

NIERUCHOMOŚCI

DORADZTWO KUPNO SPRZEDAŻ WYNAJEM

**NADARZYN
I OKOLICE**



NADARZYN - NIERUCHOMOŚCI

ul. Warszawska 3A, Nadarzyn
tel./fax (022) 739 92 66
tel. kom. 0-601 37 62 99
e-mail: biuro@n-n.pl

BIURO OBSŁUGI RYNKU NIERUCHOMOŚCI

MACHPOL[®]

Roboty drogowe

WYKONUJEMY:

- ☑ Nawierzchnie asfaltowe
- ☑ Nawierzchnie brukowe
- ☑ Roboty ziemne
- ☑ Kanalizacje
- ☑ Transport

Siedziba:

96-313 Jaktorów, ul. Jagiełły 67

tel.(0-46) 856 43 34

tel./fax (0-46) 856 48 48

Filia I: Murawki 23, 13-206 Płońsk

Filia II: ul. Wysockiego 24/117, 03-338 Warszawa

e-mail: biuro@machpol.pl

www.machpol.pl

PN-EN ISO 9001:2001



CO W GMINNYCH INWESTYCJACH PISZCZY



**Szkoła Podstawowa
w Nadarzynie**

*Ruszyły prace związane z przygotowaniem
terenu do rozbudowy budynku SP Nadarzyn.*

Nadarzyn

*Nowa nakładka bitumiczna powstaje
w ul. Wierzbowej.*



*Na dobre rozpoczęły się też prace przy
budowie nakładki bitumicznej
w ul. Niezapominajki.*



Nadarzyn

Zakończono prace przy budowie kanalizacji w ul. Tulipanowej.

Strzeniówka

Wzdłuż ul. Jeżynowej trwają intensywne prace przy budowie chodnika.



Walendów

W Walendowie prowadzone są prace przy budowie chodnika, obecnie przy Zgromadzeniu Sióstr M. B. Miłosierdzia.

Parole

Na dobre rozpoczęły się prace nad budową chodnika przy drodze w Parolach.



Urzut

Trwają prace przy budowie nawierzchni bitumicznej w ul. Chabrowej.

Wolica

Rozpoczęły się prace przy budowie nakładki bitumicznej w ul. Okrężnej.



WAKACYJNE REMONTY W SZKOŁACH I PRZEDSZKOLACH

Przedszkole w Nadarzynie

Prace remontowe wewnątrz budynku zostały zakończone. Obecnie trwa naprawa dachu - położono już papę i trwa wymiana spustów.



Przedszkole w Wolicy

Podczas tegorocznych wakacji w wolickim przedszkolu zmodernizowano łazienkę dla dzieci (m.in. położono glazurę - na zdjęciu po lewej).

Pomalowane zostały także między innymi: sala gimnastyczna, korytarz oraz łazienka dla personelu.



Szkoła Podstawowa w Woli Krakowiańskiej

Wakacyjny remont objął m.in. wymianę okien i drzwi, położenie nowej podłogi (tarket) w korytarzu i malowanie ścian - również w salach lekcyjnych.

Pielgrzymka na Jasną Górę

Jak co roku, w sierpniu na szlaki wyruszyły z całej Polski rzesze pielgrzymów, którzy zmierzali w jednym kierunku: na Jasną Górę, aby w dniu święta Wniebowstąpienia MB (15 sierpnia) pokłonić się przed obrazem Matki Bożej Częstochowskiej – Królowej Polski. Jak twierdzą osoby, które podjęły trud pielgrzymowania, taka wyprawa wzbogaca duchowo, jest niezwykłym doświadczeniem, rodzajem rekolekcji zbliżających do Boga. Jest to próba pokonania własnych słabości (podczas pielgrzymki przestrzegać trzeba ustalonego regulaminu), czas przeżyty w duchu modlitwy, wzajemnej pomocy i życzliwości. Dziennie pielgrzymi pokonują trasę od 20 do 40 km. Wyruszając na pątniczą „wyprawę” do Częstochowy każdy „niesie” w sercu intencje, prośby, podziękowania, które składa „u stóp” Czarnej Madonny na Jasnej Górze.

Warszawska Pielgrzymka Piesza na Jasną Górę po raz 295 rozpoczęła wędrowkę w niedzielę 6 sierpnia br. Hasło tegoroczne pielgrzymki na Jasną Górę brzmiało: „Wstańcie, chodźmy”. Jak co roku wśród pielgrzymów byli także mieszkańcy naszej gminy. Pątnicy z Nadarżyna wyruszyli na trasę w dniu 6 sierpnia, po Mszy św. odprawionej w nadarżyńskim kościele i błogosławieństwie ks. Proboszcza. Pielgrzymów odprowadzał ks. Jacek. Z Nadarżyna wyruszyło 50 osób, po drodze dołączyło drugie tyle (w sumie do jasnogórskiego sanktuarium dotarło z pielgrzymką ok. 100 osób z naszej gminy). Zgodnie z tradycją Grupa Nadarżyńska dołączyła w Lesie Sękocińskim do 11. Grupy Warszawskiej Pielgrzymki Pieszej, kierowanej przez Ojców ze Zgromadzenia Paulinów. Po 9 dniach pielgrzymowania, pokonując 248 km i przewy-



ciągając własne słabości wszyscy nadarżyńscy pielgrzymi szczęśliwie dotarli na Jasną Górę. Pogoda bywała kapryśna - na przemian były dni upalne i słoneczne oraz wietrzne i deszczowe. Wszyscy jednak cierpliwie znosili wszelkie niedogodności. W grupie nadarżyńskich pątników przeważała młodzież, która z roku na rok coraz liczniej uczestniczy w pielgrzymce. Wielu spośród młodych ludzi szło już nie pierwszy raz, dając świadectwo i przykład „duchowej dojrzałości” innym pielgrzymującym.

na podstawie informacji
p. Teresy Czerniawskiej

O wrażenia z pielgrzymki na Jasną Górę zapytaliśmy piętnastoletnie uczestniczki - Kasię i Emilę.

Co skłoniło Was do udania się na pielgrzymkę?

Pierwszy raz na Jasną Górę pielgrzymowałam z mamą, w tym roku byłam na pielgrzymce z Emilą (moją koleżanką). Naszym celem było pokonanie pieszo drogi do Sanktuarium Matki Boskiej Częstochowskiej, przy tym poznanie ciekawych miejsc i ludzi.

Jak zniosłyście czas bez komputera, telewizora i telefonu komórkowego?

Podczas pielgrzymki skupiałyśmy się głównie na modlitwie. Wieczorami po przebytej drodze każdy myślał o odpoczynku, bo rano trzeba wstać, spakować się i dołączyć do grupy. Nieraz można było uczestniczyć w ogniskach naszej i innych grup. Nie było nawet czasu, aby myśleć o komputerze czy telewizorze, lepiej było spotkać się z rówieśnikami i wymienić się swoimi wrażeniami z przebytego dnia.

Czy odczuwałyście zmęczenie na pielgrzymce?

W pierwszych dwóch etapach było dość ciężko iść, bo padał deszcz, a drugiego dnia musieliśmy pokonać ok. 40 km odcinek... Było ciężko porobiły nam się pęcherze na stopach. Podczas kolejnych dni nie odczuwałyśmy już tak mocno dolegliwości ze strony nóg, które stopniowo zdrowiały i doprowadziły nas do Częstochowy.



Fot. ze zbiorów prywatnych

Pątnicy z Nadarżyna

Jakie wrażenie wywarła na Was pielgrzymka?

Na pielgrzymce było bardzo dużo młodzieży, którą głównie opiekowali się klerycy. Przypominali o przestrzeganiu regu-
laminu pielgrzyma. Atmosfera na pielgrzymce była wręcz
rodzinna. Pątnicy odnosili się do siebie „siostrzy”, „bracie”
bez względu na wiek. Na początku nas to dziwiło, ale póź-
niej się przyzwyczailiśmy. Wszyscy byli dla siebie bardzo
życzliwi, w razie potrzeby chętnie udzielali pomocy.
Niesamowitym wrażeniem i satysfakcją było samo wejście
na Jasną Górę w tłumie pielgrzymów.

red.

Ognisko Dziecięco-Młodzieżowe „Tęcza”

Kolonie w Wójtowicach

W dniach od 8 do 16 lipca 2006 roku grupa 45 wcho-
wanków z Gminnego Ogniska Dziecięco-Młodzieżowego
„Tęcza” odpoczywała na koloniach w Wójtowicach na Zie-
mi Kłodzkiej. W czasie kolonii były zorganizowane cztery
całodniowe wycieczki autokarowe z przewodnikiem i trzy
piesze, co pozwoliło nam dotrzeć do ciekawych i urokli-
wych miejsc Ziemi Kłodzkiej. Podczas popołudniowych od-
poczynków i w czasie wolnym organizowane były gry i za-
bawy sportowe (rozgrywki w piłkę siatkową, koszykową,
mecz piłki nożnej), konkursy plastyczne, a także zajęcia
socjoterapeutyczne. Podczas pierwszej wycieczki do Mię-
dzygórza i Iglicznej zwiedziliśmy „Ogród Bajek” - niewiel-
ki zakątek, w którym leśnik Izidor Kriesten w latach dwu-
dziestych XX w. zgromadził szereg roślin górskich i ozdob-



nych, obsadził nimi gęsto prowadzone po stoku alejki, a z
materiałów dostępnych w lesie (korzeni, szyszek, konarów,
kory drzew oraz kamieni) wykonał domki i dziuple zasie-
dlone przez krasnoludki, smoki, Babę Jagę, Duchą Gór,
Królową Śnieżkę, Rumcajsa i inne baśniowe postaci. Po-
wyżej Ogrodu Bajek, pod szczytem Iglicznej (845 m) znaj-
duje się Maria Śnieżna - pielgrzymkowy kościółek Matki
Boskiej Śnieżnej. W bogato malowanym wnętrzu kościół-
ka znajduje się cudowna figurka Matki Boskiej Śnieżnej
ukoronowana przez papieża Jana Pawła II w 1993r. Sprzed
kościółka rozciąga się szeroka panorama Kotliny Kłodzkiej
i Gór Bystrzyckich. Spod kościółka udaliśmy się pięknymi
alejkami do wodospadu Wilczki - jednego z najwyższych
w Sudetach. Poniżej wodospadu rozciąga się głęboki, skal-
ny kanion. Druga wycieczka zaprowadziła nas do Bystrzy-
cy Kłodzkiej. To małe miasteczko z murami i basztami
obronnymi (Rycerską, Bramą Wodną i Wieżą Kłodzką -
pełniąca funkcję wieży widokowej). Po stromym zboczu
doliny między kamienicami wspinają się liczne schody. Na
małym rynku stoi piaskowy pręgierz z 1556 r. z zachowa-
nymi uchwytami do przywiązywania skazanych. Nad mia-
stem dominuje Kościół św. Michała Archanioła, pochodzący
prawdopodobnie z XII w. W rynku (Plac Wolności) znaj-
duje się neorenesansowy ratusz i okazała kolumna Świętej
Trójcy z 1736 r., a po drugiej stronie Nysy Kłodzkiej, na
Górze Floriańskiej park z rzadkimi gatunkami drzew (m.in.
limbą, sosną czarną) i widokowym basenem kąpielowym.
Podczas następnej wycieczki zwiedziliśmy Kaplicę Cza-
szek w Czeramnej, Kudowę Zdrój - park zdrojowy, Szczeli-
niec Wielki, skansen u Sołtysa i bazylikę w Wambirzy-
cach. Ostatnia wycieczka autokarowa była zorganizowana
do Polanicy Zdrój na nocny spektakl „Kolorowe fontan-
ny”. Trwał on ok. 40 minut. Fontanny tańczyły w takt
muzyki. Było to bardzo piękne. Po spektaklu space-
rowaliśmy deptakiem. Odbyliśmy wiele spacerów. By-
liśmy nad przełęczą Spalona. Minęliśmy stawy ho-
dowlane, podziwialiśmy góry i potoki. Pokonaliśmy
pieszo 10 km. Poszukiwaliśmy posągu Strażnika
Wieczności. Aby do niego dotrzeć, pokonaliśmy stro-
me podejście do miejscowości Huta. Nasz trud został
nagrodzony. Byliśmy trzecią grupą, która od ponad 2
lat samodzielnie odnalazła postać strażnika. Kolonie
były bardzo udane. Z niecierpliwością oczekujemy na-
stępnej wycieczki!

Dziękujemy Władzom Gminy Nadarzyn i Banko-
wi Spółdzielczemu w Nadarzynie za sfinansowanie
wyjazdu.

Wychowawcy kolonii



Fundacja
Kultury
Informatycznej

zapraszają wszystkich zainteresowanych
na otwarte spotkanie czwartkowe

odbywające się w ramach dyskusyjnych seminariów popularno-naukowych.

Wyższa Szkoła
Fundacji Kultury
Informatycznej



na temat: Służby skarbowe w województwie mazowieckim – teraźniejszość i przyszłość

Spotkanie odbędzie się w dniu 7 września 2006 (czwartek) o godz. 18:30 w Centrum Edukacyjnym w Nadarzynie,
ul. Wiśniowa 26 Tel./Faks. (22) 729-92-81, 729-92-82, www.wsfki.com

Wstęp wolny!!!

