



DENTAMEDICA

✓ ortodoncja

✓ protetyka

✓ implanty

✓ stomatologia

✓ chirurgia

✓ RTG

GOŁĄW ul. Abrahama 2

☎ 22 671-31-32; 22 673-89-01

www.dentamedica.pl



REMBERTÓW

WESOŁA

WAWER

PRAGA

Internet: www.mieszkaniec.pl
MIESZKANIEC

Nr 13(586) ROK XXIII

4.07.2013 r.

ISSN 1231-7993

bezpłatny

Oni są dla nas

Ruszyliśmy na wakacje nie wiedząc, jaką Warszawę zastaniemy we wrześniu. Przedreferendalną, poreferendalną, z komisarycznym zarządem, pod dotychczasowym zarządem, pod nowym?

Sytuacja polityczna gwałtownie przyspieszyła, mam wrażenie wymykając się wszystkim trochę spod kontroli. Jedni zastęglili w przestrachu i nie działają, sparaliżowani sytuacją, drudzy poczułi zew historii i nadmiernie szarżują.

Psychologicznie sytuacja zarządzających miastem jest taka, jak zdarza się w rolnictwie: najpierw samo rośnie i to bez specjalnego nawożenia, a teraz nie chce się zazielenić i kłęska przychodzi za kłęką. Prezydent miasta chodzi wzdłuż bruzd w desperacji jak Niechcic z „Nocy i Dni”: ile jeszcze może padać i zalewać...

Jej oponenci, od lat czekający na przebicie się z własnymi wizjami zarządzania stolicą widzą, że pojawia niepowtarzalna okazja by docisnąć, obalić, przejąć, bo warszawiacy wreszcie dają posłuch, że warto i trzeba zmienić sposób zarządzania miastem.

Jesteśmy w fazie rozegranych emocji i te kilka tygodni nad wodą i wśród zieleni, bardzo może się przydać. Bo do tej decyzji trzeba podejść z chłodną głową. Wbrew temu, co o nas czasami myślą politycy, ostateczna decyzja o tym, kto będzie zarządzał miastem, należy do nas, do wyborców.

I nie ma się co przejmować zakłębieniami, jakich używają: strasząc, chwając, podbechtując. Oni są dla nas, a nie my dla nich.

Tomasz Szymański

KUBUŚ, MASKOTKA STRAŻY



czytaj na str. 7

Ekrany z Marsa

Kilka numerów temu informowaliśmy o wstrzymaniu pewnych prac przy przebudowie ul. Marsa. Czy coś się zmieniło?

dokończenie na str. 2



W NUMERZE:

• Kronika policyjna str. 2

• Zaśpiewaj na Francuskiej str. 3

• Nareszcie wakacje str. 3

• Z miasta str. 4

• Felietony str. 5

• Gwiazdy w obiektywie str. 6

• Dla każdego coś wakacyjnego str. 6

• Przystanek Wilno str. 7

• MIESZKANIEC na luzie str. 8

• Puls Medyczny str. 10

• Łucznicze święto na Drukarzu str. 11



REKLAMA

EDinvest S.A.

Biuro sprzedaży:

Warszawa ul. Bora Komorowskiego 35 lok.218

22 671 69 38, 22 671 95 28

www.edinvest.pl

Nowa inwestycja

Osiedle **ISKRA VI**
ul. Jugosłowiańska, GOŁĄW

DRUK CYFROWY DTG

NA KOSZULKACH, T-SHIRT

nadraki: www.miromiko.pl

sklep: www.miromiko.com.pl

Miromiko

www.miromiko.pl

miromiko@miromiko.pl

odbior:

Warszawa Wawer

ul. Dzieciota 8c

tel. 607227470

09-132000

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

RABATY!

HILARY

☎ 672-77-77

Al. Waszyngtona 44

przy Międzynarodowej

• ELEGANCKIE LEKKIE OKULARY

• SOCLEWKI KONTAKTOWE

• LEKARZ OKULISTA, BADANIE WZROKU

• DUŻY WYBÓR OPRAW

REKLAMA

BISTRO

GOŁĄW

• Obiady domowe już

od 12 zł – kupuj nasze

zestawy obiadowe

i ZBIERAJ PUNKTY!

• 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

CHODENT

GABINET STOMATOLOGICZNY

ul. Osowska 33

NOWOCZESNY GABINET

KAMERA, MIKROSKOP

ULTRADŹWIĘKI

RADIOWIZJOGRAFIA

tel. (22) 610 46 46

0 500 214 141

www.chodent.pl

Ekrany z Marsa

dokończenie ze str. 1

Trwa koszmar, jakim od wielu miesięcy jest pokonanie ul. Marsa. Każdego dnia kierowcy i mieszkańcy pomstują naciągając się inwestycję bardzo mocno utrudniającą im życie. Informowaliśmy już w „Mieszkańcu” („Chmury nad Marsa”, nr 10 z 2013 r.), że sąd administracyjny nakazał wstrzymanie

mazowieckim pytał protestujących przeciw ekranom pan Janusz.

Przebudowa ul. Marsa i Żołnierskiej realizowana jest na podstawie decyzji wydanej właśnie przez wojewodę. Inwestorem jest Zarząd Miejskich Inwestycji Drogowych. Zaplanowane, wielkie ekrany dźwiękochłonne są źródłem wielkiego konfliktu. – *Ja to rozumiem, gdyż mogą znacznie utrudnić*

W wyniku postępowań sądowych Naczelny Sąd Administracyjny wydał postanowienie o wstrzymaniu budowy spornych ekranów. – *Ja się bardzo cieszę z takiego rozstrzygnięcia, bo być może orzecznictwo sądów się zmieni i w walce z nadużywaniem ekranów sądy wreszcie staną po stronie obywateli, a nie po stronie absurdalnych przepisów* – mówi Jacek Kozłowski. Ale jest to postanowienie, w pewnym sensie, tymczasowe (forma zabezpieczenia powództwa). Protestują-



części prac. Chodziło o zaskarżoną przez okolicznych mieszkańców i przedsiębiorców budowę ekranów dźwiękochłonnych. Jednak mimo sądowego nakazu wielkie, pięciometrowe wysokości ekrany nadal były stawiane wzdłuż przebudowywanej ulicy.

– *Dlaczego jest łamane prawo? Kto może mnie, moją rodzinę obronić przed agresorem, którym jest Miasto, które przy ul. Marsa prowadzi samowolę budowlaną?* – na jednym z czerwcowych spotkań z Jakiem Kozłowskim, wojewodą

prowadzenie działalności gospodarczej ludziom, którzy do tej pory prowadzili swoje biznesy bezpośrednio przy ulicy. Te ekrany odcinają przedsiębiorców od ulicy, od potencjalnego klienta – mówił wojewoda i wyjaśnił, że tak duże ekrany musiały zostać zaplanowane w podpisanej przez niego decyzji, gdyż tak właśnie stanowiło prawo, w czasie, gdy decyzja była wydawana. Prawo się trochę zmieniło, ale urząd wojewódzki nie może samodzielnie zmienić wydanej przez siebie decyzji, choćby nawet bardzo chciał.

cych mieszkańców rozsiedziło to, że mimo decyzji sądu nadal trwały prace przy budowie nowych ekranów.

– *Faktycznie, już po decyzji NSA zostało ustawionych jeszcze kilka elementów ekranów dźwiękochłonnych, ale to raczej w formie uzupełnienia już istniejących i nie zamierzamy budować dalszych ekranów* – deklaruje „Mieszkańcowi” Małgorzata Gajewska, rzecznik ZMiD. Niestety, nie wiadomo kiedy NSA podejmie ostateczną decyzję w sprawie tej inwestycji. **Adam Rosiński**

KRONIKA POLICYJNA

Uratowali ludzkie życie

Posterunkowy Aleksander Nycz i post. Jarosław Kłaput zostali powiadomieni przez kierowcę samochodu, że na pobliskim skrzyżowaniu w Rembertowie leży nieprzytomny mężczyzna. Policjanci natychmiast udali się na miejsce gdzie zastali osoby, które już rozpoczęły czynności reanimacyjne. Funkcjonariusze wezwali karetkę pogotowia i przejęli czynności ratownicze. Do czasu przyjazdu karetki skutecznie prowadzili resuscytację, przywrócili funkcje życiowe 47-letniemu mężczyźnie. Policjanci w ramach stażu pełnią służbę w Oddziale Prewencji Komendy Stołecznej Policji.

Odzyskali Mercedesa i 800 kg mięsa

Dyżurny z komendy przy Grenadierów przyjął zawiadomienie o kradzieży samochodu dostawczego, w którym znajdowało się 800 kg mięsa. Pokrzywdzony podjechał pod bazar i wyszedł na chwilę z samochodu, zostawił w nim kluczyki. Policjanci zaczęli szukać auta, kilka godzin później znaleźli je na terenie Wawra. Mięso było w środku.

Wynieśli instrumenty muzyczne

Do komendy przy Grenadierów zgłosił się pokrzywdzony, który powiadomił policjantów o włamaniu do piwnicy, w wyniku którego utracił akcesoria i instrumenty muzyczne o wartości 20 tys. złotych. Wystarczyły dwa dni, by ustalić i zatrzymać dwóch mężczyzn podejrzewanych o włamanie. Funkcjonariusze odzyskali skradzione rzeczy. Grzegorz K. i Krzysztof B. usłyszeli już zarzut kradzieży z włamaniem, do którego się przyznali. Obaj mężczyźni poddali się dobrowolnie karze proponowanej im przez prokuratora.

Po trzech miesiącach złapano sprawców

W marcu bieżącego roku dyżurny południowo-praskiej komendy przyjął zawiadomienie o rozbój, do którego doszło na przystanku tramwajowym. Z relacji pokrzywdzonego wynikało, że został zaczepiony przez dwóch agresywnych mężczyzn, którzy na przystanku wypchnęli go z tramwaju i używając przemocy dokonali kradzieży

rzeczy osobistych, między innymi portfela z dokumentami oraz telefonu komórkowego i pieniędzy w kwocie 10 euro. Po przyjęciu zawiadomienia, sprawą rozbój zajęli się dochodzeniowcy i kryminalni. Trzy miesiące później zatrzymano pierwszego z mężczyzn podejrzewanych o rozbój, a następnego dnia również drugiego. Do ustalenia i zatrzymania mężczyzn doszło dzięki żmudnej i wytrwałej pracy operacyjnej. 28-letni Adrian S. i 26-letni Maciej S. usłyszeli zarzut rozbój za który grozi kara do 12 lat pozbawienia wolności.

Próbował ukryć się... pod kocem

Dyżurny z komisariatu w Wesołej został powiadomiony o dokonywanej kradzieży. Z informacji wynikało, że nad ranem podejrzany mężczyzna wszedł do mieszkania przez otwarte drzwi balkonowe. Na miejsce wysłany został patrol. Funkcjonariusze weszli do mieszkania, w którym miało dojść do kradzieży i ku zdziwieniu mieszkańców, w jednym z pokoi policjanci odnaleźli podejrzewanego o kradzież mężczyznę, który skrył się przed policjantami... pod kocem. 28-latek został zatrzymany i doprowadzony do celi. Dalsze czynności w tej sprawie wykonali kryminalni i dochodzeniowcy, którzy ustalili, że nie tylko tę kradzież mężczyzna ma na swoim sumieniu. Kamila B. usłyszała łącznie osiem zarzutów kradzieży, do których się przyznał. Prokurator objął podejrzanego policyjnym dozorem. 28-latek działał w tak zwanej recydywie.

Przez okno do warsztatu

Policjant z Pragi Południe pełniący służbę wraz ze strażnikiem miejskim zatrzymał mężczyznę podejrzanego o kradzież. 19-latek wykorzystując otwarte okno wszedł do biura warsztatu samochodowego, skąd ukradł laptopa, aparat fotograficzny i pieniądze. Łączna wartość strat została oszacowana przez pokrzywdzonego na sumę ponad 5 tys. złotych. Funkcjonariusze odzyskali skradzione pieniądze i sprzęt elektroniczny. W wyniku dalszych czynności policjanci ustalili, że mężczyzna usiłował włamać się do czterech szafek pracowników warsztatu. Damian R. usłyszał zarzuty kradzieży i usiłowania kradzieży z włamaniem, do których się przyznał. Za kradzież grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności. **toms**

REKLAMA

POŁKOŁONIE WTRAKCIE.PL
WTRAKCIE... klub@wtrakcie.pl
tel. 501 720 819
ul. Trakt Lubelski 204
adaptacja przedprzedszkolna

MARIO 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%

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

TRYBON PPI
Biuro sprzedaży:
ul. Serocka 27 lok. 1;
04-333 Warszawa
Kontakt: 22 509 65 03;
22 509 65 65
Biuro sprzedaży czynne:
pon.-pt. 8–17; sob. 9–13
www.trybonppi.pl

KREDYT WAKACYJNY
Pięciogwiazdkowa oferta
prowizja 0%
dla stałych klientów
RRSO 13,25% / kredyt 10 000 zł
/ 6 miesięcy / prowizja 0% / oprocentowanie 12,5%
SK bank
rok zał. 1926
www.skbank.pl
infolinia: 801 170 070

Zaśpiewaj na Francuskiej

Mamy ulicę Francuską, mamy też po raz kolejny święto Francji – gdzieby indziej obchodzone, jeśli nie na Francuskiej właśnie, i to już po raz kolejny, czemu więc nie piosenka francuska?

