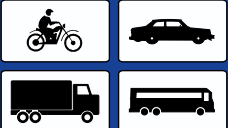


OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW
 pon.-pt. 7³⁰-21⁰⁰; sob. 8⁰⁰-15⁰⁰
www.stacjakontrolipojazdow.pl
 PEŁNY ZAKRES PRZEGLĄDÓW REJESTRACYJNYCH



WAŁ MIEDZESZYŃSKI
572
673-90-99

STACJA KONTROLI POJAZDÓW
WESOŁA-ZIELONA
 ul. Wspólna 49 obok Bomisu
 tel. 773-97-29
 ♦ badania rejestracyjne pojazdów do 3,5 t DMC i pojazdów z instalacją gazową
 ♦ regulacja zbieżności i geometria kół



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

DENTAMEDICA

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

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

REMBERTÓW WESOŁA WAWER PRAGA



Internet: www.mieszkaniec.pl

MIESZKANIEC

Nr 15(588) ROK XXIII

8.08.2013 r.

ISSN 1231-7993

bezpłatny

Alleluja i do przodu

Wiem, po czym niechybnie poznać kraj na dorobku. Po ilości reklam. W takim Paryżu, Londynie, Nowym Jorku, na wielkogabarytowe powierzchnie reklamowe stać tylko giganty. A jak wydają krocie na opłaty to i przykładają się, by te reklamy miały sens: są więc finezyjne, czasami zabawne, na pewno nieszpętnie.

W krajach na dorobku jest inaczej: wielkie miasta na tzw. wjazdówkach otoczone są dziesiątkami hurtowni i setkami wielkich tablic informacyjnych. Na wynajęcie tzw. powierzchni reklamowej stać nawet właściciela niewielkiego sklepu, a gdy jeszcze tzw. baner wieszka na swoim gruncie, to mu można wszystko. Także wspólnoty mieszkaniowe śródmiejskich budynków pilnie potrzebują gotówki, bo to obniża czynsz, więc się godzą na zastąpienie elewacji byle czym i za sumy, będące miejscem po przecinku w wielkich metropoliach.

Efekt? Brzydota, pstrokaczyna, za którą nie widać nic z architektury i nic z wielkomiejskiej wizji. Co z tym zrobić? Nie wierzę w żadne doraźne półśrodki, to faza przez którą trzeba przejść, tak jak dziecko musi zachorować na ospę wietrzną czy odrę, by się uodpornić. Sami musimy uznać, że mamy tego dosyć i na tyle się wzbogacić jako społeczeństwo, by przestały nas rajcować wielkogabarytowe reklamy hurtowni elektrycznej lub sprzedającej gwoździe.

Jednak z radością witam powołanie miejskiego specjalisty od estetyki miasta. Niech mu się tylko trochę uda: a już będzie lepiej. On trochę, my trochę i zrobimy wielki krok do przodu.

Tomasz Szymański

AZBEST NAD GROCHOWEM?



Al. Stanów Zjednoczonych 51

czytaj na str. 2

Uff, jak gorąco...!

Przed wyjściem na słońce nie jedz selera i pietruszki oraz nie pij naparów z melisy i dziurawca. Wszystkie te produkty zwiększają wrażliwość skóry na promieniowanie słoneczne, co wiąże się z ryzykiem poparzeń i przebarwień.

dokończenie na str. 6



Fot. archiwum

W NUMERZE:

- **Kronika policyjna** str. 2
- **TULANDIA – Świat zabawek...** str. 3
- **Praga pamięta o Powstańcach** str. 4
- **Felietony** str. 5
- **Gdzie jest ta ulica...** str. 7
- **MIESZKANIEC na luzie** str. 8
- **Z miasta** str. 10
- **Dzielnicowo na sportowo** str. 11

GABINET STOMATOLOGICZNY
 Szwedzka 37
 Tel. 818-07-91

- bezbolesne leczenie
 - nowoczesna protetyka
 - ortodoncja
- UWAGA!**
- Promocyjna cena koron porcelanowych na metalu i cyrkonie
- czynne 9-20, sobota 9-14

Okulista - Szpital Grochowski
 Warszawa ul. Grenadierów 51/59
Poradnia dla dzieci i dorosłych
 czynny: środa 9-12, dodatkowe godziny do uzgodnienia
 zapisy tel.: 500-52-34-99
 koszt wizyty 50 zł

