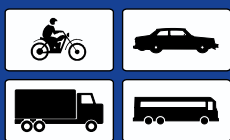


OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW
pon.-pt. 7³⁰-21⁰⁰; sob. 8⁰⁰-15⁰⁰
www.stacjakontrolipojazdow.pl
PEŁNY ZAKRES PRZEGLĄDÓW REJESTRACYJNYCH



WAŁ MIEDZESZYŃSKI
572
☎ 673-90-99

STACJA KONTROLI POJAZDÓW
WESOŁA-ZIELONA
ul. Wspólna 49 obok Bomisu
tel. 773-97-29
♦ badania rejestracyjne pojazdów do 3,5 t DMC i pojazdów z instalacją gazową
♦ regulacja zbieżności i geometria kół



Zapraszamy:
pon. - pt. w godz. 8⁰⁰-20⁰⁰
sobota w godz. 8⁰⁰-16⁰⁰

DENTAMEDICA
☑ ortodoncja
☑ protetyka
☑ implanty
☑ stomatologia
☑ chirurgia
☑ RTG
GOŚCŁAW ul. Abrahama 2
☎ 22 671-31-32; 22 673-89-01
www.dentamedica.pl



REMBERTÓW

WESOŁA

WAWER

PRAGA

Internet: www.mieszkaniec.pl
MIESZKANIEC

Nr 16(589) ROK XXIII

29.08.2013 r.

ISSN 1231-7993

bezpłatny

Wielki wrzesień

Powstanie Warszawskie - tego możemy być pewni - zawsze będzie wywoływało dyskusję, czy warto było je wywoływać. A tu przed nami kolejna heroiczna data w historii miasta: 1 września. Kontrowersji nie ma - był niemiecki agresor, trzeba było się bronić. Długo i wytrwale. Często bohatersko.

28 września, po zawartym dzień wcześniej rozejmie, gen. Tadeusz Kutrzeba i gen. Johannes Blaskowicz o godzinie 13.15 na Rakowcu, w fabryce Skody podpisali kapitulację. Wrześniowe bombardowania i późniejsze walki nie spowodowały hekatomb. Zginęło 10 tys. cywilnych mieszkańców i około 2 tys. obrońców w mundurach. W mieście zburzono 10 procent budynków. Porównajmy te liczby z tragedią Powstania...

Pięć dni przed kapitulacją ówczesny prezydent miasta (urodził się 19 sierpnia, 120 lat temu na Solcu) Stefan Starzyński wygłosił swe niezapomniane przemówienie, podczas którego padły przejmujące słowa: „Chciałem, by Warszawa była wielka”. Dziś po latach, dopowiadamy zwykle, że wypowiedział je wielki prezydent, oddany miastu bez reszty.

Nawet jeśli odrzemy jego działalność z historycznego kontekstu (w chwilach wojny nie ma miejsca na niuanse - ktoś jest albo bohaterem albo nieudacznikiem bez pośrednich barw), to nie ma między warszawiakami sporu. Stefan Starzyński dobrze zasłużył się miastu.

I gdyby taki wpis umieścić w internecie, założę się, że zaraz doczekałby się komentarza: i takich gospodarzy miasta nam trzeba. Widać taką kandydaturę?

Tomasz Szymański

NO TO „PO MALUCHU”...



Żłobek na Przyczółku Grochowskim otaczają „monopoliści”. czytaj na str. 9

DO SZKOŁY MARSZ

Niedługo rozpoczęcie roku szkolnego. Oznacza on dla rodziców wielkie przygotowania i wydatki. Jeśli w domu jest dziecko, które po raz pierwszy przestąpi progi szkoły - wydatki nie ograniczają się tylko do zakupu podręczników...

dokończenie na str. 4



Fot. archiwum

W NUMERZE:

- Będzie rewolucja... biletowa str. 2
- Kronika policyjna str. 2
- Praski brzeg wypięknieje str. 3
- Śmierdząca sprawa str. 5
- Z miasta str. 6
- Felietony str. 7
- **MIESZKAŃCY** Włodzimierz Zalewski str. 8
- Mieszkańcy nie zatoną w szkodliwym betonie str. 9
- **MIESZKANIEC** na luzie str. 10
- Tulandia - świat zabawek str. 12
- Figaro - jedyny taki! str. 13
- Słodkiego, miłego życia str. 14
- Dzielnicowo na sportowo str. 15

REKLAMA

K.O.N. PROFES
ZARZĄDZANIE NIERUCHOMOŚCIAMI
ul. Korynicka 28,
04-085 Warszawa
tel. (22) 616-00-50, 616-00-70
e-mail: sekretariat@konprofes.pl
10 LAT DZIAŁALNOŚCI NA RYNKU
Gwarantujemy pełny zakres usług
oraz atrakcyjne ceny!!!
ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY

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

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

MAROKNA • 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%

REKLAMA

BISTRO GOŚCŁAW
• Obiady domowe już od 12 zł - kupuj nasze zestawy obiadowe i ZBIERAJ PUNKTY!
• KINDERBALE z atrakcjami
• Imprezy okolicznościowe, catering (imienniny, 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

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

BADANIA USG

Piersi
Tarczycy
Jamy brzusznej
Stawów biodrowych u dzieci
Przeziębniaczkowe u dzieci

Węzłów chłonnych
Stawów, więzadeł i mięśni
Dopplerowskie i wiele innych

GINEKOLOGIA

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

ECHO serca płodu
Kolposkopia
Cytologia
Szczepienia przeciw wirusowi HPV

SPECJALIŚCI
m.in. endokrynolog, pediatra, ortopeda, gastrolog, dermatolog

STOMATOLOGIA

Stomatologia zachowawcza
Stomatologia dziecięca
Ortodoncja

Endodoncja
Protetyka
Implantologia
Chirurgia szczękowa

Kupon rabatowy 10%
na usługi stomatologiczne*
*nie dotyczy implantów, nie sumuje się z innymi promocjami.

MIĘSZKANIA JUŻ OD 5500 PLN

PRAGA PŁD BIELANY BIAŁOŁĘKA

www.novum-developer.pl

Biura sprzedaży Warszawa:
Os. Rodziewiczówny tel./fax (22) 350 70 70
Os. Heroldów, Os. Ceramiczna tel./fax (22) 865 01 05
NOVUM MANAGEMENT SP. Z O.O. S. K. A.

CHODENT
GABINET STOMATOLOGICZNY
ul. Osowska 33
NOWOCZESNY GABINET
KAMERA, MIKROSKOP
ULTRADŹWIĘKI
RADIOWIZJOGRAFIA
tel. (22) 610 46 46
0 500 214 141
www.chodent.pl

Będzie rewolucja... biletowa!

W styczniu przyszłego roku w Warszawie wprowadzone zostaną zmiany w taryfie biletowej. Pojawią się bilety: przesiadkowy 75-minutowy i weekendowy, osoby płacące PIT w Warszawie kupią bilety długookresowe po preferencyjnych cenach, a bilety najmniej popularne, jak jednorazowe, zostaną wycofane.

Wyliminowane będą bilety mało popularne lub o porównywalnych funkcjach, a wprowadzony zostanie wielofunkcyjny bilet 75-minutowy, dzięki któremu będzie można wielokrotnie się przesiadać w ciągu jednej podróży, ważny w I i II strefie. Jego cena wyniesie 4,40 zł, czyli tyle samo co dotychczasowa cena biletu jednorazowego. Kolejną nowością będzie bilet weekendowy, który zastąpi bilet 3-dniowy. Będzie ważny od piątku do godz. 19.00 do poniedziałku do godz. 8.00, w dwóch strefach biletowych. Jedna osoba zapłaci za niego 24 zł, a grupa (do 5 osób) 40 złotych. 20-minutowe i dobowe bez zmian, koniec z jednorazowymi, 40- i 60-minutowymi oraz trzydniowymi. Nadal za 3,40 zł będzie można korzy-

stać z bardzo popularnego biletu 20-minutowego, który zapewnia możliwość taniego podróżowania na krótkim dystansie. W taryfie biletowej pozostanie również bilet dobowy – jego cena nie zmieni się i będzie wynosiła 15 zł za bilet ważny w 1 strefie oraz 24 zł za bilet ważny w dwóch strefach. Z oferty zostaną wycofane oprócz biletów jednorazowych bilety czasowe: 40- i 60-minutowy. Osoby płacące podatki w stolicy zapłacą mniej za bilety długookresowe dzięki wprowadzeniu Karty warszawiaka. W przyszłym roku bilet 30-dniowy będzie kosztować 110 zł (obecnie 100 zł), a w ramach Karty warszawiaka 98 zł. A osoby korzystające z biletów 90-dniowych na Kartę warszawiaka nie odczują zmian w cenie – dalej będą

jeździć za 250 zł, pozostali będą musieli zapłacić 280 zł. Karta warszawiaka wydawana będzie osobom, które mieszkają i płacą lub zaczną płacić podatek dochodowy PIT w Warszawie. Miejsce zameldowania, czyli adres wpisany w dowodzie osobistym, nie będzie brane pod uwagę. Jest to forma premiowania osób, które przez płacenie PIT-u w Warszawie dokładają się do kosztów funkcjonowania miasta. Karta warszawiaka to też forma zachęty do płacenia podatków w stolicy dla wszystkich tych, którzy tego nie robią, a tutaj mieszkają. Takich osób może być nawet kilkaset tysięcy, a średni dochód Warszawy od 1 podatnika to aż 3,1 tys. zł. Między innymi to właśnie z tych środków – a dochód z PIT to aż 1/3 dochodów miasta, czyli 3,8 mld zł w 2013 r. – miasto w prawie 70% dofinansowuje komunikację miejską, czyli ok. 1,8 mld zł. Dodatkowymi funkcjami Karty warszawiaka będą zniżki do warszawskich instytucji kultury i WOSIR-ów, oraz dłuższy – do 30 minut – czas bezpłatnego korzystania z Veturilo. (um)

ZMIANA TARYFY BILETÓW DŁUGOOKRESOWYCH

BILET	OBECDNA CENA	KARTA WARSZAWIAKA	POZOSTALI
30 DNIOWY (I)	100 zł	98 zł	110 zł
30 DNIOWY (I i II)	196 zł	196 zł	210 zł
90 DNIOWY (I)	250 zł	250 zł	280 zł
90 DNIOWY (I i II)	474 zł	482 zł	536 zł

ZMIANA TARYFY BILETÓW KRÓTKOOKRESOWYCH

BILET	CENA OBECDNA	CENA PROPONOWANA
20-minutowy	3,40 zł	3,40 zł
40-minutowy	4,60 zł	X
60-minutowy	6,40 zł	X
75-minutowy	X	4,40 zł
Jednorazowy	4,40 zł	X
Dobowy	15,00 zł	15,00 zł
Trzydniowy	30,00 zł	X
Weekendowy	X	28 zł i 40 zł dla grup do 5 osób

REKLAMA

KREDYT ŻŁOTY

Weź na jesienne wydatki



Oferta ważna od 2 września



pro wizja 0%
dla stałych klientów

RRSO 13,25% / kredyt 10 000 zł
/ 6 miesięcy / prowizja 0% / oprocentowanie 12,5%

www.skbank.pl infolinia: 801 170 070

KRONIKA POLICYJNA

Zatrzymany za znęcanie się

Dochodziła godzina 22.00, gdy patrolujący ulicę Grochowa policjanci usłyszeli kobiece krzyki i wezwania o ratunek dobiegające z okien jednego z mieszkań bloku. Pobiegli na miejsce. Tam już zgromadzili się sąsiedzi, dla których taka awantura w tym mieszkaniu to nie była pierwsza. Policjanci zobaczyli pobitą kobietę i szalejącego mężczyznę. 40-letni Artur H. miał ponad 2 promile alkoholu we krwi. Z relacji kobiety wynikało, że konkubent od lat poniża ją, bije, kopie. Świadcami tych zaszędzi są dzieci pokrzywdzonej w wieku 3 i 4 lat. Kobieta złożyła zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa, policjanci z dochodzeniówki przesłuchali świadków i po zgromadzeniu materiału dowodowego przedstawili zatrzymanemu zarzut znęcania się psychicznego i fizycznego.

Czy to paser?

Około godziny 17.30 policyjny patrol spotrzął mężczyznę, który pił alkohol w miejscu publicznym. Funkcjonariusze podjęli interwencję. Podczas legitymowania i sprawdzania danych w policyjnych bazach okazało się, że co prawda 36-letni Daniel K. nie jest poszukiwany, natomiast telefon, który miał przy sobie został skradziony w 2011 roku. Mężczyzna twierdził, że kupił telefon za 30 złotych od nieznanej osoby. Policjanci zatrzymali amatora mocnych trunków podejrzewając go o paserstwo.

10 lat bił matkę

Policjanci z patrolówki zostali skierowani do szpitala, do którego została przywieziona kobieta, nad którą znęcał się syn. 67-letnia pokrzywdzona miała m.in., obtłuczenia, zadrapania, ślady duszenia. Kobieta po raz kolejny padła ofiarą swojego 30-letniego syna. Marcin K. został zatrzymany i trafił do policyjnej celi. Mężczyzna nadużywał alkoholu i wtedy staje się agresywny. Bije matkę i taka sytuacja trwa już od 10 lat. Mężczyzna odbywał już karę pozbawienia wolności za znęcanie się psychiczne i fizyczne nad matką, dodatkowo kilka postępowań przygotowawczych nie zostało jeszcze zakończonych. Funkcjonariusze przedstawili Marcinowi K. zarzut popełnienia przestępstwa w warunkach recydywy.

Pijana spowodowała kolizję i uciekła

Najpierw doszło do kolizji na skrzyżowaniu Wału Miedzeszyńskiego i ulicy Fieldorfa. Sprawczyni zdarzenia, kierująca mercedesem, nie zatrzymała się, tylko uciekła samochodem w stronę Wawra, istniało podejrzenie, że może być pod wpływem alkoholu albo innych środków odurzających. Pokrzywdzony kierowca drugiego pojazdu powiadomił policję i natychmiast pojechał za mercedesem. Kierująca zjechała z drogi na nadwiślańskie łęgi. Policjanci znaleźli zaparkowane w zaroślach auto, niestety puste. Kierująca autem razem z pasażerami ukryła się za wałem ochronnym. Policjanci odnaleźli całe towarzystwo. Kobieta miała blisko 3 promile alkoholu we krwi.

Poszło o faceta

Do komendy przy ulicy Grenadierów zgłosił się 14-letni chłopiec. Z jego relacji wynikało, że udało mu się wymknąć z domu, żeby powiadomić policję o tym, że jego pijana siostra wraz koleżanką od kilku godzin biją jego matkę. Funkcjonariusze udali się z chłopcem do jego mieszkania. Na miejscu zastali 44-letnią pobitą kobietę, a także jej córkę, 20-letnią Magdalenę P. i ich wspólną znajomą. Córka z koleżanką piły wódkę do późnych godzin nocnych w ich mieszkaniu i około godz. 4.30 obie przypomniały sobie, że mają zatarg z pokrzywdzoną – o prawo pierwszeństwa do pewnego mężczyzny. Więc postanowiły wyciągnąć ją z łóżka i pobić...

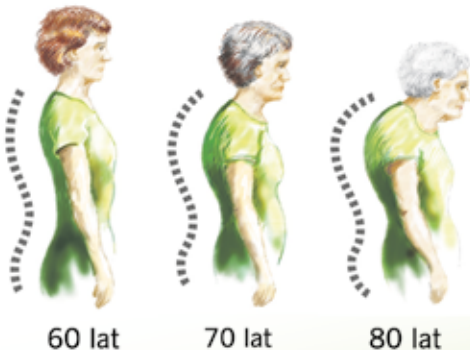
Groził sąsiadce i jej siostrzenicy

Kilka minut po 19.00 patrol złożony z funkcjonariuszy Policji i Straży Miejskiej został skierowany na interwencję na podwórko jednej z grochowskich kamienic. Z relacji wzywających wynikało, że awanturuje się tam pijany mężczyzna i grozi dwóm kobietom zabójstwem. Kiedy funkcjonariusze dotarli pod wskazany adres okazało się, że awanturnik właśnie uciekł. Kilka ulic dalej zatrzymali 38-letniego Piotra K. To on wykrzykiwał, że obie kobiety rozjedzie samochodem. Piotr K. został zatrzymany. Po przeprowadzeniu badania alкотестem okazało się, że ma ponad 1,6 promila alkoholu we krwi. **toms**

REKLAMA

BEZPŁATNE BADANIA OSTEOPOROZA

Zapraszamy Panie po 60 rż. które obecnie nie leczą się na osteoporozę, na **bezpłatne badanie** gęstości kości – **DENSYTOMETRIĘ BIODRA.**



Kobiety po menopauzie są szczególnie narażone na osteoporozę. Nie daj się złamać, przebadaj się **BEZPŁATNIE.**

 **SYNEXUS**
CENTRUM MEDYCZNE

 **POLSKA BEZPŁATNA AKCJA PROFILAKTYKI OSTEOPOROZY**

tel. 22 644 41 61
Warszawa, ul. Leszno 12

www.STOPOSTEOPOROZIE.pl

Praski brzeg wypięknieje

Nierównowaga w rozwoju lewej i prawej strony miasta do niedawna dotyczyła również brzegów Wisły. Lewy brzeg „dostał” fontanny na Podzamczu, Centrum Nauki Kopernik, otrzyma zagospodarowany i nowoczesny bulwar. A co czeka nas na prawym brzegu?

Wielkie plany inwestorów

Dwa najbardziej spektakularne projekty powstaną na Pradze Północ siłami kapitału prywatnego. Największą nadwiślańską inwestycją, która może nadać obszarowi Żerania Przemysłowego nową tożsamość jest „Dolina Wisły”, projektowana na 27,6 ha należących dawniej do Fabryki Samochodów Osobowych. Nowoczesna, zielona dzielnica mieszkaniową z biurami, obiektami handlowymi, poprzez spółkę zależną wybuduje Mennica Polska S.A. S.K.A. Na dwukilometrowym odcinku nabrzeża znajdują się miejskie plaże, ścieżki rowerowe i edukacyjne oraz kawiarnie i restauracje. Projekt zakłada integrację mieszkańców wokół lokalnych przestrzeni publicznych, powstanie licznych miejsc pracy w sąsiedztwie mieszkań, preferencję dla transportu publicznego i rowerowego oraz, co szczególnie istotne stanowi unikalne w skali miasta powiązanie zabudowy mieszkaniowej z Wisłą dzięki planom realizacji bulwaru pieszo-rowerowego na Wale Wiślanym. W ramach „Doliny Wisły” powstanie ponad 166 tys. metrów kwadratowych powierzchni mieszkaniowej, blisko 128 tys. m kw. powierzchni biurowej i hotelowej oraz ponad 70 tys. m kw. powierzchni usługowej.

