ROK III NR 19
(LXII)
20 LISTOPADA
2014
GAZETA BEZPŁATNA
NAKŁAD 30 000

FLESCH Mazowsza

Pruszków, Warszawa, Michałowice, Piastów, Brwinów, Nadarzyn, Błonie, Raszyn, Sochaczew, Żyrardów, Grodzisk Maz., Milanówek, Żabia Wola, Jaktorów, Podkowa Leśna, Tarczyn, Ożarów, Mszczonów

BRWINÓW. To już drugi pożar w tym samym miejscu

Łuna nad miastem

Dochodziła 18.15, w czwartek 13 listopada, gdy w Brwinowie zawyły syreny alarmowe. Pożar wybuchł na terenie byłych zakładów „Drewnotechnika”.

Jeszcze nim dojechali miejscowi strażacy nad miastem ukazała się łuna.

Trudno się dziwić – dach pokryty był kilkoma warstwami łatwopalnej papy – lepszej pożywki dla ognia (przepraszam) ze świecą szukać.

- W gaszeniu pożaru uczestniczyło pięć zastępów straży pożarnej: trzy z Brwinowa oraz dwie jednostki z Pruszkowa – informuje st. kpt. Karol Kroć z pruszkowskiej straży pożarnej. – W sumie w akcji uczestniczyło 28 strażaków.

Gaszenie trwało trzy godziny. Nie można wykluczyć podpalenia – ostatecznie nie dalej jak tydzień temu w tym samym miejscu również wybuchł pożar.

Czy mamy zatem do czynienia z celowymi działaniami?

Tekst i foto:
t&f(kf)

WYDARZENIA 5

BRWINÓW, MILANÓWEK. Święto Niepodległości – 11 listopada

W poszukiwaniu klucza

Święto narodowe a więc: sztandary, przemówienia, delegacje składające wieńce. Nastrój patosu i celebry. Jednak oprócz tego, coraz częściej organizowana jest inna nie mniej odpowiednia oprawa. W Briwnowie swoje miasteczko otworzyli harcerze, a w Milanówku pokazali się dawno tu nie widziani „biali ułani”. Parafia na Żbikowie, wspólnie z władzami miasta Pruszkowa postanowiła natomiast uczcić setną rocznicę wybuchu Wielkiej Wojny (1914 - 1918) i pokazać mieszkańcom jeden z jej epizodów - niemiecki ostrzał kościoła. Były też niezwykłe pokazy dżygitówki i woltyżerki z użyciem lanc i szabli. Najmłodsi mogli przejechać się jednym z dwóch na świecie egzemplarzy rosyjskiego samochodu pancernego.

UWAGA!!!
U nas ogłoszenia drobne można zamieszczać także przez *SMS*. Wyślij treść na nr. *885 585 001*

REKLAMA

Zatrudnimy specjalistów
d/s sprzedaży powierzchni reklamowej
tel. 885 585 001

PROJEKTY BUDOWLANE
intec@o2.pl
obsługa inwestycji, nadzory
600 220 456
696 217 685

Figle-Migle
Zabawki, Obuwie, Artykuły papiernicze
Wkrótce Mikołajki i Gwiazdka
Mamy idealny prezent dla Twojego dziecka
z gazetą dodatkowy RABAT 10%
* promocje nie łączą się
Pruszków, ul. Jasna 4 (obok SP nr 2)

Dołącz do nas!
Zostań Ajentem sklepu Żabka!

Nazwa stanowiska AJENT

Jeśli:
- Posiadasz cechy aktywnego przedsiębiorcy
- Masz duże poczucie odpowiedzialności
- Chcesz mieć wpływ na własne wynagrodzenie

Poszukujemy właśnie Ciebie!

Oczekujemy:
- Gotowości do prowadzenia własnej działalności gospodarczej,
- Motywacji do pracy,
- Umiejętności kierowania zespołem pracowników,
- Zdolności radzenia sobie w nietypowych sytuacjach,
- Umiejętności efektywnej komunikacji,
- Podstawowej znajomości obsługi komputera
- Doświadczenie w pracy w handlu będzie dodatkowym atutem

Oferujemy:
- Rozpoznawalną markę, sprawdzone rozwiązania poparte wieloletnim doświadczeniem
- Szkolenie przygotowujące do realizacji powierzonych zadań
- Wynagrodzenie, zależne od zaangażowania i wyników pracy
- Wyposażony sklep w atrakcyjnej lokalizacji, wsparcie i doradztwo w zakresie uruchomienia i prowadzenia sklepu, dostawy towaru
- Wsparcie marketingowe
- Pakiet działań promocyjnych
- Możliwość rozwoju zawodowego

Aplikuj poprzez wypełnienie formularza na stronie:
www.zabka.pl, www.zabkapolska.pl

lub zadzwoń pod numer:
785 988 213
Żabka Polska sp. z o.o., ul. Ogrodowa 12, 61-821 Poznań

Uprzejmie informujemy, że nie odsyłamy nadesłanych dokumentów i kontaktujemy się tylko z wybranymi osobami.

Prosimy o dopisanie następującej klauzuli: Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w mojej ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji (zgodnie z ustawą z dn. 29.08.97 roku o Ochronie Danych Osobowych Dz. Ust Nr 133 poz. 883)

SKUPUJEMY NIERUCHOMOŚCI W ATRAKCYJNYCH CENACH
(22) 730 33 40; (22) 730 33 43

MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ 885 585 002
e-mail: s.cieslak@flesch.pl

Agencja Nieruchomości
ZATRUDNI AGENTÓW
z doświadczeniem
WYSOKIE PROWIZJE
604 492 736, (22) 730 33 40

jesteśmy
w internecie
www.fleschmazowsza.com.pl

Elkamino Dom
PRODUCENT PŁYTEK
na
ŚCIANY, PODŁOGI, TARASY, SCHODY, PARAPETY

ZAPRASZAMY
pon.-pt. 8-17, sob. 8-12
05-822 Milanówek, ul. Średnia 33
Elkamino Dom Sp j
tel. 22 724 42 25
kom. 509 477 770, 509 477 779, 602 292 707
www.elkaminodom.pl
e-mail: biuro@elkaminodom.pl

SAMORZĄD. Znamy nieoficjalne wyniki wyborów z dnia 16 listopada 2014 roku

Która rada wójtowi rada – częściowo

W niedzielę, 16 listopada Polacy wybrali swoich przedstawicieli w wyborach samorządowych. W wielu miejscowościach już po pierwszej turze wyborów poznamy nazwiska przyszłych wójtów, burmistrzów i prezydentów miast.

Państwowa Komisja Wyborcza poinformowała, że zmaga się z kłopotami w funkcjonowaniu systemu informatycznego zliczającego głosy. W związku z tym podajemy nieoficjalne, cząstkowe wyniki wyborów samorządowych.

Władze Brwinowa

Znane są już wyniki wyborów samorządowych w Brwinowie. Zwycięzcą ponownie został burmistrz Arkadiusz Kosiński (KWW Arkadiusza Kosińskiego„Dobro wspólne") otrzymując 72,66% poparcia. Kontrkandydatka Marzena Sobieraj (KWW Aktywna Gmina) zdobyła 16,38% głosów, a Justyna Woźniak (KW Prawo i Sprawiedliwość) – 10,96%.

Do Rady Miasta dostali się: Adrianna Olczak (KWW Arkadiusza Kosińskiego „Dobro wspólne"), Maciej Szmyt (KWW Arkadiusza Kosińskiego „Dobro wspólne"), Rafał Wysocki (KWW„OSIEDLE SOCHACZEWSKA"), Marek Winiarski (KWW Marka Winiarskiego), Edyta Lenart (KWW Arkadiusza Kosińskiego„Dobro wspólne"), Andrzej Guzik (KWW Wspólnota Samorządowa Gminy Brwinów), Tomasz Korcz (KWW Arkadiusza Kosińskiego „Dobro wspólne"), Grzegorz Matysiak (KWW Arkadiusza Kosińskiego„Dobro wspólne"), Jacek Pachnik (KWW Razem Dla Kań i Otrębus), Barbara Ziębiec (KWW Razem Dla Kań i Otrębus), Sławomir Rakowiecki (KWW Arkadiusza Kosińskiego„Dobro wspólne") i Józef Strężyński (KWW Arkadiusza Kosińskiego „Dobro wspólne").

- Cieszę się, iż dzięki Państwa zaufaniu przez najbliższe 4 lata będę mógł – wraz z czternastoma wybranymi radnymi Dobra Wspólnego – dalej budować Naszą Gminę – napisał burmistrz Arkadiusz Kosiński.

Przyszli włodarze gmin

Jak wynika z nieoficjalnych informacji, burmistrzem Grodziska Mazowieckiego ponownie został Grzegorz Benedykciński (KWW ZIEMIA GRODZISKA).

Większość głosów otrzymali także dotychczasowy wójtowie: Nadarzyna – Janusz Grzyb (KWW „Ponad Podziałami"), Raszyna – Andrzej Zaręba (KW Prawo i Sprawiedliwość), Jaktorowa – Maciej Śliwerski (KWW Wydmy Międzyborowskie) oraz Baranowa – Andrzej Kolek (KWW „RAZEM DLA GMINY BARANÓW").

Zmiana prawdopodobnie nastąpi na stanowisku Burmistrza Podkowy Leśnej. Dotychczasową burmistrz Małgorzatę Stępień – Przygodę (KWW Miasta Ogrodu) zastąpi na tym stanowisku Artur Tusiński (KWW Mieszkańcy dla Podkowy).

II tura wyborów

Większościowego poparcia nie uzyskali natomiast włodarze Warszawy, Milanówka, Pruszkowa, Piastowa, Michałowic i Żabiej Woli. W tych miejscowościach już 30 listopada odbędzie się druga tura wyborów.

Jeśli potwierdzą się sondaże, w Warszawie urzędująca prezydent Hanna Gronkiewicz – Waltz (KW Platforma Obywatelska RP) zmierzy się z Jackiem Sasinem (KW Prawo i Sprawiedliwość).

W Milanówku o reelekcję zawalczy burmistrz Jerzy Wysocki (KW Stowarzyszenie Milanówek Dziś i Jutro) z Wiesławą Kwiatkowską (KWW Wiesławy Kwiatkowskiej - Decydujmy RAZEM).

W Pruszkowie urzędujący prezydent miasta Jan Starzyński (KWW Samorządowe Porozumienie Pruszkowa) zmierzy się z Maksymem Gołosiem (KW Prawo i Sprawiedliwość).

O urząd burmistrza Piastowa będą walczyć Ewa Borodzicz (KW Prawo i Sprawiedliwość) i Grzegorz Szuplewski (KWW Nasz Piastów - Wspólnota Samorządowa).

Mieszkańcy Michałowic zadecydują czy na stanowisku wójta pozostanie Krzysztof Grabka (KWW Przyszłość Gminy), czy nowym wójtem będzie Paweł Rajski (KWW – Wierni Mieszkańcom). W Żabiej Woli o fotel wójta gminy walczyć będzie urzędująca wójt Halina Wawruch (KWW Żabia Wola - Nasza Wola).