RABATY!
HILARY
 ☎ 672-77-77
Al. Waszyngtona 44
 przy Międzynarodowej

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

POŁKOLONIE WTRAKCIE.PL
WTRAKCIE...
 klub@wtrakcie.pl
 tel. 501 720 819
 ul. Trakt Lubelski 204
 adaptacja przedprzedszkolna

BISTRO GOĆŁAW

- Obiady domowe już od 12 zł – kupuj nasze zestawy obiadowe i **ZBIERAJ PUNKTY!**
- **KINDERBALE** z atrakcjami
- Imprezy okolicznościowe, catering (imieniny, chrzciny, stypy, wesela)
- Ceny do uzgodnienia, menu dostosowane do indywidualnych potrzeb Klienta
- Sala do 50 osób

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

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

BADANIA USG

Piersi
 Tarczycy
 Jamy brzusznej
 Stawów biodrowych u dzieci
 Przepięciaczkowe u dzieci

Węzłów chłonnych
 Stawów, więzadeł i mięśni
 Dopplerowskie
 i wiele innych

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
 Stomatologia dziecięca
 Ortodoncja

Endodoncja
 Protetyka
 Implantologia
 Chirurgia szczękowa

Kupon rabatowy 10%
 na usługi stomatologiczne*
 *nie dotyczy implantów, nie sumuje się z innymi promocjami.

SPECJALIŚCI
 m.in. endokrynolog, pediatra, ortopeda, gastrolog, dermatolog



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

- ☑ **MATERIAŁY BUDOWLANE I WYKOŃCZENIOWE**
- ☑ **MIESZALNIA FARB**

RABATY!!! TRANSPORT!!!
KONKURENCYJNE CENY – PROMOCJE

BUDUJESZ ■ REMONTUJESZ ■ MALUJESZ

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

- Maty bambusowe
- Żaluzje
- Verticale

MONTAŻ GRATIS! RABATY!

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

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

AZBEST NAD GROCHOWEM?

Wiele budowli z czasów PRL-u zawiera niebezpieczny azbest. Ich rozbiorke są zagrożeniem dla mieszkańców.

Wielokrotnie pisaliśmy o tym jak groźny jest kontakt z azbestem. Pisaliśmy zarówno w kontekście prowadzonych (niezgodnie z przepisami i bezpieczeństwem) prac rozbiorczych i remontowych, jak i w kontekście porzucanego eternitu w naszych lasach i wiślanach zaroślach. Tym razem temat powrócił do centrum Grochowa.

Na początku lipca rozpoczęły się prace budowlane w dużym budynku przy al. Stanów Zjednoczonych 51. To konstrukcja z lat 70. ubiegłego stulecia. Jak znaczna część budowli tego okresu także zawiera rakotwórczy azbest. Wszelkie prace przy niej winny być dokonywane w taki sposób, aby śmiertelne włókna azbestu nie dostawały się do naszych płuc. Tymczasem w tym budynku prace trwały przy zlikwidowanej stolarni okiennej. I wiatr mógł przenosić włókna w promieniu kilkuset metrów. Budynek przy al. Stanów Zjednoczonych 51 znajduje się bardzo blisko ronda Wiatraczna, najpoważniejszego węzła przesiadkowego Pragi Południe. Miejsca, w którym tysiące ludzi codziennie robią zakupy. Zagrożenie było więc poważne.

Sygnał o tym, że prace przy tym budynku mogą być prowadzone w sposób zagrażający mieszkańcom otrzymaliśmy od jednego z Czytelników. Dobrze, że rośnie świadomość zagrożenia tym

śmiertelnośnym materiałem, która idzie w parze z czujnością mieszkańców. O sprawie poinformowaliśmy dzielnicowych urzędników, którzy wydają pozwolenia na tego typu



Lipiec 2013 r.

Foto: archiwum

prace. – *Faktycznie, firma Polskie Nieruchomości Sp. z o.o. starała się u nas o pozwolenie na rozbiorke przy al. Stanów Zjednoczonych 51, ale odmówiliśmy wydania takiego dokumentu* – mówi Robert Kempa, zastępca burmistrza Pragi Południe. O trwających pracach wiceburmistrz poinformował Straż Miejską i poprosił o kontrolę.

