

DENTAMEDICA

- ☑ ortodoncja
- ☑ protetyka
- ☑ implanty
- ☑ stomatologia
- ☑ chirurgia

☑ **RTG**

GOŚCŁAW ul. Abrahama 2
☎ 22 671-31-32; 22 673-89-01
www.dentamedica.pl



REMBERTÓW

WESOŁA

WAWER

PRAGA

MIESZKANIEC

Internet: www.mieszkaniec.pl

Dzień wojny polsko-polskiej

Nie podoba mi się, że 11 listopada, Dzień Niepodległości stał się dniem wrogości jednych Polaków przeciw drugim. Nie podoba mi się, że jedni idą pod sztandarami „patriotów” i odmawiają innym prawa do zachowań patriotycznych innego rodzaju. Nie podoba mi się, że te patriotyczne manifestacje są blokowane przez innych Polaków.

Zapętliliśmy się i sytuacja jest taka, że nie ma ruchu godzącego wszystkie środowiska. Stoimy w okopanych obozach i jest to bój na zasadzie: uznasz moje racje, będzie ok. Na żaden kompromis nie ma miejsca. Żaden z „obozów” nie ustąpi i będzie walczył do ostatniej kropli krwi. Licząc... że „przeciwnik” zmieni swą postawę.

Nie zmieni. Ludzie mają swoje przekonania i są one tak odległe, że zbliżenia nie oczekiwałbym. Jednak czy to oznacza, że każdego roku jesteśmy skazani na dzień prawdziwej wojny polsko-polskiej, pogłębiającej podziały jeszcze bardziej?

Obawiam się, że tak, aż do momentu... kiedy wszyscy uznają, że ta wojna jest nie do wygrania. Wtedy jedni przestaną blokować drugich, a jak nie będzie blokad, to poziom agresji znacznie się wyciszy. No bo to są demonstracje, a demonstruje się za czymś lub przeciw czemuś. U nas dominuje to drugie: niby opowiadamy się za czymś, ale tak naprawdę demonstrujemy przeciw.

Więc jak przeciwnik nie wyjdzie na ulice, jak nie będzie atmosfery: relacjonujemy wiadomości z pola bitwy, to 11 listopada stanie się dniem, w którym jedni uznają za ważne pójście pod pomniki, a inni pójść na spacer z dziećmi. Tak po prostu - w duchu większej tolerancji, dla tych, którzy różnie przeżywają daty ważne dla ojczyzny.

Tomasz Szymański



SUPERWITRYNA 2012

Finał „Superwitryny” 2012 odbędzie się 9 listopada br. w Klubie Kultury „Saska Kępa”. Sprawozdanie z uroczystości i ostateczne wyniki w następnym wydaniu „Mieszkańca”.



ODDANO 52014 głosów!!!

W NUMERZE:

- **Starzyński z Korczakiem...** str. 2
- **Kronika policyjna** str. 2
- **SM „Waszyngtona”** str. 3
- **Z miasta** str. 4
- **Felietony** str. 5
- **Konflikt w przedszkolu** str. 6
- **Święto Niepodległości** str. 7
- **MIESZKANIEC na luzie** str. 8
- **POChP cichy zabójca XXI w.** str. 10
- **Dzielnicowo na sportowo** str. 11

REKLAMA

WYŁĄCZNIE LITE DREWNO
ŁÓŻECZKA ■ ŁÓŻKA
I WSZYSTKIE INNE MEBLE
oraz NAPRAWA I RENOWACJA
MEBLI DREWNIANYCH
ul. Krypska 19 (na tyłach Uniwersamu) tel. 502 221 045, 514 074 404
www.mebles-wierzowski.pl e-mail: meble@mebles-wierzowski.pl

STARDENT
STOMATOLOGIA
Pełny zakres leczenia
Ortodoncja • Implanty • Rentgen
tel. 22 671 02 40 ul. Gen. Abrahama 6
Gośćław www.stardent.com.pl

BISTRO
GOŚCŁAW
• Obiady domowe już od 12 zł
• Dieta 1200 kcal
• Piwne piątki - piwo 0,5 l 5,20 zł
• Imprezy okolicznościowe, catering (imieniny, chrzciny, stypy, wesela)
• Ceny do uzgodnienia, menu dostosowane do indywidualnych potrzeb Klienta
• Sala do 50 osób
ul. Abrahama 18 (wejście od Fieldorfa)
Tel. 691-967-070;
www.bistrogoclaw.pl
e-mail: bistro@bistrogoclaw.pl

OKNOPLAST
KRAKÓW
OKNA z Krakowa
RABAT do 37%*
* przy 100% wpłacie
Biuro Handlowe: UNIPLAST P.H.U.
ul. Ostrobramska 73
tel. (22) 613 50 33,
(22) 870 27 17
e-mail: uniplast@oknoplast.com.pl

OSIEDLE „RODZIEWICZÓWNY”
Róg Dęblińskiej i Rodziewiczówny
mieszkania od 43 do 84m²
www.novum-developer.pl
TEL. 22 350 70 70
INNE LOKALIZACJE:
NOVUM MANAGEMENT
BIAŁOŁĘKA, MŁOCINY, OTWOCK
BIURO SPRZEDAŻY MIESZKAŃ
Ul. Jubilerska 10 (budynek super expressa)

„ORTBUT”
• **OBUWIE DZIECIĘCE PROFILAKTYCZNE**
• **OBUWIE SPECJALISTYCZNE**
• **DLA DIABETYKÓW** • **NA STOPY WRAŻLIWE**
• **WKLADKI ORTOPEDYCZNE**
ul. GROCHOWSKA 221
Tel. 22 425 98 34
PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK 10-18
WWW.ORTBUT.PL

GABINET STOMATOLOGICZNY
Szwedzka 37
Tel. 818-07-91
■ bezbolesne leczenie
■ nowoczesna protetyka
■ ortodoncja
UWAGA!
• Promocyjna cena koron porcelanowych na metalu i cyrkonie
Czynne 9-20, sobota 9-14

CECH OPTYKÓW W WARSZAWIE
OPTYK
ul. Siennicka 3
tel. 810-28-18
POLECA:
• pełen asortyment szkieł (do komputera, dla kierowców)
• duży wybór opraw
• realizacja recept
• wszelkie naprawy okularów
• szybka i profesjonalna obsługa
pon.-pt. w godz. 11.00-18.00

CHODENT
GABINET STOMATOLOGICZNY
NOWOCZESNY GABINET
MIKROSKOP, KAMERA, ULTRADŹWIĘKI, RADIOWIZJOGRAFIA
PRZEGLĄDY I KONSULTACJE BEZPŁATNE
ul. Osowska 33 Czynne od 9-20
tel. (22) 610 46 46 Sobota od 10-15
0 500 214 141 REJESTRACJA ONLINE
www.chodent.pl

REKLAMA

Starzyński z Korczakiem ramię w ramię

Święto Szkoły w saskołępskiej „sto czterdzieście trójce” było Świętem Patrona, czyli Stefana Starzyńskiego oraz jednym z elementów „Roku Korczaka” obchodzonego w siedemdziesiątą rocznicę śmierci „Starego Doktora”.

Od początku roku 2012 r. uczniowie szkoły poznawali historię Janusza Korczaka i jego twórczość. Uczestniczyli w specjalnych lekcjach zorganizowanych dzięki współpracy z Biblioteką Publiczną przy ul. Egipskiej. Mogli też spędzać wtorkowe „długie przerwy”

szkołą pomnikiem Stefana Starzyńskiego zaciągnięto wartość honorową, ustawiono szpaler pocztów sztandarowych, a delegacje ze wszystkich szkół, którym patronuje heroiczny Prezydent stolicy Stefan Starzyński złożyły wieniec i kwiaty. Potem odby-

dowolnej technice plastycznej. Tu zwyciężczynią została Dominika Lipińska z Nasielska. Na uczniów klas 4-6 czekał konkurs na album „Warszawa Stefana Starzyńskiego” i tu wygrał Konrad Wysocki ze Szkoły Podstawowej Nr 30. Zaś uczniowie gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych musieli przygotować prezentację multimedialną, komiks, film, muzykę, wiersz, scenariusz spektaklu, plakat lub wystawę fotograficzną na temat „Prezydent Warszawa Stefan Starzyński” i tu nagrodzonym został Aleksander Kos z Gimnazjum Nr 49.

Obecni na uroczystości mogli też obejrzeć spektakl Grażyny Małkowskiej zatytułowany „Trudne pytania”. Główną rolę w sztuce zagrał... rzecznik Praw Dziecka - Marek Michalak, a w roli dziennikarza wystąpił redaktor naczelny profilaktycznego (internetowego) radia TRAP - Tomasz Bieliński.

Dla szkoły było to wydarzenie wyjątkowe, bo jak podkreślił rzecznik Marek Michalak, nie zdarza mu się być dwa razy w roku w tym samym mieście, a w tej szkole, która, jak sam powiedział jest wyjątkowa i pracują w niej wyjątkowi ludzie, był w tym roku już drugi raz. Przecież wcześniej w ramach „Roku Korczaka” czytał dzieciom „Kajtusia Czardziejka”. Jak twierdzą władze szkoły „Korczakowskie przerwy” będą kontynuowane do końca roku 2012, a tegoroczne święto na pewno nie było ostatnim. **MKP**



sluchając książek napisanych przez Korczaka, czytanych przez pracowników szkoły, uczniów i ich rodziców, a także zaproszonych gości wśród których znaleźli się m.in. rzecznik Praw Dziecka Marek Michalak i prezes Fundacji Kidprotect - Jakub Śpiewak.

W dniu święta szkoły najpierw przed stojącym przed

ła się uroczystość na sali gimnastycznej. To wtedy nagrodzono zwycięzców w mazowieckim konkursie poświęconym Stefanowi Starzyńskiemu.

Konkurs rozgrywał się w trzech kategoriach. Plastyczny dla uczniów klas 1-3 nosił tytuł „Warszawa w kwiatkach” i trzeba było nadesłać pracę w

KRONIKA POLICYJNA

Próbowali wymusić haracz

Policjanci z Wawra otrzymali zgłoszenie o wymuszeniu rozbójniczym, do którego doszło w jednej z agencji towarzyskich, gdzie czterech mężczyzn, obywateli Rosji weszło do lokalu i używając przemocy oraz gróźb wobec przebywających tam kobiet, usiłowało zmusić je do przekazywania im pieniędzy. Mężczyźni zniszczyli znajdujący się w lokalu sprzęt elektroniczny, a po zorientowaniu się, że powiadomiono policję, szybko odjechali samochodem. Samochód ze sprawcami został zatrzymany przez funkcjonariuszy z komisariatu w Wilanowie. Mężczyźni w wieku 29, 24, 21 i 19 lat zostali osadzeni w policyjnej celi. Po zatrzymaniu okazało się również, że jeden z nich jest poszukiwany. Wymuszenie rozbójnicze jest zagrożone karą do 10 lat pozbawienia wolności.

Zaatakował nożyczkami

Również policjanci z Wawra zostali powiadomieni o agresywnym mężczyźnie, który wymachując nożyczkami, zażądał od pracownika poczty doładowania karty miejskiej. Do punktu pocztowego przybyły patrol mundurowy i cywilny. Napastnika już nie było, ale... pozostawił swoją kartę miejską ze zdjęciem. Robert K. został zatrzymany, podczas przeszukania znaleziono przy nim nożyczki. Okazało się również, że miał w organizmie prawie 2 promile alkoholu.

Agresywni nastolatki

Funkcjonariusze wydziału zajmującego się sprawami nieletnich otrzymali zgłoszenie o dotkliwym pobiciu przez 16-latkę wspólnie z 14 i 15-latkami trzech innych wychowanków. Zatrzymano najbardziej agresywnego 16-latkę. Nietletni trafili do policyjnej izby dziecka. Dwóch pozostałych sprawców zostało ujętych i złożyło swoje wyjaśnienia w sprawie pobicia. Funkcjonariusze doprowadzili do sądu 16-latkę, w sprawie którego podjęto decyzję o umieszczeniu w schronisku dla nieletnich, gdzie będzie oczekiwał na rozpatrzenie sprawy przez sąd.

Zostawił telefon...

Policjanci z Pragi Południe otrzymali powiadomienie o kradzieży z włamaniem do szopy z narzędziami na terenie ogródków działkowych. Grupa dochodzeniowo-śledcza zabezpieczyła ślady pozostawione przez sprawcę. Jak się okazało, na miejscu włamania pozostawiono również telefon komórkowy. Po ustaleniu, kto był jego użytkownikiem, zatrzymano 26-latkę. Kamil M. przyznał się do popełnienia przestępstwa i poddał się dobrowolnie karze zaproponowanej przez prokuratora.

Uwolnił gaz

Funkcjonariusze komendy przy ul. Grenadierów, kilka minut po północy przyjęli zgłoszenie o ulatniającym się gazie w wielorodzinnym budynku mieszkalnym. Policjanci zabezpieczyli budynek i ewakuowali jego mieszkańców. Na miejsce zostało wezwane pogotowie gazowe. Okazało się, że w jednym z mieszkań 46-letni mężczyzna wyciął w łazience... rurę gazową i nie zabezpieczył wylotu. Położył się spać, bo miał w organizmie prawie 2 promile alkoholu. Ustalono, że to nie pierwsze takie zdarzenie, którego dopuścił się zatrzymany. W sierpniu br., Piotr K. zdemontował kuchenkę i nie zabezpieczył rury doprowadzającej do mieszkania gaz. Policjanci próbują zrozumieć motywy zachowania pana Piotra.

„Kierownik i organizator” włamania

Policjanci z Grenadierów pełniący nocną służbę, otrzymali zgłoszenie o włamaniu do budynku mieszkalnego. W trakcie przeszukiwania terenu zauważyli mężczyznę biegnącego z torbą, którego po krótkim pościgu zatrzymali. Kilka ulic dalej policjanci zauważyli dwóch innych mężczyzn, którzy na ich widok porzucili torbę i zaczęli uciekać w kierunku pobliskiego bloku. Policjanci zatrzymali mężczyzn, którzy ukryli się w piwnicy. Wszyscy byli pijani, tylko Ireneusz J. był trzeźwy i tłumaczył policjantom, że to on był „kierownik i organizator” włamania, a brat i kolega mieli mu pomóc przenieść torbę z „fantami”... **toms**

REKLAMA

REKLAMA

CENTRUM PODOLOGII

PROFILAKTYKA • ZABIEGI • LECZENIE



Rondo Wiatraczna
ul. Kobielska 19
tel.: 22 610 47 90
Ochota
ul. Słowicza 1
tel.: 22 846 07 01

- Dyp. Spec. Podolodzy
- Pedicure podologiczny
- Rehabilitacja stóp (haluksy, palce młoteczkowate)
- Płaskostopie rehabilitacja (dorośli i dzieci)
- Pedicure kosmetyczny
- Manicure kosm. i leczniczy
- Odciski, modzele, pękające pięty
- Odciążenia i ortezy

- Paznokcie wrastające i grzybicze
- Rekonstrukcja płytki paznokcia
- Opieka nad stopą cukrzycową
- Kosmetyka profesjonalna
- Kosmetyka lecznicza
- Masaże stóp
- Masaż lomi-lomi
- Trudno gojące się rany
- **Wizyty domowe !!!**

Dorośli, dzieci, sportowcy
www.podologia-warszawa.pl

www.skbank.pl

LOKATA SZCZĘŚLIWA 13-tka

Wyplać sobie 13-tkę!



