BEZPŁATNE PISMO STOWARZYSZENIA | ISSN 2299-5188 | NR 42 KWIECIEŃ 2017

Gazetka Sąsiedzka

WWW.SASIEDZIDLAWESOLEJ.ORG

Sąsiedzi dla WESOŁEJ

W TYM WYDANIU:

WALKA Z WOW
ILE PAPIEROSÓW
WYPALI TWOJE DZIECKO?
STR 4

APEL DO RADNYCH!
CZAS STAWIĆ
CZOŁA OBWODNICY
STR 5

600 LAT STAREJ MIŁOSNY
ZAPRASZAMY
NA OBCHODY
22 KWIETNIA 2017 **STR 6**

Hrabina Chce Jeść

TORTY • BEZY • SERNIKI • SZARLOTKI

WYPIEKI WIELKANOCNE i wiele innych

- Przygotujemy ulubioną bezę w 5 minut.
- Zrobimy tort w masie z wymarzonymi postaciami z bajek lub według własnego projektu.
- Realizujemy zamówienia z dowozem, przygotowujemy słodkie bufety na różne okazje (m.in. wesela, komunie, chrzciny).
- Zapraszamy na lody domowej produkcji... włoska receptura, wspaniałe smaki, bez chemii i konserwantów!

Cukiernia & Pracownia „Hrabina chce jeść”
ul. Cieplarniana 25F, Warszawa-Wesoła,
Godziny otwarcia: pon. – pt.: 7:00–19:00, sob. – niedz.: 7:00–16:00
Zamówienia: tel. 505 590 799, biuro@hrabinachcejesc.pl
fb/hrabinachcejesc

Sąsiedzi dla WESOŁEJ

LUBISZ DZIAŁAĆ?
ZALEŻY CI NA WESOLEJ?
CHCESZ JĄ ZMIENIAĆ!
PRZYŁĄCZ SIĘ DO NAS!

Drodzy Sąsiedzi,

Niech czas wielkanocny utrzyma nasze marzenia w mocy, niech jajko, które symbolizuje: wszechświat, słońce, siłę życiową, płodność, odrodzenie, a przede wszystkim początek nowego życia, da nam siłę i moc do działania w obronie naszego szczęścia.

Szczęśliwego Alleluja!

życzy
Redakcja i Stowarzyszenie Sąsiedzi dla Wesołej

RYSUNEK: JULIA WIERZBICKA L.8
PRACA PLASTYCZNA Z ZAJĘĆ ARTYSTYCZNYCH GRAŻYNY BANY

PODARUJ NAM 1% SWOJEGO PODATKU!

Sąsiedzi dla WESOŁEJ

R. WNIOSEK O PRZEKAZANIE 1% PODATKU NALEŻNEGO NA RZECZ ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO (OPP)

315. Numer KRS

0000216303

NA OKŁADCE

SŁODKIE ŚWIĘTA

Mazurek upieczony i sfotografowany przez blogerkę ŻUŻĘ „GLIKO" BOBOWSKĄ (www.glikoland.blogspot.com). Mamę Kuby i Weroniki. Żonę Pana Męża. Przyjaciółkę kilku osób. Ochmistrzyni. Z pochodzenia lublinianke. Z wyboru serca mieszkankę Warszawy. Uwielbia gotować, piec, a tym samym jeść. Zawsze ma ‚coś słodkiego'. Od niedawna początkująca ogrodnik z wielkimi nadziejami na własne uprawy. Celebrytka własnego domostwa. Spędza miliardy godzin w kuchni, bo jest to serce domu. Tutaj dzieje się wszystko. Tutaj dzieje się magia.

Zapraszamy Was serdecznie do współpracy, wpadajcie na kawę podczas naszych poniedziałkowych dyżurów, w godzinach 19.00 - 20.00 (ul. 1 Praskiego Pułku 38, domofon 03)

BEZPŁATNE PISMO STOWARZYSZENIA „SĄSIEDZI DLA WESOŁEJ"

Redakcja: Iwona Bal, Grażyna Bany, Kasia Białek, Joanna Gorzelińska (redaktor naczelna), Katarzyna Hornung, Agnieszka Klembowska, Donata Kozielewicz, Magdalena Jędrzejewska-Pyrzanowska, Renata Mianowska, Dorota Wrońska ■ **Współpracują:** Izabela Antosiewicz, Hanna Bąbik, Adam Ciećwierz, Tomasz Dominiak,
Kontakt z redakcją: redakcja@sasiedzidlawesolej.org, **www.sasiedzidlawesolej.org.pl**, znajdź nas na **facebook** Wesoła Gazetka Sąsiedzka
Reklama: reklama@sasiedzidlawesolej.org, tel. 608 576 520 ■ **Adres do korespondencji:** 1 Praskiego Pułku 38, 05-075 Warszawa-Wesoła
Wydawca: Stowarzyszenie „Sąsiedzi dla Wesołej", 1 Praskiego Pułku 38, 05-075 Warszawa-Wesoła ; ISSN 2299-5188
Opracowanie graficzne i DTP: Renata Mianowska, www.grafitarium.pl ■ **Rysunki:** Iwona Bal ■ **Grafika/ilustracje:** pl.freepik.com (str.: 9-11, 14-16)

NAKŁAD: 4000 egz.

Gazetka bezpłatna REDAGOWANA SPOŁECZNIE. Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych i nie gwarantuje ich zamieszczenia. Zastrzegamy sobie prawo dokonywania skrótów i korekty językowej. Redakcja nie odpowiada za treści zamieszczone w materiałach reklamowych. Archiwalne numery dostępne na stronie www.sasiedzidlawesolej.org.pl

Ile papierosów wypali Twoje dziecko?

CZYLI O PRAWDZIWYCH ZAGROŻENIACH WYNIKAJĄCYCH Z POWSTANIA WOW W WARIANCIE ZIELONYM.

Każdy mieszkaniec podwarszawskiej okolicy, czy chce, czy nie, wypala rocznie ponad 2000 papierosów, wdychając zanieczyszczone powietrze. Już niedługo dzieci z Wesołej mogą dostać w „prezencie" do tej puli możliwość „zapalenia" jeszcze kilku-kilkunastu papierosów dziennie, jeśli Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska wyda zgodę na budowę obwodnicy na nasypie przez centrum Wesołej.

Kto wie, może w konkurencji na najbardziej zatrute powietrze uda nam się nawet pobić Pekin? Paczka dziennie na głowę każdego mieszkańca Wesołej? Planowany przebieg WOW przez środek naszej dzielnicy znajduje się w bliskiej odległości od zabudowy, w pasie ponadnormatywnego oddziaływania znajduje się 200 nieruchomości, kolejne setki domów znajdują się nie dalej niż 500 metrów, 350 metrów to odległość do szkół i przedszkoli znajdujących się przy ulicy Armii Krajowej. **Warto wiedzieć, że NiE DOWIEMY SIĘ dokładnie, jaki ta inwestycja będzie miała wpływ na nasze zdrowie, ponieważ dokumentacja, na podstawie której ma być wydana decyzja NIE ZAWIERA takich informacji.** Ci, którzy budują powinni dać podtytuł raportowi oddziaływania na środowisko:

OBWODNICA WOW WAŻNIEJSZA NIŻ ZDROWIE MIESZKAŃCÓW, CZYLI CEL UŚWIĘCA ŚRODKI.

Czy na pewno w kryteriach, na podstawie których wybiera się warianty nie powinien znaleźć się ten dla nas najważniejszy, czyli **wpływ inwestycji na nasze zdrowie?** Do smogu, który mogliśmy obserwować zimą dojdzie całoroczny smog komunikacyjny. Można oszacować wpływ zanieczyszczenia powietrza na zdrowie ludzi. Takich badań jest wiele, potwierdzony jest wpływ na zaostrzenie ataków astmy, chorób dróg oddechowych, zaburzeń układu krążenia, powstawania nowotworów. Ale najgorsze, z czym nam rodzicom najtrudniej się pogodzić, to fakt, że w tak ogromnej dokumentacji, nie znalazło się nawet słowo na temat tego jak będą w warunkach pogorszonej jakości życia funkcjonować i rozwijać się nasze dzieci! Rakotwórczy benzo(a)piren – najgroźniejszy składnik zanieczyszczeń w powietrzu - upośledza rozwój psychiczny i fizyczny dzieci, również nienarodzonych, dlatego kobiety w ciąży i małe dzieci powinny uważać na stan powietrza. Dzieci, które rodzą się w miejscach z podwyższonymi wskaźnikami zanieczyszczenia są mniejsze, częściej chorują, gorzej rozwijają się intelektualnie!

Czy nie mamy prawa do rzetelniej informacji, na temat wpuszczenia ciężkiego ruchu tranzytowego pomiędzy domki z ogródkami zmieni warunki do życia?

Stężenia podawane w dokumentach oczywiście mieszczą się w normach, ale to są tylko modele teoretyczne. Natężenie ruchu w tej chwili na drogach ekspresowych i autostradach osiągnęło poziom jaki był planowany na rok 2023. Ruch na drogach gwałtownie rośnie, a w związku z tym rosną też poziomy zanieczyszczeń i hałasu. **Dzisiaj mamy taką sytuację: 17 marca 2017 r. Centrum Zarządzania Kryzysowego ogłosiło ALERT II stopnia dla smogu do końca 2017 roku, co oznacza, że liczba dni z przekroczoną normą dla pyłu PM 10 została już przekroczona!** Jeśli w Wesołej po wybudowaniu WOW okaże się, że inwestor niedoszacował podawanych stężeń to będzie za późno – co nam pozostanie przy ALERCIE IV stopnia – zamknięcie się w domach na cały rok? Chodzenie w maskach? Jak nałożyć maskę noworodkowi? Utworzenie obszaru ograniczonego użytkowania, gdzie już nie obowiązują żadne normy? Pamiętajmy, że raczej się już stąd po fakcie nie wyprowadzimy, kto chciałby zamieszkać w takich warunkach?

WALCZMY!

Oczekujemy realnych pomiarów, odnoszących się do naszego terenu i jego specyfiki, ponieważ decyzja o powstaniu autostrady przebiegającej przez teren zabudowany musi być podjęta na podstawie rzeczywistych wskaźników, a nie modeli teoretycznych. Dlaczego nie można skorzystać z pomiarów dokonanych przy istniejących trasach, np. Trasie Toruńskiej, na której odbywa się podobny do prognozowanego ruch? Może dlatego, że tam ekrany o wysokości 4,5 metra nie spełniają swojej roli? My mamy zaplanowane ekrany tylko od strony ulicy Niemcewicza na wysokości 2,5-3 metry. Mieszkańcy osiedla Wesoła Centrum będą narażeni na kumulację hałasu i odbicie fal, ponieważ zamieszkają na ogrodzonym przez „obwodnicę" osiedlu wielkości 500x800 metrów pomiędzy Okuniewską, która zostanie poszerzona, węzłem Rembertów, a od zachodu i południa otoczy ich nasyp autostrady. Do tego dojdzie hałas z poszerzonej linii kolejowej, która pewnie też będzie otoczona ekranami. **Sprawa kumulacji hałasu też nie wzbudziła zainteresowania inwestora. Hałas według budowniczych będzie się zmniejszał!!!**

Ekstra wisienką na tym niejadalnym torcie jest ryzyko dołożenia nam przebiegu Via Carpatii przez WOW (GDDKiA zaczyna się z tego pomysłu wycofywać…). Będziemy więc najbardziej kuriozalnym odcinkiem obwodnicy, przez który będzie odbywał się ruch zarówno wschód-zachód, bo jesteśmy łącznikiem A2, oraz północ-południe – Via Carpatia (od Zatoki Fińskiej do Turcji – Iranu). **Czy to zmienia cokolwiek w przedłożonej dokumentacji – według inwestora nie ma takiej potrzeby, nasza obwodnica wytrzyma zwiększenie natężenia.**

Czy wytrzymają to ludzie mieszkający obok – nikogo to nie obchodzi. Niezależnie od deklaracji, że może to być przebieg tymczasowy - jeśli wybudowany zostanie odcinek od granicy ze Słowacją w Barwinku do Lublina (2023 r.) i z Lublina do Warszawy (2019 r.) ruch automatycznie będzie przebiegał przez WOW, bo nie będzie innej możliwości.

BRAK PERSPEKTYW NA ROZWÓJ

Mamy prawo do życia w bezpiecznym i niepogarszającym naszego zdrowia środowisku i oczekujemy takiego raportu środowiskowego, który w obiektywny sposób zaprezentuje możliwe przebiegi WOW przez Wesołą. Raport, którego oczekujemy musi rzetelnie opisać wpływ inwestycji na środowisko, a przede wszystkim na zdrowie i życie ludzi. Jeśli są wątpliwości - decyzja nie może być na takiej wątpliwej podstawie podjęta. Droga przez którą codziennie będzie przejeżdżać dziesiątki tysięcy aut przypomina wielką spalarnię śmieci niszczącą całe otoczenie wokół, a nie wtapiającą się i zintegrowaną z krajobrazem, z małą uciążliwością drogę. Budowa na nasypie jest najtańsza dla inwestora, ale już dla państwa chyba nie – czy zmiana funkcjonowania całej dzielnicy, obniżenie jakości życia, wzrost zachorowalności i koszty leczenia mieszkańców, zniszczenie terenów zielonych, utrata wartości nieruchomości, degeneracja przestrzeni i brak perspektyw na rozwój, nic nie kosztuje? A to co boli najbardziej to planowane upośledzenie funkcjonowania i zdrowia naszych dzieci, odebranie im szans na normalne życie – to dla nas najwyższy koszt!

