



DENTAMEDICA

☑ ortodoncja

☑ protetyka

☑ implanty

☑ stomatologia

☑ chirurgia

☑ RTG

GOŚLAW ul. Abrahama 2

☎ 22 671-31-32; 22 673-89-01

www.dentamedica.pl



ZASŁUŻONY DLA WARSZAWY

REMBERTÓW

WESOŁA

WAWER

PRAGA

MIESZKANIEC

Internet: www.mieszkaniec.pl

Nr 3(576) ROK XXII

7.02.2013 r.

ISSN 1231-7993

bezpłatny

Pokochać kryzys

Kryzys ekonomiczny zaczyna się w głowach i niepostrzeżenie przemieszcza się w kierunku portfeli. Znamy to uczucie z innych sytuacji i miejsc: jedziesz windą i nagle dopada cię myśl, że zgaśnie światło, klatka stanie. Oblewa cię pot, jesteś jak sparaliżowany. Albo wypływając, jak zawsze kawałek w jezioro, nagle dopada cię strach, że może zabraknie ci sił by wrócić. Zaczyna się paniczny powrót...

Teraz jesteśmy bombardowani informacjami, że będzie gorzej, że masowo, być może, będziemy tracić pracę. Na wszelki wypadek więc ograniczamy wydatki (mówię o tej większości, dla której zdarzenia rysują się tylko hipotetycznie), spada konsumpcja, czyli fabryki zaczynają ograniczać produkcję, bo mniej się sprzedaje. I zaczynają zwalniać pracowników.

Tworzy się zamknięty krąg, który przerwie dopiero... magiczne odtrąbienie końca kryzysu. Podchodźmy do niego racjonalnie, spokojnie.

Faktycznie trzeba przestać być frywolnym w wydatkach, ale z drugiej strony trzeba pamiętać, że nigdy nie będzie tak tanio, jak w kryzysie. Nagle pojawiają się okazje wyjazdu w miejsca, na które zwykle nigdy nie byłoby nas stać, na kupno auta czy telewizora w wyjątkowych cenach.

Krótko mówiąc, nie dajmy się zwariować, bo tylko ten kryzys pogłębimy. A ponieważ luty jest miesiącem walentynkowych wyznań, zaryzykuję nawet tezę: pokochajmy (tak leciutko) kryzys, a on szybciej odwzajemni się nam uczuciem. Z miłości po prostu od nas odejdzie. **Tomasz Szymański**



SŁODKI CZWARTEK

CICHY ZABÓJCA

Jest bezwonny, bezbarwny i bezlitosny. Czad. W sezonie zimowym czad, czyli tlenek węgla, zbiera największe śmiertelne żniwo...

dokończenie na str. 2



W NUMERZE:

● Kronika policyjna str. 2

● Cyk Walenty, na bok sentymenty str. 3

● Listy str. 4

● MIESZKAŃCY Krzysztof Dzikowski str. 6



● Zima w mieście str. 6

● Ach, te włosy! str. 7

● MIESZKANIEC na luzie str. 8

● Szanse dla chorych na Parkinsona str. 10

● Dzielnicowo na sportowo str. 11

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

REKLAMA

CHODENT
GABINET STOMATOLOGICZNY

NOWOCZESNY GABINET
MIKROSKOP, KAMERA, ULTRADZWIĘKI, 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

Pijalnia Czekolady
E.Wedel zaprasza.

Bogata, ul. Zamyskiego 36

50% rabatu na lody "WEDLI"

BISTRO
GOŚLAW

- Obiady domowe już od 12 zł
- Dieta 1200 kcal
- KINDERBALE z atrakcjami
- 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

REKLAMA

OKNOPLAST
KRAKÓW

OKNA z Krakowa

RABAT do 38%*

* 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 Dęblńskiej i Rodziewiczówny
mieszkania od 43 do 84m²
www.novum-developer.pl
tel. 22 350 70 70

Biuro Sprzedaży Mieszkań
ul. Jubilerska 10
(Budynek Super Expressu)

Inne lokalizacje
Novum Management:
Białoteka, Młociny, Otwock

novum

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.meble-wierzowski.pl e-mail: meble@meble-wierzowski.pl

STARDENT
STOMATOLOGIA

Pełny zakres leczenia
Ortodoncja • Implanty • Rentgen

tel. 22 671 02 40 Goślaw ul. Gen. Abrahama 6
www.stardent.com.pl

www.maxipizza.pl

MAXIPIZZA

22 671 71 71
CH Tesco Goślaw
ul. Fieldorfa 41

lokalowy kupon promocyjny

➔ szczegóły na str. 2

CICHY ZABÓJCA

dokończenie ze str. 1

W styczniową niedzielę, wieczorem, rozmawiamy z mieszkańcami komunalnej kamienicy przy ul. Grochowskiej 302. – To już cztery lata... – mówią – Wspominamy Agnieszkę... To była śmierć, której można było uniknąć... W nocy z 20 na 21 stycznia 2009 r. w budynku ułatniał się czad. Nastoletnia Agnieszka śmiertelnie się nim zatręła, a wszyscy lokatorzy kamienicy zostali ewakuowani. Część z nich znalazła się w szpitalu. To była głośna sprawa. Pisał o niej „Mieszkaniec”, nagłaśniały ją media lokalne i ogólnopolskie. Co się zmieniło od tamtej tragedii?

Wydaje się, że trochę zmieniła się świadomość lokatorów. Każda taka tragedia wpływa na to, że ludzie, którzy w niej uczestniczą, wiedzą, że czad nie jest jakimś wyimaginowanym zabójcą i może zaatakować w ich mieszkaniu. Zaczynają zwracać uwagę na częstotliwość kontroli przewodów kominowych, stan wyposażenia mogącego wytwarzać czad, przewietrzanie mieszkań, rozszczelnianie okien, czy zakup „czujek” wykrywających tlenek węgla.

