



DENTAMEDICA

✓ ortodoncja

✓ protetyka

✓ implanty

✓ stomatologia

✓ chirurgia

✓ RTG

GOCŁAW ul. Abrahama 2

tel. 22 671-31-32; 22 673-89-01

www.dentamedica.pl



REMBERTÓW

WESOŁA

WAWER

PRAGA

Internet: www.mieszkaniec.pl

MIESZKANIEC

Nr 5(578) ROK XXII

7.03.2013 r.

ISSN 1231-7993

bezpłatny

Entuzjazm
do życia

Przeczytałem ostatnio opinię pewnego robiącego coraz większą karierę psychologa, niewątpliwie ważną dla wszystkich, którzy przerazili się swoim peselom. Obludnie powiedzmy, że dotyczy to zwłaszcza kobiet, ponoć gorzej (!!) radzących sobie z przemijaniem. Otóż obecna 55-latką, dzięki odkryciom medycznym, postępowi cywilizacyjnemu, ma organizm wyniszczony zaledwie na poziomie niegdyśszej 40-latki. I dalej ten psycholog stawia tezę, że nie ma więc powodu, by nie wyglądać jak 40-latką. Trzeba tylko ćwiczyć. Trochę ciało, ale i bardziej umysł.

Bo starzenie zaczyna się w głowie. To wtedy pojawia się pomysł wymiany garderoby, (bo już nie wypada nosić modnych ciuszków), zakupu wózek do sprawunków na bazarze, zarzucenia hucznych zabaw itp. itd. Na tej równi pochyłej mało kto ma szansę się zatrzymać, więc pędzimy, pędzimy i mając lat 60, zachowujemy się jak 75-latkowie. Ku utraceniu swojemu i swoich najbliższych. Stajemy się mentalnymi emerytami. Znam 27-latkę, który o sobie mówi, że jego rozum mu podpowiada, że ma lat 67...

Pogrzebmy więc w swoich głowach. Nie żeby od razu skakać na batucie, ale może faktycznie brać byka za rogi i skoro medycznie mam lat mniej niż metrykalnie, to nie ma powodu, by przestać entuzjastycznie podchodzić do życia? Łatwiej byłoby, nieprawdaż? I nam, i wszystkim.

Tomasz Szymański

TAJEMNICE SERCA KOBIETY



czytaj na str. 12

FOTO-GROCHÓW

Przez cały kraj przetacza się dyskusja nad fotoradarami. Nad ich ilością i zasadnością. Praga Południe nie odbiega od reszty kraju – cztery wielkie, żółte urządzenia stały właśnie przy skrzyżowaniu ul. Ostrobramskiej z Fieldorfa i Zamieniecką.

dokończenie na str. 2



W NUMERZE:

- Rembertów PO zmianach str. 2
- Kronika policyjna str. 2
- Razem pod Olszynką str. 3
- Z miasta str. 4
- Dzielnicowo na sportowo str. 4
- Felietony str. 5
- MIESZKAŃCY Anna Rusowicz str. 6
- Z szacunkiem o przeszłości str. 7



- MIESZKANIEC na luzie str. 8
- PULS MEDYCZNY str. 12

REKLAMA

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

WYŁĄCZNIE LITE DREWNO
ŁÓŻECZKA ■ ŁÓŻKA

I WSZYSTKIE INNE MEBLE
oraz NAPRAWA I RENOWACJA
MEBLI DREWNIANYCH

ul. Krypska 19 (na tyłach Uniwersamu) tel. 502 221 045, 514 074 404
www.meble-wierzbowski.pl e-mail: meble@meble-wierzbowski.pl

BISTRO
GOCŁAW

- Obiady domowe już od 12 zł
- Dieta 1200 kcal
- KINDERBALE z atrakcjami
- Imprezy okolicznościowe, catering (imieniny, chrzciny, stypy, wesela)
- Ceny do uzgodnienia, menu dostosowane do indywidualnych potrzeb Klienta
- Sala do 50 osób

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

HILARY
RABATY!
672-77-77

Al. Waszyngtona 44
przy Międzynarodowej

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

Mieszkania już od 5700 PLN

www.novum-developer.pl
rodziewiczowny@novum-kalisz.pl

novum
KUBIAK • DOMAGALA

PRAGA PŁD RODZIEWICZÓWNY
BIELANY HEROLDÓW
BIAŁOŁĘKA CERAMICZNA

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

STARDENT
STOMATOLOGIA

Pełny zakres leczenia
Ortodoncja • Implanty • Rentgen

tel. 22 671 02 40 ul. Gen. Abrahama 6
Gocław www.stardent.com.pl

ABCK
ZARZĄDZANIE
NIERUCHOMOŚCIAMI

Praga Południe
Wspólnoty mieszkaniowe
Nieruchomości komercyjne
Obsługa prawna
Serwis techniczny

Zadzwoń i dowiedz się jak możemy obniżyć Twoje koszty
530 530 330 - 530 530 332 - biuro@abck.pl - www.abck.pl

MAXIPIZZA
www.maxipizza.pl

22 671 71 71
CH Tesco Gocław
ul. Fieldorfa 41
➔ szczegóły na str. 2

lokalowy kupon promocyjny

REKLAMA

W połowie samorządowej kadencji radni Rembertowa całkowicie wymienili dzielnicowe władze. Na czele rembertowskiego Ratusza stanął samorządowiec z Platformy Obywatelskiej.

27 lutego, do późnych godzin nocnych, radni Rembertowa debatowali nad zmianami we władzach dzielnicy. O planowanym przetasowaniu w rembertowskim samorządzie słychać było od wielu miesięcy. Najpierw ze stanowiska wiceburmistrza, ze względów osobistych, zrezygnował Robert Kuś. Ostatniego dnia stycznia, w miejsce Kusia rada powołała poprzedniego burmistrza Rembertowa, Mieczysława Gołóńkę. Nie minął miesiąc i przetasowania przybrały formę rewolucji. Rada odwołała najpierw drugą wiceburmistrza, Bożenę Osińską, a następnie przewodniczącego Michała Kaczyńskiego i szefującą od dwóch lat Rembertowem burmistrz Agnieszkę Kadeję. W związku z konstrukcją przepisów przy odwołaniu burmistrza automatycznie stracił stanowisko niedawno wybrany zastępca, Mieczysław Gołóńka.

Po długich i gorących obradach nowym burmistrzem Rembertowa został Kacper Pietrusiński (działacz Platformy Obywatelskiej, były radny i wiceburmistrz dzielnicy Bielany, kierowca rajdowy i pasjonat sportów motorowych). Na stanowiska zastępców burmistrza radni ponownie wybrali Mieczysława

Rembertów PO zmianach



Zbigniew Magnucki



Kacper Pietrusiński



Mieczysław Gołóńka



Józef Melak

Gołóńkę oraz Józefa Melaka, który także w przeszłości kierował Rembertowem.

- Jeśli na czele naszej dzielnicy stanął człowiek PO, dużej, rządzącej partii, to z jednej strony jest cios w lokalną samorządność, która do tej pory była w Rembertowie bardzo silnie utrwalona. Z drugiej zaś strony, nasza dzielnica jest mocno niedoinwestowana i taka zmiana rodzi nadzieje na dopływ miejskiej kasy...

- mówi proszący o anonimowość mieszkaniec Rembertowa związany z tutejszym urzędem. Podobnie uważa Zbigniew Magnucki, który na ostatniej sesji został wybrany przewodniczącym rady i zastąpił odwołanego Michała Kaczyńskiego. - Dotychczasowa burmistrz nie potrafiła zbudować wokół siebie większo-

ści, która by zapewniła prawidłowe rządzenie dzielnicą. Zawiązała się więc nowa koalicja złożona z radnych PO, SLD i przedstawicieli komitetów samorządowych. - tłumaczy przewodniczący Magnucki i dodaje - Mam nadzieję przede wszystkim na lepszy kontakt z Miastem. Liczymy na więcej pieniędzy na inwestycje, które są nam bardzo potrzebne, bo dzielnica jest bardzo zaniedbana. Liczymy też, że posiadając burmistrza z Platformy, która rządzi Warszawą, sprawniej będą regulowane wszelkie sprawy urzędowe i samorządowe pomiędzy dzielnicą, a Miastem. Posiadając stabilną większość będziemy mogli w samej dzielnicy łatwiej i szybciej rozwiązywać problemy i pokonywać różne bariery.

KRONIKA POLICYJNA

Wpadł na kradzieży sklepowej

Policjanci z Pragi Południe zatrzymali mężczyznę podejrzanego o kradzież. 28-latek wpadł na kradzieży w jednym z centrum handlowych. W ujęciu, a następnie zatrzymaniu Dariusza T. pomógł sklepowy monitoring. Mężczyzna usłyszał zarzut kradzieży, do którego się przyznał i poddał dobrowolnie karze zaproponowanej mu przez prokuratora. Kradzież zagrożona jest karą do 5 lat pozbawienia wolności.

Groził pozbawieniem życia

Mężczyzna groził sąsiadowi, w rękę miał broń. Włodzimierz S. został doprowadzony do policyjnej celi. Powodem sprzeczki miało być głośnie zachowanie młodych mężczyzn, którzy w jednym z mieszkań urządzili imprezę. Podczas kłótni jeden z mężczyzn, który zwracał uwagę na zakłócanie ciszy nocnej, groził sąsiadowi, a wobec jednego z nich kierował groźby pozbawienia życia, grożąc mu bronią. 27-latek został zatrzymany i trafił do policyjnej celi.

Usiłowali wyłudzić kredyt

Funkcjonariusze wydziału zajmującego się zwalczaniem przestępczości gospodarczej i korupcji w wyniku czynności operacyjnych uzyskali informację o osobach, które na podstawie sfałszowanego zaświadczenia miały ubiegać się w banku o pożyczkę gotówkową w wysokości prawie 60 tys. złotych. Zatrzymano trzech mężczyzn podejrzewanych o usiłowanie oszustwa. Podczas zatrzymania jeden z mężczyzn podawał policjantom nieprawdziwe dane osobowe. Funkcjonariusze nie dali się jednak wprowadzić w błąd i po ustaleniu i sprawdzeniu prawdziwych danych 29-latka, okazało się, że jest on poszukiwany listem gończym.

13-latek wymuszał pieniądze

Funkcjonariusze wydziału zajmującego się sprawami nieletnich zatrzymali 13-latka, który w szkole, do której uczęszczał dokonywał wymuszeń rozbójniczych. Nastolatek wzbudzał postrach wśród rówieśników i wymuszał od nich drobne sumy pieniędzy. Ma na swoim sumieniu kradzież telefonu komórkowego, a także znieważenie nauczyciela. Funkcjonariusze odzyskali skradziony telefon. Nieletni powiedział policjantom, że nie wymuszał pieniędzy, tylko je pożyczał od innych uczniów. Sąd zdecydował o umieszczeniu 13-latka w placówce opiekuńczo-wychowawczej.

Fikcyjny rozbój

W wyniku przestępstwa mężczyzna miał utracić między innymi dwa telefony komórkowe i laptopa za około 8 tys. złotych. Czynności operacyjne doprowadziły policjantów do ustalenia, że żadnego rozbój faktycznie nie było. Kryminalni z Pragi Południe dość szybko ustalili, że jeden z utraconych telefonów komórkowych został wcześniej zastawiony przez zgłaszającego przestępstwo mężczyzną w lombardzie. W rozmowie z policjantami 51-latek powiedział, że za namową bliskiej mu osoby wymyślił całe zdarzenie i zgłosił je policji.

toms

FOTO-GROCHÓW

dokończenie ze str. 1

Czarną sławą okryły się w ostatnich miesiącach te gminy, które zarządzają swoiste, fotoradarowe polowania na kierowców i czynią z tego jedno z podstawowych źródeł finansowania. Bo fotoradary nie mają łupić kierowców, a jedynie wpływać na poprawę bezpieczeństwa. Ustawienie czterech potężnych urządzeń przy zbiegu ul. Ostrobramskiej, Fieldorfa i Zamienieckiej (na zdjęciu str. 1) wywołało wśród naszych kierowców prawdziwą panikę. - Czy to początek nowej akcji łupienia prażan i latania budżetu? - pytają „Mieszkańca”. Sprawdził, jak to jest z fotoradarami w naszym mieście.

