

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

„Oświadczamy, że nieprawdą jest, jak podaliśmy w Wiadomościach Nadarzyńskich Nr 8(16) z 2000 roku, w materiale podpisanym przez Tomasza Muchalskiego jakoby opóźnienia w opracowaniu planu przestrzennego zagospodarowania gminy wynikły z konfliktu między p. mecenas Danutą Kuczyńską a Biurem Projektowym, nieprawdziwe i nierzetelne są podane przez nas informacje o przegranych przez p. mecenas sprawach, nieprawdziwe są również informacje o przesłuchiowaniu przez p. mecenas kandydatów na stanowisko zastępcy wójta, w tym w szczególności o zaakceptowaniu kandydatury Tomasza Muchalskiego. Za rozpowszechnianie powyższych informacji p. Mecenas Danutę Kuczyńską przepraszamy.

Tomasz Muchalski i Gmina Nadarzyn”

Zatrudnię do sprzątania
w Galerii Handlowej w Jankach.
Tel. 022 751 98 63, 0 502 318 927.

*Pilarz z praktyką
(własny sprzęt i prawo jazdy kat. C+E)
podejmie pracę. **Tel. 0 508 080 946.***

Zatrudnię kucharza lub pomoc
w kuchni w Sękocinie.
Tel. 022 720 21 83; 0 600 39 24 92

*Elektromonterów ze znajomością
konserwacji oświetlenia ulicznego.
Tel. 022 720 56 93.*

Kierowców z kat. C.
Tel. 022 720 56 93

Poszukujemy domu do wynajęcia
w Nadarzynie: min. 4 pokoje, kuchnia,
łazienka i WC. **Tel. 0 502 754 839**

Z ostatnich Sesji...

Podczas IV Sesji Rady Gminy Nadarzyn radni podjęli następujące Uchwały:

1. Uchwała Nr IV/26/2006 w sprawie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego terenu we wsi Kajetany.
2. Uchwała Nr IV/27/2006 w sprawie wyrażenia zgody na nabycie nieruchomości.
3. Uchwała Nr IV/28/2006 w sprawie zaciągnięcia pożyczki w Wojewódzkim Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej

w Warszawie i ustanowienia zabezpieczenia.

4. Uchwała Nr IV/29/2006 w sprawie zmiany Uchwały Nr III/22/2006 Rady Gminy Nadarzyn w sprawie podatku od środków transportowych obowiązujących od 1 stycznia 2007 roku.
5. Uchwała Nr IV/30/2006 w sprawie zmian w planie dochodów i wydatków budżetu gminy w 2006 roku.
6. Uchwała Nr IV/31/2006 w sprawie uchwalenia budżetu Gminy Nadarzyn na rok 2007.

D.G.

Zmiany w opłacie skarbowej

Urząd Gminy Nadarzyn informuje, iż od dnia 1 stycznia 2007r. obowiązuje nowa ustawa o opłacie skarbowej (Dz. U. z 2006r. Nr 225 poz. 1635).

Ustawa zmienia zakres obowiązku poboru opłaty skarbowej oraz formy jej uiszczenia. Oznacza to, że z dniem 1 stycznia 2007r. tracą moc dotychczasowe znaki opłaty skarbowej, a zapłatę należnej opłaty skarbowej należy dokonywać wyłącznie w formie gotówkowej lub bezgotówkowej. Osoba wnosząca o dokonanie czynności wymagającej uiszczenia opłaty skarbowej zobowiązana jest przedłożyć dowód uiszczenia opłaty skarbowej (pokwitowanie z kasy urzędu lub pokwitowanie przelewu). Organem podatkowym właściwym w sprawach opłaty skarbowej jest wójt (burmistrz, prezydent miasta). W związku z tym dla spraw załatwianych w Urzędzie Gminy Nadarzyn, zapłaty opłaty skarbowej należy dokonać przelewem lub przekazem na rachunek bankowy Urzędu Gminy Nadarzyn w BPH PBK S.A. Io/Pruszków 45 1060 0076 0000 4050 0011 2823 lub bezpośrednio w kasie Urzędu w godzinach pracy kasy: poniedziałek 9.00 – 16.00; wtorek, czwartek 10.00 – 15.00; środa, piątek 8.00 – 15.00.

W sprawach dotyczących Wydziału Komunikacji Starostwa Powiatowego w Pruszkowie, Filia w Nadarzynie, należną opłatę skarbową należy uiścić na konto Urzędu Miejskiego w Pruszkowie, BPH PBK S.A. o/Pruszków 20 1060 0076 0000 3210 0004 7841