Pierwsza edycja południowopraskiego konkursu „Zaśpiewaj na Francuskiej”, współorganizowanego przez Urząd Dzielnicy Praga-Południe m. st. Warszawy wraz z Francuską Izbą Przemysłowo-Handlową w Polsce – rozpoczęta! Za nami półfinał.

Konkurs adresowany jest do uczniów szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych na terenie naszej dzielnicy. Uczestnicy – w tym roku głównie dziewczęta – to zarówno osoby, które mają za sobą spore doświadczenie estradowe lub sceniczne, ale też takie, które po prostu mają piękny głos, spory potencjał i odwagę, by

stać w konkursowe szranki. Czy wszyscy znali język francuski? Nie, przeciwnie! Znało go niewiele osób, ale w większości śpiewały tak, że niezorientowani nie uwierzyliby, że młoda artystka z całego francuskiego zna tylko słowa wykonywanej piosenki!

Jury w składzie: reprezentujący Ambasadę Francji François Richerme Attaché ds. współpracy językowej, Iwona Kaczorowska reprezentująca Urząd Dzielnicy Praga-Południe, Maria Juszczyk z Klubu Kultury Saska Kępa, Alicja Rukowicz z Francuskiej Izby Handlowo - Przemysłowej w Polsce (sekretarz ju-

ry) i Ryszard Kalkhoff przewodniczący Komisji Kultury Rady Dzielnicy Praga-Południe (przewodniczący jury) nie miało łatwego zadania, bo na ogół poziom eliminacji w Klubie Kultury Saska Kępa na ul. Brukselskiej był naprawdę wysoki.

Po burzliwych obradach jurorzy wyłonili 7 osób do finałowego występu 14 lipca: Julia Nowikowska z IV LO im Mickiewicza z piosenką Edith Piaf „Milord”, Aneta Dadas z Zespołu Szkół nr 37 im. A. Osieckiej z piosenką Garou „Seul”, Adrianna Rozbicka (ta sama szkoła) z przebojem Larry Fabian „Je t’aime”, Emilia

Zgutka z Zespołu Szkół Gastronomiczno – Hotelarskich z ul. Majdańskiej - Lââm „Petite Soeur”, Maria Leszczyńska z Zespołu Szkół nr 77 Gimnazjum z Oddziałami Dwujęzycznymi nr 19 im. B. Prusa piosenką „Je veux” Zaz, Joanna Gawryszewska z LXXII LO im. Jasińskiego - „Pod niebem Paryża” oraz Natalia Drewnik Gimnazjum nr 28 im. Gen. bryg. F. Sznajdego z „Voyage, Voyage” Desireless.

Niestety, koncert finałowy odbędzie się w wakacje (ale właśnie wtedy przypada święto Francji!), dlatego dwie spośród zakwalifikowanych uczestniczek (Maria i Natalia) nie będą mogły dla nas zaśpiewać 14 lipca, ponieważ mają już zaplanowane wyjaz-



dy za granicę. Wielka szkoda, zachęcamy do udziału w przyszłym roku!

Konkurs wzbudził duże zainteresowanie, ale też i emocje. Chodziło m.in. o takie zmiany w regulaminie, które pozwoliłyby rozszerzyć listę dopuszczonych do konkursu piosenek, sugerując tak-

że innych wykonawców oraz znacznie szersze spektrum czasowe, z tradycyjnymi piosenkami francuskimi włącznie.

Póki co – niecierpliwie czekamy na finał: 14 lipca na ul. Francuskiej, podczas obchodów Święta Francji! Zapraszamy! **Katarzyna Jasiek**

REKLAMA

Francuska Izba Przemysłowo-Handlowa w Polsce i Urząd Dzielnicy Praga-Południe m. st. Warszawy zapraszają:

FINAŁ KONKURSU PIOSENKI FRANCUSKIEJ

ZASPIEWAJ NA FRANCUSKIEJ

PRZYJDŹ I POSŁUCHAJ!!

BAW SIĘ RAZEM Z NAMI!!

CZEKA NA CIEBIE ŚWIĘTA ZABAWA

KONCERT FINAŁOWY 14 LIPCA 2013 ROKU GODZ. 14:00
PODCZAS ŚWIĘTA FRANCJI NA FRANCUSKIEJ

Organizatorzy: CCIFP, Francuska Izba Przemysłowo-Handlowa w Polsce, Urząd Dzielnicy Praga-Południe m. st. Warszawy

Patronat honorowy: Burmistrza Dzielnicy Praga-Południe Miasta Stołecznego Warszawy

Partnerzy: Institut Français, France 24, Air France, Avis Rent a car, Etam, db, albane

Nareszcie wakacje

Rok szkolny 2012/2013 uroczycie zakończony! Uczniowie w galowych strojach wypełnili salę Gimnazjum nr 20 im. Bohaterów Olszyny Grochowskiej przy ul. Afrykańskiej 11. Był poczet sztandarowy, byli znakomici goście, nauczyciele, rodzice. Ale zwłaszcza – było wiele radości!

Nie tylko dlatego, że przez ponad dwa miesiące nie trzeba będzie codziennie rano wstawać i biec do szkoły, że koniec z odrabianiem lekcji, klasówkami! Mnóstwo radości i dumy dało podsumowanie minionego roku, a zwłaszcza – splendoru, jakiego przysporzyli tej znakomitej szkole jej uczniowie.

Zofia Idzikowska, reprezentująca podczas uroczystości Związek Nauczycielstwa Polskiego, podsumowała trudną, całoroczną pracę grona pedagogicznego. Przedstawicielka Rady Rodziców podkreśliła wiele zmian, jakie zaszły przez ten rok w życiu pierwszoklasistów, życzyła dobrego wypoczynku, udanych wakacji.



W uroczycie, choć wakacyjnie przystrojonej sali gimnastycznej nagradzanie zaczęło od uhonorowania nauczycieli, którzy włożyli wiele pracy w to, by wybitni uczniowie odnieśli tegoroczne sukcesy w rozmaitych zmaganiach międzyszkolnych, dzielnicowych i nie tylko. Odczytano i wręczono zaszczytne listy gratulacyjne, wystosowane do wyróżniających się pedagogów przez Mazowieckiego Kuratora Oświaty Karola Semika, który podkreślił twórczy wkład ich pracy w przekazywaniu wiedzy i wskazywaniu drogi do dalszego kształcenia.

A potem była lawina wyróżnień i nagród za szczególne osiągnięcia młodzieży w konkursach przedmiotowych, olimpiadach, zawodach sportowych. Dyrektor placówki, Paweł Jaworski i wicedyrektor, Jadwiga Reczyńska, mieli ręce pełne roboty! A to wybitni młodzi matematycy, a to stypendyści – w całej szkole otrzymało je 24 uczniów – wśród których szczególnie podkreślano rewelacyjną średnią wybitnego pierwszoklasisty, Piotra Libery (średnia 5,43), a to sportowcy.

Szczególnie uhonorowano także młodego dziennikarza, Przemka współredaktora szkolnej gazetki „Afrykanka”. Szkoła ma też wybitnych sportowców – pierwsze klasy to kopalnia talentów, zauważanych i nagradzanych wielokrotnie.

- *To był trudny, lecz owocny rok* – powiedział „Mieszkańcowi” dyrektor Jaworski. - *Mamy sześciu finalistów konkursów przedmiotowych, ośmiu finalistów egzaminu gimnazjalnego, jesteśmy w czołówce praskich gimnazjów. A podczas wakacji – remonty! W tym roku piony wodne i stolarki na parterze. Przyszły rok? Staramy się coraz mocniej dostosowywać wymagania programowe do najlepszych uczniów, coraz większy nacisk kładziemy na indywidualne podejście do ucznia. Na przykład Piotr Libera to ewenement, ten uczeń będzie miał w przyszłym roku tzw. dodatkowe godziny jako uczeń zdolny, bo rzeczywiście musimy mu pomóc.*

Cóż, świetna szkoła – świetni uczniowie! A przed nimi wakacje, dla jednych – czas relaksu, dla innych – przygotowywania szkoły na nowy rok, oby pełen nie mniejszych sukcesów, niż obecny!

Kaja

26 czerwca w Galerii Porczyńskich przy Placu Bankowym odbyło się uroczyste spotkanie z okazji Międzynarodowego Dnia Spółdzielczości. Zaproszonych gości powitał dr Jerzy Jankowski, przewodniczący Zgromadzenia Ogólnego Krajowej Rady Spółdzielczej. Zwycięzcom wręczono nagrody konkursów Oskar Spółdzielczości Polskiej, Menedżer - Spółdzielca, Prymus 2013 oraz Złote Laury Spółdzielczości. Uhonorowano również zwycięzców konkursu na najlepszą pracę naukową o tematyce spółdzielczej. Obchody zakończył występ artystów z SBM „Torwar” w Warszawie oraz SM w Bielawie.

Stolica przygotowuje się do przyjęcia nowego planu rewitalizacji na lata 2014-2020. Po dokonaniu ewaluacji poprzedniego programu, po debatach z przedstawicielami świata nauki, organizacji pozarządowych i środowisk branżowych, projekt programu będzie konsultowany z mieszkańcami Warszawy. - Jesteśmy już po rozmowach z organizacjami pozarządowymi i ekspertami, z którymi debatowaliśmy o założeniach nowego programu. W ostatni poniedziałek Komitet Monitorujący zaakceptował nasze postulaty i w pełni potwierdził nasze przemyślenia, również z badań, których dokonaliśmy w zeszłym roku, sprawdzając skuteczność prowadzonej interwencji – powiedział podczas konferencji prasowej Michał Olszewski, zastępca Prezydenta m.st. Warszawy.

Potwierdziły się doniesienia o przypadkach zabierania mieszkańcom kontenerów przez firmy zajmujące się wywozem śmieci. Działający przy wojewodzie mazowieckim zespół monitorujący wdrażanie ustawy o utrzymaniu czystości i porządku zbiera od samorządów informacje na ten temat. Mieszkańcy woj. mazowieckiego również są proszeni o zgłaszanie takich sytuacji do właściwego urzędu gminy/miasta lub do urzędu wojewódzkiego (bezpłatna całonocowa infolinia 987 lub e-mail: kryzys@mazowieckie.pl). Wojewoda będzie podejmował działania interwencyjne.

Z MIASTA

Od 1 lipca można częściej korzystać z wodnych atrakcji Warszawskich Linii Turystycznych. Bezpłatne promy „Wilga”, „Słonka” i „Turkawka”



plywają codziennie, a tramwaj wodny dodatkowo w piątki. Statek „Wars” do końca sierpnia, pływa trzy razy dziennie w piątki oraz cztery razy dziennie w weekendy i dni świąteczne. Za rejs trzeba zapłacić 18 zł. W rejs nad Zalew Zegrzyński, do Serocka można się wybrać we wszystkie soboty i niedziele oraz święta. Koszt całonocnej podróży to 36 zł. Statki „Zefir” i „Wars” odpływają w tym sezonie z przystanku na Cyplu Czerniakowskim. Więcej na stronie ZTM, w zakładce „linie turystyczne”.

To trudny okres dla mieszkańców Warszawy - na czas wakacji zamknięto dwie stacje metra - Centrum i Świętokrzyska. Pociągi podziemnej kolejki kursujące od strony Młocin będą dojeżdżać tylko do stacji Ratusz Arsenal, a te jadące z Kabat skończą swój bieg na stacji Politechnika. Powodem utrudnień jest budowa połączenia I i II linii podziemnej kolejki. Uruchomiono tramwajowe i autobusowe linie zastępcze.

Od 9 lipca można zapisać się na XXIII Bieg Powstania Warszawskiego. Bieg organizowany jest przez Warszawski Ośrodek Sportu i Rekreacji w ramach cyklu „Zabiegaj o Pamięć”. - W tym roku możemy spodziewać się zmian na

trasie biegu. Przepustowość naszej trasy ma swoje granice. Aby dać możliwość startu 7000 uczestników, podjęliśmy decyzję o rozdzieleniu startów na 5 km i 10 km – mówi Marcin Kuriata, kierownik Działu Marketingu i Organizacji Imprez WOSiR. Zapisy odbywają się poprzez stronę www.wosir.waw.pl

W związku z przebudową chodnika przy ul. Ostrobramskiej na odcinku od ul. Fiełdorfa do ul. Rodziewiczówny powstanie droga dla rowerów. „W tej sprawie podpisano umowę, a wykonawca został wprowadzony. Zakończenie prac je-



sienią” – ogłosił pełnomocnik prezydent Warszawy ds. komunikacji rowerowej Łukasz Puchalski.