Równie imponujące zamierzenie przygotowują wspólnie Polnord i Elektrim na terenie Portu Praskiego. Inwestycja zlokalizowana na terenie między ulicami Okrzei, Sierakowskiego, Zamoyskiego i Wrzesińską zaoferuje około 40 tysięcy m kw. powierzchni użytkowej mieszkań. Nowy Port Praski będzie miał część biznesowo-handlową, mieszkaniową, a także park nauki z centrum kongresowo-ekspozycyjnym. Pierwszy etap od strony ul. Okrzei jest już w budowie. Ostatnio o inwestorze zrobiło się głośno, gdy wyszedł z inicjatywą zmiany nazwy ulicy Krowiej, przy której powstaje

jeden z apartamentowców na ulicę Václava Havla. Kluczowa część projektu zlokalizowana w samym porcie będzie mogła ruszyć, gdy rozstrzygnie się, kto – miasto czy inwestor sfinansuje budowę śluzy portowej. Inwestor czeka też na uchwalenie planu miejscowego dla swojego terenu.



Projekt inwestycji „Dolina Wisły” autorstwa JEMS Architekci – widok od strony ul. Jagiellońskiej.



Projekt inwestycji „Dolina Wisły” autorstwa JEMS Architekci – widok od strony rzeki.

gramy związane z ochroną zagrożonych gatunków ptaków. Ale i na prawym brzegu znajdziemy przykłady ciekawych „twardych” inwestycji. Przy plaży na Stadionie Narodowym powstaje miejski pawilon plażowy, którego projekt został wyłoniony w konkursie dla studentów. Spośród 123 nadesłanych prac wybrano projekt studentek Politechniki Warszawskiej. Budynek składa się z dwóch pawilonów. W pierwszym znajdzie się kawiarnia, w drugim wypożyczalnia sprzętu plażowego oraz zespół sanitariatów. Jak usłyszeliśmy w ratuszu, jego otwarcie przewidziane jest na wrzesień tego roku.

Miejskie inicjatywy

W zestawieniu z aktywnością na lewym brzegu miejskie inicjatywy na pierwszy rzut oka wypadają blade. Miasto tłumaczy, że ma to związek ze strategicznym zamierzeniem, w którym lewy brzeg ma mieć charakter miejski, a prawy pozo-

stać jak najbardziej naturalny. Stąd dominacja projektów miękkich, głównie o charakterze ekologicznym. Trzeba przyznać, że miasto zorganizowało na prawym brzegu nowe plaże, szlak rowerowo-pieszy między Saską Kępą a Mostem Grota, przygotowuje też ciekawe pro-

je zarówno pomysłu jak i środków. Teren należy do Skarbu Państwa i cały czas czeka na konkretne inwestycje. Kolejna przestrzeń, która aż prosi się o zagospodarowanie to teren między Mostem Poniatowskiego i Mostem Łazienkowskim. Jest on dzierzawiony przez prywatne podmioty, jednak miasto ostatnio zwiększyło starania o odzyskanie tego terenu. Spór o jego przyszłość rozstrzygnie się w sądzie. Jak się nieoficjalnie dowiedzieliśmy, w dalszych planach miasto zakłada realizację tężni miejskich na tym terenie. Dziś jednak jest za wcześnie, by mówić o szczegółach tego pomysłu.

Coś więcej dla Pragi?

Prawdziwym impulsem do rozwoju Pragi na pewno stałoby się zagospodarowanie terenów wokół Stadionu Narodowego. Z szumnych planów został zrealizowany tylko stadion. Na jego błonia na razie braku-

AT.

ANGIELSKI TO PODSTAWA

– podpowiadamy, jak wybrać dobrą szkołę językową.

SZKOŁA TUŻ TUŻ!



W związku ze zbliżającym się nieuchronnie początkiem roku szkolnego zaprosiliśmy do rozmowy Panią Reginę Raczynską, autorkę wielu serii podręczników szkolnych do nauki języka angielskiego, metodyka i pedagoga, dyrektora ds. nauczania w mieszczącym się w naszej okolicy Centrum Nauczania Języka Angielskiego Britannia i mieszkankę Wawra.

Redakcja: – Wrzesień to czas często określany przez rodziców mianem „prawdziwego szaleństwa” – to czas kupowania nowych podręczników, przyborów szkolnych, strojów galowych, butów, worków..., ale to także chyba jeszcze bardziej gorączkowy czas poszukiwania i zapisywania dzieci na różnego rodzaju zajęcia dodatkowe. A ponieważ, jak to się mówi „Angielski to podstawa”, chyba większość rodziców staje przed dylematem: Jak wybrać dobrą szkołę językową?

Regina Raczynska: – Tak, jest to spore wyzwanie, ponieważ ofert jest dużo, a efekty inwestycji w naukę dziecka nie są widoczne od razu i jeśli nie jesteśmy zadowoleni z wyników, zazwyczaj na zmianę możemy zdecydować się dopiero od kolejnego roku szkolnego, bo wszystkie miejsca są już zajęte... Dlatego też warto wcześniej zasięgnąć informacji i przeprowadzić dokładny wywiad w szkole, którą jesteśmy zainteresowani.

Red.: – A dzięki jakim pytaniom, możemy dowiedzieć się, czy warto uczyć się w danej szkole lub nie?

R.R.: – Jest kilka istotnych rzeczy. Każda dobra szkoła językowa powinna mieć metodyka, czyli osobę, która sprawuje nadzór nad procesem nauczania oraz hospitowaniem zajęć nauczycieli. Nie trzeba wspominać, że osoba ta powinna mieć odpowiednie przygotowanie i doświadczenie. Podobnie lektorzy prowadzący zajęcia powinni posiadać kierunkowe wykształcenie (najlepiej nauczycielskie), a jeśli pracują z dziećmi, także przygotowanie pedagogiczne. Nie wstydzmy się o to pytać, żaden profesjonalny nauczyciel nie będzie wstydził się odpowiedzieć na takie pytanie.

Red.: – A sama szkoła, czy może posiadać jakąś „licencję”?

R.R.: – Licencja oznacza trochę coś innego. Najlepszym certyfikatem dla szkoły jest wpisanie do rejestru szkół Ministerstwa Edukacji. Szkoła i dyrektor podlegają wtedy regularnym, obiektywnym wizytacjom. Natomiast szkoły, które działają na zasadzie licencji, kupując gotowy know-how w systemie franczyzy.

Red.: – Podsumowując, powinniśmy zapytać o nadzór metodyczny,

przygotowanie nauczycieli i numer wpisu do rejestru.

R.R.: – Tak, ogromnie ważne jest też samo miejsce, byśmy czuli się w nim dobrze. Warto odwiedzić szkołę, zanim zdecydujemy się na kurs. W szkole, w której pracuję zawsze organizujemy Dni Otwarte, by przyszli słuchacze mogli nas poznać, a Ci, którzy nas znają i przedłużają naukę, by zobaczyli się z nami po wakacjach. To miłe, gdy sami dzwonią i pytają, kiedy będą mogli nas odwiedzić, żeby zarezerwować miejsce na kolejny rok.

Red.: – I to chyba jest też kolejna podpowiedź – rekomendacja.

R.R.: – Owszem, zadowolenie naszego znajomego z efektów nauki to ważny sygnał, że może warto pójść i sprawdzić to miejsce.

Red.: – Czy powinniśmy sugerować się ceną?

R.R.: – To trudne pytanie o tyle, że każdy ma inne możliwości finansowania nauki swojej czy swoich dzieci. Ale jedno jest pewne, nie

możemy kierować się tylko ceną. W nauce filozofia „pójdę tam, gdzie jest taniej” to podejście bardzo krótkowzroczne. Prędzej czy później może (choć prawda, że nie musi) obrócić się przeciwko nam samym.

Red.: – Najczęstsze pytanie, przed którym stają rodzice to, od kiedy powinni zapisać dzieci na naukę angielskiego.

R.R.: – Odpowiedź na to pytanie nie jest prosta – nigdy nie jest ani za wcześnie ani za późno na naukę. Odpowiem z własnego doświadczenia. Najmłodsze dzieci, jakie uczyłam to oczywiście moje własne, czyli od samego początku, a moim najstarszym uczniem był przeuroczy pan Eugeniusz z jednego z ministerstw, po roku konwersacji naprawdę świetnie mu szło, a był na rok przed emeryturą. Wszystko jest kwestią znalezienia odpowiedniego nauczyciela i odpowiednio zindywidualizowanego podejścia. Nauka w małych grupach jest najefektywniejsza.

Red.: – Pomimo, że wiele osób uczy się angielskiego od dzieciństwa, nadal, nawet w dorosłym życiu, czuje potrzebę skorzystania z kursów „odświeżających” znajomość języka, bo na przykład w swojej pracy nie mają możliwości porozumiewania się w języku obcym, na co dzień. Co by Pani polecała takim osobom?

R.R.: – W takim przypadku polecałabym lekcje indywidualne, sprawdzają się świetnie, np. by poczuć się swobodniej przed rozmową kwalifikacyjną po angielsku.

Red.: – Pani Regino, na zakończenie, jakiej rady mogłaby Pani udzielić wszystkim pragnącym dobrze opanować język angielski?

R.R.: – Sumienność – jeżeli chcemy osiągnąć sukces w nauce języka to musimy robić to systematycznie i nie tylko na lekcji. W naszej szkole zawsze jest praca domowa.

Red.: – Dziękuję za rozmowę.

AS 2013



INFORMACJE
www.britannia.edu.pl
KONTAKT
britanniaszkola@gmail.com
tel. 601-161-151
SZKOŁA
ul. Cylichowska 23 C, Warszawa

Martwisz się, że Twoje dziecko nie robi postępów w nauce angielskiego?
Stresujesz się przed rozmową kwalifikacyjną po angielsku?
W tym roku masz egzamin gimnazjalny?
Czekasz na zagraniczną delegację?
Musisz podciągnąć ocenę?
U nas znajdziesz na to wszystko lekarstwo, bo mamy

Angielski pod specjalnym nadzorem

Przyjdź na dni otwarte i porozmawiaj z naszym metodykiem.

Serdecznie zapraszamy na

DNI OTWARTE

Centrum Nauczania Języka Angielskiego BRITANNIA,
które odbędą się w następujących dniach:

- 5 września (czwartek) 16.00-20.00
- 7 września (sobota) 11.00-14.00
- 8 września (niedziela) 12.00-15.00

DO SZKOŁY MARSZ

dokończenie ze str. 1

Już za kilka chwil szkolne korytarze zapełnią się dziećmi, a ciszę w salach zastąpią gwar i głośnie zawodzenie dzwonka. Zanim jednak zotopimy się w dziecięcej radości, warto dowiedzieć się co nowego w szkołach i czy wyprawka znów rujnuje budżety rodziców.

PIERWSZE KLASY I ZERÓWKI

Dzielnice Wydziału Oświaty w stanie gotowości. W szkołach czuć słodkawy zapach pasty do podłóg, kredy i płynu do płukania firańek. Nauczyciele biorą głębokie oddechy. Dzieci cieszą się ostatnimi chwilami wolności. Gorączkowe przygotowania do nadchodzącego roku szkolnego wchodzi w ostatnią fazę – gotowość do startu.

W jedenastu szkołach podstawowych w Wawrze, piętnastu na Pradze Południe, pięciu w Wesołej i trzech w Rembertowie, do szkół podstawowych wkroczy dumnie kilkanaście tysięcy dzieci. 2 września będzie szczególnie ważnym dniem dla sześciolatków, których rodzice zdecydowali się wysłać je do szkoły (od przyszłego roku szkolnego będzie to obowiązkowe). Jak na razie odsetek dzieci w wieku sześciu lat, które zasiadają w szkolnych ławkach, nie jest duży (w stosunku do zamieszkania jaki wokół sprawy panuje jest minimalny) –

w placówkach na Pradze Południe pojawi się 1276 pierwszoklasistów, z czego tylko 324 sześciolatków. W Wawrze w pierwszych klasach będzie ich tylko 223 na aż 449 w przedszkolnych „zerówkach”. Jak tłumaczy Renata Potrzebowska, Naczelniczka Wydziału Oświaty i Wychowania

sal i ogromnej odpowiedzialności ich dyrektorów. Dodaje jednak, że wyzwaniem na ten rok jest przygotowanie odpowiednich programów dydaktycznych i wychowawczych dla tych dzieci, które wystartowały w szkole jako sześciolatki, a niebawem czeka je przejście do wyższych klas.



w Wawrze, sześciolatków w klasach pierwszych mimo małej liczby dzieci radzą sobie dobrze, i jest to wynik nie tylko dobrej pracy nauczycieli, ale także utworzenia w szkołach nowych klas, odpowiedniego wyposażenia

Wiele szkół chcąc podnieść standard nauczania, stara się o dotacje ze środków unijnych. Jeśli wszystko pójdzie dobrze, w Rembertowie w szkołach nr 217 i 189 zostanie zrealizowany projekt unijny „Dobry Start”, który

dzielnica właśnie negocjuje. Ma on pomóc w podnoszeniu kwalifikacji nauczycieli. W ośmiu szkołach na Pradze Południe będzie w tym roku kontynuowany projekt dotyczący nauki drugiego języka obcego. – Mam ogromną nadzieję, że i ten i kolejne lata będą dla dzielnicowej oświaty coraz lepsze. Bardzo się staramy i realizujemy projekty, które mają pomagać uczniom i nauczycielom – podkreśla wiceburmistrz

ką sale wyposażone w multimedialne tablice.

WYPRAWKI SZKOLNE

Ceny podręczników są wyższe niż przed rokiem. Koszt zestawu książek dla ucznia pierwszej klasy to prawie 350 złotych. Dla ucznia klasy czwartej to już ponad 450 złotych. Ceny poszczególnych zestawów mogą się różnić w zależności od cen pojedynczych książek, dla przykładu podręcznik do nauki języka angielskiego może kosztować od 40 do 80 złotych. Gdy dojdzie konieczność zakupu zeszytów, ćwiczeń, książek do zajęć dodatkowych, albo do nauki drugiego języka, koszt zestawu może wzrosnąć nawet o połowę. Żeby zaoszczędzić, można udać się do komisów albo antykwariatu. Podręczniki kosztują tam od 20 do 50% mniej niż w księgarniach, ale kolejki są bardzo długie. Z takiego rozwiązania nie mogą w tym roku skorzystać rodzice piątoklasistów, ponieważ Ministerstwo Edukacji wprowadziło dla tych klas zmianę w programie nauczania.

Książki książkami, ale zeszyty, ołówki, piórniki i plecaki też muszą być kupione. Najlepiej, jeśli z postaciami z kreskówek takich jak Hello Kitty, Spiderman, Angry Birds czy Lalki Barbie dla najmłodszych. Zeszyt w miękkiej oprawie kosztuje od 3 do 10 złotych. Długopis od 2 złotych do nawet 30, jeśli jest „superancki” i da się go zmywać albo pisze w różnych kolorach. Dobry plecak to wydatek wysokości

100–150 złotych, chociaż są w sklepach i droższe markowe modele z usztywnianymi plecami albo z wyciąganą rączką do ciągnięcia jak walizkę. Dla dzieci ważne jest by przybory były kolorowe, radosne, by można się było nimi pochwalić, a dla rodziców by nie kosztowały zawrotnej sumy. Nawet kupując w cenach promocyjnych, należy liczyć się z wydatkiem rzędu od 80 do 250 złotych na dziecko.

Na szczęście są zasiłki, chociaż ich wysokość pozostawia wiele do życzenia. W tym roku podobnie jak w poprzednich, rodzice mogą do 10 września złożyć w szkołach wnioski o dofinansowanie wydatków w ramach „Wyprawki Szkolnej”. Co ważne, zanim uznamy że zasiłek się nam nie należy, warto zapytać o szczegóły w szkole albo w Urzędzie Dzielnicy. O pomoc finansową mogą ubiegać się rodzice o niskich dochodach (456 złotych dochodu na osobę przy uczniach klas 2,3 i 5 oraz 539 złotych przy uczniach klas 1), ale także ci mający wiele dzieci albo ze stwierdzoną niepełnosprawnością. Choć wydaje się to absurdalne, o zasiłki na wyprawkę nie mogą starać się w tym roku rodzice uczniów klas czwartych.

W obliczu tych wszystkich wydarzeń powinniśmy się jednak szczerze ucieszyć. W końcu mimo niżu demograficznego i dziwnych decyzji Ministerstwa Edukacji, są jeszcze w naszym mieście i kraju jakieś dzieci, które niczego nie kończą, ale z nadzieją zaczynają.

Sandra Borowiecka

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

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

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

KORTY TENISOWE
Ognisko TKKF „Olszyna Grochowska”
ul. Osovska 15, tel. 22 610-65-23

zaprasza
codziennie w godz. 7⁰⁰-22⁰⁰
■ nauka dla dzieci i dorosłych ■
■ challenge ■ turnieje

www.tenis-olszyna.pl

PRZYJMUJEMY ZAPISY
NA ABONAMENTY
NA SEZON LETNI!

FABRYKA MEBLI

BODZIO

3-dniowy termin realizacji zamówień

Sypialnia Bodziosystem
kolor: cappuccino(wysoki połysk)

3 326,-

NOWOŚĆ

1 476,-

Łóżko tapicerowane kolor: ekoskóra karo brąz

Stół S80 z 6 krzesłami kolor: orzech w kolorze czarnym

1 816,-

Meble Bodziosystem kolor: heban(wysoki połysk)

916,-

Zapraszamy
do nowo otwartego salonu
BODZIO

Warszawa
ul.Trakt Brzeski
60 i 60A
kom. 661 949 440

Czynne: pn-czw 9-19,
pt 9-17, So 8-16

w Warszawie jesteśmy także:
Al. Krakowska 97 (w bliskim sąsiedztwie Castoramy)
ul. Towarowa 22 (Jupiter Centrum)

Zapraszamy również do pozostałych salonów
firmowych na terenie województwa
mazowieckiego !

Wejdź na stronę www.bodzio.pl

ŚMIERDZĄCA SPRAWA

Pracownicy urzędów dzielnic dwoją się i troją, roznoszą ulotki, organizują akcje informacyjne, zachęcają mieszkańców do zadawania pytań – to wszystko na nic. Mieszkańcy Wawra, Wesolej i Rembertowa nie palą się do składania aktualizacji deklaracji śmieciowych, i wygląda na to, że to dopiero początek problemów.

O absurdach związanych z ustawą śmieciową pisaliśmy już wiosną. Wątpliwości, jakie budziły wysokości opłat za wywóz odpadów, ale także te dotyczące sposobów segregacji, wyboru firm które mają śmieci odbierać i sytuacji właścicieli domów jednorodzinnych nie były wysane z palca. Dziś, po ponad miesiącu działania systemu przejściowego, możemy powiedzieć jasno – to nie działa!

