



RABATY!

HILARY

☎ 672-77-77

Al. Waszyngtona 44
przy Międzynarodowej

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



ZASŁUŻONY DLA WARSZAWY

RAZEM OD 25 LAT

WARSZAWA PRAGA

MIESZKANIEC

mieszkaniac.pl

Potestujmy na postach

Poświętaliśmy 25-lecie „Mieszkańca”, czas ruszyć w teren, nastawić radary, gdzie pachnie absurdem. Mam!

Jak wszystkim, bardzo mi się podoba, gdy poseł zostanie złapany na przekroczeniu przepisów, które sam uchwalił. Wtedy pojawia się deklaracja, że oczywiście przepisy będą respektowane, ale zaraz potem pojawia się długa lista okoliczności niby-łagodzących, świadczących o tym, że poseł owszem rozumie twarde prawo, ale przecież chciał dobrze, tylko nie wyszło.

Oczywiście refleksji żadnej nie będzie, powstaną kolejne paragrafy, no bo jakże, być w Wysockiej Izbie i nie zaświadczyć swej obecności uchwaleniem czegoś nowego? Nie mam tu na myśli przepisów o ruchu drogowym, choć i tu słowotok prawnych paragrafów jest na pewno zbyt daleko idący, i wcale nie poprawiający stanu bezpieczeństwa.

Ale weźmy na przykład kodyfikację dotyczące konieczności wysyłania pewnych wiadomości listem poleconym z potwierdzeniem odbioru. Właśnie trzeci raz w tym tygodniu pogałem na pocztę (umowną – bo do sklepu pasmanteryjnego...). Gdyby list miał status zwykłego poleconego, przesyłkę znalazłbym w skrzynce pocztowej. Tu biegłem po list z towarzystwa inwestycyjnego, któremu miałem potwierdzić, że nie jestem obywatel USA(?). Ludzie, ktoś tu zwariował? Zadzwoń do towarzystwa, zapytałem, dlaczego za potwierdzeniem odbioru: Taki mamy wymóg ustawowy. Słuch do wszystkich.

To ja mam taki postulat. By przepisy prawne były przez pół roku testowane na postach. Założę się, że połowa z nich nie wejdzie w życie.

Tomasz Szymański



CZYTAJ NA STR. 8-9

**PARKINGOWE
BŁĘDNE KOŁO – CD.**

Karać, czy nie karać – oto jest pytanie! Iście hamletowski dylemat targa funkcjonariuszami stołecznej Straży Miejskiej...



CZYTAJ NA STR. 2

W NUMERZE:**CO SŁYCHAĆ W WARSZAWIE**

Parkingowe	
błędne koło - cd.	str. 2
Hybrydowe premiery	
w salonie Toyota Radość	str. 3
Kolejowy zawrót głowy	
na Narodowym	str. 4
Razem od 25 lat!	str. 8-9
Specjalistyczne	
leczenie bólu	str. 10

CO TAM PANIE NA PRADZE str. 6**HOROSKOP** str. 12**KOBIECYM OKIEM** str. 6**KRONIKA POLICYJNA** str. 2**KRZYŻÓWKA** str. 12**MIESZKANIEC NA LUZIE** str. 12**MIESZKAŃCY**

Halina Rowicka str. 7

OGŁOSZENIA DROBNE str. 13**PRAWNIK RADZI** str. 6**PULS MEDYCZNY**

Co wiesz o autyzmie? str. 14

ZAJRZYJMY DO KUCHNI str. 12**ZAPROSZENIA
DLA MIESZKAŃCÓW** str. 5**Z MIASTA** str. 5

REKLAMA

PROFESJONALNE USŁUGI PRALNICZE

Pralnia Chemiczna/ Magiel

Odbiór garderoby i bielizny od Klienta

Transport - GRATIS

Centrum Prania Dywanów i Wykładzin

Warszawa ul. Płowiecka 25

tel./fax 22 812-59-74; 602-333-737

pralnia@ekoprogram.waw.pl; www.ekoprogram.waw.pl

ANTYKI

☞ Kupno - Sprzedaż ☞

☞ Monety, medale ☞

☞ Obrazy, platery ☞ Srebro, złoto ☞

UL. GROCHOWSKA 158 tel. 508-151-340

**LECZENIE
KRĘGOSŁUPA**

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

REKLAMA

**TARGI
MEDYCYNY
NATURALNEJ
I KOSMETYKI**

**15-16-17
kwietnia**

piątek: 11.00-19.00
sobota: 10.00-19.00
niedziela: 10.00-18.00

**WARSZAWIANKA
HALA DOLNA**

ul. PIASECZYŃSKA 71

tel. 664 73 87 87

www.kameleon.targi.pl

**GABINET
STOMATOLOGICZNY**

Szwedzka 37

Tel. 818-07-91

czynne 9-20, sobota 9-14

- bezbolesne leczenie
- nowoczesna protetyka
- ortodoncja

UWAGA!

♦ Promocyjna cena
koron porcelanowych
na metalu i cyrkonie

OKULARY

od **59 zł**

(sph. od + 4,00 do - 4,00 dpr.)

OPTYK „LES YEUX”
ul. Meissnera 1/3 lok. 311
(22) 740-50-10

**BISTRO
GOŚCŁAW**

- Zapraszamy na ZESTAWY LUNCHOWE od 13 zł
- Zadzwoń, zamów i odbierz
- Obiady dla firm
- Ceny imprez okolicznościowych do uzgodnienia, menu dostosowane do indywidualnych potrzeb Klienta
- Sala do 50 osób

ul. Abrahama 18
(wejście od Fieldorfa)
Tel. 691-967-070;
www.bistrogoaclaw.pl
e-mail: bistro@bistrogoaclaw.pl

ZNAJDŹ NAS NA facebook

STOLARZ

WYRÓB • NAPRAWA • RENOWACJA

MEBLI Z DREWNA

www.meble-wierzbowski.pl

ul. Krypska 29 tel. 502 221 045

**ARTYKUŁY POŚCIELOWE,
PIŻAMY, OBRUSY, RĘCZNIKI.**

NARZUTA-KOŁDRA 28 PLN

ul. Bora Komorowskiego 3 D,
Otwarte pn.-pt. godz. 10-19, sob. 9-13

**COOLCAR Auto Myjnia
& Wulkanizacja**

Nowy właściciel...
...nowa jakość za rozsądną cenę

★ Promocyjna cena przechowalnej opon

Warszawa, ul. Małowiecka 11

Poniedziałek- piątek: 9-18
Sobota: 9-14

tel. +48 790 244 466
www.coolcar.com.pl

Parkingowe błędne koło – cd.

Ciąg dalszy ze str. 1

W jednym z ostatnich „Mieszkańców” opisaliśmy kilka rażących przypadków niezgodnego z przepisami prawa parkowania aut. Jednak życie pisze dalszą historię „Parkingowego błędnego koła”...

Do tej pory bardzo trudno było ukarać kierowców, którzy parkowali samochody niezgodnie z prawem na terenach zielonych. Na miejskich trawnikach, łączkach, skwe-

Hasłem przewodnim jest „Stop parkowaniu na trawnikach!”.

Złośliwi mówią, że ta akcja wcale nie wynika z dbałości o publiczne, zielone mienie, ale z tego, że Straż Miejskiej „skróciły się” dochody... Że, po likwidacji fotoradarów, funkcjonariusze w inny sposób próbują załatać finansową dziurkę w stołecznych dochodach. Ale oficjalnie, oczywiście, uzasadnienie jest bardzo proste i ekologiczne. – Ze względu na

Z redakcyjnej korespondencji dotyczącej tego tematu wybraliśmy jeden przykład, który dzisiaj upubliczniamy. Bolesny tym bardziej, gdyż odnoszący się do Parku Południowego. „W nawiązaniu do Państwa publikacji, chcę się podzielić fotografią z Parku Południowego (patrz str. 1), gdzie kierowcy zrobili sobie skrót z ul. Szaserów do Niziny oraz parking na trawce. Chodnik tego nie wytrzymał

też przywrócimy chodnikowi właściwy stan”. Hmm..., niby logiczny sposób rozmowy, ale z drugiej strony, to co będzie, jeśli okoliczni mieszkańcy nie wyrażą oczekiwanej przez Ratusz akceptacji... Będzie można nadal niszczyć trawnik i chodnik???

Akceptacji okolicznych mieszkańców na pewno nie uzyskała pobłażliwość służb w innym, opisywanym przez nas przypadku – trawnika na wysokości ul. Grenadierów 10. Tu sytuacja jest zgola kuriozalna. Mniej więcej wygląda to tak, że na środku trawnika znajduje się niewielki asfaltowy plac, na którym trzech kierowców zrobiło sobie prawie prywatny parking. Oczywiście, każdego dnia, aby dojechać na ten plac, kierowcy muszą przejeżdżać trawnik. Postawa wybitnie naganna i niezgodna z prawem. Wydaje się, że odpowiednie służby (policja, Straż Miejska) winny reagować natychmiast, a kierowcy tych aut każdego dnia winni odbierać mandaty. A akurat w tym przypadku, co wzbudziło jeszcze większe zainteresowanie sprawą okolicznych mieszkańców, warto wziąć pod uwagę, że pod rozjeżdżanym trawnikiem znajdują się kilkanaście studzienek z miejską infrastrukturą i tragedia wisi na przysłowiowym włosku. Obydwa te przypadki szczególnie polecamy naszym stołecznym funkcjonariuszom w ramach akcji „Stop parkowaniu na trawnikach!”

(ar)



rach i polankach. Funkcjonariusze stołecznej Straży Miejskiej tłumaczyli, że kierowane w tego typu wykroczeniach sprawy do sądów były z reguły umarzane, gdyż... trudno było udowodnić trwałe zniszczenie trawnika. Tę linię sądowego orzecznictwa potwierdzała też policja. A mieszkańcy bezsilnie i bezzradnie przyglądali się autom zaparkowanym na trawnikach. Ale to się zmienia – Straż Miejska poinformowała o rozpoczęciu totalnej walki z opisywanym procederem!

postępującą degradację trawników i brak reakcji ze strony części kierowców podjąłem decyzję o zaostreniu działań w tym obszarze – argumentuje Zbigniew Leszczyński, komendant stołecznej Straży Miejskiej. – Nie tylko częściej będą kontrolowane miejsca, w których kierowcy notorycznie pozostawiają samochody na trawnikach, ale również podejmowane będą czynności wobec tych, którzy samochody zostawili na tzw. klepiskach. Kierowcy będą surowo karani.

i trawnik także...” – pisze Czytelnik z Grochowa i prosi o interwencję. Tę sprawę skierowaliśmy do dzielnicowego Ratusza Pragi-Południe. Skomentował ją rzecznik prasowy urzędu, Jerzy Gierszewski: „Widzimy potrzebę zbudowania w tym miejscu ulicy. Sprawa jest nam znana. Jednak najpierw chcemy uzyskać akceptację okolicznych mieszkańców dla wariantu budowy ulicy od Nowoniziny do Prochowej. Co ważne – bez przejazdu na Szaserów. Wtedy

KRONIKA POLICYJNA

Napadli na salon

Do rozbójczych doszło po godz. 3 w nocy. Do jednego z salonów gier weszło trzech mężczyzn, którzy, używając gazu obojętniającego, zaatakowali znajdujące się tam osoby i ukradli kasetkę z pieniędzmi.

Policjanci zaczęli poszukiwać sprawców. W pewnym momencie zauważyli samochód, którego kierowca, na widok policjantów, porzucił auto i zaczął uciekać. Został zatrzymany, miał przy sobie łup z salonu gier. Bartosz S. został zatrzymany, trafił do policyjnego aresztu. Policja poszukuje dwóch pozostałych uczestników napadu.

Ojciec pobił córkę

Policję wezwała młoda kobieta, która zdążyła właśnie uciec z mieszkania, w którym pobili ją ojciec. Pijany, bez powodu, zaatakował córkę – bił po twarzy, brzuchu, głowie i plecach... Sprawca zabarykadował się wewnątrz mieszkania. Policjantów to nie zatrzymało. 41-latek trafił do celi.

Wkrótce odbyła się rozprawa, brutalny ojciec najbliższe 3 miesiące spędzi za kratami.

Wpadli dzięki monitoringowi

Około 1.20 w nocy patrolowcy zostali skierowani na interwencję w okolice sklepu nocnego. Podejrzana szamotaninę zauważyli pracownicy monitoringu miejskiego. Na miejscu mundurowi zastali dwóch pokrzywdzonych mężczyzn, którzy stwierdzili, że

zostali napadnięci przez nieznajomych. Napastnicy siłą próbowali zmusić ich do odkupienia i-pona za 300 złotych. Kiedy agresorzy zobaczyli nadjeżdżający radiowóz schowali się za pobliskim sklepem. 20-latkowie, Eryk M. i Andrzej W. zostali zatrzymani.

Wywołali fałszywy alarm

Godzinę zajęło policjantom z komisariatu na Targówku ustalenie i zatrzymanie trzech osób, które dzwoniąc pod alarmowy numer, powiadomiły o podłożeniu ładunku wybuchowego przy stacji metra Warszawa Wileńska. Wiadomość o podłożeniu bomby nie potwierdziła się. Podejrzani usłyszą zarzuty wywołania fałszywego alarmu. Grozi im do 8 lat więzienia.

W ręce policji wpadły trzy osoby. Wszyscy byli nietrzeźwi, mieli w organizmie od 2,2 do prawie 3 promila alkoholu. Byli już wcześniej wielokrotnie notowani przez policję.

Okradał swoje miejsce pracy

Policjanci z komisariatu na Białoleścu, realizując czynności operacyjne, zatrzymali podejrzanego, byłego pracownika hurtowni, który w ciągu miesiąca, dokonał kradzieży towaru na łączną kwotę 25 000 złotych. Policjanci odzyskali 1812 akumulatorów i zabezpieczyli gotówkę w kwocie 8 000 złotych. Mężczyźnie grozi odpowiedzialność karna do 5 lat pozbawienia wolności. (toms)

REKLAMA

REKLAMA

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

NARZYNKI GWINTOWNIKI
MM Metal-Market
HURT DETAL
NARZĘDZIA, art. METALOWE
ul. Mińska 38
tel. 813 99 55
www.metal-market.pl
własny parking **P**
NARZĘDZIA ŚRUBY ZAMKI LINKI

Szafy wewnętrzne
Szafki kuchenne, Garderoby, Pawlaczki
a.milczarek@falawsh.com.pl tel 519148070
PROMOCJA
od 650zł*
Dla naszych klientów
- montaż
- projekt zabudowy
- doradztwo
- wycena
- dojazd
- ponad 120 kolorów
Wys. 180cm
szer. 80cm
głęb. 62cm
*Cena uzależniona od wyposażenia i użytych materiałów

REHABILITACJA-KOBIELSKA
Przychodnia Rehabilitacji Leczniczej
ul. Kobielska 17 Praga-Południe przy rondzie Wiatraczna
FIZYKOTERAPIA
MASAŻ LECZNICZY
KINEZYTERAPIA
NAJTAŃSZA rehabilitacja w Warszawie !!!!
Leczymy:
+ bóle i zapalenia stawów
+ ostrogi piętowe
+ stany po operacjach i urazach
+ obrzęki limfatyczne
+ stany po udarach i porażeniach
+ bóle kręgosłupa
☎ **22 370 20 63 / 609 042 009**
www.rehabilitacja-kobielska.pl

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

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

Zapraszam na lekcje języka szwedzkiego.
Tel. 575-754-536

HYBRYDOWE PREMIERY W SALONIE TOYOTA RADOŚĆ

Dni Otwarte 9-10 kwietnia upłyną pod znakiem wyjątkowych hybrydowych nowości – Toyoty Prius czwartej generacji i Toyoty RAV4 Hybrid. W salonie Toyota Radość, znajdującym się w ścisłej czołówce pod względem sprzedaży hybryd, będzie można obejrzeć nowe auta, porozmawiać z ekspertami i odbyć jazdy próbne, a to wszystko w eleganckiej oprawie w stylu japońskim.

Dni Otwarte 9-10 kwietnia upłyną pod znakiem wyjątkowych hybrydowych nowości – Toyoty Prius czwartej generacji i Toyoty RAV4 Hybrid. W salonie Toyota Radość, znajdującym się w ścisłej czołówce pod względem sprzedaży hybryd, będzie można obejrzeć nowe auta, porozmawiać z ekspertami i odbyć jazdy próbne, a to wszystko w eleganckiej oprawie w stylu japońskim.

Toyota Radość to najstarszy dealer japońskiej marki w Polsce. Jest to nowoczesna, dynamicznie rozwijająca się firma, która odnosi spektaku-

marki na rynku samochodów hybrydowych w Polsce”.

Technologia hybrydowa

Toyota dysponuje najnowocześniejszą i najbardziej dopracowaną technologią hybrydową na świecie. Japońska marka rozpoczęła prace nad tym innowacyjnym napędem w latach 1960., zaś 18 lat temu zadebiutował na rynku pierwszy seryjny samochód hybrydowy – Prius. Był to początek stopniowego wprowadzania silników elektrycznych do motoryzacji.