Wykład wprowadzający do dyskusji wygłosi

mgr Paweł Cybulski

Dyrektor Izby Skarbowej w Warszawie

**Zarząd Koła
Związku Kombatantów RP i BWP
w Nadarzynie**

**i
Wójt Gminy Nadarzyn**

zapraszają na uroczyste

**obchody 67. rocznicy
wybuchu II wojny światowej
w dniu 1 września 2006r.
o godz. 16.45**

Strażnica OSP Nadarzyn (ul. Warszawska 15).

W programie uroczystości:

- 16.45 - zbiórka przy OSP Nadarzyn (ul. Warszawska 15),
- 16.55 - przemarsz na cmentarz w Nadarzynie do grobów poległych w czasie II wojny św. i złożenie kwiatów,
- 17.45 - odsłonięcie pamiątkowej tablicy kościele pw św. Klemensa,
- 18.00 - Msza św. w intencji pomordowanych w czasie II wojny św.
- 18.50 - wręczenie odznaczeń kombatantom.

**Panu
Miroslawowi Chilmanowiczowi
wyrazy szczerego współczucia
z powodu śmierci
Brata**

*składają
Wójt Gminy, Przewodniczący Rady Gminy
oraz pracownicy UG Nadarzyn*



NADARZYN
ul. Kościelna 3
tel. (22) 739 - 70 - 98

**zapraszamy na
nowy semestr kursów języka:**

- angielskiego
- niemieckiego
- francuskiego
- włoskiego i innych

dla dzieci, młodzieży,
dorosłych

nasze atuty to:

- ☞ doświadczenie, efektywność, dobra reputacja
- ☞ nie jesteśmy debiutantami - znamy miejscowy rynek
- ☞ solidna jakość za rozsądną cenę (NA KAŻDĄ KIESZĘ)
- ☞ zajęcia w małych grupkach (2-5 osób), kameralna atmosfera
- ☞ sprawdzona, wykwalifikowana kadra młodych lektorów



- ☞ co tydzień nowe grupy (nigdy nie jest za późno, by zacząć)
- ☞ każdy poziom nauczania
- ☞ ZAPISY OD 1 WRZEŚNIA 2006, PON-PT: 15.30-19.00 - sekretariat szkoły

☞ dodatkowe informacje i zapisy w siedzibie szkoły

przyjdź i sprawdź nas,
a przekonasz się, że warto

D O G O D N A L O K A L I Z A C J A
(w samym centrum Nadarzyn, obok kościoła, wejście przez główną bramę)

.....

Wspomnienie...

Rok temu pożegnaliśmy niezwykle osobę, wspaniałego Człowieka - **śp. Barbarę Makowską.**

Radna Gminy Nadarzyn w latach 1998-2005, Wiceprzewodnicząca Rady Gminy Nadarzyn IV kadencji, inicjatorka powołania Wiadomości Nadarzyńskich i aktywna członkini zespołu redakcyjnego, społeczniczka o wielkim sercu i głowie pełnej pomysłów, które wdrażała w życie z ogromnym zapałem... Zawsze chętna pomóc innym, zawsze z ciepłym słowem i promiennym, „zaraźliwym” wręcz uśmiechem na twarzy.

Choć już od roku nie ma Jej wśród nas pamięć o Niej jest wciąż żywa, a wspomnienie Jej osoby obecne w naszych sercach i myślach.

W rocznicę śmierci śp. Barbary Makowskiej, we wtorek 29 sierpnia o godz. 18.00 w kościele pw św. Klemensa w Nadarzynie odprawiona zostanie Msza św.

**PRZEDSZKOLE
SMYK**

Ogłasza
zapisy
dzieci
na rok 2006/2007

Nadarzyn
ul. Graniczna 10
tel. 0 607 615 231

Zajazd BAK

Sękocin, al. Krakowska 135

www.zajazdbak.oit.pl

e-mail: zajazdbak@oit.pl

tel. (022) 720 21 83; (022) 757 96 92;
0 600 39 24 12



Wesela, przyjęcia okolicznościowe
tanio i atrakcyjnie

Sala do 150 osób, klimatyzowana,
pokoje hotelowe

Zapraszamy!!!

WEST – CAR S.C.

Rok założenia 1986

Serwis samochodów

ul. Mszczonowska 28 A; 05-830 Nadarzyn
tel. 729 88 05; fax 729 88 02; kom. 0 603 855 562
czynne: pn – pt 8-17; sobota 8-13

- ◆ BLACHARSTWO – LAKIERNICTWO
- ◆ SAMOCHODY ZASTĘPCZE
- ◆ ROZLICZENIA BEZGOTÓWKOWE
- ◆ HOLOWANIE 24h/DOBĘ
- ◆ ELEKTRO-MECHANIKA, FILTRY, OLEJE, HAMULCE
- ◆ KUPNO-SPRZEDAŻ SAMOCHODÓW CAŁYCH I POWYPADKOWYCH
- ◆ CZĘŚCI ZAMIENNE, SZYBY, UKŁADY WYDECHOWE
- ◆ OBSŁUGA FIRM (FLOTY)

FIRMA POSIADA CERTYFIKAT ISO 9001/2000

*Specjalizacja: Opel, Fiat, Ford, Daewoo, Skoda, Seat,
francuskie, japońskie*



Samochody zastępcze



Mieszalnia lakierów



Komputerowy system pomiaru płyty podłogowej

Uwaga !

Nasze "Wiadomości" można dostać w
następujących miejscach:

- Kajetany** - Delikatesy "JEDYNKA", ul. Rolna 4R
Delikatesy i Bar, ul. Rolna 19
Sklep Ogólnospożywczy, ul. Rolna 22A
- Młochów** - sklep spożywczo-przemysłowy
(p. Grzegorz Baran)
- handel i gastronomia (p. Leokadia Jarzyńska)
- Nadarzyn** - Urząd Gminy
- biuro Rady Gminy
- kiosk Państwa Dąbrowskich przy Pl. Ks. Poniatowskiego
- sklep spożywczy (p. Waldemar Szytk)
- Biuro Nieruchomości (ul. Warszawska)
- kiosk "Maciek" na terenie NSM
- delikatesy przy ul. Pruszkowskiej
- Parole** sklep spożywczy
- Rozalin** - sklep spożywczy
- Rusiec** - sklep przy trasie katowickiej
- Stara Wieś** - sklep spożywczo-przemysłowy
(p. Agnieszka Maluga)
- Strzeniówka** - sklep spożywczy (p. Renata Szamota)
- sklep ogólnospożywczy
(p. Małgorzata Gawrońska)
- Urzut** - sklep spożywczy
ul. Malownicza (p. Elżbieta Kosińska)
- Walendów** - sklep spożywczo-przemysłowy
(p. Bożena Łaska)
- Wola Krakowiańska** - sklep spożywczo-przemysłowy (p. Joanna Małecka)
- Wolica** - sklep spożywczy
przy Al. Katowickiej
- sklep spożywczy przy ul. Ogrodowej

Cennik usług reklamowych w gazecie "Wiadomości Nadarzyńskie"

Urząd Gminy Nadarzyn
ul. Mszczonowska 19
05-830 Nadarzyn

Ogłoszenia typu "podejmę - dam" pracę zamieszczamy
bezpłatnie.

Cała strona - 400 zł (340 zł)

A - 230 zł (180 zł)

B - 130 zł (100 zł)

C - 75 zł (50 zł)

Na 2, 3 i 4 stronie okładki (strony kolorowe) - 400% drożej
(do wszystkich cen należy doliczyć podatek VAT).

Ceny podane w nawiasach dotyczą ogłoszeń
zamieszczanych w kolejnych 3 numerach
gazety.

A	
B	C

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności
za treść ogłoszeń.

Kontakt: Edyta Gawrońska
tel.: 729 81 85 w.219; 0 502 010 986

AKPIC-GD SERWIS KOMPUTERÓW

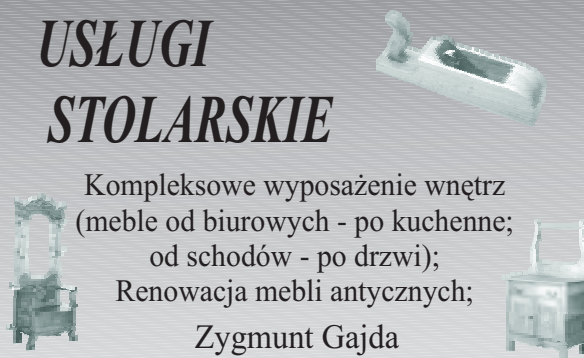
- ✓ Serwis sprzętu PC, okresowe przeglądy;
- ✓ Rozbudowa, modernizacja komputerów i laptopów;
- ✓ Projektowanie, instalacja małych sieci, WIFI;
- ✓ Ochrona antywirusowa, instalacja systemów;
- ✓ Sprzedaż sprzętu i oprogramowania po atrakcyjnych cenach;

0 501 733 179

Strzeniówka, ul. Pruszkowska 141;
Naprawa sprzętu u klienta, faktury.

Szukasz konsultantki AVON zadzwoń 0 504 826 325
Aby umówić się na wizytę u Ciebie!!!

USŁUGI STOLARSKIE



Kompleksowe wyposażenie wnętrz
(meble od biurowych - po kuchenne;
od schodów - po drzwi);
Renowacja mebli antycznych;

Zygmunt Gajda

05-830 Nadarzyn, Walendów 13B
tel. 729 83 05; 0 501 549 537

Zatrudnię pomoc w gabinecie stomatologicznym
(chętnie do przyuczenia).
Tel. 0 501 037 007.

Zatrudnię stolarza lub pomoc.
Tel. 0 501 549 537

Do nowego Przedszkola Niepublicznego
w Nadarzynie, zatrudnię od września
nauczycielkę wychowania przedszkolnego
z doświadczeniem.
Tel. 0 607 615 231.

Salon fryzjerski „Monika” w Nadarzynie,
przy ul. Krótkiej 7 - zatrudni fryzjerkę i przyjmie
uczennicę do przyuczenia do zawodu.
Tel. 022 739 88 65.

Przyjmę piętrowe łóżko, dla dwójki dzieci, biurko
do odrabiania lekcji oraz rozkładany, niewielki na-
rożnik do spania. Potrzebna jest również mała lo-
dówka. Wiadomość proszę kierować do Gminnego
Ośrodka Pomocy Społecznej w Nadarzynie, tel. 022
739 73 20, 022 729 81 73.



Nadarzyńskie kryminałki

05. 07. 2006 r.

♦ O godz. 15:00 KP w Nadarzynie został powiadomiony o kradzieży kabla telefonicznego napowietrznego długości ok.

800 m mającej miejsce w nocy z 04/05.07.2006 r. na odcinku Młochów–Parole.

♦ O godz. 18:45 policjanci KP Nadarzyn dokonali zatrzymania mężczyzny posiadającego przy sobie telefon komórkowy pochodzący z przestępstwa.

06. 07. 2006r.

♦ O godz. 20:00 KP w Nadarzynie został powiadomiony o kradzieży telefonu komórkowego marki NOKIA 6280 mającej miejsce na terenie firmy w miejscowości Młochów. Podjęte w tej sprawie czynności doprowadziły do zatrzymania w dniu następnym sprawcy tego przestępstwa.

08. 07. 2006r.

♦ O godz. 20:45 w Nadarzynie przy ul. Mszczonowskiej funkcjonariusze KP Nadarzyn dokonali zatrzymania nietrzeźwego kierowcy.

09. 07. 2006r.

♦ O godz. 16:15 KP w Nadarzynie został powiadomiony o kradzieży portfela wraz z dokumentami oraz pieniędzmi, która miała miejsce na terenie stacji paliw w Urzucie w godz. 14:15-14:30.

10. 07. 2006r.

♦ O godz. 20:10 policjanci KP Nadarzyn w Urzucie przy ul. Promyka dokonali zatrzymania nietrzeźwego kierowcy.

12. 07. 2006r.

♦ O godz. 14:35 w Strzeniówce przy ul. Pruszkowskiej policjanci KP Nadarzyn dokonali zatrzymania mężczyzny ukrywającego się przed wymiarem sprawiedliwości.

♦ O godz. 19:20 w Nadarzynie przy ul. Mszczonowskiej funkcjonariusze KP Nadarzyn dokonali zatrzymania mężczyzny podejrzanego o dokonanie rozboju w dniu 11.06.2006r. w Kajetanach.

♦ O godz. 20:00 KP w Nadarzynie został powiadomiony o tym, że nieznany sprawca wykorzystując tłok panujący w autobusie oraz nieuwagę dokonał kradzieży portfela. Znajdowały się tam dokumenty, pieniądze oraz karty bankomatowe. Zdarzenie miało miejsce w autobusie linii 711 na trasie Raszyn – Nadarzyn, w godz. 16:20-17:00.

13. 07. 2006r.

♦ O godz. 21:20 w Nadarzynie przy ul. Mszczonowskiej policjanci KP Nadarzyn dokonali zatrzymania nietrzeźwego rowerzysty.

14. 07. 2006 r.

♦ O godz. 14:40 w Zarębach gmina Żabia Wola funkcjonariusze KP Nadarzyn dokonali zatrzymania mężczyzny podejrzanego o pobicie, które miało miejsce w dniu 11.06.2006 r. o godz. 17:00 w Kajetanach przy ul. Rolnej.

15. 07. 2006 r.

♦ O godz. 18:30 przy Pl. Poniatowskiego zakończył jazdę nietrzeźwy rowerzysta zatrzymany przez policjantów KP Nadarzyn.

