ptasi koncert, tym razem w wersji 3D. **Koncert Ptaków** z cyklu **Pogodne Rysowanki** w sobotę 15 maja o 10.00.

26 maja o godz.

18.00 zapraszamy w podróż z Anitą Pogorzelską **Dookoła Świata – Dzień Matki**. Macierzyństwo na świecie tak bardzo różni się od tego, czego doświadczają mamy w Europie. Dużo trudniejsze, pod górkę, ale jedno się nie zmienia – miłość macierzyńska jest na całym świecie taka sama.

W maju wraca do nas **Kino Pogodna** i będzie z nami do końca roku. Wspólnie z **Gutem Film, Stowarzyszeniem Nowe Horyzonty i Urzędem Dzielnicy Wesoła** zapraszamy na seanse dla dzieci i dorosłych. Seanse odbędą się w trybie

stacjonarnym lub on-line w zależności od obowiązujących obostrzeń. Pierwsze emisje:

- **27 maja (czwartek), godz. 19.00** – **Kino Pogodna dorośli** – **Miłość**, reż.: Michael Haneke, Niemcy, Francja, Austria 2012,
- **30 maja (niedziela), godz. 11.00** – **Kino Pogodna dzieci** – **Pettson i Findus: mały kłopot, wielka przyjaźń**, reż.: Ali Samadi Ahadi, Niemcy 2014.

Pełny repertuar znajdziecie na naszej stronie i w mediach społecznościowych.

NABÓR INSTRUKTORÓW – SEZON 2021/2022

Ogłaszamy **nabór instruktorów** do prowadzenia zajęć artystycznych, kulturalnych i edukacyjnych w sezonie 2021/2022. Naszą ofertę kierujemy do odbiorców w różnym wieku, tj. dzieci, młodzieży, dorosłych oraz seniorów w trzech placówkach: Ośrodka Kultury w Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy przy ul. Starzyńskiego 21 (Wola Grzybowska), Ośrodka Działań Twórczych „Pogodna” przy ul. Jana Pawła II 25 (osiedle Stara Miłostna) oraz Ośrodka Działań Twórczych „Zielona” przy ul. Wilanowskiej 3 (osiedle Zielona-Grzybowska). **Zgłoszenia przyjmujemy do 28 maja**. Formularz znajdziecie na naszej stronie www.domkulturywesola.net.



WAKACYJNA OFERTA DLA DZIECI

Wakacje w mieście nie muszą być nudne! Zapraszamy do twórczego spędzenia wakacji z nami. Oferujemy przede wszystkim mnóstwo dobrej zabawy w plenerze. W programie znajdują się zajęcia ceramiczne, ruchowe i artystyczne. Zajęcia dla dzieci w wieku 7–12 lat odbędą się w lipcu, ale do zapisów zapraszamy już w maju!

Marcin Kołodziej

Od dziś bardziej widoczni

Jeśli widzisz nasz baner to wiesz, że trafiłeś na miejsce!



#programonline
z kulturą
na TY

Zmiana szaty graficznej

- nowy plakat miesięczny
- nowy wygląd postów



Konkurs!

- szczegóły w maju
- do wygrania kubki i torby bawełniane



Ośrodek Kultury	#OKWesola
ODT „Pogodna”	#ODTPogodna
ODT „Zielona”	#ODTZielona
Wydarzenia online	#programonline

Poznajmy się lepiej!

Przeczytaj historię Ośrodka Kultury



www.domkulturywesola.net



Szukaj nas
na Instagramie

#zkulturanaty

www.instagram.com/ok_wesola

Śledź nasze działania by dowiedzieć się więcej



Okiem zielarza-terapeuty:

Zacznij wiosenne porządki od swojej skóry

Tak jak oczy są zwierciadłem duszy, tak nasza skóra odzwierciedla naszą kondycję zdrowotną. Jeżeli zmagamy się np. z łuszczycą, egzemą, atopowym zapaleniem skóry (AZS), trądzikiem różowatym, swędzeniem i innymi dolegliwościami skórnymi, warto przyjrzeć się naszemu najważniejszemu przyjacielowi – wątrobie, która każdego dnia pracuje na nasze dobre samopoczucie. Jeżeli jej wydolność spada, nasza skóra staje się problematyczna, próbując w ten sposób pozbyć się nadmiaru nagromadzonych toksyn. Przed nami lato, więc warto pochwalić się zdrową, piękną skórą. Jaka jest na nią najlepsza recepta? Zadbaj o zdrową wątrobę, stosując zioła wewnętrznie (jako herbatki) oraz zewnętrznie na skórę (w postaci mydeł i maści).

Co szkodzi wątrobie?

Przede wszystkim przewlekły, nierozładowany stres. Medycyna chińska wspomina, że w wątrobie kumulują się emocje związane z gniewem, frustracją i smutkiem. Stres przyczynia się do uwalniania dużej ilości żółci do dwunastnicy i jej niedoboru w żółtą, co może prowadzić do wrzodów oraz nadżerek w układzie pokarmowym. Należy zwrócić uwagę na: nieracjonalne żywienie (złe nawyki i błędy żywieniowe: za dużo kalorii, białka, nabiału, przetworzonych tłuszczów oraz węglowodanów prostych; monodiet: weganizm, frutarianizm; żywienie na surowo itd.); używki: alkohol, papierosy; niesteroidowe leki przeciwzapalne oraz leki uspokajające; metale ciężkie; związki chemiczne dodawane do żywności (za mało żywności świeżej, sezonowej i nieprzetworzonej). **Kumulacja toksyn w organizmie obciąża wątrobę, która w końcu nie jest w stanie skutecznie sprostać potrzebom codziennej detoksykacji. Upośledzenie czynności wątroby zmniejsza zdolność organizmu**

Najbliższe wydarzenia w Twojej okolicy:

- Terapeutyczne wędrowki z drzewami dla seniorów w Twojej okolicy w dwa wtorki i czwartki miesiąca w godz. rannych (10.00–12.30) lub popołudniowych (14.00–16.30). Zniżki dla grup zorganizowanych.
- Leśne śniadanie sąsiedzkie, z gram i zabawami i pogadankami edukacyjno-kulturoznawczo-przyrodniczymi dla rodzin z okazji Dnia Dziecka z inicjatorami „Fundacji na rzecz terapii leśnej” – program już w maju numerze! Wydarzenie ma charakter lokalny i integracyjny – wstęp wolny!

do samooczyszczania, w rezultacie czego pojawia się stan zapalny i/lub alergia oraz problemy skórne.

Oczyszczona i zregenerowana wątroba to przede wszystkim powrót sił vitalnych. Przy okazji będziemy mogli pochwalić się ładną, czystą i zdrową skórą oraz lepszym samopoczuciem psychicznym, a nawet młodszym wyglądem. **Najlepszą gwarancją regeneracji wątroby jest stosowanie roślin zielnych, skutecznych i bezpiecznych, właśnie w okresie wiosennym.** Należą do nich m.in. karczoch zwyczajny, bylica boże drzewko, dziurawiec pospolity. Do kuracji należy włączyć zioła żółciotwórcze i żółciopędne, jak kwiat kocanki piaskowej lub hyzop lekarski, oraz zioła moczopędne i czyszczące krew, jak ziele nawłoci pospolitej, liść brzozy, ziele mniszka lekarskiego, liść orzecha, ziele fiołka trójbarwnego lub liść pokrzywy zwyczajnej – pomogą usunąć szkodliwe metabolity przez zwiększenie diurezy. Dlaczego rośliny zielne są skuteczne? Ponieważ są bogate m.in. w związki flawonoidowe. **Działają one ochronnie i odpowiadają m.in. za utrzymywanie właściwego poziomu glutationu w komórkach.** A glutation pełni bardzo ważną funkcję detoksykacyjną! Bierze także udział w ochronie i naprawie DNA,

transporcie aminokwasów, właściwym metabolizmie toksyn i usuwaniu karcynogenów, wspieraniu odporności oraz usuwaniu szkodliwych metali ciężkich. Dodatkowo włączenie 1 łyżeczki **zioł szwedzkich** do naparu ziołowego będzie potęgować prozdrowotny efekt wspierający dla wątroby.