Jak co roku przed wyjazdami dzieci na letni wypoczynek, rodzice i opiekunowie mogą zgłaszać do kontroli autobus lub kierowcę. Kontrole autobusów dokonywane są na parkingu przy ul. Łazienkowskiej obok hali na Torwarze, w poniedziałki i środy w godz. 5.00-9.00, we wtorki, czwartki i piątki w godz. 5.00-9.30 lub do czasu zakończenia kontroli wszystkich autokarów. W innych terminach kontroli dokonuje się po wcześniejszym zgłoszeniu miejsca i czasu kontroli w Wy-

dziale Ruchu Drogowego KSP pod nr tel. 22 603-77-55 (całonocowo) lub 22 603-77-18 (pon.-pt. w godz. 8.00-16.00).

To już osiemnasty sezon popularnej „tетки”. Linie T, oprócz wagonu promocyjnego obsługują również dwa zabytkowe tramwaje. Specjalny multimedialny wagon promocyjny kursuje w weekendy do 29 września br. Tą samą trasą kursują też dwa zabytkowe tram-



waje, w których konduktorami i przewodnikami są członkowie Klubu Miłośników Komunikacji Miejskiej (kursy z przewodnikiem są oznaczone w rozkładzie literą p). Podczas godzinnej przejażdżki w stylu retro można zobaczyć charakterystyczne miejsca związane z historią Warszawy.

W Ogrodzie Botanicznym w Powsinie w lipcu można oglądać dużą kolekcję lilii. Najliczniejszą grupą w kolekcji lilii są odmiany zaliczane do mieszańców azjatyckich, mają kwiaty w różnych barwach, od białej do ciemnoczerwonej, przez wszystkie odcienie barwy żółtej i pomarańczowej, są także odmiany o kwiatach różowych. Rozpoczynają także kwitnienie mieczyki, których w ogrodzie są 94 odmia-



ny o najróżniejszych barwach kwiatów, a pod koniec miesiąca zakwitną kanny. Kwitną także liczne odmiany tawulek oraz róże, których w ogrodzie zgromadzono ponad 750 odmian i gatunków.

(ab) (onet) (um)

ZAPROSZENIA DLA MIESZKAŃCÓW

■ **Centrum Promocji Kultury dla Pragi Południe ul. Podskarbińska 2 – Muszla Koncertowa w Parku Skaryszewskim im. I. J. Paderewskiego – 6.07. godz. 18.30** – Pokaz Finałowy w ramach międzynarodowego projektu teatralno-edukacyjnego „Brave Kids Warszawa” (I edycja), wstęp wolny; **7.07. godz. 17.00** – „Słoneczne melodie w Parku Skaryszewskim” – koncert Ryszarda Makowskiego z zespołem, wstęp wolny; **10.07. godz. 21.45** – Kino Plenerowe w Parku Skaryszewskim: „Wrzós” (1938 r.), wstęp wolny; **13.07. godz. 18.00** – „Park Skaryszewski w jazzowym klimacie” – koncert zespołu „Agata Malcherek Ensemble”, wstęp wolny; **17.07. godz. 21.45** – Kino Plenerowe w Parku Skaryszewskim: „Szpieg w masce” (1933 r.), wstęp wolny; **20.07. godz. 18.00** – „Facet w meloniku” koncert zespołu „East Earth Band” (Power blues), wstęp wolny; **21.07. godz. 18.00** – Koncert „Melodie słonecznego południa”, wstęp wolny; **24.07. godz. 21.45** – Kino Plenerowe w Parku Skaryszewskim: „Gehenna” (1938 r.), wstęp wolny; **25.07. godz. 19.00** – Kabaret Filip z Konopi i Jego Goście – 21. rocznica kabaretu i Benefis Młodego Artysty – Maciej Sufa – 25 urodziny! Wstęp wolny; ■ **Klub Kultury Seniora ul. Pawlikowskiego 2 - poniedziałek godz. 10.00-11.30** - Wakacyjny kurs języka angielskiego gr. podstawowa. **Godz. 12.00-13.30** - Wakacyjny kurs języka angielskiego gr. średnio zaawansowana; **godz. 14.00-15.30** - Wakacyjny kurs języka angielskiego gr. przed średniozaawansowaną. Płatność: lipiec: 50 zł, sierpień: 30 zł; **Wtorek godz. 9.00-10.30** - Wakacyjny kurs języka angielskiego gr. początkująca. Płatność: lipiec: 50 zł, sierpień: 30 zł; **Środa (tylko lipiec) godz. 11.00-13.00** - Pchli Targ. Miejsce wymiany i handlu ciuchami, rzeczami, książkami i innymi małogabarytowymi przedmiotami. Wstęp jest darmowy, a opłata za „stosisko” wynosi symboliczną „złotówkę”; **Piątek godz. 10.00-12.00** - Piątek z gramii planszowymi i kartami. Wstęp wolny; ■ **Klub Kultury „Saska Kępa” ul. Brukselska 23 - 04.07. godz. 19.00** - Letnie Kino Kępa: „Passione” reż. John Turturro; **05.07. godz. 19.00** - Letnie Kino Kępa: „Wiedźma wojny” reż. Kim Nguyen; **10.07. godz. 10.30** - Spektakl dla dzieci „Kopciuszek”, wstęp 15 zł; Bilety grupowe 12 zł; **10.07. godz. 18.00-21.00** - Wakacyjny wieczorek taneczny; Seniorzy wstęp 10 zł; **11.07. godz. 19.00** - Letnie Kino Kępa - „Spotkanie na krańcach świata” reż. Werner Herzog; **12.07. godz. 10.30** - Spektakl dla dzieci „Kopciuszek”, wstęp 15 zł, bilety grupowe 12 zł; **12.07. godz. 19.00** - Letnie Kino Kępa - „Hanami Kwiat wiśni”; **17.07. godz. 18.00-21.00** - Wakacyjny wieczorek taneczny; Seniorzy wstęp 10 zł; **18.07. godz. 19.00** - Letnie Kino Kępa - „Nad morzem” reż. Pedro Gonzáles-Rubio; **19.07. godz. 19.00** - Letnie Kino Kępa - „Kobiety bez mężczyzn” reż. Shirin Neshat; **23.07. i 25.07. godz. 10.30** - Spektakl dla dzieci „Kot w Butach”; wstęp 15 zł, bilety grupowe 12 zł; **24.07. godz. 18.00-21.00** - Wakacyjny wieczorek taneczny. Seniorzy wstęp 10 zł. W cenie biletu bon konsumpcyjny o wartości 9 zł do wykorzystania w kawiarni; ■ **Hipodrom (Szwadron Jazdy RP, Stara Miłosna, ul. Szkolna 14) – 13 i 14 lipca** - odbędzie się Międzynarodowa Wystawa Psów Rasowych. Bilet wstępu kosztuje 20 zł, młodzież szkolna i emeryci – wstęp wolny; ■ **Kino Praha ul. Jagiellońska 26 – 1 lipiec – 31 sierpień** - Poranne projekcje bajek połączone z ciekawymi warsztatami dla dzieci. Bilety od 10 zł! Na wszystkie warsztaty obowiązują rezerwacje! Program na www.kinopraha.pl Ceny biletów: 10 zł - cena dotyczy bajek od pon. do piątku, które zaczynają się od **godz. 10.00-10.30**; 15 zł - „Tańcograjki” (sobota) oraz poranki teatralno-filmowe (niedziela). Rezerwacje pod nr tel. 22 343 03 02; ■ **Dom Spotkań z Historią ul. Karowa 20 – 06.07. godz. 16.00** - W starym kinie – „Jadzia” (fab., 1936), reż. Mieczysław Krawicz. W lipcowe i sierpniowe weekendy o godz. 16.00 wyświetlane będą przedwojenne filmy fabularne; ■ **Przewodnickie Biuro Turystyczne PTTK „TRAKT” - Spacerki po Warszawie - 20.07. godz. 12.00** - SASKA KĘPA, czyli co by było, gdyby Poniatowszczyzna nie było... Spotkanie pod pomnikiem Jerzego Waszyngtona na rondzie Waszyngtona; Cena 6 złotych.

REKLAMA

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 LETNI!**

SERWIS
samochody różnych marek
AUTOWIS
ul. Karczewska 18a
www.autowis.com.pl
8135175 6120466

KLIMA
samochody różnych marek
AUTOWIS
ul. Karczewska 18a
www.autowis.com.pl
8135175 6120466

ZAMIESZKAJ NA RUDYM RYDZU
możesz mieszkać wygodnie, w otoczeniu ciszy, lasu
i nie płacić czynszu!

**DNI OTWARTE
MIESZKAŃ BEZCZYNszOWYCH
w Rembertowie**
**6-7 lipca w godz. 10-16
na osiedlu Rudy Rydz, ul. Kadrowa**

W cenie mieszkania otrzymujesz:

- własny ogródek
- instalację kominkową
- miejsce postojowe
- taras lub balkon

tel. (22) 512 33 10
mieszkania-bezczynszowe.pl

Już od 5.500 zł/m²

dolcan
budujemy pod Twoim kątem

HOT-coś

Niby każdy wszystko wie, a jak poskrobać, dopytać, to wie niewiele. Na przykład, jak i dlaczego działa komputer. Albo telefon komórkowy. O banalnym kalkulatorze nie wspomnę. Czy - powiedzmy - o tym, co to jest właściwie i skąd się naprawdę bierze ten cały prąd, obecny w naszych domowych gniazdkach już od kilku generacji!

Młode pokolenie wie, średnie też jest dość dobrze zorientowane, a to nieco starsze i znacznie starsze w większości ziewnie lub odwróci głowę gdy usłyszysz, że po naszej stronie Wisły, czyli po prostu - u nas, działa ponad dziesięć punktów Hot Spot. Bo kogo może obchodzić jakiś tam hot-cośtam, nie mylić z hot-dogiem ani z hot-elem.

A może, i powinien! Chodzi o dostępną za darmo w Warszawie, już od kilku lat, sieć Wi-Fi. Czyli o darmowy dla użytkowników



ków dostęp do internetu w wybranych miejscach publicznych dla każdego, kto posiada urządzenie z taką właśnie kartą. Cemu to służy? Na przykład temu, żeby usiąść w samochodzie lub na ławeczce w pobliżu i przy pomocy laptopa, palmtopa, telefonu komórkowego itp. połączyć się z internetem: młodym nie trzeba tłumaczyć, a starsi mogą wysłać i odebrać maile, połączyć się z elektronicznym systemem obsługi pacjentów południowopracskiego i wa-

werskiego ZOZ-u, sprawdzić rozkład jazdy autobusów czy znaleźć najlepsze połączenie stąd na przykład na małą ulicę Skalmierską (kto wie, gdzie to jest?!).

Przyda się starszym szczególnie, gdy nauczą się korzystać z internetu w telefonie komórkowym, bo warto, to szalenie ułatwia życie. Wszystkimi te nowoczesne, przydatne miejsca bezpłatnej komunikacji internetowej oznaczone są niebieskimi lub brązowy-

mi tablicami z napisem HOT SPOT UM-Warszawa (choć to inicjatywa naszego, południowopracskiego urzędu). Znajdują się m.in. na ul. Waszyngtona przy Kinowej, Międzynarodowej i przy Rondzie. Na ul. Francuskiej przy Zwycięzców, Obrońców i przy Walecznych. Na ul. Egipskiej, Abrahama, Wiatracznej. Na Placu Szembeka; czynne 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu. Jedno połączenie może trwać zdaje się nie dłużej, niż około pół godziny, ale gdy się skończy, kolejne bez problemu można natychmiast rozpocząć na nowo. Tylko korzystać!

Ech, czasy. Kiedyś listy pisało się na ładnym papierze lub kartce wyciętej z zeszytu: „Kochana Jadziu, w pierwszych słowach mojego listu...” A dziś? Cze, spoko, nara, sie-ma, byle zmieścić to w jednym szybkim smsie czy mailu.

Tak to jest w życiu - najlepiej, gdy śmiało czerpiemy z nowoczesności, nie zapominając o tym, co najprzyjemniejsze i najwartościowsze w tradycji.

zu

Z perspektywy Izby Wyższej



Facet z honorem

Adam Grzegorzółka, burmistrz Białoleki podał się do dymisji po tym, jak został zatrzymany przez policję za jazdę na rowerze pod wpływem alkoholu (0,9 promille). Smutny to fakt. Alkoholizm jest plagą, z którą w Polsce nie potrafimy się uporać. Nietrzeźwi kierowcy samochodów doprowadzają do wielu tragedii na drogach.

Nietrzeźwi rowerzyści nie są wprawdzie równie wielkim zagrożeniem - sami nie zabijają, ale swoim nieprzewidywalnym zachowaniem, np. jazdą wężykiem, stwarzają na jezdni niebezpieczne sytuacje i są pośrednimi sprawcami groźnych wypadków. Słusznie więc ich także obowiązuje kodeks drogowy. Przepisy mówią, że gdy rowerzysta ma więcej niż pół promila alkoholu w organizmie, mamy do czynienia z przestępstwem i nie ma co dyskutować na ten temat.

