

OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW

pon.-pt. 7³⁰-21⁰⁰; sob. 8⁰⁰-15⁰⁰

www.stacjakontrolipojazdow.pl

PEŁNY ZAKRES PRZEGŁĄDÓW REJESTRACYJNYCH



WAŁ MIEDZESZYŃSKI

572

673-90-99

STACJA KONTROLI POJAZDÓW

WESOŁA-ZIELONA

ul. Wspólna 49 obok Bomisu

tel. 773-97-29

♦ badania rejestracyjne pojazdów do 3,5 t DMC i pojazdów z instalacją gazową

♦ regulacja zbieżności i geometria kół

Zapraszamy:
pon. - pt. w godz. 8⁰⁰-20⁰⁰
sobota w godz. 8⁰⁰-15⁰⁰

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

WARSZAWA

PRAGA

MIESZKANIEC

mieszkaniac.pl

Nr 13 (662) ROK XXVI

01.07.2016

ISSN 1231-7993

bezpłatny

Wciąganie
we współpracę

Nie wiem, o co chodzi; są ludzie, którzy, gdzie nie pójdą, tam nic nie załatwią. I tacy, przed którymi drzwi dosłownie się otwierają. Czuję, że jestem w tej optymistycznej połowie. Na pewno wiem, że mam jeden „myk”, który zawsze działa przy okienku.

Otóż mówię, że potrzebuję pomocy, bo sprawa jest trudna. Koniec kropka. Nie zdarzyło mi się, bym nie wzbudził tym chęci działania. Czasami zdarza się, że rzeczywistość rzecz nie jest prosta, więc odchodzę z kwitkiem. Ale nikt mnie nie zbywa, a często jest tak, że już po odejściu słyszę... halo, niech pan wróci, wymyśliłam, że można spróbować tak i tak...

Postawmy się na chwilę po drugiej stronie szyby. Nie bądźmy przez moment prosiącymi, lecz obdarzonymi przywilejem decyzyjnym. Umówmy się, robota nudna jak diabli, 90 proc. spraw tych samych i 90 proc. klientów takich samych. Naburmuszonych, przygotowanych do tyrady w razie odmowy, a przecież urzędnik przekazuje tylko to, na co mu przepisy pozwalają.

No chyba, że odblokuje się w nim funkcje kreatywne. Bo często decyzja zależy od tego, jak się określi problem. Przeformułowanie prośby otwiera furtkę do wydania pozytywnej decyzji. A urzędnik wie, na jakie działania prawo mu zezwala... Wciągnięty we współpracę chętnie pomoże. Tak. Chętnie. Polecam.

Tomasz Szymański

REKLAMA

WYCISK, KOMFORT, PRESTIŻ...



CZYTAJ NA STR. 11

UPAMIĘTNIĆ MACHALICĘ...

Pomyśleliśmy w redakcji, że należy specjalnie upamiętnić jednego z nieżyjących już laureatów pierwszej edycji plebiscytu „Zacny Mieszkaniac” – wybitnego aktora Henryka Machalicę.

Czytaj na str. 2



W NUMERZE:

CO SŁYCHAĆ W WARSZAWIE

Realizacja programu 500+ na Mazowszu str. 2

Energiczna, Elastyczna EFEKTowna str. 3

Wielkie świętowanie w „Skaryszaku” str. 7

KRONIKA POLICYJNA str. 2

KOBIECYM OKIEM str. 4

CO TAM PANIE NA PRADZE str. 4

PRAWNIK RADZI str. 4

Z MIASTA str. 5

MIESZKAŃCY

Barbara Kurdej-Szatan str. 6

PULS MEDYCZNY MIESZKAŃCA

Nie warto cierpieć - można pomóc str. 10

ZAŁŹKI HISTORII

Grochów w Średniowieczu str. 12

REKLAMA

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



PROFESJONALNE USŁUGI PRALNICZE

Pralnia Chemiczna/ Magiel

Odbiór garderoby i bielizny od Klienta

Transport - GRATIS

Centrum Prania Dywanów i Wykładzin

Warszawa ul. Świecka 1

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

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

ANTYKI

∞ Kupno - Sprzedaż ∞

∞ Monety, medale ∞

∞ Obrazy, platery ∞ Srebro, złoto ∞

UL. GROCHOWSKA 158 tel. 508-151-340

ARTYKUŁY POŚCIELOWE,
PIŻAMY, OBRUSY, RĘCZNIKI.

KÓLDRY LETNIE 20 PLN

ul. Bora Komorowskiego 3 D,
Otwarte pn.-pt. godz. 10-19, sob. 9-13
darjo.sklep@gmail.com

BISTRO GOCŁAW

- 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.bistrogoclaw.pl
e-mail: bistrogoclaw@bistrogoclaw.pl

ZNAJDŹ NAS NA facebook

STOLARZ

WYRÓB • NAPRAWA • RENOWACJA
MEBLI Z DREWNA

www.meble-wierzbowski.pl
ul. Krypska 29 tel. 502 221 045

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

Oliwska Nova NOWOCZESNE DOMY JEDNORODZINNE

TWÓJ DOM W STOLICY

Targówek, ul. Oliwska

513 030 401
oliwskanova@prk7nieruchomosci.com.pl
www.prk7nieruchomosci.com.pl

PRK7
NIERUCHOMOŚCI Sp. z o.o.
GRUPA TRAKTIA

UPAMIĘTNIĆ MACHALICĘ...

Dokończenie ze strony 1

Jak zapewne większości Czytelnikom wiadomo, rok 2016 jest rokiem Jubileuszu 25-lecia „Mieszkańca”. Ważną częścią naszego Jubileuszu jest kolejna, już czwarta w historii, edycja plebiscytu „Zacny Mieszkaniec”.

W plebiscycie Czytelnicy wybiorą kilka osób szczególnie zasłużonych dla prawobrzeżnej Warszawy, czyli dla głównego obszaru, w którym ukazuje się i o którym pisze „Mieszkaniec”. Listę kandydatów do tego tytułu, wybranych przez Kapitułę spośród Państwa zgłoszeń, opublikujemy pod koniec wakacji. Wtedy rozpocznie się finałowe odliczanie, czyli głosowanie Czytelników „Mieszkańca”.

Pomyśleliśmy w redakcji, że warto specjalnie upamiętnić jednego z nieżyjących już laureatów pierwszej edycji plebiscytu „Zacny Mieszkaniec” – wybitnego aktora Henryka Machalicę. Że warto by było, aby

na budynku, w którym mieszkał (na Osiedlu „Grenadierów”) zawisła tablica poświęcona Panu Henrykowi. Bardzo jesteśmy ciekawi, co o takiej inicjatywie sądzą nasi Czytelnicy. Prosimy o Państwa opinie. (ar)

Henryk Machalica urodził się 18 czerwca 1930 roku w Chybiu na Śląsku. Do Warszawy trafił już jako dojrzały aktor pod koniec lat sześćdziesiątych ubiegłego wieku. Grał tutaj w kilku teatrach (Narodowym, Ate-neum, Dramatycznym, Nowym i, oczywiście, Powszechnym). Na swoim koncie Machalica miał kilkadziesiąt bardzo dobrych, choć najczęściej drugoplanowych, ról filmowych i se-



rialowych. Warto wymienić m.in. takie tytuły, jak „Prom do Szwecji”, „Wilczyca”, czy „Złoto dezertarów”. Jednak powszechną sympatię i wielką popularność przyniosła mu rola Dionizego w serialu „Złotopolscy”. W maju 2003 roku aktor spadł z konia w czasie jazdy. obrażenia okazały się bardzo poważne. Pół roku trwała walka o jego życie. Zmarł 1 listopada 2003 r.

REALIZACJA PROGRAMU RODZINA 500+ NA MAZOWSZU

W stolicy do połowy czerwca rozpatrzono tylko 54% złożonych wniosków programu Rodzina 500 plus. Niektóre dzielnice wydały zaledwie około 25% decyzji, inne już ponad 80%.

Obecna na konferencji prasowej, podsumowującej na połowę czerwca stan realizacji programu Rodzina 500 plus na Mazowszu, minister rodziny, pracy i polityki społecznej Elżbieta Rafalska podkreśliła, że Warszawie przygląda się cała Polska. Ważne jest więc to, aby we wszystkich stołecznych dzielnicach sprawnie wypłacano pieniądze.

Do tej pory na terenie Mazowsza zostało złożonych

ponad 384 tysięcy wniosków i wypłacono ponad 712 tysięcy świadczeń na kwotę ponad 355 milionów złotych. Rekordowa wypłata – aż 6 tysięcy złotych – trafiło do Baboszewa, gdzie jedna rodzina otrzymała świadczenie na 12 dzieci. Wojewoda wyjaśnił, że Mazowiecki Urząd Wojewódzki przekazał ponad 512 milionów złotych na realizację programu.

– Nie ma możliwości, aby jakaś gmina nie miała pienię-

dzy na wypłatę. Będą one realizowane na bieżąco. Reagujemy na wszystkie sygnały ze strony obywateli i staramy się jak najszybciej rozwiązywać i wyjaśniać wszystkie problemy – podkreślił wojewoda mazowiecki Zdzisław Sipiera.

W sumie w województwie mazowieckim uprawnionych do świadczenia wychowawczego jest 460 tysięcy dzieci. Rodziny miały czas do końca czerwca na złożenie wniosków, aby otrzymać świadczenie z wyrównaniem za okres trzech miesięcy. Po tym terminie otrzymają świadczenia od tego miesiąca, w którym złożą wniosek. (ak)

KRONIKA POLICYJNA

Podejrzany o czyn pedofilski

Policjanci z komisariatu w Wesolej otrzymali zgłoszenie, że pewien młody (20-letni) mężczyzna dokonał lubieżnego czynu z udziałem 7-letniego chłopca. Po wysłuchaniu relacji rodziców dziecka i zorientowaniu się w okolicznościach sprawy zatrzymali podejrzanego, Roberta M. Wszystko wskazuje na to, że dopuścił się on czynności seksualnej wobec 7-latka. Mężczyzna trafił do policyjnej celi. Sąd przychylił się do wniosku o zastosowanie tymczasowego aresztu wobec podejrzanego.



Długa lista zarzutów...

23-letni Mateusz Ś. zatankował paliwo na stacji benzynowej, ale nie zapłacił za nie, kierował samochodem mimo braku prawa jazdy, auto posiadało kradzione tablice rejestracyjne, kierowca miał broń gazową bez zezwolenia i białą proszek, który wyglądał na narkotyk... Wpadł podczas działań operacyjnych policjantów, którzy zasadzili się na złodziei paliwa na stacjach benzynowych.

Wpadł poszukiwany

Policjanci zajmujący się przestępczością narkotykową zatrzymali poszukiwanego naczelnym doprowadzenia do więzienia 35-letniego Pawła K. W jego mieszkaniu zabezpieczono marihuanę, kokainę, mefedron i amfetaminę. Mężczyzna miał też narkotyki przy sobie, ukryte w bieliźnie. Posiadał kradziony telefon komórkowy... Został oczywiście zatrzymany.

Szykował się do kradzieży

Kilkanaście minut przed 23.00 policjanci zostali skierowani przez dyżurnego operacyjnego na teren osiedla, gdzie pracownik ochrony zauważył podejrzenie zachowującego się mężczyzny. Policjanci zatrzymali 39-letniego Rafała R. Mężczyzna miał przy sobie narzędzia mogące służyć do dokonywania przestępstw, m.in.

obcęg, kombinerki, wkrętak, nóż, specjalnie przygotowany plecak. Mężczyzna zdążył już przeciąć zabezpieczenie w jednym ze stojących na klatce rowerów. Rafał R. ma na swoim koncie najprawdopodobniej więcej podobnych przestępstw. Usłyszał 3 zarzuty.

Zaproponowała policjantom łapówkę

Policjanci na patrolu usłyszeli podniesione głosy: kobieta kłóciła się z mężem w obecności małego dziecka. Z relacji mężczyzny wynikało, że obawiał się tego, co żona może zrobić, ponieważ była pod wpływem alkoholu. Tłumaczył, że właśnie dlatego próbował zabrać jej córkę i wrócić do domu. Badanie stanu trzeźwości 32-letniej Joanny P. wykazało, że ma ponad 3 promile alkoholu w organizmie. Wtedy kobieta wpadła na pomysł, by zaproponować policjantom przyjęcie łapówki. Najpierw miało to być 300 złotych, potem 600, a na końcu 2 tysiące. Stwierdziła, że im pieniądze się przydadzą, a ona nie będzie miała żadnych problemów. Kobieta została powiadomiona o tym, że próbowała popełnić przestępstwo korupcyjne i trafiła do policyjnej celi...

Złodziej łańcuszków

Policjanci z północnopraskiej komendy od maja otrzymywali zgłoszenia dotyczące kradzieży łańcuszków. Ofiarami były najczęściej starsze kobiety. Młody mężczyzna zrywał im na ulicy, w tramwajach i autobusach złote łańcuszki i uciekał. Funkcjonariusze wyjaśniając sprawę, wpadli na trop 28-letniego Grzegorza M. Podczas przesłuchania przyznał się do kradzieży. Mężczyzna usłyszał 3 zarzuty kradzieży w warunkach recydywy. Grozi mu do 7,5 roku pozbawienia wolności.