Zadbaj kompleksowo o swoje zdrowie z wiosennym wsparciem od Doktor Z:

- **Naturalne mydło w płynie 250 ml lub 500 ml dla skóry problematycznej z olejem konopnym, olejkami eterycznymi i propolisem**
- **Maść przeciwko łuszczycy 120 ml na bazie smalcu gęsiego, glistnika jaskółczego ziela, propolisu i olejków eterycznych przy łuszczycy, AZS i innych problemach skórnych**
- **Mieszanka ziołowa 750 ml na regenerację wątroby**

Zamówienia na produkty przyjmuję pod numerem 505 724 094. W pakiecie oszczędniej!

Z leśnymi i zielarskimi pozdrowieniami

Karolina Julia Smóderk – Doktor Z

REKLAMA



JASMIN
DROGERIE

WESOŁA - STARA MIŁOSNA
ul. JANA PAWŁA II 108 - obok sklepu GROSZEK

Piękno w zasięgu ręki

www.drogeriejasmin.pl

Z tą ulotką
5%
RABATU
na zakupy

Z kartą Stałego Klienta PrimoPartner
otrzymasz punkty, które wymienisz na **bony zakupowe!**

Okiem coacha

Alfabet emocji: P (cz. 3)



P jak PRZYJAŹŃ – W literaturze psychologicznej brakuje jednoznacznej definicji tego terminu, ale mam na myśli tę szcze-

gólną gotowość, która sprawia, że w naszym życiu pojawia się jakość zwana przyjaźnią.

W kultowej książce „Natura przyjaźni i jej rozwój” autorzy, specjaliści od komunikacji – Mara Adelman, Malcolm Parks i Terrence Albrecht, określają ją jako wyjątkowy związek, który wyróżnia się pięcioma głównymi cechami – dobrovolnością, równością, wspólną aktywnością, pomocą oraz wsparciem emocjonalnym.

Oto co mówi Leszek Kołakowski filozof i etyk: „Wśród dóbr ważnych w życiu na pierwszym miejscu jest przyjaźń. Jeżeli jest coś takiego jak dobre ludzkie życie, to jest to chyba właśnie życie wśród przyjaciół, którzy się wspomagają”.

Wydaje się, że ten pogląd podziela wiele osób, ponieważ poradnik Dale’a Carnegie’ego „Jak zdobyć przyjaciół” przeczytało ponad 50 mln ludzi i został przetłumaczony na 37 języków.

Dlaczego przyjaźń jest dla nas tak cenna? Może ilustrują to słowa Elberta Hubbarda: „Przyjaciel to człowiek, który wie wszystko o tobie i wciąż cię lubi”. Większość ludzi uważa bowiem, że przyjaciele

dobrze ich znają. Jednak badania wykazały, że w większości przypadków jest to związane z chęcią poprawy samooceny. Wierząc, że przyjaciółom zależy na nas, budujemy poczucie własnej wartości.

Czy można mieć wielu przyjaciół czy może przyjaźń wymaga wyłączności? Arystoteles uważa, że „Mieć wielu przyjaciół, to nie mieć żadnego”. Ale Mahatma Gandhi rozciąga przyjaźń na cały świat: „Nie potrafię myśleć o ciągłej wrogości pomiędzy ludźmi. Wierząc w teorię odrodzenia, żyję w nadziei, że jeśli nie w tym, to może w którymś z następnych żywotów będę zdolny do objęcia przyjacielskim uściskiem całej ludzkości”.

Z badań wynika również, że przyjaźń może mieć tło genetyczne: najsilniejsze więzy łączą nas z ludźmi do nas podobnymi. Sam akt nawiązywania przyjaźni ponoć ma również podłoże biologiczne i jest związany z pierwszym wrażeniem.

Jaka by nie była jej geneza, warto wierzyć w przyjaźń... bo jak powiedział nieznany autor: „Przyjaciele są jak ciche anioły, które podnoszą nas, gdy nasze skrzydła zapomniały, jak latać”.

P jak PASJA – Władysław Kopaliński w swoim „Słowniku wyrazów obcych” pisze: „pasja – jest to namiętne przejęcie się czymś, zamiłowanie do czegoś, przedmiot czyjejś namiętności (...)”.

A więc to nie jest tylko coś, co się zwyczajnie lubi, sympatyczne hobby lub przyjemny sposób spędzania czasu – jest to silna emocja i zaangażowanie, które potrafią nadać życiu sens. Pasją może być podróżowanie, kolekcjonerstwo, czytanie, rozwijanie uzdolnień i mnóstwo, mnóstwo innych rzeczy. Wspaniale, jeśli jest nią praca, a ci, którym się to udaje, to szczęśliwcy. Taka praca mniej męczy i daje większą satysfakcję.

Jak powiedział Stephen King: „Nawet z pozoru najdziwniejsza, najsłabsza pasja jest czymś bardzo, ale to bardzo cennym”.

Dla odmiany życie bez pasji rodzi rutynę i nudę, poczucie, że kolejne dni mijają jałowo i pozbawione są celu.

Jak wygląda nasza polska rzeczywistość, czy żyjemy z pasją? Na jednym z portali edukacyjnych czytam: „Prawie połowa Polaków pyta, co najbardziej lubi robić w wolnych chwilach, odpowiada: oglądać telewizję. Tylko 3 proc. z nas chodzi do kina czy teatru, 4 proc. podróżuje i tyle samo gra np. w gry planszowe. 12 proc. w wolnym czasie gotuje, 9 majsterkuje, a co trzeci twierdzi, że spotyka się z przyjaciółmi. Jednak 41 proc. najchętniej siedzi przed telewizorem, 17 proc. – przed Internetem, a 25 proc. śpi. Co piąty Polak w ogóle nie ma pasji”. „Rośnie pokolenie nieszczęśliwych ludzi” – alarmują psychologowie.

Ten brak mniej odczuwają młodzi do 24 roku życia, bo jest ich ok. 14 proc., ale jest już dwa razy więcej niezadowolonych z życia 30-latków,

cd. na str. 11

REKLAMA

WIOSENNE PROMOCJE

TERAPIA MANUALNA

30 minut

70zł 50zł

Promocja obowiązuje od 12.04 do 30.04.2021r.

ul. Jana Pawła II 218, 05-077 Warszawa-Wesoła (os. Stara Miłostna), tel. **22 773 00 27**
ul. Wspólna 2c lok. 12, 05-075 Warszawa-Wesoła, tel. **22 760 06 92**

Zapraszamy na konsultacje **ORTOPEDY** do Placówki przy ul. Wspólnej 2c lok. 12 - Warszawa Wesoła

ORTOPEDA

Konsultacje z zakresu Ortopedii i Traumatologii

Dr n. med. Marek Kawula
Specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu

150zł 120zł

Promocja obowiązuje od 01.05 do 31.05.2021r.

WWW.CORPOMED.PL

Salon „CATHERINE”

ul. Sagalli 8 05-077 Warszawa-Wesoła

W naszym salonie oferujemy pełen zakres usług:

- fryzjerstwo/stylizacja fryzur/pielęgnacja włosów
- manicure/pedicure/manicure hybrydowy/stylizacja paznokci metodą żelową i akrylową/zabiegi pielęgnacyjne na dłonie i stopy
- zabiegi kosmetyczne/twarz i ciało/mikrodermabrazja/oxybrazja/depilacja/henna i regulacja brwi
- przedłużanie i stylizacja rzęs
- makijaż okolicznościowy/wieczorowy
- masaże/lecniczne/sportowe/relaksacyjne

ZAPRASZAMY!

Pon. - Pt. 9:00 - 21:00
Sob. 9:00 - 16:00

Tel.: **518 561 261**

www.saloncatherine.pl

którzy poświęcają się pracy i rodzinie, odkładając realizację życiowej pasji na później. „Wielu wchodzi w taki kanał, z którego potem bardzo trudno jest się wydostać” – mówi Beata Pachorńska, psycholog i terapeuta.

Choć w pasji też trzeba znać granicę, aby nie stała się uzależnieniem – bez zaangażowania nie ma prawdziwej satysfakcji.

Posłuchajcie prawdziwego pasjonata Federico Felliniego: „Nie ma końca. Nie ma początku. Jest tylko niezaspokojona pasja życia”.

