



DENTAMEDICA

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

☑ RTG

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



REMBERTÓW

WESOŁA

WAWER

PRAGA

ZASŁUŻONY DLA WARSZAWY

Internet: www.mieszkaniec.pl

MIESZKANIEC

Swój albo obcy

11 listopada to dzień wspomnienia zdarzeń sprzed 95 lat i poszukiwania współczesnych odniesień. Ja mam z tym problem: bo hasło pojęcie odzyskania niepodległości robi na mnie wrażenie i uważam ten dzień za naprawdę godny świętowania. Rzecz w tym, że od pewnego czasu jest to też dzień przetargu, w którym poddawany jestem testowi: jeśli nie przyjmę oferowanej formy uczczenia - nie zostaną uznany na patriotę, a nawet Polaka z krwi i kości. Nie będę swój, będę obcy.

I nie żebym się tu za kimś opowiadał - naprawdę z coraz większym zdumieniem i niepokojem patrzę, jak mój kraj staje się miejscem walki plemiennej, w której jedni starają się drugim narzucić wszystko: styl bycia, zachowań, narzucają bohaterów i określają wrogów.

W Polsce, jak na całym świecie, mniej więcej 30 proc. społeczeństwa ma przekonania prawicowe, 30 proc. lewicowe, a 40 procent do centrum. Herości walki plemiennej podszycają się pod te podziały i mając absolutnie lewicowe pomysły gospodarcze nazywają się prawicą. I odwrotnie. Bo nie o to tu chodzi jak jest naprawdę: chodzi o to, by innym narzucić swą wolę. A to się nie uda.

Można przewodzić, można zachęcać przykładem, można coś w sposób uprzywilejowany proponować, ale jak inni nie idą za przykładem - to znaczy, że się potrafiło przekonać. Wina leży więc po stronie przekonującego... A u nas zwycięzca chce brać wszystko: dusze, ciała, posady, cały kraj. A 70 procentowa większość ma grzeczenie to akceptować...

Tomasz Szymański

JAK KULĄ W PŁOT...



Ul. Poligonowa po remoncie... czytaj na str. 2

Tu byli i zatopili

Gdy spadnie deszcz, zaczyna się koszmar. Ulica zamienia się w jezioro, w wielu miejscach nie ma dostępu do posesji. Przerażeni sytuacją mieszkańcy piszą list prosząc o pomoc!

dokończenie na str. 4



Skrzyżowanie ulic Wilgi i Otawskiej. Tu urywa się asfalt a zaczynają piach i kamienie.

W NUMERZE:

- Kronika policyjna str. 2
- Z miasta str. 6
- Felietony str. 7
- Święto Niepodległości str. 8
- Szkoła niezwykłego patrona str. 9
- MIESZKANIEC na luzie str. 10
- Siła siłowni str. 12
- W cieniu „Znicza” str. 13
- Puls Medyczny str. 14
- Dzielnicowo na sportowo str. 15

GABINET LEKARZY SPECJALISTÓW

Warszawa, ul. Aldony 3  
• ginekolog-położnik  
• ultrasonografia  
Tel. 602 268 675  
• urolog  
Tel. 601 39 09 91  
• patomorfolog-cytolog  
Tel. 602 11 24 69

**KLINIKA STOMATOLOGICZNA**  
ul. Kordeckiego 79, tel. (22) 672-12-71 (800-2000)  
■ Proteza całkowita – 800 zł  
■ Korona porcelanowa – 600 zł  
■ Wypełnienie światłoutwardzalne (plomba) – 105 zł  
■ Wypełnienie punktowe – 70 zł  
■ Usunięcie zęba – 90 zł  
■ Usunięcie kamienia nazębnego (całość) – 59 zł  
\* Obowiązuje do końca listopada 2013 r. **PROMOCJA!**

**ATOMIC** SERWIS NARCIARSKI  
PROFESJONALNY  
classiCSPORT.pl  
Warszawa ul. Ostrobramska 64 ☎ 22 612 50 04

**HILARY** RABATY!  
Al. Waszyngtona 44 przy Międzynarodowej  
☎ 672-77-77  
• ELEGANCKIE LEKKIE OKULARY  
• SOCZEWKI KONTAKTOWE  
• LEKARZ OKULISTA, BADANIE WZROKU  
• DUŻY WYBÓR OPRAW

**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

**DO WYNAJĘCIA**  
■ POMIESZCZENIA BIUROWE o różnej powierzchni  
■ LOKAL PRODUKCYJNY 40 m<sup>2</sup>  
w atrakcyjnie usytuowanym budynku w CENTRUM FALENICY  
Tel. 606 591 047

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

**BADANIA USG** dorośli i dzieci  
Piersi Węzłów chłonnych  
Tarczycy Stawów, więzadeł i mięśni  
Jamy brzusznej i mięśni  
Stawów biodrowych u dzieci Dopplerowskie  
Przeziemiączkowe u dzieci i wiele innych

**STOMATOLOGIA**  
Stomatologia zachowawcza  
Stomatologia dziecięca  
Ortodoncja  
Endodoncja  
Protetyka  
Implanty  
Chirurgia szczękowa

**SPECJALIŚCI**  
endokrynolog, pediatra, ortopeda, gastrolog, dermatolog, chirurg, internista, urolog, neurolog

**GINEKOLOGIA**  
Kompleksowe prowadzenie ciąży  
USG ciąży 2D/3D/4D  
USG genetyczne  
Test PAPP-A  
ECHO serca płodu  
Certyfikat FMF  
Konsultacje ginekologiczne  
USG ginekologiczne  
Kolposkopia  
Cytologia  
Szczepienia przeciw wirusowi HPV

**BISTRO GOĆŁAW**  
• obiady domowe już od 12 zł – kupuj nasze zestawy obiadowe i ZBIERAJ PUNKTY!  
• KINDERBALE z atrakcjami  
• imprezy okolicznościowe, catering (imieniny, chrzciny, stypy, wesela)  
• Ceny do uzgodnienia, menu dostosowane do indywidualnych potrzeb Klienta  
• Sala do 50 osób  
ul. Abrahama 18 (wejście od Fieldorfa)  
Tel. 691-967-070;  
www.bistrogoclaw.pl  
e-mail: bistro@bistrogoclaw.pl

**MAXIPIZZA**  
www.maxipizza.pl  
22 671 71 71  
CH Tesco Goćław ul. Fieldorfa 41  
➔ szczegóły na str. 2

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





# JAK KULĄ W PŁOT...

**Dobiega końca przebudowa ulicy Poligonowej. Czerwieńią biją ścieżki rowerowe, a czernią lśniące jezdnie. Z dwóch pasów zrobiły się cztery. I pięknie jest...**

Wreszcie skończyły się sygnalizowane przez naszych Czytelników i opisywane przez „Mieszkańca” problemy z pokonaniem ul. Poligonowej. Zmiana jest olbrzymia i chwała za nią. Inwestycja miała być zakoń-

bramskiej, wpadają dokładnie na linię rozgraniczającą dwa nowe pasy ul. Poligonowej (foto poniżej). Bez wątplenia taki brak zsynchronizowania przyczyni się do wielu kolizji.

Szczytem zaś twórczej inwencji planistów i architektów jest zupełnie inny fragment przebudowanej Poligonowej. Chodzi o skrzyżowanie (obecnie rondo) z ul. Łatyczowską. Otóż w tym właśnie miejscu tzw. zebra, czyli przejście dla pieszych, prowadzi wprost w płot zamieszkałej, narożnej posesji (foto str. 1). – *Dokąd dalej?*



czona w grudniu, ale wydaje się, że może będzie wcześniej. Kierowcy i rowerzyści już odczuwają poprawę komfortu jazdy, a piesi cieszą oko. Pasażerowie korzystający z komunikacji miejskiej czekają, kiedy wsiądą do pierwszych autobusów stających przy Poligonowej...

Niestety, obraz tej miejskiej sielanki psuje kilka elementów. Ot choćby to, że kierowcy jadący z ul. Grenadierów, po przecięciu ul. Ostro-

– zastanawiają się przechodnie, a mieszkanka jednej z sąsiednich nieruchomości nie szczędi ostrych słów krytyki: – *Panie, kto to tak wymyślił? Tu zrobili sąsiadowi przejście dla pieszych, a z drugiej strony przed wejściem ma ścieżkę rowerową...* Robotnicy przebudowujący Poligonową zapewniają, że wszystko jest zgodnie z planem. A my pytamy, czy przypadkiem nie jest to plan filmowy rodem z komedii Barei...

**Adam Rosiński**

# KRONIKA POLICYJNA

## Skatował kobietę

Policjanci otrzymali wezwanie w środku nocy na jedno ze skrzyżowań na terenie Grochowa. Na miejscu funkcjonariusze zastali załogę pogotowia ratunkowego, która właśnie zabierała okrutnie pobitą, nieprzytomną kobietę. Została znaleziona przez przypadkowych przechodniów. Miała liczne rany cięte i tłuczone szyi, twarzy, głowy i klatki piersiowej, złamania nosa i kilku fragmentów twarzoczaszki, wiele krwiaków. Policjanci podjęli działania, które pozwoliły wytypować prawdopodobnego sprawcę. Dwa dni po zdarzeniu funkcjonariusze zatrzymali byłego konkubenta kobiety, 35-letniego Izzydora C. Mężczyzna był już w przeszłości karany za kradzieże i pobicie.

Pokrzywdzona spędzała czas właśnie ze swoim byłym konkubentem, Izzydorem C. Feralnej nocy spotkali się, wspólnie pili alkohol. Nagle mężczyzna przypomniał sobie, że kobieta zdradzała go, kiedy był w więzieniu, i zaczął ją katować. W prokuraturze zatrzymany usłyszał zarzut usiłowania zabójstwa. Podjęto decyzję o zastosowaniu tymczasowego, trzymiesięcznego aresztu wobec podejrzanego.

## Z młotkiem na mazdę

O 1.00 w nocy policjanci z Wawra zostali skierowani na interwencję w okolicy ulicy Młodej. Z relacji świadków wynikało, że trzech mężczyzn wbiegli na pobliską posesję i młotkiem zaczęli niszczyć zaparkowaną mazdę. Właściciel auta oszacował straty na kwotę około 7 tys. złotych. Adrian S. (lat 27), Piotr G. (lat 32) i 35-letni Grzegorz T. zostali po pościgu zatrzymani. Funkcjonariusze zabezpieczyli również młotek, którym mężczyźni zniszczyli samochód. Za zniszczenie mienia grozi im do 5 lat pozbawienia wolności.

## Ukradli 5 par butów

Patrolowcy zostali skierowani na interwencję do centrum handlowego, gdzie w jednym ze sklepów doszło do kradzieży. Na miejscu policjanci ustalili, że dwaj obywatele Kazachstanu przyszli do sklepu obuwniczego i przez dłuższy czas kręcili się pomiędzy regałami. W pewnym momencie jeden z nich zapakował do swojego plecaka dwie pary butów, a drugi wybrał jedną parę. Chwilę później obaj próbowali nie-

postrzeżenie opuścić sklep. Wszystko zauważyli pracownicy ochrony i ujęli mężczyzn. W sumie wartość skradzionego obuwia wyniosła blisko 600 złotych.

## Zatrzymani z fałszywymi kartami

Patrolujący ulice policjanci zostali skierowani na jedną ze stacji paliw, gdzie według informacji funkcjonariuszy ze stołecznego wydziału do walki z przestępczością gospodarczą mieli robić zakupy dwaj młodzi mężczyźni, którzy płacili sfałszowanymi kartami.

Funkcjonariusze zatrzymali 25-letniego Huberta S. i 23-letniego Krzysztofa S., którzy kupili papierosy i uiszczając opłatę za nie posłużyli się nieoryginalną kartą. Policjanci zabezpieczyli aż sześć takich kart. Funkcjonariusze zabezpieczyli również 59 paczek papierosów, które najprawdopodobniej zostały zakupione dzięki środkom płatniczym zgromadzonym na fałszywych kartach. Zatrzymani trafili do policyjnych cel. W prokuraturze podjęto decyzję o zastosowaniu poręczeń majątkowych w kwotach 30 i 50 tys. złotych oraz objęcia obu podejrzanych policyjnymi dozoramiami.

## Skakali pod komendą po samochodach

Kwadrasn po północy policjanci pełniący służbę dyżurną w komendzie przy ulicy Grenadierów usłyszeli dochodzące zza okna odgłosy tłuczonego szkła. Kiedy pojawili się przed budynkiem komendy zauważyli uciekające trzy młode osoby. Błyskawicznie podjęli pościg. Znaleźli się świadkowie zdarzenia, którzy wskazali, że to właśnie uciekający chłopcy uszkodzili zaparkowane niedaleko samochody. Z relacji świadków wynikało, że nastolatkiwie skakali po maskach aut i wybijali w nich przednie szyby. Dyżurny i policjanci z patrolówki zatrzymali 14-letniego Seweryna i 15-letniego Jana, i ustalili personalia trzeciego podejrzanego. Sprawą zajęli się policjanci z wydziału nieletnich i patologii. Oni też kilka godzin po zdarzeniu zatrzymali trzeciego nastolatka, był nim 14-letni Kamil. Ustalono, że cała trójka to uciekinierzy z ośrodków, Seweryn od stycznia tego roku po raz jedenasty zbiegł z ośrodka wychowawczego, natomiast Jan i Kamil uciekli z placówki opiekuńczej.

**toms**

REKLAMA

REKLAMA



**tel. 22 671 71 71**  
Warszawa, ul. Fieldorfa 41  
(C.H. Tesco Gocław - Food Court)

**PROMOCJA 6** KUPON WAŻNY CODZIENNIE W LOKALU DO 31.12.2013  
-40% do godziny 14<sup>00</sup> na dowolną pizzę w lokalu  
PROMOCJA NIE ŁĄCZY SIĘ Z INNYMI PROMOCJAMI

**PROMOCJA 4** KUPON WAŻNY CODZIENNIE W LOKALU DO 31.12.2013  
34,90 zł ZESTAW 1  
dowolna duża pizza 45 cm + pieczywo czosnkowe + 1 litr Pepsi  
PROMOCJA NIE ŁĄCZY SIĘ Z INNYMI PROMOCJAMI

**PROMOCJA 1** KUPON WAŻNY CODZIENNIE W LOKALU DO 31.12.2013  
2 za 1 DRUGA PIZZA GRATIS  
(druga pizza nie może być droższa od pierwszej)  
PROMOCJA NIE ŁĄCZY SIĘ Z INNYMI PROMOCJAMI

WYTNIJ I ZREALIZUJ W RESTAURACJI



Ubezpieczamy to, co najcenniejsze:  
życie, zdrowie i majątek.

Doradzimy jak zadbać o płynność finansową klienta indywidualnego i firmy na wypadek zdarzeń losowych.

**Zapraszamy:**  
**tel. 604 108 408**



# BIURO REKLAMY „MIESZKAŃCA”

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

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



# Tu byli i zatopili

dokończenie ze str. 1

Bo jak się coś robi, to trzeba to robić dobrze. Albo nie robić wcale. Zapomnieli o tym jednak i ci co nadzorowali i ci co wykonywali roboty przy budowie progów zwalniających prędkość samochodów na ulicy Wilgi w Radości. Oburzeni sytuacją mieszkańcy, napisali do naszej redakcji list. Proszą w nim o pomoc, i opisują kłopotliwą sytuację – tu fragmenty: „Progi te zostały zrobione na całej długości ulicy przez wykonawcę w ten sposób, że dochodzą z dwóch stron do krawężników chodnikowych bez możliwości odpływu wody”, oraz że „Woda opado-

wa gromadzi się np. na dużym odcinku przy znajdującym się obok przedszkolu, a wysiadające z samochodów dzieci i ich rodzice zmuszeni są stanąć w kałużach”.

Byliśmy na ulicy Wilgi. Faktycznie jest tak, jak mieszkańcy opisują. – Dzieci skaczą przez kałuże jak małpki, rodzice też, a i tak nogi mokre jak nie wiem – tłumaczy jeden z mieszkańców z ulicy Wilgi.

Inwestycja realizowana była w październiku tego roku. Po robotnikach została tylko tablica informująca o pracach, zawieszona na skrzyżowaniu ulic Wilgi i Otawskiej. Cicho wszędzie, głucho wszędzie.

I tylko mieszkańcy wzdychają głośno, bo co tu robić?

Problemy z odpływem wody zbierającej się na jezdni zaczęły się już w 2012 roku, zaraz po wymianie nawierzchni. „...Na ulicy Wilgi zawsze po deszczach zalegała ogromna kałuża na wysokości ul. Radłowskiej, oraz przy wszystkich poprzecznych do niej ulicach.... Nowa nawierzchnia nie posiada odpowiedniego spadku dla wód opadowych” – opisują mieszkańcy.

My dodamy, że ulica Wilgi jest ruchliwą drogą. Że znajdują się na niej szkoła, kościół, przedszkole – poranny i popołudniowy ruch sa-



Skrzyżowanie ulic Otawskiej i Wilgi. Po budowie progów został tylko znak drogowy.



Próg zwalniający tuż obok przedszkola przy ulicy Wilgi.

mochodów można więc sobie łatwo wyobrazić. Co dzieje się gdy fragmenty ulic toną w wodzie? Zwyczajnie nie ma jak chodzić chodnikami. Duży problem dotyczy także skrzyżowania ulic Wilgi z Otawską, która mimo, że jest drogą dojazdową do przedszkola, wygląda jak polna droga kamieniem wysypana, na skrzyżowaniu z którą asfaltowa nawierzchnia zwyczajnie się urywa.

Mimo wszystko, progi zwalniające na ruchliwej ulicy to ważna sprawa. Ale dlaczego muszą przeszkadzać w życiu mieszkańców? Skoro próg wybudowany jest w taki sposób, że przedziela ulicę na pół, to wiadomo, że jeśli się go dobrze nie zrobi, woda będzie stała. Tym bardziej, że odpływ do studzienki jest po jego drugiej stronie, o ile ja-

kiś jest, bo u nas nigdy nic nie wiadomo – śmieją się przechodnie na ulicy Wilgi.