Lokata z możliwością
wpłat i wypłat
w trakcie trwania
okresu umownego

Oprocentowanie
po 13-tu miesiącach
oszczędzania do:

7,15%*



* oprocentowanie zmienne
lokata na 13 miesięcy

Zapraszamy: ul. Marsa 130, tel. 22 611 90 41,
Al. Stanów Zjednoczonych 40, tel. 22 870 07 00
ul. Jana Nowaka Jeziorańskiego 9 tel. 22 379 72 91

2012 rok został ustanowiony przez Organizację Narodów Zjednoczonych Międzynarodowym Rokiem Spółdzielczości.

– Niepokoi nas brak rozumienia istoty, roli i znaczenia spółdzielczości w rozwoju społeczno-gospodarczym kraju. Dlatego tak ważnym jest, aby całe środowisko spółdzielcze włączyło się aktywnie do wielkiej światowej kampanii popularyzacji idei spółdzielczości, prowadzonej przez ONZ – powiedział **Andrzej Pótrolniczak**, prezes zarządu Unii Spółdzielców Mieszkaniowych w Polsce.

Organizacja Narodów Zjednoczonych 9 grudnia 2009 roku przyjęła rezolucję proklamującą rok 2012 Międzynarodowym Rokiem Spółdzielczości. Spółdzielczość zreszta na świecie ponad 1 mld ludności; pomaga w eliminowaniu ubóstwa, w tworzeniu miejsc pracy, w umacnianiu obywatelskiej samorządności i solidarności, w łagodzeniu skutków kryzysu. Polska - przypomnijmy - wraz z innymi krajami Unii Europejskiej poparła tę rezolucję. Dokument wezwał rządy, instytucje międzynarodowe i spółdzielnie do wspierania rozwoju spółdzielczości. Bo **Spółdzielnie budują lepszy świat!** I właśnie to hasło obowiązuje podczas Międzynarodowego Roku Spółdzielczości.

Ostoją tego ruchu na Pradze Południe są spółdzielnie mieszkaniowe. **Spółdzielnia Mieszkaniowa „Waszyngtona”** jest tej ostoji wizytówką szczególnie... ukwieconą. - *To prawda, uśmiecha się pani prezes Anna Krygier. - Zdobyliśmy sporo nagród i wyróżnień w konkursie „Warszawa w kwiatkach i w zieleni”. Nie korzystamy z zewnętrznej firmy ogrodniczej.*



Prezes Anna Krygier

i rezultaty są. Mam nadzieję, że w najbliższej edycji konkursu też zostaniemy docenieni...

SM „Waszyngtona” to prawie 2300 mieszkań, 14 nieruchomości, blisko 4 tysiące mieszkańców. Spółdzielnia żyje w kwiatkach, mogłoby się wydawać, że ma życie usłane różami. Jednak nie do końca jest to prawda. SM „Waszyngtona” swój urok czerpie z lokalizacji. Premią jest na pewno widok z okien. Wszak znaczna część spółdzielczych nieruchomości położona jest wokół Parku Skaryszewskiego, choć mieszkańcy korzystają z niego jak wszy-

ku, taka pełna siódemek, magiczna data, Spółdzielnia „Waszyngtona” jeszcze nie było. Było osiedle o tej nazwie. Zostałam pełnomocnikiem zarządu Spółdzielni „Osiedle Młodych” w Osiedlu „Waszyngtona”. Potrzeba była paląca, bo prawdę mówiąc osiedle znalazło się w fatalnej sytuacji finansowej: płynności w zasadzie już nie było. Brakowało funduszy na opłacenie dostarczonej energii cieplnej, elektrycznej i wody, a dla etatowych pracowników - na wypłaty. To wszystko trzeba było ponawiać, uporządkować. Powiedzieć spółdzielcom prawdę o błędach w dotychczasowym zarządzaniu, zmobilizować pracowników, by chcieli uwierzyć i zacząć pracować „po nowemu”, zweryfikować stawki czynszowe, wytyczyć wizję, co osiągniemy, jak się weźmiemy do roboty.

Najlepszym dowodem na to, że prezes Annie Krygier się udało, były wybory do władz nowej spółdzielni, w SM „Waszyngtona”, która wyłoniła się w 2004 roku po podziale spółdzielczego mołocha, SM „Osiedle Młodych”. Została wybrana prezesem, jest nim do dziś.



ly już współpracy, w niektórych wysokościankach woda nie dochodziła do wyższych pięter. Balkony groziły oberwaniem... Z księgową liczyliśmy każdą złotówkę. Przeglądaliśmy umowy, odkrywaliśmy, że np. firmy korzystające z naszych powierzchni, nie były obciążane za wykorzystywaną przez nich energię. To spółdzielcy za nią płacili... Dziś wspominam to jak pionierskie czasy. Miałam też to szczęście, że i Rada Osiedla i Rada Nadzorcza chciały i potrafiły współpracować. Etatowi pracownicy uwierzyli, że spółdzielnia może być dobrym miejscem ciekawej pracy. Spółdzielcy - że trzeba się pogodzić z urealnieniem czynszów. Dzięki wspólnemu wysiłkowi udało nam się wyjść z tych wszystkich kłopotów, choć stale gonimy czas: wtedy gdy inne spółdzielnie przeprowadzały np. termomodernizację, my jeszcze zmagaliśmy się z „zaszłością”. Dlatego dopiero teraz zaczynamy docieplenie budynków z wykorzystaniem przeznaczonych na to specjalnych kredytów. Ale przystępujemy do nich w zupełnie już innej sytuacji ekonomicznej. Jest ona, co tu dużo mówić, po prostu bardzo dobra.

Swego czasu Pani prezes udowodniła też, że walczyć o interesy spółdzielców można wygrać nawet z monopolistą i to w bardzo skomplikowanej sprawie. Otóż pojawiło się podejrzenie, że zalegalizowany wodomierz zawyża zużycie wody. - *Żeby to udowodnić,*

musieliśmy przeprowadzić tytaniczną pracę sumowania zużycia wody przez poszczególnych użytkowników. MPWiK bronilo się, że wodomierz jest zalegalizowany, więc nie ma możliwości by wadliwie odczytywał wyniki. A jednak, w 2006 roku sąd przyznał nam całkowitą rację. Okazało się, że wodomierz owszem był zalegalizowany, tyle, że wadliwie zamontowany. A sprawa nie była błaha: chodziło o 300 tysięcy złotych!

korzystać z powierzchni komercyjnej - na współfinansowanie tego przedsięwzięcia. Mamy już przygotowaną koncepcję jak to zrobić i strategicznych partnerów z którymi będziemy chcieli współpracować.

Kolejnym zadaniem do rozwiązania, jakie czeka spółdzielnię, jest zagospodarowanie działki przy zbiegu ulic Grochowskiej i Międzyborskiej. To świetnie położony punkt. - *W myśl planu zagospodarowania terenu może ona być przeznaczona w zasadzie*

Czy prezes Anna Krygier odnosi same sukcesy? - *Oj nie - uśmiecha się. Największą jej porażką, jak do tej pory, jest sprawa rewitalizacji centrum handlowo-usługowego Kamionek. Budynki, w których między innymi znajdują się biura spółdzielni, po prostu sypią się. Niezbędny jest głęboki remont i pomysł był następujący: spółdzielnia dogaduje się z jednym z developerów, dwa pawilony zostaną wyburzone, w ich miejscu powstaną apartamenty mieszkalne, a na parterze i pierwszym piętrze odtworzona zostanie dokładnie taka sama powierzchnia usługowo - handlowa. Zysk? „Bezkosztowe” dla spółdzielców odbudowanie dotychczasowych zasobów. Jednak by do tego doszło, spółdzielnia musiała powołać spółkę celową. Walne Zgromadzenie spółdzielców nie zgodziło się na to. Przeważały obawy przed zasłonięciem widoku z okien mieszkańców bloków przy al. Waszyngtona, niedogodnościami budowy, trochę brak wiary w wizję, jak ten teren będzie wyglądał w przyszłości. Przygotowaliśmy wizualizację, ale najwyraźniej nie przekonały one Walnego Zgromadzenia. Trudno.*

Co dalej? - *Remont musi być przeprowadzony, dłużej czekać się nie da. Nie mamy takich pieniędzy, by sfinansować to ze środków spółdzielczych - tłumaczy prezes Krygier. - W grę wchodzi więc umowa z firmami, które po remoncie będą*

tylko na pawilon handlowo-usługowy - mówi pani prezes. - I w tym duchu szukamy współpracy z kontrahentem, z którym moglibyśmy wspólnie wybudować taki obiekt.

Trzecie zagadnienie, „zapisane” po stronie najważniejszych prac do wykonania, to wspomniane już tu termomodernizacja. Inne spółdzielnie już finiszują z pracami w tym zakresie, SM „Waszyngtona” dopiero je zaczyna. - *Ze środków własnych w minionych latach wykonaliśmy docieplenie kilku budynków. Jednak dopiero teraz, po naprawieniu finansów spółdzielni, możemy zająć się tym problemem w szerszym zakresie. Jeden kredyt, na termomodernizację budynku przy Grenadierów 67/69 już zaciągnęliśmy, prace właśnie trwają. Wiosną przyszłego roku chcemy ruszyć z następnymi pracami. Jeśli chodzi o finanse, jestem dobrej myśli, zoszczę się, gdy dojdzie do ustaleń w wydziale budownictwa, wydającym stosowne pozwolenia. Uważam, że załatwianie wszystkich formalności mogłoby trwać krócej. Rozumiem budowę, gdzie trzeba rozwiązać wiele wątpliwości. Ale w przypadku termomodernizacji, gdy sprawa w zasadzie jest rutynowa? A przecież my też jesteśmy zależni z terminem rozpoczęcia prac i od kredytodawcy i od wykonawców i od aury pogodowej. Marzy mi się lepsza współpraca i gra w jednej drużynie - mówi pani prezes Anna Krygier.*

AS

toms



Nasi gospodarze domów wykazują się sporą inwencją w dbaniu o zieleni i roślinność, nierzadko sami donoszą własne sadzonki, żeby było pięknie. A i mieszkańcy czerpią z tego najwyraźniej radość, bo też sami dosadzają własne roślinki. No

scy inni, większej symbiozy nie ma. Ale nie w tym największy problem. By go poznać, trzeba sporo cofnąć się w czasie.

- *Ze spółdzielnią związana jestem od 15 lat - mówi Anna Krygier. - Wtedy gdy przychodziłam, a był 07.07.1997 ro-*

- *Początki mojej pracy były naprawdę trudne. W kasie 50 tys. złotych i prawdziwy dylemat: zapłacić za prąd, za wodę czy za energię cieplną. Skąd wziąć pieniądze na remonty, a budynki są z lat 60. i 70. Instalacje wewnętrzne odmawia-*

REKLAMA

REKLAMA

ZADBAJ O SWÓJ SŁUCH

Słabo słyszysz? Masz trudności z rozumieniem mowy? A może ktoś z bliskich ma kłopoty ze słuchem? Przeczytaj, w jaki sposób zasięgnąć pomocy!

Szacuje się, że około 10 procent populacji niedosłyszy. Oznacza to, że słuch około 200 tys. warszawiaków nie jest prawidłowy, choć z pewnością nie każdy zdaje sobie z tego sprawę.

Trudno jest zdefiniować takie pojęcie jak „normalne słyszenie”. Istnieje znaczna różnica między zdolnością słyszenia

u noworodka i nastolatka. Tak samo jak występują różnice u ludzi dwudziesto-, czterdziesto i sześćdziesięcioletnich. Jak wiele innych rzeczy słuch zmienia się na przestrzeni życia, ale zmiany zazwyczaj występują tak wolno, że na początku wcale ich nie zauważamy. Dopiero, gdy słuch zaczyna wpływać na nasz sposób po-

rozumiewania się z innymi osobami, zaczynamy się zastanawiać, co się dzieje.

Skutecznym rozwiązaniem otwierającym drzwi do świata dźwięków, które wydawały się bepowrotnie utracone, może okazać się aparat słuchowy. Współczesne aparaty to bardzo zaawansowane i zminiaturyzowane urządzenia, potrafiące dostosować się do ubytku pacjenta. Wybór konkretnego modelu aparatu w znacznej mierze zależy od rodzaju ubytku słuchu,

ale także od osobistych preferencji pacjenta i jego trybu życia. W każdym przypadku specjalista audioprotetyk zaproponuje najlepsze rozwiązanie i pomoże dokonać najlepszego wyboru.

- *W ostatnich latach obserwujemy zwiększone zainteresowanie pacjentów naszymi usługami. Noszenie nowoczesnego, miniaturowego aparatu słuchowego nie jest już krępujące jak 10 czy 20 lat temu, a jako najczęstsze przyczyny dyskomfortu pacjenci wskazują trudności w komunikowaniu się z rodziną i znajomymi. Nowoczesne technologie nie ominęły aparatów słuchowych,*

które wyposażone są w bardzo szybkie procesory potrafiące czynić z dźwiękiem prawdziwe cuda - mówi Izabela Marczyk, dyplomowany audioprotetyk z firmy Fonikon, która specjalizuje się w niesieniu pomocy osobom niedosłyszącym.

Aparat słuchowy może przynieść wielką, pozytywną i natychmiastową różnicę. Bardzo ważnym czynnikiem jest indywidualne zaangażowanie pacjenta w proces noszenia aparatu. Im więcej informacji może on dostarczyć o swoich odczuciach i potrzebach, tym lepsze będą rezultaty.

AS 2012

Zapraszamy wszystkie zainteresowane osoby na bezpłatne badanie słuchu i konsultację protetyka słuchu. Osobom niepełnosprawnym proponujemy wizyty domowe. Z uwagi na duże zainteresowanie naszymi usługami, prosimy o telefoniczne umawianie wizyt.

FONIKON
APARATY SŁUCHOWE

ul. Ostrołęcka 4
tel. 22 498-74-80

ul. Br. Czecha 39
tel. 22 353-42-50

ul. Dąbrowszczaków 5A
tel. 22 392-05-67
Przychodnia specjalistyczna

Nowym dyrektorem Mazowieckiego Oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia został Adam Twarowski. Jego kandydatura została wyłoniona w drodze konkursu i rozmów kwalifikacyjnych. Zastąpił odwołaną w sierpniu Barbarę Misińską. Nowy dyrektor jest absolwentem Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Gdańskiego, skończył także podyplomowe studia prawa europejskiego na warszawskim Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego. Twarowski jest ekspertem w Instytucie Zamówień Publicznych.

27 października nową placówkę w Legionowie przy ul. Piłsudskiego 30 otworzył Spółdzielczy Bank Rzemiosła i Rolnictwa. W nowoczesnych i przestronnych wnętrzach przybyłych gości przywita-



li prezes SK banku Jan Bajno, wiceprezes Elżbieta Kubuj oraz dyrektor oddziału Adam Gasik. Dziś SK bank (nazwa handlowa banku) zaliczany jest do ścisłej czołówki banków spółdzielczych w Polsce, ze 100% polskim kapitałem, a jego działalność skupia się głównie na obsłudze małych i średnich przedsiębiorstw i klientów indywidualnych. SK Bank oferuje m.in. atrakcyjne warunki współpracy, nowoczesny system bankowości internetowej, bezpłatny dostęp

REKLAMA

KOBIETO ZAPŁACISZ WIĘCEJ!