Myślał, że w nocy mu się uda

Tuż po północy policjanci z północnopraskiej komendy patrolujący rejon dzielnicy Praga Północ, zaniepokoił sposób, w jaki mężczyzna jadący fordem, prowadził pojazd. Jego styl jazdy wskazywał na to, że jest nietrzeźwy. Policjanci zatrzymali auto do kontroli. Badanie stanu trzeźwości wykazało, że kierowca miał w organizmie blisko 2 promile alkoholu.

Za jazdę pod wpływem alkoholu odpowie przed sądem. Grozi mu kara nawet do 2 lat pozbawienia wolności. (policja.pl)

REKLAMA



Innovation that excites

SPÓJRZ NA MIASTO NOWYMI OCZAMI!

Twój Dealer na Pradze, Nissan NIVETTE



Nivette

Lotnicza 3/5

04-192 Warszawa



Przygotuj się do startu!

Energiczna, Elastyczna, EFEKTowna!

Wszystko zaczęło się w Zakopanem. Pani Halina, ekonomistka, wyjechała tam na kilka dni, lecz miała pecha – cały czas lało! Nie dało się spacerować, natomiast można było spędzać czas w nowatorskim wówczas salonie rekreacji i urody wyposażonym w mnóstwo dziwnych urządzeń, pozwalających na szybkie złapanie formy i skorygowanie sylwetki. Dzięki temu pani Halina wracała do Warszawy w kondycji znacznie lepszej, niż tylko po spacerach. Była pełna energii, silna, z postanowieniem: chcę zmienić moje życie!

W niedługim czasie naprawdę je zmieniła: otworzyła salon zdrowia i kondycji EFEKT, który od kilkunastu lat działa nieprzerwanie i jest miejscem niezwykłym.

Przestronne pomieszczenie z przyległymi pokojami, niezwykle czyste, świeże (znakomita klimatyzacja!), w kolorach greckich wakacji – biel z akcentami głębokiego błękitu; z atmosferą przyjazną, klubową, bardzo kobiecą, to unikalne walory EFEKTu. Ale nie jedynie!

Największym atutem jest wyborna oferta nowoczesnych urządzeń i aparatów, pomagających odzyskać zdrowie, kondycję, wspaniałe samopoczucie i młodzieńczą formę.

Vacu Step i Hypoxi Trainer pomagają błyskawicznie zrzucić niepotrzebne centymetry z bioder, nóg i talii, ponieważ ćwiczy się w podciśnieniu, co bardzo przyspiesza

spalanie tkanki tłuszczowej. Czyli – ten sam wysiłek daje wielokrotniony EFEKT!

Kapsuła na podcierwień Derma Life łączy wiele funkcji, w tym saunę parową z aromaterapią i chromaterapią, łóżkiem wibracyjnym, inhalatorem. Pomaga skutecznie

pań te ćwiczenia to sposób na dbałość o dobrą kondycję elastycznego, sprawnego ciała.

EFEKT jest świetnie wyposażony w **sprzęty do ćwiczeń izokinetycznych**, podczas których wybrane partie mięśni działają z prędkością, którą określa samo urządze-

dzo mile i pomocne **zabiegi na ciało**, masaże od klasycznego po odchudzający limfatyczny i taki z wykorzystaniem bańki chińskiej, znakomicie wpływające na wygląd i samopoczucie każdej kobiety.

„Wisienką na torcie” jest **Hydro Jet Medical**, zwany

ność kręgosłupa, nawet po jednym zabiegu!

EFEKT jest przyjazny dla każdego: od studentek i młodych mam po panie dojrzałe, bo te zwłaszcza powinny dbać o kondycję. Klimat miłego, ciepłego klubu sprawia, że niektóre klientki korzystają z EFEKTu od 12 lat. Najstarsza uczestniczka ma 84 lata i wspaniale sobie radzi, a inna niedawno świętowała 80. urodziny!

To miejsce naprawdę szczególne i wyjątkowe – można korzystać z urządzeń, jakich nie ma w Warszawie, albo są naprawdę nieliczne. W poszukiwaniu zdrowia i kondycji panie przyjeżdżają także z odległych okolic Warszawy, a rekordzistka, pani Lidia, aż z Łodzi – nigdzie bliżej nie znalazła Hypoxi Trainera, na którym ćwiczy też z sukcesami jej przyjaciółka z Niemiec. To działa!

Właścicielka, pani Halina Karasińska, nigdy nie chciała stworzyć banalnego salonu kosmetycznego czy jednej z wielu siłowni. Wyszukiwała i kupowała urządzenia najlepsze, najnowocześniejsze, najbardziej przydatne dla pań. Wiele z nich po raz pierwszy w Warszawie (a może i w Polsce) pojawia się właśnie tu, w salonie EFEKT!

Jeśli chcesz poprawić kondycję, samopoczucie, zrelaksować się i odprężyć, skorygować sylwetkę, zmniejszyć bóle kręgosłupa i stawów, a także zadbać, by Twoja skóra znów była elastyczna i jędrna,



skorzystaj z oferty EFEKTu. To działa lepiej niż niejeden wyjazd na urlop, a kosztuje bardzo rozsądnie.

Specjalnie dla Pań, które chcą zdobyć kondycję, formę i świeży, energiczny wygląd przed urlopem, po nim albo zamiast, przygotowano na lato ciekawe zniżki i promocje! Jakże? To najlepiej sprawdzić w salonie. Warto wiedzieć, że dla wygody Pań salon jest obecnie czynny i po południach, i od rana.

Sprawdź osobiście. Tu, w nowoczesnych, klimatyzowanych wnętrzach i miłym towarzystwie, bez skrupowania, bez nieprzyjemnych komentarzy z boku, świetnie zadbasz o siebie. Możesz też kupić wybrane kosmetyki albo wybrać perfumy z całej gamy proponowanych, dla Pań i Panów.

EFEKT, to dobra inwestycja w Ciebie i dla Ciebie. Taka, która procentuje przez lata!

AS

Salon EFEKT
ul. Garibaldi 4, (wejście od ul. Stanów Zjednoczonych), tel. 22 247 85 34
www.efekt-salon.com
Zapraszamy w godzinach:
pon., śr., pt od 15.00 do 20.00, wt., czw., sob od 8.30 do 13.00

REKLAMA

REKLAMA

NOWE MIEJSCE, NOWY WYBÓR, NOWE MOŻLIWOŚCI!

Komis SEZAM, idąc za sugestiami Klientów, **zaprasza do nowej siedziby!** To ul. Mińska 65 – wejście od strony ul. Chodakowskiej, szeroka brama ze szlabanem na wprost wjazdu na stację benzynową **ORLEN**. Jest gdzie postawić samochód, a obok – przystanki autobusów 123, 173, 202.

W obszernym pomieszczeniu można jeszcze lepiej wyeksponować wszystkie kuszące towary, a jest czym się chwalić! **Raz – dwa razy w miesiącu – świeża dostawa z Holandii i Niemiec.** Piękne bibeloty, ozdoby, obrazy, lustra, żyrandole nowoczesne i stylowe, ale zwłaszcza – wspaniałe meble w rewelacyjnych cenach! **Pojedyncze krzesła lub w kompletach, ze szlachetnego drewna, o pięknej linii i zdobieniach. Do tego – sofy, kanapy, stoły, przepastne kredensy z początku XX wieku, komódki leciutkie i finezyjne lub uroczo bruchate, pakowne.**

Meble salonowe, sypialniane, gabinetowe, do przedpokoju czy do pokoju dziecięcego, ale też – do biura, recepcji i sklepów, w **ogromnym wyborze i świetnych cenach!** Od poczekalni po prestiżowy gabinet prezesa. Warto zauważyć też sprzęt rehabilitacyjny i elektronikę – jest na co „polować”!

SEZAM to komis wyjątkowy – poza meblami używanymi **oferuje również meble nowiutkie, pełnowartościowe, wprost od producenta**, lecz w naprawdę atrakcyjnych cenach!

SEZAM nie zapomina o działkowcach – znakomite, leciutkie mebelki z rattanu i wszystko, co lubi nasza działka i ogród.

Jeśli nie masz czasu, by przyjechać na Mińską (choć miejsce świetne, nieopodal gmachu Sądów), **zaglądaj na stronę internetową [komiszezam.pl](http://www.komiszezam.pl)**, bo to również kopalnia ciekawych okazji i świetnych zakupów. Aktualizowana na bieżąco! Przy okazji, można tu zorientować się w cenach, choć te, zwłaszcza przy większych zakupach, obowiązkowo podlegają negocjacji! Dzięki temu **za te same pieniądze można kupić więcej!**

Warto pamiętać, że SEZAM **chętnie dostarcza meble pod wskazany adres**, a jeśli masz coś ciekawego do sprzedania, również odbierze, ponieważ **SEZAM specjalizuje się również w transporcie mebli i przeprowadzkach** – to się nazywa troska o klienta i kompleksowa obsługa!

Trzeba dodać, że SEZAM **nie przewiduje przerw urlopowej**, działa cały czas. Spragnionych poczęstunek chłodną wodą, niezdecydowanym doradczą, a czasem wybór jest trudny, tyle tu tego! **Od mebli luksusowych, z wielką klasą, przez prawdziwe perełki projektanckie aż po proste, zwykłe meble w świetnym stanie i równie świetnych cenach.**

Komis SEZAM zaprasza zakupy na Mińskiej 65 (wejście od Chodakowskiej) i na stronie internetowej www.komiszezam.pl oraz do korzystania z oferty profesjonalnych, bezpiecznych przeprowadzek w dobrych cenach.

Zapraszamy!
Sklep: pon-pt godz. 9-19, sob. 9-15.
Internet – całą dobę!

KOMIS SEZAM



ul. Bora-Komorowskiego 21
lokal 307 (obok Rossmanna)
Warszawa-Godław
(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
rejestracja on-line

SKORZYSTAJ Z NASZEJ OFERTY I WYGRAJ WALKĘ Z BÓLEM!

REHABILITACJA DOROŚLI, DZIECI, NIEMOWLĘTA

Kompleksowa terapia bólu i leczenia schorzeń narządu ruchu

Fizykoterapia Ortopedyczna Masaż Dla kobiet w ciąży Dziecięca
Kinezyterapia Neurologiczna Kinesiotaping Osteopatia PAKIETY

SENIORZY (PO 60 R. Ż.) - PROMOCJA DO ODWOŁANIA

20% zniżki przy zakupie pakietu 10 takich samych zabiegów
Konsultacja fizjoterapeutyczna 0 zł przy wykupie pakietu
30% zniżki na każdy Masaż - promocja obowiązuje od 01 czerwca do 31 sierpnia 2016

DOROŚLI I DZIECI

20% zniżki na każdy Masaż - promocja obowiązuje od 01 czerwca do 31 sierpnia 2016

GINEKOLOGIA

Kompleksowe prowadzenie ciąży
USG ciąży 2D/3D/4D | USG „genetyczne” | Test PAPP-A
ECHO serca płodu | Test Wolnego Płodowego DNA

Konsultacje ginekologiczne
USG ginekologiczne | Cytologia | Antykoncepcja | Wkładki

BADANIA USG DOROŚLI I DZIECI

Piersi | Tarczycy | Jamy brzusznej | Stawów, więzadeł i mięśni | Przeciemiążkowe | Węzłów chłonnych
Dopplerowskie | inne

STOMATOLOGIA

Stomatologia zachowawcza | Stomatologia dziecięca | Ortodoncja | Endodoncja | Protetyka | Chirurgia

SPECJALIŚCI

m.in. endokrynolog, pediatra, okulista, kardiolog, laryngolog, ortopeda, dermatolog, gastrolog,
chirurg, internista, urolog, neurolog, hematolog | laboratorium

Allianz INTERVIA SIGNAL IDUNA UNICA COMPENSA VITA Medisana POLISA TUROREW

NIE MUSZĘ SIĘ NA TO GODZIĆ

„K...a, wyp.... stąd!” – ten wrzask sprawił, że w pogodny, czerwcowy poranek zerwałam się na równe nogi. Co to?! Byłam we własnej sypialni, kompletnie sama w domu. Czy to naprawdę do mnie?

Na dole stał samochód osobowy, który zagradzał drogę śmieciarce, opróżniającej jeden po drugim nasze zsypy. Dotarło do mnie, że od dłuższego czasu słyszałam klakson tejże. Ktoś w panice odjeżdżał w siną dal, uwalniając beznadziejnie zablokowany przejazd, a ze śmieciarki, z wielkim logotypem znanej firmy, nadal wydierał się jej kierowca. Sugestywna wizytówka jego pracodawcy.

Współczułam przez chwilę kierowcy, bo wszak niełatwą ma robotę. Ale z drugiej strony – pomyślałam – skoro gość TAK się zachowuje publicznie, skoro tak traktuje zupełnie obcą osobę, to wyobrażam sobie, jak za

zamkniętymi drzwiami traktuje własną żonę i dzieci!

Każdemu zdarza się zrobić coś beznadziejnego, lecz kultura wymaga cywilizowanego wyrażania nawet skrajnie negatywnych emocji. Nie wspominając o tym, że publiczne używanie wyrazów niecenzuralnych podlega karze. Miał szczęście ów kierowca, że nie było w pobliżu policjanta ani strażnika miejskiego, bo nie wiem, czy z miesięcznej pensji by się wypłacił...

Facet wulgarnie się darł, patrzyła na niego setki okien, a za nimi – osoby zmuszone do wysłuchania jego wstrętnych „wiązanek”. Także dzieci, chorzy, po prostu każdy. Niewiele mogli zrobić, poza zamknięciem okien, co zresztą wytłumiało te popisy w niewielkim stopniu.