Agnieszka Kuźmińska - zastępca wójta gminy



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





Lepiej zapobiegać - trudniej leczyć

Dobre samopoczucie człowieka zależy od jego stanu zdrowia, estetycznego wyglądu zewnętrznego oraz dobrego nastroju. Aby taki stan osiągnąć należy systematycznie o siebie dbać. Jednym z wielu czynników składających się na kształtowanie zdrowego stylu życia jest higiena jamy ustnej. Podstawowym zabiegiem jest okresowy przegląd jamy ustnej i zębów. Dzieci powinny być kontrolowane co 3 miesiące, dorośli zaś co 6 miesięcy. Wczesne wykrywanie i leczenie próchnicy jest bardzo ważnym czynnikiem profilaktycznym. W trosce o zdrowie jamy ustnej dzieci w szkołach podstawowych w naszej gminie prowadzone są zabiegi, których celem jest przeciwdziałanie próchnicy zębów. Uczniowie klas I-VI, w ramach programu profilaktycznego kilkakrotnie w ciągu roku objęci są nadzorowanym szczotkowaniem uzębienia środkami fluorkowymi. Przy tej okazji każde dziecko ma możliwość nauczania się prawidłowego sposobu szczotkowania i wyrobienia właściwych nawyków higienicznych. Spodziewamy się, że ta prosta, skuteczna i powszechna metoda zmniejszy zapadalność na próchnicę zębów. Wykazano, że regularne, nadzorowane szczotkowanie zębów przez kilka lat, zmniejsza częstość występowania tej choroby nawet o 30 %. Mimo znacznych ilości fluoru, które dostają się do organizmu, poziom tego pierwiastka jest niski ze względu na szybkie wydalanie z moczem. Fluor do profilaktyki przeciw próchnicznej został po raz pierwszy zastosowany jako związek fluorku potasu już w 1874 roku w Niemczech. Na szerszą skalę związki fluoru zostały zastosowane w profilaktyce przeciw próchnicznej w 1934 roku. Bezpieczeństwo i tani koszt profilaktyki fluorowej spowodowały, że Światowa Organizacja Zdrowia w Genewie w roku 1958 zaleciła stosowanie fluorkowania wody pitnej jako bezpieczną, skuteczną metodę masowego zapobiegania próchnicy zębów. W Polsce nigdy nie zastosowano masowego fluorowania wody. W naszym kraju są miejsca, w których w sposób naturalny zawartość fluoru w wodzie pitnej jest wysoka. Taka jest na przykład na Żuławach czy w okolicach Malborka. Optymalne stężenie fluoru mają też mieszkańcy Poznania. Zarówno nadmiar, jak i niedobór fluoru powoduje zmiany zwyrodnieniowe kości i zębów.

Najwyższa dopuszczalna wartość fluorków w wodzie



fot. M. Karpińska



fot. M. Karpińska

przeznaczonej do spożycia przez ludzi wynosi 1,5mg/l.

W 2005 roku, w woj. mazowieckim, wykonano 142 oznaczenia fluorków w wodzie do picia. Badania prowadzono przez cały rok, po kilka razy w każdym punkcie. Na podstawie badań laboratoryjnych próbek wody pobranych na terenie m. St. Warszawy stwierdzono, że średnia arytmetyczna zawartość fluorków w ujęciach oligoceńskich wynosi 0,41mg/l, a średnia arytmetyczna zawartości fluorków w wodzie wodociągowej wynosi 0,14 mg/l. W wodzie z nadarzyńskiej sieci wodociągowej wskaźnik fluoru wynosi 0,14 mg/l.

Niektóre gatunki roślin z rodziny herbatowatych (THEACEAE) mogą kumulować fluor z gleby, co niekiedy prowadzi do wzrostu jego koncentracji w liściach. Herbata jako jeden z najpopularniejszych napojów może być więc poważnym źródłem fluoru. Najwyższymi zawartościami fluorków charakteryzują się herbaty, do których produkcji wykorzystuje się starsze liście, w większym stopniu wzbogacone w fluor.

Niepokój może budzić duża zawartość fluorków (1,01mg/l) w herbacie zielonej, która zyskuje coraz większą popularność na polskim rynku. Jednak dodatek soku z cytryny i soku malinowego powoduje obniżenie stężenia jonu fluorkowego w wywarze. Ponieważ w diecie dzieci rzadko spotykamy zieloną herbatę, tutaj absolutnie wskazaniem jest kontaktowa profilaktyka egzogenna, polegająca na szczotkowaniu zębów preparatami fluorkowymi. Większość ludzi w Polsce wypija dziennie około cztery szklanki herbaty, przez co dzienna dawka fluoru przyjęta tą drogą wynosi około 1,24 mg. Ta wartość nie przekracza dopuszczalnej dawki fluoru szkodliwej dla człowieka. Pamiętajmy przy tym, że fluor jest szybko wydalany z organizmu.

Mam nadzieję, wszystkie pytania ze strony rodziców pojawiające się w związku z profilaktyką fluorkową, jaką prowadzimy wśród dzieci ze szkół podstawowych naszej gminy uzyskały odpowiedź w tym artykule. Osoby, które mają jeszcze jakiegokolwiek wątpliwości w tej kwestii proszę o kontakt: Magdalena Karpińska - Pielęgniarka Środowiska Nauczania i Wychowania SPGZOZ Nadarzyn; tel. 0 694 144 135.

Artykuł jest pierwszym z planowanego cyklu, dotyczącego programów profilaktycznych, prowadzonych obecnie oraz tych, które będą realizowane w najbliższym czasie przez Samodzielny Publiczny Gminny Zakład Opieki Zdrowotnej w Nadarzynie.

dr Adam Chustecki
Dyrektor SPGZOZ w Nadarzynie

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 sobotę 27 stycznia 2007 roku odbędzie się Walne Zebranie OSP Nadarzyn.

dh Andrzej Lis
Naczelnik OSP w Nadarzynie

Młodzieżowa Drużyna Pożarnicza

Co ciekawego robiliśmy w grudniu? Na jednym z grudniowych spotkań doszliśmy do wniosku, że nasza sala w remizie jest bardzo szara i pusta, a więc szybko zabraliśmy się do zmiany jej wyglądu! Zrobiliśmy małe przeurbanienie: na suficie powiesiliśmy siatkę, zebraliśmy trochę starego sprzętu pożarniczego (stare hełmy strażackie, węże pożarnicze, narzędzia podręczne) i przyozdobiliśmy nimi ściany. Jeden z naszych opiekunów dh Arkadiusz Galiński wykonał z drewna godło MDP, które umieściliśmy na głównej ścianie. Po zakończeniu prac sami nie wierzyliśmy, że ta sala mogła kiedyś wyglądać inaczej. W piątek - 16 grud-

nia braliśmy udział w Wigilii strażackiej, która odbyła się w nadarzyńskiej remizie. Było to nasze pierwsze wspólne spotkanie z całą rodziną strażacką. Obecnością zaszczylił nas Prezes Zarządu Gminnego ZOSP dh Janusz Grzyb jak i Pani Agnieszka Kuźmińska (Zastępca Wójta Gminy) i Pan Tomasz Muchalski (Sekretarz Gminy). Zło-

żyliśmy sobie nawzajem świąteczne życzenia i podzieliliśmy się opłatkiem. Nasi opiekunowie zrobili nam małą niespodziankę i przygotowali (jak dowiedzieliśmy się, dzięki pomocy Pani Marii Iwanowicz ze sklepu w Nadarzynie) podarki świąteczne pełne słodczy i owoców. Było bardzo miło i serdecznie.

