



DENTAMEDICA
GOŚCŁAW ul. Abrahama 2
☎ 022 671-31-32; 022 673-89-01
RADOŚĆ ul. Izbicka 9
☎ 022 615-80-42; 022 615-82-08

- ☑ stomatologia
- ☑ implanty
- ☑ protezyka
- ☑ ortodoncja
- ☑ chirurgia
- ☑ RTG

REMBERTÓW WESOŁA WAWER PRAGA

ZASŁUŻONY DLA WARSZAWY

Internet: www.mieszkaniec.pl

MIESZKANIEC

Tu się nic nie uda

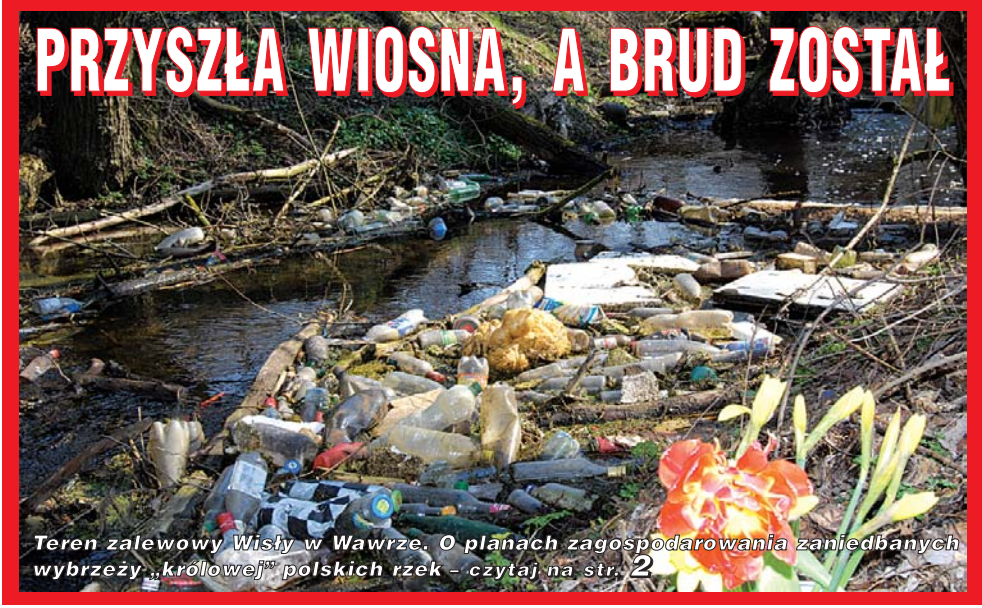
Opowiadał mi ostatnio specjalista zajmujący się treningiem psychologicznym, jaka jest różnica pomiędzy Polakami a nacjami zachodnimi. Otóż my jesteśmy mistrzami świata - niekwestionowanymi - w znajdowaniu argumentów, dlaczego nie warto cokolwiek zmieniać. Choćby było beznadziejnie, choćby to uwiierało wszystkim, zawsze znajdzie się grupa ludzi, głośna i zdesperowana, która udowodni, że zmiany są tak trudne, że nie ma o ich podejmowanie. I stanie na czele narzekających, że jest źle. Taki polski folklor. Coś w tym jest. Organizacja choćby służby zdrowia nie podoba się chyba nikomu. Personel medyczny narzeka, że mało zarabia i pracuje na przestarzałym sprzęcie. Administracja służby zdrowia przyznaje, że przepisy krepują jej ręce, że lepiej jest kupić zgodnie z przepisami dwa razy droższe urządzenie, niż nie daj Boże skorzystać z okazji np. wyprzedazy i wziąć coś tańszego. Z zarzutów łapówkarstwa człowiek się nie wywikła.

Pacjenci, stojący na końcu tego ogonka niemożności, zakichani i zbolali odsiadują swoje na niewygodnych krzesłkach przychodni, po to by wziąć skierowanie do specjalisty z terminem na za dziesięć miesięcy.

Można by to zmienić, sprywatyzować służbę zdrowia, do której trafiałyby nasze, składkowe pieniądze, te same, które tak nieefektywnie wydajemy w państwowej służbie.

No tak, ale prywatnego to my się boimy jak diabła święconej wody, choć każdy, kto choć raz był w prywatnej klinice czy przychodni widzi tę przepaść. I płaci obowiązkowe składki na „państwowe” i z tego nie korzysta i wysyła dodatkowe na „prywatne”, do których w ostateczności zmuszony jest pójść. W imię czego? W imię terroru tych, którzy potrafią zawsze udowodnić, że niczego nie da się w tym kraju zmienić?

Tomasz Szymański



PRZYSZŁA WIOSNA, A BRUD ZOSTAŁ

Teren zalewowy Wisły w Wawrze. O planach zagospodarowania zaniedbanych wybrzeży „królowej” polskich rzek - czytaj na str. 2



Prawie pełnoletni

i nieprzyzwoicie odpowiedzialny

1 kwietnia 1991 roku „Mieszkaniec” przyszedł na świat i postanowił pozostać. Oczywiście niewiele miałby do gadania, gdyby Czytelnicy nie uznali, że warto „dziecko” utulić, bo będzie miało ważne rzeczy do przekazania...
czytaj na str. 9

W NUMERZE:

- Akcja pod Arsenalem str. 2
- Koncert ku czci Jana Pawła II str. 3
- Co po gimnazjum? str. 4
- MIESZKAŃCY Dariusz GÓRSKI str. 8
- Ludzie listy piszą str. 10
- Chore zdrowie str. 11
- Przesilenie wiosenne? str. 12
- „Skwerek Berek” na Grochowie? str. 13

CENTRUM MEDYCZNE OSTROBRAMSKA MAGODENT str. 16

ABUD Już w nowej siedzibie! ul. Patriotów 208 tel./fax 022 610 01 80, tel. 022 615-78-13

BOLIX SYSTEMY OCIEPLENIA

Ceresit AUSTROTHERM

ROCKWOOL

MATERIAŁY BUDOWLANE

- mieszalnia tynków i farb
- systemy ociepleń budynków
- tynki i farby elewacyjne
- siatka, styropian, wełna
- płyty g-k, profile, gipsy

GABINET STOMATOLOGICZNY Szwedzka 37 Tel. 818-07-91

- ☑ bezbolesne leczenie
- ☑ nowoczesna protezyka
- ☑ ortodoncja

UWAGA!

- Promocyjna cena koron porcelanowych na metalu i cyrkonie
- czynne 9-20, sobota 9-14

Ekspertsolo.com PROFESJONALNY DORADCA FINANSOWY

KREDYTY BANKOWE

- ✓ Minimum 500 PLN dochodu
- ✓ Okres spłaty nawet do 84 miesięcy
- ✓ Konsolidacyjne i hipoteczne
- ✓ Preferencyjne dla taksówkarzy i rolników
- ✓ Rozrachunek dla małych firm
- ✓ Do 6000 bez zaświadczeń
- ✓ Bez sprawdzania w BIK-u jeśli masz zabezpieczenie (samochód)
- ✓ Kredyty hipoteczne bez sprawdzania zdolności kredytowej do 60% wartości
- ✓ Kredyty inwestycyjne
- ✓ Leasing

infolinia 0 801 000 822

Al. Jerozolimskie 123a lok 212 Przy placu Zawiszy (Wielonicki Millennium Plaza)
Tel. 022 438 87 69, 022 621 85 32, kom. 513 027 629

Al. Waszyngtona 83 (przy rondzie Wiatraczna)
Tel. 022 810 01 97, kom. 516 124 721

Al. Jana Pawła II 46/46 (skrzyżowanie z Al. Solidarności)
Tel. 022 636 30 79, kom. 516 124 722

www.ekspertsolo.com

www.villajolanda.pl

tel. 0609-73-49-45

OPTYK ul. Sienna 3 tel. 810-28-18

POLECA:

- pełen asortyment szkielec (do komputera, dla kierowców)
- duży wybór opraw
- realizacja recept
- wszelkie naprawy okularów
- szybka i profesjonalna obsługa

pon.-pt. w godz. 11.00-18.00

APARTAMENTY W ANINIE ul. Lucerny róg Łyszkowickiej

POWIERZCHNIE: od 28 do 150m²

CENY: od 6 195 netto

TERMIN ZAKOŃCZENIA INWESTYCJI: IV KW. 2008

INWESTOR: COGIK Sp. z o.o. UL. GRÓJECKA 186, 02-390 WARSZAWA

G i K

Tel. 22 823 70 30, 22 824 43 33 w. 105
<http://www.cogik.com.pl>, e-mail: bud@cogik.com.pl

www.ekspertsolo.com

Al. Jerozolimskie 123a lok 212 Przy placu Zawiszy (Wielonicki Millennium Plaza)
Tel. 022 438 87 69, 022 621 85 32, kom. 513 027 629

Al. Waszyngtona 83 (przy rondzie Wiatraczna)
Tel. 022 810 01 97, kom. 516 124 721

Al. Jana Pawła II 46/46 (skrzyżowanie z Al. Solidarności)
Tel. 022 636 30 79, kom. 516 124 722

www.ekspertsolo.com

Audi

Stacja serwisu czynna w godz. 7.00 - 22.00

Sobiesław Zasada Warszawa Autoryzowany serwis VW i Audi ul. Grochowska 168, 04-111 Warszawa tel.(022) 61 16 900, www.zasada.waw.pl

BIURO PODRÓŻY

Neckermann Polska

ULZYWCZÓW 42
TEL. 672-56-58, 672-56-60
e-mail: saska.vopel@neckermann.pl

TŁUMACZENIA przysięgłe i zwykłe - wszystkie języki

WARSZAWA ul. Saska 8/91, tel./fax 617-31-66 ul. Rejowiecka 12, kom. 0501 733 468

www.att.waw.pl

OKNOPLAST KRAKÓW

OKNA z Krakowa Najczęściej polecane okna...