Podczas podobnych zachowań w domu, jest prościej. Nawet, gdy nie towarzyszy im piekielna awantura czy bijatyka okraszona krzykami maltretowanej żony i spazmatycznym płaczem przerażonych, bezradnych dzieci. Może zareagować ktoś z domowników, choćby smsem wzywając na pomoc poli-

cjantów, mogą też interweniować sąsiedzi. Są specjalne procedury udzielania pomocy osobom doświadczającym przemocy domowej. To „Niebieskie Karty”.



Zasada jest dobra, przewiduje zintegrowane działania interdyscyplinarne, włączające policję i służbę zdrowia, opiekę społeczną, oświatę itd. Z roku na rok rośnie ilość zakładanych kart, lecz zaangażowanie poszczególnych członków „zespołu interdyscyplinarnego”, jak pokazują ostatnie badania NIK, jest bardzo różne: od olbrzymiego – policji, po znikome – oświaty. To znaczy, że pomoc udzielana ofiarom przemocy domowej okazuje się dalece niewystarczająca, a przez to – nie tak skuteczna, jak być powinna.

Nawet wówczas, gdy sprawca musi być odizolowany od rodziny, zbyt często to krzywdzeni szukają bezpiecznego schronienia poza domem, a nie – wyrodney „pan i władca”.

„W ocenie Najwyższej Izby Kontroli wsparcie zapewniane osobom doświadczającym przemocy było niewystarczające. (...) Niestety czas oczekiwania na te mieszkania wynosił nawet ponad 2 lata. Problem zapewnienia bezpiecznego schronienia jest o tyle istotny, że w dalszym ciągu najczęściej to osoby krzywdzone w sytuacji kryzysowej muszą opuszczać wspólne miejsce zamieszkania” – czytamy w komunikacie NIK.

Najsukuteczniejszym – lecz na krótką metę – sposobem przerwania przemocy jest odizolowanie sprawcy od osoby dotkniętej przemocą. Czyli – policja go zamyka. Ale potem wypuszcza, a on wraca i mści się. Co to oznacza, nie trzeba tłumaczyć.

Bądźmy więc czujni, dbajmy o siebie, lecz też o innych. Bo nigdy nie wiadomo, kiedy i komu przyda się pomocna dłoń. Nie tylko we własnych czterech ścianach. **żu**

Go tam panie na Pradze...

Ławeczka

– To co, panie Kazimierzu, zapraszam na ławeczkę... Eustachy Mordziak, kupiec bieliżnary z bazaru na pl. Szembeka, szerokim gestem wskazał swemu koledze, Kazimierzowi Głównie, rząd niewielkich ławeczek roztawionych na placu.

– Panie Eustachy, teraz to pan ma tu prawdziwe luksusy, odpowiedział pan Kazimierz witając się z kolegą.

– Ja mam i pan ma. Niech pan sobie przypomni, kiedy na naszym bazarze było choć trochę podobnie do tego, co jest teraz.

– Faktycznie, ławeczek nie było. I to jeszcze na świeżym powietrzu, ale pod dachem! A tak wszyscy narzekali, jak ta budowa się ciągnęła.

– Taka ludzka natura, panie Kaziu. O, usiądziemy sobie, posiedzimy.

– Ogólnie – kulturka. Bez dwóch zdań. Jeszcze trochę, to nam z tej kawiarni, co ją na parterze, w holu, otworzyli, lody tu przyniosą. Niech mi pan powie, panie Eustachy, jak koledzy? Co teraz mówią?

– Znaczą się kupcy? Kupcy, to niemożliwie pomstują.

– Znowu? Pewnie tym razem na Angoli, że tacy wiarołomni?

– Nie, co to nas tu obchodzi? Zresztą Angole zawsze tacy byli – patrzyli tylko choć trochę podobnie do tego, co jest teraz. Ludziom tak teraz wiruje w głowach, że nie przewidzisz niczego.

– To, na co są wściekli?

– Rozeszło się mianowicie, że centrum ma handlować na okrągło – razem z niedzielami. To i bazar też. I to wszystkich wkurzyło strasznie.

– No, ale teraz wszędzie tak jest.

– Niekoniecznie. U Niemców nie ma. Oni w niedzielę mają zamknięte. I powiem panu, że Kaczyński znowu punkty zbiera, bo zapowiedział, że tę naszą niedzielną pańszczyznę ukróci. „Solidarność” to chce, żeby za handel w niedzielę nawet dwa lata groziło.

– Ja cię kręczę!... I o tym się teraz na bazarze mówi.

– O tym też. Jednak głównie o tym, że jakiegoś szaleństwa zakupów nie ma jednak. Ludzie dostali po pięćset na dzieciaka i nic.

– Zaraz, zaraz – przecież koniec roku był. Matki się na pewno wykosztowały. A to koszulę nową kup, bo chłopak ze starej wyrósł, a to sukienkę, a to na kwiatki się złoży dla grona pedagogicznego. Podobno kwiaciarze mieli urwanie głowy z tą forszą, co się im sypała.

– Może, może, ale tak ogólnie, na bazarze jako takim, to cudów specjalnych nie ma. Cuda, to panie Kaziu teraz w kurortach się zdarzają. Czas wakacji, czas zakochań, jak to mówią. Kto by sobie głowę zawracał polityką. To pan zna?

Hotel, recepcjonista zagaja do nowo przybyłej pary:

Urlop?

Tak.

A dzieci państwo posiadają?

Posiadają.

A to tym razem państwo nie zabrali?

Nie zabrali.

Tylko we dwoje? Romantyczny wypad!

Tak.

A kto został z dziećmi?

Żona.

– No, pięknie. I co na to pani Krysia?

– Na linii mąż-żona Krysia poczucia humoru nie ma. Zaraz coś tam odwarknie, przyniemy, o śmiechu zapomnij człowieku. Ona myśli, że ja mogę wziąć zły przykład. Czasem to nawet bezwzględna potrafi być. Kiedyś spóźniłem się na obiad. Co prawda przyszedłem na drugą, jak było umówione, ale w nocy. Ona wściekła. No to, żeby rozładować atmosferę taki dowcip jej opowiedziałem:

Pijany facet wraca do domu. Żona zaczyna awanturę i wymownie pokazuje palcem na zegarek. Na co on: – Wielkie halo! Zegarek! Jak mój ojciec wracał do domu, to matka na kalendarz pokazywała!...

– No i co?

– Co, co? Tydzień w stołowym spałem. Na wersalce.

Szaser

§ PRAWNIK RADZI

Czytelnicy pytają – radca prawny
Marcin Kluś odpowiada.

Sąd wydał korzystny wyrok w mojej sprawie, ale nie zasądził od pozwanego odsetek za opóźnienie od żądanej przeze mnie kwoty pomimo tego, że już w pozwie o to wniosłem. Czy w tej sytuacji powinienem złożyć apelację?

Nie. W tej sytuacji należy złożyć wniosek o uzupełnienie wyroku. Należy to jednak zrobić w terminie 2 tygodni od ogłoszenia wyroku. Powyższe wynika z art. 351 §1 Kodeksu postępowania cywilnego, zgodnie z którym, strona może w ciągu dwóch tygodni od ogłoszenia wyroku, a gdy doręczenie wyroku następuje z urzędu – od jego doręczenia, zgłosić wniosek o uzupełnienie wyroku, jeżeli sąd nie orzekł o całości żądania, o natychmiastowej wykonalności albo nie zamieścił w wyroku dodatkowego orzeczenia, które według przepisów ustawy powinien był zamieścić z urzędu.

Wniosek o uzupełnienie wyroku powinien odpowiadać warunkom pisma procesowego, które zostały podane w art. 126 Kodeksu postępowania cywilnego. W niniejszej sprawie tymi warunkami są: oznaczenie sądu, do którego wniosek jest skierowany; wskazanie sygnatury aktu sprawy, imienia i nazwiska lub nazwy stron; oznaczenia rodzaju pisma (tj. wniosek o uzupełnienie wyroku), treść wniosku oraz wskazanie dowodów (głównie znajdujących się już w aktach sprawy, a potwierdzających opóźnienie w zapłacie należności i czas tego opóźnienia), z których wynika zasadność żądania; podpis strony. Wniosek o uzupełnienie wyroku nie podlega opłacie sądowej.

A co zrobić w sytuacji, gdy upłynął termin 2 tygodni na złożenie wniosku o uzupełnienie wyroku? Czy moje roszczenie o odsetki w tej sprawie przepada?

Złożenie wniosku o uzupełnienie wyroku po upływie wskazanego terminu spowoduje, że sąd wniosek odrzuci, co w rzeczywistości zamknie możliwość dochodzenia odsetek od zasądzonej kwoty w tym postępowaniu. Wyrok w takiej sprawie nie jest jednak prawomocny w zakresie pominiętego w nim żądania, zatem nie będziemy mieć do czynienia z powagą rzeczy osądzonej w w/w zakresie, która by uniemożliwiała złożenie kolejnego pozwu. Wówczas będzie trzeba złożyć nowy pozew o pominięte w poprzedniej sprawie żądanie, które nie mogło już być przedmiotem uzupełnienia wyroku.

Zapomniałem złożyć wniosek o uzasadnienie wyroku, wydanego przez sąd pierwszej instancji. Czy pomimo braku takiego wniosku mogę się odwołać od niekorzystnego wyroku, a jeżeli tak, to w jakim terminie?

Tak, ale pod warunkiem, że apelacja zostanie złożona w terminie 21 dni od dnia ogłoszenia wyroku przez sąd I instancji. Powyższe wynika z art. 369 §2 Kodeksu postępowania cywilnego, zgodnie z którym, jeżeli strona nie zgłosiła wniosku o doręczenie wyroku z uzasadnieniem w terminie tygodniowym od dnia ogłoszenia sentencji, termin do wniesienia apelacji (14 dni) biegnie od dnia, w którym upłynął termin do zgłoszenia takiego wniosku. Oczywiście trudno jest złożyć apelację, w tym sformułować zarzuty apelacyjne, jeżeli nie jest się w posiadaniu pisemnego uzasadnienia wyroku. Pomocne jednak w tej sytuacji mogą być zasadnicze motywy rozstrzygnięcia podane ustnie przez sąd podczas ogłoszenia orzeczenia, bądź informacje zawarte w wygłoszonym ustnie uzasadnieniu wydanego wyroku.



Listy i maile można kierować na adres redakcji.

REKLAMA

REKLAMA

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Gocław-Lotnisko” ul. Orlego Lotu 6

OGŁASZA PRZETARG NIEOGRANICZONY na wykonanie przebudowy schodów wejściowych oraz wykonanie podnośnika dla osób niepełnosprawnych do budynku mieszkalnego wielorodzinnego przy ul. Rechniewskiego 5A w Warszawie.

Szczegóły na stronie internetowej Spółdzielni
www.smgl.com.pl

BLACHA!!!

- PARAPETY ZEWNĘTRZNE STALOWE I ALUMINIOWE NA WYMIAR
- OBRÓBKĘ BLACHARSKIE, ORYNNOWANIE OCYNKOWANE
- OKNA I DRZWI PCV I AL
- KRÓTKIE TERMINY, ATRAKCYJNE CENY,
- FACHOWE DORADZTWO

ZAPRASZAMY!

ul. Rzeczna 6, 03-794 Warszawa
Tel. 22 812 75 58, Kom. 502 439 109
www.bwparapety.com.pl, biuro@bwparapety.com.pl

RADIO Warszawa 106,2 FM

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

Zapraszamy do nowo otwartego Centrum Medycznego MEDICAM

Ginekologia, prowadzenie ciąży, USG 2D/3D/4D.
Poradnia leczenia bólu. Wkrótce nowi specjaliści.
Punkt pobrań: ponad 1000 rodzajów badań.

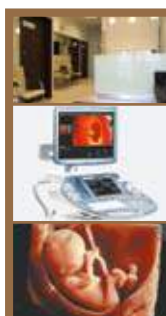
Promocyjne ceny: np. MORFOLOGIA 8 PLN, MOCZ bad. ogólne 8 PLN
(badania można pobrać od godz. 8 do godz 11 od poniedziałku do piątku)

Warszawa ul. Szklanych Domów 5 lok. uż 1
www.medicam.com.pl tel. 882 461 888

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



MEBLE Z DREWNA

oferujemy:

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



**5%
OBOWIĄZUJE
RABAT***

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



Rozpoczęła się kolejna edycja „Lata w mieście”. Na dzieci, które pozostają w letnie miesiące w Warszawie, czekają liczne atrakcje przygotowane w 132 wakacyjnych placówkach edukacyjnych. Placówki działać będą przez pięć roboczych dni tygodnia, od godz. 7.00-8.00 aż do 16.00-17.00. Pobyt dziecka wiąże się jedynie z jedną opłatą – 7 zł. To cena wyżywienia. Każde dziecko przebywające w placówce codziennie otrzyma dwa posiłki, w tym jeden ciepły.

Wakacyjne placówki edukacyjne realizować będą m.in. zajęcia rekreacyjne, edukacyjne, muzyczne, plastyczne czy teatralne. Organizowane będą również aktywności poza placówkami, takie jak wyjścia do kina, lekcje muzealne, spektakle teatralne czy spotkania z ciekawymi ludźmi. Udział we wszystkich tych aktywnościach jest bezpłatny.

Jak co roku rodzice i opiekunowie dzieci wyjeżdżających na wakacje mogą sprawdzić stan techniczny autokarów oraz trzeźwość kierowcy. Policja oraz Inspekcja Transportu Drogowego dyżurują na parkingu przy hali „Torwar” od 24 czerwca do 30 sierpnia.