Kasia Białek

Apel o wpłaty na rzecz walki z WOW przez Centrum Wesołej

ORAZ ROZLICZENIE DOTYCHCZASOWEJ ZBIÓRKI PUBLICZNEJ WOW

Przyłącz się już dziś, wpłać dowolną sumę na ZBIÓRKĘ PUBLICZNĄ, a także włącz się do działań, które uratują naszą dzielnicę i nasze domy!

Odbiorca: Stowarzyszenie Sąsiedzi dla Wesołej

NR. KONTA: PEKAO, 15 1240 2148 1111 0010 4745 9848

Tytułem: Darowizna na cel: NIE DLA OBWODNICY PRZEZ CENTRUM WESOŁEJ

Na co potrzebne są pieniądze: Zebrane środki posłużą zarówno do działań prawnych jak i wszelkich możliwych akcji, które pomogą w odsunięciu WOW od centrum Wesołej. Musimy zatrudnić prawnika i ekspertów środowiskowych, którzy w fachowy sposób pomogą przedstawić wszelkie możliwe argumenty, żeby „Wariant Zielony" nie został wybrany.

Jeśli los Wesołej nie jest Ci obojętny, dołącz do Nas.

Każdy, kto wpłaci darowiznę, otrzyma pełny wgląd w raporty, na co środki zostały przeznaczone. Będzie też informowany drogą mailową o postępach akcji WOW NIE PRZEZ CENTRUM WESOŁEJ.

Szanowni Sąsiedzi,

Dwa lata temu zwróciliśmy się do Państwa z prośbą o wpłaty na wspólną walkę z obwodnicą przez centrum Wesołej. Dzięki naszej solidarności i ciężkiej pracy, od 2 lat udaje nam się powstrzymać wydanie decyzji środowiskowej na zielony wariant, na nasypie wzdłuż ul. Niemcewicza.

Dziękujemy Wam za wsparcie, pomysły i za każdą wpłaconą złotówkę, niezbędną do tej nierównej walki z potężnym inwestorem - GDDKiA. Niestety to nie koniec naszych zmagań. Przed nami opłacenie kolejnych ekspertyz i opinii prawnych. Bez nich nie mamy szans w starciu z inwestorem.

Potrzebujemy fachowców, którzy zmierzą się z RAPORTEM ŚRODOWISKOWYM.

W sumie, przez 2 lata udało nam się zebrać: **15 535 zł**, z czego największą część przeznaczyliśmy na ekspertyzy prawne, dzięki którym udało nam się doprowadzić w czerwcu 2016 roku do, tzw. KOREFERATU w siedzibie Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska (RDOŚ). Był to punkt zwrotny w naszej walce. Mieliśmy szansę wskazać nieścisłości i braki w Raporcie Środowiskowym. RDOŚ nakazał inwestorowi uzupełnić raport. GDDKiA od wielu tygodni informuje nas, że nowy raport Środowiskowy pojawi się wkrótce. Warto wiedzieć, że dokument liczy setki stron, map i fachowej wiedzy. Potrzebujemy wsparcia najlepszych ekspertów środowiskowych.

Z góry dziękujemy za każdą wpłatę! Pamiętajmy, że razem walczymy o zdrowie i przyszłość mieszkańców Wesołej.

JOANNA GORZELIŃSKA

ROZLICZENIE ZBIÓRKI PUBLICZNEJ:	
EKSPERTYZA PRAWNA PIECHA 1	3 997,50
EKSPERTYZA PRAWNA PIECHA 2	3 997,50
INWENTARYZACJA LASU MILOWEGO	615,00
EKSPERTYZA PRAWNA TATOMIR	3 493,20
OPŁATA - KONTO BANKOWE 15 MIES	375,00
SUMA KOSZTÓW	**12 478,20**
POZOSTAŁO NA KONCIE	3 056,80

APEL DO RADNYCH DZIELNICY WESOŁA

Szanowni Radni,

w maju miną dwa lata odkąd inwestor (GDDKiA) zwrócił się do RDOŚ o wydanie decyzji środowiskowej na budowę obwodnicy przez centrum Wesołej, w wariancie ZIELONYM, czyli na nasypie wzdłuż ul. Niemcewicza.

Z niepokojem obserwujemy Państwa postawę nieangażowania się w procedurę, która jest w toku - czy nam się to podoba, czy nie, i która w w sposób nieodwracalny wpłynie na dalsze losy naszej dzielnicy, jej charakter i komfort życia mieszkańców.

Jesteśmy rozczarowani, zawiedzeni i przerażeni bierną postawą naszych reprezentantów w ratuszu. W obliczu tak ważnej sprawy trzeba problemowi stawić czoła, a nie odwracać się plecami i powtarzać jak mantrę, nic nie znaczące hasło: NIE DLA OBWODNICY, które, ani nie powstrzyma budowy drogi, ani nie sprawi, że opinia władz dzielnicy zostanie wzięta pod uwagę przez kogokolwiek!

Mamy dość Waszego chowania głowy w piasek!

Rządzenie wymaga: odwagi, kreatywności i mądrości w podejmowaniu decyzji, w negocjowaniu warunków dotyczących wszystkich inwestycji w Wesołej. Zwłaszcza tych kluczowych!

Uniki, obrażanie się na rzeczywistość lub szukanie kozła ofiarnego, odpowiedzialnego za budowę obwodnicy Wesołej to zagrania niegodne rządzących.

Trzeba zakasać rękawy, zacząć robić ekspertyzy, spotykać się z doświadczonymi ludźmi, od których można czerpać wiedzę i inspiracje.

Z czekania nic nie wyniknie, a mieszkańcy rozliczą Was w najbliższych wyborach za nicnierobienie, za zaniechanie i wprowadzanie w błąd, opowiadaniem bajek, że jak solidarnie powiecie w uchwale NIE DLA OBWODNICY to jej nie będzie! Chyba już czas skończyć z tą zabawą!

Wesoła ma coraz mniej czasu.

Trzeba działać, negocjować i walczyć o dzielnicę i jej mieszkańców. Nie ważne są warianty: zielony czy czerwony.

Ważny jest taki przebieg drogi, który zneutralizuje wpływ obwodnicy na ludzi i środowisko, dlatego OBWODNICA PRZEZ WESOŁĄ MUSI BYĆ W TUNELU!

Tylko takie rozwiązanie jest racjonalne.

Mieszkańcy Wesołej zasłużyli, tak jak mieszkańcy Ursynowa na schowanie drogi w tunel.

I o to powinniście teraz wspólnie zawalczyć dla nas! O TUNEL!

NASYP nie wchodzi w grę!

Nasze płuca nie poradzą sobie z filtrowaniem stojącego między nasypem, a torami SMOGU!

Obrażając się na rzeczywistość i robiąc uniki - unicestwicie bajkową Wesołą.

Nie liczcie, że mieszkańcy tego nie zauważą! I że wam to kiedykolwiek wybaczą!

Jeśli chcecie mieć czyste sumienie, że kiedy zapadała kluczowa decyzja dla Wesołej, daliście z siebie wszystko, obudźcie się do działania. Zanim będzie za późno!!!!!

AKTYWIŚCI ZE STOWARZYSZENIA SĄSIEDZI DLA WESOŁEJ

(pismo z apelem z podpisami mieszkańców zostało złożone w urzędzie)

Obwodnica przez Wesołą tylko w tunelu!

W środę 29 marca stowarzyszenie Sąsiedzi dla Wesołej zorganizowało dla mieszkańców spotkanie poświęcone Wschodniej Obwodnicy Warszawy, a dokładnie przebiegowi tej trasy przez Wesołą. W sali balowej straży przy ul. 1 Pułku Praskiego stawiło się ponad 200 osób, co świadczy o tym, że temat obwodnicy jest dla mieszkańców nadal niezwykle ważny.

Naszym celem była przede wszystkim edukacja mieszkańców: w formie prezentacji pokazaliśmy jakie warianty wchodzą w grę, w którym punkcie procedury się znajdujemy, na co realnie mamy wpływ. Niestety, w dzielnicy trwa akcja dezinformacyjna - osoby zaufania publicznego rozpowszechniają informacje niezgodne z faktami typu: „nie będzie obwodnicy", „jak się radni nie zgodzą, to inwestor się wycofa". **Wiemy, że po naszym spotkaniu wiele osób zrozumiało, że nie można trwać w takim przekonaniu, ponieważ procedura administracyjna trwa i za chwilę Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska wyda decyzję środowiskową.**

Po prezentacji przedstawicieli stowarzyszenia została otwarta dyskusja. Każdy – niezależnie od poglądów - mógł się wypowiedzieć. Głos zabrało sporo osób z Zielonej, które w emocjonalnych stwierdzeniach nadal obstawały przy haśle „nie dla obwodnicy w Wesołej". Pojawiły się również głosy rozsądku, mówiące o tym, że **nie można już dłużej zaprzeczać rzeczywistości i musimy się włączyć w dialog z inwestorem, bo to jedyna szansa, by wywalczyć dla naszej dzielnicy wariant najmniej szkodliwy.** Takim wariantem może być jedynie wariant w tunelu. W dyskusji pojawiły się głosy i zarzuty pod adresem Zarządu Dzielnicy, że nic nie robi w sprawie obwodnicy (nawet akcji informacyjnej), udając, że tematu nie ma. Jest to duży kontrast w stosunku do Sulejówka, gdzie zarówno radni, jak i burmistrz są aktywnie zaangażowani w walkę ze szkodliwym dla nich wariantem zielonym.

Głos w dyskusji zabrał również burmistrz Edward Kłos, tłumacząc, że uchwała Rady Dzielnicy „nie dla obwodnicy" związała Zarządowi ręce i uniemożliwia aktywne działania w tej sprawie. **Burmistrz wezwał Radę Dzielnicy do zmiany uchwały, do tej prośby przyłączamy się i my. Niech dzielnica mówi jednym głosem: jeśli obwodnica przez Wesołą, to tylko w tunelu.** Drążenia przy wykorzystaniu tarczy TBM nie wymagają wyburzeń na powierzchni!

Spotkanie wyłoniło również grupę aktywistów zdecydowanych walczyć o jak najlepszy wariant obwodnicy w naszej dzielnicy. Grupa zawiązała już bliższe kontakty robocze, wkrótce poinformujemy Państwa o planowanych działaniach.

Dziękujemy za Państwa obecność i zaangażowanie.

Agnieszka Klembowska

600 lat Starej Miłosny

22 kwietnia 2017 r., godz. 10.30 – 15.00

Gimnazjum Nr 119 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego

ul. Klimatyczna 1, Stara Miłosna

W programie m.in.:

- Promocja książki Barbary Buczek-Płachtowej pt. "Miłosna - Stara Miłosna"

Prelekcje:

- Adam Ciećwierz - „Stara Miłosna i okolice. Kartki z dziejów osiedla i gminy"
- Paweł Ajdacki - „Przedmoście Warszawskie w wojnach XX wieku"
- Dorota Wrońska - Środowisko przyrodnicze Starej Miłosny"
- Katarzyna Oknińska (OSP) - „Historia Ochotniczej Straży Pożarnej w Starej Miłośnie"

Imprezy towarzyszące:

- Występ chóru *Il Canto Magnificat* pod dyrekcją Marty Zamojskiej-Makowskiej
- Prezentacja multimedialna „Mokradła i wydmy Starej Miłosny"
- Wystawa prac uczniów Gimnazjum 119 im. Marszałka Józefa Pisudskiego

REKLAMA

„M jak Miłość" lub mecz piłki nożnej w pralni?...

artykuł sponsorowany

Jakie są zalety korzystania z pralni samoobsługowej?

Od niedawna mieszkańcy Wawra i okolic mają możliwość korzystania z nowoczesnej pralni samoobsługowej, znanej światowej firmy Speed Queen. Placówki pralni powstały również w innych dzielnicach Warszawy, jak również w większych miastach w Polsce.

To nowość na rynku polskim, wcześniej nie był znany taki sposób prania. Czy to nowy trend, zerwanie z tradycją? Przecież każdy ma w domu pralkę. Kto będzie Klientem Pralni SQ? Pytamy właściciela placówki przy ul. Korkowej 159 w Marysinie Wawerskim (Warszawa Wawer).

W USA i innych krajach europejskich Pralnie samoobsługowe SQ istnieją już nawet kilkadziesiąt lat. Korzystają z nich Klienci, którzy mają w swoich domach standardowe pralki jak również Ci, którzy z nich zrezygnowali. Proszę zauważyć ile oszczędzamy powierzchni, tak bardzo cennej, rezygnując z zakupu pralki.

JAKA JEST RÓŻNICA MIĘDZY PRALKĄ W PRALNI SAMOOBSŁUGOWEJ A PRALKĄ DOMOWĄ?

W pralni samoobsługowej SQ możemy wyprać dużo więcej rzeczy w jednym czasie gdyż pralki mają pojemność 8 i 13,5 kg. Zmieszczą też pościel, koce, narzuty, kołdry, poduszki, śpiwory i inne duże gabarytowo rzeczy. Poza tym, w naszych pralniach mamy znakomitej jakości, profesjonalne, przemysłowe proszki do prania, niedostępne w sprzedaży detalicznej.