P jak PRÓŻNOŚĆ – według Wikipedii – wysokie mniemanie o sobie połączone z potrzebą bycia podziwianym przez innych.

Posłuchajcie: „Pracuję w środowisku, gdzie wiele koleżanek prześciga się w demonstrowaniu tego, że są lepsze od innych. Chwalą się drogimi ciuchami, nowymi samochodami, zagranicznymi wyjazdami. Wszystkie zarabiamy niewiele, ale ich mężowie mają prywatne biznesy, a mój nie. One nie muszą pracować, ale gdyby siedziały w domu, to kto oglądałby ich ciuchy. Dają mi do zrozumienia, że nie liczę się, ponieważ jestem źle ubrana i jeżdżę do pracy autobusem. Świadomie mi dokuczają i są wręcz agresywne” – Agnieszka.

A oto co mówi psycholog Lidia Irla: „Uzależnienie swojej wartości od cech całkowicie zewnętrznych jak ubranie, wyjazdy zagraniczne, samochód, sposób bycia – określane jest jako snobizm albo po prostu próżność. Nie jest to cecha społecznie obojętna. Próżność nie poprzestaje zazwyczaj na podziwianiu swojej osoby – jak każda wartość pozorna żyje w lęku, że może być zdemaskowana. Tak więc człowiek próżny stosuje metodę obrony przez atak – usiłuje obniżyć wartość prawdziwą tego, kto ją posiada naprawdę”.

W skrajnej postaci mamy do czynienia z narcyzmem – zaburzeniem osobowości, w którym występuje wzorzec zachowań zdominowany nastawieniem wielkościowym, potrzebą bycia podziwianym, brakiem empatii i niezdolnością do przyjęcia perspektywy innych osób.

Na jednym z portali znajduję taką opinię: „Wygląda na to, że w dzisiejszych czasach narcyzm jest premiowany. Sprzyja temu magia sukcesu i kult konsumpcji. To wręcz idealny klimat dla rozwoju osobowości narcystycznych, które odczuwają nieustanny przymus udowadniania innym i sobie swojej wyjątkowości”. Narcyzów nie da się nie zauważyć. Ich zachowania mogą wydawać się z pozoru śmieszne, jednak rodzą przykre konsekwencje dla innych osób. Założyciel firmy Oracle po zwycięstwie w regatach wsiadł do swojego prywatnego samolotu i z impetem przeleciał nad głowami żeglarzy, którzy z nim przegrali. Tylko po to, aby bardziej ich upokorzyć.

Narcystyczne tendencje w zachowaniach osób, które mają władzę, zahaczają nawet o mobbing. Narcyz-mobber używa środków takich jak ignorowanie, obniżanie poczucia własnej wartości, poniżanie. Żywi w sobie przekonanie, że jest kreatorem i stwórcą, a jego podwładni są nic nie warcie bez niego. Szefowa amerykańskiej edycji magazynu „Vogue” sprawiła, że cała redakcja żyła w terrorze i strachu. Pracownikom nie wolno było przytyć i zbyt długo przypatrywać się swojej szefowej.

Chyba pasuje tu krótka opinia Marie von Ebner Eschenbach: „Gdzie zaczyna się próżność, tam kończy się rozum”.

P jak POKORA – cnota moralna, która w ogólnym rozumieniu polega na uznaniu własnej ograniczoności, niewywyższaniu się ponad innych i unikaniu chwalenia się swoimi dokonaniami. Brzmi dobrze, ale posłuchajcie...

„Jeśli złapiesz się na tym, że jesteś skromna, pokorna, uniżona, skończ z tym nonsensem natychmiast. Zaczniij z powrotem wierzyć, że jesteś świętą laską. Koniec kropka. Sprawa zamknięta. Jeśli innym nie podoba się twoja pewność siebie, to ich problem. Dlaczego? Bo zawsze chodzi przede wszystkim o ciebie. Dlatego” – oto cytaty z książki Sherry Argov, autorki bestsellerowych poradników dla kobiet.

No właśnie... Gdy słyszymy słowo pokora, to nie zawsze mamy dobre skojarzenia, bo wiążemy to ze słowem upokorzenie. A to nie to samo. Pokora to jest prawda, która wyzwala.

Jak mówi znany holenderski psychiatra, Gerard van den Aardweg: „Pokora jest warunkiem uzyskania dojrzałości duchowej oraz psychicznej”.

A oto fragment wywiadu z Wojciechem Eichelbergerem – wybitnym psychoterapeutą: „Chcieliśmy zrehabilitować to słowo i cnotę charakteru, która za nim stoi. Jest bowiem opacznie rozumiana jako przeżywanie życia na kłęczkach i uległość wobec malowanych autorytetów, powszechnych przekonań, mód. Obrzydzono ludziom pokorę, czyniąc z niej narzędzie wymuszania posłuszeństwa wobec władzy, dogmatów obyczaju, ideologii czy religii. Tymczasem najwięksi nauczyciele ludzkości: Budda, Mojżesz, Chrystus, Mahomet, reprezentowali tę prawdziwą pokorę, pokorę wobec świadectwa zmysłów, serca, ducha i rozumu, która dla ich współczesnych czyniła z nich groźnych buntowników i reformatorów niecofających się przed żadnymi pytaniami czy zmianami”.

A oto Wikipedia: „Pokora jest bardziej stanem ducha, postawą życiową wyrażającą nasze przekonanie na temat otaczającego nas świata i istot go zamieszkujących. Może stanowić punkt odniesienia do naszych działań lub przemyśleń, a w rozumieniu psychologicznym dawać oparcie. Jestem pokorny, a zatem uznaję, że wszyscy ludzie są równi. I podlegają tym samym prawom”.

Na koniec Agata Christie: „Może człowiek staje się szaleńcem, kiedy próbuje odgrywać rolę boga. Pokora pozwala zachować i rozum i człowieczeństwo”.

P jak PESYMIZM (z łacińskiego *pessimus* – najgorszy) – postawa wyrażająca się w skłonności do dostrzegania tylko ujemnych stron życia, negatywnej oceny rzeczywistości oraz przyszłości. Przeciwnościem pesymizmu jest optymizm.

Jako filozoficzna postawa wobec świata pesymizm pojawia się w szkole cyrenejskiej w V w. p.n.e. jako przeciwieństwo hedonizmu. Pesymizm to także pogląd filozoficzny, który charakteryzuje brak wiary w przyszłość, w postępek społeczny, w celowość życia i jego wartości.

Nas jednak interesuje pesymizm psychologiczny, czyli nastrój lub emocjonalna skłonność do dopatrywania się wszędzie przejawów lub zapowiedzi zła, z którymi wiąże się stosunek do świata nacechowany lękiem i poczuciem bezsilności.

Jak powiedział Oscar Wilde: „Pesymista to ktoś, kto postawiony przed wyborem z dwójga złego – wybiera oba”.

Rosnące grono badaczy sugeruje, że związek między nastawieniem do życia a zdrowiem jest ogromny.

Czy jesteś jednym z tych, którzy dostrzegają jasne strony życia, a twoja szklanka jest do połowy pełna? A może należysz do tych, którzy zmagają się z życiem, dookoła nich roztacza się mgła, a ich szklanka jest do połowy pusta? Czytam na jednym portalu edukacyjnych: „To do którego obozu należysz, może mieć poważne konsekwencje dla twojego zdrowia. Badania sugerują, że pesymistyczne spojrzenie na świat może osłabić system immunologiczny, prowadzić do choroby serca, a nawet wcześniejszej śmierci”.

Badania zostały zaprezentowane na corocznym zjeździe American Academy of Neurology. Podkreślano, że nie wskazują one na przyczyny chorób, ale na związek z nimi.

Może być tak, że pesymistyczne nastawienie prowadzi do niepokoju, który zakłóca poziom hormonów odpowiedzialnych za stres lub w inny sposób niszczy system endokrynologiczny i nerwowy organizmu.

Negatywne nastawienie jest szkodliwe nie tylko dla organizmu. Odpowiada także za efektywność naszych działań. Kiedy bowiem pesymista natyka się na sytuację stresującą, nie radzi sobie z nią równie dobrze jak optymistą, który postrzega stres jako wyzwanie i wychodzi mu naprzeciw. Pesymista czuje się prześladowany i poddaje się, więc stres u niego narasta.