– *Nasi funkcjonariusze sprawdzili, czy firma dokonująca prac ma stosowne certyfikaty – słyszymy w referacie prasowym stołecznej Straży Miejskiej. – Została sporządzona notatka, którą 11 lipca*

wysłaliśmy do Urzędu Dzielnicy Praga Południe. Okazało się, że owszem, firma rozbiorcza posiada uprawnienia na wykonywanie tego typu prac wydane przez wojewodę śląskiego. Jednak same uprawnienia nie wystarczają. Prace z materiałami zawierającymi azbest muszą być wykonywa-

ne zgodnie z restrykcyjnymi przepisami. – *Poinformowaliśmy o sprawie Powiatowy Inspektorat Nadzoru Budowlanego – wyjaśnia wiceburmistrz Kempa.*

Kontrola prac prowadzonych w budynku poskutkowała i otwory okienne zostały zakryte styropianem i folią. Jednak kilka dni później, druga część budynku zaczęła być rozbierana „na żywca”. O to czy istnieje zagrożenie dla mieszkańców zapytaliśmy nadzór budowlany. Czekamy na odpowiedź. I oby przyszła zanim będzie za późno...

Adam Rosiński

KRONIKA POLICYJNA

Obrabował teściową policjanta

Policjant pionu operacyjnego jednego z wydziałów południowopracskiej komendy był już po służbie, szedł do domu. Odebrał telefon od żony, że dosłownie przed chwilą w autobusie młody człowiek zerwał jej matkę z szyi łańcuszek. Kobieta opisała wygląd sprawcy, przystanek, na którym wysiadł i kierunek ucieczki. Traf chciał, że w trakcie tej rozmowy telefonicznej identycznie wyglądający mężczyzna... właśnie mijal policjanta. Reakcja funkcjonariusza była natychmiastowa. Poszedł za nim, poczekał, aż ten usiadł na przystanku autobusowym i tam go bez większej trudności zatrzymał. Złodziej próbował jeszcze pozbyć się łańcuszka. Na miejsce została wezwana załoga patrolowa, która udzieliła wsparcia interweniującemu funkcjonariuszowi i przewiozła na komendę 22-lletniego Grzegorza S. Czynności operacyjne wykazały, że zatrzymany 22-latek ma na swoim koncie jeszcze jedną kradzież. W maju tego roku na jednym z przystanków autobusowych wyrwał kobiecie z ręki telefon komórkowy.

Zatrzymany za wybijanie szyb

Kilka minut przed 19.00 patrolowcy zostali poinformowani o mężczyźnie, który dewastuje klatki schodowe jednego z budynków. Mundurowi udali się pod wskazany adres. Na miejscu zauważyli młodego człowieka, który wychodząc z bloku wybija szybę w drzwiach wejściowych. 24-latek Paweł B. został zatrzymany. Podczas dalszych czynności ustalono, że przed ich przyjazdem mężczyzna zdążył też wybić szybę w zaparkowanym przed budynkiem mercedesie oraz w drugiej klatce schodowej. Dewastował budynek, w którym mieszkał. W komendzie przy ul. Grenadierów policjanci poddali zatrzymanego badaniu na zawartość alkoholu we krwi, wynik wskazał prawie 2,5 promila.

Łapówka za wolność

W niedzielne popołudnie, w kierunku Józefowa jechał na urlop wraz z rodziną policjant pionu kryminalnego południowopracskiej komendy. Z drogi podporządkowanej wyjechała toyota. Kierujący nią najwyraźniej nie potrafił zaparkować nad pojazdem. Wielokrotnie zjeżdżał na pobocze oraz na przeciwny pas ruchu. Policjant widząc, że kierujący toyotą stwarza zagrożenie dla innych uczestników ruchu, o zdarzeniu poin-

formował policjantów z Józefowa. Jednocześnie wykorzystał odpowiedni moment i zjechał drogę kierującemu toyotą uniemożliwiając mu kontynuowanie dalszej jazdy. Funkcjonariusz poszedł do kierowcy i zorientował się, że jest on pod wyraźnym wpływem alkoholu. Ze stacyjki wyciągnął kluczyki i poinformował, że w drodze jest już umundurowana załoga policyjna. Mężczyzna wyciągnął wówczas pieniądze i zaproponował mu przyjęcie łapówki. Policjanci z Józefowa zatrzymali 47-lletniego mieszkańca województwa świętokrzyskiego i osadzili w policyjnej celi.