Z PEWNOŚCIĄ POTENCJALNYCH KLIENTÓW ZAINTERESUJĄ TEŻ KOSZTY TAKICH USŁUG.

Jest to ekonomiczne rozwiązanie. Pranie w pralce 8 kg kosztuje 18 złotych, w większej 13,5 kg 28 złotych, suszenie analogicznie 6 i 8 złotych. Na miejscu można również zakupić znakomitej jakości proszek i płyn do płukania w cenie 5 złotych.

ILE CZASU TRWA PRANIE?

Pranie i suszenie trwa tylko 1-1,5 godziny, w zależności od programu prania i ilości garderoby umieszczonej w suszarce. Można również skorzystać wyłącznie z samej pralki lub tylko z suszarki. Dzięki temu nie musimy się w domu potykać o rozstawioną suszarkę, na którą w większości mieszkań czy domów zwykle nie ma odpowiedniego miejsca.

W międzyczasie można iść na zakupy, na spacer do pobliskiego parku, do cukierni lub na miejscu skorzystać z bezpłatnego Internetu, czy obejrzeć w TV – wiadomości lub mecz piłki nożnej Nasi Klienci zamawiają też czasami jedzenie z dowozem do pralni.

CZY TO NIE JEST ZBYT SKOMPLIKOWANE, TO URUCHOMIENIE, PŁATNOŚĆ ITP.? CZY WSZYSCY SOBIE Z TYM PORADZĄ?

Te czynności są bardzo proste. Na instrukcjach, które wiszą nad pralkami i suszarkami, szczegółowo jest opisany każdy krok, jak należy postępować. Panel płatniczy jest bardzo intuicyjny i umożliwia płatności gotówką, kartą płatniczą, a nawet kartą lojalnościową, którą można kupić na miejscu.

Jeśli jednak nie będziemy mogli sobie poradzić, można skorzystać z pomocy Pani, która pracuje na miejscu w punkcie przyjęć w Pralni Chemicznej. W godzinach porannych lub późnym wieczorem, można także skorzystać z pomocy telefonicznej, dzwoniąc na numer podany nad panelem płatniczym. Pralnia samoobsługowa SQ przy ul.Korkowej 159 czynna jest 7 dni w tygodniu w godzinach od 6:00 do 24:00.

NO WŁAŚNIE, A JAK DO WAS DOJECHAĆ?

Pralnia jest doskonale zlokalizowana i skomunikowana. W sąsiedztwie pralni jest przystanek i pętla autobusowa linii 115 173 305 402 520. Klienci poruszających się samochodami mogą skorzystać z miejsc parkingowych przed pralnią.

Na koniec chciałbym nadmienić, że mimo, iż pralki w pralni samoobsługowej SQ są nowe, dbamy o ich regularne czyszczenie by zapewnić świeżość i najwyższą jakość prania.

Speed - Queen
PRALNIA SAMOOBSŁUGOWA

Zapraszamy 7 dni w tygodniu 6.00-24.00
ul. Korkowa 159 • tel. 532-340-658 • www.pralniaspeedqueen.waw.pl

Od dzieciństwa podziwiam urokliwe miejsca naszej dzielnicy. Obserwuję zmieniającą się przyrodę, powstające nowe domy i odchodzące w zapomnienie stare, drewniane wille. Tak piękne miejsca inspirują do twórczości. Postanowiłam zorganizować letni plener malarski dla mieszkańców Wesołej. **Zajęcia będą prowadzone od 22 do 26 sierpnia br. Można uczestniczyć w całym plenerze lub w poszczególnych dniach. Plener finansowany jest przez Urząd Dzielnicy Wesoła przy współpracy Stowarzyszenia „Sąsiedzi dla Wesołej" oraz Biblioteki Publicznej w Dzielnicy Wesoła.**

Realizacja tego Projektu będzie okazją do wspólnej pracy malarskiej osób początkujących i doświadczonych artystów. Będziemy podziwiać i przenosić na płótna piękne miejsca znajdujące w różnych częściach naszej dzielnicy (takie jak: zabytkowy kościół w Starej Miłosnej, stara drewniana zabudowa Wesołej oraz walory natury: wesołowskie lasy, łąki, ogrody czy stadnina koni).

Warsztaty mają na celu stwarzać możliwość skupiania się na pracy twórczej, rozmowach o sztuce i wymianie doświadczeń artystycznych. Dla mniej doświadczonych uczestników plener będzie okazją do zapoznania się z podstawowymi technikami malarskimi, a dla bardziej zaawansowanych artystów – szansą wzbogacenia własnego stylu twórczego.

Podsumowaniem pleneru będzie wystawa prac w Bibliotece Publicznej w Wesołej.

Zapisy: grazynabany@o2.pl.

Grażyna Bany, Członek Stowarzyszenia „Sąsiedzi dla Wesołej"

list do redakcji

Szanowna Redakcjo,

Za waszym pośrednictwem chciałbym podziękować Naczelnikowi Wydziału Infrastruktury Dzielnicy Wesoła, Panu Andrzejowi Pylakowi, za usunięcie znaków U-9 na ulicy Armii Krajowej. Cieszy fakt, że w tym przypadku rozsądek zwyciężył z przepisami. Zgadzam się z Panem Naczelnikiem, że nie zawsze przepisy przystają do rzeczywistości. Szczególnie dzieje się tak, gdy nie konsultuje się nowo tworzonego prawa ze stroną, której to prawo ma dotyczyć. Dlatego tak ważne jest, aby nasze uwagi mogły trafić do kompetentnych osób, rozumiejących, że przepisy mają służyć ludziom, a nie utrudniać im życie. Jeszcze raz dziękuję Panu Naczelnikowi za rozwiązanie problemu. Dziękuję także Redakcji „Gazetki Sąsiedzkiej" za opublikowanie mojego listu, w którym zwróciłem uwagę na niedogodność związaną z zainstalowaniem znaków U-9.

Z poważaniem, Damazy Jankowski

WIELKANOCNE ZWYCIĘSTWA

W konkursie zorganizowanym przez Wawerskie Centrum Kultury pt. *Projekt Pocztówki Wielkanocnej*, zostało zauważonych pięć prac z naszej dzielnicy. Wyróżnienie w kategorii 7 - 9 lat otrzymał rysunek kurczaka wykonany suchymi pastelami przez **Lenę Piekarską** uczennicę kl. 1b, ze Szkoły Podstawowej 353 w Starej Miłosnej. Aż 4 dyplomy otrzymają uczestnicy **sekcji Rysunek i Malarstwo z Ośrodka Kultury w Wesołej**. W kategorii 10-12 lat wyróżniono pracę **Patrycji Kaszubowskiej**, III miejsce otrzymał rysunek przedstawiający tradycję lanego poniedziałku autorstwa **Weroniki Niewiaromskiej** lat 15. Wyróżnienia w kategorii 13-16 lat otrzymała akwarela **Gabrieli Głuszek** lat 13 oraz czarno-biała praca **Oliwia Zaręba** lat 15. Uroczyste rozdanie nagród i dyplomów odbędzie się 8 kwietnia 2017, o godzinie 15:00 podczas VIII Jarmarku Wielkanocnego w Hotelu Boss - Stary Młyn, w Warszawie.

Prace powstały na Zajęciach Artystycznych lub zajęciach Rysunek i Malarstwo prowadzonych przez panią Grażynę Bany.

ZAPRASZAMY NA RODZINNE WYCIECZKI ROWEROWE SZLAKIEM „POMNIKÓW PRZYRODY"

1. DO WESOŁEJ WOLI GRZYBOWSKIEJ

DATA: 13 MAJA 2017 (SOBOTA),
GODZINA: 12.00 - 15.00
START I META: WIATKI PRZY URZĘDZIE DZIELNICY

2. DO WESOŁEJ ZIELONEJ

DATA: 20 MAJA 2017 (SOBOTA),
GODZINA: 12.00 - 15.00
START I META: WIATKI PRZY URZĘDZIE DZIELNICY

ZIELARNIA ZIELONA

„Aromaterapia w domu".

W codziennym życiu warto wykorzystywać dobrodziejstwa aromaterapii - metody znanej od wieków, polegającej na stosowaniu naturalnych olejków eterycznych, które są mieszaniną aktywnych biologicznie związków, występujących w niewielkich ilościach w roślinach. Skład i zawartość olejków może zmieniać się w zależności od wielu czynników: od pogody, klimatu, a nawet pory dnia. Olejki posiadają różne właściwości terapeutyczne.

Stosowane są w wielu rodzajach kosmetyków: w oliwkach do masażu, tonikach, kremach, mydłach i balsamach. Możemy dodawać je do kosmetyków własnej produkcji, jak również mieszać z gotowymi preparatami, uzyskując efekt pielęgnacyjny. Rozcieńczone olejki eteryczne stosujemy do kąpieli, przemywania skóry, do perfumowania ciała, ale też do dezynfekcji pomieszczeń. Do masażu natomiast olejki eteryczne mieszane są z olejem bazowym, np. ze słodkich migdałów, jojoba, avocado.

Oprócz zastosowania kosmetycznego olejki działają antyseptycznie i odkażająco. Aromaterapia w zależności od rodzaju olejków wspomaga leczenie infekcji górnych dróg oddechowych. Inhalacja z dodatkiem, np. olejku eukaliptusowego lub sosnowego jest bardzo prostą i wygodną formą oczyszczania zatok.

Olejki posiadają wielokierunkowe działanie. Łagodzą stany zapalne skóry, wykorzystywane są przy trądziku, grzybicach, łupieżu i innych schorzeniach dermatologicznych. Do najczęściej stosowanych zaliczamy:

- olejek lawendowy, zalecany przy bezsenności, który dodatkowo działa przeciwmolowo;
- olejek różany, pięknie pachnący antyseptyk kojąco wpływa na cerę naczynkową i starzejącą się. Dodany do kąpieli lub masażu daje uczucie odprężenia;
- olejek z drzewa herbacianego, posiada silne właściwości bakterio - grzybo - wirusobójcze. Niezastąpiony przy cerze tłustej, trądzikowej, jak również łupieżu. Jest częstym składnikiem kosmetyków dla nastolatków. Przed zastosowaniem olejku należy przeprowadzić próbę na wybranym kawałku ciała z uwagi na możliwość uczulenia lub podrażnienia.

Olejki zawsze stosujemy rozcieńczone (kilka kropli).

Na ostatniej sesji Rady Dzielnicy Wesoła większość radnych, po emocjonalnej dyskusji zagłosowała za przyjęciem stanowiska w sprawie masowej wycinki drzew na terenie naszej dzielnicy.

Nasz sprzeciw był jednym z głosów w powszechnym proteście przeciw wycinaniu drzew, głosem w obronie przyrody. Zdecydowany, jednomyślny protest opinii publicznej wobec wycinaniu drzewostanu będącego naszym orężem w walce o jakość powietrza, o urodę krajobrazu, szerzej o jakość życia.

RADNA **HANNA BĄBIK**
BABIKHANNA@GMAIL.COM

STANOWISKO Nr 5/ 2017
RADY DZIELNICY WESOŁA MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY
z dnia 16 marca 2017
w sprawie masowej wycinki drzew na terenie Dzielnicy

W związku z grudniową nowelizacją ustawy o ochronie środowiska, na terenie Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy obserwuje się masową wycinkę drzew na prywatnych posesjach. W wielu przypadkach usuwanie drzew nie jest związane z ich złym stanem, kolizją z domem czy wjazdem. Szanując prawo własności posiadaczy nieruchomości Rada Dzielnicy Wesoła uważa, że prowadzona na taką skalę i bez żadnej kontroli wycinka, może zagrażać naturalnej równowadze środowiska. Dalsze prowadzenie wycinki na taką skalę, może skutkować przekształceniem naszej Dzielnicy, chlubiącej się swoimi terenami zielonymi, w betonową pustynię. W kontekście zagrożenia smogiem, usuwanie tak wielu drzew, będących naturalnym sojusznikiem w jego zwalczaniu może mieć także niekorzystny wpływ na zdrowie mieszkańców.

Słuszne decyzje o ułatwieniu osobom prywatnym usuwania kolidujących z domami czy chorych drzew są obecnie ewidentnie nadużywane, a organy samorządowe nie mają jakichkolwiek narzędzi do powstrzymania tego procederu. Uważamy, że całkowite wyłączenie organów samorządowych z procesu kształtowania i ochrony środowiska naturalnego w zakresie wycinki drzew było olbrzymim błędem ustawodawcy, który w trybie pilnym należałoby naprawić.