Czy pesymiści potrafią się cieszyć? Według Marie von Ebner Eschenbach: „Owszem... ilekroć udowodnią, że nie ma radości”.

Joanna Godecka

Órodek Psychoterapii INSIDE YOU

REKLAMA

SPECJALISTYCZNY GABINET DERMATOLOGICZNY

Beata Pacałowska

Specjalista dermatolog i wenerolog, Lekarz medycyny estetycznej

- Leczenie dorosłych i dzieci
- Leczenie: łuszczyca, grzybicy skóry i paznokci, łojotokowego zapalenia skóry, alergii skórnych, diagnostyka mykologiczna
- Peelingi, mezoterapia, wypełniacze

ul. Kameliowa 12 (róg Dworkowej), tel. 505 099 069
Warszawa-Wesoła, Stara Miłosna

V Ogólnopolskie Czytanie Jeźcjadą w SP 353

Biblioteka szkolna to miejsce, w którym tętni życie. To tutaj uczniowie przychodzą poszukać ciekawej lektury lub siadają w swoim ulubionym miejscu z książką, by choć na parę chwil przenieść się do świata wyobraźni. Każdego bibliotekarza cieszy widok uczniów przeglądających książki na półkach i czekających w kolejce na ich wypożyczenie. Niestety pandemia ograniczyła normalne korzystanie ze szkolnej biblioteki. Mimo trudności podejmujemy wiele inicjatyw, aby promować czytelnictwo i podtrzymywać kontakt z naszymi czytelnikami. W tym roku Szkoła Podstawowa nr 353 po raz pierwszy przystąpiła do organizowanej przez wydawnictwo Akapit Press V edycji Ogólnopolskiego Czytania Jeźcjadą Małgorzaty Musierowicz. Celem akcji jest dziele-

nie się radością ze wspólnego czytania i zaprzyjaźnienie się z rodziną Borejków. Od ponad 40 lat są oni jedną z ulubionych literackich rodzin dla kolejnych pokoleń czytelników.

Do naszej szkolnej biblioteki zaprosiliśmy pana Jakuba Kamieńskiego – znanego aktora telewizyjnego i teatralnego, który odczytał fragment książki Małgorzaty Musierowicz „Kłamczucha”. Wydarzenie to w krótkim filmie utrwalił nauczyciel naszej szkoły pan Łukasz Trawczyński. Film został udo-



stępiony na stronie internetowej szkoły i Facebooku SP 353 (zapraszamy do obejrzenia).

W akcję zaangażowali się również uczniowie, którzy zaprojektowali według własnych pomysłów okładki do wybranych książek z cyklu Jeźcjadą.

Mamy wielką nadzieję, że już wkrótce w bibliotece zagospodzą nasi czytelnicy.

Edyta Kowalczyk, Teresa Osypiuk

Rossmann w Przedszkolu nr 259

Dzieci z Grupy Pomarańczowej z Przedszkola nr 259 „Leśna Bajka” wzięły udział w programie edukacyjnym pt. „Czyściochowa Akademia i Czyściochowe Przedszkole” organizowanym przez firmę Rossmann. Program edukacyjny skierowany był zarówno do przedszkolaków, jak i uczniów klas szkoły podstawo-



wej. Celem programu było utrwalenie u dzieci nawyków dbania o higienę, która jest kluczem do zdrowia i odporności, szczególnie ważnej w okresie pandemii. W ramach programu „Czyściochowe Przedszkole” w Grupie Pomarańczowej przez cały tydzień odbywały się zajęcia dotyczące utrzymywania higieny. Dzieci otrzymały

promocyjne pakiety, tj. książeczki motywacyjne zachęcające do regularnej higieny w domu. Nagrodą za wykonanie zadania była odznaka Mydłomena. Zwieńczeniem programu był udział w konkursie organizowanym przez firmę Rossmann na temat higieny mycia rąk oraz korzystania z toalety. Dzięki działaniom podjętym wspólnie z Rossmann Polska przedszkolaki wiedzą, jak należy dbać o swoje zdrowie w czasie pandemii oraz chronić się przed zarażeniem koronawirusem.

Marta Kościelewska,
Karolina Antosiewicz
wychowawcy grup

Aktywność fizyczna sposobem na odporność, również emocjonalną

To dzięki niej organizm wytwarza więcej serotoniny, czyli hormonu szczęścia, a to znakomicie wpływa na efekty w nauce. W trakcie lekkiego wysiłku fizycznego mamy czas na przemyślenia. Przewietrzenie głowy pomaga znaleźć rozwiązanie wielu problemów, dlatego w CLXIII LO nie rezygnujemy z aktywności fizycznej podczas nauki online. Nauczyciele – uwzględniając możliwości ucznia i pogodę – rekomendują ćwiczenia w domach, w ogródkach, w lesie, z dala od dużego natężenia ruchu.

Lekcje WF-u w szkole online nie muszą być nudne. W tym roku zima sprawiła nam ogromną niespodziankę – obfite opady śniegu umożliwiły organizację zajęć na dworze. Licealiści podczas WF-u nie tylko wykorzystywali krokowerki podczas spacerów i biegów, ale też bawili się ze swoimi pupilami i rozwijali artystycznie, tworząc śnieżne rzeźby. Łączyli miłe z pożytecznym, np. odśnieżając podwórka.

Za naszymi oknami już wiosna. Ciepła pogoda zachęca do przebywania na dworze, spacerów, jazdy na rolkach, deskorolce i rowerze. Dodatko-



wą korzyścią z uprawiania sportu na powietrzu jest naturalne zażywanie wit. D₃. Szukamy nowych pomysłów i możliwości, pamiętając, że bezpieczeństwo – obecnie również epidemiczne – jest najważniejsze.

Już nie możemy doczekać się spotkań na hali, kiedy piłki będą w powietrzu, a nie w szkolnym magazynku. Podczas zdalnej nauki dobrym wytchnieniem były SKS-y, podczas których rozegra-

liśmy turniej świąteczny. Niestety rozwój pandemii odebrał nam możliwość pojawiania się na dodatkowych zajęciach z WF-u. Czekamy z niecierpliwością na decyzje, które pozwolą wrócić na halę sportową naszej szkoły.

W CLXIII LO wielu uczniów rozwija swoje sportowe pasje w czasie wolnym. Część trenuje w różnych klubach i stowarzyszeniach, odnosząc sukcesy małe i duże. Spektakularnym osiągnięciem może pochwalić się Iwo Pacałowski, który miesiąc temu został powołany do dwóch kadr Polski – w kolarstwie MTB i kolarstwie szosowym. Iwo dzielnie łączy codzienne długotrwałe treningi z nauką online. Czasem uczestniczy w lekcjach, trenując na zgrupowaniu. Nasze liceum umożliwia rozwijanie swoich pasji i godzenie ich z nauką.

Więcej informacji o zamiłowaniach sportowych licealistów znajduje Państwo w VI numerze „Licealnika” publikowanym na <http://www.163lo.waw.pl/>. Zachęcam do przeczytania artykułu „Sportowa żyłka CLXIII LO w Wesołej” autorstwa Weroniki Cichowskiej, Patrycji Moskaluk z kl. II D i Szymona Mieczkowskiego z kl. II C w celu poznania naszych sportowców.

Katarzyna Gutowska-Bąk
nauczycielka WF-u CLXIII LO w Warszawie

W SP 171 opowiadamy o „Sukni Pani Wiosny”, „Ogródku szczęścia” i nie tylko...