Oficjalne wyniki wyborów, w tym wykaz kandydatów, którzy dostali się do rady miasta, gminy, powiatu i sejmiku wojewódzkiego, podane zostaną dopiero po zamknięciu bieżącego numeru dwutygodnika „Flesch Mazowsza".

Podamy je wraz z wynikami drugiej tury (tam gdzie się odbędzie) w następnym numerze gazety - 4 grudnia.

Tekst i foto: **Kinga Rochalska**

W niedzielę, 16 listopada Polacy wybrali swoich przedstawicieli w wyborach samorządowych

OGŁOSZENIE WYBORCZE

Wspólnie tworzymy nasz Piastów

KWW Nasz Piastów-Wspólnota Samorządowa

Dziękuje mieszkańcom Piastowa
za poparcie udzielone w wyborach samorządowych,
dzięki któremu nasi kandydaci obejmą 12 mandatów w Radzie Miejskiej w Piastowie

Nie zawiedziemy Państwa zaufania.

NASZ PIASTÓW

W niedzielę 30 listopada odbędzie się II tura wyborów Burmistrza Miasta Piastowa

Naszym kandydatem jest

Grzegorz Szuplewski

Prosimy o udział w wyborach i ponowne poparcie naszego kandydata

FLESCH Mazowsza DWUTYGODNIK

Redaguje zespół:
Redaktor naczelny: MARCIN GIZIŃSKI
redakcja@flesch.pl
Dział społeczno – polityczny: KINGA ROCHALSKA
k.rochalska@flesch.pl
Dział sportowo – rekreacyjny: MARTA DASZKIEWICZ
m.daszkiewicz@flesch.pl
Relacje: JACEK SULEWSKI
j.sulewski@flesch.pl
Wydarzenia: KRYSTYN FOK
k.fok@flesch.pl
Skład i grafika: WŁASNE

Reklama: SYLWIA CIEŚLAK tel. 885 585 002
s.cieslak@flesch.pl

ADRES REDAKCJI:
05 – 804 Pruszków
Ul. Bolesława Prusa 95 (róg Plantowej i Wojska Polskiego)
Tel./fax. 22 730 33 41, 885 585 001
e-mail: redakcja@flesch.pl

Biuro reklam i ogłoszeń:
Tel./fax. 22 730 33 41, 885 585 001
e-mail: reklama@flesch.pl

Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych i zastrzega sobie prawo do ich skracania. Nie odpowiadamy za treść zamieszczonych reklam i ogłoszeń. Na podstawie art. 25 ust. 1 pkt. 1 b Ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych wydawca zastrzega, że dalsze rozpowszechnianie

Wydawca: Bogdan Przewłocki
ul. Główna 56
05-830 Nadarzyn, Rusiec

Druk: ODDI Poland Sp. z o.o.
Kamień ul. Radomska 2, Białobrzegi 26-800
tel.: 48 613-24-34; fax: 48 613-04-88
www.oddi.pl

PRZYJDŹ DO NAS!
sprzedamy Twoją nieruchomość, pomożemy uregulować stan prawny
(22) 730 33 40
(22) 730 33 43

jesteśmy w internecie
www.fleschmazowsza.com.pl

KOMUNIKACJA. Szybka Kolej Miejska wprowadzi nowe połączenie

SKM pojedzie do Ożarowa

Stołeczny ratusz zamierza wprowadzić zmiany w układzie tras Szybkiej Kolei Miejskiej. Planowane jest także uruchomienie nowego połączenia do Ożarowa Mazowieckiego.

5 listopada br. PKP Polskie Linie Kolejowe, Polskie Koleje Państwowe oraz Urząd Miasta st. Warszawy podpisały list intencyjny w sprawie realizacji projektów kolejowych w aglomeracji warszawskiej do 2022 roku. Sygnatariusze listu planują w latach 2014 - 2022 inwestycje kolejowe o łącznej wartości 25 mld zł.

W związku z modernizacją torów planowane są zmiany tras Szybkiej Kolei Miejskiej. Po usprawnieniu infrastruktury przewoźnik wprowadzi także nowe kursy na najbardziej zatłoczonych odcinkach. Jedną z ważniejszych inwestycji ma być wydłużenie trasy Szybkiej Kolei Miejskiej do Ożarowa Mazowieckiego. Pociągi miałyby pojechać trasą Ożarów Mazowiecki – Warszawa Rembertów przez Warszawę Gdańską.

W związku z modernizacją torów planowane są zmiany tras Szybkiej Kolei Miejskiej, a także po usprawnieniu infrastruktury przewoźnik wprowadzi także nowe kursy na najbardziej zatłoczonych odcinkach

Jak podkreśla Igor Krajnow, rzecznik Zarządu Transportu Miejskiego wydłużenie trasy SKM jest perspektywą wieloletnią. Najpierw trzeba wykonać wiele prac modernizacyjnych. Wydłużenie trasy będzie wymagało przebudowania stacji Warszawa Gołąbki, Warszawa Rembertów i Ożarów Mazowiecki.

Potrzebne będzie także wybudowane nowych przystanków kolejowych m.in.: przy ul. Połczyńskiej, ul. Górczewskiej i ul. Radzymińskiej.

Tekst i foto:
Kinga Rochalska

STATYSTYKI. Niewystarczająco chronimy naszą tożsamość

Nasze śmieci mówią o nas

Jak wynika z badania przeprowadzonego przez firmę Fellowes, warszawiacy niewystarczająco chronią dane osobowe. Niemal 84 procent przebadanych dokumentów znalezionych na śmietniku była czytelna, a tylko 102 na 774 dokumenty zniszczone.

Wśród śmieci pochodzących od osób prywatnych znaleziono korespondencję bankową, rachunki, faktury VAT i pisma urzędowe

Jak wynika z badań przeprowadzonych na potrzeby kampanii „Nie daj się okraść, chroń swoją tożsamość" wciąż nieroztropnie postępujemy z dokumentami zawierającymi istotne informacje.

Z badania przeprowadzonego na terenie Miejskiego Przedsiębiorstwa Oczyszczania w Warszawie wynika, że wśród pochodzących z biur dokumentów aż 84 procent materiałów wyrzuconych było w całości, często zapakowanych w folie, teczki lub zbindowanych.

Podobne wyniki przyniosła identyfikacja dokumentów pochodzących od osób prywatnych. Na 774 dokumenty pochodzące z domów tylko 102 były zniszczone.

Szczegółowe analizy zawartości kontenera wykazały, że firmy wyrzucały dokumenty z danymi osobowymi klientów - ich imionami, nazwiskami, adresami i telefonami. Wśród śmieci nie zabrakło także listy płac, nazw kontrahentów oraz warunków współpracy.

Znaleziono także wydruki z kont firmowych, wydrukowaną korespondencję e-mailową między pracownikami, składane oferty przetargowe, zamówienia, a także dokumenty potwierdzające stany magazynowe.

Wśród śmieci pochodzących od osób prywatnych znaleziono korespondencję bankową, rachunki, faktury VAT i pisma urzędowe.

O niefrasobliwości w postępowaniu z dokumentami świadczą skrajne przykłady materiałów znalezionych na śmietniku.

W kontenerze znalazły się m.in.: akty notarialne zakupu nieruchomości, zawiadomienie o zajęciu majątku, rachunek zysków i strat przedsiębiorstwa, zeznanie podatkowe, świadectwo ślubu, a także raporty medyczne na temat stanu zdrowia konkretnych osób.

Tekst i foto:
Kinga Rochalska

SPOŁECZEŃSTWO. Przemoc w rodzinie to problem społeczny

Nie bij mnie!

To przestępstwo dokonuje się najczęściej w czterech ścianach. Często trwa latami. Jego ofiarami są żony, dzieci, czasem matki i mężowie. Przemoc w rodzinie. Jest to poważny problem społeczny.

Na terenie Ursusa monitoringiem jest objętych stale 50 – 60 rodzin. Oznacza to, że tyle osób podejrzanych jest o stosowanie przemocy w stosunku do najbliższych. W ubiegłym roku zatrzymanych przez policję było z takim zarzutem 14 osób. W roku bieżącym do września 12 osób.

Najwięcej przypadków dotyczy znęcania się męża nad żoną. Wbrew obiegowym opiniom nie ma tu znaczenia status materialny, wykształcenie, pozycja społeczna. Nie zawsze problem dotyczy bezpośredniej przemocy fizycznej, mówiąc wprost bicia. Często jest to przemoc psychiczna, upokarzanie, poniżanie, stosowanie gróźb, co jest o wiele trudniejsze do udowodnienia.

Pomoc instytucjonalna

Na poziomie dzielnicy podstawową metodą przeciwdziałania temu zjawisku są Zespoły Interdyscyplinarne ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie, powołane na mocy nowelizacji ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie z 1 sierpnia 2010 r.

W skład zespołu interdyscyplinarnego wchodzą przedstawiciele: jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, miejskiej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, policji, oświaty, ochrony zdrowia i organizacji pozarządowych.

Mogą w nim uczestniczyć również prokuratorzy i kuratorzy sądowi. Obsługę organizacyjno-techniczną zespołu zapewnia ośrodek pomocy społecznej. W Ursusie posiedzenia zespołu odbywają się nie rzadziej niż raz w miesiącu. Omawiane są na nich świeżo założone niebieskie karty. Bywa, że jest ich nawet powyżej 30.

Powoływane są grupy robocze w celu objęcia monitoringiem konkretnych rodzin. Przypominamy, że zdiagnozowana przemoc ścigana jest z urzędu z artykułu 207 Kodeksu Karnego. W szczególnych przypadkach to przestępstwo zagrożone jest karą nawet do 12 lat pozbawienia wolności.

Niebieska karta

Od kilku lat w Polsce funkcjonuje procedura „niebieskiej karty", którą ma obowiązek założyć policja, OPS, placówka Służby Zdrowia, szkoła, która uzyska informacje o fakcie występowania przemocy i nie wymaga to zgody osoby poszkodowanej. W karcie wpisuje się wszystkie interwencje i działania podjęte w konkretnym przypadku.

Jak twierdzi Mariusz Wyralski, wiceprzewodniczący Zespołu Interdyscyplinarnego w Ursusie, pracujący w OPS-ie na stanowisku specjalisty ds. przemocy w rodzinie, w rodzinie, w której jedna osoba dotknięta jest przemocą cała rodzina (dzieci, dziadkowie) jest tą przemocą dotknięta i przechodzi ciężką traumę. Wiele osób, doznających przemocy nie chce tego faktu zgłaszać, a nawet potwierdzać, więc tym trudniej jest dotrzeć do nich z pomocą.

Pan Wyralski uważa jednak, że jeżeli pomoże się jednej rodzinie to jest sukces, a jak się pomoże 10. to po prostu sukces jest większy. Dlatego w grupach roboczych zaangażowanych jest tak wiele osób o różnych umiejętnościach. Próbują dotrzeć do poszkodowanych z różnych stron. Prowadzone są rozmowy, proponowane są różnego rodzaju terapie.

Jak uzyskać pomoc?