A co nas czeka w nowym roku? Będziemy dalej poznawać jak wygląda praca strażaka, odwiedzać ciekawe miejsca związane ze strażą, chcemy także wziąć udział w zawodach i pojechać na obóz strażacki organizowany przez naszą OSP.

Opiekunowie MDP Nadarzyn



**INWESTYCJE**

STARA WIEŚ - NADARZYN
OSIEDLE DOMÓW JEDNORODZINNYCH

10 domów
od 176 m² do 218 m²
działki po 1000 m²

Cena brutto domu z działką od 650.000 zł
media miejskie
termin realizacji LATO 2007 r.



tel./fax 022 823 64 05, 022 827 10 76 tel.kom. 502 062 905, 601 262 857

www.dominwestycje.pl

technologia tradycyjna ■ nowatorskie rozwiązania ■ doskonała lokalizacja

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. G. Baran)
 - handel i gastronomia (p. L. Jarzyńska)
- Nadarzyn** - Urząd Gminy
 - biuro Rady Gminy
 - kiosk Państwa Dąbrowskich przy Pl. Ks. Poniatowskiego
 - sklep spożywczy (p. W. Szytyk)
 - 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. A. Maluga)
- Strzeniówka** - sklep spożywczy (p. R. Szamota)
 - sklep ogólnospożywczy (p. M. Gawrońska)
- Urzut** - sklep spożywczy ul. Malownicza (p. E. Kosińska)
- Walendów** - sklep spożywczo-przemysłowy (p. B. Łaska)
- Wola Krakowiańska** - sklep spożywczo-przemysłowy (p. Joanna Małecka)
- Wolica** - sklep spożywczy przy al. Katowickiej
 - sklep spożywczy przy ul. Ogrodowej

Pierwszy w Nadarzynie

Specjalistyczny Sklep Winiarski

SKŁAD WIN
Sokołowski

ul. Warszawska 25, Nadarzyn
 godziny otwarcia:
 pon-pt. 10:00; 21:00; sobota 10:00; 20:00
 tel./fax 022 729 83 15

sklep@skladwin.pl www.skladwin.pl

- wina jakościowe,
- opakowania: skrzyneczki drewniane,
 kosze wiklinowe,
- dodatki winiarskie,
- porady sommelierskie,
- możliwość indywidualnych degustacji win u klienta.

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

USŁUGI STOLARSKIE

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

Danuta Gajda

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

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!!!

Elektromonterów z uprawnieniami SEP do 1KV;
 bardzo atrakcyjne zarobki, Wolica.

Tel. 0 663 144 020

Zatrudnię stolarza lub pomoc.

Tel. 0 501 549 537

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

M. & M.

AGENCJA UBEZPIECZENIOWA OFERUJE UBEZPIECZENIA NA RATY*

osobowe, majątkowe, komunikacyjne i inne

STRZENIÓWKA, UL. JODŁOWA 29,

05-830 NADARZYN



TOWARZYSTWO UBEZPIECZENIOWE S.A.
HDI SAMOPOMOC



CIGNA

Czynna: Poniedziałek - Sobota; Tel. 0 502 203 407, 0 606 286 149

*ubezpieczenia na raty od 6 do 12 rat

KANCELARIA PORAD PRAWNYCH

mgr Zenon Jerzy Maron

Strzeniówka, ul. Jodłowa 29, 05-830 Nadarzyn

- Porady prawne, doradztwo ubezpieczeniowe.
- Pisanie: podań, pozwów do Sądów; wniosków urzędowych, dowodowych; odwołań od decyzji, wyroków sądowych.

Czynna: poniedziałek - sobota; tel. 0 502 203 403, 0 606 286 149

BAL KARNAWAŁOWY



17 luty 2007

"BARON"

*Zaprasza na "kostiumowe szaleństwo", które uświetni fenomenalny
Zespół Muzyczny "Skandal" i "Muppet Show"*

**rewia gwiazd *łoża prześmiewców *występy artystyczne *gala stołu polskiego
to wszystko sprawi, że poczują Państwo każdym zmysłem "karnawałowy zawrót głowy"*

**Tel. 0 22 739 78 71,
0 510 207 227**

Kostiumy nieobowiązkowe
ul. Mszczonowska 75 B, 05- 830 Nadarzyn

**www.baronpalac.pl,
hotelbaron@info1.pl**



Nadarzyńskie kryminałki

01.12.2006r.

♦ O godz. 6:50 Komisariat Policji w Nadarzynie został powiadomiony o włamaniu do mieszkania w Starej Wsi, które miało miejsce

w dniu 01.12.2006r. w godz. 00:30 – 6:30, w wyniku czego z wnętrza domu skradziono kluczyki od samochodu osobowego, który następnie ukradziono z terenu posesji.

♦ O godz. 18:30 KP w Nadarzynie został powiadomiony o kradzieży paliwa, ze stacji paliw w Wolicy przez kierującego samochodem osobowym marki Opel Vectra.