Co na to Urząd Dzielnicy? Listu mieszkańców nie komentuje. Do sprawy odnosi się konkretnie, ustami rzeczownika prasowego Konrada Rajcy, który potwierdza, że problem zna i jest w trakcie jego rozwiązywania. – Dzielnica ma szereg uwag do jakości wykonania progów przy ul. Wilgi, dlatego zobowiązaliśmy wykonawcę do poprawy ich wykonania w najbliższych dniach. Progi nie zostały jeszcze odebrane technicznie, więc dzielnica nie poniosła jeszcze żadnych kosztów ich budowy. – A próg zwalniający przy przedszkolu? Musi być taki a nie inny, ale jest szansa na poprawki. – Próg przy przedszkolu ma służyć jako wyniesione

przejście dla pieszych i z racji dostosowania dla potrzeb osób niepełnosprawnych musi być dostosowany do wysokości chodnika. Problem gromadzenia się wody opadowej będzie rozwiązany poprzez zastosowanie specjalnych korytek umożliwiających przepływ wody, nie powodując niedogodności dla niepełnosprawnych i rodzin z małymi dziećmi – tłumaczy rzecznik urzędu. Prace „poprawkowe” mają się zacząć jeszcze w tym tygodniu.

W Afryce modlą się o deszcz, my w Wawrze pomódlmy się o suszę – przynajmniej na kilka kolejnych tygodni, by jak zapewnia Urząd Dzielnicy, progi udało się naprawić. Niechaj korytka ułatwią życie mieszkańcom, a czy tak będzie sprawdzimy.

Sandra Borowiecka

REKLAMA



**BURMISTRZ DZIELNICY  
PRAGA-PÓŁUDNIE  
M.ST. WARSZAWY  
TOMASZ KUCHARSKI**

**ZAPRASZA  
MIESZKAŃCÓW PRAGI-PÓŁUDNIE**

**w środę 13 listopada 2013 r.  
w godzinach 18.00-20.00  
do Szkoły Podstawowej Nr 279, przy ul. Cyrkowej 1**

**NA SPOTKANIE  
DOTYCZĄCE  
JEZIORKA GOĆŁAWSKIEGO**

**WSTĘP WOLNY**



## OGŁOSZENIE O PRZETARGU!

SBM „Ateńska” w Warszawie ul. Arabska 9 ogłasza przetarg otwarty w formie oferty pisemnej na pierwszeństwo ustanowienia prawa odrębnej własności lokali mieszkalnych:

- Afrykańska 10 m 37, pow. użytkowa 52,00m<sup>2</sup> – I piętro  
wartość rynkowa – 312.660,00 zł (5% wadium – 15.633,00 zł)
- Ateńska 6 m 107, pow. użytkowa 38,30m<sup>2</sup> – X piętro  
wartość rynkowa – 220.500,00 zł (5% wadium – 11.025,00 zł)
- Saska 4 m 80, pow. użytkowa 38,50m<sup>2</sup> – VII piętro  
wartość rynkowa – 251.000,00 zł (5% wadium – 12.550,00 zł)
- Saska 4 m 103, pow. użytkowa 30,00m<sup>2</sup> – X piętro  
wartość rynkowa – 193.500,00 zł (5% wadium – 9.675,00 zł)

Lokale można oglądać w porozumieniu z Działem Eksploatacji Spółdzielni, pokój nr 1, tel. 22 671-81-98.

Wadium w wysokości 5% ceny wywoławczej lokalu należy wpłacać na konto: PKO BP S.A. XV O/ W-wa 11 1020 1156 0000 7202 0011 3795

**Ceną wywoławczą jest wartość rynkowa lokalu.**

Oferty w zamkniętej kopercie wraz z dowodem wpłaty wadium należy składać do dnia 13.11.2013 r. do godz. 12.00 w pokoju nr 9.

**Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie Spółdzielni dnia 13.11.2013 r. o godz. 13.00.**

Oferent, który wygra przetarg obowiązany jest w ciągu 30 dni (termin od negocjacji) od dnia zawiadomienia o wygraniu przetargu wpłacić deklarowaną kwotę, gdyż niedopełnienie tego obowiązku spowoduje utratę wpłaconego wadium.

Regulamin przetargu do wglądu w siedzibie Spółdzielni (pok. nr 7) lub na stronie internetowej: [www.sbm-ateńska.pl](http://www.sbm-ateńska.pl).

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

REKLAMA



# E-papierosy ulżą palaczom

Wywiad z Pawłem Jachowiczem, dyrektorem SpaceGroup, dystrybutorem papierosów elektronicznych.

– E-papierosy pojawiły się niedawno na naszym rynku, i od razu wywołały duże zamieszanie. Proszę powiedzieć, jaka jest różnica dla palacza, kiedy zdecyduje się już na wybór waszego produktu.

– Tak naprawdę e-papierosy są już obecne od 2008 roku, jednak wolno zdobywały zwolenników. Dopiero teraz doświadczamy prawdziwego boomu na e-palenię, które zrobiło się szalenie modne i pomocne w walce z nałogiem. Zasadniczą kwestią dla każdego palacza chcącego zerwać z nałogiem w postaci tradycyjnych papierosów poprzez e-palenię jest zakup dobrego e-papierosa oraz oryginalnego, markowego liquidu do niego. Szczególnie ważna jest jakość liquidu, gdyż to właśnie on jest inhalowany i bezpośrednio oddziałuje na organizm. Firma FlavourArt, oraz UltraBio daje nam gwarancję, że zbadała dokładnie swe produkty i oferuje najwyższą, sprawdzoną jakość. Co najważniejsze – europejską jakość, która jest restrykcyjnie kontrolowana, co jest poddyktowane raz przepisami, a dwa bardzo odpowiedzialnym podejściem do biznesu producentów. Docenili już to e-palacze w wielu krajach na świecie. Tak jak w przypadku innych produktów, tak i przy e-papierosach i liquidach, co tanie to drogie. Niestety kupując tanie, nie markowe urządzenie i liquid, można się zrazić, nie mieć satysfakcji z e-paleni i wrócić do tradycyjnego palenia. Dlatego od początku należy postawić na jakość. Postawić na wysoką jakość urządzenia, ale przede wszystkim zbudować swą pewność i zaufanie do produktu, którym napełniasz swój e-papieros. Dlatego warto wybrać produkty Euroliquid.

Zarówno liquidy Euroliquid, jak i najwyższej jakości sprzęt i akcesoria są dostępne w renomowanej sieci dystrybucyjnej www.FreeSmoking.pl – warto postawić na sprawdzonych sprzedawców.

– Dlaczego powinniśmy wybrać akurat Waszą markę, czym ona się różni od innych?

– Przede wszystkim nasze liquidy są produkowane w Europie. A to już bardzo wiele mówi o jakości produktów. Odwiedziliśmy obie fabryki naszych dostawców (FlavourArt we Włoszech, oraz UltraBio w Niemczech, i na własne oczy mogliśmy zobaczyć jak są produkowane liquidy, jakie przechodzą kontrole, jak wygląda przestrzeganie procedur. Wło-

ski producent FlavourArt ma wdrożony certyfikat ISO 9001:2008, co gwarantuje nam, że produkt powstaje w restrykcyjnie uregulowanych warunkach. UltraBio posiada Certyfikat TUV (Niemieckie Laboratorium Analityczne), oraz najnowszy certyfikat Eurofins dla swoich produktów, co także dowodzi wielkiej dbałości o wysoką jakość produktów.

Naprawdę nie pozostaje bez znaczenia co wdychamy w trakcie e-paleni, i lepiej wydać kilka złotych więcej, ale być w posiadaniu bezpiecznych i sprawdzonych produktów.

– Czy w jakiś sposób są podzielone smakowo, to znaczy, czy każdy coś znajdzie dla siebie?

– Z pewnością tak. Liquidy są podzielone w ramach smaków na: tytoniowe, owocowe, mentholowe. Każdy może znaleźć smak odnoszący się do jego upodobań. Zwykle osoby zaczynające przygodę z e-palaniem proszą o smak „papierosa”, a potem odkrywają przygodę związaną z wyborem różnych smaków, od truskawki, przez czarną porzeczkę, ananas, a na zielonej herbacie kończąc. Zapewniam, że każdy znajdzie coś dla siebie, a podróż po świecie smaków i aromatów może być fascynująca.

W dobrych sklepach doradcy klienta pomogą dobrać odpowiedni liquid oraz doradzą w zakresie sprzętu, opowiedzą czym jest e-paleni, a nawet zaoferują test. Tak się dzieje tylko w profesjonalnych punktach, gdzie znakomita obsługa klienta jest na pierwszym miejscu, polecam więc www.FreeSmoking.pl

– Czy e-papierosy uzależniają? To ważna informacja, żeby nie było tak, że z jednego uzależnienia palacze wpadają w drugi.

– Najczęściej osobami, które sięgają po e-papierosa są osoby uzależnione od tradycyjnych, bardzo szkodliwych papierosów. Chcą zerwać z nałogiem, ale potrzebują czegoś, co im da namiastkę „palenia”. Liquidy do napełniania e-papierosów mogą zawierać nikotynę, a jest to substancja uzależniająca, jednak można ją w prosty sposób kontrolować. Po prostu wybierając poziom nikotyny w płynie. Wygląda to tak, że ten poziom można zmniejszać, z czasem pozbywając się nikotyny z liquidu. Wtedy zostaje nam tylko przyjemność przysłowiowego elektronicznego dymka, wolnego od brzydkiego zapachu, i szkodliwych substancji.



– Czy e-papierosy w rzeczywistości pomagają rzucić palenie?

– Oczywiście tak jest, i mam kilka przykładów w moim najbliższym otoczeniu. Mój tata był nałogowym palaczem, od długich lat nie rozstawał się z paczką papierosów (a nawet dwoma dziennie). Jednak namówiłem go na spróbowanie e-paleni. Był pewien opór, jednak udało się go przelać i dziś nie rozstaje się z swoim e-papierosem, dzięki któremu na pewno jest zdrowszy, lepiej się czuje, i sporo miesięcznie oszczędza. E-papierosy pomagają w walce z nałogiem to pewne, i to w sposób, który jest dla palacza akceptowalny, nadal pozostaje dymek oraz rutyna zaciągania się. Można spróbować wielu aromatów, co także jest pozytywnym w walce z nałogiem.

– Czy glikol propylenowy zawarty w e-papierosach jest szkodliwy dla człowieka?

– Wedle badań przeprowadzonych przez FlavourArt – nie. Firma przeprowadziła cykl badań, a najnowsze są badania kliniczne, które potwierdzają, że e-paleni nie ma negatywnego wpływu na nasze zdrowie, oczywiście zależy to od producenta liquidu, jakim się inhalujemy. Używając liquidów naszej firmy mamy pewność, że to sprawdzony i dobry jakościowo produkt.

Firma FlavourArt przedstawiała wyniki swych badań „ClearStream Clinic” na wielu sympozjach naukowych, by przekonać świat naukowców, ale nie tylko ich, że e-paleni to nic złego, należy tylko zwracać uwagę na dobór liquidów. W Europie zachodniej było to temat w prasie i telewizji, niestety u nas temat wciąż nie jest rozpoznawany i ludzie posługują się zasłyszonymi pogłoskami. Często bardzo mylnymi i krzywdzącymi dla e-papierosów.

Każdego, kto chce się więcej dowiedzieć na temat e-paleni zachęcam do odwiedzenia naszej firmy w Piastowie, z chęcią wyja-

śnimy i pokażemy na czym ten „e-fenomen” polega, bądź odwiedzenia jednego z sklepów stacjonarnych, czy stoisk sieci www.FreeSmoking.pl

– E-papierosy emitują dymek, który emitowany jest do powietrza, czy jest on jakimś zagrożeniem dla nas i dla najbliższego otoczenia? Na czym to generalnie polega?

– Technicznie e-paleni to inaczej inhalowanie pary powstałej w wyniku podgrzania liquidu do temperatury około 150 do 190 stopni C, w urządzeniu zwanym elektronicznym papierosem. Liquid jest mieszaniną glikolu propylenowego, gliceryny oraz substancji aromatycznych. Może też zawierać nikotynę w różnym stężeniu (ta informacja podana jest na opakowaniu oraz na samym produkcie. Uwaga!!! nikotyna jest substancją uzależniającą).

E-papieros składa się z trzech elementów: baterii, będącej źródłem zasilania urządzenia, atomizera (on wytwarza parę) i wkładu zawierającego liquid. Kiedy się zaciągasz, bateria zasilająca atomizer, który pobiera liquid z wkładu i odparowuje go. Powstała mgiełka do złudzenia przypomina dym powstający przy paleniu tradycyjnego papierosa. Pozwala to kontynuować rytuał palenia, wciągać i wypuszczać dym. Same wkłady mają różne smaki, mogą, choć nie muszą zawierać nikotynę. Elektroniczny papieros stanowi alternatywę dla niewątpliwie szkodliwych papierosów tradycyjnych. Korzystając z e-paleni możemy świadomie pozbyć się niezwykle negatywnego wpływu związków chemicznych, nie wdychając ponad 4 tysięcy szkodliwych substancji smolistych, rakotwórczych, które zawiera dym tytoniowy, powstały w samym procesie palenia tradycyjnego papierosa. E-paleni może zapewnić nie tylko głód nikotynowy, lecz także potrzebę trzymania papierosa w ręku i sam odruch palenia. Samo urządzenie czyli e-papieros, może swym wyglą-

dem i rozmiarem przypominać tradycyjnego papierosa i to już jest bezsprzecznie alternatywa dla tradycyjnego palenia. Wybierając e-paleni zamiast tradycyjnych papierosów zyskujesz świeży oddech (w porównaniu z tradycyjnym papierosem), unoszący się aromat, oraz okazujesz troskę nie tylko o swoje zdrowie, ale również o zdrowie swoich najbliższych. Możesz e-palić w miejscach publicznych, w pracy, w domu, nawet w samolocie, e-paleni jest po prostu modne. Wszelkich wyczerpujących informacji mogą udzielić przeszkoleni sprzedawcy w specjalistycznych sklepach u punktach sprzedaży sieci www.FreeSmoking.pl

– W niektórych krajach e-papierosy uznawane są za niebezpieczne dla zdrowia, u nas jeszcze nie ma takiego przesądu choć słyszy się już, że jeśli chodzi o ich palenie w miejscach publicznych będą ograniczenia. Jak Panu się wydaje czy to będzie dobre, i co w tym jest, że tak władze próbują ograniczyć ich dostęp.

– W świetle najnowszych badań – e-papierosy nie są szkodliwe dla zdrowia, i myślę, że wkrótce właśnie ten pogląd będzie dominujący wśród opinii publicznej. Natomiast używanie e-papierosa w przestrzeni publicznej jest zgoła inną kwestią.

Myślę, że nie jest problemem, ani nie jest uciążliwe e-paleni np. w pubie, natomiast dmuchanie drugiej osobie w twarz w autobusie bądź tramwaju, już może zostać uznane na zachowanie niegrzeczne. E-papieros nie emituje dymu, to jest po prostu mgiełka, która zaraz znika. Nie ma nieprzyjemnego zapachu. Temat e-paleni staje się coraz bardziej popularny, a to sprzyja chęciom regulacji. Mam nadzieję, i dołożymy starań, by nie poszły one za daleko, paraliżując branżę. Zapewne kwestią najważniejszą jest zadbanie, by na rynku były tylko bezpieczne dla użytkownika produkty używane do e-paleni, a przede wszystkim markowe, najlep-

szych producentów, sprawdzone liquidy do uzupełniania wkładów.

Chciałbym dodać, że w tej chwili trwają prace w Parlamencie Europejskim, mające na celu uregulowanie tej kwestii – a w rezultacie powstanie specjalnej dyrektywy dotyczącej branży e-papierosów. We wtorek, 8 października 2013 roku Parlament Europejski głosował nad nową Dyrektywą Tytoniową, mającą zastąpić aktualne przepisy dotyczące produktów tytoniowych w UE. W toku prac nad częścią bezpośrednio odnoszącą się do elektronicznych papierosów przyjęta została poprawka nr 170, znacznie liberalizująca pierwotne propozycje Komisji Europejskiej. To bardzo dobry dzień dla e-palaczy w całej Unii. Cel nr 1 owego głosowania został osiągnięty. E-papierosy nie będą traktowane jako produkt medyczny (o ile producent lub importer sam nie zdecyduje inaczej). To duży sukces dla branży e-papierosów, choć nadal pewne obostrzenia są obecne w przyjętej poprawce, jak np. obostrzenia w zakresie reklamy dla tak młodego rynku, mogą budzić zastrzeżenia. Europejskie organizacje branżowe również te obawy podzielają. Pełne informacje w tym zakresie można znaleźć na stronie stowarzyszenia branżowego: [www.step.org.pl](http://www.step.org.pl)

– Na koniec, podsumuje Pan korzyści wynikające z przejścia ze zwykłych papierosów na e-papierosa?

– Pozbywamy się wielu szkodliwych substancji, pozbywamy się przykrego zapachu papierosów, oszczędzamy ciężko zarobione pieniądze – e-paleni jest znacznie tańsze. Zostawiamy sobie przyjemność puszczania dymka (mgiełki) i wyboru bardzo wielu aromatów, które możemy używać w zależności od chęci, humoru itp. Pokazujemy rodzinie, znajomym, że zależy nam na zdrowiu swoim i naszych bliskich, gdyż nie narażamy ich na bierne paleni. AS 2013 Rozmawiał E.K.



# Z MIASTA



Rozpoczęła się przebudowa Trasy Armii Krajowej i Mostu gen. S. Grot-Roweckiego. Zamknięte są już trzy łącznice trasy z ul. Modlińskiej i Wisłostradą, trwa ich rozbiora. Od 8 listopada od godz. 22.00 rozpocznie się najtrudniejsza część remontu – zamknięte zostaną kolejne estakady łączące trasę z ul. Modlińskiej i Jagiellońskiej oraz Wisłostradą, północna jezdnia Mostu gen. S. Grot-Roweckiego oraz zwężony odcinek trasy od ul. Gwiaździstej do Powązkowskiej. Na moście i na trasie kierowcy będą mogli poruszać się po dwóch pasach ruchu w każdym kierunku. Więcej pod adresem: [www.infoullice.um.warszawa.pl](http://www.infoullice.um.warszawa.pl)

Staromiejski Dom Kultury obchodzi swoje 60-lecie. 26 października rozpocznie się obchody jubileuszu tego ważnego miejsca kultury w Warszawie. Jego celem od początku istnienia było organizowanie życia kulturalnego warszawiaków, promowanie literatury, sztuki, pielęgnowanie folkloru, tradycji, wspomaganie społecznej aktywności kulturalnej. W ramach obchodów 60-lecia odbędzie się cały szereg imprez w sezonie kulturalnym 2013/2014. Mają one na celu upamiętnienie oraz pokaz dorobku artystycznego wielu znakomitych zespołów i artystów. Szczegóły na stronie internetowej: [www.sdk.pl](http://www.sdk.pl)

3 listopada podczas zjazdu regionu wybrano szefa PO na Mazowszu. Ponownie został nim Andrzej Halicki, który kieruje tą partią od 2010 roku. W czasie głosowania uzyskał 446 gło-



sów poparcia, 76 głosów przeciwnych i 9 wstrzymujących się. Jedną z propozycji Halickiego na przyszłość było rozwinięcie skrótu PO jako „praca i optymizm”, zwracając się do młodych działaczy PO mówił: „Drużyna musi być kompletna, nie tylko dobrze skonstruowana, ale powinna też czuć chemię, ufać sobie nawzajem”.