Od stycznia 2012 r. w dzielnicy zostało objętych procedurą niebieskiej karty 177 rodzin. Aktualnie jest prowadzonych 48 procedur. Nie oznacza to oczywiście, że wszystkim pozostałym udało się skutecznie pomóc i są normalnymi, szczęśliwymi rodzinami. Część kart została zamknięta z przyczyn obiektywnych, jak rozwód czy śmierć, ale wiele tę pomoc otrzymało.

Jeżeli ktoś odczuwa przemoc lub jest świadkiem przemocy powinien to zgłosić na policję (tel. 997 lub osobiście), do Ośrodka Pomocy Społecznej (tel. 22 478 41 27 lub 22 478 41 25) lub innej placówki, np. służby zdrowia lub szkoły. Do dyspozycji ofiar przemocy w rodzinie jest też telefoniczna „niebieska" infolinia 801 12 00 02.

Jacek Sulewski

REKLAMA

SYLWESTER 340zł/para
Nowa sala bankietowa w Pęcicach:
wesela, komunie, chrzciny.
Ceny promocyjne! 694-102-152

REKLAMA

Do wynajęcia
Lokal biurowo-usługowy w Pruszkowie
100 m² - piętro
W centrum miasta, przy głównej ulicy z oddzielnym wejściem.
Wysoki standard, po kapitalnym remoncie.
tel. (22) 730 33 43, (22) 730 33 40

REKLAMA

KALENDARZ KULTURALNY

21 listopada (piątek)

Godz. 19.00 Spektakl komediowy „Mąż i żona" według Aleksandra Fredry, Warszawa Ursus, ul. Traktorzystów 14, O.K. „Arsus";

Godz. 19.00 Projekcja dwóch filmów krótkometrażowych: dokumentu pt. „Aldona" i dokumentu pt. „Wszystko", Nadarzyn, Pl. Poniatowskiego 42, N.O.K.

22 listopada (sobota)

Godz. 11.00 Spektakl „Brzydkie kaczątko", Otrębusy, ul. Krótka 10, Świetlica w Otrębusach;

Godz. 13.30 Dzień Misia Pluszowego, Grodzisk Mazowiecki, ul. Spółdzielcza 9, Centrum Kultury;

Godz. 17.00 Wernisaż „Światłem Malowane", Grodzisk Mazowiecki, ul. Żółkiewskiego 14, Niepubliczne Przedszkole Teatralne;

Godz. 17.00 Koncert Arasha Moradi, Grodzisk Mazowiecki, ul. Sienkiewicza 31, Willa Radogoszcz;

Godz. 18.00 Projekcja filmu „W lepszym świecie", Pruszków, ul. Miry Zimińskiej-Sygietyńskiej 5, M.O.K. „Kamyk";

Godz. 18.00 „XII Pruszkowski Salonik z Kulturą", Pruszków, ul. Hubala 5, Spółdzielczy Dom Kultury.

23 listopada (niedziela)

Godz. 13.00 Warsztaty ceramiczne dla dzieci, Grodzisk Mazowiecki, ul. Sienkiewicza 31, Willa Radogoszcz (obowiązują zapisy);

Godz. 16.00 Warsztaty animacji filmowej, Nadarzyn, Pl. Poniatowskiego 42, N.O.K. (Kino Nokusiowe);

Godz. 17.00 „Truskawki w Milanówku" - finał Przeglądu Poezji Śpiewanej, Milanówek, ul. Kościelna 3, Teatr Letni.

28 listopada (piątek)

Godz. 17.30 „Popisy na bisy" - koncert uczniów PSM I st. im. Tadeusza Bairda, Grodzisk Mazowiecki, ul. Sienkiewicza 31, Willa Radogoszcz;

Godz. 18.00 Promocja książki „Okup krwi", Pruszków, ul. Kościuszki 41, Sala Koncertowa MDK;

Godz. 18.00 Koncert Laureatów Festiwalu Piosenki z Dobrym Tekstem „Muzyczna jesień", Warszawa Ursus, ul. Traktorzystów 14, O.K. „Arsus".

29 listopada (sobota)

Godz. 16.00 – 21.00 Dancing w „Kamyku" - „Zabawa Andrzejkowa", Pruszków, ul. Miry Zimińskiej-Sygietyńskiej 5, M.O.K. „Kamyk" (bilety w cenie: 20 PLN; przedsprzedaż biletów od 12.11 do 27.11);

Godz. 16.00 – 24.00 „Andrzejkowe zabawy" - wieczorek taneczno-rozrywkowy dla seniorów, Warszawa Ursus, ul. Zagłoby 17, D.K. „Miś".

30 listopada (niedziela)

Godz. 12.00 – 18.00 Rękodzielniczy Kiermasz Mikołajkowy, Grodzisk Mazowiecki, ul. Sienkiewicza 31, Willa Radogoszcz;

Godz. 12.30 Bajka dla dzieci (3 - 6 lat) pt. „Legenda białego orła", Warszawa Ursus, ul. Traktorzystów 14, O.K. „Arsus" (bilety w cenie: 10 zł);

Godz. 16.00 XIII Memoriał im. Andrzeja Wróblewskiego w Brydżu Sportowym Parami, Milanówek, ul. Kościelna 3, Teatr Letni;

Godz. 19.00 Koncert Justyny Jary z zespołem Pompa Dur, Grodzisk Mazowiecki, ul. Sienkiewicza 31, Willa Radogoszcz.

Oprac.: **KR**

URSUS. Zakończyła się VI edycja konkursu historycznego „Moja wiedza o II wojnie światowej"

63 dni chwały i siły wewnętrznej

W dniu 24 października 2014 roku w Domu Kultury „Kolorowa" odbyło się uroczyste wręczenie nagród laureatom Konkursu.

Konkurs wiedzy o II Wojnie Światowej rozpisany jest na lata 2009–2015. Każdy rok poświęcony jest innym, dominującym wydarzeniom z tego okresu. Impreza ma charakter otwartego konkursu wiedzy dla młodzieży i dorosłych. Jego celem jest przybliżenie i rozszerzenie wiedzy o tych wydarzeniach.

Ponieważ w tym roku obchodziliśmy 70. rocznicę powstania, tegoroczna VI edycja konkursu otrzymała nazwę „Powstanie Warszawskie". Specjalny patronat honorowy nad tym wydarzeniem objęło Muzeum Powstania Warszawskiego.

W czasie spotkania zaprezentowano urywki oryginalnych filmów związanych z tym wydarzeniem.

Roman Staniewski i burmistrz Wiesław Krzemień wręczają nagrody za zajęcie pierwszych miejsc w kategorii gimnazjów

Gość honorowy

Niezwykłym przeżyciem dla uczestników uroczystości była obecność gościa honorowego Wieczoru Laureatów ppor. Romana Staniewskiego – żołnierza Batalionu Miotła, później „Czata 49" w Zgrupowaniu „Radosław" na Woli, Starym Mieście, Śródmieściu i Czerniakowie.

Przed powstaniem jego oddział prowadził działalność dywersyjną oraz wykonywał zadania specjalne zlecane przez Komendę Główną AK.

Przybyły na spotkanie 91-letni inż. Roman Staniewski przedstawił w dużym skrócie swoją powstańczą historię. Trzeba zaznaczyć, że pan Roman jest jedynym żyjącym żołnierzem plutonu „Torpedy" AK, należącym do niego od początku istnienia oddziału, czyli od 1941 r.

W czasie 30-minutowej opowieści o walkach, braku amunicji i jedzenia, ostrzale z najcięższych dział, przejściach kanałami, śmierci kolegów, ranach, szpitalu – na szczelnie wypełnionej sali panowała przejmująca cisza.

- Był to okres naszej chwały i niebywałego entuzjazmu, niebywałej siły wewnętrznej, która pozwoliła te 63 dni wytrzymać – powiedział na zakończenie żołnierz Zgrupowania „Radosław".

Laureaci: gimnazja

W tegorocznej edycji konkursu wzięła udział rekordowa liczba ponad 400 uczestników.

W kategorii gimnazjów I miejsce zajął Maciej Łyżwiński z Gimnazjum im. Cypriana Kamila Norwida w Garwolinie,

II miejsce – Marcin Gniewosz z Gimnazjum Nr 131 im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego w Ursusie, Bartłomiej Noga z Gimnazjum im. Prymasa Tysiąclecia z Grójca i Michał Orzyłowski z Gimnazjum Nr 132 w Ursusie,

III miejsce – Mateusz Babula z Gimnazjum Nr 2 im. Króla Zygmunta Starego z Kozienic.

Pozostali laureaci

W kategorii uczniów szkół ponadgimnazjalnych i dorosłych I miejsce zajęli: Grzegorz Iwański – zgłoszenie indywidualne i Igor Niewiadomski z Uniwersytetu Warszawskiego,

II miejsce – Malwina Grabowska z LO im. Tadeusza Kościuszki z Pruszkowa,

III miejsce – Damian Zalewski z ZSZ Nr 2 z Ostrołęki,

IV miejsce: Karolina Misiaszek z XLII LO im. Marii Konopnickiej z Warszawy, Artur Pałuba z Zespołu Szkół Technicznych i Licealnych Nr 2 z Grodziska Maz. oraz Krzysztof Zadura – zgłoszenie indywidualne.

Wyróżnieni

Wyróżnienie otrzymała Karolina Tusiewicz z Gimnazjum Nr 1 im. Zbigniewa Gęsickiego w Piastowie.

Specjalny dyplom za zaangażowanie i dociekliwe zgłębienie historii II Wojny Światowej otrzymała z rąk burmistrza Krzemienia pani Urszula Milewska.

Nagrody książkowe i dyplomy wręczali: Roman Staniewski, kierownik DK „Kolorowa" – Elżbieta Zdanowska- Cozac, burmistrz Ursusa – Wiesław Krzemień i dyrektor OK. „Arsus" – Bogusław Łopuszyński.

Organizatorami konkursu są: Dom Kultury „Kolorowa", Ośrodek Kultury „Arsus" i Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Ursus.

Na zakończenie prowadzący spotkanie Janusz Łukaszewicz – animator kultury DK „Kolorowa" zaprosił laureatów do udziału w ostatniej edycji historycznego konkursu, która odbędzie się za rok.

Tekst i foto:
Jacek Sulewski

Wieczór wzruszeń

Te wiersze powstały w bolesnych okolicznościach. Jej autorce – Grażynie Piotrowskiej – zmarł mąż, Aleksander. Pogrążona w bólu, rozpoczęła swoje prywatne „Rozmowy z Bogiem – życie, cierpienie, odejście".

Autorka pokazała utwory m.in. Iwonie Dornarowicz. I wtedy został uruchomiony cały łańcuch ludzi i instytucji dobrej woli. Jej zwieńczeniem był wieczór 9 listopada, kiedy to zaprezentowano, we wcale okazałej oprawie słowno – muzycznej, publiczności wydrukowany tomik. Powstał on wyłącznie dzięki dobrej woli. Nikt za swą pracę nie wziął grosza. W trakcie wieczoru zagrał zespół Jacka Łocza, a wybrane wiersze odczytali członkowie zespołu T-Art.

