

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

WAL MIEDZESZYŃSKI
572
673-90-99

STACJA KONTROLI POJAZDÓW
WESOŁA - ZIELONA ul. Wspólna 49 obok Bomtu
 tel. 773-97-29

♦ badania rejestracyjne pojazdów do 3,5 t DMC i pojazdów z instalacją gazową
 ♦ regulacja zbieżności i geometria kół

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

DENTAMEDICA
GOŚCŁAW ul. Abrahama 2
 ☎ 022 671-31-32; 022 673-89-01

- ☑ stomatologia
- ☑ implanty
- ☑ protezyka
- ☑ ortodoncja
- ☑ chirurgia
- ☑ RTG

REMBERTÓW WESOŁA WAWER PRAGA

MIESZKANIEC

Internet: www.mieszkaniiec.pl

Nr 14(537) ROK XXI

28.07.2011 r.

ISSN 1231-7993

bezpłatny

Depresja w kolejce po list

Niedawno na pocście przy placu Szembeka dowiedziałem się, że przede mną na odbiór awizowanej przesyłki czeka... 200 osób. Przypomniał mi się stary dowcip o dwóch biznesmenach branży obuwicznej, którzy pojechali do Afryki. Jeden wysłał telegram: Dramat, tu nikt nie chodzi w butach! A drugi: Hurra, ogromny rynek, miliony nóg do obuwia. Gdyby poczta była w prywatnych rękach (nie żebym był fanem prywatyzowania wszystkiego za każdą cenę!) to w tym regionie otworzyłaby już ze trzy placówki, bo widać, że rynek aż błaga o coś takiego. Ale gdzieżby tam: poczta sama (z niewielką pomocą o czym niżej) buduje ten rynek. No bo jeśli doręczyciele chodzą po domach z listami poleconymi wtedy, gdy wszyscy są w pracy, to znak, że wykonują pozorną robotę, czyli doręczają awizy. A na dodatek nie respektują własnych przepisów, bo bardzo często nie zostawiają w skrzynce poleconych, choć klient złożył takie upoważnienie. I napedzają kolejki.

Ale nie tylko poczta robi te kolejki. Także ustawodawca, który nałożył na wiele firm obowiązek wysyłania dokumentów nie zwykłym poleconym, ale poleconym z potwierdzeniem odbioru. Oni wysyłają, my to odbieramy... Jednak gdyby tą sytuacją zarządzał menager od „milionów nóg do obuwia”, zrobiłby na tym interes życia. Poczta (państwo!) ustawia nas w kolejki, którymi co najwyżej coraz lepiej zarządza, poprzez elektroniczne wydawanie numerków... Ma to sens? Tylko w społeczeństwie, które lubi się samoumartawiać. Część z nas tak jest, ale większość nie za bardzo.

Tomasz Szymański



PAMIĘTAMY '44

czytaj na str. 7

Aleksandrów wciąż tonie

Niedawno na naszych łamach przedstawialiśmy problemy mieszkańców osiedla Zrzeń, proszących władze Wawra o pomoc w odwodnieniu terenów regularnie zalewanych po deszczach. W podobnej sytuacji od lat są mieszkańcy Aleksandrowa.

dokończenie na str. 2



W NUMERZE:

- Kronika policyjna str. 2
- Maturzyści walczą o indeksy str. 3
- Z miasta str. 4
- Felietony str. 5
- Mazowsze – serce serca str. 6
- MIESZKANIEC na luzie str. 8
- Dzielnicowo na sportowo str. 10



- Podstępny złodziej kości str. 11

HILARY
 z 672-77-77
Al. Waszyngtona 44
 przy Młodzieżowej

- ELEGANCKIE LEKIE OKULARY
- SOCCZENKI KONTAKTOWE
- LEKARZ OKULISTA, BADANIE WZROKU
- DUŻY WYBÓR OPRAW

REKLAMA

OPTINOVA OPTYK, OKULISTA
 Nowa siedziba:
ul. Grochowska 336
 (w pobliżu skrzyżowania z ul. Mińską)
 tel. (22) 646-02-57
 pon.-pt. 10.00-18.00 sob. 10.00-14.00
DRUGA PARA GRATIS!

MAŁE MIESZKANIA
3 i 4-pokojowe
metraże od 38 m²
 Ceny od 6800 zł za m²
 za dogodną zapłatą
INWESTYCJA NA UKOŃCZENIU
 Budynek kameralny, ogrodzony

EGRIB
www.egrub.pl
 ul. BESKIDZKA 31
 Tel./fax 22 879-73-86

SteamArt
 MOBILNA MYJNIA PAROWA
MYCIE AUT Z DOJAZDEM DO KLIENTA

- Mycie zewnętrzne
- Woskowanie
- Odkurzenie
- Pranie tapicerki
- Czyszczenie tapicerki skórzanej
- Dezynfekcja wentylacji
- Mycie silnika
- Pranie dywanów, wykładzin
- Dezynfekcja toalet

Zadzwoń i zamów:
505 466 330
 Więcej informacji znajdziesz na:
www.ZamowMycie.pl

OKNOPLAST
 Kraków

OKNA z Krakowa
RABAT do 37%*
 * przy 100% wpłacie

Biuro Handlowe:
UNIPLAST P.H.U.
 ul. Ostrobramska 73
 tel. (22) 613 50 33,
 (22) 870 27 17

SinPro Sp. z o.o.
LAPTOPY, KOMPUTERY, NETBOOKI
NAPRAWA I SERWIS

SKUP UŻYWANYCH LAPTOPÓW także zepsutych
SPRZEDAŻ UŻYWANYCH LAPTOPÓW atrakcyjne ceny!!!
 Tel.: (22) 403 84 74, 794 583 433
 ul. Igańska 34, Warszawa
www.sinpro.pl serwis@sinpro.pl

GABINET STOMATOLOGICZNY
 Szwedzka 37
 Tel. 818-07-91

- bezbolesne leczenie
- nowoczesna protezyka
- ortodoncja

UWAGA!
 • Promocyjna cena koron porcelanowych na metalu i cyrkonie
 czynne 9-20, sobota 9-14

BIURO PODRÓŻY
Neckermann Polska

ul. ŻWYCIĘCZÓW 42
 Tel. 672-56-58, 672-56-60
 e-mail: saskakepa@neckermann.pl

Centrum Medyczne VITAL
NFZ
 Narodowe Fundusz Zdrowia

Zapisy do lekarzy rodzinnych
 ul. Kwatery Główniej 46 lok. U1
 (Olszynka Grochowska)
 tel.: 22 414 14 80 www.vitalclinic.pl

CHODENT
 GABINET STOMATOLOGICZNY

NOWOCZESNY GABINET
 MIKROSKOP, KAMERA, ULTRADŹWIĘKI, RADIOWIZJOGRAFIA
PRZEGLĄDY I KONSULTACJE BEZPŁATNE

ul. Osowska 33 Czynne od 9-20
 tel. (22) 610 46 46 Sobota od 10-15
 0 500 214 141 REJESTRACJA ONLINE

www.chodent.pl

REKLAMA

Aleksandrów wciąż tonie

dokończenie ze str. 1

Zarówno Zerzeń, jak i Aleksandrów, to okolice mające niegdyś charakter terenów rolnych. Ostatnie 20 lat to jednak okres, w których rozwinęła się tu intensywna zabudowa mieszkaniowa. Zdecydowała o tym rosnąca popularność peryferyjnych osiedli wśród indywidualnych inwestorów, szukających miejsca na postawienie domu. Niestety, za przekwalifikowaniem gruntów na budowlane nie poszły rozwiązania służące uregulowaniu stosunków wodnych. Istniejące dawniej rowy melioracyjne zostały w dużej mierze zasypane, a podnoszenie poziomu działek budowlanych powoduje zalewanie niższych położonych obszarów.

ZASYPALI I NAWIEŻLI

- Przelomowy był rok 1995, kiedy władze Wawra wydały zgodę na podniesienie terenu na 11 działkach - wspomina jedna z osób mieszkających w Aleksandrowie, prosząc o nieujawnianie swego nazwiska. - Ludzie zaczęli się budować, a po każdych większych opadach tworzą się ogromne rozlewiska. Najgorzej jest w okolicy ul. Polany i Podkowy, ale także w rejonie ul. Napoleona Bonaparte i drogi bez nazwy, gdzie miał powstać nowy wyjazd z osiedla.

Aleksandrów nie ma połączenia z żadną z pobliskich rzek, ani z Wisłą, ani ze Świdrem i Mienią. Jest jak niecka, w której spływająca ze wszyst-

kich stron woda bardzo długo się utrzymuje.

Urząd Dzielnicy problem zna, ponieważ mieszkańcy wielokrotnie interweniowali w sprawie zalewania dróg i działek. Obecna burmistrz na początku swojej kadencji spotkała się z mieszkańcami w tej sprawie. Jak dotąd jednak nie udało się znaleźć rozwiązania, które przyniosłoby poprawę sytuacji.

- Obiecali udrożnienie rowów, po dużych deszczach przejeżdżają beczkowozami i wypompowują wodę. Ale co z te-



go, trzy beczki winowozą, a za chwilę siedem napada - dodaje nasz rozmówca.

- Rozwiązania doraźne nie przynoszą efektu, przekopanie rowu powoduje tylko odprowadzenie wody z jednego miejsca w drugie - przyznaje Andrzej Murat, rzecznik Urzędu Dzielnicy Wawer. - Trzeba odwrócić cały układ rowów, pozostawiony przez mieszkających niegdyś w Aleksandrowie niemieckich osadników, a obecnie zasypany.

POWSTANIE KONCEPCJA

Jak wyjaśnia rzecznik, burmistrz Jolanta Koczorowska powołała międzywydziałowy zespół, który przygotowuje dokumentację zawierającą wszelkie dane potrzebne do ogłoszenia przetargu na opracowanie koncepcji kompleksowego odwodnienia całego osiedla. Andrzej Murat przewiduje, że taki plan powstanie jeszcze w tym roku, kiedy jednak zostanie zrealizowany - za wcześnie prognozować.

- Na pewno potrzebny będzie lokalny zbiornik retencyjny z przepompownią. To wydatek rzędu dwóch mln złotych, a ile będzie kosztował cały system odwodnienia wiadomo będzie dopiero po wykonaniu koncepcji. Wtedy będzie można przemyśleć planowane wydatki do możliwości budżetowych. Dużo zależy też od postawy mieszkańców, bo z pewnością trzeba będzie kopać na działkach prywatnych - tłumaczy rzecznik Wawra.

Przemysław Bogusz

KRONIKA POLICYJNA

VII Komendy Rejonowej

Z okazji przypadającego 24 lipca Święta Policji, dziękując policjantom w VII KRP w Warszawie za współpracę w redagowaniu tej rubryki, serdecznie im gratulujemy osiągniętych sukcesów i życzymy satysfakcji z wykonywanej służby.

Areszt i dozór

23-letni Maciej N., usłyszał 7 zarzutów kradzieży i trafił na 3 miesiące do aresztu, a jego współnik, 33-letni Robert C., który odpowie za paserstwo, został objęty policyjnym dozorem. Mężczyźni wpadli w ręce policjantów z wydziału wywiadowczo-patrołowego. Maciej N. już był poszukiwany, od około półtora miesiąca okradł kobiety podróżujące tramwajami, zrywał im z szyi łańcuszki. W sądzie zastosowano tymczasowy areszt wobec Macieja N., Robert C. decyzją prokuratury został objęty policyjnym dozorem. Obaj byli już wcześniej karani.

Błyskawiczne zatrzymanie

Właściciel samochodu zgłosił policjantom fakt wybiecia szyby w jego aucie. Widział sprawcę, na karoserii samochodu pozostały nawet ślady krwi napastnika, który skaleczył sobie dłoń. Policjanci szybko namierzili włamywacza do samochodu. To 16-latek, który, gdy przyjechali do niego mundurowi, był bardzo wulgarny i agresywny. Pokrzywdzony rozpoznał w nim sprawcę, nastolatek ponadto istotnie miał skaleczoną dłoń... O jego dalszym losie zdecyduje sąd rodzinny.

Myśleli, że wolno im wszystko

23-letni Marcin K. i 24-letni Igor D. pili piwo na Gocławiu w miejscu publicznym. Kie-

dy funkcjonariusze podjęli interwencję wyzywali policjantów, szarpali za mundur, chcieli „zdobyć” policyjną czapkę. Przeliczyli się... Marcin i Igor zostali zatrzymani. W komendzie po sprawdzeniu stanu ich trzeźwości okazało się, że 23-latek miał 0,7 promila alkoholu we krwi, natomiast 24-latek, 1,5 promila. Po zebraniu materiałów dowodowych dochodzeniowcy przedstawili zatrzymanym zarzuty.

6 rozbójników - zatrzymanych

Zaledwie dobę zajęło policjantom z Wawra ustalenie i zatrzymanie trzech sprawców rozbój. Poza 18-letnim Arturem K., 14-letnim Kamilem i 15-letnim Damianem, którzy grożąc nożem ukradli dwa telefony komórkowe, wpadli jeszcze 19-letni Rafał W., który miał 25 działek marihuany, 17-letni Kamil T., u którego zabezpieczyli kradzioną komórkę oraz Kamil M., który okazał się być poszukiwany. Policjanci z Wawra otrzymali zgłoszenie o rozbój. Trzech napastników zaatakowało nożem dwóch 15-latków. Ukradli im telefony komórkowe. Funkcjonariusze przeprowadzili ustalenia operacyjne, dokonali stosownych sprawdzeń i trafili na ślad sprawców, którzy zostali zatrzymani następnego dnia.

toms

UWAŻAJ NA WAKACJACH

KRP Warszawa VII w ramach działań prewencyjnych na rzecz poprawy bezpieczeństwa dzieci prowadzi akcję pn. "Bezpieczne wakacje 2011" - apeluje do rodziców i opiekunów o zwiększoną opiekę i czujność nad dziećmi i młodzieżą w okresie wakacji. W tym czasie częściej dochodzi do wypadków z udziałem najmłodszych, istnieje zwiększone ryzyko kontaktu z narkotykami, alkoholem lub sektami. Sprzyja temu duża ilość wolnego czasu i niedostateczny nadzór ze strony dorosłych.