W Warszawie (poza Policją) funkcjonuje kilkadziesiąt fotoradarów. Czy będzie ich dużo więcej i jak bardzo zyskowne dla gminy jest ustawianie fotoradarów pytamy Monikę Niżniak, rzeczniczkę stołecznej Straży Miejskiej. - Jaka będzie tendencja, to dowiemy się dopiero za kilka miesięcy, a o zyskach mówią tylko media - odpowiada wymijająco rzeczniczka, ale rzetelnie podaje stan aktualny. Straż Miejska obsługuje fotoradary w 11 punktach kontrolnych. W tyluż też miejscach ustawiony jest znak D-51 (Fotoradar - Kontrola prędkości). Strażnicy mają dwa mobilne urządzenia rejestrujące, a systemem fotoradarowym objęte są cztery skrzyżowania.

Jednym z tych skrzyżowań jest właśnie wspomniane wcześniej przy ul. Ostrobramskiej. - Głównym celem takiego systemu nie jest pomiar prędkości, a rejestrowanie wykroczeń związanych z przekraczaniem skrzyżowania na czerwonym świetle, co w tym miejscu było bardzo częste - wyjaśnia Monika Niżniak. Faktycznie, sprawdziliśmy, jeśli po wygaszeniu zielonego światła, samochód wjedzie na przejście dla pieszych, urządzenie wykonuje zdjęcie, a po chwili drugie. Drugie jest potwierdzeniem dokonania wykroczenia.

W Warszawie są jeszcze radary Głównego Inspektoratu Transportu Drogowego. - Mam ich sześć. Stoją w al. Stanów Zjednoczonych, na ul. Pułkowej, Pileckiego, dwa na Rosochatej i jedno na skrzyżowaniu ul. Czecha z Kajki - wylicza Łukasz

Majchrzak z Centrum Automatycznego Nadzoru nad Ruchem Drogowym GITD. Wpływy z tych fotoradarów zasilają budżet państwa. Kary wynikające z wykroczeń zarejestrowanych przez Straż Miejską zasilają budżet Warszawy. Od pewnego czasu przepisy określają konkretne cele, na jakie można przeznaczyć wpłaty z kar. - Zgodnie z przepisami Urząd Miasta przeznacza te środki na poprawę bezpieczeństwa i infrastruktury drogowej - wyjaśnia Bartosz Milczarczyk, rzecznik stołecznego Ratusza. W 2012 roku, dzięki fotoradaram, wpłynęła do miejskiego budżetu kwota 4 mln 111 tys. zł. ściągnięta od kierowców. I choć chcemy, aby lokalne budżety były jak największe, to akurat tego sposobu zasilania należy zdecydowanie unikać...

Adam Rosiński

REKLAMA

FRANCYZA!!!
Otwórz w swoim mieście pizzerię MAXIPIZZA!
Informacje: biuro@maxipizza.pl

www.maxipizza.pl
zamów z rabatem ON-LINE

MAXIPIZZA
Warszawa, ul. Fieldorfa 41
(C.H. TESCO Gocław, Food Court)

ZAPRASIAMY
poniedziałek - czwartek 9.00 - 23.00
piątek - sobota 9.00 - 24.00
niedziela 10.00 - 22.00

Warszawa - dowóz gratis!
22 671 71 71

PROMOCJE!
PONIEDZIAŁKI, WTORKI, ŚRODY

2 ZA 1 DRUGA PIZZA GRATIS!
do dużej (ok. 45 cm) pizzy mała Margherita z 3 składnikami, do małej (ok. 30 cm) dowolna mała pizza. Ważne w lokalu i w dostawie.

CODZIENNIE
15% RABATU NA WSZYSTKIE PIZZE
LUB 1 L PEPSI GRATIS
Ważne codziennie w lokalu i w dostawie.

CODZIENNIE W LOKALU I W DOSTAWIE
Duża (ok. 45 cm) **MARGHERITA** + trzy dowolne składniki za 25,92 zł
Mała (ok. 30 cm) **MARGHERITA** + trzy dowolne składniki za 19,46 zł

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W LOKALU I W DOSTAWIE
60% RABATU NA DRUGĄ PIZZĘ.
Druga pizza nie może być droższa od pierwszej.

Promocje nie łączą się ze sobą. Minimalna wartość zamówienia z dostawą - 16,00 zł. Dostawa ma przy sobie 20,00 zł. Dostawa gratis w ograniczonej ilości. Czas dostawy uzależniony od ilości zamówień. Usługa nie jest ofertą w rozumieniu Art. 66 Kodeksu Cywilnego.

13 SK LOKATA MAX na 13 miesięcy

MAX

SK bank
rok zał. 1926

Doskonale warunki

Oprocentowanie do: 6,88%*

Lokata z możliwością wpłat i wypłat * oprocentowanie zmienne w trakcie trwania okresu umownego - po 13-tu miesiącach

**Zapraszamy: ul. Marsa 130, tel. 22 611 90 41,
Al. Stanów Zjednoczonych 40, tel. 22 870 07 00
ul. Jana Nowaka Jeziorańskiego 9 tel. 22 379 72 91**

WARTO OSZCZĘDZAĆ **www.skbank.pl** **infolinia: 801 170 070**

REKLAMA

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

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

DEHNEL SPORT

- NARTY
- ROWERY
- SERWIS!!!

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

RADIO Warszawa
106,2 FM

POBILI ROSJAN POD OLSZYNKĄ

Choć w niewielkiej ilości, to nasi powstańcy pobili Rosjan pod Olszynką Grochowską. Nie mogło być inaczej, gdyż naszym kibicowali m.in. husarzy, kosynierzy i bardzo liczni kibice Legii...

24 lutego minęła 182. rocznica Bitwy pod Olszynką Grochowską. Rocznicę najpierw uczczono mszą świętą w kościele pw. Najczystszego Serca Maryi przy placu Szembeka, a następnie tradycyjnymi uroczystościami w Alei Chwały i przy pomniku, mogile powstańczej przy ul. Szerokiej. Nie było widowiskowej rekonstrukcji bitwy, niemniej uroczystości uatrakcyjniły prezentacje grup rekonstrukcyjnych i krótkie scenki pozorowanej walki, od-

zentowali swoje manewry, a armaty strzelały hucznie. – *A pan chyba nie z tej epoki...?* – ktoś z publiczności zwrócił się do pędzącego na Rosjan kosyniera. – *Idź się pan okowity napij!* – hardo odpowiedział powstaniec wymachując stylizowaną kosą. Zresztą, kosynier nikomu nie przeszkadzał, podobnie jak stojący obok huzar, na którego piórach grał olszynkowy wiatr... O bogatą oprawę uroczystości zadbał bardzo liczni kibice Legii Warszawa, którzy z płonącymi flarami w dłoniach zaintonowali hymn narodowy. Stosowną muzyką i salwami honorowymi wpisali się w obchody rocznicy żołnierze Kompanii Reprezentacyjnej Wojska Polskiego.

– *Zawsze się denerwuję, gdy nie mam gdzie zaparkować, ale dzisiaj, tutaj, byłem zadowolony z takiego problemu, gdyż ilość samochodów*



grywane przez kilkudziesięciu (pieszych i konnych) pasjonatów inscenizacji walk historycznych. – *Udało się to zorganizować właściwie społecznie, bo Miasto odmówiło pieniędzy na prawdziwą rekonstrukcję bitwy* – opozycyjni radni Pragi Południe, Marek Borkowski i Dariusz Lasocki, nie byli zadowoleni z „rozmarz” odgrywanych scen. Niemniej, jak większość zgromadzonych, gorąco zachęcali naszych powstańców: – *Bij Moskale! Bij, bij, bij!*

Ku ucieście publiki Rosjanie pokotem polegli na śniegu, piechota triumfowała, konni pre-

i przybyłych osób świadczy o tym, że pamięć o Bitwie pod Olszynką Grochowską wciąż jest pielęgnowana... – w oficjalnej części uroczystości mówił Marcin Kluś, przewodniczący rady Pragi Południe. O bitwie, Powstaniu Listopadowym i tradycji polskiego oręża mówili także poseł Adam Kwiatkowski, wiceburmistrz Rembertowa Mieczysław Golónka i Jan Waś ze Stowarzyszenia Olszynka Grochowska i Kręgu Pamięci Narodowej. Na zakończenie obchodów 182. rocznicy bitwy kilkanaście delegacji złożyło wieńce i wiązanki przed Powstańczą Mogiłą. **ar**

Razem pod Olszynką

Dla zdecydowanej większości współczesnych mediów podstawą publikacji stały się właśnie, spory, kłótnie i skandale. Dobrze zdarzenia dostrzega tylko „Mieszkaniec”...

W ostatni weekend lutego odbył się harcerski 54 Rajd Olszynka Grochowska – Tam i z Powrotem. W tegorocznej edycji rajdu uczestniczyli (i wspólnie ją organizowali) zarówno harcerze ze Związku Harcerstwa Polskiego, jak i Związku Harcerstwa Rzeczypospolitej, dwóch największych organizacji skautingowych w naszym kraju.

– *Pierwszy raz uczestniczyłam w rajdzie, jak byłam małą harcerką* – mówi „Mieszkańcowi” przewodniczka Anna Wuttke z ZHR. – *Wtedy to był chyba 45 Rajd Olszynka Grochowska i pamiętam, że też był wspólny dla ZHP i ZHR. Potem rajdowe ścieżki harcerzy się rozdzieliły... To wspaniałe, fantastyczne, że znów możemy współpracować* – dodaje Anna Wuttke, która w tegorocznym rajdzie była komendantką trasy zuchowej. – *Choć nie jest to łatwa współpraca. I nie chodzi mi o różnice światopoglądowe, czy ideologiczne. My po prostu się nie znamy! A nie jest łatwo współpracować przy tak dużej akcji, gdy się nie zna współpracujących.* Jedni i drudzy harcerze deklarują chęć podtrzymania kontaktów. Rajd Olszynka Grochowska łączy naszych skautów. To znakomita wiadomość, tym bardziej, że właśnie harcerze, w trudnych czasach PRL, należeli do wąskiej grupy organizacji

i osób pielęgnujących pamięć o Powstaniu Listopadowym i Bitwie pod Olszynką Grochowską.

„Mieszkaniec” towarzyszył harcerzom w uroczystym



apelu przy mogile powstańców. Zgromadziło się tu ponad pół tysiąca zuchów, harcerzy i sympatyków skautingu. – *To dzień współpracy, ale też dzień rajdowej rywalizacji!* – dobrym słowem podzielił się ze wszystkimi ksiądz Marek Zdanowicz, diecezjalny duszpasterz harcerzy, który w uroczystym apelu stał przy boku phm. Krystyny Mamak (Komendantki Hufca ZHP Praga-Południe) i phm. Marty Idzikowskiej (Przewodniczącej Obwodu Praga-Południe ZHR).

Po złożeniu meldunków zuchy i harcerze ruszyli na

trasy rajdu. Część udała się w jeszcze zaśnieżone wówczas gęstwinie Rezerwatu Olszynka Grochowska. – *Nie boję się, że zmarznę, gdyż... zuch jest dzielny!* – dumnie obwieściła naszemu reporterowi Ania z Gromady 296 Nibylandia. Aleksandra Wojciechowska, harcerka orla z ZHP, opiekująca się gromadką zuchów, rozdawała dzieciom kolorowe naklejki: – *Będziemy je wręczać każdej*

napotkanej Gromadzie, która będzie wesola i sympatyczna. Trasy rajdu wiodły przez miejsca związane z historią Pragi Południe i Warszawy, a szczególnie z czasem Powstania Listopadowego.

W rajdowej klasyfikacji zwyciężyli: 32 WGH Villagxo (Trasa Zuchowa), 147 WDH Błękitni (Trasa Starszoharcerska) oraz 22 WDH-y Płowce, która wygrała zarówno Trasę Harcerską, jak i Wędrowniczą. Gratulujemy i „czuwaj!” do następnego rajdu. Z nadzieją, że znowu razem...

Adam Rosiński

REKLAMA

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

MERITUM consulting

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!

Firma **Meritum Consulting** zaprasza do udziału w projekcie
„KOMPETENTNY PRACOWNIK BIUROWY”

realizowanym w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki.
(umowa: UDA-POKL.08.01.01-14-610/11-00).

Szanowni Państwo,

Na obecnym rynku pracy rozwój zawodowy i podnoszenie własnych kwalifikacji staje się z roku na rok coraz ważniejsze. Wymogiem jest obsługa komputera na wysokim poziomie oraz znajomość aspektów pracy biurowej, takich jak np.: zagadnienia prawne czy zarządzanie czasem.