Prowadził wbrew wyrokowi

Nie zważając na posiadany zakaz prowadzenia pojazdów i ponad 3 promile alkoholu we krwi 38-latek Piotr S. wsiadł za kierownicę citroena i... spowodował kolizję. Wpadł w ręce policjantów drogówki. Do zdarzenia doszło na skrzyżowaniu na Goławiu. Kierowca citroena nie zdołał zahamować i uderzył w tył jadącego przed nim forda. Sprawca kolizji, jak się okazało po sprawdzeniu danych w policyjnej bazie, miał orzeczony zakaz kierowania pojazdami, a dodatkowo był kompletnie pijany.

Okraść sąsiadkę

Policjanci z patrolówki zostali wezwani na interwencję przez kobietę, której dzień wcześniej skradziono torebkę. Z relacji kobiety wynikało, że poprzedniego dnia wróciła do domu z dużymi i ciężkimi zakupami. Kiedy weszła na teren posesji poprosiła, żeby córka pomogła wnieść jej siatki do mieszkania. Kobiety nie dały rady wziąć wszystkich pakunków za jednym razem. Kiedy wróciły po pozostałe rzeczy okazało się, że w międzyczasie zniknęła torebka pokrzywdzonej. Kobieta miała w niej 700 złotych, w osobnym portfeliku bilon, dowód osobisty i kilka drobniaków.

Na drugi dzień rano córka poszkodowanej zauważyła, jak jeden z sąsiadów wyrzuca do śmietnika jakieś drobniaki, zainteresowała się, czy przypadkiem nie są to rzeczy z torebki mamy. Okazało się, że wśród śmieci był pocięty dowód osobisty matki oraz jej zapiski. Kobiety wezwały patrol i zasugerowały, kto mógł być sprawcą. Podczas przeszukania mieszkania sąsiada 65-lletniego Leszka N. w szafce nocnej funkcjonariusze znaleźli damską torebkę należącą do okradzionej.

toms

REKLAMA

WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU I ADMINISTRACJI

ROK ZAŁOŻENIA 1994

STUDIA NA KIERUNKACH

LOGISTYKA, ZARZĄDZANIE, POLITOLOGIA

REKRUTACJA

Warszawa
ul. Szczawnicka 1
tel. 721 866 016
mail: sekretariat@wsbia.edu.pl

Łuków
ul. Siedlecka 56
tel. 257 985 401
mail: dziekanat@wsbia.edu.pl

w zakresie specjalności:

- RACHUNKOWOŚĆ I ZARZĄDZANIE FINANSAMI
- LOGISTYKA PRZEDSIĘBIORSTW I MAGAZYNOWANIE
- ZARZĄDZANIE TRANSPORTEM LĄDOWYM
- UBEZPIECZENIA I ZARZĄDZANIE RYZYKIEM
- TOWAROZNAWSTWO I ZARZĄDZANIE JAKOŚCIĄ
- INFORMATYKA W ZARZĄDZANIU
- ADMINISTRACJA SAMORZĄDOWA
- BEZPIECZEŃSTWO PUBLICZNE
- BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY
- ZARZĄDZANIE ROZWOJEM LOKALNYM
- DORADZTWO ZAWODOWE I PERSONALNE

www.wsbia.edu.pl

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

BEZPŁATNE BADANIA OSTEOPOROZA

Zapraszamy Panie po 55 rż. które obecnie nie leczą się na osteoporozę, na **bezpłatne badanie** gęstości kości – **DENSYTOMETRIĘ BIODRA.**

55 lat 65 lat 75 lat

Kobiety po menopauzie są szczególnie narażone na osteoporozę. Nie daj się złamać, przebadaj się **BEZPŁATNIE.**

SYNEXUS
CENTRUM MEDYCZNE

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

www.STOPOSTEOPOROZIE.pl

POLSKA BEZPŁATNA AKCJA PROFILAKTYKI OSTEOPOROZY

TULANDIA – Świat Zabawek... i nie tylko

Dzięki Państwa zaufaniu i pozytywnej opinii o nowo powstałym sklepie Tulandia w ubiegłym roku zostaliśmy laureatami w konkursie „Superwitryna” organizowanym przez redakcję „Mieszkańca”, Zarząd Dzielnicy Pragi Południe i Wawra, „Społem” WSS Praga Południe oraz WSH „Fala”.