♦ O godz. 23:35 w Kajetanach na terenie POD „ABISYNKA” funkcjonariusze KP Nadarzyn dokonali zatrzymania mężczyzny podejrzanego o znęcanie się i groźby karalne w stosunku do najbliższych.

16. 07. 2006 r.

♦ O godz. 17:30 Komisariat Policji w Nadarzynie został powiadomiony o kradzieży portfela wraz z dokumentami oraz telefonu komórkowego marki SONY – ERICSSON z torebki znajdującej się na zapleczu boksu na terenie Centrum Handlowego w Wolicy.

18. 07. 2006r.

♦ O godz. 20:00 w Strzeniówce przy ul. Spacerowej policjanci KP Nadarzyn dokonali zatrzymania mężczyzny ukrywającego się przed wymiarem sprawiedliwości.

♦ O godz. 20:25 KP w Nadarzynie został powiadomiony o tym, iż w okresie od maja 2006r. do dnia 18.07.2006r. nieznani sprawcy dokonali kradzieży drzewa z terenu posesji w Nadarzynie przy ul. Mszczonowskiej.

20. 07. 2006 r.

♦ O godz. 15:20 KP w Nadarzynie został powiadomiony przez pracownika firmy w Młochowie o tym, że w okresie 05-07.07.2006r. w godz. 7:00-12:00 nieznani sprawcy dokonali kradzieży przesyłki kurierskiej, zawierającej dwa pudełka z zawartością pięciu komputerów przenośnych.

21. 07. 2006 r.

♦ O godz. 15:20 KP w Nadarzynie został powiadomiony o tym, iż w dniach 20-21.07.2006 r. w godz. 16:00-12:00 w Nadarzynie przy ul. Żółwińskiej nieznany sprawca dokonał kradzieży portfela z zawartością dokumentów oraz pieniędzy w kwocie 700 zł.

22. 07. 2006 r.

♦ O godz. 9:15 w Nadarzynie policjanci KP Nadarzyn w związku z uzyskaną informacją dokonali sprawdzenia wskazanego lokalu, w którym najemcy poprzez nielegal-

Dyżury dzielnicowych we wrześniu 2006 r.

lp.	DZIELNICOWY	PUNKT KONSULTACYJNY	DATA	GODZINA
1.	mł. asp. <i>Artur Chmiel</i> tel. 0 600 997 457	Świetlica w Walendowie Szkoła Podstawowa w Ruścu	17.09.2006 r.	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰
			29.09.2006 r.	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰
2.	st. sierż. <i>Mariusz Michałowski</i> tel. 0 600 997 482	Komisariat Policji w Nadarzynie	06.09.2006 r.	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰
			22.09.2006 r.	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰
3.	sierż. <i>Waldemar Tymoszek</i> tel. 0 600 997 483	Świetlica w Urzucie Remiza OSP w Młochowie	05.09.2006 r.	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰
			19.09.2006 r.	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰
4.	sierż. <i>Marcin Dąbski</i> tel. 0 600 997 468	Komisariat Policji w Nadarzynie	03.09.2006 r.	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰
			23.09.2006 r.	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰

ne podłączenie się instalacji dokonywali kradzieży energii elektrycznej.

23. 07. 2006 r.

♦ O godz. 19:30 funkcjonariusze KP Nadarzyn w Kajetanach przy ul. Rolnej dokonali zatrzymania mężczyzny, który dokonał uszkodzenia mienia poprzez wybite szyby w drzwiach sklepu. Ponadto sprawca z miejsca zdarzenia oddał się rowerem będąc w stanie nietrzeźwym, wobec czego przed Sądem odpowie za obydwie przestępstwa.

♦ O godz. 22:50 Komisariat Policji w Nadarzynie został powiadomiony o kradzieży telefonu komórkowego, która miała miejsce w godz. 20:00-21:00 w Szamotach przy ul. Nadarzyńskiej, na przystanku autobusowym przez dwóch nieznanymi sprawców poruszających się na rowerach.

25. 07. 2006r.

♦ O godz. 6:45 w Nadarzynie przy ul. Pruszkowskiej policjanci Sekcji Ruchu Drogowego z KPP w Pruszkowie do-

konali zatrzymania mężczyzny ukrywającego się przed wymiarem sprawiedliwości.

♦ Kolejny poszukiwany trafił w ręce nadarzyńskich policjantów o godz. 8:15 w Nadarzynie przy ul. Warszawskiej.

26. 07. 2006 r.

♦ O godz. 8:00 policjanci KP w Nadarzynie przy Pl. Poniatowskiego dokonali zatrzymania mężczyzny ukrywającego się przed wymiarem sprawiedliwości.

♦ O godz. 13:00 w Woli Krakowiańskiej policjanci KP Nadarzyn dokonali zatrzymania mężczyzny, który dopuścił się czynnej napaści na interweniujących funkcjonariuszy.

♦ O godz. 19:30 w Walendowie policjant KP Nadarzyn dokonał zatrzymania nietrzeźwego kierowcy poruszającego się samochodem marki Ford Transit.

*kom. Adam Piskorz
Komendant KP w Nadarzynie*



Bezprzewodowa sieć w Gminie Nadarzyn i okolicach

INTERNET

stały • nielimitowany • bezprzewodowy

TWÓJ LEPSZY DOSTĘP DO INTERNETU

PLJ  INTERNET

www.kajetany.net
tel. 0 22 853 67 53
0 504 804 804

From PL

* usługa ograniczona terytorialnie - aktualny zasięg na www.kajetany.net

Bank Spółdzielczy w Nadarzynie

Plac Księcia J. Poniatowskiego 5 A
tel. (0-22) 729 81 24, 729 83 69,
tel./ fax 729 83 69
czynny od poniedziałku do piątku
w godz. 8⁰⁰-16⁰⁰ (kasa: 8⁰⁰-15⁰⁰)
soboty w godz. 8⁰⁰-14⁰⁰ (kasa: 8⁰⁰-13⁰⁰)



OFERUJE:

- ♦ kredyty na działalność gospodarczą;
- ♦ kredyty konsumpcyjne w tym również okolicznościowe;
- ♦ preferencyjne kredyty inwestycyjne i obrotowe dla rolników;
- ♦ prowadzenie rachunków *a vista*, rachunków oszczędnościowo - rozliczeniowych i lokat terminowych o różnych okresach oszczędzania;
- ♦ prowadzenie rachunków bieżących podmiotów gospodarczych i osób prawnych oraz dokonywanie rozliczeń;
- ♦ przyjmowanie wpłat za gaz, energię elektryczną, telefon, ubezpieczenia, ZUS, KRUS, podatki i opłaty na rzecz innych banków;

Oddział Banku w Żabiej Woli

tel. (0-46) 857 86 93, tel./fax 857 82 23
czynny od poniedziałku do piątku
w godz. 7³⁰-15³⁰ (kasa: 7³⁰-15⁰⁰)
soboty w godz. 8⁰⁰-13⁰⁰



Najniższe prowizje od wpłat!!! Zapraszamy!

Z życia Ochotniczych Straży Pożarnych Gminy Nadarzyn

Ochotnicza Straż Pożarna w Nadarzynie
ul. Warszawska 15
05-830 Nadarzyn
tel. 022 729 81 83

Nowinki strażackie OSP Nadarzyn

W dniu 18 lipca br. odbyło się posiedzenie Zarządu OSP, na którym m.in. zweryfikowano książkę inwentarzową OSP (książka ta zawiera informacje odnośnie posiadanego przez jednostkę sprzętu), poruszono sprawy dotyczące szkolenia Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej i dokonano podsumowania akcji letniej.

Kolejne posiedzenie Zarządu OSP Nadarzyn odbyło się w dniu 21 sierpnia 2006r. Na mocy podjętych przez Zarząd uchwał powołano komisję inwentarzową do przeprowadzenia inwentaryzacji majątku OSP; druhowi Łukaszowi Golianowi powierzono opiekę nad Młodzieżową Drużyną Pożarniczą; powołano żeńską drużynę MDP i przyjęto nowych członków (A. Józefowicza oraz do MDP – B. Cal).

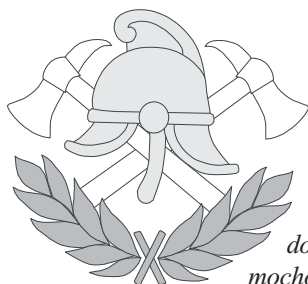
W programie posiedzenia znalazły się również sprawy związane ze składkami członkowskimi, dotacjami do budżetu na rok przyszły, sprawy operacyjne oraz porządkowe. Obecny na posiedzeniu Prezes Zarządu Wojewódzkiego ZOSP RP na Mazowsze – dh Witold Sojka poinformował Zarząd o statusie prawnym obowiązującym w zakresie finansowym.

W dniu 15 lipca br. strażacy OSP Nadarzyn, wraz z czterema innymi jednostkami (OSP Młochów, OSP Żółtwin, OSP Nowa Wieś, OSP Raszyn) brali udział w ćwiczeniach zorganizowanych w kompleksie leśnym Podkowa Leśna, w nadleśnictwie Chojnów. Tematem ćwiczeń było przeprowadzenie akcji gaśniczej w przypadku pożaru młodka. Tego typu szkolenia umożliwiają strażakom podnoszenie kwalifikacji i umiejętności, niezbędnych do prowadzenia działań ratowniczo-gaśniczych podczas prawdziwych akcji. Szkolenie w Podkowie Leśnej odbyło się dzięki pomocy i współpracy leśniczego Artura Pacia. W porozumieniu z



Fot. OSP Nadarzyn

Ćwiczenia w leśnictwie Podkowa Leśna.



nim nadarzyńska OSP jeździła na patrole leśne w lipcu - ze względu na trwającą suszę na terenie Nadleśnictwa Chojnów wprowadzono zakaz wchodzenia do lasów.

W dniu 22 lipca zostały przeprowadzone ćwiczenia dla dowódców. Temat ćwiczeń: „Budowa linii gaśniczej głównej oraz ustawienie samochodów w akcji”. W ćwiczeniach brały udział dwa samochody pożarnicze, a poprowadził je dh Łukasz Golian.

W lipcu druhowie OSP Nadarzyn wyjeżdżali do następujących akcji:

- pożary traw (7),
- pożar stogu siana (1),
- pożar pustostanu (1),
- pożar stodoły (1),
- zmycie jezdni po wypadku (1),
- usunięcia gniazd szerszeni (9).

Szanowni Państwo!

W budynku OSP znajduje się Sala Tradycji, w której umieszczone są eksponaty związane z historią OSP. Oprócz sztandarów, dawnych mundurów i używanego dawniej sprzętu strażackiego znajdują się tam zdjęcia, dyplomy i kroniki. Salą opiekuje się Włodzimierz Wencel.

Chcąc wzbogacić zbiory zwracamy się z prośbą do mieszkańców Gminy Nadarzyn o pomoc w uzupełnieniu i powiększeniu naszej kolekcji. Z góry serdecznie dziękujemy.

Zarząd OSP Nadarzyn



ORKIESTRA DĘTA OSP NADARZYN

Orkiestra wzięła udział w XIX Regionalnym Przeglądzie orkiestr Strażackich w Siemiatyczach. Zajęła tam II miejsce – premiiowane delegowaniem na ogólnopolski przegląd orkiestr strażackich w 2007 roku.

W dniach 24.07-03.08. 2006r., w Sielpi odbyły się warsztaty muzyczne oraz warsztaty młodzieżowych drużyn pożarniczych.

Natomiast od 4 do 6 sierpnia br. nadarzyńska Orkiestra wzięła udział we wspólnych warsztatach muzycznych wraz z zaprzyjaźnioną Orkiestrą Dętą OSP Boćki z Podlasia.

Koncerty w których Orkiestra brała udział w ostatnim czasie:

- 6.VIII br. - w Warszawie z cyklu „Letnia Serenada 2006”,
- 15.VIII br. - w Parku Sowińskiego na Woli w Warszawie, dla 1000 publiczności z okazji Dnia Wojska Polskiego,
- 20.VIII br. - na Dożynkach Gminy Brwinów w Żółtynie,
- 27.VIII br. - na Powiatowych Dożynkach w Pruszkowie.

Kapelmistrz
Mirosław Chilmanowicz

**Zarząd LKS „Orzeł” Nadarzyn
zaprasza**

młodzież szkół podstawowych
oraz gimnazjalnych
na zajęcia łucznicze, które odbywają się
w obiekcie GOS w Nadarzynie
(ul. Żółwińska 20)
w poniedziałki oraz czwartki
w godzinach od 15.00 do 16.00.

Serdecznie zapraszamy!!!

Zatrudnię elektromechanika

przy konserwacji maszyn pralniczych.

Tel. 0 606 883 779

Restauracja w CH Maximus - zatrudni na stałe
kucharza z umiejętnością robienia pizzy.

Tel. 022 402 98 40, 0 502 369 630.

**Firma zatrudni osoby do pracy przy taśmie
produkcyjnej – artykuły spożywcze.**

Praca w Żabiej Woli. Mile widziane osoby
z orzeczeniem o lekkim stopniu
niepełnosprawności.

Tel. kontaktowy: 022 757 74 20.

*Język angielski dzieci i młodzież, dorośli;
przygotowanie do matury.*

Tel. 0 505 460 026

Poszukuję odpowiedzialnej oraz niepalącej
opiekunki do 1,5-letniego dziecka
w Kajetanach, gm. Nadarzyn
(od września 2006r.).