RABAT do 38%* przy 100% wpłacie

ul. Ostrobramska 73
tel. (022) 613 50 33, (022) 870 27 17
od pon. do pt. 9-17 sob. 9-13

PIsanki w al. Waszyngtona

W niedawno otwartej siedzibie południowo-praskiego Prawa i Sprawiedliwości (al. Waszyngtona 30/36) członkowie i sympatycy tej partii podzielili się świątecznym jajeczkiem.

Święta Wielkanocne, to m.in. czas zwycięstwa nad niesprawiedliwością, grzechem i cierpieniem. Stąd też w siedzibie PiS było bardzo refleksyjnie. Tym bardziej, że po przegranych wyborach coraz więcej osób związanych lub rekomendowanych przez PiS traci stanowiska i posady. Ale Zmartwychwstanie Pana Jezusa to także czas optymizmu.

– Nie zabraknie nam chęci do działania i gotowości do budowania takiej Polski, jaką sobie wyobrażamy – zapewniał szefujący południowopraskiemu kołu PiS Tomasz Koziański, były burmistrz dzielnicy i były wojewoda mazowiecki.

W siedzibie PiS przy al. Waszyngtona 30/36 będą odbywały się spotkania z mieszkańcami, a także dyżury samorządowców PiS z Pragi Południe i Rady Warszawy (w poniedziałki i środy w godzinach 16.30 – 19.00). *Planujemy także dyżury parlamentarzystów* – informuje radny Sławomir Kalinowski. **ar**



Gdzie jajeczko?

Licznie przybyli goście na samorządowe, południowo-praskie „jajeczko”, które 20 marca w sali konferencyjnej urzędu zorganizowały władze dzielnicy.

– Tym razem zmieniliśmy trochę formułę spotkania – powiedział składając świąteczne życzenia burmistrz Tomasz Kucharski. – *Chceliśmy, aby w naszym śniadaniu uczestniczyło jak najwięcej urzędników, z którymi na co dzień spotykamy się w naszym ratuszu.*

W imieniu Rady Dzielnicy Praga Południe „Wesołych Świąt” życzył przewodniczący Marcin Klus. Do życzeń dołączyła się Alicja Dąbrowska, jedyna posłanka z prawobrzeżnej Warszawy, a ksiądz prałat Sta-



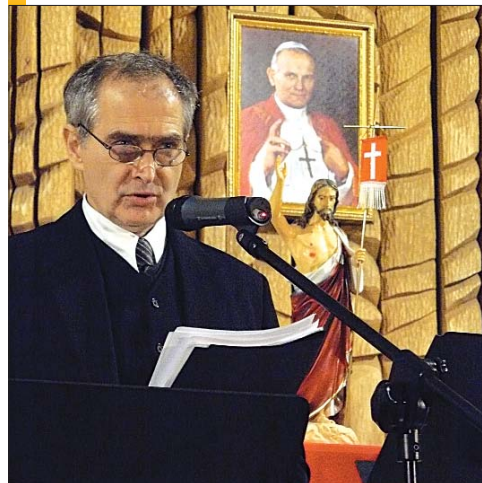
nisław Rawski z sasko-kepkiej parafii MB Nieustającej Pomocy ofiście poświęcił zarówno przygotowane potrawy, jak i wszystkich gości.

Po tradycyjnym hasle „Podzielmy się jajeczkiem!” zapadła chwila ciszy, gdyż okazało się, że na stołach nie ma... jajeczka. Tzn. jajeczka były, ale w bardzo wymyślnych kombinacjach wizualno-smakowych. Nie było zaś tradycyjnych białek i żółtek podzielonych na ćwiartki. Najważniejsze, aby spełniły się wszelkie składane w święta życzenia. Te indywidualne i te „dzielnicowe”.

Ada M.

Koncert ku czci Jana Pawła II

29 marca w kościele p.w. Św. Brata Alberta w Wesołej, odbył się uroczysty koncert upamiętniający trzecią rocznicę śmierci Jana Pawła II. Mimo upływającego czasu, osoba i nauczanie naszego Papieża, wciąż pozostają dla nas bardzo ważne.



Koncert odbywał się w atmosferze zadumy, wspomnień, ale i radosnego oczekiwania na beatyfikację. Wybrane historie z życia Papieża, opowiedział animator kultury, Ryszard Nowaczewski. Wysłuchaliśmy też fragmentów poezji Karola Wojtyły, które nie bez powodu recytował Olgierd Łukaszewicz (na zdjęciu). – *Jan Paweł II był w trakcie wojny, czy tuż po wojnie, wychowywany w środowisku artystycznym Krakowa. Jego przyjaciele, znajomi, byli moimi wychowawcami. Myślę, że dlatego, ten jego sposób używania żywego słowa, jest dla mnie tak bardzo bliski* – powiedział aktor.

Wiele radości i spontaniczności wprowadził swoją muzyką zespół Eo Nomine, który zachęcił słuchaczy do wspólnego śpiewu.

Koncert został zorganizowany dzięki współpracy Rady i Zarządu Dzielnicy Wesoła i proboszcza Parafii św. Brata Alberta, ks. Józefa Skarpetowskiego. **Piotr Bartoszewicz**

Pokropili marszałka

Z okazji Świąt Wielkanocnych Światowy Związek Żołnierzy AK po raz kolejny spotkał się w Szkole Podstawowej Nr 279 im. Batalionów „Gustaw” i „Harnaś”.

Choć z upływem czasu ubywa żyjących powstańców i żołnierzy Armii Krajowej, to zamieniona w salę widowiskowo-jadalną szkolna sala gimnastyczna 19 marca wypełniła się kombatantami. – *Od 12 lat spotykamy się w tej szkole* – mówił pchr. Jerzy Butwilo „Bejot”. – *W pewnym sensie bierzemy udział w jej życiu, a dla nas stała się ona takim społecznym domem.* Współ-



nie z kombatantami w wielkanocnym śniadaniu uczestniczyli przedstawiciele władz Pragi Południe, dyrekcja i grono pedagogiczne szkoły, a także uczniowie, którzy przygotowali świąteczny program artystyczny. Sporym zaskoczeniem było polanie wodą gości przez chłopca deklamującego wiersz o Śmigusie-dyngusie. Uczeń musiał się wykaazać nie lada odwagą, aby plastikową „psikawkę” skierować w stronę siedzących najbliżej sceny poważnych osobistości (m.in. byłego marszałka Sejmu prof. Wiesława Chrzanowskiego, burmistrza dzielnicy Tomasza Kucharskiego i pani dyrektora Zofii Filip). Ale dał radę. Skierował (na zdjęciu) i kilka razy pokropił widzów, co ci przyjęli z zadowoleniem i radością. W końcu co tradycja, to tradycja.

rosa

REKLAMA

PROMOCJA!

UWAGA!

FIRMY ORAZ MIESZKAŃCY
REMBERTOWA I OKOLIC
w oddziałach Spółdzielczego
Banku Rzemiosła i Rolnictwa
Warszawa-Rembertów
ul. Marsa 130
tel. 0-22 611 90 41

CZEKA NA PAŃSTWA ATRAKCYJNA OFERTA

TRADYCYJNYCH I ELEKTRONICZNYCH
PRODUKTÓW I USŁUG BANKOWYCH.

Przyjdź i **SPRAWDŹ** jej walory!

Promocja trwa tylko do 30.06.2008 r.



DLA PRZEDSIĘBIORCÓW

SPÓŁDZIELCZY BANK
RZEMIOSŁA I ROLNICTWA



BILETY LOTNICZE

POLSKIE LINIE LOTNICZE

LOT
i innych linii lotniczych



**WIELKA PROMOCJA
LATO 2008**

pn.-pt. 10⁰⁰-18⁰⁰; sob. 9⁰⁰-13⁰⁰

KORONA TRAVEL
Plac Przymierza 1
(Saska Kępa)
tel. 022 616-26-75/83
korona@koronatravel.com.pl

MARYSIN WAWERSKI INWESTYCJA ZAKOŃCZONA



UL. MINERSKA 29

OSTATNIE MIESZKANIA!!!