Około dwóch tysięcy osób rocznie jest poszkodowanych w Polsce w wyniku zatrucia czadem. Setka ginie każdego roku. Warszawa, na tym tle, nie jest jakąś pozytywnie wyróżniającą się aglomeracją. Wpływa na to m.in. duża ilość mieszkań komunalnych i innych lokali, w których użyt-

owane są sprzęty gazowe, a nawet piece na paliwo stałe. – W województwie mazowieckim widzimy trend spadkowy tego typu zdarzeń, ale to też zależy od pogody. Jeśli zima jest mroźna, to występują częściej – mówi „Mieszkańcowi” st. kpt. Karol Kierzkowski, rzecznik Komendanta Wojewódzkiego Państwowej Straży Pożarnej. – W aktualnym sezonie grzewczym, czyli od września ubiegłego roku, odnotowaliśmy na Mazowszu 76 osób rannych i 5 ofiar śmiertelnych, a w całej Polsce te liczby wynoszą 1170 i 72. Statystyki są tragiczne, tym bardziej, że za każdą kryje się jakaś rodzinna tragedia.

Rzecznik podkreśla dużą wagę czujników czadu montowanych w lokalach. Nie są rzadkością interwencje strażaków w przypadku, gdy „czujki” włączają alarm i zaniepokojeni lokatorzy zwołują służby do sprawdzenia, czy wszystko jest w porządku. Takie interwencje ratują życie. Zapytany, czy nie uważa, że czujniki powinny być obowiązkowo montowane w lokalach, odpowiada: – To bardzo dobry pomysł, ale dotykamy tu sfery własności lokali. Słusznie, w przypadku własności prywatnej, to jest indywidualna decyzja właścicieli, czy chcą czuć się bezpiecznie, czy nie. Niemniej zagrożenie czadem w znacznej mierze występuje w starszych zasobach komunalnych i spółdzielczych. Zarządcy i administratorzy tych budynków i lokali winni rozważyć wyposażenie mieszkań



w „czujki”. Po wspomnianej tragedii południowopolski ZGN zamontował je w każdym lokalu kamienicy przy Grochowskiej 302.

– Od śmierci Agnieszki sprawdzanie stanu wentylacji w naszym budynku jest rzetelne – mówi Ania, jedna z mieszkanki feralnej kamienicy. Ale czy potrzebna była aż takiej tragedii, aby zatrudniani przez ZGN kominiarze rzetelnie wykonywali pracę, za którą dostają sówite wynagrodzenie? Śmierć nastoletniej Agnieszki na pewno była niepotrzebna, ale nie była bezsensowna. Jej sąsiedzi mieszkają bezpiecznie, ale tysiące innych osób niestety nie. Strażacy wskazują, że głównymi błędami mogącymi doprowadzić do tragedii, jest zaklejanie przez lokatorów kratki przewodów wentylacyjnych i nadmierne uszczelnianie mieszkań. Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej w Warszawie prowadzi właśnie społeczną kampanię „Nie dla czadu”. Na internetowej stronie strażaków (www.straz.pl) można znaleźć informacje o tym w jaki sposób uniknąć tragedii.

Adam Rosiński

KRONIKA POLICYJNA

Recydywista rozbójnik

Do komendy przy ul. Grenadierów zgłosił się mężczyzna, który poinformował policjantów o usiłowaniu wymuszenia od niego 2 tysięcy złotych. Sprawca groził pokrzywdzonemu pozbawieniem życia. Policjanci ruszyli w teren i namierzyli, 33-letniego Wojciecha R. Trafił on do policyjnej celi. Jak się okazało, był już wcześniej notowany przez policję, działał w warunkach tzw. recydywy. Za wymuszenie rozbójnicze grozi do 10 lat pozbawienia wolności.

Sprawa wyjaśniona po latach

W 2011 roku policjanci przyjęli zawiadomienie o dokonaniu rozbój. Pokrzywdzony mężczyzna został zaatakowany przez dwóch nieznanymi mu napastników, utracił m.in. telefon komórkowy. Po przyjęciu zawiadomienia kryminalni i dochodzeniowcy zajęli się rozwiązaniem tej sprawy. Po sprawdzeniu wszystkich okoliczności zdarzenia wydawało się, że sprawa została umorzona.

Ostatnio jednak patrol wylegitymował podejrzanie zachowującego się 22-letniego mężczyznę, który miał przy sobie... poszukiwany telefon komórkowy. Jak się okazało, telefon pochodził z rozbój dokonany w 2011 roku. Krzysztof B. trafił do policyjnej celi. Usłyszał zarzut rozbój, do którego się przyznał. Prokurator objął 22-latkę policyjnym dozorem. Policjanci nadal zajmują się tą sprawą i poszukują drugiego sprawcy.

Zdradził go telefon

Policjanci z wydziału wywiadowczo-patrołowego zauważyli mężczyznę, który na ich widok zaczął zachowywać się nerwowo. Podczas interwencji, okazało się że 37-latek miał w plecaku ukryty między innymi tom i elementy metalowe. W czasie wyjaśniania przez policjantów skąd pochodzą ujawnione przez nich elementy metalowe, funkcjonariusze ustalili, że mężczyzna został już wytypowany przez policjantów wydziału zajmującego się zwalczaniem przestępczości przeciwko mieniu jako sprawca włamania do piekarni. Podczas tego włamania, sprawca pozostawił na miejscu swój telefon komórkowy. Okazało się, że elementy metalowe również pochodzą z piekarni,

do której kilka dni wcześniej Krzysztof K. się włamał. 37-latek trafił do policyjnej celi. Pokrzywdzony oszacował poniesione straty na sumę prawie 10 tysięcy złotych.

Odzyskali... 2 koparki

Jedna z koparek została skradziona z terenu Wawra, a druga z Mińska Mazowieckiego. Funkcjonariusze z wydziału zajmującego się zwalczaniem przestępczości przeciwko mieniu w wyniku czynności operacyjnych ustalili miejsce, w którym mogła znajdować się poszukiwana przez nich koparka z Wawra. Na niezamieszkałej działce odnaleźli „zgubę”. Na miejscu znajdowała się również druga koparka, która po sprawdzeniu w policyjnej bazie danych okazała się być poszukiwana przez policjantów z Mińska Mazowieckiego. Teraz policjanci zajmują się ustalaniem sprawców kradzieży.

Zatrzymany za kradzież ubrań

Mundurowi z Grenadierów zostali wezwani do centrum handlowego, gdzie w jednym ze sklepów pracownicy ochrony ujęli mężczyznę, który dokonał kradzieży alkoholu. W czasie wyjaśniania okoliczności kradzieży okazało się, że mężczyzna ma na sobie ubrania, które zostały kilka dni wcześniej skradzione, co zarejestrowały kamery monitoringowe. 28-latek tłumaczył policjantom, że ubrania kupił w innym sklepie. Policjanci słusznie nie dali wiary w te tłumaczenia i Krystian D. trafił do policyjnej celi, a kurtka i bluza zostały zabezpieczone. 28-latek przyznał się do zarzutu kradzieży i poddał dobrowolnie karze zaproponowanej mu przez prokuratora. Kradzież zagrożona jest karą do 5 lat pozbawienia wolności.