Z myślą o pomocy w zwiększeniu Państwa kompetencji, przygotowaliśmy **BEZPŁATNE** szkolenia z podstawowej i zaawansowanej obsługi komputera oraz kompetencji biurowych w ramach projektu „Kompetentny pracownik biurowy”.

Projekt skierowany jest do osób w wieku 50+, zatrudnionych w przedsiębiorstwach na umowę o pracę lub prowadzących działalność gospodarczą w województwie mazowieckim.

Zapraszamy Państwa na szkolenia z zakresu:

- **obsługi komputera:** szkolenie z wybranego programu komputerowego (Word, Excel, Power Point) lub certyfikowane szkolenie z zakresu ECDL start (europejskie komputerowe prawo jazdy)
- **twardych kompetencji biurowych:** Zagadnienia prawne w biurze, Koszty w biurze, PR w biurze
- **miękkich kompetencji biurowych:** Zarządzanie stresem, Zarządzanie czasem, Autoprezentacja

Ile to kosztuje?

Koszty szkoleń pokrywane są z funduszy unijnych oraz z budżetu państwa więc uczestnik korzysta ze szkoleń bezpłatnie.

Gdzie?

Wszystkie szkolenia odbywają się w Warszawie.

Zgłoszenia i Informacje

Jeśli chcą Państwo uzyskać więcej informacji na temat projektu proszę wysłać maila na adres: rekrutacja@meritum-c.com.pl, lub zadzwonić: 608 302 988, 604 532 320, 604 557 858 www.projekt-meritum-c.com.pl

Nie czekaj! Zgłoś się! Możesz do nas dołączyć!!!

REKLAMA

Hurtownia Optyczna HURT-DETAL

Okulary tylko 49 zł

Oprawka + szkła + robocizna (sfera -4 do +6)

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

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

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

Najniższe ceny na:

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

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

ZAPRASZA CODZIENNIE w godz. 10.00-21.00 na:

- Aromatyczną kawę, herbatę, czekoladę
- Pyszne słodkości (tylko u nas oryginalna Zygmunówka)
- Desery lodowe, małe śniadania, dania lunchowe
- Organizujemy **przyjęcia komunijne** i inne okazje

SASKA KĘPA ul. Zwycięzców 57 (róg Londyńskiej)
Rezerwacje tel. 22 616-18-38 www.cukierniateledzinscy.pl

NARZYNKI GWINTOWNIKI

Metal-Market
HURT DETAL

NARZĘDZIA, art. METALOWE

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

NARZĘDZIA ŚRUBY ZAMKI LINKI

TRYBÓŃ PPI

Biuro sprzedaży:
ul. Serocka 27 lok. 1;
04-333 Warszawa
Kontakt: 22 509 65 03;
22 509 65 65

Biuro sprzedaży czynne:
pon.-pt. 8-17; sob. 9-13
www.trybonppi.pl

Po raz drugi w Warszawie będzie można obejrzeć największe widowisko pasyjne w Europie – Poznańskie Misterium Męki Pańskiej. Wydarzenie rozpocznie się w sobotę 16 marca o godzinie 19.00 na pl. Piłsudskiego. Poprzedzi je msza święta odprawiona o godzinie 17.00 w Bazylice p.w. Św. Krzyża na Krakowskim Przedmie-



ściu. Honorowy patronat nad przedstawieniem objęli: kardynał Kazimierz Nycz Metropolita Warszawski, abp. Henryk Hoser SAC ordynariusz diecezji Warszawsko-Praskiej oraz marszałek województwa mazowieckiego Adam Struzik. Spektakl trwa 80 minut, wstęp jest bezpłatny. Więcej informacji na stronie: www.misterium.eu

Niedługo ruszy oczekiwany remont Cytadeli Warszawskiej, jednego z najważniejszych miejsc polskiej martyrologii. Gruntowną modernizację przejdzie budynek główny, Pawilon X oraz XI, a także Brama Bieleńska. Całkowita wartość projektu to prawie 15 mln zł. Kolejnym etapem będzie stworzenie nowoczesnego portalu Muzeum Niepodległości, poprzez który będzie można udać się na

Z MIASTA

wirtualny spacer po wszystkich jego oddziałach i poznać najcenniejsze zbiory.

Stadion Narodowy w Warszawie zdobył drugie miejsce w międzynarodowym plebiscycie serwisu Stadiony.net. Wyprzedziła go jedynie brazylijska Arena do Gremio. Łącznie w plebiscycie Stadion Roku nominowanych było 16 stadionów z całego świata. Za warszawskim stadionem uplasowały się m.in. Grand Stade Lille-Metropole z Francji, Friends Arena ze Szwecji, Stadion Utama



Riau z Indonezji, Stade Oceane z Francji oraz London Olympic Stadium z Wielkiej Brytanii.

Mieszkańcy Grochowa otrzymali miły prezent przed świętami. 6 marca swoje podwoje otworzyła po remoncie placówka pocztowa Warszawa 44 przy Placu Szembeka 1. Zmodernizowana poczta jest pierw-

szą i największą tego typu placówką na warszawskiej Pradze. Nowoczesne wnętrza, przyjazne strefy obsługi klientów zachęcają do jej odwiedzenia.

Światowa Wystawa Kotów Rasowych odbędzie się 9 i 10 marca w Hali Sportowej Koło przy ul. Obozowej 60. Jest imprezą najwyższej rangi w świecie felinologicznym. Przyjazd zapowiedzieli hodowcy z Rosji, Łotwy, Litwy, Ukrainy, Niemiec, Czech, Węgier i Austrii. Koty oceniane będą przez międzynarodowy skład sędziowski, a w trakcie wystawy odbędą się prestiżowe konkursy Master i Double Master Ring. Tradycyjnie już wystawie towarzyszyć będą targi zoologiczne.

Przypominamy, że pierwsze wyłączenie sygnału analogowego w woj. mazowieckim nastąpi już 19 marca br. i obejmie 127 gmin, w tym Warszawę.

Inicjatywa „Dziura w ziemi sama nie zginie” jest reakcją na problem dziur w drodze, który „Mieszkańcowi” leży na sercu od lat. Akcję w której to sami mieszkańcy przekazują radnym informacje o tym, gdzie

w dzielnicy znajduje się ubytek w nawierzchni asfaltowej, czyli popularna i jakże często spotykana na naszych ulicach dziura w drodze. Mróz i śnieg sprawiają, że jazda ulicami po zimie staje się uciążliwa i niebezpieczna. Ubytki w nawierzchni dróg mogą narażać mieszkańców nie tylko na niebezpieczeństwo, ale i kosztowne naprawy samochodów. Aby temu zapobiegać, grupa warszawskich radnych: Alek-



sandra Gajewska, Michał Czaykowski i Karol Kowalczyk, zainicjowała akcję pod nazwą: „Dziura po zimie sama nie zginie”. Zgłoszenia przyjmowane są na Facebooku, jak i na mailu: dziurapozimie@wp.pl. Więcej na: www.facebook.com/DziuraPoZimieSamaNieZginie

W środę 20 marca w Medycznej Szkole Policealnej nr 4 przy ul. Grenadierów 30a, w godzinach 9.00-13.00 będzie można zbadać ciśnienie krwi, zmierzyć ilość tlenu węgla, wykonać badanie EKG, zmierzyć poziom cukru, wysłuchać porad antynikotynowych. W tym dniu uczniowie szkoły zaprezentują m.in. pokaz pierwszej pomocy i specjalistycznego sprzętu ratowniczego. (ab) (onet)

ZAPROSZENIA DLA MIESZKAŃCÓW

■ **Centrum Promocji Kultury dla Pragi Południe ul. Podskarbińska 2 – 8.03. godz. 18.00** – „Wieczór Francuski” – koncert z okazji Dnia Kobiet. Panie – wstęp wolny, Panowie – 10 zł; **9.03. godz. 12.00** – „Uwolnij Łacha” – praska wolna wymiana ubrań. Wstęp 8 zł z rzeczami do wymiany lub 15 zł bez rzeczy do wymiany; **10.03. godz. 18.00** – „Kiedy idę ulicą” – koncert do wierszy Edwarda Stachury, wstęp 5 zł; **11.03. godz. 18.00** – Wykład „Początki kina w Japonii”, wstęp wolny; **12.03. godz. 18.00** – Wykład z cyklu „4 pory roku we wnętrzach”, wstęp wolny; **13.03. godz. 17.00** – Wykład „Diabły, demony i piekielne czeluści”, wstęp wolny; **14.03. godz. 18.00** – Wierszem i dialogiem – talenty warsztatów literackich CPK, wstęp wolny; **15.03. godz. 19.00** oraz **16.03. godz. 17.00** – Koncert z okazji 5-lecia Grupy Tańca Nowoczesnego Sway. Wstęp 10 zł; **16.03. godz. 12.00** – Kiermasz i warsztaty wielkanocne, wstęp wolny; **17.03. godz. 15.00** – „Podróże Panny Ojdany po ciekawym świecie” – spektakl dla dzieci, wstęp 5 zł; **20.03. godz. 17.00** – Wykład pt. „Motywy vanitas w malarstwie naturalistów holenderskich”, wstęp wolny; **godz. 18.30** – Klub Mola Książkowego - „Bieguni” Olgi Tokarczuk, wstęp wolny; ■ **Klub Kultury Gocław – Filia CPK ul. Abrahama 10 - 10.03. godz. 15.30 i 16.45** – Złote Jajko. Interaktywny spektakl dla dzieci. Wstęp 5 zł.; **17.03. Dzień św. Patryka** – Zielona Irlandia w KKG, **godz. 13.00** – Magnetyczny skrzat i irlandzki pejzaż - warsztaty manualno-plastyczne; Wstęp – 5 zł.; **godz. 15.30** – Dublin - stolica Irlandii – opowiada pisarz i podróżnik Krzysztof Dworczyk. Wstęp wolny; **godz. 17.00** – Celtycka noc - koncert w wykonaniu zespołu COTTON CAT. Wstęp wolny; ■ **Klub Kultury Seniora ul. Pawlikowskiego 2 – 8.03. godz. 10.00 – 12.00** – Piątek z Grami Planszowymi i Kartami. Wstęp wolny; **11.03. godz. 18.00** – Salon Kulturalny: Janusz Majewski. Wstęp 10 zł; **12.03. godz. 11.00** – Praktyczne porady dla działkowców. Wstęp wolny; **15.03. godz. 10.00 – 12.00** – Piątek z Grami Planszowymi i Kartami. Wstęp wolny; **godz. 12.00** – „Wyspy św. Pawła – Malta”. Wstęp wolny; **18.03. godz. 12.00** – Spotkanie z byłym ambasadorem Władysławem Nenemanem. Wstęp wolny; **19.03. godz. 12.00** – Świętojęską, Mickiewicza, Giedymina. Kaziukowy spacer po Wilnie. Wstęp wolny. **Godz. 17.00** – Wstęp do treningu pamięci. Wstęp wolny; **21.03. godz. 17.00** – Koncert Witaj Wiosno! Wstęp wolny; ■ **Klub Kultury Saska Kępa ul. Brukselska 23 - 10.03. godz. 13.00** Teatrzyk dla dzieci „Stragan z bajkami”. Bilety 10 zł; **15.03. godz. 19.00** – Spotkanie literackie dedykowane Alinie i Czesławowi Centkiewiczom. Wstęp wolny; **16.03. godz. 19.00** – Koncert „Bez Ciebie...” z muzyką Tadeusza Preisnera. Bilety 25 zł; **17.03. godz. 13.00** – Teatrzyk dla dzieci (3-9 lat): „Przez różową szybę”. Bilety 10 zł; **godz. 18.00** – Koncert „Niedziela z muzyką klasyczną”. Bilety 5 zł; **18.03. godz. 19.00** – „W podróży” – hinduistyczne święto Kumbh Mela w Indiach. Bilety 5 zł; **19.03. godz. 18.00** – Wyspy Pomylone-Rock Opera. Wstęp wolny; **20.03. godz. 13.00** – Spacer z seniorami. Zapisy do 15.03. pod nr tel. (22) 499 09 66 lub mailowo: program@klubsaska.pl Wstęp wolny;

Dzielnicowo na sportowo

Arcymistrzowie Prawego Brzegu

Znamy już najlepsze drużyny w szachach szybkich. 8 marca do grona arcymistrzów dołączą uczniowie Pragi Południe.