W sobotę 26 października br. w hotelu „Sobieski” odbyła się uroczysta gala przedsiębior-

ców, podczas której nagrodę SUPER WIKTORIA za „Kupiecką Inwestycję Roku” otrzymał m.in. prezes Centrum Han-



dlowego „Szembeka” Mirosław Szyber. Nagrodę wręczyła prezydent m.st. Warszawy Hanna Gronkiewicz-Waltz. Więcej informacji na stronie Warszawskiej Izby Przedsiębiorców.

Już po raz drugi cztery rezydencje królewskie – Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie, Muzeum Łazienki Królewskiej, Zamek Królewski w Warszawie i Zamek Królewski na Wawelu – biorą udział w programie Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego „Darmowy listopad w rezydencjach królewskich”. W listopadzie br. zapraszają do bezpłatnego wdziania swoich wnętrz. Akcja ma na celu zwiększenie dostępności do narodowych instytucji kultury, edukację kulturalną i wzrost uczestnictwa w kulturze.

W poniedziałek 11 listopada br. rozpocznie się mszą świętą w kościele NSPJ w Falenicy o godz. 14.30 Wawerska Parada Niepodległości. Po mszy mieszkańcy przejdą na plac przy ul. Bystrzyckiej, gdzie o godzinie 16.00 rozpocznie się koncert chóru wychowanków haremistrza Władysława Skoraczewskiego. Ogłoszone zostaną również wyniki konkursu „Moja flaga Polski” i rozpocznie się wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych. Na zakończenie Skrzydlatej Parady można będzie podziwiać pokaz faj-

werków i spróbować gorącej grochówki.

Dom Development, jeden z głównych graczy warszawskiego (i nie tylko) rynku mieszkaniowego opublikował wyniki finansowe za III kwartał 2013 r. Na specjalnej konferencji w stołecznym Hotelu Radisson Jarosław Szanajca, prezes Dom Development, przedstawił wyniki finansowe spółki. Zgodnie z założeniami firma sprzedała w minionym kwartale ponad 400 mieszkań, a klientom przekazała ponad 250. – Osiągnęliśmy najwyższą sprzedaż netto od siedmiu kwartałów – informują władze spółki. Wśród stołecznych deweloperów Dom Development utrzymuje pozycję lidera (ponad 12%). Planowane i zrealizowane inwestycje Dom Development w Warszawie prawobrzeżnej, to ponad 4 tysiące mieszkań. – Chcemy mocniej wejść na rynek mieszkaniowy lewobrzeżnej Warszawy – zapowiedział prezes Szanajca.

W Muzeum Sportu i Turystyki przy Wybrzeżu Gdyńskim otwarto wystawę z okazji 100-lecia Międzynarodowej Federacji Sermierczej. Wystawa nosząca tytuł „Pojedynki



na sławnych obrazach w pastiszach Wojciecha Zabłockiego” będzie czynna do 28 listopada br. w godzinach 9.00-17.00.

Ognisko „Praga” przy ul. Śródkowej 9, pod koniec października obchodziło swoje 80. urodziny. Z tej okazji wychowankowie przygotowali wystawę historyczną prezentującą sylwetkę założyciela ognisk wychowawczych – Kazimierza Lisieckiego zwanego „Dziad-

kiem”. Placówka mieści się w zabytkowym, drewnianym budynku z 1915 roku. W placówce dzieci i młodzież otrzymują pomoc specjalistyczną, konsultacje psychologiczne, socjoterapię, zajęcia logopedyczne i terapię pedagogiczną. Mogą również zjeść ciepły posiłek. W prezencie urodzinowym Ognisko otrzymało nowy pawilon.

W Państwowym Muzeum Archeologicznym można zwiedzać wystawę „Prehistoryczny łowca. Wystawa o człowieku z Janisławic”. Niezwykle znalezisko znajdujące się w zbiorach muzeum to grób łowcy ze środkowej epoki kamienia (mezolit), odkryty w 1936 roku, w miejscowości Janisławice koło Skierniewic. Jest najstarszym na ziemiach polskich tak dobrze zachowanym szkiele-



tem, któremu towarzyszyły niezwykle bogate „dary grobowe”. Autorzy wystawy z pomocą specjalistów medycyny sądowej i genetyków szukali pochodzenia i przyczyny śmierci tego mężczyzny, przy okazji odkrywając wiele intrygujących szczegółów z jego życia.

Jak co roku w Sanktuarium Matki Bożej Królowej Polskich Męczenników przy Al. Stanów Zjednoczonych 55 róg ul. Spalinowej, w poniedziałek 11 listopada o godzinie 18.00 zostanie odprawiona Msza Święta Odpustowa dla uczczenia Święta Niepodległości. Po mszy rozpocznie się koncert w wykonaniu chóru „Harfa”. Do kościoła w dniach 10-12 listopada br. zawita figura Matki Bożej Loretańskiej. Na uroczystości zaprasza ksiądz proboszcz prałat Krzysztof Jackowski.

W ramach Festiwalu „Praska Jesień w Świątyniach 2013” odbędzie się ostatni z cyklu koncertów. W niedzielę 10 listopada o godz. 14.00 w Katedrze warszawsko-praskiej przy ul. Floriańskiej „Pieśni patriotyczne oraz pieśni Witolda Lutosławskiego” wykona Chór Zespołu Szkół Muzycznych I st. im. St. Moniuszki oraz swój koncert zagra zespół KANAAN – „gra we wszystkich muzycznych kolorach świata... o TYM, co nad nami”.

(ab) (ar) (um)

## ZAPROSZENIA DLA MIESZKAŃCÓW

■ **Centrum Promocji Kultury dla Pragi Południe ul. Podskarbińska 2 – 10.11. godz. 17.00** - Koncert pieśni legionowych i powstańców. Wstęp wolny; **14.11. godz. 18.00** – spotkanie z czasopiśmie „Poezja dzisiaj” z okazji setnego numeru pisma. Wstęp wolny; **17.11. godz. 13.00** – „Literackie zabawy dla dzieci”. Spotkanie z popularnym twórcą książek i programów dla dzieci Andrzejem Grabowskim, wstęp 5 zł; **godz. 19.00** – Pokaz finałowy „Podaj dalej”, wstęp wolny. Tematem tegorocznej 2 edycji projektu jest Ucieczka. Więcej o projekcie: [www.podajdalej.waw.pl](http://www.podajdalej.waw.pl) **18.11. godz. 19.00** – Koncert muzyki jazzowej w wykonaniu zespołu „Holdenger Quartet”, wstęp 10 zł; **20.11. godz. 17.00** – W „cyklu spotkania ze sztuką” wykład pt. „Czerwone i czarne. O malarstwie wazowym greckim”, wstęp wolny; **godz. 19.00** – Klub Mola Książkowego. Tematem listopadowego spotkania będzie „Czarne” Anny Kańtoch, wstęp wolny.

■ **Klub Kultury Saska Kępa (filia CPK) ul. Brukselska 23 – 7.11. godz. 19.00** - Kino Kępa „Kto cię uczył jeździć” reż. Andrea Thiele, wstęp 10 zł; **8.11. godz. 19.00** - Kino Kępa „Liczby i marzenia” reż. Anna Maria Bucchetti, wstęp 10 zł; **9.11. godz. 11.00** – Zajęcia muzyczne dla dzieci i rodziców. Bilet dla rodziny 10 zł; **godz. 12.00** - Słowem granie na dywanie (dzieci w wieku 9-12 lat). Wstęp 10 zł; **10.11. godz. 17.00** – Mały Teatr „Przypowieść o leniu”, wstęp 10 zł; **godz. 17.00** – W kręgu muzyki polskiej, wstęp 5 zł; **12.11. godz. 19.00** - Lala Baluza – legenda polskiego jazzu; Wstęp wolny; **14.11. godz. 18.00** – Wernisaż wystawy malarstwa Uty Gnatowskiej; **godz. 19.00** – Kino Kępa „Zwycięzca”. Wstęp 10 zł; **15.11. godz. 19.00** – Kino Kępa „Patti Smith: Sen życia”. Wstęp 10 zł; **godz. 19.30** – Wieczór z tangiem argentyńskim: śpiew, taniec, opowieści o tangu. Wstęp wolny; **16.11. godz. 19.00** – „Gabi” – wieczór poświęcony aktorce Gabrieli Kownackiej, wstęp wolny; **17.11. godz. 15.00** - „Co pan na to, panie Freud?” Marek Brand. Teatr szkolny Paradox, wstęp wolny; **18.11. godz. 19.00** - Ciekawi i lubiani. Leszek Cichy – Co się zdarzyło na Broad Peak, wstęp wolny; **19.11. godz. 19.00** – Cały ten Jazz: LIVE! Włodzimierz Nahorny Trio, wstęp 15 zł; **20.11. godz. 18.00** – Wernisaż wystawy. Malarstwo Jolanty Caban;

■ **Klub Kultury „Gocław” Filia CPK ul. Abrahama 10 – 11.11. godz. 17.00** – Jeszcze Polska nie zginęła. Koncert pieśni patriotycznych z okazji Święta Niepodległości w wykonaniu zespołu „Magia”. Wstęp wolny; **17.11. godz. 15.00 i godz. 16.15** – Na leśnej polanie... Teatrzyk dla dzieci w wieku 3-10 lat. Wstęp 5 zł; **18.11. godz. 18.30** – Portret trumienny. Wernisaż wystawy Piotra Wawryła, absolwenta warszawskiej ASP. Wstęp wolny; **18.11. godz. 19.00** – Wykład „Portrety trumienny”. Wstęp wolny; ■ **Ośrodek Edukacji Kulturalnej SBM „Grenadierów” (Al. St. Zjednoczonych 40) – 10.11. godz. 16.00** – Koncert z okazji Święta Niepodległości „Przypomnij im o Polsce” z udziałem śpiewaka operowego, Witolda Żołądkiewicza, wstęp wolny; **W każdą środę od 20.11. do 18.12. w godz. 16.00-18.00** – Plastyczne świąteczne warsztaty międzypokoleniowe „Niechaj aniele prowadzą nas ku świętom”. Udział bezpłatny pod warunkiem przyjsia z dzieckiem albo z wnuczką. Zapisy: tel. 22 673 60 63, 606 839 305;

■ **Klub Kultury Seniora ul. Pawlikowskiego 2 – 8.11. godz. 10.00 – 12.00** - Piątek z grammi planszowymi i kartami. Można przynieść ze sobą własne gry i karty. Wstęp wolny; **godz. 12.00** - Gocławska Akademia Zdrowia: „Jak żyć z nadciśnieniem tętniczym?”. Wstęp wolny; **12.11. godz. 10.00-12.00** – Wykład na temat kultur Afryki. Wstęp wolny; **godz. 12.00** – Praktyczne porady dla działkowców. „Gryzonie (myszy, normice, karczownik) oraz kret – szkodliwość oraz metody ich zwalczania”. Wstęp wolny; **13.11. godz. 11.00** – Psychologia złotego wieku. Stereotypy i uprzedzenia, jak się tworzą i jak z nimi walczyć, wstęp wolny; **14.11. godz. 12.00-14.00** – Koncert Katarzyny Pietroni – „Z fortepianem przez wieki i kraje”. Wstęp wolny; **godz. 17.00 – 20.00** – Wieczór taneczny. Dj Marcel. Wstęp 5 zł; **15.11. godz. 10.00-12.00** – Piątek z grammi planszowymi i kartami. Wstęp wolny; **godz. 15.00** – Kwiaty ozdobne. Różneczniki i azalie. Wstęp wolny; **18.11. godz. 18.00** – Monodram Joanny Rawik „Edith Piaf – ptak smutnego stulecia”. Wstęp 10 zł; **19.11. godz. 12.00** – Wykład z historii sztuki. „Skarby z nieba. O średniowiecznych relikwiach”. Wstęp wolny; **21.11. godz. 12.00** - Za lwowską rogatką. Od Hołoska i Brzuchowic do Kulikowa i Dublin. Wstęp wolny;

■ **Klub Kultury „Marysin” ul. Korkowa 96 – 9.11. godz. 17.00** – „Sanatorium” – spektakl satyryczny w wykonaniu kabaretu „A’la kabaret”; **13.11. godz. 17.30** – „Rysunek i malarstwo” – wystawa prac Darii Adamczyk;

REKLAMA

**Zarząd SM „Przyczółek Grochowski”** z siedzibą w Warszawie ul. Ostrzycka 2/4 na podstawie obowiązującego w Spółdzielni „Regulaminu przeprowadzania przetargów o ustanowienie prawa do lokalu w SM „Przyczółek Grochowski” – **ogłasza drugi przetarg nieograniczony** na ustanowienie prawa odrębnej własności lokalu mieszkalnego nr. 22 przy ul. Braclawskiej 10 o pow. użyt. 37,5 m<sup>2</sup> składającego się z 2 pokoi, kuchni, przedpokoju oraz łazienki z wc, usytuowanego na I piętrze. Cena wywoławcza 177 650,00 zł.

Osoby zainteresowane przetargiem winny składać swoje oferty w zamkniętych kopertach w biurze Zarządu Spółdzielni pok. nr 8 w nieprzekraczalnym terminie do dnia **26.11.2013 r.** do godziny 15.00. Lokal można oglądać po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym **22 810-40-73**. Informacja o przetargu umieszczona jest na stronie: [www.przyczolek.waw.pl](http://www.przyczolek.waw.pl)

Firma Wetzel Sp. z o.o. producent cylindrów wkłěstodrukowych zatrudni

WEZEL  
Processing Group

### OSOBĘ NA STANOWISKO DRUKARZ

Wymagania:  
– wykształcenie średnie poligraficzne lub techniczne  
– kilkuletnie doświadczenie w zawodzie (farby ciekłe)  
– prawidłowe dobowanie/rozróżnianie kolorów  
– dyspozycyjność (praca zmianowa)

Dodatkowe atuty:  
– umiejętność pracy w zespole  
– komunikatywność  
– uczciwość  
– zaangażowanie

Miejsce pracy:  
– Duchnow (200 m w bok od trasy Warszawa – Mińsk Maz.)

Oferty prosimy przysyłać pod nr fax: (022) 780 20 03 lub na adres e-mail: [rekrutacje@wetzel.pl](mailto:rekrutacje@wetzel.pl)  
Zastrzegamy, że odpowiemy tylko na wybrane oferty

Matthews  
SINCE 1988

Firma Wetzel Sp. z o.o. producent cylindrów wkłěstodrukowych zatrudni

WEZEL  
Processing Group

### OSOBĘ NA STANOWISKO TOKARZ

Wymagania:  
– wykształcenie minimum zawodowe  
– kilkuletnie doświadczenie w zawodzie (obróbka skrawaniem, tokarki konwencjonalne)  
– dyspozycyjność (praca zmianowa)

Dodatkowe atuty:  
– umiejętność pracy w zespole  
– komunikatywność  
– uczciwość  
– zaangażowanie

Miejsce pracy:  
– Duchnow (200 m w bok od trasy Warszawa – Mińsk Maz.)

Oferty prosimy przysyłać pod nr fax: (022) 780 20 03 lub na adres e-mail: [rekrutacje@wetzel.pl](mailto:rekrutacje@wetzel.pl)  
Zastrzegamy, że odpowiemy tylko na wybrane oferty

Matthews  
SINCE 1988



# My, inwestorzy!

Oczywiście, każdy inwestuje w siebie, czy tego chce czy nie. Inwestuje, ponieważ kupuje jedzenie żeby mieć przyjemność spożywania go, żeby mieć siłę, zdrowie, uznanie innych (to dotyczy zwłaszcza snobów). Inwestujemy w ubranie: żeby świetnie się prezentowało, żeby było cięplutkie lub przewiewne, żeby zachwycić innych nową odśloną. Inwestujemy w mieszkanie: żeby było wygodnie, ładnie, nowoczesnie lub przeciwnie stylowo i staroświecko. Albo, żeby zastąpić coś starego i niefunkcjonalnego czymś nowym, bardziej ekonomicznym lub nowocześniejszym.

Inwestujemy w relacje z innymi, znajdując czas na smsa, rozmowę, spotkanie, kupując kwiaty czy drobne upominki (czasem wcale nie drobne!), robiąc przysługi i uprzejmości.



Inwestujemy także w naszą przyszłość. Nie, nie będzie tu słowa o ZUS-ie, nie dziś. Chodzi mi o inwestowanie dla niektórych tak ważne, że sami sobie odmawiają wielu rzeczy ważnych czy przyjemnych, pieniądze przeznaczają na inwestowanie w dzieci.

CBOS przedstawił wyniki badań „Aktualne problemy i wydarzenia” zrealizowanych w latach 2011-2013, a wśród nich finansowanie przez rodziców różnego rodzaju zajęć pozalekcyjnych ich dzieci. Ciekawa lektura!

W tym roku szkolnym prawie połowa rodziców zdecydowała posłać dzieci na płatne zajęcia pozalekcyjne, edukacyjne bądź ogólnorozwojowe. Okazuje się, że im wyższy poziom wykształcenia rodziców, tym chętniej się na to decydują.

Najpopularniejsze płatne zajęcia pozalekcyjne to lekcje języków obcych (w roku szkolnym 2013/2014 zdecydowało na nie 28% rodziców, nieco więcej,

niż w roku 2011/2012). Wzrosła ilość opłacanych korepetycji, to ciekawe zjawisko, bowiem w zeszłym roku szkolnym było ich jeszcze więcej. W tym – ilość uczniów, którym rodzice opłacają korepetycje zmalała, choć jak podano, nadal jest o 1/3 większa niż przed dwoma laty.