TEL: 0 668 219 327

REKLAMA



Materiały Budowlane

**EURO
BUD**

Sulejówek Al. Piłsudskiego 55

Tel. 22 783 03 96

www.euro-bud.pl

Dom Development

znak najwyższej jakości



Róża Wiatrów – osiedle mieszkaniowe

TARGÓWEK, ul. Uznamska

- Najbardziej poszukiwane metraże od 33,5 do 118,5 m²
- Atrakcyjna lokalizacja – sąsiedztwo nowoczesnych centrów handlowych, atrakcyjne położenie względem tras komunikacyjnych
- Szybki dostęp do pełnej infrastruktury centrum Warszawy oraz Pragi Północ
- Komfort życia – nowoczesne rozkłady, duże balkony i przestronne antresole, podziemne garaże, całodobowa ochrona



ZADZWOŃ: (022) 351 68 80

UWAGA! Wszystkie inwestycje Dom Development w sprzedaży posiadają prawomocne pozwolenia na budowę!

Biuro sprzedaży Dom Development S.A.

00-078 Warszawa, Pl. Piłsudskiego 3, budynek Metropolitan, wejście nr 3, II piętro

Godziny otwarcia: pon. 10.00 – 20.00, wt.-pt. 9.00 – 20.00, sob. 10.00 – 14.00

www.domdevelopment.com.pl

Stosujemy Kodex Dobrych Praktyk **PZM**



Dariusz GÓRSKI

„Mieszkaniec” rozmawia z Dariuszem Górskim – wcześniej prażaninem, teraz wawerczykiem, solistą Warszawskiej Opery Kameralnej, (bas).

Mieszka z żoną, dwójką dzieci (Dominika – 10 lat i Filipem – 12 lat) oraz kotem, czarno – białą Balbiną. Skromny, miły pan po czterdziestce; spokojny, pewny kierowca, właściciel niezwykle pięknego, silnego głosu o wyjątkowo ciepłej barwie.

- Jak się Państwu mieszka na Klimontowskiej?

- Bardzo przyjemnie. Kiedy wracam do domu z tamtej strony Wisły, powietrze pachnie lasem, jest kominek, kot, rodzina, czyli wszystko, co potrzebne do dobrego życia. Muszę jednak przyznać, że przeprowadzka odsłoniła mi problemy, o których dotychczas nie miałem pojęcia! Nasze domy nie są podłączone do miejskiej kanalizacji i każdy dom ma swoje szambo. Poważnym problemem jest też komunikacja. Trochę tak, jakby czas zatrzymał się tu kilkadziesiąt lat temu... Ale nie narzekam. Żona obiecała nogami stoć na ziemi, znakomicie godzi dość absorbującą pracę zawodową z prowadzeniem domu i zajmowaniem się ogródkiem, który jest w trakcie aranżowania.

- Wolny czas? Jak Państwo lubicie go spędzać?

- Rodzinnie! Oczywiście! Wizyty, wyjazdy, a w codziennych wolnych chwilach chętnie słucham muzyki, nie tylko tej, którą śpiewam... Mariah Carey – nie, nie dlatego, że jest córka



śpiewaczki operowej Patricii Hickey (śmiech). Lubię muzykę gospel, jazz. Lubię Gershwiną i chętnie go śpiewam, a ostatnio pasjonuje mnie muzyka baroku.

Mozart – jest coś szczególnie w tym kompozytorze, co sprawia, że chce się do niego wracać. Mozart to niezwykle emocjonalizm w klasycznych ramach, wymaga ogromnego przygotowania. Mam na myśli nie tylko sprawy techniczne, ale też głębokie zaangażowanie emocjonalne. Uważam, że do

tego trzeba dojrzeć, tak było w moim przypadku. Zresztą, upodobania i fascynacje muzyczne przychodzą etapami, to się zmienia z upływem lat...

- Czy śpiew był Pana wyborem sposobu na życie?

- Nie! Z rodzinnego Radomia przyjechałem do Warszawy żeby studiować teologię! Ale muzyka towarzyszyła mi od zawsze. Mój Tata, Andrzej Górski, grał na fortepianie, znakomicie improwizował, także na akordeonie. Moja młodsza siostra, Beata Górka

– Słociak, jest pianistką. Uczy w szkole muzycznej na Bednarskiej, koncertuje, czasami nawet występujemy razem, Beata mi akompaniuje, a ja śpiewam pieśni operowe i... musicalowe!

Studiując teologię, trafiłem jednocześnie do słynnej Państwowej Szkoły Muzycznej II stopnia im. Fryderyka Chopina na ul. Bednarskiej, w dobre ręce nieocenionej pani Eugenii Szaniawskiej - Wysockiej, profesor śpiewu solowego. To był rok 1980-81, a ta szkoła była prawdziwą szkołą trudności. Między innymi dzięki Pani Profesor zacząłem wiązać swoją przyszłość ze śpiewem. Trudnym sprawdzianem był egzamin do Warszawskiej Opery Kameralnej. Bardzo chciałem się tam dostać, ale konkurencja była naprawdę duża. Na dwa wolne miejsca kandydowało aż trzydzieści osób. To był rok 1986. Przygotowałem kilka arii, zaśpiewałem przed naprawdę ośmiemdziesiątą komisją, w której zasiadał też założyciel, dyrektor naczelny i artystyczny Warszawskiej Opery Kameralnej, Stefan Sutkowski; muzyk, muzykolog, organizator wielu znakomitych festiwali muzycznych – dla mnie to było wielkie przeżycie. Mój sukces dzieliłem jednak z Panią Profesor Szaniawską – Wysocką, za wdzięczam jej bardzo wiele.

- Wróćmy do podróży zagranicznych.

- Jeździmy wiele za granicę. Razem z artystami Warszawskiej Opery Kameralnej trzykrotnie byłem w Japonii. To bardzo wymagająca publiczność, w samym Brighton! - Wróćmy do podróży zagranicznych. - Jeździmy wiele za granicę. Razem z artystami Warszawskiej Opery Kameralnej trzykrotnie byłem w Japonii. To bardzo wymagająca publiczność, w samym Brighton!

- Założyciel i dyrektor w jednej osobie – pan Stefan Sutkowski podobno bardzo angażuje się w próby, nie opuszcza też żadnego spektaklu Warszawskiej Opery Kameralnej...

- Nie, to przesada! (śmiech). Czasami opuszcza, ale prawdą jest, że to specyficzny rodzaj

dyrektora i szefa, przeżywający razem z nami to, co się dzieje na scenie. Jego obecność jest mobilizacją dla nas, artystów, by dać z siebie naprawdę wszystko. To człowiek – instytucja, bardzo kreatywny, pełen pomysłów i inicjatyw, a co ważniejsze – wytrwałości by je wdrażać w życie. To w dużej mierze dzięki niemu Warszawska Opera Kameralna nie tylko istnieje, działa, rozwija się, ale też jest znana na całym niemal świecie! To specyficzny rodzaj teatru i rodzaj szefa. Kiedy nie mieliśmy jeszcze własnej sceny w Warszawie (na ul. Nowogrodzkiej mamy od 1961 r. biura i sale prób, a teatr dopiero od 1985 r. w Al. Solidarności 76 B), premierę moniuszkowskiej „Halcki” zorganizował w Anglii, w samym Brighton!

- Wróćmy do podróży zagranicznych.

- Jeździmy wiele za granicę. Razem z artystami Warszawskiej Opery Kameralnej trzykrotnie byłem w Japonii. To bardzo wymagająca publiczność, w samym Brighton!

- Wróćmy do podróży zagranicznych.

- Jeździmy wiele za granicę. Razem z artystami Warszawskiej Opery Kameralnej trzykrotnie byłem w Japonii. To bardzo wymagająca publiczność, w samym Brighton!

widac, robi dobre wrażenie na naprawdę wymagającej, wykształconej publiczności. Najbardziej egzotycznym miejscem, w jakim występowałem, był piękny Liban. A teraz kolejna podróż – wyjeżdżamy na miesiąc do Francji. Szesnaście przedstawień „Cyrulika Sewilskiego” w języku włoskim, w różnych miastach środkowej i południowej Francji, to trudne, choć bardzo ciekawe wyzwanie.

- Czy zgodzi się Pan z twierdzeniem, że bas i baryton to głosy, które muszą „dojrzeć” z wiekiem?

- Z pewnością tak. Upływ czasu nadaje im specyficznej barwy i głębokiego brzmienia. W ubiegłym roku miałem zaszczyt śpiewać w „Henryku VI na łowach” ze znakomitym barytonem, Panem Profesorem Jerzym Artyszem. Mimo przekroczonej siedemdziesiątki brzmi on znakomicie! Początkowo byłem ośmielony i miałem tremę, ale okazało się, że Pan Profesor jest ogromnie koleżeńki. Nie tylko – mimo swojej pozycji – nie buduje dystansu między sobą a mniej doświadczonymi kolegami, ale też można ogromnie dużo uczyć się od niego. Śpiewaliśmy na zmianę tę samą rolę, to było wielkie wyzwanie dla mojej ambicji i umiejętności.