Sklep Tulandia serdecznie zaprasza:
ul. Bora-Komorowskiego 37 (obok pizzerii Da Grasso)
pn.-pt. w godz. 10.00–19.00; sob. w godz. 10.00–15.00

Obecnie nasz sklep poszerzył ofertę. To niesamowity sklep nie tylko z zabawkami. Dla dzieci jest to istny raj na ziemi. Bardzo bogata oferta produktów dostępnych dla naszych „małych i dużych” klientów obejmuje takie działy jak: zabawki dla niemowląt, zabawki dla dzieci, zabawki drewniane, artykuły kreatywne, gry od lat 2 do 99, puzzle dla dzieci już od 18 miesięcy oraz puzzle dla dorosłych, artykuły szkolne i biurowe, pióra i długopisy prezentowe, figurki kolekcjonerskie Schleich, artykuły sezonowe. Wszystkie proponowa-

ne u nas artykuły posiadają atesty i certyfikaty wymagane przez Unię Europejską i Polskę.

Miła i fachowa obsługa zawsze jest do dyspozycji klientów starając się dobrać jak najlepszy produkt, spełniając Państwa oczekiwania. Dobierając zabawkę, grę lub inny artykuł zawsze kierujemy się nie tylko wiekiem, ale i możliwościami oraz zainteresowaniami dziecka. Nasze doświadczenie zamieniamy w zadowolenie klientów.

Z artykułów sezonowych proponujemy rowerki dla maluszków, drewniane rowerki biegowe

Pilch, hulajnogi dwu – i trzykołowe, rolki, wrotki, zabawki ogrodowe, a zimą sanki.

Dziewczynki znajdą tutaj piękne lalki – bobasy Berenguer, Barbie, Evi, tóżeczka i wózki dla lalek, kuchnie i akcesoria, domki oraz zabawki z różnych kolekcji. Chłopcy, oprócz dużego wyboru modeli samochodów znajdą tutaj sterowane radiem samochody i helikoptery, garaże, zestawy konstrukcyjne i różne figurki kolekcjonerskie. Dzieciom lubiącym kreatywność polecamy serię doświadczeń i wynalazków, wykopaliska, obrazy wyklejankowe i cekinowe, zestawy koralików dla młodej damy, zestawy ciastoliny itp.

Sklep Tulandia posiada w swojej ofercie duży wybór artykułów szkolnych na sezon 2013/2014. Plecakzki dla przedszkolaków, plecaki dla klas 0-3 oraz dla starszych. Plecaki z różnych kolekcji typu campus, miękkie i na kółkach objęte są dwu – i trzyletnią gwarancją producentów. Do tego piórnik, worki, bidony, śniadaniówki, zeszyty, kredki, farby, bloki, plasteliny etc. Gry to także spora część w ofercie sklepu. Od najprostszych dla dwulatków do starszych i dorosłych włącznie. Obok typowych gier planszowych znajdziemy tu gry logiczne, strategiczne, quizowe, karciane oraz serię edukacyjną.

Tulandia oprócz sklepu stacjonarnego prowadzi sprzedaż internetową na stronie: www.tulandia.pl. Istnieje również możliwość realizacji zamówień indywidualnych, dla przedszkoli i szkół.

AS 2013



**Z TYM KUPONEM 5% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT**



REKLAMA

REKLAMA

Elita Studium Edukacji „ELITA” zaprasza osoby chcące uzupełnić wykształcenie lub zdobyć nowy zawód



Polecamy szczególnie dwa nowe, atrakcyjne kierunki kształcenia:

- asystentka stomatologiczna – nauka trwa 1 rok
- higienistka stomatologiczna – nauka trwa 2 lata

W naszej ofercie edukacyjnej mamy też inne szkoły policealne, pozwalające zdobyć ciekawe i poszukiwane zawody. Są to:

- szkoła dietetyki i zdrowego stylu życia
- dekorator wnętrz
- opiekunka/guvernanka
- opiekun osób starszych
- technik bezpieczeństwa i higieny pracy