Takie zdarzenia przywracają wiarę w człowieka…

t&f (kf)

PRUSZKÓW. Ruszyła budowa Centrum Dziedzictwa Kulturowego

Najnowocześniejsze centrum kultury w okolicy

Rozpoczęła się budowa jednej z najważniejszych inwestycji miejskich w Pruszkowie - Centrum Dziedzictwa Kulturowego. Obiekt ma powstać do końca 2017 roku.

28 października br. firma STRABAG Sp. z o.o. podpisała z Urzędem Miasta Pruszków umowę na realizację prac budowlanych Centrum Dziedzictwa Kulturowego.

Wyboru wykonawcy dokonano w ramach ogłoszonego przez władze miasta publicznego przetargu.

Zwycięzca przetargu - firma STRABAG Sp. z o.o. budowę Centrum Dziedzictwa Kulturowego wyceniła na kwotę blisko 71 mln zł brutto.

Była to najkorzystniejsza cenowo oferta spośród wszystkich zgłoszonych propozycji.

Cieszy nas możliwość realizacji obiektu o tak zróżnicowanym programie użytkowym, który wymaga przy tym wykorzystania nowoczesnych technologii (...) - napisał na stronie internetowej spółki Alfred Watzl, Członek Zarządu STRABAG Sp. z o.o.

Budowa jednej z największych inwestycji realizowanych przez miasto zakończyć się ma pod koniec 2017 roku. Wówczas, po 36 miesiącach prac budowlanych, do dyspozycji mieszkańców Pruszkowa zostanie oddane najnowocześniejsze centrum kultury w okolicy.

W liczącym 17 tys. m kw. powierzchni obiekcie znajdzie się sala widowiskowa na blisko 400 miejsc wraz zapleczem scenicznym oraz sala audytoryjna dla ponad 200 widzów.

W budynku powstaną także sale sportowo-treningowe, gabinety masażu i fizykoterapii, sauny, sale pracy twórczej, punkt gastronomiczny, pokoje hotelowe i pomieszczenia administracyjne.

W podziemiach obiektu zlokalizowane będzie zaplecze gastronomiczne, reżyserka oraz studio nagrań Miejskiego Ośrodka Kultury. Część powierzchni Centrum Dziedzictwa Kulturowego zostanie zagospodarowana na podziemny garaż dla 180 samochodów. Pozostałe 180 pojazdów pomieści zaś parking zewnętrzny.

Budowa jednej z największych inwestycji realizowanych przez miasto zakończyć się ma pod koniec 2017 roku

Wokół budynku powstaną atrakcyjne tereny rekreacyjne m.in.: trasa do uprawiania nordic walking, ścieżka zdrowia, outdoor fitness, ścianka wspinaczkowa oraz park linowy.

Kinga Rochalska

BRWINÓW, MILANÓWEK. Święto Niepodległości – 11 listopada

W poszukiwaniu klucza

Święto narodowe a więc: sztandary, przemówienia, delegacje składające wieńce. Nastrój patosu i celebry. Jednak oprócz tego, coraz częściej organizowana jest inna nie mniej odpowiednia oprawa.

I tak w Brwinowie, po części oficjalnej mieszkańcy gminy mogli ruszyć do miasteczka harcerskiego zorganizowanego przez druhny i druhów z Hufca im. Szarych Szeregów z Pruszkowa.

Do dyspozycji mieli oni strzelnicę, punkt pierwszej pomocy, w którym można się było zapoznać z zasadami udzielania pierwszej pomocy. Młodsi mogli uczestniczyć w zabawach i konkursach plastycznych.

Brwinów – pod znakiem lilijki

Dużym zainteresowaniem cieszyło się stanowisko poczty harcerskiej, na którym oferowano jedyne w swoim rodzaju pocztówki o tematyce patriotycznej oraz kotyliony robione na miejscu. Harcerze zadbali też o coś dla ciała – były i ciasta, i grochówka.

Milanówek - w rytm kopyt końskich

Niewątpliwie największą atrakcją była wizyta kawalerii – kontynuatorów tradycji 2 Pułku Ułanów Grochowskich im. Gen. Józefa Dwernickiego.

Stawili się w kilku konnych, w mundurach, pod bronią. Była także bryczka, którą przejażdżkę odbyli Burmistrz i Przewodnicząca Rady Miasta. A dla pozostałych był pokaz szermierki oraz … grochówka.

Największą atrakcją w Milanówku była wizyta kawalerii – kontynuatorów tradycji 2 Pułku Ułanów Grochowskich im. Gen. Józefa Dwernickiego Fot. Referat Kom. Społ. UM Milanówek

Liście i kontrowersje

Jak co roku kulminacyjnym punktem obchodów było wręczenie nagród „Liści dębu" – w tym roku otrzymały je siostry Urszulanki – za całość działalności i Iwona Dornarowicz za prowadzenie teatru T- Art.

Wręczono też stypendia fundowanych przez miasto dla najlepszych sportowców – Justyny Kasperuk, pływaczki oraz Jana Kamińskiego, jeźdźca a także dla pianisty Michała Brulińskiego.

Imprezę prowadziła Dorota Stalińska. Nie wszystkim spodobał się (określmy to w ten sposób) nader swobodny ton konferansjerki tudzież prowadzona (fakt, niezbyt nachalnie) kampania wyborcza na rzecz „Jurka" i swoim własnym. Całości dopełnił recital aktorki.

Publicznie zareagowała Maria Swolkień – Osiecka, jedna z laureatek Liścia z poprzednich lat. W opublikowanym liście można przeczytać m.in.: „Niestety prowadząca imprezę pani Dorota Stalińska nadała jej styl agitacji wyborczej na rzecz obecnego Burmistrza, usłyszeliśmy m.in. stwierdzenie o konieczności dalszego pełnienia przez p. Jerzego Wysockiego urzędu przez następne lata, pochwałę sukcesów jak np. budowa przedszkola najlepszego w tej części Europy i wyraźną przestrogę przed byłymi sekretarzami miasta, którzy przecież i tak wiedzą mniej od burmistrza więc po co ich wybierać a zresztą „kochani my tu i tak wiemy na kogo głosować".

Odpowiedź kandytatów

Na reakcję nie trzeba było długo czekać. Dorota Stalińska odpowiedziała (nota bene na profilu facebookowym Jerzego Wysockiego) pisząc m.in.: „Tak, to prawda – wspomniałam w czasie koncertu o naszym pięknym nowoczesnym przedszkolu… Ale wspomniałam o tym w kontekście zaśpiewanej przeze mnie piosenki Jacka Kaczmarskiego pt: „Ballada o przedszkolu"… więc chyba raczej trudno nazwać to agitacją polityczną… no chyba, że ktoś miał kłopot ze zrozumieniem tej piosenki.

Nie, nieprawdą jest, że mówiłam o konieczności dalszego pełnienia przez p. Jerzego Wysockiego urzędu. Prawdą jest natomiast, że mówiłam, iż życzyłabym Mu tego."

Abstrahując od wszystkiego innego interpretacja pieśni Jacka Kaczmarskiego w sposób przedszkolny świadczy rzeczywiście o niezrozumieniu tego ważkiego tekstu. No, chyba że chodzi o personifikację: jako przedszkolanka – burmistrz, przedszkolacy to mieszkańcy Milanówka. Ale zapewne nie o to Artystce chodziło…

Krystyn Fok

PRUSZKÓW. Profesor Władysław Bartoszewski i minister Jacek Cichocki w muzeum Dulag 121

Miałem wtedy 22 lata

Spotkanie z Władysławem Bartoszewskim, politykiem, historykiem, pisarzem, byłym ministrem spraw zagranicznych zatytułowane „Pruszków 1944 w mojej pamięci" w Muzeum Dulag 121 było ostatnim aktem obchodów 70 rocznicy Powstania Warszawskiego w powiecie pruszkowskim.

Przez obóz w Pruszkowie przeszło ponad 500 tys. warszawiaków, wypędzonych w czasie i po upadku powstania, z której to liczby blisko 100 tys. zostało uwolnionych dzięki pomocy okolicznej ludności.

Na uroczystości w muzeum obecni byli: szef Kancelarii Prezesa Rady Ministrów min. Jacek Cichocki, poseł na sejm Barbara Czaplicka, starosta pruszkowska Elżbieta Smolińska, wicestarosta Agnieszka Kuźmińska, członek zarządu powiatu Hanna Kuran, dyrektor muzeum Małgorzata Bojanowska, wielu mieszkańców, liczna grupa młodzieży.

Władysław Bartoszewski, uczestnik Powstania Warszawskiego ps.„Teofil", opowiedział o swoich losach powstańczych i popowstaniowych, które miały związek z Pruszkowem. W okresie powstania, jako student polonistyki, był przydzielony do Biura Informacji i Propagandy przy Komendzie Głównej AK na terenie południowego Śródmieścia. Uczestniczył m.in. w redagowaniu komunikatów radiostacji powstańczej.

Po kapitulacji powstania wszedł w skład grupy, która miała uniknąć niewoli i dalej prowadzić działalność. Korzystając z fałszywych papierów Polskiego Czerwonego Krzyża wraz z kilkunastoma osobami, wśród których znaleźli się: Kazimierz Moczarski, adwokat Kazimierz Ostrowski, Wincenty Kwieciński – szef kontrwywiadu AK i Władysław Cichocki „Świt" z Kierownictwa Walki Podziemnej – ojciec ministra Jacka Cichockiego, pod pozorem zapobiegania epidemii tyfusu plamistego w obozie Dulag 121 przedostali się do Pruszkowa. Udało im się przewieźć duże sumy pieniędzy w dolarach i markach niemieckich, przeznaczone na dalszą działalność konspiracyjną Armii Krajowej oraz materiały wywiadowcze KG AK.

Jak powiedział Bartoszewski, zatrzymali się wtedy w domku jakiejś nauczycielki na Żbikowie, której nazwiska ani adresu nie pamięta. W tym momencie miało miejsce niezwykłe wydarzenie. Jeden ze słuchaczy stwierdził, że była to 45-letnia wówczas Maria Cichońska, członek AK 6 Rejonu„Helenów", komendantka Wojskowej Służby Kobiet, co spotkało się z żywą reakcją prelegenta.

Z dalszego ciągu opowieści zebrani dowiedzieli się o wyjeździe do Krakowa i ponownej wizycie w Pruszkowie w lutym 1945 r. u p. Sabiny Jarosz przy ul. Owocowej w ramach działalności w niepodległościowej, antysowieckiej organizacji „NIE".

Nie obyło się też bez autografów w książkach, których profesor napisał ok. 50 i pamiątkowych zdjęć. Po spotkaniu Władysław Bartoszewski, Jacek Cichocki i Elżbieta Smolińska złożyli kwiaty przy krzyżu upamiętniającym męczeństwo setek tysięcy Polaków w obozie przejściowym Dulag 121.

Tekst i foto:
Jacek Sulewski

Wielka wojna w Pruszkowie

Minęło 100 lat od czasu, kiedy na terenach Polski , wtedy okupowanej przez trzy mocarstwa – Rosję, Niemcy i Austro-Węgry, rozgrywały się zmagania wojenne. Trwała I wojna światowa. We wrześniu i październiku 1914 r. armie niemiecka i austriacka prowadziły działania ofensywne w kierunku Warszawy przeciwko armii rosyjskiej. Rekonstrukcja jednego z epizodów tej wojny miała miejsce 26 października na polach przed żbikowskim kościołem.