To, iż kobiety dbają o siebie znacznie lepiej od mężczyzn chodząc do lekarzy i robiąc badania okresowe, przez co żyją dłużej i płacą niższe składki ubezpieczeniowe, to prawda znana powszechnie. Niestety nadchodzą bardzo istotne i niekorzystne dla kobiet zmiany mające na celu zapewnienie równości w naliczaniu składek ubezpieczeniowych, za które to zmiany zapłacą kobiety.

Otóż 21 grudnia 2012 roku wchodzi w życie Dyrektywa Unijna „Gender Directive”, zgodnie z którą nastąpi zrównanie składek ubezpieczeniowych dla kobiet i mężczyzn. W praktyce oznacza to znaczne podniesienie składek za ochronę kobiet we wszystkich typach ubezpieczeń życiowych. Szacowany wzrost

jest na poziomie od 70% do 90% (na przykładzie polisy terminowej). Przykład: w przypadku kobiety 40-letniej składka za ochronę na sumę 100 tys. zł, na okres 20 lat wzrasta z 475 zł rocznie na 864 zł rocznie(!).

Wszystkie polisy zawarte przed tym terminem będą wystawiane na obecnych taryfach. Oznacza to

gwarancję niższych składek przez cały okres ubezpieczenia.

W związku z powyższym zarządzaniem zachęcamy Panie do zwiększenia aktywności ubezpieczeniowej i skorzystanie z ostatniej możliwości zawarcia ubezpieczenia na starych warunkach. W większości przypadków obecny koszt ubezpieczenia powiększony np. o wzrost składki z powodów zdrowotnych będzie i tak niższy od polis zawartych po 21 grudnia br. Szczegółowych informacji na w/w temat udziela **Doradca Ubezpieczeniowy Katarzyna Szajdecka pod nr. tel. 885 222 204.**

Z MIASTA



do ponad 7 tys. bankomatów Euronetu banków spółdzielczych na terenie całego kraju.

Od 1 listopada br. nowym szefem Narodowego Centrum Sportu został Michał Prymas. Zastąpił on zdymisjonowanego za „afere basenową” na Stadionie Narodowym Roberta Wojtasia. Zmiany w NCS dotyczą kompromitacji przy organizacji meczu Polska - Anglia na Stadionie Narodowym. Spotkanie zaplanowane na 16 października odbyło się dzień później z powodu opadów deszczu i złego stanu murawy. Mimo że stadion wyposażony jest w dach, nikt nie zdecydował się go zamknąć przed deszczem.

Rozpoczął się sezon grzewczy, a wraz z nim zwiększyło się ryzyko zatrucia tlenkiem węgla. - Na Mazowszu sukcesywnie spada liczba zatruc czadem. Ubiegłej zimy było 55 przypadków, 3 z nich zakończyły się śmiercią. Jeszcze dwa lata temu ofiar śmiertelnych było dziesięć razy więcej - powiedział wicewojewoda mazowiecki Dariusz Piątek. Tlenek węgla pojawia się w niesprawnych piecach grzewczych, zasilanych gazem, olejem opalowym lub paliwem. Nie ma zapachu ani koloru, jest za to silnie trujący. Zatrucie tlenkiem węgla objawia się

bólem i zawrotami głowy, uciskiem w skroniach, szumem w uszach, wymiotami. Gdy dawka CO jest duża, następuje porażenie ośrodka oddechowego, bezdech i utrata przytomności, które prowadzą do szybkiej śmierci. W razie zatrucia czadem należy wynieść poszkodowanego na świeże powietrze, okryć kocem i nie pozwolić mu zasnąć.

26 października, w dzielnicy Wesoła, odbyło się XXXIII spotkanie rzeczników prasowych dzielnic. Rzecznicy zostali przyjęci przez burmistrza Wesołej Edwarda Kłosa, następnie spotkał się z nimi zastępca Prezydenta Warszawy Jacek Wojciechowicz, który odpowiadał na zadane pytania. Rzecznicy zwiedzali no-



wo otwartą Szkołę Podstawową Nr 353 przy ul. Ciepłarnianej. Na zakończenie swojego pobytu odwiedzili również jedną z lokalnych cukierni.

11 listopada Święto Niepodległości warszawiacy uczą w różny sposób, niektórzy

o godz. 11.11 u zbiegu ulicy Stawki i al. Jana Pawła wystartują do XXIV Biegu Niepodległości. Do pokonania będzie 10 kilometrów. Trasa będzie przebiegać: al. Jana Pawła II, wiaduktem nad al. Jeruzolimskimi i ul. Chałubińskiego do al. Niepodległości, powrót drugą stroną al. Jana Pawła II do mety. Cały odcinek al. Jana Pawła II pomiędzy rondem Zgrupowania „Radosław” a ul. Anielewicza będzie zamknięty już od godz.



6 rano. Taka sama sytuacja będzie dotyczyła ul. Stawki na odcinku od ul. Dzikiej do ul. Smoczej. Ruch w tym rejonie powinien być przywrócony ok. godz. 16.00. Podczas XXIV Biegu Niepodległości można wziąć udział w nietypowej zabawie. Uczestnicy, którzy pojawią się na Biegu z wąsami a'la marszałek Piłsudski (własnymi lub doklejonymi) i zostaną sfotografowani mają szansę wygrać profesjonalny pulsometr z systemem GPS.

11 listopada o godz. 14.00 z okazji Święta Niepodległości w siedzibie Ochotniczej Straży Pożarnej w Wesołej przy ul. 1. Praskiego Pułku 31 odprawiona zostanie Polowa Msza Święta w intencji Ojczyzny. Po mszy św. można będzie wysłuchać koncertu patriotycznego. Po uroczystościach organizatorzy zapraszają na staropolski bigos. (ab)

REKLAMA

ZAPROSZENIA DLA MIESZKAŃCÓW

■ **Centrum Promocji Kultury dla Pragi Południe ul. Podskarbińska 2 – 10.11. godz. 18.00** - „Linia Powrotu” - spektakl, wstęp 10 zł; **11.11. godz. 18.00** - Koncert pieśni legionowych, wstęp wolny; **13.11. godz. 18.00** - Koncert muzyki klasycznej, wstęp wolny; **14.11. godz. 17.00** - Wykład pt. „Historia fotografii w jej relacji ze sztuką”. Wstęp wolny; **15.11. godz. 18.00** - „Opowieści Praskie”, wstęp wolny; **17.11. godz. 18.30** - „Ballady Leonarda Cohena”, wstęp 10 zł; **18.11. godz. 15.00** - „Podróż za horyzont” spektakl dla dzieci. Wstęp 5 zł, sprzedaż biletów od **12 i 18.11. od godz. 13.00; godz. 18.00** - „Nieznamy, którego znali wszyscy” - twórczość Włodzimierza Wysockiego, wstęp 5 zł; **21.11. godz. 17.00** - Spotkanie ze sztuką - wykład pt. „Co pijano w starożytności? wstęp wolny; **godz. 18.30** - Klub Mola Książkowego, wstęp wolny;

■ **Klub Seniora ul. Pawlikowskiego 2 - 8.11. godz. 11.00** - Dekalog Zdrowia. „By lepiej widzieć”. Wstęp wolny; **godz. 17.00** - Wieczorek taneczny. Wstęp 5 zł; **12.11. godz. 18.00** - Salon Kulturalny - Anna Nehrebecka. Wstęp 5 zł; **13.11. godz. 10.15** - Porady dla działkowca. Wstęp wolny; **14.11. godz. 12.00** - Spotkanie „Piosenkami z dawnych lat”. Wstęp wolny; **16.11. godz. 12.00** - „Święto Zmarłych w Meksyku” - wykład. Wstęp wolny; **19.11. godz. 18.00** - recital Haliny Kunickiej. Wstęp 10 zł. (przedsprzedaż biletów od 5.11.); **20.11. godz. 12.00** Restauracje, knajpy i kawiarnie Lwowa. Wstęp wolny; **21.11. godz. 17.00** - Karaoke dla seniorów. Wstęp wolny.

■ **Klub Kultury Saska Kępa, ul. Brukselska 23 – 8.11. godz. 19.00** - Seans filmowy „Kropla słońca” Bilety 5 zł, sprzedaż od godz. 18.30; **10.11. godz. 11.00 – 13.00** - „Bal Pierwszaka”. Wstęp wolny; **10.11. godz. 19.00** - „Karczmia Chagalla” spektakl muzyczny. Bilety 20 zł.; **12.11. godz. 10.00-12.00** - „Prawne aspekty spadków i darowizn” - wykład. Zapisy; **12.11. godz. 19.00** - Spotkanie z Elżbietą Sęczykowską - fotografem. Wstęp wolny; **13.11. godz. 19.00** - Koncert z okazji Święta Niepodległości w wykonaniu chóru SDK „Ale Babki”. Wstęp wolny; **14.11. godz. 18.00 – 21.00** - Prezentacje muzyczne, nauka tańców, wieczorek taneczny. Bilety 5 zł, sprzedaż od godz. 18.30. **15.11. godz. 19.00** - Seans filmowy „Salto”. Bilety 5 zł, sprzedaż od godz. 18.30.; **16.11. godz. 20.00** - Wernisaż wystawy ceramiki Keramos; **16.11. godz. 19.00** - Spektakl pt. „Końce świata”; **17.11. godz. 19.00** - Koncert z cyklu Blues i Ballada. Bilety 15 zł, sprzedaż od godz. 18.00.; **18.11. godz. 18.00** - Koncert „Niedziela z muzyką klasyczną”. Wstęp wolny; **19.11. godz. 19.00** - „Gość Pegaza”; **21.11. godz. 18.00-21.00** - Prezentacje muzyczne, wieczorek taneczny. Wstęp 5 zł.

■ **Ośrodek Kultury w dzielnicy Wesoła ul. Starzyńskiego 21 - 9.11. godz. 13.00** - Obchody Święta Niepodległości. Kościół Św. Brata Alberta w Zielonej, ul. Szeroka 2; **10.11. godz. 12.00** - Warsztaty Leonarda „Patriotyzm - męska sprawa?”. zapisy; **17.11. godz. 18.00** - 3 Kwadransy Swingu;

■ **Klub Kultury „Marysin” ul. Korkowa 96 - 10.11. godz. 18.00** - Wystawa obrazów fotograficznych Marka Karpowicza pt.: „Magiczny ogród”;

■ **Dom Kultury „Wygoda” ul. Koniecpolska 14 - 10.11. w godz. 17.00-18.00** - Koncert psalmów ukraińskich i pieśni z Polesia oraz Podlasia; **16.11. godz. 17.00-20.00** - VII Turniej gry w tenisa stołowego dla dzieci, młodzieży i dorosłych; **17.11. godz. 12.00-12.45** - Spektakl teatralny „Calineczka na fortepian i marionetkę”;

■ **Klub „W Trakcie” ul. Trakt Lubelski 204** - Bezpłatne zajęcia dla Seniorów;

■ **Ośrodek Edukacji Kulturalnej SBM „Grenadierów” Al. St. Zjednoczonych 40** - Warsztaty malarskie dla dorosłych (20 zł za zajęcia) – w środy o godz. 17.00. Informacje, zapisy 606-839-305; 22 673-60-63; ♦ Kurs obsługi komputera i internetu w pracowni komputerowej tel. 22 673-60-63; 606-839-305; zajęcia dwa razy w tygodniu, przez trzy miesiące, koszt 180 zł; ♦ Jest prowadzony nabór do amatorskiej Grupy Artystyczno-Teatralnej AGAT. Próby w każdą środę w godz. 14.00-16.00. Oferta kierowana jest do osób dorosłych. ♦ Gimnastyka dla pań. Zajęcia we wtorki w godz. 18.00-19.00; 19.00-20.00 i czwartki w godz. 18.30-19.30; 19.30-20.30; tel. 608-099-166 lub 606-839-305; ♦ Wieczorki taneczne w każdą niedzielę w godz. 16.00-20.00.

REKLAMA

REKLAMA



KANCELARIA-PRAGA.PL

ZAPRASZA W ŚRODY I CZWARTKI NA

DARMOWE PORADY PRAWNE!!!

CELEM UMÓWIENIA SIĘ NA WIZYTĘ PROSIMY DZWONIĆ OD 9.00 DO 17.00 POD NR TELEFONÓW:

22 4037703 oraz 693 445 280

KANCELARIA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ODMOWY UDZIELANIA PORAD PRAWNYCH W SPRAWACH, W KTÓRYCH SIĘ NIE SPECJALIZUJE. KANCELARIA MIEŚCI SIĘ W WARSZAWIE PRZY UL. TERESPOLSKIEJ 4 LOK. 351.



Duże pieniądze, małe pieniądze

Pięć złotych, to dużo jest, czy mało? Mało, jeśli to stawka za godzinę pracy. Niemało, jeśli monetę znajdziemy na ulicy zamiast grosza, który też cieszy - znaczy, że mamy szczęście. Szczęście większe, niż inni. Bo lubimy mieć więcej niż inni.

Kryteria oceny ludzi zmieniają się. Powszechne kiedyś wartości - inteligencja, moralność - dziś zdominowane są przez inne.

Inteligencja: mądrość, rozważa, umiejętność rozwiązywania problemów, adaptacji do warunków, wyciągania wniosków. Moralność: zbiór zasad,



które określają, co jest dobre, a co złe. Kierowanie się w życiu prawością i dobrem. Te wartości obecnie są ważne tylko w niektórych środowiskach.

Słyszymy, że nasze społeczeństwo się „amerykanizuje”, np. coraz powszechniejsze mówienie po imieniu, co jest kłopotliwe, gdy dwudziestokilkuletni szef bez ceregieli mówi „Zosiu” do pracownicy przed emeryturą. Ale amerykanizacja, to także zmia-

na systemu wartości: oceniająmy ludzi nie po tym, jacy są, lecz - ile mają, czym jeżdżą, gdzie mieszkają. Że to lajdak czy cwaniak? Nic nie szkodzi, ale iluż by się z nim zamieniło w jednej sekundzie! Jeśli ktoś ma piękną dom, piękną żonę, luksusowy samochód i kolosalne miesięczne przychody, wiele osób nie widzi, że jest to przy okazji porządnym, dobrym człowiekiem, świetnym mężem i szefem. Bo widzą tylko jego pieniądze.

Podobnie płytkie etykiety przyklejamy naszym domom. Czym różni się apartamentowiec od bloku? Tym, że ma nowsze i droższe mieszkania. Czy to znaczy, że mamy o nim mówić nabożnie, z pogardą odnosząc się do bloku, w którym ludzie mieszkają od lat, nie muszą sobie nawzajem niczego udowadniać. Po prostu są, dbają o ogródek pod oknem, pozdrawiają się przy windzie i dziwią, jak szybko rosną te dzieci!

Etykiety dzielą też Warszawę na „lepszą” czyli śródmiejską i „gorszą” czyli praską. Ile miejskich pieniędzy od lat trafia tu, ile tam? Jak zadbane o praską infrastrukturę, kulturę, estetykę, monitoring? Zapomniano o nas nawet z rowerami Veturillo, rozpinając „tam” sieć niemal od Kampinosu po Powsin. Tu - nie. Nie musimy się z tym godzić. Bo duże monety to naprawdę nie jest to samo, co małe banknoty...