Inspekcje prowadzone są w godz. 6.00-9.00 lub 5.00-10.00. Sprawdzenie stanu technicznego autokarów oraz stanu trzeźwości kierowców możliwe jest również na podstawie indywidualnych zgłoszeń i wcześniejszym umówieniu terminu z Wydziałem Ruchu Drogowego Komendy Stołecznej Policji, tel. 22 603 77 55 – całodobowo oraz 22 603 77 18 w godz. 8.00-16.00 od poniedziałku do piątku.



15 czerwca br. odbyła się uroczystość poświęcenia i wmurowania kamienia węgielnego pod inwestycję „Rondo Wiatraczna”. Nowy budynek mieszkalno-biurowo-usługowy powstanie w miejscu Universamu Grochów za dwa lata. „Rondo Wiatraczna” ma być obiektem o podwyższonym standardzie i nowoczesnej architekturze, składającym się z trzech części: 9-kondygnacyjnej oraz dwóch 18-kondygnacyjnych. Na dolnych kondygnacjach, o łącznej powierzchni użytkowej 11 000 m kw., usytuowana będzie galeria handlowa, a na elewacji budynku zawisną odrestaurowane neony Uniwersamu „Grochów” i Praga Południe. Ponad 2500 m kw. zajmie supermarket Społem.



Przypominamy, aby w gorące dni nie pozostawiać zwierząt w autach. Temperatura w samochodzie pozostawionym na słońcu rośnie bardzo szybko, może wynieść nawet 50-60 stopni Celsjusza. Przebywanie zwierząt – nawet przez krótki czas – w takich warunkach grozi przegrzaniem, odwodnieniem, udarem słonecznym, a w najgorszym przypadku śmiercią.

Przypadki, kiedy zwierzę pozostawiane jest przez dłuższy czas w pojeździe bez opieki, przy wysokiej temperaturze, bez dostępu do świeżego powietrza i wody, może nosić znamiona przestępstwa znęcania się nad zwierzęciem, a za to grozi kara grzywny, ograniczenia wolności, a nawet pozbawienia wolności do lat 2.

Zakończył się konkurs na imiona dla młodych sokołów wędrownych, które wykłuły się w maju na 44. piętrze Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie. Zwycięskie imiona to Bazyl i Orion dla samców oraz Wawa dla samiczki. Rodzicami pisklaków jest para Franek i Giga.

2 lipca w godz. 11-15 w ZOO w ambulansie krwiodawstwa w Alei Głównej odbędzie się akcja honorowego krwiodawstwa. Ponadto wszyscy honorowi krwiodawcy, którzy w terminie 1 lipca-31 sierpnia oddadzą krew w siedzibie głównej RCKiK przy ul. Saskiej lub 2 lipca bądź 10 września w warszawskim ZOO otrzymają darmowy bilet wstępu do ZOO, który będą mogli wykorzystać od 1 września do końca roku.

Dawcą krwi lub jej składników może zostać osoba w wieku 18-65 lat, w dobrym stanie zdrowia. Konieczny jest dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość. Kandydat na dawcę musi być wypoczęty, w ciągu doby poprzedzającej oddanie krwi powinien wypić ok. 2 litrów płynów, rano spożyć lekkostrawny posiłek, ograniczyć palenie papierosów.



Ogólnopolska sieć handlu hurtowego Selgros Cash&Carry otworzyła nową halę w warszawskim Wawrze przy ul. Marsa 56. Jest to siedemnasta z dwudziestu zaplanowanych hurtowni Selgros w Polsce i trzecia hala Selgros w stolicy.

(ab, um, ak)

ZAPROSZENIA DLA MIESZKAŃCÓW

■ **Centrum Promocji Kultury Praga-Południe, ul. Podskarbińska 2 – 9.07. godz. 18.00** – wernisaż wystawy prac plastycznych ukraińskiego projektu „Prosto NEBYLYCI” 2015 oraz występ Teatru Tańca „Kwieciste Gwiazdy” w wykonaniu ukraińskiej formacji tanecznej; **10.07. godz. 20.00** – koncert w ogrodzie CPK „Lekko, zwiewnie i najprościej” – najpiękniejsze przeboje operetkowe i musicalowe.

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

1.07. godz. 18.30 – finałowy pokaz „Brave Kids Warszawa”; **2.07.** – TABOR – cygańskie lato na Grochowie; **godz. 15.00** – warsztaty tradycyjnego tańca cygańskiego, **godz. 19.00** – artystyczne warsztaty integracyjne dla dzieci, **godz. 19.00** – Romano Sweto – program poetycko muzyczny; **3.07. godz. 21.00** – TABOR – „Gadjo Dilo” komediodramat, (Francja-Rumunia 1997); **6.07. godz. 21.45** – Kino Plenerowe: „Bez przebaczenia” (western) USA 1992, reżyseria Clint Eastwood; **13.07. godz. 21.45** – Kino Plenerowe: „Prawdziwa Zbrodnia” (dramat/sensacyjny) USA, 1999, reżyseria Clint Eastwood.

■ **Klub Kultury Seniora, ul. Pawlikowskiego 2 – 1.07. godz. 10.00** – szachy; **3.07. godz. 16.00** – recital Barbary Błaszczak; **5.07. godz. 10.00** – brydż; **8.07. godz. 10.00** – szachy; **10.07. godz. 16.00** – „Jakoś leci” – recital piosenek w wykonaniu Barbary Rybałtowskiej; **12.07. godz. 10.00** – brydż.

■ **Galeria STALOWA, ul. Stalowa 26 – Galeria Promocyjna** – Arkadiusz Karapuda „Miejsca-Nie-Miejsca”, wystawa czynna do 10 lipca 2016 r.; **Klub Seniora „Wars i Sawa” – 30.06. godz. 11.00-13.00** – spotkanie „Rotmistrz Pilecki i inni bohaterowie lat powojennych” prowadzi Karol Jerzy Mórski.

■ **Ośrodek Kultury w Dzielnicy Wesola m.st. Warszawy, ul. Starzyńskiego 21 – Letnie Kino Plenerowe, godz. 21.30** – teren przy Ochotniczej Straży Pożarnej, ul.1.Praskiego Pułku 31 – **1.07** – „Za jakie grzechy dobry Boże”; **8.07** – „Mr&Mrs Smith”; **Lato w mieście – 5.07** – Ptasie malowanki – warsztaty etnograficzne; **7.07** – Kartonowy telewizor, który działa! – warsztaty plastyczne; **12.07** – Lalkowisko – warsztaty etnograficzne; **14.07** – Podróż z kulturą – Hawaje – informacje, zagadki i ciekawostki; **19.07** – Podróż z kulturą – Morze Bałtyckie – warsztaty plastyczne dla dzieci; **21.07** – Biżuteria – koraliki, bransoletki, breloczki itp.; **26.07** – Rolkowy zawrót głowy – warsztaty plastyczne; **Warszawa, ty i ja – 9.07.** – cykl wycieczek i warsztatów o tematyce historycznej, motywem przewodnim będzie odkrycie pochodzenia nazw samych dzielnic oraz ich ulic; informacje telefoniczne pod numerem 692 981 439.

Na wszystkie imprezy jest wstęp wolny.

REKLAMA

REKLAMA

MEDICAL ESTHETIC

CHIRURGIA NACZYNIOWA

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

SKROMNE PESTECZKI – DUŻA DEBATA

Morelowy migdał (czyli pestki moreli) zwykle pochodzi z Armenii, północnych Chin, z rejonów Himalajów i przylegającej części Azji i uważa się go za dobre źródło żelaza, potasu i fosforu. Jednak furorę pestki moreli robią jako najlepsze źródło witaminy B17, znanej również jako amigdalina. Została ona opracowana przez naukowców w San Francisco, w tym dr Ernsta Krebsa w 1952 roku przez skraplanie i oczyszczanie amigdaliny z nasion moreli.

O właściwościach pestek moreli doskonale wiedzą Hunzowie – plemię zamieszkujące okolice północno-wschodniego Pakistanu. Jedzą oni dwieście razy więcej witaminy B17 niż my Europejczycy. Zaobserwowano, że dożywają sędziwego wieku (120 lat), wyglądają młodziej niż wskazywałaby na to ich metryka, mają jasny umysł, a choroby cywilizacyjne nie są im znane. Nie muszą leczyć się na serce, nie dokuczają im alergię, nie mają przypadków nowotworów. Jak to możliwe? Okazuje się, że plemię to określa wartość człowieka nie sumą posiadanych pieniędzy, a liczbą posiadanych drzew moreli. Czyli coś jest na rzeczy...

Niektóre badania wykazują, że spożywanie dużej liczby gorzkich migdałów każdego dnia może zapobiec rakowi, a także zabić istniejące komórki. Witamina B17 jest unikalnym związkiem, który uważa się za stymulator układu odpornościowego do zwalczania nowotworów złośliwych.

Z wstępnych badań przeprowadzonych przez

koreański Kyung Hee University w Seulu wynika, że amigdalina może inicjować zaprogramowaną śmierć komórki w ludzkich komórkach raka prostaty. Jednak amerykańscy naukowcy – w Stanach Zjednoczonych leczenie amigdalina jest zabronione – nie potwierdzają związku między pestkami moreli, a zapobieganiem raka. Nutrition Australia, (poza-rządowa organizacja do spraw żywienia) twierdzi, że B17 nie jest prawdziwą witaminą i że nie ma żadnych dowodów, że pestki moreli niosą jakiegokolwiek korzyści.

Jako ciekawostkę należy przytoczyć, że na świecie suszone i wstępnie przetwarzane nasiona moreli są używane jako składnik niektórych morelowych dżemów, pysznych wótkich ciasteczek amaretto, a nawet likierów. Z pestek wyrabia się też tagodny naturalny olej stosowany w produktach dla dzieci, kosmetyków dla skóry i oleju do masażu. Olej taki głęboko ją nawilża, odżywia i ujędźnia skórę, a stosowany jako maseczka, odżywia suche i zniszczone włosy.

Niektórzy dietetycy zalecają nie więcej niż cztery do pięciu morelowych migdałów na dzień, inni sugerują, aż trzydzieści pięć na dzień, aby czerpać z nich antynowotworowe korzyści.

Jeżeli komuś nie odpowiada gorzki smak pestek, proponujemy zmielić je np. w młynku do kawy na proszek i tym proszkiem posypać sobie poranne musli, jogurt lub sałatkę.

Kupić certyfikowane pestki moreli można w sklepie internetowym Organic Village – www.organicvillage.pl





Barbara KURDEJ-SZATAN

Jej mama była dyrektorem Miejskiego Ośrodka Kultury w Opolu. Nie dziwi więc fakt, że Basia, będąc małą dziewczynką, całe dnie spędzała na próbach przed opolskim festiwalem. Podglądała największe gwiazdy, podziwiała i z zaciekawieniem przypatrywała się ich pracy. – *Do tej pory mam dwa kajeczki z autografami wspólnych piosenkarzy* – z sentymentem wspomina czasy swojego dzieciństwa.

Jak sama przyznaje, było to dla niej bardzo motywujące i inspirujące przeżycie. Wpłynęło na nią do tego stopnia, że już od najmłodszych lat wiedziała, czym chciałaby się zająć w przyszłości. Marzyła, by występować na scenie i nagrywać płyty. Swoimi planami podzieliła się z rodzicami. Z początku obawiała się ich reakcji. Jak się szybko okazało, całkiem niepotrzebnie. Nikt nie śmiał się z jej pomysłu. A było wręcz przeciwnie, rodzicom spodobał się jej plan i z zapalem motywowali ją do działania. Zapisali ją do chóru Legenda, a potem do szkoły muzycznej i Opolskiego Studium Piosenki.

Realizowała się. Jednak nie była przekonana do tego, aby łączyć swoją przyszłość tylko i wyłącznie z piosenką. Dlatego też, kiedy w jej życiu nadszedł czas na wybór zawodu, zdecydowała się zdawać do szkoły teatralnej w Krakowie.

To była dobra decyzja. Właśnie w tamtym miejscu uwierzyła w siebie i swoje możliwości. Bardzo szybko dostrzeżono i doceniono jej talent. Już na czwartym roku dostała etat w teatrze.

Wszystko układało się po jej myśli. Poczuła, że podąża we właściwym kierunku. Dostrzegła w sobie dziewczynę, która ma fajny charakter: nie zamartwia się, nie jest pamiętliwa, nie zadziera nosa i... od rana ma dobry humor. Swoją pozytywną energią zarażała wszystkich dookoła. Specjalizacja wokalna-etradowa, którą wybrała, okazała się strzałem w dziesiątkę. Od samego początku pragnęła bowiem łączyć ze sobą te dwa zawody. Zależało jej na tym, bo były to jej największe życiowe pasje. Przez lata z powodzeniem godziła życie prywatne z zawodowym. Ta niełatwa sztuka udaje jej się po dziś dzień. – *Zamierzałam łączyć aktorstwo ze śpiewaniem i na razie mi się to udaje* – mówi.

Barbara od zawsze była ambitna. Brała udział w różnych przedsięwzięciach i nigdy się nie oszczędzała. Wiedziała, że tylko ciężka praca pozwoli jej osiągnąć sukces. Można było oglądać ją w wielu polskich serialach m.in. „Plebanią”, „Usta usta”, „Na dobre i na złe”, „Pierwsza miłość” oraz „M jak miłość”. Wzięła też udział w II edycji programu muzycznego

„X-Factor”, gdzie zaśpiewała razem z zespołem „Soul City”. Ale to nie te projekty przyniosły jej rozpoznawalność. Prawdziwa popularność spadła na nią po zagranii w... reklamie telewizyjnej.