Od rodziców i opiekunów zależy czy dziecko będzie bezpieczne w domu, na podwórku lub ulicy. Należy przypominać dzieciom o prawidłowym zachowaniu - zawsze i w każdej sytuacji. O bezpiecznym poruszaniu się po ulicy. Należy uczyć dzieci, by podczas nieobecności rodziców nie otwierały drzwi nikomu - nawet znajomym lub innym dzieciom. Należy pozostawić w znanym im miejscu ważne numery telefonów.

REKLAMA

PIZZERIA
Kuchnia Włoska
ul. Grochowska 144/146 lok 10
tel. 22 612 00 23 lub 500 77 50 87
Dostawa Grochów do 22:00 Gratis
Organizujemy imprezy okolicznościowe
i spotkania towarzyskie w osobnej sali na piętrze z TV.
Zapraszamy 7 dni w tygodniu w godzinach 11:00 - 04:00 rano
(Niedziela 12:00 - 04:00 rano)
www.kosmicznapizza.pl

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

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

Zapoznaj się ze Sprawozdaniem z działalności warszawskiego posła na Sejm RP dr. ARTURA GÓRSKIEGO.

Treść Sprawozdania możesz znaleźć na stronie: www.artur-gorski.waw.pl

Aby otrzymać egzemplarz Sprawozdania pocztą, skontaktuj się z biurem poselskim ARTURA GÓRSKIEGO nr tel. 22 646-11-06

Zachęcamy do lektury!

2010-2011

Praga Południe
Czapelska 40
Czapelska Place
norweski inwestor - norweski komfort

SUPER PROMOCJA !!!

"Doczłap się do własnego M"

m. 42 65m² - 7.500 zł/m²
m. 43 61m² - 7.500 zł/m²
m. 1 62m² - 6.800 zł/m²
m. 2 75m² - 6.800 zł/m²

oferta czasowa ważna do końca lipca 2011r. SELVAAG

zadzwoń 696 00 30 10

www.czapelska-place.pl

Ostoja Rembertów
osiedle

NOWE MIESZKANIA W SPRZEDAŻY
OD 47m² DO 149 m²
CENA OD 5 800 zł/m²

(22) 517 88 88 512 024 054 **www.ostojarembertow.pl**

ODZYSKANY ZUS!

Nareszcie Praga Południe odzyskała swój ZUS! Po ponad półtorarocznym remoncie II Oddział Zakładu Ubezpieczeń Społecznych powrócił na Podskarbińską 25. Zmodernizowana siedziba zmieniła się nie do poznania. Oficjalna uroczystość otwarcia odbyła się 6 lipca.

Modernizację budynku rozpoczęto w październiku 2009 roku. Od tamtej pory konieczność odwiedzenia ZUS-u wiązała się z wizytą w Inspektoracie Warszawa - Praga Północ, przy ulicy 11 Listopada. - Wtedy klienci poświęcali więcej czasu na załatwienie sprawy.



wy. Mamy jednak nadzieję, że profesjonalna i przyjazna obsługa w zmodernizowanej siedzibie wynagrodzi tamte utrudnienia. Ludzie z pewnością zauważą zwiększony komfort obsługi - powiedziała Alicja Trojanowska, dyrektor II Oddziału ZUS w Warszawie.

Remont budynku miał charakter całościowy. Wymieniono elewację oraz stolarkę okienną. Ponadto zamontowana została platforma hydrauliczna oraz automatyczne drzwi, które ułatwią dostęp do budynku osobom niepełnosprawnym. W środku, modernizacji uległa Sala Obsługi Klientów. Zmiana polega na wydzieleniu dwóch klimatyzowanych sal ze stanowiskami obsługi indywidualnej (jedna sala przeznaczona jest dla płatników składek oraz osób ubezpieczonych, a druga dla świadczeniobiorców). Metraż sali powiększono o blisko 100 m².

To nie wszystko. Remont ZUS przy Podskarbińskiej 25 to nie tylko powiększony „lifting” budynku. Zainstalowano system kierowania ruchem w kolejce, co w założeniu ma skrócić czas obsługi poszczególnych klientów. Kolejną nowinką jest możliwość wydrukowania na miejscu formularza, z już wypełnionymi danymi osobowymi. W najbliższej przyszłości będziemy też mogli umówić się w ZUS-ie na konkretną wizytę. Dzięki temu ominie nas konieczność czekania w kolejce.

Podczas otwarcia zmodernizowanej siedziby ZUS obecni byli między innymi: Zbigniew Derdziuk - prezes ZUS i Tomasz Kucharski - burmistrz Dzielnicy Praga Południe. - Nie powinniśmy bać się zmian ani nowoczesności - mówił podczas uroczystości Zbigniew Derdziuk.

Olga Kamionek

Maturzyści walczą o indeksy

Szkoły średnie na Pradze Południe mają się czym pochwalić. Kilka dni temu Zarząd Dzielnicy otrzymał szczegółowe informacje dotyczące tegorocznych wyników egzaminów maturalnych. Na szczęście nie sprawdziły się wcześniejsze spekulacje, że matura w technikach i liceach ogólnokształcących wypadła słabo. Ku radości uczniów, rodziców i nauczycieli jest bardzo dobrze, choć zawsze może być lepiej.

„Jak wynika z raportu przygotowanego przez Wydział Oświaty i Wychowania nasze publiczne samodzielne licea mają zdawalność na poziomie 95%. Mamy nadzieję, że ten wynik będzie jeszcze wyższy gdyż uczniowie, którzy nie zdali z jednego przedmiotu mają prawo do poprawki w sierpniu i jestem przekonany, że większości z nich uda się uzyskać pozytywne oceny”, mówi wiceburmistrz Jarosław Karcz odpowiedzialny w Dzielnicy za resort oświaty.

Na Pradze Południe jest 20 publicznych szkół średnich. To Licea Ogólnokształcące, Technika i Centrum Kształcenia Ustawicznego oraz 15 szkół niepublicznych, to także licea i technika dla dorosłych i młodzieży.

W tym roku najwyższe wyniki z egzaminów maturalnych uzyskali uczniowie XIX Liceum Ogólnokształcącego im. Powstańców Warszawy przy ul. Zbarskiej 1 (na zdjęciu). W tej szkole do matury przystąpiło 183 uczniów i wszyscy egzamin dojrzałości zdali. Na drugim miejscu uplasowało się IV Liceum Ogólnokształcące im. Adama Mickiewicza mieszczące się przy ulicy Saskiej 59. Także mają się czym pochwalić, bo 99% młodzieży zdało maturę.

Można śmiało powiedzieć, że egzamin maturalny w publicznych Liceach Ogólnokształcących na Pradze - Południe wypadł bardzo dobrze. Nadal w czołówce najlepszych szkół jest XXXV LO im. Bolesława Prusa i XCIX Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi.

Nieco słabsze wyniki zanotowano w szkołach z oddziałami integracyjnymi i w Technikum Uzupelniającym, ale i tak jest lepiej niż w latach ubiegłych.

„Także bardzo cieszy nas fakt, że z roku na rok mamy coraz więcej olimpijczyków także wśród uczniów szkół za-

mieli zapewniony dobry start zawodowy, by mogli pracować w wyuczonym zawodzie, mieć szansę awansu i otrzymywać godziwe wynagrodzenie” podkreśla burmistrz Jarosław Karcz.

Dla wielu młodych ludzi właśnie teraz, zdanym egzaminem dojrzałości kończy się etap jednej z najważniejszych części edukacji, kończy się także pewien etap życia, ale także zaczyna się nowy. Czy łatwiejszy?

Dziś świat opiera się na innej metodologii i filozofii pracy, zmienia się znacznie jej charakter. Rozwój technologii i innowacji właściwie zupełnie eliminuje pracowników wykonujących swoje zadania rutynowo. Dziś liczy się przede wszystkim kreatywność, fachowość, dobra komunikacja interpersonalna, bo to wszystko razem daje dobre efekty. Tym bardziej cieszy fakt, że młodzieży w poludniowo - praskich szkołach oprócz wiedzy wpaja się także poczucie własnej wartości, siły i charakteru, pielęgnuje i ceni indywidualności. Dobry pedagog oprócz przekazania wiedzy utwierdza młodego człowieka w przekonaniu, że nawet jeśli są chwilowe niepowodzenia i trzeba zdać poprawkę, to nic takiego, trzeba dążyć do celu i nigdy nie rezygnować z własnych marzeń.

„Jesteśmy bardzo zadowoleni z naszej młodzieży i teraz trzymamy za nich kciuki w walce o indeksy” powiedział burmistrz Jarosław Karcz.

MT

REKLAMA

www.skbank.pl

PEWNY ZYSK BIS

LOKATA NA 3-MIESIĄCE



Do
6.06%*
bez podatku

SPIESZ SIĘ!
oferta ograniczona

To tyle co
7,48%
na lokacie standardowej

* oprocentowanie zmienne w stosunku rocznym



bank
rok zak. 1926

Spółdzielczy
Bank Rzemiosła
i Rolnictwa

REKLAMA


EMTECH
AUTOMATYKA DO BRAM







Automatyka do bram:
 - skrzydłowych
 - przesuwanych
 - garażowych

Wakacyjna oferta specjalna
SPRZEDAŻ - SERWIS - MONTAŻ
 Autoryzacja FAAC, CAME, BENINCA.



BENINCA
AUTOMATYKA TYTAN



EMTECH
 Warszawa ul. Widoczna 81
 tel. (22) 740 42 82

www.faac-sklep.pl
www.came-sklep.pl

www.benica-sklep.net
www.emtech-sklep.pl



- Wykonujemy szczególny zawód, który wymaga codziennych poświęceń. Bycie policjantem, oznacza, że nawet wtedy, gdy nie zakładamy munduru, jesteśmy na służbie, zawsze gotowi do niesienia pomocy, tym którzy jej potrzebują - powiedział komendant Rejonowej Policji Warszawa VII insp. Dariusz Pergol, 22 lipca w południowopraskim

Z MIASTA

Zakłady Zielańskie Herbapol w Pruszkowie są firmą produkującą 54 produkty na rynek krajowy, z czego ponad 30 to leki ziołowe oraz wyroby farmaceutyczne (m.in. specyfiki płynne, zioła pojedyncze, sporyzmy (herbaty owocowe i ziołowe). Zakład uruchomił właśnie odnowioną linię produkcji ziołowych past leczniczych, w tym głównego produktu eksportowego - fitolizyny. Pruszkowski Herbapol, jako jedyny w Polsce, od 50 lat, produkuje fitolizynę, ziołową pastę leczniczą stosowaną w stanach zapalnych i kamicy dróg moczowych. Z jej sprzedaży firma osiąga obecnie 75% przychodu. Każdego roku ponad 2 mln sztuk (około 90% produkcji) jest eksportowanych do krajów Wspólnoty. Niepodległych Państw, głównie do Rosji i Ukrainy. 21 lipca upłynął termin składania ofert kupna ZZ „Herbapol”. Cena wywoławcza to 35 mln zł. Tego samego dnia firma obchodziła swoje 60-lecie. - Jednym z warunków postawionych nowemu właścicielowi jest czteroletnia gwarancja zatrudnienia pracowników - powiedział Jacek Kozłowski, wojewoda mazowiecki. Wojewoda jest organem założycielskim Herbapolu.

Od sześciu lat konny omnibus jeździ po zabytkowej części stolicy, w ramach Warszawskich Linii Turystycznych. Kursuje na trasie: pl. Zamkowy - Podwale - Freta - Rynek Nowego Miasta - Freta - Świętojerska - pl. Krasieńskich - Miodowa - Senatorska - Wierzbowa - Moliera - Senatorska - pl. Zamkowy. Do 31 sierpnia będzie można z okien zabytkowego pojazdu podziwiać Warszawę w dni powszednie (z wyjątkiem poniedziałków). Bilet normalny na przejazd kosztuje 14 zł. Dostępność biletów można sprawdzić w specjalnej wyszukiwarce w zakładce Warszawskich Linii Turystycznych o nazwie „sprawdź miejsca”, pod adresem: www.ztm.waw.pl

Zarządzeniem wojewody mazowieckiego - 1 sierpnia o godz. 17.00 - w 44 miastach na Mazowszu przez jedną minutę zawyją syreny. W ten sposób Mazowsze uczci pamięć powstańców w 67. rocznicę wybuchu Powstania Warszawskiego.



Tylko do końca sierpnia br. będzie działał dworzec PKS Stadion. Po tym terminie pasażerowie jadący na wschód kraju lub za granicę będą musieli szukać przystanków w różnych miejscach Warszawy np. na Rondzie Wiatraczna, rondzie Waszyngtona, na pętli przy Dworcu Wschodnim lub na Dworcu Zachodnim. Wprowadzone zmiany są prowizoryczne.

ZTM ma rozbudować pętlę od ul. Lubelskiej, będzie tam 18 stanowisk dla autobusów PKS oraz kasy. Jednak nie nastąpi to wcześniej niż w połowie 2012 roku. Zamknięcie dworca jest związane z przygotowaniem terenu wokół Stadionu Narodowego na Euro 2012.

7 lipca prezydent m.st. Warszawy Hanna Gronkiewicz-Waltz oraz wicemarszałek Marcin Kierwiński podpisali umowę na unijne dofinansowanie w wysokości przeszło 8,2 mln zł budowy Warszawskiego Centrum Przedsiębiorczości. Centrum powstanie w atrakcyjnym rejonie miasta, przy ul. Smolnej 6 na warszawskim Powiślu. Wybudowany zostanie tam nowoczesny i w pełni wyposażony obiekt. Znajdą się w nim kawiarnia, sala konferencyjna, pomieszczenia biurowe i pokoje, z których będą mogły korzystać instytucje otoczenia biznesu oraz podmioty pomagające nowym przedsiębiorcom. Centrum powstanie do końca 2012 roku.

15 lipca w szpitalu przy ul. Kopernika otwarto najnowszy w Polsce ośrodek rehabilitacyjny. Ośrodek o powierzchni 780 m kw. powstał w miejsce budynku przeznaczanego dla administracji, dzięki dofinansowaniu z budżetu miasta. Szpital posiada wysokiej klasy sprzęt, nowoczesne wnętrza oraz doświadczony i wykwalifikowany personel. Znalazły się w nim również sale do ćwiczeń rehabilitacyjnych z bogatym zapleczem fizykoterapii, gabinety lekarskie i miejsce wypoczynku dla najmłodszych. Łączny koszt inwestycji wyniósł 4,4 mln zł. Podczas konferencji przedstawiono plan dalszej rozbudowy szpitala.