Walka z pijanymi kierowcami przypomina walkę z wiatrakami, ponieważ nie spotykają się oni z powszechnym potępieniem społecznym. Bić się w piersi powinien zwłaszcza osoby publiczne, które wzajemnie rozgrzeszają się z jazdy na podwójnym gazie, a gdy zostaną przyłapane, zachowują się często buńczucznie i próbują uniknąć odpowiedzialności. Mieliśmy takie przypadki, niektóre zostały sfilmowane przez dziennikarzy, wśród parlamentarzystów, radnych, burmistrzów wielu miast. Koledzy stają z nimi murem, wymyślają różne karkołomne usprawiedliwienia. Nikt nie traci z tego powodu funkcji.

Na tym tle przypadek Adama Grzegorzółki jest wyjątkowy i choć z jednej strony - smutny, to z drugiej - paradoksalnie, budujący. Facet zachował się z honorem! Policjanci, którzy go zatrzymali, podkreślali, że był grzeczny, kulturalny, wypełniał polecenia. Złożył się nie na nich, lecz na siebie. Potem przeprosił swoich wyborców i prezydent miasta. Powiedział, że takie zdarzenie nie powinno absolutnie mieć miejsca i że poniesie konsekwencje z tym związane. Jakże inaczej zareagowała znana dziennikarka zatrzymana w mniej więcej tym samym czasie na warszawskich ulicach, również na rowerze (1,1 promille), która „jak donoszą media” zruła policjantów, twierdziła, że jako dziennikarka nie powinna zostać zatrzymana, powołując się na szereg znajomości groziła im zwolnieniem z pracy, mówiła, że doszło do wielkiego nadużycia, bo wypila tylko jedno piwo itp.

Modelowe zachowanie byłego już burmistrza Białoleki wobec policjantów, jego skrucha, pokajanie się przed wyborcami o tyle mnie nie dziwią, że jako senator poznałem go z jak najlepszej strony, gdy był wiceburmistrzem na Pradze Południe. Wybierałem się do niego z jakąś sprawą, spytałem więc znajomych polityków, jakiego rodzaju to człowiek. Usłyszałem, że sztywny i nieużyty. Okazało się, że rzeczywiście nie jest to tzw. brat-lata. Za to dobrze zna przepisy i ściśle je stosuje. Jest rzetelny w tym, co mówi i robi. Ma swoje zdanie. Nie kręci. Może dlatego uchodził za nieużytego. Nie zdziwiłem się też, że awansował na burmistrza Białoleki. Jego kariera została przerwana. Myślę jednak, że przewinienie, którego się dopuścił „aczkolwiek niewątpliwe” nie wynikało z alkoholowych skłonności. No i mimo wszystko co innego zasiąść po spożyciu alkoholu za kierownicą samochodu, a co innego na rowerze. Dlatego uważam, że nie powinniśmy go skreślać. Po pewnym okresie karencji powinien wrócić, moim zdaniem, do pracy w sektorze publicznym, bo się do tego nadaje. Rozstając się więc z Adamem Grzegorzółką jako burmistrzem Białoleki nie mówię mu: żegnaj. Mówię do zobaczenia i dziękuję za postawę i klasę, jaką wykazał w tej przykrej dla siebie sytuacji.

Marek Borowski
Senator warszawsko-PRASKI

Co tam panie na Pradze...

Kasza

- Tu jestem, panie Kaziu - tu!... Eustachy Mordziak kiwał z daleka ręką do swojego kolegi, Kazimierza Główni, który dość bezradnie rozglądał się wokół.

- Cale szczęście, że pan krzyknął, bo nijak nie mogę się tu rozjechać. Jakbym przyszedł, jak zawsze - od Komorskiej, to byłoby normalnie, ale od Żamienieckiej, to nie ten bazar. Pustawo tu było, sennie, a teraz ruch jak w ulu.

- Budujemy się.
- Widzę, ale polapać się w tym łatwo nie jest. Dziś właściwie przypadkiem znalazłem pana, u którego kupuję kaszę gryczaną. Zona mi mówi, żeby tylko u niego kupować, to się słucham. Długo to potrwa?

- Jak to z budową - nigdy nie wiadomo, zwłaszcza w Warszawie. Tu zawsze ni z tego ni z owego koparka może na jakąś bombę trafić i chciał nie chciał z kalendarza robi się kłopot.

- A tu nie jest przypadkiem, jak w tym dowcipie: Wścibski przechodząc ogląda przez ogrodzenie plac budowy i pyta przechodzącego robotnika: - To ilu was tu pracuje? - Z majstrem siedmiu, pada odpowiedź. - A jak majstra nie ma? - Jak go nie ma, to nikt.

- Pan wie, panie Kaziu, że i ja ciekawy wszystkiego jestem, też co chwilę zerkam przez płot. I muszę panu powiedzieć, że nie. Zasuwa, jak małe samochodziki. Inne czasy teraz są.

- Inne, jak inne, ale jako komu włos do roboty wpadnie, to zawsze wstręt odczuwa. A nawet jak już jaką robotę dostanie, to jej nie szanuje. Ludzka natura skomplikowana jest. Nie trafi się.

- Osobliwie kobieca. Za kobietą, panie Kaziu, to się nie trafi. Raz człowiek staje na głowie, a i tak z niczego nie jest zadowolony.

na. A innym razem, nawet jak przyjdę na lekkiej bańce, to uśmiecha się, zapyta czy czego mi nie trzeba, no do rany przyłóż.

- Jak pan to sobie tłumaczy? - Sam nie wiem. Kwiatek przyniosłem i wszystko.

- Widzisz pan, kobiety bardziej uczuciowe są. Byle kwiatek bardziej je wzrusza niż najbardziej ławie historie o koledze z wojska, który natychmiastowej pomocy potrzebował.

- To prawda, na wojsko Kryśka nie jest czuła nic a nic, wiem z doświadczenia.

- Zaprzeczyć się jednak nie da, że pod względem damsko-męskim żyjemy już panie Eustachy w innym świecie. Panie śmiało sięgają po męskie zawody, domagają się taki samych praw jak my. Słusznie, moim zdaniem.

- No, a dzieci, dom, ukochany mężczyzna? Panie Kaziu, to już nie są wartości, które trzeba pielęgnować? Co to za świat będzie, jak się okaże, że rzeczywiście Kopernik była kobietą? Ja, powiem panu, jestem tradycjonalistą. Nigdy mi się nie podobały kobiety-murarki, traktorzystki, czy pilotki. Rozumiem - równouprawnienie w pracy, ale matki i żony nikt nie zastąpi. Co mi z tego, że Kryśka, dajmy na to, byłaby generałem, jak by życie na poligonach spędzała, w namiotach, zamiast w łóżku obok mnie?

- Niech się pan nie martwi, świat uczuć damsko-męskich jest trwały jak gatunek ludzki i w końcu zawsze będzie górą. Nawet nasza Marysia Skłodowska-Curie udanie połączyła miłość z nauką.

- Może pod względem emancypacji damsko - męskiej jestem nieprzystosowany, ale mnie na ten przykład dowcipy o kobietach śmieszą, choć słyszę, że to przejaw męskiego... tego, no... szowinizmu.

- Jakie dowcipy?

- Na ten przykład taki: Przyjaciółka zwierza się przyjaciółce: - Wiesz, ja nie mam takich wygórowanych wymagań w stosunku do mężczyzn. Wystarczy, żeby był dobry, wrażliwy, czuły... Jak myślisz, są jeszcze tacy milionerzy?

Szaser

REKLAMA

Zakład Usług Tapicerskich i Stolarskich
d. „REDEM” ul. Walecznych 76,
tel./fax 617-23-33 e-mail: redem@redem.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

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

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

REKLAMA

Pokoje nad morzem
każdy z łazienką
TV oraz lodówką
tel. 605 370 108
www.wczasy-mikoszewo.pl

CENTRUM PODOLOGII



PROFILAKTYKA • ZABIEGI • LECZENIE STÓP

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

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

ul. Kobielska 19
tel: 22 610 47 90

www.podologia-warszawa.pl

ul. Słowicza 1
tel: 22 846 07 01

Centrum Podologii jest jedynym Instytutem w Warszawie, w którym dyplomowani 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. **STAWIAMY LUDZI NA NOGI!**



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. Wzmocnia naturalne siły obronne organizmu, udrażnia i oczyszcza kanały energetyczne. Działa na wszystkich poziomach energii duchowej likwidując całe spektrum chorób. Poświęca choremu ok. pół godziny, ale zależy to od stanu chorego. Od tego też uzależniona jest technika. Raz są to manualne manipulacje, kiedy indziej uzdrawianie duchowe, praniczne bądź magnetyzacja tkanek. Tak zwane bezkrawne operacje, filipiński uzdrowiciel robi na ciele eterycznym (rozwinął swoje umiejętności m.in. w Korei). Pacjenci są zdumieni umiejętnościami 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, prostacie, 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 Ządzisz: 4-6, 9-12, 14, 16-20, 23-25 VII
Zapisy i informację w godz. 10.00-20.00 pod numerami telefonów:
22 679-22-47, 605 324 865, 605 177 007
Niekonwencjonalne Metody Leczenia „NATURA”
www.filipinkieuzdrowienia.pl

GWIAZDY W OBIEKTYWIE

Chociaż w Klubie Kultury Saska Kępa przy ul. Brukselskiej gwiazdy goszczą często, to jednak od piątku 21 czerwca br. jest ich tam cała plejada. Ten gwiazdny wysyp spowodował Maciej Kłoś i jego wystawa portretów gwiazd.

Z wielkich plansz patrzą na nas postacie znane z ekranu telewizorów i scen teatralnych, a każda z nich opowiada swoją historię. Danuta Szaflarska, Zofia Czerwińska, Joanna Trzepiecińska, Tadeusz Konwicki, Damian Damięcki, Janusz Głowacki, Michał Ogórek, Daniel Olbrychski, Roman Kłosowski, Stanisław Soyka, Krzysztof Tyniec i... to trzeba zobaczyć. Podczas wernisażu autor w otoczeniu przyjaciół i swoich „modeli” opowiadał o historii powsta-

nia galerii portretów gwiazd. W pewnej chwili artyście wzruszenie odebrało głos, a zebrany gościom zaparło dech z zachwyty. Dobrze, że nad wszystkim czuwała żona Macieja Kłosa, Jadwiga, dr n. med, z-ca kierownika Kliniki Kardiologii w Szpitalu Grochowskim.

Ta wystawa to powrót po latach. Niedysiejszy as fotografii prasowej udowodnia, że prawdziwa pasja jest w stanie wygrać z czasem. Na przełomie lat 60. i 70. zdjęcia Macieja Kłosa

sia pojawiały się wielokrotnie na okładkach tygodników, a staż redakcyjny zdobywał w tygodniku Perspektywy. Związek z CAF-em zaowocował licznymi tytułami Fotoreportera Roku. W tamtych latach Maciej Kłoś brał udział w wielu wystawach, zrobił też własną „Wielkie Pejzaże”, regularnie zdobywał konkursowe wyróżnienia za portrety i fotoreportaże, a w końcu sięgnął po swój najcenniejszy laur zawodowy – Certyfikat World Press Photo, za foto-

reportaż z ogarniętego wojną pogranicza Chin i Wietnamu. W 1980 r. fotografował olimpiadę w Moskwie. Przez następne lata nie dotykał aparatu. Prowadził własną agencję, wydając książki o tematyce historycznej, medycznej i o zwierzętach. Pewnego razu, gdy nie miał czym zilustrować książki, sam zaczął robić zdjęcia czworonogów. I tak wrócił do fotografii. Fotografia Macieja Kłosa jest świeża i celna. W czasach, w których prestiż zawodu fotografa dramatycznie dołuje, stary mistrz demonstruje, uczy na czym polega sztuka robienia zdjęć. Dobrych zdjęć. Wystawę można oglądać do 12 lipca br. **(banow)**



Od lewej: Damian Damięcki, Maciej Kłoś, Jadwiga Kłoś i Ryszard Kalkhoff.

REKLAMA

REKLAMA

Warszawa, 19 czerwca 2013 r.



Szanowni Mieszkańcy Warszawy,

przede wszystkim pragnę Państwa przeprosić za trudności związane z wprowadzaniem nowego systemu gospodarowania odpadami komunalnymi w Warszawie, a także zapewnić, że stolica jest w pełni przygotowana do odbioru śmieci na nowych, choć jeszcze niedocelowych zasadach.

Zmiana istniejącego systemu podyktowana została wymogami Unii Europejskiej. Nasz kraj został zobowiązany do przetwarzania odpadów w dużo większym zakresie niż dotychczas. Jako Prezydentowi Warszawy zależy mi przede wszystkim na zapewnieniu mieszkańcom w pełni bezpiecznej organizacji wywozu odpadów oraz niskich opłat. Dlatego też osobiście stanęłam na czele zespołu koordynującego, który odpowiada za sprawne wprowadzenie nowego systemu zarządzania odpadami.

Wspólnie z radnymi Warszawy zdecydowaliśmy wprowadzić w stolicy rozwiązanie przejściowe, które daje pewność, że od 1 lipca śmieci będą odbierane jak do tej pory. Na mocy zawartych porozumień, firmy będą nadal odbierać śmieci, a płatności z tego tytułu dokona Urząd m.st. Warszawy. Obecne umowy, łącznie z wypowiedzianymi, będą kontynuowane. Zastępczy system będzie obowiązywał najdalej do 31 stycznia przyszłego roku. W tym okresie warszawiacy zapłacą o wiele mniej niż początkowo zakładano.