♦ O godz. 21:30 Komisariat Policji w Nadarzynie został powiadomiony o tym, że ok. godz. 20:00 w Nadarzynie przy ul. Błońskiej nieznani sprawcy wykorzystując chwilową nieuwagę kierowcy zajętego wymianą uszkodzonego koła, z wnętrza samochodu osobowego marki Citroen dokonali kradzieży szaszetki z dokumentami oraz pieniędzmi.

02.12.2006r.

♦ O godz. 1:30 KP w Nadarzynie został powiadomiony o naruszeniu nietykalności cielesnej, która miała miejsce na stacji paliw w Urzucie.

♦ O godz. 14:00 Komisariat Policji w Nadarzynie został powiadomiony o kradzieży paliwa, która miała miejsce na stacji paliw w Wolicy o godz. 13:15 przez kierowcę samochodu osobowego marki BMW.

03.12.2006r.

♦ O godz. 4:20 policjanci SRD KPP Pruszków w Wolicy przy al. Katowickiej dokonali zatrzymania nietrzeźwego kierowcy poruszającego się samochodem osobowym marki Mazda.

04.12.2006r.

♦ O godz. 1:40 w Kajetanach przy ul. Brzozowej funkcjonariusze KP Nadarzyn dokonali zatrzymania nietrzeźwego kierowcy poruszającego się samochodem osobowym marki Opel.

♦ O godz. 17:00 KP w Nadarzynie został powiadomiony przez obywatela Serbii o kradzieży z kieszeni kurtki pieniędzy. Kradzież ta miała miejsce na terenie Centrum Handlowego w Wolicy.

06.12.2006r.

♦ O godz. 9:00 Komisariat Policji w Nadarzynie został powiadomiony o rozboju mającym miejsce w Starej Wsi, w dniu 05.12.2006r. ok. godz. 10:00. Rozboju dokonało dwóch mężczyzn i dwie kobiety narodowości romskiej. Wynikiem tego była kradzież pieniędzy oraz srebrnych monet.

07.12.2006r.

♦ O godz. 21:00 w Nadarzynie przy Pl. Poniatowskiego funkcjonariusze KP Nadarzyn dokonali zatrzymania mężczyzny ukrywającego się przed wymiarem sprawiedliwości.

08.12.2006 r.

♦ O godz. 18:15 w trakcie legitymowania mężczyzny funkcjonariusze KP Nadarzyn ujawnili telefon komórkowy marki MOTOROLA poszukiwany jako utracony przez KP w Lublinie.

10.12.2006 r.

♦ O godz. 20:30 w Nadarzynie przy ul. Błońskiej policjanci KP Nadarzyn dokonali zatrzymania nietrzeźwego kierowcy poruszającego się samochodem osobowym marki Polonez.

11.12.2006 r.

♦ O godz. 8:30 funkcjonariusze SRD KPP Pruszków dokonali zatrzymania sprawcy wykroczenia drogowego – przekroczenia dopuszczalnej prędkości, który znieważył interweniujących policjantów.

♦ O godz. 18:15 w Warszawie przy ul. Zaczyszańskiej policjanci Zespołu Kryminalnego KP Nadarzyn dokonali za-

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!

trzymania dwóch mężczyzn podejrzewanych o dokonanie kradzieży części samochodowych z firmy w Kajetanach.

12.12.2006 r.

♦ O godz. 12:10 Komisariat Policji w Nadarzynie został powiadomiony o kradzieży z terenu budowy domu jednorodzinnego w Woli Krakowiańskiej, która miała miejsce w okresie 08 – 12.12.2006r. w godz. 17:00 – 9:00. Skradzionych zostało 80 sztuk podpór stropowych ocynkowanych.

13.12.2006 r.

♦ O godz. 11:05 KP w Nadarzynie został powiadomiony o kradzieży kabla telefonicznego napowietrznego o łącznej długości 570 mb. Zdarzenie to miało miejsce w Parolach oraz w Walendowie, w okresie 09 – 12.12.2006r.

♦ O godz. 17:30 KP w Nadarzynie został powiadomiony o kradzieży mającej miejsce na terenie Centrum Handlowego w Wolicy, w godz. 7:40 – 16:40. Skradziono dwie przednie lampy zespolone z samochodu osobowego marki Volvo.

14.12.2006 r.

♦ O godz. 16:00 w Nadarzynie przy Pl. Poniatowskiego policjanci KP Nadarzyn dokonali zatrzymania mężczyzny podejrzewanego o dokonanie uszkodzenia ciała.

15.12.2006 r.

♦ O godz. 8:05 funkcjonariusze KP Nadarzyn przy ul. Si-tarskich dokonali zatrzymania nietrzeźwej kierującej poruszającej się samochodem osobowym marki Fiat.

16.12.2006 r.

♦ O godz. 9:10 KP został powiadomiony o tym, że na terenie Centrum Handlowego w Wolicy dwoje nieznanych sprawców dokonało uszkodzenia ciała. W toku podjętych czynności policjanci KP Nadarzyn dokonali zatrzymania dwóch obywateli Wietnamu. Zatrzymane kobiety przebywały na terenie Polski nielegalnie.

17.12.2006 r.

♦ O godz. 22:10 w Młochowie przy ul. Mazowieckiej policjanci KP Nadarzyn dokonali zatrzymania nietrzeźwego kierowcy poruszającego się samochodem osobowym marki Fiat.

18.12.2006r.

♦ O godz. 11:20 KP w Nadarzynie został powiadomiony

o kradzieży 385 mb kabla kanałowego, mającej miejsce w nocy 15.12.2006r. oraz 18.12.2006r. - w Nadarzynie przy ul. Błońskiej.

19.12.2006r.

♦ O godz. 12:10 KP w Nadarzynie został powiadomiony o kradzieży mającej miejsce w dniu 30.11.2006r. w Młochowie, na terenie firmy. Skradziono art. komputerowe, płyty CD, filmy oraz gry komputerowe.

21.12.2006r.