Do prędkości 50 km/h samochód hybrydowy Toyoty może jechać na samym sil-

Toyota Prius – pierwsza wśród hybryd

Toyota Prius to najpopularniejszy samochód hybrydowy na świecie. W ciągu 18 lat trzy generacje tego modelu osiągnęły sprzedaż ponad 3,5 miliona egzemplarzy. W tym czasie model zyskał zasłużoną opinię jednego z najbardziej trwałych i niezawodnych samochodów na rynku.

Napęd hybrydowy w nowym Priusie został skonstruowany od podstaw, przynosząc zmniejszenie masy i objętości poszczególnych elementów układu oraz ich znacząco większą wydaj-



przestrzeń bagażową, która wynosi teraz 502 l.

„Do zmniejszenia spalania w dużej mierze przyczynił się przełomowy silnik 1.8, w którym udało się uzyskać 40-procentową wydajność cieplną – powiedział Marek Maśniak. – To najlepszy wynik na świecie dla silników benzynowych”.

Prius 4. generacji jest hybrydowym odpowiednikiem Toyoty Avensis. Charakterystyczne dla modelu nadwozie liftback zapewnia przestronny i wygodny w użyciu bagażnik i jednocześnie wysmukła bryła auta, przyczyniając się do uzyskania najlepszej na świecie aerodynamiki. Tak jak poprzednie generacje, nowy Prius wyróżnia się śmiałą, wyprzedzającą swoje czasy stylistyką i futurystycznym, lecz jednocześnie eleganckim oraz ergonomicznym wnętrzem.

Toyota traktuje flagową hybrydę jako ambasadora swoich najnowszych technologii. W nowym Priusie debiutuje następna generacja pakietu Toyota Safety Sense, w którym laser został zastąpiony przez radar, zapewniający znacznie większą precyzję i zasięg. Nowy TSS zawiera układ wczesnego reagowania w razie ryzyka zderzenia z systemem wykrywania pieszych, układ ostrzegania o niezamierzonej zmianie pasa ruchu z funkcją powrotu na zadany tor jazdy, układ rozpoznawania znaków drogo-

wych, automatyczne światła drogowe, adaptacyjny tempomat i system monitorujący zmęczenie kierowcy. Prius otrzymał także system monitorowania martwego pola w lusterkach i system ostrzegania o ruchu poprzecznym z tyłu pojazdu. To najbardziej rozbudowany zestaw układów bezpieczeństwa czynnego w tym segmencie.

Toyota RAV4 poraz pierwszy z napędem hybrydowym

Toyota RAV4 to najpopularniejszy SUV średniej wielkości w Polsce. Model, który stworzył segment SUV, teraz debiutuje z dynamicznym i oszczędnym napędem hybrydowym. Obecnie samochodom z tego popularnego segmentu stawia się coraz wyższe wymagania – mają cechować się przestronnością minivana, komfortem sedanów segmentu D, dużą przestrzenią bagażową, ekscytującym, masywnym wyglądem oraz wygodą poruszania się w mieście i na trasie, jak i gwarancją udanej przygody poza utwardzonymi szlakami. RAV4 Hybrid daje to wszystko i jeszcze więcej – przyspieszenie godne sportowego coupé (od 0 do 100 km/h w jedyne 8,3 s), średnie zużycie paliwa tylko 5,1 l/100 km i niezwykle cichą pracę napędu z możliwością bezszelustnej jazdy na samym silniku elektrycznym.

RAV4 Hybrid to najmocniejsza wersja tego modelu. Kombinacja silnika benzy-

nowego 2,5 l i silników elektrycznych zapewnia moc prawie 200 KM. Samochód zyskał lepsze wyciszenie kabiny, bardziej dynamiczny wygląd i nowe, lepiej wykonane wnętrze. W nowym modelu nie zabrakło nowoczesnych technologii, takich jak radarowy system bezpieczeństwa czynnego Toyota Safety Sense, dostępny także w Priusie, czy kamera panoramiczna 360 stopni (Panoramic View Monitor), która zapewnia podgląd obrazu otoczenia samochodu z każdej strony, by ułatwić parkowanie i manewry przy niewielkiej prędkości.

„Zarówno Prius, jak i RAV4 Hybrid, to bardzo mocne propozycje, które wprowadzają nową jakość do segmentu SUV oraz aut klasy średniej – powiedział Marek Maśniak. – Nasi klienci czekają na te dwie premiery i jestem przekonany, że oba auta spełnią ich najbardziej wygórowane oczekiwania. Oba modele to doskonałe samochody zarówno dla klientów biznesowych, jak i dla osób prywatnych. Łączą dynamikę, komfort i prestiż z uniwersalnością oraz niskimi kosztami utrzymania. Moim zdaniem te dwa auta spowodują gwałtowny rozrost i tak już dynamicznie rozwijającego się rynku hybryd w Polsce. Podczas Dni Otwartych 9 i 10 kwietnia będzie można je dokładnie obejrzeć i przetestować”.

(AS 2016)



larne sukcesy w najważniejszych dla Toyoty dziedzinach – w sprzedaży hybryd, wzorowej obsłudze klientów, a także pod względem liczby umów zawieranych na innowacyjną formę finansowania samochodów o nazwie Leasing SmartPlan. Przestronny salon otoczony zielenią to dla miłośników motoryzacji doskonale miejsce do spędzenia weekendowego przedpołudnia na zapoznawaniu się z nowymi modelami i najnowocześniejszą technologią.

„Toyota Radość planuje w tym roku podwoić ubiegłoroczną sprzedaż hybryd – powiedział Marek Maśniak, Kierownik ds. Sprzedaży Indywidualnej Toyota Radość. – W 2015 roku sprzedaliśmy 195 samochodów hybrydowych, uzyskując jeden z najlepszych wyników wśród wszystkich salonów w kraju. Optymistyczne prognozy naszej firmy na ten rok wiążą się ze zbliżającą się premierą Priusa i hybrydowego RAV4, a w październiku także nowego hybrydowego crossovera C-HR, które uzupełnią bogatą ofertę hybryd Toyoty o kolejne bardzo ważne segmenty i znacząco zwiększą przewagę

niku elektrycznym. Podczas przyspieszania pracują oba rodzaje napędu w taki sposób, aby nie przeciążać silnika spalinowego, zaś w trakcie jazdy ze stałą prędkością, kiedy moc silnika jest wykorzystywana w niewielkim stopniu, system utrzymuje go w optymalnym zakresie obrotów, pożytkując nadmiar mocy do ładowania akumulatorów. Prąd jest pozyskiwany także podczas hamowania, zaś generator, który służy do wytracania prędkości, odciąża hamulce, wydłużając ich żywotność. To unikalne rozwiązanie zapewnia ogromną elastyczność i znacząco wpływa na ograniczenie zużycia paliwa bez ładowania akumulatorów z gniazdka.

„Na niskie koszty użytkowania wpływa bezawaryjność hybryd. Ich prosta budowa, pozbawiona części wymagających wymiany, takich jak rozrusznik, alternator, turbina czy filtr cząstek stałych, pozwala uniknąć ewentualnych wizyt w warsztacie. Znaczne oszczędności przynosi także bezawaryjny silnik elektryczny, który wspiera i odciąża klasyczny, niewysilony silnik benzynowy” – powiedział Marek Maśniak.

ność. Te udoskonalenia zaowocowały ograniczeniem zużycia paliwa o 15% w stosunku do poprzedniej generacji – nowy model osiągnął średnie spalanie na poziomie 3,3 l/100 km. Mniejsze wymiary układu napędowego pozwoliły uzyskać większą



Toyota Radość ul. Patriotów 271, 04-767 Warszawa

Kolejowy zawrót głowy na Narodowym

Dziewięćset metrów torów, kilkadziesiąt jeżdżących pociągów, dziewięćset wagonów, pięć tysięcy ręcznie wykonanych drzew, setki figurek, a także... czternaście kilometrów przewodów – to wszystko składa się na przenośną makietę kolejową, którą można oglądać na PGE Narodowym.



– Chcieliśmy zrobić coś, co przyciągnie młodych ludzi i pokaże im, że istnieje życie poza komputerem, a świat rzeczywisty jest wciąż atrakcyjny. Może taka makietka kolejowa, która jest dynamiczna i pozwala na interakcję z odbiorcą, pomoże im złapać modelarskiego bakcyła. Starsze i średnie pokolenie zapewne pamięta, że kiedyś w Warszawie była makietka kolejowa, która mieściła się w Centralnej Składnicy Harcerskiej przy ulicy Marszałkowskiej. Tam zawsze był tłum i trudno było się dostać. W owym czasie w stolicy znajdowało się po-

nad osiemdziesiąt modelarni, w których można było budować statki, pociągi czy samochody. Teraz zostało ich tylko kilka. Nie ma miejsc, gdzie młody człowiek mógłby się zainteresować modelarstwem. A my chcemy je promować i przyciągnąć młodych do tego hobby – wyjaśnił Arkadiusz Lewandowski, przedstawiciel zespołu Makietka City.

Na makiecie zrealizowanej w skali 1:87 odwzorowane są w szczególności tereny Dolnego Śląska, onegdaj jednego z najlepiej skomunikowanych regionów Polski. Znajdują się

więc na niej większe i mniejsze stacje kolejowe, wiadukty, tunele, bocznice i rampy suną składy m.in. pociągów ekspresowych i towarowych, a na makiecie można podziwiać od piętnastu do trzydziestu jednocześnie jeżdżących pociągów. Jak przyznaje konstruktor, jest ich na tyle dużo, że musi kierować nimi profesjonalny system zarządzania ruchem. Nie zabrakło też sygnalizacji, a nawet, jak to bywa na kolei – zdarzają się opóźnienia.

To nie wszystko, co można znaleźć na tej niezwykle eks-

pozycji. Są tam bowiem także domy, gospodarstwa rolne, fabryki, samochody, jeziora oraz dużo zieleni, w tym pięć tysięcy ręcznie wykonanych drzew. Na makiecie można również dostrzec miniaturowych pasażerów, oczekujących na pociąg, gospodarzy, wykonujących codzienne prace w polu, wędkarzy, a także zwierzęta.

Smaczku dodaje fakt, że zwiedzający wystawę mają okazję aktywnie włączyć się w to makietowe życie. Wystarczy tylko nacisnąć przycisk i już można np. nakarmić kury, wezwać straż pożarną do pomocy czy uruchomić wesołe miasteczko.

To wszystko sprawia, że zarówno dzieci, jak i dorośli przeżyją tu niezapomnianą przygodę. W dniu otwarcia na Stadionie Narodowym pojawiły się prawdziwe tłumy.

– Przyszłam tu specjalnie dla moich dzieci i one są z pewnością zachwycone. Biegają tak, że trudno mi za nimi nadążyć i starają się śledzić na bieżąco jazdę pociągów. Fascynujące są dla nich też przyciski, zwłaszcza ten, dzięki któremu mogą uruchomić piłę w tartaku. Muszę jednak przyznać, że coraz bardziej mi się tu podoba, tak więc spędzimy tu trochę czasu – przyznała z uśmiechem pani Joanna, która na wystawę przyszła z 7-letnim Maksem i 10-letnim Oliwierem.

Makietka, jak zapewnia przedstawiciel zespołu Makietka City, powstała w rekordowo krótkim czasie ośmiu



miesięcy, a pracował nad nią kilkunastoosobowy zespół. Ekspozycję można oglądać do 29 maja na PGE Narodowym (wejście bramą nr 1). Wstęp jest płatny – 19 złotych (dzieci) i 23 złotych (dorośli).

– Zauważyliśmy, że wiele osób wraca na naszą wystawę. Chcemy, aby takie powroty były dla nich atrakcyjne, dlatego codziennie zmieniamy rozkład jazdy i tabor, bo np. jednego dnia jeżdżą pociągi z węglem, a innego dnia

z samochodami – podkreślił Arkadiusz Lewandowski.

Twórcy makietki mają jeszcze jeden cel – pragną zbudować największą na świecie makietę kolejową, która będzie prezentować te miejsca w Polsce, z których powinniśmy być szczególnie dumni takie, jak: Kanał Elbląski z pochylniami czy zabytki np. Zamek Królewski w Warszawie. Chcą, aby na stałe była ona prezentowana właśnie w stolicy.

Anna Krześcińska



REKLAMA

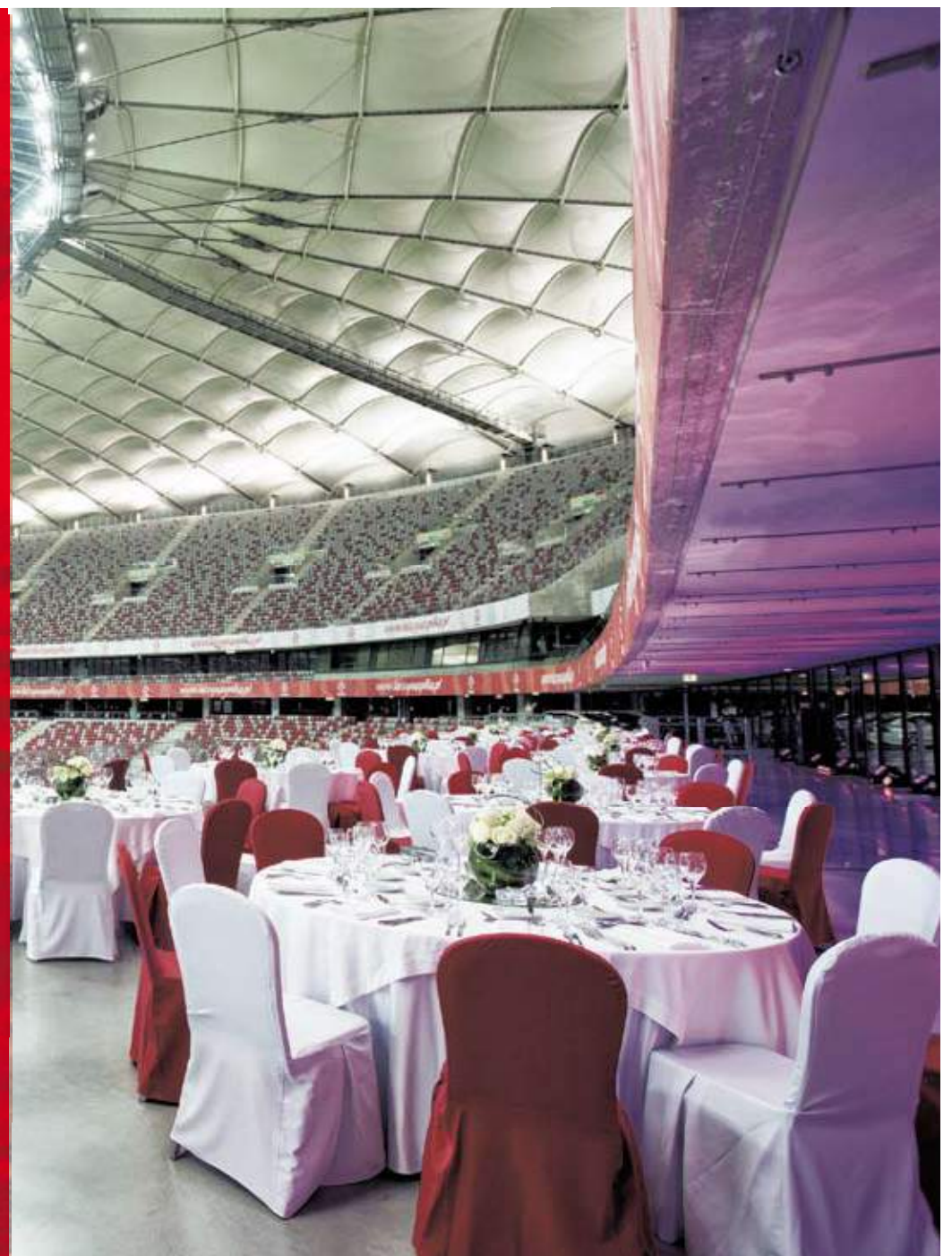
REKLAMA



PGE Narodowy Miejsce ma znaczenie.

Pozytywna energia dla Twojego biznesu.

www.pgenarodowy.pl





Wojciech Malajkat został nowym rektorem prestiżowej Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie w kadencji 2016-2020. Zastąpi na tym stanowisku Andrzeja Strzeleckiego. Obaj aktorzy mają tytuł profesorski. Wojciech Malajkat ma 53 lata. W 1986 ukończył studia w Państwowej Wyższej Szkole Filmowej Telewizyjnej i Teatralnej w Łodzi. Od 1986 r. występował w Teatrze Studio i Teatrze Narodowym w Warszawie. Występował gościnnie m.in. w Teatrze Scena Prezentacje w Warszawie. Od stycznia 2009 r. jest dyrektorem naczelnym i artystycznym Teatru Syrena w Warszawie. Otrzymał Złoty Krzyż Zasługi (2005) i Srebrny Medal „Zasłużony Kulturze Gloria Artis” (2015). W 2011 roku został laureatem w plebiscycie czytelników naszego czasopisma otrzymując tytuł „Zacnego Mieszkańca”.

Instytut Stefana Starzyńskiego, oddział Muzeum Powstania Warszawskiego, rozpoczął prace mające doprowadzić do powrotu Syrenki na pl. Zawiszy. W tym celu poszukują zdjęć dokumentujących wygląd i usytuowanie Syrenki z lat 70. Oprócz fotografii zbierają również wspomnienia mieszkańców pamiętających tamtą figurę. Zdjęcia i wspo-

mnienia można wysyłać na specjalny adres e-mailowy: syrenka@1944.pl. Więcej informacji można uzyskać pod numerem telefonu 22 376-68-33. Muzeum chce zrekonstruować Syrenkę na pl. Zawiszy.