Znacznie chętniej inwestujemy w zajęcia sportowe, bo też ich oferta i różnorodność rozwijają się zdecydowanie. Piłka we wszelkich odmianach, rowery, pływanie, gimnastyka, konie, narty, łyżwy, tenis, sporty walki, tańce i wiele innych - do wyboru dla każdego wieku i rozmaitych upodobań. Badacze przypisują to ostatnim kampaniom wskazującym, jak niezwykle ważne dla prawidłowego rozwoju są aktywność i kondycja fizyczna. W statystykach zajęcia sportowe dogoniły niekwestionowanych liderów wielu lat: języki obce! Warto inwestować w dzieci, ale też warto w siebie, zachowując zdrowe proporcje. Czy się to udało? Przyszłość pokaże. **żu**

## Z perspektywy Izby Wyższej



# Ten 1% jest dla nas!

Co roku miliony rodaków przeznaczają 1% swojego podatku na działalność społeczną organizacji pozarządowych. Lwią część tych kwot otrzymują fundacje i towarzystwa najbardziej znane, prezen-

towane przez telewizję i gazety. Ich działalność jest z pewnością bardzo pożyteczna, ale ma charakter ogólnokrajowy i rzadko związana jest z naszą dzielnicą, osiedlem czy podwórkiem. Tymczasem obok nas, często w najbliższym sąsiedztwie, działają wspaniali społecznicy, którzy starają się rozwiązywać NASZE problemy – rodzinne, bytowe, zdrowotne, edukacyjne czy kulturalne. Winniśmy im wielką wdzięczność i wsparcie, bo bezpośrednio lub pośrednio z ich pracy i zaangażowania korzystamy. Problem w tym, że często nie wiemy o ich istnieniu. Dlatego dwa lata temu podjąłem (wraz z panią poseł Alicją Dąbrowską) bardzo nietypową inicjatywę. Oboje zwróciliśmy się mianowicie do mieszkańców prawobrzeżnej Warszawy o przekazywanie 1% swojego podatku dla praskich organizacji pozarządowych, zajmujących się przede wszystkim dziećmi z ubogich rodzin, niepełnosprawnymi, chorymi czy tzw. „dziećmi ulicy”. Wymieniliśmy przy tym te organizacje, szczegółowo informując, czym się zajmują i jak wypełnić PIT. W 2013 roku zmniejszyliśmy liczbę rekomendowanych przez nas organizacji z 11. do 8. Wśród nich znalazły się m.in. Warszawskie Hospicjum dla Dzieci, niezwykle zasłużone Stowarzyszenie „Otwarte Drzwi” pani Anny Machalicy-Pultorak, czy Towarzystwo Przyjaciół Dzieci z Pragi Południowej.

Ten apel nie pozostał bez echa. W 2013 r. (czyli w deklaracjach PIT za 2012 r.) prawie 1900 mieszkańców zdecydowało się przekazać 1% swojego podatku na jedną z ośmiu wskazanych przez nas organizacji. Łącznie na ich konta wpłynęło 180 tys. zł, czyli o 20% więcej, niż w roku ubiegłym. To oczywiście cieszy i wszystkim darczyńcom, w imieniu obdarowanych – serdecznie z panią poseł Alicją Dąbrowską dziękujemy. Ilość problemów społecznych na Prawym Brzegu jest relatywnie największa. Praskie organizacje pozarządowe starają się nieść ludziom pomoc, borykają się jednak z ogromnymi trudnościami finansowymi, liczy się więc dla nich każda złotówka. Te 180 tys. to niemało, ale daleko nie wyczerpuje możliwości mieszkańców Prawego Brzegu. Będziemy więc nadal powiadamiać i apelować o zasilanie praskich organizacji – bo jest to działanie we własnym, dobrze rozumianym interesie mieszkańców. Przypominamy, że taka decyzja nic Państwa nie kosztuje – po prostu 1% naliczonego podatku trafia do wybranej przez Państwa organizacji pożytku publicznego, zamiast do budżetu państwa. Niedługo znajdą Państwo nasz kolejny apel o przekazanie 1% podatku w deklaracji PIT za 2013 roku nie gdzie indziej, tylko na rzecz wspaniałych, praskich społeczników. Naprawdę warto!

Marek Borowski  
Senator warszawsko-PRASKI

## Co tam panie na Pradze...

# Klops

- Co tam panie Kaziu? Jakiś pan taki, nie jak normalnie... Eustachy Mordziak, jak zwykły mić w zwyczajach, od razu przeszedł do konkretów. Rzeczywiście, jego kolega, Kazimierz Główka markotny był, jak nie on.

- A z czego się cieszyć po Wszystkich Świętych. Na dodatek ta pogoda. Jak ja nie lubię listopada, mówię panu. Świeczki, wspomnienia, że aż w gardle dławii, a tu jeszcze mokro, zimno i dzień krótki.

- Faktycznie, pora roku nietęga jest, ale żyć trzeba. Życie nie zatrzymuje się w miejscu. Widziałeś pan tego młodziaka, co się cieszył z piątego dziecka? To dopiero radość!

- Ten, co taki zakrwawiony był?

- Ano, ten sam.

- Wiesz pan, panie Eustachy, na jego miejscu ze wstydu bym się chyba spalił. A on w zaparte idzie, jakby pod celą pół życia spędził. I to ma być poseł... Choć z drugiej strony, dlaczego posłowie mieliby być inni niż my, społeczeństwo znaczący. Oni tacy sami są, nikt ich przecież z kosmosu nie przywiózł. To nasza krew, panie Eustachy, tak po prawdzie.

- Teoretycznie może pan ma i rację, ale detalicznie mi się nie zgadza. Owszem, naród trunkowy jesteśmy, ale nieprawdą jest, że wszyscy piją, a z tych, którzy piją, nie wszyscy piją tak głupio, żeby się z policją bić. Z policją?! Przecież oni zawsze są górą. Takie prawo.

- Wszędzie tak jest, panie Eustachy, wyjątków nie ma, policja, to nie sodalicja mariańska.

- A propos władzy, to władzę przy cmentarzu na Marysinie widziałem w akcji. Dwie strażniczki miejskie – odpicowane, mówię panu. Serce rosło, że nasze podatki nie idą na marne. Ręce założone z tyłu, daszek na oczy... Żeby jednej z drugiej kitka spod czapki nie wystawa-

la, w życiu by człowiek nie pomyślał, że to kobiety. Chodziły od stoiska do stoiska, pozwolenia na handel sprawdzały, z chodników stragany kazaly usuwać, no mówię panu – królowe cmentarnej bramy. Aż człowiekowi żal było, że ich w normalny dzień nie widać.

- Nie wymagajmy za dużo. I tak straż latwego życia nie ma. Weź tu człowieka upilnuj porządku w społeczeństwie, które ze swej natury jest balaganiarskie. W gruncie rzeczy, to oni z nami furt pod górę mają.

- Jak ci wioślarze, o których opowiadał sprawozdawca sportowy: Wiatr wieje im w plecy tzn. wieje im w twarz, bo przecież płyną tyłem do przodu.

Mnie raczej co innego się przypominało, też od jakiegoś sprawozdawcy usłyszałem. Jak to było? Jakoś tak: Rosjanki osiągnęły szczyt w niewłaściwym miejscu, w niewłaściwym czasie i właściwie zupełnie niepotrzebnie.

- Powiem panu, że coś w tym jest. Ludziom się na ogół nie przelewa, no to jak przychodzi takich Wszystkich Świętych, to niejeden chce zarobić. Na chryzantemach, na świeczkach, pańskiej skórcie, na wszystkim, co ludzie chcą kupić. To przeszkadzać im naloty robić? Jakiś, to powiem panu, bez wyczucia jest.

A jak już tak o sporcie się zgadalo – Legię oglądasz pan ostatnio?

- Oglądam, ale denerwuję się niemożebnie.

- Ja to już nawet głowę odwracam. Co się z nimi stało, panie Eustachy, w miejscu stanęli.

- Ostatnio jak z tymi „miedzowymi” się męczyli, to mi się przypominało, jak ktoś powiedział, że zawodnicy są tak zaangażowani w walkę, jak aktorki filmów porno w dialogi.

- Nie ktoś panie Eustachy, tylko Jerzy Kulej. To był bokser! Też już nie żyje, biedak.

Szaser

REKLAMA

**Zakład Usług Tapicerskich i Stolarskich**  
d. „REDOM” ul. Walecznych 76,  
tel./fax 617-23-33 e-mail: redom@redom.pl  
**WYKONUJE:**  
✓ renowację stolarstwa 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. 7<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>, sob. 9<sup>00</sup>-14<sup>00</sup>

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

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

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

**Okulista - Szpital Grochowski**  
Warszawa ul. Grenadierów 51/59  
**Poradnia dla dzieci i dorosłych**  
czynny: Poniedziałek 16<sup>00</sup> – 18<sup>00</sup>, Środa 9<sup>00</sup> – 12<sup>00</sup>  
zapisy tel.: 500-52-34-99  
koszt wizyty 50 zł

**Filipiński uzdrowiciel GUILLERMO TAVERES**  
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 choroby. Poświęca choremu około pół godziny, ale zależy to od stanu chorego. Od tego też uzależniona jest technika. Raz są to manualne manipulacje, kiedy indziej uzdrawianie duchowe, praniczne bądź magnetyzacja tkanek. Tak zwane bezkrwawe operacje, filipiński uzdrowiciel robi na ciele eterycznym. 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 Zaciszu: 7-9, 11-16, 18-23 XI br.  
Zapisy i informacje w godz. 10.00-20.00 pod numerami telefonów:  
22 679-22-47, 605 324 865, 605 177 007  
Niekonwencjonalne Metody Leczenia „NATURA”  
www.filipinskiuzdrowienia.pl

**SERWIS**  
samochody różnych marek  
**AUTO WIS**  
ul. Karczewska 18a  
www.autowis.com.pl  
8135175 6120466

**Valvoline**  
zabezpieczenia antykorozyjne samochodów  
**AUTO WIS**  
ul. Karczewska 18a  
www.autowis.com.pl  
8135175 6120466

**Kolektory Słoneczne** dotacje 45%  
• FOTOWOLTAIKA • POMPY CIEPŁA •  
**Masz dach? To masz pieniądze!**  
ZA DARMO WYKORZYSTAJ ENERGIĘ NATURALNĄ  
www instal-diament.pl  
Warszawa, ul. Zamieniecka 76  
tel./fax: 22 879 89 54



# Święto Niepodległości

Zbliżające się Święto Niepodległości stawia przed nami pytanie o rozumienie, czym w istocie jest dla nas ta niepodległość. Wiadomo, iż z upływem lat filozofia tego pojęcia jest jednak inaczej rozumiana.

Można by rzec, przytaczając stare porzekadło, iż punkt widzenia zależy od miejsca siedzenia, dodajmy – osadzenia w historii. Mówi się, że najsilniej odczuwały brak niepodległości, suwerenności, wręcz nieistnienie Państwa Polskiego, pokolenia Polaków urodzonych pod zaborami. Tęskniły do Ojczyzny, której same nie pamiętały. Jawiła się im ona jako szczęśliwa, sielska, z jasnymi dworami i pałacami zatopionymi w enklawach bujnej przyrody parków. Za nią stał potężny poczet zacnych postaci, mających określone zasługi – walczących piórem lub orężem, jakże innym od tego zastanego we współcz-

snym świecie przez poszczególne generacje. Świat się zmieniał, a obraz wolnej Polski, jakby zastygł w miejscu, stał się obrazem wiszącym na ścianie. Obrazem jednak drogim. Świat nie stał w miejscu, wstrząsały nim rewolucje, wojny, chwiały się trony. Następowywały znaczące zmiany w poglądach na szereg kwestii. Zmieniała się też mentalność kolejnych, następujących po sobie pokoleń. Czas uciekał, zachwycono się nowinkami technicznymi, które do zniewolonej Ojczyzny mimo wszystko docierały i to nie bardzo spóźnione. Ten z kolei fakt zawdzięczamy naszym rodzimym technikom i wynalazcom, którzy na miarę swoich sił i możliwości popularyzowali urządzenia ułatwiające życie, organizację pracy, produkcję. To wszystko nie przysłańiało wizji uwolnienia kraju od jarzma niewoli. Połowicznie przyszedł nam w sukurs Napoleon,



Marszałek Józef Piłsudski. Fot. karta ze zbiorów autora (1936).

powołując na części ziem - ze stolicą włącznie - Księstwo Warszawskie. Opętany jednak żądzą zawładnięcia Europy sam upadł, skończyła się barwna i krwawa epoka boga wojny - cesarza Francuzów. Dwa polskie powstania: listopadowe i styczniowe nie sfinalizował sukces z przyczyn bardziej złożonych, których jesteśmy świadomi. Kolejna jutrzienka nadziei zaświtała niestety wraz z wojną. Nieustannie ponosiliśmy ofiary, wykrywaliśmy się, ginęli bliscy, pozostawały groby i smutek.

11 listopada 1918 r. to przede wszystkim data zakończenia I wojny światowej, a właściwie Wielkiej Wojny jak ją nazywano, bo nikt jeszcze nie przewidywał, że wybuchnie następna. Józef Piłsudski (1867-1935) objął władzę zwierzchnią w tworzącym się Państwie Polskim, Nazajutrz Rada Miejska m. Warszawy nadała mu pierwsze w Wolnej Polsce obywatelstwo honorowe stolicy. W dzień 22 listopada - Rząd Polski wydał dekret o ukonstytuowaniu się władz w państwie - Józef Piłsudski został Naczelnikiem Państwa. Jeśli ktoś myśli, że przyszło to łatwo, bez wstrząsów, sporów, jest w błędzie. Ważne, że się udało. Dalsze losy Polski w zasadzie znamy. Przypomina-

my je sobie z okazji obchodów kolejnej - 95 rocznicy odzyskania Niepodległości. Nasze myśli biegną ku Józefowi Piłsudskiemu, ojcu zwycięstwa - mężowi opatrnościowemu, człowiekowi skromnemu, nie żadnemu władzy i splendorów, który sobie i swemu otoczeniu poprzeczkę uczciwości, oddania krajowi, rzetelności w intencjach i działaniu stawiał bardzo wysoko. Nie wszyscy potrafili mu dorównać, nie wszyscy Go też rozumieli. Pragnął Polskę widzieć nie tylko wolną i niepodległą, ale szczęśliwą, sprawiedliwą i dostatnią. Był człowiekiem mocno stąpającym po ziemi, zdającym sobie sprawę z faktu, że wszystkiego w jednej chwili nie da się osiągnąć, zwłaszcza po 123-letniej niewoli. Rozumiał, że najpierw kraj trzeba uczynić bezpiecznym i spokojnym, scalić go i przed do ostatecznego zwycięstwa, umieć osiągnąć cel, zawierać mądre kompromisy i czekać na kolejne zmiany. Nie przebiegał w słowach, nie bawił się w rewersanse, gdy widział zakłamanie, prywatę i partykularizm. Jego ostre przemówienia w parlamencie przeszły do historii. Czyż nie miał racji, gdy beształ posłów za ich postawę? Wykonał trudne zadanie wskrzeszenia państwa, utrwalił jego granice, nawet uległ fantazjom, rzeczywistość była twarda, niestety ani spokojna, ani obliczalna, trzeba tę wolność było wywalczyć i bardzo ją pielęgnować. Nic nie okazywało się proste, po drodze były ofiary, które cieniem się kładły na dalszych losach młodego państwa. Udało się, wykonał ciężki nadludzki wysiłek, miał ten przysłowiowy łut szczęścia. Przeszedł do historii w chwale, jego decyzje były nie tyle dalekowzroczne, co prorocze!

Mińło 95 lat od czasu odzyskania niepodległości, kolejne rocznice obchodzimy po przerwaniu w latach 1945-1989. Znowu wpatrujemy się w portrety Marszałka: w szarym polowym mundurze i w maciejówce; w pełnej gali i orderach oraz na ulubionej przeszłej do legendy Kasztance. I jak za życia ma zagorzałych zwolenników i może nie wrogów, ale przeciwników, których do Jego oso-

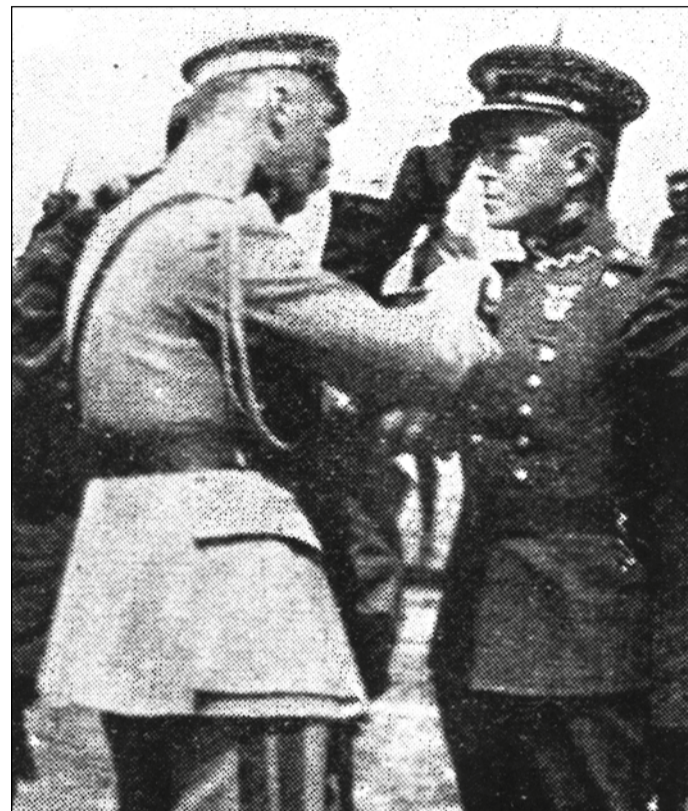
by z wolna przekonuje czas - bo chyba nie ma w naszej historii bohatera tej miary i formatu. Nic więc dziwnego, że w dwa miesiące po śmierci Piłsudskiego, w lipcu 1935 r. powstał projekt zbudowania Dzielnicy Marszałka, forsowany przez prezydenta Warszawy Stefana Starzyńskiego. Miała powstać w przestrzeni pomiędzy dzielnicą, w której J. Piłsudski żył, a Polem Mokotowskim, gdzie przyjmował ostatnią defiladę.