„Dzisiaj rano niespodzianie zapukała do moich drzwi...”. Wiosna zachwyca i wzbudza radość i uśmiech. W tym innym czasie, inaczej niż zwykle, obchodziliśmy Pierwszy Dzień Wiosny. Nie było tradycyjnego kolorowego pochodu z Marzanną, wspólnej zabawy i konkursów. Jednak inaczej nie znaczy gorzej. Choć część z nas uczyła się zdalnie, a część stacjonarnie, to świętowanie wiosny jak zawsze wzbudziło w nas radość i entuzjazm. Z naszych klasowych gazetek poznały zimowe dekoracje, ustępując miejsca zielonej trawie, wiosennym kwiatom, kolorowym motyloom i ptakom. Uczniowie barwnie i kolorowo ubrani, z wiankami i kwiatami we włosach spędzili czas na śpiewaniu wiosennych piosenek, rozwiązywaniu rebusów, a przede wszystkim tworzeniu przepięknych wiosennych prac plastycznych, które powstawały po wysłuchaniu opowiadania „Suknia Pani Wiosny” i zabawie literackiej w szkolnej bibliotece. Podziwialiśmy niezwykle portrety Pani Wiosny, wiosenne pejzaże i kolorowe impresje. Uczniowie klas trzecich stworzyli wiosenne lapbooki. Podczas zajęć dowiedzieliśmy się, jak na świecie obchodzi się Pierwszy Dzień Wiosny. Czy wiecie, co to jest Festiwal Holi lub Festiwal Ognia? Albo dlaczego w Bułgarii nosi się amulety zwane marteniczkami? My już to wiemy! Wiemy także, że każdy kraj ma swój sposób świętowania tej cudownej pory roku,

jaką jest wiosna. Może za rok znów będziemy mogli wspólnie maszerować ulicami Wesołej w kolorowym korowodzie?

Małgorzata Rysak

W naszej szkole uczymy się cieszyć z każdej szczęśliwej chwili. W ramach projektu uczniowie i uczennice klas 2b, 3a oraz uczniowie uczęszczający na ZKES pod opieką pani psycholog przygotowali „Wiosenny ogródek szczęścia”. Ogródek ten to zbiór konicynek, na których uczniowie pisali zdanie rozpoczynające się od słów: „Jestem szczęśliwy / szczęśliwa, gdy...”. Mieliśmy okazję przypomnieć sobie szczęśliwe chwile, poćwiczyć rozpoznawanie i nazywanie uczuć. Gotowy „Ogródek szczęścia” podarowaliśmy Dyrekcji Szkoły, tworząc kolejne szczęśliwe wspomnienie.

Diana Kozłowska
psycholog

Warsztaty „Wiem, co jem”

Prawidłowe żywienie i zdrowy styl życia są jednymi z najważniejszych czynników wpływających na rozwój dziecka i utrzymanie przez niego dobrego stanu zdrowia. Mają one szczególne znaczenie u dzieci i młodzieży ze względu na bardzo intensywne procesy wzrastania i dojrzewania zachodzące w ich życiu. Bardzo ważne jest, by dzieci by-



ły tego świadome, potrafiły wybrać aktywny styl życia oraz zdrowszy i wartościowszy posiłek. Mając to na uwadze, klasy drugie naszej szkoły wzięły udział w kampanii społecznej m.st. Warszawy pt. „Wiem, co jem” dotyczącej zdrowego stylu życia. Warsztaty obejmowały cykl trzech spotkań, w tym warsztat o zasadach prawidłowego żywienia. Dzieci otrzymały materiały edukacyjne, w tym tygodniową tabelę spożywania warzyw i owoców oraz piramidę żywieniową z naklejkami. Zadaniem uczniów było właściwe uzupełnienie pustych pięter piramidy oraz wykazanie spożywania warzyw i owoców. Zajęcia były bardzo atrakcyjne, wartościowe i ciekawe. Uczniowie utrwalali swoją wiedzę na temat zasad prawidłowego odżywiania się i zdrowego stylu życia.

Zofia Kaszycka i Ewa Kacprzak
wychowawcy klas 2

PROatHOME

Chcesz się dowiedzieć, jak zdobyć motywację do nauki w obecnych warunkach?

Dzięki projektowi społecznemu "PROatHome" dowiesz się:

- jak skutecznie zarządzać swoim czasem?
- jak utrzymać dobre samopoczucie podczas pandemii?
- skąd brać motywację do osiągnięcia wyznaczonych celów?

W ramach projektu zorganizowane zostaną również warsztaty z produktywności!

PROatHome
 @proathomepl

Projekt społeczny realizowany w ramach: **zwolnieni z teorii**

www.B-DENTAL.com.pl
Specjalistyczny
Gabinet Stomatologiczny

dr n. med. Iwona Bzdęga – lekarz stomatologii ogólnej

dr n. med. Wojciech Bzdęga
 – specjalista protetyki stomatologicznej, chirurg stomatolog

Stara Miłosna, ul. Jana Pawła II 238
tel. 22 773 38 83, 602 351 757

Zapraszamy na konsultacje ortodontyczne
w dniu 05.05.2021 i 16.06.2021

AUTO BARTOSZ

MECHANIKA POJAZDOWA

KOMPLEKSOWE NAPRAWY

WULKANIZACJA

PŁATNOŚĆ: GOTÓWKA, KARTA, PRZELEW

- SILNIKI, ROZRZĄDY, SPRĘGŁA
- SKRZYNIĘ BIEGÓW, ZAWIESZENIA
- HAMULCE, PRZEGŁĄDY, OLEJE
- DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA
- WSZYSTKIE MARKI
- OBSŁUGA I NAPEŁNIANIE KLIMATYZACJI

05-077 Warszawa-Wesoła
UL. JEŹDZIECKA 4
 Tel. 693 84 22 84
 (22) 773 18 61 – 9-17
 E-mail: autobartosz@o2.pl
www.autobartosz.pl

FACHOWO • SZYBKO • SOLIDNIE • TANIO

Doradztwo zawodowe w SP 172

Kwiecień i maj w kalendarzu roku szkolnego to dla uczniów najstarszych klas okres podejmowania pierwszych, bardzo ważnych, decyzji dotyczących dalszej osobistej ścieżki edukacyjnej. Żeby naszym wychowankom ułatwić ten proces, w Szkole realizowane są różnorodne formy zajęć i przedsięwzięć w ramach doradztwa zawodowego. Szkolny doradca zawodowy, pedagog, Dyrekcja SP 172 oraz wychowawcy klas ósmych na zajęciach na bieżąco informują uczniów o szczegółach i harmonogramie rekrutacji do warszawskich szkół ponadpodstawowych oraz o ofertach zamieszczonych na stronach internetowych tych placówek. Na początku cyklu spotkań pani doradca zapo-



znała naszą młodzież z aktualnym schematem systemu edukacji w Polsce: gdzie można kontynuować naukę po szkole podstawowej, jakie są drogi kształcenia, ile lat trwa nauka, jakie oddziały są tworzone w szkołach ponadpodstawowych, jakie są progi punktowe, jak przeliczać punkty za pomocą kalkulatorów systemu rekrutacji on-line. Jednocześnie uczniowie otrzymali wskazówki, gdzie mogą skorzystać z indywidualnego doradztwa zawodowego on-line, a rodzice prezentację omawiającą, jak mogą towarzyszyć dziecku w wyborze dalszej ścieżki kształcenia i wspierać jego wybory. Skorzystaliśmy z materiałów umieszczonych na stronie internetowej Biura Edukacji m.st. Warszawy. Na szkolnych zajęciach

toczyła się dyskusja, jakie kryteria wyboru należy uwzględnić przy wyborze szkoły, przekazywane były informacje o spotkaniach on-line z przedstawicielami szkół ponadpodstawowych, wspólnie przeglądano zakładki rekrutacji na stronach internetowych placówek, szukano informacji na temat dni otwartych i egzaminów wstępnych np. do szkół sportowych lub klas językowych. Nasi ósmoklasiści zostali zaproszeni do uczestnictwa w Wirtualnym Salonie Edukacyjnym PERSPEKTYWY 2021.

W trudnym czasie zdalnej nauki ogromnie nas cieszą sukcesy wychowanków: **uczennica kl. 8b Natalia Mikołajczuk uzyskała tytuł Laureata I Warszawskiego Konkursu Biologicznego „Świstak”**, czworo uczniów zakwalifikowało się do wojewódzkiego etapu VII Wojewódzkiego Konkursu Biologicznego „Nucleus”, **uczennice klas 2ab Pola Matyja i Lena Izmajłowicz zostały Laureatkami Dzielnicowego Międzyszkolnego Konkursu Plastycznego** o wiosennej tematyce.

Wszystkim życzymy dużo zdrowia, a wiosenne słońce niech doda nam energii ☺

Szkoła Podstawowa nr 172

„Przyrzekamy kochać książki!”