Wybuch butli z gazem

W sobotę, 2 lutego w jednym z mieszkań na parterze bloku przy ul. Witołińskiej wybuchła butla z gazem. Na miejsce przybyła błyskawicznie straż pożarna. Na szczęście wybuch nie naruszył konstrukcji budynku i nie trzeba było ewakuować mieszkańców. Do szpitala trafiła z poparzeniami twarzy lokatorka mieszkania. Lokal został zabezpieczony przez policjantów, którzy prowadzą śledztwo, dlaczego doszło do wybuchu.

toms

REKLAMA

13 SK LOKATA MAX na 13 miesięcy



Oprocentowanie do: 6,88%*

Doskonałe warunki

Lokata z możliwością wpłat i wypłat w trakcie trwania okresu umownego * oprocentowanie zmienne po 13-tu miesiącach

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

WARTO OSZCZĘDZAĆ www.skbank.pl infolinia: 801 170 070

REKLAMA

FRANCZYZA!!!
Otwórz w swoim mieście pizzerię MAXIPIZZA!
Informacje: biuro@maxipizza.pl

www.maxipizza.pl
zamów z rabatem ON-LINE



MAXI PIZZA
Warszawa, ul. Fieldorfa 41
(C.H. TESCO Gośćków, Food Court)

ZAPRASZAMY
poniedziałek - czwartek 9.00 - 13.00
piątek - sobota 9.00 - 14.00
niedziela 10.00 - 12.00

Warszawa - dowóz gratis!
22 671 71 71

PROMOCJE!

PONIEDZIAŁKI, WTORNI, ŚRODY
2 ZA 1 DRUGA PIZZA GRATIS!
do dużej (ok. 45 cm) pizzy marta Margherita z 3 składnikami, do małej (ok. 30 cm) dowolna mini pizza. Ważne w lokalu i w dostawie.

CODZIENNIE
15% RABATU NA WSZYSTKIE PIZZE LUB 1 L PEPSI GRATIS
Ważne codziennie w lokalu i w dostawie.

CODZIENNIE W LOKALU I W DOSTAWIE
Duża (ok. 45 cm) **MARGHERITA** + trzy dowolne składniki ZA 25,92 zł
Mała (ok. 30 cm) **MARGHERITA** + trzy dowolne składniki ZA 19,46 zł

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKI W LOKALU I W DOSTAWIE
60% RABATU NA DRUGĄ PIZZĘ.
Druga pizza nie może być droższa od pierwszej.

Promocje nie łączą się ze sobą. Minimalna wartość zamówienia z dostawą - 18,99 zł. Dostawa ma przy sobie 20,00 zł. Dostawa gratis w ograniczonej strefie. Czas dostawy uzależniony od ilości zamówień. Udział nie jest ofertą w rozumieniu Art. 66 Kodeksu Cywilnego.

CHCESZ MIEĆ ŁATWY DOSTĘP DO INFORMACJI ZE SWOJEJ DZIELNICY?

Jest na to proste rozwiązanie!

Wejdź na naszą stronę internetową... ➔ ...zapisz się do newslettera... ➔ Co DWA TYGODNIE otrzymasz **MIESZKAŃCA ON-LINE** z **NAJSWIEŻSZYMI** informacjami na swoją **SKRZYNKĘ MAILOWĄ!!!**



Cyk Walenty, na bok sentymenty

Obchodzimy Walentynki jako erotyczno-figlarny manifest na rzecz miłości jako takiej. Jedni się z tą ideą zgadzają, inni nie. Mało kto wie jednak, że samo święto i jego znaczenie są nie dosyć że dużo bardziej zagmatwane, to jeszcze my Słowianie moglibyśmy zastąpić je własnym świętem miłości, dużo ciekawszym i bardziej magicznym.

Ciekawe, czy gdyby Święty Walenty żył w dzisiejszych czasach, ucieszyłoby go, że jest patronem święta zakochanych (niby chorych na epilepsję też, ale my nie o tym), i w dniu gdy przypada rocznica jego tragicznej śmierci, ludzie wręczają sobie serduszka, komplety czerwonej bielizny, albo maskotki z napisami I LOVE YOU – niezależnie od szczerości te-

udało im się celebrować miłość nie jeden dzień w roku, ale przynajmniej kilkadziesiąt. W końcu Walentynki dotarły do Polski i ościennych krajów dopiero w latach 90. ub. wieku, i tak naprawdę nie są naszym świętem, tak samo jak nie są świętem Amerykanów czy Anglików, choć przypisują sobie do niego prawa stworzenia niczym bogowie miłości.

plodność kobiet, miały bogatą symbolikę miłosną. Pierwszy dzień Luperkaliów, odnosił się do kultu Świętego Walentego, którego uznano za patrona przyjaźni i obietnic miłosnych.

Historia Walentego, biskupa rzymskiego który mimo zakazu cesarza, udzielał ślubów żołnierzom i ich ukochanym, za co otrzymał wyrok więzienia, mogłaby posłużyć jako wzór dla

lenty wysłał piękny list miłosny do swojej ukochanej. I tak to się wszystko zaczęło, i trwa do dziś, choć w mocno uproszczonym przekazie znaczeniowym, bo kto, no który mężczyzna oddałby dziś życie za ukochaną (tak, wiem, każdy bez wyjątku, jak tylko znajdzie wolną chwilę).

No i mówiąc całkiem poważnie, rozchodzi się o to, że my Słowianie mamy także swoje Walentynki, które obchodzimy jako Noc Świętojańską, zapominając, że to docelowo jeszcze lepsze i głębsze znaczeniowo święto miłości, które dodatkowo zawdzięczamy naszym przodkom. Sobótka, Noc Kupały, Kupałnocka, Palinocka – w zależności od regionu Polski różnie się to nazywało. Ale idea pozostaje ta sama. W tę jedną noc w roku, z 21 na 22 czerwca, kobiety topiły wianki dowiadując się dzięki nim czy i kiedy wyjdą za mąż. Rytualne kąpiele w rzekach czy jeziorach zapewniały oczyszczenie duszy, miały moc uzdrawiania i spełniania pragnień, w tym także miłosnych. Tańce wokół ogniska były także związane z miłosnymi rytuałami, a do tego przez całą noc odbywały się wróżby i rytuały miłosne.