Hałacińskiego i Tadeusza Bierackiego:

Legiony to - żebaczca nuta,  
Legiony to - ofiamy stos,  
Legiony to - żołnierska buta,  
Legiony to - straceńców los!  
My Pierwsza Brygada,  
Strzelecka gromada,  
Na stos rzuciliśmy - swój  
życia los,

Na stos, na stos...

Tylko czy w ogóle ją rozumiemy, czy właściwie odczytujemy jej przesłanie, wyciągamy

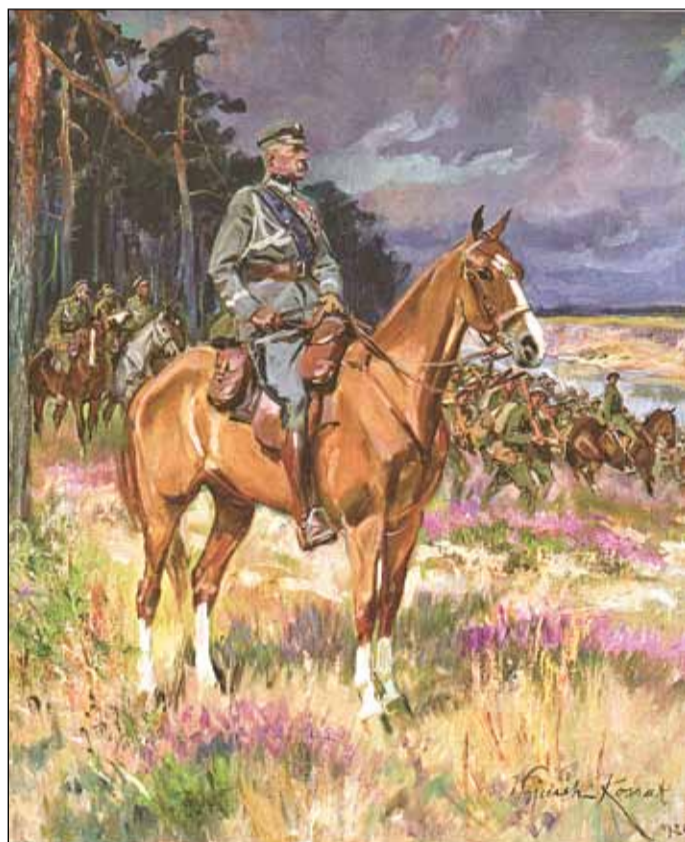


Marszałek Piłsudski odznacza Al. Karszo-Siedlewskiego.

Do lutego 1939 r. wykonane zostały dwa odcinki arterii wiodącej przez środek planowanej dzielnicy, między ulicami Marszałkowską i Polną oraz na dawnym lotnisku, od strony zlikwidowanego pola wyścigów konnych - do przecięcia z Al. Niepodległości. Wybuch II wojny pokrzyżował realizację planu, możemy go zobaczyć dziś na fotografii wykonanej w 1938 r. makiety dla potrzeb głośnej wystawy w Muzeum Narodowym, zatytułowanej: Warszawa - wczoraj - dziś - jutro. Nam pozostają wspomnienia i ulubiona pieśń Marszałka, napisana i skomponowana przez Andrzeja Tadeusza

z niej wnioski? Czy to przypadkiem nie jest tylko magia milej dla ucha porywającej melodii, która obezwładnia... Czy rządzący faktycznie z bezgranicznym oddaniem pracują dla państwa, jego dobro mają na uwadze jak Wielki Marszałek? Święto minie, portret Wodza i Męża Opatrznościowego Narodu schowamy do szafy - Polska pozostanie ze swymi ciągle licznymi problemami. Zobaczymy, czy obchody podniosłej rocznicy zagrzeją do bardziej efektywnej pracy dla kraju - czego byśmy sobie wszyscy życzyli, tego oczekuje naród.

Tadeusz Wł. Świątek



Marszałek na Kasztance. Fot. karta ze zbiorów autora (1938).

REKLAMA



Kompleksowe zarządzanie i administrowanie nieruchomościami.

ZAPEWNIAMY OBSŁUGĘ:

- administracyjną,
- finansowo-księgową,
- techniczną i prawną.

Ponad 10 lat doświadczenia!!!

STAWIAMY NA:

- profesjonalne postępowanie,
- gwarancję terminowości i bezpieczeństwa mieszkańców,
- wysokie kompetencje poparte licencją zawodową,
- działanie w sposób otwarty i uczciwy.

CZAS NA ZMIANĘ!!!  
SPRAWDŹ NAS

ul. Kamionkowska 45,  
03-812 Warszawa  
tel. (22) 101-20-66,  
609-033-919

www.profess.waw.pl

# Jesiennie promocje!

Mieszkaj  
**BEZ CZYNSZU!**

**DNI OTWARTE  
MIESZKAŃ  
BEZCZYNszOWYCH**

9-10 listopada w godz. 10-17  
osiedle Rudy Rydz, Rembertów - ul. Kadrowa

801 509 030 www.dolcan.pl

od  
**5 200**  
zł/m<sup>2</sup>

**dolcan**  
budujemy pod Twoim kątem



# PAMIĘTAJMY O FLAGACH

**Zbliża się Święto Niepodległości. 11 listopada pamiętajmy o wywieszeniu naszej narodowej bandery.**

Ze swoich sztandarów dumne są zarówno narody państw gospodarki kapitalistycznej, jak i społeczności krajów rządzonych przez dyktatorów. Bo flaga jest symbolem narodu. W Polsce, niestety, mamy teraz jakiś socjologiczny problem z eksponowaniem dumy z narodowej flagi. A przecież jeszcze na przełomie lat 80. i 90. ubiegłego wieku, czyli całkiem niedawno, wywieszanie flag w narodowe święta było bezsprzecznym przejawem dumy, odwagi i pa-

triotyzmu. Teraz znaczna część administratorów i zarządców nieruchomości uważa tę czynność za niezbyt przyjemny obowiązek. To się zmienia, ale bardzo powoli.

Pomagają młodzi, którzy bez skrępowania szczytują się „biało-czerwoną” na co dzień.

– *Flagę mam zawsze zatkniętą na wózku widłowym. Mistrzostwa EURO 2012, czy rocznica wybuchu Powstania Warszawskiego, biało-czerwona zawsze mi towarzyszy...* – mówi Jakub



Owadowski (na zdjęciu) student pracujący w jednej z grochowskich hurtowni. Nie można oczekiwać aż takiego zaangażowania od

administratorów i zarządców, ale w takie dni, jak Święto Niepodległości, Mili Państwo, pamiętajmy o flagach... **rosa**



**Pędzelkiem MIESZKAŃCA**

— **Jacek Frankowski**



## Szkoła niezwykłego patrona

**Pod koniec października nauczyciele, uczniowie i zaproszeni goście Szkoły Podstawowej nr 143 wzięli udział w niezwykłej uroczystości – święcie patrona placówki. Jest nim bohaterski prezydent Warszawy z lat 1934–1939 – Stefan Starzyński.**

Uroczystość, która odbyła się 25 października, rozpoczęła się odśpiewaniem hymnu państwowego oraz hymnu szkoły. Dyrektor Krystyna Jakubowska nie kryła wzruszenia i radości, że tego dnia tylu znakomych gości zechciało, wspólnie ze szkolną społecznością, uczcić Święto Patrona. Wśród nich znaleźli m.in.: rzecznik Praw Dziecka Marek Michalak, wiceprezydent Warszawy Włodzimierz Paszyński, zastępca burmistrza Pragi-Południe Jarosław Karcz, historyk i var-

savianista prof. Marek Marian Drozdowski (autor publikacji o Starzyńskim), przedstawiciele nauczycielskich związków zawodowych, służb mundurowych, szkół, których patronem jest Stefan Starzyński oraz gość honorowy, krewny prezydenta - Wojciech Starzyński. Udostępnił on Order Orła Białego, który pośmiertnie został przyznany Stefanowi Starzyńskiemu przez ś.p. prezydenta Lecha Kaczyńskiego, a wręczony przez obecnie urzędującą głowę państwa – Bronisława Komorowskiego.

Order zostanie przekazany do Muzeum Historii Polski.

Po powitaniu gości delegacje udały się przed szkolny budynek, aby tam złożyć kwiaty przed pomnikiem Starzyńskiego. Po powrocie do szkoły okazało się, że w tym czasie uczniów bawił magik, który na swojego pomocnika wybrał wiceburmistrza dzielnicy. Jarosław Karcz, wykazując spore poczucie humoru, znakomicie wywiązał się z tej roli.

Podczas Święta Patrona ogłoszono laureatów i wręczo-



no nagrody „IV Mazowieckiego Konkursu Wiedzy o Prezydencie Stefanie Starzyńskim”. Rozgrywał się on w trzech kategoriach: konkurs plastyczny dla uczniów klas 1-3 „Warszawa w kwiatkach”; album „Warszawa Stefana Starzyńskiego” dla uczniów klas 4-6; presenta-

cja multimedialna, komiks, muzyka, wiersz, film, scenariusz spektaklu, plakat, wystawa fotograficzna na temat „Prezydent Warszawy Stefan Starzyński” – dla uczniów szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.

Tego dnia oczywiście nie mogło zabraknąć przemówień.

– *Macie niezwykłego patrona – powiedział uczniom Marek Michalak, wieloletni gość tych uroczystości. – Postać Stefana Starzyńskiego mobilizuje, dyscyplinuje, dodaje wewnętrznej odwagi i uczy pokory, aby zawsze stawać w obronie dobra i sprawiedliwości.*

Z kolei zastępca burmistrza życzył uczniom kolejnych sukcesów w nauce, sporcie czy muzyce. – *Życzę Wam, aby każdego dnia bylibyście dumni, że uczęszczacie do szkoły, której patronem jest Stefan Starzyński, bowiem to Wy jesteście spadkobiercami jego idei i marzeń – stwierdził. Na zakończenie uczniowie wspólnie z panią dyrektorem zaprezentowali inscenizację poświęconą postaci prezydenta Starzyńskiego.*

**Anna Krzesińska**

REKLAMA

**MARO OKNA ♦ ROLETY**  
**OKNA PCV – rabat 40%**  
**Szyba termoizolacyjna k=1,0**  
 • Maty bambusowe • Żaluzje • Verticale  
**MONTAŻ GRATIS! RATA!**  
 ul. Patriotów 237 tel. 615-40-40, tel. 698 684 133  
 e-mail: [biuro@oknamaro.pl](mailto:biuro@oknamaro.pl) [www.oknamaro.pl](http://www.oknamaro.pl)  
**Z tym KUPONEM rabat na rolety 10%**

**KORTY TENISOWE**  
 Ognisko TKKF „Olszyna Grochowska”  
 ul. Osowska 15, tel. 22 610-65-23  
 zaprasza  
 codziennie w godz. 7<sup>00</sup>-22<sup>00</sup>  
 ■ nauka dla dzieci i dorosłych ■  
 ■ challenge ■ turnieje  
[www.tenis-olszyna.pl](http://www.tenis-olszyna.pl)  
**PRZYJMujemy ZAPISY NA ABONAMENTY NA SEZON ZIMOWY!**

**FLAGA OD RADNEGO**  
 Z okazji Święta Niepodległości 11 listopada 2013 r. Radni Prawa i Sprawiedliwości Dariusz Lasocki i Marek Borkowski będą rozdawali wszystkim polskie flagi.  
 Plac Szembeka 11 listopada w godz. 10<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> [www.marekborkowski.pl](http://www.marekborkowski.pl)  
 Więcej informacji na stronach internetowych.  
 Park nad Balatonem 11 listopada w godz. 10<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> [www.dariuszlasocki.pl](http://www.dariuszlasocki.pl)

REKLAMA

**FABRYKA MEBLI BODZIO**  
**3-dniowy termin realizacji zamówień!**  
**Nowa kolekcja**  
**Rabat 20%**  
 System - Amadis kolor: białe - czarne  
[www.bodzio.pl](http://www.bodzio.pl)  
**Zapraszamy do 320 salonów w całej Polsce!**

**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](http://www.bodzio.pl)**



# MIESZKANIEC na luzie

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



## ŚMIESZKANIEC

- Babciu, potrzebuję podpowiedzi do krzyżówki! Co to może być: myli się tylko raz?!  
- To brudasyl!

☺ ☺ ☺

- Dziadku, dziwny jest ten świat. Po co właściwie Pan Bóg stworzył i optymistów, i pesymistów?  
- Bo na przykład gdy kiedyś optymista wymyślił samolot, pesymista natychmiast wynalazł spadochron...

☺ ☺ ☺

Napad na bank! Rabus podchodzi do klientów leżących posłuszenie na podłodze.

- Widziałeś mnie? - pyta jednego. - Tak, złodzieju!  
Bandzior natychmiast go zastrzelił. Podchodzi do drugiego:  
- A ty widziałeś mnie?!  
- Ja nie, proszę pana, ale moja żona - tamta w czerwonym żakiecie - z pewnością tak!

☺ ☺ ☺

Blondynka jedzie na rowerze, raptem potrąciła przechodnia!  
- No żesz... Dlaczego pani nie zadzwoniła?! - otrzępuje się facet.

- No przecież nie znam pana numeru! **Wesoły Romek**



## Rady ciotki Agaty

Jak w tym roku nie przepłacać za ogrzewanie? Wystarczy naprawdę serio potraktować kilka zaleceń, a potem dokładnie i wytrwale ich przestrzegać.

Zaczynamy od drzwi wejściowych: ciągnij dół! Z tkaniny zszytej w kształcie grubej „kiszki” o długości progu drzwi i wypełnionej piaskiem czy choćby watą lub starymi rajstopami przygotowujemy walek, który je uszczelnia, jeśli będzie dokładnie ułożony. Przyda się też przy nieszczelnych oknach. Dobry pomysł na własnoręczny prezent!

Wentylacja: musi działać, by uniknąć wilgoci i zagrzybienia. Ale czy nie „ciągnie” za mocno? Łatwo przystąpić ją częściowo sztywnym, małym kartonikiem, zasysane powietrze samo go przytrzyma, wystarczy przyłożyć i gotowe.

Kaloryfery - koniecznie regulujemy! Na godzinę przed wyjściem z domu - wyłączamy! Muszą być całkiem odsłonięte, by oddawać ciepło. Krótkie zasłony i firanki, nie zasłonięte stolami czy fotelami.

Wietrzy przy wyłączonym pół godziny wcześniej grzejniku, szeroko, mocno, ale krótko. To działa!

## Warto wiedzieć

Warto przypomnieć sobie znaczenie nowych słów, będących w powszechnym obiegu...

**Mail** - z ang. poczta; e-mail to skrót od electronic mail czyli poczty elektronicznej, w odróżnieniu od tradycyjnej. Próbowano wdrożyć polski skrót „list-el”; bez powodzenia. **Login** - to identyfikator, także z ang. *log in*, sklejonego do jednego słowa, oznaczającego indywidualny „klucz”; czynność użycia go to logowanie. **Nick** (lub nickname) - to indywidualny pseudonim, którym się posługujemy, jeśli nie chcemy ujawnić swojego nazwiska. **Blog** - z ang. *web log* to szeroko rozumiany indywidualny dziennik w sieci internetowej, który można prowadzić w formie tekstowej, zbliżonej do pisanego pamiętnika, ale też jako zdjęciowy fotoblog czy audioblog, nagrywany głosem. **Hejter** od ang. *hate* - nienawidzić, to ktoś kto nie przepuści okazji by krytykować wszystko, korzystając z internetowej anonimowości. **Komputer** (łac. *computare* - liczyć), jego praszczurem jest abakus - urządzenie sprzed naszej ery pomocne w liczeniu. Z czasem nazwą objęto bardziej skomplikowane „mózgi elektroniczne”. **Ciekawska**

## ZAJRZYJMY DO KUCHNI

Dzisiaj - kotlety mielone!



✓ **Kotlety mielone 1:** mięso mielone (dowolne, może być z wołowiną) około 1/2 kg, namoczona w wodzie sucha kajzerka, mocno odciśnięta, jajko, łyżka majonezu, łyżka koncentratu pomidorowego, sól, pieprz - dobrze wyrobić; gdy za gęste - dodać 1-2 łyżki gorącej wody; gdy za rzadkie - dosypać bułki tartej lub mąki (wołę bułkę). Im dłużej wyrabiane, tym gładziej i bardziej zwarte będą kotlety. Formować kulki wielkości brzoskwini (większe lub mniejsze), spłaszczyć, panierować w bułce tartej, ale można też w tartych orzechach albo w tartym, suchym chlebie razowym. Można smażyć z panierką lub bez. Zrumienione z obu stron, natychmiast układać w garnku o grubym dnie, trzymać przykryte na małym ogniu min. pół godziny, by „doszły”.

✓ **Kotlety mielone 2:** do mięsa (wieprzowe z indykiem), namoczonej bułki, jajka, soli i pieprzu, jak powyżej, dodać siekanego korniszona i siekaną bardzo drobno małą cebulkę plus przyprawy, zwłaszcza koperek, a także koniecznie łyżkę ostrej musztardy. Dalej - jak powyżej!

✓ **Kotlety mielone 3:** do mięsa i podstawowych składników (namoczona bułka, jajko, sól, pieprz) dodać sporo czosnku mielonego lub - gdy świeży - przepuszczonego przez praskę, koniecznie tymianek, rozmaryn, majeranek. Dalej - jak powyżej!

✓ **Kotlety mielone 4:** do mięsa i podstawowych składników (namoczona bułka, jajko, sól, pieprz) dodać drobno siekaną paprykę czerwoną (dla urody), cebulę, świeżą natkę i koncentrat pomidorowy. Dalej - jak powyżej!

✓ **Kotlety mielone 5:** do mięsa (wołowe) i podstawowych składników (namoczona bułka, jajko, sól, pieprz) dodać drobno krojone grzyby świeże lub suszone (namoczone) oraz 2 łyżki gęstej śmietany. Tu - razowa panierka. Dalej - jak powyżej!