Deklaracje do urzędów dzielnic powinny zostać złożone do 19 lipca. W imieniu mieszkańców budynków wielorodzinnych składają je zarządy wspólnot i spółdzielni mieszkaniowych. O obowiązku indywidualnego złożenia deklaracji i późniejszego wnoszenia opłat bezpośrednio do urzędu powinni pamiętać właściciele, zarządcy domów jednorodzinnych i lokali użytkowych. Środki zebrane od mieszkańców w ramach opłaty przeznaczymy wyłącznie na funkcjonowanie systemu gospodarki odpadami.

Jeśli będą Państwo mieli jakiegokolwiek pytania, wątpliwości lub zauważą nieprawidłowości w odbiorze odpadów, proszę o kontakt przez bezpłatną infolinię 800 70 70 47 lub dedykowaną stronę internetową www.czysta.um.warszawa.pl.

W kolejne soboty (29 czerwca, 6, 13 lipca) w urzędach dzielnic dyżurować będą pracownicy, gotowi udzielić Państwu informacji na temat czekających nas zmian. Aby ułatwić składanie deklaracji, w tygodniu od 15 do 19 lipca wydłużam godziny pracy Wydziałów Obsługi Mieszkańców w urzędach dzielnic do godz. 19.00.

Jestem przekonana, że dzięki naszym wspólnym staraniom, także i tym razem Warszawa sprosta stojącemu przed nią wyzwaniu. Cel, który mamy osiągnąć, jest wymagający: ograniczyć poziom składowania odpadów oraz wdrożyć efektywny odzysk i recykling. Dbając o środowisko, dbamy o nasze miasto.

2 wyrazami szanunku

Prezydent m.st. Warszawy

Hanna Gronkiewicz-Waltz
Hanna Gronkiewicz-Waltz

Dla każdego coś wakacyjnego

Wakacje to czas pełnych przygód wyjazdów. Dzieci i młodzież, które pozostaną w mieście też nie będą mogły narzekać na nudę, bo miasto na te dwa miesiące przygotowało dla nich moc atrakcji.

O akcji „Lato w mieście” magistrat poinformował media podczas konferencji prasowej w stołecznym ratuszu. Organizatorzy przewidują w tegorocznej edycji udział ponad kilkudziesięciu tysięcy uczniów warszawskich szkół podstawowych i gimnazjalnych. Wszystkie zajęcia, odbywające się w ramach tego programu, będą bezpłatne. Środki finansowe pochodzą w całości z budżetu m.st. Warszawy. - W tym roku na akcję przeznaczymy o prawie milion złotych więcej niż przed rokiem, w sumie będzie to 8.6 miliona złotych. To, jak wynika z doświadczenia, spora kwota – stwierdził wiceprezydent Warszawy Włodzimierz Paszyński.



Jak co roku, zapewne dużym zainteresowaniem będą cieszyły się punkty dziennego pobytu, zlokalizowane głównie w szkołach. Przygotowała je każda warszawska dzielnica. Uczniowie mogą tam spędzić czas od poniedziałku do piątku w godzinach 7-17. W tym czasie będą mieli zapewnioną opiekę i wyżywienie, a także uczestnictwo w różnych zajęciach: sportowych, muzycznych, plastycznych i teatralnych. Przewidywane są także wyjścia do teatru, kina oraz muzeum. Jedyny koszt to opłata za posiłek w wysokości siedmiu złotych dziennie. Zwolnione z niej będą dzieci, którym podczas roku szkolnego finansuje obiady OPS albo szkoła. Niepełnosprawne dzieci poruszające się na wózkach mogą być dowożone do miejsc, gdzie będą odbywały się zajęcia.

- Jeżeli chodzi o punkty dziennego pobytu, to mamy stałą i niezmienną zasadę – tyle ile osób się zgłosi, tyle zostanie przyjętych. Nie będzie takiej sytuacji, że dziecko nie znajdzie miejsca w punkcie dziennego pobytu – podkreślił na konferencji wiceprezydent.

To nie jedyna propozycja w ramach „Lata w mieście”. Miejskie ośrodki sportu i rekreacji także przygotowały ciekawy i różnorodny program imprez i zajęć sportowych. W sumie bezpłatnie udostępnionych zostanie siedemdziesiąt obiektów sportowych, m.in. hale i pływalnie. Niektórzy uczniowie będą też mieli okazję odwiedzić m.in. Sejm, Ministerstwo Finansów, Fabrykę Krówek w Milanówku czy ZOO.

- Jest w czym wybierać. Wśród tych propozycji można także m.in. wymienić zajęcia w Ośrodkach Informacji Obywatelskiej, warsztaty w Teatrze Wielkim - Operze Narodowej czy wakacje ze Strażą Miejską – wyliczył zastępca dyrektora Biura Edukacji Mirosław Sietalski.

Warto wiedzieć: uroczysta inauguracja odbędzie się 4 lipca, w godzinach 9.30-13.30, w Parku Agrykola. Podczas tego pikniku służby mundurowe przygotowały dla dzieci i młodzieży zabawy, konkursy, prezentacje specjalistycznego sprzętu oraz metod swojej pracy. To nie jedyne atrakcje tego dnia. Uczniowie będą mogli też zobaczyć pokaz futbolu amerykańskiego i rugby. Szczegółowe informacje o programie „Lato w mieście” znajdują się na www.lato.warszawa.pl oraz na stronach poszczególnych dzielnic.

Anna Krzesińska

KUBUŚ, MASKOTKA STRAŻY

Nie od dzisiaj wiadomo, że sprawność fizyczna pomaga wybrnąć z wielu niebezpiecznych sytuacji. Jak takie sytuacje wyglądają można było zobaczyć w Rembertowie.

Ot, na przykład, idzie sobie spokojnie para młodych małżonków i zostaje zaatakowana przez dwóch oprychów. Szybka akcja. Po kilkunastu sekundach bandyci leżą unieszkodliwieni na ziemi...

Była to scenka odgrywana przez Grupę Pokazową stołecznej Straży Miejskiej. – Mamy w swoich szeregach utytułowanych zawodników sportów walki – mówi „Mieszkańcowi” Piotr Leszczyński, który instruuje strażników w zakresie technik i taktyk interwencji. – Choćby Mariusza Wiśniewskiego, ubiegłorocznego brązowego medalistę Mistrzostw Świata w zapasach, czy Romana Pasierowskiego, wicemistrza Eu-

ropy w Combat-Kalaki. Leszczyński dodaje, że strażnicy ćwiczą codziennie, gdyż muszą sobie poradzić z interwencjami w terenie, a nierzadko sami są celem ataków.

Widowiskową próbkę umiejętności można było oglądać w minioną sobotę na rembertowskim

„Pikniku dla zdrowia i bezpieczeństwa”. – Chcemy tego typu imprezy i pokazy przeprowadzić w każdej dzielnicy – zapowiada st. insp. Agnieszka Dasiak z referatu promocji Straży Miejskiej m.st. Warszawy. Na razie odbyły się na Woli i właśnie w Rembertowie.

Dodatkową atrakcją działającej już kilkanaście lat Grupy Pokazowej jest udział pięcioletniego Kubusia, syna wspomnianego Mariusza Wiśniewskiego. Ten wysportowany maluch budzi szacunek i podziw swoimi umiejętnościami. W Rembertowie m.in. przerzucał ojca przez bark (na zdjęciu). – Kubuś już zdobywa medale na zawodach – wyjaśnia „Mieszkańcowi” dumny ojciec.

Wiśniewscy są znakomitym przykładem, jak zadbać o to, czego często, niestety, coraz częściej brakuje naszym dzieciom – o ich wysportowanie i kondycję. Warto z tej rodziny brać przykład szczególnie w okresie wakacji, gdy mamy szansę znacznie więcej czasu spędzać ze swoimi pociechami. I trochę potrenować rodzinie... **Adam Rosiński**



REKLAMA

REKLAMA

Pani Prezydent odwiedza mieszkańców



We wtorek 2 lipca br. Prezydent m.st. Warszawy Hanna Gronkiewicz-Waltz wraz z Burmistrzem Dzielnicą Tomaszem Kucharskim oraz Przewodniczącym Rady Marcinem Klusiem odwiedziła mieszkańców Osiedla Ostrobramska, na którym przez wiele lat mieszkała. Celem wizyty było osobiste zapoznanie mieszkańców z nowym systemem gospodarowania odpadami. Pani Prezydent wręczała informacyjne ulotki oraz zapoznawała się z opiniami mieszkańców Dzielnicę Praga-Południe. **(eb)**

Przystanek Wilno

19 czerwca br. Dom Development S.A., wiodący deweloper na polskim rynku, uroczystie przekazał spółce PKP PLK SA przystanek kolejowy Warszawa Zacisze-Wilno, który jest zlokalizowany tuż przy budowanym przez firmę osiedlu Wilno.

Koszt budowy przystanku Warszawa Zacisze-Wilno wyniósł około 6,5 mln zł netto i został całkowicie poniesiony przez Dom Development. Prowadzona inwestycja jest jednym z pierwszych w Polsce przypadków finansowania przez firmę prywatną budowy przystanku kolejowego.

Dom Development zbudował również pierwszy odcinek ulicy Wiernej, która łączy przystanek kolejowy Warszawa Zacisze-Wilno z samym sercem osiedla Wilno – Placem Ostrej Bramy. Przystanek ma dwa perony z przejściem podziemnym, windami dla niepełnosprawnych i automatami biletowymi. Po stronie osiedla Wilno, obok nowo powstałej, zbudowanej przez Dom Development ul. Wiernej, została wykonana pętla autobusowa, która będzie obsługiwać miejskie autobusy dowożące mieszkańców osiedla Wilno i okolic do przystanku kolejowego.



Uroczyste przekazanie przystanku Warszawa Zacisze-Wilno. Od lewej: Jarosław Szanajca, prezes Zarządu Dom Development SA i Jan Telecki, dyrektor PKP PLK SA.

Osiedle Wilno to wyjątkowa i kameralna inwestycja, z 3-piętrowymi, nowoczesnymi budynkami. Powstaną tu liczne lokale usługowe, w których znajdą się sklepy, zakłady, apteki, restauracje itp. Dzięki nowemu przystankowi kolejowemu, mieszkańcy osiedla Wilno oraz okolic, docelowo w ciągu 4 minut będą mogli dostać się do Dworca Warszawa-Wileńska skąd, zgodnie z deklaracjami władz miasta, w 2014 r. będą mogli przesiąść się do metra lub skorzystać z dobrze rozbudowanej komunikacji miejskiej.

– Z dużą przyjemnością przekazuję zbudowany przez Dom Development przystanek kolejowy Warszawa Zacisze-Wilno. Dom Development od lat świadomie współtworzy panoramę Warszawy i dokłada wszelkich starań, aby kształtować infrastrukturę miejską w poszanowaniu tradycji, a zarazem tworzyć estetyczne i funkcjonalne osiedla mieszkaniowe(...) – powiedział Jarosław Szanajca, prezes Zarządu Dom Development SA. **(im)**



Nowy system gospodarowania odpadami komunalnymi program pomostowy

INFORMACJA URZĘDU M.ST. WARSZAWY dla właścicieli i zarządców nieruchomości znajdujących się na terenie Warszawy

Od 1 lipca odbiór odpadów komunalnych będzie się odbywał jak dotychczas:

- z taką samą częstotliwością
- z wykorzystaniem obecnie używanych pojemników
- sposób segregowania odpadów pozostaje bez zmian

Do 19 lipca złóż deklarację w urzędzie dzielnicy, zgodnie z miejscem zamieszkania lub siedziby, bądź wyślij listem poleconym na adres urzędu dzielnicy

Do 29 lipca wnieś miesięczną opłatę na konta udostępnione na stronach internetowych Urzędu m.st. Warszawy oraz w urzędach dzielnic

WYSOKOŚĆ OPŁAT ZA ODPADY KOMUNALNE SEGREGOWANE			
GOSPODARSTWO DOMOWE	NIERUCHOMOŚCI WIELOLOKALOWE	DOMY JEDNORODZINNE	
		jeden lokal	gdzie wydzielono dwa lokale mieszkalne
jednoosobowe	10 zł	30 zł	15 zł
dwuosobowe	19 zł	45 zł	23 zł
trzyosobowe	28 zł	60 zł	30 zł
czterooosobowe i więcej	37 zł	60 zł	30 zł
Stawki za niesegregowanie wyższe o 20%		Stawki za niesegregowanie wyższe o ok. 20%	

W razie pytań lub nieprawidłowości dzwoń na bezpłatną infolinię:

800 70 70 47

www.czysta.um.warszawa.pl

MIESZKANIEC na luzie



ŚMIESZKANIEC

Kolonie. Dzieci całą gromadką grzecznie grają w piłkę pod czujnym okiem pani wychowawczynie, która raptem zwraca uwagę na jednego chłopczyka, zachowującego się inaczej, niż reszta. Podchodzi więc do niego i z miłym

uśmiechem mówi:

- Nie, nie stój tak, gdy cała reszta biega sobie z piłeczką! Pobiegaj z nimi, baw się ładnie! Proszę bardzo! Już, już! Dołącz do grupy!
- Ale proszę pani, nie, nie, ja nie mogę...
- Jak to nie możesz?! Co to ma znaczyć?! Dlaczego?!
- No bo ja jestem bramkarzem...