żu

Z perspektywy Izby Wyższej



Działkowcom potrzebny Mojżesz

Wyrok Trybunału Konstytucyjnego w sprawie działek pracowniczych przypisał wielu działkowcom o ból głowy, a niektórych nawet o palpitację serca. Bo też jest się czym martwić. Trybunał zakwestionował przecież kilkadziesiąt przepisów - praktycznie całą ustawę. Dał wprawdzie 18 miesięcy na uchwalenie nowych przepisów, ale to jeszcze niczego nie załatwia, a poza tym cztery miesiące już minęły. Wszystkie partie polityczne natychmiast zadeklarowały, że działkowców skrzywdzić nie dadzą. No pewnie, w końcu to kilka milionów głosów! Odkładając jednak na bok politykę, trzeba stwierdzić, że problem jest poważny. Wbrew niektórym krytykom, na ogół reprezentującym interesy lasych na działkowe tereny deweloperów, działki w centrach miast to nie dziwactwo, ale zielone płuca aglomeracji i miejsce aktywnego wypoczynku mieszkańców.

Z tych właśnie względów uznałem za konieczne stawić się na zebraniu działkowców z ogrodów przy ul. Waszyngtona, wysłuchać ich uwag i obaw oraz wziąć udział w dyskusji. Działkowcom chodzi głównie o trzy rzeczy: po pierwsze o niskie opłaty z tytułu dzierżawy gruntu (tak jak dotychczas), po drugie - o prawo do słusznego odszkodowania za majątek i nasadzenia w przypadku przeznaczania terenu działek na cele publiczne i po trzecie o obowiązek gminy wskazania terenu zastępczego i pokrycie kosztów jego uzbrojenia. Prezeska ogrodów poinformowała, że Polski Związek Działkowców przygotował już nową ustawę i zaczyna zbierać pod nią podpisy, aby wnieść ją do Sejmu jako projekt obywatelski. W dyskusji zwróciłem uwagę na kilka problemów. Trzeba zdać sobie sprawę, że skonstruowanie nowej, zgodnej z Konstytucją ustawy nie będzie zadaniem łatwym. Najprostszą rzeczą, to znieść monopol Polskiego Związku Działkowców. Gorzej z ustaleniem wysokości opłat za dzierżawienie terenu pod działki w taki sposób, aby działkowców nie uderzyło po kieszeni. Ale najtrudniej będzie tak opracować przepisy, aby przypadki likwidacji działek były wyjątkiem, a nie stały się regułą. Inna sprawa to ta, że w Sejmie pojawi się kilka projektów ustaw, bo oprócz związkowego swoje projekty szykują też partie polityczne.

Może z tego powstać niezły zamęt i opóźnienie w rozpoczęciu prac, a czas nagli. Obecni na zebraniu przedstawiciele władz dzielnic zwrócili jednak uwagę, że najlepszą gwarancją zachowania działek tam, gdzie są, jest opracowanie planu przestrzennego zagospodarowania Warszawy, a w tym planie zaznaczenie, że na terenie obecnych działek przewiduje się „tereny zielone urządzone”. Taka decyzja nie należy jednak do posłów, ale do dzielnicowych (opiniujących) i stołecznych (decydujących) radnych. Na spotkaniu obecni byli przedstawiciele wszystkich warszawskich partii politycznych, którzy jak jeden mąż zapewniali, że działki były, są i będą, jednak bardzo szybko zaczęli się spierać, kto jest większym obrońcą ludu działkowego. Nie wróży to najlepiej...

Dyskusja po wystąpieniach oficjalnych była bardzo ciekawa, ale przybrała nieoczekiwany obrót, gdy jeden z mówców zaczął cytować Stary Testament, szczególnie mocno odwołując się do roli Mojżesza. Sala próbowała go wyklaskać, ale ja go zrozumiałem - działkowcy są dzisiaj jak Izraelici: z tyłu Trybunał (faraon), przed nimi termin (Morze Czerwone). Bez Mojżesza ani rusz.

Marek Borowski
Senator warszawsko-PRASKI

Co tam panie na Pradze...

Wspominki

- Pustawo coś...
- Ano tloku nie ma... Eustachy Mordziak zgodził się ze swoim kolegą, Kazimierzem Główką, gdy już obaj stanęli sobie z boczku, jak zwykle między rybami a bankomatem, żeby pogadać chwilę.
- Tylko, że wiesz pan, zależy...
- Co zależy?
- Zależy w jakich okolicznościach to się mówi. Na przykład „pustawo” w lipcu może oznaczać, że ludzie na wakacjach są. Natomiast w okolicach Wszystkich Świętych, to może, kurde bele znaczyć, że znowu nas kostucha kapkę przetrzebiła. I faktycznie panie Kaziu - coraz mniej jest zakapiorów w okolicy i ich kobitek, przeminęli. Weź pan takiego Tolka.
- Nie znam.
- „Tolo, nogi mnie boło”, zwyczaj mawiać. Co oznaczało, że skombinował małe co nieco, więc jest okazja, żeby gdzieś usiąść i zachować się jak na prawdziwych mężczyzn przestało. Razu pewnego Tolo na dzień dobry flaszkę z kieszeni wyjął, biesiadę zaczynając, ale smutny jakiś. - Coś ty Tolek taki dziś markotny, kumple pytają? - A bo mnie żona już nie kocha. - Całe życie cię kochała i nagle jej przeszło?
- Było tak: wczoraj przyjeżdżowałem do domu kapkę bardziej trącony niż zazwyczaj, no i koło drzwi do piwnicy lekko mnie zarzuciło, że aż się o nie oparłem. A one niedomknięte były. Sturlałem się po schodach na sam dół. Ledwo żyję, gnaty próbują policzyć, a żona spoglądając na mnie z

góry, bez żadnego współczucia w oczach mówi: To przynieś wiadro węgla, jak już tam jesteś...

Chłopaki mało ze skrzynek nie pospadali, jak on to opowiadał. Dziobaty Kazik, aż czkawki dostał ze śmiechu.

- Znaczy po nową flaszkę trzeba było lecieć?
- A jak inaczej, na czkawkę tylko flaszka najlepsza.
- No i co z tym panem Tolkiem?
- Już go nie ma. Raczyśko załatwiło go dwa lata temu.
- To powiem panu, panie Eustachy, że ja też miałem kolegę, którego dopadł małżeński kłopot, ale znacznie poważniejszy. Jego z kolei żona, wiedząc, że Heniu jak zwykle zapomni o rocznicy ślubu, niby tak ogródkiem zagaiła do niego: Heniu, pojutrze trzydzieści lat nam stuka.
- Coś ty Jadzia, my dawno po trzydziestce.
- No, co ty Heniu, ona do niego przystylmie: 30 lat naszego małżeńskiego pożycia. Może bym kurę z tej okazji zarzła?
- A co ona winna...
- Gdyby Heniu mówiąc to zdawał sobie sprawę z konsekwencji, to by się w język ugryzł.
- Jakie były?
- Rozwodowe, panie Eustachy. Ona potem nawet żalowała.
- Ale było już po herbacie?
- Jakbyś pan zgadł. Henio z tej zgryzoty zawinął się w ciąg roku. Właściwie nie wiadomo na co.
- Tak to jest panie Kaziu, idziesz pan na cmentarz znicz zapalić, kwiatek położyć, groby pan mijasz, a co grób to człowiek, co człowiek, to historia. Dla kogoś tak wszystkiego ciekawego jak pan, nie masz jak po cmentarzach chodzić.
- Dlatego, panie Eustachy, rzadko chodzę. Boję się zasiedzieć.

Szaser

REKLAMA

Zakład Usług Tapicerskich i Stolarskich
d. „REDOM” ul. Walecznych 76,
tel./fax 617-23-33 e-mail: redom@redom.pl
WYKONUJE:
✓ renowację stolarki mebli nowoczesnych i stylowych
✓ renowację tapicerki mebli nowoczesnych i stylowych
✓ nowe meble na wymiar (wersalki, tapczany, fotele, narożniki, stelaże itd.)
✓ zabudowy z płyt meblowych i meble uzupełniające
✓ posiadamy wybór tkanin i transport
Zapraszamy: w godz. 7⁰⁰-18⁰⁰, sob. 9⁰⁰-14⁰⁰

OPONY
przemontowanie
przechowanie
AUTOWIS
ul. Karczewska 18a
www.autowis.com.pl
8135175 6120466

Valvoline
zabezpieczenia
antykorozyjne
samochodów
AUTOWIS
ul. Karczewska 18a
www.autowis.com.pl
8135175 6120466

gabinet okulistyczny
focus
NOWOCZESNY GABINET OKULISTYCZNY
oferuje badanie dzieci, dorosłych, kierowców
oraz badania okulistyczne do medycyny pracy.
Zapewniamy profesjonalny dobór szkieł okularowych, diagnostykę i opiekę dla pacjentów z zaćmą, jaskrą, zwyrodnieniem plamki związanym z wiekiem, cukrzycą oraz innymi chorobami siatkówki.
Wykonujemy USG gałki ocznej i pole widzenia.
Pracujemy od poniedziałku do piątku.
Wizyty po uprzedniej rejestracji telefonicznej tel. 661-888-444
Warszawa ul. Łukowska 1 lok. 12

REKLAMA

Filipiński uzdrowiciel
JAMES A. CABELAS
Absolwent Paramedycznego i Technicznego Instytutu MERIDIAN w Baguio City oraz Azjatyckiego Instytutu Fundacji Paramedycznej w Pasay na Filipinach. Pochodzi z długowiecznej rodziny, w której dar uzdrawiania przechodzi z pokolenia na pokolenie, i jest uznawany za jednego z najlepszych healerów na Filipinach.
Znajduje zaburzenia energetyczne różnych organów w ciele człowieka i skutecznie je eliminuje. Wzmacnia naturalne siły obronne organizmu, udrażnia i oczyszcza kanały energetyczne. Działa na wszystkich poziomach energii duchowej likwidując całe spectrum choroby. Poświęca choremu ok. pół godziny, ale zależy to od stanu chorego. Od tego też zależy wybór techniki. Raz są to manualne manipulacje, kiedy indziej uzdrawianie duchowe, praniczne bądź magnetyzacja tkanek. Tak zwane bezkrwawe operacje, filipiński uzdrowiciel robi na ciele eterycznym (rozwinął swoje umiejętności m.in. w Korei). Pacjenci są zdumieni umiejętnością bezbłędnego dotarcia do źródła choroby oraz tym, że często, już po pierwszej wizycie u niego ustępują wieloletnie schorzenia.
JAMES skutecznie pomaga w leczeniu wielu chorób. Między innymi: nowotworowych, chorobach organów wewnętrznych, próstacie, problemach hormonalnych, zapaleniu stawów, problemach i zmianach reumatycznych, chorobach układu nerwowego, udarze mózgu, migrenie, paraliżu, problemach z krążeniem, chorobach kobiecych, bólach kręgosłupa, drętwieniu rąk i nóg.
Przyjmuje ponownie w Warszawie na Zaczys 8-9, 11-16, 18-22 XI
Zapisy i informacje w godz. 10.00-20.00 pod numerami telefonów:
22 679-22-47, 605 324 865, 605 177 007
Niekonwencjonalne Metody Leczenia „NATURA”
www.filipińskieuzdrowienia.pl

TADEX
OPONY
Warszawa,
ul. Ostrobramska 38b
tel. 610 60 05
■ Montaż i wyważanie
RUN ON FLAT ■
■ Sezonowe przechowywanie
i sprzedaż opon ■
■ Prostowanie felg ■

TAPICER
* USŁUGI
* Narożniki wg. wymiarów klienta
* Materiały obiciowe
Warszawa, ul. Krypska 52/54
przy GROCHOWSKIEJ 179
(pawilon pogotowia weterynaryjnego)
Zakład przeniesiony z ul. Złanieckiego 8
Tel. 612-53-88
0-691-75-50-50

NAPRAWA
● Pralki automatyczne
- Ardo, Ariston, Candy, Indesit, Polar, Whirlpool itp.
● Zmywarki
● Maszyny do szycia
● Zmech. Sprzęt AGD
- Roboty kuchenne - Suszarki
- Żelazka - Czajniki
- Odkurzacze elektryczne
Serwis gwarancyjny firm
BRAVO - ADA, LIBELLA,
MPM PRODUCT
SZYBKO SOLIDNIE GWARANCJA
Zapraszamy: pon.-pt. godz. 9-17
sobota godz. 9-13
PRAL-MASZ
WARSZAWA - GROCHÓW
ul. Kobielska 75
róg Kickiego
Tel. 870 42 42
0-501 774 934

CARIDENT
Gabinet
Stomatologiczny
W-wa, ul. Stanisławowska 3
(naprzeciwko klubu „Orzeł”)
tel. 810-87-32,
610-50-31
♦ Leczenie w znieczuleniu
♦ Protetyka - protezy, korony,
mosty porcelanowe itd.
♦ Chirurgia stomatologiczna
♦ Wybielanie
♦ RTG na miejscu
poniedziałek, czwartek - 13⁰⁰-19⁰⁰
wtorek - 9³⁰-17⁰⁰
sobota - 9⁰⁰-13⁰⁰

F.U.H. „MIKROL”, ul. Jarocińska 17
■ Szafy wnękowe, garderoby
■ Okna i drzwi PCV oraz drewniane
■ Parapety, żaluzje i rolety
■ Witryny, fasady z aluminium
■ Usługi remontowo-wykończeniowe
www.mikrol.waw.pl
e-mail: mikrol@mikrol.waw.pl
tel. 22 879-79-13; fax. 22 610-31-35
INDECO
VEKA
VETREX
POL-SKONE
DRZWI I OKNA

KONFLIKT W PRZEDSZKOLU

Od pewnego czasu nasila się konflikt w południowopraskim przedszkolu „Niezapominajka” przy ul. Kobielskiej. Atmosfera jest coraz bardziej napięta.

Aż pięć nauczycielek oczekuje odwołania ze stanowiska Agnieszki Machowskiej, obecnej dyrektorki placówki. Do redakcji „Mieszkańca” wpłynęła kopia pisma skierowanego do władz dzielnicy z zarzutami, jakie część rodziców stawia dyrektor i żalem, że choć pisma w tej sprawie zostały złożone, to „Pan burmistrz chyba ma w nosie całą sprawę, bo Pani Dyrektorka dostaje od niego nagrodę...”.

Na temat konfliktu najpierw rozmawiamy z odpowiedzialnym za dzielnicowe przedszkola wiceburmistrzem Jarosławem Karczem. Jest bardzo oszczędny w słowach: - *Faktycznie, mamy w tym przedszkolu problem i została zlecona kontrola. Sprawdzamy zasadność zarzutów stawianych dyrekcji. Wyników kontroli spodziewamy się na dniach. Dopiero wtedy będę mógł powiedzieć coś więcej w tej sprawie.*

Burmistrz wyjaśnia też za co nagrodził dyrektor Machowską – za sprawne połączenie placówek (zlikwidowane przedszkole „Wiatraczek”, o którego utrzymanie przez kilka lat walczyli rodzice, przekształcone zostało w

filii przedszkola „Niezapominajka”).