Fot. Zbigniew Panow

Do połowy października, w każdą sobotę, niedzielę i święta z ruchu kołowego wyłączana będzie ul. Nowy Świat i ul. Krakowskie Przedmieście. Na odcinku od ronda gen. Ch. de Gaulle'a do ul. Miodowej powstanie deptak dla mieszkańców i turystów, w tym czasie ulica będzie dostępna tylko dla pieszych i rowerzystów. Pozostanie utrzymany przejazd ul. Świętokrzyską przez skrzyżowanie z Nowym Światem.

W tym czasie autobusy linii dziennych będą kierowane na trasy objazdowe od soboty od początku kursowania do niedzieli do końca kursowania; nocne pojadą objazdami od piątku od początku kursowania do poniedziałku do końca kursowania. Zmiany obejmą linie 102, 105, 111, 116, 128, 175, 178, 180, 222, 503, 518 i N44.



Pani Henryka Walendziak, prażanka z ulicy Szwedzkiej, skończyła 100 lat. Z tej okazji z kwiatami, listem gratu-

lacyjnym i prezentem odwiedził panią Henrykę burmistrz Wojciech Zabłocki oraz delegacja z ZUS, rodzina i przyjaciele. List z życzeniami przysłała też premier Beata Szydło. Pani Henryka całe dorosłe życie mieszkała na Pradze i pracowała w fabryce Pollena Uroda. Jest osobą pogodną, życzliwą i uczynną i w tym upatruje swojej długowieczności.

Od oficjalnego startu 4 listopada 2013 r. Miejskiego Centrum Kontakt Warszawa 19115 przyjęło od mieszkańców Warszawy już ponad 650 tys. zgłoszeń, w tym ponad 450 tys. zgłoszeń informacyjnych, blisko 180 tys. informacji o awariach i zgłoszeń o charakterze interwencyjnym. 97 proc. zostało skutecznie zrealizowane. 57 681 godzin to czas trwania wszystkich połączeń telefonicznych. Średnio dziennie wpływa ok. 1 tys. zgłoszeń. Najczęściej wykorzystywanymi kanałami są: telefon, portal i aplikacja mobilna. Średni czas odpowiedzi na zgłoszenie telefoniczne wynosi 10 sekund, na zgłoszenie wysłane przez aplikację mobilną i portal – kolejno 12 i 11 sekund. Średni czas odpowiedzi na zgłoszenie wysłane e-mailem to 6 minut i 1 sekunda.



16 kwietnia na Stadionie Lekkoatletycznym przy Zespole Szkół Nr 37, Al. Stanów Zjednoczonych 24, od godziny 10.00 każdy będzie mógł przetestować swoją kondycję,

czyli... sprawdzić, na jaki dystans stać go w ciągu 12 minut, wykonując tzw. Test Coopera. Dystans można – przejść, przetruchtać, przeplatać trucht z marszem, w końcu przebiec (np. na zmianę z truchtem), generalnie – przebyć, a wszystko to w ciągu wspomnianych 12 minut. Impreza jest ogólnodostępna, udział bezpłatny, a jedynym warunkiem uczestnictwa jest uważne przeczytanie i zaakceptowanie krótkiego regulaminu imprezy. Szczegółowe informacje i zgłoszenia na www.zs37.waw.pl

Od 30.03. br. działa internetowa rezerwacja wizyt do wszystkich spraw obsługiwanych w WOM Urzędu dzielnicy Praga-Północ m.st. Warszawy. W niedalekiej przyszłości pojawi się też możliwość umawiania wizyt dla grupy R-Rodzina 500+. Rezerwacji można dokonać na stronie www.rezerwacje.um.warszawa.pl



Są bardzo przyjaźni, mają bardzo pogodny umysł i uwielbiają zabawy. Przez 10 lat swojego kociego życia siostry żyły w domu pełnym ciepła i miłości. Niestety, ta idylla skończyła się wraz ze śmiercią ich opiekuna. Teraz są same w pustym domu i lada moment mogą trafić do schroniska. Jeśli chcesz i możesz pomóc dwóm kocim sierotom – zadzwoń pod numer 696-908-416, a zyskasz ich przyjaźń i wdzięczność.

(ab, UM, Bbj, WSP)

ZAPROSZENIA DLA MIESZKAŃCÓW

■ **Centrum Promocji Kultury Praga-Południe, ul. Podskarbińska 2 – 7.04. godz. 18.00** – „Karol Hardy i inni. Opowieść warszawska” Andrzeja Rodysa, biesiada literacka z udziałem autora, spotkanie poprowadzi Jan Zdzisław Brudnicki; **9.04. godz. 11.00** – Spacer po Grochowie: dzieje ul. Skaryszewskiej oraz historia niemieckiego obozu pracy w szkole. Gościem specjalnym będzie p. Róża Karwecka więziona w obozie. Zbiórka: róg Targowej i Skaryszewskiej; **13.04. godz. 17.00** – „Pokaż mi swój pałac, a powiem Ci kim jesteś. Architektura władzy”, wykład Marka Pluciniczaka; **15.04. godz. 18.00** – „Jak Grochów do Warszawy włączono, lata 1915–1916”, wykład Zbigniewa Szwejdą; **18.04. godz. 18.00** – „1500 dni samotnych wędrówek po świecie” – o swych podróżach opowie polski podróżnik, przewodnik i kartograf Władysław Grodecki; **19.04. godz. 18.30** – projekcja filmu przyrodniczego pt. „Kolumbia: kraj pierwotnej magii”; **20.04. godz. 17.00** – „Malarstwo jako medium budujące tożsamość narodową. Malarstwo amerykańskie XVIII i XIX wieku”, wykład: Patrycja Głusiec.

■ **Klub Kultury „Gocław”, ul. Abrahama 10 – 9.04. godz. 17.00** – „Koncert Pieśni Warszawskich”, wykonanie: artyści Agencji Artystycznej Dur-Moll; **11.04. godz. 18.30** – „Kirgistan i Tadżykistan – przez Tien Shan i Pamir” – prelekcja i pokaz zdjęć, prowadzenie: Tomasz Tułak.

■ **Prom Kultury Saska Kępa, ul. Brukselska 23 – 12.04. godz. 19.00** – spotkanie z Iwoną Nielubowicz, autorką wystawy „Malarstwo z lat 2006-2016” dostępnej od 4.04. do 18.04.;

■ **Klub Kultury Seniora, ul. Pawlikowskiego 2 – 7.04. godz. 12.00** – „Jean-Etienne Liotard. Mistrz pastelu” – historia sztuki, prowadzenie: Przemysław Głowacki; **godz. 12.00** – „Bródnowski, Skaryszewski, Praski – parki prawobrzeżnej Warszawy”, prowadzenie: Adam Lisiecki; **10.04. godz. 16.00** – „Mały wirtuoz” – recital uczniów Szkoły Muzycznej nr 1 w Warszawie pod kierunkiem Małgorzaty Machalskiej; **11.04. godz. 12.00** – „Jerzy Grotowski” – Dyskusyjny Klub Filmowy, prowadzenie: Krzysztof Prymek; **godz. 12.00** – Podróże w nieznane „Najmniejsza stolica świata – Victoria”, prowadzenie: Ewa Kłah; **godz. 12.00** – „Zofia Kucówna i Adam Hanuszkiewicz” – anegdoty o artystach, prowadzenie: Janusz Majcherek; **17.04. godz. 16.00** – Wspólne śpiewanie przy akordeonie – prowadzenie: Bartłomiej Krauz.

■ **Galeria STALOWA, ul. Stalowa 26 – 6.04. godz. 19.00** – wernisaż wystawy malarstwa wrocławskiej artystki Violi Tycz: „POŻĄDA/NIE”. Wystawa czynna do 4.05. br.

■ **Ośrodek Kultury w Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy, ul. Starzyńskiego 21 – 9.04. godz. 12.00** – „Wesoła Kostka” – gry planszowe dla młodzieży i dorosłych;

9.04. godz. 18.00 – „Ze starej płyty, czyli 40 lat z piosenką po Polsce i po świecie” – recital Andrzeja Frajndta wokalisty zespołu PARTITA; **16.04. godz. 10.00** – „Baśniowa sobota”, spotkanie dla dzieci 5–9 lat.

■ **Ośrodek Działań Twórczych „POGODNA” w Wesołej, ul. Jana Pawła II 25 – 16.04. godz. 13.30** – „Pogodne planszówki”; **17.04. godz. 17.00** – „Podróże składanym kajakiem”, pokaz slajdów i prelekcja Zbigniewa Lisa.

■ **Centrum Społeczne PACA40, ul. Paca 40 – 14.04. godz. 18.00** – wernisaż wystawy malarstwa pani Ani Szcześniak. Tematem wystawy są kwiaty, pejzaże, chaty dawne. Są to obrazy ręcznie malowane akrylem na płótnie. Wystawa czynna do 30.04. br.

Na wszystkie wymienione imprezy jest wstęp wolny.

REKLAMA

REKLAMA

MARS GIPS
ul. SZPACZA 2 tel. kom. 604-865-473
(tuż przy ul. MARSA)
marsgips@op.pl www.marsgips.pl
✓ **MATERIAŁY**
BUDOWLANE I WYKOŃCZENIOWE
✓ **MIESZALNIA FARB**
RABATY!!! TRANSPORT!!!
KONKURENCYJNE CENY – PROMOCJE
BUDUJESZ ■ REMONTUJESZ ■ MALUJESZ

Pożyczka ekspresowa
797 705 110
wystarczy:
- dowód osobisty
- gotówka
- w jeden dzień
NAWET DO 6000zł
Eden Finance Sprawdź nas!
Kredyty finansowe w jednym miejscu

AGENCJA MIKROL NIERUCHOMOŚCI
• MIESZKANIA DEWELOPERSKIE
✓ ponad 100 inwestycji
✓ PROWIZJA 0%
• KUPNO – SPRZEDAŻ – WYNAJEM
✓ rynek wtórny
• Pomoc finansowa, prawna, MdM
ul. Jarcocińska 17
tel. (22) 879-79-13
www.nieruchomosci-mikrol.pl

Armadio 5% RABATU
ODZIEŻ UŻYWANA
Godziny otwarcia:
Pon - Pt 10:00 - 18:00
Sobota 10:00 - 14:00
Ul. Waszyngtona 122
tel: 608563014

MEDI-BOX
Gabinet Stomatologiczny – Lekarski
Warszawa, ul. Grenadierów 21
tel. 22 813-22-38
od poniedziałku do piątku
w godz. 10.00–20.00
♦ **STOMATOLOG**
od poniedziałku do piątku
10.00–19.00

ZAKŁAD USŁUG TAPICERSKICH I STOLARSKICH d. „REDOM”
ul. Walecznych 76,
tel./fax 22 617-23-33
tel. 693-377-081
e-mail: redom@redom.pl
WYKONUJE:
✓ renowację stolarki mebli nowoczesnych i stylowych
✓ renowację tapicerki mebli nowoczesnych i stylowych
✓ nowe meble na wymiar (wersalki, tapczany, fotele, narożniki, stelaże itd.)
✓ zabudowy z płyt meblowych i meble uzupełniające
✓ posiadamy wybór tkanin i transport
ZAPRASZAMY:
w godz. 700-1800, sob. 900-1400

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

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

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

RADIO Warszawa 106,2 FM

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

ogłasza przetarg nieograniczony na:

1. Rozbiórka pawilonu użytkowego i budynku garażowego przy ul. Brazylijskiej 1.

Informacje o szczegółach przetargu zawarte są na stronie internetowej Spółdzielni

www.miedzynarodowa.waw.pl

Zaraz wracam!

Gdy tylko kończy się zima, lubię wsiąść w samochód i ruszać za miasto. Ale zaraz wracam!

Tradycja rodzinna nakazuje nam właśnie tak spędzać Lany Poniedziałek – jeździmy po Mazowszu, odwiedzając wielkocześnie różne mile osoby, ciesząc się z tych spotkań i odrobinę martwiąc, że czasu tak mało...

Mazowieckie drogi – nie mam tu na myśli autostrad i innych zagrodzonych ekranami „dźwiękochłonnymi” dróg szybkiego ruchu. Doceniam ich użyteczność, ale ich nie lubię, bo kiedy nimi jadę, czuję się jak jakiś zabawkowy samochodzik na planszy, który może poruszać się tylko w przód i w tył w wyznaczonej do tego „rynience”.

Myszę raczej o szosach i drogach, którymi są splecione mazowieckie gminy, które wiodą z wioski do wioski, mijając po drodze czasami maleńkie miasteczka z wyniosłą, z daleka widoczną wieżą kościoła. Po drodze mijam domki słiczne, zabytkowe, wypasione „wille” i te skromne,

starawe, niedopieczzone – a ta pora roku, już słoneczna, ale jeszcze szara, oczekująca na zieleń, bez sentymentów odsłania każdą brzydotę i zaniedbanie. Myszę wówczas ze współzuciem o ciężkiej pracy i trudnej roli rolników. Lecz gdy mijam kościółek, na parterze przed nim stoją takie „fury”,



że ho ho! Czy to mieszkańcy tych właśnie domków?! Jeśli tak, to trudno zrozumieć, że do eleganckiego, obszerne auto wychodzą z żalosnego, zapyziałego domku, ogrodzonego zardzewiałą siatką.

Ale – jak to mówią – nikomu pieniędzy w kieszeni liczyć

nie należy, niechaj sobie każdy żyje, jak lubi.

No i żyje!

Pobocza owych szos i dróg mazowieckich przypominają warszawskie trawniki i chodniki sprzed ładnych paru lat: na szarym, miejscami błotnistym poboczu (bo wody gruntowe nadal stoją tu i ówdzie) aż się skrzy od kolorów. Barwne opakowania po chipsach i cukierkach, kolorowe butelki i kartony

ze śmieciami i niech nikt mnie nie przekonuje, że „to śmieć miastowi, czyli działkowicze”, bo działki jeszcze stoją puste, czekając na otwarcie sezonu.

Niektóre gminy, a nawet w brudnych gminach niektóre miejscowości dostrzegają problem, sprzątają lub przekonały mieszkańców do kultury bycia. Tam jest zdecydowanie czystiej, a miejscami – wzorowo! Piękny widok.

Podobnie nawierzchnia dróg – od razu widać, na co dał pieniądze powiat i gdzie droga jest wyremontowana, bezpieczna, a gdzie nagle, zaskakująco się urywa tworząc koronkę gęsto perforowanego dziurami asfaltu. Brrr. Są też miejscowości, nawet małe, które najwyraźniej nie mogąc się doczekać na przychylność finansową powiatu czy urzędu, same zadbały o dobry asfalt na swoim terenie. Zauważyłam, że tam też jest o wiele czystiej.

Wniosek? Wymagajmy od odpowiednich służb miejskich dbania o czystość, ale, jak mówią, czysto jest przede wszystkim tam, gdzie nikt nie śmieci. To także apel do Ciebie, Czytelniku!

zu

Co tam panie na Pradze...

WSZYSTKO SIĘ ZMIENIA

– Nie ma odwrotu – ni to stwierdził, ni to się zdziwił pan Eustachy Mordziak, popatrując na nowy szklany dach nad placem handlowym bazaru na Szebeka. Raz na dach, raz na pana Kazimierza Główkę, swojego kolegę, który właśnie pojawił się na zakupach.

– Nie da się ukryć, panie Eustachy, idzie nowe. Ja, powiem panu, coraz częściej zauważam, że nie nadążam za tymi zmianami. Na przykład coraz więcej wokół mnie ludzi, których kompletnie nie znam, a coraz mniej znajomych.

– Też to mam. Dajmy na to przychodzi klientka od lat. Dzień dobry, dzień dobry, co u pani, co u pana... I nagle nie ma jej, nie pojawia się w bramie. Niby obca osoba, a jakby człowiek na kogoś czekał. Do czasu, aż jakimś przypadkiem nie dowie się, że ona już nie przyjdzie, że już na niebieskich bazarach buszuje. – Popatrz pan, ile tu młodych twarzy. Kto z nich uwierzy, że kiedyś kupowało się tu prosto z wozu, że trzeba było przeciskać się między końmi, że forsą przechodziła z ręki do ręki bez żadnej kasy, żadnych kwitów. Jak by pan kogokolwiek zaczepił i opowiedział, jak było, będą na pana patrzyli jak na Bitwę pod Grunwaldem Matejki.

– To znaczy?

– Jak na dokument epoki dawno minionej. Tak dawno, że aż wierzyć się nie chce, że ona w ogóle była.

– To samo będzie za parę lat. Przyjdą następni i też w głowie nie będzie się im mieściło, że handlowało się spod folii, dajmy na to, że na mrozie, albo w upale, a nie tam, w tym klimatyzowanym centrum, które nam tu kończy.

– Jeśli to jest jakieś pocieszenie, to powiem panu, że wszystko wokół się zmienia. Kto mi panie Eustachy na przykład uwierzy,

że tam, gdzie dziś jest czysta, higieniczna, zaopatrzona jak Pewex stacja Statoilu, była bardzo miła knajpka zatopiona w bzach, z Cyganami, którzy lekko trąconym klientom grali rzewne „Tango Milonga”?