Wesoły Romek



Rady ciotki Agaty

Przeżyć upał bez lodówki?! Ależ tak! Masło ubij w kamiennym naczyniu uprzednio wypełnionym w 1/3 zimną wodą; następnie zalej resztą wody tak, by je całkowicie przykryła i tę zimną wodę zmieniaj na świeżą przynajmniej raz dziennie. Przechowuj w ciemnym miejscu, możliwie chłodnym.

Surowe mięso posól obficie (przed obróbką możesz część soli wypłukać) i owiń w świeże liście chrzanowe lub kapuściane. Niektórzy polecają także liście salaty.

Sery: biały zachowaj dłużej świeżość zalany mocno osoloną zimną wodą, często wymienianą, a kto woli mniej soli może zawiązać go po prostu w liście chrzanowe lub w mocno wilgotną, lnianą ściereczkę, wymoczoną w solance.



Warto wiedzieć

Lato jest czasem chorób specyficznych dla tej pory roku, których naprawdę można oszczędzić sobie i bliskim, jeśli pamiętamy o groźnych niebezpieczeństwach i skrupulatnie przestrzegamy kilku zasad.

Warto wiedzieć, czemu w lecie, gdy jest ciepło lub bardzo ciepło, osoby cierpiące na niektóre schorzenia kręgosłupa narzekają na wzmożone dolegliwości. To wina gwałtownej zmiany temperatur, na przykład wkraczania bezpośrednio ze skwarnej ulicy do mocno klimatyzowanego pomieszczenia, albo na przykład po długiej jeździe samochodem, gdy plecy są „przyklejone” do fotela, a tym samym mięśnie mocno rozgrzane, wysiadamy i z rozkoszą wystawiamy się na rześki powiew wiatru.

Iżw. zatrucia pokarmowe powodowane są bardzo często przez brak rygorystycznego przestrzegania świeżości pokarmów i napojów a także - zapominanie o starannym myciu owoców i warzyw, o rękach nie wspomnę. Przed rozbiciem jajka także dokładnie myjemy i sparzamy wrzątkiem!

Ciekawska

H O R O S K O P

♈ BARAN 21.03-21.04

Uważaj, bo Twoje dyktatorskie zapędy mogą tylko narobić szkód. Choć intencje masz czyste, nie zawsze wszystko wychodzi dobrze. Posłuchaj od czasu do czasu rad partnera i zajmij się tylko tym, co dotyczy Twoich spraw. W najbliższym czasie możesz otrzymać propozycję wyjazdu. Pamiętaj, że nie musisz się od razu zgadzać. Przemyśl dokładnie sprawę i na spokojnie podejmij decyzję.

♉ BYK 22.04-21.05

Nie zawsze będzie łatwo, bo dokuczać Ci będzie huśtawka nastrojów. Cokolwiek zaplanujesz, bądź do tego odpowiednio przygotowany. Staraj się nie kierować emocjami. Do napotkanych trudności podchodź z filozoficznym spokojem – wszystko mija, one też wkrótce miną. Na razie skoncentruj się na czymś realnym i zdecyduj, o co warto walczyć, a co można czasem odpuścić.

♊ BLIŹNIĘTA 22.05-21.06

W tym miesiącu załatwisz od dawna odkładaną ważną sprawę. Wnieś ona sporo ożywienia do twojego życia zawodowego, ale może zabrać czas przeznaczony na odpoczynek. Nie rezygnuj jednak z szansy, bo będzie jedyna w swoim rodzaju. Unikaj plotkarskich spotkań, gdyż możesz skrzywdzić kogoś bliskiego. Pamiętaj, by najpierw pomyśleć, a dopiero potem mówić.

♋ RAK 22.06-22.07

Najbliższe dni sprawią, że nagle polubisz zmiany. I to nie tylko w sferze zawodowej, ale i towarzyskiej. Możesz się więc przygotować na tygodnie pełne emocji. Nudzić się nie powinieneś, a zaskakujące wiadomości mogą być różne przez Ciebie odbierane. Nie wystawiaj jednak swojego partnera na zbyt gwałtowne próby, bo możesz stracić jego zaufanie. W pracy też zachowaj umiar, bo współpracownicy mogą stracić cierpliwość. Wszystkie Twoje posunięcia powinny cechować rozsądek.

♌ LEW 23.07-23.08

Przed Tobą całkiem miłe chwile. Masz wspaniałą okazję pokazać, na co Cię stać. Twoja żywiołowość znajdzie ujście w szalonych zakupach lub wypadach z najbliższymi. Zapał i energia aż Cię roznoszą, może więc warto spożytkować je na świeżym powietrzu uprawiając jakiś sport lub po prostu uprawiając działkę. Chwilowo nie oczekuj też zbyt wiele w sprawach zawodowych. Tutaj musisz uzbroić się w cierpliwość, a spotka Cię nagroda.

♍ PANNA 24.08-23.09

Przed Tobą całkiem udane tygodnie i może wreszcie wymarzony urlop. Twoje zalety to rozsądek, zmysł praktyczny i systematyczność. Takie cechy na pewno pozwolą Ci pchnąć do przodu sprawy zawodowe, zwłaszcza, że nie powinno Ci zabraknąć siły perswazji i rozmachu. W sprawach sercowych bez większych zawirowań, a samotne Panny mogą liczyć na zawarcie bliższej znajomości, ale nie na siłę. Zawsze przecież można wziąć numer telefonu... a potem podjąć decyzję.

♎ PANNY 24.08-23.09

Przed Tobą całkiem udane tygodnie i może wreszcie wymarzony urlop. Twoje zalety to rozsądek, zmysł praktyczny i systematyczność. Takie cechy na pewno pozwolą Ci pchnąć do przodu sprawy zawodowe, zwłaszcza, że nie powinno Ci zabraknąć siły perswazji i rozmachu. W sprawach sercowych bez większych zawirowań, a samotne Panny mogą liczyć na zawarcie bliższej znajomości, ale nie na siłę. Zawsze przecież można wziąć numer telefonu... a potem podjąć decyzję.

♏ WAGA 24.09-23.10

Możesz odnosić teraz niesamowite sukcesy lub też ponosić porażki. Te urozmaicenia czekają Cię w najbliższych tygodniach. Jak długo będą trwały zależy od Ciebie i zbiegu pewnych okoliczności. Ponadto za bardzo zajmuje Cię praca. Czyż nie tracisz okazji do nawiązania ciekawych znajomości? Niepotrzebnie zawracasz sobie głowę przelotnymi flirtami, a może czas na stabilne uczucie? Zastanów się czy nie przeoczyłeś jakiejś ważnej okazji, aby skonkretyzować swoje plany.

♐ SKORPION 24.10-23.11

Nie będziesz mieć teraz zbyt dużego wpływu na to, co się dzieje. Chociaż w sprawach zawodowych odczujesz przypływ gotówki i zdobędziesz uznanie otoczenia, w uczuciach możesz się pogubić. Tutaj chwilowo szczęście nie jest Ci pisane. Musisz się uzbroić w cierpliwość i pozytywne nastawienie a wszystko dobrze się ułoży. Wakacyjny czas wykorzystaj nie tylko na wypoczynek, ale też częściowo poświęć go swoim najbliższym.

♑ STRZELEC 24.11-22.12

Mimo rozlicznych obowiązków powinienes być w dobrej formie i nastroju. Przed Tobą okres wzmożonej vitalności i przypływu sił. Wykorzystaj więc pożytecznie te dni na załatwienie zaległych spraw. Twoja dobra passa w sprawach zawodowych i prywatnych nie będzie zagrożona przez długi czas. Poświęć też więcej uwagi bliskiej Ci osobie i jej problemom.

♒ KOZIOROŻEC 23.12-20.01

Świat się do Ciebie uśmiecha, niebo jest bezchmurne. Przed Tobą wakacje i ciekawe przygody. Staraj się rozsądnie dzielić czas między pracę a dom. Niczego nie zaniedbuj, lepiej zrobić mniej, ale do końca. Nie bierz sobie na głowę dodatkowych obowiązków, ponieważ pracowitość nie jest teraz Twoją najmocniejszą stroną. W planach wakacyjnych bierz pod uwagę zdanie partnera i najbliższych Ci osób.

♓ WODNIK 21.01-19.02

Postaraj się skoncentrować na uporządkowaniu bieżących spraw. Sprawdź notes i szuflady czy czegoś ważnego nie przeoczyłeś. Postaw na systematyczną pracę, z realizacją nowych projektów wstrzymaj się na parę chwil. Jeśli chcesz coś osiągnąć, to musisz sobie dokładnie opracować plan działania. Większe tempo życia spowoduje sporo zamieszania.

♈ RYBY 20.02-20.03

Chwilowo nie porywaj się z motyką na słońce i nie planuj większych inwestycji. Lepiej ogranicz swój apetyt i ciesz się tym, co masz. Idź własną drogą i nie próbuj niczego na siłę. Umilaj sobie humor drobnymi przyjemnościami lub tym co lubisz, w końcu z takich chwil składa się życie. Przed Tobą wakacje, ciesz się ich perspektywą i pomyśl wcześniej o jakimś przyjemnym miejscu do wypoczynku w miłym towarzystwie...

Merlin

Wszystkim nam trzeba spokojnej chwili wytchnienia, uśmiechu, po prostu - luzu!

ZAJRZYJMY DO KUCHNI

Lato, a więc letnie obiady, gdy upał, a rodzina marudzi, że nie chce jej się jeść. Oto propozycja letniego menu.



✓ **Przystawka:** melon w szynce - z oziębionego, dojrzalego melona wydrążamy kulki wielkości orzecha włoskiego lub śliwki, każdą owijamy w pasek cienutko krojonej szynki westfalskiej lub parmeńskiej, przebijamy wykałaczką.

Zupa: chłodnik małosolny - ogórki małosolne zetrzeć na tarce z oczkami, dodać siekany koper i 1-3 ząbki drobno siekanego czosnku. Przygotować puree ziemniaczane, dodać do niego nieco „wody ogórkowej”, wymieszać z resztą składników. Podawać w temperaturze pokojowej.

Drugie danie: leniwe z kalarepką - ugotować pierogi leniwe z białego, do-brego sera (na 1/2 kg sera 1-2 całe jaja i tyle mąki, by ciasto odchodziło od rąk plus konieczne szczypta soli. Wyrobić, uformować wałeczki, spłaszczyć je, kroić na skośne „pierogi”, gotować do wypłynięcia w osolonym wrzątku), podawać z jarzynką z młodej kalarepki obranej, pokrojonej w kostkę i ugotowanej jak kalafior - kto lubi można polać zrumienioną na maśle bułką tartą, lub wymieszać gorącą kalarepkę z pokrojoną na kawałeczki pomarańczą.

Deser: lody w sosie poziomkowym - poziomki umyć, osączyć, zmiksować lub utrzeć, wylać na kulki lodów waniliowych.

Pyszna Józia

Krzyżówka Mieszkańca Nr 13

ruch wody wokół statku	malowanie pod gołym niebem	poniesiony koszt	krzyżuje się z osnową	strona do leżenia	ukochana	otwór kanistra	uporządkowany spis	wypadek na drodze
				zwierzęcy Orwella			5	
wywolana klisza	kaprys obrazalskiej na plaży nudystów			oddawanie czci			3	muza z komiczną maską
				9	... Tyszkiewicz			
z zapiskami			7	sąsiad Kargula				
wyborca				zadanie kidnapera		plażowy sprzęt	podmokły las kuchenny daszek	
				nauka o funkcjonowaniu przyrody		6		2
statek na dnie	żona Hefajstosa	towarzysz pesymisty					spis towarów	wysoka podczas sztormu
składnik pasty do zębów	daje siernię	... Borys, wygrała „Taniec na lodzie”		dzielo piromana				port nad jeziorem Ontario
				barwny papier na ścianie				
				uczestnik koridory			gramo-cząsteczka przerwa w podróży	
rezydencja carów				stolica Joradonii	1	11		
drugie poładodze				wykładowa sala		stan wody		
naczynie z krwią	wśród margaryn szumi zbożem					podolek		zawieszisty do mięsa
				owocowy przecier			1/100 funta	
	4						8	
ojciec Niobe						lanie		
filmowy Olsena	10							
				liście pietruszki			atomowy lub pacierzowy	

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 11 utworzą końcowe hasło - przysłowie ludowe.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Rozwiązania należy przysyłać pod adresem redakcji w terminie 7 dni od daty ukazania się gazety. Rozwiązanie krzyżówki Nr 11/2013: „Babski rozum”. Zestaw upominków wylosowała **Barbara Zielińska** z ul. Żuromińskiej. Po odbiór zapraszamy z dowodem tożsamości do redakcji w terminie od 15 lipca br.