Kontakt: tel. **0 608 418 161**

Zatrudnię przy pracach
remontowo - budowlanych (okolice Pęcic).

Tel. 0 600 402 761

JĘZYK ANGIELSKI

Dla dzieci w wieku szkolnym i młodzieży.
Młochów, tel. 022 729 92 28 (po 15.00),
0 510 390 693

Najcieplejsze OKNA w Polsce !



REWOLUCYJNA TECHNOLOGIA
OKNA SUPER termio
szkła $U=0,6 \text{ W/m}^2\text{K}$
Wzmocnienia termiczne MS
ramy $U=1,2 \text{ W/m}^2\text{K}$
SUPER PARAMETRY W STANDARDZIE

- okna PCV i drewniane
- drzwi wewnętrzne i zewnętrzne
- rolety • żaluzje • markizy
- parapety • kominki
- wyroby z kamienia
- panele i schody

Salon Firmowy:
GLOBART
Wolica k/Janek
ul. Ogrodowa 4 (trasa katowicka)
tel. 022 798 08 99 fax 022 739 92 85
e-mail: sklad.wolica@ms.pl www.globart.pl

www.ms.pl ☎ 0 801 608 608 

więcej niż OKNA

kronopol
Dzień Dobry Stach

Tarkett
COMMERCIAL

PANELE PODŁOGOWE I ŚCIENNE

- ✓ różnorodność kolorów i wzorów,
- ✓ odporne na zarysowania i ścieranie,
- ✓ proste w montażu,
- ✓ powierzchnia nie wchłaniająca brudu,
przyjazna dla alergików.

STANDARD Marcin Łukasiewicz
Rusiec, Al. Katowicka 211, Nadarzyn 05-830
tel. / fax 22 739 86 22; mail: panele@onet.eu,

Ponadto w ofercie posiadamy: okna, drzwi, parapety, rolety, żaluzje



MEISTER
The Master For Master

EGGER

**Atrakcyjne ceny
już od 25,50 zł/m²**

Ważne telefony

Policja	997
Komisariat Nadarzyn:	22 729 81 77
Komenda Pow. Pruszków:	22 758 60 81 (do 85)
Straż Pożarna	998
Pruszków	22 758 62 52;
	22 758 77 01
OSP Nadarzyn	22 729 81 83
OSP Młochów	22 729 91 99
Pogotowie gazowe	992
Gazownia Warsz. O/Pruszków	22 758 85 46
Pogotowie Ratunkowe	999
Pruszków	22 758 67 14;
	22 758 81 86
Ośrodki Zdrowia:	
Nadarzyn	22 729 81 28
Młochów	22 729 91 46
Międzynarodowe Centrum Słuchu i Mowy w Kajetanach (ul. Mokra 17; 05-830 Nadarzyn)	22 356 03 01 (03)

Urząd Gminy Nadarzyn	
Sekretariat	22 729 81 85 w. 101
Fax	22 729 81 75
Biuro Rady Gminy	22 729 81 94
Urząd Stanu Cywilnego	22 729 89 17
Dowody osobiste	22 729 89 14
Zakład Usług Komunalnych	22 739 42 00
Starostwo Powiatowe	
Sekretariat	22 738 14 00
Fax	22 728 92 47
Nadarzyński Ośrodek Kultury	22 729 89 15;
	22 739 73 12
Gminny Ośrodek Sportu	22 739 71 70
Hala Widowiskowo-Sportowa	22 739 90 18
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	22 729 81 73;
	22 739 73 20

Gminne Ognisko Dziecięco-Młodzieżowe "Tęcza" w Nadarzynie 22 739 73 11

Zakład Usług Komunalnych w Nadarzynie

ul. Graniczna 4; 05-830 Nadarzyn; tel. 739 42 00

Zgłoszenia awarii:

w godzinach pracy od pon. do pt.: 8.00-16.00 pod nr. tel. 022 739 42 00;
awarie wodociągowe - zgłoszenia całą dobę pod nr tel. 022 729 84 30; 0 500 773 155;
awarie kanalizacji sanitarnej - zgłoszenia całą dobę pod nr tel. 022 729 83 20
odsnieżanie dróg gminnych - zgłoszenia całą dobę pod nr tel. 022 729 83 20 lub 0 510 374 773

Kasa ZUK czynna pon.-pt.: 9.00-15.00
Nr konta: Bank Spółdzielczy w Nadarzynie
39 8017 0002 7977 2000 0001

Filia Gminnego Ogniska "Tęcza w Młochowie

	22 729 90 47
Gimnazjum	22 739 96 90
	22 739 98 16
SP Kostowiec	22 729 91 69
SP Młochów	22 729 91 40
SP Nadarzyn	22 729 81 66
SP Rusiec	22 729 81 97
SP Wola Krakowiańska	22 729 91 81
Przedszkole w Młochowie	22 729 90 19
Przedszkole w Nadarzynie	22 729 81 70
Przedszkole w Wolicy	22 729 81 65
Przedszkole "Maluch"	22 739 76 95
Przedszkole "W zielonym domku"	22 739 90 67

Szkoły Fundacji Kultury Informatycznej:

Policealne Studium Informatyczne	22 729 92 81
Wyższa Szkoła	22 729 92 82
Placówka Niepubliczna Doskonalenia Nauczycieli o zasięgu ogólnokrajowym Oficyny Informatycznej	22 729 92 82

Biblioteka w Nadarzynie	22 729 89 13
Biblioteka w Młochowie	22 729 90 09
BS Nadarzyn	22 729 81 24
Urzędy Pocztowe:	
05-830 Nadarzyn	22 729 81 11
05-831 Młochów	22 729 91 48
Apteki:	
ul. Błońska 6 B	22 729 88 31
ul. Sitarских 1	22 729 81 78
Kantor (Centrum Mody):	22 739 57 25
Parafie:	
pw Św. Klemensa w Nadarzynie	22 729 83 40
pw Św. Michała Archaniola w Młochowie	22 729 92 40
pw N.M.P. Wspomożenia Wiernych w Kostowcu	22 729 94 85

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy Zgromadzenia Sióstr Franciszkanek Rodziny Maryi w Kostowcu 22 729 91 67
Dom Pomocy Społecznej Zgromadzenia Sióstr Matki Bożej Miłosierdzia w Walendowie 22 729 88 80

Urząd Gminy Nadarzyn

Urząd Gminy Nadarzyn funkcjonuje w godzinach: 9⁰⁰-17⁰⁰ w poniedziałki oraz 8⁰⁰-16⁰⁰ w pozostałe dni tygodnia (z wyjątkiem sobót). Interesanci w referatach przyjmowani są w poniedziałki, środy i piątki.

W sprawach skarg i wniosków
Wójt Gminy Nadarzyn przyjmuje interesantów w:
poniedziałki (w godz.: 10.00-16.00)
piątki (w godz. 10.00-15.00)
po wcześniejszym telefonicznym umówieniu się.
Sekretariat: +48 22 729 81 85 wew. 101, 221
gmina@nadarzyn.pl

Biblioteka Publiczna Gminy Nadarzyn

PROPONUJE



HARRIS J. : „DŻENTELMEN I GRACZE.” Autorka głośnej „Czekolady” opisuje historie rozgrywające się we Francji. Jej książki charakteryzuje upodobanie do magii, miłość do kuchni i życia w jego najprostszych i najbardziej skomplikowanych przejawach.

HOLMES R. : „GDZIE LEŻY PRAWDA”. To czarująca powieść kryminalna. Jest błyskotliwa, zaskakująca i

intrygująca. Wciąga od pierwszej strony.

ZIEMIŃSKI A. : „MIECZ ORIENTU”. Autor tej książki, uznany i nagradzany twórca literatury fantastycznej, próbuje swą powieścią odpowiedzieć na pytanie, czy świat, w którym żyjemy, jest realny.



BORUCKI M. : „ILUSTROWANA HISTORIA POLSKI”. Książka przeznaczona dla wszystkich



miłośników dziejów ojczy-
stych – dzieci, młodzieży i
dorosłych. Obejmuje dzieje
naszego kraju od jego
początków do czasów współ-
czesnych.

MALEWSKI M.: „NA WALIZKACH”. Książka dostarcza dobrych rad absolwentom uczelni, młodym specjalistom o szeroko otwartych oczach na temat tego, jak dostać pracę za granicą i wspaniale się tam rozwijać.



HOLT V.: „DOM TYSIĄCA LATARNI”. Jedna z nieporównywalnych i niepowtarzalnych historii spod pióra Victorii Holt, fascynująca, trzyma w napięciu do ostatniej kropki.



BOCHEŃSKA O.: „BIAŁA WIEŻA”. Pełna humoru i autoironii opowieść o niezwykłym uczuciu dwojga ludzi, którzy muszą uwierzyć, że duchy, by podróżować, nie potrzebują tanich linii lotniczych, a wymiar, umownie zwany rzeczywistym i świat snu są sobie bliższe, niż nam się wydaje.

„WIELKI ILUSTROWANY SŁOWNIK ANGIELSKO-POLSKI DLA DZIECI I MŁODZIEŻY”.



Książka prze-
znaczona jest do
nauki języka
angielskiego dla
dzieci i mło-
dzieży. Zawiera
około 1500 wy-
razów, głównie
tych, z którymi
dzieci i młodzież
spotykają się w
p i e r w s z y c h
latach nauki
języka.

Ewa Marjańska
Dyrektor Biblioteki

Biblioteka Publiczna w Nadarzynie

Pl. Poniatowskieg 42 (tel. 729 89 13) czynna: pn., wt., śr., pt. - 12⁰⁰-19⁰⁰; czw. - 8⁰⁰-15⁰⁰

Filia w Młochowie

ul. Źródłana 1 (tel. 729 90 09) czynna: pn. - 9⁰⁰-14⁰⁰; wt., czw. - 13⁰⁰-19⁰⁰ (środy i piątki - nieczynna)

Sierpień - miesiącem trzeźwości...



Prace wykonały dzieci z Ogniska Dziecięco - Młodzieżowego „Tęcza”.

Uwaga!!!

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Nadarzynie prowadzi

**Gminny Punkt
Profilaktyczno-Konsultacyjny
„Pierwszy Krok”**

- poradnictwo dla osób uzależnionych;
- poradnictwo dla osób używających narkotyki nie uzależnionych;
- poradnictwo dla rodzin i osób bliskich osób uzależnionych;
- możliwość wykonania testu na obecność narkotyków;
- telefon zaufania.

Działania Punktu skierowane są do młodzieży i młodych dorosłych oraz ich rodzin. W Punkcie odbywają się konsultacje psychologiczne dla osób stykających się z problemem narkomanii, osób eksperymentujących i uzależnionych od środków psychoaktywnych, oraz ich rodzin, przyjaciół i partnerów.

**Punkt Konsultacyjny „Pierwszy Krok” mieści się w Nadarzynie ul. Kościelna 2 (budynek przy parafii)
tel. 022 739 73 11**

Dyżur pełni psycholog Izabela Jabłońska w godz. 17-19 w pierwszą i ostatnią środę każdego miesiąca

*Przewodniczący GKRPA
Henryk Zatorski*

Chrapanie i niebezpieczny bezdech podczas snu

Sen dla człowieka jest niezbędny. Każdy z nas przespia ponad jedną czwartą życia. Badania wykazują, że przeciętny sześćdziesięciolatek przespał ponad 15 lat. Osoby pozbawione snu lub źle śpiące mają skłonności do rozstroju zdrowia fizycznego i psychicznego. Dzieci osiągają gor-

sze wyniki w szkole, a dorośli w pracy. Częściej chorują, wpadają w zmienny nastrój, są przewlekłe przemęczone i rozdrażnione, zapominają, budzą niechęć osoby współspiającej, zasypiają w samochodach, podczas oglądania telewizji czy w pracy. Wszystkie narządy i układy wykazują przy-



spieszony proces starzenia.