Od 25 lipca br., z powodu wysokiego stanu Wisły, zawieszono kursowanie promów z Cypła Czerniakowskiego na

Saską Kępę i z Podzamcza na plażę przy ZOO. Czynny jest tylko prom z Nowodworów do Łomianek.

6 i 7 sierpnia br. w godz. 10.00-21.00 na placu Zamkowym i placu Krasieńskich odbędzie się inscenizacja historyczno-edukacyjna „Powstańcze barykady”. Zwiedzający Starówkę będą mieli okazję obej-

ZAPROSZENIA DLA MIESZKAŃCÓW

■ **Siedziba Komitetu Prawa i Sprawiedliwości Praga Południe ul. Waszyngtona 30/36** – od 29 do 31 lipca w godzinach 14.00-19.00 – wystawa poświęcona pamięci Powstańców i bohaterskiej ludności cywilnej Warszawy, wstęp wolny;

■ **Musla Koncertowa w Parku Skaryszewskim** – 30.07. godz. 19.00 – Koncert Mieszkańcy śpiewają (Nie) Zakazane piosenki, wstęp wolny;

■ **Centrum Promocji Kultury dla Pragi Południe ul. Podskarbińska 2 - Warszawa** – Akcja „Lato w mieście”. Więcej informacji i zapisy pod nr. 22 517 65 75; 3.08. godz. 21.15 – Kino plenierowe w Parku Skaryszewskim – „Guzikowcy” 1997 reż. Peter Zelenka, wstęp wolny; 10.08. godz. 21.15 – Kino plenierowe w Parku Skaryszewskim – „Na złamanie karku” 2004 reż. Jan Hrebek, wstęp wolny; 17.08. godz. 21.15 – Kino plenierowe w Parku Skaryszewskim – „Obywatel Havel” 2008 reż. Pavel Koutecky, Miroslav Jane, wstęp wolny; 27.08. godz. 18.00 – „Bo to jest miłość... w piosence, musicalu i operetce” – koncert utworów operetkowych w wykonaniu artystów Opery Narodowej, wstęp wolny; **Sala Widowiskowa Centrum Promocji Kultury** – 18.08. godz. 10.30 – „Kopciuszek” spektakl dla dzieci w wykonaniu artystów Teatru Literackiego Aleksandry Ford/bilety do odbioru w sekretariacie CPK; 19.08. godz. 10.30 – „Kopciuszek” spektakl dla dzieci w wykonaniu artystów Teatru Literackiego Aleksandry Ford, bilety do odbioru w sekretariacie CPK;

■ **Urząd Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy - Sala Kolumnowa Ratusza al. gen. A. Chruściela 28** – do 31.08. br. w godz. 8.00-16.00 – wystawa malarska absolwentów polskich Akademii Sztuk Pięknych pt. „Obrazy dla Twoich wnętrz”;

■ **Dom Kultury „Wygoda” ul. Koniecpolska 14** – do 31.08. w godz. 14.00-19.30 – wystawa prac plastycznych uczestników konkursu plastycznego „Wiosna 2011” pt. „Ułubione postacie z bajek”;

■ **Pomnik Obrońców Radiostacji Komendy Głównej Armii Krajowej (u zbiegu ulic Haubicy i Gawędziarzy)** – 01.08. br. godz. 17.00 – ceremonia złożenia wieńców z okazji 67. rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego. Organizator: urząd Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy;

■ **Muzeum Niepodległości w Warszawie al. Solidarności 62** – 1.08. godz. 13.30 – wystawa „Kobiety w Powstaniu Warszawskim”; 14.08. godz. 14.00 – spotkanie poetycko-muzyczne z wierszami Saliny Baniewicz „Sierpniowe słońce”;

■ **Dom Spotkań z Historią ul. Karowa 20** – wystawa „Lata 60. w fotografiach Bogdana Łopieńskiego”. Na wystawę składają się zdjęcia reportażowe przedstawiające życie stolicy, polskich kurortów i prowincji – od Drohiczyzna po Chełm Lubelski – w latach 60. Ekspozycja czynna do 14 sierpnia, wstęp wolny;

■ **Weekendowe kino plenierowe Domu Spotkań z Historią - skwer im. ks. Jana Twardowskiego (róg Karowej i Krakowskiego Przedmieścia)** – prezentowane są filmy fabularne i dokumentalne - 30.07. godz. 21.00 – Czarny czwartek. Janek Wiśniewski padł, reż. Antoni Krauze, scen. Michał S. Pruski, Miroslaw Piepka, film fabularny, Polska 2011. W przejmującym obrazie Antoni Krauze przypomina jedną z najmroczniejszych kart z historii PRL-u. Widowską rekonstrukcję dramatycznych wydarzeń w Gdyni w 1970 roku, wyróżniają nie tylko rozmach inscenizacyjny i trzymająca w napięciu akcja; 6.08. godz. 21.00 – Kroniki odbudowy Warszawy, montaż kronik z odbudowy stolicy; 21.08. godz. 21.20 – Moja Warszawa, scen. i reż. Maria Zmarz-Koczanowicz, film dokumentalny, Polska 2003; 22.15 – Przygoda na Mariensztacie, reż. Leonard Buczkowski, scen. Ludwik Starski, film fabularny, Polska 1953, Pierwszy pełnometrażowy, kolorowy polski film. Komedia obyczajowa o życiu i pracy odbudowujących stolicę murarzy.

rzeć m.in. rusznikarnię, stanowisko strzeleckie i samochód pancerny „Kubus”. Członkowie Grupy Historycznej Zgrupowanie „Radosław” zaprezentują umundurowanie, uzbrojenie i sprzęt z czasów powstańczych. Będzie można przejść się ulicami Starówki, w asyście umundurowanych żołnierzy, posłuchać o historii tych miejsc. (ab)

REKLAMA

Nie czekaj, sprawdź czy masz osteoporozę

Osteoporoza często nazywana jest „cichym złodziejem kości”, ponieważ w jej przebiegu nie ma żadnych objawów; większość ludzi nie czuje jak ich kości stają się kruche i łamliwe.

Jeżeli:

- Jesteś w wieku powyżej 50 lat
- Jesteś po menopauzie a w szczególności:
- Przeżyłaś w przeszłości złamanie kości biodrowej, nadgarstka lub kręgosłupa
- Twój rodzic lub rodzinstwo chorowali na osteoporozę lub przeżyli złamanie kości biodrowej, nadgarstka lub kręgosłupa
- Palisz papierosy
- Masz niską wagę ciała (<75 kg)

to możesz być w grupie ryzyka.

Poszukujemy kobiet w wieku 50-85 lat, po menopauzie z niską gęstością kości bądź z nieleczoną osteoporozą do uczestnictwa w badaniu klinicznym. Będzie ono trwało 18 miesięcy a w skład niego wejdą: konsultacje lekarskie, EKG, badania laboratoryjne, RTG kręgosłupa oraz badania densytometryczne.

Udział w badaniu klinicznym jest bezpłatny.

Zapraszamy Panie na badania densytometryczne określające gęstość mineralną kości do: Specjalistycznego Ośrodka Medycyny Wieku Dojrzałego Sp. z o.o. (SOMED)

Al. Dzieci Polskich 20, 04-730 Warszawa (wejście od ul. Przedwiośnie)

Dojazd liniami 125, 525, 119, 305 do pętli autobusowej kierunku Międzyzlesie.

Jeśli są Panie zainteresowane szczegółowymi informacjami, prosimy dzwonić na numer 22 812 40 40 lub 22 812 69 59 od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-16.00.

REKLAMA

REKLAMA

REKLAMA

KINO PORUSZAJĄCE

Oczami kobiet w każdy wtorek o 19:00

2.08 Miejski Serwis Randkowy
reż. Erika Hnilkova, Czechy, Słowacja, 2010, 80 min.

9.08 Puzzle
reż. Natalia Smirnoff, Argentyna, Francja, 2010, 87 min.

16.08 XXY
reż. Lucia Puenzo, Argentyna, 2007, 91 min.

23.08 Somewhere. Między miejscami
reż. Sofia Coppola, USA, 2010, 97 min.

30.08 Kobiety bez mężczyzn
reż. Shirin Neshat, Austria, Francja, Niemcy, 2009, 95 min.

Karta Widza
to 4 tanie bilety
dziennie i rabat!

NovoKino Praha, ul. Jagiellońska 26
rezerwacja: 22 34 30 310 praha@novokino.pl
www.novokino.pl/kina/praha
www.facebook.com/novokinopraha

Lubię to!

Jak ten kot

Chciałoby się, jak ten kot: wdrapać się na werandę, wygodnie położyć na plecach i bez zobowiązań patrzeć sobie na ten świat. Ale to nie takie proste. Łatwiej jest urlopować - i czasu więcej, i o werandę łatwiej, i szybciej przychodzi beztraska. Nawet ktoś do glaskania się znajdzie!

W mieście za to - mimo wakacji - nie jest łatwo o spokój. Mieszkańcy budynków przy szynnym, niedawno zrewitalizowanym jezioru Balaton narzekają na pijackie śpiewy i wrzaski biesiadne po nocach „w tak pięknych okolicznościach przyrody”. Jedni twierdzą, że straż miejska i policja boją się zakłócających ciszę nocną i omijają ich z daleka; inni - że nie interweniują, bo nikt po nich nie dzwoni, jeszcze inni - że interweniują po telefonach, ale za moment



Fot. Jan Górnicki

wszystko jest po staremu. Czyli - kto kogo? Czy lepiej dzwonić wiele razy, wzywać do skutku, aż dokuczliwa dla wielu mieszkańców sytuacja się zmieni, czy zadzwonić raz na jakiś czas i dziwić się, że po jednej czy trzech interwencjach biesiadowców wracają na miejsce, w którym pije i wrzeszczy nocą chyba już trzecie pokolenie...

Taki kot to ma dobrze... Leży na tej werandzie brzuchem do góry, nie musi trząść się samochodem po kostropatych jezdniach pełnych zaskakujących rozpadlin... Choć trzeba przyznać, że fatalnie zatłaczona ogromna dziura na Zamienieckiej przy Łukowskiej już nie przyprawia o dreszcze: już jest równo, schludnie, z nowiutkim asfaltem (wreszcie!).

Czyli - idzie ku lepszemu. Zmotoryzowanych cieszy też nowe rondo przy Promenadzie, u zbiegu Rechniewskiego i Jeziorańskiego: jedzie się teraz spokojnie, bez nerwowego czajenia się no i o wiele bezpiecznie dla pieszych.

Usprawnia się też z wolna ruch na rondzie u zbiegu Grochowskiej, Ostrobramskiej i Marsa. Za to w wjazd z ronda na sam wiadukt, w stronę ul. Żołnierskiej i Chełmińskiej - ciężka sprawa, także z powodu dziwacznie wytyczonych pasów, które zmuszają część kierowców do niebezpiecznego slalomu z lewego (bo się kończy) na prawy a następnie, po kilkunastu metrach, z prawego na lewy (bo znowu jest). Kto chce przedostać się tylko od ronda do ul. Korkowej, musi wykaazać się anielską cierpliwością i reflekssem. A kot? Pochrupie sobie z miseczką, pogoni za myszką, a potem na tę werandę...

zu

„Nie szli jak barany na rzeź”...



Nie dziwcie się, Czytelnicy „Mieszkańca”, że poważną książkę o czasach Zagłady zaczęłam opisywać od niezwyklej opowieści, opartej na paradoksie i zakończonej „happy endem”. Pochodzi ona od Bronisława Kirby'ego o pseudonimie Kopyta, Żyda, ukrywającego się przed Niemcami. A oto jej treść: „Po urzędzeniu Adka i Józka zacząłem robić dokumenty dla nas trzech jak równieź dla Ignasia, brata Adka, i dla jego matki. Muszę dodać, że gdyby wtedy były komputery i faksy, żaden z Żydów ukrywających się pod cudzym (aryjskim) nazwiskiem nie miałby szansy przeżycia. Postanowiłem, że oni wszyscy pojedą do Wiednia jako polscy ochotnicy do pracy. Dokumenty ja im przygotowałem jak również kennkarty (dowody osobiste - ŻB) i to wszystko razem miało mnóstwo błędów. Okazało się, że moje błędy doprowadziły Niemców do wściekłości i zamiast sprawdzać twarze i inne dokumenty, Niemcy wściekali się na tych „ferfluchte falksdorjce” - „przekleństw Volksdeutschów” z Warszawy, którzy nigdy nie nauczyli się niemieckiego. Wszyscy „moi” Żydzi w liczbie około 40 przeżyli wojnę. Innymi słowy, dobrze było „nie znać” języka niemieckiego...”

Opowieść ta znalazła się w książce pt. „Żydzi w walce 1939-1945, tom 2” (Wyd. Żydowski Instytut Historyczny im. E. Ringelbluma - Stowarzyszenie Żydów Komatanów i Poszkodowanych w II Wojnie Światowej, Warszawa, 2010). (Tom pierwszy ukazał się w roku 2009). Ta dwutomowa publikacja ma na celu rozszerzenie wiedzy o walce ZBROJNEJ Żydów z niemieckimi oprawcami i, mówiąc słowami jednego z historyków, przeciwstawienie się twierdzeniom, że „Żydzi szli na rzeź jak barany”. W słowie wstępnym do tomu drugiego prezesa Stowarzyszenia Żydów Komatanów, Tomasza Miedzińskiego, znalazło się zestawienie 1800 osób, które przystąpiły do Stowarzyszenia w latach 1991-1993, zaraz po jego utworzeniu. Wśród nich było ponad 1100 żołnierzy Września 1939 roku, i Dywizji im. Tadeusza Kościuszki, i II Armii Wojska Polskiego, partyzantów z oddziałów żydowskich, polskich, białoruskich, ukraińskich, litewskich, trzech partyzantów Józefa Broz-Tito, pięciu powstańców z Getta Warszawskiego, czterech z getta w Białymostku, jedenastu z Armii gen. Władysława Andersa, dwóch spadochroniarzy od generała Sosabowskiego, trzech z Żydowskiego Batalionu Palestyńskiego, czterech z armii amerykańskiej, którzy w latach 90-ych wrócili na stałe do kraju. „Spośród wszystkich żołnierzy z Zachodu - pisze prezes Miedziński - jedynie trzech pozostaje przy życiu. W ciągu 19 lat istnienia Stowarzyszenia, 1150 członków przeszło na „wieczną wartę”. Zestawienie to potwierdza, że Żydzi walczyli zbrojnie z hitleryzmem na wszystkich frontach.