– *Prawdę mówiąc, bardzo mnie to zaskoczyło. Człowiek może chodzić na castingi, występować w serialach, grać w sztukach teatralnych czy nawet koncertować, a potem okazuje się, że i tak najbardziej znany jest z tego, iż się pojawia w kilkunastosekundowych spotach* – zdradziła.

Jej kariera nabrała wtedy rumieńców. Rozwinęła się w ekspresowym tempie. A dziś jej nazwisko zna cała Polska, a ona błyszczy na czerwonym dywanie.

Trzeba przyznać, że Barbara doskonale odnalazła się w show-biznesie. Pomogła jej w tym rodzina. To ona jest dla niej najważniejsza i gwiazda podkreśla to na każdym kroku. Mąż Rafał i córka Hania są na pierwszym miejscu w jej hierarchii wartości. Gwiazda kocha spędzać z nimi czas. Stara się, by było go jak najwięcej. Nie chce dopuścić do zaburzenia proporcji między życiem zawodowym a prywatnym, chociaż nie zawsze jest to łatwe zadanie. Doba bywa dla niej momentami za krótka. Ale nie narzeka, bo nie ma tego w zwyczaju.

Swoją oazę spokoju odnalazła z mężem w Warszawie.

W centrum stolicy mają swoje mieszkanie. Z początku nie było im łatwo, ale szybko oswoili się z życiem na wysokich obrotach. Ich ukochana córeczka Hania również czuje się tu dobrze. Jest oczkiem w głowie rodziców. To właśnie ona zmieniła ich świat na lepsze. – *Hania ciągle śpiewała. Jest taka zdolna! Wszystko łapie w mig. Lubi kamerę, ciągnie ją na scenę. Zabieramy ją ze sobą na koncerty. Ostatnio weszła na scenę, więc śpiewałam, trzymając ją na rękach. To będzie artystka, na pewno* – mówi z dumą Basia.

Nie dziwi więc fakt, że para coraz częściej myśli o rodzeństwie dla Hani. Aktorka jest przekonana, że jej córeczka nie będzie jedy-naczką. – *Chcę mieć więcej dzieci, a na pewno jeszcze jedno. Zarówno ja, jak i mój mąż, mamy siostry. Rodzina typu 2+2 wydaje się nam bardzo fajna. Więc drugie dziecko tak, ale jeszcze nie teraz. Niech Hania trochę podrośnie* – wyznała.

A do tego czasu Basia chce cieszyć się życiem we troje i brać z niego to, co najlepsze. Każdego dnia będzie pilnować, aby uśmiech nie schodził z jej twarzy. Wie, że jest to zaraźliwe i sprawia, że inni także stają się pogodni. Być może taka właśnie jest jej misja?

(ad)

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

SKLEP ZOOLOGICZNY
KOLIBEREK
NAJLEPSZE KARMY DLA ZWIERZĄT

Zapraszamy: pon.-pt. 11⁰⁰-20⁰⁰, sob. 9⁰⁰-14⁰⁰
ul. PŁOWIECKA 27 (róg Świeckiej)
e-mail: koliberek.karmy@gmail.com tel. 731 224 464

MAROKNA • ROLETY
OKNA PCV – rabat 40%
Szyba termoizolacyjna k=1,0

• Maty bambusowe • Żaluzje • Verticale
MONTAŻ GRATIS! RABATY!

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%

S.M. „Międzynarodowa” Warszawa, ul. Międzynarodowa 44
ogłasza przetarg nieograniczony na:

1. Wykonanie kompleksowej wymiany instalacji co wraz z grzejnikami w budynkach mieszkalnych Międzynarodowa 58/60A kl. II, Międzynarodowa 66 i w pawilonie Międzynarodowa 68.

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

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Gocław-Lotnisko” ul. Orlego Lotu 6

OGŁASZA PRZETARG NIEOGRANICZONY
na demontaż starych, dostawę i montaż nowych dwóch dźwigów osobowych o nośności min. 500 kg w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. Umińskiego 1 klatka 2 i 4 w Warszawie.

Szczegóły na stronie internetowej Spółdzielni
www.smgl.com.pl

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

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

NARZYNKI GWINTOWNIKI
Metal-Market
HURT DETAL
NARZĘDZIA, art. METALOWE
ul. Mińska 38 tel. 813 99 55
www.metal-market.pl

NARZĘDZIA ■ ŚRUBY ■ ZAMKI ■ LINKI

własny parking **P**

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!

FIT MEDICA
Specjalistyczne Centrum Zdrowia

Bystrzycka 59, 04-928 Warszawa Wawer
tel.: 22 / 870 06 16
tel.: 575 665 662
www.fitmedica.pl

Ortopedia USG
» narządu ruchu
» naczyniowe
» ogólne

Rehabilitacja
» przedoperacyjna
» pooperacyjna
» pourazowa
» dla kobiet w ciąży
» wady postawy
» masaż leczniczy
» fizykoterapia
» fala uderzeniowa

Trening sportowy
Neurochirurgia
Neurologia
Reumatologia
Podologia
» metoda Arkady
» Medipod System

Kardiologia
Kardiologia dziecięca
ECHO serca dzieci i dorośli
Holter RR i EKG
Endokrynologia
Dietetyka

Zapisy i informacje pon. - piąt. w godzinach 8.00 - 21.00
tel. 22 870 06 16, 575 665 662

Wielkie świętowanie w „Skaryszaku”

Kilka tysięcy mieszkańców Warszawy odwiedziło w miniony weekend Park Skaryszewski im. I.J. Paderewskiego. Na spacerowiczów czekało tam mnóstwo atrakcji...



W tym roku minęło 100 lat od przyłączenia do Warszawy Grochowa, Saskiej Kępy i Gocławia. Dlatego też zrezygnowano ze zorganizowania utrwalonego już w tradycji Święta Saskiej Kępy, na rzecz festynu uwypuklającego jubileusz 100-lecia trzech południowopraskich osiedli.

Miejscem jubileuszowego festynu był położony na Kamionku Park Skaryszewski, czyli obszar, który przyłączono do Warszawy ponad ćwierć wieku wcześniej niż Saską Kępę, Gocław i Grochów. Na terenie parku zagospodarowano trzy sceny działań artystycznych i promocyjnych.

Pierwszą sceną była Muszla Koncertowa, zaś dwie pozostałe (główną i tzw. „małą”) trzeba było specjalnie zbudować. Scena główna stanęła w alejce przy al. Zielenieckiej (nieдалеко Rosarium), zaś tzw. mała scena boczna znalazła się w pobliżu restauracji „Figaro” od strony al. Waszyngtona.

– *Dobrze, że napisaliście w ostatnim „Mieszkańcu”, gdzie będą te sceny, bo w materiałach informujących o imprezie o tym zapomniano i było napisane tylko, że „w Parku Skaryszewskim”. A to bardzo rozległy park...* – chwaliła „Mieszkańca” pani Anna z Grochowa, która, jak się okazało w dalszej rozmowie, wybierała się mężem na recital Jana Jakuba Należytego („Paryż nocą”), który zaplanowany był na małej scenie bocznej. Nam zaś miło, że byliśmy pomocni także w przekazywaniu Czytelnikom takich podstawowych informacji. Ty bardziej miło, że „Mieszkaniec” dzierżył nad festynem Patronat Medialny.

Impreza rozpoczęła się w sobotę (18 czerwca) o godzinie 14.00. Sprzed głównego wejścia do Parku Skaryszewskiego (od strony ronda Waszyngtona) ruszyła konna parada z organizatorami i знаменитymi gośćmi w roli pasażerów stylowych bryczek. Powoli, nobliwie, stępą, ku

uciesze grupy obserwujących mieszkańców, zaprzęgi przebiegły się przed sceną główną. Tę samą trasę pokonała wojskowa orkiestra (zresztą grająca w trakcie marszu), konna asysta stołecznej policji oraz harcerze z Pragi-Południe, którzy przed sceną główną odtanńczyli poloneza.

Oficjalną część otwarcia imprezy poprowadził aktor i reżyser Tomasz Marzecki, który przypomniał zebranym, jak doszło do przyłączenia Grochowa, Saskiej Kępy i Gocławia do Warszawy. I tu kolejny, miły dla naszej redakcji akcent, gdyż okazało się, że Marzecki przygotowywał rys historyczny w konsultacji ze współpracującym z „Mieszkańcem” warszawianistą Tadeuszem Władysławem



wem Świątkiem. Zresztą przyznać trzeba nieskromnie, że na scenie głównej „Mieszkaniec” był obecny bardzo widocznie, gdyż redaktor naczelny naszego pisma, Wiesław Nowosielski, aż dwa razy był zapraszany po odbiór specjalnych wyróżnień.

Przypomnijmy, że rocznikowo jubileusz 100-lecia

obecności w Warszawie Grochowa, Saskiej Kępy i Gocławia, pokrywa się z jubileuszem 25-lecia obecności w Warszawie „Mieszkańca”, najstarszego i największego stołecznego czasopisma lokalnego.

Tak więc, pierwszy raz redaktor naczelny „Mieszkańca” został zaproszony na scenę, gdy grupie osób zasłużonych dla Pragi-Południa władze samorządowe wręczały medale okolicznościowe z okazji 100-lecia przyłączenia do Warszawy Grochowa, Saskiej Kępy i Gocławia. Wśród wyróżnionych znaleźli się działacze społeczni i kulturalni, warszawianie, byli gospodarze dzielnicy (pełna lista w ramce obok).

Drugi raz nadredaktor znalazł się na scenie, ponieważ Samorząd Kamionka, najstarszego południowopraskiego osiedla wraz z kapitułą konkursu „Kamień Kamionka”,

przyznał „Mieszkańcowi” wyróżnienie „za wieloletnią promocję osiedla i jego dziedzictwa”. Tytułem „Kamień Kamionka” uhonorowano jeszcze tylko trzy osoby: animatorkę społeczną z ul. Skaryszewskiej Różę Karwecką (w kategorii Mieszkaniec), warszawianistę Tadeusza Burchackiego (w ka-



tegorii Historia) oraz aktora Jana Jangę Tomaszewskiego (w kategorii Kultura).

Oczywiście, poza oficjalnymi częściami, na wszystkich scenach odbywały się liczne działania artystyczne, kulturalne i promocyjne. Były koncerty, recitale, występy, prezentacje, spektakle, pokazy tańca i wiele innych działań. Zaś alejki pocziwego „Skaryszaka” zastawione były różnego rodzaju kramikami i stoiskami promocyjnymi oraz handlowymi. Dość duży nacisk położono na prezentację amatorskiego, kulturalnego dorobku Pragi-Południa, a szczególnie młodych prażan zgrupowanych w różnego rodzaju klubach, ogniskach, zespołach... – *Dziękuję Wam wszystkim za nasze ognisko, dziękuję, szanuję, być tu chcę...* – śpiewała jedna z dziewczynek w Muszli Koncertowej.

Zorganizowanie tak dużego festynu w Parku Skaryszewskim miało wśród mieszkańców tyle samo zwolenników, jak i przeciwników. – *Ze względu na jubileusz związany z trzema osiedlami szukaliśmy*

najbardziej odpowiedniego miejsca do uczczenia tego wydarzenia – mówi „Mieszkańcowi” gospodarz święta, Tomasz Kucharski, burmistrz Pragi-Południa. – Ale ta lokalizacja jest jednorazowa. W przyszłym roku wracamy do formuły Święta Saskiej Kępy na ulicach Saskiej Kępy. Będziemy też myśleli o zorganizowaniu święta każdego osiedla. Gocław już swoje małe święto ma, ale podobną imprezę chcą mieć także Grochów i Kamionek. Ogólnie festyn należy uznać za bardzo udany. (ar)

Lista wyróżnionych okolicznościowym medalem z okazji 100-lecia przyłączenia do Warszawy Grochowa, Saskiej Kępy i Gocławia:
Jan Berger, Tadeusz Burchacki, Magdalena Czerwosz, Marzena Grochowska, Stanisław Ilkowski, Ryszard Kalkhoff, Danuta Kończak, Jan Kossakowski, Tomasz Kosiński, Edward Małecki, Wiesław Nowosielski, Joanna Radziwiłł, Teresa Skupień, Felix Waśkiewicz, Józef Wernik.

REKLAMA

REKLAMA



BEZTROSKE LATO - SPRAWDZONA OBSŁUGA PRZEZ PROFESJONALISTÓW NISSANA!