Głównymi przyczynami upośledzającymi sen są zaburzenia oddychania. Normalne oddychanie polega na swobodnym przepływie powietrza przez nos, gardło, krtań, tchawicę, oskrzela do płuc. Jeżeli

powietrze napotka na swojej drodze przeszkodę np. skrzywioną przegrodę nosa powstają zaburzenia oddychania w postaci chrapania i bezdechów nocnych. Chrapać mogą wszyscy niezależnie od płci i wieku. Różne są przyczyny chrapania. Dzieci najczęściej chrapią z powodu nawracających infekcji czy przerośniętego trzeciego migdałka, młodzież przez zdeformowaną przegrodę nosa lub przerośnięte małżowiny nosowe, dorośli często mają zbyt wiotkie podniebienie i nadwagę. Statystycznie częściej chrapią mężczyźni niż kobiety. Przyjmuje się, że większość mężczyzn po 40 roku życia obarczona jest tą dolegliwością. Chrapanie jest zjawiskiem akustycznym, dodajmy niezwykle dokuczliwym dla osoby współspiącej. Natężenie wydawanego dźwięku może dochodzić niekiedy do 70 dB, które porównywalne jest z warkotem traktora lub młota pneumatycznego. Medycyna podaje chrapanie jako problem społeczny gdyż pogarsza sen i komfort życia także osoby współspiącej, która zwykle szturcha w bok chrapiącego lub śpi w osobnym pokoju. Czasami bywa powodem rozpadu małżeństwa. Chrapanie predysponuje dzieci do zaostrzenia chorób dróg oddechowych i uszu, a dorosłych - układu krążenia. Jeżeli pochrapywanie jest sporadyczne i krótkotrwałe zwykle nie stanowi zagrożenia dla zdrowia. Dłuższe może doprowadzić do bezdechów nocnych, które są groźne dla zdrowia, a nawet życia (tzw. cicha śmierć z uduszenia). Bezdech to stan, w którym człowiek śpiący przestaje oddychać przez ok. 10 sekund. Taka wartość uznawana jest za dopuszczalną normę. Dłuższe przerwy uznaje się za patologię. Bezdechy podczas snu powstają na skutek całkowitej obturacji (zatkania) dróg oddechowych. Powietrze nie dociera w tym czasie do płuc! Jeżeli pojedynczy bezdech u osoby dorosłej trwa dłużej niż 10 sekund a u dziecka powyżej 3 sekund oraz ich ilość przekracza 10 na godzinę to są podstawy do rozpoznania zespołu bezdechu podczas snu. Bezdech nocny występuje u 2% kobiet i 4% mężczyzn po 30 roku życia oraz u 3% dzieci. Dolegliwość ta dotyczy ponad 100 tys. Polaków. Spotkałem pacjentów, u których przerwa w oddychaniu przekraczała nawet 3 minuty a ilość wybudzeń dochodziła do sześciuset w ciągu 7 godzin snu. Bezdech podczas snu jest aktem, którego osoba nim dotknięta sobie nie uświadamia. Budząc się rano niczego nie pamięta, a postępujące poczucie przemęczenia zrzuca na wiek. Wysoką czujnością powinna wykazać się osoba obserwująca chrapiącego. Jeżeli stwierdzi niepokojące bezdechy z gwałtownym wybudzeniem powinna zgłosić to lekarzowi. Pediatra, laryngolog lub internista najszybciej pomogą dobrać odpowiednie badania, które ułatwią diagnozę. Istota leczenia polega na znalezieniu przyczyny chrapania i bezdechów!!! Można ją określić wykonując specjalistyczne badania (m.in. endoskopia jamy nosa, spirometria, polisomnografia).

Pozostawione bez leczenia bezdechy nocne prowadzą do niedotlenienia organizmu. Prawidłowe wysycenie tle-

nem krwi tętniczej wynosi ok. 95-98%. Podczas bezdechów obniża się do 80%. W ciężkich przypadkach wysycenie krwi tlenem może spadać nawet do 50%. Jeżeli spadek jest długotrwały wywołuje nieodwracalne zniszczenie komórek mózgu i serca. Tak głębokie niedotlenienie może być przyczyną nagłej śmierci podczas snu określanej u dzieci jako: sudden infants death syndrome (SIDS), a u dorosłych: quiet death (cicha śmierć).

Niekiedy w mediach można dostrzec informacje o nagłym zgonie podczas snu. Na szczęście tak ciężkie przypadki nie zdarzają się często i większości osób z bezdechami nocnymi można zaproponować odpowiednie leczenie pod warunkiem, że same będą świadome problemu i pofatygują się zgłosić do lekarza. Pozostali, którzy odwlekają decyzję o podjęciu leczenia narażają się na nieuchronny rozwój ciężkich chorób głównie układu sercowo-naczyniowego (choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze, arytmia serca, udar mózgu), a także nerwic, zmian w psychice i wiele innych.

Leczenie chrapania i bezdechów nocnych zwykle opiera się na dwóch zasadniczych typach terapii: zachowawczej i chirurgicznej. W leczeniu zachowawczym możemy zastosować specjalny aparat, który podaje do dróg oddechowych podczas snu powietrze o odpowiednim ciśnieniu i w ten sposób utrzymuje ich drożność. Mimo dość wysokiej skuteczności metoda ta jest źle tolerowana przez wielu pacjentów. Kolejnym sposobem leczenia zachowawczego jest dobór specjalnego aparatu stomatologicznego, który przesuwając żuchwę do przodu w celu zapobieżenia chrapania.

Jeżeli decydujemy się na terapię chirurgiczną mamy do wyboru zabieg operacyjny w znieczuleniu ogólnym, który łączy się z koniecznością kilkudniowej hospitalizacji w oddziale laryngologicznym. W czasie zabiegu wykonuje się w zależności od wskazań korekcję chirurgiczną przegrody nosa, małżowin nosowych, podniebienia miękkiego lub migdałków podniebiennych. Stosunkowo nowym sposobem leczenia bezdechu i chrapania jest radiochirurgia. Ta atraumatyczna metoda pozwala uniknąć typowego pooperacyjnego bólu. Jest metodą mało inwazyjną, bezpieczną, nie wymagającą usypiania pacjenta i pobytu w szpitalu. Zabieg jest krótki trwa ok. 30-40 minut i jest przeprowadzany w znieczuleniu miejscowym. Pacjent po zabiegu udaje się do domu.

Jak zmniejszyć ryzyko chrapania?

- staraj się spać na boku,
- zredukuj masę ciała,
- dbaj o toaletę nosa (płucz nos odpowiednimi preparatami zleconymi przez specjalistę),
- unikaj przed zaśnięciem alkoholu, kofeiny i środków nasennych,
- śpij w przewietrzonym pokoju na dobrym materacu,
- unikaj obfitych posiłków przed zaśnięciem.

dr Adam Chustecki
otorynolaryngolog



List Klementyński

Parafia Rzymskokatolicka
w Nadarzynie

200 lat kościoła w Nadarzynie 1806-2006

Koniec wakacji, czas powrotów z urlopu, początek szkoły... Wszystko co dobre szybko się kończy, tak też i wakacje - były i minęły. W kościele parafialnym również dało się to odczuć, mniej ludzi na Mszach niedzielnych, urlop pana organisty, zauważalny brak większości młodzieży, która odpoczywała po trudach nauki w innych miejscach naszego świata. Wakacje można było również spędzić z Panem Bogiem bardzo blisko. Mam tu na myśli sierpniową pielgrzymkę na Jasną Górę i różnego rodzaju rekolekcje wakacyjne. Nasi parafianie uczestniczyli i w pielgrzymce, i w rekolekcjach.

W tym numerze chciałbym przybliżyć czytelnikom co to jest Oaza wakacyjna. Drugim tematem będzie kwestia odpowiedniego ubioru w kościele. Temat ten wraca przy okazji wakacji, gdyż niestety jeszcze wielu nie potrafi zrozumieć, że kościół to Dom Boży, a nie miejsce rekreacji.

Na pierwszy miesiąc szkoły i trudne pierwsze dni w pracy życzę wszystkim wielu łask Bożych i dużo siły.

Szczęść Boże

Spotkanie z Jezusem - rekolekcje oazowe



Oaza wakacyjna to forma rekolekcji zorganizowanych według określonego programu. Jest ona przeznaczona dla danej grupy wiekowej, która jest odpowiednio przygotowana formacyjnie do przeżycia takiej właśnie a nie innej oazy. Przygotowanie i formacja odbywa się w parafiach przez cały rok na cotygodniowych spotkaniach, Mszach Świętych i oazach modlitwy, czyli weekendowych wyjazdach. Rekolekcje są podzielone na Oazy dzieci Bożych, dla dzieci ze szkół podstawowych i gimnazjów, oraz Oazy Nowego Życia, dla młodzieży licealnej, potem można skorzystać z oaz specjalistycznych, formujących animatorów różnego rodzaju np. animatorów grupy, czy muzycznych. Oczywiście nie może zabraknąć rekolekcji dla starszych, które to nazwane są Oazami rodzin. W tym roku z naszej parafii wyjechało ponad 20 uczestników na różne stopnie oaz wakacyjnych, jak również kilka rodzin. Poniżej chciałbym przedstawić kilka świadectw po przebytych rekolekcjach, które są umieszczone również na stronie internetowej www.oaza.pl

Byliśmy na Oazie Rodzin II stopnia. Zawsze z utęsknieniem czekamy na rekolekcje, które są dla nas czasem spokoju, wyciszenia, kiedy czujemy się dobrze jako rodzina, mamy dla siebie bardzo dużo czasu. Na tych rekolekcjach Pan Bóg nas rozpieszczęł swoją miłością, mieliśmy czas na odpoczynek i na ćwiczenia duchowe. Bardzo mi utkwiły w pamięci słowa św. Franciszka przytoczone na jednym z kazań: „Usiądź ze mną na kamieniu. Będziemy siedzieć

tak długo, aż pokonamy pośpiech”. Tak bardzo chciałabym zastosować te słowa w życiu codziennym, kiedy jest praca zawodowa, rodzinne i domowe obowiązki. Żeby był kamień, na którym można poczekać i pokonać pośpiech, wyciszyć się. Pan Bóg przemawiał do nas przez piękno przyrody. W szczególnie sposób odczuliśmy to podczas exodusu, kiedy o wschodzie słońca wychodziliśmy brzegiem morza, by na plaży celebrować Eucharystię i cieszyć się ze zmartwychwstania Pana. Na koniec rekolekcji nasz moderator porównał naszą oazę do obrazu narodzenia Jezusa. Pośrodku i w centrum był Jezus. Ten, który codziennie przychodził do nas podczas Eucharystii. Obok stała Maryja i Józef, nasza para moderatorska. To Ci, którzy prowadzili nas do Pana. Przed Jezusem staliśmy my uczestnicy, jak pastuszkowie. Każdy z nas inny. Był pastuszek, który nas rozśmieszał i ten który zadziwiał swoją wiedzą i taki, który ubogacał nas muzyką. Pragniemy, aby ten obraz Bożego Narodzenia został w naszym sercu.

Jola i Krzysztof

Byłam na rekolekcjach I stopnia. Chęć się podzielić doświadczeniem, że Pan Bóg odpowiada na modlitwę. Bardzo chciałam pojechać na oazę. Pan Bóg pozwolił mi zdać pomyślnie egzaminy i dostać się do wybranej szkoły. Na oazie przyjąłem Jezusa jako osobistego Pana i Zbawiciela. To było najważniejsze wydarzenie. Na początku nic nie poczułam. Było to takie automatyczne. Dopiero później w Namiocie Spotkania doświadczyłam osobiście tej prawdy, że Jezus jest moim Panem i Zbawcą. Siedząc w otoczeniu pięknych gór poczułam Jego miłość do mnie. Podczas

całej oazy bardzo przeżywałam każdy namiot spotkania jako spotkanie z Jezusem, z Jego Słowem, w otoczeniu pięknej przyrody.

Bardzo wielką rzeczą, jaką wywiozłam z oazy było podpisanie deklaracji Krucjaty Wyzwolenia Człowieka. Zrobiłam to w pewnej intencji. Wiem, że gdy proszę, będzie mi dane. Tym bardziej jeśli będzie to zgodne z wolą Bożą.

Małgosia

W rym roku po raz pierwszy byliśmy na oazie. Dzięki tym rekolekcjom umocniłam się w pokonywaniu trudności. Podstawowy mój problem dotyczył alkoholu. Nie wyobrażałam sobie żadnej pracy bez picia. Alkohol był także lekarstwem na zdenerwowanie, piętrzące się problemy. Od czasu rekolekcji się to zmieniło. Na koniec oazy podpisaliśmy deklarację Krucjaty Wyzwolenia Człowieka. Pierwszym owocem jest to, że nie piję już dwa miesiące i nie odczuwam z tego powodu żadnego braku. Decyzje podejmuję na trzeźwo i żona potwierdza, że z dużo lepszym wynikiem. Mam chęć i zapał do pracy. Żona czuje się spokojna, bo wie, że może na mnie liczyć w domu.

Elżbieta i Grzegorz

Od kilku lat męczył mnie konflikt z moją mamą. Zupełnie nie mogłam się z nią porozumieć. Miałam dni, że mówiłam, że jej nienawidzę, często kłóciłyśmy się, były krzyki, płacze, trzaskanie drzwiami, kilka razy nawet doszło do rękoczynów. Nie umiałam sobie z tym poradzić. W tym roku postanowiłam machnąć na to ręką, przeczekać, kiedy będę mogła wyjść z domu, wyprowadzić się. Będąc na rekolekcjach jednego dnia zachorowałam. Cała oaza wyszła w góry, ja zostałam. Usiadłam w pokoju, otworzyłam Pismo Święte. Mój wzrok spoczął na słowach matka. Zrozumiałam, że ja już tak dłużej nie mogę, nie chcę żyć tak następne 10 lat. I wtedy zadzwoniłam do mamy i rozmawialiśmy chyba godzinę. Wszystko sobie wytłumaczyłyśmy. Teraz jest zupełnie inaczej. Wierzę, że to właśnie dlatego, że byłam na oazie i że Bóg mnie dotknął. Inaczej bym sobie z tym nie poradziła.

Beata

.....