Dyrektor Agnieszka Machowska chętnie, co w takiej sytuacji nie jest łatwe dla żadnego menedżera, rozmawia z „Mieszkańcem”. – *Ja to ja, ale najważniejsze żeby cała sprawa nie zaszkodziła przedszkolu – mówi na wstępie i pokazuje listę tego, co*



zostało zrobione w placówce w czasie jej dyrektorowania. Lista zajmuje całą kartkę i są na niej zaznaczone zarówno remonty wykonane przez Dzielnicę, jak z funduszu przedszkola. Robi wrażenie. Są na niej także zakupy, jakie w ostatnich latach poczy-

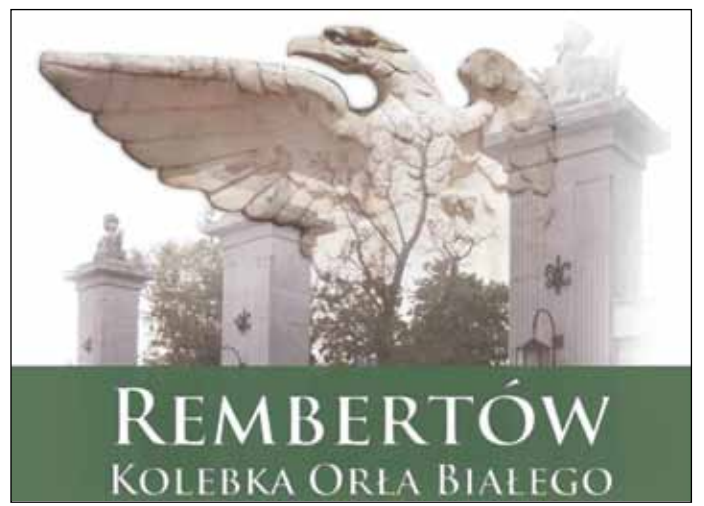
niło przedszkole. Dyrektor oprowadza nas po placówce. Nie odnosimy wrażenia żeby pomieszczenia były szare i ubogie, a to jeden z argumentów za odwołaniem dyrektorki. Odwiedzamy wyremontowaną i czystą kuchnię oraz sale grupowe - „Krasnale”, „Misie”, „Kotki” (na zdjęciu) i „Smerfy”. Dzieci bawią się radośnie, ale napięcie pomiędzy dyrektor i niektórymi nauczycielkami jest mocno wyczuwalne.

Lista zarzutów stawianych dyrekcji placówki jest ob-

darowizn. Dyrektor pokazuje nam odpowiednie wydruki, ale przyznaje, że sporządza je dopiero od ubiegłego roku, gdyż wcześniej nikt o takie szczegółowe zestawienia nie prosił. Zaznacza też, że negatywną opinię o jej działaniach wyraziła część rodziców, a nie wszyscy. – *W poprzedni poniedziałek zebrałem zebranie z rodzicami informując o zaistniałym konflikcie i piśmie, które w ich imieniu zostało wysłane do władz. Na zebranie przyszło ok. 50 osób i odniosłem wrażenie, że zdecydowana większość nie podziela tej negatywnej oceny i stawianych mi zarzutów. Czekam na wyniki kontroli przeprowadzonej przez Dzielnicę.*

O więcej czasu na ocenę sprawy prosi też Rada Rodziców. – *Chcemy spokojnie zebrać myśli i wypowiedzieć się w imieniu wszystkich rodziców – mówi przewodnicząca Magda Zembrzuska, matka dziecka ze zlikwidowanego „Wiatraczka” – Na razie przyjęliśmy taktykę wnioskowania do dyrekcji i czekamy na nasze wnioski. Chodzi o to żeby pomiędzy nami, a władzą był dialog. My także czekamy na wyniki kontroli przeprowadzonej przez władze Praży Południe. Zapewne wrócimy do tematu konfliktu w „Niezapominajce”.*

Adam Rosiński



REMBERTÓW
KOLEBKA ORLA BIAŁEGO

Na dwa tygodnie przed Świętem Niepodległości Stowarzyszenie „Lepszy Rembertów” zorganizowało premierowy pokaz filmu „Rembertów - Kolebka Orła Białego” mającego na celu popularyzację historii tego rejonu.

Spotkanie odbyło się w sali widowiskowo-konferencyjnej im. gen. F. Gągora w Akademii Obrony Narodowej. Projekcja filmu zwłaszcza dla starszych mieszkańców była powrotem do przeszłości. Podczas oglądania filmu szczególnie wzruszyły ich archiwalne fotografie budynków znajdujących się obecnie na terenie AONU oraz komentarze mieszkańców i historyków. Rozbudziły one w Rembertowianach uczucie dumy, a dla tych którzy nie są z Rembertowem związani były lekcją historii przed nadchodzącą rocznicą odzyskania niepodległości.

Rembertów, w którym w tym czasie powstawały szkoły kształcące kadry oficerskie i centra szkolenia armii stał się ostoją, ponieważ to wojsko dając poczucie siły i bezpieczeństwa odgrywało główną rolę w kształtowaniu państwowości po 1918 roku. Kontynuacja wojskowej tradycji Rembertowa trwa, a jej realizatorem jest istniejąca obecnie Akademia Obrony Narodowej kształcąca przyszłych dowódców.

Okres przed 11 listopada to doskonały czas na promocję tego typu ciekawych, historycznych inicjatyw, zwłaszcza, że dotyczy ona ważnego w tamtym czasie elementu kształtującego niezależność Polski. Taka lekcja historii przyda się nie tylko mieszkańcom Rembertowa i okolic, ale każdemu Polakowi. **emka**



REKLAMA

REKLAMA



Jubileusz Rembertowa

Dzielnica Rembertów obchodzi w tym roku 55. rocznicę przyłączenia do Warszawy. Rembertów uzyskał prawa miejskie 1 kwietnia 1939 roku. Do Warszawy miasto Rembertów zostało przyłączone na podstawie Rozporządzenia Rady Ministrów z 8 kwietnia 1957 r. z mocą od 1 kwietnia tegoż roku. Początkowo Rembertów stał się częścią Dzielnicy Praży Południe, w 1994 roku – samodzielną gminą Warszawa-Rembertów, zaś od 2002 roku jest dzielnicą Warszawy.

Rembertów posiada bogatą historię. Właśnie tu miała miejsce największa bitwa Powstania Listopadowego i zarazem jedna z największych bitew XIX wieku – Bitwa pod Olszynką Grochowską. W Rembertowie istniało Centrum Wyszczepienia Piechoty, które było głównym ośrodkiem szkolenia oficerów II Rzeczypospolitej. Tu miał swój dom dowódca Powstania Warszawskiego gen. brygady Antoni Chruściel „Monter”. W czasie okupacji niemieckiej mieszkańcy prowadzili działalność konspiracyjną w strukturach Armii Krajowej. W 1945 roku – kiedy nastąpiła okupacja sowiecka – został rozbity przez oddziały Armii Krajowej obóz NKWD, w którym więzieni byli polscy patrioci. W latach komunistycznych Rembertów kojarzył się głównie z wojskiem i poligonem oraz ze stacjonującą do 1993 roku Armią Czerwoną. W latach 70. i 80. Rembertów był znany z bazaru „Ciuchy”, gdzie można było kupić zagraniczne, modne ubrania, buty, torebki, etc.

Metamorfoza Rembertowa nastąpiła na początku tego stulecia, przede wszystkim dzięki inwestycjom drogowym oraz powstaniu nowych osiedli mieszkaniowych. W Rembertowie jest budowana sieć kanalizacyjna i wodociągowa, ponadto podjęto działania usprawniające funkcjonowanie układu komunikacyjnego. Dzielnica stała się przyjazna dla ludzi młodych i ambitnych, ponieważ wiele osób studiuje w rembertowskiej Akademii Obrony Narodowej. Dodajmy, że historyczny zespół architektoniczno-urbanistyczny AON został wpisany do rejestru zabytków w 2010 roku. W ramach projektu Rembertów „Kolebka Orła Białego” odbywają się spacer z warszawskimi przewodnikami. Każdy Polak powinien też przybyć do Olszynki Grochowskiej i zwiedzić Aleję Chwały, poświęconą bohaterom Powstania Listopadowego.

Rembertów jest jedną z najbardziej zielonych dzielnic Warszawy, zieleni stanowi ponad jedną trzecią powierzchni. Dzielnica należy do grona dzielnic warszawskich o najlepszych warunkach klimatycznych. Stosunkowo mała gęstość zaludnienia oraz unikatowe walory przyrodnicze sprzyjają osiedleniu się i rekreacji.

Z okazji 55. rocznicy przyłączenia Rembertowa do Warszawy Dom Kultury „Wygodna” przeprowadził konkurs plastyczny dla dzieci i młodzieży „Najciekawsze miejsca Rembertowa”. Uroczyste rozdanie nagród odbędzie się 17 listopada o godz. 11 w Domu Kultury, który mieści się przy ulicy Koniecpolskiej 14, po czym można będzie zobaczyć spektakl teatralny pt. „Calineczka na fortepian i marionetkę”.

Na zakończenie obchodów jubileuszowych, 23 listopada o godz. 18, wystąpi Orkiestra Koncertowa „Victoria” Parafii Matki Boskiej Zwycięskiej pod dyrekcją płk. Juliana Kwiatkowskiego, która w tym roku również obchodzi 15-lecie swojego istnienia. Zapraszamy na koncert pn. „Warszawa była, jest i będzie” do Sali Koncertowej Zespołu Szkół nr 74 przy ulicy Niepołomickiej 26.

Aktywacja konta w Portalu Pacjenta

Jednym z elementów wdrażanego Zintegrowanego Systemu Informatycznego, realizowanego w ramach projektu współfinansowanego ze środków unijnych w przychodniach SZPZLO Warszawa Praga Południe oraz SZPZLO Warszawa Wawer jest Karta Pacjenta. Jest to dokument z nadrukowanymi danymi osobowymi pacjenta oraz umieszczonym na każdej karcie unikatowym kodem kreskowym, przypisanym pacjentowi, który pozwoli na identyfikację danej osoby w bazie pacjentów.

Ponadto, Karta jest niezbędna do aktywacji Konta w Portalu Pacjenta, a następnie umożliwia korzystanie z niego po uprzednim zalogowaniu. Aktywacja Konta polega na wejściu na stronę internetową www.zdrowiepacjenta.pl i wybraniu przycisku „Aktywuj konto”. Użytkownik w trakcie aktywacji przechodzi kolejno wymagane kroki, wprowadzając określone dane dostępowe, w tym m.in. 18-sto cyfrowy nr Karty Pacjenta, login, hasło, PIN (w trakcie aktywacji dostępna jest szczegółowa instrukcja postępowania). Zakończenie procedury aktywacji konta

następuje po zastosowaniu przycisku „Zawieram umowę i aktywuję konto”. Zostaje wyświetlona „Karta Kodów”, na której znajdują się najważniejsze dane ustalone podczas zakładania konta. Dane te są wymagane do uzyskania dostępu do konta. Kartę Kodów należy wydrukować lub zapisać na dysku komputera, co umożliwi dostęp do konta w przypadku zapomnienia danych dostępowych. Ważne, by przy kolejnym logowaniu się do Portalu Pacjenta, pamiętać swój login oraz poufny, indywidualny kod PIN, którego nie należy zapisywać na karcie ani też nikomu nie udostępniać.



Na Koncie gromadzone są dane dotyczące zdrowia pacjenta oraz wpisy dodatkowo dokonane przez pacjenta, oznaczone wyraźnie jako „wpis pacjenta”, nie autoryzowany przez lekarza. Po dokonaniu aktywacji konta i zalogowaniu, pacjent ma dostęp do następujących informacji zgromadzonych na Koncie: data odbytej wizyty lekarskiej, jednostka chorobowa, wyniki badań, zaordynowane leki. Dane o zdrowiu pacjenta gromadzone na Koncie są chronione zgodnie z obowiązującymi standardami bezpieczeństwa. Dostęp do Portalu Pacjenta, dzięki posiadaniu Karty umożliwi pacjentowi również rejestrację on-line do lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej. Warto pamiętać, że Karta jest własnością tylko jednej osoby. Należy ją bezwzględnie chronić przed zgubieniem i nie udostępniać innym osobom.



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2007-2012. Priorytet II - Przyspieszenie e-rozwoju Mazowsza, Działanie 2.2 Rozwój e-usług.

Uroczystości w Święto Niepodległości

Harcerze w hołdzie „Ince” i „Anodzie”



Danuta Siedzikówna „Inka” była łączniczką i sanitariuszką 5 Wileńskiej Brygady AK, dowodzonej przez legendarnego mjr. Zygmunta Szendzielarza „Łupaszkę”. Aresztowana w Gdańsku, nie złała się podczas brutalnego śledztwa. Mimo braku dowodów i sprzecznych relacji świadków - funkcjonariuszy Milicji Obywatelskiej, „Inka” została za swoją niezłomną postawę rozstrzelana przez funkcjonariuszy Urzędu Bezpieczeństwa w Gdańsku. Jej ciała dotychczas nie odnaleziono.

Jan Rodowicz „Anoda” był podharcemistrzem, członkiem Szarych Szeregów i żołnierzem Batalionu „Zośka” w czasie



Powstania Warszawskiego. Odznaczony wieloma orderami, w tym Krzyżem Walecznych i Virtuti Militari. Po wojnie prowadził działania skierowane przeciwko komunistom okupującym Polskę.

Aresztowany w 1948 roku, został zamordowany podczas brutalnego śledztwa przez funkcjonariuszy Ministerstwa Bezpieczeństwa Publicznego w Warszawie. Aby uczcić Ich pamięć harcerki i harcerze Szczepu 20 Warszawskich Drużyn Harcerskich i Zuchowych im. Zawiszy Czarnego ZHR, wspólnie z Parafią Matki Bożej Królowej Polskich Męczenników ufundowali tablicę ku czci Jana Rodowicza „Anody” i Danuty Siedzikówny „Inki” oraz wszyst-

kich poległych i pomordowanych harcerzy w latach 1939-1956.

Uroczyste odsłonięcie i poświęcenie tablicy odbędzie się 11 listopada br. po mszy św. Odpustowej o godz. 18.00 w Parafii Matki Bożej Królowej Polskich Męczenników przy al. Stanów Zjednoczonych 55. Obie postacie uhonorowane na tablicy są reprezentantami młodego pokolenia Polaków, którzy pomimo zakończenia II wojny światowej, nie zaprzestali starań o przywrócenie pełnej niepodległości Polski, oddając za tę wartość najwyższą cenę – własne życie. Tablicę ufundowała młodzież ze Związku Harcerstwa Rzeczypospolitej z Pragi Południe z zebranych na ten cel środków, aby przypomnieć swoim rówieśnikom o bohaterstwie młodych ludzi w tamtych okrutnych latach.

Tego dnia w 94. rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości w Sanktuarium Matki Bożej Królowej Polskich Męczenników przy al. St. Zjednoczonych 55 będzie można wysłuchać po mszy św. koncertu pieśni patriotycznej. (bmn)



Pędzelkiem MIESZKAŃCA

Jacek Frankowski



Bank po drodze

Mieszkańcy Goławia, a szczególnie okolic ul. Abrahama 18 mogą już korzystać z usług bankowych w nowym 95 oddziale Banku PKO BP.

24 października br. odbyło się jego otwarcie, na którym symbolicznie przecięto wstęgę, a ks. prałat proboszcz Zygmunt Uczciwik z parafii pod wezwaniem Jana Pawła II poświęcił pomieszczenia placówki.