Kończy się dzielnicowy etap Mistrzostw Szkół Podstawowych Prawobrzeżnej Warszawy w Szachach. Pomysłodawcą i głównym organizatorem tego turnieju jest senator Marek Borowski, który chce, aby ta królewska gra na stałe zagościła w stołecznych szkołach. Mistrzem dzielnicy Wesoła została drużyna SP nr 353 (na zdjęciu), w Rembertowie zwyciężyli szachiści z SP nr 217, na Pradze Północ zespół SP nr 258, a na Targówku SP nr 84 i SP nr 275.

O tytuł Mistrza Dzielnicy, 8 marca, będą jeszcze walczyły drużyny południowoparaskich podstawówek. Oprócz zwycięzców tego etapu w finale turnieju wezmą udział drużyny



mieszane. - Każda dzielnica wylania dodatkową drużynę z zawodników tych zespołów, które nie wygrały – wyjaśnia senator Borowski – Chodzi o to żeby dać możliwość dalszej gry dobrym zawodnikom, którym drużynowo się nie po-

szczęściło. Trzonem rembertowskiej drużyny mieszanej są uczniowie STO oraz SP nr 74. Podstawą teamu z Wesołej jest SP nr 173 (plus jeden gracz z SP nr 171). „Finał Finałów” turnieju odbędzie się w kwietniu. ar

Pożegnanie z zimą

Wszystko wskazuje na to, że w Falenicy pożegnaliśmy sportową zimą. 23 lutego, w tutejszych lasach, ścigali się miłośnicy narciarstwa biegowego.

Zawody były pierwszą częścią tegorocznego „Czwórboju Wawerskiego – Cztery Pory Roku 2013”. Prócz narciarstwa uczestnicy turnieju będą się zmagali na pływalni, w wyścigu rowerowym i biegach przełajowych. Rywalizacja podzielona jest na różne kategorie wiekowe i według płci. I wcale nie trzeba wygrywać wszystkich poszczególnych zawodów, żeby zostać zwycięzcą klasyfikacji ogólnej. Tak właśnie w ostatniej edycji turnieju zwyciężył Piotr Bogdański, który bierze udział również w tegorocznych zawodach (kat. 40–60 lat).

– Zobaczymy, jak mi pójdzie. Przybyło nowych, młodych czterdziestolatków i będzie trudniej – powiedział „Mieszkańcowi” pan Piotr przypinając narty przed biegiem na 4,8 km. A poszło całkiem niezle, gdyż tym razem zajął czwarte miejsce.



Rodzeństwo, Tomek i Julka Jaszczyńscy (na zdjęciu), z zaciekawieniem przyglądało się zdobytym medalom. Tomek wygrał bieg na 600 m, a Julka była druga na dystansie 1200 m. – Szkoda tylko, że dla tych z dalszych pozycji, albo najmłodszych nie było dyplomów, albo gorącej czekolady... – duch rywalizacji nie przesłonił dzieciom troski o słabszych zawodników. – Nagrody za 2012 rok wręczymy przy kolejnych zawodach „Czwórboju”, prawdopodobnie w kwietniu – mówi Jan Cegielka jeden z organizatorów imprezy. rosa

Sprintem, czyli trzy pytania do...

Karola Sawickiego – lektora i kapitana drużyny parafii Bożego Ciała w Warszawsko-Praskiej Lidze Piłki Nożnej.

- Grający w piłkę nożną księża, zakonnicy, czy choćby właśnie przedstawiciele służb liturgicznych budzą pewnego rodzaju ciekawość. Czy na meczach kibicują Wam siostry zakonne i „Bielanki”?

- (śmiech) Faktycznie, rozgrywki organizowane przez diecezjalne Duszpasterstwo Młodzieży,



budzą ciekawość, ale z bezpośrednim kibicowaniem mamy problem, gdyż gramy aż na Bielanach na UKSW. To niestety dość daleko od rodzinnej parafii. Dziesięć lat temu też braliśmy udział w takim turnieju, ale była inna formuła (wszystkie mecze rozgrywane jednego dnia – przyp. ar) i wtedy kibiców było naprawdę dużo.

- Waszym drużynowym, parafialnym kościołem jest konkatedra pw. Matki Bożej Zwycięskiej na Kamionku, ale cosik Patronka niezbyt pomaga drużynie w dojściu do zwycięstwa...?

- No, tym razem nie za bardzo (śmiech). Gramy w kategorii open. Prócz niej są kategorie szkół podstawowych i gimnazjalnych. W naszej grupie prowadzą drużyny św. Jana Chrzciela z Michałina i Chrystusa Króla z Targówka. Na trzecim miejscu jest Dobry Pasterz z Miedzeszyna, a my na czwartym. Faktycznie, nie idzie nam najlepiej, ale to dlatego, że mieliśmy bardzo długą przerwę w rozgrywkach. Inne drużyny są zdecydowanie lepiej zgrane. Poza tym, widać, że mają w skła-

dach ludzi z doświadczeniem klubowym, a u nas sami amatorzy.

- Zbliżamy się do Konklawe, a także do kolejnej rocznicy śmierci Jana Pawła II, więc nie sposób nie zahaczyć o Watykan... Nasz Papież wielokrotnie podkreślał wagę sportu i rekreacji. Czy takie przesłania mają wpływ na spędzanie wolnego przez młodzież?

- Zapewne tak. To wzór dla młodego pokolenia, dla nas, dla wszystkich. Sport jest także przyjemnością, a warto łączyć przyjemność właśnie z czymś pożytecznym. A sport przynosi wiele pozytywnych. Niedawno zorganizowaliśmy w parafii turniej tenisa stołowego, a opiekun naszej drużyny piłkarskiej, ksiądz Marek Lemiech, jest bardzo usportowiony i pewnie czeka nas jeszcze niejedna sportowa impreza. Nasz Papież grał w piłkę, pływał kajakami, jeździł na nartach, chodził na górskie spacery. Jeśli taka postać robiła te wszystkie rzeczy, to warto brać z tego przykład... Rozmawiał Adam Rosiński

Kubek gorącego kakao

Kubek gorącego kakao potrafi ukoić, utulić, poprawić humor. Świetnie wpływa na dobry sen.

Miło, gdy ktoś może nam go podać, a jeszcze z czułością otulić mięciutkim kocem. Gdy tego brak, można pograć się w smętne myślenie, że nie mam nikogo, kto chciałby się zająć moim kakao, ale zwłaszcza - mną, że jestem samotna (lub samotny), że to krzywdzące i niesprawiedliwe, że odczuwam się wszystkiego.

Ale można inaczej: zamiast umartwiać się i marnować kolejny, być może piękny dzień - wziąć sprawy we własne ręce, bez wahania przygotować gorący napój pachnący pięknie czekoladą, wlać go do ulubionego kubka, tego, który naj-



przyjemniej leży w dłoni, a następnie usadowić się wygodnie i, popijając małymi łyżkami to чудо - sięgnąć po pilota od telewizora. I uśmiechnąć się! Dlaczego? Ponieważ kto sam sobie robi kakao, nie musi się o owego pilota dopraszać, uzgadniać bardziej lub mniej wojowniczo, co właśnie będziemy oglądać: sport, Gesslerową czy serial. Oto niewątpliwie uroki samodzielności. Zresztą, jedno z wielu.

Kakao to nie jedyny powód, dla którego nie warto siedzieć w kącie z nosem na kwińcie i narzekać.

Spójrzmy na to, co najbliższej, choćby dzielnicy, w której mieszkasz: Praga Południe, Rembertów, Wesoła, jakakolwiek. Zamiast krytykować w ciemno, warto najpierw rozpoznać sytuację i narzekać dopiero wtedy, gdy coś naprawdę na to zasługuje.

Ciekawych informacji jest mnóstwo! Na przykład rozpoczęcie przyjmowania zgłoszeń do konkursu „Ośmiu wspólników” - chodzi o wartościową, aktywną młodzież. Albo przypomnienie, że od 19 marca w Warszawie nastąpi zmiana technologii nadawania sygnału telewizyjnego z analogowego na cyfrowy, wraz z informacją co robić,

by dostosować swój odbiornik TV. Albo, że Rembertów zachęca by podzielić się opinią, co do przyszłości dzielnicy w perspektywie aż do roku 2020. O nowym w Warszawie systemie zbiórki odpadów komunalnych. O konkursie na najlepszą inicjatywę pozarządową.

O dzielnicowych możliwościach spędzania wolnego czasu, poznania ciekawych ludzi, rozwijania się i zdobywania nowej wiedzy, aktywności intelektualnej i fizycznej nawet nie wspomnę, bo to informacje powszechnie dostępne w urzędach naszych dzielnic, czy choćby w „Mieszkańcu”. Wiele propozycji nie wymaga opłat, są finansowane z różnych źródeł, nie bezpośrednio z naszych kieszeni.

Czasem wystarczy zacząć od zadumy nad kubkiem kakao. A potem - zdecydować: czy moje życie to jedzenie telewizyjno-sklep-lekarz-narzekań i rozgoryczenie, czy też coś o wiele ciekawszego.

żu

Z perspektywy Izby Wyższej

Kiedy będzie lepiej i dlaczego?



Pytanie to padło pół żartem, pół serio w Senacie podczas 7-godzinnej debaty o sytuacji w ochronie zdrowia. Nie stawił się na nią minister Bartosz Arłukowicz, co wzbudziło wielkie niezadowolenie senatorów opozycji, ale wiceminister Sławomir Neumann, choć nie jest lekarzem, dzielnie go zastąpił, odpowiadając wyczerpująco na wiele szczegółowych pytań na temat różnych chorób, procedur, pieniędzy na leczenie itd. Doczekał się nawet z tego tytułu pochwał i gratulacji nie tylko ze strony

swoich kolegów z PO, ale także senatorów z PiS(!). „Bardzo serdecznie dziękuję za to, że pan tu z nami wytrzymał. Dziękujemy za pana trud, wysiłek” – powiedział na koniec wicemarszałek Stanisław Karczewski (PiS). Rzadko można usłyszeć takie słowa w polskim parlamencie (a jeśli, to tylko w Senacie!), więc z przyjemnością je cytuję.

Nie oznacza to, że opozycji spodobał się program przedstawiony przez ministra. Jak przekonywał senator Karczewski, (budząc wesołość sali), w polskiej służbie zdrowia będzie lepiej wtedy, kiedy PiS zwycięży i przejmie władzę.

W wystąpieniach ministra nie brakowało jednak przykładów na to, że w niektórych dziedzinach sytuacja się poprawia. Szczególnie ucieszył mnie fakt, że „Narodowy Fundusz Zdrowia zaczął kontraktować leczenie stomatologiczne w szkołach. Takie gabinety wracają do szkół w wielu województwach. Efekty są lepsze i gorsze, ale to jest dopiero początek”. Po prostu „szkoła musi chcieć zorganizować u siebie gabinet, stomatolog musi chcieć zawrzeć kontrakt i NFZ musi chcieć za to zapłacić. Z tym ostatnim problemem już nie ma” - dowodził minister. Są też pieniądze norweskie na realizację dwóch projektów w zakresie stomatologii dziecięcej w szkołach.

Najbardziej zainteresowały mnie jednak obietnice na przyszłość. Skrupulatnie wypisałem te najważniejsze i proponuję Czytelnikom, by wycięli ten felieton, przypięli go do drzwi i odhaczali, co z tych obietnic zostało zrealizowane.

Pierwsza została już zrealizowana – to tzw. e-WUŚ, czyli Elektroniczna Weryfikacja Upnień Świadczeniobiorców za pomocą numeru PESEL i dowodu osobistego, a nie jak dotychczas, druków RMUA i tym podobnych dokumentów. Pacjenci są zadowoleni, ale lekarze w szpitalach mają szereg uwag krytycznych. Poza tym dręczy mnie pytanie, czy warto było wydać kilkaset milionów złotych na sprawdzanie uprawnień do leczenia, jeśli każdy polski obywatel ma do tego konstytucyjne prawo. Być może czegoś nie wiem, ale jakoś nikt tego nie wyjaśnił.

Następny krok to Internetowe Konto Pacjenta. Znajdą się na nim dane medyczne wpisywane przez lekarzy prowadzących chorego. Oprócz tego będzie e-zwolnienie i e-recepty (w przypadku przewlekłych chorób nie trzeba będzie chodzić do specjalisty po nową receptę). System ma się zamknąć wydawaniem kart pacjenta dla ubezpieczonych w 2014 r.