W tym miejscu dołączę jedno osobiste wspomnienie, spowodowane uwagą prezesa Miedzińskiego. Złożył on hołd niezwykłym już dwóm swoim poprzednikom na stanowisku prezesa Stowarzyszenia Żydów Komatanów: dr Arnoldowi Mastowiczowi i Ludwikowi Kasuckiemu. Oba znam z okresu powojennego, choć sam nie walczyłem w drugiej wojnie światowej. Byłem zwłaszcza zafascynowany Ludwikiem, z którym pracowałem przez wiele lat w „Trybunie Ludu”. Miał on wiele talentów - pisał na przykład wzruszające wiersze liryczne - i to nie „białym wierszem”, ale tak jak się pisze poezję rymowaną publicystycznego lotu. Prezes Miedziński stwierdza, że „w TVP Ludwik był autorem wykładowego cyklu „Spory”, podejmując odważnie trudne tematy swego czasu - w 1987 roku zdolał powiedzieć prawdę o Katyniu”. Tak istotnie było, przypomnijmy więc, że w Katyniu zginęło około 700 oficerów pochodzenia żydowskiego, głównie z Września 1939 roku. To także podkreśla książka „Żydzi w walce 1939-1945, tom 2”.

Zygmunt Broniarek

Co tam panie na Pradze...

Emerytury mundurowe

- Jak tam po urlopie?... Kazimierz Główna, który raczej nie ruszał się dalej niż do Świdra, bardzo był ciekawy, gdzie jego kolega, Eustachy Mordziak, był tym razem.

- Czy po nim widać, panie Kaziu, że ja na jakimś urlopie byłem? Opalony jestem, jak nie przymierzając ktoś, kto po kilku latach z kicia wyszedł, a nie, jak ktoś, kto spędził dwa tygodnie w Krynicy Morskiej. Łało, łało i łało.

- Faktycznie, w takich okolicznościach przyrody za bardzo państwo nie odpoczęli.

- Wie pan, panie Kaziu, jednak trochę odpoczęliśmy. Choćby przez to, że Krysia dwa tygodnie po kuchni nie musiała się kręcić... No, a co nowego na naszym bazarze?

- Normalnie, znaczący czerśni jest coraz mniej, to drożęją, wiśni jeszcze trochę jest, to są tanie, malin i jagód - skółko ugodno, tyle, że jagody drogie. Włoszczyzna młoda, pomidorów trzysta tysięcy gatunków, ale głównie „z Janową” i „malinowe”. No i nowi klienci masowo się pojawili.

- Jak to, jacy nowi?

- Jakich wysyp emerytów nastąpił. Na moje oko „mundurowych”, jak to mówią.

- Znaczący w mundurach chodzą?

- Nie, ale tak chodzą, jakby ich nie zdjęli - wyprostowani, władczy, zdecydowani, energiczni. Zwłaszcza na tle swoich zastraszonych żon, obecnie jedynych swoich podkomendnych. Kobieta całe życie takiemu dom prowadziła,

obiady gotowała, kanapki robiła, aż ten poszedł na emeryturę i postanowił wziąć sprawy w swoje władcze ręce. Pokazać jej, jak to powinno wyglądać i że teraz nareszcie będzie wyglądać porządnie. Jak ci stanie taki przed straganem, jak ci zacznie przebierać, próbować, rozkazywać, polecać... Zastraszone żony najpierw próbują tonować ich szaleństwa, delikatnie, żeby się jeden z drugim nie obraził, starają się dać do zrozumienia, że bazar, to nie plac apelowy, ani nie odprawa u komendanta komisarzatu. Zgromione marsową miną i głosem nieznoszącym sprzeciwu, spuszczaają w zawstydzeniu oczy i pokornie wykonują polecenia. Kupcowe, też kobiety, było nie było, widzą, co się dzieje i, jak to kobiety, inne kobiety rozumieją. Nie handryczą się więc z tymi marszałkami połowymi, bo i ta sprzedająca i ta zastraszona wiedzą, że za tydzień, dwa marszałek się zmieni. Wtedy trzeba będzie mu tylko gazetę donosić, znośić jego komentarze polityczne, oraz głośne na cały dom zawołania - jak ja bym, panie, wziął to towarzystwo za mordę...

- Kawy chcesz? A może herbatki... Żona próbuje jakoś swojego orła ułagodzić, żeby już tak nie trzepał piorami, bo zanim naprawi świat, to mu te resztki wypadną.

- Pan, panie Kaziu, to masz oko do ludzi. O rany, popatrz pan, Józek jest. A miał w Holandii do późnej jesieni siedzieć. Stało się coś?

- Było tak: na plantacji niespodziewanie wpadła kontrola i nuże brać na spyt koleżkę Józka. - Mówi pan po holendersku? - Trochę. - A ma pan pozwolenie na pracę? - Oczywiście, mam. - A pana kolega, tam w pomidorach, też ma? - Naturalnie. - Mógłby pan go zawołać? - Oczywiście. JÓZEEEEK! CHODU!... No i przyjechał.

Szaser

REKLAMA

Zakład Usług Tapicerskich i Stolarskich
d. „REDOM” ul. Woleczyńskich 76,
tel./fax 617-23-33 e-mail: redom@redom.pl

WYKONUJE:

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

Zapraszamy: w godz. 7-18, sob. 9-14

SZAFY GARDEROBY
Meble kuchenne i łazienkowe
Projekty komputerowe
marcines@opoczta.pl
tel. 517-257-321

Józefowi Melakowi
wyraży współczucia i otuchy po śmierci
Taty i Brata
składają
Barbara i Wiesław Nowosielscy

Pani
Marii Popławskiej
wyraży ogromnego współczucia po śmierci
Siostry
składają Elżbieta i Jasiek

Filipiński uzdrowiciel
JAMES A. CABELAS

Absolwent Paramedycznego i Technicznego Instytutu MERIDIAN w Baguio City oraz Azjatyckiego Instytutu Fundacji Paramedycznej w Pasay na Filipinach. Pochodzi z długowiecznej rodziny, w której od uzdrawiania przechodzi z pokolenia na pokolenie, i jest uznawany za jednego z najlepszych healerów na Filipinach.

Znajduje zaburzenia energetyczne różnych organów w ciele człowieka i skutecznie je eliminuje. Wzmocnia naturalne siły obronne organizmu, udrażnia i oczyszcza kanały energetyczne. Działa na wszystkich poziomach energii duchowej likwidując całe spektrum choroby. Poświęca chorobę ok. pół godziny, ale zależy to od stanu chorego. Od tego też uzależnia wybór techniki. Raz są to manualne manipulacje, kiedy indziej uzdrawianie duchowe, praniczne bądź magnetyzacja tkanek. Tak zwane bezkrawne operacje, Filipiński uzdrowiciel robi na ciele eterycznym (rozwiązał swoje umiejętności m.in. w Korei). Pacjenci są zdumieni umiejętnością bezbłędnego dotarcia do źródła choroby oraz tym, że często, już po pierwszej wizycie u niego ustępują wieloletnie schorzenia.

JAMES skutecznie pomaga w leczeniu wielu chorób. Między innymi: nowotworowych, chorobach organów wewnętrznych, prostatic, problemach hormonalnych, zapaleniu stawów, problemach i zmianach reumatycznych, chorobach układu nerwowego, udarze mózgu, migrenie, paraliżu, problemach z krążeniem, chorobach kobiecych, bólach kregosłupa, drętwieniu rąk i nóg.

Przyjmuje w Warszawie na Zaczku: 28-29, 31 VII i 1-5, 7-11 VIII br.
Zapisy i informacje w godz. 10.00-20.00 pod numerami telefonów:
22 679-22-47, 605 324 865, 605 177 007
Niekonwencjonalne Metody Leczenia „NATURA”
www.filipińskiuzdrowienia.pl

TADEX
OPONY

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

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

PROFESJONALNA
PRALNIA DYWANÓW
ul. Płowiecka 25 tel. 22 812-59-74

- Pranie i czyszczenie dywanów i chodników oraz
- zasłony, firany, verticale
- odzież skórzana, kożuch, futra
- suknie ślubne, garderoba

Pralnia zapewnia transport w obie strony GRATIS!

KACZMARSKI
INKASSO
Rok założenia 1992

Kaczmarcki Inkasso jest najdłuższą działającą na polskim rynku firmą windykacyjną. Oferuje następujące usługi:

- informację gospodarczą,
- wykupienie polubowną,
- dopisanie dłużnika do Krajowego Rejestru Długów,
- postępowanie sądowe i egzekucyjne.

Partnerem Kaczmarcki Inkasso jest Krajowy Rejestr Długów.

Pomagamy znaleźć wyjście

Kaczmarcki Inkasso
ul. Armii Ludowej 2151-214 Wrocław
tel.: (071) 78 50 001, e-mail: biuro@kaczmarcki.pl
www.kaczmarcki.pl

A-Stal
WYROBY HUTNICZE
STAL ZEBROWANA /T12
- 2599 BRUTTO/TONA

NAJTANIEJ
SIATKI, SŁUPKI OGRODZENIOWE
04-987 Warszawa
ul. Wał Miedzeszyński 111
Tel. 516-698-802
stalonline.pl

TAPICER

- * USŁUGI
- * Narożniki wg. wymiarów klienta
- * Materiały obiciowe

Warszawa, ul. Krupska 52/54
przy GROCHOWSKIEJ 178
(pawilon pogotowia weterynaryjnego)
Zakład przeniesiony z ul. Znamieńskiego 8

Tel. 612-53-88
0-691-75-50-50

Mazowsze – serce serca

„Mieszkaniec” rozmawia z Marcinem KIERWIŃSKIM, wicemarszałkiem Województwa Mazowieckiego, odpowiedzialnym za Rozwój Regionalny, Fundusze Unijne oraz Kulturę, Turystykę i Promocję.



- Mazowsze, czyli co?

- Region nieograniczonych możliwości, serce Polski, a że Polska to serce Europy, Mazowsze jest sercem serca o niespotykanym potencjale kulturowym, geograficznym, turystycznym, połączonym z gigantycznym potencjałem rozwojowym, ekonomicznym, gospodarczym. Znakończona wielością innowacyjnych firm mieści się na Mazowszu. Także większość uczelni, które kształcą najlepszych specjalistów. Chcemy ten niezły potencjał z każdym rokiem coraz lepiej wykorzystywać. Pomagamy nam w tym środki unijne, które w znacznym stopniu staramy się kierować w projekty innowacyjne, badawczo - rozwojowe. A jeśli chodzi o turystykę, mamy mnóstwo pięknych miejsc które są blisko nas, lecz pozostają nieznane. Warszawiacy często jadą daleko,

„bo tam jest ładnie”, a w odległości około stu kilometrów mają zakątki o pasjonującej historii, zabytkach, świętych walorach rekreacyjnych czy krajoznawczych. Lasy, jeziora, stadniny koni, fantastyczny folklor... Chcemy ten potencjał pokazywać. Temu między innymi służył czwarty I Kongres Promocji Mazowsza. Wzięli w nim udział eksperci z zakresu marketingu terytorialnego oraz przedstawiciele samorządów lokalnych odpowiedzialni za promocję swoich powiatów, gmin, miast i wsi.

- Cel kongresu?

- Pokazać, jak promować region, miejscowość czy gminę jako miejsce atrakcyjne i dla turystyki i dla podmiotów gospodarczych przez różne działania, tworzenie stron internetowych czy współpracę z mediami. Pokazujemy, że warto inwestować w turystykę

i w promocję, bo to inwestycje długoterminowe. Pokazując nasze atuty przyciągamy inwestorów oraz turystów, a to przekłada się na realny wynik gospodarczy. Czasami promocja przybiera obrót dość niespodziewany: pamiętam jak kilka lat temu przyjechała do Warszawy zaprzyjaźniona grupa Japończyków, którzy zachwyceni pytali, ile pieniędzy kosztowało takie zagospodarowanie Wisły, jak w Warszawie, „zupełnie jak naturalne”. Naturalne piękno wielu obszarów Mazowsza budzi zachwyt nie tylko Europy.

- Perspektywy Mazowsza?

- W strategii Mazowsza musimy wykorzystywać to, że jesteśmy regionem centralnym. Ważnym elementem jest eliminacja dysproporcji rozwojowych. Warszawa to obszar bogaty, jak na standardy Polski, podobnie rejon okołoszawski. Gorzej jest

z obrzeżami Mazowsza, rejonem radomskim czy siedlecko - ostrołęckim. Rozwijając Mazowsze musimy dbać, by nie tworzyć dysproporcji, co nie jest prostym zadaniem. Na szczęście okazuje się, że bardzo efektywny w pozyskiwaniu środków UE są beneficjenci z rejonów nuboższych. Innowacyjne projekty realizowane w ramach RPO Województwa Mazowieckiego, takie jak projekty Instytutu w Świerku, Instytutu Wysokich Ciśnień w Jabłoni, Płocki Park Technologiczny czy warszawskie centra Produktowności i Kreatywności, mają pobudzać współpracę samorządów i świata gospodarki. Ważny obszar to rozwój małych i średnich przedsiębiorstw. Dziś dużym impulsem rozwojowym dla Polski są fundusze europejskie, samo Mazowsze w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego dystrybuuje około 7,5 mld złotych. Musimy jednak przygotować się na lata, gdyż środków unijnych już nie będzie.

- Kultura na Mazowszu...

- Jako samorząd województwa jesteśmy instytucją prowadzącą dla 29 placówek kultury: muzea, centra kultury i tradycji jak choćby Zespół „Mazowsze”, teatry, biblioteki. Staramy się promować te instytucje, które są placówkami otwartymi. Opinogóra, Radom, Sierpc, to tylko niektóre z nich. Śmiało można powiedzieć, że na Mazowszu kultura jest jednym z priorytetów, z Warszawską Operą Kameralną naszą perłą słynną na cały świat.

- Na koniec - prywatnie. Urlop?

- Nie wyobrażam sobie roku bez nart zimą i morza w lecie.

- Hobby?

- Bardzo lubię fotografować, wyjść po południu z aparatem do parku...

- Kuchnia?

- Tradycyjna, polska!

Elżbieta Golińska

ŚW. MIKOŁAJ POD OLSZYNKĄ

W wakacje grupa ludzi w odblaskowych kamizelkach ze specjalnymi wykrywaczami w dłoniach przeszukuje fragmenty rezerwatu Olszynka Grochowska. Szuka skarbów historii.