Po pierwsze wielu mieszkańców z Wesolej, Rembertowa i Wawra nie złożyło stosownych aktualizacji do wcześniejszych deklaracji. Jak mówi jedna z mieszkanki Anina, trudno zajmować się składaniem aktualizacji, gdy akurat jest się na wakacjach!

Niestety, to w tych dzielnicach jest najwięcej domów jednorodzinnych, których właściciele muszą zająć się zaktualizowaniem informacji osobiste. Nie pomagają ani prośby, ani groźby. 19 lipca minął termin składania uzupeł-

nień do deklaracji, w których powinny zostać zgłoszone: ilość mieszkańców domu, ilości pojemników na śmieci i wielkości gospodarstwa w którym zamieszkujemy wraz z ilością lokali zamieszkiwanych (przy np. bliźniakach albo domu podzielonym na dwa osobne gospodarstwa). W skali dzielnic, sprawa małego się raczej w ciemnych barwach – w Wesolej złożono tylko 4702 deklaracje, w Rembertowie 4141 deklaracji (w tym 3390 dotyczących domów jednorodzinnych), a w Wawrze, który należałoby przedstawić jako wzór obywatelskiej odpowiedzialności 16950 na 18 tysięcy objętych obowiązkiem. Nie ma co ukrywać, ale wynik Wawra można uznać za wyjątek w skali Warszawy – może to zasługa akcji informacyjnych organizowanych w nietypowych miejscach takich jak bazar w Falenicy, a może zwyczajnej odpowiedzialności mieszkańców. Ci, którzy nie złożyli aktualizacji w terminie, mogą spodziewać się nakazu zapłaty z naliczeniem najwyższej obowiązującej stawki. – *Poczekamy, zobaczymy, może jutro będą nowe zmiany* – śmieje się mieszkaniowiec domu jednorodzinnego z Wesolej.

Od 1 lipca śmietniki przed posesjami i blokami zawałone są meblami, sprzętem AGD, odpadami po remontach mieszkań i domów – wygląda to tak, jakby ogłoszono masowe wysiedlenie i wszyscy dokonywali w jednym czasie przeglądu majątku. Niestety, jak okres przejściowy, to przejściowy. Mieszkańcy sprawdzają cierpliwość Urzędu Miasta i Dzielnic, swoją mając już na wyczerpaniu. Na nic zdają się listy z przeprosinami od Pani Prezydent roznoszone po domach przez urzędników – ich sterty zapełniają okoliczne śmietniki.

Od 1 lipca opłaty za wywóz śmieci są niższe, wahają się w granicach od 10 zł do osoby w mieszkaniu do 60 zł i więcej za dom jednorodzinny, gdzie mieszkają trzy osoby lub więcej. Niestety, mimo „promocyjnych kosztów”



wielu sprawę... wyrzuciło do kosza. Urząd Miasta nie spodziewał się, że z opłat za wywóz śmieci w lipcu zbierze tylko 21 milionów złotych (szacowano prawie dwukrotnie wyższy wpływ). Ustami Pani Rzecznik uspokaja, że pieniądze na zapłacenie faktur firmom wywozącym śmieci znajdzie, i że jak na razie nie można ocenić jak dużej kwoty brakuje, bo firmy nie dostarczyły do Urzędu faktur za usługi. Swoją drogą, nie wiadomo ile pieniędzy Ratusz wydałby na sprawdzenie, jakie faktycznie powinny być koszty wywozu śmieci z poszczególnych posesji – firmy mogą zażądać wysokości opłat, i w praktyce jest to niesprawdzalne. To samo dotyczy się samych mieszkańców, którzy aktualizacje złożyli – nie ma możliwości sprawdzenia czy wszyscy podali prawidłowe dane i czy nie zmniejszili na przykład ilości lokatorów albo pojemników na śmieci. Aby to sprawdzić, urzędnicy w dzielnicach musieliby rozpocząć kolejny etap akcji – tym razem z hasłem „wchodzimy i sprawdzamy, skrupułów nie mamy”. Wielu mieszkańców wciąż nie wie, jaki jest ich numer konta bankowego do dokonywania comiesięcznych opłat, nie potrafią wypełnić aktualizacji deklaracji albo nie wiedzą jakie śmieci podlegają segregacji, a jakie nie. Dochodzi nawet do absurdalnych sytuacji, gdy do wydziału obsługi mieszkańców dzwonią ludzie z pytaniami o to, co mają zrobić z pus-

ką po fasoli, a co z butelką po płynie do naczyn.

Problemom nie ma końca. Zmęczenie pracowników urzędów dzielnic sięga granic. Zdezerowanie mieszkańców, którzy wyczuwają coraz większe zamieszanie wokół sprawy rośnię. A kupy śmieci mają się dobrze, i jako jedyne nie przejmują się smrodem wokół sprawy.

SaBo



Anin – ul. Krawiecka.



Anin – ul. Marysińska.

REKLAMA



WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU I ADMINISTRACJI
INSTYTUT UMIEJĘTNOŚCI STOSOWANYCH

ROK ZAŁOŻENIA 1994

STUDIA PODYPLOMOWE

w zakresie:

REKRUTACJA	► MENEDŻER SAMORZĄDU TERYTORIALNEGO	► ADMINISTRACJA PUBLICZNA
Warszawa	► ZARZĄDZANIE TRANSPORTEM I SPEDYCJĄ	► BEZPIECZEŃSTWO PUBLICZNE
ul. Szczawnicka 1	► LOGISTYKA PRZEDSIĘBIORSTW I MAGAZYNOWANIE	► PRZYGOTOWANIE PEDAGOGICZNE
tel. 721 866 016	► RACHUNKOWOŚĆ I UBEZPIECZENIA SPOŁECZNE	► ZARZĄDZANIE PERSONELEM
257 985 401	► UBEZPIECZENIA I ZARZĄDZANIE RYZYKIEM	► DORADZTWO ZAWODOWE I PERSONALNE
e-mail:	► STUDIA MENEDŻERSKIE	► PRACA SOCJALNA I OPIEKUŃCZA
sekretariat@wsbia.edu.pl	► PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ	► POLITYKA ROZWOJU REGIONALNEGO
	► INFORMATYKA W ZARZĄDZANIU	► BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY

www.wsbia.edu.pl

ZAKŁAD USŁUG
TAPICERSKICH I STOLARSKICH

d. „REDOM”
ul. Walecznych 76,
tel./fax 22 617-23-33
e-mail: redom@redom.pl

WYKONUJE:

- ✓ renowację stolarki mebli nowoczesnych i stylowych
- ✓ renowację tapicerki mebli nowoczesnych i stylowych
- ✓ nowe meble na wymiar (wersalki, tapczany, fotele, narożniki, stelaże itd.)
- ✓ zabudowy z płyt meblowych i meble uzupełniające
- ✓ posiadamy wybór tkanin i transport

ZAPRASZAMY:
w godz. 700-1800, sob. 900-1400



CÖGIK
DOMY I APARTAMENTY

Nowa Inwestycja
22 823 70 30

Biurowo sprzedaży:
ul. Obwodowa 5 lok. 9
www.cogik.com.pl

Grochów - ul. Kiprów

NARZYNKI **GWINTOWNIKI**

Metal-Market
HURT DETAL

NARZĘDZIA, art. METALOWE

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

NARZĘDZIA **ŚRUBY** **ZAMKI** **LINKI**

własny parking **P**



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



Filipiński uzdrowiciel
GUILLERMO TAVARES

Absolwent Paramedycznego i Technicznego TRINIVILLE CENTRAL COLLEGE, INC. w Trinidad na Filipinach. Pochodzi z długowiecznej rodziny, w której dar uzdrawiania przechodzi z pokolenia na pokolenie i mimo młodego wieku jest uznawany za jednego z najlepszych healerów na Filipinach. Znajduje zaburzenia energetyczne różnych organów w ciele człowieka i skutecznie je eliminuje. Wzmacnia naturalne siły obronne organizmu, udrażnia i oczyszcza kanały energetyczne. Działa na wszystkich poziomach energii duchowej likwidując całe spektrum chorób. Poświęca choremu około pół godziny, ale zależy to od stanu chorego. Od tego też zależy wybór techniki. Raz są to manualne manipulacje, kiedy indziej uzdrawianie duchowe, praniczne bądź magnetyzacja tkanek. Tak zwane bezkrawowe operacje, Filipiński uzdrowiciel robi na ciele energetycznym. Pacjenci są zdumieni umiejętnością bezbłędnego dotarcia do źródła choroby oraz tym, że często, już po pierwszej wizycie u niego ustępują wieloletnie schorzenia.

GUILLERMO skutecznie pomaga w leczeniu wielu chorób. Między innymi: nowotworowych, chorób organów wewnętrznych, prostaty, problemach hormonalnych, zapaleniu stawów, problemach i zmianach reumatycznych, chorobach układu nerwowego, udarze mózgu, migrenie, chorobie Parkinsona, paraliżu, problemach z krążeniem, chorobach kobiecych, bólach kręgosłupa, drętwienie rąk i nóg.

Przyjmuje w Warszawie na Zaczysku: 29-31 VIII i 9-12 IX
Zapisy i informacje w godz. 10.00-20.00 pod numerami telefonu:
22 679-22-47, 605 324 865, 605 177 007
Niekonwencjonalne Metody Leczenia „NATURA”
www.filipinskiuzdrowienia.pl

Hurtownia Optyczna HURT-DETAL

Okulary tylko 49 zł

Oprawka + szkła + robocizna
(sfera -4 do +6)
Warszawa, ul. Majdańska 7
Tel. 22 612 00 03

PROGRESYWNE
TYLKO 299 zł
„Dwa w Jednym” (do dali i czytania)

– 2 soczewki progresywne
Sfera -5 do +6
Dodatek do blizy 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

W niedzielę, 25 sierpnia, miłośnicy wyścigów konnych mogli przeżyć szczególny dzień w służewieckim kalendarzu gonitw. Podczas dorocznego Dnia Zjednoczonych Emiratów Arabskich – Abu Dhabi (wcześniej Dzień Arabski) na Służewcu rozegrano dziesięć gonitw z udziałem 81 koni czystej krwi arabskiej. Najważniejszym był bieg o 29. Nagrodę Europy, która od 2010 roku wchodzi w skład światowego cyklu wyścigów dla koni tej rasy. Nazwa pucharu pochodzi od imienia założyciela Zjednoczonych Emiratów Arabskich – Szejka Zayed Bin Sultana Al Nahyana, zmarłego w 2004 roku.

☼ ☼ ☼

Miasto st. Warszawa i Wojskowa Akademia Techniczna im. Jarosława Dąbrowskiego podpisały umowę o współpracy w dziedzinach związanych z bezpieczeństwem polegającej na m.in. wymianie



doświadczeń, wzajemnych konsultacjach i poradach specjalistów oraz sporządzania wspólnych ekspertyz naukowo-technicznych. – *Porozumienia zawarte z jedną z najlepszych uczelni technicznych to dobra wiadomość dla mieszkańców* – powiedziała Hanna Gronkiewicz-Waltz, Prezydent Warszawy, komentując podpisaną umowę. – *Potencjał WAT, jej badania i dokonania naukowe wykorzystane przez nasze służby przełożą się na nowoczesniejsze i skuteczniejsze systemy bezpieczeństwa stosowane w mieście.* Porozumienie podpisali Ewa Gawor, dyrektor Biura Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego oraz komendant WAT gen. bryg. prof. dr hab. inż. Zygmunt Mierczyk.

☼ ☼ ☼

Dom Development utrzymuje pozycję wiodącego dewelopera na polskim rynku oraz niekwestionowanego lidera na rynku warszawskim. W II kwartale 2013 r. weszły do sprzedaży trzy projekty: trzecia faza III etapu osiedla Saska (170 mieszkań) oraz dwa etapy nowej inwestycji Żoliborz Artystyczny (375 mieszkań). Ten unikalny projekt na Żoliborzu, w którym znajdzie się docelowo 1700 mieszkań, został bardzo dobrze przyjęty przez klientów. Na koniec I półrocza br. Dom Development posiadał w budowie 2612 mieszkań, przy czym w ofercie sprzedaży znajdowały się 1823 mieszkania.

☼ ☼ ☼

Basen Pałacu Młodzieży znajdujący się w Pałacu Kultury i Nauki zostanie wyremontowany. Dzięki modernizacji ma być dostosowany do współcześnie obowiązujących standardów i wymogów technicznych, warunków higieniczno-sanitarnych i dla potrzeb osób niepełnosprawnych. Wymienione zostaną urządzenia do uzdatniania wody, pompy, wentylacja i płytki. Prace modernizacyjne będą

Z MIASTA



tak prowadzone, aby zachować historyczne walory basenu i jego socrealistyczny styl. Remont basenu ma potrwać do listopada przyszłego roku.

☼ ☼ ☼

Na 13 października br. zaplanowano termin referendum w sprawie odwołania Prezydenta Warszawy Hanny Gronkiewicz-Waltz. Według TNS Polska wynika, że do urn chce pójść 36 proc. warszawiaków, z czego 26 proc. udzieli odpowiedzi „zdecydowanie tak”, a co dziesiąty – „raczej tak”. Az 42 proc. respondentów zapowiada, że nie pójdzie na referendum (35 proc. – zdecydowanie nie, 7 proc. – raczej nie). Blisko co piąty badany – 22 proc. nie potrafi na razie podjąć decyzji.

☼ ☼ ☼

Prace badawcze przeprowadzone dzięki funduszom miejskim ujawniły zabytkowe polichromie w kościele Res Sacra Miser przy Krakowskim Przedmieściu. Obecnie konserwowany jest fragment XIX-wiecznej polichromii sklepienia, stanowiącej część historycznego wystroju malarskiego wnętrza z okre-



su, kiedy budynek był użytkowany przez Warszawskie Towarzystwo Dobroczynności. W wyniku badań, które nadzoruje Biuro Stołecznego Konserwatora Zabytków, ustalono istnienie w dolnych partiach pomieszczenia, malowideł datowanych na XVII wiek, zaś w górnych partiach i na sklepieniu, malowideł XIX-wiecznych. Niewielki kościółek Niepokalanego Poczęcia NMP (Res Sacra Miser), stanowi pozostałość zespołu pałacowego należącego niegdyś do rodziny Kazanowskich, który przekazano po potopie szwedzkim zakonowi sióstr karmelitanek.

☼ ☼ ☼

Tarcza Krystyna 12 sierpnia br. przebiła ścianę stacji metra Centrum Nauki Kopernik. Jest to końcowy etap prac dla tej tarczy na budowie centralnego odcinka II linii metra. Wydrążony przez tarczę tunel pod ul. Targową, praskimi kamienicami i Wisłą łączy stację przy Dworcu Wileńskim z lewym brzegiem Wisły. Tarcza Elisabetta, która łączy drugi tunel z Pragi, na drugim brzegu spodziewana jest na przełomie sierpnia i września. Równocześnie przesuwają się tarcze wykonujące tunele z drugiej strony Wisły czyli od Ronda Daszyńskiego do Centrum Nauki Kopernik. Tarcza Anna jest już na stacji Nowy Świat – Uniwersytet, a tarcza Maria za stacją Świętokrzyska. Drążenie wszystkich tuneli ma się zakończyć w październiku.

ku. Wtedy ponad 6 km tuneli i stacji połączy Wolę i Pragę.

☼ ☼ ☼

Lekarze z Oddziału Klinicznego Nefrologii i Pediatrii z SPDSK przy ul. Marszałkowskiej 24 zapraszają rodziców z dziećmi, (które ukończyły 5. rok życia) mierzącymi się regularnie w nocy, na bezpłatne konsultacje lekarskie. Warunkiem wzięcia udziału w konsultacji lekarskiej jest telefoniczne umówienie się na wizytę pod numerem tel. 506 517 122. Zapisy będą przyjmowane od 2 września br. w godzinach od 16.00 do 18.00 do wyczerpania puli miejsc. Możliwość skorzystania z konsultacji lekarskiej bez wcześniejszego, telefonicznego umówienia się pod wskazanym numerem nie będzie możliwa. Pacjenci będą przyjmowani od 9 września do 12 września w godzinach od 16.00 do 19.00.

☼ ☼ ☼

Sympatycy rejsów po Wiśle mogą jeszcze skorzystać ze statków i promów, które uruchamiane są w ramach Warszawskich Linii Turystycznych – także we wrześniu. Statek do Serocka oraz promy wypłyną dodatkowo 1, 7 i 8 września br., a tramwaj wodny 1 i 7 września br. Bilety będzie można zarezerwować na stacji metra Centrum (pawilon 2010b) lub – w przypadku wolnych miejsc – kupić na statku bezpośrednio przed rejsem. Koszt podróży to 36 zł. Promy „Pliszka”, „Słonka”, „Turkawka” i „Wilga” wypłyną 1, 7 i 8



Fot. archiwum

września. Przeprawy promem przez Wisłę są bezpłatne. Rejsy tramwajem wodnym „Wars” odbędą się jeszcze 1 i 7 września. Szczegółowe informacje na stronie internetowej ZTM (w zakładce „linie turystyczne”).

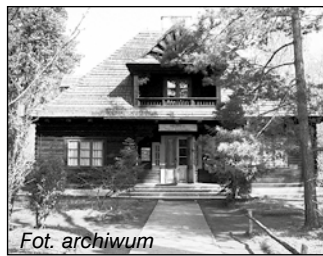
☼ ☼ ☼

Multimedialny pokaz fontann promujący ekologiczne postawy można jeszcze obejrzeć na Podzamczu w każdy piątek i sobotę – do 28 września. Odwiedzający, znajdując się na Podzamczu fontanny, dowiedzą się m.in., jak dzięki prostym, codziennym nawykom mogą przyczynić się do ochrony klimatu i środowiska.