– Musiałbyś pan zacząć od tego, żeby wytłumaczyć, co to był Pewex! No, niech pan spróbuje wytłumaczyć swoim wnukom, że gumę do żucia można było tylko w tym Peweksie kupić, jak oni mają ją teraz na wyciągnięcie ręki. Tak ze wszystkim...

– Najpierw, to oni muszą mi tłumaczyć, co mówią, bo bez słownika ani rusz. Na przykład, czy pan wie, panie Eustachy, co to znaczy w języku młodzieży „KC”?

– „KC”? No, ten, jak mu tam – Komitet Centralny. Partii znaczy się...

– I ja się tak samo wygłupilem!... Komitet Centralny, to było za naszej młodości, a dla dzisiejszych małolatów „KC”, znaczy „kocham cię”!

– To nie można tego normalnie powiedzieć?

– Można, ale to męczące – za długie. Dwa wyrazy. A „KC”, to tylko dwie litery – po co się przemęczać, jak nie trzeba?...

– Na szczęście, jeśli chodzi przynajmniej o nasze czasy, to mamy swojego „Mieszkańca”. Jak ktoś będzie chciał, to zawsze może sięgnąć do zszywk i przeczytać, czym żyła Praga i nasz Grochów. I po naszymu, po polsku. Świadek epoki, że tak powiem.

– Dokładnie tak. Oni teraz 25-lecie obchodzą.

– „Mieszkaniec”?

– No.

– Kiedy to minęło? Ale gazeta fajna, bez dwóch zdań. Taka nasza – o życiu, o tym, co się dzieje, o ludziach, taka i do tańca i do różańca. Czasem do pomyślenia, czasem do płaczu, innym razem do śmiechu. Jak my sami.

– To, co panie Eustachy – niech nam żyją!

– Sto lat!

Szaser

§ PRAWNIK RADZI

Czytelnicy pytają – radca prawny
Marcin Kluś odpowiada.

Jakie warunki muszę spełniać, aby uzyskać rentę po zmarłym mężu i jaka będzie jej wysokość? Czy rentę rodzinną można łączyć z innymi świadczeniami?

Na wstępie należy zaznaczyć, że zgodnie z art. 65 Ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, renta rodzinna przysługuje uprawnionym członkom rodziny osoby, która w chwili śmierci miała ustalone prawo do emerytury lub renty z tytułu niezdolności do pracy lub spełniała warunki wymagane do uzyskania jednego z tych świadczeń. Przy ocenie prawa do renty przyjmuje się, że osoba zmarła była całkowicie niezdolna do pracy.

Prawo do renty rodzinnej przysługujące wdowie reguluje art. 70 Ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych z dnia 17 grudnia 1998 roku. Zgodnie z tym przepisem wdowa ma prawo do renty rodzinnej, jeżeli w chwili śmierci męża osiągnęła wiek 50 lat lub była niezdolna do pracy albo wychowuje co najmniej jedno z dzieci, wnuków lub rodzeństwa uprawnione do renty rodzinnej po zmarłym mężu, które nie osiągnęło 16 lat, a jeżeli kształci się w szkole – 18 lat życia, lub jeżeli sprawuje pieczę nad dzieckiem całkowicie niezdolnym do pracy oraz do samodzielnej egzystencji lub całkowicie niezdolnym do pracy, uprawnionym do renty rodzinnej.

Prawo do renty rodzinnej nabywa również wdowa, która osiągnęła wiek 50 lat lub stała się niezdolna do pracy po śmierci męża, nie później jednak niż w ciągu 5 lat od jego śmierci lub od zaprzestania wychowywania w/w osób.

Wdowa, która nie spełnia w/w warunków i nie posiada niezbędnych źródeł utrzymania ma prawo do okresowej renty rodzinnej przez okres jednego roku od chwili śmierci męża albo w okresie uczestniczenia w zorganizowanym szkoleniu mającym na celu uzyskanie kwalifikacji do wykonywania pracy zarobkowej, nie dłużej jednak niż przez 2 lata od chwili śmierci męża.

Zgodnie z art. 73 Ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych z dnia 17 grudnia 1998 roku, renta rodzinna wynosi:

- 1) dla jednej osoby uprawnionej – 85% świadczenia, które przysługiwałoby zmarłemu;
- 2) dla dwóch osób uprawnionych – 90% świadczenia, które przysługiwałoby zmarłemu;
- 3) dla trzech lub więcej osób uprawnionych – 95% świadczenia, które przysługiwałoby zmarłemu.

Organ rentowy, w oparciu o zgromadzoną dokumentację dotyczącą ubezpieczonego, jest zobowiązany badać uprawnienia do wszystkich świadczeń emerytalno-rentowych, jakie przysługiwałyby zmarłemu w dacie śmierci, oraz ich wysokości i ustalić rentę rodzinną po świadczeniu przysługującym w najkorzystniejszej wysokości. Wszystkim uprawnionym członkom rodziny przysługuje jedna łączna renta rodzinna, która w razie konieczności dzielona jest w równych częściach między uprawnionych.

W razie zbiegu u jednej osoby prawa do kilku świadczeń wypłaca się jedno z tych świadczeń – wyższe lub wybrane przez zainteresowanego. Powyższe jednak nie dotyczy prawa do dodatku pielęgnacyjnego oraz dodatku dla sieroty zupełnej. Dodatki te przysługują osobom uprawnionym (art. 75 i 76 w/w Ustawy), niezależnie od przyznanej renty rodzinnej.



Listy i maile można kierować na adres redakcji.

REKLAMA

MEBLE Z DREWNA

oferujemy:

- łóżka • materace • szafy • komody
- biurka • witryny • stoły • krzesła
- wykonujemy meble na wymiar klienta



Warszawa, ul. Płowiecka 25
(róg Świeckiej)

tel./fax 22 815 35 98

Czynne: pon. – pt.: 10.00 – 18.00

sobota: 10.00 – 14.00

*Na wszystkie meble standardowe znajdujące się na stronie internetowej.

www.meblesosnowe.eu | e-mail: meble@meblesosnowe.eu

**5%
OBOWIĄZUJE
RABAT***

REKLAMA

OGŁOSZENIE O PRZETARGU

SBM „Ateńska” w Warszawie przy ul. Arabskiej 9 ogłasza przetarg nieograniczony na najem lokalu użytkowego przy:

ul. Egipskiej 4 (patio pawilonu) – powierzchnia 15,88 m²

Przedmiotowy lokal (obecnie Lombard) można obejrzeć po uzgodnieniu terminu z inspektorem ds. lokali użytkowych.

Termin postawienia lokalu do dyspozycji – 1 maja 2016 r.

Oferty na w/w lokal należy składać zgodnie z wymogami Regulaminu Przetargów na najem lokali użytkowych w zasobach SBM „Ateńska” **do dnia 21 kwietnia 2016r. do godz. 12⁰⁰** w pokoju nr 9.

Przed złożeniem oferty należy wpłacić wadium w wysokości 500,00 zł za lokal na konto w: PKO BP SA XV O/Warszawa 91 1020 1156 0000 7002 0007 4526.

Otwarcie ofert nastąpi w dniu 21 kwietnia 2016r. o godz. 12³⁰ w siedzibie Spółdzielni.

Wygrywający przetarg zobowiązany jest do uiszczenia kaucji w wys. 3-miesięcznego czynszu netto za najem i złożenia weksla in-blanco (w przypadku osoby prawnej, potwierdzonego osobiście przez osoby uprawnione do reprezentowania).

Regulamin Przetargów, o którym mowa powyżej, można uzyskać w siedzibie Spółdzielni w pokoju nr 5. Jest on również dostępny na stronie internetowej Spółdzielni: www.sbm-atenska.pl

SBM „Ateńska” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

Bliższe informacje można uzyskać w siedzibie Spółdzielni, pok. nr 5, tel. 22 672-03-24 wew. 5 u Pani Patrycji Werczyńskiej.



Fot. Agencja WBF

Halina Rowicka

larność. Tym zachowaniem wzbudzała sympatię.

Ukończyła Państwową Wyższą Szkołę Teatralną w Warszawie. W spektaklu dyplomowym „Bo takie mamy życie...” zagrała u boku samego Wiktora Zborowskiego, Marii Winiarskiej czy Mieczysława Hryniewicza. Jej debiut sceniczny był równie udany. Wystąpiła w tragedii Sofoklesa „Antygona” na scenie Teatru Narodowego. Doskonale sprawdziła się na scenie i związała się z Narodowym na dwanaście lat. Ale to nie jedyna scena, na której występowała. Grała również w Teatrze Nowym i Ochoty.

Na kinowy ekran trafiła jako podporucznik Emilia Horak w dramacie „W te dni przedwiosenne”. W latach 70. była także gwiazdą teatru telewizji dla najmłodszych. Grała w cyklu baśni „Bajki pana Perrault” m.in. jako Kopciuszek i Czerwony Kapturek. Skradła serca wielu dzieciaków. Ale na jej koncie nie zabrakło też ról w znanych i lubianych serialach takich jak „Zmiennicy”, „Modrzejewska”, czy „Życie na gorąco”.

Mimo tak wielu zawodowych sukcesów aktorstwo nigdy nie było w jej życiu najważniejsze. – *Największą dumą jest dla mnie fakt, że udało mi się stworzyć ciepły, rodzinny i serdeczny dom* – wyznała w jednym z wywiadów.

Nie byłoby to możliwe bez wspaniałego męża, Krzysztofa Kalczyńskiego. Poznała go na obozie studenckim w Olsztynie. Ona była studentką pierwszego roku warszawskiej szkoły teatralnej, on natomiast był instruktorem i obiektem westchnień wielu uczestniczek obozu. Nie w głowie były mu jednak żadne kobiety. Jego serce od razu zabiło mocniej właśnie do Haliny. I to do tego stopnia, że po powrocie do Warszawy, specjalnie dla niej zorganizował imprezę. Wszystko po to, aby porwać ją do szalonego tańca, a następnie oświadczyć się ukochanej. Pani Halina była zaskoczona tempem rozwijającej się relacji. Ale czuła, że to mężczyzna jej życia i z ogromną radością przyjęła oświadczenie. Ze ślubem zaczęli do ukończenia przez panią Halinę szkoły teatralnej. Dzisiaj, po tylu latach małżeństwa, nadal są w sobie tak szalenie zakochani. – *Aniołem wprawdzie nie jestem – czasami ogarnia mnie furia – ale istotnie zbyt łatwo nie wpadam w złość i jestem raczej tolerancyjna dla ludzkich słabości* – powiedziała aktorka.

Swoją oazę spokoju znaleźli na warszawskim Gocławiu. Wybudowali dom, który po dzień dzisiejszy znany jest w środowisku aktorskim z niebywałej gościnności. Zajęło im to dziesięć lat. Rodzice aktorki mieli tu działkę i właśnie to zainspirowało ich do budowy,

choć z początku pomysł ten wydawał im się szaleństwem. Ale z perspektywy czasu, ani przez chwilę nie żałują tej decyzji. Żyją w centrum miasta, a czują się jak na wsi. Na Gocławiu jest więcej zieleni, mniej dymu i świeże powietrze. Mają też swój ogródek.

– *Uwielbiam pracować w ogrodzie. Gdyby nie to, że ciągle na coś nie starcza mi czasu, zajmowałabym się nim bez przerwy i z przyjemnością. W mieszkaniu wszystko jest martwe, nawet jeżeli są jakieś kwiatki to są one w doniczkach. Tu jak tylko puszczą śniegi, coś zaczyna kiełkować w ziemi. To jest fascynujące. To jest dopiero życie* – wyznała pani Halina.

W drugiej części bliźniaka mieszka siostra aktorki. Panią Halinę najbardziej cieszą chwile spędzone w gronie najbliższych, a w szczególności trójką jej dorosłych już dzieci.

Najstarsza córka pani Haliny, to Anna Kalczyńska, znana dziennikarka stacji TVN. Syn Filip, zdawał do szkoły teatralnej, ale w rezultacie ukończył... wydział marketingu i zarządzania. I podobnie jak o rok starsza siostra został prezenterem telewizyjnym. Najmłodsza córka Marysia studiowała na uniwersytecie Capitele w Tuluzie we Francji.

– *Człowiek cały czas zastanawia się czy nie popełnił jakiś błędów. Ale żadnych*

większych pretensji do siebie nie mamy. Jesteśmy dumni z tego, że nasze dzieci uniknęły nałogów. Ochroniliśmy je przed tym. Oczywiście były różne życiowe potknięcia, ale zawsze się z nich podnosiliśmy. Uważnie przyglądaliśmy się ich poczynaniom, chociaż nie zawsze ich wybory były po naszej myśli. Mogliśmy sugerować im pewne rozwiązania, jednak to do nich należały ostateczne decyzje – zdradziła pani Halina.

Obydwoje z mężem doczekali się też wspaniałych wnuków. Rodzina od zawsze była dla nich najważniejsza. To dla nich priorytet i fundament. Obydwoje zawsze powtarzają, że jeżeli w rodzinie jest dobrze, to wszystko inne samo się układa. Zawsze się to sprawdzało i tak jest po dziś dzień. Trwała i szczęśliwa rodzina to ich wybór, a nie przypadek. I patrząc na życie pani Haliny, nie ma ani trochę przesady w stwierdzeniu, że jeżeli ktoś wychowywał się w kochającej, dającej wsparcie rodzinie, otrzymał bonus na całe życie. Nie dziwi więc uśmiech, który nie schodzi z twarzy aktorki. Pytana, skąd tyle w niej radości, odpowiada, że się z tym urodziła. I zaraz dodaje, że uśmiech to w życiu podstawa. Wie, że należy być uśmiechniętym, bo wtedy spotyka się takich, co też się uśmiechają...

(ad)

Jest jedną z niewielu artystek, które nie boją się i nie przejmują upływającym czasem. Niedawno świętowała swoje sześćdziesiąte czwarte urodziny.

– *Halina uważa, że przemijanie, poddawanie się biegowi lat, to naprawdę coś pięknego. Jest dojrzałą kobietą i ma w sobie harmonię, co oznacza, że to, co dzieje się z jej ciałem, jest w zgodzie*

z tym, co się dzieje w jej psychice – mówi o pani Halinie aktorka Teatru Narodowego.

Inni wychwalają ją również za to, że nigdy nie brała udziału w „wyścigu szczurów”. Nie zabiegała o duże role i popu-

REKLAMA

REKLAMA



ul. Bora-Komorowskiego 21
lokal 307 (obok Rossmanna)
Warszawa - Gocław
(3 km od skrzyżowania Marsa z Płowiecką)

Rejestracja telefoniczna:
(22) 250 15 77

Godziny przyjęć: pon. - pt. 7 - 21, sobota 8 - 14
www.boramed.pl

BADANIA USG dorośli i dzieci

Piersi
Tarczycy
Jamy brzusznej
Stawów biodrowych u dzieci
Przeziębniaczkowe u dzieci

Węzłów chłonnych
Stawów, więzadeł
i mięśni
Dopplerowskie
i wiele innych

GINEKOLOGIA

Kompleksowe
prowadzenie ciąży

USG 3D/4D, genetyczne
Test PAPP-A, ECHO serca płodu

Certyfikat Londyńskiej Fundacji
Medycyny Płodowej FMF

Konsultacje
ginekologiczne

USG ginekologiczne
Cytologia
Antykoncepcja
Wkładki
wewnątrzmaciczne

STOMATOLOGIA

Stomatologia
zachowawcza
Stomatologia dziecięca

Ortodoncja
Protetyka
Chirurgia

REHABILITACJA dorośli i dzieci



Kompleksowa terapia bólu i leczenie schorzeń narządu ruchu.

Fizykoterapia
Kinezyterapia
Dla kobiet w ciąży

Ortopedyczna
Neurologiczna
Osteopatia

Masaż
Kinesiotaping
Dziecięca

SENIORZY (po 65 r.ż.) - PROMOCJA

- 20% zniżki przy zakupie pakietu 10 takich samych zabiegów
Konsultacja fizjoterapeutyczna 0 zł przy wykupie pakietu

- 30% zniżki na każdy Masaż - **promocja obowiązuje do dnia 30 kwietnia 2016**

DOWIEDZ SIĘ O PAKIETY POZOSTAŁYCH USŁUG I ZNIŻEK.

SPECJALIŚCI

m.in. endokrynolog, pediatra, kardiolog, ortopeda dorośli i dzieci,
okulista, gastrolog, dermatolog, laryngolog, internista, chirurg,
urolog, neurolog, reumatolog, hematolog, hepatolog, dietetyk

Zniżki/promocje nie sumują się z innymi promocjami / Zakres usług może ulec zmianie



RAZEM OD 25 LAT!



Kapela Praska zaśpiewała dla nas specjalnie napisaną piosenkę.

O udanym przyjęciu urodzinowym niebicie świadczy kilka faktów. Zapowiedzią sukcesu są życzenia przychodzące już na kilka dni przed datą wydarzenia. Wiadomo było, że chodzi o 1 kwietnia, a rocznica jest okrągła – 25 lat! To wtedy, w małym pokoiku przy ulicy Świętosławskiej, trzysobowy areopag wymyślił „Mieszkańca”. Teraz, po latach, zapowiadało się podniosłe świętowanie, chociaż blisko 50 osób, osobiście, listownie i mailowo, dało wyraz, że pamięta, celebrytuje w sercach, ale okoliczności powodują, że nie będą mogli być tego dnia na Grochowie. Dwa mailowe listy przysłyżły aż z kontynentu amerykańskiego, oba od profesorów medycyny: Andrzeja Budaja, wybitnego kardiologa i Wojciecha Marczyńskiego, uznanego na całym świecie ortopedy.