Tak naprawdę celem poszukiwań prowadzonych przez Mazowieckie Stowarzyszenie Historyczne „Exploratorzy.pl” jest odnalezienie mogił powstańców z okresu bitwy pod Olszynką Grochowską w 1831 r. - W naszej ocenie do tej pory odnaleziono tylko część ciał poległych pod Olszynką, a że źródeł historycznych wynika, że powinno być ich tutaj dużo więcej - wyjaśnia Mateusz Mroz, członek stowarzyszenia, radny dzielnicy i były burmistrz Pragi Południe.

Poszukiwania odbywają się pod nadzorem archeologicznym, za zgodą Stołecznego Konserwatora Zabytków i właściciela badanego terenu, czyli PKP Intercity i Lasów Państwowych. Lato nie jest dobrym okresem na prowadzenie tego rodzaju badań, szczególnie w terenie leśnym, który jest bardzo zarosnięty. „Exploratorzy.pl” mają nadzieję, że PKP zgodzi się jeszcze na poszukiwania w bardziej dogodnych terminach. Mateusz Mroz, który tym razem ze względu na awarię swojego wykrywacza mógł jedynie przyglądać się pracy kolegów, napomknął o możliwości badań metodą nawiertową: - To ułatwiłoby odnalezienie ludzkich szczątków, gdyż praktycznie wtedy grzebano powstańców i Rosjan odartych ze wszystkiego. A wykrywacze sygnalizują odnalezienie metalowych przedmiotów.

Na terenie Olszyny Grochowskiej odnajdowano wcześniej kule karabinowe, żuki wojskowe, odznaki rosyjskie i granatniki, kartacze. Tym razem eksploratorzy natknęli się na pewną ilość kul i świetnie zachowaną rosyjską ikonę. - To Św. Mikołaj Cudotwórca - wyjaśnia na miejscu Sławomir Zieliński zwany przez kolegów „chodzącą encyklopedią”. - Wzór wyrabiany w XVIII i XIX wieku. Ikonę, na głębokości ok. 20 cm, wykopali



Przemek Korgul (na zdjęciu), dla którego było to pierwsze tak ważne znalezisko. - Fantastyczne uczucie - mówi „Mieszkańcowi” znalazca. - Koledzy pytali co wykopalem, a ja zaniemówiłem. Stałem i patrzyłem na tę rosyjską ikonkę z podnieceniem wojennym... Wszelkie odnalezienie pod Olszynką Grochowską skarby trafią do Państwowego Muzeum Archeologicznego. A kto wie, co jeszcze kryją lasy Olszyny...

Adam Rośniński

REKLAMA

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

MPO dbamy o nasze środowisko
www.mpo.com.pl
Tanie wiosenne sprzątanie
KONTENERY W SUPER CENIE ZADZWOŃ I ZAMÓW!
W kontenerach zapewniamy odbiór:
■ odpadów komunalnych ■ odpadów wielkogabarytowych
■ gruzu (1m³, 5m³) ■ odpadów zielonych (trawa, liście, gałęzie)
Dzielnicy Zakład Oczyszczania Z-5
Praga Pd., Rembertów, Wawer, Wesoła, Sulejówek
ul. Marsa 76 | Sprzedaż: pon. - pt. 7:00 - 15:00
☎ (22) 815 20 41-42, wew. 106, 116 ☎ (22) 815 42 39

SDH Universam „Grochów”
ul. Grochowska 207
Dział przemysłowy - I piętro
Zapraszamy na LETNIĄ PROMOCJĘ!
Od 7 lipca do 31 sierpnia w stoisku AGD na I piętrze w sprzedaży po PROMOCYJNYCH CENACH
■ pakiety Britta - dzbanek + 4 wkłady w cenie 99 zł
■ wkłady Britta - w cenie 19,90 zł za sztukę
■ ceraty - w cenie 11,99 zł za 1 metr
■ olejki zapachowe w cenie 4,99 zł za sztukę oraz wiele innych produktów po bardzo atrakcyjnych cenach
W STOISKU OBUWNICZYM
POSEZONOWA WYPRZEDAŻ obuwia dziecięcego w cenach niższych o 80%.
WIELKA OKAZJA!
Poniedziałek-piątek 9.00-20.00, sobota (część przemysłowa) 9.00-19.00.
Realizujemy Karty Klienta „Spółem” z bonifikatą, bony Sodexo

REKLAMA
W LEPSZYM ŚWIECIE
TO JUŻ KONIEC
Kubus Przyjaciele
CAPTAIN AMERICA
WTÓREK PO ŚWIĘTACH
OSZUKAĆ PRZEZNACZENIE
NAJŚCIEŚLIWSZA DZIEWCZYNA NA ŚWIECIE
STARIE KINO W NOWYM STYLU
Zapraszamy na cykle filmowe
NoveKino Praha, ul. Jagiellońska 26
rezerwacja: 22 34 30 310 praha@novekino.pl
www.novekino.pl/kina/praha
www.facebook.com/novekino Praha
Lubię to!

PAMIĘTAMY '44

„Ilekoć rozum powstanie przeklinie, tylekoć serce ujrzy je w glorii” – to cytat z pamiętnika sanitariuszki Haliny Surdyn-Brzozowskiej. Raz w roku szczególnie aktualny. Raz w roku porwijający za serce. Raz w roku tragiczny w swojej wymowie. 67. rocznica Powstania Warszawskiego, jak każda z poprzednich skłania do refleksji. Tym bardziej, że środowisko kombatanckie z roku na rok się wykrusza. A jednak – zarówno dla tej garstki żyjących Powstańców – jak i dla wszystkich warszawiaków Miasto przygotowało bardzo szeroki program obchodów.

OBCHODY CENTRALNE

Pamiętamy. Nie zapomnimy! Już 29 lipca o godz. 10.30 – pierwsze uroczystości w parku im. Żołnierzy „Żywiec” (ul. ks. J. Popiełuszki) przy kamieniu „Żołnierzy Żywiec”, a 31 lipca rano w Sali Balowej Zamku Królewskiego odbędzie się szczególna, uroczysta Sesja Rady Miasta Stołecznego Warszawy zwołana z okazji Dnia Pamięci Warszawy, na którą zapraszają Przewodniczącą Rady Miasta Stołecznego Warszawy Ewa Malinowska - Grupańska i Prezydent Miasta Stołecznego Warszawy Hanna Gronkiewicz-Waltz. Dzień Pamięci Warszawy stołeczni radni ustanowili uchwałą 13 marca 2003 roku właśnie na dzień 1 sierpnia, rocznicę Powstania Warszawskiego, doniosłego wydarzenia w historii miasta. Stolica będzie w szacie odświętnej, udekorowana barwami narodowymi i stołecznymi, a uroczystej Sesji Rady w Zamku Królewskim tradycyjnie towarzyszyć będzie wręczenie tytułów Honorowego Obywatela oraz Nagród m.st. Warszawy.

O godz. 13.00 w Muzeum Powstania Warszawskiego - spotkanie Powstańców Warszawskich z Prezydentem Rzeczypospolitej Polskiej Bronisławem Komorowskim i Prezydentem m.st. Warszawy Hanną Gronkiewicz-Waltz oraz uroczystość nadania odznaczeń państwowych przez Prezydenta RP.

Tego samego dnia po południu, o godz. 18.00, zostanie odprawiona uroczysta msza święta na placu Krasińskich, przy pomniku Powstania Warszawskiego, a o godz. 19.00



Żołnierze z Batalionu „Żłota 49”

w tym samym miejscu - uroczysty Apel Poległych. O godzinie 20.00 plenerowe widowisko „63 Dni Gniewu” w reż. Jarosława Minkowicza.

Nazajutrz, 1 sierpnia, kolejne znaczące wydarzenia: w samo południe na placu Piłsudskiego uroczysta zmiana posterunku honorowego przed Grobem Nieznanego Żołnierza, a przedtem, o godz. 10.00 uroczystości przy pomniku „Mokotów Walczący - 1944” w parku im. Generała Gustawa Orlicz-Dreszera i „Marsz Mokotowa” - przemarsz ul. Puławską do ul. Dworkowej, zaś o godz. 13.00 do 13.45 – składanie kwiatów u zbiegu ul. F. Chopina i Al. Ujazdowskich, pod pomnikiem gen. Stefana Roweckiego „Grot”, zamordowanego w Sachsenhausen komendanta głównego

Armii Krajowej (dowódcy Sił Zbrojnych w Kraju).

O godz. 14.00 uroczystości na ul. Wiejskiej, przy pomniku Polskiego Państwa Podziemnego i Armii Krajowej, po czym o 16.00 złożenie kwiatów na grobie gen. Antoniego Chruściela „Montera”, komendanta Okręgu Warszawa ZZW.

Wreszcie najważniejsza godzina – 17.00, ta, w której 67 lat temu powstańcy rozpoczęli walkę. Godzina „W”. Oddamy Im hołd przy pomniku Gloria Victis na Powązkach, ale też w każdym miejscu stolicy, gdy rozlegnie się dźwięk syren. Zatrzymajmy samochody, stańmy na chwilę zadumy w bezruchu, ogarnijmy myślą i wspomnieniem tamten straszny czas, tych niezwykłych ludzi. To tylko jedna minuta...

Jeszcze tylko spotkanie przy pomniku „Polegli-Niepokonani 1939-45” o godz. 19.00, na wolskim Cmentarzu Powstańców Warszawy, a wieczorem o 21.00, rozpalenie Ogniska Pamięci na Kopcu Powstania Warszawskiego przy ul. Bartyczej. Będzie go widać z daleka. 67 lat temu wszystko dopiero się zaczynało...

Pięknym preludium do obchodów rocznicowych już 13 lipca było wręczenie szesnastu wyróżnień „Zasłużony dla Warszawy”. Z rąk Przewodniczącej Rady Warszawy Ewy Malinowskiej - Grupańskiej i Wiceprzewodniczącej Ligii Krajowskiej otrzymali je: ppłk Andrzej Danysz, por. Barbara Fotek, por. Tadeusz Kiełczyński, por. Jerzy Kłosowski, por. Wanda Mackiewicz, gen. Jerzy Modrzewski, por. Ja-

nina Mossakowska, por. Zbigniew Napierkowski, por. Henryk Piotrowski, kpt. Zdzisław Sobociński, por. Edward Szymański, por. Barbara Wasilewska, por. Zofia Książek - Bregulowa, Klub Honorowych Dawców Krwi „Strażak”, mgr inż. Ryszard Brzozowski, prezes Warszawskiego Przedsiębiorstwa Geodezyjnego oraz Warszawskie Przedsiębiorstwo Geodezyjne.

OBCHODY PRASKIE

Z inicjatywy władz samorządowych Pragi Południe na 28 lipca zaplanowano uroczyste składanie wieńców w miejscach pamięci Powstania Warszawskiego, z udziałem przedstawicieli środowisk kombatanckich i mieszkańców.

Przed zbliżającą się rocznicą Powstania Warszawskiego Instytut Badawczy TNS OBOP

zadał Polakom pytanie: *Z czym kojarzy im się data 1 sierpnia 1944 r.?* Jedynie co trzeci odpowiedział, że z wybuchem Powstania Warszawskiego. Dlatego tak ważny jest fakt, że organizatorzy „Lata w mieście” zaprosili dzieci i młodzież do uczestnictwa w tej ważnej rocznicy.

Takiej aktywności, bezpośredniego kontaktu z kombatanami - ludźmi, którzy wówczas walczyli wśród ruin pod kulami; odważni mimo strachu, zwycięscy mimo klęski, którzy w sierpniu 1944 byli niemal ich rówieśnikami, nie zastąpi rocznicowy konkurs rysunkowy ani nawet historyczna pogadanka.

29 lipca o godz. 11.00 środowisko Żołnierzy 6-XXVI Obwodu AK oraz mieszkańcy oddadzą hołd Powstańcom przed praską Pastą przy ul. Brzeskiej 24.

(eGo)

Miejsca pamięci, gdzie 28 lipca zostanie oddany przez środowiska kombatanckie, władze samorządowe, młodzież i mieszkańców Pragi Południe hołd żołnierzom Powstania Warszawskiego.

godz. 11.00 - tablica poświęcona pamięci Antoniego Żurawskiego, ul. Grochowska 274

godz. 11.00 - tablica poświęcona pamięci Bronisława Chajęckiego, ul. Grochowska 274

godz. 11.25 - tablice pamięci żołnierzy AK 6 Obwodu, Kościół pw. św. Wincentego Pallottiego - ul. Skaryszewska 12

godz. 11.35 - obelisk saperów, Park Skaryszewski

godz. 11.40 - pomnik lotników brytyjskich, Park Skaryszewski

godz. 11.55 - obelisk pamięci poległych o wyzwolenie Warszawy w latach 1944-45, Wał Miedzeszyński

godz. 12.10 - tablice upamiętniające uczestników przepraw przez Wisłę, Kościół pw. Apostołów Jana i Pawła przy ul. Kapelanów AK

godz. 12.25 - tablica poświęcona pamięci ptk. Tadeusza Schollenbergera, Kościół pw. Najczystszego Serca Maryi przy Placu Szembeka

godz. 12.35 - pomnik żołnierzy 21 PP im. Dzieci Warszawy, Al. Waszyngtona przy ul. Grenadierów.

REKLAMA

MARO OKNA • ROLETY
OKNA PCV - rabat 40%
Szyba termoizolacyjna k=1,0
• Maty bambusowe • Żaluzje • Verticale
MONTAŻ GRATIS! RĄTY!
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%

MARS GIPS
04-238 Warszawa, ul. Szpacza 2
tel. 611-44-86, fax 611-44-85
e-mail: marsgips@op.pl www.marsgips.pl
• MATERIAŁY
BUDOWLANE I WYKOŃCZENIOWE
• MIESZALNIA FARB
• Doradztwo i TRANSPORT
• Atrakcyjne ceny
BUDUJESZ ■ REMONTUJESZ ■ MALUJESZ

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

MAMY DLA CIEBIE GOTÓWKĘ
szybka POŻYCZKA
bez BIK-u
bez poręczyciela
na dowolny cel
do 48 m-cy
664 741 743
*opłata wg taryfy operatora

kredyt gotówkowy po raz drugi nr 1 na rynku! **
prowidzja **0%**
oprocentowanie od **8,4%**
Warszawa
ul. T. Bora-Komorowskiego 37 lok. 202
tel. 22 514 61 61-66
www.getinbank.pl
sam do tego doszedłeś
getinbank
** RRSO dla kredytu 5000 zł na 12 miesięcy bez ubezpieczenia, z prowizją 0% i oprocentowaniem 8,4% wynosi 8,79%. Szczegółowe warunki oferty w Oddziałach.
*** Kredyt gotówkowy nr 1 wg Rankingu porównywalności kredytów gotówkowych - kwiecień 2011, przeprowadzonego 11.04.2011 r. przez TotalMoney.pl oraz Kredyt gotówkowy nr 1 wg Rankingu porównywalności kredytów gotówkowych - maj 2011, przeprowadzonego 18.05.2011 r. przez TotalMoney.pl. Zaliczono: Kredyt gotówkowy w kwocie 5000 zł na 12 miesięcy, Źródło: www.TotalMoney.pl. Jedynym częścią Getin Noble Bank SA.