17 października 1914 r. niemieckie baterie rozpoczęły ostrzał kościoła p.w. Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Marii Panny na Żbikowie, gdzie stacjonowało dowództwo miejscowej placówki wojsk rosyjskich. Pociski znacznie uszkodziły sklepienie i wieżę kościoła.

Z inicjatywy Dariusza Jańczy, pełniącego w tej świątyni funkcję kościelnego, w październikową niedzielę w tym samym miejscu odbyła się rekonstrukcja bitwy. Wzięły w niej udział grupy rekonstrukcyjne m.in. 22 Pułku Ułanów Podkarpackich z Kozienic i 31 Pułku Piechoty Strzelców Kaniowskich z Mszczonowa.

Strzelała zabytkowa armata z muzeum w Lipcach Reymontowskich i karabiny maszynowe Maxim. Niemieccy i rosyjscy żołnierze atakowali i ginęli na polu walki. Płonęły atrapy zabudowań.

Wspaniałe słowno – muzyczne widowisko opracowane i wyreżyserowane przez Dariusza Jańczy rozpoczęło się przy zapadającym zmroku i w takiej scenerii wybuchy pocisków armatnich, serie z ckm-ów i płomienie pożarów sprawiały niezwykłe wrażenie na setkach obserwujących bitwę mieszkańców Pruszkowa i okolic.

Już od 10 rano na terenach przykościelnych trwał wielki wojenny piknik. Można było zwiedzać obozowisko armii carskiej, szpital polowy, zjeść grochówkę z zabytkowej kuchni wojskowej, nawet postrzelać z karabinu maszynowego.

Rekonstruktorzy z 22 pułku ułanów w strojach Kozaków dali niezwykły pokaz dżygitówki i woltyżerki z użyciem lanc i szabli. Wielką atrakcją była obecność pierwszego rosyjskiego samochodu pancernego Russo-Balt typ C z 1914 roku. Najmłodsi uczestnicy pikniku mogli odbywać nim przejażdżki. Ważący 4,5 tony, wyposażony w trzy ciężkie karabiny maszynowe pojazd jest jedną z dwóch istniejących na świecie wiernych kopii. Tę odbudowali pasjonaci z Przasnyskiego Stowarzyszenia Historii Ożywionej.

Imprezę sfinansował Prezydent Pruszkowa Jan Starzyński, a ksiądz prałat Józef Tchórz – proboszcz parafii udostępnił teren.

Organizatorzy zadeklarowali chęć kontynuacji takich przedsięwzięć w następnych latach.

Tekst i foto:
Jacek Sulewski

REKLAMA

NIERUCHOMOŚCI
Nadarzyn
www.n-n.pl
n-n.pl
tel. 22 739 92 66

POSZUKUJĘ działki
w Michałowicach
601 967 788

ANKA SZYJE
POPRAWKI I USŁUGI KRAWIECKIE
Pruszków
ul. Ołówkowa 40/2
tel. 660 841 973
e-mail: ankaszyje@gmail.com

NOWOŚCI HANDLOWE

ZAMÓWIENIA: (22) 729 82 23 dzialhandlowy@flesch.pl www.flesch.pl

DYSTRYBUTOR: FLESCH

NOWOŚCI HANDLOWE

ZAMÓWIENIA: (22) 729 82 23 dzialhandlowy@flesch.pl www.flesch.pl

DYSTRYBUTOR: FLESCH

PRZEPISY NASZYCH CZYTELNIKÓW

Amerykański placek z jabłkami

Około 600 g mąki pszennej przesiać do miski, dodać 250 g masła, siedem łyżek cukru pudru, cztery łyżki zimnej wody i szczyptę soli.

Zagnieść ciasto i wstawić do lodówki na około jedną godzinę. 1,5 kg jabłek antonówek obrać, wyciągnąć z nich gniazda nasienne i pokroić na kawałki. Na patelnię wsypać 100 g cukru i dodać sok z jednej cytryny.

Mieszając podgrzewać syrop przez około minutę. Następnie dodać pokrojone jabłka, jedną łyżkę cynamonu i cztery łyżki cukru wanilinowego. Smażyć przez około pięć minut. Formę do pieczenia wysmarować masłem. Ciasto rozwałkować.

Wyłożyć nim spód i boki formy. Jabłka wsypać na spód ciasta. Drugą część ciasta rozwałkować i przykryć nim jabłka. Piec przez około 60 minut w temperaturze 190 stopni Celsjusza.

Marta

Zupa z dyni

Dynię ważącą około 1 kg obrać, wydrążyć z niej nasiona i pokroić na kawałki. Cztery pomidory i jedną cebulę pokroić w ćwiartki.

Na blaszce do pieczenia ułożyć pokrojoną dynię, cebulę, pomidory i pięć ząbków czosnku. Piec około 60 minut w temperaturze 190 stopni Celsjusza. Upieczone pomidory obrać ze skórki.

Warzywa włożyć do garnka, dodać 500 ml bulionu warzywnego, 50 ml śmietanki kremówki, trzy łyżki oliwy z oliwek, jedną łyżeczkę suszonego oregano, jedną łyżeczkę mielonej kurkumy, jedną łyżeczkę ostrej papryki w proszku, szczyptę soli i pieprzu. Całość zmiksować, a następnie zagotować.

Ania

Pałki kurczaka z borowikami

Kilogram pałek z kurczaka umyć, osuszyć i podsmażyć na rozgrzanym maśle. Do około 500 ml bulionu drobiowego dodać 250 ml białego półwytrawnego wina, kilka gałązek pietruszki i tymianku, dwa listki laurowe oraz pałki z kurczaka. Całość gotować pod przykryciem około 20 minut.

Około 200 g świeżych borowików pokroić i podsmażyć na maśle. Jedną dużą cebulę pokroić w piórka i podsmażyć. Z bulionu wyjąć pałki z kurczaka i zioła. Zioła wyrzucić.

Do bulionu dodać 100 ml ubitej śmietanki kremówki 30proc., borowiki, cebulę oraz szczyptę soli i pieprzu. Pałki z kurczaka ułożyć na półmisku i polać powstałym sosem.

Dawid

Oprac.: **KR**

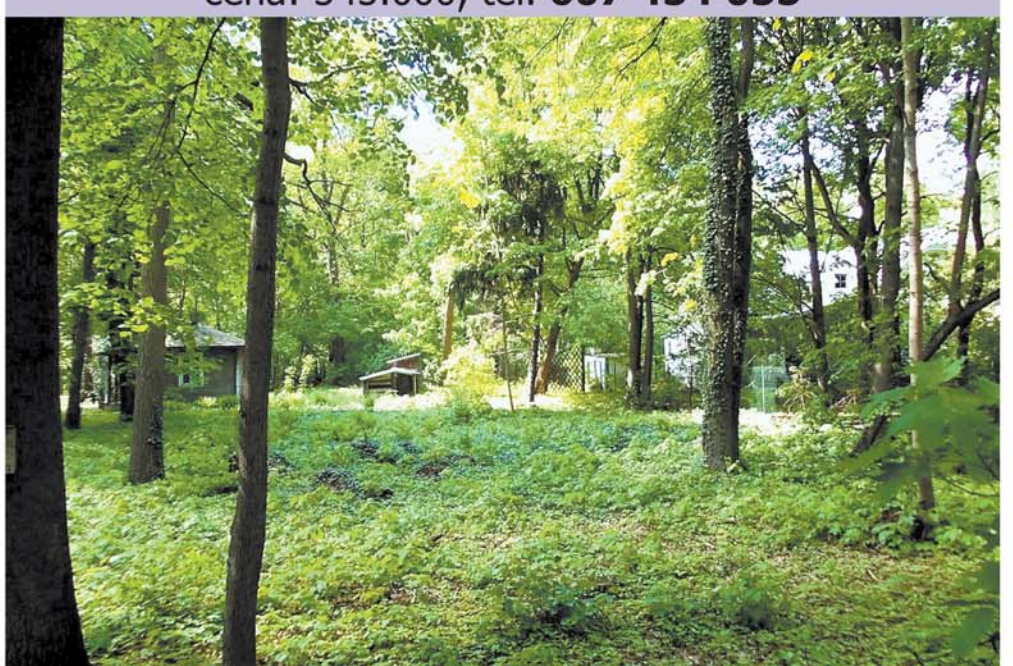
REKLAMA

OFERTY NA WYŁĄCZNOŚĆ

Warszawa Bemowo 3 pok. 66 m2 339.000 **607 454 055**

Pruszków 2 pok. 48 m2 235.000 **605 541 258**

Działka w Podkowie Leśnej pow. 2560 m2
cena: 545.000, tel. **607 454 055**



Mieszkanie Pruszków ul Powstańców dwa pokoje 39 m2
cena: 189.000 tel. **663 335 444**

POLECANE OFERTY DEWELOPERSKIE

Dom wolnostojący w **OŻAROWIE MAZ.**pow. 200 m2, działka 750 m2, cena 830.000, tel. **605 541 258**

Pół bliźniaka **Blizne Jasińskiego** pow. 200 m2, działka 320 m2, cena 940.000, tel. **605-541-258**

Dom jednorodzinny - **Komorów**, pow. 210 m2, działka 1000 m2, cena: 990.000, tel: **601-967-788**

Kameralne mieszkania deweloperskie w **Grodzisku Maz.**, pow. 38m2 - 98 m2, tel. **663 335 444**

Ożarów Mazowiecki pół bliźniaka 155 m2, działka 500 m2 Cena 645.000 tel **605 541 258**

Milanówek pół bliźniaka 210 m2, działka 700 m2 cena 740.000 tel. **605 541 258**

Pół bliźniaka **Stare Babice** pow. 180 m2, działka 360 m2 Cena 885.000 tel. **665 555 375**

PRZYJMIEMY DO SPRZEDAŻY DOMY, DZIAŁKI I MIESZKANIA

KONTAKT: (22) 730 33 40
(22) 730 33 43

ZAPRASZAMY DEWELOPERÓW DO WSPÓŁPRACY PRZY SPRZEDAŻY MIESZKAŃ I DOMÓW

Uśmiechnij się

Przystojniak

- Halo, policja?
- Tak. W czym mogę pomóc?
- Dwie dziewczyny biją się o mnie.
- Więc w czym problem?
- Gruba wygrywa...

Mądra dziewczynka

- No, córeczko, pokażmy, jak się ładnie nauczyłaś nazw miesięcy:
- Sty...?
- Czeń!
- Lu...?
- Ty!
- A dalej sama!
- Rzec, cień, aj, wiec, piec, pień, sień, nik, pad i dzień!

Kup Pan auto

Przyjeżdża Ford Multipla na parking strzeżony.
- Należy się 5 złotych.
- Sprzedany!