Strój w Domu Bożym

Wakacje - słowo, które tak miło brzmi w naszych uszach, a i w sercu robi się ciepło. Po rocznej nauce, pracy nadszedł wreszcie czas upragnionego urlopu, wolnych dni, jakże często kojarzących się ze swobodą, wolnością. I to nie tylko wolnością od szefów, nauczycieli, ale z wolnością kojarzącą się także często z luzem. Luzem, który ma coś udowodnić. Tylko co i komu? - nikt nie wie. Może to chęć zwrócenia na siebie uwagi za wszelką cenę? Zgoda. Ktoś ma wewnętrzną potrzebę, aby o nim mówiono. Jego problem. Ale jeżeli sprawa dotyczy Boga, to również problem każdego katolika. Jaką korzyść może przynieść nam skąpy strój, który ubieramy na spotkanie z Bogiem? Co takiego chcemy Mu pokazać? Co chcemy udowodnić wiernym,

którzy przyszedli się modlić? Wszakże nasz ubiór niejednokrotnie prowokuje ich do „rzucenia okiem” w naszą stronę. Dom Boży jest Domem Modlitwy. Tam oddajemy Bogu cześć i szacunek. I sprawa najważniejsza - nikt na siłę do tego Domu nas nie ciągnie. Idziemy tam z własnej, nieprzymuszonej woli. Kiedy idziemy do kogoś z życzeniami, spędzamy przed lustrem wiele czasu, aby nasz strój był odpowiedni. I tak powinno być. Kiedy idziemy do pracy, ubieramy się również odpowiednio. Co pomyślałby sobie szef, gdybyśmy przyszedli w jakimś skąpych stroju? Dlaczego więc idąc do Boga, ubieramy się czasami tak, jak na plażę? Nie ma pożytku z tego ani Bóg, ani sam zainteresowany, bo jak tu klęknąć, kiedy spódnica osłania z ledwością to, co osłaniać powinna. Jak oddać pokłon, kiedy za dużo widać w momencie jakiegokolwiek ruchu? I usprawiedliwiamy się: Panie, nie klęknę, bo mam krótką spódnicę. Tylko zostaje jeszcze pytanie: Komu to potrzebne? We Włoszech (i nie tylko) do żadnego kościoła nie można wejść bez odpowiedniego stroju. Wymagają tego nie tylko służba kościelna, naklejki na drzwiach, ale własna kultura i szacunek dla miejsca, które było, jest i będzie zawsze świątynią Boga. I to nie tylko wtedy, gdy odprawiana jest tam Msza święta, ale także wtedy, gdy zwiedzamy kościół. Bóg jest wszędzie, jest w lesie, na plaży, w każdym zakątku świata, ale przede wszystkim, w sposób cudowny, jest w kościele. To miejsce jest szczególnie Jemu poświęcone. Tam Bóg dla nas jest przez całą dobę. Czeki na nas w każdej minucie, w każdej sekundzie. Ukryty w Najświętszym Sakramencie chce i pragnie tylko modlitwy, skupienia, kultury osobistej i estetyki. Każdy człowiek ma prawo zwrócić drugiemu uwagę. Jakże się wtedy buntujemy, gdy ta uwaga dotyczy właśnie mnie. Jeszcze się obruszamy, obrażamy. Kościół jest Domem Bożym. Kościół Katolicki jako wspólnota składa się jednak również z laikatu. I właśnie ten modlący się człowiek jest częścią Kościoła i dlatego czuje się odpowiedzialny za to, kto i w jakim stroju wchodzi do świątyni. Tutaj nie chodzi o złośliwość, tutaj chodzi o kulturę i szacunek względem Boga i bliźniego. Dla katolika jest On najwyższą wartością i będzie stał w obronie tejże wartości, w obronie szacunku należnemu Bogu, w obronie świętości wiary. Na nic więc nasze dąsy. Tak, sam ubiór mówi wiele o człowieku, który go nosi. Mówi o szacunku (lub o jego braku) do osoby, do której przyszedliśmy. Jeden rzut oka i wszystko wiadomo. Do kościoła idzie się po to, aby modlitwą oddać cześć Panu. Zróbmy więc wszystko, żeby nasza modlitwa była Mu miła, a nie obrażała Go. Modlimy się ustami, gestami, ale też swoim ubiorem. Właśnie - ubiór. Zastanów się, po co idziesz do kościoła.

Artykuł opublikowany w Internecie napisała Lucja.

Oczywiście ja całym sercem przyłączam się do tych słów. Coraz częściej można zaobserwować ludzi, najczęściej młodzież, których nie obchodzi jak wyglądają i to nie tylko w kościele, Panu Bogu może to tak bardzo nie przeszkadza, ale dobrze wiemy, że ludziom może i właśnie w ramach miłości bliźniego powinniśmy zadbać o to, żeby każdy mógł się skupić w kościele na tym, co najważniejsze.

Internet: <http://parafia.nadarzyniaczy.info>, e-mail: parafia@nadarzyniaczy.info

Redaguje Adam Słowik.



Plac Poniatowskiego 42
tel. 22 729 89 15; e-mail: nok@nok.pl
www.nok.pl

Proponujemy...

Od września NOK przyjmuje zapisy do nowych sekcji



Sekcja ceramiki i rzeźby - prowadzi Dorota Suwalska. W programie: modelowanie z masy solnej, papierowej oraz inne techniki przestrzenne, nauka technik ceramicznych z możliwością wypalenia prac w piecu ceramicznym. Proponujemy również zajęcia z malarstwa i grafiki bezpośrednio po zajęciach sekcji rzeźbiarsko-ceramicznej. Dla dzieci od lat 6. **Spotkanie organizacyjne – 4 września 2006r., godz. 16.00.**



Warsztaty Fotograficzne dla wszystkich powyżej 12 lat - prowadzi Marek Zdrzyłowski. Zakres tematyczny – wszystko, co dotyczy fotografii cyfrowej. **Spotkanie organizacyjne – 23 września 2006r., godz. 11.00.**



Klub Literacki w nowej formule

Dla młodzieży od 12 lat. W pierwszy piątek miesiąca proponujemy warsztaty dziennikarskie. Kurs zapozna z najważniejszymi gatunkami dziennikarskimi, nauczy jak zdobywać informacje i przekształcać je w materiał prasowy. Najlepsze prace publikowane będą w „Wiadomościach Nadarzyńskich”, w dwutygodniku „Co? Gdzie? Kiedy? na Mazowszu”, oraz na stronie internetowej NOK. Drugi piątek miesiąca przeznaczymy na pracę nad tekstami własnymi uczestników. Omawiane będą wiersze, opowiadania oraz inne teksty literackie przyniesione na zajęcia. Zajmiemy się również przygotowaniem do konkursów literackich. W trzeci piątek miesiąca zapraszamy na kurs scenariuszowy: podczas zajęć będzie można poznać kolejne etapy pracy nad scenariuszem, sposoby budowania napięcia i tworzenia postaci; zapoznać się z metodami tworzenia scenariuszy poszczególnych gatunków filmowych takich jak: film dla dzieci, komedia, kryminał, film obyczajowy czy dokumentalny. Ostatni piątek miesiąca poświęcimy tradycyjnie na „Piątki Literackie”, czyli na otwarte dla publiczności spotkanie z pisarzami, scenarzystami, dziennikarzami... Chętni mogą uczestniczyć w wybranym kursie (jeden piątek w miesiącu), bądź skorzystać z pełnej oferty (wszystkie piątki miesiąca). Zajęcia prowadzi pisarka i scenarzystka Dorota Suwalska).

Spotkanie organizacyjne – 22.09.2006r., godz. 17.00.
Ilość miejsc ograniczona!



Teatr Dziecięcy dla dzieci od 7 do 14 lat - prowadzi Anna Dura (instruktor teatralny). **Spotkanie organizacyjne w dniu 12.09. 2006r. (wtorek) i 14.09.2006r. (czwartek) o godz. 16.00.**



Klub Tańca Towarzyskiego dla dzieci i młodzieży! Szczegóły na spotkaniu organizacyjnym w dniu 19.09. 2006r. (wtorek) i 21.09. 2006r. (czwartek) o godz. 16.00.

Więcej informacji o zajęciach prowadzonych w NOK na naszej stronie internetowej www.nok.pl lub pod numerem telefonu – 022 729 89 15.



29 września 2006r. -

„Zużka w necie i w realu” - spotkanie z **Dorotą Suwalską**. Po wakacyjnej przerwie wznawiamy znany z ubiegłego sezonu cykl „Piątki Literackie”. We wrześniu gościem Klubu Literackiego NOK będzie absolwentka ASP w Warszawie, scenarzystka i autorka książek dla dzieci **Dorota Suwalska** – gościem, a zarazem... gospodarzem, ponieważ autorka jest pracownikiem Ośrodka Kultury, w którym prowadzi m.in. warsztaty literackie dla młodzieży. Być gościem i gospodarzem jednocześnie to dość niecodzienna sytuacja, warto więc przekonać się co z niej wyniknie.

Okazją do spotkania jest publikacja książki Doroty Suwalskiej **„Zużka w necie i w realu”**. Powieść wydana nakładem Naszej Księgarni przedstawia ciąg dalszy przygód bohaterki znanej z książki **„Znowu kręcisz Zużka”**. Dziewczynka przeżywa fascynację internetem i chatami, odkrywa zabawne sytuacje i niebezpieczeństwa związane z komputerem. W książce nie brakuje również niepowtarzalnych relacji Zużki z jej życia w „realu”. **Pierwsza część przygód tej nieco roztrzępanej, ale ambitnej dziewczynki zebrała wiele pochlebnych recenzji i została umieszczona w opublikowanym przez Instytut Książki katalogu pośród dzieł najlepszych książek dla dzieci roku 2004.**

Kolejna książka z cyklu ukaże się w listopadzie 2006 roku. My zachęcamy do zapoznania się ze „środkową” częścią. Uczestnicy spotkania będą mieli okazję przekonać się, co to są Ascii-Arty; obejrzeć alternatywną - „napisaną” w edytorze tekstu kolekcję ilustracji i poprobować swych sił w roli rysownika-satyryka. Chętni będą mogli kupić książki

i uzyskać autograf pisarki. Fragmenty książki przeczyta **Jolanta Fraszyńska** – aktorka teatralna i filmowa, znana z ról w filmach: *Białe małżeństwo*, *Żegnaj Rockefeller*, *Prowokator*, *Boża podszewka*, przede wszystkim zaś z serialu *Na dobre i na złe*, ale mająca w swoim dorobku także wiele znakomitych ról teatralnych m.in. w przedstawieniach Jerzego Jarockiego.



Zapraszamy 29 września o godzinie 17.30.

Co się u nas wydarzyło...

Wakacyjny turniej

29 lipca w Wolicy odbył się III Międzyświatlicowy Turniej Piłki Nożnej, o Puchar Przewodniczącego Rady Gminy Nadarzyn. Organizatorami imprezy byli: Nadarzyński Ośrodek Kultury oraz młodzież ze Światlicy NOK w Wolicy. Rozgrywki rozpoczęły się o godzinie 15.00. Żadna ze światlic działających w ramach NOK nie zawiodła, więc w Turnieju wzięło udział pięć drużyn z: Młochowa, Rozalina, Urzutu, Parol i Wolicy. Pomimo pięknego słońca odbyło się aż 10 meczy, a każda drużyna mogła zmierzyć się ze wszystkimi światlicowymi „jedenastkami”. Pozwoliło to wyłonić bezkonkurencyjnego mistrza oraz określić miejsca rankingowe pozostałych grających drużyn. Młodzież walczyła zaciekle i bardzo wytrwale, a nasi etatowi sędziowie, dołożyli wszelkich starań, aby wszystkie mecze odbywały się na zasadach fair-play. Poświęcenie zawodników było ogromne, na szczęście obyło się bez większych kontuzji. W ogólnym rankingu najlepsza okazała się drużyna gospodarzy i to ona zdobyła Puchar Przewodniczącego Rady Gminy Nadarzyn, pana Piotra Kozłowskiego. Na kolejnych miejscach uplasowały się drużyny ze światlic: w Rozalinie – II, w Młochowie - III, w Urzucie -IV, w Parolach – V. Była to już trzecia tego typu impreza organizowana co roku przez Nadarzyński Ośrodek Kultury, cieszy się niezmiennie dużą popularnością i sprawia młodym piłkarzom wielką frajdę. Pomimo upału i niekonięcznie zielonej murawy (choć dobrze wykoszonej, przez mieszkańca sołectwa Wolica - **p. J. Jagodzińskiego, za co dziękujemy**), młodzież wykazała się ogromną energią i zapałem. Międzyświatlicowy Turniej Piłki Nożnej już na stałe wszedł do kalendarza wakacyjnych imprez organizowanych przez NOK i za rok, oczywiście, też się spotkamy. Na zakończenie, w imieniu własnym oraz młodzieży ze Światlicy NOK w Wolicy, chciałabym podziękować wszystkim którzy z nami byli i pomogli nam w zorganizowaniu Turnieju.

Mirosława Zielińska
instruktor Światlicy w Wolicy

.....