Na zdjęciu od lewej: Dariusz Lasocki, Adam Kwiatkowski, Jan Maria Jackowski.

Drugim faktem zapowiadającym udane przyjęcie urodzinowe... są trudności przy ustaleniu listy gości. Przyjaciół wielu, sala w Centrum Promocji Kultury niby ogromna, ale jakas tam pojemność ma. Więc były prośby, sugestie – wszystkie staraliśmy się uwzględnić. Udało się. Listę gości otwierali senatorowie:

Marek Borowski i Jan Maria Jackowski oraz posłanki: Małgorzata Wypych i Kornelia Wróblewska. Byli przedstawiciele władz ustawodawczych i wykonawczych, w tym: szef Gabinetu Prezydenta RP Adam Kwiatkowski, prezes Narodowego Funduszu Zdrowia Andrzej Jacyna, przewodniczący Rady Nadzorczej TVP Dariusz Lasocki. Byli burmistrzowie praskich dzielnic Warszawy i nasz kraj, Rober Kempa, „rzucany” na burmistrzowanie na Ursynowie... Byli radni Warszawy i dzielnicowi, prokuratorzy i służby mundurowe, artyści, Zaci Mieszkańcy, biznesmeni, prezesi spółdzielni mieszkaniowych, spożywców i WSH Fali oraz CH Szembeka, przedstawiciele oświaty, służby zdrowia, w tym prezesi szpitali – Jarosław Rosłon ze Szpitala Międzyzleskiego, Witold Bromboszcz ze Szpi-

tała Grochowskiego, Ewa Łagodzka – dyrektor SZPZŁO Praga-Południe oraz dyrektor II Oddziału ZUS Alicja Trojanowska, przedstawiciele świata kultury, sportu i mediów. Deweloperów reprezentowali: prezes Andrzej Skowroński z Sabe Investments, Zenon Tabor z Towarzystwa Budowlanego Probud oraz Andrzej Ko-



Jarosław Rosłon, dyrektor Międzyzleskiego Szpitala Specjalistycznego, przekazał nam jubileuszowy upominek.

wal z TBS Praga-Południe. Nie zabrakło też laureatów naszego konkursu Superwitryny, m.in. Michała Nivette z firmy Nivette i Edwarda Markowskiego z Edmarku, Ewy i Mirosława Mirkowiczów z Figaro.

Jak zaczęło brakować miejsc na parking, wiedzieliśmy, że dotarli wszyscy. No, prawie wszyscy... Zabrakło oficjalnego przedstawiciela Miasta Stołecznego Warszawy. Echo już niosło po Grochowie, bo Kapela Praska potrafi przyciąć zza ucha, a w formie tego dnia byli olimpijskiej. Rodziło to pewne problemy, bo warszawski oddział TVP chciał kręcić wywiady, a nie bardzo się udawało znaleźć ciche miejsce. Ale i z tym sobie poradziliśmy.

„Razem od 25 lat” – brzmiało nasze hasło, pod którym na scenie zaczęły się dziać podniosłe rzeczy. Wiesław Nowosielski, redaktor naczelny „Mieszkańca”, w otoczeniu redakcji, szybko przypomniał, jakie idee chce propagować „Mieszkaniec”: rozwój samorządności lokalnej, propagowanie patriotyzmu, także gospodarczego, poszanowanie dla oddolnych inicjatyw, szacunek rządzących do rządzących. Integracja środowisk dla ważnych celów. Propagowanie osiągnięć. Likwidacja dystansu prawobrzeżnej części Warszawy do reszty stolicy. Podziękował Czytelnikom i reklamodawcom, bez których gazeta w formule prasy bezpłatnej nie mogłaby istnieć. Wiesław Nowosielski dodał także, że nie samą historią „Mieszkaniec” żyje, a najlepszym dowodem niech będzie fakt, że od 1 kwietnia funkcjonu-

je już nowy serwis gazety – www.mieszkaniec.pl, na którym na bieżąco umieszczane są najświeższe informacje.

Szef Gabinetu Prezydenta RP, Adam Kwiatkowski w imieniu Prezydenta RP, udekorował Krzyżami Zasłu-

gi czworo spośród nas. Złoty Krzyż otrzymała Barbara Morawska-Nowosielska, wydawca „Mieszkańca”, a srebrne – publicystka gazety Elżbieta Golińska, reporter Adam Sylwester Rosiński i fotoreporter Leszek Pogorzelski, którego

fotogramy umieszczone zostały na specjalnej, okolicznościowej wystawie w Centrum Promocji Kultury. Za odznaczenia podziękowała „złota” Barbara Nowosielska.

Senator praski, Marek Borowski, wystąpił z utwo-



Odznaczeni. Od lewej: Leszek Pogorzelski, Barbara Nowosielska, Adam Rosiński.



Minister Adam Kwiatkowski dekoruje Srebrnym Krzyżem Zasługi red. Elżbietę Golińską.



Senator Marek Borowski odczytał wiersz własnego autorstwa.

25 LAT MIESZKAŃCA

MOTTO:
DZIAŁAJ LOKALNIE, MYŚL GLOBALNIE!

Zimą w Zakopcu wypilem grzańca
Chcę płacić. „Eee tam, daj Pan MIESZKAŃCA!”
W Niu Jorku spotkałem Amerykańca
„How are you” – krzyknął – „Do you have MIESZKAŃCA?”
Byłem w Australii – to świata kraniec
Wyskoczył kangur – w torbie... MIESZKANIEC!
W Rzymie patrzę – biskup, w rękę ma różaniec
Ale spod sutanny wystaje... MIESZKANIEC!
W Alcatraz słyszałem prośbę skazańca:
„Nie chcę cygara, dajcie mi MIESZKAŃCA!”
Żona mi mówi: „Dostaniesz kuksańca!”
Znów nie przyniosłeś do domu MIESZKAŃCA!”
A ja: „Kochanie, nie trzeba szturchańców”
Otwieram teczkę – a tam pięć MIESZKAŃCÓW!
Gdy rząd zakłada prasie kaganiec
Pierwszy do boju rusza MIESZKANIEC
I wolność słowa głosi na szańcu
Możesz polegać na naszym MIESZKAŃCU!
Nowosielski Wiesław to nie jest narwaniec
Najlepiej o tym świadczy MIESZKANIEC.

MORAL:
Trza być ostatnim popaprańcem
By nie zachwycać się MIESZKAŃCEM!

Marek Borowski



Burmistrz Pragi Południe, Tomasz Kucharski, złożył nam życzenia w imieniu władz dzielnicowych.

rem wierszowanym, w którym udowodnił, że „Mieszkaniec” jest marką globalną. Burmistrz Pragi Południe Tomasz Kucharski w imieniu władz dzielnicowych (rok temu zapowiedział, że pomoże zorganizować urodziny „Mieszkańca” i wywiązał

czy aby władze dzielnicy nie zostały za coś skrytykowane, ale – jak wyjaśnił – obawę tę tłumi zrozumieniem dla wagi prasowej krytyki. A w wydaniu „Mieszkańca” jest ona wyważona. Mirosław Szytber, prezes Stowarzyszenia Kupców Bazaru Szembeka,



Laudację wygłosił prezes CH Szembeka Mirosław Szytber.

na Mokotowie i Ursynowie, przyznał ze sceny, że byliśmy dla niego inspiracją, i także życzył nam byśmy nie ustawiali w biegu.

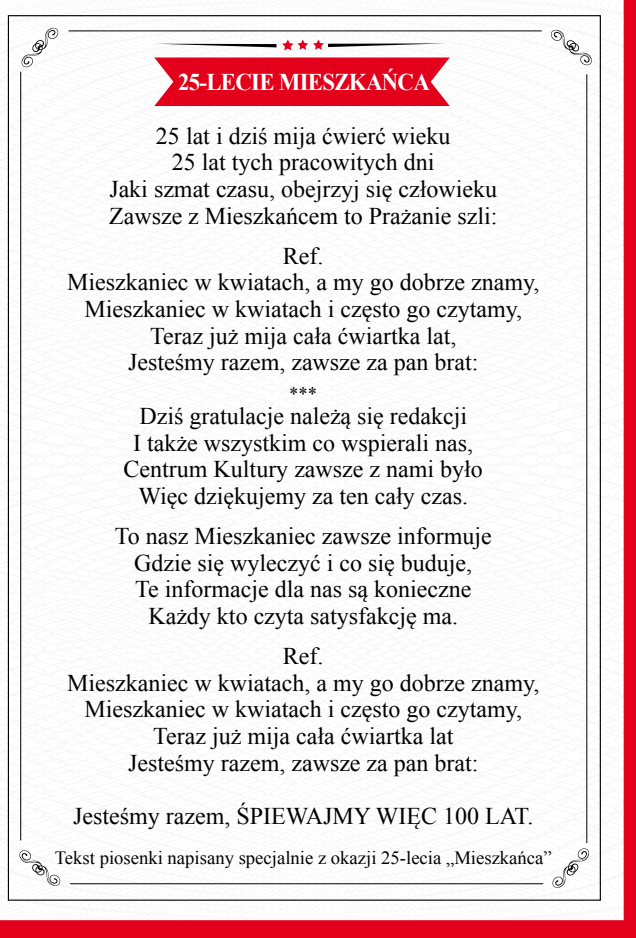
Kolejną miarą udanej imprezy jest dobrze dobrana muzyka. Kapela Praska rozkołysała salę. Okazało się też, że jeden z utworów został specjalnie napisany dla „Mieszkańca”. Poczytajcie słowa tej piosenki.

Po godzinie przenieśliśmy się z imprezą do foyer – wjechał, wielki pyszny tort. Wspólnie kroili go Barbara Morawska-Nowosielska, Wiesław Nowosielski i burmistrz Tomasz Kucharski. Później goście łączyli się w grupki, z których co i raz dało się słyszeć: ojej, jak

dawno się nie widzieliśmy. Dobrze, że są takie okazje, by się spotkać.

Sami też zajęliśmy się wspomnianiem i celebrowaniem, więc na tym zakończymy relację ogólnym: naprawdę fajnie było. Widać to na zdjęciach... Wszystkim bardzo dziękujemy, a szczególnie członkom Komitetu Obchodów 25-lecia „Mieszkańca” za przeogromną pomoc oraz całemu zespołowi Centrum Promocji Kultury i jego szefowej Barbarze Gembler-Wasiak, że pamiętali o każdym szczególe, dzięki czemu cała impreza była fantastyczna.

A teraz ruszamy do pracy!
Tomasz Szymański



Również burmistrz Wawra, Łukasz Jeziorski, złożył nam jubileuszowe gratulacje.

się z obietnicy wzorowo) podziękował, pogratulował, życzył sukcesów. Burmistrz Wawra, Łukasz Jeziorski, powiedział, że zawsze trochę się boi, otwierając gazetę,

podziękował za wieloletnią współpracę i życzył wielu sukcesów. Andrzej Rogiński, redaktor naczelny podobnego do „Mieszkańca” pisma „Południe”, ukazującego się



Po części oficjalnej przyszedł czas na tort...



...i tańce.



Minister Adam Kwiatkowski złożył życzenia jubileuszowe całemu zespołowi.



Właścicielki najpiękniejszego uśmiechu w mieście. Od lewej: Katarzyna i Barbara Wasiak z redaktorem naczelnym.



3 kwietnia br. w Sanktuarium MB Królowej Polskich Męczenników przy al. Stanów Zjednoczonych odprawiona została Msza Święta Dzięczynna w intencji 25-lecia „Mieszkańca”. Mszę św. koncelebrował ks. prałat Krzysztof Jackowski – proboszcz miejscowej parafii, który towarzyszy naszej gazecie od początku jej istnienia.

Specjalistyczne leczenie bólu

Mgr fizjoterapii – osteopata, Jakub Górnicki, przyjmuje pacjentów w każdym wieku. Leczy ostre i przewlekłe bóle kręgosłupa, stawów i mięśni. Do największych zalet zabiegów u osteopaty należy szybki i długotrwały efekt, a poprawa następuje często po 3-5 zabiegach. Osteopatia, to metoda, która nie tylko leczy, ale ukierunkowuje organizm do prawidłowego funkcjonowania. **Dogodne godziny przyjęć dla osób pracujących.**

Ważne! Zabiegami tymi usuwane są również zaburzenia funkcjonowania układu gastrycznego, urologicznego, ginekologicznego, oddechowego, bóle głowy u dzieci i dorosłych, zespoły bólowe u kobiet w ciąży i profilaktyka okoloporodowa. Pan mgr Górnicki prowadzi również diagnostykę i korektę wad postawy.

W Ośrodku NATURMED są do wglądu podziękowania i opinie o efektach zabiegów u mgr Górnickiego i pozostałych specjalistów.

Prosimy przynosić badania kręgosłupa (nawet te sprzed lat), oraz badania dotyczące innych chorób aktualnych i.

Pan Jakub Górnicki zajmuje się trudnymi przypadkami klinicznymi leczonymi nieskutecznie innymi metodami. Takie zabiegi w ogromnej ilości przypadków zapobiegają operacjom przepuklin kręgosłupa oraz stawów: kolanowego, biodrowego, ramienionowego. Usprawniane jest połączenie i zależność od kręgosłupa – układu krwionośnego i więzadeł pod kontrolą układu nerwowego, ponieważ ograniczone ukrwienie, wokół jakiegokolwiek kręgu lub stawów powoduje stany zapalne, zwyrodnienia i problemy bólowe.

Uwzględniając badania (RTG lub rezonans MR) – osteopata odblokowuje nieprawidłowości likwidując ból.

Wskazaniami do zabiegów są między innymi: zaburzenia czucia, drętwienie kończyn, stany pourazowe, naciągnięcia, zwichnięcia „kolano skoczka”, „łokieć tenisisty”, rwa kulszowa i barkowa, bóle pleców i szyi. To ogromna szansa pomocy osobom cierpiącym, a nie mogącym poddać się operacji, ani brać leków. Jest to uznana i bardzo ceniona metoda leczenia w systemie medycznym.

„Mgr Górnicki zlikwidował mi ból barku i drętwienie rąk, które było leczone lekami i fizykoterapią bezskutecznie”. Gorąco Mu dziękuję!

Janusz Zwada (l. 56) z Otwocka

„Miałam straszne bóle mięśni nóg i rąk. Badania najróżniejsze nie były w stanie stwierdzić przyczyny tego bólu. Nałykałam się mnóstwo leków, ale po Panu Górnickim nie mam zupełnie bólu, nie muszę brać żadnych leków”.

Anna Z. (l. 49) z Błonia

„Zniszczyłem wątrobę i nerki, leki na bóle wywołały u mnie cukrzycę! Pan Jakub Górnicki spowodował swoimi zabiegami, że mogłam odstawić leki, a rwa kulszowa i sztywność poranna niemal całego ciała, oraz zawroty głowy ustąpiły zupełnie. To dla mnie jest niesamowite. Ponad trzy lata leczenia bez efektów, wydatki na leki i utrata zdrowia”. Jestem panu Jakubowi wdzięczna.

Barbara Kunik (l. 69) z Ursusa



Mgr Górnicki jest wykładowcą w jednej z warszawskich uczelni na Wydziale fizjoterapii i Wydziale medycyny osteopatycznej.

Mgr fizjoterapii - osteopata, Jakub Górnicki

„Mgr Górnicki wyrównał poziom łopatek spowodowany skoliozą u mojej dwunastoletniej córki, choć skolioza była bardzo poważna. Gimnastyka, pływanie – niewiele pomagało – choć trwało ponad cztery lata”.

Matka 12-letniej Ani G. z Włoch

„Dziękuję Panu Górnickiemu za zabiegi. Dzięki niemu uniknąłem operacji kręgosłupa i barku. Mogę być znów aktywny zawodowo i w sporcie”.

Marek W. (l. 41) z Warszawy

(AS)



Zapisy i informacje:

**od pon. do piąt. w godz. 9.00 – 19.00,
Tel.: 22 662 49 07, 604 092 007,
Ośrodek Medycyny Manualnej
NATURMED (ZOZ 722),
Ursus-Gołąbki, ul. Koronacyjna 15**

REKLAMA

REKLAMA



PRZEŁOM W LECZENIU ŻYŁAKÓW KOŃCZYN DOLNYCH!

Metoda pary wodnej
VenoSteam™

- jest skuteczna w leczeniu wszystkich rodzajów żyłaków
- para wodna dociera do wszystkich zakątków żył
- żyłaki bocznic i żyłaki pniowe można usunąć w ramach jednego zabiegu



**Usuwanie „pajęczków naczyniowych”
za pomocą radiofrekwencji – urządzenie VIRIDEX**

* Podczas konsultacji wykonywane jest badanie przepływu krwi w tętnicach i żyłach – USG Doppler.

Nasi specjaliści zapraszają: Prof. M.Maruszyński, dr René Milleret,
dr n. med. T.Zwierowicz, dr M.Pawelczyk oraz dr J.Włodarski.