CZYSZCZENIE KLIMATYZACJI OD 99 ZŁ

FILTR PRZECIWPYŁKOWY OD 79 ZŁ

Nivette

www.nissan.nivette.pl

Lotnicza 3/5, Warszawa
tel. 22 509 66 71
serwis.nissan@nivette.pl

Przegląd oferowany w materiale reklamowym nie zastępuje okresowego badania technicznego pojazdu ani przeglądu okresowego. Dane i informacje zawarte w niniejszym materiale reklamowym służą wyłącznie do celów informacyjnych i nie są częścią propozycji kontraktowej. Cena zawiera podatek VAT. Oferowane zniżki są podane w kwotach brutto, które powinny być odliczone od cen katalogowych brutto. Zakres oferty zależy od dealera, modelu oraz rocznika pojazdu. Oferty nie mogą być łączone z żadnymi innymi ofertami NSCEE ani nie podlegają wymianie na środki pieniężne. Oferta jest ważna tylko u dealerów biorących udział w promocji od 4.4.2016. do 30.6.2016. Lista Dealerów uczestniczących w programie znajduje się na www.nissan.pl. Szczegóły Obietnicy Nissana Dostępne Są w Ogólnych Warunkach Umowy Z zagranicy: +36 1 371 5496

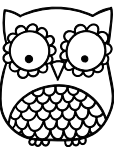


ŚMIESZKANIEC

– Mamo, chyba wyjdę za mąż za fajnego faceta. Poznałam go na eDarling, zaczęliśmy się spotykać na Facebooku, teraz oświadczył mi się przez Skype.
– Super! To weź ślub na Twitterze, a jak ci się mąż znudzi, po prostu wystaw go na Allegro...

Kontrola drogowa. Kierowca dmucha w alkomat.
– 0,8 promila – odczytuje wynik policjant.
– Co pan, macie zepsuty alkomat! Niech dmuchnie moja żona.
– Hm, ona też ma 0,8 promila...
– To bzdura. Udowodnię to! Pan da dmuchnąć dziecku.
– Też 0,8 promila! Faktycznie, zepsuty! – zdumiewa się policjant.
Samochód odjeżdża, a kierowca mówi do żony:
– Widzisz, Zosiu. Mówiłaś, żeby Jacusiovi nie dawać, a tymczasem – jemu nie zaszkodziło, a nam pomogło!

Wesoły Romek



RADY CIOTKI AGATY

Herbaciane cuda – znanie jej Okłady z ledwo zaparzonych i ochłodzonych torebek znakomicie wpływają na oczy, usuwając zmęczenie i łagodząc opuchliznę. Ale to nie wszystko! Spróbuj do marynaty, której używasz do mięs grillowanych i pieczonych, dodać nieco intensywnego naparu czarnej herbaty – świetnie wpływa na aromat i lekko, wyraziście podkreśla smak. Podobno – nie sprawdzałam – pomaga usuwać kurczaki, jeśli dobrze ciepłą torebkę zaparzonej herbaty przyłożysz na około pół godziny. Hm... Jeśli chcesz nadać ciepły od cień podłódze sosnowej czy innej drewnianej, lecz nie lakierowanej, woskowanej czy pastowanej, po szorowaniu do płukania jej użyj wody z herbatą, lecz na początek – umiarkowanie mocną. Nabierze złotego odcienia, a do tego miło pachnie. Zużyte fusy i torebki herbaciane to dobry nawóz dla kwiatków doniczkowych i balkonowych: niepotrzebne, suche fusy wysyp pod rośliny, po kilka szczypt pod każdą. Zabieg warto powtarzać.

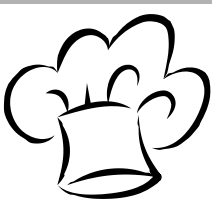


WARTO WIEDZIEĆ

Czekolada? Mniam! Towarzyszy nam od kilkuset lat, ale tak dokładnie, to skąd się bierze? Drzewa kakaowca rosną tylko w regionach tropikalnych. Zbiory ziaren są dwa razy w roku: aromatyczne trinitario to najpopularniejszy smak, forastero – wytrawny, a najcenniejsze są ziarna criollo o bogatym smaku. Kakaowiec kwitnie żółto, a zbierane ręcznie owoce mogą mieć od 10 do 25 mm. Fermentowane, suszone, dopiero podczas prażenia zyskują znany nam smak i aromat. Następnie są mielone, miksowane z dodatkami, np. z cukrem i masłem kakaowym, które pozyskuje się z mocno wyciskanej masy kakaowej. Czekolady ciemne powstają z miazgi kakaowej z dodatkiem tłuszczu, cukru i innych składników, na przykład... pieprzu, chili, mięty, likierów, bakalii. Im więcej kakao, tym bardziej gorzka czekolada (aż do 99%). Biała czekolada to te same składniki, lecz bez proszku kakaowego. W tabliczce czekolady znajdziemy m.in. kofeinę, a jej spożywanie nasila wydzielanie endorfin (tzw. hormonów szczęścia).

Ciekawsko

ZAJRZYJMY DO KUCHNI



PORA NA CHŁODNIKI I ZUPY OWOCOWE, KTÓRYCH MOŻNA SKOMPONOWAĆ CAŁE MNÓSTWO!

- ❖ CHŁODNIK Z TRUSKAWEK: bardzo dojrzałe truskawki opłucz, osusz, pozbaw szypulek. Następnie zmiksuj razem z obranym, pokrojonym ogórkiem, kilkoma listkami mięty i zimną maślanką. Można zamiast maślanki użyć kefiru, ale wówczas smak będzie nieco inny. Podając (ochłodzony), wkrój kilka świeżych truskawek, a na wierzchu połóż listek mięty.
- ❖ CHŁODNIK TRUSKAWKOWY 2: na kilogram obranych truskawek przygotuj dwie szklanki czerwonego wina, półsłodkiego lub półwytrawnego. Skrop leciutko octem balsamicznym i zmiksuj, ewentualnie dodając cukier do smaku. Włóż do lodówki na przynajmniej godzinę. Podając, dodaj kluseczki francuskie albo kluseczki z białka (ubite na szywno białka z dodatkiem cukru, szczypty soli i odrobiny mąki wrzucaj małą łyżeczką na leciutko osoloną wodę i niemal natychmiast wyławiaj). Na wierzchu każdej porcji połóż kilka łyżek ubitej, niesłodkiej śmietany.
- ❖ ZUPA WIŚNIOWA Z LODAMI WANILIOWYMI I BEZĄ: szklankę lub dwie wydrylowanych wiśni ugotuj w ½ litra wody z dodatkiem cukru do smaku i kilku goździków. Pod koniec dodaj nieco mielonego cynamonu. Gdy wiśnie będą miękkie, zmiksuj starannie całość i ponownie zagotuj dodając nieco mąki ziemniaczanej, by zagęścić. Podawaj w misce na zimno lub ciepło, razem z kulką lodów śmietankowych lub waniliowych, posypaną maleńkimi bezami czy też pokruszonymi, jeśli są większe. Udekoruj półkami wiśni.
- ❖ ZUPA JAGODOWA, MALINOWA LUB TRUSKAWKOWA: pół kilograma opłukanych jagód lub malin zagotuj w niewielkiej ilości wody, dodaj cukier i nieco cynamonu, a jak ktoś lubi – wanili. Zapraw zimną wodą, wymieszaną z łyżeczką mąki pszennej i ½ łyżeczki mąki ziemniaczanej, zagotuj. Przestudzoną zupę wymieszaj ze świeżą śmietaną. Na talerzu ułóż świeże owoce, zalej zupą zimną lub na ciepło.
- ❖ CHŁODNIK Z OGÓRKA: kilku świeżym ogórkom obetnij końce i ze skórką zetrzyj je na grubej tarce. Dodaj roztarty z solą ząbek czosnku, pieprz mielony, dużo siekanego kopru i ew. nieco mięty. Można też zetrzeć kilka rzodkiewek. Zalej kefirem lub jogurtem. Podawaj bardzo zimny, dobrze wymieszany, z jajem na twardo.

Pyszna Józia

H O R O S K O P

Baran 21.03-21.04	W najbliższym czasie poczujesz, jak wstępują w ciebie nowe siły. Z pewnością nie będziesz się nudzić, a dobre wpływy planet pozwolą ci zrobić wiele pozytywnych rzeczy. Ktoś nowo poznany wniesie świeży powiew w twoje życie, warto więc kontynuować znajomość. W miłości nie oszczędzaj sił i środków, żeby pokazać swoje uczucia.
Byk 22.04-21.05	Nie będziesz najlepszym partnerem przez najbliższe dni. Uważaj, kłótnia może zacząć się od drobiazgu. W tych dniach ważna będzie dobra organizacja pracy, nie rozdrabniaj się w swoich działaniach i nie trać czasu na rzeczy nieistotne. Warto również zadbać o drobne przyjemności np. spotkanie z przyjaciółmi lub wyjście do kina lub teatru.
Bliźnięta 22.05-21.06	Przed tobą wakacje i ciekawe przygody. W planach bierz pod uwagę zdanie partnera. Staraj się rozsądnie dzielić czas między pracę a dom. Niczego nie zaniedbuj, lepiej zrób mniej, ale do końca. Nie bierz sobie na głowę dodatkowych obowiązków, ponieważ pracowitość nie jest teraz twoją najmocniejszą stroną.
Rak 22.06-22.07	Świat się do ciebie uśmiechnie. Korzystne dni na wykonanie kilku genialnych pomysłów. Wszystko jest do załatwienia i do wygrania. Warto się również zatroszczyć o zdrowie, zrobić na wszelki wypadek badania kontrolne. Nie można ciągle żyć na wysokich obrotach, zacznij się oszczędzać – ale nie w miłości!
Lew 23.07-23.08	We wszystkich istotnych dla ciebie dziedzinach życia zaczną się pozytywne zmiany. Na początku będą delikatne, ale wystarczające, żebyś zaczął się rozglądać za nowymi możliwościami ekspresji. Postaraj się zacząć zachować dystans w sprawach, na które nie masz wpływu. Równowaga między uczuciami a zdrowym rozsądkiem zapewni ci harmonię.
Panna 24.08-23.09	To dobry czas, aby zastanowić się nad swoimi obecnymi celami i zaplanować najbliższe tygodnie. Nie wybiegaj zbyt daleko w przyszłość, skup się na sprawach teraźniejszych. Może warto coś zmienić, z czegoś zrezygnować, lub przeciwnie, poświęcić czemuś więcej uwagi? Ostrożnie podchodź do ofert biur podróży. Pięciogwiazdkowy hotel za półdarmo może okazać się fatamorganą!
Waga 24.09-23.10	Jesteś tak miły i pociągający, że chyba nikt nie potrafi ci się oprzeć. Nadchodzące tygodnie pełne będą zaskakujących ofert i propozycji rozrywki. No i oczywiście wakacyjnych planów. Propozycję dodatkowego zarobku i różne finansowe propozycje będą płynąć ze wszystkich stron. Wybieraj te najlepsze!
Skorpion 24.10-23.11	Nie porywaj się z motyką na słońce. Nie planuj wielkich inwestycji. Lepiej ogranicz swój apetyt i ciesz się tym co masz. Idź własną drogą i nie próbuj niczego na siłę. Umiłaj sobie humor drobnymi przyjemnościami, w końcu z takich chwil składa się życie. Przed tobą wakacje, ciesz się ich perspektywą i pomyśl wcześniej o jakimś miłym towarzystwie...
Strzelec 24.11-22.12	Tempo twojego życia zawodowego będzie szybkie, jednak śpiesz się powoli. Masz spore szanse na korzystne zmiany, na zerwanie z czymś, co nie dawało ci zadowolenia. Wiele twoich pomysłów wartych jest realizacji, ale wymagają ponownego przemyślenia. W uczuciach wakacyjnie, będzie czas na spotkania z sympatyczną osobą.
Koziorożec 23.12-20.01	Smutki i problemy nie będą miały do ciebie dostępu. Życie nabierze nowych barw, posypią się zaproszenia na imprezy, będzie okazja spędzić czas inaczej niż zwykle. W pracy i finansach czekają cię same przyjemności. Możliwe dodatkowe dochody, a pieniądze przyjdą z niespodziewanego źródła. Problemy, które teraz wydają ci się nie do przeskokzenia, zaczną powoli znikać, a ty po raz kolejny przekonasz się, że najlepsze rozwiązania to te najprostsze.
Wodnik 21.01-19.02	Lato to wspaniały czas na rozrywkę i nawiązywanie nowych znajomości. Będziesz miał dar zjednywania sobie sympatii. Zrobisz dobre wrażenie na rozmówcach i partnerach w interesach. Warto teraz bywać wśród ludzi, załatwiać ważne sprawy drogą zabiegów dyplomatycznych. W sprawach uczuć polegaj na swojej intuicji.
Ryby 20.02-20.03	Przed urlopem postaraj się skoncentrować na uporządkowaniu bieżących spraw. Sprawdź notes i szuflady, czy czegoś ważnego nie przeoczyłeś. Postaw na systematyczną pracę. Z realizacją nowych projektów wstrzymaj się do powrotu z wypoczynku. Jeśli chcesz coś osiągnąć, musisz sobie dokładnie opracować plan działania.

Merlin

Krzyżówka Mieszkańca nr 13

księga liturgiczna	kierowca	antyk		urwis, chuligan	sytuacja bez wyjścia, impas		wyga	pieniądz Ałosa i Aramis		występowanie cech przodków	kurtka dżokeja
▶	▼			▼	motyllica Ewa, piosenka		▼	uderzenie	3	▼	▼
szubienica przestazale		rodzaj fryzury zna Koran na pamięć	▶		wierzy w Boga						
▶					K wykreślenie ciśnienia atmosf.	▶					
przeznaczenie	▶				pustynia w Chinach		puchacz do gotowania				
ze świątynią Artemidy	▶				żart wolaś przepędzając mary			krawędź żagla port nad Rodanem	8		
▶		2		żyje na rafie						dawniej pulk	aula lub klasa
wybieg, podstęp	ciśnienie		czas głosowania prowincja Kanady	▶			10				
		część jezdnia		włoski pan pletwa łodzi							port nad Ontario
paryski opryszek					odmiana jabłoni	▶					▼
▶			5		dawniej student wymarły słon			bramka reżyser „Gwiezdnych wojen”	▶		
postać modlitewna „... i pół”					7	udręka		atrybut Terpsichory	▶		
parowozownia		belka dachowa prekursor kryminału	▶			japońskie zapasy					potwierdzenie
▶				szumowina	▶		11	setna część dolara	▶		▼
6	port w Libii	▶					łączy maszt z burtą			1	
mityczna matka bogów				szumi w Lizbonie	▶		9	zbocze	▶		

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

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

Rozwiązanie należy przysyłać pod adresem redakcji w terminie 7 dni od daty ukazania się gazety. Rozwiązanie krzyżówki nr 9/2016: „Brzydki jak noc” – książkę wylosowała p. Barbara Lewandowska z Warszawy. Po odbiór zapraszamy do redakcji (z dowodem tożsamości) do 7 lipca 2016 r.