Wielka zmiana czeka Narodowy Fundusz Zdrowia, który ma zostać zdecentralizowany i sprowadzony wyłącznie do roli płatnika. Wszystkie inne działania, które wykonuje dzisiaj, czyli wycena świadczeń i procedur, kontrola, będzie prowadziła nowa instytucja, powołana w miejsce trzech likwidowanych. Ustawa ma być przyjęta na wiosnę tak, żeby mogła wejść w życie po wakacjach.

Na wiosnę mają się też pojawić założenia do ustawy o dobrowolnych ubezpieczeniach zdrowotnych. Ponadto do Sejmu trafi ustawa o szpitalach klinicznych, nowelizacja ustawy refundacyjnej, nowelizacja ustawy o działalności leczniczej, a także ustawa o konsultantach medycznych (chodzi o większą przejrzystość ich działania).

Mam nadzieję, że resort zdrowia dotrzyma obietnic i – w przeciwieństwie do ubiegłego roku - będzie co odhaczać.

Marek Borowski
Senator warszawsko-PRASKI

REKLAMA

Co tam panie na Pradze...

Ech, życie

- Wygląda pan zdrowo, panie Kaziu, co mnie cieszy – Eustachy Mordziak jak zwykle serdecznie przywitał się ze swoim kolegą i partnerem do pogawędek, Kazimierzem Główną.

- Wie pan, jak to jest – jak w dzieciństwie mamusia podtykała co chwilę coś pod nos, to na starość organizm ma rezerwy.

- To prawda. I to mnie martwi, powiem panu.

- Z jakiego powodu?

- Bo czasy się zmieniły, niestety. W Gdyni jest taka fundacja, co dzieciom pomaga. „Macius” się nazywa. Moja Kryśka ciągle podsyła im a to 50 zł., a to 100. Wiesz pan, w miarę możliwości. Sam pan widzi, że bazar już nie ten, co kiedyś, kokosów się tu nie robi... Ale na dzieci ona jest bardzo czuła. Może dlatego, że sama nie mogła ich mieć? Powiem panu, panie Kaziu, że jak już trzeba zbierać datki na dzieci, to nie jest dobrze.

- Zdaje się, że jest wręcz źle. Przeczytałem gdzieś, że - trzeba trafia - ta fundacja, o której pan mówi, jak raz w styczniu przeprowadziła badania i okazało się, że w Polsce jest 800 tysięcy dzieci, które są niedożywione. Do szkoły chodzą bez kanapek, nie jedzą obiadów...

- No tośmy dożyli czasów, nie ma co! A jeszcze 20 lat temu każdemu się zdawało, że po komunie będzie tylko dobrze, że jego kapitalizm za gardło nie chwyci.

- Ja rozumiem - ludzie głosowali za nadzieją, ale co by nie mówić, za peerelu dzieci nie głodowały.

- Skoro już tak rozmawiamy, to powiem panu, że ja z kolei czytałem, że już milion dwieście tysięcy rodaków nie płaci za mieszkanie, prąd, nie spłaca kredytów...

- A Tusek mówi, że do tej pory było w pyteczkę, teraz chwilowo się nam pogarsza, ale od jesieni znów będzie OK.

- No, a ludzie ciągle ich lubią.

- Jak w tym humorze ze szkolnych zeszytów: kochali się do utraty tchu, lecz bez wzajemności.

- Na szczęście Kwaśniewski ze swoim wiernym Siwcem i Palikotem na kozłach, powiozą nas w krainę szczęśliwości... Kupiłyś pan od kogoś używany samochód?

- W życiu!

- I tego nie przeskocz.

- Jest pan bardzo krytyczny.

- Krytyczny, nie krytyczny, oczy mam, to widzę. Wcale mi się ten ich striptiz nie podoba. Że niby tacy europejscy, tacy nowocześni, proszę bardzo – możemy się przed wami rozebrać całkiem, bo nie mamy nic do ukrycia.

- Jest taki aktor, Robert de Niro się nazywa. O rozbieraniu powiedział kiedyś, że kobiety czują się mniej niezręcznie, kiedy rozbierają się przed mężczyznami, niż gdy rozbierają się przed innymi kobietami. Bo kobiety są zbyt krytyczne, podczas gdy mężczyźni, rzecz jasna, są zwyczajnie wdzięczni.

- Ludzie nie mają co do garnka włożyć, a trzej milionerzy zawracają im głowę jakimiś swoimi listami wyborczymi.

- Celebryci tak mają, panie Eustachy. Na wszystkim chcą zarobić, a że mają tylko siebie... Weź pan te plakaty, na których znani ludzie przedstawiają publiczności swoich synów-gejów. Za darmo?

- Powiem panu tak – jakby mnie to dotyczyło, to osobiście wolałbym, żeby mój syn był biseksem, bo jak powiedział nieżyjący już amerykański komik, Rodney Dangerfield - biseksualizm podwaja szanse na randkę w sobotni wieczór. Niechby dziecko było szczęśliwe.

Szaser

REKLAMA

TAPICER

* **USŁUGI**

- * Narożniki wg. wymiarów klienta
- * Materiały obiciowe

Warszawa, ul. Krypska 52/54
przy GROCHOWSKIEJ 179
Zakład przeniesiony z ul. Złotego 8

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

TADEX OPONY

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

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

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 – 9³⁰-17⁰⁰; sobota – 9⁰⁰-13⁰⁰

RATY!!!

GALERIA RAM

www.galeriaram.pl
info@galeriaram.pl
tel. 508 122 254

Profesjonalna Oprawa Obrazów

ul. Saska 16

KUPON RABATOWY 10%



KANCELARIA-PRAGA.PL

ZAPRASZA W ŚRODY I CZWARTKI NA

DARMOWE PORADY PRAWNE!!!

CELEM UMÓWIENIA SIĘ NA WIZYTĘ PROSIMY DZWONIĆ OD 9.00 DO 17.00 POD NR TELEFONÓW:

22 4037703 oraz 693 445 280

KANCELARIA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ODMOWY UDZIELANIA PORAD PRAWNYCH W SPRAWACH,
W KTÓRYCH SIĘ NIE SPECJALIZUJE. KANCELARIA MIEŚCI SIĘ W WARSZAWIE PRZY UL. TERESPOLSKIEJ 4 LOK. 351.



Anna RUSOWICZ

Każdy, kto ją zobaczy po raz pierwszy nie może powstrzymać się od stwierdzenia: – Boże, jaka ona jest podobna do matki! Rzeczywiście Ania Rusowicz jest kopią Ady Rusowicz, niezapomnianej wokalistki Niebiesko-Czarnych.



Fot. Studio 69

Przez długie lata Ania, choć obdarzona fantastycznym głosem, tu znowu trzeba stwierdzić, że i barwę głosu ma identyczną, jak matka, nie chciała mieć ze śpiewem nic wspólnego. Dlaczego? Bo śpiewanie kojarzyło jej się ze stratą. Długo uważała, że gdyby jej mama uprawiała inny zawód, ona i jej starszy brat Bartek nie zostaliby osieroceni.

W tym momencie trzeba się cofnąć do sylwestrowej nocy 1991 roku. Siedmioletnia Ania i 13-letni Bartek są w poznańskim domu pod opieką babci. Ada Rusowicz i Wojciech Korda grają koncert w warszawskim hotelu Marriott. Po koncercie pakują się i jadą do domu, bo tam czekają na nich stęsknione dzieci. Do domu wraca tylko ojciec – Wojciech Korda. Przerazony, cały w siniakach. Od progu informuje przerażone dzieci i babcię, że wpadli w poślizg, samochód zderzył się z jedynym rosnącym na tej drodze drzewem, on z wypadku wyszedł cało, mama z urazem głow-

wy została odwieziona do szpitala. Niestety nie udało się jej uratować. Ada Rusowicz miała 46 lat. Tego dnia rozpadł się bezpieczny świat Ani i Bartka. On został z ojcem w Poznaniu. Ania pojechała do cici i babci do Dzierżonia. Potem zamieszkała u drugiej siostry mamy w Bydgoszczy. Ojciec zniknął z jej życia. Ale, na szczęście, brat nie. Ale tak naprawdę dopiero teraz odbudowują stracone lata. Stają się sobie naprawdę bliscy. Niezbędni.

Dziś Ania Rusowicz przyznaje, że po prostu wyparła śmierć mamy. Jako siedmiolatka zachowała w pamięci tylko okrucieństwa wspomnień, praktycznie nie znając swojej mamy. Do powrotu do przeszłości jest gotowa dopiero od niedawna. Na nowo tka sobie jej obraz od momentu, gdy sama założyła rodzinę, kiedy uporała się z przeszłością, traumą odrzucenia przez ojca i wyszła z psychicznej zapaści. Bezceną pomoc okazali jej teściowie i mąż Hubert Gasiul. Jest perku-

sistą. Łączy ich miłość, przyjaźń, wspólna praca, wszystko. Patrząc na nich nie trzeba o nic pytać – to widać jak są sobie bliscy, jak się kochają. Potwierdzają to każdym gestem, spojrzeniem. Razem tworzą piękną parę.

Od kiedy Ania uporała się z demonami przeszłości, była gotowa, by powtórzyć drogę mamy. Wcześniej studiowała, ku uciesze siostry mamy i jej męża, w Akademii Medycznej. Ale pisana jej była inna droga. Ania wzięła urlop dziekański. Wujostwo było zdruzgotane. Zaczęła śpiewać w zespole Dezire. Wtedy właśnie spotkała miłość swojego życia – Huberta Gasiulę. Wzięli ślub. Przeprowadziła się do Warszawy. Zaczęła nowe studia, psychologię, tym razem, ku radości wszystkich zrobiła dyplom.

W 2011 roku, w 20. rocznicę śmierci Ady Rusowicz, Ania razem z bratem postanowili złożyć hołd matce. Zorganizowali koncert poświęcony jej pamięci. Ania wydała też płytę „Mój Big-Bit”. Debiutancka płyta zdobyła czołowe Fryderyki. Ania uczciła pamięć mamy, narodziła się też jako piosenkarka. Dziś jej kariera rozwija się świetnie. Dużo koncertują.

9 marca wystąpią w Koninie i właściwie będzie to swoisty prezent dla wszystkich pań z Konina, którym nie jest niemiły Dzień Kobiet.

Ania z mężem mieszkają na warszawskiej Pradze. Bardzo lubią jej klimat, bo zdecydowanie bliżej im do klimatów z przeszłości, niż nowoczesnych rozwiązań. Nie tylko, jeśli chodzi o styl architektoniczny. Muzykę i modę również. Wokalistka na co dzień ubiera się w stylu lat 60. Dziś, obok Moniki Brodki, Ania na pewno wnosi coś nowego do mody. Dzięki stylizacjom Ani z epoki „big-bitu” nie można jej pomylić z nikim. Czuje tę modę, potrafi ubrania nosić z wielkim wdziękiem, i jej stylizacje na pewno nie są śmieszne, tylko doskonale wpisują się w styl mody retro. Jest inspiracją dla wielu dziewczyn, którym znudził się obowiązujący mundurek: buty emu, dzinsy, bluzka i samotany szal na szyi. Ania jest inna również pod tym względem. Jak długo będzie barwnym motylem na warszawskiej Pradze? Może zostanie z mężem jeszcze chwilę, bo chodzą słuchy, że zamierzają kupić dom pod Warszawą. Pozostaje nadzieja, że po praskiej stronie. (km)

Piąty śmieci gratis?

Stoleczny ratusz przygotował projekty uchwał w sprawie ustawy śmieciowej dotyczące m.in. tego co wielu warszawian interesuje najbardziej – wysokości opłat za odbiór i zagospodarowanie odpadów komunalnych. Według jednego z projektów osoba samotna mieszkająca w bloku czy kamienicy zapłaci 19,50 zł, zaś taka, która mieszka sama w domu jednorodzinnym już 89 zł. Ostateczna decyzja w tej sprawie należy do radnych.

Skąd bierze się ta różnica w wysokości cen? Projekt uchwały zakłada, że opłata będzie ponoszona od gospodarstwa domowego, a różnicowanie jej stawek zależy od rodzaju zabudowy oraz liczby mieszkańców zamieszkujących nieruchomość.

- Na podstawie analiz eksperckich stwierdzono, iż ilość nagromadzonych odpadów jest różna nie tylko w zależności od rodzaju zamieszkiwanej nieruchomości, ale również wielkości gospodarstwa domowego – takie wyjaśnienia usłyszeliśmy na konferencji prasowej w stołecznym ratuszu. - W zabudowie jednorodzinnej, w przeliczeniu na osobę, ilość wy-

trawianych odpadów jest wyższa niż w zabudowie wielolokalowej średnio o około pięćdziesiąt procent. Z badań wynika również, że koszty logistyki w przypadku domów jednorodzinnych są znacznie wyższe niż w pozostałych przypadkach.