Nasze babki obchodziły to święto, nie mając pojęcia o Walentynkach, a mimo to kochały i były kochane, a ich związki trwały po kilkadziesiąt lat i niektóre trwają do dziś. I mimo, że 14 lutego nie dostawały serduszek, maskotek czy czerwonej koronkowej bielizny jakoś udało im się przetrwać. Może po prostu skupiały się nie na Walentynkach, ale na codziennym kochaniu, które mimo że banalne daje dużo radości nie jeden raz w roku.

Sab.

Praga Południe, Rembertów

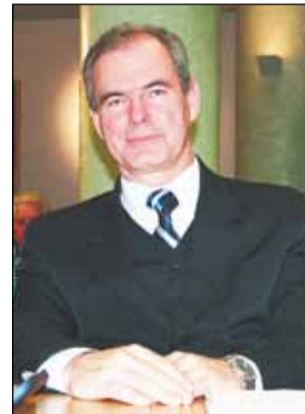
Zmiany w Zarządach Dzielnic

Dzielnice Rembertów i Praga Południe mają już odpowiednią ilość Członków Zarządów. W kolejnym podejściu wiceburmistrzem Rembertowa został Mieczysław Golónka.

Po tym, jak wiceburmistrz Pragi Południe, Adam Grzegorzówka, zdecydował się na kierowanie Białoleką, w dzielnicowym samorządzie wolny pozostawał wakat zastępcy burmistrza. Ponieważ ta sytuacja trwała ponad miesiąc, burmistrz Tomasz Kucharski zaproponował zmniejszenie ilości Członków Zarządu Pragi Południe z 5 do 4. Na ostatniej sesji Rady Dzielnic Praga Południe samorządowcy uchwalili proponowaną zmianę. – Nie jest to żadnym problemem – wyjaśniał burmistrz Kucharski. – Jeśli będziemy mieli odpowiedniego kandydata na stanowisko zastępcy burmistrza, to przed wyborem zwiększymy uchwałą ilość Członków Zarządu.

Wiceburmistrza wybrali za to radni Rembertowa. 31 stycznia został nim Mieczysław Golónka (na zdjęciu), który w poprzedniej kadencji kierował dzielnicą, a w obecnej sprawował mandat radnego i zasiadał w komisjach bezpieczeństwa, samorządowej oraz oświaty, kultury i spraw społecznych. Za tym wyborem głosowało 12 radnych, pięciu było przeciw, a jeden wstrzymał się od głosu. W głosowaniu nie brał udziału kandydat na wiceburmistrza oraz nieobecni rajcy Bogdan Hanak i Leszek Korneluk. Poproszony o komentarz wyniku radny Józef Melak, który w przeszłości także kierował Rembertowem, odpowiedział bardzo dyplomatycznie: – Gdy byłem burmistrzem, to Mietek był moim zastępcą do spraw technicznych i wywiązywał się ze swoich obowiązków.

Ostatniego dnia stycznia samorząd Rembertowa obradował jednak na dwóch sesjach. Na drugiej grupa ośmiu radnych głosowała nad odwołaniem przewodniczącego rady, Michała Kaczyńskiego. – Nie dopuszcza innych do głosu, pozwala sobie na osobiste komentarze i dowolność w decydowaniu nad czym możemy, a nad czym nie możemy debatować – powiedział „Mieszkańcowi” radny Michał Zyga. Jednak przeciw odwołaniu przewodniczącego głosowało 11 rajców. Niemniej z różnych stron rembertowskiego samorządu słychać nieoficjalnie, że sytuacja jest dość gorąca i możliwe są kolejne zmiany personalne. ar



go wyznania. Niektórzy spędzają wtedy wspólne namiętne noce (po których wzrasta poziom dzietności w naszym kraju, co już jest plusem), pożerają smakowite kolacje w przystrojonych w czerwone róże, serduszka i inne stylowe akcenty tego święta restauracjach czy mieszkaniach, i cieszą się z obcowania z miłością. I dobrze, byle tylko potem

A sprawa Walentynek nie jest wcale taka prosta. Bo zagłębiając się w historię, można odnaleźć informacje, że na początku były obchodzone w Cesarstwie Rzymskim.

Luperkalia, czyli trwające dwa dni święto, odbywające się 14 i 15 lutego, podczas którego pośród wielu rytuałów i modłów wypraszano u bogów

niejednego miłosnego scenariusza. W więzieniu bowiem Walenty zakochał się w niewidomej córce strażnika, która według legendy dzięki jego miłości odzyskała wzrok. I wszystko mogłoby skończyć się szczęśliwie, gdyby nie to, że gdy cesarz dowiedział się o sprawie, skazał Walentego na śmierć. Wyrok wykonano 14 lutego, a dzień wcześniej Wa-

REKLAMA

REKLAMA

CENTRUM PODOLOGII

PROFILAKTYKA • ZABIEGI • LECZENIE STÓP



- Dyp. Spec. Podolodzy
- Pedicure podologiczny
- Kosmetyka lecznicza
- Odciski, modzele, pękające pięty
- Odciążenia i ortezy
- Paznokcie wrastające i grzybicze

Rondo Wiatraczna
ul. Kobielska 19
tel: 22 610 47 90

www.podologia-warszawa.pl

- Rekonstrukcja płytki paznokcia
- Opieka nad stopą cukrzycową
- Trudno gojące się rany
- Rehabilitacja (haluksy i inne)
- Dorośli, dzieci, sportowcy
- Wizyty domowe

Ochoła
ul. Słowicza 1
tel: 22 846 07 01

Zakres działania Centrum Podologii, Zdrowia i Urody

Konsultacje podologiczne – analiza deformacji i zmian w obrębie stóp z opracowaniem programu niezbędnego postępowania • profilaktyka i pielęgnacja stóp oraz poradnictwo w zakresie stosowania preparatów specjalistyczno-pielęgnacyjnych (szczególnie WAŻNA dla diabetyków!) • pedicure podologiczny • zabiegi wyprawdzające zgrubiałe, wkręcające, wrastające paznokcie • klamry ortonyksyjne • pobieranie materiału do badań mikologicznych • oczyszczenie, leczenie paznokci grzybiczych • rekonstrukcja uszkodzonych paznokci • usuwanie odcisków, nagniotków, kurzajek, brodawek, modzeli • usuwanie (hiperaktoz) zrogowaciałego naskórka • leczenie pękających pięt • trudno gojące się rany • odciążanie miejsc bolesnych • zabiegi usuwające problemy z nadmierną potliwością stóp • wykonywanie ortoz indywidualnych z masy kauczukowo-silikonowej • sprzedaż ortoz gumowych • masaże stóp i podudzi klasycznie oraz z elementami refleksoterapii • ćwiczenia korekcyjne i rehabilitacja stóp (paluch koślawy, płaskostopie, palce młoteczkowate i inne) • poradnictwo i zalecenia w doborze odpowiedniego obuwia.