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

OKNA DREWNIANE I PCV
Autoryzowany punkt sprzedaży
www.instal-diament.com.pl

SOKÓŁKA OKNA I DRZWI
VEKA
INSTAL DIAMENT

➤ **Żaluzje**
➤ **Roletki materiałowe**
➤ **Moskitiery**
➤ **Verticale**
Biuro Handlowe:
Warszawa
ul. Zamieniecka 76
tel./fax. 879-89-54
kom. 505-070-981
e-mail:
instal.diament@neostrada.pl

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

OGŁOSZENIA DROBNE

ADMINISTROWANIE

● Administrowanie nieruchomości. Tel. 0692-614-577

AUTO-MOTO

● Auto-Skup. Tel. 795-297-763

AUTO-MOTO/kupię

● SKUP AUT. TEL. 501-032-036

AUTO-MOTO/sprzedam

● TOYOTA AVENSIS prod. 2000 r., sedan, silnik D4D, 2000 cm 3 (diesel) 110 KM. Przebieg 232 tys. km. Stan dobry, cena 13800 zł. Tel. 694-913-322

FINANSE

● Szybka pożyczka bez BIK. Tel. 667-877-945

KUPIĘ

● AAA, Antyki wszelkie za gotówkę oraz znaczki, monety, medale. Tel. 0516-400-434
● Antyki, monety, pocztówki, znaczki, książki, obrazy, meble i inne przedmioty. Tel. 22 610-33-84; 0601-235-118
● Kolekcjoner kupi: stare książki, monety, pocztówki, militaria. Tel. 22 677-71-36; 502-011-257
● Kupię stare etykiety piwne, podstawki, kapsle, butelki, szylidy. Tel. 695-430-368
● Monety, banknoty, odznaczenia. Antykwariat ul. Andersa 18. Tel. 22 831-36-48

SPRZEDAM

● Drewno opałowe liściaste, 130 zł metr załadunkowy. Tel. 605-783-913
● Odkurzacze Rainbow – nowe, używane – serwis, konserwacja, akcesoria. Tel. 0606-742-822; www.odkurzaczewodne.eu

MEDYCZNE

● Alkoholoowo-narkotykowe odtrucia, Esperal. Tel. 22 671-15-79, 22 613-98-37

PILNIE SPRZEDAM:

ATRAKCYJNE STUDIO 37 m kw.
ul. GRENADIERÓW
Urządzone – meblowane

PAWILON RONDO WIATRACZNA
Pod każdą działalność 150 m kw.x4950 zł/m kw.
Urządzone – klimatyzowany

www.hmr.pl tel. 502 602 401 (22) 615 80 06



MEDYCYNĄ NATURALNĄ

● Leczenie pijawką lekarską – hirudoterapia – skutecznie leczy: trudno gojące się rany, miażdżycę tętnic, zylaki, stopę cukrzycową, zwyrodnienia i bóle stawów, obrzęki powypadkowe, krwiaki, zakrzepy, ciśnienie, choroby skóry, alergię, choroby serca, jaskrę, wszelkie bóle i stany zapalne. Dyplomowany Hirudoterapeuta. www.leczenie-pijawkami.com Tel. 515-509-109

NAUKA

● Angielski z dojazdem. Tel. 886-199-524
● Francuski, rosyjski – tłumaczenia przysięgłe, techniczne, handlowe, finansowe, specjalistyczne. Tel. 601-35-18-64
● Liceum dla dorosłych. Tel. 22 517-77-40; 602 232 879
● Matematyka. Tel. 607-163-744
● Matematyka, dojazd. Tel. 691-870-045
● Opiekunka dziecięca – szkoła policealna, kursy. Tel. 22 310-27-40
● Szkoła policealna - dekorator wnętrz, opiekunka/guwerantka. Tel. 22 517-77-40; 602-232-879
● Szkolenia BHP. Tel. 22 517-77-40

NIERUCHOMOŚCI/mam do wynajęcia

● Lokal 20 m kw., Marysin Wawerski. Tel. 22 815-33-24
● Rembertów 200 m kw., lokal wykończony, hurtownia, biuro, sklep ul. Suflerska 6 (przy zakładzie meblowym). Tel. 601-172-141

NIERUCHOMOŚCI/sprzedam

● Mieszkanie 40 m kw., 2 pokoje. Cena 240 tys. Tel. 501-605-561

● Mieszkanie 53 m kw., 2 pok., Gocław 0/3p. Tel. 608-450-942
● Działka siedliskowa. Tel. 792-610-568

OGRODNICZE

● Usługi ogrodnicze. Tel. 602-58-75-13

DAM PRACĘ

Firma MarPol S.A. pilnie zatrudni do placówek w Warszawie i okolicach osoby na stanowisko KASJER i SPRZEDAWCA. Kontakt 22 547-05-41 e-mail: rekrutacja@marpol.waw.pl

SZUKAM PRACY

● Emerytka zaopiekuję się osobą starszą, zrobi zakupy, ugotuje, posprząta. Tel. 503-693-118; 22 870-59-75
● Kobieta 56 lat, doświadczenie zawodowe, praca w kadrach od 1986 roku, znajomość programu moduł kadry-place SYMFONIA, PŁATNIK. Podejmę pracę w kadrach (bez plac) od zaraz. Tel. 603-695-486; 22 879-86-68
● Kobieta 50 lat, fizjoterapeutka z 25-letnim stażem pracy w zawodzie poszukuje pracy na stanowisku fizjoterapeuty. Podejmę pracę od zaraz. Tel. 512-343-864
● Sprzątanie + okna umyję. Tel. 503-836-166
● Uczciwa pani – sprzątnie mieszkanie, umyję okna. Tel. 668-261-672; 502-486-513

PRAWNE

● DORADCA PODATKOWY – porady, kłopoty z urzędem skarbowym, wszystkie podatki, spadki, darowizny, aukcje. Warszawa Gocław. Tel. 22 672-34-34; 604-095-656 www.podatki-doradca.pl
● Kancelaria Prawna, przystępne ceny, szeroki zakres usług. Czynna codziennie oprócz wtorków, ul. Grochowska 207 (Universam, nad bankiem). www.kancelariaoisa.pl Tel. 0509-959-444, 22 810-00-61 w. 252
● Kancelaria Adwokacka adw. Teresa Zdanowicz. Sprawy: cywilne, karne, rodzinne, spadkowe. Wawer - Anin ul. Ukośna. Tel. 22 613-04-30; 0603-807-481

Prawnik, niskie ceny. Al. Stawów Zjednoczonych 61. Tel. 501-288-110

RÓŻNE

● MEBLE KUCHENNE, SZAFY. Tel. 607-595-327
● OPIEKA NAD GROBAMI W WARSZAWIE – TANIO I SOLIDNIE. Tel. 500-336-607
● Profesjonalne sprzątanie biur - Warszawa. Tel. 513-342-440

SPORT

DEHNEL SPORT
■ NARTY
■ ROWERY
■ SERWIS!!!
W-wa ul. Ateńska 19 tel. 22 616-15-05; 691-616-515

USŁUGI

● AAAA Automacyjne pralki, zmywarki - krajowe, zachodnie. Naprawa. Tel. 22 612-95-23, 0609 105 940
● Anteny SAT TV, kamery - 24 h. Tel. 0602-396-976
● ANTENY - CYFRA+, Polsat, N-ka oraz satelity bez opłat, 900 programów, w tym 20 polskich (TRWAM, TVP1, TVP2 i TVN), anteny TV - naziemne, sprzedaż, montaż, naprawa, gwarancja! www.lemag-tvsat.waw.pl Tel. 22 815-47-25; 501-123-566
● ANTENY, TELEWIZORY – naprawa. Tel. 22 818-07-17
● Anteny indywidualne, zbiorcze, monitoring, naprawa RTV. Najwyższa jakość usług. Ul. Igańska 32. Tel. 22 813-60-33; 604-506-278
● AAA GAZ, HYDRAULIKA 24 H!, awaria pieca, termy, kuchni, podłączenia, przeróbki, naprawy. Tel. 22 610-88-27; 604-798-744
● Cyklinowanie, lakierowanie – Jacek Szpakowski. Tel. 22 872-93-03; 502-920-316
● Cyklinowanie, lakierowanie, układanie parkietów różnych – Jan Grzybowski. Tel. 22 810-70-88; 609-542-545;
● Cyklinowanie, lakierowanie. Tel. 510-727-201

● CZYSZCZENIE dywanów, wykładzin, tapicerki – KAR-CHEREM. TEL. 694-825-760
● Czyszczenie – tania Karcherem dywanów, tapicerki aut. Tel. 22 619-40-13; 502-928-147
● DEZYNSEKCJA, skutecznie. Tel. 22 642-96-16
● DOCIEPLANIE DOMU. Tel. 660-473-628
● Elektryczne (uprawnienia). Tel. 22 870-27-39; 502-208-813
● Elektryk – uprawnienia. Tel. 22 813-77-82; 502-443-826
● ELEWACJE, MAŁOWANIE DOMU. TEL. 660-473-628
● ELEKTRYCZNE, Głowacki. Tel. 504-618-888

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

● GEODEZJA. Tel. 609-240-602
● GLAZURA, hydraulika, elektryka. Tel. 694-809-402
● GLAZURNICZE, hydraulik. Tel. 504-618-888
● Hydrauliczne, gazowe – solidnie. Tel. 22 610-81-21; 607-773-106
● Hydrauliczne i gazowe – uprawnienia. Tel. 22 611-89-95; 795-449-407
● Hydraulika, wod. kan-gaz., piece, remonty, przegłady gazowe, wentylacyjne i kominiarskie. Tel. 696-321-228
● HYDRAULICZNE, Głowacki. Tel. 504-618-888
● ŁODÓWKI, PRAŁKI, TELEWIZORY – NAPRAWA. TEL. 694-825-760
● Malarz, malowanie, gipsowe wygładzanie. Tel. 885-770-166
● Malowanie, tapetowanie, panele. Tel. 22 615-76-97; 695-679-521
● Malowanie, gładź gipsowa. Tel. 22 612-01-95; 510-711-163
● Malowanie, tapetowanie, gładź. Doświadczenie. Tel. 22 810-90-22
● NAPRAWA TELEWIZORÓW – dojazd. Tel. 602-216-943

Naprawa telewizorów u klienta. Tel. 692-420-605; 22 671-94-53

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

● PAPA TERMOZGRZEWALNA. Tel. 660-473-628
● Pranie chemiczne, renowacja odzieży skórzanej, pranie dywanów, magiel. Zakład Pralniczy ul. Igańska 22. Tel. 22 870-09-54

● Pralki, lodówki. Tel. 601-361-830; 22 671-80-49; 604-910-643
● PRZEGLĄDY GAZOWE, HYDRAULIKA, GLAZURA, MALOWANIE. Tel. 665-651-549; 666-527-473
● Przeprowadzki. Tel. 669-834-024
● STOLARZ - wykona solidnie - meble, zabudowy, szafy, kuchnie, pawlance i inne. Tel. 22 810-38-04; 602-126-214
● TAPETOWANIE, malowanie. Tel. 504-618-888
● Tapicerskie. Tel. 22 612-53-88
● Układanie, cyklinowanie, lakierowanie, renowacja starych podłóg. Tel. 663-511-771
● Żaluzje, verticale, rolety - naprawy, pranie verticali. Tel. 22 610-54-19
● Rolety antywłamaniowe i naprawy. Tel. 602-228-874
● Rolety, żaluzje, verticale, rolety antywłamaniowe – produkcja, naprawa. Tel. 602-228-874

USŁUGI/budowlane

● Gładź, malowanie – od zaraz. Tel. 609-982-675

USŁUGI/komputerowe

● Naprawa komputerów, instalacje, serwis, usunięcie wirusów. Tel. 603-650-090

USŁUGI/remontowe

● Glazura, hydraulika, remonty. Tel. 511-619-407
● Gładź, malowanie, sufity, ścianki KG. Tel. 606-181-588
● Malowanie, drobne remonty, panele, wykładziny. Tel. 601-203-313
● Malowanie, tapetowanie – remonty. Tel. 22 612-21-74; 501-028-073
● Remonty, wykończenia. Tel. 602-641-032

USŁUGI/transportowe

● PRZEPROWADZKI, TRANSPORT. TEL. 607-595-327
● WYWÓZ MEBLI, GRUZU, złomu, śmieci, liści, oczyszczanie piwnic, strychów. Tel. 22 224-22-63; 888-651-163

ZIELARSTWO

● ZIOŁKO Ciepły Zielarsko-Medyczny Kł. Szebeka róg Gdeckiej i Komorskiej, paw. 53 D obok Agencji opłat - Zielarstwo – pełny asortyment, profesjonalne porady. Tel. 602-648-813

REKLAMA

DOMY POGRZEBOWE

FIRMA POGRZEBOWA "EXITUS" MOCH
www.exitus.com.pl

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

KREMACEJE

TRUMNY lub URNY z RABATEM 10% (24h) 22 779 23 39, 500 33 99 33

ZAKŁAD POGRZEBOWY "GENITA" Kurowscy
Służymy pomocą przez całą dobę
Warszawa ul. Korkowa 167 tel. 22 613-24-42
Całodobowo 602-398-417
Warszawa al. Komandorów 34 tel. 22 612-86-32
Całodobowo 604-216-738
www.genita.pl

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

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

Zakład Pogrzebowy "NIEBO"
ul. Grochowska 285 tel. 810-27-47 czynny całą dobę
Wawer, ul. Trakt Lubelski 157 tel. 615-21-33 czynny 8-17
kompleksowa obsługa
godne warunki ostatniej posługi

Dom Pogrzebowy "gójsej" rok założenia 1987
POGOTOWIE POGRZEBOWE 24h
tel. 870-68-95
kom. 0 601 305 779; 0 601 99 59 59
Pełen zakres usług w kraju i zagranicą
Kaplica - Grochów, Międzyzłoty
Siedziba firmy: Warszawa Grochów ul. Grenadierów 34 tel./fax 810 94 80
szansa oferta w internecie
www.gojsey.pl; e-mail: info@gojsey.pl

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

MIESZKANIEC
CZASOPISMO
SPOŁECZNO-SAMORZĄDOWE

Redaguje zespół dziennikarzy przy współudziale mieszkańców. Redaktor naczelny: Wiesław Nowosielski. Zdjęcia: Leszek Pogorzelski. Redakcja: ul. Grenadierów 10, 04-062 Warszawa, tel./fax 22 813-43-83, e-mail: redakcja@mieszkaniac.pl Internet: www.mieszkaniac.pl Wydawca: P.W.U. „VARIA”, ul. Grenadierów 10, 04-062 Warszawa, tel. 22 810-84-12. Przygot. do druku: MAWA Press tel. 22 870-71-35. Druk: „ODD”, tel./fax 48 613-31-88. Materiałów nie zamówionych nie zwracamy. Za treść ogłoszeń, listów i artykułów sponsorowanych (AS) Redakcja i Wydawca nie odpowiadają.