- W takim razie – trzymamy kciuki za francuskie tournée, oraz za niespieszne dojrzewanie Pana zachwycającego, głębokiego głosu, by jego brzmienie coraz piękniej poruszało nie tylko polskie, wrażliwe dusze... Dziękuję za rozmowę.

eGo

REKLAMA

SKOK NIKE WIELKA nocna Pożyczka mała rata

UL. ALPEJSKA 42, TEL.: +48 022 343-42-82
 UL. BURSZTYNOWA 2, TEL.: +48 022 473-54-56
 UL. CZAPELSKA 38, TEL.: +48 022 871-55-77

20 x dochód bez poręczyciela
 raty nawet do 72 miesięcy

CENA TEŻ SIĘ SPODOBA

www.peugeot.pl

Peugeot 407 to samochód, który na nowo określa standardy bezpieczeństwa i komfortu jazdy. Teraz w doskonałej cenie. Zapraszamy!

PEUGEOT. ZAPROJEKTOWANY, BY CIESZYĆ. PEUGEOT

Liczba samochodów ograniczona. Szczegóły w salonie Peugeot.
 Zużycie paliwa w cyklu mieszanym wynosi od 5,5 do 9,8 l/100 km, emisja CO₂ wynosi od 145 do 233 g/km.
 Informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji dostępne są na stronie internetowej: www.peugeot.pl

Carimpex Auto Center Sp. z o.o.

Zapraszamy:

ul. Białowieska 10A, 04-063 Warszawa, tel. (022) 500 67 00
 carimpex@peugeot.com.pl www.carimpex.peugeot.pl

poniedziałek–piątek: 8.00–18.00
 sobota: 9.00–14.00

REKLAMA

Zdobądź ostatnie sztuki!
 Upusty aż do 12 000 zł.

CHEVROLET Nie czekaj! W salonach Chevroleta wciąż masz szansę zdobyć ostatnie sztuki z rocznika 2007. Skorzystaj z wyjątkowej okazji. W promocji Chevrolet Spark z upustem do 4 000 zł, Lacetti do 9 640 zł, Epica do 9 000 zł, a Captiva z upustem aż do 12 000 zł. Teraz także w ofercie Aveo 5d z klimatyzacją i wyjątkowym upustem do 8 560 zł. Modele Aveo i Lacetti dostępne również w kredycie 50/50. CHEVROLET – MARKA GENERAL MOTORS

- Spark z upustem aż do 4 000 zł
- Aveo z upustem aż do 8 560 zł
- Lacetti z upustem aż do 9 640 zł

www.chevrolet.pl
 Infolinia 0 801 811 911
 Koszt połączenia to cena jednego impulsu połączenia lokalnego.

WIĘCEJ NIŻ PLUS

Nivette ul. Lotnicza 3/5 przy OSTROBRAMSKIEJ, 04-192 Warszawa
 tel. 022 / 509 66 00, fax. 022 / 673 15 28
 e-mail: sekretariat@nivette.pl - www.nivette.pl

Nivette Sp. z o.o.
 ul. Lotnicza 3/5 przy OSTROBRAMSKIEJ, 04-192 Warszawa
 tel. 022 / 509 66 00, fax. 022 / 673 15 28
 e-mail: sekretariat@nivette.pl - www.nivette.pl

TYLKO W NIVETTE 5 LAT GWARANCJI
 (została odnowiona, bez dodatkowych kosztów)

Oferta obowiązuje od 21.02.2008. Dostępna u dystrybutorów biorących udział w promocji. Liczba samochodów w ofercie ograniczona. Oferta dotyczy aut z roku produkcji 2007. Minimalna wpłata własna 10%. Eksploatacja: roczny przebieg 12 miesięcy: 14500 km. Zużycie paliwa – Spark z silnikiem 1.8 – 5,2 l/100 km, emisja CO₂ – 145 g/km; Aveo z silnikiem 1.2 – 6,4 l/100 km, emisja CO₂ – 153 g/km; Lacetti z silnikiem 1.4 – 7,2 l/100 km, emisja CO₂ – 171 g/km (parametry dokonane zgodnie z normą obowiązkową w dystryktwie 1999/700/EC). Informacje na temat złomowania samochodu, przydatności do odzysku i recyklingu są dostępne pod adresem internetowym www.chevrolet.pl.

17 lat MIESZKAŃCA

Prawie pełnoletni i nieprzyzwoicie odpowiedzialny

No i stało się. Co dwa tygodnie 40 tysięcy egzemplarzy naszej gazety trafia do Państwa rąk i jest to wystarczający fakt, by raz do roku z tej okazji zamówić pyszny tort z fajerkami.

Znów umówiliśmy się w gościnnej restauracji „Figaro” przy kortach w Parku Skaryszewskim. Pełnoletniość (wynikająca ze statystycznej średniej, niezbędną do zamówienia lampki szampana) gwarantował nam nasz felietonista Zygmunt Broniarek - lat 82 i Wiesław Nowosielski, redaktor naczelny, który ma chyba tyle lat, co Praga, ale trzyma się świetnie i planuje dla prawobrzędnej części Warszawy Mistrzostwa Świata we wszystkich dyscyplinach w 2058 roku. Mówi się nawet, że sam w nich wystartuje. Jak go znamy, to w połowie z nich wygra, a w pozostałej połowie da wygrać.

Książd prałat Krzysztof Jacekowski, który zgodził się poświęcić dary Boże przed spożyciem, przypomniał, że jesteśmy w Wielkim Tygodniu, przed nami czas skupienia,

nadziei i życzeń. 17-latkowi życzył dojrzałej pełnoletności, a Czytelnikom - nadziei, radości, miłości. Jajko, jako symbol nowego życia i wiosna, która nieuchronnie nadchodzi, dają nadzieję, że problemy codzienne uda się rozwiązać. „Mieszkaniec” zapewne w tym pomoże. Jest to deklaracja



oczywista, ale, aby ją uchwalić potrzebne było... kворum. A nie jest o nie łatwo, bo jak jedni są na miejscu, w redakcji, to inni w terenie.

Spotkanie w „Figaro” dało tę niepowtarzalną szansę, by wszyscy, których ręce tworzą gazetę mieli okazję wreszcie spotkać się i spokojnie poro-

zawiać. Starsi i młodszy, drukarze i dziennikarze, sekretariat redakcji i szefowa naszego Wydawnictwa, artystka grafik i... na zdjęciu powyżej brakuje tylko fotoreportera, Leszka Pogorzelskiego, bo sam je robił.

Postanowiliśmy: w przyszłym roku osiągniemy pełnoletniość. Emeryturę osiągniemy w roku 2056 (dwa lata przed planowanymi przez red. Nowosielskiego światowymi mistrzostwami) i do tego czasu mamy zamiar być na Pradze Południe, zmieniać ją, otwierać na Europę i świat, współpracować z władzami w tym wszystkim, co dobre i kłaść im kłody pod nogi, gdy skręca w fałszywe uliczki. Słuchaj naszych Czytelników, ale nie we wszystkim im ulegać.

Bo gdzie dwóch Polaków tam trzy zdania, gdzie dwóch prażan, tam czasami zdań kilkanaście. Mądrych, ale wzajemnie się wykluczających. My chcemy w tym wszystkim znajdować złoty środek. Alleluja i do przodu. To nie nasza wina, że ktoś to już powiedział... (toms)

Winobranie na Saskiej Kępie!

Jeśli Winobranie, to tylko na ul. Paryskiej 28! Stylowa piwniczka o odpowiedniej, dobranej temperaturze, a wewnątrz regały z winami z całego świata, a do tego delikatesy słodkie i wytrawne, prezentowe opakowania (nawet skrzyńeczki na 6 butelek!), i to co sprawia, że warto tu wracać nie tylko na zakupy, lecz i na konsultacje lub pogawędkę – miła, kompetentna obsługa, której nigdy nie brak czasu dla każdego klienta.

W sklepie znajdziemy wino z każdej półki, od bezprezontjonalnych win, do brych do obiadu, po bardziej wyszukane, doskonałe na prezent. Zdecydowana większość win mieści się w granicy 20-40 złotych, ale znajdziemy tu też butelki droższe, które zadowolą koneserów.



Maciej Świętlik - właściciel!

Wyóżnikiem „Winobrania” jest bardzo korzystne przełożenie ceny na jakość. Wina w cenie około dwudziestu złotych to nie są wina kiepskie, są po prostu „z innej półki”. Można tu kupić smaki, barwy i aromaty z całego niemal świata: europejskie wina francuskie, włoskie i hiszpańskie; jest też Portugalia oraz znakomita, reńsko – mozelaska reprezentacja Niemiec, a także białe wina węgierskie. Nowy Świat reprezentuje Argentyna, Chile, RPA oraz Australia i Nowa Zelandia.