Dziecko blondynki

Blondynka idzie ulicą z rozpiętą bluzką i wystającą prawą piersią. Zatrzymuje ją policjant i mówi:
- Proszę pani, czy pani ma świadomość, że mogę panią zatrzymać za obnażanie się publiczne?
- Ale dlaczego? - pyta blondynka.
- Bo idzie pani w wystającą prawą piersią.
Blondynka patrzy w dół i woła:
- O mój Boże! Znowu zostawiłam dziecko w autobusie!

Kto prowadzi ten samochód?

Facet prowadzi samochód. Z tyłu siedzą żona i teściowa. Obie całą drogę mówią mu, co ma robić. W końcu wściekły facet ryczy do żony:
- Dłużej tego nie wytrzymam! Kto w końcu prowadzi ten samochód?! Ty czy twoja matka!

Dwa pączki

Spotykają się dwa pączki:
- Słuchaj stary, złożyłem papiery na studia!
- I co? Przyjęli Cię?
- No co Ty?! Pączka?

www.dowcipy.jeja.pl

Czy wiesz, że...

...badania psychologiczne Uniwersytetu w Michigan, jednoznacznie potwierdziły, że ludzie, którzy oglądają paradokumenty („Szkoła", „Dlaczego ja?" itp.) a następnie w to wierzą są krótko mówiąc… mało inteligentni.

...kobieta prędzej da swój numer telefonu mężczyźnie, któremu towarzyszy pies.

...jeśli wrzucisz pieniądze do automatu z jedzeniem, po czym dalej wyświetla Ci się, że nie zapłaciłeś kwoty, to wiedz, że nie jest to przypadek. Wiele automatów ustawiona jest tak, że co jakiś czas „połykają" Twoje pieniądze. Dlatego zawsze dobrze jest na wszelki wypadek nie wrzucać do automatu większych sum (2, 5 zł).

...kreatywni ludzie mają tendencję do szukania i prowokowania ryzykownych sytuacji.

...kiedy Egipcjanie zniszczyli Libię w XIII w. p.n.e. jako trofeum wzięli 13 230 penisów obciętych ich przeciwnikom.

...władze Sieradza jako jedyni w Polsce postawili zegar słoneczny wart 20 000 zł – w cieniu.

...zdesperowany Massimo Pietro z włoskiej Padwy, którego żona została zgwałcona przez znajomego ze szkoły, zabił mężczyznę następnie go wypatroszył, napchał watą i wystawił na widok publiczny z napisem „gwałciciel".

...90 proc. Europejczyków uważa, brunetki za mądre i godne zaufania. W posiadaczce takiego koloru włosów mężczyźni widzą także intelektualistkę oraz femme fatale… Rude dziewczyny są określane przez 45 proc. badanych jako kapryśne, ale aż 80 proc. zauważa ich nieprzeciętną inteligencję. W stosunku do blondynek wszyscy, jak jeden mąż, przywołują określenia „miłe", „sympatyczne", „bezbronne" i oczywiście „seksowne". Nie oznacza to wcale, że brunetki są aseksualne. Do nich, według badanych mężczyzn, bardziej pasuje określenie „namiętne".

...potwierdzono, że kieliszek Tequilli jest dobry zarówno dla zdrowia psychicznego jak i fizycznego, zmniejsza uczucia napięcia oraz depresji.

...związek nie przetrwa, jeśli partnerzy są do siebie za bardzo podobni. Badania dowodzą również, że ta sama reguła działa w przypadku osób przesadnie różnych. Najlepiej funkcjonują związki, w których partnerzy mają wiele podobnych cech, ale również mogą się od siebie czegoś nauczyć.

...wywołanie halucynacji słuchowych i wzrokowych nie jest takie trudne, można to zrobić nawet domowym sposobem. Wystarczy, że będąc zmęczonym wypijesz 7 filiżanek kawy w ciągu jednego dnia. Sposób ten nie jest zalecany ludziom chorym na serce oraz tym z wysokim ciśnieniem.

...śpiąc nago zapewniasz sobie lepszy wygląd. Wysoka temperatura Twojego ciała podczas snu znacznie zmniejsza wytwarzanie w organizmie melatoniny oraz hormonu wzrostu, odpowiedzialnego za regenerację skóry w nocy i powstrzymanie jej starzenia. W nocy mamy największą szansę na tą naturalną odnowę naskórka, o ile się nie przegrzejemy. Mało tego noc to właściwie jedyny moment, gdy nasze ciało może odpocząć od ubrań i zwyczajnie „przewietrzyć się", co jest ważne zwłaszcza dla wrażliwych miejsc intymnych, podatnych na infekcje i podrażnienia.

OGŁOSZENIA

Drobne za darmo! Wyslij treść SMS na nr. 885 585 001

DAM PRACĘ:

-**B**iuro nieruchomości z Pruszkowa zatrudni agentów. Doświadczenie mile widziane. Wysoka prowizja tel. 22 730 33 40

-**D**wutygodnik „Flesch Mazowsza" zatrudni przedstawicieli handlowych do sprzedaży powierzchni reklamowych w gazecie. CV na adres: **reklama@flesch.pl.** Emeryci mile widziani.

-**D**uża hurtownia w Nadarzynie: soki, napoje, piwo zatrudni Przedstawicieli Handlowych z doświadczeniem tel. 604 492 736, 609 611 029

-**D**uża hurtownia spożywcza w Nadarzynie zatrudni kierowców z kat. C tel. 604 492 736

-**E**lektryków zatrudnię. Tel. 513 276 044

-**F**irma drogowa z Piastowa zatrudni pracowników fizycznych. Tel. 22 723 68 17

SZUKAM PRACY:

-**C**entrum W-wy, 59 lat, dyplom opiekunki dziecięcej pobabciuję maluszkowi 5-6 godz. dziennie. Tel. 513 321 276

-**M**ężczyzna 33 l. z Grodziska Maz. chętnie podejmie pracę u zamożnej Pani lub Pana przy sprzątaniu mieszkania. Mam doświadczenie 519 405 879

-**P**ara w średnim wieku, bez nałogów wyskokowych podejmie pracę z zamieszkaniem. Tel. 515 819 840

-**P**ODEJMĘ SIĘ SPRZĘTANIA DOMU, MIESZKANIA W WEEKENDY 511 090 872

-**P**OSZUKUJĘ PRACY NA SOBOTY: SPRZĄTANIE, MYCIE OKIEN. TYLKO POWAŻNE OFERTY. TEL. 511 090 872

-**Z**aopiekuję się psem rasy amstaw najlepiej suką. Trafi w dobre ręce, wiek od roku w górę. Tel. 515 819 840

-**Z**aopiekuję się mieszkaniem, nakarmię zwierzęta, wyprowadzę psa w zamian za zamieszkani z terenu Piastowa i okolic. Tel. 500 185 628

-**Z**aopiekuję się starszą osobą: sprzatanie, zakupy Tel. 570 969 295

AUTOMOTO:

-**K**upię każdy samochód osobowy i dostawczy, również rozbity i bez dokumentów. 519 353 990

-**K**upię wszystkie samochody rozbite, uszkodzone, silniki 601 177 352

-**K**upię starsze auta osobowe i dostawcze marki Toyota i Mercedes. Mogą być uszkodzone, tel. 668 171 639

-**K**upię daewoo nexia, stan techniczny bez znaczenia. Kupię też auta innych marek. Mogą być uszkodzone, rozbite, skorodowane. Wystawiam świadectwo złomowania 668 171 639

-**S**przedam bardzo ekonomiczny, zadbany volkswagen polo 1,4 r. 2000, 75 km ze wspomaganiem, granatowy metalik. Cena 6100 PLN. Tel. 694 146 194

NIERUCHOMOŚCI-SPRZEDAM:

-**5**8 m2 parter w Skierniewicach Tel. 605 650 470

-**B**ezpośrednio w centrum Brwinowa 46,3 m2, 2 pokoje, II p. umeblowane, duża piwnica. Ładnie wykończone dla siebie, wolne od zaraz. Tel. 22 723 10 34

-**D**om dwumieszkaniowy, każdy lokal niezależny 3 pokojowy, działka 1700 m2, Grodziska Maz., 5 minut od stacji WKD, ul. Piaskowa. Tel. 698 161 616

-**D**om w Komorowie, 150 m2, działka 500 m2, przy zalewie komorowskim w stanie surowym, tel.606 900 826

-**D**om w Milanówku, 200 m od stacji WKD, stan surowy zamknięty, tel 606 900 826

-**D**om z budynkiem gospodarczym na działce 4230 m2przy asfalcie w Adamowie 9 km od Góry Kalwarii. Media, cena 320 tys., tel. 788 390 703

-**D**ziałkę budowlaną 807 m2, Kwirynów k. Warszawy ul. Kalinowa róg Jaśminowej. Tel. 690 986 303

-**D**ziałka 20 500 m2 Warszawa Olszynka Grochowska 201 zł/m2. Tel. 22 673 14 69

-**D**ziałka budowlana 1010 m2 pod dom jednorodzinny, 20 km od centrum W-wy, prąd, gaz. Kotorydz, tel. 664 470 850

-**D**ziałkę rekreacyjną z domkiem w Nadarzynie przy ul. Żółwińskiej. Parking utwardzony 10 metrów od działki, powierzchnia działki: 260 m2, domku ok. 18 m2. Na działce prąd, woda, cena 21 000 PLN do negocjacji. Tel. 695 452 454

-**D**ziałki w Jaktorowie o wymiarach 1250 m lub 1050 m. Narożne, media w drodze przy działce. Tel. 512 140 591

-**G**rodzisk Maz działka 1500 m2 bezpośrednio 517 578 850

-**M**ieszkanie w centrum Pruszkowa 2 pokoje, nowoczesne i zadbane, media miejskie. Tel. 505 336 706

-**M**ieszkanie 33 m2 w Sochaczewie Chodakowie, rok 2000 balkon i piwnica. Tel. 519 139 913

-**M**-3 48 m2 Grodzisk Maz. z 1986 r, parter z balkonem. Widna kuchnia 606 463 966

-**S**klep spożywczy w Bartoszówce 606 389 428

-**S**przedam mieszkanie, 2 pokoje, balkon, centrum Pruszkowa, miejskie media, po remoncie, cena do negocjacji 514 599 123

-**S**przedam działkę 3750 m2 w Milanówku. Woda, gaz prąd. Spokojna okolica. Dojazd z 2 stron ulicy. 500 185 628

-**W**yremontowane 2 pokojowe mieszkanie z balkonem w Pruszkowie za jedyne 199 tyś. do negocjacji. Tel. 505 336 706

NIERUCHOMOŚCI -SZUKAM:

-**D**ziałkę w Milanówku 3750 m2. Na działce: prąd, gaz, woda. Dojazd z dwóch stron. Zamienię na dom na wsi: okolice Milanówka, Grodziska Maz., Bożej Woli, Błonia, Piastowa, Izdebna Kościelnego. Tel. 500 185 628

-**K**upię bezpośrednio działkę przemysłową. Stare Babice, okolice Bemowa. Tel. 505 022 440

-**P**ara z kotem szuka pokoju do wynajęcia w okolicach Ursusa, Włoch, Raszyna i Ochoty w cenie 600 do 800 zł. Tel. 572 382 282