Centrum Podologii jest jedynym Instytutem w Warszawie, w którym dypłomowani Specjaliści Podolodzy są w stanie zapewnić swoim pacjentom najwyższy standard chodzenia. Centrum zajmuje się profilaktyką i pielęgnacją kończyn dolnych. Pomaga w wielu przypadkach problematycznych stóp.

Centrum Podologii, Zdrowia i Urody prowadzone jest przez małżeństwo **Annę i Adama Januszewskich** – specjalistów do spraw podologii, którzy od kilkudziesięciu lat gromadzą wiedzę i tajniki tej specjalizacji. Uczestniczą w zjazdach, sympozjach i szkoleniach. W swojej pracy wykorzystują wiedzę z zakresu profilaktyki leczenia zachowawczego chorób narządu ruchu oraz ogólnej pielęgnacji kończyn dolnych. W szczególności obsługują pacjentów z grupy ryzyka tj. chorych na cukrzycę, sportowców, tancerzy, osoby starsze i dzieci. Przeciwdziałają powstawaniu zmian na stopach, a zabiegi i terapie przeprowadzają w przypadku już powstałych dolegliwości.

Ach, te włosy!

Sprawa niby prosta. Upiąć włosy, podlakierować, tu loczek, tam koczek, a jeszcze gdzie indziej treska. Ale nic bardziej mylnego! Na widok umiejętności i pomysłowości uczniów z Technikum Usług Fryzjerskich z Zespołu Szkół przy ulicy Saskiej 78, niejednemu włos stałoby się dęba. A to za sprawą konkursu fryzjerskiego, który odbył się tam 24 stycznia.

Było naprawdę ciekawie. Sala gimnastyczna zamieniona w wybieg dla modelek. W tle rytmiczna, energetyzująca muzyka niczym na pokazie mody. Nastroj jak podczas profesjonalnego pokazu fryzjerskiego. Podeksytowani goście i tłumy uczniów na widowni. W tym wszystkim dwadzieścia osiem modelek, prezentujących stylizacje związane z tematem przewodnim konkur-

Jak tłumaczy Małgorzata Olejniczak, nauczycielka, organizatorka wydarzenia, uczestnicy konkursu mieli przygotować stylizację włosów, makijaż i strój na wybranych przez siebie modelkach, tak by zaprezentować pełną stylizację karnawałową, spójną, dopracowaną i jak najbardziej profesjonalną. Uczniowie nie mieli łatwego zadania, bo choć na wymy-



dzięci minut na umalowanie i ubranie modelek w profesjonalnych pracowniach na terenie szkoły.

Zadania na pewno nie ułatwiała czujnie obserwująca pracę uczestników jury w składzie pięciu osób - dyrektora Zespołu Szkół Marka Kupieckiego, pro-

ki firmy Polwell, która zasponsorowała nagrody dla zwycięzców.

W stylizacjach dominowały żywe, soczyste kolory - od błękitów po czerwienie i nasycone odcienie złota. Jak na karnawał przystało w skomplikowanych upięciach pojawiały się brokаты, świecące ozdoby, a także koronkowe woale. Na twarzach kilku modelek dało się zauważyć misterne malunki. Wielu uczestników przygotowało specjalne stylizacje strojów, które sami uszyli lub... upięli na modelkach wykorzystując obrusy, folie czy długie metry tiulu. Kilka stylizacji nawiązywało do minionych epok - długie suknie na stelazach, wysoko upięte koki, maki karnawałowe... och, dawna Warszawa, gdzie twoje bale, suknie, woale!

Naszym zdaniem konkursu powinni wygrać wszyscy uczestnicy. Poziom był naprawdę wysoki, a i chęci początkujących stylistów ogromne. Brawa dla wszystkich, a szczególnie dla zwycięzców, w kolejności od pierwszego miejsca - Róży Tkaczyk, Agnieszki Staszewskiej i Bartka Michalskiego, wyróżnionej Aleksandry Moryto oraz ich modelek.

Sandra



su, czyli karnawałem, przygotowane od stóp do głów przez stylistów w których zamienili się uczniowie technikum biorący udział w konkursie.

ślenie stylizacji mieli czas od grudnia, to na wykonanie całości stylizacji w dniu konkursu, mieli półtorej godziny - godzinę na wykonanie fryzury i trzy-

fesjonalistów z branży fryzjerskiej Kamili Bouonaurio, Leszka Różyckiego i Grzegorza Wiśniewskiego, a także Małgorzaty Łaszewskiej, przedstawiciel-



PROTEST MIESZKAŃCÓW



Mieszkańcy kamienicy przy ul. Targowej protestowali w sobotę 2 lutego przeciwko zniszczeniom powodowanym przez budowę drugiej linii metra. W mieszkaniach przy ul. Targowej pękają ściany i sypią się tynki. Lokatorzy domagają się wstrzymania prac z tarzą podziemną do czasu zabezpieczenia budynków. Budowniczowie metra obiecują, że ewentualne szkody zostaną naprawione na ich koszt. (ab)

REKLAMA

REKLAMA

Biuro Zarządzania Nieruchomościami SM „Osiedle Młodych”
ul. Grenadierów 21,
04-052 Warszawa

OFERUJE
usługi w zakresie zarządzania lub administrowania nieruchomościami Wspólnot Mieszkaniowych.

Tworzymy profesjonalną i solidną firmę, rzetelnie podchodzącą do powierzonych nam obowiązków.

Zainteresowane Zarządy Wspólnot Mieszkaniowych prosimy o kontakt tel. **22 517-89-00**, e-mail: zarzad@osiedle-mlodych.pl lub wizytę w naszej siedzibie przy ul. Grenadierów 21.