MEDICAL ESTHETIC WARSZAWA

ul. Arabska 5
03-977 Warszawa

Tel. 22 403 64 26
Tel. kom. 695 938 094

www.ChirurgiaEstetyczna.pl

NASIONA CHIA NA DESER

I wszystko będzie cza-cza-cza

Święta minęły, chociaż w lodówce jeszcze pozostał kawałek złocistego sernika. I soczysta szyneczka. Oraz aromatyczny pasztecik. Ale wiosną patrzę w okna i w tym spojrzeniu – bądźmy szczerzy przed sobą – wyraźnie odczytamy: już pora coś zmienić. I spróbować czegoś zupełnie innego.

Na przykład, nasiona chia, które ma w swoim e-sklepie (www.organicvillage.pl) firma Organic Village. Bardzo wysokiej jakości produkt oznakowany, jak wszystkie produkty Organic Village, znakiem EKO.

Nasiona chia to małe ziarenka, które z wyglądu przypominają mak. Przywędrowały do nas z Ameryki Południowej, gdzie od wieków stanowiły bardzo ważny element diety. Może dlatego, najpiękniejsze tańce na świecie, jak tango i cza-cza, pochodzą z Ameryki Południowej, bo jeszcze w dawnych czasach ten naród jadł chia?... Obecnie, dzięki swoim niepowtarzalnym właściwościom, nasiona chia stają się coraz popularniejsze na całym świecie.

Te niezwykle nasiona zawierają aż 20% białka, 25% błonnika i ponad 30% tłuszczu (z czego ponad połowa to cenne kwasy tłuszczowe omega-3). Są także bombą witamin i minerałów. Dzięki zawartości witaminy A korzystnie wpływają na kondycję oka oraz układ odpornościowy organizmu. Łącznie z witaminą E wzmacniają włosy oraz paznokcie i ujędrniają skórę. Obecność witaminy D sprzyja zdrowiu kości i zębów oraz układu krążenia, natomiast witaminy z grupy B wpływają na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Oprócz tego, nasiona chia zawierają 5 razy więcej wapnia niż mleko, 2 razy więcej potasu niż banany, a kwasów tłuszczowych omega-3 więcej niż stynąca z nich łosoś!

Choć brzmi to niewiarygodnie, małe nasiona chia potrafią wchłoniąć 10 razy więcej płynu niż same ważą. Po namoczeniu w wodzie lub mleku roślinnym wytwarza się między nimi żelowa otoczka. Stąd już tylko krok do przyrządzenia pysznego i zdrowego deseru: namoczone nasiona można wymieszać lub zblendować z suszonymi owocami i udekorować świeżymi. Uzyskujemy w ten sposób efektowny, pełnowartościowy niskoprzetworzony i przepyszny deser. A po tym można zacząć się uczyć, na przykład – trzeba coś zmienić! – tańczyć cza-cza. I śpiewać cudną starą polską piosenkę, którą śpiewała Hanna Rek : „Jestem cza-cza-czarująca...”.



**OSIEDLE WILGA,
GOŚCŁAW**

Edinvest s.A.

**Do zamieszkania
w tym roku**

SPRAWDŹ NASZĄ OFERTĘ

**22 671 95 28
www.edinvest.pl**



**NOWY KLUB FITNESS
PRAGA POŁUDNIE**

**PRZEDSPRZEDAŻ
PROMOCYJNE CENY**

DLA PIERWSZYCH KLUBOWICZÓW

od 109 zł

792-827-391

zadzwoń

792-827-398

Galeria Szembeka
ul. Zamieniecka 80
www.corefitness.com.pl





ŚMIESZKANIEC

Mąż do żony:
– Kochanie, popatrz! Wiosna, ptaszki śpiewają, słonko grzeje, a ty się tu męczysz szorując podłogi. Pomyśl tylko, czy nie lepiej wstać, wyjść na zewnątrz i umyć mój samochód?

Sekretarka mówi do wchodzącego szefa:
– Panie prezesie, wiosna przyszła!
– Czy była na dziś ze mną umówiona?

Dyrektor rozmawia z kandydatami na głównego księgowego zadając każdemu z nich pytanie: ile jest dwa razy dwa?
– Cztery – padają kolejne odpowiedzi. Ostatni kandydat mówi coś innego:
– A ile pan sobie życzy?
– Ma pan tę pracę!

– Żona zemdlła tylko raz w życiu. Byliśmy w kasynie, wpadła w oko krupierowi, który poradził, by postawiła na liczbę równą liczbie jej lat. Postawiła na 35. Wypadło 48. Właśnie wtedy zemdlła.

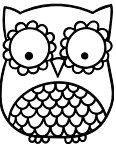
Wesoły Romek



WARTO WIEDZIEĆ

Wieś Gróchów była częścią gminy Wawer. Jednak z czasem się rozrastała, korzystając z bliskości stolicy. Powstawały nowe domy, nowe ulice. Nawet, gdy były ledwie piaszczystymi ścieżkami, nadawano im nazwy. Czasami odnajdziemy je na starych mapach, ale niekiedy były to nazwy używane jedynie zwyczajowo. Gdy Gróchów, wraz z wielką potacją prawobrzeżnej Warszawy, został przyłączony do stolicy (właśnie mija 100 lat od tych doniośnych wydarzeń), pojawiły się problemy bardzo często wynikające z tego, że grochowskie ulice nosiły nazwy ulic warszawskich! Konieczne były zmiany. To między innymi dotyczyło takich ulic, jak Przasnyska, której nazwę zmieniono na Szaserów, Racławicka, która stała się Ostrołęcką czy Sandomierska – dzisiejsza Łukowska. Ale niektóre inne ulice dostały też nowe nazwy, zwłaszcza po roku 1918. Kobielska zamiast Białej Wisielki (Czarna Wisielka to była Paca), Dwernickiego zastąpiła Anatolską, Bractawska – uroczo brzmiącą Bluszczańską, a współczesna Międzyborska to dawna Droga do Kamionka.

Ciekawska

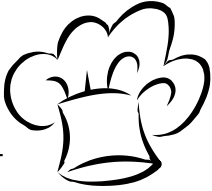


RADY CIOTKI AGATY

Święta za nami, czas majówek i działkowania – przed nami. Dlatego kilka przypomnień o usuwaniu plam. Tłuste plamy, na przykład z masła, spróbuj usunąć zwykłym szamponem do włosów, wcale lub słabo rozcieńczonym. To działa na ubrania, ale i na dywany! Podobnie można próbować usunąć plamy z kakao i wielu rodzajów czekolady. Musztarda, zawierająca w swoim składzie ocet winny, który świetnie utrwała farbowane jajka wielkanocne, ale i inne zmiany barw, bywa niemożliwa do usunięcia. Najpierw próbuj letnią wodą z płynem do mycia naczyń, lecz prawdę mówiąc plama niekoniecznie zniknie. Wiele musztard ma kolor „podkręcany” kurkumą. Wyglądają apetycznie, ale barwią... trwale. Cola, herbata, soki – zawsze najpierw zwykła, zimna woda. Im szybciej od zalania, tym skuteczniej. Potem można stosować nawet chemiczne odplamiacze, albo próbować sokiem czy rozcieńczonym kwaskiem cytrynowym, ale – uwaga! Domowe, naturalne środki mogą odbarwiać kolorowe lub wzorzyste tkaniny!

ZAJRZYM DO KUCHNI

W POSZUKIWANIU WITAMIN I WIOSENNEJ SIŁY.



▲ BIAŁA RZODKIEW – starta na grubej tarce razem z marchewką (proporcje 1:1), wymieszana z sokiem z cytryny, odrobiną soli, cukru, czubatą łyżką natki pietruszki posiekanej bardzo drobno i 3-4 łyżkami gęstej śmietany, którą można zastąpić mniej zdrowym, wyrazistym majonezem. Wymieszać, zjadać, cieszyć się wiosną.

▲ BIAŁA RZODKIEW – jedną rzodkiew i dwa kwaskowe jabłka zetrzyj na tarce, skrop cytryną, dodaj posiekaną bardzo drobno białą część pora, pęczek siekanej natki, dorzuć uprażone pestki dyni lub orzechy włoskie (mogą być też po prostu orzechy mielone). Całość zalej sosem zrobionym z łyżki leciutko podgrzanego miodu, 2 łyżek oliwy i soku cytrynowego. Można posolić, ale wcale nie jest to konieczne! Smakuję znakomicie.

▲ Sos CHRZANOWY – to prawdziwe wyzwanie dla wyobraźni. Sos może być na zimno i na gorąco, sporządzany na tysiąc sposobów. Najprostszy – wymieszaj serrek homogenizowany z tartym chrzanem ze słoiczka i odrobiną soli. Znakomity do wędlin drobiowych i schabu oraz do opiekanych ziemniaków. Sprawdza się jako dip do maczania słupków młodych marchewek, cukinii czy różyczek kalafiora. Sos na gorąco – do bulionu dodaj białą zasmażkę, by go zagęścić. Do tego ciut mleka, 3-4 łyżki kwaśnej śmietany i tyle chrzanu, by wyraźnie zdominował pozostałe smaki. Po dodaniu chrzanu sos nie powinien już się gotować. To świetny sos do białej kiełbasy na gorąco, mięs pieczonych czy jarzyn z wody.

▲ TWAROŻEK ŚNIADANIOWY – wymieszaj twarożek (np. granulowany lub tradycyjny) z posiekaną rzeżuchą, którą każdy potrafi wyhodować (na zdrowie!) na wilgotnej wacie. Dodaj siekany, drobny szczypiorek, odrobinę soli – wymieszaj i gotowe. Samo zdrowie!

▲ MARCHEWKOWA SURÓWKA – startą na drobnej tarce marchew wymieszaj z chrzanem (najlepiej śmietankowym) i tartym, słodkim jabłkiem, dodaj odrobinę (łyżeczkę) miodu i kilka łyżek soku jabłkowego. Wymieszaj dokładnie, podawaj natychmiast. Wspaniale i soczyste!

▲ KOKTAJL BURACZANY Z JABŁKIEM – wyszorowanego, starannie obranego buraka pokrój w kostkę, dodaj podobnej wielkości kwaskowe jabłko, wrzucaj partiami do sokowirówki i od razu podawaj. Jeśli jabłko było słodkie, dodaj soku z cytryny.

Pyszna Józia

H O R O S K O P

Baran
21.03-21.04

Czeka cię wyjazd. Przygotuj się do niego dokładnie i dobrze zaplanuj. Twoja nieobecność w domu może spowodować frustrację najbliższych. Nie martw się, poradzą sobie bez ciebie, a tobie przysła się mały odpoczynek od codzienności. Po powrocie zostaniesz bardziej doceniony.

Byk
22.04-21.05

Dobre dni na rozsądne i inteligentne działanie, które może przynieść wiele korzyści. W uczuciach nie wszystko ułoży się po twojej myśli. Nadmiar wymagań i egoizm mogą sprawić, że wystraszysz partnera. Ponadto nie trać wrażliwości na jego problemy. Sprawy zawodowe mogą się zmieniać z dnia na dzień z powodu nowych zaskakujących wiadomości.

Bliźnięta
22.05-21.06

Czujesz się wspaniale i pozytywnie patrzysz na świat. Świetnie poradzisz sobie ze wszystkimi trudnościami. Najtrudniejsze negocjacje pójda ci jak z płatka. Teraz jest też dobry okres na zawieranie nowych znajomości. Wykorzystaj wolny czas na załatwienie zaległych spraw i zafunduj sobie jakiś markowy ciuch.

Rak
22.06-22.07

Możesz cierpieć z powodu chwilowych niedoborów finansowych. Ale te kłopoty zrekomensuje ci ciepła, miła atmosfera domowego zacisza. Możesz liczyć na swoich bliskich. Czeka cię też szalone tempo w pracy. Musisz uzbroić się w cierpliwość i wykazać sporą elastycznością w kontaktach ze współpracownikami.

Lew
23.07-23.08

Mimo rozlicznych obowiązków jesteś w dobrej formie i nastroju. Przeżywasz okres wzmożonej vitalności i przytłumy sił. Musisz tylko uważać, aby nie robić zbyt wielu rzeczy naraz. Twoja dobra passa w sprawach zawodowych i prywatnych nie będzie zagrożona przez długi czas. Poświęć więcej uwagi bliskiej ci osobie.

Panna
24.08-23.09

W sprawach zawodowych będziesz miał więcej obowiązków, ale poradzisz sobie na pewno! Spotka cię satysfakcja, której nawet się nie spodziewałeś. Ktoś wreszcie doceni twój zapał i poświęcenie. Czeka cię miłe, niespodziewane spotkanie, które może przerodzić się w coś... ciekawego. Samopoczucie będziesz mieć coraz lepsze.

Waga
24.09-23.10

Niestety, nie jesteś teraz w najlepszej formie. Więcej uwagi i czasu poświęć swojemu zdrowiu. Twoja energia może być przytłumiona i możesz wolniej reagować na niektóre wydarzenia. Bądź bardziej serdeczny dla swojego partnera. Możliwe, że czeka cię spora niespodzianka w sprawach finansowych.

Skorpion
24.10-23.11

Możesz odnosić teraz niesamowite sukcesy lub też ponosić porażki. Te urozmaicenia czekają cię w najbliższych tygodniach. Jak długo będą trwałe, zależy tylko od ciebie. Ponadto za bardzo zajmuje cię praca. Czyż nie tracisz okazji do nawiązania ciekawych znajomości? Niepotrzebnie zawracasz sobie głowę przelotnymi flirtami, może czas na stabilne uczucie?

Strzelec
24.11-22.12

Masz teraz sporo szczęścia w pracy, w uczuciach i finansach. Jak długo ci się będzie wiodło, zależy od twoich poczynań. Nie zmarnuj teraz kilku okazji do pomnożenia majątku. Sprawy uczuciowe wymagają też odpowiedniej oprawy i czasu. Pamiętaj, że „każdy może być kowalem swojego losu”. Nie zapominaj o zdrowiu, które wymaga witaminowego wsparcia.

Koziorożec
23.12-20.01

Sprzyjają ci wszystkie okoliczności i czas najwyższy pomyśleć o miłych sprawach. Samotni mają szansę na pewną, solidną i szczęśliwą miłość. Powinieneś teraz nastawić się na same pomyślne sprawy i spróbować wyjść szczęściu naprzeciw. Dopisuje ci fart do finansów, czujesz się wspaniale – czegoż więcej trzeba, żeby zmienić swoją sytuację? Zaczni działac.

Wodnik
21.01-19.02

Przed tobą udane dni. Masz wspaniałą okazję pokazać, na co cię stać. Twoja żywiołowość znajdzie ujście w szalonych zakupach z najbliższymi. Zapał i energia aż cię roznoszą, postaraj się więc spożytkować je także na świeżym powietrzu. Nie oczekuj też zbyt wiele w sprawach zawodowych. Musisz uzbroić się w cierpliwość, a spotka cię nagroda.

Ryby
20.02-20.03

Nie będziesz mieć teraz zbyt dużego wpływu na to, co się dzieje. Chociaż w sprawach zawodowych odczujesz przypływ gotówki i zdobędziesz uznanie otoczenia, w uczuciach możesz się pogubić. Tutaj chwilowo szczęście nie jest ci pisane. Musisz się uzbroić w cierpliwość, myśleć pozytywnie, a wszystko dobrze się ułoży.

MERLIN

Krzyżówka Mieszkańca nr 7

lipcowy solenizant	zaścianek, osada	mierzy „procenty”		w portfelu Irakijczyka	zdobycz		drażek do ćwiczeń gimnastycznych	ciekły pierwiastek		zwyczajnie imię męskie	wójt w Hiszpanii
					silnik rotacyjny					stolica Kenii	
4					ściana z cegieł						
staro-świecki Polak		powieść Kiplinga		15	ciężkie płótno bawełniane						
		powieść z Wokulskim					ssak morski				
							pastuszek	13		3	
wyspa na Filipinach					gęba, mord		jedwabna tkanina				
porządek na statku					część rośliny		dodatkowy druk				
		14			prysznic			trudno topliwy metal			
10				Mike, bokser				kończyna			
układ, traktat	niezbędny nurkowi	kodeks samurajów							mieszkanca Londynu		główny obóz wyprawy
		Akira, jap. reżyser		zażalenie						8	
do zagadki lub do drzwi	kędzior, pukiel			Karol za Odrą					Urszula, wokalistka		
					państwo z Kigali						
					słoik dawna złota moneta	12		nabity na czole			6
kotwica					waluta Meksyku		nad nią Pińczów				
system płacy											
zbytwna pewność siebie	jedno-masztowiec	tybetańska koza	5			2	miasto w Egipcie	1			powyżej ust
				kauczuk styrenowy							
							aluminium				
znak pisarski							gra podobna do bakarat				
domino				droga pociągu				jamnik			

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 15 utworzą końcowe hasło - przysłowie ludowe.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Rozwiązanie należy przysłać pod adresem redakcji w terminie 7 dni od daty ukazania się gazety. Rozwiązanie krzyżówki nr 5/2016: „Cudzego nie żał” – książkę wylosowała p. Stefan Jurczyk z Warszawy. Po odbiór zapraszamy do redakcji (z dowodem tożsamości) do 14 kwietnia 2016 r.