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

SZTURM NA NARODOWY

24 lipca Stadion Narodowy przeżył istny szturm. Przez płytę narodowej areny przeszło prawie o połowę więcej kibiców niż zasiadzie na meczu inauguracyjnym UEFA EURO 2012!

tywnie nastawienie przekroczyły nasze oczekiwania – komentuje „Mieszkańcowi” rzecznik Daria Kulińska. – To była fantastyczna impreza!

W czasie niedzielnego spaceru można było przejść tunelami



Nikt się nie spodziewał takich tłumów chętnych do zobaczenia, jak wyglądała prawie gotowy Stadion Narodowy. Od rana na południowopraski Kamionek, na którym stoi stadion, ciągnęły istne pielgrzymki. Zwiedzający każdy rodziną i grupami nacierali od strony Starej Pragi, Saskiej Kępy i lewobrzeżnej Warszawy.

Narodowe Centrum Sportu, spółka nadzorująca budowę Stadionu Narodowego, pierwszy raz udostępniła obiekt szerokiej publiczności. Na niedzielne zwiedzanie stadionu mógł przyjść każdy. Daria Kulińska, rzecznik NCS, szacuje, że tego dnia stadion odwiedziło ponad 75 tysięcy ludzi! – Ilość zainteresowanych i ich pozy-

stadium, stanąć na jego betonowej płycie, usiąść na krzesłach zachodniej trybuny, obejrzeć unikalne zadaszenie. Na płycie głównej ustawiono olbrzymie telebimy, na których transmitowano rozmowy z osobami związanymi z inwestycją. Były fotogramy obrazujące dzieje Stadionu Dziesięciolecia i najnowszą historię Stadionu Narodowego. Dla najmłodszych przygotowano darmowe malowanie twarzy, popcorn i watek cukrową.

Trzeba przyznać, że mimo tak dużej ilości zwiedzających spacer przebiegał bardzo sprawnie. – Żeby wejść na stadion czekałoby tylko kilkanaście minut – powiedziała „Mieszkańcowi” małżeństwo Agnie-

szka i Paweł Matuszewscy z Jabłonny. – Na pewno tu się wybieremy na jakiś mecz. Sprawność wejścia potwierdza też rodzina państwa Krasuskich z tuższego Kamionka. – Słishmy z mężem i naszym małym Filipkiem żółtym krokiem, ale nie było kolejki do wejścia – Bożena Krasuska podzieliła się z nami swoimi odczuciami. – Ogrom stadionu robi wielkie wrażenie. To była fajna wybieczka. Szkoda tylko, że nie można było wejść na samą górę stadionu.

Nad bezpieczeństwem całej imprezy czuwały służby prewencyjne i medyczne. Spacer był także sprawdzianem dla wolontariuszy, którzy mają szansę pracować w czasie przyszłorocznych piłkarskich mistrzostw Europy. – Dzisiaj rozdajemy ulotki i chorągiewki, ale zdobywamy też doświadczenie, które może nam się przydać w czasie EURO 2012 – z przekonaniem mówi „Mieszkańcowi” Rafał Mguen-Vism, wolontariusz z miejskiego Centrum Komunikacji Społecznej.

Z możliwości wejścia na Stadion Narodowy skorzystali nie tylko mieszkańcy stolicy i okolicznych miejscowości. – Wasz stadion jest na podobnym etapie, jak nasz w Kijowie – porównał dla „Mieszkańców” Andrzej Stiepanov z ekipy ukraińskiej Telewizji CTE, która nagrywała materiał o polskich obiektach EURO 2012. – Ale u was budowę się taniej... Stadion Narodowy ma zostać oddany za kilka miesięcy. **Adam Rosiński**

KANADYJKĄ PO WIŚLE?

Czy przeciętny człowiek może spłynąć warszawską Wisłą kajakiem lub kanadyjką? Może. Do połowy sierpnia takie wycieczki organizuje Fundacja Promocji Rekreacji „KIM”.

Od wielu lat media i mieszkańcy Warszawy domagają się przywrócenia Wisły społeczeństwu. Aby rzeka była atrakcyjna i dostępna. I faktycznie, niektóre działania władz oraz organizacji sprawiają, że sprawy toczą się (płyną?) w dobrym kierunku. – Warszawska Wisła wreszcie zaczyna żyć! – cieszy się Agnieszka Kłab z miejskiego biura prasowego i podaje przykłady trzech plaż utworzonych na praskim brzegu, ścieżek rekreacyjnych, rejsów promem, tramwajem wodnym, czy statkiem. Do tego asortymentu doszły również bezpłatne spływy kajakami i kanadyjkami. Stało się tak dzięki współpracy stołecznego magistratu z Fundacją „KIM”.

W każdą sobotę i niedzielę, przed godziną 9.00, kilkanaście osób ma szansę udać się na spływ Królową Polskich Rzek. Start pod Mostem Łazienkowskim. Portem docelowym jest Kanał Żerański. – Żyjemy w Warszawie, a nie wiemy jaka piękna jest nasza Wisła. Chcemy przedstawić jej urok mieszkańcom – wyjaśnia Tomasz Hajduk, jeden z organizatorów spływów – Dziką płynącą rzeką przez stolicę europejskiego kraju jest ewenementem na skalę światową! W projekcie chodzi też o popularyzację wodnych

sportów i rekreacji, a także integrację społeczności lokalnej. Współfinansowany przez Miasto projekt trwa już od kwietnia.

Spływy Wisłą poprzedzała „wprawka”, czyli nauka manewrowania łódką (m.in. w Porcie Praskim) oraz warsztaty z budowy kanadyjek. Do połowy sierpnia w spływie może wziąć udział każda pełnoletnia osoba (szczegółowe informacje są na stronie www.fundacjaكيم.pl). „Miesz-

czyć: - Wtedy reagujemy natychmiast i taki delikwent jest w ciągu dwóch, trzech minut na brzegu.

A jak przedstawiają się wrażenia po spływie Wisłą? – Było fantastycznie! – późnym popołudniem w minioną niedzielę, po dopłynięciu do portu relacjonowała „Mieszkańcowi” Marta Mikuszewska z Nowego Dworu Mazowieckiego. – Robiliśmy mniej więcej co godzinę przystanki, a przewodnik opo-



kaniec” przekonał się, że organizatorzy nie tylko zapewniają sprzęt i wyposażenie, ale dbają o bezpieczeństwo kajakarzy. Przed każdym spływem jest długa pogawędka instruktażowa oraz profesjonalna rozgrzewka. To konieczne, tym bardziej, że wielu z uczestników nigdy wcześniej nie miało do czynienia z łódkami. Choć, jak przyznaje Tomasz Hajduk, średnio co drugi spływ zdarza się komuś zamo-

wiadła nie tylko o dzikim brzegu rzeki, ale i o jej historii. Ćwiczyliśmy też zwroty i halsowanie. Marta, która kajakiem płynęła ze swoją sympatią, Bartoszem Wasiakiem, przyznaje, że czystość wody w Wiśle pozostawia jeszcze wiele do życzenia, ale sam spływ para określa mianem „fantastycznej przygody”. I na taką właśnie przygodę mają szansę również nasi Czytelnicy... **ar**

REKLAMA

REKLAMA

TYLKO U NAS

Promocja od 28.07. do 10.08.2011 r.

Osełka Babci 200g Mleko UHT 1l 2% Kefir 400g butelka Ser Zamojski, Suwalski 1kg	Danio 220g asort. Ale Ziarno 230g asort. Actimel 4*100g asort. Ser Gouda Włoszczowa 1kg	Piątnica kefir 400g 0% i 2% Tartare Kraina smaków 150g Ostrowia serki 120g asort. Kielbasa z kija 1kg	Półdewica sopocka 1kg Ogonówka 1kg Szynka spod strzechy 1kg Boczek spod strzechy 1kg	Schab cygański 1kg Kielbasa góralska 1kg Wędzonka Bacy 1kg Półdewica z warzywami 1kg	Gulasz luksusowy 300g Konserwa tyrolska 300g Kielbasa sokołowska 1kg Parówki delikatne 1kg
--	--	--	---	---	---

4.95 3.95

2.25 2.45

2.25 1.89

1.95 1.60

19.90 16.20

2.40 2.15

17.90 14.99

23.00 21.00

6.20 4.25

9.95 8.75

31.70 27.10

5.50 3.95

9.45 7.50

20.60 17.00

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

Podstępny złodziej kości

Osteoporoza to, zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia, uogólniona choroba metaboliczna kości, która objawia się niską masą kostną i upośledzoną mikroarchitekturą tkanki kostnej, prowadząc do zwiększonej łamliwości kości. Proces utraty masy kostnej zaczyna się już około 40 roku życia.

Osteoporoza dotyka znacznie częściej kobiety niż mężczyzn. Kości chorych stają się zrzeszotniałe i kruche. Po 40 roku życia, zdrowy człowiek traci ok. 0,5-1,0% masy kostnej rocznie. U chorych na osteoporozę ten ubytek sięga nawet 3-5%.

Na wystąpienie osteoporozy szczególnie narażone są kobiety po menopauzie, czyli po trwałym, fizjologicznym zatrzymaniu. Na rozwój osteoporozy są również narażone kobiety, które wcześniej przestały mieszać, na przykład w wyniku zabiegu usunięcia jajników, który wywołuje tzw. „menopauzę pooperacyjną”.

O tym, czy po menopauzie będzie dochodzić do patologicznych złamań, decyduje m.in. szczytowa masa kości, czyli maksymalna masa jaką osiąga tkanka kostna u danej osoby w ciągu jej życia. Kościę uzyskuje szczytową masę między 20 a 30 rokiem życia.

Na rozwój osteoporozy mają wpływ różne czynniki ryzyka. Są one związane zarówno z odżywianiem, stylem życia, jak i cechami dziedzicznymi i procesami fizjologicznymi organizmu. Najważniejsze z nich to: wystąpienie osteoporozy u matki; drobna budowa ciała; menopauza; niedobór wapnia w diecie;

brak ruchu; zaawansowany wiek; palenie papierosów; nadmierne spożywanie alkoholu; leki, których skutkiem ubocznym może być osteoporoza np.: leki steroidowe podawane w leczeniu różnych chorób, czy leki przeciwpadaczkowe; choroby takie jak: schorzeniach gruczołów wydzielających hormony regulujące gospodarkę wapniową ustroju (tj. przytarczyc i tarczycy), niewydolność nerek, schorzenia wątroby, zaburzenia przewodu pokarmowego, cukrzyca i reumatoidalne zapalenia stawów, których przebieg może się przyczynić do rozwoju osteoporozy.

Złamania związane z zaawansowaną osteoporozą dotyczą przede wszystkim kręgosłupa, kości nadgarstka, kości ramiennej i szyjki kości udowej. Skutki tych złamań mogą być nawet śmiertelne.

Złamanie szyjki kości udowej to najpoważniejsze ze złamań. W wyniku powikłań po złamaniu szyjki kości udowej rocznie, na całym świecie, umiera co czwarta kobieta i co trzeci mężczyzna. Te powikłania to przede wszystkim: zapalenie płuc, choroba zakrzepowo-zatorowa, zakażenia dróg moczowych.

Najczęściej występują złamania kręgow. Połowa z nich przebiega bezobjawowo. Sygnałem, że coś jest nie w porządku jest obniżenie wzrostu. Jeśli utrata wzrostu sięga 4 cm, jest prawie pewne, że doszło do złamania. Innym niepokojącym objawem łamiących się kręgow jest tzw. „wdowi garb”, czyli łukowate wygięcie odcinka piersiowego kręgosłupa.

Po pierwszym złamaniu kręgu, ryzyko kolejnego wzrasta nawet dziesięciokrotnie. W ciągu roku, z powodu powikłań po różnego rodzaju złamaniach wynikających ze znacznego osła-

- Ryzyko złamania u 50 letniej kobiety wynosi 40%.
- U mężczyzn to ryzyko wynosi 13%.
- 30% wszystkich kobiet po menopauzie ma osteoporozę.
- Co 22 sekundy następuje jedno złamanie.
- Każdego roku w Polsce dochodzi do ok. 150 000 nowych złamań.
- Rocznie 30% osób po przebytych złamaniach wymaga stałej opieki medycznej.
- W ciągu roku, z powodu powikłań po złamaniach, umiera 20% kobiet i 30% mężczyzn.
- 50% osób, które przeżyły, staje się niepełnosprawna.

wienia kości umiera 20% kobiet i 30% mężczyzn, 30% wymaga stałej opieki medycznej. Aż połowa chorych, którzy przeżyli, staje się niepełnosprawna.

Należy pamiętać, że osteoporoza jest chorobą, którą dzięki stosowaniu odpowiednich leków i zmianie trybu życia można opanować. Możliwe jest również skuteczne przeciwdziałanie złamaniom.