☼ ☼ ☼

W sobotę 7 września Kampinoski Park Narodowy zaprasza wszystkich zainteresowanych na Dzień Otwarty. Organizatorzy przygotowali wiele atrakcji i ciekawostek, a wśród nich m.in.: pokazy, prezentacje, wycieczki, konkursy i inne atrakcje. Można będzie zobaczyć zdjęcia nagrodzone podczas festiwalu Fotografii Przyrodniczej

„Wizje Natury 2012”; dla dzieci zorganizowana będzie zabawa edukacyjna „Szanjung, poznaję, rozumiem”, odbędzie się pokazy systemu ochrony przeciwpożarowej oraz akcji gaśniczej, prezentacje zasobów parku i sposobów ich ochrony „Tajemnice zwierząt”, „O czym szumią sosny - lasy i roślinność KPN”, „Monitoring i przyroda nieożywiona”, „Kampinoskie włości”, czytanie literatury związanej z Puszcza Kampinoską, ognisko i piecze-



Fot. archiwum

nie kielbasek; wizyta w Muzeum Puszczy Kampinoskiej, zwiedzanie wystawy „Ballada Kampinowska – wrzesień 1939” i Chaty Kampinoskiej, zajęcia terenowe z pracownikami ośrodka. W Ośrodku Hodowli Żubrów w Smardzewicach można będzie zwiedzić zagrodę pokazową żubrów. Więcej informacji na: www.kampinoski-pn.gov.pl

☼ ☼ ☼

Od 31 sierpnia do 1 września br., w Hali Sportowej im. Janusza Kusocińskiego Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, przy ul. Marymonckiej 34, odbędzie się XVI Warsaw Cup – XX Polish Open w taekwon-do olimpijskim. Jest to rozgrywająca się w Polsce dyscyplina sportowa i sztuka walki oraz samoobrony o tradycyjnych koreańskich korzeniach. Od 2000 roku stanowi dyscyplinę olimpijską. Cechą wyróżniającą ten dynamiczny sport są szybkie i wysokie kopnięcia, najwyższej punktowane są te wykonane z wysokości i po obrocie, zatem walki mają bardzo widowiskowy charakter. Polscy zawodnicy coraz częściej odnoszą sukcesy na arenie międzynarodowej. Program zawodów: sobota 31 sierpnia godz. 9.00 – rozpoczęcie, walki eliminacyjne i ćwierćfinałowe; godz. 16.00 – walki półfinałowe i finałowe; godz. 19.00 – uroczyste otwarcie turnieju, finały, pokazy. Niedziela 1 września godz. 9.00 – rozpoczęcie zawodów, walki eliminacyjne i ćwierćfinałowe; godz. 15.00 – walki półfinałowe i finałowe.

(ab) (ib) (um)

ZAPROSZENIA DLA MIESZKAŃCÓW

■ **Centrum Promocji Kultury dla Pragi Południe ul. Podskarbińska 2 – 01.09. godz. 18.00** – W cyklu filmów dokumentalno-historycznych „Zapomniana Flotylla” – film dokumentalny poświęcony mało znanej formacji Polskiej Marynarki Wojennej Flotyli Pińskiej, wstęp wolny; **4.09. godz. 17.00 – 19.00** – Konsultacje literackie z krytykiem i redaktorem Janem Zdzisławem Brudnickim. Organizatorzy zapraszają wszystkich piszących, wstęp wolny; **8.09. godz. 12.00** - Dzień otwarty w Centrum Promocji Kultury! Przyjdź i zapisz się na zajęcia, porozmawiaj z instruktorami. Początek już od 12.00; **godz. 13.30** – Pokaz tańca w wykonaniu dziecięcego, folklorystycznego zespołu tanecznego „Na bosy”, wstęp wolny; **godz. 17.00** – „Spotkanie z podróżnikiem” – o Południowej Korei opowie podróżnik i fotograf – Bogumił Rzućdziło, wstęp wolny; **11.09. godz. 18.30** – Klub Mola Książkowego. Motywem przewodnim wrześniowego spotkania będzie „Tysiąc wspaniałych słońc Khaleda Hosseiniowego, wstęp wolny; **19.09. godz. 18.00** – „Liryka pamięci własnej i taniec Greka Zorby”. Spotkanie literackie z Janem Zumisem. Recytacja – Michał Choroński, prowadzenie – Jan Zdzisław Brudnicki, wstęp wolny; **20.09. godz. 16.00** – Koncerty Koła Młodych Związku Kompozytorów Polskich – imprezy towarzyszące Międzynarodowemu Festiwalowi Muzyki Współczesnej „Warszawska Jesień” w programie: kompozycje elektroakustyczne członków KM ZKP. Koncert pod opieką techniczną Andrzeja Kopcia, wstęp wolny; **21.09. godz. 16.00** - Koncerty Koła Młodych Związku Kompozytorów Polskich. Imprezy towarzyszące Międzynarodowemu Festiwalowi Muzyki Współczesnej „Warszawska Jesień”. Wykonawcy: Andrzej Zawadzki - fortepian, Orkiestra Kameralna ENSEMBLAGE, Marcin Piotr Łopacki – dyrygent. Szczegółowy program na stronie: www.cpk.art.pl, wstęp wolny; **26.09. godz. 19.00** – Kabalet Filip z Konopi Filipa Borowskiego i Jego Goście zaprasza na program pt. „Jesień też jest piękna...”, wstęp 10 zł; **27.09. godz. 17.00** – Fundacja Dzieciom zdążyć z pomocą zaprasza na imprezę integracyjną pt. „Podróże Myszk Norki Remmick’a i Koziółka Matołka”. Zapisy do 23.09. pod adresem: myszka.norka@dzieciom.pl Ilość miejsc ograniczona; **28.09. godz. 19.00** – W cyklu „Młoda Kultura w CPK” koncerty zespołów „Titanium” i „Dreamspace” w składzie: Hubert Rykała – gitara, Piotr Kaniewski – bas, Szymon Lewandowski – perkusja, Krystian Kowalski – instrumenty klawiszowe, kompozycje i „Titanium”, wstęp 5 zł; ■ **Klub Kultury Saska Kępa ul. Brukselska 23 – 5.09. godz. 19.00** - Kino Kępa „Więcej niż miód” reż. Markus Imhoof, wstęp 10 zł; **6.09. godz. 19.00** – Wernisaż wystawy malarstwa Grażyny Kilanowicz-Bareckiej „Dwudziesty pierwszy”; **7.09. godz. 11.00** – Smyki na Kępie. Zajęcia muzyczne dla dzieci i rodziców odkrywające świat dźwięków, prowadzone przez doświadczonych muzyków; bilet dla rodziny 10 zł; **09.09. godz. 19.00** – Ciekawi i lubiani. Profesor Karol Myśliwiec - archeolog, Dyrektor Instytutu Kultur Śródziemnomorskich i Orientalnych PAN”, wstęp wolny; ■ **Ośrodek Edukacji Kulturalnej SBM „Grenadierów” Al. Stanów Zjednoczonych 40 – w dniach 16-30.09 br.** – zapisy na warsztaty malarskie dla dzieci i dorosłych. Warsztaty planowane są we wtorek w godz. 16.30-17.30 i 18.00-19.00. Płatne 25 zł za zajęcia. Zapisy: 22/673 60 63, 606 839 305; ■ **Klub Kultury Seniora ul. Pawlikowskiego 2 – 6.09. godz. 10.00–12.00** - Piątek z Grami Planszowymi i Kartami. Warto przynieść ze sobą własne gry i karty. Wstęp wolny; **godz. 12.00** – Gocławska Akademia Zdrowia. „Jak żyć długo, zdrowo i pięknie” – dr Małgorzata Misiuna. Wstęp wolny; **10.09. godz. 12.00** – Praktyczne porady dla działkowców. Szkolniki iglaków i metody ich zwalczania. Wstęp wolny; ■ **Klub Kultury „Marysin” ul. Korkowa 96 – 29.08. godz. 14.30** – Warsztaty plastyczne – „Pan Maluśkiewicz” – wiersz J. Tuwima; **30.08. godz. 14.30** - Warsztaty plastyczne – Reliefy z tektury. Zajęcia na skwerze przed Klubem; **13.09. godz. 18.00** – Terminal kultury. Spotkanie z Katarzyną Marciniuk, autorką książki pt. „Całym sercem”; ■ **Park Praski, Muszla Koncertowa – 31.08. br. godz. 12.00–22.00** – Zakończenie „Praskiego Lata”. W programie m.in. finał praskiego Lata w Mieście, rozstrzygnięcie konkursu wiedzy o Pradze, zabawy rekreacyjno-sportowe, wystąpią zespoły Golden Life, Funky Tank, Closterkeller i Clintwood; ■ **Park im. gen. Gustawa Orlicz-Dreszera – ogrodzenie od ul. Puławskiej** – „Głośniejsze od bomb” wystawa o piosenkach powstańczych. Ile koncertów w trakcie Powstania Warszawskiego zaśpiewał Mieczysław Fogg? Jak wyglądała legendarna sanitariuszka „Małgorzatka”? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań można znaleźć na tej wystawie. Wystawa czynna do 30 września br.

REKLAMA

REKLAMA

S.M. „MIĘDZYNARODOWA” Warszawa ul. Międzynarodowa 44 ogłasza PRZETARGI NIEOGRANICZONE na:

- Wykonanie usługi w zakresie pięcioletniego przeglądu technicznego budynków będących w zasobach Spółdzielni Mieszkaniowej „Międzynarodowa” w Warszawie.
- Wykonanie i montaż bramy garażowej o konstrukcji z kształtowników zamkniętych wraz z utylizacją starej bramy w zespołach garażowych Międzynarodowa 42 A, 42 B.
- Wymianę instalacji centralnego ogrzewania w budynku Paryska 26.
- Remont pokrycia dachowego w budynku Meksykańska 9.

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

Ech, Majakowski...

Ostatnio czytałam, że kiedyś Majakowskiemu zadano pytanie: „Napisał pan, że wśród Gruzinów jest pan Gruzinem, wśród Rosjan - Rosjaninem. A wśród idiotów jestem po raz pierwszy” odpowiedział poeta.

Nieraz chciałoby się też być mistrzem ciętej riposty, ale nie zawsze wypada. Bo nawet, jeśli komu w piętę pójdziesz, to zwykle niczego nie nauczy ani do czego nie przekona.

Wakacje się kończą, została po nich opalenizna i mnóstwo zdjęć: my na plaży, my na łódce, malowniczy pejzaż, samolot, nasz hotel, muszelki, prawdziwy wiatrak, krowa...

Jeszcze miły, letni nawyk wyjazdów na łono natury, czyli weekendy z dala od domu. Jeszcze przetwory, weki, kupowanie cukru, octu, nowych słoików,



jesienne mile zapasy. Plus stawianie nalewek, oczywiście. Jeszcze korekta domowego budżetu po zakupach szkolnych. No i lato mamy za sobą.

Przeżyliśmy remonty wielu nawierzchni, w tym Trasy Łazienkowskiej, przeżyliśmy wyłączenie metra, co dowiodło, jak wielkim jest udogodnieniem (niebawem będzie i u nas na Pradze!). Przeżyjemy jeszcze gwałtowne zagęszczenie samochodów na ulicach, rowerowych śmiałków jadących na oślep,

a w każdym razie w zadziwiająco wielkiej ilości nieświadomych, że przez zwyczajne przejście dla pieszych nie pędzi się na rowerze, lecz go przeprowadza, dając tym samym szansę kierowcom (i samemu sobie), by uniknąć wypadku. Przeżyjemy referendum w sprawie pani prezydent Warszawy, przeżyjemy też - bo jakże by inaczej - rozpaczliwe szukanie miejsc parkingowych, zwłaszcza w centrum w godzinach pracy, a w pobliżu naszych domów - rano i z wieczora.

W zasadzie przyjemnie jest wrócić do domu. Jest swojsko, znajomo, przyjemnie. Mogłoby być jeszcze przyjemniej gdyby nie to, że każdy świetnie wie, co go znowu czeka: mozolne wyważanie tych samych drzwi. Te same powody do irytacji czy wzburzenia. Te same powody, dla których opadają ręce.

Wielu z nas jest jak ten Majakowski. W kurorcie i eleganckim hotelu bardzo starają się być wytwórni, sprawiający wrażenie, że dobre wychowanie nie jest im obce, ba! mają je w małym palcu! Po powrocie - rozpychają się lokciami, by zachapać więcej, bardziej: przy kasie w sklepie, na parkingu, wszędzie. Albo ci „ekologiczni”, co wypoczną tylko na wsi, gdzie przyroda nieskalana, gdzie krówki, motylki, kwiatuszki... A tu rzucają pety czy inne śmieci gdziekolwiek. Bo tu jest inaczej. Bo już wrócili do prawdziwych samych siebie.

Cóż, walka o kulturę bycia nabytą często przypomina walkę z wiatrakami... Ale czy to dobry powód, by z niej zrezygnować?!

zu

Z perspektywy Izby Wyższej



Trudna sztuka konsultacji

Są różne „mądre” słowa, które robią nagle zadziwiającą karierę. Stają się czymś w rodzaju wytrycha, który do wszystkich pasuje. Niestety, w praktyce często nie pasuje.

Coś takiego dzieje się ze słowem rewitalizacja. Trudno nim trafić do ludzi. I tak w Warszawie już od dawna dużo się mówi o rewitalizacji przy różnych oficjalnych, urzędowych okazjach. Ale właśnie – urzędowych. Z mieszkańcami, na ulicy, na spotkaniach trzeba rozmawiać inaczej. Tylko jak? I w ogóle, dlaczego stało się to problemem?

Wiadomo, że prawdopodobnie Warszawa odstaje pod wieloma względami od reszty dzielnic warszawskich. Swoje pomysły na jej ożywienie i tym samym polepszenie jakości życia mieszkańców (czyli właśnie rewitalizację, choć okazuje się, że nie wszystko co przekłada się na poprawę jakości życia, np. remonty kamienic, zalicza się do rewitalizacji - nie wiem, dlaczego) zgłaszają liczne organizacje społeczne, które działają na tym terenie. Ale potrzebne są pieniądze. Ratusz gotów jest je wyłożyć, tym bardziej, że i Unia Europejska dokłada się na takie cele. Tyle, że Ratusz ma własne koncepcje, często rozbieżne z tymi społecznymi, a chodzi o to, by połączyć i zgrać wszystkie inicjatywy, i w dodatku uzyskać dla nich akceptację mieszkańców, a przynajmniej jak najpełniej uwzględnić ich głos. Rzecz w tym, by do nich dotrzeć i wciągnąć do dyskusji, a to nie takie proste.

Otrzymałmy więc na razie opracowany przez Ratusz dokument „Założenia do Zintegrowanego Programu Rewitalizacji na lata 2014–2020”, który ma być poddany szerokiej konsultacji społecznej. Już sam tytuł trochę odstrasza, a przestudiowanie całego dokumentu wymaga dużego samozaparcia, a nawet słownika wyrazów obcych (patrz: ewaluacja). Ratusz potrafi być jednak samokrytyczny, więc zorganizował najpierw, z udziałem wiceprezydenta Michała Olszewskiego, konsultacje w sprawie...trybu konsultacji. Te właściwie mają się rozpocząć w drugiej połowie września i zakończyć po 1-2 miesiącach.

Z Założeń wynika, że siły i środki mają być skupione w części Pragi Północ, Pragi Południa oraz Targówka. Granica wybranego obszaru przebiega wzdłuż ul. Starzyńskiego do Ronda Żaba, ul. Św. Wincentego, ul. Samarytanka, ul. Gilariską, ul. Fantazyjną, ul. Radzywińską (na wysokości ul. Kraśnickiej) ul. Kraśnicką (do linii kolejowej), ul. gen. T. Rozwadowskiego, ul. Księcia Ziemowita, ul. Klementowską, (w dół do ul. Rzecznęj), ul. Rzeczną, ul. Księcia Ziemowita, ul. Dziewanny, (w prostej linii do ul. Siarczanej), ul. Siarczaną, następnie wzdłuż linii kolejowej do ul. Wiatracznej, al. Jerzego Waszyngtona do rzeki Wiśły aż do ul. Starzyńskiego (proponuję wyrysować to sobie na mapie). W ramach tego obszaru wydzielono podobozary.

Nie do końca jasne są dla mnie kryteria wyboru. W Założeniach informuje się, że poprzedziły je rozmaite diagnozy, ekspertyzy i debaty z udziałem naukowców, przedstawicieli organizacji pozarządowych, urbanistów, architektów, planistów itp. Kluczem było z jednej strony znaczenie tych obszarów dla zrównoważonego rozwoju miasta, a z drugiej stopień ich degradacji. Jak sądzę, mieszkańcy obszarów pominiętych mogą być odmiennego zdania (i słychać, że już są), ale oni nie będą brali udziału w konsultacjach. A może też powinni?

W efekcie realizacji Programu ma nastąpić ożywienie społeczno-gospodarcze tych miejsc, rozwój turystyki i kultury (mam nadzieję, że ostateczną stałą siedzibę i kształt zyska wreszcie Muzeum Praskie), zwiększenie bezpieczeństwa mieszkańców oraz poprawa możliwości komunikacyjnych wewnątrz osiedli, a także integracja mieszkańców, zapobieganie i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu.

Cele szczytne. Oby z dużej chmury nie było małego deszczu, a konkretne informacje – bez wytrychów – trafiły w porę do mieszkańców. Ratusz bardzo liczy m.in. na lokalną prasę, ale sam też musi się bardziej przyłożyć.

Marek Borowski

Senator warszawsko-PRASKI

Co tam panie na Pradze...

Dylemat

- Co pan taki rozchichrały, panie Eustachy, że aż luna od pana bije, zapytał Kazimierz Główna wyciągając rękę na powitanie... Faktycznie, nawet ludzie się za panem Mordziakiem oglądali.

- Bo, mówię panu, czasem i na bazarze trafi się coś takiego, że boki zrywać. Człowiek na chwilę zapomina, że cały ten handel pod zdechłym Azorkiem jest.

- Jak to? Patrz pan, ile ludzi się kręci.

- Co z tego? Po ostatnim długim weekendzie, to te kobitki z mięsnego, czy od owoców, mało nie płakały. Myślały, że ludzie rzucają się do kupowania, a tu figa!

- Swojego miasta pan nie zna, panie Eustachy? Zwłaszcza po długim weekendzie handlu nie ma, bo warszawiacy od rodziny zapasów naprzywozili. To po co im kupować? ... Ale przecież nie to wprawiło pana w ten szampański humor, a więc z czego się pan tak śmiał?

- Niech pan spojrzysz, Eustachy podał panu Kazimierzowi normalną kartkę papieru, tyle, że zadrukowaną. - Mojej Krysi kuzyn pracuje w firmie ubezpieczeniowej, w dziale szkód komunikacyjnych. I powypisywał sobie, co ludzie piszą. Pan rozumie - każdy, któremu przytrafi się jakiś dzwon, musi opisać, jak było...

Faktycznie, ledwie pan Kazimierz na słowo pisane okiem rzucił, też zaczął się śmiać – najpierw jakby od niechcenia, a potem w głos. Na, ale jak tu się nie śmiać:

„Byłem pewien, że ten człowiek nie dotrze na drugą stronę ulicy, zanim go stuknąłem”, „Dalem sygnał klaksonem, ale nie działał, ponieważ został ukradziony”, „W szybkim tempie zaczął się

do mnie zbliżać słup ogłoszeniowy. Zaczęłam jechać zygakiem, ale i tak trafił we mnie uszkodzając chłodnicę”... „Moje auto jechało normalnie, prosto przed siebie, co na zakręcie zazwyczaj doprowadza do opuszczenia szosy”...