Warmia i Mazury

Wakacje, to czas odpoczynku, relaksu i podróży. Po turnusie dla dzieci i młodzieży, NOK zorganizował wyjazd dla dorosłych mieszkańców gminy. Wprawdzie tylko dwudniowy, ale bardzo intensywny i urozmaicony. Zmierzając przez krainę mazursko-warmińską, pierwszym punktem było **Muzeum Budownictwa Ludowego Park Etnograficzny w Olsztynku** - należy do najstarszych w Europie placówek muzealnych na wolnym powietrzu. Obszar 60 ha zagospodarowany jest na wzór warmińsko-mazurskiego środowiska naturalnego. Wokół starych budowli spełniających funkcje mieszkalne, gospodarcze, czy usługowe rosną wie-



Uczestnicy wycieczki w Mikołajkach

kowe drzewa. W zagrodach można spotkać kozy, kury, króliki i gołębie. Zwiedziliśmy wnętrza mieszkalne, kościół ewangelicki z Rychnowa, izbę szkolną z Giedajt, kuźnię z Bielicy, garncarnię, wozownię z zajazdem dla podróżnych oraz wiatrak holenderski z Dobrocina. Późnym popołudniem dojechaliśmy do **Świętej Lipki** – sanktuarium maryjnego, zaliczanego do najwspanialszych budowli okresu baroku. W jej skład wchodzi kościół, krużganki i klasztor. Można tu podziwiać rzeźby kamienne i drewniane, malarstwo ścienne, obrazy oraz elementy kowalstwa artystycznego. Wielką atrakcją tego miejsca są organy pochodzące z początku XVIII w. Mieliliśmy możliwość wysłuchania krótkiego koncertu organowego z prezentacją ruchomych elementów. Drugi dzień - **Mikołajki**. Urokliwe miasteczko położone nad jeziorami Tałty i Mikołajskim. Przebiega przez nie szlak wodny po Wielkich Jeziorach Mazurskich. Wielu wodniaków i turystów upodobało sobie to miejsce na wakacyjny wypoczynek. Mieliliśmy możliwość podziwiać zacumowane w przystani żaglówki, jachty i różnorodny sprzęt pływający. Na nas czekał statek pasażerski, którym popłynęliśmy na jezioro Śniardwy. Popołudnie spędziliśmy w Parku Dzikich Zwierząt w Kadzidłowie. Czekala tu na wszystkich miła niespodzianka. Można było pogłaskać sowę, dotknąć bociana, poganiać królika i podziwiać kły u najmniejszego jelenia świata. Pół godziny wolnego czasu większość z nas spędziła w lesie - okazało się, że po długim okresie suszy, właśnie pojawiły się pierwsze grzyby. Niektórym udało się zebrać kilka pięknych okazów siwych kozaków i prawdziwków. Niestety czas dwudniowego wyjazdu szybko się skończył i trzeba było wracać. Żegnaliśmy się słowami „do zobaczenia na następnej wycieczce”.

Urszula Klotz - instruktor NOK

**Serdeczne podziękowania dla Wójty Gminy Nadarzyn
Pana Janusza Grzyba
za nieodpłatne użyczenie autokaru
składają uczestnicy wycieczki.**

*Rubrykę KULTURA opracowuje
Kamila Michalska
Dyrektor NOK*

Tenis stołowy

„Bogate” plany sekcji tenisa stołowego

Sekcja tenisa stołowego GLKS Nadarzyn powoli kończy okres intensywnych przygotowań do nowego sezonu. W planach jest jeszcze obóz techniczny w dniach 19-31.VIII, w Nadarzynie, a także dwa starty: seniorzy w Igrzyskach Zrzeszenia LZS oraz trójka młodych graczy; Antek Witkowski, Ola Szymańska i Sandra Wabik w Mistrzostwach Europy, które zostaną rozegrane w dniach 25-28.VIII we francuskim Strassburgu. Wcześniej młodzi zawodnicy przygotowali się na zgrupowaniach w Mietnie, Uście i litewskich Solnecznikach koło Wilna na międzynarodowym obozie z udziałem graczy z 7 państw.

Ekstraklasa kobiet: GLKS Mago Wanzl Scania Nadarzyn stanie przed trudnym zadaniem obrony mistrzowskiego tytułu. Nie dość, że prawie wszystkie zespoły wzmocniły się jedną, a niekiedy i dwiema Chinkami to najgroźniejszy konkurent KTS Tarnobrzeg ma w swoim składzie same zagraniczne zawodniczki: Chinę, Czeszkę i Słowaczkę, wszystkie z pierwszej setki światowego rankingu. Oprócz walki o medale Mistrzostw Polski, nasz zespół wystąpi w klubowych rozgrywkach europejskich o Puchar ETTU. Pierwsza faza eliminacyjna zostanie rozegrana w dniach 6-8.X. br. w... Nadarzynie, a naszymi rywalkami będą zespoły z: Chorwacji, Belgii i Portugalii. Dwie najlepsze ekipy awansują do dalszej fazy Pucharu. Zespół w tym sezonie wystąpi w składzie: Yan Xiaoshan (Sasza), Paulina Narkiewicz, Natalia Bąk, grająca trenerka Qiu Liping, zgłoszona jest również Monika Perzyna (obecnie w USA) oraz młode zawodniczki. Trenerem oprócz Qin Liping, został Dariusz Zwoliński.

I liga kobiet: Młody zespół GLKS Mago Wanzl Scania Nadarzyn II w składzie: Nela Mamlina, Adrianna Szulc, Magdalena Szczerkowska, Oktawia Karkoszka, Sylwia Składanek, pod kierunkiem doświadczonego szkoleniowca Piotra Witkowskiego ma przede wszystkim za zadanie nabierać doświadczenia i utrzymać się w lidze, a w miarę możliwości „napsuć krwi” kandydatom do awansu.

I liga mężczyzn: Ten zespół to całkowita nowość w



Od lewej: Yu Long, Yan Xiaoshan, Ola Szymańska, Qin Liping, Yang Fan, Piotr Witkowski, Antoni Witkowski.

Nadarzynie. Powstał w wyniku fuzji naszego klubu z LUKS Skierniewice i w lidze występować będzie pod nazwą GLKS Bank Spółdzielczy Skierniewice Nadarzyn. Ekipę wymienia się wśród grona faworytów do awansu do ekstraklasy, choć będzie to zadanie trudne. O sile nadarzyńskiego teamu stanowić powinni: Kazimierz Wiszowaty - grający trener - bardzo doświadczony zawodnik z długoletnim stażem w ekstraklasie; Yu Lie - 18-letni Chińczyk, nadzieja, a zarazem wielka niewiadoma w zespole; 17-letni gracz gdańskiego ośrodka Aleksander Wieteska, czołowy junior Polski; Jacek Koziarski i Paweł Chudoba doświadczeni ligowcy ze Skierniewic, grono zawodników ze Skierniewic oraz grono zawodników, którzy z pewnością podejmą walkę o pierwszy skład. Mecze tej drużyny oprócz występów ekstraklasy kobiet powinny cieszyć się ogromną popularnością wśród kibiców. Zespół zadebiutuje przed własną publicznością na inauguracji ligi już 9 września o godz. 16.30 przeciwko silnemu rywalowi PKS KOLPING Jarosław.

Zapraszamy!

II liga kobiet: GLKS Nadarzyn III złożony z młodzieńskich wychowanków: Ania Brzeczowska, Beata Dobrzyńska, Agnieszka Zawadzka, Magda Jelonek, Ola Szymańska, Sandra Wabik, Dominika Konofał, Zuzanna Samsel i inne, ma za zadanie uplasować się na czołowych miejscach w lidze. Trener Qin Liping.

III liga mężczyzn: Drugi zespół męski to mieszanina rutyny i młodości. Celem jest awans do II ligi i wydaje się on realny. Doświadczonych graczy: Piotra Witkowskiego (grający trener), Łukasza Bużę, Sebastiana Szczerkowskiego i Rainholda Utri wspierać będą młodzi gracze: Marcin Starczyński, Antek Witkowski, Janek Szymański czy Łukasz Hagel.

IV liga męska: Udział w niej ma służyć przede wszystkim młodym wychowankom w nabieraniu ogrania i doświadczenia. Trzon ekipy to: Krzysio Bartnik, Bartek Lebrecht, Łukasz Widerski, Michał Kowalczyk, Szymon Bartnik. Trener Łukasz Buza.

Poza startami w lidze sztab szkoleniowy liczy w tym sezonie na szereg sukcesów indywidualnych, a w szczególności poprawienie dorobku medalowego z Mistrzostw Polski, w 5 kategoriach wiekowych, z tego sezonu tj. 15 medali, w tym: 6 złotych, 5 srebrnych, 4 brązowych.

Z osostatniej chwili!

W Mini-Mistrzostwach Europy na 530 zawodników z 29 państw Ola Szymańska zajęła 20 miejsce, Sandra Wabik - 33, a Antek Witkowski - 18.

Gratulujemy!!!!

Dariusz Zwoliński
kierownik sekcji tenisa stołowego GLKS Nadarzyn



LIGA OBRONY KRAJU

Sprawozdanie z działalności ZG LOK za pierwsze półrocze 2006 r.

Prace organizacyjne, jak i program działania na bieżący rok i następne pięć lat, zostały zatwierdzone na konferencji gminnej LOK w listopadzie 2005 r. Został również powołany nowy Zarząd Gminny (o czym już informowaliśmy w „Wiadomościach Nadarzyńskich”).

W lutym odbył się Zjazd Wojewódzki, na którym J. Grzyb został wybrany członkiem Mazowieckiej Organizacji Wojewódzkiej.

W pierwszym półroczu realizowaliśmy zadania według ustalonego wcześniej kalendarza, w następującym porządku. Styczeń – luty; szkolenia młodzieży z zakresu przepisów BHP (zachowanie się na strzelnicy podczas zawodów, obchodzenie się z bronią pneumatyczną i kulową). W tym roku w szkoleniu pomagał nam mjr rez. I. Pisarski. Przeprowadzone zostały spartakiady szkolne o puchary dyrektorów szkół: 06.02.06r. - SP Wola Krakowiańska (startowało 14 uczniów - zwyciężył Patryk Skrzydlewski); 07.02.06r. - SP Kostowiec (startowało 27 uczniów, zwyciężył Piotr Tatarek); 14.02.06r. - Gimnazjum w Nadarzynie (startowało 82 uczniów, zwyciężył Konrad Banasiak); 17.02.06r. - SP Młochów (startowało 15 uczniów, zwyciężyła Róża Ludwiniak). Zawody gminne dla szkół podstawowych juniorów oraz seniorów odbywały się według podanego „Kalendarza imprez gminnych.” Przed zawodami gminnymi juniorów i seniorów regularnie prowadzone były treningi. W okresie zimowym odbywały się one w hali GOS (z broni pneumatycznej), zaś wiosną i latem na strzelnicy (z broni kulowej). Treningi odbywały się w piątki poprzedzające zawody. Najaktywniejszymi w czasie zawodów gminnych szkół podstawowych byli członkowie SK LOK w Młochowie. Treningi w szkolnych kołach LOK w Młochowie i Kostowcu prowadził F. Antonik. Na zawody gminne młodzież szkół przywożona była autokarem. Głównym sędzią zawodów zarówno dla młodzieży, jak i dla dorosłych, był I. Pisarski. Wśród seniorów wyróżniały się koła: LOK z Urzutu, z prezesem M. Kalisiewiczem oraz nowe koło w Wolicy z Pawłem Kozłowskim. Powstało także nowe koło LOK „Weterani Nadarzyna” z prezesem Jerzym Lewandowskim.

Do ciekawych i przyjemnych imprez organizowanych już po raz kolejny przez Leśnictwo Młochów i ZG LOK Nadarzyn należało spotkanie (02.06.06r.) przy leśniczówce w Młochowie z okazji „Święta Lasu” i rocznicy zakończenia II wojny światowej. Oprócz zawodów strzeleckich przygotowany był program poświęcony wspomnianej rocznicy oraz lasom młochowskiemu (o zakończeniu działań wojennych opowiadał F. Antonik zaś o lasach leśnicy M. Tomala). Impreza zakończona poczęstunkiem odbywała się przy płonącym ognisku. Uczestniczyło w niej 32 uczniów wraz z opiekunami. Obecni byli również Wójt Gminy J. Grzyb oraz Wicewójt T. Muchalski. Przygotowaniem i prowadzeniem imprezy zajęła się J. Ludwiniak. Nagrody przygotował leśniczy M. Tomala. Zarząd odbył dwa zaplanowane spotkania. Pierwsze odbyło się 28 marca br. (poruszono na nim między innymi kwestie: typowa-

nia do odznaczeń oraz opłacania składek członkowskich). Drugie spotkanie miało miejsce 28.04.2006r. Zarząd wraz z Wójtem J. Grzybem oraz Dyrektorem GOS D. Maranowskim odwiedził szkoły, w których działają SK LOK i zapoznał się na bieżąco z ich pracą oraz przeprowadził rozmowy z dyrektorami tych placówek. Odwiedzono Gimnazjum w Nadarzynie, SP w Kostowcu, SP w Woli Krakowiańskiej oraz SP w Młochowie. W każdej ze szkół informacje o działalności SK LOK mają swoje stałe miejsce na specjalnych tablicach lub w gablotach. Pięknie i obrazowo został przedstawiony wieloletni dorobek SK LOK w Kostowcu. W Gimnazjum i Woli Krakowiańskiej tablice i gazetki przedstawiały prace SK LOK. Natomiast w Młochowie w jednym miejscu zebrano razem osiągnięcia SK LOK oraz koła sportowego.

W imprezach powiatowych – jako sędziowie - czynny udział brali: M. Pączek oraz F. Antonik, a komunikaty o zawodach i imprezach LOK podawano w „Wiadomościach Nadarzyńskich”. Zbudowano kontener na sprzęt i zgodnie z wnioskami z konferencji gminnej - zakupiono broń pneumatyczną. Problemem pozostaje nadal upilnowanie dużych urządzeń znajdujących się na zewnątrz (np. do toru przeszkód). W czasie wakacji w Kostowcu grupa ok. 10 uczniów, należących do SK LOK, pod opieką F. Antonika przygotowuje się do egzaminu na odznakę OSO.

Na koniec pragnę podziękować władzom gminy, dyrektorowi GOS p. D. Maranowskiemu oraz pracownikom stadionu, na czele z G. Padamczykiem - jego kierownikiem - za pomoc naszej organizacji.