DAM PRACĘ

■ Doradca Provident. Dołącz do nas i zacznij zarabiać. Zadzwoni lub wyślij sms o treści Doradca nr 600 400 338.

■ Poszukuję osoby do sprzątania domu na Wawrze. Tel. 500-119-594

FINANSE

■ Pożyczka do 25000 zł. Tel. 663-271-508

■ Pożyczki w 24h (także z komornikiem). Tel. 790-564-948

KUPIĘ

■ AAA, Antyki wszelkie za gotówkę oraz znaczki, monety, medale. Tel. 516-400-434

■ A Antyki, monety, znaczki, książki, meble, obrazy, platery i inne przedmioty. Tel. 22 253-38-79, 601-235-118

■ Stare prospekty, katalogi samochodów i motocykli. Tel. 600-817-479

MEDYCZNE

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

■ Stomatologia MERADENT. Warszawa Międzyziesie, Żegańska 14/3. Tel. 22 612-74-80. Protetyka w ramach NFZ

NAUKA

■ Angielski, niemiecki – nauczyciel. Tel. 601-20-93-41

■ Matematyka, dojazd. Tel. 691-870-045

■ Pomoc i nauka w obsłudze komputera, internetu i komórki. Osoby starsze – promocja! Student. Tel. 533-404-404

■ Tłumaczenia – francuski, rosyjski: przysięgłe stare i nowe; techniczne samochodowe, budowlane – umowy, kontrakty, faktury; zaświadczenia diagnozy lekarskie. Dokumenty emerytalne. Tel. 22 815-44-91, 601-35-18-64

NIERUCHOMOŚCI – Mam do wynajęcia

■ Parter 20 m kw. lub piętro 23 m kw. pawilonu. Tel. 663-739-763

NIERUCHOMOŚCI – Sprzedam

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

■ Bezpośrednio mieszkanie 3-pokojowe 62 m kw., Gocław. Tel. 570-590-275

REKLAMA

ZAKŁAD POGRZEBOWY



Całodobowo KOMPLEKSOWE USŁUGI
Kredytowanie pogrzebu w zasięgu ZUS
KONKURENCYJNE CENY
ul. Rechiniewskiego 14 (kościół św. Patryka)
ul. Floriańska 2 - Filia
500 253 842; 502 832 474
www.lethe.warszawa.pl

ZAKŁAD POGRZEBOWY

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

CAŁODOBOWO

■ Działkę 1184 m kw. z domem do remontu w Rembertowie. Tel. 502-570-580

■ Segmenty i mieszkania w Sulejówku w promocyjnych cenach! 900 m od SKM Mdm. Tel. 501-080-028, www.iwbau.eu

PRAWNE

■ Doradca Podatkowy – porady, kłopoty z urzędem skarbowym, wszystkie podatki, spadki, darowizny, aukcje, niewyjaśnione dochody. Warszawa Gocław. Tel. 22 672-34-34, 604-095-656, www.podatki-doradca.pl

■ Kancelaria Adwokacka adw. Teresa Zdanowicz. Sprawy cywilne, karne, rodzinne, spadkowe. Wawer – Anin, ul. Ukośna. Tel. 22 613-04-30, 603-807-481

■ Kancelaria Prawna, szeroki zakres usług. Al. Waszyngtona 146 lok. 212 (wejście jak do Agencji Rynku Rolnego). Kancelaria została przeniesiona z Uniwersamu Grochów. Tel. 509-959-444, www.kancelariaosica.pl

RÓŻNE

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

SPRZEDAM

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

SZUKAM PRACY

■ Jako tłumacz – języka chińskiego, francuskiego, angielskiego. Pomogę w tłumaczeniach. Tel. 609-682-385

■ Wykwalifikowana opiekunka medyczna. Tel. 501-721-600, 503-693-118

■ Zapiękuje się dzieckiem lub starszą osobą od zaraz. Tel. 693-276-100

TRANSPORT

■ AAA wywóz gruzu, mebli, śmieci, gałęzi, itp., sprzątanie piwnic, wycinanie drzew, małe rozbiórki z załadunkiem. Tanio. Tel. 721-002-710

■ Przeprowadzki 24h/7. Wywóz i utylizacja zbędnych mebli, przedmiotów z mieszkań i piwnic. Tel. 607-66-33-30

■ Przeprowadzki. Wywóz gruzu i mebli. Tel. 722-990-444

■ Transport – przeprowadzki – samochód o wymiarach 3,9 dł./2,0 wys. – kontener, kraj, zagranica, konkurencyjne ceny. Tel. 502-904-764

TOWARZYSKIE

■ 64 lata pielęgniarza szuka uczciwego przyjaciela. Tel. 512-420-557

REKLAMA

USŁUGI POGRZEBOWE

Miejskie Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych Sp. z o.o.
■ ul. Grochowska 156
tel. 22 610-48-74; 667 051 700
■ ul. Floriańska 12
tel. 22 619-19-56; 22 619-36-19
■ całodobowo – tel. 195 88; 22 836-69-16; 608-054-093
Załatwianie formalności w domu Klienta
www.mpuk.waw.pl

DO WYNAJĘCIA

Lokal / lokale użytkowe przy ul. Grochowskiej 244A

WEJŚCIE OD ULICY

DUŻE, SZKLANE WITRYNY, W JEDNYM Z NAJŁADNIEJSZYCH BUDYNKÓW W OKOLICY.

Lokal o powierzchni 70 m² składa się z 3 pomieszczeń, wyposażony jest we wszystkie media (ciepła/zimna woda, prąd, ogrzewanie).

WYJĄTKOWA MOŻLIWOŚĆ REMONTU I ARANŻACJI LOKALU

WEDŁUG WŁASNYCH POTRZEB NAJEMCY!!!

Cena 100 zł/m² + media

(do negocjacji, w zależności od potrzeb remontowych)

Do wynajęcia jest również lokal na tyłach budynku, o powierzchni 40m².

Można przeznaczyć go na magazyn.

Cena 50/m² + media.

W przypadku wynajęcia obydwu lokali przez jednego najemcę, cena również do negocjacji.

Oferty, do 30.04.2016, prosimy przysyłać na adres:

Lokale Grochowska, ul. Grochowska 244A/21, 00-358 Warszawa

(prosimy o podanie w ofercie informacji o rodzaju działalności, jak również, w przypadku firm, numeru REGON oraz załączenia aktualnego odpisu KRS).

Odpowiedź prześlemy do 15.05.2016.

Ośrodek Wczasowy

nad Zalewem Solińskim

w Bieszczadach



ZAPRASZA NA

Wczasy Rehabilitacyjne

cena od 1649 zł (14 dni)

termin: 22.04. – 05.05.2016 r.
04.05. – 17.05.2016 r.

Wczasy Profilaktyczno-Lecznicze

cena od 1500 zł

termin: 16.05. – 25.05.2016 r.
11.09. – 20.09.2016 r.
21.09. – 30.09.2016 r.

Wczasy Odchudzające

cena od 1960 zł

termin: 04.05. – 17.05.2016 r.
17.09. – 30.09.2016 r.

Rewita WDW Solina

38-612 Solina

Informacja i rezerwacje:

tel. 13 470 11 00, 13 470 11 45

e-mail rezerwacje-solina@rewita.pl

TURYSTYKA

■ Majówka dla seniorów w Krynicy Morskiej – 7 dni: 30.04.2016 – 06.05.2016 – 599 zł/os. 14 dni 30.04.2016 – 13.05.2016 – 1099 zł/os. Zapisy: Warszawa, ul. Marszałkowska 81, lok. 25. Tel. (22) 834-95-29

■ MAZURY 7 DNI OD 540 ZŁ Z WYŻYWIENIEM, JEZIORO, LAS, KAMERALNIE. TEL. 89 621-17-80, www.szczepankowo.pl

■ Wypoczynek przez cały rok w ciszy i spokoju wśród jezior i lasów 100 km od Warszawy, bardzo dobre warunki, weekendy, święta. Tel. 24 235-82-94, 695-642-518

USŁUGI

■ A A Tani Serwis Komputerowy Dojazd i Ekspertyza 0 zł. Tel. 504-617-837

■ AAAA Automatyczne pralki, zmywarki – krajowe, zachodnie. Naprawa. Tel. 609-105-940

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

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

■ Cyklinowanie, lakierowanie – Jacek Szpakowski. Tel. 22 872-93-03, 502-920-316

■ Cyklinowanie, układanie, lakierowanie, przekładanie parkietów – Jan Grzybowski. Tel. 22 810-70-88, 609-542-545

■ Czyszczenie Karcherem dywanów, wykładzin, tapicerki. Tel. 694-825-760

■ Dezynsekcja – skutecznie. Tel. 22 642-96-16

■ Dezynsekcja, odpuszkowanie. Profesjonalnie. Tel. 601-227-246

■ Domofony, naprawa pralek, instalacje elektryczne. Tel. 601-93-68-05

■ DOMOWY HYDRAULIK, TERM, KUCHNIE - 24 H. TEL. 22 610-88-27, 604-798-744

■ ELEKTRYCZNE. TEL. 504-618-888

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

■ Hydrauliczne, gazowe, solidnie. Tel. 22 610-81-21, 607-773-106

■ HYDRAULICZNE. TEL. 504-618-888

■ Hydrauliczno-gazowe. Tel. 505-65-85-23

■ HYDRAULIK. TEL. 502-031-257

■ Hydraulika, ślusarstwo, pogotowie. Tel. 690-628-539

■ Hydraulika, wod. kan.-gaz., piece, remonty, przeglądy gazowe, kominiarskie. Uprawnienia. Tel. 694-747-213

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

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

■ Malowanie, gładź. Tel. 518-646-543



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

■ PANELE, UKŁADANIE. TEL. 504-618-888

■ PRALKI NAPRAWIAM – EMERYCI 50% TANIEJ. TEL. 22 672-95-50, 503-846-135

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

■ Pralki. Tel. 601-361-830. Lodówki. Tel. 604-910-643

■ Rolety antywłamaniowe i naprawy. Tel. 602-228-874

■ Rolety, żaluzje, verticale, rolety antywłamaniowe – produkcja, naprawa. Tel. 602-228-874

■ STOLARZ – SZAFY, ZABUDOWY, GARDEROBY I PAWLACZE. TEL. 602-126-214

■ Tapicerskie. Tel. 22 612-53-88

■ Żaluzje, verticale, rolety, moskitiery – naprawy, pranie verticali. Tel. 22 610-54-19

USŁUGI – Budowlane

■ Usługi: koparko-ładowarką – wykopy, niwelacje, wyburzenia, młot – kucie. Konkurencyjne stawki. Tel. 502-904-764

USŁUGI – Komputerowe

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

■ Serwis. Tanio. Tel. 602-849-614

USŁUGI – Remontowe

■ Glazura, hydraulika, malowanie. Tel. 606-181-588

■ Gładź, panele, malowanie. Tel. 609-982-675

■ Malowanie, panele, wykładziny. Tel. 601-20-33-13

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

■ Malowanie, tapetowanie, remonty. Tel. 501-028-073, 22 612-21-74

■ Remonty kompleksowo i solidnie. Tel. 501-868-930, 502-218-778, www.remonty4u.pl

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

■ Układanie, cyklinowanie, renowacja starych podłóg. Tel. 663-51-17-71

ZWIERZĘTA

■ GABINET WETERYNARYJNY FREDEK, GOCŁAW, UL. F. ZNANIECKIEGO 8. TEL. 22 672-07-75

CHCESZ MIEĆ ŁATWY DOSTĘP DO INFORMACJI ZE SWOJEJ DZIELNICY?
Jest na to proste rozwiązanie! Wejdź na naszą stronę internetową:
...co DWA TYGODNIE otrzymasz
MIESZKAŃCA ON-LINE
z NAJSWIEŻSZYMI informacjami
na swoją SKRZYNKĘ MAILOWĄ

www.mieszkaniac.pl

REKLAMA

ZAKŁADY POGRZEBOWE



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



Co wiesz o autyzmie?

Światowy Dzień Wiedzy na Temat Autyzmu – 2 kwietnia – został ustanowiony przez Zgromadzenie Ogólne ONZ w 2008 r. Uznało ono autyzm za jeden z najpoważniejszych problemów zdrowotnych świata – obok raka, cukrzycy czy AIDS. Eksperci podkreślają, że autyzm jest najczęściej występującym zaburzeniem rozwojowym i alarmują, że dzieci z autyzmem każdego roku będzie przybywać.



W Europie żyje 5 mln osób z autyzmem, co oznacza, że 1 osoba na 150 dotknięta jest tym zaburzeniem. Według Centers for Disease Control and Prevention w USA autyzm wykrywany jest u 1 dziecka na 88. W Wielkiej Brytanii, w której funkcjonuje jeden z najlepszych systemów pomocy osobom z autyzmem, na autyzm cierpi 1 osoba na 100. W Polsce mówi się o 1 przypadku na 300. Rozbieżność wynika z różnic w dostępie do diagnozy, jej jakości, a także świadomości społeczeństwa w zakresie autyzmu.

Abi wzbudzić ciekawość i zwiększyć świadomość społeczną, amerykańska organizacja Autism Speaks wymyśliła inicjatywę „Zaświeć się na niebiesko dla autyzmu”. Akcja jest pretekstem medialnym do informowania o autyzmie i zwiększania wśród społeczeństwa wiedzy na temat tej problematy-

ki. Powstał też Poradnik Autystyczny skupiający całościową wiedzę na temat autyzmu oraz zaburzeń pokrewnych. Przy portalu utworzono też mapę placówek, które zajmują się zarówno płatną, jak i bezpłatną diagnostyką oraz terapią.

W tym roku postanowiono ponownie wyjść naprzeciw rodzicom dzieci, które nie mają jeszcze diagnozy. Organizowane są ogólnopolskie konsultacje ze specjalistami: logopedami, terapeutami integracji sensorycznej, psychologami itp. To szansa na sprawdzenie czy dziecko rozwija się prawidłowo, i albo skierowanie dziecka do dalszej diagnostyki, albo uspokojenie rodziców. Dlaczego taka akcja jest ważna? Na diagnozę u specjalistów trzeba długo czekać, a w przypadku dzieci każdy tydzień czy miesiąc jest niezwykle ważny.

Autyzm to zaburzenie, u podstaw którego leży nieprawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Osoby z autyzmem mają problemy z komunikacją, postrzeganiem

świata, rozumieniem relacji społecznych. Mogą w odmienny sposób odbierać wrażenia zmysłowe: dla nich sól może być kwaśna, śnieg parzyć, a delikatne głaskanie powodować silny ból; zaburzenie pokrewne, o łagodniejszym przebiegu to zespół Aspergera.

W Polsce prowadzone są już doświadczenia, które mają pomóc zdrowym osobom zrozumieć, jak trudne może być życie „autystyków”. Chwycenie małego przedmiotu przez grubą rękawicę, słuchanie wielkiego hałasu – szumu (tak dzieci odbierają dźwięki np. w centrach handlowych) czy patrzenie na świat przez bardzo grube szkło – to wszystko ma uświadomić społeczeństwu, że autyzm to problem, ale przede wszystkim ludzie, którzy czasem zwyczajnie potrzebują pomocy lub samego zrozumienia.

Objawy autyzmu są już widoczne u dwuletnich dzieci. Im szybciej rodzice zauważą niepokojące symptomy, tym wcześniej można zacząć leczenie, które ułatwi funkcjonowanie

dziecka (całkowite wyleczenie autyzmu nie jest możliwe).

– Większość objawów pokazało się jak syn poszedł do przedszkola. Stronił od innych dzieci, „wylęczał się”. Plakał każdego ranka wychodząc z domu, jednak wtedy myślałam, że ot taka jego uroda. Dużo więcej zachowań pojawiło się w szkole. Lęk przed hałasem, grupą dzieci, problemy z pisaniem, koncentracją na lekcjach – wtedy zaczęłam zastanawiać się, co mogłam przegapić. Niestety było tego sporo: mały zawsze chodził na palcach, ślinił ręce (tłumacząc że są ciągle suche), wpadał w panikę na festynach i innych głośnych imprezach. Pierwszy raz do lekarza poszliśmy za namową jego wychowawczyni – opowiada mama autystycznego Krzysia i dodaje, że dziś wie, że jest wiele symptomów, które powinny zaniepokoić rodziców i skłonić ich do obserwacji dziecka.

Na co zwrócić uwagę?