- Paradne! I rzeczywiście prawdziwe?

- No, coś pan, kuzyn Krysi sam czegoś takiego by nie napisał. Raczej dopisał, mówiąc między nami...

- A wie pan, że te zapiski skojarzyły mi się z sytuacją naszej pani prezydent.

- HGW?

- No tak. Niech pan posłucha: „W szybkim tempie zaczął się do mnie zbliżać słup ogłoszeniowy. Zaczęłam jechać zygakiem, ale i tak trafił we mnie uszkodzając chłodnicę”... Ona też przecież się zagapiła, jak ten Guział 160 tysięcy ważnych podpisów za jej odwołaniem zebrał i referendum zrobił. Pani prezydent też zaczęła kluczyć, znaczy „jechać zygakiem” – najpierw mówiła, że nic ją to nie obchodzi, bo jej praca świadczy o niej, potem zaczęła być miła, przeprosiła, że wcześniej z nami nie rozmawiała, nagle obniżyła ceny za wywóz śmieci, a ostatnio okazało się, że można obniżyć ceny komunikacji w mieście... Ale i tak Guział chłodnicę, znaczy prestiż, jej uszkodził.

- Faktycznie, jak tak pana słucham, to pisz, maluj, jak ten gość z protokołu powypadkowego – robił, co mógł, a i tak ze słupem się zderzył. W tych okolicznościach, to szkoda, że kampania nie trwała dłużej, bo może i straż miejską pani prezydent wzięłaby do galopu. Ale powiem panu, że ja z tym referendum mam kłopot...

- Iść, albo nie iść, oto jest pytanie, co?

- Jakbyś pan wiedział. Z jednej strony, to ona mnie wkurza, ale z drugiej nie można powiedzieć, że całkiem nic nie zrobiła...

- Demokracja, panie Eustachy. W tym ustroju sam pan musi takie dylematy rozstrzygać.

Szaser

REKLAMA

MOBILNA MYJNIA PAROWA

- ☑ Pranie dywanów i wykładzin
- ☑ Pranie mebli tapicerowanych
- ☑ Pranie tapicerki samochodowej
- ☑ Auto detailing

**Tel. 505 128 513;
723 944 852**
www.ekosowiko.pl

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

SERWIS

samochody różnych marek



ul. Karczewska 18a
www.autowis.com.pl
8135175 6120466

Valvoline

zabezpieczenia
antykorozyjne
samochodów



ul. Karczewska 18a
www.autowis.com.pl
8135175 6120466

Okulista - Szpital Grochowski

Warszawa ul. Grenadierów 51/59

Poradnia dla dzieci i dorosłych

czynny: środa 9-12, dodatkowe godziny do uzgodnienia

zapisy tel.: **500-52-34-99**

koszt wizyty 50 zł

REKLAMA

OKNA DREWNIANE I PCV

Autoryzowany punkt sprzedaży

www instal-diamet.pl



SOKÓŁKA
OKNA I DRZWI



INSTAL
DIAMENT

- ➔ Żaluzje
- ➔ Roletki
- ➔ materiałowe
- ➔ Moskitiery
- ➔ Verticale

Biuro Handlowe:
Warszawa
ul. Zamieniecka 76
tel./fax. 879-89-54
kom. 505-070-981
e-mail:
biuro@instal-diamet.pl

Rok założenia firmy 1946 **67 LAT TRADYCJI**

fala **OSZCZĘDZAJ PIENIĄDZE I CZAS!**

KUPOJ W DOMU HANDLOWYM „FALA”
w Falenicy przy ul. Bystrzyckiej 55
tel.: 872-02-89; 872-05-12

W dużym wyborze towary renomowanych firm:

- zdrowa żywność
- słodczyce, wędliny, wina i soki
- chemia gospodarcza

CODZIENNE PROMOCJA TOWARÓW

- obuwie, bielizna pościelowa, koce
- dzianiny i konfekcja (również dziecięca)
- sprzęt AGD
- art. sanitarno-instalacyjne

CENY ATRAKCYJNE!!!

Sprzedaż ratalna na bardzo korzystnych warunkach

Dział spożywczy czynny: pon.-pt. - 7.00-20.00, sob. - 7.00-20.00.
Dział przemysłowy czynny: pon.-pt. - 10.00-19.00, sob. - 9.00-16.00.

TADEX OPONY

Warszawa,
ul. Ostrobramska 38b
tel. 610 60 05

- Montaż i wyważanie RUN ON FLAT ■
- Sezonowe przechowywanie i sprzedaż opon ■
- Prostowanie felg ■

DEHNEL SPORT

- NARTY
- ROWERY
- SERWIS!!!

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

Włodzimierz ZALEWSKI

„Mieszkaniec” rozmawia z Włodzimierzem Zalewskim – mieszkańcem Miedzeszyna, wiceprzewodniczącym Rady Dzielnicy Wawer, kierownikiem zespołu projektowego w zakładzie Z2, w Instytucie Łączności...

- Część mieszkańców zna Pana, jako autora wystawy fotografów wawerskich kapliczek, ale przez zdecydowaną większość jest Pan rozpoznawalny, jako samorządowiec. I to naprawdę z wieloletnim stażem...

- W Radzie Dzielnicy Wawer jestem już trzecią kadencję, a wcześniej byłem także radnym Gminy Wawer.

- Ale Pana przygoda z samorządem zaczęła się od rady osiedla, nieprawdaż?

- Tak. Od podstaw tworzyłem Radę Osiedla Miedzeszyn. Był początek lat 90. i wtedy z kilkoma osobami w Miedzeszynie utworzyliśmy tymczasową radę osiedla. To był koniec Komitetów Osiedlowych. Tu były Komitety Osiedlowe Falenica i Radość. Granicą była ul. Przewodowa. Tak naprawdę to jak powstała parafia w Miedzeszynie, pojawił się pomysł, aby nasza społeczność zaistniała również jako jednostka samorządowa. To były takie fajne momenty, kiedy ludzie się angażowali w taką pracę społeczną i naprawdę chcieli im się budować samorząd.

- Jak władza wtedy podchodziła do takich inicjatyw?

- Praga Południe, bo wtedy byliśmy jej częścią, bardzo otwarcie przyjęła ten projekt. Ówczesna Rada Dzielnicy Praga Południe dała nam statut i określiła granice. Potem powstały inne rady osiedli na terenie Wawra i Konwent Przewodniczących Rad Osiedli. To było ciało, które chciało dużo znaczyć i dużo

znaczyć. Można powiedzieć, że konwent był właśnie zalążkiem przyszłej Gminy Wawer, która powstała na tych terenach.

- Po co tworzyliście rady osiedli?

- Ludzie czuli taką potrzebę. Praga Południe przytłaczała Wawer, a Wawer z perspektywy Pragi Południe był traktowany jako peryferia. Wszyscy czuli, że brakuje reprezentantów mieszkańców właśnie tych terenów. Rady osiedli chciały wyrwać z Pragi Południe jak największą część osiedli, które są tutaj. Chodziło o środki na inwestycje. A potem pojawiły się pomysły, aby stworzyć w Wawrze swoją dzielnicę. W momencie, gdy powiedziano, że powstają gminy wianuska i gmina centrum, to było właśnie zwycięstwo tego konwentu, który walczył o tożsamość.

- W Instytucie Łączności pracuje Pan od 1987 roku. Czym się Pan obecnie tam zajmuje?

- Pracuję w Zakładzie Sieci Telekomunikacyjnych. Mój zespół uczestniczy w realizacji projektu unijnego inwentaryzacji sieci szerokopasmowych.

- Jakie korzyści płyną z realizacji takiego projektu?

- Na podstawie zebranych danych zbuduje się więcej sieci telekomunikacyjnych. Przedsiębiorcy będą mieli umożliwiony dostęp do funduszy unijnych, z których mogą finansować budowę swoich sieci. Przeciętny mieszkaniec będzie miał lepszy i szybszy dostęp do Internetu.

- Tworzył Pan od podstaw rady osiedli, ale zabrakło Pana wśród radnych pierwszej kadencji Gminy Wawer...?

- Świadomie nie startowałem do pierwszej kadencji, bo uważałem, że jestem za młody, za mało wiem i za mało rozumiem. I że do tego trzeba się jakoś przygotować i zobaczyć jak to jest być samorządowcem. Zostałem w radzie osiedla. Wtedy, te samorządy lokalne były podmiotem dla władz Wawra, a osoby w radzie gminy dostrzegały ich rolę. Gmina Wawer przeznaczała część swojego budżetu dla rad osiedlowych. Nie były to wielkie pieniądze, ale na przykład rocznie starczyło na wybudowanie uliczki średniej wielkości. Teraz rady osiedli nie mają praktycznie żadnych kompetencji, ale warto, aby funkcjonowały. Spełniają ważną rolę choćby w takim aspekcie społecznym. Na przykład w Miedzeszynie organizują festyny sąsiedzkie lub akcje charytatywne przed świętami. To ważna rola w aktywizacji społeczeństwa. Ostatnio pojawił się pomysł, aby utworzyć budżet obywatelski. To mieszkańcy by decydowali, na jakie inwestycje przeznaczyć część dzielnicowych finansów. Mogliby właśnie zgłaszać swoje pomysły za pośrednictwem rad osiedli.

- Skoro Pan wspominał o inwestycjach, to przyzna Pan, że Miedzeszyn jest bardzo niedoinwestowaną częścią Wawra?

- Zdecydowanie tak. Niedawno, na posiedzeniu komisji in-



westycyjnej przedstawiona została informacja o zurbanizowaniu drogi wawerskich osiedli i Miedzeszyn wypadł najgorzej. Stopień tej urbanizacji innych osiedli jest na poziomie ponad 95%, a w Miedzeszynie 30% dróg jest nieutwardzonych. Można to trochę tłumaczyć pewną specyfiką Miedzeszyna, który jest rozległy i zaludnienie ma inne niż Radość, Falenica, czy Międzyzysie, ale ten wskaźnik nie może być aż tak niski. Cały czas walczę z Zarządem Dzielnicy żeby na Miedzeszyn były przeznaczane większe środki, żeby doszedł przynajmniej do tego średniego poziomu w dzielnicy.

- Z perspektywy tych kilku kadencji potrafi Pan wskazać swój największy sukces i największą porażkę?

- Tak naprawdę to nie próbowałem oceniać swoich osiągnięć. Myślę, że to, że ludzie obdarzają mnie zaufaniem, to jest chyba największym sukcesem. Mam takie odczucie, że to, co robię jest przez większość mieszkańców przyjmowane ja-

ko pozytywne. I że ludzie kojarzą mnie w sposób pozytywny. Oczywiście, było też kilka rozczarowań. Choćby właśnie ten niski wskaźnik urbanizacji w Miedzeszynie, czy to, że jednak autostrada A2 przebiegnie przez nasze osiedle. Wielkim rozczarowaniem jest brak modernizacji ul. Przewodowej, a włożyłem wiele zaangażowania w tę inwestycję. Moje rozmowy z ZDM wskazywały, że wszystko jest na dobrej drodze i inwestycja się rozpocznie. I w pewnym momencie zabrakło środków...

- W radzie dzielnicy kieruje Pan klubem PiS. Czy według Pana w samorządzie potrzebne są barwy partyjne?

- Zdecydowanie uważam, że samorząd powinien być apolityczny. I mówię to jako przewodniczący klubu Prawo i Sprawiedliwość, ale Warszawa to wielka aglomeracja i ludzie kojarzą bardziej organizacje niż poszczególne osoby. Łatwiej jest dokonać wyboru w oparciu o znane wartości i takie, które odpowiadają wyborcy. (ar)

Miasto dla szpitali

Dwa warszawskie szpitale – Grochowski i Bielański – dzięki wielomilionowym dotacjom z budżetu m.st. Warszawy pierwszy kontynuuje modernizację obiektu, drugi wzbogacił się o specjalistyczną aparaturę.

Szpital Grochowski podpisał umowę na wykonanie modernizacji pawilonu IV, w którym po zakończeniu prac zostaną zlokalizowane: na drugim piętrze Oddział Kardiologii z 23 nowymi łózkami; na pierwszym piętrze Oddział Chirurgii z 18 nowymi łózkami. Na obu oddziałach w salach pacjentów przewidziano sanitariaty. Umowa podpisana 14 sierpnia br. przewiduje czas realizacji robót na 10 miesięcy a ich koszt, finansowany z dotacji budżetu miasta stołecznego Warszawy, wynosi 6,2 mln zł.



- Jest to ciąg dalszy polityki m.st. Warszawy unowocześniania stołecznych placówek ochrony zdrowia prowadzonej od 2007 roku – powiedziała Hanna Gronkiewicz-Waltz, Prezydent Warszawy. – Przez ostatnie lata zmodernizowaliśmy oddziały lub wybudowaliśmy nowe skrzydła w prawie wszystkich stołecznych szpitalach.

Pracownia Radiologii Zabiegowej na Oddziale Chirurgii Naczyniowej Szpitala Bielańskiego wykonuje już specjalistyczne badania nowym aparatem do angiografii naczyniowej, który został zakupiony z dotacji miasta. (um)

REKLAMA

Frank-Optyk
 Okulary, badanie wzroku

Okulary
 Okulary dla dzieci
 Okulary Progresywne
 Okulary przeciwsłoneczne
 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
 ul. Grochowska 100
 04-301 Warszawa
 Tel. +48 22 21 95 543
 www.frank-optyk.pl

Nowy rok szkolny jest w pobliżu!
 Okulary dla dzieci:
 Markowa oprawka Belutti Bambino, soczewki hartowane z antyreflexem, idealne do pracy w sztucznym świetle
 już od 200.- zł

MARKUS T undustrial HANDMADE IN PARIS MARGOTTE EYEWEAR HANDMADE IN GERMANY Belutti

ZIKO DERMATOLOGICAL
02.09 WKRÓTCE OTWARCIE!
 ul. Targowa 59 przy Dworcu Wileńskim

OEPAROL* STIMULANCE
 krem przeciwzmarszczkowy na skórę, skórę normalną i suchą, 50ml
 16,90 zł / 11,85 zł

EMOLIUM
 emulsja do kąpieli, 400ml
 39,50 zł / 27,65 zł

PHARMACERIS C
 krem do twarzy, 50ml
 45,90 zł / 32,15 zł

FARMONA RADICAL*
 krem do twarzy, 50ml
 9,90 zł / 6,95 zł

OILIAN
 krem do twarzy, 50ml
 36,50 zł / 25,55 zł

CALCIUM lub CALCIUM z wit. C
 12 + 2 tabletki muskujące
 0,99 zł

HEPATIL
 40 tabletek
 6,99 zł

MAGNEZ DLA AKTYWNYCH
 30 tabletek
 3,49 zł

RABATY KOSMETYCZNE 30%!
 DZIĘKUJEMY NASZYM KLIENTOM ZA ZAUFANIE!
 Laur Konsumenta da www-ziko.pl w kategorii Internetowe Apteki i Drogerie.

REKLAMA

VII skaryszewska
Biesiada Poetycka

Wykonawcy:
Jan "Janga" Tomaszewski
Marek Dyjak
 prowadzenie:
ROBERT KASPRZYCKI

07.09.2013
GODZ. 18:00

Muszla Koncertowa w Parku Skaryszewskim im. I. J. Paderewskiego

WSTĘP WOLNY!
 Ilość miejsc ograniczona

zakochaj się w Warszawie na Pradze Południe

NO TO „PO MALUCHU”...

Sklepy z alkoholem mogą znajdować się w bezpośrednim sąsiedztwie żłobków! Prawodawca zadbał o uczniów i przedszkolaków, ale zapomniał o najmłodszych...

Sprawa wypłynęła, gdy „Mieszkaniec” ujawnił, że przy żłobku na Przyczółku Grochowskim ma powstać całonocowy sklep monopolowy. Przeciw takiej lokalizacji stanowczo zaprotestował lokalny samorząd, a jego przewodnicząca, Maria Woźniak, alarmowała w mediach i dzielnicowym urzędzie. Niestety, mimo radykalnych działań sklep z alkoholem otworzył swoje podwoje (nota bene, to kolejny monopolowy, który sąsiaduje ze żłobkiem).

„Proszę o informację na jakiej podstawie została wydana zgoda przez Urząd Dzielnicowy na sprzedaż alkoholu w bliskim obrębie żłobka. Wiem, że był już artykuł w czerwcu na ten temat. Po tym

artykule na sklepie ukazał się napis „Pizzeria”. W chwili obecnej ukazał się ponownie szyld Galeria 24 h Alkoholi. Jest to bulwersująca decyzja naszej Władzy w Dzielnicy” – oto fragment jednego z listów, które w opisywanej przez nas sprawie przyszły do redakcji „Mieszkańca”.

Musimy stwierdzić, że „Władze Dzielnicy” nie są winne powstałej sytuacji, a winy trzeba szukać wyżej – we władzach Warszawy. Otóż to miejsca rajcy ustalając katalog miejsc od których alkohol powinien znajdować się daleko, zapomnieli o żłobkach! Teraz samorządowcy być może naprawią błąd, ale przysłowio- we mleko, a w tym przypadku alkohol, już się rozlało...

– Bardzo nas ta sprawa niepokoi – wyjaśnia Ewelina Buczyńska z południowopraskiego Ratusza – dlatego Zarząd Dzielnicy Praga Południe wniósł do Rady Warszawy inicjatywę uchwałodawczą o zmianie usytuowania miejsc sprzedaży i podawania napojów alkoholowych. Zaniepokojeni są także rodzice i kadra żłobka otoczonego przez monopol. – Taka lokalizacja bardzo przeszkadza, a my uważamy ją za szczególnie złą – mówi „Mieszkańcowi” Krystyna Dąbrowska, która kieruje żłobkiem przy Przyczółku Grochowskim.

Czekamy więc na szybką zmianę uchwały, a od straży miejskiej i policji oczekujemy, że przynajmniej będzie szczególnie dbała o to, aby sprzedaż alkoholu przy żłobku odbywała się w zgodzie z pozostałymi przepisami obowiązującego prawa...



Pędzelkiem MIESZKAŃCA

— Jacek Frankowski



FOTO MIESZKAŃCA



Zapowiadane od dawna otwarcie Sądu Okręgowego dla Warszawy Pragi przy ul. Polygonowej nie wiadomo kiedy nastąpi. Na razie troskliwie pielęgnowana jest trawa przed pustym budynkiem.

GROCHÓW NIE ZATONIE W SZKODLIWYM BETONIE!