♦ O godz. 12:15 w Wolicy na terenie CH Maximus policjanci KP Nadarzyn zatrzymali obywatelkę Czeczenii - podejrzewaną o kradzież kożucha męskiego.

22.12.2006r.

♦ O godz. 16:05 w Kajetanach przy ul. Brzozowej funkcjonariusze KP w Nadarzynie zatrzymali nietrzeźwego kierowcę samochodu BMW.

26.12.2006r.

♦ O godz. 12:55 KP w Nadarzynie został powiadomiony o kradzieży, z terenu budowy domu jednorodzinnego, czterech okien dachowych (w tym dwóch kompletnych z ramą), w okresie 22-26.12.2006r.

28.12.2006r.

♦ O godz. 11:20 w Młochowie przy al. Katowickiej policjanci KP Nadarzyn dokonali zatrzymania poszukiwanego mężczyzny.

W związku ze zmianą struktury Komisariatu Policji w Nadarzynie uległy zmianie rejony dzielnicowych, które w chwili obecnej przedstawiają się w sposób następujący:

st. sierż. Mariusz Michałowski – Nadarzyn, NSM.

sierż. Waldemar Tymoszek – Stara Wieś, Urzut, Młochów, Rozalin, Kostowiec, Bieliny, Krakowiany, Wola Krakowiańska, Parole.

sierż. Marcin Dąbski – Strzeniówka, Wolica, Walendów, Paszków, Kajetany, Szamoty, Rusiec.

Komendant KP Nadarzyn

kom. Adam Piskorz

Dyżury dzielnicowych w lutym 2007 r.

lp.	DZIELNICOWY	PUNKT KONSULTACYJNY	DATA	GODZINA
1.	st. sierż. Mariusz Michałowski tel. 0 600 997 482	Komisariat Policji w Nadarzynie	12.02.2007 r. 23.02.2007 r.	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ 16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰
2.	sierż. Waldemar Tymoszek tel. 0 600 997 483	Świetlica w Urzucie Remiza OSP w Młochowie	06.02.2007 r. 20.02.2007 r.	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ 16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰
3.	sierż. Marcin Dąbski tel. 0 600 997 468	Świetlica w Walendowie Szkoła Podstawowa w Ruścu	08.02.2007 r. 23.02.2007 r.	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ 16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰



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

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

Zakład Usług Komunalnych w Nadarzynie

ul. Graniczna 4; 05-830 Nadarzyn; tel. 022 739 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
odśnieżanie 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

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.: 10.00-17.00)
piątki (w godz. 10.00-15.00)
po wcześniejszym telefonicznym umówieniu się.
Sekretariat: +48 22 729 81 85 wew. 101, 221
gmina@nadarzyn.pl

List Klementyński

Parafia Rzymskokatolicka
w Nadarzynie

Szczęść Boże w nowym 2007 roku!!!

Zgodnie z obietnicą w tym numerze druga część prezentu Bożonarodzeniowego, czyli streszczenie wykładów z okazji Dni Klementyńskich przygotowane przez pana Piotra Wąsiewicza, naszego parafianina.

Chciałbym również przypomnieć, że styczeń to czas odwiedzin duszpasterskich. Ksiądz chce spotykać się z parafianami nie tylko na Mszy Świętej i w konfesjonale, ale również za spotkaniami w domach, szczególnie wtedy, kiedy nie ma nas w kościele. Księża chodzą, odwiedzają, stoją pod drzwiami, pukają. Jednak często domy są zamknięte. Czy symbolizuje to zamknięte serca...

Szczegółowy plan kolędy podawany jest w każdą niedzielę podczas ogłoszeń, można również umówić się indywidualnie.

Do zobaczenia w Waszych domach

Wykład II: Język i kultura Żydów.

Prof. Roman Marcinkowski z Uniwersytetu Warszawskiego.

Żydzi używali dwóch języków: hebrajskiego (starożytny język semicki) i jidysz (język powstały ok. X wieku n.e., z rodziny języków germańskich, ale używający hebrajskiego alfabetu). Język hebrajski był przez długi czas językiem martwym – Żydzi posługiwali się nim tylko w liturgii, odrodził się po powstaniu Państwa Izrael na początku XX wieku. W obu językach obowiązuje zapis od prawej do lewej strony.

Jidysz zawiera zapożyczenia z wielu języków, także z polskiego, ale i polski zawiera zapożyczenia z hebrajskiego za pośrednictwem jidysz. Na przykład słowo „trefny” jest takim zapożyczeniem, znaczy po prostu „niekoszerny”. Inne słowa, które trafiły do polskiego z hebrajskiego za pośrednictwem jidysz to np. plaża, belfer, bachor, ferajna, kapcan, machlojka, mamona.

Bardzo ciekawe jest, jak w jidysz brzmi słowo „Polska”. Żydzi używali dwóch określeń: Po-lin - znaczy „tu odpocznij”, albo Po-lan-ya - znaczy „tu odpoczywał Bóg”. Są one wymownym świadectwem historii Żydów w Polsce, którzy prześladowani w innych krajach, tutaj znaleźli bezpieczne schronienie.

Kalendarz żydowski jest oparty na fazach księżyca, miesiąc ma 28-29 dni, rok ma 12 miesięcy, a co kilka lat dla wyrównania pory roku konieczne jest dodanie całego przestępnego miesiąca! Dlatego data Wielkiej Nocy, która oparta jest na żydowskim kalendarzu, tak bardzo „skacze” po naszym kalendarzu.

Kultura żydowska jest bardzo mocno związana z Biblią (Torą). Różne obyczaje mają odniesienie do Biblii, najpierw były zapamiętywane w tradycji ustnej, a następnie spisane jako komentarze do Tory. Wykład zawierał szerokie omówienie obyczajów i tradycji żydowskich, tutaj podajemy parę przykładów:

- Prawo nieściętego nóżnika – każde pole uprawne w czasie żniw musiało mieć pozostawiony nieścięty nóżnik,

aby zrywając kłosa mogli pożywić się wędrowcy i biedacy.