DAM PRACĘ

■ **EKSPEDIENTKĘ KASJERKĘ I POMOC DO SKŁĘPU SPOŻYWCZEGO WAWER NA STAŁE I DORYWCZO. TEL. 602-23-40-43**

■ Firma Słodkie Upominki zatrudni osobę odpowiedzialną posiadającą umiejętność obsługi maszyn pakujących i poligraficznych. Wymagania: co najmniej 2-letnie doświadczenie w pracy przy maszynach, odpowiedzialność, sumienność, obowiązkowość. CV prosimy wysłać na adres: rekrutacja@slokiepominki.pl

■ **Kaufland Korkowa – zatrudniemy fryzjerki. Tel. 509-000-636**

FINANSE

■ **Gotówka dla Ciebie.** Tel. 519-898-120

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

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

KUPIĘ

■ **A Antyki, monety, znaczki, książki, meble, obrazy, platery. Płacę gotówką.** Tel. 22 253-38-79, 601-235-118

■ **Winyłe, książki.** Tel. 798-631-511

MEDYCZNE

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

■ **Stomatologia MERADENT, Żegańska 14 lok 3 Warszawa Międzyziesie.** Wykonujemy protetykę w ramach NFZ. Tel. 22 612-74-80

MEDYCYNĄ NATURALNĄ

■ **Najlepsze kosmetyki naturalne** Francuska 25a

NAUKA

■ **Fizyka, matematyka – matury, studenci. Dojeżdżam, dr.** Tel. 607-690-614

■ **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

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

NIERUCHOMOŚCI – Mam do wynajęcia

■ **Lokal usługowy 36 m kw.** Warszawa ul. Fieldorfa 10 lok. 326. Tel. 605-735-909

■ **Wynajmę miejsce parkingowe** w Galerii Grochów Warszawa Kobielska 23. Tel. 795-519-561

NIERUCHOMOŚCI – Sprzedam

■ **Bezpośrednio 2 przyległe do siebie działki** budowlane z możliwością podziału na 4 działki w Nowym Koniku gm. Halinów. Tel. 728-925-966

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

PRACA

■ **Opieka Niemcy Legalnie.** Tel. 725-248-935

PRAWNE

■ **Adwokat Wojciech Lipka** przyjmuje już w Kancelarii Adwokackiej na Grochowie przy ul. Grenadierów 12. Sprawy karne, cywilne, rodzinne, spadkowe (umowy, odszkodowania, rozwody, alimenty, nieruchomości, inne). Tel. 500-175-857

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

■ **Kancelaria Adwokacka adw. Teresa Zdanowicz.** Sprawy cywilne, karne, rodzinne, spadkowe, rozwody. 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

■ **Kancelaria Radcy Prawnego** Jacek Dworakowski, ul. Grenadierów 21 lok. 38, www.kancelaria-dworakowski.pl (m.in. odszkodowania za wady mieszkań i budynków, odszkodowania za słupy energetyczne). Tel. 605-88-44-14

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

TRANSPORT

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

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; 608-053-943**
Załatwianie formalności w domu Klienta
www.mpuk.waw.pl

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Gocław-Lotnisko” ul. Orlego Lotu 6

OGŁASZA PRZETARG NIEOGRANICZONY

na wykonanie docieplenia ścian zewnętrznych oraz remont balkonów i loggi w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. Bukowskiego 5 w Warszawie.

Szczegóły na stronie internetowej Spółdzielni
www.smgl.com.pl

CENTRUM NIERUCHOMOŚCI

KUPIMY TWOJĄ NIERUCHOMOŚĆ ZA GOTÓWKĘ!

ANDRZEJCZYK
NIERUCHOMOŚCI

MIESZKANIE • STRYCH • LOKAL • KAMIENICĘ

739-036-784

WARSZAWA AL JEROZOLIMSKIE 87/314
www.ANDRZEJCZYK.pl

■ **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 dt./2,0 wys. – kontener, kraj, zagranica, konkurencyjne ceny.** Tel. 502-904-764

TURYSTYKA

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

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

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

■ **DOMOWY HYDRAULIK, TERMY, 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

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

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

■ **HYDRAULICZNE. TEL. 504-618-888**

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

■ **HYDRAULIK. TEL. 502-031-257**

■ **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

■ **KSIĘGOWOŚĆ DLA FIRM. TEL. 606-763-006**

■ **ŁODÓWEK NAPRAWA. TEL. 22 842-97-06, 602-272-464**

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

NAPRAWA MASZYN DO SZYCIA
DOJAZD GRATIS
tel. 508-081-808

■ **Ocieplanie domów.** Tel. 660-473-628

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

■ **PANELE, UKŁADANIE. TEL. 504-618-888**

■ **Papa termozgrzewalna.** Tel. 660-47-36-28

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

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

■ **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

■ **Taras drewniane.** Tel. 504-250-013

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

■ **Wykończenia, remonty. Tel. 504-781-725**

USŁUGI – Komputerowe

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

■ **Serwis. Tanio.** Tel. 602-849-614

USŁUGI – Porządkowe

■ **Pranie dywanów, mebli tapicerowanych, tapicerek samochodowych. Osobiście.** Tel. 512-247-440

USŁUGI – Remontowe

■ **Dachy, rynny, kominy; krycie, naprawa, wymiana.** Tel. 504-250-013

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

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

■ **Glazura, hydraulika, remonty.** Tel. 518-562-380

■ **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

■ **Ocieplanie domów, dachy, doświadczenie.** Tel. 602-138-623

■ **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. ZNA-NIECKIEGO 8. TEL. 22 672-07-75**

WEJDŹ NA NOWĄ STRONĘ WWW.MIESZKANIEC.PL ZNAJDZIESZ TAM DUŻO WIADOMOŚCI!

REKLAMA

ZAKŁADY POGRZEBOWE

Warszawa: ul. Grochowska 287 tel. (22) 659 80 90 (vis a vis USC)
Warszawa: Aleja Solidarności 147, tel. (22) 620 24 18 (vis a vis USC)
Warszawa: Cmentarz Wólka Węglowa sala C, tel. (22) 659 60 60

PEŁNY ZAKRES USŁUG NA TERENIE WARSZAWY I OKOLIC
(24h) 22 779 23 39, 500 33 99 33 www.exitus.com.pl

Dom Pogrzebowy „gojscy”
rok założenia 1987
POGOTOWIE POGRZEBOWE 24h
tel. 870-68-95
601 305 779; 601 99 59 59
Pełen zakres usług w kraju i zagranicą
Własna kaplica w Wawrze ul. Widoczna 6
Siedziba firmy: Warszawa Grochów ul. Grenadierów 34 tel./fax 810 94 80
Nasza oferta w internecie
www.gojscy.pl; e-mail: info@gojscy.pl

posiadamy certyfikat
POLSKIEJ IZBY POGRZEBOWEJ

Marek Gojski
firmę prowadzi wspólnie z Hanną Gojską

NIE WARTO CIERPIEĆ – MOŻNA POMÓC!

Pani Anna Gil to kolejna, niezwykła osoba wśród medycznego personelu BORAMEDu, znanego nie tylko w naszej dzielnicy.

Ta południowopraska placówka medyczna z najwyższym staraniem gromadzi bardzo wysoko kwalifikowaną kadrę, oferując skuteczne terapie na mnóstwo naszych dolegliwości oraz, w trosce o jak najtrafniejszą diagnozę, jest wyposażona w ultrasonowocześnie aparaturę, bezpieczną dla pacjenta i pomocną dla lekarza, jak choćby USG – od przecięciaczkowego czy stawów u dzieci, nawet małych, po wszelkie obszary ciała dorosłych. Nieoceniona jest tu wyspospecjalistyczna przystawka dopplerowska, pozwalająca badać przepływ krwi, ukrwienie narządów, pomagająca nawet wykrywać niektóre silnie ukrwione guzy nowotworowe.

Jedną z bardzo szczególnych osób, które pacjenci spotkają w BORAMEDzie, jest pani Anna Gil. Magister rehabilitacji, absolwentka licznych kursów specjalistycznych, obecnie jest na finiszu wyjątkowej specjalizacji – z osteopatii. Dziesięć lat doświadczeń zawodowych i praktyki, to nie mały dorobek i wianuszek sukcesów. Pani Anna dąży do tego, by pomagać jak najskuteczniej, jak najpełniej, a do tego z naprawdę trwałym, korzystnym skutkiem. Dlatego właśnie wybrała specjalizację w osteopatii.

Czym jest osteopatia? Czy to jakaś nowa gałąź medycyny? Ależ nie! Osteopatyczne podejście do pacjenta

to podejście holistyczne, traktujące chorego, cierpiącego człowieka jako układ całościowy, podlegający specyficznym dla niego procesom. Osobowość, ciało z jego układem krążeniowym, nerwowym, oddechowym to system, w którym każda część jest połączona z inną i ma większy lub mniejszy wpływ na jej funkcjonowanie, bezpośredni lub pośredni.

Osteopacie chodzi o trwałe usunięcie problemu, czyli choroby lub dolegliwości, lecz także – a może zwłaszcza – usunięcie przyczyn, które ją wywołują. To podejście towarzyszyło ludzkości przez setki, jeśli nie tysiące lat, pozwalając na skuteczne niesienie pomocy cierpiącym, mimo braku znanych dziś leków i osiągnięć chirurgii czy neurologii. Dopiero niedawno, jakieś 200 lat temu, medycyna postawiła na podejście „redukcyjne”, na wąskie specjalizacje lekarzy, co z jednej strony dawało im wybitną wiedzę w bardzo wąskiej dziedzinie, z drugiej jednak uniemożliwiało kompleksowe spojrzenie na problem. Dlatego właśnie wielu z nas narzeka, że u lekarza dostaje na przykład kolejne środki przeciwbólowe na kręgosłup, a ból, po kilku tygodniach czy miesiącach przerwy, uporczywie nawraca.

To właśnie powoduje, że zamiast niszczyć siebie i portfel kosztowny-



mi lekami, czasem lepiej oddać się w wyspecjalizowane ręce i raz na zawsze rozwiązać problem.

Nie oznacza to, że pani Anna czyni cuda. Może natomiast odkryć, co powoduje problem, postarać się nie tylko przywrócić sprawność, ale też – gdy to możliwe – usunąć lub zminimalizować przyczynę oraz wyposażać pacjenta w wiedzę, jak może zadbać o siebie na przyszłość.

Jej pacjenci to głównie dorośli, nie tylko z problemami związanymi z kręgosłupem czy układem kostno-stawowym. Tu mogą liczyć na specjalistyczne podejście z wykorzystaniem wiedzy i praktyki z terapii czaszkowej, mięśniowo-powięziowej, skuteczne nawet w wielu problemach ginekologicznych! Terapia czaszkowa, czyli praca głównie na obszarze czaszki,

wpływa na cały organizm. Jest szczególnie pomocna u pacjentów po urazach, z migrenami, z bólami w obszarze głowy, a nawet bólami zębów. A to ledwie wycinek możliwości!

Nawet dzieci, które mogą mieć na przykład problemy poporodowe, znajdą tu pomoc, choć pani Anna skupia się głównie na starszych pacjentach, starając się zrozumieć ich problemy, specyficzny tryb życia, pracy, stresu i zbyt częstego braku ruchu lub nieodpowiednio dawkowanego ruchu.

Chodzi nie tylko o dyskopatie, rwę kulszową czy barkową, ale o wszelkie przewlekłe stany bólowe, bóle promieniujące, drętwienia kończyn, napięcia bólowe kręgosłupa i nie tylko (także bóle ciężarnych czy miesiączkowe), dolegliwości kobiece jak nietrzymanie moczu, słabe mięśnie Kegla, reflux, a nawet wzdęcia. Tu znajdą pomoc pacjenci cierpiący na rozmaite wady i dysfunkcje ortopedyczne, w stanach pooperacyjnych, po urazach, z wieloma problemami neurologicznymi.

To, że boli noga, nie znaczy, że terapia oprze się właśnie na tym obszarze – być może przyczyną dolegliwości w kolanie jest staw biodrowy lub skokowy, z pozoru zdrowy, albo sam kręgosłup. Tu leczy się nie samą dolegliwość, ale szuka jej przyczyn, by udzielona pomoc mogła trwale zastąpić chemiczne środki farmaceutyczne, na ile to możliwe trwale i znacząco poprawiając jakość życia pacjentów.

Z czasem każdy organizm się zmienia w sobie tylko właściwy sposób, a dolegliwości przybywa. Z początku doleczają nieznacznie i nie zwracamy na nie wielkiej uwagi. Jednak często, w miarę upływu miesięcy czy lat, nasilają się, utrudniając lub uniemożliwiając normalne funkcjonowanie, co wymaga w końcu interwencji kompetentnego specjalisty.