Przewodniczący
Rady Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy

/-/ Marcin Jędrzejewski

DYŻURY RADNYCH
ze Stowarzyszenia *Sąsiedzi dla Wesołej* **w poniedziałki**

HANNA BĄBIK: godz. 17.00-18.00 tel. 502 087 556, e-mail: babikhanna@gmail.com,
JOANNA JANUSZEWSKA-MIŚKÓW: godz. 16-17, tel. 570 730 034, e-mail: jm.januszewska@gmail.com

REKLAMA

Sklep zielarsko - medyczny
ZIELARNIA ZIELONA
ul. Brata Alberta 2B, Warszawa Wesoła (Zielona)
Zioła
kosmetyki naturalne
suplementy diety, leki
Godziny otwarcia:
Poniedziałek - Piątek 10:00 - 18:00, Sobota 10:00 - 14:00

Mirosława Krawczak
HOME
Wnętrza z osobowością
Wesoła
osiedle Stara Miłosna
ul. Torfowa 1
tel. 609-902-244
www.galerialubicz.pl
homeantyki1

PAJĄK KWIETNIK

ŻABA JEZIORKOWA I KIJANKI

MŁODY ZASKRONIEC

FOT. D.WROŃSKA

SPACER Z UCZNIAMI

FOT. AGATA MALAK

NORNIK ŁĄKING - JAK W TYM ROKU PRZYCHODZIŁA WIOSNA

Najpierw zakwitły wiosenne kwiaty z pająkami w odpowiednim kolorze, potem kąpały się parami rzesze zakochanych płazów. Wkrótce zaroi się od ich potomstwa - apetycznych kijanek, których nie zdołają przejeść czekające już na ucztę zaskrońce. Na nie z kolei zapolują lisy, kuny oraz bociany. Cały ten strumień życia ma swój początek w gęstniejącym z dnia na dzień płaszczu roślin, najlepszych słonecznych ogniw, zdolnych z wody, powietrza i garści pyłu wyczarować pożywne cukry. W czasie kiedy ten wielki krąg przemian będzie przetaczał się nad naszą okolicą, zjawimy się tam i my: jedyne istoty, które potrafią czerpać przyjemność z samego poznawania i rozumienia tych zjawisk; a także jedyne, które świadomie stoją na ich straży.

DOROTA WROŃSKA

PROGRAM WARSZTATÓW NORNIK ŁĄKING

SPACERY NORNIK ŁĄKING ODBĘDĄ SIĘ TEJ WIOSNY W KAŻDĄ POGODNĄ SOBOTĘ OD 29 KWIETNIA DO 3 CZERWCA. PONIEWAŻ TESTUJEMY POWSTAJĄCY "ATLAS PRZYRODY DZIELNICY WESOŁA", BĘDZIEMY ZWIEDZAĆ WESOŁĄ ZGODNIE Z UKŁADEM KSIĄŻKI:

29 KWIETNIA	HISTORIA KRAJOBRAZU: GŁAZY I UKŁAD WYDM (GODZ.10:30 START NA ROGU UL.CIEPLARNIANEJ I JANA PAWŁA II)
6 MAJA	KANAŁ WAWERSKI: TROPEM WAŻEK I STORCZYKÓW (GODZ.10:30 PRZY KANALE NA WYSOKOŚCI UL. FABRYCZNEJ)
13 MAJA	SZLAK CZARNY TEREN DO ORIENTACJI SPORTOWEJ (GODZ.10:30 PARKING PRZY SZKOLE 173)
20 MAJA	SZLAK LASU MILOWEGO (10:30 PARKING PRZY KOŚCIELE OPATRZNOŚCI BOŻEJ)
27 MAJA	SZLAK ZIELONY MACIEROWE BAGNO (GODZ 10:30 SKRZYŻOWANIE UL. JANA PAWŁA II I UL. TORFOWEJ)
3 CZERWCA	REZERWAT BAGNO JACKA (GODZ 10:30 PĘTLA AUTOBUSU 198 PRZY STACJI W WESOŁEJ)

NA KAŻDYM SPACERZE ZBIERAM PO 3ZŁ OD UCZESTNIKA NA AKCJĘ PLAKATOWĄ OCHRONY GADÓW.

KONTAKT W SPRAWIE SPACERÓW
DOWRONSKA@GMAIL.COM • FB NORNIK ŁĄKING • TEL. 796159929

RAD MED
Poradnia Chirurgiczno Diagnostyczna
Konsultacje lekarskie, Zabiegi chirurgiczno - flebologiczne,
Diagnostyka USG, Leczenie trudnych owrzodzeń,
Odtruwanie alkoholowe, Wszywanie esperalu
www.rad.med.pl, tel. 600 877 751
ul. Jedziecka 20 lok 3, Stara Miłosna

Drodzy właściciele czworonogów!

Oferujemy dla Waszych pupili:

- KĄPIELE - STRZYŻENIE
- HIGIENĘ USZU I OCZU
- TRYMOWANIE SIERŚCI
- OBCINANIE PAZURKÓW
- CZESANIE

GWARANTUJEMY MIŁĄ I PRZYJAZNĄ ATMOSFERĘ ORAZ INDYWIDUALNE PODEJŚCIE DO KAŻDEGO ZWIERZAKA

REZERWACJA TERMINÓW ODBYWA SIĘ TELEFONICZNIE POD NUMEREM TELEFONU 501-040-784
GODZINY PRZYJĘĆ DOSTOSUJEMY WEDŁUG PAŃSTWA POTRZEB SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

SPECJALISTYCZNA
LECZNICA
WETERYNARYJNA
tel. 501 040 784
ul. Sikorskiego 74
Warszawa Wesoła

Zabiegi przeprowadzamy
w Specjalistycznej Lecznicy
onkologiczno-internistycznej
DOM-VET.

DOM:VET

Korzystanie z naszych usług zapewnia ładny wygląd
i wspaniałe samopoczucie Waszemu przyjacielowi.

Wiosna ! Ach to ty !

Nareszcie przyszła. Cudowna, ciepła, wskrzeszająca wiosna. Każdy kolejny dzień jest coraz dłuższy, temperatury są coraz wyższe. Aż chce się wystawiać twarz do słońca. Nawet wiosenny deszcz czy burza cieszą. Nasze ogrody już na dobre obudziły się z zimowego snu. Jak wskazuje nazwa miesiąca kwiecień, coraz więcej roślin obsypuje się kwiatami. Zaczyna robić się soczyście zielono (moim zdaniem wiosną zieleń ma najpiękniejszy odcień). W tych pięknych okolicznościach przyrody, my ogrodnicy amatorzy, zakasujemy rękawy i bierzemy się do pracy.

Kto nie zdążył lub zapomniał, przycina krzewy kwitnące latem. To ostatni dzwonek aby to zrobić. Dodatkowo po przekwitnięciu przycinamy forsycje, porzeczki alpejskie i szczepione na pniu wierzby. Do gruntu wysadzamy rośliny jednoroczne z rozsady oraz wysiewamy odporne na mrozy rośliny jednoroczne. Wysadzamy również cebule roślin kwitnących latem. Rozmnażamy przez podział byliny kwitnące latem i jesienią takie jak floksy, funkie, rozchodniki, astry. Ustawiamy podpórki dla roślin pnących.

Jeśli marzec był zbyt zimny i nie usunęliśmy osłon zimowych robimy to teraz. Musimy mieć jednak na uwadze, że wciąż mogą zdarzyć się przymrozki i w razie takich prognoz, musimy okryć na noc wrażliwe na zimno rośliny takie jak azalie japońskie, hortensje ogrodowe czy młode magnolie.

Jeśli chcemy dosadzić drzewa i krzewy to jest to najlepsza na to pora. Dotyczy to zarówno roślin z bryłą korzeniową jak i bez. Będą one miały mnóstwo czasu aby się solidnie ukorzenić przed kolejną zimą.

Nawozimy rośliny nawozami dostosowanymi do poszczególnych gatunków. Rabaty ściółkujemy, co sprawi, że gleba nie będzie oddawała tak mocno wilgoci a rabatki będą wyglądały ładnie i estetycznie. Usuwamy pierwsze chwasty i jeśli pojawiły się na roślinach szkodniki dokonujemy pierwszych oprysków.

Jeśli nie zrobiliśmy wiosennych porządków z trawnikiem robimy to koniecznie teraz. Napowietrzamy trawnik, porządnie wygrabiamy obumarłe części trawy i mech, nawozimy go. W razie potrzeby dosiewamy nasiona. Nasz trawnik zaczął się już ładnie zielenić. Kiedy młode listki dorosną do około 10 cm wysokości zaczynamy koszenie. Systematyczne koszenie przez cały okres wegetacji sprawi, że nasz trawnik będzie się pięknie krzewił, będzie gęsty i ciemnozielony.

Czas odkurzyć swoje meble ogrodowe. Być może po raz pierwszy w tym roku odpalimy nasze grille i zaprosimy przyjaciół na „otwarcie sezonu". Zaczniemy znów cieszyć się z faktu bycia właścicielem ogrodu. Jedna rzecz jest pewna. Zasiadając wygodnie na leżaku lub w hamaku, z kubkiem gorącej herbaty w ręku, podziwiając efekty naszych kilkugodzinnych zmagań w ogrodzie dostrzeżemy sens całej tej pracy i poczujemy ogromną radość i satysfakcję.

Katarzyna Hornung

JAK JE ODRÓŻNIĆ?

PSZCZOŁA MIODNA
Apis mellifera

Długość ciała to 1,3–1,5 cm (królowa około 2 cm). Duże haczyki na żądle nie pozwalają owadowi wyciągnąć go z ciała człowieka – odlatując, pszczoła rozrywa swój odwłok i ginie. W woreczku jadowym znajduje się około 0,3 mg jadu, jednak podczas ukłucia owad wpuszcza do 0,012 mg. Życie zdrowego człowieka może być zagrożone przy około 500 użądleniach. Pamiętajmy jednak, że pszczoły nie atakują bez powodu.

SZERSZEŃ EUROPEJSKI
Vespa crabro

Długość ciała dochodzi do około 3,5 cm. Długie żądło głębiej penetruje (stąd boleśniejsze skutki użądlenia). Brak haczyków sprawia, że owad nie ginie po ataku i może ponownie użądlić. Szerszeń posiada około 0,26 mg jadu w woreczku jadowym (dawka śmiertelna wynosi od 10 mg na kg masy ciała człowieka). Szerszenie nie są agresywne, niedrażnione nie atakują ludzi. Zwykle ich unikają.

TRZMIEL LEŚNY
Bombus pratorum

Długość ciała od 1,1 cm u robotnic do 1,7 cm u królowych. Długie, ostre żądło nie posiada zębków na szczecinie – owad może wyciągnąć je z rany, nie uszkadzając odwłoka. Jad trzmiela jest mniej toksyczny od jadu pszczoły. Podczas żądlenia wpuszcza go 0,01–0,03 mg. Trzmiele są owadami łagodnymi, atakują tylko w obronie.

OSA POSPOLITA
Vespula vulgaris

Długość ciała od 1 cm u robotnic do 1,8 cm u królowych. Żądło bez haczyków – owad może użądlić kilkakrotnie, wstrzykując jednorazowo do 0,017 mg jadu. Osy, podobnie jak pszczoły, nie atakują bez powodu. Bywają „ciekawskie" i lubią podlatywać do ludzi.

Uwaga: w wypadku osób chorych lub uczulonych na jad owadów śmiertelne dawki jadu mogą być znacznie mniejsze.

opracowanie: Lasy Państwowe
projekt graficzny: Polska Grupa Infograficzna

SPECJALNIE DLA CIEBIE!

VOUCHER

NA SPOTKANIE
dot „KALORIE POD KONTROLĄ"
27-28.04.2017 w godzinach 8:00 – 20:00

Zapisz się na dogodną godzinę konsultacji
Tel 512 774 212

NA SPOTKANIU DOWIESZ SIĘ:

- Jak prowadzić dziennik żywieniowy?
- Jak pogodzić brak czasu i aktywność?
- Jak zadbać o siebie w 30 minut?
- O przyjemnej kontroli spożycia energii
- Jak utrzymać formę lub schudnąć bez poczucia bycia na diecie?

Dla każdej uczestniczki spotkania darmowy kod do aplikacji żywieniowej Mrs.SportyMills oraz darmowa analiza składu ciała.

MRS.SPORTY
Klub sportowy dla kobiet

ul. Jeździecka 21F lok. Nr. 1
Stara Miłosna „Galeria Sosnowa"
Tel.: 22 123 44 11,
Kom. 512 774 212
clubwesola645@gmail.com

SERDECZNIE ZAPRASZAMY

Przepisy na wielkanocny stół

Mazurek wielkanocny pomarańczowy z marcepanem

Wykonujemy spód pod mazurka z kruchego ciasta (przepis na sąsiedniej stronie), albo zamieniamy część mąki pszennej na migdałową (czyli mielone migdały) i postępujemy dalej jak przy klasycznym kruchym cieście.
Na gotowy wystudzony spód ścieramy na tarce masę marcepanową. Warto włożyć ją wcześniej na jakiś czas do lodówki, żeby była twardsza i łatwiej się ścierała.

Warstwa pomarańczowa:
Pomarańcze sparzyć, wyszorować i zetrzeć skórkę. Obrać dokładnie z reszty skórki i białych błonek (bo gorzknieją) i zblendować miąższ. Wrzucamy do małego garnuszka na średni ogień, dodajemy kardamon i czekamy aż się zagotuje. Po osiągnięciu 125 st C można pomarańczowa masę zdjąć z ognia. Gdy się wystudzi zacznie sama żelować. Wykładamy ją na warstwę startego marcepanu.