TAPICER

* **USŁUGI**
* Narożniki wg. wymiarów klienta
* Materiały obciowe

Warszawa, ul. Krypska 52/54 przy GROCHOWSKIEJ 179 (pawilon pogotowia weterynaryjnego)
Zakład przeniesiony z ul. Znanieckiego 8

Tel. 612-53-88
0-691-75-50-50

DEHNEL SPORT

■ **NARTY**
■ **ROWERY**
■ **SERWIS!!!**

W-wa ul. Ateńska 19
tel. 22 616-15-05;
691-616-515

GOJA

MASAŻE I TERAPIA INDYWIDUALNA
psychoterapia i pomoc psychologiczna

ul. Szaserów 106
04-335 Warszawa
tel.: 660 544 167
goja@gabinetgoja.pl
www.gabinetgoja.pl

JUBILER

◆ **Naprawa biżuterii** ◆ **Biżuteria autorska**
◆ **Wyrób obrączek** ◆ **Biżuteria złota, srebrna**
również wg wzoru klienta ◆ **Hefra**

ul. Komorska 48 A (z tyłu Bazarku Szembeka)

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

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!

PAKIET DLA ZDROWIA
w Sanatorium Uzdrowiskowym Zgoda w Krynicy-Zdroju

W pakiecie:
● 6 lub 7 noclegów ● Całodzienne wyżywienie
● Konsultacja lekarska ● Zabiegi lecznicze

● **Gimnastyka grupowa** ● Całodobowa opieka medyczna ● 2 seanse w Jaskini Solnej (300m od Sanatorium) ● 1 seans w **Kompleksie SPA** (300m od Sanatorium)
● **Kuracja pitna** w pijalniach wód mineralnych ● **Warsztaty** z kosmetykologii i wizażu
● Zestaw gier planszowych do dyspozycji Gości ● Internet

6 noclegów: w pokoju 2, 3-os. i 1-os. w Studio: **749 zł/os**
7 noclegów: w pokoju 2, 3-os. i 1-os. w Studio: **799 zł/os**

Powołaj się na „Mieszkańca”, a otrzymasz 5% rabatu!

Sanatorium Uzdrowiskowe ZGODA Spółka z o. o.
ul. Piłsudskiego 42, 33-380 Krynica Zdrój
tel. 18 471 20 76, 18 471 63 73
marketingzgoda@wp.pl; www.zgoda-krynica.pl

S.M. „Międzynarodowa”
Warszawa ul. Międzynarodowa 44

OGŁASZA PRZETARG NIEOGRANICZONY

na wykonanie robót malarskich i elektrycznych w budynkach należących do zasobów Spółdzielni w zakresie ujętym w SWIZ:

Uporządkowanie przewodów teletechnicznych i elektrycznych oraz malowanie klatek schodowych w budynkach Zwycięzców 32, 34, Meksykańska 9, 5, Brazylijska 3A, 20A.

Informacje o szczegółach przetargu zawarte są na stronie internetowej Spółdzielni www.miedzynarodowa.waw.pl

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 Kikiego
Tel. 870 42 42
0-501 774 934

Szansa dla chorych na Parkinsona

Parkinson to nie wyrok... Naucz się żyć z chorobą Parkinsona... Pozwól sobie pomóc... Te wszystkie słowa nabierają od teraz nowego znaczenia.

25 stycznia w przychodni przy ul. Strusia 4/8 w Warszawie otwarty został pierwszy na Mazowszu oddział dziennej opieki dla osób z Parkinsonem. Chorych, którzy jako pierwsi zdecydowali się na udział w projekcie odwiedziła prezydent Warszawy Hanna Gronkiewicz-Waltz.

Otwarcie ośrodka to naprawdę wielki sukces. I nie chodzi tu nawet o 3 miliony złotych pozyskane z funduszu Unii Europejskiej na jego realizację, ani o to że placówka jest pierwszą tego typu na Mazowszu, dostępną dla wszystkich chorych z Warszawy pomiędzy 20 a 64 rokiem życia, którzy nie są aktywni zawodowo a chcą, po prostu mają odwagę by uczyć się żyć z chorobą i nie dać się jej wykluczyć. To wielki sukces dlatego, że daje szansę ludziom dotąd pozostawionym w samotności, i że skorzystać z niego może nawet 660 osób, z czego 470 chorych na Parkinsona, i 190 opiekunów.

Jak podkreśla Mariusz Gołański, główny specjalista do spraw terapeutycznych w

ośrodku, dla ludzi chorych na Parkinsona ogromną szansą jest możliwość obcowania z innymi chorymi, a także możliwość korzystania z zajęć rehabilitacyjnych, i tych które pozwalają na rozwój umiejętności w tworzeniu życia na nowo, często od podstaw, bo życie z nasilającymi się objawami tej choroby bywa bardzo trudne – ciało odmawia posłuszeństwa, pojawiają się kłopoty z poruszaniem, koordynacją ruchów, mówieniem, a to wszystko buduje bariery w relacjach ze zdrowymi ludźmi, i często członkami rodziny, którzy stopniowo odsuwają się od chorego.

Ogromną zaletą projektu jest właśnie to, że mogą skorzystać z niego także osoby opiekujące się chorymi na Parkinsona, na przykład biorąc udział w odbywających się w oddziale zajęciach i indywidualnych spotkaniach z terapeutami, dzięki którym mogą pozbyć się lęków i choć trochę podzielić swoimi kłopotami, znajdując wsparcie i pomoc.

Podczas spotkania z trzynastoma pierwszymi pacjenta-



mi oddziału prezydent Hanna Gronkiewicz-Waltz, podkreślała, że Ratusz traktuje projekt bardzo poważnie, i w 2014 roku przejmie nadzór i opiekę nad ośrodkiem, umożliwiając wtedy pacjentom po 64 roku życia dostęp do świadczeń w oddziale. - *W tej chwili wy Mogiem Unii Europejskiej kryteria przyjmowania pacjentów są takie jakie są, ale cieszymy się z tego co jest, i korzystamy* – mówiła pani prezydent. Podczas spotkania wiele rozmawiała z pacjentami, i mimo ich ograniczeń w sprawności, spotkanie wypadło bardzo miło. Był taki moment, gdy jedna z pacjentek rozmawiając z panią prezydent zachwiała się i poleciała do tyłu (objaw choroby Parkinsona), ale niemal natychmiast złapali ją inni pacjenci, nie pozwalając by przewróciła się na stojące za nią

krzesła. Przez te kilka sekund można było zobaczyć niespotykaną ilość zrozumienia i odpowiedzialności jakich chorym na Parkinsona pacjentom oddziału mogłoby pozazdrościć niejeden zdrowy i w pełni sprawny warszawiak.