-**P**ilnie poszukuję mieszkania 2, 3 pokojowego w Pruszkowie, Ożarowie Mazowieckim oraz w Grodzisku Mazowieckim tel 605 541 258

-**Z**amienię działkę 3750 m2 w Milanówku (na działce jest prąd, gaz, woda) na dom na wsi okolice Grodziska Maz., Milanówka, Bożej Woli, Błonia. Tel. 500 185 628

-**Z**amienię mieszkanie kwaterunkowe w Milanówku 41 m, gaz, woda bieżąca, co gazowe, na dom na wsi do 80 m, okolice Milanówka, Grodziska Maz., Błonia, Piastowa, Bożej Woli. Tel. 500 185 628

NIERUCHOMOŚCI-WYNAJMĘ:

-**D**o wynajęcia umeblowane mieszkanie w Żyrardowie na osiedlu Piękna w nowych blokach. Tel. 501 733 407

-**K**awalerkę (dwa pokoje z kuchnią) wynajmę w Ursusie Niedźwiadku: 5 min. od PKP, autobus 3 min. Cena do uzgodnienia. Tel. 46 856 98 27, 888 267 930

-**L**okal użytkowy w Grodzisku Maz., 30 m2. Tel. 721 709 526

-**P**ara szuka pokoju do wynajęcia w okolicy Ursusa, Włoch, Okęcia, Ochoty. Cena od 600 do 900 zł miesięcznie. Kontakt: 505 175 847

-**P**okój dla pary w Ursusie ok. 900 zł/m-c. Tel. 667 796 415, 22 817 45 26

MATRYMONIALNE:

-**M**ężczyzna 43 lata, zadbany szuka orzyjaciółki na dobre i złe. Tel. 500 313 457

-**M**iłą, atrakcyjną, wolną kobietę poznam. Mężczyzna po 30-stce. Tel. 880 428 218

-**P**oznam kobietę do miłych spotkań. M 35. Tel. 515 857 612

-**S**zukam partnerki 40 plus samotnej, bez zobowiązań. Tel. 722 032 083

-**U**czciwa wdowa z Warszawy, bez nałogów i zobowiązań lat 64, własne M pozna zmotoryzowanego Pana o tych samych wartościach w wieku 65 - 75 l. Rozwodnicy i Panowie z ZK wykluczeni. Cel matrymonialny. Tylko poważne oferty 502 164 561

KUPIĘ - SPRZEDAM:

-**6** szafek kuchenych (białe) stojące i wiszące sprzedam. Cena 170 zł, 668 224 436

-**A**ntyczne meble, obrazy, srebra, platery, szable, bagnety, orzełki, książki, odznaki, odznaczenia, pocztówki, bibeloty zakupię– za gotówkę. 504 017 418; 601 336 063

-**A**ntyczne meble „Zimler": kanapa, 2 fotele, 2 krzesła sprzedam. Tel. 606 254 120

-**B**alkonik, chodzik, krzesło toaletowe, wózek inwalidzki rozkładany sprzedam. Cena już od 50 zł. Tel. 604 728 290

-**C**hodzik dziecięcy sprzedam tanio tel. **509 635 494**

-**C**hoinki szlachetne, każda wysokość do wykopania lub wycięcia. Tel. 22 729 59 45, 501 744 062

-**D**ysperbit DN o pojemności 30 kg i dwa pojemniki napoczętę gratis sprzedam. Całość 60 zł. Tel. 660 930 281

-**K**ompletne wyposażenie sklepu spożywczego sprzedam tel. 604 322 983

-**K**upię antyki, obrazy, grafiki, rzeźby, monety, srebra, platery, bibeloty, graty ze strychów oraz piwnic - za gotówkę 506 770 474

-**K**upię materiały drewnopochodne, las samosiejkę. Tel. 502 579 663

-**K**upię monety, banknoty, srebra, platery, militaria, pocztówki, znaczki oraz inne starocie, Tel. 502 510 493

-**K**upię topole na pniu, las samosiejkę. Tel. 502 579 663

-**K**upię zrębki trocine. Tel. 502 579 663

-**R**EGAŁ R 18 2002r dł. 184, szer. 84, wys. 202 cm, szafę pojedynczą SCh 21725 z 2001r. dł. 74, szer. 76, wys.203 cm tel. 694 929 537

-**P**łyty winylowe, radia lampowe, zegarki mechaniczne sprzedam. Tel. 509 454 100

-**P**rzyjmę szczeniaka z dużych psów: Doberman, Snaucer, Owczarek, Labrador. Tel. 500 185 628

-**P**ustaki do stropu Teriva i pustaki cementowo - styropianowe b. tanio odsprzedam. Ursus, tel. 694 732 999

-**Ślubną suknię tanio sprzedam (rozmiar 46): tel. 509 643 151. Zdjęcia mogę wysłać na e-maila!**

-**S**przedam walizkową maszynę do szycia Łucznik, mało używaną. Cena 200 zł do negocjacji. Tel. 660 930 281

-**S**przedam rower górski, obręcze 26 cali, męski. 180 zł. Tel. 883 871 298

-**S**przedam skrzypce kopia Steinera po renowacji ok. 100 letnie, kompletne wyposażenie, nowy smyczek ośmiokątny z perłą. Cena 2 800 zł, tel. 606 575 071

-**S**przedam suknię ślubną, rozmiar 38. Zdjęcia mogę wysłać na e-maila. Węcej informacji pod tel.: 887 372 854

-**S**przedam wózek inwalidzki, nowy na gwaracji - 500 zł. Pruszków 518 527 031

-**S**zafę chłodniczą witrynową i witrynę chłodniczą w bardzo dobrym stanie sprzedam. Kontakt: 696 778 316

USŁUGI:

-**B**rukarstwo. Kompleksowe usługi brukarskie, solidnie tel. 696 437 501

-**C**yklinowanie i lakierowanie tanio i rzetelnie. na hasło Flesch Mazowsza rabat!. Tel. 660 303 153

-**C**yklinowanie, lakierowanie, reperacja parkietów 605 658 644

-"**C**ZYŚCICIEL": opróżnianie piwnic, strychów, lokali, garaży. Tel. 693 582 021

-**D**robne gipsowanie, malowanie, renowacja okien, drzwi, parapetów i wszelkie prace porządkowe. Tanio 662 871 283

-**G**lazura, terakota, łazienki, gładzie, malowanie, rmonty szybko i solidnie. Osobiście tel. 696 951 187

-**G**rabienie liści, czyszczenie rynien, pielęgnacje ogrodu 967 882 972

-**J**eśli chcesz zostać profesjonalnym św. Mikołajem zgłoś się do Szkoły Św. Mikołajów. Tel. 697 268 780

-**K**rycie papą termozgrzewalną, dachy, więźby dachowe, przeróbki dachów, podbitki, elewacje. Niskie ceny: 518 130 356

-**M**ontaż nowych (zakupionych w paczkach) jak i używanych mebli domowych i biurowych. Naprawa mebli oraz przeróbki. Montaż karniszy, rolet, półek, wieszaków, suszarek itp. Kontakt: 512 833 553

-**N**aprawa telewizorów tel. 22 847 24 77

-**O**ddam sadzonki bylin. Tel. 720 172 926

-**O**strzenie precyzyjne fryzjerskich i groomerskich maszynek i nożyczek - Laski pod W-wą. Tel. 501 761 868

-**P**apa termozgrzewalna 9 zł/m2, krycie dachów, kompleksowe malowanie dachów, czyszczenie rynien, ocieplanie budynków. Więcej informacji pod nr. tel. 518 130 356

-**P**oddasza, glazura, gresy, panele, montaż drzwi 694 802 505

-**P**ranie tapicerki samochodowej, także skórzanej. 509 424 320

-**R**enowacja mebli, meble na zamówienie - pracownia stolarska ARNOLD, Podkowa Leśna. Tel. 664 593 646

-**S**przątanie grobów - opieka nad grobem. Tel. 517 669 166

FITNESS. Mrs.Sporty w Grodzisku Mazowieckim

Sportowe miejsce dla kobiet

W Grodzisku działa od niedawna klub sieci Mrs.Sporty, miejsce tylko dla kobiet. Dla tych, które chcą schudnąć, wyrzeźbić swoje ciało lub po prostu poczuć się lepiej i spędzić czas w miłym towarzystwie.

Do klubu można zapisać się w każdym momencie, podpisując umowę na 3 lub 12 miesięcy

Koncepcja treningowa Mrs.Sporty została stworzona we współpracy ze znaną tenisistką Stefanie Graf i Instytutem Profilaktyki i Rehabilitacji w Kolonii.

Przy minimalnym nakładzie czasu, podczas treningu w Mrs.Sporty wzmacniane są wszystkie najważniejsze grupy mięśni, jak również wydolność ruchowa i koordynacja.

- Nasz trening jest treningiem obwodowym, interwałowym. Każdy trening trwa 30 minut. Podczas tego czasu uczestniczki trenują na 16 stacjach, po 40 sekund na każdej - mówi Kasia, trenerka Mrs.Sporty.

Zajęcia rozpoczynają się rozgrzewką, po której następuje trening siłowy. Ten z kolei kończy się ćwiczeniami rozciągającymi.

- Nasz trening przygotowany jest specjalnie dla kobiet. Wzmacniamy mięśnie górnych i dolnych partii ciała. To właśnie mięśnie odpowiadają za odpowiedni poziom metabolizmu - tłumaczy trenerka.

Zaraz po przystąpieniu do klubu określany jest cel zajęć. Każda z pań mówi, co chce osiągnąć i pod tym kątem dobierana jest intensywność treningu.

Klub zapewnia też indywidualne konsultacje po 4-6 tygodniach zajęć, by ocenić postępy i rozplanować kolejne zajęcia. Dla chętnych, jest także możliwość skorzystania ze specjalnie przygotowanego programu żywieniowego.

Klubowiczki zwracają się do siebie po imieniu, a atmosfera podczas zajęć jest naprawdę przyjacielska. Podczas mojej wizyty panie właśnie umawiały się na wspólne wyjście na łyżwy.

- Tu jest fajnie - komentuje jedna z ćwiczących. - Dla osób takich jak ja, które mają problemy z ciśnieniem, dostępnym jest ciśnieniomierz. Sprawdzam więc swoje ciśnienie przed i po zajęciach, a potem zapisuję w karcie.

- W każdym momencie nasze dziewczyny mogą zabrać kartę z wynikami do swojego lekarza. To może pomóc w lepszym dobraniu leków, zmniejszeniu ich dawek, a nawet w całkowitym odstawieniu farmaceutyków - dodaje Kasia.

Do klubu można zapisać się w każdym momencie, podpisując umowę na 3 lub 12 miesięcy.

Mrs. Sporty mieści się przy ul. Sienkiewicza 26 w Grodzisku Mazowieckim. Klub dysponuje również kącikiem dla dzieci.

Tekst i foto:
Marta Daszkiewicz

W biegu inauguracyjnym w Pruszkowie wzięły udział aż 123 osoby, a w kolejnym, w ostatnią sobotę - 60 osób

BIEGANIE. Największa światowa inicjatywa biegowa

Parkrun w Pruszkowie

W sobotę 8 listopada o godz. 9.00 ruszyły cykliczne, sobotnie spotkania biegowe w Parku Potulickich w ramach parkrun Pruszków.