Dekoracja:
Pomarańczę należy sparzyć i wyszorować skórkę. Pokroić na plastry. Wodę i cukier zagotowujemy i robimy syrop cukrowy, dodajemy do niego plastry pomarańczy i na małym ogniu gotujemy aż skórki staną się przezroczyste, czyli wysycą się cukrem i staną się kandyzowane. Wyjmujemy na pergamin aby odciekł nadmiar syropu i układamy na mazurku. Z marcepanu lepimy jajeczka i obtaczamy w kakao. Dekorujemy mazurka.

składniki:
* 3 pomarańcze
* pół łyżeczki kardamonu

składniki:
* Pomarańcza
* Szklanka wody
* Szklanka cukru
* Trochę marcepana
* Kakao
* Ewentualnie czekolada i bakalie

PRZEPISY I ZDJĘCIA AUTORSTWA ZUZY 'GLIKO' BOBOWSKIEJ

Zuza 'Gliko' Bobowska – z wykształcenia plastyk, od niedawna dyplomowany cukiernik. Przygodę z pieczeniem tortów i dekorowaniem masą cukrową zaczęła 13 lat temu i nigdy nie przypuszczała, że może się to stać pasją i sposobem na życie. Regularnie doszkala się w sztuce cukierniczej. Jest laureatką Ogólnopolskiego Konkursu Tortów Artystycznych podczas Festiwalu Czekolady i Słodyczy w Warszawie oraz wyróżniona brązem za tort weselny podczas Cake Festival Poland w Katowicach.
http://glikoland.blogspot.com

Mazurek malinowy z białą czekoladą

składniki:
* 175 g mąki pszennej
* 25 g cukru pudru
* pół łyżki śmietany
* 1 żółtko
* 100 g masła schłodzonego
* Szczypta soli

Kruche ciasto:

Wyrabiamy ciasto metoda tradycyjną, czyli siekamy zimne masło z mąką, następnie gdy mamy małe kawałeczki masła rozcieramy do efektu wilgotnego piasku lub kruszonki (musimy uważać, żeby nie zaczął się na tym etapie rozpuszczać tłuszcz, bo ciasto po upieczeniu będzie twarde) albo robotem kuchennym. Zawijamy w folię spożywczą i odkładamy do lodówki najlepiej na całą noc, ale po 30 min do godziny też będzie dobre. Rozwałkowujemy między dwoma pergaminami do pieczenia. Wycinamy pożądany kształt, np. jajko, kółko, prostokąt. Robimy wałeczek i przyklejamy na białko jaja do wyciętego spodu. Ponownie schładzamy minimum pół godziny – godzinę. Rozgrzewamy piekarnik do 200 stopni C, wyjmujemy ciasto nakłuwamy widelcem spód. Pieczemy przez 10-12 minut, do zezłocenia ciasta.

składniki:
* 200 g malin mrożonych lub świeżych
* 4g żelatyny (1 łyżeczka lub 2 listki)
* 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej rozprowadzonej w 1 łyżce zimnej wody
* 3 łyżki cukru

Malinowa frużelina:

Żelatynę w proszku zalewany i odstawiamy do napęcznienia, jeżeli używamy żelatyny w płatkach, namaczamy ją w bardzo zimnej wodzie przez około 10 minut. W małym garnuszku mieszamy maliny z cukrem i podgrzewamy na średnim ogniu. Maliny puszczą dużo soku, gotujemy je do rozpuszczenia się cukru. Dodajemy wodę z mąką, mieszamy, zagotowujemy i zestawiamy ognia. Napęczniałą żelatynę dorzucamy do gorących malin, mieszamy do rozpuszczenia i odstawiamy wszystko do wystudzenia. Wykładamy na upieczony spód.

składniki:
* 80 g śmietanki kremówki 30% lub 36%
* 180 g białej czekolady

Polewa czekoladowa, tzw ganasz:

Siekamy czekoladę na małe kawałki i wkładamy do miski. Śmietankę podgrzewamy i zalewamy nią czekoladę. Zostawiamy na pół minuty, żeby temperatura składników się wyrównała po czym mieszamy do uzyskania jednolitego ganaszu. Studzimy, ale do momentu kiedy jest letnia ale jeszcze nie twarda, i wylewamy na warstwę malinową. Odstawiamy żeby trochę stężała.

Dekoracja:

dekorujemy według uznania. Może to być tradycyjna dekoracja bakaliami, albo coś nowocześniejszego, np. beziki pokruszone, beziki całe, makaroniki, posypki.

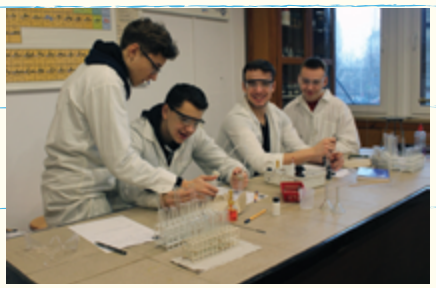
Wesołych Świąt!

składniki:
* 10 jaj
* Pieczarki – według uznania
* Cebula
* Koperek
* Majonez
* Bułka tarta

Faszerowane jajka

Jajka gotujemy na twardo. Studzimy. Przekrajamy razem ze skorupka wzdłuż, stukając najpierw nożem w jajko, aby skorupka ładnie pękła i powstały z niej dwie łódeczki. Wnętrze jajek siekamy. Podsmażamy na oleju posiekaną drobno cebulkę i pieczarki. Studzimy i łączymy z pokrojonymi jajkami, dodajemy posiekany koperek. Całość dobrze mieszamy i łączymy z majonezem. Doprawiamy solą i pieprzem. Nakładamy farsz do łódeczek ze skorupek i zanurzamy w bułce tartej od strony farszu. smażymy farszem do dołu na patelni, aż lekko się przyrumienią.

Bułhak na uniwersytecie



Na początek zawstydzająco banalne pytanie: Co to są wodorotlenki? Oczywiście! – to substancje chemiczne powstałe w wyniku reakcji metali aktywnych z wodą. To wie przecież każdy. Ale nie każdy może na własne oczy zobaczyć w prawdziwym laboratorium, jak powstają wodorotlenki metali i jakie jest ich praktyczne zastosowanie. Uczniowie gimnazjum i liceum Bułhaka, którzy odwiedzili wydział Chemii Uniwersytetu Warszawskiego, widzieli znacznie więcej!

Na co dzień wstęp do tego pełnego probówek i najnowocześniejszego sprzętu miejsca mają tylko naukowcy i studenci. Laboratorium Dydaktyki Wydziału Chemii UW po raz kolejny gościło uczniów naszych szkół, którzy w ramach cyklu „Laboratoryjne wyzwania" mogą poszerzać swoją chemiczną wiedzę.

Wodorotlenki metali to naprawdę fascynujące substancje. I mają bardzo szerokie zastosowanie. Bez nich nie mielibyśmy w łazience mydła ani pasty do zębów, a w szafie ubrań ze sztucznego jedwabiu. Wykorzystuje się je także do produkcji szkła, papieru, a nawet otrzymywania cukru z buraków.

Biała „farba", którą sadownicy i działkowcy chronią pnie drzew przed szkodnikami to nic innego jak… zmieszany z wodą wodorotlenek wapnia czyli mleko wapienne.

Ciekawe, prawda? Nic dziwnego, że uczniowie Bułhaka uwielbiają zajęcia na Uniwersytecie Warszawskim. Prowadząca je dr Agnieszka Siporska, popularyzatorka nauki, zaraża swą pasją każdego, kto jej słucha.

Dotknąć, zobaczyć, zrozumieć – lekcje w laboratorium poszerzają wiedzę lepiej, niż wiele godzin teorii. Obserwowaliście kiedyś, jak wydziela się ciepło podczas rozpuszczania wodorotlenku sodu w wodzie? Albo jak silnie żrący ług niszczy bibułę czy tkaninę? Takie rzeczy tylko na zajęciach młodzieży z Bułhaka na Uniwersytecie. Ale pamiętajcie: nie próbujcie tego w domu!

Izabela Wolańska-Zasępa
Dyrektor Gimnazjum i Liceum Bułhaka

Dwujęzyczna szkoła Smart School w opinii specjalisty edukacji dwujęzycznej z Uniwersytetu Salamance, Hiszpania

Dr Maria Moliner Bernabe, specjalista edukacji dwujęzycznej z Uniwersytetu w Salamance (Hiszpania), wraz ze studentkami odwiedziła z wizytą studyjną Dwujęzyczne Szkoły Podstawowe Smart School w Zakręcie i w Zamościu. W raporcie, który otrzymały szkoły Pani Doktor podkreśliła bardzo wysoki poziom nauczania języka angielskiego i zdefiniowała oddział SMART w Zakręcie k/Warszawy jako WZOROWĄ SZKOŁĘ DWUJĘZYCZNĄ NA EUROPEJSKĄ SKALĘ, a poziom realizacji programów autorskich, systemu CLIL i innowacji pedagogicznej przez nauczycieli SMART na poziomie wskazującym na konieczność dzielenia się osiągnięciami w skali międzynarodowej w zakresie kształcenia nauczycieli i studentów zagranicznych w szkołach SMART SCHOOL w Warszawie i Zamościu.

Szkoła opiera się na zasadach ścisłych korelacji językowo- przedmiotowych, autorskim programie wychowania do wielokulturowości „Dziecko między kulturami świata" nagrodzonego w 2011 r. nagrodą Komisji Europejskiej European Language Label.

Każdy może sam sprawdzić w praktyce jak pracuje szkoła i przedszkole w ramach programu otwartych drzwi „Zwykły dzień w niezwykłej szkole" i poczuć atmosferę troski o każdego ucznia (i jego indywidualne talenty) wspieranego przez zespół nauczycieli z pasją konstruowany od 2009 r.

Kinga Gołdanowska,
dyrektor Dwujęzycznej Szkoły Podstawowej Smart School w Warszawie

REKLAMA

SZKOŁY Bułhaka

27 lat tradycji w edukacji

Tu nauka łączy się z przyjemnością

W Szkołach Bułhaka od lat dbamy o optymalne warunki nauki oraz o rozwijanie pasji naszych uczniów. Dzięki temu łączymy skuteczną edukację popartą wynikami z przyjemnością zdobywania wiedzy.

Społeczna Szkoła Podstawowa nr 12

- nauka w małych grupach
- klasy dwujęzyczne
- indywidualne podejście do uczniów
- 3 dodatkowe języki obce: hiszpański, francuski, niemiecki
- bogata oferta kół zainteresowań
- sukcesy w konkursach przedmiotowych
- nowoczesne metody nauczania

zapraszamy na dni otwarte: 4 III, 16 III, 8 IV

Zapraszamy 6 i 7 latki do 2 klas pierwszych!

Prowadzimy nabór do klas VII: dwujęzycznej i badawczej

I Społeczne Liceum Ogólnokształcące

3 nowe klasy profilowe dopasowane do rynku pracy i zainteresowań:

- medyczno-przyrodnicza
- ekonomiczno-prawna
- językowo-artystyczna

Gwarantujemy:

- wysokie wyniki na maturze
- przyjazna atmosfera sprzyjająca nauce
- rozszerzenia realizowane w małych grupach
- opieka naukowa UW
- ciekawe zajęcia uzupełniające i dodatkowe

DZIEŃ PROMOCJI przy TRAKCIE BRZESKIM 63 18 III

KLASY I PODSTAWÓWKI I KLASY LICEALNE I VII KLASY

BUŁHACZEK Przedszkole Artystyczno – Językowe

- życzliwa atmosfera
- bardzo miła kadra
- bezpieczeństwo ponad wszystko
- rozwój przez zabawę
- oddział żłobkowy
- polisensoryczne metody pracy
- ciekawe zajęcia dodatkowe
- diety pokarmowe.

zapraszamy na dni otwarte: przez cały rok

Zapraszamy wszystkie dzieci w wieku 1,5-6 lat

Społeczna Szkoła Muzyczna

- indywidualne lekcje instrumentu
- doświadczona kadra
- klasy: fortepian, skrzypce, gitara, flet, klarnet, perkusja, wiolonczela
- zajęcia w godzinach popołudniowych

Uprawnienia szkoły publicznej od 2008 r.

Zapraszamy do kontaktu. Chętnie odpowiemy na każde pytanie.
Zapraszamy także na dni otwarte. Szczegóły na www.szkolybulhaka.pl
Rekrutacja do liceum, szkoły podstawowej, w tym do klas VII oraz do przedszkola trwa.

Liczba miejsc jest ograniczona

- Społeczna Szkoła Podstawowa nr 12, ul. Armii Krajowej 9, Warszawa – Wesoła, tel. 22 773 55 92
- I Społeczne Liceum Ogólnokształcące, ul. Trakt Brzeski 63, Warszawa – Wesoła, tel. 22 773 36 00
- Przedszkole Artystyczno-Językowe „Bułhaczek", ul. Strusia 58, Warszawa – Wesoła, tel. 885 552 233
- Społeczna Szkoła Muzyczna I Stopnia im. W. Kilara, ul. Armii Krajowej 9, Warszawa – Wesoła, tel. 773 55 92

artykuł sponsorowany

doktorA
skupieni na Tobie

Czy nasze dziecko jest aż tak nieznośne?