Zaraz po ceremonii otwarcia pracownicy nowego oddziału z uśmiechem witali i zachęcali do wejścia potencjalnych klientów. Pierwszy klient, który skorzystał z usług banku tego dnia otrzymał drobny upominek, a na klientów, którzy do dnia 16 listopada założą rachunek oszczędnościowo-rozliczeniowy lub wezmą pożyczkę gotówkową, czekają nagrody w postaci elektronicznej stacji pogodowej. Jak na razie same korzyści, jednak największą z nich jest dostępność oddziału bankowego oraz bankomatu. Dotychczas najbliższy oddział banku znajdował się przy ulicy Meissnera 1, jest to jednak spora odległość i nie każdemu po drodze. Teraz mieszkańcy ulicy Abrahama mają bank i bankomat na wyciągnięcie ręki, a ci mieszkający nieco dalej mogą łatwo dostać się pod nr 18, który jest doskonałym punktem komunikacyjnym na planie Goławia. Emka

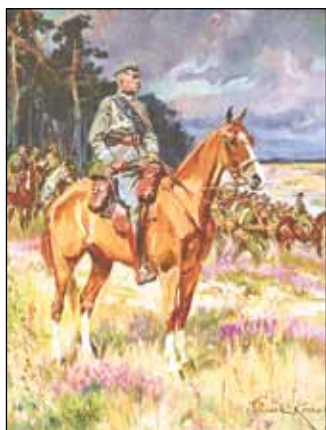
ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

Święto 11 listopada obchodzimy na pamiątkę odzyskania niepodległości. Dzień ten został ustanowiony świętem narodowym z mocy ustawy w kwietniu 1937 roku, niespełna dwadzieścia lat po faktycznym odrodzeniu Polski po ponad stuletnim okresie niebytu.

Do wybuchu wojny święto było obchodzone raptem dwa razy: w 1937 i 1938 roku. Podczas okupacji hitlerowskiej żadne patriotyczne uroczystości się nie odbywały. W roku 1945 władze komunistycznej Polski ustanowiły nowe święto z datą 22 lipca. Pod ekscesy podciągano wszelkie próby obchodów dawnego święta przez patriotyczne kręgi społeczeństwa, karano je więzieniem i grzywnami.

Ponownie 11 listopad stał się świętem państwowym dopiero 21 lutego 1989 roku. Od tej pory główne obchody – z defiladą wojskową – odbywają się na pl. Piłsudskiego (po wojnie występującym pod zmienioną nazwą pl. Zwycięstwa) przed Grobem Nieznanego Żołnierza.

W tym roku 11 listopada defilada również przejdzie Traktem Królewskim.



Po oddaniu hołdu pod Grobem Nieznanego Żołnierza, o godz. 13.15 parada wyruszy z pl. Piłsudskiego przez Kra-

kowskie Przedmieście, Nowy Świat, Al. Ujazdowskie do pl. Na Rozdrożu. W defiladzie weźmie udział blisko 260 rekonstruktorów. Tegoroczna defilada historyczna przygotowana przez m.st. Warszawa będzie częścią marszu „Razem dla Niepodległej”, którego organizatorem jest Urząd do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych. Dużą atrakcją będzie przemarsz wojsk piechoty z uzbrojeniem z różnych okresów historii Polski, a zwłaszcza udział blisko stu koni w uroczystościach pod Grobem Nieznanego Żołnierza. Kawalerzystów w mundurach z epoki i ich rumaki będzie można oglądać w Ogródzie Saskim już od godziny 10.00. (ab)

TWOJE CENTRUM POŻYCZKOWE
Easy Money Pożyczki Gotówkowe bez BIK do 5000 zł
 Pożyczki Chwilówki na dowód do 2000 zł
www.kredycik.org Konsolidacja Punkt Tanich Opłat
 535 998 997; 881 690 882 Zapraszamy Pn-Pt 9-17
 ul. Garibaldi 4 04-078 Warszawa wejście od Al. St. Zjednoczonych 1 piętro nad ING Bank Śląski

KORTY TENISOWE
 Ognisko TKKF „Olszynka Grochowska”
 ul. Osowska 15, tel. 22 610-65-23
 zaprasza codziennie w godz. 7⁰⁰-22⁰⁰
 ■ nauka dla dzieci i dorosłych ■ challenge ■ turnieje
www.tenis-olszynka.pl
PRZYJMUJEMY ZAPISY NA ABONAMENTY NA SEZON ZIMOWY!

MARS GIPS 04-238 Warszawa, ul. Szpacza 2
 tel. 611-44-86, fax 611-44-85
 e-mail: marsgips@op.pl www.marsgips.pl
 ● MATERIAŁY BUDOWLANE I WYKOŃCZENIOWE
 ● MIESZALNIA FARB
 ● Doradztwo i TRANSPORT
 ● Atrakcyjne ceny
BUDUJESZ ■ REMONTUJESZ ■ MALUJESZ

WARSZAWSKA SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA „GROCHÓW”
 dysponująca wieloletnim doświadczeniem i kadrą specjalistów oferuje Wspólnotom Mieszkaniowym usługi w zakresie zarządzania i administrowania nieruchomościami.
 Zainteresowanych prosimy o kontakt pod tel. (22) 673-08-01 lub wizytę w naszej siedzibie przy ul. Kobielskiej 1.

MAIRO OKNA ◆ ROLETY
OKNA PCV – rabat 40%
 Szyba termoizolacyjna k=1,0
 ● Maty bambusowe ● Żaluzje ● Verticale
 MONTAŻ GRATIS! RATY!
 ul. Patriotów 237 tel. 615-40-40, tel. 698 684 133
 e-mail: biuro@oknamaro.pl www.oknamaro.pl
Z tym KUPONEM rabat na rolety 10%

OKNA DREWNIANE I PCV
 Autoryzowany punkt sprzedaży
www.instal-diament.com.pl

 SOKÓŁKA OKNA I DRZEWO
 VEKA
 INSTAL DIAMENT
 Biuro Handlowe:
 Warszawa
 ul. Zamieniecka 76
 tel./fax. 879-89-54
 kom. 505-070-981
 e-mail: instal.diament@neostrada.pl

Dr Maria Mickiewicz-Laskowska
 ● Endokrynolog
 ● Medycyna pracy
 ● Prawo jazdy
 MED-EXPERT ul. Łukowska 27
 Przyjęcia w poniedziałki od godz. 16
 tel. 22 423-44-58;
 22 423-44-59

TELEFONY KOMÓRKOWE
 ■ skup ■ sprzedaż
 ■ sim-locki
 ■ akcesoria
 ■ naprawy
www.krasphone.pl
 ● CH Szembeka
 ul. Zamieniecka 90 paw. 311,
 czynne pn.-pt. 9-18, sob. 9-14
 tel. 333-23-11; 0501 51 66 60
 e-mail: sklep@krasphone.pl

fala Rok założenia firmy 1946 66 LAT TRADYCJI
OSZCZĘDZAJ PIENIĄDZE I CZAS!
KUPOJ W DOMU HANDLOWYM „FALA” w Falenicy przy ul. Bystrzyckiej 55
 tel.: 872-02-89; 872-05-12
 W dużym wyborze towary renomowanych firm:
 ● zdrowa żywność
 ● słodczyce, wędliny, wina i soki
 ● chemia gospodarcza
CODZIENNE PROMOCJA TOWARÓW
 ● obuwie, bielizna pościelowa, koce
 ● dzianiny i konfekcja (również dziecięca)
 ● sprzęt AGD
 ● art. sanitarno-instalacyjne
CENY ATRAKCYJNE!!!
Sprzedaż ratalna na bardzo korzystnych warunkach
 Dział spożywczy czynny: pon.-pt. – 7.00-20.00, sob. – 7.00-20.00.
 Dział przemysłowy czynny: pon.-pt. – 10.00-19.00, sob. – 9.00-16.00.

OGŁOSZENIA DROBNE

FINANSE

KANCELARIA PODATKOWA

Lex – Fin

Kompleksowa obsługa księgowo-podatkowa firm

Warszawa-Rembertów
al. gen. A. Chruściela 44
tel. 22 610-28-29
e-mail: biuro@lex-fin.pl

- Księgowość. Tel. 608-475-870
- **USŁUGI KSIĘGOWE. KOMPLEKSOWA OBSŁUGA FIRM W ZAKRESIE KSIĘGOWOŚCI, KADR I PŁAC. RZETELNIE I TERMINOWO!** TEL. 600-908-940

KUPIĘ

- AAA, Antyki wszelkie za gotówkę oraz znaczki, monety, medale. Tel. 516-400-434
- Antyki, monety, pocztówki, znaczki, książki, obrazy, meble i inne przedmioty. Tel. 22 610-33-84; 601-235-118
- Monety, banknoty, odznaczenia. Antykwiariat ul. Andersa 18. Tel. 22 831-36-48
- Złom wszelkiego rodzaju, szklarnie, kotłownie, wraki samochodowe, a także kable elektryczne. Wycena u klienta na terenie Warszawy i okolic. Tel. 721-002-710

SPRZEDAM

- Drewno opałowe pocięte z rozbiórki, worek 12 zł. Transport gratis. Tel. 721-002-710
- Odkurzacze Rainbow – nowe, używane – serwis, konserwacja, akcesoria. Tel. 606-742-822; www.odkurzaczewodne.eu

MEDYCZNE

- Alkoholowo-narkotykowe odtrucie, Esperal. Tel. 22 671-15-79, 22 613-98-37

REKLAMA ——— REKLAMA

ZAKŁAD POGRZEBOWY

„ABROS”

Usługi kompleksowe

ul. Szaserów 137
tel./fax 22 610-02-17
kom. 602-26-26-75

CAŁODOBOWO

ZAKŁAD POGRZEBOWY „GENITA” Kurwoscy
Służymy pomocą przez całą dobę
Warszawa ul. Korkowa 167
tel.: 22 613-24-42
Całodobowo 602-398-417
Warszawa al. Komandosów 34
tel.: 22 612-86-32
Całodobowo 604-216-738
www.genita.pl

- Bańki ogniowe stawiam. Tel. 603-760-362
- **Dom Seniora pobyt stały i czasowy, atrakcyjne ceny.** Tel. 22 773-17-86
- Pedicure u chorego w domu. Tel. 603-615-437

NAUKA

- AA Angielski, niemiecki, nauczyciel. Tel. 601-20-93-41
- **Angielski solidnie.** Tel. 504-169-252
- Amerykanin. Tel. 606-133-881
- Angielski profesjonalnie. Tel. 600-170-317
- Fizyka, matematyka. Matury, studenci. Dojeżdżam. Dr. Tel. 606-154-798
- Liceum dla dorosłych. Tel. 22 517-77-40; 602 232 879
- Matematyka. Tel. 607-163-744
- Matematyka, dojazd. Tel. 501-510-709
- Opiekunka dziecięca – szkoła policealna, kursy. Tel. 22 310-27-40
- Photoshop/Ilustrator/Flash/Autocad nauka 50 zł/h. Tel. 883-041-301
- Szkoła policealna - dekorator wnętrz, opiekunka/gubernantka. Tel. 22 517-77-40; 602-232-879
- Szkolenia BHP. Tel. 22 517-77-40

NIERUCHOMOŚCI/sprzedam

- **GARAŻ** ul. Międzynarodowa. Cena 33.000 zł. Tel. 500-161-109
- Lub wynajmę kawalerkę, widna kuchnia, umeblowana, AGD, 24 m kw. Al. Waszyngtona. Tel. 608-043-464; 600-541-270
- Wiatraczna, 72 m kw., 3 pok., hipoteka, 450 tys. zł. Tel. 692-936-993

NIERUCHOMOŚCI/kupię

- Działkę Rembertów, Wawer. Tel. 606-464-453

NIERUCHOMOŚCI/zamienię

- Masz zadłużone mieszkanie, brakuje ci pieniędzy – proponuję zamianę mieszkania 42 m kw. Tel. 662-982-902

DAM PRACĘ

- Preser oraz pomocnik presera (również kobieta). FALENICA. TEL. 605-386-852

REKLAMA

USŁUGI POGRZEBOWE
Miejskie Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych Sp. z o.o.
■ ul. Grochowska 156
tel. 22 610-48-74; 22 610-49-11
■ ul. Floriańska 12
tel. 22 619-19-56; 22 619-36-19
■ całodobowo – tel. 195 88 (połączenie bezpłatne); 22 836-69-16; 608-054-093
Załatwianie formalności w domu Klienta
www.mpuk.waw.pl

Firma odzieżowa poszukuje modelki przemysłowej: wzrost 170; obwody: biust 88/talia 70/biodra 96. Tel. 22 872-44-43

INNE

- **POSZUKUJESZ DLA RODZICÓW/BLISKICH** - oferujemy apartament w Międzyzlesiu z całodobową opieką, w komfortowych warunkach, w domowej atmosferze z przyjazną kuchnią i zagospodarowaniem czasu wolnego. Tel. 602-327-891, gemail:emes72@wp.pl

PRAWNE

KANCELARIA PRAWNA

Lex – Fin

Porady prawne
Zastępstwo procesowe
Podania, umowy, wnioski itp.

Warszawa-Rembertów
al. gen. A. Chruściela 44
tel. 22 879-11-70
e-mail: kancelaria@lex-fin.pl

- **DORADCA PODATKOWY** – porady, kłopoty z urzędem skarbowym, wszystkie podatki, spadki, darowizny, aukcje, nieujawnione dochody. Warszawa Gocław. Tel. 22 672-34-34; 604-095-656 www.podatki-doradca.pl
- Kancelaria Prawna, szeroki zakres usług. Czynna codziennie oprócz wtorków. Ul. Grochowska 207 (Universam, antresola od strony pętli autobusowej) www.kancelariaosica.pl; Tel. 509-959-444, 22 810-00-61 w. 252
- **Kancelaria Adwokacka adw. Teresa Zdanowicz. Sprawy: cywilne, karne, rodzinne, spadkowe. Wawer - Anin ul. Ukośna.** Tel. 22 613-04-30; 603-807-481

RÓŻNE

- **DECOUPAGE Sklep – Pracownia – Warsztaty ul. Chrzastowskiego 8B;** www.craftroom.pl Tel. 22 870-57-15
- **Francuski, rosyjski – tłumaczenia.** Tel. 601-35-18-64; 22 815-44-91
- **Przysięgłe, każdy język.** Tel. 516-409-680

TŁUMACZENIA

- **Samochodowe. Akcyza.** Tel. 22 392-01-69

UROCZYSTOŚCI

Wesela w restauracji lub parku pod namiotem. Samochód do ślubu i prosiak pieczony gratis. www.restauracjaneptun.pl, 180 zł/os.