REKLAMA

ul. SZPACZA 2 tel. 611-44-85/86
(tuż przy ul. MARSA)
marsgips@op.pl www.marsgips.pl

✓ **MATERIAŁY**
BUDOWLANE I WYKOŃCZENIOWE
✓ **MIESZALNIA FARB**
RABATY!!! TRANSPORT!!!
KONKURENCYJNE CENY – PROMOCJE

BUDUJESZ ■ REMONTUJESZ ■ MALUJESZ

Metal-Market
HURT DETAL
NARZĘDZIA, art. METALOWE

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

NARZĘDZIA ■ ŚRUBY ■ ZAMKI ■ LINKI

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

FINANSE

• Masz problem w spłacie chwilówki? Potrzebujesz pożyczki bez KR, masz komornika. Zadzwoń 608-538-910. Pomozemy!

KUPIĘ

• AAA, Antyki wszelkie za gotówkę oraz znaczki, monety, medale. Tel. 516-400-434
• Monety, banknoty, odznaczania. Antykwariat ul. Andersa 18. Tel. 22 831-36-48
• Znaczki, monety, banknoty, pocztówki, książki, srebro, meble, obrazy i inne przedmioty. Tel. 22 253-38-79; 601-235-118

SPRZEDAM

• Odkurzacze Rainbow – nowe, używane – serwis, konserwacja, akcesoria. Tel. 606-742-822; www.odkurzaczewodne.eu

INNE

• Dekupaż Sklep zaprasza 8.00-18.00, W-wa ul. Chrzanowskiego 83 róg Przeworskiej www.craftroom.pl Tel. 22 870-57-15
• 15 ubezpieczycieli, OC od 349, - Tel. 608-878-829

MEDYCZNE

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

NAUKA

• Fizyka, matematyka, zagrozenia, poprawki. Tel. 22 615-81-50; 603-581-282
• Matematyka. Tel. 607-163-744
• Matematyka. Tel. 607-059-326
• Pomoc i nauka w obsłudze komputera, internetu i telefonu. Osoby starsze – promocja! Student. Tel. 533-404-404

NIERUCHOMOŚCI/sprzedam

• Bezpośrednio dwie działki budowlane w Nowym Koniku gm. Halinów. Tel. 728-925-966

REKLAMA

USŁUGI POGRZEBOWE
„SELENE”

CAŁODOBOWY DYŻUR
TELEFONICZNY
516-084-130;
22 612-65-16
WARSZAWA
ul. DWERNICKIEGO 22/61a

ZAKŁAD POGRZEBOWY

„ABROS”
Usługi kompleksowe
ul. Szaserów 137
tel./fax 22 610-02-17
kom. 602-26-26-75
CAŁODOBOWO

MIESZKANIEC
CZASOPISMO
SPOŁECZNO-SAMORZĄDOWE

• 31 M WASZYNGTONA.
TEL. 501-100-698

DAM PRACĘ

• Tylko pielęgniarkę emerytkę, samotną, dyspozycyjną zatrudni chodząca emerytka do lekkiej pracy domowej.
Tel. 22 617-00-84

SZUKAM PRACY

• Sprzątam, myję okna.
Tel. 511-210-315

PRAWNE

• 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

Kancelaria Doradców Prawnych Krislex zaprasza w każdy czwartek na Porady Prawne w cenie 10 zł. Telefoniczne umawianie spotkań.
Tel. 22 242 85 65

• Wycena nieruchomości. Rzecznik nieruchomości. Tel. 600-438-844

RÓŻNE

• OPIEKA NAD GROBAMI W WARSZAWIE – TANIO I SOLIDNIE.
TEL. 500-336-607

TŁUMACZENIA

Francuski, rosyjski – tłumaczenia.
Tel. 22 815-44-91; 601-35-18-64

USŁUGI

• AAAA Automatyczne pralki, zmywarki - krajowe, zachodnie. Naprawa. Tel. 22 612-95-23, 609 105 940
• Anteny satelitarne naziemne; nc+, Trwam, Polsat, tvn24, oraz dekodery telewizji na-

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
Zatwierdzenie formalności w domu Klienta
www.mpuk.waw.pl

OGŁOSZENIE

Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej „Ostrobramska” z siedzibą w Warszawie, ul. Tarnowiecka 7 informuje, że w dniu **12.07.2013 r.** odbędzie się **pisemny przetarg** na ustanowienie praw odrębnej własności wraz z wieczystym użytkowaniem gruntu dla lokali mieszkalnych położonych przy w Warszawie przy ulicach:

1. **Ostrobramska 84 m 38** – pow. użyt. – 60,80 m², 3 pokoje, I piętro.
Cena wywoławcza – 304.851,00 zł
2. **Ostrobramska 80 m 197** – pow. użyt. – 46,90 m², 2 pokoje, parter.
Cena wywoławcza – 236.751,00 zł

WARUNKIEM UCZESTNICTWA W PRZETARGU JEST:

1. złożenie pisemnych ofert zawierających proponowaną cenę oraz sposób jej wniesienia,
2. zobowiązanie do złożenia deklaracji członkowskiej, jeżeli uczestnik przetargu nie jest członkiem Spółdzielni,
3. dołączenie dowodu wpłaty wadium w wysokości – **1.000 zł.** przekazanej na konto Spółdzielni, **Nr konta 43 1020 1097 0000 7602 0091 9647**
4. złożenie zobowiązania o przyjęciu lokalu w obecnym stanie technicznym,
5. inne warunki określone regulaminem przetargów, zamieszczonym na stronie internetowej Spółdzielni – **smo.waw.pl**

Oferty można składać w terminie do dnia **11.07.2013 r. do godz. 18⁰⁰.**

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podawania przyczyn.

Szczegółowe informacje na temat warunków przetargu i obowiązującego regulaminu można uzyskać pod nr tel. **(22) 612-51-39** lub na stronie internetowej Spółdzielni **smo.waw.pl**
Lokale można oglądać po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym pod nr **(22) 612-56-66.**

Zarząd Spółdzielni

ziemnej. Sprzedaż, montaż, naprawa. Lemag-tvsat.waw.pl
Tel. 22 815-47-25; 501-123-566
• **ANTENY, TELEWIZORY – NAPRAWA.**
TEL. 602-216-943

• Cyklinowanie, lakierowanie – Jacek Szpakowski. Tel. 22 872-93-03; 502-920-316
• Cyklinowanie, układanie, lakierowanie, przekładanie parkietów – Jan Grzybowski. Tel. 22 810-70-88; 609-542-545
• Cyklinowanie, lakierowanie. Tel. 510-727-201
• **Czyszczenie Karcherem dywanów, wykładzin, tapicerki.** Tel. 694-825-760
• Dezynsekcja - skutecznie. Tel. 22 642-96-16

Domowy hydraulik – 24 h, awarie pieca, termy, kuchni, podłączenia, przeróbki, naprawy. Tel. 22 610-88-27; 604-798-744

• Domofony, instalacje elektryczne, pralki. Tel. 601-936-805

Gaz, hydraulika – 24 h, naprawa pieca, termy, kuchni, podłączenia, uprawnienia gazowe. Tel. 22 610-18-53; 662-065-292

• Hydrauliczne, gazowe – solidnie. Tel. 22 610-81-21; 607-773-106
• Hydraulika, wod. kan. - gaz., piece, remonty, przeglądy gazowe, kominiarskie. Uprawnienia. www.silczuk-hydraulika.pl
Tel. 696-321-228

• **HYDRAULIK.**
TEL. 502-031-257
• Hydraulik. Tel. 505-356-425
• Hydraulik – ślusarz 24 h, sprzątanie. Tel. 22 416-64-49; 889-518-246

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

• **Łodówki, pralki, telewizory – naprawa.**
Tel. 694-825-760
• **ŁODÓWEK NAPRAWA.**
TEL. 22 842-97-06; 602-272-464
• **Malowanie, tapetowanie, panele.** Tel. 22 615-76-97; 695-679-521
• **MALOWANIE ŚCIAN – SZYBKO.** **TEL. 602-126-214**
• Malowanie, gładź gipsowa. Tel. 510-711-163
• Malowanie, tapetowanie, wygładzanie. Doświadczenie. Tel. 22 810-90-22

• **MEBLE NA WYMIAR. PRODUKCJA, PRZERÓBK, NAPRAWY.**
TEL. 22 773-15-13; 504-824-568

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

• **PRALKI NAPRAWIAM – EMERYCI 50% TANIEJ.**
TEL. 22 672-95-50; 503-846-135

• **PRZEPROWADZKI.**
TEL. 669-834-024
• Remonty kompleksowo
www.remonty.4u.pl
Tel. 501-868-930; 502-218-778

STOLARZ - KUCHNIE, SZAFY, PAWLACZE, ZABUDOWY ORAZ NAPRAWY.
TEL. 602-126-214

• **Tapicerskie.**
Tel. 22 612-53-88
• Zabudowy balkonów i tarasów. Tel. 22 870-17-09; 889-421-666
• 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
• **Układanie, cyklinowanie, renowacja starych podłóg.**
Tel. 663-511-771

USŁUGI/budowlane

• Dachy, rynny, kominy. Obróbki blacharskie. Wymiana, naprawa. Tel. 504-250-013

USŁUGI/komputerowe

• AAA Tani Serwis Komputerowy 18 zł/h 24 h. Dojazd 0 zł. Tel. 503-432-422
• Serwis. Tanio. Tel. 602-849-614

USŁUGI/remontowe

• **DACHÓW MALOWANIE.** **TEL. 601-203-559**
• **GLAZURNICZE, HYDRAULICZNE. GŁOWACKI.** **TEL. 504-618-888**
• **ELEKTRYCZNE.**
TEL. 504-618-888
• Malowanie, wykładziny, panele. Tel. 601-203-313
• Malowanie, tapetowanie – remonty. Tel. 501-028-073; 22 612-21-74
• **PANELE.**
TEL. 504-618-888
• **REMONTY.**
TEL. 782-161-343
• **REMONTY, MALOWANIE, TAPETOWANIE. GŁOWACKI.**
TEL. 504-618-888

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 24 h/7. Wywóz i utylizacja starych mebli, agd, rtv.** **Tel. 607-66-33-30**
• **PRZEPROWADZKI.**
TEL. 722-990-444
• **Przeprowadzki, wywóz mebli.** **Tel. 507-397-456**
• **Transport – przeprowadzki – sam. o wymiarach – 4,2 dl./2,2 wys. – kontener. Kraj, zagranicą, konkurencyjne ceny.** **Tel. 502-904-708**

WYPOCZYNEK

• **MAZURY, 7 DNI OD 540 ZŁ Z WYŻYWIENIEM. JEZIORO, LAS, KAMERALNIE.** **TEL. 89 621-17-80,**
www.szczepankowo.pl
• Wczasy dla Seniorów w Krynicy Morskiej. 14 dni – cena od 999 zł; 7 dni – cena od 499 zł. Zapisy: ul. Marszałkowska 81 lok. 25.
Tel. 22 834-95-29

ZIELARSTWO

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

ZWIERZĘTA

Strzyżenie psów. Sklep Zoologiczny. Grochowska 261.
Tel. 504-170-157

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: Cmentarz 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
„GOJCZY”
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, Miedzylesie
Siedziba firmy: Warszawa Grochów
ul. Grenadierów 34 tel./fax 810 94 80
nasza oferta w internecie
www.gojczy.pl; e-mail: info@gojczy.pl

posiadamy certyfikat
Polskiej Izby Przedsiębiorców Branży Pogrzebowej

Marek Gójski
firmę prowadzi z żoną Hanną Gójską

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@mieszkaniac.pl Internet: www.mieszkaniac.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 Kontrolni
Dystrybucji Prasy.

LATO METEOROPATÓW

Pogoda może być naszym sprzymierzeńcem albo – utrudniającym normalne funkcjonowanie wrogiem. Naukowcy udowodnili: aura wpływa na samopoczucie większości z nas. Na dolegliwości związane np. ze zmianą pogody cierpi aż 70 procent kobiet i połowa mężczyzn. Latem możemy być na nie jeszcze bardziej wrażliwi.

Złe samopoczucie, zmęczenie, senność lub kłopoty ze snem, bóle głowy, mięśni i stawów – dolegliwości, jakie mogą nam dokuczać właśnie w związku z pogodą mogą być bardzo różne. Zwłaszcza, jeśli mieszkamy w dużym mieście nasz organizm jest szczególnie narażony na kaprysy aury. Klimatyzacja, zanieczyszczenie środowiska czy po prostu brak kontaktu z przyrodą sprawiły, że mechanizmy obronne zawodzą i już na 48 godzin przed zmianą pogody możemy czuć się gorzej. Sygnały o zmianie pogody docierają do naszego organizmu i powodują zmiany hormonalne.

Ta informacja dociera do mózgu, podnosi się ilość adrenaliny, a wraz z nią kurczą naczynia krwionośne, podnosi się tętno i ciśnienie krwi. Z kolei podrażnione zakończenia nerwowe, w wyniku nagłych zmian pogody, mogą powodować ból.