Trzeci projekt zakłada, że właściciele nieruchomości będą zobowiązani do 31 maja br. złożyć deklarację w sprawie wysokości opłaty do urzędów dzielnic właściwych dla miejsca zamieszkania. Czy te projekty uchwał wejdą w życie zależy od Rady Miasta. Radni mają zająć się nimi podczas sesji 7 marca. Ponadto najprawdopodobniej jeszcze w marcu rozpisane zostaną przetargi na odbiór odpadów komunalnych w stolicy.

WARTO WIEDZIEĆ: Ustawa śmieciowa obowiązuje od pierwszego stycznia 2012 r. i nakłada na gminy obowiązek całkowitego przejścia odpowiedzialności za gospodarkę odpadami komunalnymi. Samorządy otrzymały 18-miesięczny okres przejściowy. Od 1 lipca br. gmina przejmie wszystkie obowiązki związane z odbiorem, transportem, odzyskiem i unieszkodliwianiem wszystkich odpadów komunalnych. Samorządy będą również zobowiązane do odbioru i zagospodarowania odpadów zielonych, odpadów niebezpiecznych i wielkogabarytowych oraz usuwania odpadów z nielegalnych wysypisk.

Anna Krześnińska

REKLAMA

GABINET ZDROWIE
REHABILITACJA DLA DZIECI I DOROSŁYCH
Rok założenia 1996

Jacek Twarowski
Fizjoterapeuta

Gabinet Zdrowie
ul. Garwolińska 7 lok. 79
04-348 Warszawa

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

Przychodnia Lekarska NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Vita Med

Zapisy do lekarzy rodzinnych!

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

CERDENT

Gabinet Stomatologiczno – Lekarski

Warszawa, ul. Grenadierów 21 tel. 22 813-22-38
od pon. do pt. w godz. 10.00-20.00

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

REKLAMA

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 dar 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 spectrum choroby. Poświęca choremu 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 bezkrwawe operacje, filipiński uzdrowiciel robi na ciele eterycznym (rozwinął swoje umiejętności m.in. w Korei). Pacjenci są zdumieni umiejętnościami bezbłędnej 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, prostaty, problemach hormonalnych, zapaleniu stawów, problemach i zmianach reumatycznych, chorobach układu nerwowego, udarze mózgu, migrenie, paraliżu, problemach z krążeniem, chorobach kobiecych, bólach kręgosłupa, drętwienie rąk i nóg.

Przyjmuje ponownie w Warszawie na Zaczys: 7-8, 12-15, 17-21, 22-25 III br.
Zapisy i informacje w godz. 10.00-20.00 pod numerami telefonów:
22 679-22-47, 605 324 865, 605 177 007
Niekonwencjonalne Metody Leczenia „NATURA”
www.filipinskiuzdrowienia.pl

Wczasy dla Seniorów
w Krynicy Morskiej

✓ 14 dni
cena od 999 zł

✓ 7 dni
cena od 499 zł

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

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

- Maty bambusowe
- Żaluzje
- Verticale

MONTAŻ GRATIS! RATY!

ul. Patriotów 237 tel. 615-40-40, tel. 698 684 133
e-mail: biuro@oknamaro.pl www.oknamaro.pl
Z tym KUPONEM rabat na rolety 10%

SEX
przyciąga prawdę? NOWY
SKLEP MOTOCYKLOWY
JULIANOWSKA 41
www.bikestar.pl

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

WYKONUJE:

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

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

Z szacunkiem o przeszłości

Kiedy mówimy, że jakieś miejsce czy instytucja obchodzi swoje okrągłe kilkudziesięciolecie, zazwyczaj na chwilę przed uroczystymi obchodami pojawia się w głowie myśl – znowu to samo, kwiaty, laurki, wspomnienia i nuda. A tu proszę Państwa okazało się, że zostaliśmy zaskoczeni, bardzo, bardzo pozytywnie.

A wszystko za sprawą organizatorów uroczystych obchodów 80-lecia Gimnazjum nr 20 imienia Bohaterów Olszyny Grochowskiej, które odbyły się 28 lutego. Kiedy w kościele Miłosierdzia Bożego przy ulicy Ateńskiej 12, dobiegała końca msza św. pod przewodnictwem biskupa seniora Kazimierza Romańniuka, my przyglądaliśmy się ostatnim gorączkowym przygotowaniom do rozpoczęcia

stały aż do końca, mieszając się także z wyrazami uznania i wzruszenia. Ale po kolei.

Uroczystości w Gimnazjum, rozpoczęły się od powitania gości, którego dokonał dyrektor szkoły Paweł Jaworski. Na sali gimnastycznej swoje miejsca w pierwszych rzędach zajęli m.in. senator RP Marek Borowski, przedstawiciel Biura Bezpieczeństwa Narodowego Maciej Czulicki, burmistrz dzielnicy



1937-1939, przyjaciele szkoły i sąsiedzi, a także, a może przede wszystkim kilku byłych dyrektorów placówki: dyr. Barbara Mossakowska, dyr. Anna Bardzińska, dyr. Jadwiga Reczyńska, dyr. Barbara Molak i jej nauczyciele – dawni i obecni.

Pisząc o przebiegu uroczystości, nie sposób pominąć ważnych słów, które padły podczas licznych przemówień wygłaszanych przez gości – i tak burmistrz wspominał o patronach szkoły – Bohaterach Olszyny Grochowskiej, iż powinni być dla młodych ludzi zachętą do odkrywania praskich dziejów. Dyrektor gimnazjum pięknie zwrócił się do siedzących na sali uczniów, by pamiętali o przeszłości, bo bez szacunku do historii nie dobrego zro-

bić się nie da, przedstawiciel absolwentów z 1939 roku Józef Sobociński opowiedział, ile kosztowało jego i jego kolegów chodzenie w mundurkach z kokardami wiązanymi pod szyją, i jak dumny jest z tego, że szkoła istnieje do dziś. Kilka pięknych słów o znaczeniu historii powiedziała także Barbara Wachowicz, znana polska pisarka, nazywana pisarką losu polskiego.

Po przemówieniach nadzedł czas na najbardziej spektakularną część uroczystości. Po kilku słowach podziękowania za przemówienia, dyrektor gimnazjum Paweł Jaworski zniknął za sceną, na sali zgaszono światła, z głośników popłynęły ciche dźwięki kołysanki „Był sobie król”, a z podłogi zaczął rozchodzić się dym, gdy po chwili wyłonił się z niego mężczyzna w cylindrze, ubrany w czarny strój – tak oto dyrektor Jaworski zamie-



nił się w aktora, a przedstawienie opowiadające o historii szkoły „Wszystcyśmy z Niej” rozpoczęło się na dobre. Musimy powiedzieć, że tak dobrej sztuki wystawianej przez uczniów nie widzieliśmy od dawna. Akcja rozpoczynająca się w latach trzydziestych ubiegłego wieku, przeniosła widzów w dzieje historii szkoły, jej początki, związane także z sytuacją polityczną i społeczną w kraju. Opowieść o kolejnych latach istnienia placówki, tych do-

brych, ale też trudnych i bolesnych, była płynnie przeplatana świetnie dobraną muzyką m.in. z filmów „Przedwiośnie” i „Kolumbowie”, ale także słynnych szlagierów takich jak „Kiedy znów zakwitną białe bzy”, „Ada to nie wypada” czy „Dziwny jest ten świat”. Do tego efekty dźwiękowe, oświetlenie i choreografia (tak, tak, były też układy taneczne jak w musicalu rodem z Broadway’u), jak na przedstawieniu w prawdziwym teatrze. Wielkie brawa dla szkolnego koła teatralnego prowadzonego przez Agnieszkę Dudek. Wielkie brawa także dla gości, uczniów i organizatorów. Wszystkim im bez dwóch zdań należał się wystawny poczęstunek, zorganizowany po części oficjalnej, a połączony z prezentacją dorobku szkoły i możliwością wpisania się do pamiątkowej księgi. Na zakończenie zacytujemy jednego z gości: – *Uczniowie Gimnazjum nr 20, Bohaterowie Olszyny Grochowskiej, gdyby żyli, byłiby z was dumni.*

as **Sandra Borowiecka**



uroczystości w siedzibie gimnazjum, przy ulicy Afrykańskiej 11. Już od godziny 10.00 odświętnie ubrani uczniowie witali w drzwiach pierwszych gości. Panujący na korytarzach gwar, atmosfera podniecenia i wzniosłego wyczekiwania dały się wyczuć już od samego początku, i po minach gości widać było że zo-

Praga-Południe Tomasz Kucharski, jego zastępca Konstanty Bartoń, Radni Miasta Stołecznego Warszawy, Radni Dzielnicy Praga-Południe, byli przewodniczący Komitetu Rodzicielskiego, członkowie Rady Rodziców, absolwenci szkoły, a w tym przedstawiciele absolwentów szkoły podstawowej z rocznika



REKLAMA

REKLAMA



Biuro Zarządzania Nieruchomościami
SM „Osiedle Młodych”
ul. Grenadierów 21,
04-052 Warszawa

OFERUJE

usługi w zakresie
zarządzania lub administrowania
nieruchomościami Wspólnot Mieszkaniowych.

Tworzymy profesjonalną i solidną firmę,
rzetelnie podchodzącą do powierzonych nam
obowiązków.

Zainteresowane
Zarządy Wspólnot Mieszkaniowych
prosimy o kontakt tel. **22 517-89-00**,
e-mail: zarzad@osiedle-mlodych.pl
lub wizytę w naszej siedzibie
przy ul. Grenadierów 21.

Gimnazjum Sportowe nr 21

w Zespole Szkół Sportowych nr 70

tel. 22 810-13-50; 22 813-31-90

www.zss70.edupage.org

zaprasza na

SPOTKANIE INFORMACYJNE
dla kandydatów do kl. I gim.

25 marca o godz. 18⁰⁰

Zapraszamy
do **NOWEJ** siedziby gimnazjum
w Zespole Szkół nr 12
przy ul. Siennickiej 15

Wszystko, co seniorzy chcieliby wiedzieć o rencie dożywotniej

Po ostatnim wywiadzie z p. Elżbietą, która zdecydowała się na skorzystanie z renty dożywotniej, Fundusz Hipoteczny Familia otrzymał wiele listów na ten temat. Czytelnicy zadali szereg pytań dotyczących tego świadczenia. Na najważniejsze z nich odpowiedzi udzieliła Prezes Funduszu Hipotecznego Familia – Pani Katarzyna Brzeska-Miksa.

■ Czy oprócz comiesięcznej wypłaty renty dożywotniej, mogę liczyć na wsparcie w codziennym życiu? Jestem osobą w podeszłym wieku, dlatego ważna jest dla mnie opieka i zapewnienie sobie pomocy pod koniec moich dni.

- Tak, misją Funduszu Familia jest podniesienie jakości życia. Renta dożywotnia jest podstawowym świadczeniem poprawiającym sytuację finansową, ale nie jedynym. Nasi Klienci z zadowoleniem korzystają również z szeregu innych oferowanych przez nas usług, m.in.: bezpłatnego pakietu porad prawnych, bezpłatnego pakietu asystancji obejmującego pomoc medyczną oraz interwencyjną napraw sprzętu RTV/AGD w nagłych wypadkach. Ponadto jako spółka pokrywamy opłaty za ubezpieczenie nieruchomości (mieszkania, działki, lokalu) na wypadek po-

wodzi i pożaru oraz innych żywiołów. Umożliwiamy także emerytom uregulowanie zadłużenia w spółdzielni/banku lub w stosunku do osób bliskich. Warto także dodać, że nasi klienci mają możliwość skorzystania z długoterminowej opieki domowej (usług opiekuńczych w domu) oraz usług pochówku i realizacji testamentu.

■ Zastanawiam się czy nie przepisać mieszkania na siostrę, w zamian za opiekę. Znam ją od lat, jest moją najbliższą przyjaciółką. Dlaczego miałabym przekazać mieszkanie Funduszowi Familia? W czym Państwa oferta jest lepsza od umowy zawartej z najbliższą mi osobą?