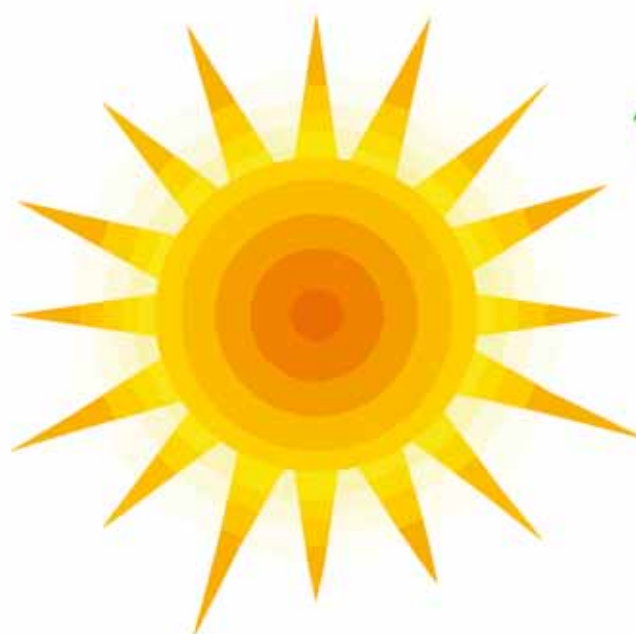
W Studium Edukacji „ELITA” można w krótkim czasie uzupełnić średnie wykształcenie. Zapraszamy osoby po szkole podstawowej, po gimnazjum i zasadniczej szkole zawodowej. Zajęcia odbywają się w systemie weekendowym.

Szkola nasza istnieje od 2002 roku, ma uprawnienia szkoły publicznej, profesjonalną kadrę wykładowców, wykształciła kilkuset absolwentów.

Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony internetowej.

Studium Edukacji „ELITA”
04-028 Warszawa, al. Stanów Zjednoczonych 51
tel. 22 517 77 40, 602 232 879
e-mail: manager@szkolenia-manager.pl
www.elita.waw.pl

KREDYT WAKACYJNY Pięciogwiazdkowa oferta



prowizja 0%
dla stałych klientów

RRSO 13,25% / kredyt 10 000 zł
/ 6 miesięcy / prowizja 0% / oprocentowanie 12,5%

www.skbank.pl

infolinia: 801 170 070

Praga pamięta o Powstańcach

Już od dwunastu lat władze oraz mieszkańcy Pragi-Południe udają się w objazd po ośmiu miejscach pamięci na terenie dzielnicy, aby złożyć hołd tym, którzy 1 sierpnia 1944 r. o godzinie 17.00 ruszyli, aby walczyć o suwerenną Polskę.

Na tej jakże ważnej uroczystości, która odbyła się w przeddzień 69. rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego, nie zabrakło również uczestników Powstania, w tym – Barbary Kolińskiej, członka Związku Żołnierzy Armii Krajowej Okręgu Warszawa Śródmieście 6-XXVI Obwodu

danta XXVI obwodu Armii Krajowej „Praga” w latach 1942-44 oraz żołnierza Powstania Warszawskiego Bronisława Chajęckiego, zastępcę prezydenta Warszawy i komisarza cywilnego na Pradze we wrześniu 1939 roku, komendanta korpusu bezpieczeństwa Warszawy w latach 1942-1944, straconego

perów Praskich „Chwackiego”, którzy w tym rejonie stoczyli walkę z oddziałami niemieckimi w pierwszych godzinach Powstania Warszawskiego. Drugi głąz upamiętnia załogę, zestrzelonego przez Niemców 14 sierpnia 1944 roku, samolotu z 178 Dywizjonu Bombowego Lotnictwa Brytyjskiego, który niósł pomoc walczącej Warszawie.

– Samolot został postrzelony już po tamtej stronie, dodatkowo z wieżyczek Mostu Poniatowskiego trafiły go pociski artyleryjskie i spadał. Rozsypywał się na terenie parku i w końcu wpadł do jeziora. Zginęli wszyscy oprócz jednego – sierżanta Henry’ego Lane, który otrzymał polecenie udania się na koniec samolotu. Tam otworzył się luk i wyrzuciło go na wyspę. Znaleźli go Niemcy. Przeżył i wielokrotnie tu był, m.in. na odsłonięciu tego pomnika – przypomniał historię lotników Feliks Waśkiewicz.