Dynamiczna polityka zakupów pozwala nadzwyczaj często prezentować nowości, sprzedawane zawsze w bardzo dobrej cenie. Taka zdecydowana, początkowa obniżka pozwoli odważyć się na zakup czegoś nowego, co – być może – wkrótce stanie się stałym gościem na naszym stole! Inny rodzaj promocji dotyczy tych kolekcji, które już się kończą – cena ostatnich butelek będzie obniżana nawet o 50%! Dlatego warto często zaglądać do Winobrania, bowiem informacje o wszelkich upstach i promocjach są wywieszane na miejscu.

Negocjować można, w rozsądnych granicach, zakupy większych ilości a dla smakoszy, często korzystających z oferty Winobrania, przewidziano specjalną „Kartę dobrych win”, upoważniającą między innymi do zakupów w korzystnych cenach.

To także dobre miejsce, by kupić prezent: wspaniałe wino, doskonałej jakości oliwa czy ocet balsamiczny w towarzystwie wykwintnych delikatosów, opakowane w eleganckie tuby lub pudełka z tektury albo szlachetnego drewna, na którym można dodatkowo zamówić grawerunek – taki podarek sprawi wielką przyjemność!

AS 2008

Kiper

Winobranie zaprasza przez cztery pary roku, w poniedziałki od 14 do 20, od wtorku do piątku w godzinach 11.00–20, a w sobotę w godzinach 12–20 przy ul. Paryskiej 28, tel. 501 588 453.; www.dobrewina.pl



Świąteczna poczta

E-maile, telefony, faksy, SMS-y z życzeniami na 17 urodziny „Mieszkańca” oraz świąteczne sprawiły nam ogromną radość, ale cieszymy się, że nie wparły zupełnie świątecznych pocztówek. Dziękujemy za wszystkie dobre słowa i serdeczności władzom samorządowym, instytucjom, firmom, przedsiębiorstwom, ogłoszeniodawcom i Wam Drodzy Czytelnicy! Redakcja

REKLAMA

MARS GIPS
04-238 Warszawa, ul. Szpacza 2
tel. 611-44-86, fax 611-44-85
e-mail: marsgips@op.pl www.marsgips.pl

- płyty gipsowo-kartonowe • styropian
- gipsy tynkarskie • akcesoria • gipsy
- sufity podwieszane • farby • kleje
- systemy dociepleń • materiały izolacyjne
- masy samopoziomujące • TRANSPORT

BUDUJESZ ■ REMONTUJESZ ■ MALUJESZ

USŁUGI BUDOWLANE EKODOM
tel./fax 022 673-40-44;
kom. 602-108-646

Oferujemy:

- tynki gipsowe **KNAUF**
- tynki tradycyjne
- posadzki
- prace wykończeniowe

* przystępne ceny * gwarancje
* faktury VAT

MARIO OKNA ♦ ROLETY
Szyba termoizolacyjna k=1,0
Ciepła ramka ■ Czterostopniowy uchył

- Maty bambusowe • Żaluzje • Verticale

MONTAŻ GRATIS! RATY!

ul. Patriotów 237 tel./fax 615-68-27, tel. 615-40-40
e-mail: biuro@oknamaro.pl www.oknamaro.pl

LASER
- trwałe usuwanie owłosienia
także jasne włoski!

- ✓ trądzik ✓ przebarwienia
- ✓ foto odmładzanie

Super Promocje Ceny! (do czerwca)
Wąsik – 80 zł • Bikini – 130 zł

POWAR Salon Fryzjersko-Kosmetyczny
ul. Wielka Droga 22 tel. 022 610-55-78

REKLAMA

LUKAS BANK

Taką pożyczkę to ja poproszę!

GOTÓWKA w 15 MINUT

TAK POWINNO BYĆ W KAŻDYM BANKU

Mamy kredyty dostosowane do Twoich potrzeb: na różne kwoty, dla osób z różnymi typami dochodów, z różnych grup zawodowych. I wszystko to nawet w 15 minut!

Zapraszamy do placówki bankowej w Warszawie, przy **ul. Bora-Komorowskiego 21.**
LUKASlinia 0801 33 00 11
www.lukasgotowka.pl

GRUPA CRÉDIT AGRICOLE

Warszawska Spółdzielnia Mieszkaniowa „GROCHÓW”

OFERUJE WSPÓLNOTOM MIESZKANIOWYM usługi związane z zarządzaniem i administrowaniem nieruchomości.

Zainteresowanych zapraszamy do siedziby Spółdzielni w Warszawie przy ul. Kobielskiej 1, tel. 673-08-01.

KOARA CENTRUM KONFERENCYJNE EXPO

RESTAURACJA „U SIWKA” ul. Poligonowa 30 ORGANIZUJE:

- ★ WESELA ★ IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE ★
- ★ KONFERENCJE ★ SZKOLENIA ★

Tel./fax: (022) 813 27 95, (022) 357 50 06, 0-600 341 178

NARZYNKI ■ GWINTOWNIKI

Metal-Market HURT DETAL

NARZĘDZIA, art. METALOWE

ul. Mińska 38
tel. 813 99 55
www.metal-market.pl

własny parking

oriko Polska

Oriko Polska Sp. z o.o.
Centrum Miedzeszyn
ul. Patriotów 110
04-844 Warszawa - Wawer

www.oriko.pl

tel.: (22) 332 73 34
tel.: (22) 332 73 35

tel. kom.: 603 62 8888
tel. kom.: 603 62 8888

DISTRYBUCJA BUDOWLANA

NOWA SIŁA W BUDOWNICTWIE

Po 50-tce i przed 12-tką Zielona Wyspa na Gołławiu

Ile osób po pięćdziesiątce, a nawet nieco przed nią, potrafi porozumieć się po angielsku lub francusku? Jak często krępujesz się czytać obce nazwy czy angielskie nazwiska aktorów? Czy zdarza ci się niby to żartem przekreślać francuskie nazwy sklepów lub produktów?

wa z własnymi, angielskojęzycznymi dziećmi i wnukami! Można wybrać zajęcia nawet o 9 rano (tzw. poranki), w grupach 4-7 osobowych. Najpopularniejszy jest angielski i francuski. Nauka od podstaw, a także dla zaawansowanych – do wyboru. Miła atmosfera, pełne zrozumienie, lekcje dwa razy w tygodniu – naprawdę warto! Umysł gimnastykowany to umysł sprawny na lata!



„Fabryka Uśmiechów” prowadzi naukę języków obcych nie tylko dla seniorów, lecz i dla dzieci w wieku 4-12 lat, nowoczesnymi metodami połączonymi z zabawą i rozwijaniem wszechstronnych umiejętności dziecka. Piosenki, historyjki, lamigłówki i teatryki sprawiają, że wiedza sama wchodzi do głowy za pomocą małych uczniów są zdumiewająco szybkie!

W „Fabryce Uśmiechów” czeka na Was jeszcze wiele innych propozycji dla dzieciaków i nie tylko, włącznie z obcojęzyczną literaturą w kameralnej księgarni. Czterdziestolatku, pięćdziesięciolatku i Państwo emeryci – nie szkoda czasu na siedzenie w domu, gdy można niewielkim nakładem zrobić coś dla siebie? Zaskocz rodzinę i przyjaciół – do zobaczenia przy kawie na lekcji angielskiego! **AS 2008**

Uwaga! Z tym egzemplarzem „Mieszkańca” dla uczestników zajęć kawa, herbata i podręczniki, każdy wartościoko 50 zł, gratis!



Fabryka Uśmiechów
– Centrum Edukacji Dziecięcej;
ul. Chłopskiego 17/19;
czynne: poniedziałek – piątek 10⁰⁰–18⁰⁰;
Tel. 0-22 405-41-99.

Z jednej strony wstyd nie wiedzieć, z drugiej strony – wstyd się uczyć. Dzieci odchowane, może i wnuki się śpią... Nie te lata. Rozumiejąc doskonale potrzeby osób w wieku – powiedzmy – mocno dorzaliśmy, Fabryka Uśmiechów z ul. Chłopskiego 17/19 wpadła na świetny pomysł: nauka języków obcych dla osób po czterdziestce, pięćdziesiątce, a nawet starszych, przy herbatce lub znakomitej kawie, niespiesznie, w małych grupach, a co ważniejsze – przygotowana i prowadzona w umiarkowanym tempie, bez stresującej obecności młodzieży!

Program dostosowano do praktycznych potrzeb: język komunikacyjny, sytuacyjny, słowem – wszystko, co może się nam przydać w praktyce. Od rozmów przydatnych na wycieczkach zagranicznych, zakupach, w prostej, grzecznościowej konwersacji po umiejętność czytania (i rozumienia!) obcojęzycznych napisów i komunikatów. To nieoceniony skarb dla nas, obywateli Zjednoczonej Europy, w której przecież spędzimy resztę życia! Teraz już nie będzie problemem zrozumienie napisów, zamówienie posiłku czy... rozmowa

Tradycją staje się, że w okolicach narodowego święta Irlandii – Dnia Świętego Patryka (17 marca) – na Gołławiu organizowane są uroczystości i imprezy. W końcu tam właśnie znajduje się parafia p.w. św. Patryka.

czornych w klubie koncertował kultowy zespół muzyki irlandzkiej i celtyckiej „Cotton Cat” i wystąpiłi tancerze z zespołu „Realtai”. Organizatorami imprezy byli: Parafia p.w.