Osteoporozy nie można jednak całkowicie wyleczyć. Dlatego tak ważna jest profilaktyka. Niezwykle istotne jest dostarczanie organizmowi od najmłodszych lat wapnia (mleko i jego przetwory), witaminy D oraz regularna aktywność fizyczna. Solidny szkielet zbudowany w okresie wzrastania, daje nam gwarancję, że nie zabraknie nam kości na starość, kiedy naturalne procesy resorpcji będą próbowały je osłabić.

Mat. inform. z konferencji prasowej „Bądź twarda - nie łam się”.
Co Polki wiedzą o osteoporozie?

REKLAMA

FONIKON
APARATY SŁUCHOWE

ul. Ostrołęcka 4
tel. 22 498-74-80

ul. Br. Czecha 39
tel. 22 353-42-50

ul. Dąbrowszczaków 5A
tel. 22 392-05-67

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Umowa z Narodowym Funduszem Zdrowia

Autoryzowany dystrybutor:

oticon

Producent najlepszych aparatów słuchowych

USŁYSZ NA NOWO

Słabo słyszysz? Masz trudności z rozumieniem mowy? A może ktoś z bliskich ma kłopoty ze słuchem? Przeczytaj, w jaki sposób zasięgnąć pomocy!

Szacuje się, że około 10 procent populacji niedosłyszy. Oznacza to, że słuch około 200 tys. warszawiaków nie jest prawidłowy, choć z pewnością nie każdy zdaje sobie z tego sprawę.

Trudno jest zdefiniować takie pojęcie jak „normalne słyszenie”. Istnieje znaczna różnica między zdolnością słyszenia u noworodka i nastolatka. Tak samo jak występują różnice u ludzi dwudziesto-, czterdziesto- i sześćdziesięcioletnich. Jak wiele innych rzeczy słuch zmienia się na przestrzeni życia, ale zmiany zazwyczaj występują tak wolno, że na początku wcale ich nie zauważamy. Dopiero, gdy słuch zaczyna wpływać na nasz sposób porozumiewania się z innymi osobami, zaczynamy się zastanawiać, co się dzieje.

Skutecznym rozwiązaniem otwierającym drzwi do świata dźwięków, które wydawały się bezpowrotnie utracone, może okazać się aparat słuchowy. Współczesne aparaty to bardzo zaawansowane i zminiaturyzowane urządzenia, potrafiące dostarczać do uszu użytkownika sygnały z otoczenia. Wybór konkretnego modelu aparatu w znacznej mierze zależy od rodzaju ubytku słuchu, ale także od osobistych preferencji pacjenta i jego trybu życia. W każdym przypadku specjalista audioprotyzki zaproponuje najlepsze rozwiązanie i pomoże dokonać najlepszego wyboru.

W ostatnich latach obserwujemy zwiększone zainteresowanie pacjentów naszymi usługami. Nośniki nowoczesnego, miniatury aparatu słuchowego nie jest już kłopotliwie jak 10 czy 20 lat temu, a jako najczęstsze przyczyny dyskomfortu pacjenci wskazują trudności w komunikowaniu się z rodziną i znajomymi. Nowoczesne technologie nie omijają aparatów słuchowych, które wyposażone są w bardzo szybkie procesory przetwarzające dźwięki z dużą precyzją i wiernością. W związku z tym, że aparat słuchowy może przynieść wielką, pozytywną i natychmiastową różnicę. Bardzo ważnym czynnikiem jest indywidualne zaangażowanie pacjenta w pro-

ZAPRASZAMY DO NASZYCH ODDZIAŁÓW:

Warszawa – Praga Południe, ul. Ostrołęcka 4, tel. 22 498-74-80

Warszawa – Wawer, ul. Br. Czecha 39, tel. 22 353-42-50

Warszawa – Praga Północ, ul. Dąbrowszczaków 5A, tel. 22 392-05-67

Warszawa – Bródno, ul. Kondratowicza 37, tel. 22 353-06-20

Warszawa – Mokotów, ul. Dąbrowskiego 16, tel. 22 498-75-40

Warszawa – Śródmieście, ul. Nowowiejska 31, tel. 0 889 179 769 (po godz. 15-tej)

Warszawa – Wola, ul. Leszno 17, tel. 22 862-99-90

Warszawa – Bemowo, ul. Ciołka 11, tel. 22 877-07-63

Warszawa – Bielany, ul. Żeromskiego 33, tel. 22 499-66-30

ces noszenia aparatu. Im więcej informacji może on dostarczyć o swoich odczuciach i potrzebach, tym lepsze będą rezultaty.

W związku z trwającą promocją pracownicy gabinetów audioprotyzycznych firmy Fonikon zapraszają wszystkich zainteresowanych na bezpłatne badanie słuchu oraz konsultację audioprotyzyczną. Istnieje

możliwość skorzystania z refundacji NFZ i środków PFRON. Osobom niepełnosprawnym proponujemy wizyty domowe. Z uwagi na duże zainteresowanie naszymi usługami prosimy o telefoniczne umawianie wizyt (ul. Ostrołęcka 4, tel. 22 498 74 80; ul. Br. Czecha 39, tel. 22 353 42 50).

AS 2011

Z tym artykułem badanie słuchu GRATIS i 5% rabatu na aparat słuchowy!!!

Lecznica Stomatologiczno-Protetyczna

Rok zał. 1989 r.

ul. Grochowska 142
tel./fax 22 610-41-91
czynne pon.-pt. 10.00-20.00

Pełen zakres usług.
RTG i KONSULTACJE GRATIS!

Wysoka jakość – niskie ceny!

Przychodnia Lekarska Vita Med
Narodowy Fundusz Zdrowia

Zapisy do lekarzy rodzinnych!

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

HURTOWNIA OPTYCZNA

ul. Majdanka 7 tel. 022 612-00-03
pon.-pt. 9.00-19.00, sob. 9.00-13.00

Okulary 49,-
oprawa + szkło + robocizna (sfera -6 do +6)

Soczewki z antyrefleksem 99,-
2 soczewki plastikowe, (sfera -4 do +6)
* szczegóły promocji w hurtowni

HURT - DETAL

Gabinet Zdrowie rehabilitacja

Rok założenia 1996

Masaże lecznicze (min. w chorobach kręgosłupa), wyszczepianie, sportowe, akupresura stóp, gimnastyka lecznicza

Jacek Twarowski
Fizjoterapeuta
tel. 22 610 06 73
kom. 602 375 462
www.twarowski.net

CARIDENT

Gabinet Stomatologiczny

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

tel. 810-87-32,
610-50-31

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

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

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!

RADIO Warszawa
106,2 FM

CERDENT

Gabinet Stomatologiczny – Lekarski

Warszawa,
ul. Grenadierów 21
tel. 813-22-38

od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-20.00

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

USG DLA CAŁEJ RODZINY

- USG piersi
- USG jamy brzusznej
- USG tarczycy
- USG stawów biodrowych u dzieci
- USG dopplerowskie
- i wiele innych...

Wiedza i technologia w służbie zdrowiu

Dysponujemy najnowocześniejszym aparatem USG VOLUSON E6 pozwalającym na uzyskanie płynnych, przestrzennych obrazów diagnostycznych o niespotykanej dotychczas dokładności.

ENDOKRYNOLOG DERMATOLOG

ul. Bora-Komorowskiego 21, Warszawa
lokal 307 (w pasażu przy drogerii Rossmann)
tel. 22 250 15 77 www.boramed.pl
pon.-pt.: 9:00-20:00 sob.: 9:00-13:00

STOMATOLOGIA

- Stomatologia zachowawcza
- Profilaktyka zębów
- Endodoncja
- Implantologia
- Chirurgia szczękowa

GINEKOLOGIA

- Prowadzenie ciąży
- Konsultacje ginekologiczne
- Cytologia i kolposkopia
- USG ciąży 2D/3D/4D
- USG genetyczne, FMF
- Echo serca płodu

INTERNISTA LABORATORIUM

Współpracujemy z towarzystwami:

Allianz Medica



Gdy jakość jest chlebem powszednim...

Kupiłam automat do pieczenia chleba w domu. Ale po co? - zdziwiła się sąsiadka. - Przecież mamy w okolicy rewelacyjne pieczywo, na zakwasie i w ogóle pycha! Ja swój automat oddałam koleżance, bo kupuję w Piekarni Gromulskiego.

Postanowiłam sprawdzić, jak to z tym chlebem jest. Pani Dzisia polecała mi dwa sklepy: w Al. Stanów Zjednoczonych i na Bora-Komorowskiego, przy Fieldorfa, obok Rossmana. Wybrałam ten drugi: blisko przystanek autobusowy, parking, podjechałam.

Widok - niebywały! Przestronny, jasny, pachnący gorącym pieczywem sklep, a w nim - kolejka. Kolejka? Po chleb? W tych czasach?! Stałam i ja. Szło błyskawicznie, można by rzec - za szybko! Zanim nacieszyłam się niezwykłym aromatem chrupiącej, brązowej skórki i pulchnego środka bochnów, bochenków i bułek, zanim obejrzałam choć połowę tego, co wystawiono na półkach i w gablotach, już miła pani Kasia z uśmiechem pytała mnie, co podać. Bardzo trudne pytanie!

Wzięłam jeden ze wspaniałych razowców, kilka bułek na spróbowanie, a gdy okazało się, że słodkości są także własnej produkcji, dorzuciłam arcy-pyszne babeczki z jagodami i kawałek ciasta - lubię połączenie czekolady i wiśni.

W domu nastąpiła degustacja. Co to było za przeżycie! Wszystko wspaniałe, tak pełne smaku i aromatu, przypomniały mi się wakacje u cioci, gorący chleb smarowany zimnym, domowym masłem... Czy to możliwe, że odnalazłam smak dzieciństwa? Po nitce do kłębka, okazało się, że... tak!

Od kilku miesięcy działają w Warszawie trzy sklepy firmy Gromulski Piekarnia Cukiernia, z kilkupokoleniową tradycją, a w województwie mazowieckim - aż kilkanaście: Sulejówkę, Halinów, Mrozy... Przy ul. Siennickiej w Mińsku Mazowieckim, w latach 40-tych, powstała piekarnia pana Aleksandra Gromulskiego, który pracował tam wraz z synem, Zygmuntem. Ustawiały się kolejki po chleb, którego każdy okruszek w tych surowych czasach był na wagę złota. Lecz piekarnię nakazem państwowym zamknięto.

Ciocia pamięta, jak w 1959 roku Zygmunt Gromulski otworzył własną piekarnię w Dobrem. Pra-

cował sam, bardzo ciężko - w nocy piekł chleb, w dzień rozwioził, a przed piekarnią ustawiały się kolejki! Z czasem zatrudnił personel, kupił samochody dostawcze, rozwinął produkcję, lecz zawsze najważniejsza była jakość i tak pozostało do dziś.

Dewiza firmy: „jakość chlebem powszednim” obowiązuje do dziś, jest wpisana w logo firmy GROMULSKI Piekarnia Cukiernia, w której rodzinne tradycje kontynuuje Sławomir Gromulski. Ma

W 2010 roku Jolanta i Sławomir Gromulscy odebrali z rąk Bronisława Komorowskiego listy gratulacyjne z okazji zdobycia zaszczytnego tytułu Wicemistrza Krajowej AGROLIGI 2009. Ale zwykłego klienta nie to interesuje... Ważny jest chleb.

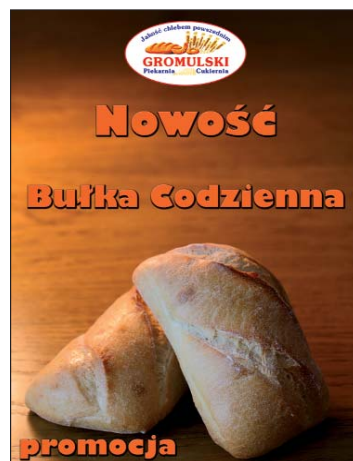
U Gromulskiego nie używa się ulepszczy, poprawiaczy itp. Zakwas zamiast drożdży sprawia, że chleby i bułki pozostają dłużej świeże, ale zwłaszcza - wyśmienicie smakują i wyborne pachną!



on szczęście działał w zupełnie innych realiach gospodarczych: dostępność surowców, wolny rynek gwarantujący sukces dbającym o jakość. Piekarnia działa na mińskim rynku od dwunastu lat, a od dwóch - w nowej siedzibie przy ul. Przemysłowej, spełniając najwyższe standardy europejskie. Widać patron piekarzy, św. Klemens, lubi połączenie nowoczesnych maszyn i sterylnych urządzeń z tradycyjnymi recepturami, ceni niezrównany smak, bo szczerze im darzy!

Pięką tu w tradycyjny sposób a firma stale szuka nowych, kuszących propozycji dla klientów - jedną z nich jest rewelacyjna **bułeczka codzienna**, pszenna, oczywiście na zakwasie, wypiekana na gorących kamieniach, której „premiera” odbyła się w przeddzień wydania tego numeru naszej gazety - tego nie można przegapić!

Naprawdę warto przekonać się, o ile lepiej nasz organizm reaguje na naturalne pieczywo niż na to... „nowoczesne”. Tu półki uginają się od pach-



nących bochnów ze skórką brązową, lśniącą lub pięknie omączoną czy posypaną zdrowymi ziarnami, tu bułeczki są leciutkie, z wilgotnym miękkim i chrupką skórką, tu razowce sprzedawane w formkach trzymają świeżość niespodziewanie długo.

Jakie lubisz pieczywo? Żytnie, pszenne, mieszane? Wszystko to znajdziesz tu w niezliczonej ilości atrakcyjnych odmian. Ileż tam tego! Jest także spory dział cukierniczy i szalenie miła obsługa. Ważna uwaga: pieczywo niesprzedane poprzedniego dnia jest zabierane do zakładu, na potrzeby hodowców zwierząt, a wszystko, co na półkach, to świeżutka produkcja!

Jeśli kupię automat do wypieku chleba to chyba tylko po to, by w domu pachniało równie pięknie, jak tam. Ale czy mój chleb miałby te same właściwości prozdrowotne, jak ten od Gromulskiego, gwarantowany na zakwasie dającym niebywały smak, aromat i długą świeżość? Chyba nie... AS 2011

Gromulski Piekarnia-Cukiernia
zaprasza:

**Al. St. Zjednoczonych 72,
ul. Bora-Komorowskiego 21 lok. 303,
ul. Paderewskiego 3 (Rembertów).**



bank
rok zał. 1926

**Spółdzielczy Bank
Rzemiosła i Rolnictwa**

Od pokoleń dla pokoleń

www.skbank.pl