● **zaburzenia relacji społecznych** – brak zainteresowania innymi ludźmi, niezdolność rozmowy czy włączania innych do zabawy, brak empatii, dystans do rówieśników, nieodwzajemnianie uczuć, brak uśmiechu, unikanie kontaktu wzrokowego, lęk, nieadekwatne zachowania pozawerbalne, np. mimika twarzy, pozy, dziwne grymasy, unikanie dotyku, samouszkodzenia, autoagresja;

● **zaburzenia komunikacji** – niezdolność opanowania mowy lub jej brak, ograniczone rozumienie poleceń, brak



reakcji na własne imię, nieprawidłowe użycie składni i fonologii, echolalia, stereotypie słowne, śpiewny głos, zmiany znaczenia słów, zaburzenia komunikacji pozasłownej, nie-rozumienie „tak” i „nie”, nie-rozumienie aluzji słownych, metafor, sugestii, dosłowna interpretacja komunikatów, nadwrażliwość na dźwięki;

● **stereotypowe wzorce zachowań** – wąski zakres zainteresowań, ograniczona aktywność, sztywność, opór wobec zmian w otoczeniu, preferowanie rutyny, trwanie

w bezużytecznych czynnościach, rozstawianie zabawek zamiast zabawy nimi, fascynacja przedmiotami, a nie ludźmi, powtarzające się manieryzmy ruchowe, np. kiwanie się, kręcenie się wokół własnej osi, bawienie się godzinami sznurkiem, chodzenie na palcach, apraksja, tiki, upośledzona zręczność manualna i ruchowa, trzepotanie rękami podczas podniecenia, przebieranie palcami, skręcanie włosów, lizanie dłoni, spadek napięcia mięśniowego, uderzanie głową itp. **Opr. KS**

Konsultacji i konferencji dotyczących autyzmu jest z roku na rok coraz więcej. Jedną z nich jest konferencja w białoleńskim Ratuszu. „Oswoić Autyzm – Oswoić Społeczeństwo” – pod takim hasłem 23 kwietnia między godz. 9.00 a 14.00 w BOK będzie można wysłuchać wykładów pracowników Fundacji SYNOPSIS, Fundacji SAVANT i Stowarzyszenia Krasnal.

REKLAMA

REKLAMA

LECZENIE BÓLU

gabinet lekarski

dr Dorota Siemińska-Puciato

specjalista anestezjolog

Zapraszam Pacjentów z bólami:

- kręgosłupa, stawów (barkowych, biodrowych, kolanowych, nadgarstków, drobnych stawów rąk)
- głowy,
- z reumatoidalnym zapaleniem stawów
- bólach po przebytych pólpaści,
- kończyn dolnych (owrzodzenia, polineuropatie np. w cukrzycy),
- w chorobach nowotworowych (w różnych stadiach choroby),
- w fibromyalgii
- w schorzeniach neurologicznych (SM, po udarze mózgu),
- neuralgią nerwu trójdzielnego
- oczekujących na leczenie operacyjne (ortopedyczne, neurochirurgiczne, chirurgiczne)
- jak też i po operacjach.

NIE MUSI BOLEĆ!

ul. Widok 10, Warszawa-Śródmieście

informacje i zapisy: tel. 730 266 030

CARIDENT

Gabinet Stomatologiczny

W-wa, ul. Stanisławowska 3
(naprzeciwko klubu „Orzeł”)

tel. 810-87-32

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

poniedziałek, czwartek – 13⁰⁰-19⁰⁰
wtorek – 9³⁰-17⁰⁰; sobota – 9⁰⁰-13⁰⁰

**RATY!!!
RATALNIE.com.pl**

Okulista - Szpital Grochowski

Warszawa ul. Grenadierów 51/59

Poradnia dla dzieci i dorosłych

czynny: Poniedziałek 16⁰⁰ – 18⁰⁰, Środa 9⁰⁰ – 12⁰⁰

zapisy tel.: 500-52-34-99

koszt wizyty 50 zł

Przychodnia Lekarska

Vita Med

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Zapisy do lekarzy rodzinnych!

ul. Meissnera 7 (Gocław)

tel. 673-35-00

Hurtownia Optyczna HURT-DETAL

Okulary tylko 49 zł

Oprawa + szkła + robocizna
(sph. od -4.0 do +4.0 dpr.)

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

PROGRESYWNE

TYLKO 299 zł

„Dwa w Jednym” (do dali i czytania)

– 2 soczewki progresywne
Sfera –5 do +6
Dodatek do blizy 1–3

Najniższe ceny na:

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

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

APARAT SŁUCHOWY – JEDEN CZY DWA?

Około 500 milionów ludzi na całym świecie cierpi w wyniku ubytku słuchu.

Problem najczęściej dotyka osoby starsze, skutecznie utrudniając im funkcjonowanie w stale pędzącym świecie, przeszkadzając w codziennej komunikacji oraz narażając na bolesne uczucie wstydu. Ubytki słuchu różnią się między sobą, jednak zdecydowana ich większość ma charakter obuuszny. Większość osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że jeśli mają ubytek obuuszny, a nie decydują się na noszenie aparatu lub decydują się tylko na zaaparatowanie jednego ucha, to następuje deprywacja

słuchu w obu albo w pozostawionym samemu sobie uchu.

Deprywacja słuchu polega na stopniowym traceniu przez mózg umiejętności przetwarzania informacji w wyniku trwałego braku pobudzania ucha bodźcem akustycznym. Im wcześniej zdecydujemy się na noszenie aparatu słuchowego na dotkniętym ubytkiem słuchu uchu, tym mniejsze ryzyko wystąpienia deprywacji słuchu oraz tym większa korzyść z noszenia aparatów słuchowych.

Nosisz aparat, ale...

Masz trudności z rozumieniem mowy?

Masz problem z rozpoznaniem kierunku skąd dochodzi dźwięk?

Dla tego osoby mające ubytek słuchu w każdym uchu powinny nosić dwa aparaty słuchowe.



W dwóch aparatach słuchowych dźwięki są przyjemniejsze do słuchania, nie trzeba się wysilać, aby je usłyszeć. W naturalny sposób są odbierane czy-

sto, z odpowiednim poczuciem głośności i przestrzenności. Uzyskanie takiego efektu z jednym aparatem słuchowym nie jest możliwe w przypadku osób dotkniętych ubytkiem słuchu w obu uszach. Hałas otoczenia utrudnia rozumienie mowy.

Dla osób, które nie słyszą oboma uszami tak samo dobrze, wyodrębnienie poszczególnych głosów jest trudne. Mózg potrzebuje informacji z obu uszu, aby skutecznie rozróżniać dźwięki w trudnych sytuacjach słuchowych, takich jak rozmowa w zatłoczonej kawiarni lub w pomieszczeniu, do którego dobiegają hałasy przejeżdżających ulicą pojazdów. Dwa aparaty słuchowe pozwalają wspomóc naturalną zdolność mózgu do „filtrowania” hałasów dochodzących z tła.

Mając niedosłuch obuuszny nie aparatując uszu lub aparatując jedno ucho, drugie ucho pozostawiając same sobie, narażamy się na zmniejszenie komfortu i satysfakcji płynącej z życia. Nienaturalny odbiór może wywierać negatywny wpływ na relacje rodzinne. Tak jak w przypadku wady wzroku nie nosi się szkiełka na jedno oko tylko okulary by dobrze widzieć, tak w przypadku niedosłuchu obuusznego powinno nosić się dwa aparaty, aby prawidłowo słyszeć.

(AS)

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

SŁUCHMED
APARATY SŁUCHOWE

ul. Ostrołęcka 4
tel. 22 498-74-80

ul. Korkowa 119/123
tel. 22 353 42 50

Wojskowy Inst. Med.
ul. Szaserów 128
(wejście z kl. schodowej)
tel. 22 245 59 93
tel. 882 190 636

ul. Dąbrowszczaków 5A
1 piętro, gab. 26
tel. 22 392 05 67



ŚWIEŻE JAJA
ZE ŚCIOŁKI M "10"
(CENA ZA 1 SZT. - 0,45 ZŁ)



FRYTKI GOLDEN LONGS (FRYTKI DŁGIE),
FRYTKI CRINKLE (FRYTKI KARBOWANE),
COUNTRY POTATOES ORIGINAL
(CZĄSTKI ZIEMNIACZANE) 750 G
MC CAIN (CENA ZA 1 KG - 11,99 ZŁ)



PIECZYWO CHRUPKIE 140 G
7 ZIAREN, PSZENNE, ŻYTNIE
WASA (CENA ZA 1 KG - 35,64 ZŁ)



SYROPY 420 ML (WYBRANE SMAKI)
HERBAPOL
(CENA ZA 1 L - 11,64 ZŁ)



SOKI TARCZYŃ 0,3 L
(WYBRANE SMAKI)
(CENA ZA 1 L - 6,63 ZŁ)



WODA KRYNKA 1,5 L
N/GAZ., GAZ.
(CENA ZA 1 L - 0,66 ZŁ)



WODA NAŁĘCZOWIANKA 1,5 L
GAZ., N/GAZ., DEL.GAZ.,
(CENA ZA 1 L - 1,19 ZŁ)



NAPOJE 1 L
JABŁKO - MIĘTA, JABŁKO - BRZOSKWINIA,
JABŁKO - WIŚNIA HORTEx



BATON PAWELEK
(CZEKOLADA, TOFFI, ŚMIETANKA,
ADVOCAT, CAFFE LATTE),
BATON BAJECZNY, BATON PIERROT 45 G,
BATON KARMELOWY ORZECH.,
KARMELOWY MLECZNY 40 G,
TIRAMISU, PANNA COTTA 36,5 G
WEDEL (CENA ZA 1 KG - 37,56 / 42,25 / 46,30 ZŁ)



PRINCE POLO XXL
CLASSIC, MLECZNE, ORZECHOWE 50 G
(CENA ZA 1 KG - 31,80 ZŁ)



LODY MAGNUM 88-120 ML
SILVER, ALMOND, BLACK ESPRESSO,
CLASSIC, CREME BRULEE, TIRAMISU, STRAWBERRY WHITE,
DOUBLE - PEANUT BUTTER, CARAMEL, CHOCOLATE
UNILEVER (CENA ZA 1 L - 38,21 - 52,15 ZŁ)



CRUNCHIPS PAPRYKA, CRUNCHIPS X-CUT SOLONY,
CRUNCHIPS X-CUT SER I CEBULA,
CRUNCHIPS X-CUT PAPRYKA 150 G
(CENA ZA 1 KG - 33,26 ZŁ)



BISZKOPTY 250 G
DELICPOL
(CENA ZA 1 KG - 17,96 ZŁ)



PALUSZKI JUNIOR 250 G,
PRECELKI 130 G
(CENA ZA 1 KG - 15,16 / 29,15 ZŁ)



FLAKI ZAMOJSKIE,
FLAKI WOŁOWE W ROSOLE 500 G
STOCZEK (CENA ZA 1 KG - 13,98 ZŁ)



ZUPY BŁYSKAWICZNE 57-65 G
AMINO ASORTYMENT
(CENA ZA 1 KG - 26,00 - 29,65 ZŁ)



KETCHUP PREMIUM
CLASSIC 300 G
DEVELEY
(CENA ZA 1 KG - 13,30 ZŁ)



SOS CZOSNKOWY 410 G
DEVELEY
(CENA ZA 1 KG - 11,20 ZŁ)



KETCHUP
MC DONALDS 450 G
DEVELEY
(CENA ZA 1 KG - 10,42 ZŁ)



POMIDORY
SUSZONE 341 ML
ROLNIK
(CENA ZA 1 L - 27,83 ZŁ)



1916 - 2016
GROCHÓW • SASKA KĘPA • GOCŁAW

8 Kwietnia 2016 r.
100-lecie przyłączenia
Grochowa, Saskiej Kępy
i Gocławia do Warszawy
Łącznie w tych dzielnicach
mamy aż 13 sklepów.
Świętuj z nami!



5,19
POMADKA
DO UST
OCHRONNA
OLIWKA
I CLASSIC



MYDŁO GRACJA W ASORT.



MYDŁO PANI WALEWSKA W ASORT.



SZAMPON GRACJA 250 ML



RĘKAWICE
NITRYLOWE
(ROZM. S,M,L) 10 SZT.
ANTYALERGICZNE



RĘKAWICE
OGRODNICZE
ARTGARDEN
SUPER S,M,L



WORKI NA ŚMIECI Z TAŚMĄ 35 L/15 SZT



WORKI NA ŚMIECI Z TAŚMĄ 60 L/10 SZT



ZAWIESZKA DO WC
CYTRYNOWA, RÓŻANY OGRÓD



MIOTELKA
DO KURZU
TELESKOPOWA



Udane zakupy blisko domu

Promocja od 7 do 20 kwietnia 2016 r.
lub do wyczerpania zapasów

www.spolempraga.com.pl

 18,99 23,50 /kg HIT SZYŃKA SOŁTYSA SOKOŁÓW	 19,99 27,50 /kg SCHAB SOŁTYSA SOKOŁÓW	 17,99 21,50 /kg KARCZEK SOŁTYSA SOKOŁÓW	 15,89 18,50 /kg POŁĘDWICA SOŁTYSA KSIĘŻY MŁYN	 16,59 18,50 /kg KIEŁBASA TORUŃSKA PIECZONA TAURUS
 13,59 15,50 /kg MIELONKA TYROLSKA JBB	 23,39 28,50 /kg SZYŃKA ZRAZOWA TARCZYŃSKI	 16,19 22,70 /kg KIEŁBASA KRÓTKA Z MŁYNA KSIĘŻY MŁYN	 11,49 13,50 /kg PASZTET DOMOWY INDIKPOL	 14,99 17,50 /kg BALERON GOTOWANY KORONA
 19,89 23,10 /kg SZYŃKA Z LIŚCIEM STÓŁ POLSKI	 9,99 13,50 /kg HIT KIEŁBASA PARÓWKOWA ŚNIADANIOWA STÓŁ POLSKI	 15,19 18,50 /kg SALCESON KRÓLEWSKI STÓŁ POLSKI	 8,29 12,50 /kg KIEŁBASA CYGAŃSKA NIK-POL	 17,29 23,50 /kg SŁOWIANKI PARÓWKI Z INDYKA, PARÓWKI Z FILETA KURCZAKA SOKOŁÓW
 16,59 18,50 /kg KIEŁBASA KRAKOWSKA PARZONA TAURUS	 22,19 25,50 /kg ROLADA BOCZKOWA TAURUS	 22,19 25,50 /kg KIEŁBASA KRUCHA TAURUS	 17,99 23,50 /kg SERENADA SER ŻÓŁTY SALAMI (CENA ZA 1 KG)	 1,29 2,60 /kg JOGOBELLA 150 G ASORTYMENT ZOTT (CENA ZA 1 KG - 8,60 ZŁ)
 4,25 5,24 /kg CAMEMBERT 120 G, BRIE 125 G, TUREK ASORTYMENT (CENA ZA 1 KG - 34,00/35,41 ZŁ)	 1,79 2,35 /kg JOGURT GRECKI OWOCOWY 150 G PIĄTNICA (CENA ZA 1 KG - 11,93 ZŁ)	 2,49 2,85 /kg SEREK BIELUCH NATURA 150 G, LEKKI 150 G (CENA ZA 1 KG - 16,60 ZŁ)	 3,69 4,25 /kg HIT MASŁO EKSTRA BIELUCH 200 G (CENA ZA 1 KG - 18,45 ZŁ)	 1,29 2,60 /kg JOGOBELLA 150 G ASORTYMENT ZOTT (CENA ZA 1 KG - 8,60 ZŁ)
 2,35 2,75 /l MLEKO ŚWIEŻE 2%, 3,2% 1 L OSM ŁOWICZ	 2,09 2,81 /l MAŚLANKA NATURALNA 750 ML OSM ŁOWICZ (CENA ZA 1 L - 2,79 ZŁ)	 1,79 2,35 /kg FANTASIA 100-122 G ASORTYMENT, FANTASIA WHITE 98 G, BLACK 99 G DANONE ASORTYMENT (CENA ZA 1 KG - 14,68-18,26 ZŁ)	 1,55 1,75 /kg DANIO 140 G DANONE ASORTYMENT (CENA ZA 1 KG - 11,07 ZŁ)	 2,85 3,25 /kg SERY ŻÓŁTE W PLASTRACH 150 G OSM ŁOWICZ ASORTYMENT (CENA ZA 1 KG - 19,00 ZŁ)
 1,35 1,55 /kg SEREK OWOCOWY HOMOGENIZOWANY 150 G OSM ŁOWICZ ASORTYMENT (CENA ZA 1 KG - 9,00 ZŁ)	 1,85 2,34 /kg ALE PITNY 300 G DANONE ASORTYMENT (CENA ZA 1 KG - 6,16 ZŁ)	 3,69 4,25 /kg MARGARYNA DELMA 450 G (WYBRANE SMAKI) UNILEVER (CENA ZA 1 KG - 8,20 ZŁ)		

Udane zakupy blisko domu

UNIVERSAM GROCHÓW ART. PRZEMYSŁOWE - UL. SUCHODOLSKA 2, róg Kinowej

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1 ul. Zagójska 7 | 18 ul. Grochowska 252/254 |
| 3 ul. Paryska 11/15 | 19 ul. Cieszyńska 6 |
| 12 ul. Grenadierów 40 | 22 ul. Szaserów 124 |
| 13 ul. Bydygiera 8 | 26 ul. Chełmżyńska 41 |
| 14 ul. Samolotowa 2 | 33 ul. Dzieci Polskich 17 |

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| 35 ul. Płowiecka 68 | 42 ul. Lucerny 87 |
| 36 ul. Trakt Lubelski 163 | 43 ul. Żegutka 10 |
| 39 ul. Marysińska 23a | 47 ul. Zbójnogórska 37 |
| 40 ul. Kajki 69 | 48 ul. Patriotów 172 |
| 41 ul. Widoczna 73 | 50 ul. Ochocza 34 |

- | |
|-------------------------------------|
| 55 ul. I Praskiego Pułku 3 (Wesoła) |
| 57 ul. Idzikowskiego 3 (Sulejówek) |
| 61 ul. Krańcowa 50 |
| 71 ul. Niekłńska 41 |
| 75 DROGERIA BLUE, ul. Kajki 69 |