Kolejny na praskiej trasie pamięci o uczestnikach Powstania Warszaw-



ul. Grochowska 274



ul. Skaryszewska

Praga oraz Feliksa Waśkiewicza ze Związku Kombatantów Rzeczypospolitej Polskiej i Byłych Więźniów Politycznych Warszawa Praga Południe. Pierwsze wiązanki złożono pod tablicami pamiątkowymi umieszczonymi na budynku Urzędu Dzielnicy Praga-Południe m. st. Warszawy przy ulicy Grochowskiej 274. Dzieci biorące – udział w południowopraskiej akcji „Lato w mieście” postawiły zaś zapalone znicze. Na chwilę, niczym podczas Godziny „W”, zebrani przystanęli, aby wspomnieć upamiętnionych na tablicach – dowódcę PW na terenie Pragi Antoniego Żurawskiego, kome-

nego przez UB w więzieniu na Mokotowie.

Kwiaty i znicze złożono również pod tablicą poświęconą pamięci żołnierzy Armii Krajowej 6 Obwodu, znajdującą się na murze kościoła Księża Pallotyńców przy ulicy Skaryszewskiej 12. Tam też proboszcz ksiądz Tomasz Zaczekiewicz wraz ze zgromadzonymi, odmówił wspólną modlitwę za zmarłych, a Barbara Kolińska opowiedziała kilka historii z tamtego okresu. Kolejne wiązanki i znicze zostały złożone pod pomnikami w Parku Skaryszewskim. Pierwszym miejscem był głąz poświęcony żołnierzom AK i Zgrupowaniu Batalionu Sa-



Park Skaryszewski

głym w walce z okupantem niemieckim w latach 1939-1944. Tam również, oprócz złożenia zniczy i zapalenia kwiatów, zgromadzeni pomodlili się za zmarłych, a modlitwę poprowadził proboszcz ksiądz prałat Krzysztof Ukleja. Ostatnie wiązanki zostały złożone przy pomniku żołnierzy 21. Warszawskiego Pułku Piechoty im. Dzieci Warszawy przy Alei Waszyngtona, na rogu ulicy Grenadierów.

Oprócz wymienionych wyżej w uroczystościach uczestniczył praski senator Marek Borowski oraz gospodarze dzielnicy – przewodniczący Rady Marcin Kluś i zastępca burmistrza Jarosław Karcz, radni, zastępca komendanta rejonowego Policji KRP VII mł. insp. Marcin Borowiński, Tadeusz Burchacki, Waldemar Wojtan ze Stowarzyszenia Kombatantów Misji Pokojowych ONZ oraz członkowie organizacji Grochów Patriotyczny. Uroczystość logistycznie wspomagali policjanci z KRP Warszawa VII i przedstawiciele Straży Miejskiej, którzy pełnili również wartę honorową przy odwiedzanych miejscach pamięci.

Tekst i fot. Anna Krzesińska



Wybrzeże Szczecińskie

skiego był obelisk poświęcony pamięci poległych w walce o wyzwolenie Warszawy w latach 1944-1945, który znajduje się na Wybrzeżu Szczecińskim. I tu, oprócz kwiatów i zniczy, nie zabrakło także historii o tych, którzy zginęli oraz, co tak niezwykle ważne w tym zabiegającym świecie, chwili zadumy nad ich losem. Dla dzieci całą objazd był zaś piękną lekcją historii.

Następnie wszyscy udali się do kościoła pw. Apostołów Jana i Pawła przy ulicy Kapelanów Armii Krajowej 2, aby złożyć kwiaty i zapalić znicze pod tablicami upamiętniającymi uczestników przepraw przez Wisłę. Proboszcz parafii ksiądz prałat Zygmunt Uczciwek odmówił wspólną modlitwę za zmarłych. – Dla nas to historia, ale pośród nas są ci, którzy brali w tym udział – podkreślił.