Te słowa uczniowie klas pierwszych Szkoły Podstawowej nr 385 wypowiedzieli na specjalnej uroczystości „Pasowania na czytelnika”, która tradycyjnie jak co roku miała miejsce w bibliotece szkolnej. Dzieci zostały przyjęte do grona czytelników pomimo szczególnej sytuacji epidemicznej.

Dzieci poznały zasady korzystania z księgozbioru oraz szanowania książek. W czasie zabawy z magicznym kuferkiem wykazały się dużą znajomością bajek i baśni, odgadując właścicieli przedmiotów pogubionych z książek. Spotkanie zostało zakończone wręczeniem pamiątkowych dyplomów oraz książek ufundowanych przez Instytut Książki w ramach projektu „Mała książka – wielki człowiek”. Ale nie tylko klasy pierwsze uczestniczyły w działaniach czytelniczych w tym roku szkolnym.

Uczniowie klas 0 w listopadzie 2020 r. brali udział w czytelniczym Dniu Pluszowego Misia. Kontynuacją tych działań jest udział w projekcie „Mały Miś w świecie wielkiej literatury”.

W czasie specjalnej lekcji bibliotecznej uczniowie klas 3 poznali historię książki: pasjonujące dzieje sumeryjskich tabliczek glinianych, zwojów papirusowych i egipskich hieroglifów oraz rewolucyjnego wynalazku Jana Gutenberga.

Dla wszystkich klas 0–3 przygotowany został konkurs „Skarpetkowa maskotka” na podstawie książki J. Bednarek „Niesamowite przygody dziecięcych skarpetek”. Wzięło w nim udział ponad 80 uczniów. Niektóre prace nawiązywały do przygód z książki, a niektóre były wytworem dziecięcej wyobraźni. Na konkurs trafiły zrobione z samotnych skarpetek bez pary: przytulanki, pacynki, maskotki, zwierzątka, krasnoludki, a nawet złowrogi pirat. „Skarpetkowe stwory na lepsze

humorki” zawiąły na wystawę do biblioteki szkolnej i cieszą oczy wszystkich odwiedzających.

Natomiast uczniowie klas 4–8 otrzymali propozycję udziału w konkursie fotograficznym „Z książką Ci do twarzy”, na zdjęcie wykonane metodą SleeveFace. Przesłane prace zaskoczyły nas pomysłowością, ale też profesjonalizmem i oczywiście znalazły się na wystawie w czytelni biblioteki.

Obecnie wszyscy uczniowie naszej szkoły zostali zaproszeni do udziału w konkursie na recenzję książki. Najlepsze prace wyłonione w tym etapie zostaną przesłane do Biblioteki Publicznej w Dzielnicy Wesoła na konkurs ogólnopolski „Wszystkie książki mówią”. W poprzednich latach prace naszych czytelników zdobywały czołowe miejsca i liczymy na to, że tym razem również odniosą sukcesy.

Od ubiegłego roku współpracujemy z nauczycielami klas 1–3 w realizowaniu Międzynarodowego Projektu Edukacyjnego „Czytam z klasą – lekturki spod chmurki”. Specjalna galeria plastyczna utworzona w bibliotece, przedstawiająca ilustracje dzieci do przeczytanych lektur, często zmienia swoje oblicze. Gościła już na niej między innymi Królowa Śniegu, a obecnie znajdują się portrety Doktora Dolittle.

Pomimo przejścia na tryb nauki zdalnej każdy z uczniów mógł skorzystać ze zbiorów, ponieważ

dbamy o naszych wszystkich czytelników. W bibliotece odbywały się wizyty młodszych dzieci – samodzielne i z wychowawcami. Uczniowie klas 4–8 mogli odbierać zamówione książki z portierni szkoły.



1 miejsce – K.K.

Przez cały okres nauki online do folderów klasowych w chmurze Microsoft 365 przesyłane były informacje dotyczące różnych inicjatyw: konkursów, spotkań autorów online, propozycje quizów czy zabaw czytelniczych, również pozaszkolnych, linki do audiobooków i ciekawych słuchowisk. Na bieżąco aktualizowany był również blog biblioteki, do którego link znajduje się na stronie szkoły w zakładce Biblioteka.

Redakcja gazetki „Niedziennik” mieści się w bibliotece, to tutaj gromadzone są wszystkie materiały, a z nich tworzone kolejne numery uczniowskiego piśmka, które jest dostępne w formie online na stronie szkoły.

Celem tych wszystkich działań jest kształcenie nawyku kontaktu dziecka z książką, rozbudzenie w uczniach pasji czytania oraz wrażliwości na drugiego człowieka. Rozpoczęcie przygody w świecie literatury w przyjaznej i radosnej atmosferze daje nadzieję, że biblioteka pozostanie dla naszych uczniów pasjonującym miejscem, a oni zawsze będą już pamiętać o wartości książek i czytania.

Anna Grzymkowska
nauczyciel bibliotekarz SP nr 385

OGŁOSZENIA DROBNE

Na naszych łamach mogą Państwo zamieścić dwa typy ogłoszeń drobnych:

- ogłoszenie tekstowe o objętości do 20 wyrazów – płatne 16 zł (brutto),
- ogłoszenie w ramce 43 x 20 mm – płatne 43,05 zł (brutto).

Zamówienia na wybrany miesiąc należy dokonać najpóźniej do 20 dnia poprzedniego miesiąca pod numerem tel. 22-810-26-04 lub adresem e-mail: drobne@wiadomosciasiedzkie.pl.

Ogłoszenia publikujemy po wcześniejszym opłaceniu (gotówką lub przelewem).

Redakcja

UKŁADANIE KOSTKI
BRUKOWEJ I GRANITOWEJ

TANIO, SOLIDNIE I Z GWARANCJĄ!

Telefon: 608-636-289
lub 608-538-718

ZŁOTA RĄCZKA

+ ELEKTRYKA
+ SKŁADANIE MEBLI
tel. 503 150 991REMONTY
MALOWANIE,
GLAZURA

Tel. 516 253 916

KOMPLEKSOWE I RZETELNE
USŁUGI DLA POSESIJI PRYWATNYCHPRACE PORZĄDKOWE,
WYKOŃCZENIOWE (MALOWANIE),
PIELĘGNACJA ZIELENI

tel. 514 731 889

PODCINANIE,
WYCINANIE DRZEWNAPRAWA RYNIEN,
MONTAŻ ANTYPTAKÓW
tel. 606-808-358

HYDRAULIK

– TANIO I SOLIDNIE –
506 173 607PRACE WYSOKOŚCIOWE
MONTAŻ ANTYPTAKÓW
MYCIE DACHÓW

504 301 405

CIĘCIE DRZEW
ŻYWOPŁOTÓW
RĘBAK • WYWÓZ
504 301 405

**ANTENY satelitarne i naziemne,
DEKODERY, montaż naprawa,
ustawienia.** Trwam, Cyfra, Polsat, N.
oraz zestawy bez opłat, 30 kanałów po polsku. www.lemag-tvsaat.waw.pl, ul. B. Czecha 29, tel: 22 815-47-25, 501-123-566.

WYCINANIE DRZEW
Podcinanie gałęzi
PRACE PORZĄDKOWE
Usługi ogrodowe
TRANSPORT Tel. 513 148 238USŁUGI DEKARSKIE
WESOŁA I OKOLICE
TANIO, SOLIDNIE

Tel. 504 742 419

OGRODY A-Z
SYSTEMY NAWADNIAJĄCE
PRACE ZIEMNE
504 301 405

USŁUGI KRAWIECKIE

POPRAWKI, PRZERÓBK • KALETNICTWO
SZYCIE ZASŁON, FIRAN, OBRUSÓW • PRZESZYCIA
godz. pon.-pt. 9-17, sob. 8-13
ul. Trakt Brzeski 68, Warszawa-Wesoła
tel. 609-711-754

NAPRAWA AGD

– pralki, lodówki, itp.
25 lat doświadczenia, dojazd
do klienta, konkurencyjne
ceny. Tel. 501-049-250.