Dobra wiadomość dla mieszkańców Pragi Południe: wszystko wskazuje na to, że na Grochowie jednak nie powstanie wielka betoniarnia...

Półtora roku temu, jako pierwszy (i chyba jedyny z mediów), poinformowaliśmy południowopraską społeczność o planach wybudowania wielkiej betoniarni na Grochowie. W kolejnych miesiącach wielokrotnie powracaliśmy do tego tematu, gdyż, zgodnie zresztą z opiniami większości czytelników i mieszkańców, również uważaliśmy, że lokalizacja tego typu zakładu w sąsiedztwie takich obiektów, jak: ZPC Miesko, szpital, przedszkola, stadion i klub sportowy, szkoły, czy budynki mieszkalne, jest po prostu szkodliwa. A przypomnijmy, że naprawdę chodziło o bardzo uciążliwy obiekt – rocznie na działce przy ul. Siennickiej i Przeworskiej miało być produkowanych 150 tysięcy metrów sześciennych betonu (około 300 tysięcy ton). To bardzo dużo. Dla porównania możemy przywołać ilość cementu, który Lafarge, jako wyłączny dostawca, dostar-



czył na budowę Stadionu Narodowego – to było 90 tysięcy ton. Wszyscy mieli prawo obawiać się zanieczyszczeń roznoszących się nad Grochovem, a także bardzo dużych utrudnień komunikacyjnych, spowodowanych tysiącami dodatkowych ciężarówek, dowożących materiały do produkcji betonu i rozwożących końcowy produkt.

Mamy dziś dobrą wiadomość dla mieszkańców Pragi Połu-

dnie – prawdopodobnie betoniarni nie będzie! Działkę na której miała powstać kupiła firma branży spożywczej. Nasze informacje potwierdza dzielnicowy Ratusz. „Nowy właściciel terenu poprosił żeby na razie nie podawać do publicznej wiadomości nazwy swojej firmy, jednak zapewnił, że na Pradze Południe powstaną nowe miejsca pracy” – informuje nas w notatce rzecznik dzielnicowego urzędu.

A burmistrz Tomasz Kucharski dodaje: – Cieszy nas, że sprawa betoniarni została definitywnie zamknięta. Podzielaliśmy obawy mieszkańców, dlatego też szukaliśmy takiego rozwiązania, które w trwały sposób wyeliminowałoby to niewątpliwe zagrożenie. Burmistrz, podobnie, jak senator Marek Borowski, czy lokalny samorząd Grochów Centrum oraz wiele innych osób, faktycznie zaangażował się w opisywaną w „Mieszkańcu” sprawę planów budowy betoniarni na Grochowie.

„Mieszkaniec” oczywiście ustalił, która z firm „branży spożywczej” nabyła wspomnianą działkę. Jednak w rozmowie z przedstawicielem firmy zostaliśmy poproszeni o dyskreję ze względu na konkurencyjne firmy. Ponieważ „Mieszkaniec” zawsze gra fair, to zadośćuczyniamy prośbie. Mieszkańców i czytelników informujemy zaś, że jest to firma bardzo znana w naszych dzielnicach, która działalność piekarsko-cukierniczą prowadzi już w kilku miejscach. Mamy nadzieję, że betonowy pył nad Grochovem zastąpią smakowite zapachy wypieków...

Adam Rosiński

REKLAMA

Wawerska Strefa Kultury
Tu z pasją rozwijamy Twoje talenty!

8 września
IX Wawerskie Spotkanie Kabaretowe z udziałem Piotra Bałtroczyka Kabaretu Ciach i K2

14 września
Letnisko z Artystami połączone z przejazdem zabytkowego pociągu
Konkurs fotograficzny „Wawer - to mnie zachwyca”

FWOTOGRAFIA

KULTURA I TANIEC BRAZYLIJSKI

CERAMIKA

TANIEC I SZTUKI PERFORMATYWNE

WYMIENIALNIA RZECZY I IDEI

PORTRET W WAWRZE

ZAJĘCIA DLA MAM I CAŁYCH RODZIN

RADOŚĆ DLA LUDZI, PIKNIKI I EVENTY

Twórcza Integracja

Czekamy na Was!
ul. Żegańska 1a
www.wawer.warszawa.pl

REKLAMA

HILARY
RABATY!
672-77-77
Al. Waszyngtona 44
przy Międzynarodowej

- ELEGANCKIE LEKKIE OKULARY
- SOCZEWKI KONTAKTOWE
- LEKARZ OKULISTA, BADANIE WZROKU
- DUŻY WYBÓR OPRAW

PROFESJONALNE PRANIE DYWANÓW

NA WSKROŚ W KĄPIELI WODNEJ

- Trzepanie
- Odkurzanie
- Zapieranie
- Pranie
- Płukanie i odwirowywanie
- Suszenie
- Odbiór i przywóz GRATIS

Zamów pranie
690 010 010

KOMFORT
pralnia dywanów
JÓZEFÓW
ul. Wspólna 6
www.Twoj-Komfort.pl

MIESZKANIEC

na luzie



ŚMIESZKANIEC

Stary generał idzie z wiernym adiutantem na polowanie. Las. Raptem coś szeleści w krzakach, generał strzela natychmiast! Adiutant idzie sprawdzić i po chwili wraca:

- Panie generale, hm... to krowa.

- Krowa?! Skąd tu krowa?! Zresztą, skoro w lesie, to na pewno jakaś dzika krowa!

Idą dalej. Po chwili znów coś szeleści, generał z zapalem strzela, adiutant idzie sprawdzić.

- No i co, co?! - pyta rozemocjonowany generał.

- No cóż... to chyba jakaś... yyy... dzika baba.

☺ ☺

Myśliwi pojechali na polowanie a żony umówiły się na kawkę i ploteczki.

- Ach, mój mąż to anioł - wdycha jedna.

- Współczuję bardzo, kochana - odpowiada druga. - Mój też nie mężczyzna...

☺ ☺ ☺

Teściowa do synowej:

- Świetna ta zupa grzybowa! Skąd masz przepis?

- A, to z książki. Znalazłam u Agaty Christie.

Wesoły Romek



Rady ciotki Agaty

Jak zbierać grzyby? Przede wszystkim – z przyjemnością, bo to znakomity sposób spędzania czasu. Odpowiedni strój – co to znaczy?

To ubranie wygodne, space-rowo-sportowe, oddychające, najlepiej z długimi spodniami i wysokimi kaloszami, co nie zwalnia z obowiązkowego użycia preparatu przeciw kleszczom. Przyda się nakrycie głowy, bo zaczął się już sezon snujących się zwłaszcza w lesie pajęczyn.

Lepiej nie zbierać grzybów do plastikowej torby, ponieważ zaparują i mogą stracić nie tylko ładny wygląd, ale i inne wartości. Lepszy będzie koszyk albo torba z cienkiego płótna. Do tego obowiązkowo nożyk o krótkim ostrzu, bo najważniejsze, by znalezionych grzybów nie wyrwać niszcząc grzybnie, ale zgrabnie wyciąć u nasady dając tym samym szansę na to, by w tym miejscu wyrosły szybko kolejne grzyby. Dobrze mieć ze sobą telefon komórkowy „na wypadek wypadku”, ale – uwaga! – to poczucie bezpieczeństwa bywa zawodne, bo nie wszędzie jest zasięg.



Warto wiedzieć

Warto wiedzieć, że grzyby spotyka się wszędzie, na ziemi i w wodzie, na wszystkich kontynentach. Dotychczas opisano i sklasyfikowano ponad 120.000 gatunków choć przypuszcza się, że istnieje ich ponad półtora miliona, czyli o wiele więcej, niż roślin nasiennych.

Czy wiecie, że grzyby rozmnażają się na wiele sposobów? Między innymi przez podział, pączkowanie, zarodniki, a niektóre – piciowo! Z punktu widzenia grzybiarzy najważniejszy jest podział grzybów na jadalne, niejadalne i trujące.

Za niejadalne uważa się grzyby, które nie trują, ale z różnych powodów nie są spożywane. Co ciekawe, te same grzyby w jednych rejonach Polski uchodzą za niejadalne a w innych za rarytas i przysmak. Z trującymi trzeba bardzo uważać, bo często do złudzenia przypominają jadalne odpowiedniki, zwłaszcza, gdy są jeszcze młode. Nie bez powodu czasem umierają po zjedzeniu własnoręcznie zebranych grzybów nawet doświadczeni grzybiarze. Inna sprawa to grzyby pasożytnicze – nam dokuczają często umiejscowione na przykład na stopach, Ale to już inna historia.

Ciekawska

H O R O S K O P

♈ BARAN 21.03-21.04

Chwilowo możesz być przewrażliwiony na swoim punkcie, a co za tym idzie – niezbyt zadowolony ze swojego obecnego wyglądu. Może nawet przez chwilę poczujesz się osamotniony jak rozbitek na bezludnej wyspie i będziesz miał ochotę pogrymasić. Na szczęście ten nastrój powinien szybko minąć, ale nie wymagaj jednak od siebie zbyt wiele, bo może Ci nie starczyć energii. Chwila relaksu tylko dla siebie pozwoli Ci zregenerować siły i powrócić do codziennych zajęć.

♉ BYK 22.04-21.05

Najbliższe tygodnie upłyną w atmosferze zmian, głównie w kontaktach zawodowych. Nie będzie to korzystny czas na podejmowanie nowych zadań, natomiast wcześniej rozpoczęte projekty mają szansę powodzenia. Masz zdolność przystosowywania się do nowych warunków, dlatego powinienesz stosunkowo szybko „odnaleźć się” w nowej sytuacji. W sprawach osobistych powrót dobrej passy. Równowaga między uczuciami a zdrowym rozsądkiem zapewni Ci harmonię.

♊ BLIŹNIĘTA 22.05-21.06

Zapowiada się całkiem ciekawy i obfitujący w niezwykłe wydarzenia miesiąc. Prawdopodobnie otworzą się jakieś zamknięte dotąd drzwi, otrzymasz szansę i możliwości dalszego rozwoju. Jednym słowem może nadejść całkiem niespodziewanie zaproszenie na imprezę, na rozmowę kwalifikacyjną lub poznasz fascynującą osobę. Powinienesz otrzymać spore szanse na zrealizowanie swoich marzeń, które być może uległy już zapomnieniu i nagle mają szansę na realizację.

♋ RAK 22.06-22.07

W najbliższych dniach w pracy przybędzie Ci obowiązków. Poradzisz sobie na pewno! Spotka Cię spora satysfakcja, której możesz się nie spodziewać. Może ktoś wreszcie doceni twój zapał i poświęcenie? Czekaj Cię również miłe, niespodziewane spotkanie, które może przerodzić się w coś... ciekawego i fascynującego. Samopoczucie będzieś mieć coraz lepsze.

♌ LEW 23.07-23.08

Poczujesz się wspaniale i ta sytuacja w sposób pozytywny odniesie się do Twoich spraw. Ze wszystkimi trudnościami potrafisz sobie poradzić, otoczenie ludzi pełnych optymizmu i pogody ducha dodaje Ci energii. Teraz może być też dobry czas na zawieranie nowych znajomości, poświęcenie wolnego czasu na swoje zajęcia i hobby lub na dalszą naukę i rozwijanie swoich talentów.

♍ PANNA 24.08-23.09

Twoje emocje mogą wzrosnąć już w najbliższym tygodniu. Możesz otrzymać długo oczekiwaną wiadomość, której efektem może być wyjazd. Przygotuj się do niego dokładnie i dobrze zaplanuj. Twoja nieobecność w domu może spowodować frustrację najbliższych. Nie martw się, poradzą sobie bez Ciebie, a Tobie przyda się mały odpoczynek od codzienności. Przekonasz się, że po powrocie zostaniesz bardziej doceniony i Twoje akcje wzrosną.

♎ WAGA 24.09-23.10

Możesz odnosić teraz spore sukcesy lub też ponosić porażki. Będziesz przeżywać swoje wznioły i upadki. Te urozmaicenia mogą Cię czekać w najbliższych tygodniach. Jak długo będą trwały zależy tylko od Ciebie i od Twojego nastawienia. Czy nie za bardzo zajmuje Cię praca? Czyż nie tracisz okazji do nawiązania ciekawych znajomości? Niepotrzebnie zwracasz sobie głowę przelotnymi flirtami, może czas na stabilne uczucie? Zastanów się czy nie przeoczyłeś jakiejś ważnej okazji, aby skonkretyzować swoje plany.

♏ SKORPION 24.10-23.11

Druga połowa miesiąca może obfitować w wydarzenia, które będą miały wpływ na Twoje dalsze postępowanie. Partnerskiemu związkowi pisana będzie harmonia, obopólne zrozumienie i szansa, że najbliższy czas stanie się dla Ciebie i Twoich bliskich okresem wzmacniającym uczucia. W nawale codziennych zajęć pamiętaj, że nie najważniejszy jest wysprzątany dom, ale miłość okazana swoim bliskim i zainteresowanie ich sprawami i problemami.

♐ STRZELEC 24.11-22.12

W pewien sposób w realizacji planów może przeszkadzać Twój nadmierny optymizm i pewność siebie, zlekceważysz oznaki nadchodzącego zagrożenia i nie zauważysz przeszkód, które mogą się pojawić przed tobą. Dlatego pamiętaj, aby w odpowiednim momencie wrócić do rzeczywistości i naprawić, co się da. Nie lekceważ swojego zdrowia, i nie ulegaj kulinarnym pokusom.

♑ KOZIORÓŻEC 23.12-20.01

Nieoczekiwanie trafi się okazja i podreperujesz swój budżet. Plany na pewno się spełnią, jeżeli wykażesz się cierpliwością. Nie bądź w gorącej wodzie kąpany. Rozważa popłaca, możesz zdobyć uznanie. Postaraj się również mniej krytycznie patrzeć na świat, i mieć większe zaufanie do ludzi. Koniecznie podreperuj swoją kondycję, bo wchodzenie po schodach, zaczyna sprawiać Ci problem i kończy się zadyszka...

♒ WODNIK 21.01-19.02

Jeśli działasz w biznesie, możesz wykonywać nowe, całkiem odpowiedzialne zadania, podejmując przy tym właściwe decyzje. Może zabraknąć ich chwilowo w sprawach osobistych, więc tutaj zdaj się na cierpliwość i intuicję w doborze towarzystwa, ewentualnie poradź się kogoś zaufanego. W sprawach finansowych powinno dopisywać Ci szczęście, koniecznie wykorzystaj ten dar i postaraj się pomnożyć swoje dochody lub korzystnie ulokuj inwestycje.

♓ RYBY 20.02-20.03

Dobre dni na rozsądne i inteligentne działanie, które może przynieść wiele korzyści. W uczuciach nie wszystko może ułożyć się po Twojej myśli. Nadmiar wymagań i egoizm mogą sprawić, że wystraszysz partnera. Ponadto nie trać wrażliwości na jego problemy. Sprawy zawodowe mogą się zmieniać z dnia na dzień z powodu nowych zaskakujących wiadomości. Trzymaj rękę na pulsie i słuchaj uważnie, „co w trawie piszczy”.

Merlin

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

ZAJRZYJMY DO KUCHNI

Kuchnia z lodem! Wcale nie tylko na upały które, choć minęły, jeszcze każą do siebie zatęsknić...

✓ **Filety z drobiu:** filety z kurczaka rozbić, a jeśli z indyka – pokroić przedtem na półtora – dwucentymetrowej grubości plastry w poprzek włókien. Skropić octem jabłkowym, posolić, dodać odrobinę czosnku, odstawić na pół godziny. Po tym czasie wzdłuż każdego plastra ułożyć pasek suszonych pomidorów (ja używam tych w oliwie, osączonych, ale można też zwykłe suszone). Całość ciasno zrolować, związać drewnianymi wykałaczkami, obsmażyć powoli z każdej strony na wolnym ogniu do zrumienienia, częściowo pod przykryciem, by szybciej doszły w środku. Podając, na każdym filecie położyć lodową kostkę, przygotowaną ze zmiksowanych lub niezwykłe drobno siekanych świeżych ziół, wymieszanych z małą ilością oliwy i zamrożonych w zwykłych foremkach do lodu (można je po zamrożeniu wsypać do foliowego woreczka i tak przechowywać). Ja do kurczaka z suszonymi pomidorami używam tylko kostek bazyliowych, ale można przygotować rozmaite mieszanki. Warto, bo taka kostka wolno rozpuszcza się na gorącym filecie wyzwalając niesłychanie mocny, piękny aromat świeżych ziół i dobrej oliwy. Ważne, by kostki były małe - można kupić odpowiednie foremki, także takie gdzie kostki mają wielkość małej wiśni. Te są najlepsze.

✓ **Mus odświeżający:** z zimnym, świeżym ogórkiem, obranym i bez pestek, zmiksować obranego grubo zimnego melona bez pestek. Ważne, by był grubo obrany i pozbawiony białej warstwy, bo jest włóknista. Proporcje powinny być jak 2/3 melona i 1/3 ogórka. Następnie odsączyć nieco klarownego soku, by został bardzo gęsty mus. Sok szybko zamrozić. Dodać dosłownie kilka ziarenek soli tak, by nie była wyczuwalna w żadnym stopniu a tylko „podkreściła” smak, i kilka kropelek tabasco. Podając dodać 2/3 zamrożonego soku, posypać serem feta krojonym w kostkę ew. małutkimi kulkami mini mozarelli lub – w wersji słodkiej – kilkoma malinami i udekorować łyżką bitej śmietany W tym sezonie modnie jest serwować takie musy z sorbetami owocowymi, na przykład cytrynowym – jedna kulka na porcję. Uwaga! Podawać w zamrożonych naczyniach.

Pyszna Józia



Krzyżówka Mieszkańca Nr 16

niezgodność w pomiarach	sabot, tref	tragiczny na drodze	owoc tropikalny	padlina dla sępa	reaktor w Świerku	święta ryba	oficer w oflagu	stolica Indii
				po piątku rzeka w Egipcie			antypatia	
petycja, wniosek	mężczyzna			bój sztangistów u dentysty		6		
	upiór				duch z „Burzy” zagadka słowna			
ojciec Ikara			5	wpada do luzu	brak szczęścia			
kończy modlitwę				głos męski mebel z wagą	siniak	grecka litera		
				biały kwiat część w zegarku		waćpan		
w bok lub o tycze	zbiornisko	partacz	7				nie-wybuch	wisi na przesłach
poślubiła Wacława	był walutą Włoch		jeden z Damieckich rankiem na trawie				produkt z krosien	
				imię Musso-liniego			10	
				koń mikrus powinien być z kodem		były, dawny		
stolica Ekwadoru				pogoda	kojarzy małżeństwa	wek		
gazety	2							
znana rolnikowi i lekarzowi	samara				stamtąd mąka			malinowy do herbaty
	wart pałaca							
			1	trunek marynarzy		charakterystyka		
jeden z trzech król					posag żony	4		
„... Karol”			ogród owocowy		strzęp waty			3

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 10 utworzą końcowe hasło - powiedzenie.