Mgr Zuzanna Omilian-Gruszczyńska
Fizjoterapeuta
Centrum Medyczne doktorA
Centrum Medyczne doktorA
Ul. Trakt Brzeski 57b
Tel. 22 205 08 01
www.doktorA.pl

Ukochana córeczka, najdroższy synek, najczęściej wyczekane i „wychuchane" nasze dziecko ciągle jest zdenerwowane, płacze, a najczęstszą odpowiedzią na pytanie lub prośbę rodziców jest wykrzyczane „NIE!". Jest w ciągłym ruchu, musi dotknąć wszystkiego co napotka, czasem nawet powąchać i polizać. W przedszkolu lub szkole jest często karane za swoje zachowanie i ma już przypiętą łatkę „niegrzecznego dziecka". Inne dzieci nie mogą i nie chcą się z nim bawić, bo zachowuje się dziwnie, może nawet agresywnie, a samo też unika kontaktu z rówieśnikami. Najlepiej jak jest samotne, bawi się swoimi zabawkami, nikt mu nie przeszkadza w jego własnym świecie. Z drugiej strony nasze dziecko „wyłącza się", widać, że jest nieobecne, niechętnie się rusza, nie lubi nowych aktywności, jest powolne, niezgrabne i ociężałe. Obie te sytuacje budzą niepokój u rodziców, ale często są usprawiedliwiane m.in. nieprzemijającym buntem, bądź temperamentem. Przyczyna może leżeć gdzie indziej. Nasze dziecko może mieć problem z integracją sensoryczną, czyli odbiorem i przetwarzaniem bodźców docierających z najbliższego środowiska, a w konsekwencji z reakcją na otaczający je świat. Dźwięk, który człowiekowi nie przeszkadza w skupieniu się na danej czynności, np.: szum w klasie, dla dziecka z nadwrażliwością słuchową jest nieznośny. Metka w ubraniu, która drażni tylko na początku, dla osoby z nadwrażliwością dotykową nie tylko uwiera przez cały czas, ale może też sprawiać ból. W takich sytuacjach narasta irytacja przeradzająca się w złość, a u dziecka nie radzącego sobie z emocjami nawet w agresję. Nie tylko dotyk i słuch mogą być bardziej uwrażliwione, również węch, smak, równowaga, czucie przestrzeni i ciała.

Może to „niegrzeczne dziecko" po prostu nie radzi sobie z nadmiarem informacji i bodźców z otoczenia? Co zrobić w takim przypadku? Na pewno należy się skontaktować z terapeutą Integracji Sensorycznej w celu postawienia prawidłowej diagnozy. Składa się ona z 3-4 spotkań- pierwsze przeznaczone jest na rozmowę z rodzicem/opiekunem, a kolejne na obserwację dziecka.

Terapia polega na indywidualnych spotkaniach w sali do SI wyposażonej w specjalistyczny sprzęt, stymulujący wszystkie zmysły. Terapeuta jest przewodnikiem dziecka w świecie zarówno intensywnych jak i delikatnych bodźców, dostosowuje je dla każdego zmysłu w odpowiedni sposób. Ponadto kieruje się i podąża za dzieckiem, aby zajęcia odbywały się w przyjemnej atmosferze zabawy. Istotą jest osiągnięcie optymalnego poziomu pobudzenia dziecka i jego poczucie bezpieczeństwa tak samo fizycznego jak i emocjonalnego. Cały proces jest konieczny dla unormowania pracy układu nerwowego i znalezienia sposobów radzenia sobie ze światem zewnętrznym.

Bez terapii SI i prawidłowej stymulacji bodźcami nie da się przezwyciężyć niedociągnięć procesów neurofizjologicznych, objawiających się problemami z koncentracją uwagi, uczeniem się nowych umiejętności, relacjami społecznymi zarówno w grupie rówieśników jak i w rodzinie. Mogą również wystąpić problemy emocjonalne i niskie poczucie własnej wartości.

Integracja sensoryczna tworzy fundamenty dla optymalnego rozwoju, odpowiedniego poziomu aktywności ruchowej, edukacji i chęci poznawania świata. Są to elementy konieczne dla celowego działania w życiu codziennym i harmonijnego dorastania. Im wcześniej wychwycimy jakiekolwiek deficyty w tym obszarze, tym szybciej zadziałamy w procesie spełniania potrzeb i marzeń naszych dzieci. Nie warto czekać!

REKLAMA

WYJĄTKOWY WAKACYJNY EDUCAMP Z JĘZ. ANGIELSKIM

w dniach 21–31 sierpnia

dla dzieci w wieku 9–13 lat

10-14 lipca dzieci w wieku 6-8 lat

w formie półkolonii w szkole Smart w Zakręcie

- dwa tygodnie intensywnej immersji językowej z native speakerem i lektorem języka,
- atrakcje sportowe i turystyczne,
- codzienna opieka 8.30–16.00,
- tylko 15-osobowa grupa,
- ilość języka porównywalna z wyjazdem za granicę,
- przystępna cena – tylko 990 pln (w cenie obiady, wycieczki, materiały)
- atrakcyjny program z wiedzy o kulturze krajów anglosaskich (tydzień brytyjski i tydzień amerykański)

ZAPISY I INFORMACJE: 666 840 640

DECYDUJE KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZEŃ

Patronat: Ogólnopolskie Stowarzyszenie Bilinguis

SMART SCHOOL DWUJĘZYCZNA NIEPUBLICZNA SZKOŁA PODSTAWOWA

REKRUTACJA UZUPEŁNIAJĄCA

DO KLAS: 5 i 6

OTWARTA LISTA REZERWOWA

DO KLASY 3,

(możliwość utworzenia klasy równoległej)

OSTATNIE MIEJSCA

W KLASACH 0 i 1

oraz **W PRZEDSZKOLU**

Możliwość skorzystania z projektu **„Zwykły dzień w niezwykłej szkole”** Zapraszamy kandydatów na uczniów do spędzenia z nami 1-2 dni i sprawdzenia jak wygląda nauka w SMART SCHOOL. **Tylko do końca maja.**

Kontakt do szkoły: 666840640, 600226224,
e-mail: sekretariat.warszawa@smartschool.edu.pl

tel 666 840 640
600 226 224

W związku z dynamicznym rozwojem Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa SMART SCHOOL zatrudni kreatywnych nauczycieli przedmiotowców. Zapraszamy do współpracy nauczycieli: j. polskiego, matematyki i fizyki, nauczyciela przyrody (z chemią, biologią lub geografią), nauczycieli techniki, etyki i muzyki. Gwarantujemy długofalową współpracę, możliwość poszerzenia kwalifikacji o umiejętności pracy w dwujęzycznym systemie CLIL oraz autorskim programie szkoły.

WIOSNA PRZYSZŁA!

Nie tylko kalendarzowa czy astronomiczna, ale także ta sportowa. O czym miało się okazję przekonać blisko 150 uczestników Wiosennych 360 – czyli długodystansowych zawodów na orientację pieszą i rowerową, które w sobotę (1 kwietnia) zostały rozegrane w Wesołej i okolicach.

Zawodnicy mieli do wyboru sześć dystansów – 10, 25 i 50 km na piechotę oraz 20, 50 i 100 km na rowerze. Te najdłuższe (czyli piesze 50 i rowerowe 100 km) zaliczany były do Pucharu Polski w maratonach na orientację. Znakomita pogoda, szybki teren i dokładne mapy pozwalały zawodnikom na rozwinięcie sporego tempa. Dość powiedzieć, że zwycięzca trasy rowerowej – Paweł Brudło – pokonał ją w niespełna 5 godzin! Na zawodach tego typu to rzadko spotykany rezultat. Także najszybszy na trasie pieszej 50 km – Mateusz Komorowski – uzyskał dobry wynik, czyli nieco ponad 6,5 godziny.

Czempioni śrubowali rekordy – ale znacząca część uczestników po prostu dobrze się bawiła, nawigując po mazowieckich lasach. Cieszył fakt, że na trasie – obok bardziej doświadczonych zawodników – pojawiali się, dość licznie zresztą, także bardzo mali amatorzy rywalizacji z mapą. Najczęściej pokonywali dystans wraz z rodzicami – ale, miejmy nadzieję, w kolejnych latach wrócą na trasy, by mierzyć się z nimi już samodzielnie. Tak, czy inaczej, tym kilku- czy kilkunastoletnim zuchom należą się brawa. W końcu dreptali/pedałowali po lesie przez dobrych kilka godzin!

Kolejne zawody tego typu Team 360 zorganizuje na Mazowszu jesienią – będą to, nomen omen, Jesienne 360, które odbędą się 14 października w okolicach Siedlec. Wcześniej zapraszamy na rajdy przygodowe: Rajd 360, który odbędzie się w weekend majowy na Podkarpaciu i na Rajd Miejski do Gliwic (13-14 maja).

Najlepsi zawodnicy:

Trasa piesza 10 km: **Martyna Miśkiewicz i Paweł Ulbrych**
Trasa piesza 25 km: **Ilona Śliwczyńska i Kamil Lesisz**
Trasa piesza 50 km: **Anna Sejbu k i Mateusz Komorowski**
Trasa rowerowa 20 km: **Urszula Wąsiewicz i Krzysztof Bernady**
Trasa rowerowa 50 km: **Anna Malanowska i Adam Foland**
Trasa rowerowa 100 km: **Karolina Pacek i Paweł Brudło**

FOT. PIOTR SIUNIEWICZ

Wiosenne 360 odbyły się pod patronatem honorowym Burmistrza dzielnicy Wesoła m.st. Waszawy, Edwarda Kłosa.
Zawody wspierali: Nutrend, Perfect-Sport, Wydawnictwo Bezdroża.
Wiosenne 360: http://www.wiosenne_2017.team360.pl/pl/frontpage
Kontakt dla prasy: Igor Błachut, iblachut@team360.pl, 609-833-555

REKLAMA

artykuł sponsorowany

Wiosna, lato w Klubie Sportowym Zakręt

KLUB SPORTOWY ZAKRĘT · JOLANTA RAWSKA

PÓŁKOLONIE LETNIE

- ZAJĘCIA SENSO-PLASTYCZNE
- WARSZTATY KULINARNE
- WARSZTATY DZIENNIKARSKIE
- BASEN / PIŁKA PLAZOWA

TERMINY
26-30.06.2017 /// 03-07.07.2017
24-28.07.2017 /// 31.07-04.08.2017

TANECZNO - SPORTOWE

- TANIEC
- TENIS
- SURVIVAL
- MAM TALENT
- KINO
- CATERING

PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK
GODZ. 8:00-17:00
KOSZT 550 ZŁ/OS

PÓŁKOLONIE LETNIE

SURVIVALOWO–MILITARNE

TERMINY
26-30.06.2017 /// 03-07.07.2017
24-28.07.2017 /// 31.07-04.08.2017
28-31.08.2017

- „Z DZIKĄ PRZYRODĄ ZA PAN BRAT"
- TERENOZNAWSTWO I NAWIGACJA W TERENIE
- BUSHCRAFT
- TRENING SNAJPERSKO-KOMANDOSKI
- PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA
- STRZELANIE Z ŁUKU
- POSZUKIWANIE SKARBU
- NOCNE ZADANIE „BOJOWE"
- CATERING

PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK
GODZ. 8:00-17:00
KOSZT 550 ZL/OS

Klub Sportowy ZAKRĘT
tel. 666 998 050
mail: biuro@kszakret.pl
ul. Sportowa 7, 05-077 Zakręt
www.kszakret.pl

WIECZÓR CZESKI

W KLUBIE SPORTOWYM ZAKRĘT
27 MAJA 2017 GODZ. 20:00
GWIAZDA WIECZORU
UZNANY DZIENNIKARZ I PISARZ – MARIUSZ SZCZYGIEŁ

KONCERT ZESPOŁU
Bellissime
LATA 70/80-TE
CZESKIE MUSICALE
TRADYCYJNA
KUCHNIA CZESKA

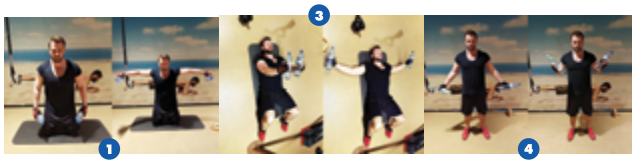
PREZENTACJA - SHOW
MARIUSZA SZCZYGŁA
pt. "Kultura czeska moja láska nebeská"

KINO PLENEROWE
KOMEDIA CZESKA
"Skrzat" (Skřítek)

PATRON HONOROWY
Ambasada Republiki Czeskiej

BILETY DO NABYCIA:
w recepcji KS Zakręt (ul. Sportowa 7, 05-077 Zakręt)
na stronie www.kszakret.pl/ www.ebilet.pl
lub pod nr. Tel: +48 666 998 050

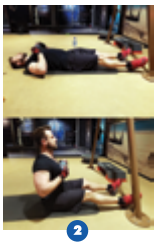
Cześć! Czytając te słowa za oknem widzicie już piękną wiosnę, a promienie słoneczne są nie mniej silne od Waszej motywacji. Kwiecień oznacza jedno- zostały Ci już tylko 3 miesiące do lata. Mogłoby się wydawać, że to naprawdę niewiele, ale kiedy dasz z siebie wszystko, Twoja sylwetka może prezentować się doskonale podczas wakacji. Najważniejsze to pamiętać o zbilansowanej diecie no i.. wykonywaniu ćwiczeń, które prezentuję Wam od kilku miesięcy. Dzisiaj trening wzmacniający głównie górne części ciała panów, ale nie ma przeciwwskazań, aby płeć piękna również uwzględniła je w swoim planie. To co?! Działamy?