Fot. archiwum

KŁOPOTY W UPALY

To prawda, że słońce wpływa na nas korzystnie. Dostajemy zastrzyk energii do działania, tryskamy optymizmem. Wszystko dlatego, że w naszym organizmie podnosi się poziom endorfin, zwanych substancją szczęścia. Pod wpływem promieni słonecznych rozszerzają się naczynia krwionośne, dzięki czemu do naszego wnętrza dociera więcej tlenu. Lepiej pracuje też układ odpornościowy. Latem jednak ta sytuacja może ulec zmianie. Niewiele jest osób, które dobrze funkcjonują w temperaturze ponad 30. stopni Celsjusza. Na większość z nas takie upały wpływają niekorzystnie. Czuje-

my się zmęczeni, narzekamy na problemy z oddychaniem, bóle głowy. Zwłaszcza osoby cierpiące na nadciśnienie oraz ludzie starsi boją się aż tak wysokich temperatur. Nasz organizm w takie dni ma problemy z oddawaniem ciepła przez układ oddechowy i skórę. Lekarze kardiolodzy odnotowali nawet 30-procentowy wzrost liczby zgonów podczas upalnych dni.

Latem częściej występują burze, które również mogą mieć niekorzystny wpływ na samopoczucie wielu z nas. Lęk, niepokój, zaburzenia koncentracji – to dolegliwości, z którymi muszą się wtedy zmagać meteoropaci, czyli osoby szczególnie wrażliwe na zmiany pogody. Strach przed burzą może sprawić, że w ciągu dnia nie są oni w stanie wykonywać normalnych czynności, a w nocy cierpią na bezsenność.

GDZIE NA WAKACJE?

Planując urlop poza miastem, warto zastanowić się nad miejscem, które nie tylko nie spotęguje naszych kłopotów z samopoczuciem, ale je złagodzi. Nad morze powinni wyjechać alergicy, osoby z niedoczynnością tarczycy czy niskim ciśnieniem. Z kolei osoby cierpiące na nadciśnienie czy nadczynność tarczycy lepiej poczuć się na nizinach, odpoczną i nabiorą sił np. podczas urlopu na Mazurach. W góry warto się wybrać, jeśli zmagamy się z dolegliwościami układu oddechowego. Podczas wędrówek zwiększa się pojemność płuc, pogłębia oddech, a stawy i mięśnie wzmacniają.

Warto pamiętać, że wobec kaprysów aury nie jesteśmy całkiem bezradni, nawet jeśli musimy zostać w mieście. Możemy zmniejszyć dolegliwości, ubierając się stosownie do pogody, w czasie upałów pić ponad 3 litry wody dziennie i jedząc lekką strawę.

Marta Maruna

REKLAMA

REKLAMA

Polacy coraz gorzej słyszą

Co powinno nas zaniepokoić...

- narzekanie, że przez telefon osoby z którymi prowadzona jest rozmowa, mówią niewyraźnie
- problem z rozpoznaniem z której strony dochodzi dźwięk
- słyszenie dzwonienia lub brzęczenia w uszach
- często pada pytanie: "Słucham?", "Przepraszam, czy mógłbyś powtórzyć?"
- bardzo głośne słuchanie radia lub telewizji.

Wada słuchu i rodzina

Pogarszanie słuchu u jednego członka rodziny jest uciążliwe dla pozostałych domowników, gdyż naraża ich na prze-

bywanie w nadmiernym hałasie (np. bardzo głośne słuchanie TV lub radia), czyli na warunki, które i u nich mogą spowodować pogarszanie słuchu. Z tego powodu tak ważne jest, aby motywować osoby, które są nam bliskie, do sprawdzania słuchu. Dzięki temu unikną też postępującej depriacji słuchu.

Powody problemów ze słuchem

Niedosłuch związany z wiekiem – z upływem czasu niektórzy mogą mieć trudności w słyszeniu wysokotonowych dźwięków. Skutkiem są problemy ze zrozumieniem mowy

i niesłyszanie dużych fragmentów wypowiedzi. Z początku może to wywoływać tylko dyskomfort, lecz z czasem staje się poważną przeszkodą w komunikacji z otoczeniem – nie powinno się tego ignorować.

Niedosłuch spowodowany hałasem – powstaje na skutek działania zbyt głośnych dźwięków i najczęściej dotyczy osoby pracujące w hałasie. Uszkodzenie słuchu może także nastąpić wskutek głośnego słuchania muzyki przez słuchawki lub podczas masowych imprez.

Niedosłuch przewodzeniowy – związany jest ze zmianami w uchu środkowym oraz zewnętrznym, które utrudnia-

ją przenoszenie dźwięków do ucha wewnętrznego. Najczęściej jest spowodowany nadmiernym gromadzeniem się woskowiny w przewodzie słuchowym, perforacją w błonie bębenkowej, zalegającym w uchu środkowym płynem lub też uszkodzeniem kosteczek słuchowych. W wielu przypadkach może być leczony.

Niedosłuch zmysłowo-nerwowy – spowodowany jest uszkodzeniem delikatnych komórek słuchowych w uchu wewnętrznym lub włókien nerwu słuchowego. Najczęściej jest to naturalna część procesu starzenia się, ale zdarza się, że taki niedosłuch jest spowodowany hałasem. W większości przypadków jest trwały i nieodwracalny.

PIERWSZYM KROKIEM DO LEPSZEGO SŁYSZENIA JEST ZBADANIE SŁUCHU

Badanie jest krótkie i bezbolesne. Pozwala zareagować zanim ubytek słuchu będzie zbyt poważny. Jeśli niedosłuch zostanie potwierdzony przez badania słuchu, należy poszukać najlepszego rozwiązania tego problemu.

PAMIĘTAJ, DBAJ O SWÓJ SŁUCH!

PROMOCJA przedłużona do 20 lipca 2013 roku
ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU

Zapraszamy wszystkie zainteresowane osoby na bezpłatne badanie słuchu i konsultację protektora 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

Wojskowy Inst. Med.
ul. Szaserów 128
II piętro, gab. I 254
(wejście z kl. schodowej)
tel. 22 245-59-93
tel. 882-190-636

CARIDENT
Gabinet Stomatologiczny
W-wa, ul. Stanisławowska 3
(naprzeciwko klubu „Orzeł”)
tel. 810-87-32
RATALNIE.com.pl **RATY!!!**

- 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

Przychodnia Lekarska Vita Med
Narodowy Fundusz Zdrowia
Zapisy do lekarzy rodzinnych!
ul. Meissnera 7 (Gocław) tel. 673-35-00

CERDENT
Gabinet Stomatologiczny – 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

Boramed
ul. Bora-Komorowskiego 21
lokal 307 (obok Rossmanna)
Warszawa - Praga Południe
22 250 15 77, 22 671 77 00
www.boramed.pl
pon. - pt. 8 - 20, sobota 9 - 13

BADANIA USG		SPECJALIŚCI	
Piersi	Węzłów chłonnych	Ginekolog	Endokrynolog
Tarczycy	Stawów, więzadeł i mięśni	Internista	Urolog
Jamy brzusznej	Dopplerowskie	Pediatra	Ortopeda
Stawów biodrowych u dzieci	i wiele innych	Neonatolog	Chirurg
Przeziębniackowe u dzieci		Dermatolog	

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

GINEKOLOGIA		STOMATOLOGIA	
Prowadzenie ciąży	ECHO serca płodu	Stomatologia zachowawcza i estetyczna	Endodoncja
Konsultacje gin.	Kolposkopia	Ortodoncja	Protetyka
USG ciąży 2D/3D/4D	Cytologia		Implantologia
USG ginekologiczne	Szczepienia przeciw wirusowi HPV		Chirurgia szczękowa
USG genetyczne			
Test PAPP-A			

ANALIZY LEKARSKIE
Badania krwi, moczu oraz posiewów w pełnym zakresie

Frank-Optyk
Okulary, badanie wzroku

Twój niemiecki optyk
Godziny otwarcia salonu:
wt.-pt. 9.30 - 17.30,
sob. 10.00 - 13.00
lub na życzenie
nr tel. 507 178 885
info@frank-optyk.pl

NA LATO
Para soczewek przeciwsłonecznych na receptę barwionych 75% lub 85% na brązowo, zielono lub szaro antyrefleks z tyłu, hartowanych już od 200.- zł

ul. Grochowska 100
04-301 Warszawa
Tel. +48 22 21 95 543
www.frank-optyk.pl

MARKUS T undostrial HANDELMAN IN PARIS MARGOTTE EYEWEAR HANDELMAN IN GERMANY Belutti

Łucznicze święto na Drukarzu

Klub Sportowy Drukarz Warszawa po raz kolejny zorganizował zawody międzynarodowej rangi. Tym razem był to memoriał łuczniczy.

W miniony weekend na obiekcie Drukarza odbył się jubileuszowy XXX Międzynarodowy Memoriał Łuczniczy im. Ireny Szydłowskiej. Rośnie ranga zawodów współorganizowanych przez sekcję łuczniczą Drukarza, choć sytuacja klubu nadal jest niepewna (pisaliśmy o tym



REKLAMA

REKLAMA

superfinal.pl

TRAWNIK PRODUCENT
VIII SUPERFINAL
 POLSKIEJ LIGI FUTBOLU AMERYKAŃSKIEGO

14 lipca
 STADION NARODOWY

kilkakrotnie w ubiegłym roku). Irena Szydłowska, nieżyjąca już zawodniczka i trenerka Drukarza, była jedną z najbardziej utytułowanych polskich łuczniczek. Wśród licznych sukcesów miała m.in. mistrzostwo świata i wicemistrzostwo olimpijskie.

Do tegorocznej edycji turnieju zgłosiło się blisko ćwierć setki zawodników z Polski, Francji, Izraela, Szwecji, Litwy, Ukrainy i Łotwy. – *To bardzo dobrze zorganizowane zawody* – ocenia Ugnius Timinskas, łucznik klubu Žalasis Lanakas, który przyjechał z Litwy własnym autem. Ugnius trenuje łucznictwo już cztery lata. Przyznaje „Mieszkańcowi”, że tak jak w Polsce, w jego kraju nie jest to sport masowy.

Uwagę przyciąga mężczyzna w kapeluszu rodem z Zakopanego. To pochodzący z Podhala Krzysztof Karoń, jeden z wiceprezesów Polskiego Związku Łuczniczego. Kilka lat temu (jak mówi: za żoną) przeprowadził się w rejon Gór Świętokrzyskich i tam został trenerem w klubie Karima Przysław. Na Drukarza przyjechał z czworgiem zawodników. Jednym z członków jego ekipy jest Piotr Nowak, który wcześniej dwukrotnie wygrywał memoriał w Parku Skaryszewskim i nie zawiódł także tym razem.

– *Mój Piotrek znowu wygrał w łukach klasycznych* – cieszy się trener Karoń i dodaje – *Ze strzałów innych także jestem zadowolony. Memoriały na Drukarzu są przewspaniałą imprezą. Dzięki temu mamy możliwość skonfrontowania naszych umiejętności z zawodnikami Europy, podciągamy swoje umiejętności i siłą rzeczy określamy nasze miejsce w światowej stawce.*



Organizowane od lat na Drukarzu memoriały są bardzo renomowanymi turniejami. Obok IV rundy Pucharu Świata we Wrocławiu uznawane są za najważniejsze łucznicze zawody w Polsce. W tegorocznej edycji turnieju miejsca na podium zdominowane zostały przez Ukraińców. Łucznicy gospodarzy nie odnieśli niestety spektakularnych sukcesów. Z bliższych nam klubów warto odnotować dwa pierwsze i dwa drugie miejsca zawodników Łuczniczego Marymontu. Młodzi przedstawiciele tego klubu także pokonali naszych łuczniczków w łuczniczej kategorii Warszawskiej Olimpiady Młodzieży. – *Staramy się Was gonić, ale cały czas brakuje nam kilka długości* – mówił do łuczniczków Marymontu Paweł Soliński, trener łuczniczej sekcji Drukarza.



Prócz radości z licznych nagród i zwycięstw były też na zakończeniu imprezy chwile zadumy. Okolicznościowymi statuetkami Drukarz uhonorował swoich byłych zawodników i pożegnał odchodzącą z klubu znakomitą Jagodę Płazewską. – *Trzy lata temu z zawodniczą karierą żegnała się Iwona Marcinkiewicz, potem Kasia Płazewska, a teraz żegnamy jej siostrę Jagodę. To smutne chwile dla trenera* – mówił wzruszony Paweł Soliński. Wspominał też o trudnej sytuacji klubu. Niepokoi się także Zbigniew Kania, prezes KS Drukarz: – *Umowa na dzierżawę obiektu wygasa z końcem tego roku i nie wiemy co z nami dalej będzie. Były propozycje władz Pragi Południe żebyśmy stali się klubem dzielnicowym i wtedy wszelkie problemy, także z umową dzierżawy, moglibyśmy zawieść w dzielnicę, ale jak na razie, to niewiele się w tym kierunku dzieje...*

rosa