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

Rozwiązania należy przysyłać pod adresem redakcji w terminie 7 dni od daty ukazania się gazety. Rozwiązanie krzyżówki Nr 14/2013: „Ani w ząb”. Zestaw upominków wylosowała p. **Renata Zuber** z ul. Chodeckiej. Po odbiór (z dowodem tożsamości) zapraszamy do redakcji w terminie do 6 września br.

AUTO-MOTO

● Skup aut, kasacja. Płatne gotówką. Tel. 511-571-917

KUPIĘ

● AAA, Antyki wszelkie za gotówkę oraz znaczki, monety, medale. Tel. 516-400-434
● Monety, banknoty, odznaczania. Antykwarjat ul. Andersa 18. Tel. 22 831-36-48
● Stare pocztówki, zdjęcia, monety, banknoty, odznaczania, srebro. Tel. 792-077-648
● 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, ul. Chrzanowskiego 8 B wejście od ul. Przeworskiej. www.craftroom.pl Tel. 22 870-57-15

● 15 ubezpieczycieli, OC od 349, - Tel. 608-878-829

MEDYCZNE

● Alkoholowo-narkotykowe odtrucie, Esperal. Tel. 22 671-15-79, 22 613-98-37
● Dom Seniora pobyt stały i czasowy, domowe warunki. Tel. 22 773-17-86

Terapia po udarze – usprawnianie pamięci, uwagi, percepcji, wsparcie psychologiczne. Tel. 502-373-902

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

NAUKA

● Angielski – dzieci z dojazdem. Tel. 509-766-615
● Angielski, dojazd. Tel. 693-427-846
● Francuski z Francuzem, dojazd. Tel. 798-013-515
● Francuski, dojazd. Tel. 693-427-846
● Matematyka. Tel. 607-163-744
● Pomoc i nauka w obsłudze komputera, internetu i telefonu. Osoby starsze – promocja! Student. Tel. 533-404-404
● SZKOŁA JĘZYKOWA GOCŁAW. TEL. 508-66-44-20

NIERUCHOMOŚCI/mam do wynajęcia

● Lokal komercyjny na Płowieckiej. Tel. 660-281-236
● Wynajem od zaraz mieszkanie, dwa pokoje z kuchnią i łazienką przy ul. Komorskiej. Kontakt tel. 602-636-664

NIERUCHOMOŚCI/sprzedam

● 31 M WASZYNGTONA. TEL. 501-100-698
● Garaż, tanio – ul. Karczewska 7. Tel. 692-745-169

DAM PRACĘ

● Brukarzy i pomocników. Tel. 601-967-550
● Pracownik techniczno-serwisowy. Wymagania: ● wykształcenie średnie ● mile widziane doświadczenie zawodowe ● prawo jazdy kat. B. ● higiena pracy ● dyspozycyjność ● dokładność. Zakres obowiązków: obróbka i serwis taśm transportowych. Stawka 1200,00-1700,00. Umowa na okres próbny. Miejsce pracy: ul. Cedrowa 94, 04-533 Warszawa. Zgłoszenia mailowe: rekrutacja@yongli.pl
● Tapicerów, szwaczki zatrudnię – Konstancin-Jeziorna. Zapewniam transport z Warszawy. Tel. 530-516-974

SZUKAM PRACY

● Sprzątam, myję okna. Tel. 511-210-315
● Zaopiekuję się starszą osobą dwa razy w tygodniu. Tel. 721-799-899

REKLAMA

USŁUGI POGRZEBOWE

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

PRAWNE

● BIEGLY RZECZOWNIAWCA MAJĄTKOWY. WYCENA NIERUCHOMOŚCI. TEL. 600-438-844
● 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

RÓŻNE

● OPIEKA NAD GROBAMI W WARSZAWIE – TANI I SOLIDNIE. TEL. 500-336-607
● Sprzedam używane z Niemiec Pralki, Lodówki, Zmywarki, Rowery, Zamrażarki, Telewizory itp. Tel. 502-188-233

SPORT

● 21.09.2013 r. w Siłowni przy ul. Podskarbińskiej 7 B odbędą się zawody amatorów w wyciskaniu sztangi organizowane przez Mazowieckie TKKF. Zapisy pod nr tel. 22 870-52-72. Zapraszamy kibiców do oglądania zmagania siłaczy. Początek zawodów o godz. 12.00.

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 naziemnej. Sprzedaż, montaż, naprawa. Lemag-tvsat.waw.pl Tel. 22 815-47-25; 501-123-566
● ANTENY, TELEWIZORY – NAPRAWA. TEL. 602-216-943
● Anteny indywidualne, zbiorcze, monitoring, naprawa RTV. Najwyższa jakość usług ul. Igańska 32. Tel. 604-506-278; 22 813-60-33
● 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
● Elektryk – uprawnienia. Tel. 22 813-77-82; 502-443-826

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.sileczuk-hydraulika.pl Tel. 696-321-228

● HYDRAULIK. TEL. 502-031-257
● Hydraulik – Pogotowie – Ślusarstwo. 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

● Lodówki, pralki, telewizory – naprawa. Tel. 694-825-760

● LODÓWEK NAPRAWA. TEL. 22 842-97-06; 602-272-464

● Lodówki. Tel. 22 671-80-49; 604-910-643. Pralki. Tel. 601-361-830

● Malowanie, tapetowanie, panele. Tel. 22 615-76-97; 695-679-521

● Malowanie, gładź. Tel. 510-711-163

● MALOWANIE ŚCIAN-SZYBKO. TEL. 602-126-214

● MEBLE NA WYMIAR. PRODUKCJA, PRZERÓBKI, 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

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

● Tapicerskie. Tel. 22 612-53-88

● Żaluzje, verticale, rolety, moskitiery - 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

● Gładź, malowanie i panele. Tel. 609-982-675
● Hydrauliczne, gazowe. Tel. 505-356-425

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
● Malowanie, tapetowanie – remonty. Tel. 501-028-073; 22 612-21-74
● Malowanie klatek schodowych, domów, mieszkań. Gipsowanie, glazura, terakota, tarasy, balkony. Remonty śmietników, przegrody. Tel. 509-199-927

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

● Transport – przeprowadzki – sam. o wymiarach – 4,2dl./2,2 wys. – kontener. Kraj, zagranica, konkurencyjne ceny. Tel. 502-904-708

WYPOCZYNEK

● Wczasy dla Seniorów w Krynicy Morskiej - 14 dni cena od 999 zł; 7 dni cena od 499 zł.

Zapisy: Marszałkowska 81 lok. 25. Tel. 22 834-95-29

ZIELARSTWO

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

REKLAMA

ZAKŁADY POGRZEBOWE

WARSZAWA: ul. Grochowska 287 tel. (22) 659 80 90 (vis a vis USC)
WARSZAWA: Aleja Solidarności 147, tel. (22) 620 24 18 (vis a vis USC)
WARSZAWA: 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

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

Dom Pogrzebowy „GOJSEY” 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, Międzyzłesie
Siedziba firmy: Warszawa Grochów ul. Grenadierów 34 tel./fax 810 94 80
nasza oferta w internecie www.gojsey.pl; e-mail: info@gojsey.pl

posiadamy certyfikat Polskiej Izby Przedsiębiorców Branży Pogrzebowej
Marek Gójski
firmę prowadzi z żoną Hanną Gójską

TWÓJ CZAS JEST DLA NAS BEZCENNY!

NADAJ DROBNE PRZEZ INTERNET

Kliknij www.mieszkaniec.pl

MIESZKANIEC
CZASOPISMO
SPOŁECZNO-SAMORZĄDOWE

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

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

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

TULANDIA – Świat Zabawek... i nie tylko

Dzięki Państwa zaufaniu i pozytywnej opinii o nowo powstałym sklepie Tulandia w ubiegłym roku zostaliśmy laureatami w konkursie „Superwitryna” organizowanym przez redakcję „Mieszkańca”, Zarząd Dzielnicy Praga Południe i Wawra, „Społem” WSS Praga Południe oraz WSH „Fala”.



Sklep Tulandia serdecznie zaprasza:
ul. Bora-Komorowskiego 37 (obok pizzerii Da Grasso)
pn.-pt. w godz. 10.00–19.00; sob. w godz. 10.00–15.00

Obecnie nasz sklep poszerzył ofertę. To niesamowity sklep nie tylko z zabawkami. Dla dzieci jest to istny raj na ziemi. Bardzo bogata oferta produktów dostępnych dla naszych „małych i dużych” klientów obejmuje takie działy jak: zabawki dla niemowląt, zabawki dla dzieci, zabawki drewniane, artykuły kreatywne, gry od lat 2 do 99, puzzle dla dzieci już od 18 miesięcy oraz puzzle dla dorosłych, artykuły szkolne i biurowe, pióra i długopisy prezentowe, figurki kolekcjonerskie Schleich, artykuły sezonowe. Wszystkie proponowa-

ne u nas artykuły posiadają atesty i certyfikaty wymagane przez Unię Europejską i Polskę.

Miła i fachowa obsługa zawsze jest do dyspozycji klientów starając się dobrać jak najlepszy produkt, spełniając Państwa oczekiwania. Dobierając zabawkę, grę lub inny artykuł zawsze kierujemy się nie tylko wiekiem, ale i możliwościami oraz zainteresowaniami dziecka. Nasze doświadczenie zamieniamy w zadowolenie klientów.

Z artykułów sezonowych proponujemy rowerki dla maluszków, drewniane rowerki biegowe

Pilch, hulajnogi dwu – i trzykołowe, rolki, wrotki, zabawki ogrodowe, a zimą sanki.

Dziewczynki znajdą tutaj piękne lalki – bobasy Berenguer, Barbie, Evi, łódeczka i wózki dla lalek, kuchnie i akcesoria, domki oraz zabawki z różnych kolekcji. Chłopcy, oprócz dużego wyboru modeli samochodów znajdą tutaj sterowane radiem samochody i helikoptery, garaże, zestawy konstrukcyjne i różne figurki kolekcjonerskie. Dzieciom lubiącym kreatywność polecamy serię doświadczeń i wynalazków, wykopaliska, obrazy wyklejankowe i cekinowe, zestawy koralików dla młodej damy, zestawy ciastoliny itp.

Sklep Tulandia posiada w swojej ofercie duży wybór artykułów szkolnych na sezon 2013/2014. Plecakzki dla przedszkolaków, plecaki dla klas 0-3 oraz dla starszych. Plecaki z różnych kolekcji typu campus, miękkie i na kółkach objęte są dwu – i trzyletnią gwarancją producentów. Do tego piórnik, worki, bidony, śniadaniówki, zeszyty, kredki, farby, bloki, plasteliny etc. Gry to także spora część w ofercie sklepu. Od najprostszych dla dwulatków do starszych i dorosłych włącznie. Obok typowych gier planszowych znajdziemy tu gry logiczne, strategiczne, quizowe, karciane oraz serię edukacyjną.

Tulandia oprócz sklepu stacjonarnego prowadzi sprzedaż internetową na stronie: www.tulandia.pl. Istnieje również możliwość realizacji zamówień indywidualnych, dla przedszkoli i szkół.

AS 2013



**Z TYM KUPONEM 5% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT**



REKLAMA

REKLAMA



P R O M O C J E G A Z E T K O W E

od 29.08. do 11.09.2013 r.

Mleko karton 2% 1l
Śmietana jogurtowa 9% 350g
Twaróg chudy, półtłusty, tłusty 200g

Zott Zottarella 125g classic
Królewiecki szwajcar 1kg
Lactalis twaróg delikatny 200g rzodkiewka, szczypior, śmietana

Delma extra 500g
Delma extra 450g z oliwą, z jogurtem, z solą

Kielbasa toruńska 1kg
Szynka z beczki 1kg
Połędwiczanka z warzywami 1kg
Parówki tęczowe 1kg

Szynka wiejska 1kg
Boczek rolowany 1kg
Paszтет domowy 1kg

Wędzonka wiejska 1kg
Kielbasa śląska 1kg
Szynka spod strzechy 1kg
Kielbasa z kija 1kg

 2.45 2.29	 4.80 3.89	 4.75 3.65	 14.70 12.69	 13.80 11.99
 2.50 2.19	 4.35 3.45	 15.40 11.99	 26.10 20.99	 30.50 25.59
 2.85 2.49	 27.75 21.55	 19.45 16.39	 26.65 22.99	

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

FIGARO – JEDYNY TAKI!

Gdzie w Warszawie znajdziecie restaurację, w której króluje znakomita kuchnia autorska kreowana przez kucharza z dwudziestoletnim doświadczeniem (ale też mają świeżutko przywiezione sielawy), kucharza który gotował i dla najmożniejszych tego świata i dla słynnych postaci, będąc wieloletnim kucharzem Kancelarii Prezydenta RP?

W dodatku restaurację położoną w parku, który zdobył trzecie miejsce w konkursie na najpiękniejszy park Europy i pierwsze na najpiękniejszy park Polski? Prawie 60 hektarów świetnych tras spacerowych, starodrzewu, malowniczych stawów, cichych jezior, pełen ptactwa i zaprzyjaźnionych z ludźmi wieńców. Wspaniałe rzeźby Kuny czy Jackowskiego, „Kąpiąca się” Olgi Niewskiej, urocze zakątki, romantyczne mostki i ławeczki... Chętnie uczęszczany przez spacerowiczów w każdym wieku (jest też ogródziny i bezpieczny plac zabaw), rowerzystów, biegaczy i „tych, co zgubili narty” czyli spacerujących z kijkami nordic walking. W tym wszystkim – FIGARO, bohater Pierre’a Beaumarchais’go, Mozarta, Rossiniego; tu – od blisko 20 lat patron znakomitej, słynnej restauracji.

Trafić łatwo – wejście od Al. Waszyngtona, na wprost ul. Saskiej. To tuż przy kortach, wśród wielkich drzew, z wysmakowanym wnętrzem i malowniczymi altanami ogrodowymi; są także specjalne sale z kominkami na górze i ogromny taras na piętrze, wychodzący wprost na park. Restaurację z wielką dbałością o klientów prowadzi rodzina Mirkowiczów.

– Park, piękne miejsce, kuchnia autorska, której szefuje Krzysztof Kowalski – słynny mistrz, który przygotowywał przyjęcie urodzinowe dla sa-

meo Roberta Sowy... Dlaczego wobec tego ceny w Figaro nie są wygórowane?!



– Bo nam chodzi o coś innego – śmieje się Ewa Mirkowicz, właścicielka. – Od lat spędzamy tu całe dnie, to przedsięwzięcie rodzinne i bardzo jesteśmy do niego przywiązani. Przez ten czas zaprzyjaźniliśmy się z wieloma klientami, bo przychodzą tu już kolejne pokolenia, nie tylko na kawę czy nasze świetne herbaty i desery; organizują rodzinne spotkania, firmowe szkolenia albo kameralne, wymagające dyskrecji negocjacje. Mamy odpowiednie warunki i wiele firm oraz instytucji z nich korzysta. Zwłaszcza, że nasi goście w obszarach dostępnych dla każdego klienta nie są stremowani widząc tu słynnych artystów, polityków, sportowców czy biznesmenów, każdy czuje się swobodnie. Bo to przecież Saska Kępa.

– Tak, zauważyłam i te osoby i tę miłą normalność. Ale to nic dziwnego, bo jedzenie jest znakomite, otoczenie – wspaniałe, a kucharz często wychodzi do gości i gawędzi z nimi! Proszę zdradzić, które dania smakują Pani najbardziej?

– Nie mogę tego zrobić! – mówi pogodnie pani Ewa. – Nie zdradzę! Powiem tylko, że każde nowe danie, jakie proponuje nasz

mistrz Krzysztof Kowalski, jest najpierw prezentowane nam i podane surowej ocenie. Nowe menu jest niezwykle, zdrowe, świeże i pyszne!

Naszej rozmowie przysłuchuje się przesympatyczny mężczyzna, Krzysztof Kowalski, wspomniany wyżej szef kuchni.

– Czy to prawda, że jest pan wnukiem legendarnej szefowej kuchni w Instytucie Przygotowań Olimpijskich Haliny Kazimierczuk, czyli dla naszych olimpijczyków sprzed lat kochanej Cioci Halinki?!



– Tak, to moja babcia – mówi mistrz kuchni Figaro. – Jeździła z ekipą na wiele olimpiad! A ja? Przygotowywałem i komponowa-

łem pod ścisłym nadzorem dania dla wielu głów państw (m.in. królowa Anglii czy Angela Merkel) jeszcze za czasów prezydenta Kwaśniewskiego, ale także Kaczyńskiego czy Komorowskiego. Jeździłem z nimi w liczne podróże, to niezwykle wysokie poziomy wymagają. Ale gotowałem też dla Stevena Seagala, Jeana Claude Van Damma czy Polańskiego. Jednak wielkie nazwisko nie ma znaczenia. Każdy gość restauracji jest najważniejszy. Lubię wyzwania, a zwłaszcza – kuchnię autorską. Dlatego stale coś wymyślam, szukam nowych, ciekawych technologii. Można do nas wpaść i za-



Restauracja FIGARO

Al. Zieleniecka 2, tel. 602-354-789,
czynne pn.-niedz. 10.00-22.00;
www.figaropark.pl facebook.com/FigaroParkRestauracja

mówić sobie na przykład homara czy jagnięcinę na ustalony dzień! Mamy też ultranowoczesne urządzenie do specjalnych smaków. To „Sous vide” wynaleziona przez francuskiego genetyka – jestem jednym z siedmiu kucharzy w Polsce, którym nadał on specjalny certyfikat. To świetne smaki, zachęcam!

Po rozmowie z właścicielką i szefem kuchni pora na rozmowę z gośćmi:

– Tu była nasza dziesiąta rocznica ślubu, potem wesele córki, a w tym roku pierwsza komunia Oli, zawsze będziemy wracać do Figaro – mówi pani Maria z Francuskiej, która do restauracji przyszła z wnuczką.

– Przychodzimy tu na spacer, ale zwłaszcza na słynną w Warszawie kuchnię autorską – nie wie-

działam, co to jest, ale to wyjątkowy pomysł! Pycha! – potwierdza ją zgodnie Ola i Jan.

– Mieszkamy niedaleko, w weekendy wpadamy na wino z przyjaciółmi. O nowych pomysłach szefa kuchni dowiadujemy się z ich strony na facebooku, to jakiś fenomen! – mówi Przemek, który przyszedł na spóźniony obiad.