1.BARKI – PODNOSZENIE CIĘŻARU BOKIEM W GÓRĘ

Przyjmij pozycję wyjściową . Klęcząc na kolanach tułów lekko pochylony, ręce z ciężarkami (w naszym przypadku butlami z wodą) nieco ugięte w łokciach, opuszczone w dół, butle trzymamy nachwytem, dłonie wewnętrzną stroną skierowane do środka. Ruch unoszenia rozpoczynamy przy ugiętych rękach, pamiętając o nieusztywnianiu łokci. Butle unosimy na wysokość linii barków, pauzujemy ruch na moment i powolnym kontrolowanym ruchem opuszczamy ręce w dół.

4 serie po 25 powtórzeń



2.BRZUCH – UNOSZENIE TUŁOWIA Z POZYCJI LEŻĄCEJ

Kładziemy się na plecach, w dłoniach, na wysokości klatki piersiowej trzymamy butle z wodą . Leżąc płasko z wyprostowanymi, bądź ugiętymi w kolanach nogami unosimy cały tułów do góry, aż będzie on ustawiony pod kątem prostym do podłoża (fot.) Zatrzymujemy się na dwie sekundy mocno napinając mięśnie brzucha i powolnych ruchem opuszczamy tułów do pozycji wyjściowej.

4 serie po 25 powtórzeń

3.KLATKA PIERSIOWA – ROZPIĘTKI

Znakomite ćwiczenie rozciągające i wzmacniające klatkę piersiową. Kładziemy się na placach, nogi ugięte w kolanach, stopy spoczywają na podłodze. W dłoniach trzymamy ciężar, łokcie lekko ugięte (nie blokujemy stawów łokciowych) . Powolnym ruchem odwodzimy ramiona na boki. W najniższej pozycji, nie dotykając ciężarem ziemi mocno rozciągamy mięśnie klatki piersiowej i mocno je napinając wracamy do pozycji wyjściowej.

4 serie po 25 powtórzeń

4.BICEPS – UGINANIE RAMION

Stań w pozycji wyprostowanej. W rękach podchwytem trzymamy butle. Ręce opuszczone, ale nie zablokowane w łokciach. Mocno napinając bicepsy unosimy ciężar uginając ramiona i zbliżając dłonie jak najbliżej barków. Pauzujemy ruch na moment, po czym powolnym, kontrolowanym ruchem wracamy do pozycji wyjściowej, nie pozwalając na całkowite wyprostowanie stawów łokciowych. **4 serie po 25 powtórzeń**

Butelkę możesz zastąpić ketlami, sztangielkami, czy po prostu ciężarami o podobnej wadze. Chętnych na bardziej kompleksowe treningi pod moim okiem zapraszam do kontaktu pod niżej podanym numerem.

Trening personalny, diety online, suplementacja, indywidualne i grupowe zajęcia pływania.
TRENER DAMIAN SOBÓL - KONTAKT: 692-266-796

SKOKI DO WODY I NURKOWANIE W PAŁACU

W sobotę 1 kwietnia w godzinach popołudniowych Klub Sportteam zorganizował wyjątkową rodzinną zabawę pływacką w historycznej pływalni Pałacu Młodzieży!

To miejsce ma swoją długą historię i od lat jest na liście warszawskich zabytków. Jednorazowe wejścia na ten basen są nie możliwe więc jeżeli ktoś nie planuje tam stałych treningów to zapraszamy na pływanie razem z nami! Trampoliny i wieża do skoków robią niesamowite wrażenie a sama głębokość pływalni - 5m - jest rzadkością w Warszawie!

Serdeczne pozdrowienia i podziękowania dla wszystkich uczestników. Wielkie brawa i gratulacje dla śmiałków którzy pokonali życiowe wysokości i głębokości!:)

Powtórka już niebawem, tymczasem zapraszamy do obejrzenia naszego filmowego klipu i fotorelacji na stronie www.sportteam.pl oraz na Facebooku Sportteam Zdrowy Styl.

MEDIKO
Centrum Medycyny i Kosmetyki

- LASER VARILITE
  zamykanie naczyń na nogach i twarzy
- MEZOTERAPIA MIKROIGŁOWA
  innowacyjny zabieg przeciwzmarszczkowy i ujędrniający
- LASER LIGHTSHEER
  trwała i skuteczna depilacja laserowa
- MEDYCYNA ESTETYCZNA
  mezoterapia, botox, wypełnianie zmarszczek
- KOSMETYKA TWARZY I CIAŁA

Nowość!
Kompleksowe zabiegi pielęgnacji skóry luksusowej marki ELIZABETH ARDEN w cenie 120 zł

Zapraszamy!
Informacje o nowościach i aktualnych promocjach na naszej stronie internetowej www.medikocentrum.pl oraz na Facebooku
Warszawa – Stara Miłosna
ul. Jeździecka 21F/17, II p.
tel. 22 40 30 765
530 51 22 45
Godziny otwarcia:
pon.-pt. 9-20, sob. 9-14

www.medikocentrum.pl

Marzec w Ośrodku Kultury w Dzielnicy Wesoła

Szczegółów oraz plakatów informujących o wydarzeniach organizowanych przez Ośrodek szukajcie na stronie internetowej oraz na fanpage'u w portalu Facebook:
www.domkulturywesola.net
www.facebook.com/okwesola
www.facebook.com/pogodnafilia

BIBLIOTEKA PUBLICZNA
WARSZAWA WESOŁA

„KOTAN. CZY MNIE KOCHASZ?" – SPOTKANIE AUTORSKIE Z PRZEMYSŁAWEM BOGUSZEM,

19 sierpnia minie 15 lat odkąd Marka Kotańskiego nie ma z nami. Człowieka, który na każdym, kto go poznał, pozostawiał niezatarte wrażenie. Jedną z takich osób jest Przemysław Bogusz – autor biografii Kotana, gość spotkania, które odbyło się w naszej bibliotece 4 kwietnia. Kim był bohater książki, nie trzeba chyba nikomu przypominać. Może tylko nieliczne grono dzisiejszych nastolatków nie zna tego nazwiska. Już za życia był legendą. Może nieco kontrowersyjną, jednak na pewno nietuzinkową. Kotański był człowiekiem dynamicznym, obdarzonym wielką charyzmą. Można powiedzieć o nim wiele, jednak jedno jest pewne, był człowiekiem niestrudzenie dążącym do celu. Kotański w świadomości wielu Polaków zaistniał jako osoba, która działała na rzecz narkomanów, bezdomnych i chorych na AIDS. Nigdy nie bał się trudnych tematów i spraw. Działał na rzecz ludzi wykluczonych z życia społecznego, chciał, żeby społeczeństwo dostrzegło ich problemy i nie odwracało się od nich. Kotański to prekursor wielu ważnych społecznie inicjatyw, m.in.: zakładania ośrodków dla narkomanów i bezdomnych. Znany jest także z akcji Łańcuch czystych serc (1997), wielu koncertów z przesłaniem, m.in. koncertu na rzecz dzieci zakażonych wirusem HIV „Niech świat się do nich uśmiechnie" z 1992 r. na Stadionie X-lecia, który zgromadził ok. 40 tysięcy uczestników.
Praca była dla niego bardzo ważna i chyba tak naprawdę nigdy się z nią nie rozstawał. Jego życie prywatne było w znacznym stopniu podporządkowane jego zaangażowaniom w sprawy społeczne. Po Kotańskim pozostało ok. 30 ośrodków dla narkomanów i tyle samo poradni, 50 domów dla bezdomnych. Jednak jeśli można tak powiedzieć to jego najważniejszą spuścizną, pozostanie zmiana w myśleniu i podejściu do problemów drugiego człowieka. „Daj siebie innym" i „ Każdy człowiek zasługuje na szansę" to bardzo ważne słowa dla Marka Kotańskiego. Chciał, aby wrażliwość na pogubionych, chorych i słabych zaistniała w świadomości społecznej i ostatecznie miała wpływ na postawy wobec nich.
Rozmowę z autorem prowadził Dariusz Mól dziennikarz z Mińska Mazowieckiego.
Zachęcamy do przeczytania książki naszego gościa „Kotan. Czy mnie kochasz?" dostępnej w naszych placówkach.
Zachęcamy do udziału. Szczegóły i informacje na stronie Biblioteki i we wszystkich jej placówkach.

BIBLIOTEKA GŁÓWNA CZYNNA W SOBOTY

W każda sobotę (z wyjątkiem Wielkiej Soboty - 15 kwietnia) zapraszamy do Biblioteki Głównej przy ul. 1 Praskiego Pułku 31 w godz. 10 -15. Jednocześnie informujemy, że z racji logistycznych w czasie wakacji dyżury sobotnie będą zawieszone.

Ciągle mamy nadzieję - i we wszystkich sprawach lepiej mieć nadzieję niż ją stracić.

Johan Wolfgang von Goethe

Niech Święta Zmartwychwstania Pańskiego upłyną w rodzinnej atmosferze spotkań przy wielkanocnym stole, wlewając w serca nadzieję i wiarę w nadchodzące lepsze dni

życzą

Dyrektor

wraz z Pracownikami Biblioteki w Wesołej

KULTURA PICIA KAWY JEST BARDZO BOGATA, A MAŁA CZARNA BEZ WZGLĘDU NA SZEROKOŚĆ GEOGRAFICZNĄ JEST JEDNYM Z NAJBARDZIEJ POŻĄDANYCH I NAJCZĘŚCIEJ SPOŻYWANYCH Nnapojów.

Historia kawy

Nie wiadomo dokładnie, od kiedy ludzie piją kawę. Już w Biblii, w Księdze Królewskiej Dawid obdarowuje Abigail, żonę Nabala palonymi ziarnami na znak pojednania. Inna legenda z VII w. opowiada jak Archanioł Gabriel przyniósł umierającemu Mahometowi przysłany przez Allaha czarny napój, po którym przywrócony do życia prorok, powalił na ziemię 40 rycerzy i uszczęśliwił 40 kobiet ze swego haremu.

WSZYSTKO ZACZĘŁO SIĘ W ETIOPII

Historia kawy zaczyna się na terenach dzisiejszej Etiopii. Występująca w stanie dzikim kawa była wykorzystywana przez ludy zamieszkujące te tereny. Na wyprawy wojenne zabierano utarte z tłuszczem zwierzęcym owoce kawy, które zapewniały siłę i wytrzymałość.

Zgodnie z kolejną legendą, odkrywcą zalet ziarna kawy jest pasterz Kaldi. Zauważył on, że kozy jedzące ziarna z rosnącego opodal krzewu kawowca, są bardziej ożywione niż pozostałe. Zaniósł ziarna do pobliskiego klasztoru. Mnisi podejrzewając sprawkę szatana wrzucili ziarna do ognia. I wtedy rozszedł się zapach świeżo palonych ziaren kawy, któremu nawet mnisi nie byli w stanie się oprzeć.

EUROPA PIJE OD DAWNA

Badacze uważają, że kawa jako napój, dotarła do Europy na przełomie XVI i XVII w. Spór o to, gdzie pojawiła się po raz pierwszy, próbują rozstrzygnąć na swoją korzyść Włosi, Anglicy i Francuzi. Słoweński historyk Božidar Jezernik przypomina jednak, że na Bałkany kawa dotarła prawie dwa wieki wcześniej, a pierwsza kawiarnia w Belgradzie zaczęła działać już w 1522 r.! Ziarna kawowca przywieźli bowiem ze sobą Turcy, którzy pod wodzą Sulejmana Wspaniałego zajęli obecną stolicę Serbii rok wcześniej.

Jedną z najstarszych i najpiękniejszych kawiarni w Europie jest otwarta w Wenecji w 1720 roku i działająca do dzisiaj Caffe Florian. Pili w niej kawę Casanova, James Joys, Byron, Goethe czy Marcel Proust.

PIJEMY NA POTĘGĘ

Na całym świecie kawę piją wszyscy. Wiele osób nie jest w stanie wyobrazić sobie dnia bez filiżanki tego napoju. Włosi mają espresso, Grecy – frappé, Brazylijczycy – cafezinho, Amerykanie – słabą, parzoną w ekspresie przelewowym kawę, a Turcy – zupełnie odwrotnie – przygotowują kofeinowy napój w specjalnym tygielku, w którym trzykrotnie zagotowują mieszaninę zmielonych ziaren i cukru z wodą, za każdym razem zdejmując naczynie z ognia po doprowadzeniu cieczy do wrzenia. Taki napar jest bardzo mocny, słodki i aromatyczny, dzięki czemu błyskawicznie stawia na nogi.

Michał Włudarczyk,
właściciel coffee baru „Pociąg do kawy"

list do redakcji

Chciałbym się podzielić kilkoma myślami.

Wobec zaistniałej sytuacji rzezi drzew, sensownej i bezsensownej na zapas. My ludzie dobrej woli, obrońcy przyrody, otrzyjmy łzy z losów działki sąsiada. Czas rekompensaty dla matki natury nadszedł. Posadźmy drzewo na własnej działce i podlejmy łzami, a gdy to już skończymy, poszukajmy wolnej przestrzeni zwłaszcza, tej publicznej, aby ją zadrzewić. Jeszcze może być pięknie i to dzięki fali oburzonej. Wysiłki wzmożone efekty przyniosą. Szlachetne drzewo „ten tylko cię ceni, kto cię stracił". Dziś drzew jest mniej niż wczoraj, więc pozostałe mają większą wartość. Nie pozostawajmy tylko na poczuciu straty i cenie. Przełóżmy to na pospolite ruszenie sadzenia. Idzie wiosna, dobry czas.