Irlandzkie święto na Gołławiu obchodzone jest po raz czwarty. Tym razem, 29 marca, impreza zorganizowana została pod hasłem „Zielony dzień w Klubie Kultury Gołław”.

– Pierwsze obchody Dnia Świętego Patryka organizowaliśmy w parafii, potem w Gimnazjum Nr 28, w którym uczyłem, a od dwóch lat impreza odbywa się w filii Centrum Promocji Kultury przy ul. Abrahama 10 – wspomina Krzysztof Wysocki nauczyciel i radny Pragi Południe.

W tegorocznych obchodach święta znalazły się m.in. animacje twórcze i plastyczne związane z Irlandią, konkursy i zabawy dla dzieci. Przedstawiane były legendy i baśnie o św. Patryku, zinscenizowana została średniowieczna historia miłości Tristiana i Izoldy.



Ci, którzy przyszli do Klubu Kultury Gołław kilkakrotnie mogli podziwiać efektowne tradycyjne irlandzkie tańce prezentowane przez śliczne dziewczęta ze szkoły tańca „Ua Niall”. W godzinach wie-

św. Patryka, Centrum Edukacji Kruk i oczywiście Klub Kultury Gołław, którego szef, Tadeusz Lempkowski (na zdjęciu), dodatkowo odbordował najmłodszych artystów słodkościami. **ar**

GRECKI DIALOG – ELENI w Rembertowie

Koncert muzyki greckiej rozpoczął w Rembertowie cykl imprez pt. „Muzyczny dialog narodów”. 27 marca gwiazdą wieczoru była Eleni ze swoim zespołem „Prometeusz”.

Sala Akademii Obrony Narodowej, gdzie odbywał się koncert, była pełna na długo przed rozpoczęciem. Przychodzili samotne osoby i całe rodziny. Pani Barbara, mieszkanka Rembertowa mówiła: - Przy tej muzyce bawiłam się całą młodość, to dla mnie duże przeżycie zobaczyć Eleni jeszcze raz.

Grecka gwiazda, która koncertuje już trzydziści lat bynajmniej nie wyszła z formy. Eleni przez blisko trzy godziny zagrzewała publiczność do wspólnego śpiewania. Zabawa była przednia. Gdy zespół grał Greka Zorbę wiele osób wstało i zaczęło tańczyć, w tym ambasador Grecji, który dopingował Eleni z pierwszego rzędu.

- Już drugi raz gram w Rembertowie i bardzo dobrze wspominam tę publiczność, tę atmosferę. Tym razem też nie zawiedli. Ten koncert to podsumowanie mojej pracy artystycznej, graliśmy naj-



większe przeboje polskie i greckie, a także piosenki z płyty, która wyjdzie w tym roku - powiedziała nam Eleni w przerwie koncertu.

W tym roku w Rembertowie planowane są jeszcze imprezy promujące kulturę Czech, Austrii i Hiszpanii. Do zobaczenia! **NB**

Nagrodzeni Czytelnicy SUPERWITRYNA 2007

W czwartek 27 marca w siedzibie redakcji odbyło się losowanie kuponów przysyłanych przez naszych Czytelników w konkursie „Superwitryna 2007”, z których wylosowano tych, którzy otrzymają nagrody-upominki.

1. Ewa Jancewicz z ul. Braclawskiej, 2. Krystyna Lachowska z ul. Krasnobrodzkiej, 3. Mariusz Pykacz z al. St. Zjednoczonych, 4. Maria Pelczar-Nowakowska z ul. Kobielskiej, 5. Wacława Gryczka z ul. Tykocińskiej, 6. Anna Mędrycka z ul. Kościuszkowców, 7. Barbara Krysińska z ul. Belwederskiej, 8. Andrzej Piotrowski z ul. Nobla, 9. Bogumiła Bogusławska z ul. Kieckiego, 10. Tamara Ziental z ul. Tapieckiej, 11. Agnieszka Krupa z ul. Błuszczańskiej, 12. Ryszard Szymiczek z ul. Bora-Komorowskiego, 13. Regina Getka z ul. Prądzińskiego, Wołomin, 14. Wiesława Głowacka z ul. Rogalskiego, 15. Grażyna Rośnińska z ul. Komorskiej, 16. Agnieszka Deptuła-Skarżewska z ul. Łukowskiej, 17. Maria Kowalczyk z ul. Osowskiej, 18. Jakub Maciak z ul. Młodej, 19. Beata Karynta z Żarnowa.

Dziękujemy fundatorom nagród, którymi są: Zarząd „Społem” WSS Praga Południe, PTH „Premdom” i M.K. „Szuster”. Po odbiór nagród zapraszamy do redakcji (z dow. osobistym) do 25 kwietnia w godz. 10.00-16.00. **(ab)**

REKLAMA

Licencjonowany Zakład Produkcyjny
PRODUCENT OKIEN PCV I ROLET
Biuro Handlowe: Warszawa, ul. Zamieniecka 76, tel./fax. 879-89-54
Miej fantazję - łap okazję!
RABAT WIOSENNY 35%

OKNA PCV

➔ Żaluzje
➔ Roletki materiałowe
➔ Moskitiery
➔ Verticale

RABAT 45%

MONTAŻ GRATIS
tel./fax 879-89-54

REKLAMA

„Skwerek Berek” na Grochowie?

Dzieci z Osiedla Grochów Kinowa wybrały nazwę dla rewitalizowanego skwery położonego pomiędzy ul. Turbinową, Rozłucką i Sygietyńskiego. Tego skwery, w którym przed laty był basen i stał samolot Bies.

Przeprowadzenia głosowania wśród przedszkolaków i uczniów osiedla podjął się Maciej Pawłowski z Samorządu Grochów Kinowa. Zadanie łatwe z pozoru, ale w praktyce... „Mieszkaniec”, w roli obserwatora, uczestniczył w głosowaniu w Przedszkolu Nr 250 „Akwarelka”. Niczym obserwatorzy z ONZ przy wyborach czuliśmy nad prawidłowym przebiegiem głosowania. I możemy powiedzieć jedno – to przedszkole to istna kuznia przyszłych polityków i samorządowców.

Każde dziecko, choć mogło głosować tylko na jedną propozycję nazwy skwery głosowało praktycznie na wszystkie nazwy. I to wielokrotnie. Z pełną

determinacją. No cóż, z takim zacięciem przedszkolaki muszą wyrosnąć albo na posłów, albo na stołecznych radnych. Maciej Pawłowski łapał się za głowę, ale w końcu udało mu się uczciwie podsumować głosowanie. W tym przedszkolu wygrał „Skwerek Berek”. W sąsiednim

Berkiem” i „Zaczarowanym Światem”. Wprawilo to w konsternację samorządowców, którzy zastanawiali się co zrobić w tej sytuacji. Ostatecznie pomogli grochowski internauci, którzy wskazali nazwę „Skwerek Berek”. – Pod propozycją tej nazwy zbierzemy teraz



„Tęczowym Przedszkolu” zwyciężyła nazwa „Zaczarowany Świat”. Remisowy wynik uzyskali w Szkole Podstawowej Nr 120 nazwy „Tęczowe Podwórko” i „Skwerek im. Tygryska”.

W podsumowaniu wszystkich głosowań padł zwycięski remis pomiędzy „Skwerek

podpisy dorosłych mieszkańców – mówi Iwona Bielawska przewodnicząca Samorządu Grochów Kinowa - i skierujemy sprawę do Rady Pragi Południe i Rady Warszawy. Zwycięską nazwę „Skwerek Berek” wymyślił Kuba Chojnacki z III grupy przedszkola „Akwarelka”. **Ada M.**

„Społem” WSS Praga Południe

organizuje i zaprasza na
MIESIĄC PROMOCJI PRODUKTÓW
w sklepie „LUX” przy ul. Żegańskiej 10
Codziennie degustacje i niskie ceny produktów uznanych firm.
Jakość produktów gwarantowana!

- I tydzień 1.04–6.04.2008 r.** – Wyroby garnażeryjne – wybrane wyroby firmy Delikates tj. kopytki, sałatka jarzynowa, łazanki z grzybami, gołąbki
- II tydzień 7–13.04.2008 r.** – Produkty włoskie – firmy North Coast
- III tydzień 14–20.04.2008 r.** – Konserwy
- IV tydzień 21–27.04.2008 r.** – Soki oraz w dniach 24.04–30.04.2008 r. – Mięso i wędliny do grillowania wraz z dodatkami tj. ketchupy, musztardy, przyprawy i opakowania jednorazowe.

Wszystkich naszych Klientów ZAPRASZAMY!