Warto o tym pamiętać, zadbać o siebie mądrze i w porę. Czasem prezent w postaci karnetu na rehabilitację w BORAMEDzie to o wiele lepszy pomysł, niż nowy sweterek czy komórka. BORAMED szczególnie dba o seniorów, proponując osobom po 60. roku życia zniżkę 20 proc. przy zakupie 10 takich samych zabiegów. Konsultacja fizjoterapeutyczna jest wówczas bezpłatna.

Pani Anna Gil zaprasza – pacjenci, którzy przyprowadzają tu swoich bliskich i znajomych, szukających skutecznej pomocy i ulgi w cierpieniach, to najlepsza rekomendacja.

Warto pamiętać, że w BORAMEDzie mają czas dla pacjenta, skupiają się na nim z całym oddaniem i – co ważne – z wielkimi sukcesami. (AS)

BORAMED
ul. Bora-Komorowskiego 21,
lok. 307
Tel. (22) 250-15-77, (22) 671-77-00
czynne: pon.-pt. 7.00-21.00;
sob. 8.00-14.00
e-mail: info@boramed.pl

MASZ PROBLEM ZE ZDROWIEM, NAPISZ DO NAS LIST LUB E-MAILA, POSTARAMY SIĘ ODPOWIEDZIEĆ NA NURTUJĄCE CIĘ PYTANIA.

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

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Vita Med

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?**



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 przejeź-

dających 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 protetyki 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

WYCISK, KOMFORT, PRESTIŻ...

Na Grochowie, w Centrum Handlowym „Szembeka”, powstała olbrzymia strefa sportu, rekreacji i fitness. To miejsce z tak wielkim potencjałem, że niektórzy wieszczą bliski upadek kilku południowopraskich siłowni...



Na każdym, kto choć na chwilę zajrzał do Core Fitness, to miejsce robiło olbrzymie wrażenie. To wrażenie śmiało można było sformułować słowami – zapiera dech w piersiach! – *Tu jest niesamowita przestrzeń, a jakie wyposażenie!* – zachwyca się Urszula, która razem z koleżanką skorzystała z darmowej, promocyjnej wizyty w Core Fitness. – *Chyba wszyscy z okolicznych siłowni przeniosą się tutaj...* Urszula wraz córką kilka razy w tygodniu chodzą na treningi Zumby do innego południowopraskiego klubu, ale z jej reakcji widać, że zmiana dotychczasowego miejsca na Core Fitness, jest tylko kwestią czasu. Krótkiego czasu.

Oficjalne otwarcie klubu Core Fitness nastąpiło w czerwcu. Miejsce na profilu facebookowym ma już blisko 2000 tzw. polubień, co potwierdza, jak duże wrażenie robi na odwiedzających i pierwszych klubowiczach. – *Mimo tego, że ćwiczyłam w bardzo dużej sali, z dziesiątkami, jeśli nie setkami urządzeń i przyrządów, to czulam tu komfort i kameralną atmosferę...* – mówiła „Mieszkańcowa” uśmiechnięta kobieta, która wychodziła po pierwszych zajęciach w Core Fitness.

Twórcy tego klubu podkreślają, że chcieli stworzyć miejsce rodzinne, bezpieczne, komfortowe i prestiżowe. Wyjątkowe na sportowo-

rekreacyjnej mapie Warszawy. I chyba się udało, gdyż w Core Fitness atrakcyjnie i efektywnie czas może spędzać każdy. Młodzież, dorośli, osoby w wieku bardzo dojrzałym, a także maluchy (są tu specjalne sale, prawie jak przedszkolne, z zapleczem całkowicie przystosowanym do potrzeb najmłodszych). Zajęcia fitness, joga, pilates, treningi funkcjonalne i personalne, siłownie, strefa kardio z rowerkami i bieżniami, czy strefa odnowy biologicznej i relaksu z kilkoma saunami, to tylko część oferty z której wychodzi Core Fitness. Z pełną gamą możliwości najlepiej zapoznać się osobiście – pracownicy klubu chę-

nie oprowadzają po obiekcie, opowiadają o nim i doradzają. Zresztą, bardzo dobrze dobrana, wykwalifikowana kadra, zarówno trenerów, jak i instruktorów, jest kolejnym, dużym atutem Core Fitness.

Otwarcie klubu świętowane było (18 czerwca) m.in. maratonem Zumby i treningami z Natalią Gacką i Przemysławem Saletą. Te nazwiska w świecie sportu siłowego i fitnessu mówią same za siebie. W ubiegłym tygodniu ruszyły w Core Fitness pierwsze zajęcia „Aktywna mama” przeznaczone dla matek z dziećmi. Klub rozkręca się bardzo szybko i podąża w kierunku oczekiwanym przez aktywnie



żyjących mieszkańców. I zdaje się, że faktycznie jest tak, jak obiecują twórcy klubu na jego stronie www.corefitness.com.pl: „z Core Fitness podążasz w głąb siebie, odkrywając pokłady swoich możliwości i przekraczając granice słabo-

ści...”. Potwierdza to także główne motto klubu skierowane do wszystkich, którzy chcą dać sobie tutaj fizyczny wycisk, czy poprawić rzeźbę lub kondycję: „Pozostań sobą... Przekrocz swoje granice...”.

(AS)



REKLAMA

REKLAMA



WELCOME TO WARSZAWA

JUŻ OTWARTE

★ UL. ZAMIENIECKA 80, WARSZAWA ★



FACEBOOK.COM/UNITEDCHICKEN

GROCHÓW W ŚREDNIOWIECZU czyli, niebieski płaszcz w posagu i skradzione brogi



Od stu lat Grochów jest częścią wielkiej Warszawy, ale to nie znaczy, że jego historia zaczęła się sto lat temu.

Miejscowość Grochowo (po łacinie Grochovo) znana była już w XIV wieku, gdyż pierwsze wzmianki pochodzą z 1347 roku, kiedy to książęta Siemowit III i Kazimierz I Trojdenowice w przywileju dla biskupstwa plockiego zastrzegają daninę 1 krowy z Grochowa dla miasta książęcego Warszawy. Niespełna 20 lat później, bo w 1376 roku książę Janusz I nadaje immunitet ekonomiczny wsiołom Kościoła plockiego m.in. wsi Grochowo, przyznając jej mieszkańcom swobody przysługujące innym dobrom kościelnym w diecezji plockiej.

Nie znaczy to jednak, że życie w średniowiecznym Grochowie to sielanka. Są też konflikty. W 1422 roku Stanisław Bogel z Bramek z sochaczewskiego kanclerz plocki i warszawski winien jest 24 kopy groszy pracowitemu Maciejowi wójtowi z Grochowa. Zaś w 1478 roku szlachcic Mikołaj Malinowski zobowiązuje się zadośćuczynić Janowi z Leszna kanclerzowi plockiemu za zabór brogów we wsi i folwarku Grochów w czasie wyprawy wojennej na Śląsk.

Co to były brogi? To proste zabudowanie gospodarcze służące do przechowywania płodów rolnych. Składało

się z ruchomego, słomianego daszka przesuwanego na 4 wkopanych w ziemię słupkach, zwanych brożynami. Brogi osłaniały składowane siano lub ziarno przed deszczem. Kiedyś zboże młócono ręcznie i odbywało się to przez cały rok, gdyż było to zajęcie niezwykle pracochłonne. Z tego powodu żęte zboże przechowywano w brogach i młócono, gdy była taka potrzeba. Bróg zazwyczaj przylegał do innych zabudowań gospodarczych. Bywało jednak, że znajdował się nad nimi, by chronić zboże przed myszami.

W 1515 roku za najście kmieci z Kamiona na Grochowo posiadacz Kamiona zobowiązuje się wypłacić posiadaczowi Grochowa, Mikołajowi Czeplowi kanonikowi plockiemu, prebiterowi wrocławskiemu, 4 kopy groszy w półgroszach, a jeśli siostra tegoż prebitera wykaże, że zabrano jej jakieś rzeczy z dworu w Grochowie, to i jej zadośćuczynić.

To nie jedyne procesy średniowiecznych grochowian. Jednak w księgach zapisywane jest często tylko to, że ktoś się z kimś procesuje, ale nie zawsze napisano o co.

Dlatego wiadomo, że w 1493 roku Małgorzata

z Grochowa mieszkająca w Warszawie ma proces ze Stanisławem wójtem z Grochowa, ale co jest przedmiotem – nie wiemy. Wiadomo też, że w 1503 roku Mikołaj, kanonik plocki, tenutariusz w Kamionie (czyli dzier-



Obraz olejny „Brogie w Żalukach”, autor Anna Miszańska-Gąsienica.

żawca dóbr królewskich tzw. królewsczyzn, bez uprawnień starosty grodowego), toczy proces z Andrzejem kanonikiem plockim, tenutariuszem w Grochowie, ale również nie znany jest powód konfliktu.

Grochów to także miejsce nieszczęśliwych miłości i zerwanych zaręczyn. Oto w 1493 roku uczciwa Katarzyna Grochowa pożywa

uczciwego Macieja Jachowica z Grochowa o niedotrzymanie obietnicy małżeństwa. Być może do małżeństwa jednak dochodzi, gdyż w tym samym roku uczciwi Stanisław Ziemak z Grochowa i Jan Płaska z Białejłęki ręczą uczciwej Katarzynie Mieszkowicowej żonie Macieja Jachowica z Grochowa,

że otrzyma w posagu niebieski płaszcz, inny płaszcz z sukna kościeńskiego i szaty z tego sukna.

Średniowieczny Grochów płacił podatki. W 1347 roku wynoszą jedną krowę, którą płacą dla miasta książęcego Warszawy do spółki z trzema innymi wioskami: Gocławiem, Kamionem i Targowem. Jak wyglądało to w praktyce? Zapewne

był to wspólny zakup, na który zrzuciły się wszystkie cztery wsie.

Grochów płacił też prebendę, czyli coś w rodzaju daniny na kościół. W 1449 roku wynosiła ona 30 kóp groszy. W 1506 ustanowione zostaje, że posiadacz prebendy grochowskiej powinien płacić 12 kóp groszy biskupowi plockiemu przy objęciu prebendy.

Jak wielki jest średniowieczny Grochów? W 1542 roku zapisano, że płaci podatek od 10 włók osiadłych (włoka to niecałe 18 hektarów). W 1580 roku odnotowano już 15 i ¼ włók osiadłych oraz dwie zagrody z rolami, a także ¼ włóki należącej do szlachty zagrodowej. W 1790 roku wieś ma już młyn, a w XIX wieku około 60 włók, czyli powiększyła się sześciokrotnie.

Średniowieczni grochowianie miewali ziemię w pobliskiej, bo odległej przecież o zaledwie 6 kilometrów, Warszawie. W dawnych księgach można przeczytać, że w 1453 roku niejaki Florian z Grochowa sprzedaje rolę w Nowej Warszawie. Niektórzy przenoszą się na stałe do miasta.

I tak w 1493 roku opatrzny Mikołaj syn Sobiepana z Grochowa oraz opatrzny Stanisław Kędziore z Grochowa zostają przyjęci do

praw miejskich nowej Warszawy. W 1501 roku Stanisław wójt z Grochowa ma dom w Starej Warszawie przy ulicy Długiej. W 1508 roku wdowa po nim, Katarzyna, daje swojemu synowi Mikołajowi Wójtowicowi schedę po ojcu za dożywocie. Siędem lat później, bo w 1508 roku tenże Mikołaj Wójtowicz, mieszczanin warszawski, wraz z matką sprzedaje dom przy Długiej w Warszawie za 12 kóp groszy. W tym samym roku sprzedaje też ogród w Warszawie przy Długiej za groszy 80.

Jednak grochowianie mają też czasem problemy z tą jakże pobliską Warszawą. Oto w 1516 roku posiadacz z Grochowa prosi Erazma biskupa plockiego o interwencję u książąt z powodu krzywd czynionych przez starostę warszawskiego ludzom z Grochowa i Kamiona. Niestety jakie to są krzywdy nie wiadomo.

Wszystko to nie zmienia jednak faktu, że trzy lata później, bo w 1519 roku, w księgach odnotowany zostaje, jako zapisany do stanu mieszczańskiego w Warszawie, niejaki Jan Grochowski z Grochowa, stając się tym samym warszawiakiem. A gdyby tak poczekał 400 lat zostałby nim bez specjalnego zapisywania się, a zwyczajnie z automatu, jak wszyscy, którzy w 1916 roku byli mieszkańcami Grochowa.

Oprac. Małgorzata Karolina Piekarska

REKLAMA

REKLAMA

**OSIEDLE ISKRA - II etap,
GOCŁAW**

**Mieszkania
od 31 m²**

**Atrakcyjne,
funkcjonalne rozkłady**

FAJNA inwestycja

SPRAWDŹ NASZĄ OFERTĘ
22 671 95 28 **www.edinvest.pl**

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 i 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

**Atrakcyjna
praca
dodatkowa**

**Stanowisko:
Doradca Klienta
w branży finansowej**
- stabilny, długoletni
czas zatrudnienia
- wysokie zarobki
517-090-224
Zadzwoń koniecznie:
lub napisz rekrutacja.eden@edenfinance.pl

Szafy wewnętrzne

Szafki kuchenne, Garderoby, Pawlacze,
a.milczarek@falawsh.com.pl tel 519148070

PROMOCJA
od 650zł*

GRATIS

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