Niestety poznaję coraz częściej, że są tacy, co płaczą nad losem drzew „na działce sąsiada", a sami tną na różnych swych nieruchomościach, i są tacy co płaczą, a drzew na swych działkach nie mają. Płacz ten na nic się zda, jeśli nie podleje drzew. Zatem do łopaty.

Może by tak małe szkolenie z pielęgnacji i sadzenia, rozpoznawania chorób drzew, kompozycji, odległości sadzenia itd. zorganizować bezpłatnie - inicjatywa lokalna - promocja sadzenia.

Jak każdy człowiek posadzi jedno drzewo rocznie, to jutro będziemy bliżej wczoraj.

Pozdrawiam, Piotr Parzonka

REKLAMA

LEKARZE SPECJALIŚCI
• ginekolog • laryngolog • chirurg •
• chirurg naczyniowy • internista •
• endokrynolog • badania USG •
MEDIKO
Centrum Medycyny i Kosmetyki
Warszawa – Stara Miłosna, ul. Jeździecka 21F/17
Galeria Sosnowa, II p., tel. 22 40 30 765

Gabinet Kosmetyczny
Hanna Kornacka
tel. +48 602 675 100
ul. Słonecznej Polany 18
05-077 Warszawa
gabinet@kosmetyka-hk.pl
www.kosmetyka-hk.pl
Zapisy telefonicznie lub mailowo.
Nowoczesna kosmetyka twarzy i ciała
z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb.
Skuteczne zabiegi z zastosowaniem najnowszej aparatury
i profesjonalnych kosmetyków organicznych.
Serdecznie zapraszam, Hanka Kornacka

Uniwersytet Trzeciego Wieku zaprasza!

JUŻ WIOSNA PODROSŁA...

Promienie wiosennego słańca sprawiają, że chętniej wychodzimy z domu, wyjeżdżamy m.in. na lekcje muzealne. Zwiedzamy muzea z przewodnikiem i jest to sposób edukacji, który z powadzeniem realizujemy od kilku lat. Tym razem wybraliśmy się do Muzeum Powstania Warszawskiego. Nasi słuchacze z wielkim wzruszeniem i zainteresowaniem zwiedzali to niezwykłe muzeum. Wspaniali przewodnicy o wielkiej wiedzy historycznej oraz bardzo interesująca ekspozycja wzbudziła nasze wspomnienia i poszerzyła wiedze na ten temat. Wielu z naszego pokolenia pamięta ten czas osobiście lub zna temat z relacji najbliższych. Są wśród nas tacy, którzy stracili kogoś w czasie Powstania Warszawskiego. Bohaterstwo uczestników tego zrywu napawało nas dumą i szacunkiem. Kwietniowa lekcja muzealna będzie miała inny charakter, pojedziemy zwiedzać siedzibę zespołu „Mazowsze" w Karolinie. Zobaczymy także Muzeum Starych Samochodów w Otrębusach. Nasi słuchacze uczestniczą w takich zajęcia plenerowych z radością i zainteresowaniem.

Tym razem chcemy przypomnieć mieszkańcom Wesołej – a zwłaszcza tym w tzw. „trzecim wieku", że doskonalenie już posiadanych umiejętności lub zaczynanie czegoś od początku to nasza domena. I tak na przykład nasi słuchacze uczą się języków obcych pod okiem doświadczonych lektorów. Zdobyte umiejętności wykorzystujemy z powodzeniem w praktyce. A jest się czym pochwalić . Mówimy po angielsku, hiszpańsku i włosku. Rozmawiamy po francusku a od nowego roku akademickiego dołączy prawdopodobnie do tej „grupy" język niemiecki.

Warto też przypomnieć, że w realizacji wielu zadań pomaga nam wsparcie finansowe trzyletniej dotacji Miasta Stołecznego. Dzięki takiemu wsparciu możemy wcielać w życie coraz więcej pomysłów.

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych życzymy Państwu wszystkiego najlepszego! Radosnego świętowania Zmartwychwstania Pańskiego – radości, miłości i nadziei!

Szczegółowe informacje o nas stronie UTW i na Facebooku.

Kontakt z UTW: www.utw-wesola.org
e-mail: sekretariat@utw-wesola.org,
sekretariat - 519 173 672
Dyżury: pn, wt w godz.12.00-13.00
Ośrodek Działań Twórczych „Pogodna"
w Starej Miłośnie (Jana Pawła II 25)
śr, czw, pt w godz.12.00-13.00
– Budynek OSP w Wesołej,
ul. 1. Praskiego Pułku 31; sekretariat UTW

list do redakcji

Wiosna wiosna ach to.. kupa. Taka sytuacja:
postanowiłam dziś po przedszkolu pospacerować z moją córką po osiedlu, zaczęłyśmy od odwiedzin placu zabaw na Jeździeckiej. Każdy dobrze wie, że do placyku prowadzą ścieżki przez lasek i tu pierwsze „niespodzianki". Niestety nie dało się swobodnie spacerować, gdyż moja 2,5 letnia córka mogła w każdym momencie wdepnąć w cuchnącą sprawę. Udało nam się dojść bez szwanku na placyk, tu chwila relaksu. Siedząc na ławce i pilnując mojej córki, obserwuję co się dzieje dookoła. I tu pojawia się dziewczynka ok. 11-12 lat z pięknym pupilem, wyszła z psem w wiadomo jakiej sprawie do lasku przy placyku. Pies zrobił co swoje a pancia zadowolona odchodzi dalej. Myślę : „spokojnie, jest wiosna nie denerwuj się „ Zbliża się koniec zabawy więc zbieramy się na obiad do domu, idziemy znowu ścieżką wzdłuż, której mijamy pełno KUP. Mijamy gimnazjum, tam jeszcze sytuacja jest umiarkowana, wychodzimy do Jana Pawła... i tu grupowy wychodek. Mało tego!! Przede mną idzie mama z wózkiem i szpicem na smyczy. Patrzę co sie dzieje i tu nagle pies załatwia swoje sprawy przy samym koszu na, którym widnieje napis „POSPRZĄTAJ PO SWOIM PSIE". Niestety mamusia, pociągneła tylko psinę za smycz i poszła dalej. Kolejna kupa do kolekcji!! Na miłość boską MAMY to wy Wy jesteście przykładami dla swoich dzieci, jeśli decydujecie się na opiekę nad psem to weźcie również na siebie odpowiedzialność sprzątania po nich. Stara Miłosna, Sulejówek i Wesoła są raczej przyjaznymi dzielnicami i każdy z z nas chciałby aby było jeszcze milej. Posprzątanie tej śmierdzącej sprawy niczym wam nie ujmuje!!!!!! Bądźcie odpowiedzialne za swoje czworonożne dzieci!!! Sorry ale musiałam…

Iza Szyjko

REKLAMA

ZAREKLAMUJ SIĘ U NAS

INFORMACJE O ZASADACH ZAMIESZCZANIA REKLAM W „GAZETCE SĄSIEDZKIEJ" MOŻNA UZYSKAĆ POD ADRESEM: REKLAMA@SASIEDZIDLAWESOLEJ.ORG LUB NUMEREM TELEFONU: 608 576 520

Ogłoszenia drobne o charakterze sąsiedzkim publikujemy nieodpłatnie. Maksymalna długość tekstu – 100 znaków ze spacjami. Treść prosimy przesyłać do 25 dnia miesiąca poprzedzającego emisję numeru, na adres: **reklama@sasiedzidlawesolej.org** z zaznaczeniem rubryki, w której ma być zamieszczone ogłoszenie.

Ogłoszenia drobne KOMERCYJNE zamieszczamy w ramce 57x25 mm. Standardowe – w cenie 30 zł netto; kolorowe – w cenie 40 zł netto. Maksymalna długość tekstu – 150 znaków ze spacjami. Treść prosimy przesyłać do 20 dnia miesiąca poprzedzającego emisję numeru, na adres: **reklama@sasiedzidlawesolej.org**, tel. 537 49 00 48. Uwaga: drukujemy tylko opłacone z góry ogłoszenia!

PROTEZA CAŁKOWITA 450 ZŁ
PROTEZA ELASTYCZNA ACETAL 600 ZŁ
• bardzo duże doświadczenie
• ciężkie przypadki
507 221 820
Pracownia Protetyczna
Majdan, gm. Wiązowna

CONIECO
FARBY • LAKIERY • KLEJE
GIPSY • ART. METALOWE I ELEKTRYCZNE
NARZĘDZIA • AKCESORIA
DRABINY
STARA MIŁOSNA
ul. JANA PAWŁA II 66 (przy banku)
pon.-pt. 8.00-18.00, sob. 8.00-14.00
tel. 22 773 11 08

Klucze do mieszkań, samochodowe kodowane
Zamki
Baterie do pilotów
Wkładki
Kłódki
Faktury VAT
DORABIANIE KLUCZY
MOZER
692 905 352
ZAPRASZAMY:
wt.-pt. 12-18
sob. 10-14
ul. Trakt Brzeski 71
(obok sklepu Biedronka)
Autoryzacja: WILKA OB
692-905-352

ZŁOTA RĄCZKA
Coś się w domu zepsuło?
• elektryka • instalacja wod-kan
• audio-video, komp • meble • zamki
Sprawnie, uprzejmie i niedrogo 663 066 572

Sklep „PSIA KOŚĆ"
wszystko dla zwierząt (karmy, akcesoria)
Stara Miłosna, ul. Dolomitowa 6
(wejście od Jana Pawła II obok cukierni Gama)
tel. 509 455 028
NA TERENIE WESOŁEJ I SULEJÓWKA
DOWÓZ GRATIS
025

- Asystentka Osoby Niepełnosprawnej,wysokie kwalifikacje, opieka doraźna dla osób starszych. Tel 609 097 972
- J.NIEMIECKI,PODSTAWÓWKA,GIMNAZJUM,LICEUM.STARA MIŁOSNA,TEL.694 210 279
- J. JAPOŃSKI, J. ANGIELSKI ZE STUDENTKĄ - wszystkie poziomy, dzieci i dorośli. TEL: 691-599-945

groszek
Twój sklep na co dzień
ul. Jana Pawła II 110
ul. Rumiankowa 18
wysoka jakość towaru
i sąsiedzka atmosfera

JASMIN PROGERIE
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!

MRS.SPORTY
Klub sportowy dla kobiet
• CHCESZ SIĘ ROZWIJAĆ W OBSZARACH SPORTOWYCH A TAKŻE PROWADZENIA KLUBU FITNESS
• JESTEŚ TRENEREM FITNESS BĄDŹ PERSONALNYM
• MASZ W SOBIE DUSZĘ SPRZEDAŻOWĄ
• CHCESZ POZA TRENINGIEM ROBIĆ SPORO FAJNYCH RZECZY NP. ORGANIZOWAĆ EVENTY
• MASZ DUŻO ENERGII I ZAPAŁU
NAPISZ DO NAS !!! PRACA.MRSSPORTY@WP.PL

DO WYNAJĘCIA
SALE na godziny
na różne zajęcia, spotkania itd. vis a vis Urzędu Dzielnicy Warszawa Wesoła. Dostępne są również w sobotę i w niedzielę.
tel. 693-862-799
e-mail:parzonka@op.pl

ZROBIĘ CI REKLAMĘ, ULOTKĘ...

OD KREACJI DO REALIZACJI

OFERUJĘ

kompleksową obsługę graficzną, opracowanie graficzne layoutów, skład wraz z przygotowaniem do druku.

TEL 501-070-868 WWW.GRAFITARIUM.PL

MAJKOWYCZ
KANCELARIA PRAWNA

Kancelaria MKP świadczy pomoc prawną w zakresie:
- dochodzenia wierzytelności
- spraw majątkowych
- spadków i spraw rodzinnych

mkp-legal.pl
kancelaria@mkp-legal.pl
tel.: +48 692 479 841
vis a vis Urzędu Wesoła

REDENTAL
Gabinet stomatologiczny

Pełen zakres usług:
mikroskop, pantomograf, leczenie w sedacji, implanty, ortodoncja

REDENTAL
Wychodzisz z uśmiechem

509 336 323

ul. Norwida 8 (wjazd od ul. Żeromskiego)
Warszawa-Wesoła

www.axera.com.pl
www.czystaelewacja.com
AXERA
biuro@axera.com.pl
605-900-015

ZADBAJ O SWÓJ DOM
CZYSZCZENIE / MYCIE / IMPREGNACJA

ELEWACJI:
- tynkowych
- kamiennych
- szklanych
z cegły klinkier

KOSTKI BRUKOWEJ:
- betonowej
- granitowej
- bazaltowej

DACHÓW:
- z blachodachówki
- z płytek ceramicznych
- płyty falistej
- z blachy

ORAZ:
- solarów
- ogrodzeń
- tarasów, altan
wiat, garaży

Korzystamy z profesjonalnych i najnowocześniejszych urządzeń oraz z chemii najlepszych producentów, co pozwala nam sprostać oczekiwania nawet najbardziej wymagających klientów

KRÓLIKOWSCY FOOD INVEST SP. Z O.O., UL. GÓRY WARSZAWSKIE 57 05-462 DUCHNÓW
POLUB NAS OBSERWUJ | WWW.WERSALCATERING.PL | TEL.: +48 575 603 601