✓ **Kotlety mielone 6:** do mięsa i podstawowych składników (namoczona bułka, jajko, sól, pieprz) dodać drobno krojone kiszzone ogórki (nie korniszony!), estragon (koniecznie) i koperek. Dalej - jak powyżej!

Pyszna Józia

## HOROSKOP

### ♈ BARAN 21.03-21.04

Postaraj się o większą równowagę w sprawach zawodowych i rodzinnych. Za dużo czasu spędzasz w pracy, a przecież jest tyle ciekawych rzeczy do zrobienia. W finansach bez większych zmian, ale powoli wszystko idzie ku lepszymu. Spójrz na świat bardziej optymistycznie, a dręczące cię wątpliwości znajdą swoje rozwiązanie. W tym przypadku zdaj się na osoby kompetentne lub przyjaciół, którzy będą ci mogli służyć pomocą i radą.

### ♉ BYK 22.04-21.05

Możesz mieć powody do satysfakcji, gdyż istnieje szansa, że sprawa, której nie można było załatwić od jakiegoś czasu, może się zakończyć pomyślnie. Możliwe, że uda ci się wzmocnić kontakty z ważnymi dla Ciebie ludźmi. Będziesz mieć okazję, aby nadrobić wszystkie straty w tej dziedzinie. W pracy, w domu, wśród znajomych otaczają Cię będzie sympatia i życzliwość. A tego w najbliższych dniach możesz bardzo potrzebować.

### ♊ BLIŹNIĘTA 22.05-21.06

W najbliższym czasie na główny plan mogą się wysunąć sprawy zawodowe i finansowe. Ktoś może się zwrócić do Ciebie o pożyczkę lub złożyć propozycję wejścia w spółkę. Przed podjęciem decyzji, rozważ wszystkie za i przeciw. Cała sprawa może mieć zaskakujące dla Ciebie zakończenie. W sprawach osobistych nie szykuj się na większe zmiany, ale warto byłoby zastanowić się nad przyszłością.

### ♋ RAK 22.06-22.07

Niewiele Ci potrzeba ostatnio do szczęścia. Większe kłopoty powinny Cię omijać z daleka. Masz na wszystko dobrą receptę - nie martwić się zawczasu. Nie zaniedbuj spraw zawodowych, tutaj czekają Cię zmiany - na korzyść. Twoje koncepcje roszad organizacyjnych mogą spotkać się z przychylnym przyjęciem współpracowników i chęcią do dalszej współpracy.

### ♌ LEW 23.07-23.08

To dobry czas dla osób pełnych inwencji. Pojawia się okazja do spożytkowania rozpiętej energii. Jakiejś ważnej dla Ciebie sprawy mogą się zbliżyć do szczęśliwego końca, więc miej oczy szeroko otwarte. Wystarczy niewielki wysiłek i będziesz mógł świętować sukces. Oczywiście, pod warunkiem, że nie zaśpisz i niczego nie przegapisz.

### ♍ PANNA 24.08-23.09

Najbliższy miesiąc może przynieść Ci sporo twórczych pomysłów. Szczęście będzie sprzyjać wszystkiemu, co zaplanujesz. Możliwa niezbyt przyjemna rozmowa z przełożonym lub kimś w starszym wieku. Warto przygotować sobie w formie kontraktu mocne argumenty i poszukać wsparcia w przyjaciołach. W finansach powinno być lepiej, tutaj pamiętaj o spokojnym i racjonalnym działaniu.

### ♎ WAGA 24.09-23.10

Przyjazne dni, choć zapewne nie będziesz miał ochoty na żadne wyszukane rozrywki. Jeśli poczujesz się zmęczonym, połóż się. Drobne rodzinne konflikty są do załagodzenia. W pracy nie sugeruj się „dobrymi radami” osób, których nie darzysz zaufaniem. Postaraj się więcej słuchać niż mówić, a dobrze na tym wyjdiesz. Wyciągnij też wnioski z zachowania kolegów w poprzednich miesiącach.

### ♏ SKORPION 24.10-23.11

W najbliższym czasie powinieneś odpowiednio spożytkować swoje siły. To Twoja dekada, teraz planety dodają Ci dużo energii i zachęcają do wprowadzania wokół siebie zmian. Możesz podejmować różne decyzje i nierzadko wysnuwać fałszywe wnioski. Niestety, nieprzewidziane okoliczności nie pozwolą Ci na przemebrowanie Twojego życia. W sprawach sercowych - raczej z rezerwą podchodź do nowych znajomości.

### ♐ STRZELEC 24.11-22.12

Dobry czas na nadawanie realnych kształtów swoim marzeniom. Nie przejmuj się chwilowymi nieporozumieniami z otoczeniem - to nie będzie nic poważnego. Odczujesz spadek formy fizycznej i pogorszenie nastroju, ale przecież potrafisz zadbać o siebie. Bierz witaminy, pomyśl o bardziej aktywnym trybie życia i poszukaj towarzystwa ludzi optymistycznie patrzących na świat. To może być najlepszym lekarstwem na jesienną chandrę.

### ♑ KOZIOROŻEC 23.12-20.01

Coś, co do niedawna było dla Ciebie czymś bardzo wyjątkowym, może stracić na znaczeniu. W najbliższym czasie uda się zakończyć jakieś bardzo angażujące Cię zadanie i wreszcie będziesz mógł trochę poleniuchować. Niewykluczone, że trochę zmiękną Ci różki, przestaniesz być taki wymagający, a Twoje kontakty z otoczeniem się poprawią. Jakis zmysłowy Byk może zawładnąć Twoją wyobraźnią i na pewien czas zburzyć spokój ducha.

### ♒ WODNIK 21.01-19.02

Szczęście się do Ciebie teraz uśmiechnie. Ktoś ważny okaże Ci swoją przychylność. Uważnie zawieraj czekające Cię transakcje. Osiągniesz sukces, pozatławsz ważne sprawy w urzędzie. A może na dodatek otrzymasz interesującą propozycję? Jeśli wykorzystasz dane Ci przez los szanse, Twoje życie potoczy się w nowym kierunku. Jeśli masz jakieś ambitne plany, nie zwlekaj z wcielaniem ich w życie.

### ♓ RYBY 20.02-20.03

W kwestiach sercowych nie szykuj się na żadne rewelacje. Pochłoną Cię natomiast sprawy zawodowe i rodzinne. Twoja druga połowa może nie spodziewanie zarzucić Ci, że nie poświęcasz jej odpowiednio wiele czasu. W pewnym momencie może dojść do niepotrzebnej rywalizacji, zwłaszcza jeśli obie strony zechcą udowodnić swoje racje. W odpowiednim momencie warto powiedzieć „stop” i zacząć cieszyć się życiem.

Merlin

## Krzyżówka Mieszkańca Nr 21

nałożnice muzulmanina	bunt maszynny	połowa roku studenckiego	kapitan po awansie	grawerskie nacięcie	szeroki hojny	baty	lata w chmurach	owocowe ziółko
				szóstka w toku Karol, kucharz				
lokal z małą czarną	... Tse-tung dawny groź Niemca			sportowa drużyna			3	członek sejmiku
					buda jak heca trzos			
łagodni wstrząsy				poliamidowe włókno szeroki u osiłka				
zysk dziadka					nadaje w eterze	owad z żądlem Milewska lub Mucha		
			uczył Platona				10	4
stolica nad Nilem	szybki bieg	Opania, senior w silosie					pobyt za kratami	zabroniony doping
imię reżysera „Tronu we krwi”	szyfr		czepliwe zapieczę	istota sprawy				imię Rynkowski
				patrzy polski reżyser z Oscarem	2	5	głos żmii odgłos jedzenia	
osłona lampy				słynny klub z Madrytu			największa z wyborów	
na hasło			6					
prowadzi „Szansę na sukces”	mgła nad bagnem ... Rawlinson					malwa		lepka breja
			100 senów				imię naszego wieszczka	
dziesięć dni uroczysty strój	1	7				rozżarzona cząstka		
			8	kobięcy głos			naczynie piwowara	

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

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 19/2013: „Leniwy dwa razy robi”. Zestaw upominków wylosował p. **Karol Jaworski** z ul. Szaserów. Po odbiór (z dowodem tożsamości) zapraszamy do redakcji w terminie do 15 listopada br.



**AUTO-MOTO**

• Skup aut, kasacja. Platne gotówką. Tel. 511-571-917

**FINANSE**

• Doświadczona księgowa – doradca podatkowy poprowadzi księgowość małych i średnich firm - od 100 zł. Tel. 606-763-006; 601-237-563 www.podatkioglowy.pl  
• Pożyczki pozabankowe. Tel. 506-550-042

**KUPIĘ**

• AAA, Antyki wszelkie za gotówkę oraz znaczki, monety, medale. Tel. 516-400-434  
• Monety, banknoty, odznaczenia. Antykwarjat ul. Andersa 18. Tel. 22 831-36-48  
• Stare pocztówki, zdjęcia, monety, banknoty, odznaczenia, srebro. Tel. 792-077-648

**SPRZEDAM**

• Drewno opałowe pocięte z rozbiórki, worek 12 zł. Transport gratis. Tel. 721-002-710.  
• Odkurzacze Rainbow – nowe, używane – serwis, konserwacja, akcesoria. Tel. 606-742-822; www.odkurzaczewodne.eu  
• Pellet o następujących parametrach: Granulacja 6 mm  
• Wartość opałowa powyżej 18000 kJ/kg  
• Zawartość popiołu poniżej 0,5%. Agra – Sprzedaż hurtowa detaliczna. Tel. 604-457-073

**INNE**

• Dekupaż - Sklep i Pracownia Craftroom zaprasza od 8.00 do 19.00, W-wa ul. Chrzanowskiego 8 B wejście od Przeworskiej. www.craftroom.pl Tel. 22 870-57-15

**MEDYCZNE**

• Alkoholowo-narkotykowe odtrucia, Esperal. Tel. 22 671-15-79, 22 613-98-37  
• Psycholog Magdalena Weirauch. Tel. 664-815-173

**USŁUGI POGRZEBOWE „SELENE”**  
**CAŁODOBOWY DYŻUR TELEFONICZNY 516-084-130**  
WARSZAWA RADOŚĆ  
ul. PANNY WODNEJ 46/48

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

**MIESZKANIEC CZASOPISMO SPOŁECZNO-SAMORZĄDOWE**

**NAUKA**

• AA Angielski, niemiecki. Tel. 601-20-93-41  
• CHEMIA. TEL. 503-410-723  
• Matematyka. Tel. 607-163-744  
• Matematyka, dojazd. Tel. 501-510-709  
• Pomoc i nauka w obsłudze komputera, internetu i telefonu. Osoby starsze – promocja! Student. Tel. 533-404-404

**NIERUCHOMOŚCI/mam do wynajęcia**

• Dwupokojowe Saska Kępa 1700 zł. Tel. 533-739-714  
• Kawalerka na Płowieckiej. Tel. 660-281-236  
• WYNAJMĘ PAWILON 70 M KW. GOCLAWEK. Tel. 601-288-641

**NIERUCHOMOŚCI/sprzedam**

• Bezpośrednio mieszkanie 3 pokoje, 60 m kw., 350 tys. zł. ul. Łukowska. Tel. 601-677-660  
• Budynek warsztatowy ca 320 m kw. w Falenicy ul. Oliwkowa 10. Tanio! Pilne! Tel. 606-260-514  
• Segment Gocław 2000 r. 171/350 m kw. 990 tys. Tel. 604-225-245

**NIERUCHOMOŚCI/zamienię**

• Kwaterunkowe 37 m kw. Saska Kępa na większe. Tel. 501-216-395

**DAM PRACĘ**

• Firma Słodkie Upominki zatrudni na zlecenie osoby bardzo sprawne manualnie do konfekcjonowania słodyczy i pakowania zestawów świątecznych. Wymagana aktualna książeczka badań Sanepid. Kontakt: dorota.o@slodkieupominki.pl Tel. 605 417 351

**SZUKAM PRACY**

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

**ZAKŁAD POGRZEBOWY**

**Lethe**  
KOMPLEKSOWE USŁUGI  
Kredytowanie pogrzebu w zasięgu ZUS  
**KONKURENCYJNE CENY**  
ul. Kłopotowskiego 23/25  
500 253 842; 502 832 474  
(całodobowo)  
www.lethe.warszawa.pl

**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;  
22 836-69-16; 608-054-093  
Zalążanie formalności w domu Klienta  
www.mpuk.waw.pl

**PRAWNE**

• BIEGLY RZECZOZNAWCA 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. Ukońska. Tel. 22 613-04-30; 603-807-481  
• Warunki zabudowy w lasach. Tel. 784-595-351

**TŁUMACZENIA**

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

**USŁUGI**

• AAAA Automacyjne pralki, zmywarki - krajowe, zachodnie. Naprawa. Tel. 22 612-95-23, 609 105 940

• Anteny satelitarne naziemne; nc+, Trwam, Polsat, tvn24, oraz dekoderzy telewizji naziemnej. Sprzedaż, montaż, naprawa. Lemag-tvsat.waw.pl Tel. 22 815-47-25; 501-123-566

• ANTENY, TELEWIZORY – NAPRAWA. TEL. 602-216-943

• A-z Meble na wymiar. Naprawy. Tel. 602-126-214

• 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

**DREWNO**

– opałowe – kominkowe  
– kłocki dębowe  
– BRYKIET PACZKOWANY od 530 zł/tona

Atrakcyjne ceny – transport

Nadma, ul. Jaworówka 44  
Tel. 514-202-038; 882-840-184

• Futra – kozuchy, odzież skórzana – usługi miarowe, przeróbki, wszelkie naprawy. Ul. Zamieniecka 63. Tel. 22 610-23-05

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

• Glazura, gładź, panele. Tel. 609-982-675

• Hydrauliczne, gazowe – solidnie. Tel. 22 610-81-21; 607-773-106

• Hydraulika, wod. kan.- gaz., piece, remonty, przeglądy gazowe, kominiarskie. Uprawnienia. www.silczuk-hydraulika.pl Tel. 696-321-228

• HYDRAULIK. TEL. 502-031-257

• Hydrauliczno-gazowe. Tel. 505-658-523

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

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

• Malowanie, gładź. Tel. 510-711-163

• Malowanie, specjalizacja, tapetowanie. Tel. 22 810-90-22

• 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

• Pogotowie hydrauliczno-słusarskie. Tel. 22 416-64-49; 889-518-246

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

• Pralki, lodówki – naprawa. Tel. 502-562-444; 603-047-616

• PRZEPROWADZKI. TEL. 669-834-024

• Sprzątanie kompleksowo – mieszkania, biura. Tel. 609-982-675

• 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**

• Brukarstwo, ogrody, malowanie. Tel. 733-508-126; www.smartbud-warszawa.pl

• ELEKTRYCZNE. TEL. 504-618-888

• Gładź, malowanie i panele. Tel. 609-982-675

• Hydrauliczne, gazowe. Tel. 505-356-425

• HYDRAULICZNE. TEL. 504-618-888

• PANELE, UKŁADANIE. TEL. 504-618-888

• TAPETOWANIE, MALOWANIE, GLAZURA, GŁOWACKI. TEL. 504-618-888

• WACKI. TEL. 504-618-888

**USŁUGI/komputerowe**

• AAA Tani Serwis Komputerowy 18 zł/h 24 h. Dojazd 0 zł. Tel. 506-480-505

• Serwis. Tanio. Tel. 602-849-614

**USŁUGI/remontowe**

• Anteny, Telewizja, montaż, serwis. Tel. 534-102-010

• Cyklinowanie bezpyłowe, lakierowanie, układanie. Tel. 503-630-035

• Glazura, remonty. Tel. 518-562-380

• Malowanie, tapetowanie. Tel. 22 612-21-74; 501-028-073

• Naprawy witryn, lad sklepowych, komór. Tel. 609-840-514

• Remonty domów, mieszkań, malowanie, naprawa dachów, ogrodzeń, przebudowy, murowanie itp. Wycena gratis. Tel. 509-199-927

• Wycena gratis. 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. Tania! Tel. 721-002-710

• Tania! Tel. 721-002-710

**CHCESZ MIĘC ŁATWY DOSTĘP DO INFORMACJI ZE SWOJEJ DZIELNICY?**

**Jest na to proste rozwiązanie!**

➔ Wejdź na naszą stronę internetową... ➔ ...zapisz się do newslettera... ➔ Co DWA TYGODNIE

otrzymasz MIESZKANCA ON-LINE z NAJSWIEŻSZYMI informacjami na swoją SKRZYNKĘ MAILOWĄ!!



• 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 – 4,2 dl./2,2 wys. – kontener. Kraj, zagranica, konkurencyjne ceny. Tel. 502-904-708

• Tel. 502-904-708

**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 „EXITUS” MOCH**  
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  
601 305 779; 601 99 59 59  
Pełen zakres usług w kraju i zagranicą  
Własna kaplica w Wawrze ul. Widoczna 6  
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 POGRZEBOWEJ  
  
Marek Gójski  
firmę prowadzi wspólnie z Hanną Gójską

Redaguje zespół dziennikarzy przy współudziale mieszkańców. Redaktor naczelny: Wiesław Nowosielski. Zdjęcia: Leszek Pogorzelski. Redakcja: ul. Grenadierów 10, 04-062 Warszawa, tel./fax 22 813-43-83, e-mail: redakcja@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.





# SIŁA SIŁOWNI

O siłowniach plenerowych pisaliśmy w ostatnich miesiącach kilkakrotnie. – *Tak, słyszałem o tej akcji i uważam, że Miasto powinno wspierać aktywność fizyczną mieszkańców, bo przecież parki takie jak ten nie są wyłącznie dla dzieci, ale też dla dorosłych* – mówi Roman Czarkowski, który z trzyletnim Januszkiem (na zdjęciu) często odwiedza Park im. Obwodu Praga AK przy ul. Podskarbińskiej. – *Te siłownie to fajny pomysł i tutaj taka by się przydała*. Niedawno dobiegł końca proces wyboru miejsc, w których zostaną ustawione urządzenia do ćwiczeń na świeżym powietrzu.

Akcję „Warszawa w dobrej kondycji” i ustawienie po kilka plenerowych siłowni w każdej dzielnicy zainicjowała prezydent Hanna Gronkiewicz-Waltz. Przez ostatnie miesiące mieszkańcy zgłaszali propozycje lokalizacji siłowni, a urzędnicy sprawdzali, czy we wskazywanych miejscach można ustawić takie urządzenia rekreacyjne.