Sklep czynny: pon.-pt. 6.00-20.00; sobota 7.00-17.00
Sieć VIA – zapłać za domowe rachunki oraz doładowania telefonów!

DACHY
sprzedaż – wykonawstwo
Warszawa-Rembertów
al. Gen. A. Chruściela 8
(przy dworcu PKP)
tel./fax 673-44-24
kom. 0601-215-778
www.dachbud.waw.pl

HAZYM
CENTRUM GLAZURY
SALON FIRMOWY
PRODUKTÓW
POLSKICH
I ZAGRANICZNYCH

- kabiny, wanny, meble łazienkowe
- glazura, terakota, gres
- panele, parkiet, korek
- płytki elewacyjne, klinkier
- kleje, fugi, listwy
- narzędzia

PROMOCJE!
04-866 Warszawa
ul. Wał Miedzeszyński 231
(rondo traktu Lubelskiego)
tel. 612-76-13
pon.-piąt. 9-18, sob. 9-14
www.hazym.com.pl

WYGRAĆ ZE SKOLIOZĄ

We wczesnym stadium można powstrzymać postęp choroby, która – nie leczona – prowadzi do trwałego kalectwa. O skoliozie rozmawiamy z Jackiem Twarowskim, dyplomowanym rehabilitantem i masażystą.

- Czym jest skolioza?

- Tradycyjnie skoliozę określa się jako boczne skrzywienie kręgosłupa, które zniekształca go czolowo, zaś krzywizna przekracza 10 stopni. Mierzy się tę krzywiznę metodą Cobba, posilkując się zdjęciem rentgenowskim. Nowa definicja skoliozy określa ją jako trójplaszczynową deformację kręgosłupa. Nie będe wchodził w skomplikowany podział skolioz. Najkrócej rzecz ujmując dzielą się na te, które dotyczą płaszczyny czołowej - tu przeważa prawostronne skrzywienie piersiowe. Skolioza dotycząca płaszczyny strzałkowej przejawia się nieprawidłowościami właściwych kręgosłupowi krzywizn - kyfozy piersiowej i lordozy lędźwiowej. Skolioza w płaszczynie horyzontalnej przejawia się skręceniem całego kręgosłupa tzw. rotacją i zniekształceniem w obrębie kręgu tzw. torsją, która to deformacja manifestuje się w postaci garbu żebrowego - w przypadku skrzywień piersiowych i wału lędźwiowego - w przypadku skrzywień lędźwiowych.

- Kiedy powstaje skolioza i czy można ją rozpoznać we wczesnym stadium?

- Na ogół w dzieciństwie i w wieku młodzieńszym. Wiąże się to po części z przyspieszonym wzrostem. Jeśli dołączyć do tego wady postawy i zaniechanie leczenia i rehabilitacji – recepta na powstanie skoliozy gotowa. Bardzo dokładne badanie jest podstawą diagnostyki skolioz. Według mnie rolę nie do przecenienia we wczesnym wykrywaniu deformacji kręgosłupa odgrywa lekarz pediatra czy też lekarz pierwszego kontaktu, szczególnie podczas badań bilansowych dziecka czy też badania okresowego młodego człowieka. Badanie powinno się odbywać według określonych kryteriów. Jestem pewien, że każdy lekarz zna te kryteria.

- Czy skoliozę można wyleczyć?

- Leczenie polega na zatrzymaniu progresji skrzywienia - dlatego właśnie tak ważne jest wczesne wykrycie deformacji. Moich pacjentów diagnozuję wyłącznie na podstawie aktualnego zdjęcia rentgenowskiego. Indywidualnie dobieram zestawy ćwiczeń, ustalam stopień ich trudności i intensywność, wykonuję masaże wzmacniające. To, o czym mówię dotyczy jedynie pacjentów, u których wartość skrzywienia nie przekracza 25

stopni. Tym mogę pomóc. Wartość powyżej 25 stopni kwalifikuje się do leczenia gorsetem, zaś wartości skrzywienia u pacjentów rosnących - powyżej 40 stopni i u pacjentów, którzy osiągnęli dojrzałość szkieletową - 50 stopni, kwalifikuje się do zabiegu operacyjnego. Nieodpowiednio leczone skoliozy prowadzą do ograniczenia sprawności fizycznej pacjentów, mogą powodować zaburzenia neurologiczne i trwałe kalectwo.



Posłuchajmy opinii pacjentów Jacka Twarowskiego. - *U mojego syna zdiagnozowano skoliozę, kiedy miał pięć lat. Wartość skrzywienia jego kręgosłupa wynosiła 15 stopni. Od trzech lat odwiedzamy gabinet Jacka Twarowskiego. Syn ma dobrany specjalny zestaw ćwiczeń i co tydzień jesteśmy na masażu. Odetchnęłam z ulgą, kiedy po wykonaniu zdjęcia rentgenowskiego okazało się, że skolioza nie postępuje. Mogę ze spokojem polecić wszystkim rodzicom - mówi Anna Wójcicka, mama ośmioletniego Macka. - Nigdy nie zauważyłam u siebie złodziego skrzywienia kręgosłupa, ale podczas badania kontrolnego lekarz pierwszego kontaktu zauważył, że jedno z moich ramion jest wyżej niż drugie. Byłam przerażona, kiedy okazało się, że moja skolioza ma aż 20 stopni odchylenia. Lekarz polecił mi zabiegi u pana Jacka Twarowskiego. Na masaż chodzę od roku, mam też specjalnie dobrane ćwiczenia. Niedawno zdjęcie kręgosłupa i na szczęście odchylenie nie postępuje. Bardzo się z tego cieszę - mówi siedemnastoletnia Kinga Kowalczyk. AS 2008 Rozmawiała E.G.*

Warto poddać się dobroczynnemu wpływowi rąk Jacka Twarowskiego.

To znakomita, niezawodna profilaktyka chorób - m.in. skoliozy.

Ze szczegółami terapii można się zapoznać na stronie:

www.gabinet.strona.pl

Zapisy do gabinetu „Zdrowie” Jacka Twarowskiego przy ul. Garwolińskiej 7 lok. 79 pod numerem telefonu 022 610 06 73.

Szczegóły w Oddziałach oraz na www.aigbank.pl. Wszelkie materiały promocyjno-reklamowe mają charakter wyłącznie informacyjny. Wizerunek nagród przedstawiony w materiałach reklamowych może odbiegać od ich rzeczywistego wyglądu.

LOTERIA BANKOWA!
Od 3 marca do 25 kwietnia 2008 roku.

pożyczki

0 801 80 88 88
(071) 376 25 55
koszt połączenia zgodny z taryfą operatora

Weź pożyczkę i wygraj 100.000 złotych i ...

4x HONDA CITY

Warszawa
ul. Targowa 69 (vis a vis CH Wileńska)
czynne: pon.-pt. 8.00-18.00

AIG BANK POLSKA SA

finanse dla domu

www.aigbank.pl

TYLKO U NAS

Promocja od 03.04 do 16.04.2008 r.

Mleko karton 2%, 1l Twaróg tusty, półtusty 250g	Szynka gotowana, 1kg Kiełbasa Leśna, 1kg Kiełbaski kabanosowe, 1kg	Szynkowa wieprzowa, 1kg Kiełbasa pieczona podsuszona, 1kg	Kiełbasa chłopska, 1kg	Maślanka Kozienicka, 400g Ser Salami, 1kg	Ser Gouda, 1kg Ser Edamski, 1kg
--	--	--	------------------------	--	------------------------------------

2²⁰ 1⁹⁶ 20⁰⁰ 17⁵⁰ 13⁹⁶ 12²⁰ 21⁹⁰ 17⁸⁵ 20⁰⁵ 17³⁰ 1⁷⁷ 1⁴⁹ 22⁰⁰ 16⁵⁰ 2⁸⁵ 2⁵⁸ 16⁷⁷ 14⁷⁰ 17²⁵ 14⁴⁰ 18²⁰ 15⁵⁰

Zapraszamy do **D H „UNIVERSAM”** ul. Grochowska 207 i do placówek „Społem” na terenie dzielnic: Praga Południe, Wawer, Rembertów, Wesola oraz w Sulejówku



CENTRUM MEDYCZNE OSTROBRAMSKA

MAGODENT

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



SCHUDNIJ ZDROWO I ŻYJ ZDROWO

Spódnica z ubiegłej wiosny trzeszczy w szwach, waga pokazuje jakieś dziwne cyfry, z daleka omijasz lustro. Jesteś przerażona. Jak i kiedy to się stało? Wygodnie byłoby całą winę zrzucić np. na geny. Ale to nie geny, a ty decydujesz czy będziesz gruba czy szczupła.

W ponad 80% przypadków o wadze decydują czynniki środowiskowe, związane ze stylem życia, genetyczne to tylko 10%. Główni oskarżeni to złe nawyki żywieniowe, np. moda na fast-food czyli szybkie ale byłe jakie jedzenie, które na dokładkę jest bardzo kaloryczne, często zapominamy o śniadaniu, a obfity obiad staje się późną kolacją, do tego siedzący tryb życia - siedzisz w pracy, w domu przed telewizorem czy komputerem, na ławce, gdy wychodzisz na spacer z psem. Tkanka tłuszczowa to uwielbia.