Zajęcia dla pierwszych pacjentów odbywają się tu już od początku grudnia, i naprawdę widać ich efekty – choćby w otwartości pacjentów i ich chęci do udziału w życiu ośrodka, ale także ilości uśmiechów na ich twarzach.

Najmłodsza pacjentka oddziału ma 28 lat, i trafiła tu po wielu przejściach. Dzięki pracownikom ośrodka, może liczyć na wsparcie nie tylko psychologiczne czy medyczne, ale także doradztwo zawodowe i pomoc w poszukiwaniach pracy. Bo w końcu ma przed sobą całe życie, niezależnie od trudności jakie niesie za sobą choroba Parkinsona, a oddział jest stworzony po to by jej

pomóc. I ona i inni pacjenci przez pięć dni w tygodniu uczęszczają między innymi na zajęcia rehabilitacyjne, gimnastykę, relaksację, trening umiejętności społecznych, zajęcia filmowe. Przygotowują także prasówki z gazet, i mają lekcje angielskiego. Mogą korzystać z wyposażenia zakupionego z unijnych funduszy – drabinek, mat, schodów i poręczy korekcyjnych znajdujących się w salach, i korzystać z pomocy rehabilitantów. W ciągu dnia mogą liczyć także na masaże i skorzystać z darmowych posiłków.

Pacjenci z dużymi kłopotami z poruszaniem się mają zapewniony darmowy transport do i z ośrodka. Czy to wszystko mało? Czy w związku z projektem można chcieć czegoś więcej? Okazuje się że tak. W oddziale przydałoby się więcej... pacjentów, bo choć zainteresowanie jest duże, mogłoby być sporo większe.

Apelujemy do chorych na Parkinsona i ich rodzin, by choć spróbowali dać sobie szansę, i skorzystać z tego co oferuje ośrodek. Bo przychodnia przy ul. Strusia 4/8 i znajdujący się tam oddział są przykładem, jednym z niewielu na tak dużą skalę, że można zrobić coś naprawdę dobrego dla pacjentów.

Sandra Borowiecka

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

<p>BADANIA USG</p> <p>Piersi Tarczycy Jamy brzusznej Stawów biodrowych u dzieci Przeziębniakowe u dzieci</p> <p>Węzłów chłonnych Stawów, więzadeł i mięśni Dopplerowskie i wiele innych</p> <p>Dysponujemy najnowocześniejszym aparatem USG Voluson E6. Pozwala on uzyskać płynne, przestrzenne obrazy diagnostyczne o niespotykanej dokładności</p>	<p>SPECJALIŚCI</p> <p>Ginekolog Internista Pediatra Neonatolog Dermatolog</p> <p>Endokrynolog Urolog Ortopeda Chirurg</p>
<p>GINEKOLOGIA</p> <p>Prowadzenie ciąży Konsultacje gin. USG ciąży 2D/3D/4D USG ginekologiczne USG genetyczne Test PAPP-A</p> <p>ECHO serca płodu Kolposkopia Cytologia Szczepienia przeciw wirusowi HPV</p>	<p>STOMATOLOGIA</p> <p>Stomatologia zachowawcza i estetyczna Ortodoncja</p> <p>Endodoncja Protetyka Implantologia Chirurgia szczękowa</p>
<p>ANALIZY LEKARSKIE</p> <p>Badania krwi, moczu oraz posiewów w pełnym zakresie</p>	

Allianz INTER Vision PZU Medica COMPENSA węgry/niż standard inder

CERDENT

Gabinet Stomatologiczno - Lekarski

Warszawa, ul. Grenadierów 21 tel. 22 813-22-38 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

Przychodnia Lekarska Vita Med Narodowy Fundusz Zdrowia

Zapisy do lekarzy rodzinnych!

ul. Meissnera 7 (Goćław) tel. 673-35-00

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

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 beznadziejnie 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, miniatury 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 2013

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

RODZINNIE NA NARTACH

Blisko dwustu narciarzy biegowych wzięło udział w wyścigach w Wesolej. Pod koniec stycznia odbył się tu Drugi Piknik Narciarski Wesola 2013.

Piknik Narciarski, to impreza rodzinna. Przejawiało się to zarówno w rodzinnym kibicowaniu, jak i w samej organizacji zawodów. Najkrótszym biegiem był „Żół-

rozgrzać się przy ognisku oraz przy grillu.

– *Wspaniała atmosfera i fajne nagrody* – ocenił organizację Pikniku Michał Lipiński, który na Hipodromie startował na najdłuższym dystansie razem z życiową partnerką, Irinką. Choć biegu nie wygrał, to, w drodze losowania, przypadła mu faktycznie cenna nagroda – narty. Na poszczególnych dystansach, poczynając od najkrótszego, najlepszymi biegaczami byli: Maciej Skierski, Paweł Olejarczyk, Szymon Pośnik i Marcin Branas.

Duże zainteresowanie wzbudzali niewidomi i niedowidzący biegacze z ośrodka w Laskach. To z nimi, w ramach projektu „Pokonać strach”, od długiego już czasu współpracują trenerzy i instruktorzy z TN Biegówki. I robią to na tyle skutecznie, że wspólnie startują w największych, renomowanych biegach. Drugi Piknik Narciarski organizował Urząd Dzielnicy Wesola wraz z Towarzystwem Narciarskim Biegówki. **rosa**



W imprezie uczestniczyło znacznie więcej osób niż było biegaczy na trasie tutejszego hipodromu (o przygotowaniu trasy opowiadała dwa miesiące temu na łamach „Mieszkańca” Katarzyna Witek z TN Biegówki Wesola).

wik” (dystans 500 m dla dzieci), a w najdłuższym, przez 12 500 m, zawodnicy rywalizowali o Puchar Burmistrza. Do wyboru były jeszcze biegi na 1000 i na 5000 metrów. Czynniki i bierni uczestnicy Pikniku mogli



ODDECH W PLPH

Ferie zimowe są chwilą oddechu dla piłkarzy grających w Praskiej Lidze Piłki Halowej. Tym bardziej, że ostatnia kolejka ligi obfitowała w celne strzały.