► WZCZASY DLA SENIORA – Krynica Morska – 8 dni od 799 zł/os., Stegna – 8 dni od 749 zł/os. Tel: 534 244 044, (22) 834 95 29.

► Długoletni mieszkańcy Wesołej od 7 lat mieszkają i pomagają Polonii na Haiti. Prosimy pomóc www.poloniahaiti.pl Whats App 509 3416 4604 Elizabeth i Christopher Szybiński.

► J. NIEMIECKI w Wesołej (Stara Miłosna) dla uczniów szkół podstawowych i liceum (również ONLINE). 20 lat doświadczenia tel. 694 210 279.

► PRANIE dywanów, wykładzin, tapicerki meblowej i samochodowej. Dojazd i wycena gratis tel: 500 753 803.

► Pomoc i nauka w obsłudze komputera, internetu i komórki. Zakupy online. Osoby starsze – promocja! Prowadzenie lekcji w odzieży ochronnej (coronavirus). Student tel. 533-404-404.

► J. HISPANŃSKI dla uczniów szkół podstawowych, również ONLINE tel. 694 210 279.

► Zdecydowanie kupimy różnego rodzaju antyki i starocie od A do Z. Placemy gotówką. Tel. 601 460 186.

► Sprzątanie, zakładanie ogródków działkowych, ścieżki, kostka, nawodnienia, oczka wodne. Glazura i terakota. Tel. 600 402 977.

► Nauczycielka angielskiego i niemieckiego udzieli lekcji angielskiego z zakresu: przedszkola, szkoły podstawowej i średniej, studenci i dorośli. Możliwość nauki przez Skypa lub Messagera. Stara Miłosna, Sulejówek i okolice. indywidualnie: 70 zł (lekcja), grupowo: 30 zł (3–6 osób). Tel. 733 250 300.

► MATEMATYKA. Szkoła średnia, egzaminy maturalny i ósmoklasisty. Stara Miłosna. Tel: 514 37 14 95.

► Remonty domy i mieszkania – malowanie, tapetowanie, tynkowanie, układanie paneli i listew, montaż mebli, prace naprawcze, elektryka, hydraulika, porządkowanie ogrodów. Zapraszam do kontaktu – tel.: 735 692 788.

USŁUGI ŚLUSARSKIE:

• NAPRAWA I WYMIANA ZAMKÓW,
• DORABIANIE KLUCZY, WKŁADEK
• OSTRZENIE noży, nożyczek, cążek, pił, sekatorów, nożyc, siekier, noży do kosiarek.

ul. 1. Praskiego Pułku 11, tel. 508 348 728

wielospecjalistyczny

GABINET DENTYSTYCZNY

dr Maria Dawyniak

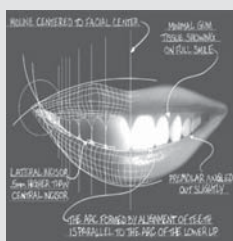
&

dr n. med. Maciej Nowak

Periodontolog

tel. 662 822 340

Wesoła-Zielona, ul. Brata Alberta róg ul. Warszawskiej



PRACOWNIA PROTETYCZNA

Majdan, gm. Wiązowna tel. 507 221 820

PROTEZA CAŁKOWITA – 450 zł

PROTEZA ELASTYCZNA – 600 zł

• DUŻE DOŚWIADCZENIE • CIĘŻKIE PRZYPADKI

REKLAMA

PRACOWNIA PROTETYCZNA

EWA WAŚ

tel.: 22 773 29 67 • 605 40 38 42

PROTEZY • NAPRAWA

Express

To jest miejsce na

TWOJĄ REKLAMĘ!

Informacje o zasadach reklamowania i zamówienie reklamy w „Wiadomościach Sąsiedzkich Wesoła” u naszego przedstawiciela handlowego:

Bożena Doleżał

tel. 607-306-979

reklama@wiadomosciasiedzkie.pl

Wieści z SP 173

Koniec marca to czas, kiedy uczniowie szkół podstawowych z naszej dzielnicy podejmują rękawicę, którą rzuca im pełen pułapek i zawiłości język polski, i starają się zasłużyć na miano mistrza poprawnej polszczyzny. W tym roku miała miejsce dziewiąta już edycja Dzielnicowego Konkursu „Popraw Polszczyznę” organizowanego przez nauczycieli polonistów ze Szkoły Podstawowej nr 173 im. Górników Polskich w Warszawie.

Wprawdzie – jak to zwykle bywa – starsze pokolenie uważa, iż współczesna młodzież nie dba o swój język ojczysty, jego piękno i kulturę, ale zainteresowanie, z jakim zawsze spotykają się nasze rozgrywki, wyraźnie przeczy temu smutnemu przekonaniu. W eliminacjach wzięło udział niemal dwustu uczniów z klas 4–6 i 7–8!

Do ostatecznych zmaganiń przeszli uczestnicy, którzy zdobyli największą liczbę punktów, i 26 marca 2021 roku nastąpiło decydujące starcie. Finał miał formę testu przeprowadzonego on-line za pomocą platformy internetowej Testportal i odbywał się w dwóch kategoriach wiekowych – oddzielnie dla klas 4–6 i 7–8.

Obie grupy musiały zmierzyć się z taką samą liczbą różnorodnych zadań, które polegały między innymi na wybraniu poprawnych zestawów zdań, wskazaniu błędów w wypowiedziach, utworzeniu nazw mieszkańców i mieszkańek miast i państw świata czy wskazaniu poprawnego sposobu stopniowania przymiotników. Uczniowie popisali się erudycją, wyjaśniając trudne i rzadko używane w polszczyźnie słowa, udowodnili, że niestraszne im osobliwe formy rzeczowników i czasowników. Jednym słowem okazuje się, że wśród naszych uczniów jest naprawdę wielu mistrzów polszczyzny i z całą pewnością nie musimy się martwić, że piękno naszej mowy zaginie w zalewie niechlujstwa językowego i zapożyczeń.

Poziom finalistów był niezwykle wyrównany i jury konkursowe miałooby naprawdę poważny problem z wyłonieniem ostatecznych zwycięzców, gdyby nie hojność pana burmistrza Marianna Mahora i Rady Rodziców przy SP 173 – dzięki niej mogliśmy przyznać miejsca ex aequo i nagrodzić wszystkich znakomych młodych polonistów.

Oto lista tych, którzy w Dzielnicowym Konkursie „Popraw Polszczyznę” 2021 wywalczyli tytuły mistrzów i wicemistrzów poprawnej polszczyzny:

Klasy 4–6

I miejsce

- Paulina Łętowska, SP 173
- Wojciech Pakuła, SP 385

II miejsce

- Piotr Kaczyński, SP 173
- Gabriela Wawrzyniak, SP 173

III miejsce

- Hanna Janiszewska, SP 385

Klasy 7–8

I miejsce

- Ida Bzdęga, SP 385
- Weronika Jastrzębska, SP 173
- Arkadiusz Sędziak, SP 385

II miejsce

- Anna Jarocka, SP 385
- Juliusz Panasewicz, SP 173

III miejsce

- Bruno Panasewicz, SP 173
- Jakub Zimnicki, SP 173

A teraz pora na... rodziców – organizatorzy postanowili wprowadzić nową tradycję konkursową i zachęcić do udziału w językowych zmaganiach rodziców i nauczycieli z SP 173. Szczegóły pojawiają się wkrótce na stronie internetowej naszej placówki i na oficjalnym Facebooku. Zamieść słowniki w dłoń!

Barbara Buga-Rucińska
koordynator konkursu

Laurka dla Babci i Dziadka w SP 173!

Dnia 10 lutego w Szkole Podstawowej nr 173 odbyło się podsumowanie X edycji Dzielnicowego Konkursu Plastycznego „Laurka dla Babci i Dziadka”. Konkurs skierowany był do uczniów klas 0–3 szkół podstawowych. W tym roku, ze względu na obostrzenia sanitarne, konkurs odbył się za pośrednictwem poczty elektronicznej. Nauczyciele wesołowskich szkół przesyłali zdjęcia prac swoich podopiecznych. Mimo zmiany formuły cieszył się on dużym zainteresowaniem wśród uczniów.