- Prawo lewiratu – po bezpotomnej śmierci starszego brata młodszy brat miał obowiązek pojąć wdowę za żonę. Jeżeli później urodziło się dziecko, było ono prawnie uznawane za dziecko nieżyjącego brata i dziedziczyło jego majątek.

- Prawo roku szabatowego – co 7 lat następowało obowiązkowe darowanie długów (ale oczywiście z czasem znalaziono sposoby na obejście tego niewygodnego dla bankierów prawa!).

Wykład III: Ojczyzna Jana Pawła II.

Ks. Prof. Romuald Weksler – Waszkinel z Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

Ksiądz Profesor Romuald Weksler – Waszkinel mówił o nauczaniu Jana Pawła II, o wizji Polski i Ojczyzny w tym nauczaniu. Ojczyzną Jana Pawła II jest Polska jako szeroko rozumiana wspólnota ludzi – wspólnota wszystkich obywateli Rzeczypospolitej.

A dzieje Rzeczypospolitej są dziejami współżycia różnych narodów i współzamieszkiwania ludzi wyznających różne religie. W czasach Jagiellońskich oprócz Polaków mieszkali tu Litwini, Rusini, Kozacy, Tatarzy, wyznawcy prawosławia, islamu, judaizmu, później także protestanci.

Szczególne miejsce w ojczyźnie Jana Pawła II zajmują Żydzi. Papież wspominał o nich wielokrotnie. Pierwszą osobą zaproszoną przez Jana Pawła II na prywatną audiencję był długoletni żydowski przyjaciel z Wadowic – Waldemar Kruger. Jan Paweł II był pierwszym papieżem, który przekroczył progi synagogi i pierwszym, który modlił się przy Ścianie Płaczu w Jerozolimie.

Jan Paweł II konsekwentnie nauczał, że wrogość wobec Żydów i wobec religii żydowskiej jest nie do zaakceptowania z punktu widzenia wiary chrześcijańskiej. Powinniśmy zapamiętać Jego słowa, że „antysemityzm jest grzechem: nie ma żadnego usprawiedliwienia i zasługuje na bezwzględne potępienie”.

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

Redaguje Adam Słowik.

Biblioteka Publiczna Gminy Nadarzyn

PROPONUJE



COHEN L.: „KSIĘGA TĘSKNOTY.” Książka zawiera wszystkie elementy, które sprawiły, że fascynująca twórczość Cohena zdobyła światowy rozgłos.

KOONTZ D.: „PRZEPOWIEDNIA”. Książka ta to bestseller, z pogranicza thrillera i psychologicznej powieści grozy – dreszczowiec, w którym czytelnik odnajdzie coś z Cohena i coś z Archiwum X.

ADLER E.: „PODRÓŻ NA CAPRI”. Autorka w swej powieści snuje sensacyjną intrygę i romantyczny

wątek, oczarowując urokami magicznych zakątków świata.

STEEL D.: „JEJ KSIĄŻĘCA WYSOKOŚĆ.” Porywająca, romantyczna historia wielkiego uczucia i wielkiego dramatu.

CONROY P.: „FATALNY SEZON.” To książka opowiadająca o miłości do koszykówki, ale też wspaniale napisana powieść o młodych ludziach i przyjaźniach, które ich łączą, o poraż-



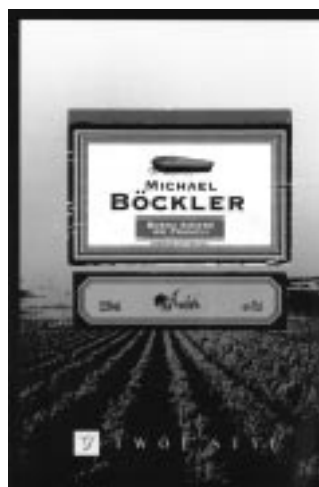
kach, o poszukiwaniu własnej tożsamości oraz swojego miejsca w świecie.

RICE L.: „ZATAŃCZ ZE MNĄ.” Po ponad dziesięciu latach spędzonych w Nowym Jorku Jane wraca na wyspę, by pomóc swej siostrze w opiece nad schorowaną matką. Ale nie tylko dlatego decyduje się powrócić w rodzinne strony: tutaj przed laty wydała na świat córkę, którą musiała oddać do adopcji.



SZWAJA M.: „POWTÓRKA Z MORDERSTWA.” To kryminał, którego wartka akcja toczy się w środowisku telewizyjnym i gdzie spotykają się postaci z wszystkich wydanych dotąd książek Moniki Szwai.

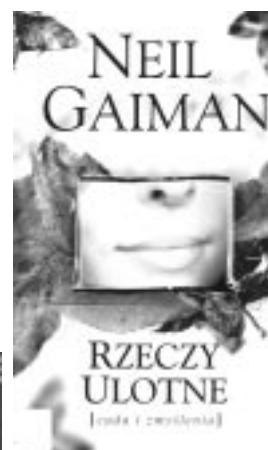
BÖCLER M.: „BOSKA ŚMIERĆ WE FRANCJI.” Świetnie napisana lektura, trzymająca w napięciu, a także rodzaj prze-



GAIMAN N.: „RZECZY ULOTNE.” Autor tej książki przedstawia niezbadane terytoria pomiędzy życiem i śmiercią, percepcją i



wodnika po Francji, zwłaszcza, że wyposażona została w aneks o winach i kuchni francuskiej.



rzeczywistością, ciemnością i światłem.

CEJROWSKI W.: „GRINGO WŚRÓD DZIKICH PLEMION.”