Wigilia Firmowa. Zapraszamy Państwa do www.restauracjaneptun.pl

USŁUGI

Pomagamy przy zamianie lub wykupie mieszkań lokatorskich, wojskowych, z zadłużeniem, gdy grozi eksmisja lub egzekucja komornicza.
tel: 669 301 493
www.pomocmieszkaniaowa.com.pl

- **AAAA Automatyczne pralki, zmywarki – krajowe, zachodnie. Naprawa.** Tel. 22 612-95-23, 0609 105 940
- Anteny SAT TV, kamery – 24 h. Tel. 602-396-976
- **ANTENY - CYFRA+, Polsat, N-ka oraz satelity bez opłat, 900 programów, w tym 20 polskich (TRWAM, TVP1, TVP2 i TVN), anteny, dekodery do TV cyfrowej, naziemnej. Sprzedaż, montaż, naprawa, gwarancja!** www.lemag-tvsat.waw.pl Tel. 22 815-47-25; 501-123-566
- **ANTENY, TELEWIZORY – naprawa.** Tel. 22 818-07-17
- **RAMKA AAA Gaz, hydraulika 24 h!, awaria pieca, termy, kuchni, podłączenia, przeróbki, naprawy.** Tel. 22 810-70-88; 604-798-744
- **Cyklinowanie, lakierowanie – Jacek Szpakowski.** Tel. 22 872-93-03; 502-920-316
- **Cyklinowanie, lakierowanie, układanie parkietów różnych – Jan Grzybowski.** Tel. 22 810-70-88; 609-542-545;
- **CZYSZCZENIE KARCHEREM dywanów, wykładzin, tapicerki.** Tel. 694-825-760
- **DEZYNSEKCJA, skutecznie.** Tel. 22 642-96-16
- **Domofony, instalacje elektryczne, pralki.** Tel. 601-936-805
- **Dywany, wykładziny, tapicerka. Pranie standardowe lub dla alergików. Solidnie i tanio.** Tel. 535-110-535

Elektryk, usuwanie awarii, przeróbki, nowe instalacje. Tel. 500-491-500

- **FUTRA** – koczuchy, odzież skórzana – usługi miarowe, przeróbki, wszelkie naprawy. Ul. Zamieniecka 63. Tel. 22 610-23-05

GAZ, HYDRAULIKA – 24 h, naprawa pieca, termy, kuchni, podłączenia, uprawnienia, gazy. Tel. 610-18-53; 662-065-292

- **GEODEZJA.** TEL. 609-240-602
- **Hydrauliczne, gazowe – solidnie.** Tel. 22 610-81-21; 607-773-106
- **Hydraulika, wod. kan.- gaz., piece, remonty, przeglądy gazowe, kominiarskie.** Tel. 696-321-228
- **HYDRAULIK.** TEL. 502-031-257

Klimatyzacja, wentylacja – montaż, projektowanie, serwis 24 h, sprzedaż urządzeń, kompleksowa obsługa, doradztwo techniczne, szybkie terminy realizacji, gwarancja. Tel. 502- 904-708

- **LODÓWKI, PRALKI, TELEWIZORY – NAPRAWA.** Tel. 694-825-760
- **Malowanie, gładź gipsowa.** Tel. 510-711-163
- **Malowanie, tapetowanie, panele.** Tel. 22 615-76-97; 695-679-521
- **Malowanie, tapetowanie, sztukateria, wygładzanie. Mistrz.** Tel. 22 810-90-22
- **NAPRAWA TELEWIZORÓW – DOJAZD.** Tel. 602-216-943

Nieodpłatnie odbieram zużyty sprzęt AGD, złom, makulaturę, stłuczkę. Sprzątanie piwnic i strychów. Wywóz mebli. Tel. 22 499-20-62

- **PRALKI, LODÓWKI** - naprawa. Tel. 502-562-444; 603-047-616
- **PRALKI NAPRAWIAM – EMERYCI 50% TANIEJ.** TEL. 22 672-95-50; 503-846-135
- **PRZEPROWADZKI.** Tel. 699-834-024
- **Sprzątanie, mycie okien.** Tel. 609-982-675
- **STOLARZ** wykona solidnie – szafy, kuchnie, pawlaczce, zabudowy. TEL. 602-126-214
- **STOLARZ** – naprawy, montaż, wykonanie. Tel. 780-605-613
- **Ślusarstwo, wyroby nierdzewne.** Tel. 796-457-190; 792-508-305
- **Tapicerskie.** Tel. 22 612-53-88

Termowizja
Badanie domu. Tel. 660-473-628

- **Układanie, cyklinowanie, renowacja starych podłóg.** Tel. 663-511-771
- **Żaluzje, verticale, rolety** - naprawy, pranie verticali. Tel. 22 610-54-19
- **Rolety antywłamaniowe i naprawy.** Tel. 602-228-874
- **Rolety, żaluzje, verticale, rolety antywłamaniowe – produkcja, naprawa.** Tel. 602-228-874

USŁUGI/komputerowe

- **AAAA Tani Serwis Komputerowy 18 zł/h, 24 H. Dojazd 0 zł.** Tel. 503-432-422
- **Serwis. Tanio.** Tel. 602-849-614

USŁUGI/remontowe

- **Cyklinowanie bezpył., lakierowanie, układanie parkietów.** Tel. 503-630-035
- **Glazura, remonty.** Tel. 518-562-380
- **Gładź, malowanie, panele.** Tel. 609-982-675
- **MALOWANIE ścian.** TEL. 602-126-214
- **Malowanie, wykładziny, drobne remonty.** Tel. 601-203-313
- **Malowanie.** Tel. 606-464-453

USŁUGI/transportowe

- **AAA WYWÓZ MEBLI, gruzu, sprzątanie piwnic, strychów, wycinka drzew, małe rozbiórki.** Tel. 22 224-22-63; 888-651-163
- **AAA Wywóz gruzu, mebli, śmieci gałęzi itp. Sprzątanie piwnic, wycinanie drzew, małe rozbiórki z załadunkiem. Tanio.** Tel. 721-002-710
- **Przeprowadzki.** Tel. 503-788-934
- **PRZEPROWADZKI 24h/7. Utylizacja mebli AGD RTV.** Tel. 607-66-33-30
- **Transport – przeprowadzki – sam. o wymiarach – 4,2dl./2,2 wys. – kontener, kraj, zagranicą, konkurencyjne ceny.** Tel. 502-904-708
- **Sprzedaż z dowozem – sól i mieszanka piaskowo-solna, worki 25 kg. Wywożenie śniegu.** Tel. 697-104-304

ZIELARSTWO

- **ZIÓŁKO Sklep Zielarsko-Medyczny C.H. Szembeka róg Gdeckiej i Komorskiej, paw. 53 D. Zielarstwo – pełny asortyment, profesjonalne porady.** Tel. 602-648-813

REKLAMA

ZAKŁADY POGRZEBOWE
Warszawa: ul. Grochowska 287 tel. (22) 659 80 90 (vis a vis USC)
Warszawa: Aleja Solidarności 147, tel. (22) 620 24 18 (vis a vis USC)
Warszawa: Crmentarz Wólka Węglowa sala C, tel. (22) 659 60 60
PEŁNY ZAKRES USŁUG NA TERENIE WARSZAWY I OKOLIC
(24h) 22 779 23 39, 500 33 99 33 www.exitus.com.pl

Dom Pogrzebowy „Gójscy”
rok założenia 1987
POGOTOWIE POGRZEBOWE 24h
tel. 870-68-95
kom. 0 601 305 779; 0 601 99 59 59
Pełen zakres usług w kraju i zagranicą
Kaplica - Grochów, Międzyzlesie
Siedziba firmy: Warszawa Grochów ul Grenadierów 34 tel/fax 810 94 80
nasza oferta w internecie
www.gojscy.pl; e-mail:info@gojscy.pl

posiadamy certyfikat
Polskiej Izby Przedsiębiorców Branży Pogrzebowej

Marek Gójski
firmę prowadzi z żoną Hanną Gójską

TWÓJ CZAS JEST DLA NAS BEZCENNY!
NADAJ DROBNE PRZEZ INTERNET Kliknij www.mieszkaniec.pl

MIESZKANIEC
CZASOPISMO
SPOŁECZNO-SAMORZĄDOWE

Redaguje zespół dziennikarzy przy współudziale mieszkańców. **Redaktor naczelny:** Wiesław Nowosielski. **Zdjęcia:** Leszek Pogorzelski. **Redakcja:** ul. Grenadierów 10, 04-062 Warszawa, tel./fax 22 813-43-83, e-mail: redakcja@mieszkaniec.pl Internet: www.mieszkaniec.pl **Wydawca:** P.W.U. „VARIA”, ul. Grenadierów 10, 04-062 Warszawa, tel. 22 810-64-12. **Przygot. do druku:** MAWA Press tel. 22 870-71-35. **Druk:** „ODDI”. Materiałów nie zamówionych nie zwracamy. Za treść ogłoszeń, listów i artykułów sponsorowanych (AS) Redakcja i Wydawca nie odpowiadają.

Nakład:
40 000 egz.
Kontrolowany przez
Związek Kontroli
Dystrybucji Prasy.

POChP – cichy zabójca XXI wieku

W listopadzie obchodzimy kolejny światowy dzień POChP. Niewiele osób wie, co to za choroba i z czego wynika. Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) to choroba całego człowieka. W wyniku palenia tytoniu dochodzi do nieodwracalnych zmian w oskrzelach i mięszu płucnym.

Z czasem stan zapalny rozwijający się w układzie oddechowym się spustoszenie w całym organizmie. Takim choremu należy się kompleksowy model opieki złożony z lekarzy różnych specjalności i systemu łączącego leczenie z rehabilitacją, edukacją terapeutyczną i opieką paliatywną.

W układzie oddechowym chorego na POChP rozwija się stan zapalny. Doprowadza to m.in. do dysfunkcji komórek śródbłonna, wzrostu aktywności układu krzepnięcia, zaburzeń metabolicznych, wzrostu białka ostrej fazy (CRP), aktywności komplementu, a w efekcie - nasilenia zapalenia. - *Cytokiny, które wydzielane są w układzie oddechowym się spustoszenie tak na prawdę w całym człowieku – wpływa na mięsień sercowy, układ krzepnięcia, kości, doprowadzają do nowo tworzenia* – mówi dr Piotr Dąbrowiecki z Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie, prezes Polskiej Federacji Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Alergie i POChP.

Dzieje się tak przede wszystkim dlatego, że chorzy na POChP zgłaszają się do lekarza bardzo późno. Czasami dopiero wykonanie przesiewowego badania spirometrycznego rozpoczyna diagnostykę w kierunku rozpoznania przewlekłej obturacyjnej choroby płuc. Tymczasem im później rozpocznie się leczenie, tym mniejsze szanse na powrót do pełnego zdrowia. Życie pacjentów z POChP jest krótsze średnio o 10, 15 lat niż jego niepalącego rówieśnika.

Zapalenie całego organizmu

Przewlekające się zapalenie doprowadza do niszczenia obwodowego mięszu płucnego, oraz do zwłóknienia drobnych dróg oddechowych. Zwiększa się sekrecja śluzu, a przewlekłość procesu może doprowadzić do metaplastji płaskonabłonkowej. Uszkadza więc poważnie układ oddechowy, ale zapalenie – gdziekolwiek by nie było - zawsze dotyka całego organizmu. - *Pacjent z jeszcze nie zdiagnozowaną choro-*



plk dr n. med. Piotr Dąbrowiecki

bą myśli: może mam chore serce, może pogoda wpływa na to, że mi duszno. Tymczasem to problemy oddechowe związane z POChP – mówi dr Dąbrowiecki. Rzadko zdarza się, by POChP było izolowaną chorobą. Zazwyczaj jest to: POChP i udar, POChP i zatorowość płucna, POChP i zawał mięszia sercowego. Typowy pacjent z POChP ma 60-70 lat i rzadko tylko tę jedną chorobę.

Nadmierne obciążenie

Światowa Organizacja Zapobiegania POChP wymienia tę chorobę jako ryzyko powikłań kardiologicznych. Wśród konsekwencji nieleczonego POChP wymienia się mikrozatorowość, nadciśnienie tętnicze, przerost

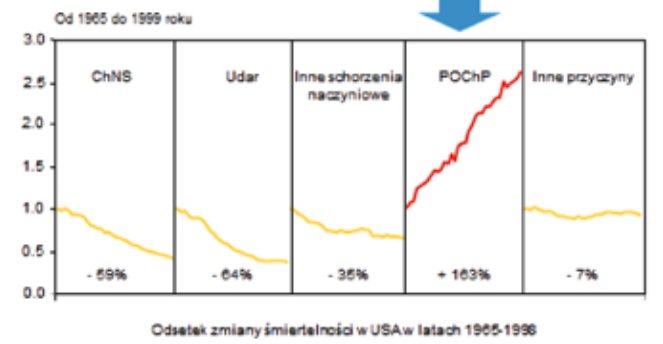
mięszia sercowego, zaburzenia rytmu serca, zawał. „Dodatkowo choroba płuc powoduje zwiększone opory w krążeniu płucnym, co wpływa na nadmierne obciążenie prawego serca. Musi ono włożyć więcej siły w to, żeby tłoczyć krew do układu naczyń płucnych i zapewnić odpowiednią perfuzję tlenem wszystkim tkankom organizmu. Jest przeciążone i kompensacyjnie przerasta lub ulega rozstrzeni, powstaje „serce płucne” – tłumaczy specjalista.

Hospitalizacje chorych z POChP na początkowym etapie choroby z przyczyn kardiologicznych wynoszą 42 proc. podczas gdy przyczyny pulmonologiczne w tej grupie chorych są powodem „zaledwie” 14 proc. przyjęć do szpitala. Problemy kardiologiczne nie są zresztą jedynymi kłopotami zdrowotnymi chorych na POChP. Również cukrzyca typu 2, złamania osteoporotyczne, nowotwory i to nie tylko układu oddechowego, ale też przewodu pokarmowego, jelita grubego, pęcherza moczowego czy macicy – mają swoje źródło w POChP.

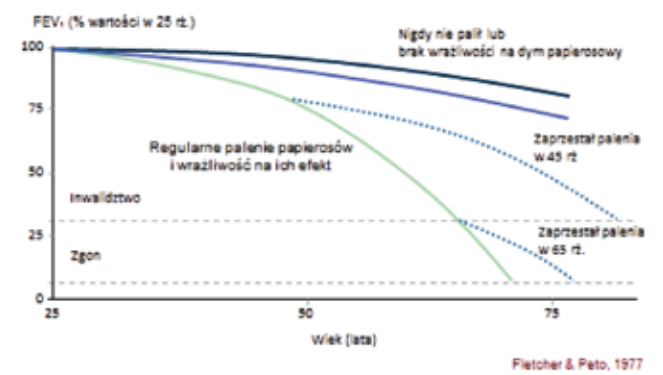
Często chorzy nie rozumieją złożoności swojej choroby, mają trudności z zażywaniem leków wziewnych, nie radzą sobie z wdrażaniem skomplikowanych zaleceń terapeutycznych.

Właśnie z myślą o takich chorych w Wojskowym Instytucie Medycznym powołano do życia

POChP jest jedynym znaczącym schorzeniem, w którym zwiększyła się śmiertelność w ostatnich latach



POChP charakteryzuje się przyspieszonym spadkiem czynności płuc



Centrum Edukacji w Chorobach Przewlekłych. Szczegóło na stronie www.wim.mil.pl

Tu chorzy uczą się jak żyć z chorobą. To inicjatywa unikalna w skali kraju. Chory z POChP i nadciśnieniem tętniczym, po zawale i z cukrzycą w ciągu kolejnych dni może odbyć kompleksową edukację z zakresu wszystkich tych schorzeń. To zmniejsza ilość

zaostrzeń, a przez to ogranicza ryzyko śmierci pacjenta. – *To są bardzo trudni pacjenci, którym należy się kompleksowy model opieki. Sam pulmonolog wystarczy do rozpoznania choroby i wdrożenia leczenia, ale z czasem konieczny jest zespół, który musi się nim opiekować, aby możliwe było przedłużenie mu życia* – uważa dr Piotr Dąbrowiecki. (rw)

REKLAMA

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

PRZYCHODNIA LEKARSKA **NFZ**

HIT MEDICA

LABORATORIUM DIAGNOSTYCZNE

LEKARZE RODZINNI BEZ KOLEJEK!