Parkrun to bieg na dystansie 5 kilometrów z pomiarem czasu, organizowany co tydzień przez cały rok. W biegu inauguracyjnym w Pruszkowie wzięły udział aż 123 osoby, a w kolejnym, w ostatnią sobotę - 60 osób.

Na razie rekordzistką w kategorii kobiet jest Anna Szewczykowska (21:48), w kategorii mężczyzn Andrzej Miedziejewski (18:11), natomiast najlepszą zawodniczką wg współczynnika wieku jest zaledwie ośmioletnia Eliza Galińska z czasem 22:08.

- Parkrun to biegi dla wszystkich niezależnie od stażu biegowego. Zaawansowani biegacze wykorzystują parkrun jako doskonałą możliwość do poprawienia szybkości i wytrzymałości, dla początkujących parkrun to bieg na dystansie, który jest w zasięgu ich możliwości. Dodatkowo, do udziału w parkrun zachęcamy biegaczy z wózkami oraz czworonożnymi przyjaciółmi, którym oferujemy możliwość wspólnego biegania. W związku z faktem, że biegi organizowane są co tydzień, uczestnicy mogą stale monitorować swoją formę oraz postępy, a wyniki uzyskane w ramach każdego z biegów dostępne są w ramach tworzonego dla każdego uczestnika indywidualnego profilu - tłumaczy Janusz Wiśniewski, koordynator parkrun Pruszków.

Park Potulickich jest 15 lokalizacją biegów parkrun w Polsce oraz jednym z ponad pół tysiąca miejsc na świecie, gdzie organizowana jest ta największa masowa inicjatywa biegowa na świecie, skupiająca ponad 1,2 mln biegaczy w dziewięciu krajach.

Udział w biegach jest bezpłatny, a od uczestników wymaga się jedynie dokonania jednorazowej rejestracji pod adresem www.parkrun.pl/rejestracja oraz wydrukowania i przyniesienia ze sobą nadanego kodu uczestnika.

Marta Daszkiewicz

KOLARSTWO. Sukces na BGŻ Arenie

Pobił rekord Polski

Andrzej Bartkiewicz, zawodnik ekipy Sante Whistle Ziemia Brzeska, w sobotę 8 listopada pobił na torze w Pruszkowie najstarszy kolarski rekord Polski. W ciągu godziny pokonał dystans 47,618 km, tym samym poprawiając rezultat Mieczysława Nowickiego z 1973 roku (42,0214 km).

Rower, na którym pobity został rekord Polski
Fot. Facebook

Na trybunach pruszkowskiego welodromu zasiadło wielu znakomitych byłych zawodników, w tym m.in. Marian Więckowski, Dariusz Baranowski, Piotr Zaradny i właśnie Mieczysław Nowicki.

W połowie zaplanowanego czasu, czyli po 30 minutach, Bartkiewicz miał już przejechane 24 kilometry. Ostatecznie jednak pobił poprzedni rekord o ponad 5 kilometrów.

Biało-czerwoną koszulkę z wprasowanym rekordowym wynikiem wręczył mu poprzedni rekordzista.

- Miałem dwa kryzysy - po 15 i 45 minutach. Czy ponowię próbę? Nie wiem. Muszę się nad tym zastanowić - powiedział szczęśliwy rekordzista do kibiców.

- Chciałem wszystkim podziękować którzy mnie wspierali osobiście na torze i tym którzy oglądali przed komputerami. Atmosfera była wspaniała wszyscy spisali się perfekcyjnie . Jeszcze raz dziękuję - napisał później Bartkiewicz na swoim profilu na Facebooku.

Marta Daszkiewicz

SIATKÓWKA. Kolejny sezon GALS

Znów ruszyła grodziska liga siatkówki GALS

W sobotę 15 listopada rozpoczęła się XXIX edycja Grodziskiej Amatorskiej Ligi Siatkówki. Wystartowały rozgrywki we wszystkich trzech ligach.

Rozgrywki GALS obywają się od sezonu 1997-1998, co pokrywa się z otwarciem Hali Sportowej w Grodzisku Mazowieckim, przy ul. Westfala 3. Pomysł zorganizowania siatkarskich rozgrywek padł ze strony grodziskiego i milanowskiego środowiska siatkarskiego, natomiast organizatorem instytucjonalnym została Grodziska Hala Sportowa.

W rozgrywkach może wziąć udział każdy - wystarczy mieć chęci, stworzyć drużynę i opłacić wpisowe. W turnieju grają zarówno amatorzy, jak i ligowe drużyny z trenerami. Poziom jest więc bardzo zróżnicowany. Kolejne edycja już na wiosnę.

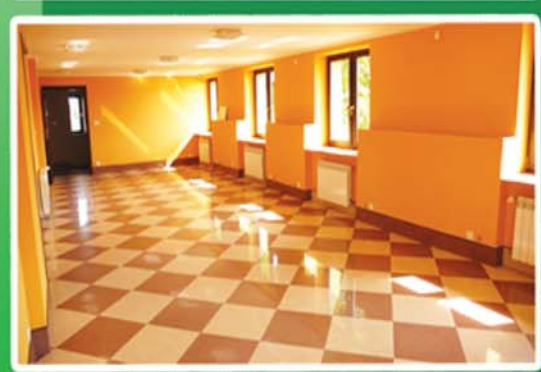
Wyniki 1. kolejki:

I liga:
UKS Sparta - NETS Volley 2:3
Tutti Frutti - BOssa Olymp Błonie 3:0
Virtus Wiskitki - UKS Olimpijczyk 2008 3:2
II liga:
UKS Sparta 2 - Danfoss 3:1
Gniewni Płochocin - ADS Wolta 0:3
APUD - Danfoss 3:1
OSiR Żyrardów - MOD Kaski 3:2
Wolne Elektrony - Beta Błonie 0:3
III liga:
Jelenie w Terenie - Sparta 2000 3:0
Straż - KS Piastów Feliksów 1:3
Amatorzy - Monstars 1:3
Amatorzy - Beta Błonie dz. 3:2
2. kolejka zostanie rozegrana 7 grudnia.

Marta Daszkiewicz

REKLAMA

Do wynajęcia
Lokal biurowo-usługowy w Pruszkowie
100 m² - piętro
W centrum miasta, przy głównej ulicy z oddzielnym wejściem.
Wysoki standard, po kapitalnym remoncie.
tel. (22) 730 33 43, (22) 730 33 40



NAJLEPSZE OFERTY TYGODNIA

Mieszkanie na sprzedaż — Warszawa - Ursynów
322 000 PLN — 3 pok., 62 m2

Nr oferty: 2395/1821/OMS

Rok budowy:	1989
Stan:	dobry
Piętro:	9/9
Typ kuchni:	widna
Kontakt	22 730 33 43

Mieszkanie na sprzedaż — Grodzisk Mazowiecki
269 000 PLN — 2 pok., 49 m2

Nr oferty: 2392/1821/OMS

Rok budowy:	1956
Stan:	idealny
Piętro:	1/2
Typ kuchni:	widna
Kontakt	22 730 33 40

Mieszkanie na sprzedaż — Warszawa - Bemowo
560 000 PLN — 3 pok., 69 m2

Nr oferty: 2374/1821/OMS

Rok budowy:	2007
Stan:	idealny
Piętro:	3/6
Typ kuchni:	aneks
Kontakt	22 730 33 43

Mieszkanie na sprzedaż — Warszawa - Bemowo
499 000 PLN — 3 pok., 62 m2

Nr oferty: 2390/1821/OMS

Rok budowy:	2009
Stan:	idealny
Piętro:	2/5
Typ kuchni:	oddzielna
Kontakt	22 730 33 40

Mieszkanie na sprzedaż — Warszawa - Wola
229 000 PLN — 2 pok., 30 m2

Nr oferty: 2389/1821/OMS

Rok budowy:	1985
Stan:	dobry
Piętro:	0/8
Typ kuchni:	aneks
Kontakt	22 730 33 43

Mieszkanie na sprzedaż — Pruszków
215 000 PLN — 2 pok., 47 m2

Nr oferty: 2388/1821/OMS

Rok budowy:	1960
Stan:	do remontu
Piętro:	3/3
Typ kuchni:	widna
Kontakt	22 730 33 40

Mieszkanie na sprzedaż — Pruszków
260 000 PLN — 3 pok., 60 m2

Nr oferty: 2381/1821/OMS

Rok budowy:	1986
Stan:	bardzo dobry
Piętro:	4/6
Typ kuchni:	widna
Kontakt	22 730 33 43

Dom na sprzedaż — Komorów
800 000 PLN — 4 pok. 185 m2

Nr oferty: 932/1821/ODS

Rok budowy:	2000
Stan:	bardzo dobry
Typ domu	wolnostojący
Pow. działki	700 m .kw.
Kontakt	22 730 33 40

Działka na sprzedaż — Pruszków
360 000 PLN — 950 m2

Nr oferty: 1269/1821/OGS

Rodzaj działki	budowlana
Kształt	prostokąt 31mx30m
Media	przy działce
Kontakt	22 730 33 43

Działka na sprzedaż — Briwnów
165 000 PLN — 1100 m2

Nr oferty: 1294/1821/OGS

Rodzaj działki	budowlana
Kształt	prostokąt 30mx37m
Media	przy działce
Kontakt	22 730 33 43

Działka na sprzedaż — Grodzisk Mazowiecki - Opypy
185 000 PLN — 1000 m2

Nr oferty: 1290/1821/OGS

Rodzaj działki	budowlana
Kształt	prostokąt 22mx45m
Media	przy działce
Kontakt	22 730 33 43

Działka na sprzedaż — Milanówek
330 000 PLN — 1725 m2

Nr oferty: 1276/1821/OGS

Rodzaj działki	budowlana
Kształt	prostokąt 75mx23m
Media	przy działce
Kontakt	22 730 33 43

Działka na sprzedaż — Komorów
530 000 PLN — 950 m2

Nr oferty: 1284/1821/OGS

Rodzaj działki	budowlana
Kształt	prostokąt 29mx32m
Media	przy działce
Kontakt	22 730 33 43

Działka na sprzedaż — Pruszków
340 000 PLN — 1270 m2

Nr oferty: 1104/1821/OGS

Rodzaj działki	budowlana
Kształt	prostokąt 19mx54m
Media	przy działce
Kontakt	22 730 33 43

Działka na sprzedaż — Pruszków
513 000 PLN — 1430 m2

Nr oferty: 1285/1821/OGS

Rodzaj działki	budowlana
Kształt	prostokąt 21mx68m
Media	przy działce
Kontakt	22 730 33 43

CHCESZ SZYBKO I DOBRZE SPRZEDAĆ MIESZKANIE, DOM, DZIAŁKĘ? 22 730-33-40; 22 730 33 43

ZATRUDNIMY AGENTÓW - POŚREDNIKÓW NIERUCHOMOŚCI TEL. 604 - 492 - 736