Jest to interesująca książka przygodowa i podróżnicza. Mądra, a jednocześnie pełna humoru. To także album niezwykłych fotografii z wypraw w najdalsze rejony świata.

Ewa Marjańska - Dyrektor Biblioteki

Biblioteka Publiczna w Nadarzynie

Pl. Poniatowskiego 42 (tel. 022 729 89 13) czynna: pn., wt., śr., pt. - 12⁰⁰-19⁰⁰; czw. - 8⁰⁰-15⁰⁰

Filia w Młochowie

ul. Źródłana 1 (tel. 022 729 90 09) czynna: pn. - 9⁰⁰-14⁰⁰; wt., czw. - 13⁰⁰-19⁰⁰ (środy i piątki - nieczynna)

Kultura



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

Proponujemy...

14 stycznia 2007 r. XV finał WOŚP

Sztab Nadarzyn zaprasza do Nadarzyńskiego Ośrodka Kultury przy pl. Poniatowskiego 42 w Nadarzynie na XV Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy 14 stycznia 2007 r.

Zbieramy pieniądze drugi raz na sprzęt dla ratowania dzieci poszkodowanych w wypadkach, w tym na naukę udzielania pierwszej pomocy.

Nasi wolontariusze kwestować będą w Nadarzynie w pobliżu Kościoła św. Klemensa po Mszy św. o godz. 8.00, 9.00, 10.30, 12.00, 17.00 oraz w Kostowcu, Młochowie, a także w Maximusie i Centrum Mody.

Program imprez:

12.30 - Przedstawienie dla dzieci z cyklu Teatrzyk w walizce p.t.: „Dziadek do orzechów” - Teatr Wariacja.

Przerwa

15.00 - Występ zespołów tanecznych NOK.

15.30 - Solo na gitarze elektrycznej.

15.45 - Dziecięcy Zespół Wokalno-Taneczny „Ładne kwiatki” z Ośrodka Kultury w Lesznawoli.

16.15 - Happy School – dzieci zaśpiewają kolędy w jęz. angielskim.

16.30 - Koncert Hip-Hop.

17.00 - „Wesołe życie emeryta” – program kabaretowy w wykonaniu zespołu seniorek „Karierowiczki”.

17.30 - Koncert Gminnej Orkiestry Dętej OSP Nadarzyn.

Podczas koncertu odbędzie się licytacja darów przekazanych na cel ratowania dzieci poszkodowanych w wypadkach.

20.00 - Światelko do nieba (rynek w Nadarzynie).

Ponadto:

Loteria, Kąpek zdrowia: Pomiar ciśnienia, Badanie słuchu; Domowe wypieki, kawa i herbata za symboliczny grosz

Serdecznie zapraszamy!

Półkolonie w NOK

Od 22 stycznia przyjmujemy zapisy dzieci na półkolonie. Koszt - 40zł/ 1 tydzień. Przewidziane są dwa wyjazdy w tygodniu i wiele innych atrakcji.

*Rubrykę KULTURA opracowuje
Kamila Michalska - Dyrektor NOK*

Sport

Twój własny program sprawnościowy

Istnieją dwa typy wytrzymałości fizycznej: kondycyjna oraz mięśni. Obecnie koncentruję się na wytrzymałości kondycyjnej. Kondycja jest podstawą i kluczem do poprawy sprawności fizycznej i samopoczucia. Istnieje kilka sposobów uprawiania ćwiczeń kondycyjnych, a pod względem popularności na czoło wysunęły się kolarstwo, pływanie i bieganie. Jeżeli zdecydujesz się na bieganie, a nie masz na razie dość siły, zacznij od marszu. Jeżeli masz niski poziom sprawności i nie zrealizujesz programu marszu, możesz nie poradzić sobie z programem biegania. Programy biegania i jazdy na rowerze są tak ułożone, by można je dowolnie łączyć i stosować zamiennie. Możesz też przeplatać bieganie z aerobikiem na sali, skakanie na skakance, wiosłowanie lub ćwiczenia na ścieżce zdrowia, w zależności od osobistych upodobań.

Główną zaletą ćwiczeń kondycyjnych jest to, że poprawiają wydolność układu sercowo-naczyniowego i koordynację jego pracy z działaniem układu oddechowego. Trening kondycyjny przyspiesza przemianę materii, jeśli więc będziesz odżywiać się zdrowo, za jego sprawą skutecznie i bezpiecznie możesz pozbyć się nadmiaru tłuszczu. Dzięki ćwiczeniom kondycyjnym człowiek zaczyna czuć się na-

prawdę dobrze, choć tak samo jak każda inna forma aktywności fizycznej czy poprawienia figury ćwiczenia kondycyjne to żmudna praca, przynosząca efekty o wiele wolniej niż byśmy chcieli.

WYTRZYMAŁOŚĆ * Marsz

Marsz, czyli szybkie, aktywne chodzenie jest niedocenianą formą ćwiczeń kondycyjnych. Tymczasem jest to dobre ćwiczenie dla każdego, a szczególnie dla osób, którym bieganie sprawia kłopoty i źle znoszą treningi, przy których następuje gwałtowne uderzenie stóp o podłoże, a także dla wszystkich rozpoczynających budowanie swojej sprawności.

Chodzenie nic nie kosztuje i łatwo można je włączyć do stałego rozkładu dnia. Na dodatek chód mało obciąża stawy i mięśnie, dzięki czemu nie powoduje kontuzji tak łatwo, jak na przykład bieganie. Pamiętaj jednak, że każda aktywność fizyczna łączy się z pewnym ryzykiem. Ułóż sobie jedną lub kilka tras o długości od 5 do 10 km i staraj się chodzić 3-4 razy w tygodniu, za każdym razem powiększając dystans lub polepszając czas. Włożony wysiłek decyduje o szybkości postępów.