Ostatecznie stołeczny Ratusz, który na zakup 100 siłowni wyasygnował prawie 2 mln zł, poddał pod powszechne głosowanie dwieście lokalizacji.

– *W wyborze 100 najbardziej popularnych zostało oddanych ponad 26 tysięcy głosów, zarówno przez stronę internetową, jak i ankiety dostępne w urzędach dzielnic* – prezydent podsumowała frekwencję głosowania. – *To swoisty rekord Warszawy!* Najwięcej mieszkańców, bo ponad tysiąc, wskazało potrzebę ustawienia siłowni w okolicach skrzyżowania ul. Solidnej i Błękitnej w Wawrze. Jednak system był na tyle przemyślany, że dawał także szansę powstania siłowni w miejscach, które wskazywało tylko kilkadziesiąt osób (np. na mającą zostać zrealizowaną siłownię przy ochockim Skwerze Grotowskiego oddano 27 głosów). System wiązał ilość siłowni z ilością mieszkańców poszczególnych dzielnic. Pradze Południe przypadło 9 siłowni, Wawrowi



5, a Rembertowowi i Wesołej po trzy. Szczegółową listę wybranych lokalizacji zamieszczamy poniżej. – *Siłownie będą ustawiane sukcesywnie, jak pozwoli pogoda. Część w tym roku, a reszta na wiosnę* – zapewnia „Mieszkańca” Paweł Lech, szef miejskiej komisji sportu.

## Wyniki głosowania na siłownie plenerowe w „mieszkańcowych” dzielnicach

**Praga-Południe:** Park Polińskiego (292 głosy), Park nad Balatonem (236), Osiedle Ostrobramska – bliżej CH Promenada (215), Wał Miedzeszyński – wzdłuż ul. Algierskiej (171), Kamionkowskie Błonia Elekcyjne – okolice boiska (168), okolica ul. Romea i Julii (164). Park Znicza (161), Park OPAK (150) i rejon ul. Stocka/Majdańska/Kruszewskiego/Krypska (140).

**Wawer:** Okolice skrzyżowania ul. Solidnej i Błękitnej (1004), okolice ul. Kadetów (653), okolice skrzyżowania ul. Wilgi i Juliusza Osterwy (437), okolice ul. Strzygłowskiej (336), „Syrenka” przy ul. Starego Doktora (336).

**Wesoła:** Okolice placu zabaw przy ul. Jeździeckiej (235), okolice placu zabaw przy ul. Warszawskiej (115), okolice placu zabaw przy ul. Świerkowej (107).

**Rembertów:** Okolice ul. Pociskowej i Franciszka Iłskiego (150), okolice boisk przy ul. Czwartaków (116), okolice ul. Strażackiej i Kordiana (83). (ar)

# 19115 – telefon dla mieszkańców

**Rusza projekt usprawniający komunikację między mieszkańcami a stołecznym samorządem. Warszawiacy będą mieli do dyspozycji kilka kanałów komunikacji – wszystko to 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu.**

Jest to nowoczesny system komunikacji z mieszkańcami i pierwszy na taką skalę projekt w Polsce. Takie centra działają już z powodzeniem w innych dużych miastach Europy Zachodniej i Stanów Zjednoczonych; np. w Berlinie, Londynie czy Nowym Jorku. – *Zachęcamy mieszkańców do kontaktu z centrum za pośrednictwem wszystkich kanałów: infolinii 19115, portalu internetowego www.warszawa19115.pl, aplikacji mobilnej, a także poczty elektronicznej, faksu i chatu* – powiedziała prezydent m.st. Warszawy Hanna Gronkiewicz-Waltz. – *Jest to system, który będzie cały czas usprawniany i unowocześniany poprzez dodawanie nowych funkcjonalności.*

## Kontakt dla mieszkańca – całą dobę, 7 dni w tygodniu

Projekt Warszawa 19115 to wspólne centrum kontaktu Urzędu Miasta, urzędów dzielnic i miejskich jednostek. Do dyspozycji mieszkańców każdego dnia jest zespół konsultantów (obecnie około 40 osób), którego zadaniem jest przyjmowanie i dystrybuowanie do odpowiednich komórek merytorycznych zgłaszanych spraw. Warszawa 19115 to kilka różnych kanałów komunikacji: przede wszystkim numer infolinii – **19115**, samoobsługowy portal internetowy: [www.warszawa19115.pl](http://www.warszawa19115.pl), aplikacja mobilna, a także poczta elektroniczna, faks i chat. Usługi Warszawa 19115 będą dostępne **24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu**. Ich odbiorcą będą głównie mieszkańcy i stołeczni przedsiębiorcy, ale dotyczy to wszystkich – w tym także turystów i obcokrajowców.

## Twoje sprawy pod jednym numerem

Warszawa 19115 to przede wszystkim jeden, wspólny dla całego miasta numer telefonu, za pośrednictwem którego mieszkańcy będą mogli uzyskać informację na temat funkcjonowania Urzędu Miasta i miejskich jednostek, usług (procedur i etapów realizacji spraw), planowanych wydarzeń, organizacji imprez kulturalnych czy remontów. Pod numerem 19115 będzie można także zgłosić każdą sprawę wymagającą interwencji administracji miejskiej (np. dziura w chodniku, nielegalne wysypisko śmieci czy blakające się zwierzę) – **z wyjątkiem interwencji związanych z bezpośrednim zagrożeniem życia, które obsługiwane są przez numer alarmowy 112**. Wprowadzenie jednego numeru – 19115 – to bardzo duże ułatwienie i oszczędność czasu dla osób chcących załatwić swoją sprawę w urzędzie. (um)



Fot. archiwum

REKLAMA

REKLAMA

**Szanowni Państwo,**

Realizatorzy projektu poszukują dla dzieci z Pragi Południe osób, które chciałyby pomóc dzieciom w nauce poprzez:

- udzielanie korepetycji i nadrabianie zaległości
- wspólne odrabianie lekcji

## Zostań wolontariuszem

Pomóc może każdy: uczeń, student, senior, osoba aktywna zawodowo

<p><b>Zyskasz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ satysfakcję z sukcesu dziecka</li> <li>▪ grono nowych znajomych</li> <li>▪ wpływ na rozwój dziecka</li> <li>▪ możliwość samorealizacji i twórczego spędzania czasu</li> <li>▪ dodatkowe doświadczenie</li> </ul>	<p><b>Oferujemy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ profesjonalne szkolenie</li> <li>▪ konsultacje specjalisty</li> <li>▪ zaświadczenie o wolontariacie</li> <li>▪ miłą atmosferę</li> </ul>
---	---

Dodatkowe informacje oraz karta zgłoszeniowa dostępne na stronie projektu [www.dziecipragi.org.pl](http://www.dziecipragi.org.pl) tel. 22 621 28 09 e-mail: [wolontariat@wspolnadroga.pl](mailto:wolontariat@wspolnadroga.pl)

W ramach projektu „**Partnerstwo dla Dzieci Pragi Południe**” współfinansowanego ze środków miasta stołecznego Warszawy, w Szkole Podstawowej nr 72, w siedzibie Towarzystwa Przyjaciół Dzieci Oddział Praga Południe, Stowarzyszeniu Wspólne Podwórko, ZOW Praga Południe, Klubie Sportowym DRUKARZ realizowane są **bezpłatne zajęcia pozalekcyjne** dla dzieci i młodzieży w wieku 7–18 lat. Są to różnego rodzaju warsztaty pozwalające dziecku aktywnie zagospodarować czas wolny, rozwijać jego talenty i zainteresowania. Cały projekt jest realizowany w ramach Lokalnego Systemu Wsparcia na wybranych terenach rewitalizowanych w dzielnicach Praga Południe, Praga Północ i Targówek. W ramach 1,5 rocznego projektu dzieci i młodzież korzystają mogą m.in. z warsztatów muzycznych, kulinarnych, tanecznych, street art, warsztatów filmowych a także zajęć sportowych – piłki nożnej i łucznicstwa prowadzonych przez Klub Sportowy DRUKARZ. Dodatkowo, w ramach projektu, dzieci i młodzież otrzymują wsparcie edukacyjne w formie pomocy w nauce oraz wsparcie psychologiczne w ramach warsztatów psychologicznych, grupowej socjoterapii czy zajęć organizowanych w Klubie Gimnazjalisty działającym przy Stowarzyszeniu Wspólne Podwórko.

### ZACHĘCAMY WOLONTARIUSZY DO WŁĄCZENIA SIĘ W NASZE DZIAŁANIA

**Poszukujemy Wolontariuszy** – osób, które dysponują czasem wolnym, czują powołanie do działań społecznych i chciałyby pomóc dzieciom i młodzieży w odrabianiu lekcji. Osoby zainteresowane współpracą proszone są o zgłoszenia do Fundacji „Wspólna Droga” United Way Polska – ul. Kinowa 19/U-1, Warszawa, tel. 22 621 28 09.

Zapraszamy dzieci, młodzież, rodziców do skorzystania z bezpłatnych konsultacji psychologicznych, wychowawczych i terapii indywidualnej w ramach

**PORADNI RODZINNEJ i MŁODZIEŻOWEJ**  
– ul. Chrzanowskiego 13, Warszawa, tel. 792 222 626



# W cieniu „Znicza”

Zaczął się, jak co roku – wielkimi przygotowaniem. Przed wszystkim uruchomiono dodatkowe linie autobusowe, które znów okazały się bardzo dobrym rozwiązaniem dojazdów na cmentarze. Pod tym względem Miasto spisało się bez zarzutu.

Jednak jak Polak zmotoryzowany, to tak łatwo z auta nie rezygnuje, nawet, jeśli rozum mu podpowiada, żeby zostawić je w garażu. Przecież nie po to je pucował, mył, nabłyszczał i wyścielił, żeby nie pokazać swojego cacka ludziom. Zatem chryzantemy do bagażnika, dzieci

Świętem Zmarłych i Zadzuszkami, doprowadziliśmy do 338 wypadków, w których zginęło 38 osób, a 410 zostało rannych. Jak doprowadziliśmy? – jeździliśmy brawurowo i za szybko, czyli mimo łtku robiliśmy to samo, co zawsze – za nic mieliśmy elementarne zasady bez-

ki drogowe ze wszystkimi ich konsekwencjami – łącznie z leczeniem, rentami i odszkodowaniami, kosztują nas 30 mld. zł rocznie. Statystyka pomija osierocone dzieci, lzy i samotność pozostawionych żon i matek. Co prawda rozbudowa infrastruktury drogowej – auto-

ty – wówczas 20 tys. zabitych. Wzięli się więc ostro za głupków drogowych i w rezultacie w ub. roku zginęły w tym pięknym kraju tylko 82 osoby więcej niż w Polsce mimo, że ludzi i samochodów jest tam o połowę więcej. Mamy co robić...

I jeszcze jedna refleksja – nie tylko policja musi się w tych dniach sprężyć. W Warszawie wielką uciążliwość wieczornych powrotów na przykład z Cmentarza Bródnowskiego na Pragę Południe były wyłączone latarnie na ulicach Targówka, a także ciemne, choć oko wykol Ząbkowska i Markowska. Dopiero oświetlona Kijowska jaśniła się, jak raj na ziemi. Wspominam o tym nie bez przyczyny, gdyż byłem świadkiem, jak jeden z kierowców jadący zaciemnioną, deszczową Ząbkowską, w warunkach bardzo ograniczonej widzialności, próbował skrócić właśnie w Markowską. Nagle z tego deszczu i odbitych od mokrej jezdnii samochodowych reflektorów, wyłonił się przed nim rowerzysta – bez jednego choćby światełka, znaczka odblaskowego, odblaskowej kamizelki – jak duch jakiś. Rowerzysta powinien natychmiast dać na mszę, bo mimo własnej głupoty cudem uniknął śmierci, a na pewno okaleczenia.

Inna obserwacja – parkingi. Zorganizowano ich sporo, ale różnice między nimi widać było gołym okiem. Na przykład parking na Borzymowskiej w pobliżu św. Wincentego kosztował 4 złote i parkingowy wydawał paragon fiskalny. Natomiast parking przy Cmentarzu Północnym opanowali w tym roku nie harcerze, jak zawsze, tylko firma ochroniarska. Wjazd kosztował 8 złotych – na kwit z blozka. Niby drobiazg, a daje do myślenia... **Marcin Marwicz**

# Radosne święto

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



Fot. archiwum

Do wybuchu wojny święto było obchodzone raptem dwa razy: w 1937 i 1938 roku. Podczas okupacji hitlerowskiej żadne patriotyczne uroczystości się nie odbywały. W roku 1945 władze komunistycznej Polski ustanowiły nowe święto z datą 22 lipca.

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

W tym roku po oficjalnych uroczystościach, które odbędą się w samo południe na niedawno odrestaurowanym Placu Piłsudskiego, około godz. 13.00 z ul. Królewskiej ruszą grupy rekonstrukcyjne w historycznych mundurach. Defilada z udziałem konnicy dojdzie do Belwederu. Warszawiacy mogą również uczyć rocznicę odzyskania niepodległości w 25. Jubileuszowym Biegu Niepodległości. Na starcie 11 listopada o godzinie 11.11, stanie 12 tysięcy uczestników. O biegu przeczytać można więcej na stronie 15.

Z okazji Święta Narodowego Prezydent RP Bronisław Komorowski wręczy odznaczenia państwowe w Pałacu Prezydenckim oraz złoży wieńce pod pomnikami Marszałka Józefa Piłsudskiego, kard. Stefana Wyszyńskiego, Wincentego Witosa, Stefana Roweckiego „Grota”, Ignacego Paderewskiego i Romana Dmowskiego.

Wszyscy Polacy mają też możliwość bezpłatnego wysłania kartek z życzeniami do bliskich i znajomych. Trzy specjalne wzory kart okolicznościowych zostały zaprojektowane przez polskich artystów: Piotra Młodoczeńca, Andrzeja Pągowskiego i Józefa Wilkonia. Poza kartkami pocztowymi, istnieje również możliwość wysłania życzeń w formie elektronicznej. Pocztówki, będą czekały na warszawiaków we wszystkich Wydziałach Obsługi Mieszkańców. Kartkę dodatkowo można wysłać w punktach Stołecznego Biura Turystyki, mieszczących się w Pałacu Kultury i Nauki oraz na Rynku Starego Miasta. Specjalną okazją do wysłania kartki będzie dzień otwarty w Sejmie RP 11 listopada. **(ab)**



Fot. E. Kresso

na tylne siedzenie, żona obok i w drogę... Nad tą stalową lawiną na czterech kółkach próbowało zapanować 10 tys. policjantów. W ramach dorocznej akcji „Znicz” regulowali ruchem na przycmentarnych skrzyżowaniach, pełnili służbę patrolową na drogach, w pobliżu nekropoli... Jednak, czy można nad nami, takimi wspaniałymi kierowcami, w swych fantastycznych bolidach, zapanować?... W każdym razie nie jest to łatwe i obfite w porażki.

Podczas tegorocznego długiego weekendu związanego ze

pieczeństwa na drodze. Jasne, że wypadek, to często zdarzenie losowe, zbieg nieszczęśliwych okoliczności, ale znacznie częściej sami jesteśmy sprawcami drogowych nieszczęść i tragedii. A przecież mogło być gorzej, bo funkcjonariusze, podczas kontroli drogowych, wyłapali 1298 nietrzeźwych kierowców. Nikt nie policzy, ile nieszczęścia mogło z tego być. Szczerze przyznam, że już nie wiem, jakich słów użyć, by wreszcie trafić do zakutych łbów i wbić tam na zawsze, że po pijaku nie jedziemy. Wypad-

strady, drogi szybkiego ruchu, wysepki rozdzielające ruch, czy fotoradary powodują, że wypadków jest mniej niż kiedyś, ale nie ma jeszcze powodu do odtrąbienia sukcesu. Mimo, że w latach 2011-2012 liczba ofiar śmiertelnych spadła o 35 proc. to i tak Europa ciągle nam ucieka. Gorzej niż w Polsce jest tylko w Rumunii. W latach 70. kiedy Francja na poważnie zabrała się za poprawę bezpieczeństwa drogowego, jej ówczesny minister finansów powiedział, że Francja jest zbyt biedna, by pozwolić sobie na tak wielkie stra-

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

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

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

**BUDUJESZ ■ REMONTUJESZ ■ MALUJESZ**

**BETTER BODY STUDIO**

ZAPRASZA NA:  
ZDROWY KRĘGOSŁUP  
PILATES NA PILCE  
YOGA KRĘGOSŁUPA  
BALANCE TRAINING  
BETTER BODY REHA  
BETTER BODY BALL  
BETTER BODY WORKOUT  
ZUMBA® KIDS I WIELE INNYCH

ul. 21 Pułku Dzieci Warszawy 11,  
Warszawa GOCLAW  
(wjazd od ul. Witoszyńskiego)  
tel: 887 758 990  
www.betterbodystudio.com.pl

**DO KOŃCA LISTOPADA  
PROMOCYJNE CENY!**

REKLAMA

**MAR PLAST**

**OKNA DRZWI**

BRAMY garażowe  
ROLETY PARAPETY

10 lat doświadczenia

Pod miastem najtaniej.  
**SPRAWDŹ!!!**

WIELGOLAS BRZEZIŃSKI 30A, 05-074 Halinów  
tel. 22 760 40 16, e-mail: biuro@okna-marplast.pl  
www.okna-marplast.pl

Na hasło „KUPUJ Z MIESZKAŃCEM” dodatkowe RABATY!