- Przede wszystkim Fundusz Familia to instytucja, która została powołana do działania długoterminowego. Świadczy ona usługę renty dożywotniej już od ponad 3 lat. Co więcej najwyższy kapitał na rynku oraz szereg zabezpieczeń, które stosuje firma gwarantują Pani otrzymywanie renty oraz zamieszkanie w swoim lokum do końca życia. Niestety nie ma Pani takiej pewności, decydując się na zawarcie umowy z przyjaciółką. Ponadto oferta Funduszu Familia jest stała bez względu na upływający czas i dostosowywana indywidualnie do potrzeb Klienta. Co więcej nasza firma daje możliwość skorzystania z długoterminowej opieki i pomocy domowej. To Klienci decydują z jakiego zakresu wsparcia chcą skorzystać i jak często. Od zwykłych czynności pomocy domowej (sprzątanie, gotowanie, prasowanie itp.) po specjalistyczną pomoc medyczną, pielęgnarską i rehabilitacyjną. Zawsze można zmienić osobę, z której usług nie jest się zadowolonym – Familia czuwa nad odpowiednim doborem wykwalifikowanych pracowników i opiekunek. Jednym słowem FH Familia zapewni Pani kompleksową oraz przede wszystkim bezpieczną usługę, której nie jest w stanie zagwarantować Pani znajoma.

■ Chciałabym skorzystać z usługi renty dożywotniej, jednak za kilka lat planuję udać się na stałe do Domu Spokojnej Starości. Co stanie się wtedy z moim mieszkaniem? Czy

będę je mogła wynająć, aby zdobyć dodatkowe środki na pokrycie opłat związanych z korzystaniem z usług Domu Spokojnej Starości? Jak wiadomo pobyt w takim miejscu wiąże się z bardzo dużymi kosztami.

- Oczywiście, że tak. Fundusz Familia umożliwia wynajmowanie mieszkania i pobieranie z tego tytułu korzyści finansowych. Nasi Klienci zatem pobierają rentę dożywotnią oraz mogą uzyskiwać dodatkowe przychody z najmu. Dzięki temu, pozostawiają sobie możliwość powrotu do swojego mieszkania, a gdy już zdecydują się na ten krok, mają możliwość skorzystania z długoterminowej opieki domowej w zakresie, którego potrzebują.

■ Czy istnieje limit czasowy wypłat renty dożywotniej? Pochodzę z rodziny długowiecznej, stąd moje pytanie. Wiem, że odwrócony kredyt hipoteczny banki będą oferować na kilka lat: 5,10,15.

- Nie, w przypadku renty dożywotniej taki limit nie istnieje. Nawet jeśli łączna wartość wypłaconej renty przekroczy wartość nieruchomości określonej w umowie, Fundusz Familia jest zobowiązany do wypłaty świadczenia renty dożywotniej aż do śmierci klienta.

■ Otrzymuję już emeryturę i rentę. Czy korzystając z renty dożywotniej Funduszu Familia stracę moje świadczenia z ZUS?

- Nie, renta dożywotnia wypłacana przez Fundusz Familia jest niezależna od świadczeń z ZUS i otrzymywanych zasiłków. Nie wymaga składania dodatkowych formularzy w Urzędzie Skarbowym i ZUS. Renta dożywotnia nie wymaga również rozliczania w zeznaniu rocznym PIT – oznacza to, że nie odprowadza się od niej podatku. Co więcej jest ona systematycznie waloryzowana zgodnie ze wskaźnikiem GUS.



Informacje pod numerem
801 801 841
lub na www.familiasa.pl



8 MIESZKANIE

OGŁOSZENIA DROBNE

ADMINISTROWANIE

• Zarządzanie, administrowanie nieruchomości. Kompleksowa obsługa.
Tel. 608-053-676; 22 497-67-27;
biuro@bzn.profil.pl

FINANSE

• Kredyty gotówkowe.
Tel. 513-625-825
• Pożyczki gotówkowe.
Tel. 513-625-825
• Zeznania roczne doradca podatkowy zeznaniarocznepit@gmail.com
Tel. 601-208-555

KUPIĘ

• AAA, Antyki wszelkie za gotówkę oraz znaczki, monety, medale.
Tel. 516-400-434
• Aaa Antyki, obrazy, srebro, złoto, monety za gotówkę. Dojadę.
Tel. 503-500-705
• Monety, banknoty, odznaczenia. Antykwariat ul. Andersa 18.
Tel. 22 831-36-48
• Znaczki, monety, banknoty, pocztówki, książki, srebro, meble, obrazy i inne przedmioty.
Tel. 22 253-38-79; 601-235-118

SPRZEDAM

• Drzewo opałowe pocięte z rozbiórki, worek 12 zł. Transport gratis.
Tel. 721-002-710

Maszyny do szycia użytku domowego, walizkowe, na metalowych częściach, z gwarancją. Cena od 200 zł. Tel. 22 870-71-72

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

ODDAM

• Pralkę automat, telewizor.
Tel. 516-392-459

MEDYCZNE

• Alkoholowo-narkotykowe odtrucia, Esperal.
Tel. 22 671-15-79, 22 613-98-37
• Dom Opieki tanio, kameralnie, rodzinie.
Tel. 22 773-17-86
• Gabinet Odnowy Psychiczej i Biologicznej Po-Moc • Leczenie uzależnień • Odchudzanie • Odżywianie.
Tel. 508-378-177

NAUKA

• Angielski, niemiecki.
Tel. 601-20-93-41

• Angielski Gocław - kursy grupowe/indywidualne.
Tel. 508-66-44-20
• Angielski, Francuski. Dojazd.
Tel. 693-427-846
• Chemia.
Tel. 503-410-723
• Francuski Francuz. Dojazd.
Tel. 798-013-516
• Liceum zaoczne i szkoły policealne.
Tel. 22 517-77-40; 602 232 879
• Matematyka, dojazd.
Tel. 501-510-709
• Matematyka. Tel. 607-163-744
• Matematyka, fizyka. Gimnazjum, szkoły średnie. Matury. Mgr inż.
Tel. 514-159-110; maclan@mail.com
• Matematyka, fizyka, chemia. Dojazd.
Tel. 518-810-630
• Matematyka – dojazd.
Tel. 509-285-867
• Niderlandzki/holenderski.
Tel. 508-66-44-20
• Rosyjski. Gimnazjum. Liceum. Konwersacje.
Tel. 515-314-605

NIERUCHOMOŚCI/mam do wynajęcia

• Kawalerka.
Tel. 660-281-236

NIERUCHOMOŚCI/zamienię

• Spółdzielcze własnościowe, trzypokojowe 62,5 m kw. 3/3, Os. Idzikowskiego na mniejsze 2-3 pokoje, parter lub winda bezpośrednio. Warunki do uzgodnienia.
Tel. 22 642-85-43

DAM PRACĘ

• Szlifierz z doświadczeniem w narzędziowni – formy wtryskowe. Falenica.
Tel. 605-386-852

SZUKAM PRACY

• Emerytka zaopiekuję się dzieckiem.
Tel. 695-360-416
• Energiczna emerytka ugotuje, posprząta, inne.
Tel. 517-685-957; 22 813-09-36

PRAWNE

• Doradca Podatkowy – porady, kłopoty z urzędem skarbowym, wszystkie podatki, spadki, darowizny, aukcje, nieujawnione dochody. Warszawa Gocław.
Tel. 22 672-34-34; 604-095-656; www.podatki-doradca.pl
• Kancelaria Prawna, szeroki zakres usług. Czynna codziennie oprócz wtorków. Ul. Grochowska 207 (Universam, antresola od strony pętli autobusowej)
www.kancelariaosica.pl;
Tel. 509-959-444, 22 810-00-61 w. 252

• Kancelaria Adwokacka adw. Teresa Zdanowicz. Sprawy: cywilne, karne, rodzinne, spadkowe. Wawer - Anin ul. Ukośna.
Tel. 22 613-04-30; 603-807-481
• KANCELARIA PRAWNA PIETRUK S.C. OLSZYNKI GROCHOWSKIEJ 11/15 LOK. 2 PRAWO CYWILNE, ADMINISTRACYJNE, SPÓŁKI. WIELOLETNIE DOŚWIADCZENIE.
TEL. 22 879-92-29; 513-160-599
• Odlesienia, warunki zabudowy, parcelacja leśna, dekret, biuro@eco-forest.eu
Tel. 784-595-351

RÓŻNE

RENOWACJA WYROBÓW SKÓRZANYCH.
TEL. 69 44 22 708

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

Telewizja Cyfrowa.
Tel. 22 225-24-04
Grochowska_93

TŁUMACZENIA

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

UBEZPIECZENIA

Ubezpieczenia – od PZU do Link4 – samochody, mieszkania, - OC prywatne, zawodu, - możliwy dojazd do klienta. Poszukuję agenta do pracy.
Tel. 608-878-829;
www.leszek.derlukiewicz.pl

USŁUGI

• AAAA Automatyczne pralki, zmywarki - krajowe, zachodnie. Naprawa.
Tel. 22 612-95-23, 0609 105 940
• Anteny - Cyfra+, Polsat, N-ka oraz satelity bez opłat, 900 programów, w tym 20 polskich (Trwam, TVP1, TVP2 i TVN), anteny, dekodery do TV cyfrowej, naziemnej. Sprzedaż, montaż, naprawa, gwarancja!
www.lemag-tvsat.waw.pl
Tel. 22 815-47-25; 501-123-566
• ANTENY, DEKODERY, TELEWIZORY – NAPRAWA.
TEL. 22 818-07-17
• Anteny indywidualne, zbiorcze, monitoring, naprawa RTV. Najwyższa jakość usług ul. Igańska 32.
Tel. 604-506-278; 22 813-60-33

• Cyklinowanie, lakierowanie – Jacek Szpakowski.
Tel. 22 872-93-03; 502-920-316
• Cyklinowanie, układanie, lakierowanie, przekładanie parkietów – Jan Grzybowski.
Tel. 22 810-70-88; 609-542-545
• Czyszczenie Karcherem dywanów, wykładzin, tapicerki.
Tel. 694-825-760
• Dezynsekcja - skutecznie.
Tel. 22 642-96-16
• Dezynsekcja, gwarancja.
Tel. 692-075-767
• Domofony, instalacje elektryczne, pralki.
Tel. 601-936-805
• Elektryk – uprawnienia.
Tel. 502-443-826; 22 813-77-82
• FUTRA – kożuchy, odzież skórzana – usługi miarowe, przeróbki, wszelkie naprawy. Ul. Zamieniecka 63.
Tel. 22 610-23-05

Gaz, hydraulika – 24 h, awarie pieca, termy, kuchni, podłączenia, przeróbki, naprawy.
Tel. 22 610-88-27; 604-798-744

• GEODEZJA.
TEL. 609-240-602

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

• Hydrauliczne, gazowe – solidnie.
Tel. 22 610-81-21; 607-773-106
• Hydraulika, wod. kan.- gaz., piece, remonty, przeglądy gazowe, kominiarskie.
Tel. 696-321-228
• HYDRAULIK.
TEL. 502-031-257
• Hydraulik.
Tel. 505-356-425

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

• Lodówki, pralki, telewizory – naprawa.
Tel. 694-825-760
• LODÓWEK NAPRAWA.
TEL. 22 842-97-06; 602-272-464
• Malowanie, gładź gipsowa.
Tel. 510-711-163
• Malowanie, tapetowanie, sztablatura. Mistrz.
Tel. 22 810-90-22

Meble kuchenne, szafy wnękowe na wymiar. Projekt, wycena gratis.
Tel. 792-093-410

• NAPRAWA TELEWIZORÓW – DOJAZD.
Tel. 602-216-943
• Naprawa telewizorów u klienta.
Tel. 692-420-605

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

• Ogrodzenia betonowe pełne i ażurowe, montaż ogrodzenia z siatki, montaż bram i furtek.
Tel. 509-199-927
• Pralki, lodówki - naprawa.
Tel. 502-562-444; 603-047-616
• PRALKI NAPRAWIAM – EMERYC 50% TANIEJ.
TEL. 22 672-95-50; 503-846-135
• Pralki, lodówki.
Tel. 601-361-830; 604-910-643; 22 671-80-49
• PRZEPROWADZKI.
TEL. 669-834-024
• Remonty kompleksowo. www.remonty4u.pl
Tel. 501-868-930; 502-218-778
• STOLARZ WYKONA SOLIDNIE – SZAFY, KUCHNIE, PAWLACZE, ZABUDOWY I NAPRAWY.
TEL. 602-126-214