W czterech meczach pierwszej ligi na Pradze Południe padło aż 41 bramek! Saskersi Old Boys pokonali CKS Grabarz Grochów (8:4), BRS wygrał ze Skrzydłem United (6:5), Sante pogrążyło drużynę Perkuna Boys (10:0), a Królewscy zremisowali z zespołem INSAN (4:4). Z dotychczasowych rezultatów wynika, że największe szanse na zwycięstwo w lidze mają drużyny Sante i BRS. W klasyfikacji Najlepszych Strzelców prowadzi zawodnik Skrzydła United, Mariusz Rogowski, z 24 trafieniami.

Nieco mniej bramek padło w ostatniej kolejce południowopraskiej drugiej ligi PLPH. Tutaj bramkarze wyjmowali piłkę z siatki tylko (!) 33 razy. Rekord padł w meczu Beijing – Bolesna Prawda (11:0). Pozostałe pojedynki były bardziej zacięte: FC Kovarex – Wczorajsi (5:3), Abstynenci – FC Pyyk (4:3), SGS – Orangersi (5:2). W tej lidze SGS ma, jak na razie, aż ośmiopunktową przewagę nad drugim w kolejności zespołem Beijing, który za to ma w swoim składzie najlepszego strzelca – Michała Dobkowskiego (26 trafień).

Rozgrywki PLPH zawsze gromadzą wielu amatorów „halówki” (na zdjęciu). Na Pradze Południe piłkarze grają w niedziele, w Hali Sportowej OSiR przy ul. Siennickiej. Liga trwa od października do marca. **ar**

Sprintem, czyli trzy pytania do...

Iny Stupak – amatorki narciarstwa zjazdowego.

- No cóż, prawdziwych wyczynowców to Warszawa nie ma wśród narciarzy zjazdowych, ale tysiące naszych współmieszkańców ogarnia jednak „białe szaleństwo”. Jesteś typową przedstawicielką tego sportowo-rekreacyjnego nurtu...

- To zaczęło się od zimowych wyjazdów na obozy harcerskie. Pierwszy raz byłam na stoku w Bukowinie Tatrzańskiej, gdy chodziłam do trzeciej klasy podstawówki. Wtedy nie



Ina z przyjaciółmi na stoku Janovka w Zuberku.

było jeszcze takiego komfortu, jak jest teraz. Nie było nart carvingowych, które praktycznie same jeżdżą, a wyciągami, tzw. wyrwirączka-

mi, wjeżdżało się na górę za pomocą drewnianego klucza i były problemy z utrzymaniem się na linie. Ale ta pasja trwa u mnie cały czas. Także w dorosłym życiu staram się z rodziną, z przyjaciółmi, w każde ferie wyjechać w góry i poszaleć na stokach.

- **A tym, którzy nie mają możliwości wyjechania w góry, to gdzie w Warszawie radziłabyś stawiać pierwsze kroki na nartach?**

- Wcale nie jest trudno znaleźć górkę do zjazdów dla małych dzieci, a to właśnie wśród maluchów najłatwiej rozbudzić narciarską pasję. Mieszkałam przy ul. Majdańskiej i w zasięgu kilkuminutowego spaceru mogę wskazać kilka takich miejsc. Choćby górkę przy jeziorze Gocławskim od strony Przyczółka Grochowskiego, czy wzniesienia na Bulwarze Stanisława Augusta od ul. Kinowej. Dla początkujących maluchów to poważne wyzwania. Taki wstęp do zakosztowania w przyszłości prawdziwej górskiej przygody z jej adrenaliną, atmosferą,

radością dawania sobie wycisku na świeżym, mroźnym powietrzu.

- **Wspomniałaś o różnicach w dawnym sprzęcie i urządzeniach na stokach, a co jeszcze się zmieniło przez te kilka dekad w rekreacyjnym uprawianiu tego sportu?**

- Zmian jest bardzo dużo. My w ostatnich latach najczęściej wybieraliśmy stoki w okolicach Korbiewowa lub słowackiego Zuberca. Jeszcze jakiś czas temu oferta słowacka, czy czeska była znacznie lepsza, ale widać, że te różnice się zacierają. U nas przybyło sporo nowoczesnych wyciągów. To, wraz z wprowadzeniem euro na Słowacji, spowodowało, że znaczna część naszych narciarzy zostawała po polskiej stronie. W odpowiedzi Słowacy zamrozili ceny wyciągów i kwater. Modernizują wyciągi i uatrakcyjniają bazę poprzez budowę basenów termalnych, czy torów bowlingowych. Trudno powiedzieć, gdzie jest lepiej. Samemu trzeba sprawdzić co komu pasuje.

Rozmawiał **Adam Rosiński**

REKLAMA

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

ABCK

ZARZĄDZANIE NIERUCHOMOŚCIAMI

Saska Kępa

Zaufali nam już Twoi sąsiedzi z Walecznych, Łotewskiej, Dąbrowieckiej, Paryskiej, ...

Doświadczenie oraz nowoczesne metody gwarantują wysokiej jakości naszych usług!

Zadzwoń i dowiedz się jak możemy obniżyć Twoje koszty

530 530 330 - 530 530 332 - biuro@abck.pl - www.abck.pl

REKLAMA

GABINET ZDROWIE

REHABILITACJA DLA DZIECI I DOROSŁYCH

Rok założenia 1996

Jacek Twarowski

Fizjoterapeuta

Gabinet Zdrowie
ul. Garwolińska 7 lok. 79
04-348 Warszawa

tel. 22 610 06 73
kom. 602 375 462
www.twarowski.net

W dużym wyborze towary renomowanych firm:

- zdrowa żywność
- siodłocze, 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.

CECH OPTYKÓW W WARSZAWIE

OPTYK

ul. Siennicka 3
tel. 810-28-18

POLECA:

- pelen 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

RADIO Warszawa

106,2 FM

NARZYNKI GWINTOWNIKI

Metal-Market

HURT DETAL

NARZĘDZIA, art. METALOWE

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

własny parking **P**

NARZĘDZIA ŚRUBY ZAMKI LINKI

BIURO REKLAMY „MIESZKAŃCA”

04-062 Warszawa, ul. Grenadierów 10
e-mail: redakcja@mieszkaniec.pl

tel./fax 22 813-43-83, 22 810-64-12
Internet: www.mieszkaniec.pl