Romantyczne zaręczyny dla dwóch osób, wesele dla setki, mała kawa z ciastkiem po spacerze czy chłodnik z melona – wszystkie marzenia można spełnić w Figaro. Tak świeżo, tak pięknie, bez wdychania spalin w chodnikowych ogródkach. Bliż, wygodnie, zdrowo. Wśród starodrzewu. Także – warsztaty winiarskie, muzyka na żywo, konkursy. Warto sprawdzić. (as)

REKLAMA

W RADIO
Warszawa
106,2 FM

REKLAMA

NAPRAWA

- Pralki automatyczne
- Ardo, Ariston, Candy, Indesit, Polar, Whirlpool itp.
- Zmywarki
- Maszyny do szycia
- Zmech. Sprzęt AGD
- Roboty kuchenne - Suszarki
- Żelazka - Czajniki
- Odkurzacze - elektryczne

Serwis gwarancyjny firm
BRAVO - ADA, LIBELLA,
MPM PRODUCT

SZYBKO SOLIDNIE GWARANCJA
Zapraszamy: pon.-pt. godz. 9-17
sobota godz. 9-13

PRAL-MASZ
WARSZAWA - GROCHÓW
ul. Kobielska 75
róg Kickiego

Tel. 870 42 42
0-501 774 934

REKLAMA

**ODBIERZ WYKOŃCZENIE KUCHNI
lub PROJEKT MIESZKANIA**

w prezencie

**DNI OTWARTE
MIESZKAŃ BEZCZYNszOWYCH**

31 sierpnia - 1 września w godz. 10-16
osiedle Rudy Rydz, ul. Kadrowa

0 zł czynszu i dodatkowo otrzymujesz:

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

tel. (22) 512 33 11
mieszkania-bezczynszowe.pl

już od 5.560 zł/m²

dolcan
budujemy pod Twoim kątem

BIURO REKLAMY „MIESZKAŃCA”

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

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

Słodkiego, miłego życia

Jeszcze sto lat temu diagnoza – cukrzyca, oznaczała śmierć chorego, która była tylko kwestią czasu. Dziś pacjenci mogą prowadzić normalny tryb życia, a choroba przestaje być ograniczeniem. Co wydarzyło się na przestrzeni tych lat?

Sto lat temu ówczesni lekarze nie do końca rozumieli, czym jest cukrzyca i jaka jest jej przyczyna. Innym odkryciem było skojarzenie wysokiej ilości cukru w moczu ze spożywanymi posiłkami. Jednak terapia proponowana pacjentom była równie niebezpieczna, co sama choroba – restrykcyjna i wyniszczająca organizm dieta. Przełom przyszedł w 1921 roku, kiedy grupie kanadyjskich naukowców udało się wyekstrahować insulinę. Podanie jej ludziom było czystym eksperymentem – uczeni nie rozumieli, jak działa enzym i nie wiedzieli, jak wpłynie na ludzki organizm. Lek jednak zadziałał – pacjentom wracały siły do życia, przybierali na wadze, nawet osoby w śpiączce, wybudzały się z niej. Mimo, że zastrzyki były niezwykle bolesne, wywoływały ropnie, gorączkę i wstrząsy anafilaktyczne, chorzy z całego świata zabiegali o lek. Za odkrycie insuliny naukowcy z Toronto otrzymali nagrodę Nobla. Produkcję insuliny na dużą skalę rozpoczęto w 1923 roku. Jednym z zakładów,

który rozpoczął produkcję tuż po odkryciu był „Fabryka Hoechst”, gdzie do dziś zlokalizowany jest zakład produkcyjny oraz ośrodek badań Sanofi.



Kolejne lata przyniosły dynamiczny rozwój terapii cukrzycy. Naukowcy pracowali nad poprawą jakości życia pacjentów. Udało się oczyścić lek, co rozwiązało problem silnej alergii, który

dotykał wielu chorych. Dzięki odkryciu półsyntetycznej ludzkiej insuliny możliwe stało się podawanie choremu hormonu identycznego z ludzkim, co przyczyniło

się do zmniejszenia liczby alergii na insulinę. Odkrycie metody produkcji insuliny ludzkiej przez bakterie sprawiło, że produkcja przestała być zależna od uboju zwierząt.

– Biorąc pod uwagę dzisiejszy poziom diabetologii, początkowe wysiłki związane z opracowaniem skutecznej terapii sprzed 90 lat wydają się być nieco archaiczne. W ostatnich dziesięcioleciach nastąpił gigantyczny skok jakościowy w leczeniu diabetyków. Kolejne rozwiązania z dziedziny biotechnologii oraz udoskonalanie procesu produkcji sprawiły, że komfort życia osób chorych na cukrzycę uległ diametralnej poprawie. Dzięki tak znaczącemu postępowi w medycynie diabeticy mogą normalnie funkcjonować. Choroba przestaje być ograniczeniem. Udowodniono, że prawidłowo (intensywnie) leczona cukrzyca typu 1 pozwala żyć tak samo długo jak osobom bez cukrzycy i uważam to za największy sukces diabetologii. Wciąż jednak nie potrafimy zapobiegać cukrzycy typu 2, która jest chorobą cywilizacyjną. Niezwykle znaczenie w ograniczaniu zachorowalności ma uświadamianie populacji, że zmiana diety na zdrową i trybu życia na aktywny może skutecznie obniżyć ryzyko zachorowania” – powiedział prof. Grzegorz Dzida, ekspert z dziedziny diabetologii.

W 1998 roku dzięki osiągnięciom inżynierii genetycznej i wykorzystaniu genetycznie modyfikowanych mikroorganizmów wyprodukowano lek nowej generacji, tak zwa-

Refundacja po 10 latach

Refundacja insuliny glargine w cukrzycy typu II to niewątpliwie sukces, na który zarówno polscy pacjenci jak i środowisko diabetologiczne czekali od 10 lat. Dlatego dla cukrzyków płacących do tej pory 100% za tę insulinę jest to bardzo ważna informacja, że rozszerzono wskazania refundacyjne dla substancji czynnej insulinum glargine, wprowadzając wskazanie: „cukrzyca typu 2 u pacjentów leczonych insuliną NPH od co najmniej 6 miesięcy i z HbA1c $\geq 8\%$ oraz cukrzyca typu 2 u pacjentów leczonych insuliną NPH od co najmniej 6 miesięcy i z udokumentowanymi nawracającymi epizodami ciężkiej lub nocnej hipoglikemii oraz cukrzyca typu 1 u dzieci w wieku od 2 do 6 lat oraz cukrzyca o znanej przyczynie”. Dzięki temu dostęp do refundacji tym lekiem uzyskają nie tylko pacjenci z cukrzycą typu II, ale również z cukrzycą o znanej etiologii. (ims/mz.gov.pl)

ny analog insuliny. Od ludzkiej różni się on jednym lub kilkoma aminokwasami. Ta mała zmiana ma jednak duży wpływ na poprawę komfortu życia pacjentów. Szybko działające analogi insuliny są szybciej wchłaniane po wstrzyknięciu, co zbliża profil ich działania do występującego u zdrowych ludzi po posiłkach. Dzięki temu diabeticy nie muszą zwiększać porcji posiłków, ani rezygnować z aktywności fizycznej, co sprzyja zachowaniu prawidłowego trybu życia. Analogi długo działające zachowują stałe, równomierne stężenie przez całą dobę zapewniając tym samym odpowiedni poziom insuliny w nocy oraz między posiłkami. Dzięki te-

mu ryzyko hipoglikemii w nocy zostało znacznie obniżone. Szczególnie korzystne dla pacjentów jest łączne podawanie analogów krótko działających (podawanych przy posiłkach) z długodziałającymi (na noc), taka kombinacja najwłaściwiej naśladuje wydzielanie insuliny u zdrowej osoby.

Obecnie cukrzyca wymaga sporej samokontroli i samoobserwacji. Naukowcy pracują nad opracowaniem sztucznej trzustki, która przypomina działaniem inteligentną pompę insulinową. Pomiary insuliny będą wykonywane automatycznie, a urządzenie dostosuje do nich porcję leku „ucząc się” choroby pacjenta i pozwalając mu wieść normalne życie. (MCZ)

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 niesłyszenie 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 dotyka 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 11 września 2013 roku
ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU

Zapraszamy wszystkie zainteresowane osoby na bezpłatne badanie słuchu i konsultację protezytyki 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

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

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

CENTRUM PODOLOGII
PROFILAKTYKA • ZABIEGI • LECZENIE STÓP

- Dyp. Spec. Podologdy
- 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 Podologdy 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!**



„CZwartki LEKKOATLETYCZNE” NA ORLE

Pod koniec czerwca w Łodzi odbył się finał „Czwartków Lekkoatletycznych” Mariana Woronina. Najlepsi zawodnicy będą na Orle walczyli z reprezentacjami innych krajów.

„Czwartki Lekkoatletyczne” organizowane są od dwóch dekad przez naszego byłego biegowego mistrza Mariana Woronina. To skierowana do młodzieży impreza tak masowa, że poszczególne finały rozgrywane są w blisko 80 miastach Polski. 1 września, na stadionie Orła przy ul. Podskarbińskiej, odbędą się międzynarodowe zawody tej imprezy. Z naszymi młodymi lekkoatletami będą rywalizowali zawodnicy z Czech, Litwy, Łotwy, Estonii, Węgier, Ukrainy i Słowacji. Wstęp jest wolny, a organizatorzy serdecznie zapraszają do kibicowania. Początek zawodów o godzinie 15.00.

To kolejna impreza, która w ostatnim czasie odbywa się na obiekcie Orła. – *Ciekawe, dlaczego Woronin woli nasz stadion od Stadionu Narodowego...?* – z przekąsem mówi „Mieszkańcowi” prezes klubu Andrzej Szyszko przypominając, że w naszej dzielnicy „Narodowy” nie jest jedynym stadionem, a jeśli chodzi o lekką atletykę, to Orzeł bije go na głowę...

rosa

MISTRZOWIE DLA KAMILI

Po raz czwarty na lekkoatletycznym stadionie grochowskiego Orła rozegrano Memoriał im. Kamili Skolimowskiej. Nie brakowało mistrzów „Królowej Sportu”.

Memoriał im. Kamili Skolimowskiej wpisał się na stałe w kalendarz stołecznych imprez lekkoatletycznych. „Mieszkaniec” od początku towarzyszy zawodom organizowanym na obiekcie Klubu Sportowego Orzeł Warszawa przy ul. Podskarbińskiej. W tym roku impreza odbyła się pod hasłem „Sport jest jeden”. W memoriale wzięli udział także sportowcy niepełnosprawni, co było uzupełnieniem tegorocznego hasła zawodów.

Kamila Skolimowska była najmłodszą polską Mistrzynią Olimpijską. W wieku 18 lat wywalczyła złoto w rzucie młotem na IO w Sydney. Dwukrotnie m.in. stawała na podium Mistrzostw Europy. Zawodowo była funkcjonariuszką Oddziału Prewencji Komendy Sto-



leczej Policji. Zmarła 18 lutego 2009 r. Po śmierci Mistrzyni, jej rodzice Teresa i Robert Skolimowscy, zlicytowali olimpijskie złoto córki, a za uzyskane pieniądze stworzyli fundusz, a następnie fundację pielęgnującą pamięć o Kamili, pomagającą sportowcom i propagującą lekką atletykę wśród dzieci i młodzieży.

W zawodach zawsze biorą udział największe gwiazdy polskiego i światowego sportu. Filarami imprezy jest trójka naszych mistrzów, Ambasadorów Fundacji i przyjaciół Kamili – młociarka Anita Włodarczyk, kulomiot Tomasz Majewski i dyskobol Piotr Małachowski. Kibiców na stadion Orła przyciągają także gwiazdy innych dyscy-

plin, jak choćby biegacze Marcin Lewandowski, czy Artur Noga. Wśród startujących nie brakło też zawodników, którzy dwa tygodnie wcześniej wywalczyli w Moskwie Mistrzostwo Świata, jak młociarz Paweł Fajdek. – *Nie, nie występuję dziś w roli faworyta – z wrodzonym uśmiechem Fajdek (na zdjęciu) mówił „Mieszkańcowi” przed zawodami – Każdy chce tu wygrać, a przy tym zapowiadane są rewanże za Moskwę. Ja tam wygrałem z Kristianem Parszem, ale cztery dni temu na zawodach przegrałem. Mam nadzieję, że dzisiaj będę górą.*

Niestety, do pokonania węgierskiego mistrza Fajdkowi zabrakło pół metra. Zajął drugie miejsce, a na piątej pozycji uplasował się inny nasz mistrz, aktualny rekordzista Polski, Szymon Ziółkowski. W rzucie młotem znakomicie się sprawiła Anita Włodarczyk, która ponad dwumetrową różnicą pokonała swoją odwieczną rywalkę Tatianę Łysenko. Tomasz Majewski najlepiej pchnął kulą (5 kg), a ciężła rywalizacja dyskoboli Piotra Małachowskiego z Robertem Hartingiem skończyła się zwycięstwem Niemca.

ar

Sprintem, czyli trzy pytania do...

Roberta Skolimowskiego – byłego sportowca, ojca nieżyjącej mistrzyni olimpijskiej Kamili i prezesa fundacji jej imienia.

– Mogłoby się wydawać, że w sporcie nie ma miejsca na prawdziwą przyjaźń, gdyż rywalizacja występuje w każdym momencie. I nie chodzi tylko o wyniki, ale także o finanse ze związków, ministerstwa, czy choćby w pozyskiwaniu sponsorów. A jednak memoriał organizowany przez Fundację Kamili Skolimowskiej, w znacznej mierze, opiera się na przyjaźni...

– Tak, ten memoriał różni się od innych. Choćby od Kusocińskiego, czy Żelichowskiego. Tamte opierają się na komercji. U nas, owszem, musimy zapłacić, bo wiadomo, taka jest reguła, ale większość z występujących u nas mistrzów, a tym bardziej naszych trzech, nie bierze grosza. To przyjaciele Kamili. Oni chętnie tu przyjeżdżają i zrezygnują z innego mitingu, gdzie mogliby parę groszy zarobić. Oni wolą tu być i chcą tu być. I ściągają na naszą imprezę swoich przyjaciół, a my stajemy na głowie żeby to była świetna impreza, a zawodnicy czuli się, jak to się mówi, jak w domu. Witamy ich jak rodzinę.



Teresa i Robert Skolimowscy otwierają IV Memoriał.

– Każda okazja, czy rocznica w jakikolwiek sposób związana z przedwcześnie zmarłym dzieckiem jest dla rodziców bardzo traumatyczna. To są samotne święta, dni imienin, czy urodzin. Tymczasem, poprzez organizowanie memoriału Państwo dołożyliście sobie dodatkowy czas traumy. Czy jest to forma zablźniania, czy rozdrapywania rany, która powstała po odejściu Kamili?

– Ani jedno, ani drugie. Memoriał dla nas jest czymś takim w czym my mamy się sprawdzić. Żeby Kamila wiedziała, że wywiązujemy się z tego i że jest ok. Żeby nie miała do nas pretensji. I staramy się niczego nie spieprzyć, żeby Kamila nie pogniwała się na nas...

– **Może Pan przybliżyć Czytelnikom działalność fundacji imienia Kamili? Tym bardziej, że macie Państwo grochowski adres siedziby...**

– Tak, Kamila całe lata mieszkała na Gocławiu, a potem przeprowadziła się na Szaserów. Jesteśmy teraz w tym miejscu, gdzie ona mieszkała. Jeśli chodzi o działalność, to zwracają się do nas sportowcy, których, jak ja to mówię, trzeba wyremontować, aby mogli wrócić do sportu. Mamy na dzisiejszym memoriale znakomity przykład efektu – będący kiedyś pod naszą opieką zawodnik, Artur Noga, właśnie pobił rekord kraju. Bardzo się cieszymy, gdyż wcześniej pomogliśmy mu w zabiegu, a on jest ciągle mistrzem...

Rozmawiał Adam Rosiński

REKLAMA

Edinvest S.A.

Biurowie 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, GOCŁAW

REKLAMA

Mrs. Sporty
Twój osobisty klub

Nareszcie jest! 26 sierpnia, przy ulicy Terespolskiej 4 nastąpiło długo oczekiwane otwarcie nowego klubu sportowego dla kobiet. Mrs. Sporty jest koncepcją łączącą 30-minutowe treningi obwodowe i zdrowe odżywianie.

Uprawianie sportu nie jest luksusem. Wystarczy trzy razy po pół godziny w tygodniu żeby zwiększyć radość życia i poprawić samopoczucie. Podstawą koncepcji treningowej Mrs. Sporty jest trening obwodowy opracowany z myślą o potrzebach kobiet. Wspólnie z Instytutem Profilaktyki i Rehabilitacji w Kolonii opracowaliśmy program treningowy, który przy minimalnym nakładzie czasu ćwiczy wszystkie najważniejsze grupy mięśni oraz wzmacnia wydolność i poprawia koordynację.

W połączeniu z indywidualnym programem żywieniowym, Mrs. Sporty jest prawdziwą alternatywą dla konwencjonalnych klubów fitness czy frustrujących diet. Koncepcja żywieniowa Mrs. Sporty ma na celu długoterminową zmianę przyzwyczajeń. Jeśli towarzyszy jej odpowiednia ilość ruchu, możliwe jest osiągnięcie każdej wymarzonej wagi.

W Mrs. Sporty kobiety mogą w przyjemnej atmosferze spalać nadmierne kilogramy, rozwijać układ mięśniowy i poprawiać postawę. Nie ma przy tym znaczenia ani wiek, ani dotychczasowa forma fizyczna. Już 2-3 półgodzinne treningi w tygodniu mają pozytywny wpływ na figurę i zdrowie. Przebywanie w grupie kobiet o podobnych celach i osobiste wsparcie trenerów daje niezbędną motywację – żeby „wewnętrzny leń” nie miał najmniejszej szansy.

Odkryj własną drogę do zwiększenia aktywności fizycznej, lepszego zdrowia i samopoczucia oraz przyjemności. Wkrótce również i Ty będziesz mogła napisać swoją własną historię sukcesu, który osiągnęłaś z Mrs. Sporty.

**NIE ZWLEKAJ, PRZYJDŹ LUB ZADZWOŃ
I JUŻ DZIŚ ZOSTAN CZŁONKINIĄ KLUBU MRS. SPORTY**
– ul. TERESPOLSKA 4, tel. 532 311 213.

Godziny otwarcia:

Poniedziałek	9.00-12.00 i 16.00-20.00
Wtorek	9.00-12.00 i 17.00-21.00
Środa	9.00-12.00 i 16.00-20.00
Czwartek	9.00-12.00 i 17.00-21.00
Piątek	9.00-12.00 i 16.00-20.00
Sobota	10.00-13.00