STOLARSTWO MEBLOWE PEŁEN ZAKRES.
TEL. 22 773-15-13; 504-824-568

• Tapicerskie.
Tel. 22 612-53-88
• 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
• Układanie, cyklinowanie, renowacja starych podłóg.
Tel. 663-511-771

USŁUGI/budowlane

• Układanie kostki brukowej, granitowej, przyłącza zewnętrzne.
Tel. 516-515-937

USŁUGI/komputerowe

• AAAA Tani Serwis Komputerowy 18 zł/h 24 H. Dojazd 0 zł.
Tel. 503-432-422
• Naprawa laptopów, PC, Waszyngtona 104.
Tel. 503-503-707
• Serwis. Tanio.
Tel. 602-849-614

USŁUGI/ogrodnicze

• Wycinka drzew i gałęzi z liny, wywóz, rekultywacja trawników, zakładanie ogrodów, koszenie zarośli, czyszczenie dachów, rynien. Drenaże.
Tel. 509-199-927

USŁUGI/remontowe

• Cyklinowanie bezpyłowe, lakierowanie, układanie.
Tel. 503-630-035
• Gładź, malowanie, panele.
Tel. 609-982-675
• Krycie dachów, budowa kominiów, montaż rynien, usługi hydrauliczne.
Tel. 504-250-013
• Malowanie, tapetowanie, panele.
Tel. 22 615-76-97; 695-679-521
• REMONTY.
TEL. 782-161-343
• Remonty kuchni, łazienek, malowanie mieszkań, domów, przeprowadzki kompleksowo.
Tel. 509-199-927

USŁUGI/transportowe

• AAA Wywóz mebli, gruzu, sprzątanie piwnic, strychów, wycinka drzew, małe rozbiórki.
Tel. 22 224-22-63; 888-651-163
• Przeprowadzki 24 h/7. Wywóz i utylizacja starych mebli, agd, rtv.
Tel. 607-66-33-30
• PRZEPROWADZKI.
TEL. 722-990-444
• Przeprowadzki, szybko, tanio!
Tel. 500-502-295
• Autokary 32 i 50 miejsc - przewozy do kina, teatru, wesela, pogrzeby. Ceny od 300 PLN.
Tel. 602-269-607
• Transport – przeprowadzki – sam. o wymiarach – 4,2dl./2,2 wys. – kontener. Kraj, zagranicą, konkurencyjne ceny.
Tel. 502-904-708
• Wywóz gruzu, mebli, gałęzi, liści, rozbiórki.
Tel. 600-359-594
• Wywóz gruzu, mebli, śmieci, gałęzi itp. Sprzątanie piwnic, wycinanie drzew, małe rozbiórki z załadunkiem. Tanio!
Tel. 721-002-710

WYPOCZYNEK

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

ZIELARSTWO

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

ZWIERZĘTA

• Oddam w dobre ręce 2 uroczę rasowe z rodowodem świnki morskie + klatka i akcesoria.
Tel. 660-716-430

REKLAMA

ZAKŁAD POGRZEBOWY

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

ZAKŁADY POGRZEBOWE

Warszawa: ul. Grochowska 287
tel. (22) 659 80 90 (vis a vis USC)
Warszawa: Aleja Solidarności 147,
tel. (22) 620 24 18 (vis a vis USC)
Warszawa: Cmentarz Wólka Węglowa
sala C, tel. (22) 659 60 60
PEŁNY ZAKRES USŁUG NA TERENIE
WARSZAWY I OKOLIC
(24h) 22 779 23 39, 500 33 99 33 www.exitus.com.pl

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

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

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

REKLAMA

TWÓJ CZAS JEST DLA NAS BEZCENNY!

NADAJ DROBNE PRZEZ INTERNET

Kliknij www.mieszkaniec.pl

MIESZKANIEC
CZASOPISMO
SPOŁECZNO-SAMORZĄDOWE

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

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

TAJEMNICE SERCA KOBIETY

MIESZKANIEC rozmawia z dr n. med. Jadwigą Kłoś, zastępcą ordynatora Kliniki Kardiologii CMKP/ Oddziału Kardiologii Klinicznej w Szpitalu Grochowskim, od lat zajmującą się chorobami układu krążenia u kobiet. Dr Jadwiga Kłoś jest założycielką Sekcji Serca u Kobiet Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Została odznaczona m.in. statuetką przyznaną przez Polskie Towarzystwo Kardiologiczne za wybitne osiągnięcia i zaangażowanie w problematyce chorób serca u kobiet oraz wyróżnieniem „Zasłużony dla Warszawy”.

- Pani doktor, mamy Dzień Kobiet...

- Istotnie, warto popatrzeć na Dzień Kobiet z innej perspektywy i właśnie dziś przypomnieć kobietom o ich zdrowiu, a zwłaszcza o sercu...

- Dlaczego?

- Do około 50 roku życia, czyli do menopauzy, kobiety chroni wydzielany przez ich organizm ważny hormon: estrogen, który stanowi istotną ochronę przed zawałem i udarem (mężczyźni nie mają takiego wspomaganie, estrogen jest hormonem kobiecym). Estrogeny w każdej tkance ciała kobiety mają swoje receptory i odgrywają ważną rolę wspomagającą. Kiedy organizm przestaje je produkować, metabolizm staje się taki sam jak u mężczyzn, ale zanim organizm kobiety przystosuje się do nowej sytuacji, mogą pojawić się choroby układu krążenia, prowadzące nawet do zgonu. Złaskza, że serce kobiety jest mniejsze niż męczyzny, jego naczynia krwionośne są cieńsze, węższe i z trudem „dźwigają” tworzące się zmiany miażdżycowe.

- Jakie są czynniki ryzyka zawału i udaru?

- Najgroźniejsze, to otyłość (zwłaszcza brzuszna), nadwaga, nadciśnienie tętnicze, podwyższony poziom cholesterolu, cukru, palenie papierosów i brak aktywności fizycznej.

- Ale systematyczne badania w porę wykryją problem?

- Rozpoczynając prawie trzydziestoletni okres pomenopauzalny warto nie mieć czynników ryzyka lub je ściśle kontrolować. Naczynia wieńcowe kobiet są węższe a zmiany miażdżycowe często bardziej zaawansowane i mogą dotyczyć naczyń-mikrokrążenia. Diagnostyka jest trudna, bo badania angiograficzne pokazują stan większych naczyń.

- Czy hormonalna terapia zastępcza w okresie menopauzy chroni przed chorobami układu krążenia, jak przedtem estrogeny?

- Nie, nie chroni. Może być stosowana tylko w uzasadnionych przypadkach i pod ścisłą kontrolą lekarza.

- Jak możemy sobie pomóc? Pewnie ruch, spacer po parku...

- Ruch jest ważny i niedoceniany. Poprawia ukrwienie, hartuje serce, zwiększa światła



ła tętnic wieńcowych, co jest szczególnie ważne u kobiet. Wskazane są wszelkie formy rekreacji: wchodzenie i schodzenie po schodach, określone prace domowe, szybszy spacer, nawet po domu: 10 do 20 minut dziennie, a efekty są znakomite. Ważne też, co jemy. Złoty środek to dieta śródziemnomorska. Dużo warzyw i owoców, ryby, unikanie czerwonego mięsa i tłuszczów

zwierzęcych. Dbajmy o wagę: brzuszna tkanka tłuszczowa wydzielą substancje powodujące nadciśnienie, cukrzycę i miażdżycę.

- Czyli, gdy nadejdzie menopauza, natychmiast trzeba zacząć o siebie dbać?

- O, nie, to o wiele za późno! Zacząć należy na około 4 do 8 lat przed menopauzą, by organizm został skutecznie przygotowany, a najlepiej dbać o to przez całe życie. Zmiany miażdżycowe pojawiać się mogą już w dzieciństwie, zwłaszcza mało aktywnych fizycznie!

- Kiedy zwracać się do lekarza?

- Przede wszystkim - regularnie! Nawet, gdy brak objawów. A koniecznie, gdy pojawią się nowe, powtarzające się objawy: nawracające uczucie dyskomfortu w klatce piersiowej, uczucie duszności, powtarzające się zmęczenie. Dotyczy to również młodych kobiet, ponieważ u nich zawały też bywają i mogą mieć cięższy przebieg. Ale najważniejsza jest systematyczna kontrola wagi, ciśnienia, poziomu cholesterolu, cukru i niepalenie papierosów. Na zakończenie chciałabym przypomnieć Europejską Kartę Zdrowia Serca, przyjętą przez Parlament Europejski w 2007 roku: niestosowanie tytoniu, odpowiednia aktywność fizyczna - co najmniej 20-30 minut 5 razy w tygodniu, zdrowe zwyczaje żywieniowe, brak nadwagi, ciśnienie tętnicze poniżej 140/90mmHg, prawidłowy metabolizm glukozy i unikanie stresów.

- Dziękuję! Naprawdę warto zacząć dbać o siebie, o swoje zdrowie i życie. Także z myślą o tych, których kochamy.

Elżbieta Golińska

REKLAMA

ul. Bora-Komorowskiego 21
lokal 307 (obok Rossmanna)
Warszawa - Praga Południe

22 250 15 77
www.boramed.pl
pon. - pt. 8 - 20, sobota 9 - 13

BADANIA USG

Piersi
Tarczycy
Jamy brzusznej
Stawów biodrowych u dzieci
Przeziemiączkowe u dzieci

Węzłów chłonnych
Stawów, więzadeł i mięśni
Dopplerowskie i wiele innych

Dysponujemy najnowocześniejszym aparatem USG Voluson E6. Pozwala on uzyskać płynne, przestrzenne obrazy diagnostyczne o niespotykanej dokładności

SPECJALIŚCI

Ginekolog
Internista
Pediatria
Neonatolog
Dermatolog

Endokrynolog
Urolog
Ortopeda
Chirurg

GINEKOLOGIA

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

ECHO serca płodu
Kolposkopia
Cytologia
Szczepienia przeciw wirusowi HPV

STOMATOLOGIA

Stomatologia zachowawcza i estetyczna
Ortodoncja

Endodoncja
Protetyka
Implantologia
Chirurgia szczękowa

ANALIZY LEKARSKIE

Badania krwi, moczu oraz posiewów w pełnym zakresie

Allianz
INTER Vision
PZU
Medica
COMPENSA
VIA
Węgry
Indica

REKLAMA

CENTRUM MEDYCZNE
VITA - MEDICA
www.vita-medica.pl

Lekarze rodzinni
zapisy trwają: dzieci i dorośli

Stomatologia
Lekarze specjaliści

ul. Kłopotowskiego 22 NFZ

ZADBAJ O SWÓJ SŁUCH

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 po-

rozumiewania się z innymi osobami, zaczynamy się zastanawiać, co się dzieje.

Skutecznym rozwiązaniem otwierającym drzwi do świata dźwięków, które wydawały się bepowrotnie utracone, może okazać się aparat słuchowy. Współczesne aparaty to bardzo zaawansowane i zminiaturyzowane urządzenia, potrafiące dostosować się do ubytku pacjenta. 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 audioprotetyk zaproponuje najlepsze rozwiązanie i pomoże dokonać najlepszego wyboru.

- W ostatnich latach obserwujemy zwiększone zainteresowanie pacjentów naszymi usługami. Nasze nowoczesne, miniatury aparatu słuchowego nie jest już krępujące jak 10 czy 20 lat temu, a jako najczęstsze przyczyny dyskomfortu pacjenci wskazują trudności w komunikowaniu się z rodziną i znajomymi. Nowoczesne technologie nie omiły aparatów słuchowych, które

wyposażone są w bardzo szybkie procesory przetwarzające dźwięki - mówi Izabela Marczyk, dyplomowany audioprotetyk z firmy Fonikon, która specjalizuje się w niesieniu pomocy osobom niedosłyszącym.

Aparat słuchowy może przynieść wielką, pozytywną i natychmiastową różnicę. Bardzo ważnym czynnikiem jest indywidualne zaangażowanie pacjenta w proces noszenia aparatu. Im więcej informacji może on dostarczyć o swoich odczuciach i potrzebach, tym lepsze będą rezultaty.

AS 2013

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

FONIKON
APARATY SŁUCHOWE

ul. Ostrołęcka 4
tel. 22 498-74-80

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

Wojskowy Inst. Med.
ul. Szaserów 128
II piętro, gab. I 254
(wejście z kl. schodowej)
tel. 22 245-59-93
tel. 882-190-636

BIURO REKLAMY „MIESZKAŃCA”

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

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