OTYŁOŚĆ I NIE TYLKO

Wśród składników stylu życia, żywienie i ruch, jako czynniki decydujące o zachowaniu zdrowia, znajdują się na pierwszym miejscu. Brak ruchu i nieodpowiednie odżywianie może być przyczyną wielu chorób. Przede wszystkim związanych z układem krążenia. Przez całe lata kojarzyły się one ze starością, dziś wiemy, że miażdżycy może się rozwijać już w młodym wieku. A jej konsekwencje to choroba wieńcowa serca, zawał, nadciśnienie, udar mózgu.

Choroba bezpośrednio związana ze złym odżywianiem to otyłość. Definicja otyłości jest bardzo prosta: wynik przekarmienia w stosunku do wydatkowanej energii. Aby stwierdzić czy masz tylko nadwagę czy już otyłość, policz swój współczynnik BMI czyli Body Mass Index (Wskaźnik Masy Ciała). Wykonaj proste równanie:

$$\text{BMI} = \frac{\text{MASA CIAŁA (kg)}}{\text{WZROST (m)}^2}$$

Jeśli BMI wynosi:

$$= 19,0 - 24,9 \text{ masz prawidłową masę ciała } \odot$$

$$= 25,0 - 29,9 \text{ to już nadwaga } \odot$$

$$> 30,0 \text{ niestety otyłość } \odot$$

KRÓLESTWO ZA KROMKĘ

Genialnych sposobów na odchudzanie jest wiele. Każdy przepis na zrzućnię dodatkowych kilogramów kusi rewelacyjnymi efektami w rekordowo krótkim czasie. Zanim zdecydujesz się na któryś z nich, pomyśl, czy w ogóle mają sens. Oto głodówka - pierwszego dnia boli cię głowa;



drugiego z zaszłością patrzysz na każdego, kto je; trzeciego nadrabiasz trzydniowe braki i jeszcze coś do tego dorzucasz. Teraz wariant hollywoodzki - gdy już przyrządzisz sobie trzy egzotyczne sałatki dziennie, stwierdzisz, że oddałabyś je wszystkie za kromkę chleba. Zresztą i tak na tym się skończy, bo diety gwiazd twój budżet nie wytrzyma. Pamiętaj też, że przy każdej super diecie za drzwiami lodówki czai się efekt jojo - straty powstałe w wyniku gwałtownego odchudzania, organizm szybko odbudowuje. Wracasz do złych nawyków, rzucasz się na rzeczy, których sobie odmawiałaś. W efekcie zaczynasz żyć więcej niż przed odchudzeniem. Do tego wszystkiego masz poczucie winy, że nie dałaś rady.

ODCHUDZANIE TO NIE WYŚCIG

Musisz pogodzić się z faktem, że nie ma odchudzania z poniedziałku na wtorek. Decyzja o odchudzaniu to decyzja na wiele tygodni. Zdziała tylko stopniowa zmiana nawyków żywieniowych. Odchudzanie to nie wyścig z czasem, trzeba pozwolić swojemu ciału powoli oswoić się z nowym. Równowaga, właściwy dobór diety do twoich potrzeb i gustu - to podstawa. Najlepiej, jeśli pomoże w tym dietetyk we współpracy z lekarzem i trenerem, wtedy będą uszczęśliwić na zdrowiu i bezboleśnie, osiągniesz zamierzony cel. Skuteczne odchudzanie to dopasowana do twoich potrzeb dieta, stopniowe zwiększenie aktywności fizycznej i zmiana złych przyzwyczajzeń, które doprowadziły do powstania otyłości.

GMLK - KOLOROWE HOBBY

Takie właśnie przemyślane i skuteczne odchudzanie proponuje Centrum Przeciwdziałania Otyłości i Promocji Zdrowia - Vita Sana. W programie „Schudnij Zdrowo”, który proponuje Centrum, odchudzanie opiera się na nowym, opracowanym przez specjalistów ds. żywienia, programie graficznym. Graficzna Metoda Liczenia Kalorii opracowana została na podstawie norm i piramidy żywienia. GMLK to nie tylko dieta, ale również narzędzie do pracy nad sobą.

Wiadomo, że odchudzanie to nie jest prosta sprawa również dlatego, że 99 procent ludzi lubi jeść i czerpie z jedzenia przyjemność. Dobrze dobrać dietę powinna zatem uwzględnić upodobania pacjenta, bo trudno będzie zaakceptować mu nie ulubiane potrawy. Dlatego GMLK niczego nie zabrania, możesz wybierać dowolne preferowane przez siebie produkty, a program ma na celu jedynie określenie ich ilości. Podstawa to abyś sama „odkryła”, co jest dla ciebie najlepsze. Prowadzona krok po kroku po różnorodności produktów spożywczych przez dietetyka, sama nauczysz się, jak zdrowo jeść i zdrowo żyć. Taka dieta nie powinna być dla ciebie uciążliwa, dlatego łatwo będzie ci ją kontynuować przez dłuższy czas i dzięki temu nie wrócisz już do starych nawyków, a więc i do zniechęcającej wagi. To najważniejszy cel GMLK, utrzymać uzyskane efekty. A będzie to możliwe, bo po zakończeniu progra-



W Centrum ruch jest obowiązkowym elementem programu „Schudnij zdrowo”. Jest specjalnie przygotowany dla osób realizujących dietę odchudzającą i uwzględnia kondycję oraz możliwości naszych pacjentów. Proponujemy sesje jogi i pilates nie tylko w celu spalania kalorii, ale również (szczególnie joga) jako sposób na relaks i odstrośwanie. Nieoceniona pomoc przy codziennych stresach, które do tej pory nieradko zajadaliśmy.

ŻEGNAJNCIE KILOGRAMY

Podstawowy program zdrowego i skutecznego odchudzania jest realizowany w ciągu pół roku. 1 etap 12 tygodniowy przeznaczony jest dla osób z nadwagą, a 24 tygodniowy dla osób z otyłością. W tym czasie schudniesz i nauczysz się jak postępować, aby kilogramy już więcej nie wróciły. Osiągniesz to na cotygodniowych zajęciach praktycznych z dietetykiem oraz na sali ćwiczeń do jogi i pilatesu. Decyzję o uczestnictwie w programie podejmujesz dopiero po spotkaniu informacyjnym (na które trzeba wcześniej się umówić). Zaczynamy od filiżanki aromatycznej herbaty owocowej, przedstawienia zasad metody graficznej i rozmowy z lekarzem, dietetykiem i trenerem o twoich dotychczasowych problemach z odchudzaniem.

Jeśli zdecydujesz się na program, zaczniemy od wywiadu, podstawowych pomiarów, badania składu ciała (określającego % zawartość tkanki tłuszczowej) i umówienia na wizytę lekarską oraz badania laboratoryjne. Sprawdzimy czy nie grozi ci cukrzyca, hiperlipidemia lub inne schorzenia występujące przy otyłości. To bardzo ważne, bo jeśli okaże się, że masz dodatkowe kłopoty ze zdrowiem, nad twoim odchudzaniem przez cały czas będzie czuwał lekarz.

Tym, co naprawdę różni program „Schudnij Zdrowo”, proponowany przez CPOiPZ „Vita Sana”, od innych diet odchudzających, jest pewność, że w zamian za twoje zaangażowanie, gwarantujemy fachową wiedzę i wsparcie w drodze do zdrowia i szczupłej sylwetki utrzymanych już do końca życia. A zatem żyj zdrowo – czyli vita sana!

ZAPRASZAMY NA OTWARCIE

Centrum Przeciwdziałania Otyłości i Promocji Zdrowia „Vita Sana”
które odbędzie się 12 kwietnia o godz. 10.00 w Centrum Medycznym „Ostrobramska” NZOZ „Magodent”

W PROGRAMIE OTWARCIA:

Zagrożenia związane z otyłością? Kiedy należy się odchudzać? Jak schudnąć zdrowo i skutecznie?
Rozmowa z lekarzem, dietetykiem i trenerem. Konsultacje kardiologiczne i diabetologiczne (zapisy), poczęstunek.

Bliższe informacje i zapisy:

tel. (22) 610 25 94, (22) 663 18 69,

kom. 0 501 138 424

vita sana

Centrum Przeciwdziałania Otyłości i Promocji Zdrowia

CENTRUM MEDYCZNE „OSTROBRAMSKA” NZOZ „MAGODENT”

ul. Fieldorfa 40 (wejście od ul. Perkuna) tel. 022 879-92-09

Przychodnia czynna jest od pon. do pt. w godz. 8-19

REJESTRACJA – tel. 022 879-92-09, tel. kom. 697-973-807

REHABILITACJA – tel. 022 610-25-94 • ODDZIAŁ GINEKOLOGICZNY – tel. 022 610-56-93

STOMATOLOGIA – tel. 022 610-38-52