**TADEX OPONY**

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

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

**F.U.H. „MIKROL”**  
Warszawa, ul. Jarocińska 17  
Tel. 602-190-368

- Konstrukcje z aluminium (witrny sklepowe, przegrody, drzwi, itp.)
- Okna, drzwi – PCV
- Szafy wnękowe, garderoby, itp. zabudowy
- Usługi remontowo – wykończeniowe

www.mikrol.waw.pl

Hurtownia Optyczna HURT-DETAL

**Okulary tylko 49 zł**

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

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

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

**Najniższe ceny na:**

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

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

PROFESJONALNE PRANIE DYWANÓW

**NA WSKROŚ W KĄPIELI WODNEJ**

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

Zamów pranie 690 010 010

**KOMFORT**  
pralnia dywanów

JÓZEFÓW  
ul. Wspólna 6 www.Twoj-Komfort.pl

NARZYNKI GWINTOWNIKI

**Metal-Market**  
HURT DETAL

**NARZĘDZIA, art. METALOWE**

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

własny parking

NARZĘDZIA ■ ŚRUBY ■ ZAMKI ■ LINKI

**BIURO REKLAMY „MIESZKAŃCA”**

04-062 Warszawa, ul. Grenadierów 10 tel./fax 22 813-43-83, 22 810-64-12  
e-mail: redakcja@mieszkaniec.pl Internet: www.mieszkaniec.pl



# KRIOABLACJA szansą dla serca

**Dla pacjenta jest bezpieczniejsza, mniej bolesna, zmniejsza prawdopodobieństwo powikłań, skraca czas rekonwalescencji i jest skuteczniejsza. Mowa o krioablacji, nowej metodzie leczenia migotania przedsionków serca.**

Pacjent może opuścić szpital już dobę po zabiegu. Wprowadzenie tej metody w Wojskowym Instytucie Medycznym daje szansę na skuteczniejsze leczenie pacjentów cierpiących na tę chorobę. Zabiegi są dostępne dla osób pochodzących z Warszawy i okolic, jak również – co wynika ze specyfiki szpitala – dla żołnierzy i ich rodzin z całej Polski.

22 października w WIM wykonano pierwsze zabiegi krioablacji. Przeprowadził je zespół Pracowni Elektrofizjologii Kliniki Kardiologii i Chorób Wewnętrznych wspierany przez dr. Andrzeja Głowniaka z Kliniki Kardiologii Uniwersytetu Medycznego w Lublinie.

– Jednym z pacjentów był emerytowany żołnierz z napadowym migotaniem przedsionków występującym od siedmiu lat. Niedawno stan pacjenta się pogorszył. Od dwóch miesięcy choroba przyjęła formę prze-

trwałą. Leki już nie zabezpieczyły pacjenta przed arytmią. Chory skarżył się na kołatanie serca, duszności, zawroty głowy i nadmierną męczliwość – mówi dr Zbigniew Orski, kardiolog z WIM, który uczestniczył w zabiegu. Krioablacja trwała około dwóch godzin, wykonywano ją w znieczuleniu miejscowym. Już następnego dnia po zabiegu pacjent opuścił szpital.

Wcześniej osoby ze zdiagnozowanym migotaniem przedsionków standardowo leczono metodą ablacji prądem o wysokiej częstotliwości. Takie zabiegi wykonywano w znieczuleniu ogólnym.

– Istotą ablacji jest zniszczenie w sercu tkanki odpowiedzialnej za arytmię. Do tego wykorzystuje się wysoką temperaturę, wytwarzaną za pomocą prądu o wysokiej częstotliwości. Przy ablacji migotania przedsionków, niszczymy tkanki w okolicach ujścia żył

plucnych, czyli naczyń prowadzących krew z płuc do serca. Stwierdzono bowiem, że właśnie tkanka w okolicach żył płucnych jest najczęściej odpowiedzialna za migotanie przedsionków – wyjaśnia dr Zbigniew Orski.

Chore tkanki można także niszczyć wykorzystując niskie temperatury. Wtedy tkanki są zamrażane. Na tym właśnie polega zabieg krioablacji. Metoda jest mniej inwazyjna. Podczas zabiegu lekarz wprowadza cewnik do wnętrza serca i kieruje go na punkt odpowiedzialny za powstawanie zaburzeń rytmu. Robi to poprzez żyłę, najczęściej w okolicy pachwiny. – Do wnętrza cewnika wprowadzamy czynnik chłodzący – podtlenek azotu – który celowo uszkodza obszar odpowiadający za zaburzenia rytmu serca. Po trwałym zamrożeniu to miejsce nie może już przewodzić impulsów elektrycznych, a przez to po-



Od lewej: Zbigniew Orski, Andrzej Głowniak, pielęgniarki: Anna Godlewska, Katarzyna Nefczyńska i Jadwiga Konopacka.

wodować arytmię – kontynuuje doktor.

Zaletą krioablacji jest możliwość schłodzenia tkanki, co upośledza jej funkcje tylko na moment. Chirurg może więc sprawdzić czy wybrane miejsce jest odpowiednie. Jeśli nie, przerywa się proces chłodzenia i nie uszkadza tkanki, która po chwili ponownie może prawidłowo funkcjonować i przewodzić impulsy. Podczas mrożenia uszkadza się jednorazowo większy obszar tkanki wokół żył płucnych i wykonuje się szczelniejsze linie ablacyjne, a cewnik miejscowo przymarza do tkanek. Dzięki temu jest stabilny i nie może się przypadkowo przesunąć, a przez to uszkodzić innych organów. – Dlatego ryzyko uszkodzenia ważnych struktur w obrębie serca jest mniejsze – podkreśla lekarz.

Migotanie przedsionków jest najczęściej występującą arytmią. Nie wszyscy chorzy od-

czuwają objawy, a niektórzy nawet nie zdają sobie sprawy, że cierpią na to schorzenie. – Tymczasem nieleczone, prowadzi do poważnych konsekwencji: niewydolności serca, udaru mózgu, zwiększa ryzyko zgonu – tłumaczy prof. Andrzej Skrobowski, kierownik Kliniki Kardiologii i Chorób Wewnętrznych.

Szacuje się, że w Europie na to schorzenie cierpi około sześć milionów ludzi, a co piąty udar mózgu spowodowany jest właśnie tą arytmią. Pacjenci, którzy przeżyją udar powiększają liczbę osób niepełnosprawnych.

Nowa metoda leczenia jest już dostępna dla pacjentów. Osoby nią zainteresowane mogą zasięgnąć informacji w Pracowni Elektrofizjologii Kliniki Kardiologii i Chorób Wewnętrznych Centralnego Szpitala Klinicznego Wojskowego Instytutu Medycznego, tel. (22) 68-17-909. (wim)

## Ważne dla chorych

### Dowód bez wychodzenia z domu

Osoby niepełnosprawne, i te mające poważne problemy z poruszaniem się mogą złożyć wniosek o wyrobienie dowodu osobistego bez wychodzenia z domu. Wystarczy, że zaproszą urzędnika do siebie.

Aby umówić się na taką wizytę wystarczy zadzwonić do swojego Urzędu Dzielnicy i ustalić datę wizyty urzędnika. Przedstawiciel będzie miał przy sobie służbową legitymację, którą powinien okazać, a także niezbędne formularze. Trzeba pamiętać, aby do dokumentu dołączyć dwie aktualne fotografie. Po zrealizowaniu wniosku urzędnik może także przynieść gotowy dowód tożsamości do mieszkania. W bieżącym roku z takiej możliwości skorzystało już 1247 osób. Najwięcej chętnych było w Wawrze, gdzie wizytę w domu umówiło 160 mieszkańców, najmniej w sąsiednim Rembertowie - jedynie 16. W roku ubiegłym mieszkańcy stolicy spotykali się z urzędnikami w domu 750 razy. Więcej informacji na temat trybu postępowania w sprawach dowodów osobistych, ich unieważniania, wymiany, zwrotu lub utraty można uzyskać na stronie internetowej: [www.um.warszawa.pl](http://www.um.warszawa.pl) lub w Delegaturach Biura Administracji i Spraw Obywatelskich w Urzędach Dzielnic m. st. Warszawy. (ab)

REKLAMA

REKLAMA

## CENTRUM PODOLOGII

PROFILAKTYKA • ZABIEGI • LECZENIE STÓP

- Dyp. Spec. Podolodzy
- Pedicure podologiczny
- Kosmetyka lecznicza
- Odciski, modzele, pękające pięty
- Odciążenia i ortozy
- 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](http://www.podologia-warszawa.pl) ul. Słowicza 1 tel: 22 846 07 01

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

Przychodnia Lekarska **NFZ**  
Vita Med Narodowy Fundusz Zdrowia

**Zapisy do lekarzy rodzinnych!**

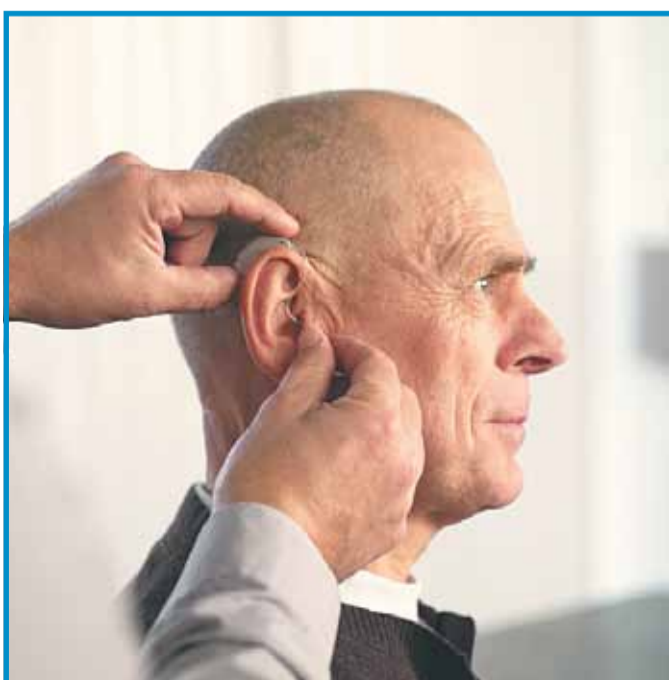
ul. Meissnera 7 (Goćław) tel. 673-35-00

**CARIDENT**  
Gabinet Stomatologiczny

W-wa, ul. Stanisławowska 3 (naprzeciwko klubu „Orzeł”) tel. 810-87-32 [RATALNIE.com.pl](http://RATALNIE.com.pl)

- ♦ Leczenie w znieczuleniu
- ♦ Protetyka – protezy, korony, mosty porcelanowe itd.
- ♦ Chirurgia stomatologiczna
- ♦ Wybielanie
- ♦ RTG na miejscu

poniedziałek, czwartek – 13<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>  
wtorek – 9<sup>30</sup>-17<sup>00</sup>; sobota – 9<sup>00</sup>-13<sup>00</sup>  
**RATY!!!**



## ZAPRASZAMY SENIORÓW NA BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU

- PROFESJONALNA I MIŁA OBSŁUGA
- DIAGNOSTYKA SŁUCHU
- URZĄDZENIA WSPOMAGAJĄCE SŁYSZENIE
- NAPRAWA APARATÓW SŁUCHOWYCH
- INDYWIDUALNE WKŁADKI USZNE
- WIZYTY DOMOWE
- SPRZEDAŻ RATALNA
- BATERIE, FILTRY I INNE AKCESORIA DO APARATÓW SŁUCHOWYCH

ul. Ostrołęcka 4, tel. 22 498 74 80  
ul. Br. Czecha 39, tel. 22 353 42 50  
ul. Szaserów 128, tel. 22 245 59 93; 882 190 636 – Wojskowy Inst. Med., II piętro, gab. L 254 (wejście z kl. schodowej)





## Wybiegamy Niepodległą!

Kilkanaście tysięcy biegaczy pokona 11 listopada trasę tegorocznego „Biegu Niepodległości”. Uczczenie święta na sportowo też jest bardzo dobrym pomysłem.

Jeszcze kilka lat temu, na starcie naszego „Biegu Wedla”, radość i pewną sensację wzbudził Andrzej Kulasek, któremu z uszu spadły słuchawki od mp3. Z słuchawek głośno popłynął motyw przewodni filmu „Rambo”, co wszystkich biegaczy wprawiło w znakomite nastrój. Dzisiaj bieganie rekreacyjne lub sportowe ze słuchawkami na uszach jest już normą. Nawet w tak prestiżowych imprezach, jak „Bieg Niepodległości”. Jest szansa, że 11 listopada nawet kilkanaście tysięcy osób pobiegnie słuchając dzieł literatury światowej.

Otóż w pakietach startowych XXV „Biegu Niepodległości” zawodnicy znajdą specjalne kupony. Dzięki ich użyciu będą mogli w czasie rywalizacji słuchać poprzez swoje telefony utworów Lema. Jo Nesbo i innych pisarzy. W pakietach startowych znajdują się także bardzo ciekawie zrobione przez IPN Historyczne Opisy Trasy. Widać, że „Bieg Niepodległości” jest czymś więcej niż tylko kolejnym miejskim biegiem. W tym roku zawodnicy (także na wózkach oraz nordic-walking) mają do pokonania odcinek al. Jana Pawła II i al. Niepodległości. Szczegółowe informacje o biegu można znaleźć na stronie organizatora – Warszawskiego Ośrodka Sportu. Zapraszamy do świątecznego kibicowania! **ar**

## Bandere opuść! Bandere postaw!

Zakończenie sezonu, w każdej dyscyplinie, jest okazją do podsumowania, refleksji i pewnego odpoczynku. Ale w Yacht Klub Polski jeden sezon się kończy i natychmiast zaczyna się kolejny...

26 października w YKP Warszawa odbyło się opuszczenie i podniesienie bandery. To tradycyjna, symboliczna ceremonia oznaczająca koniec i początek sezonu. Pogoda dopisała i na placu YKP przy Wale Miedzeszyńskim 377 zgromadziła się duża grupa żeglarskiej braci. Kobiet i mężczyzn, leciwych wilków morskich i małych majtków. Ceremonię poprowadził wicekomandor Jerzy Taber. Opuszczenie bandery, które

oznaczało zakończenie sezonu letniego odbyło się przy melodyjnych dźwiękach gwizdków, jakimi wprawnie posługiwali się młodzi adepti sztuki żeglarskiej. Chwilę później padła komenda postawienia bandery i rozpoczął się zimowy sezon 2013/2014. Komandor Klubu, Władysław Kowalczyk, przypomniał, że w przyszłym roku YKP będzie obchodził jubileusz 90-lecia.

W czasie uroczystości nagrodzono wyróżniających się członków klubu oraz wręczono legitymacje tym najmłodszym (choć trzeba przyznać, że wśród wstępujących do YKP zdarzały się osoby bardzo dojrzałe wiekiem). Podkreślono rolę wybitnych zawodników YKP



(m.in. Zofii Klepackiej, Mateusza Kusznerewicza i Pawła Gardasiewicza). Szczególnie sympatycznie młodzi żeglarze dziękowali swoim trenerom. W warszawskim YKP prowadzone są sekcje: Bojerowa, Morska, Śródlądowa, Regatowa Opti & Laser, Motorowodna,

Windsurfingowa i Szkoleniowo-Regatowa. Przez te minione 90 lat YKP wyrósł na prawdziwego lidera sportów wodnych i rekreacji. – Obecnie YKP, to piętnaście klubów w kraju i pięć polonijnych – podsumował Komandor Główny YKP Janusz Marek Taber. **rosa**

## Sprintem, czyli trzy pytania do...

**Zofii Noceti-Klepackiej - m.in. brązowej medalistki olimpijskiej, Mistrzyni Świata w windsurfingu w klasie RS X, zawodniczki YKP Warszawa.**

- Mam akurat w domu kuzynów znad morza. Przed wyjściem do YKP powiedziałem im, że jadę na opuszczenie bandery. Zapytali, czy nad morze? Odpowiedziałem, że nie trzeba jechać nad morze, że akurat takie żeglarskie znaki, jak Zosia Klepacka, czy Mateusz Kusznerewicz są zawodnikami warszawskiego klubu... Jak to jest, że ludzie ze śródlądzia potrafią być lepszymi żeglarzami niż mieszkający nad morzem?

- To chyba jest tak, przynajmniej tak było i jest ze mną, że skoro mamy do morza aż czterysta kilometrów, to znacznie lepiej



Zofia Klepacka z trenerami i „narybkiem” YKP.

wykorzystujemy pobyt nad morzem i znacznie więcej godzin spędzamy na treningach na wodzie. Bardziej od innych, od tych, którzy na co dzień mają odpowiednie warunki do trenowania,

doceniamy możliwość treningów na morzu. Pracujemy intensywniej i to przynosi efekty.

- Jakiś czas temu rozmawiałem z pani trenerem, Witoldem Nerlingiem. Mówił, że stołeczna młodzież nie bardzo się nadaje do tak wymagających sportów, jak żeglarstwo...

- To nie jest tak, że się nie nadaje, tylko są potrzebne odpowiednie osoby, które potrafią zaszczyć żeglarstwo. Tak zresztą jest z wszelkimi sportami. Ja akurat postawiłam na żeglarstwo i na wspaniałego trenera, który umiał we mnie zaszczyć tę miłość do sportu. Witek udowodnił, że sport wychowuje i rozwija. I widać to nie tylko po mnie, ale także po innych jego zawodnikach.

- Sporty wodne kojarzone są jako sezonowe. Co żeglarze robią jesienią i zimą?

- Jesienią jeździmy na deskorolce z żaglem. Zimą zaś, po lodzie, na iceboardach, jeździmy na Zalewie Zegrzyńskim i na jeziorach mazurskich. Jeśli ktoś chce spróbować iceboardu, to może przyjechać zimą nad Zalew i można kogoś poprosić o spróbowanie. Na pewną znajdy się tacy, którzy pozwolą. A jeśli ktoś się zapali do tego sportu, to zakup sprzętu wcale nie jest jakimś olbrzymim wydatkiem.

Rozmawiał Adam Rosiński

REKLAMA



### Jeżeli uporczywy ból kręgosłupa:

- utrzymuje się pomimo przyjmowania leków przeciwbólowych
- nie pozwala Ci spać
- ogranicza Twoją aktywność fizyczną
- zaburza Twoje funkcjonowanie

**ZGŁOŚ SIĘ DO NAS**

Centrum Medyczne SYNEXUS zaprasza pacjentów od 18 do 80 rż. na **BEZPŁATNĄ** konsultację lekarską

tel. 22 644 41 61, 22 644 41 63  
ul. Leszno 12, Warszawa



**Chwyć okazję!**

**RABAT AŻ 30%**

na wszystkie kolekcje bielizny dziennej m.in. Triumph, Felina, Samanta, Freya, Alles, Gorteks i inne...

Rabaty nie łączą się!  
PROMOCJA trwa do 23 listopada 2013r.

**SALON INFIGO** zaprasza  
Bielizna dla Ciebie

Warszawa, ul. Fieldorfa 10A lok. 203, tel. 22 403-10-60  
Czynne pn.-pt. 10.00-20.00; sob. 9.00-15.00



REKLAMA

**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](http://www.trybonppi.pl)