WYTRZYMAŁOŚĆ * Bieg i trucht

Zarówno bieganie, jak i jego powolniejsza odmiana – trucht, są idealną formą poprawienia sprawności. Nie sprawiają kłopotu, nic nie kosztują, można je dostosować do potrzeb każdego z nas, dają dużą satysfakcję i pod wieloma względami poprawiają samopoczucie. Każdy kto jest

trochę sprawny może biegać. Nie trzeba do tego ani specjalnego przygotowania, ani żadnego specjalnego miejsca, dlatego tak łatwo dostosować je do dowolnego planu tygodnia. Ponieważ bieganie stało się bardzo popularne, w wielu miastach w Polsce istnieją kluby, dzięki którym łatwo można sobie znaleźć towarzystwo do wspólnego biegania.

Bieganie zwiększa siłę nóg i prowadzi do poprawy działania układu krwionośnego i oddechowego. Przyspiesza także przemianę materii, zarówno w czasie samego biegania, jak i po nim (nawet do ośmiu godzin), dzięki czemu łatwiej spalić zbędne kalorie.

Z biegania można czerpać ogromną satysfakcję. Biegacze długodystansowi doświadczają uczucia euforii, które prawdopodobnie jest wywołane przez stymulację wydzielania endorfiny, substancji chemicznej wytwarzanej przez organizm, a której działanie przypomina działanie morfiny. Nawet jeśli nigdy nie osiągniesz tak długiego dystansu, by nastąpiła owa euforia, zobaczysz, że dzięki bieganiu człowiek czuje zadowolenie i lepiej znosi stresy dnia codziennego.

Prawdopodobieństwo kontuzji zmniejsza się znacznie, gdy biegamy zachowując prawidłową postawę. Trzymaj się więc prosto, nie garb się, staraj się wypiąć piersi, dzięki czemu przepona będzie mogła swobodnie pracować. Wciągnij brzuch, rozluźnij ramiona, trzymaj głowę prosto. Zegnij łokcie, nadgarstki powinny znajdować się nieco poniżej łokci, palce lekko przykurczone. Ręce powinny nieco odstawać od tułowia, żeby można było poruszać nimi bez trudu.

Kiedy biegniesz, stawaj najpierw na pięcie, potem na palcach, które powinny uświadczać jakby wbić się w podłogę. Przy każdym kroku odpychaj się od ziemi palcami. Zaczynaj od małych kroków, potem metodą prób i błędów staraj się dobrać ich długość do tego, co będzie dla Ciebie naturalne. Wysoko podnoś kolana. Oddychaj regularnie, silnie wydychaj powietrze. Powinieneś spokojnie móc rozmawiać z osobą, która Ci towarzyszy. Sprawdzaj, czy wkładasz w to zajęcie optymalny wysiłek.

Niezbędne są dobre buty. Wybierając je patrz, by miały szeroką podeszwę miękką z tyłu, stabilnie trzymały stopę i kostkę. Ubierz się stosownie do pogody, a w nocy załóż coś jaskrawego i buty z paskami odbłaskowymi.

Kiedy zaczniesz trening, możesz czuć, że puchniesz lub

że nie masz siły. Dzieje się tak dlatego, że ciało musi się przyzwyczaić do zwiększonego wysiłku. Trening co drugi dzień i wiele ćwiczeń rozciągających pomogą przezwyciężyć te przejściowe dolegliwości.

WYTRZYMAŁOŚĆ * Pływanie

Pływanie uważa się często za najlepszą dyscyplinę ogólnorozwojową. Przy pływaniu pracują wszystkie ważniejsze grupy mięśni, trenuje się też system przyswajania tlenu przez mięśnie. Woda równoważy ciężar ciała, a kontakt z nią nie daje wstrząsów, stawy nie są więc w wodzie obciążone. Ponieważ niewielka jest możliwość kontuzji, pływanie włączone jest często do programów rehabilitacyjnych dla osób po urazach układu ruchowego.

Zasadniczą wadą pływania jest to, że wymaga małego wysiłku ze strony układu krążenia, a więc nie wzmacnia go tak szybko, jak pozostałe dyscypliny. Mimo to, dla wielu ludzi jest to łagodny, przystępny sposób rozwinięcia sprawności serca i płuc, zwłaszcza, że pływanie ćwiczy mięśnie w o wiele pełniejszy sposób niż rower czy biegi.

WYTRZYMAŁOŚĆ * Jazda na rowerze

Jazda na rowerze wyrabia mięśnie nóg, a jednocześnie jest doskonałą metodą na usprawnienie działania układu krążenia. Ponieważ podczas pracy dużych mięśni nóg wydzielają się duże ilości kwasu mlekowego, uczysz się tolerancji na nagromadzenie tej substancji. Jazda na rowerze jest więc też dobrym ćwiczeniem na wykorzystanie przez mięśnie ich własnego potencjału chemicznego.

Wadą tego sportu jest to, że nogi nie działają pod naturalnym obciążeniem wagi ciała, choć z drugiej strony nie są tak obciążone stawy, a więc zmniejsza się prawdopodobieństwo kontuzji. Ponadto jazda na rowerze nie ćwiczy całego ciała.

Można tak ułożyć swój własny program sprawnościowy, aby obejmował wszystkie dyscypliny, które omówiłem, na przykład:

Poniedziałek – jazda na rowerze (około 10 – 20 km).

Wtorek – wolne.

Środa – bieg (trucht) około 10 – 15 km.

Czwartek – basen.

Piątek – jazda na rowerze (około 15 – 25 km).

Sobota – bieg (trucht) około 10 – 15 km.

Jacek Nowocien

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), Dorota Głodek, 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: Studio Jeden s.c.; tel. (024) 268 24 41