Komunikaty z ostatnich zawodów

6 czerwca 2006r. - gminne zawody szkół podstawowych „O Puchar Zastępcy Wójta Gminy Nadarzyn”.

Wyniki - tor przeszkód: dziewczęta: 1. SP Młochów, 2. SP Kostowiec, 3. SP Wola Krakowiańska; chłopcy: 1. SP Kostowiec, 2. SP Wola Krakowiańska, 3. SP Młochów. Klasyfikacja generalna: 1. Kostowiec, 2. Młochów, 3. Wola Krakowiańska. Wśród dziewcząt najlepsza była Monika Nowińska (SP Kostowiec) natomiast wśród chłopców Hubert Kakowski (SP Młochów).

21 maja 2006 r. - rodzinne zawody w dwuboju strzeleckim „O Puchar Dyrektora GOS Nadarzyn”.

I m. zajęli Państwo Maranowscy (Anna, Dariusz oraz Piotr Pacuła). Drugie przypadło Państwu Bajerskim (Kamil, Jacek, Karol), zaś trzecie Państwu Kalisiewiczom (Renata, Marlena, Mirosław).

Wyniki z Gminnych zawodów strzeleckich z kbks „O Puchar Prezesa Zarządu Gminnego LOK”. Kobiety: 1. Danuta Waclawiak, 2. Kalisiewicz Renata. Mężczyźni: 1. Mirosław Kalisiewicz, 2. Dariusz Józwiak, 3. Sylwester Karolak. Wyniki drużynowe: I. Wiejskie Koło LOK w Wolicy, II. Wiejskie Koło Lok w Urzucie, III. LOK przy RG Nadarzyn.

Franciszek Antonik
Prezes ZG LOK w Nadarzynie

Sekcja biegowa

15 sierpnia w Radzyminie z okazji 86 rocznicy Bitwy Warszawskiej odbył się XIV Międzynarodowy Półmaraton Uliczny „Cud nad Wisłą” (Radzymin – Ossów, 21,1 km). Wśród uczestników znaleźli się mieszkańcy Nadarżyna: Hanna Ciborowska – pokonała ten dystans w 2 godz. 38 min. 11 sek., Jacek Chojnacki – zakończył bieg w czasie: 2 godz. 21 min., 14 sek. Gratulujemy wytrwałości i pokonania tak długiego dystansu!

Z okazji rozpoczęcia nowego roku szkolnego – 3 września (niedziela) odbędzie się Bieg Olimpijski w Warszawie – inauguracja sportu szkolnego 2006/2007.

Jacek Nowocien

Co to jest...

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Często mówimy: „Chciałabym (Chciałbym) być choć trochę sprawniejsza(szy)!” a zaraz potem trudno nam określić, co to właściwie jest sprawność fizyczna. Przede wszystkim, jest wiele rodzajów sprawności. Gdyby jakiś maratończyk chciał rozegrać pięć setów na korcie, miałby podobnie nikłe szanse na wygraną, tak samo jak tenisista, który zdecydowałby się na udział w biegu maratońskim, chociaż obaj byłiby wspaniale wysportowani i sprawni fizycznie.

Określenie co to jest sprawność zależy też od konkretnych potrzeb poszczególnych osób. Jedni chcą być sprawniejsi, żeby móc uprawiać jakiś sport, inni chcą zrealizować jakieś szczególne marzenie, wziąć udział w rajdzie rowerowym dookoła Europy, pobiec w maratonie itp. Często chcemy być jednak sprawniejsi przede wszystkim po to, by mieć lepsze samopoczucie, ładniej wyglądać, mieć tyle energii, by wieczorem nie padać z nóg, zyskać stabilność emocjonalną i przy okazji mieć trochę dobrej zabawy. Nikt z nas nie jest zadowolony, kiedy czuje się ociężały, zmęczony i zestresowany, a to przecież stałe składniki życia codziennego. Ćwiczenia mogą pomóc każdemu, kto chce być sprawny, niezależnie od tego, jak rozumie on pojęcie „sprawność”. Możemy dzięki nim stać się lepszym zawodnikiem, możemy się odchudzać, bo zbędny tłuszcz ustąpi miejsca mięśniom. Rozciągną się też nowe mięśnie, a więc będziesz lepiej wyglądać. Ćwiczenia dadzą Ci energię, wytrzymałości, pomogą się zrelaksować i zaczniesz lepiej sypiać. Regularne ćwiczenie powoduje zwiększenie szybkości i precyzji ruchów, rozwija koordynację i pozwala łatwiej się koncentrować. Stąd bierze się ogólne dobre samopoczucie i zadowolenie z tego, że możemy sami coś dla siebie zrobić.

Na rozwój ogólnej sprawności fizycznej składają się zasadniczo trzy elementy: wytrzymałość, siła (często dzielona na siłę mięśni i wytrzymałość mięśni) oraz giętkość. Na ogół mamy tendencję do koncentrowania się na jednym lub dwóch z tych elementów (najczęściej zapominamy o giętkości), ale Twoim celem powinno stać się osiągnięcie wy-

sokiego poziomu wszystkich trzech elementów i to dla wszystkich partii ciała. Niezbędne są ćwiczenia typu aerobik. Silne, zdrowe serce i sprawne płuca są podstawą sprawności i zdrowego trybu życia. Czy chcesz kiedyś móc bawić się z wnukami albo być w stanie złapać odjeżdżający pociąg? Zawał serca może przytrafić się każdemu, a chociaż wiele osób żyje jeszcze długo potem, ich życie zmienia się nieodwracalnie. Praca nad siłą mięśni wcale nie oznacza, że zaczniesz wyglądać jak Herkules. Sprawność i wytrzymałość mięśni to odciążenie szkieletu, a także lepsza postawa. Praca nad mięśniami pozwala utrzymać dobrą kondycję na starość. Poza tym silne, zdrowe mięśnie to ładny wygląd. Dobre rozciągnięcie oznacza poruszanie się z łatwością do końca życia. To niesamowite, że tyle osób w podeszłym wieku ma kłopoty z poruszaniem się, choć mogliby tego uniknąć w tak prosty sposób! Być może stało się już dla Ciebie oczywiste, dlaczego tak ważne jest wszechstronne podejście do kwestii ćwiczeń. Wiele osób a zwłaszcza kobiet, zaczyna chodzić na aerobik i martwi się potem, że ich sylwetka wcale się nie chce zmienić. Dzieje się tak dlatego, że aerobik nie zapewnia równomiernego rozwoju wszystkich elementów sprawności fizycznej. Żeby poprawić sylwetkę trzeba połączyć aerobik z ćwiczeniami siłowymi. Mężczyźni za to cierpią ustawicznie na bóle nóg po sobotnio-niedzielnej piłce. Mogliby tego uniknąć, gdyby wiedzieli, że nie są wystarczająco rozciągnięci. Nie wystarczy siła i wytrzymałość. Trzeba też ćwiczyć giętkość. Najlepszym sprawdzianem sprawności jest obserwacja pracy serca. Serce jest umięśnionym narządem, który kurcząc się pompuje krew wraz ze znajdującym się w niej tlenem do wszystkich części ciała. Podobnie jak wszystkim innym mięśniom, sercu też trzeba dostarczyć tlen, żeby mogło prawidłowo funkcjonować. Inaczej jednak niż mięśnie szkieletowe, serce musi pracować bez przerwy, by utrzymać cały organizm przy życiu. Ponieważ serce jest mięśniem, podobnie jak wszystkie inne mięśnie, można je wyćwiczyć. Robi się to w ten sposób, że stopniowo zwiększa się natężenie pracy całego ciała, na przykład kiedy zaczyna się biec. Aby sprostać zwiększonemu zapotrzebowaniu mięśni na tlen, serce musi pompować coraz więcej krwi. Tlen dostaje się do krwi dzięki płucom, a więc przyspieszona praca serca oddziałuje także na płuca i zwiększa efektywność ich pracy. Jednocześnie więc poprawia się funkcjonowanie układu krążenia i układu oddechowego. Ten rodzaj ćwiczeń, przy którym układ oddechowy współpracuje z układem krążenia, nazywany jest aerobikiem. Z czasem, kiedy ciało przyzwyczaja się do współdziałania tych dwóch układów przy zwiększonym wysiłku, tlen zawarty we krwi zaczyna być lepiej przyswajany przez wszystkie komórki ciała. Wówczas serce zaczyna bić wolniej, a za to silniej. Może lżej pracować by uzyskać ten sam efekt.

Wiele osób, które decydują się na ćwiczenia sprawnościowe, robi to właśnie ze względu na serce, płuca i układ krążenia. Inną bardzo ważną korzyścią ze stałych ćwiczeń typu aerobik jest przyspieszenie metabolizmu, czyli zmiany jedzenia na energię. Jeżeli realizujesz program aerobiku i nie przejadasz się, możesz szybciej spalić nadmiar tłuszczu. Nie każda jednak aktywność fizyczna musi zależeć od wydolności układów krążenia i oddechowego. Same mięśnie posiadają rezerwy energii, która może być wykorzy-

stana podczas gwałtownego skoku aktywności, na przykład bieg sprint. Mięśnie mogą działać na tej zasadzie przez 10 do 30 sekund, później następuje ich zmęczenie i człowiek czuje się ociężały. Związane jest to z wytwarzaniem się w mięśniach kwasu mlekowego. Ten typ ćwiczeń odbywa się bez wykorzystania tlenu. Każdy krótkotrwały, lecz intensywny wysiłek odbywa się właśnie bez tlenu. W zależności od tego, do czego dążysz przystępując do realizacji programu ćwiczeń sprawnościowych, możesz zdecydować się na ćwiczenie zdolności do wysiłku z udziałem tlenu lub bez udziału tlenu albo obu naraz. Jeżeli chcesz kiedyś przebiec maraton, skoncentruj się na aerobiku, czyli ćwiczeniach usprawniających pracę układu oddechowego. Gdy zostanie skoordynowana praca serca i płuc, będziesz w stanie biegać na długich dystansach bez większego zmęczenia. Jeżeli stawiasz sobie za cel bieg sprint, chcesz lepiej grać w tenisa albo podnosić ciężary (aktywność wybitnie beztlenowa), skoncentruj się na usprawnieniu zdolności mięśni do wykorzystania ATP (adenozynotryjfosforanu), chemicznego nośnika energii, oraz tolerancji mięśni na wyzwalanie zwiększonych ilości kwasu mlekowego podczas gwałtownego wzrostu aktywności. Dzięki temu coraz dłużej będziesz w stanie wytrzymać obciążenie bez udziału tlenu. Jeśli chcesz usprawnić oba systemy, przeplataj ćwiczenia jednego typu z drugim.

CIAŁO CZŁOWIEKA – kości i stawy, mięśnie i ścięgna, typ budowy i możliwości – w następnym numerze „Wiadomości Nadarzyńskich”.

Jacek Nowocień

***Masz problem, trudności w rodzinie,
potrzebujesz zrozumienia, wsparcia?
Przyjdź lub zadzwoń!!!***

Rodzinny Punkt Konsultacyjny

czynny w środy w godz. 16.00–18.00
w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej
Pl. Poniatowskiego 42,
tel. 739-73-20, 729-81-73

**Usługi
transportowe
samochodem dostawczym
(Peugeot Expert - dwie palety).**

Tel. 0 501 108 543

**RADIO
BOGORIA**
94,5 MHz
GRODZISK MAZOWIECKI

**W każdy drugi czwartek miesiąca na antenie Radia Bogoria
w programie pt. „Regionalny czwartek”
(w godz. 9.30-11.30)
naszą Gminę przedstawiają osoby
związane z lokalnym samorządem.**

Organizacja zajęć w hali sportowej w Nadarzynie

1. Zajęcia aerobiku - 3 razy w tygodniu (poniedziałek, środa, piątek) w godz. 19:00 - 20:00.
2. Korzystanie z siłowni - 5 razy w tygodniu (od poniedziałku do piątku) w godz. 8:00 - 22:30.
3. Korzystanie z sauny - 5 razy w tygodniu (od poniedziałku do piątku) w godz. 8:00 - 22:30.
4. Korzystanie z hali do gier zespołowych (siatkówka, koszykówka, piłka nożna) - 7 razy w tygodniu (do uzgodnienia).
5. Profesjonalny masaż - 2 razy w tygodniu (środa, piątek) - godzina do uzgodnienia.

**Serdecznie zapraszamy do korzystania z zajęć w nadarzyńskiej hali sportowej przy ul. Żółwińskiej 41.
Zainteresowanych prosimy o kontakt z p. Bogdanem Malinowskim
pod numerem telefonu (022) 739 90 18 od poniedziałku do piątku.**

Zespół redakcyjny: Edyta Gawrońska (red. naczelny), Kamila Michalska, Tomasz Muchalski, Danuta Waclawiak.
Niepodpisane zdjęcia zamieszczone w numerze należą do redakcji. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treści zawarte
w artykułach autoryzowanych, zastrzega sobie możliwość dokonywania poprawek i skracania materiałów.

Anonimów nie drukujemy!!!

Adres Redakcji: Urząd Gminy Nadarzyn; ul. Mszczonowska 19; 05-830 Nadarzyn, z dopiskiem „Wiadomości”
tel. (022) 729 81 85 w. 219; e-mail: gazeta@nadarzyn.pl; www.nadarzyn.pl

Wydawca: Gmina Nadarzyn; Druk: Arkuszowa Drukarnia Offsetowa Sp. z o.o., tel. (022) 792 02 19