Nadesłano wiele inspirujących, pięknych i pomysłowych prac. Komisja konkursowa miała nie-

łatwe zadanie. Ostatecznie, po długich dyskusjach i naradach, wyłoniono 14 laureatów. Byli to przedstawiciele Szkoły Podstawowej nr 171, Szkoły Podstawowej nr 172, Szkoły Podstawowej nr 173, Szkoły Podstawowej nr 174, Szkoły Podstawowej nr 353 i Szkoły Podstawowej nr 385.

Laureaci otrzymali pamiątkowe dyplomy i nagrody rzeczowe. Wszystkim uczniom składamy serdeczne gratulacje i podziękowania za udział w konkursie.

Patrycja Sołśnia

Witaj WIOSNO w SP 173

Tak jest!! To już ten czas, kiedy witamy wiosnę. Z tej okazji, jak co roku, w Szkole Podstawowej nr 173 odbył się Festiwal Piosenki Obcojęzycznej. Finałisti konkursu zostali zaproszeni do szkoły na nagranie występów. Wszyscy byli wspaniale przygotowani i dali znakomite popisy swoich umiejętności wokalnych. Występy, mimo że odbyły się bez udziału publiczności, były ogromnym przeżyciem dla młodych artystów.

Jury wyłoniło zwycięzców w dwóch kategoriach wiekowych: klasy 0–III i klasy IV–VIII. Młodzi wokaliści otrzymali nagrody oraz pamiątkowe dyplomy.

Monika Patrańska,
Dorota Majsterek,
Agata Stępniewska

„Poznajemy zawody naszych rodziców”. Nauka zdalna też jest bardzo ciekawa. Nasi rodzice chętnie włączają się w proces edukacji i wychowania. Łączą się z dziećmi zdalnie i opowiadają o wykonywanej przez siebie pracy. Są to wspaniałe spotkania, na których dzieci dowiadują się wielu ciekawych rzeczy, zadają mnóstwo pytań i są zachwycone tym, co rodzice prezentują. A odwiedzamy (wirtualnie) bardzo ciekawe miejsca i poznajemy różnorodne zawody. Serdeczne podziękowania dla rodziców SP 173 za pasjonujące opowieści.

Bernadetta Gierczycka



REKLAMA

 **DOBRY DENTYSTA**
Prywatny Gabinet Stomatologiczny
REDENTAL
Marzena Głaz-Koperska
Pełen zakres usług
Wejść i wyjść z uśmiechem!
ul. Słowackiego 53a (wejście od Norwida)
Warszawa-Wesoła
☎ 501 783 662, 509 336 323

PAW-BUD  **PAW-BUD**
Beton Towarowy ❖ Transport ❖ Pompa
05-462 Wiązowna, Duchnów, Szosa Mińska 48
tel. 22 795 15 94, 22 795 11 44
tel. kom. 601 384 524

WWW.MEBLESOSNOWE.EU

REALIZUJEMY
INDYWIDUALNE
ZAMÓWIENIA

ŁÓŻKA • MATERACE • SZAFY • KOMODY
BIURKA • WITRYNY • STOŁY • KRZESŁA
MŁODZIEŻOWE • ZESTAWY • I INNE



Warszawa-Wawer
ul. Płowiecka 25
(róg Świeckiej)
tel./fax 22 815 35 98
meble@meblesosnowe.eu

**Meble
z drewna**
MebleSosnowe.Eu



MULTI-MEDICA®
REMBERTÓW

Jesteś w dobrych rękach

Opieka Medyczna:

- Dermatolog
- Endokrynolog
- Gastrolog
- Ginekolog
- Internista
- Laryngolog
- Kardiolog
- Medycyna Pracy
- Neurolog
- Okulista
- Ortopeda
- Pediatra
- Rehabilitacja
- Badania USG

ul. Paderewskiego 130

04-438 Warszawa

tel. 506 705 506

multimedica-rembertow.pl

Prosimy o wcześniejsze
zapisywanie się telefonicznie
w godzinach 08:00-21:00



POLUB NAS NA FACEBOOKU
I BĄDŹ NA BIEŻĄCO
facebook.com/multimedica-rembertow

**PORADNIA
DIETETYCZNA**

Active Ladies
TRENING • DIETA • MASAZ

REDUKCJA NADWAGI I OTYŁOŚCI

CUKRYCA, INSULINOOPORNOŚĆ, HASHIMOTO

ŻYWIENIE KOBIET W CIĄŻY/PO CIĄŻY

ŻYWIENIE DZIECI I MŁODZIEŻY

KONSULTACJE STACJONARNE I ONLINE

ANALIZA SKŁADU CIAŁA

Tel.: **506 830 446**
E-mail: DIETETYKA@ACTIVELADIES.PL

ul. Jędrzejowska 21F lok. 3
05-077 Warszawa

www.activeladies.pl



AUTO SERWIS inż. ADAM ANTOSIEWICZ



WARSZAWA-WESOŁA
ul. Chodkiewicza 7a
(wjazd od ul. Armii Krajowej)



ZAPRASZAMY
Pn.-Pt. 8.00-20.00
Sob. 9.00-16.00

mobile: 501 213 584, 506 052 193
tel.: (22) 773 49 23



TECHNOLOGIA



DOŚWIADCZENIE



PROFESJONALIZM



FACHOWA OBSŁUGA

- /// MECHANIKA POJAZDOWA
- /// DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA
- /// OBSŁUGA I NAPRAWA KLIMATYZACJI
- /// PRZEGLĄDY POGWARANCYJNE-OKRESOWE
- /// ELEKTRONIKA
- /// GEOMETRIA KOMPUTEROWA
- /// ZAWIESZENIA
- /// REMONTY GŁÓWNE SILNIKÓW I SKRZYŃ BIEGÓW
- /// DIAGNOSTYKA I NAPRAWA UKŁADÓW COMMON RAIL: CDI, CDTI, JTD, DCI, TDCI, HDI
- /// WYMIANA OPON
- /// OBSŁUGA FLOT
- /// CZĘŚCI ZAMIENNE
- /// SPRAWDZANIE POJAZDÓW PRZED ZAKUPEM
- /// NAPRAWA UKŁADÓW: ASR, ABS, ESP, TCS ITP.
- /// OFERUJEMY SAMOCHÓD ZASTĘPCZY NA CZAS NAPRAWY
- /// PŁATNOŚĆ: gotówka, przelew, karta

www.AutoserwisWesola.pl



94zł
~~120zł~~

Special Offer
*tenowe szaleństwo
promocja!*

INFUZJA TLENOWA
twarz + szyja + maska algowa

ewa beauty
ul. Jana Pawła II 23 lok. C2
Warszawa Wesoła
os. Stara Miłosna
tel: 504 17 20 19
www.ewabeauty.pl



ZADBAJ O SVOJE ZDROWIE

i sprawdź jak nowoczesne technologie mogą wspomóc zdrowie całej Twojej rodziny!



SPRAWDŹ STAN SWOJEGO ZDROWIA!

Poznaj poziom witamin/minerałów oraz kondycję wszystkich organów w ciele.

POPRAW JEGO KONDYCJĘ!

Popraw odporność, przywróć równowagę bioenergetyczną, zlikwiduj stres i depresję.

PRZYSPIESZ REGENERACJĘ ORGANIZMU!

Popraw wydolność organizmu poprzez stymulację krążenia krwi, uzyskaj lepsze samopoczucie.

UZYSKAJ FACHOWĄ PORADĘ DIETETYCZNĄ, ZDROWOTNĄ, NATUROPATYCZNĄ I PSYCHOLOGICZNĄ!



ZAPRASZAMY!
Instytut regeneracji psychobiologicznej
DHANVANTARI
(budynek Hotelu Patron)
Al. Dzieci Polskich 20, Warszawa
WWW.DHANVANTARI.PL Tel. +48 573 195 108

TRANSNEC



WYWÓZ nieczystości płynnych

Warszawa-Wesoła, ul. Szosa Lubelska 2
tel. 22 773 37 67, tel./fax 22 773 24 63
www.transnec.waw.pl

Mazowiecka 18

Mieszkania
na sprzedaż
Warszawa
-Wesoła
Metraż
od 26 do 68 m²



**od
6900
zł/m²**



tel. 512 621 621
www.wesbudmieszkania.pl



WESBUD
DEVELOPER