Serdecznie zapraszamy

ul. Poligonowa 30 tel. 22 540-23-00, 813-07-25

LOGOPEDA

mgr Karolina Napierała

Vita Med

Przychodnia lekarska

- konsultacje
- diagnostyka
- terapia
- ćwiczenia

DZIECI I DOROŚLI

- nowoczesne metody logopedyczne
- wysoka skuteczność
- cierpliwość i profesjonalizm

ul. Meissnera 7
tel. 22 673-35-00;
www.vita-med.pl

Boramed

ul. Bora-Komorowskiego 21
lokal 307 (obok Rossmanna)
Warszawa - Praga Południe

22 250 15 77
www.boramed.pl
pon. - pt. 8 - 20, sobota 9 - 13

BADANIA USG

Piersi
Tarczycy
Jamę brzuszną
Stawów biodrowych u dzieci
Przeziemiączkowe u dzieci

Węzłów chłonnych
Stawów, więzadeł i mięśni
Dopplerowskie i wiele innych

Dysponujemy najnowocześniejszym aparatem USG Voluson E6. Pozwala on uzyskać płynne, przestrzenne obrazy diagnostyczne o niespotykanej dokładności

GINEKOLOGIA

Prowadzenie ciąży
Konsultacje gin.
USG ciąży 2D/3D/4D
USG ginekologiczne
USG genetyczne
Test PAPP-A

ECHO serca płodu
Kolposkopia
Cytologia
Szczepienia przeciw wirusowi HPV

SPECJALIŚCI

Ginekolog
Internista
Pediatria
Neonatolog
Dermatolog
Alergolog

Endokrynolog
Gastrolog
Urolog
Ortopeda
Chirurg

STOMATOLOGIA

Stomatologia zachowawcza i estetyczna
Ortodoncja

Endodoncja
Protetyka
Implantologia
Chirurgia szczękowa

ANALIZY LEKARSKIE

Badania krwi, moczu oraz posiewów w pełnym zakresie
BADANIA KIEROWCÓW KAT. A I B

Allianz | PZU | Medica POLSKA | indar

WYRÓŻNIA NAS CENA!

KOMPLETNE OKULARY

45zł

- oprawa okularowa
- szkła korekcyjne
- etui
- ściereczka
- badanie wzroku
- prezent

Salon Optyczny
Express optyk

WORLD OPTIC GROUP

www.worldoptic.com.pl

Al. Stanów Zjednoczonych 72
04-036 WARSZAWA
022 871 14 05

PRACOWNIA TK w SZPITALU GROCHOWSKIM JUŻ OTWARTA!

TOSHIBA

BEZPŁATNE BADANIA NFZ BEZ KOLEJEK

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Rejestracja pacjentów: telefoniczna lub osobista w godz. 8.00-13.00, tel. 22 810-90-11
Warszawa, ul. Grenadierów 51/59

Zapraszamy do współpracy przychodnie i lekarzy specjalistów
TMS Diagnostyka Sp. z o.o., Warszawa, ul. Wiertnicza 84, tel. 22 858 28 20
tms@tms.com.pl; www.tmsdiagnostyka.pl

Hurtownia Optyczna HURT-DETAL

Okulary tylko 49 zł

Oprawka + szkła + robocizna (sfera -4 do +6)

Warszawa, ul. Majdańska 7
Tel. 22 612 00 03

PROGRESYWNE TYLKO 299 zł

„Dwa w Jednym” (do dali i czytania)

- 2 soczewki progresywne Sfera -5 do +6
- Dodatek do bliży 1-3

Najniższe ceny na:

- soczewki z antyrefleksem
- soczewki do pracy biurowej
- soczewki fotochromowe TRANSITIONS

Pracujemy pon.-pt. 9-19 sobota od 9 do 13

Spontan na EUROPRADZE

W październiku zakończył się piłkarski turniej EURO-PRAGA 2012 – Liga na trawie. Dodatkowo rozegrano mecz o „Superpuchar”.



EUROPRAGA w tym roku odbywała się na Pradze Południe na dwóch boiskach – przy ul. Zbaraskiej i na Orliku w Parku Północnym. O wynikach ligi z parku pisaliśmy w jednym z poprzednich numerów, więc gwo-

ścisłości dodajemy, że w lidze, której rozgrywki odbywały się przy ul. Zbaraskiej zwyciężyła drużyna Hotelu Jabłoń. Drugie miejsce zajął zespół Dożynki

Grochów, a trzecie FC Ochota. Najlepszym strzelcem ligi został Krzysztof Gawryśzewski z Hotelu Jabłoń (11 bramek). Tylko o jeden celny strzał był słabszy Tomasz Radomski (Dożynki Grochów). Tytuł Fair Play, w tej

lidze, przypadł teamowi Panama Skład.

Na zakończenie „trawistego” sezonu zorganizowany został mini turniej o „Superpuchar” pomiędzy czterema najlepszymi zespołami ze Zbaraskiej i Orlika. W finale turnieju spotkały się zespoły Praga i FC Kobielska. W końcówce meczu, przy stanie remisowym, doszło do nieporozumienia pomiędzy sędzią (jeden wskazał doliczenie kilku minut, a drugi odgwiżdżał koniec spotkania). Doprowadziło do napięcia wśród zawodników i kibiców. Ostatecznie zdecydowały kame. I choć turniej jest profesjonalny, to organizatorzy pozwolili na odrobinę spontaniczności dopuszczając jednego z kibiców do wykonania ostatniego karnego. Wśród publikki rozległo się głośnie „Darek! Darek!” i celne uderzenie piłki (bez buta, w samej skarpecie) przesądziło, że „Superpuchar” trafił do FC Kobielska. Nagrody (na zdjęciu) wręczali m.in. radni Pragi Południe Bartłomiej Wichniarz i Marek Borkowski.

rosa

Judo w Akademii



W Akademii Obrony Narodowej odbył się kolejny międzynarodowy turniej judo z okazji święta „Narodowego Dnia Niepodległości”. Bardzo dobrze w zawodach wypadł nasz UKJ AON Warszawa.

3 i 4 listopada, na trzech tami (pole walki w judo), walczyło ze sobą 300 młodych judoków i judoczek. Już po raz XVII klub UKJ AON Warszawa zorganizował turniej upamiętniający rocz-

nicę odzyskania przez nasz kraj niepodległości. W tegorocznych zawodach brali udział nie tylko zawodnicy z wielu polskich klubów, ale także z Charkowa, Doniecka i Kijowa. – To dla nas była bardzo długa podróż – mówi „Mieszkańcowi” Wasyl Mikła z Użgorodu, stolicy Zakarpacia – Dzieci najpierw pociągami jechaliśmy z Doniecka, a potem autokarem przyjechaliśmy do Rembertowa. Ale atmosfera w podróży była

znakomita – żartowali, że potrzebny będzie dodatkowy bagaż na medale... Zmęczenie podróży nie przeszkodziło jednak naszym wschodnim sąsiadom w osiągnięciu znakomitych wyników. W klasyfikacji drużynowej zwyciężyła właśnie ekipa z ukraińskiego Doniecka. Za nią na podium stanęła drużyna warszawskiego UKJ 225, a trzecie miejsce zajął nasz UKJ AON Warszawa.

– Poziom zawodów był naprawdę wysoki – ocenia Cezary Majewski, prezes rembertowskiego klubu – Szczególnie w kategorii młodzików, w której występowało kilku medalistów Mistrzostw Polski. Ukraińcy też wystawili bardzo silną ekipę. Moi młodzicy wypadli bardzo dobrze. Dziewczeta zdobyły trzy srebrne medale, a chłopcy dwa złote i jeden brązowy. Zwycięsko zakończyły też turniej kilkoro najmłodszych zawodników AON-u. Bardzo jeszcze młody, ale wielce utalentowany i już utytułowany Maciek Rombel (11 l.) został uznany za najlepszego technicznie zawodnika, zaś Milena Kruszevska (9 l.) za najlepszą zawodniczkę turnieju. ar

Sprintem, czyli trzy pytania do...

Katarzyny Witek – instruktorki narciarstwa klasycznego, współzałożycielki Towarzystwa Narciarstwa Biegówki Wesoła

– W ubiegłym roku na Pradze Południe udało się utworzyć ścieżki narciarstwa biegowego w okolicy Parku Skaryszewskiego, a w Wesołej to się udało...?



Katarzyna Witek trenuje przez cały rok.

– Trasy biegowe na nizinach to cenny obiekt zimowy! Warto czynić starania, aby powstawały także w Stolicy. Wymagają minimalnych nakładów finansowych. Zima u nas jest krótka, ale można ją przeżyć intensywnie, a nie przed telewizorem czy w hipermarketach. Narty, to mocna alternatywa dla klubów fitness. TN Biegówki Wesoła powstało w ubiegłym roku. Przy wsparciu Dzielnicy i przychylności Stowarzyszenia Szwadron Jazdy RP udało nam się na Hipodromie utworzyć profesjonalną trasę – jedną z pierwszych na Mazowszu!

– Jesteśmy po pierwszym śniegu. Jak na taką aurę reaguje warszawski narciarz?

– Jesteśmy raczej typem wyczekującym, obserwującym prognozę pogody i reagującym na każdą sposobność przypięcia nart. Tak też było po pierwszym, październikowym opadzie. Najbardziej zniecierpliwieni przez kilka godzin cieszyli się śniegiem. Pierwszy śnieg u mnie rodzi radość, bo narty

czekają na inaugurację, ale niesie też obawę. Nasza trasa „Hipodrom” musiała zostać zmodernizowana. Te prace ruszyły dopiero w miniony weekend. Żeby można było poczłapać i pobiegać w komfortowym śladzie to wcześniej trzeba wykonać dużą robotę.

– W lutym zorganizowaliście Pierwszy Piknik Narciarski Wesoła 2012. Wzięło w nim udział ok. 160 narciarzy. Planujecie podobną imprezę nadchodzącej zimy?

– To była największa na Mazowszu impreza utrzymana w konwencji zawodów i rodzinnego pikniku. Sukces Pikniku jest najlepszą rekomendacją do podejmowania tego typu działań. Z całą pewnością odbędzie się Drugi Piknik Narciarski. Ale impreza masowa to nie wszystko. W ostatnie ferie zimowe przeschkoliliśmy ponad 60 dzieci. Z ich relacji, można mieć nadzieję, że większość wróci do tego sportu. Szkolimy też dorosłych i młodzież, a także dzieci niewidome.

Rozmawiał Adam Rosiński

REKLAMA

Jak wyleczyć rwę kulszową?

Rwa kulszowa – bardzo przykry, ostry, bezlitośnie przeszywający ból, który początkowo może być odczuwany na wysokości pleców, stopniowo przemieszczając się wzdłuż pośladków i bioder, by po tylnej części nogi dotrzeć aż do stopy. Rwa kulszowa powoduje całkowite unieruchomienie, czasem na kilka tygodni.

O schorzeniu i sposobach zapobiegania mu rozmawiamy z masażystą p. Jackiem Twarowskim.

– Jakie są przyczyny ataku rwy kulszowej?
– Może to być wada postawy, nieprawidłowe podnoszenie czegoś ciężkiego, wykonanie nagłego ruchu czy skrętu tułowia, zmiany zwyrodnieniowe stawów, osteoporoza, ciąża. Ból powstaje na skutek ucisku na nerw kulszowy. Może to być spowodowane wypadnięciem krążka międzykręgowego lub obrzękiem objętych stanem



położyć się na zdrowym boku. Trzeba zachować spokój, zdemontowanie tylko pogarsza stan chorego. Warto zwrócić uwagę, w jakich pozycjach ból jest mniejszy i starać się utrzymywać właśnie

zapalnym powierzchni stawowych. Nerw może być również drażniony wskutek zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa. W czasie ciąży rosnący płód może przyciskać nerw do kręgosłupa. Bywa, że przewlekła rwa kulszowa może być spowodowana przez ucisk na nerw kawałka chrząstki, odłamanej z uszkodzonego krążka międzykręgowego, ale to rzadkie przypadki. Silny ból, spowodowany nim stres i niepokój.

– Jakie zachowania zalecałby Pan, by zminimalizować konsekwencje ataku rwy kulszowej?

– Jeśli to możliwe, należy

pozycje. Pod żadnym pozorem nie należy się schylać, podnosić przedmiotów z podłogi. Nie powinniśmy pozwolić, by osoby niepowołane dotykały naszych pleców. Oczywiście należy skontaktować się z fizjoterapeutą.

– Pacjenci chwalą Pański profesjonalizm i ciepły stosunek do nich. Współpracuje Pan z kilkoma warszawskimi szpitalami. Jest Pan fizjoterapeutą. W jaki sposób pomaga Pan osobom cierpiącym na rwę kulszową? Czy można zapobiegać temu schorzeniu przy pomocy masażu?

– Od piętnastu lat pracuję jako masażysta, wciąż doskonałą swoje umiejętności, odwiedzam chorych w ich domach, jeśli jest taka potrzeba, doradzam w doborze rodzaju ćwiczeń do indywidualnego wykonywania. Lekarze bez wahania powierzają mi swoich pacjentów. A jeśli chodzi o rwę kulszową to jej atak poprzedzają pewne zwiastuny, o których mówię pacjentom. Jeśli uda się wyprzedzić atak można go całkowicie wyeliminować, właśnie przy pomocy odpowiedniego masażu. Systematyczny masaż, który wykonuję, może sprawić, że ataki rwy kulszowej nie wystąpią w ogóle.

Rozmawiał M. L.

Gabinet „Zdrowie” ul. Garwolińska 7 lok. 79
tel. 22 610-06-73; 602-375-462; www.twarowski.net

TURNUSY REHABILITACYJNE w atmosferze gościnności...

Sanatorium Uzdrawiskowe ZGODA zaprasza na grudniowe dwutygodniowe turnusy rehabilitacyjne pełnopłatne i dofinansowane przez PFRON

TERMINY:

■ 3-17.12.2012 r. ■ 21.12.2012 r.-01.04.2013 r.

Elementy turnusu rehabilitacyjnego:

- 14 noclegów ● całodzienne wyżywienie z uwzględnieniem diet
- zabiegi lecznicze ● gimnastyka
- wycieczka autokarem po okolicach Krynicy-Zdrój
- spacer z przewodnikiem po Krynicy-Zdrój ● konsultacja lekarska
- całodobowa opieka medyczna ● ubezpieczenie NNW

Daj się oczarować bajkowej krainie pokrytej białym, puszystym śniegiem... Krynica-Zdrój zaskoczy Państwa bogactwem zimowych atrakcji, a pobyt w przytulnym Sanatorium Uzdrawiskowym Zgoda, bogaty w specjalistyczne zabiegi lecznicze przyprawi o lepsze samopoczucie i energię!

Sanatorium Uzdrawiskowe ZGODA
ul. Piłsudskiego 42, 33-380 Krynica Zdrój
tel./fax (18) 471 20 76, tel. (18) 471 63 73
www.zgoda-krynica.pl



Metal-Market
HURT DETAL
NARZĘDZIA, art. METALOWE
ul. Mińska 38
tel. 813 99 55
www.metal-market.pl

NARZĘDZIA ŚRUBY ZAMKI LINKI

CERDENT
Gabinet
Stomatologiczno –
– Lekarski
Warszawa,
ul. Grenadierów 21
tel. 813-22-38
od pon. do pt. w godz. 10.00-20.00

- Stomatolog od poniedziałku do piątku 10.00 - 19.00
- Ginekolog od poniedziałku do piątku 16.00-19.00
- USG prenatalne 3D 4D poniedziałek, środa, czwartek, piątek 16.00-18.00
- Urolog wtorek 14.00-16.00

MAR PLAST Pod miastem najtaniej. Sprawdź!!!
OKNA DRZWI
BRAMY garażowe
ROLETY PARAPETY 10 lat doświadczenia
WIELGOLAS BRZEZIŃSKI 30A, 05-074 Halinów tel. 22 760 40 16
e-mail: biuro@okna-marplast.pl, www.okna-marplast.pl