Przedostatnim miejscem, które odwiedzili uczestnicy uroczystości był kościół pod wezwaniem Najczystszej Serca Maryi przy Placu Szembe-



Kościół pw. Najczystszej Serca Maryi

REKLAMA

Przychodnia Lekarska
Vita Med
Narodowy Fundusz Zdrowia
Zapisy do lekarzy rodzinnych!
ul. Meissnera 7 (Gocław) tel. 673-35-00

CARIDENT
Gabinet
Stomatologiczny
W-wa, ul. Stanisławowska 3
(naprzeciwko klubu „Orzeł”)
tel. 810-87-32
RATALNIE.com.pl RATY!!!
• 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

4 MIESZKANIEC

CENTRUM PODOLOGII
PROFILAKTYKA • ZABIEGI • LECZENIE STÓP
- Dyp. Spec. Podologdy
- Pedicure podologiczny
- Kosmetyka lecznicza
- Odciski, modzele, pękające pięty
- Odciążenia i ortezy
- Paznokcie wrastające i grzybicze
- Rekonstrukcja płytki paznokcia
- Opieka nad stopą cukrzycową
- Trudno gojące się rany
- Rehabilitacja (haluksy i inne)
- Dorośli, dzieci, sportowcy
- Wizyty domowe
ul. Kobielska 19 tel: 22 610 47 90 www.podologia-warszawa.pl ul. Słowicza 1 tel: 22 846 07 01
Centrum Podologii jest jedynym Instytutem w Warszawie, w którym dyplomowani Specjaliści Podologdy są w stanie zapewnić swoim pacjentom najwyższy standard chodzenia. Centrum zajmuje się profilaktyką i pielęgnacją kończyn dolnych. Pomaga w wielu przypadkach problematycznych stóp.
STAWIAMY LUDZI NA NOGI!

REKLAMA

My Polacy...

Faktycznie my Polacy, tak mamy. Jak gorąco, to jęczy-
my, że nie zimno. Jak zimno -
to narzekamy, że nie gorąco.
Jak ani tak ani tak, to też na-
rzekamy.

Nie jestem pewna, czy tę ce-
chę posiadają wyłącznie Po-
lacy oraz, czy jest gorsza,
niż amerykańskie keep smi-
ling. Wywalili mnie z roboty,
dziadek wydziedziczył, pies
zdechł, ale na pytanie „co
u ciebie” prawidłowa odpo-
wiedź to: „świetnie”! Niepo-
kazywanie światu swoich sła-
bich stron kiedyś było ważne,
bo Ameryka na początku była
krajem dla twardych.

Teraz mamy inne czasy, ma-
my internet, facebooka i ko-
mórki. Teraz dzielimy się
wszystkim, z rodziną, przyja-
ciółmi, znajomymi, ale tak-
że z nieznajomymi. Bo my,



Polacy, tak też mamy. Dlate-
go internet to kopalnia wie-
dzy o nas samych. „Kocha-
ni, to zdjęcie naszych bagaży.
Wreszcie wyjeżdżamy na całe
dwa tygodnie”. „Zenek zamy-
ka nasze gniazdko, a ja muszę
znieść te ciężary do samocho-
du...” Na zdjęciu, żeby było
łatwiej, widać nawet numer
mieszkania na drzwiach. Kil-

ka miesięcy wcze-
śniej rozkoszna
para ujawniła uli-
cę i numer domu,
kierując do świa-
ta pytanie, czy
i u nich tak słabo
grzeje.

Jeszcze gorsi są
szpanerzy. Fot-
ki przy nie swo-
im samochodzie,
przy stosie niby
własnych pienię-
dzy, które tak na-
prawdę są utar-
giem z warzyw-
niaka w którym
pracują i zaraz
trzeba będzie je
oddać szefowi, al-
bo zdjęcia biżute-
rii wywalającej się bogatym
strumieniem z kasetki; wszyst-
ko sztuczne, ale na zdjęciu
nikt nie pozna! No i kto prosi
się o kłopoty?

Ale też my, Polacy tak mamy,
że honorową sprawą zawsze
było (i dla bardzo wielu osób
jest nadal), by pomóc osobie
starszej, stanąć w obronie ko-
biety obrażanej lub atakowa-

nej, by ująć się za krzywdzo-
nym dzieckiem. Nie bez powo-
du jako pierwsi mamy konsty-
tucyjny jednoosobowy organ
władzy państwowej, jakim jest
Rzecznik Praw Dziecka, który
ma ręce pełne roboty. Nie dla-
tego, że chodzi wieczorami po
miastach i zagląda do okien,
gdzie też dzieje się krzywda.
Bo to my, zwykli ludzie, daję-
my sygnały. Nie godzimy się
na bicie, przemoc, wykorzysty-
wanie, haniebne zaniedbania
dzieciaków.

Znakomita kampania „Re-
aguj na przemoc wobec dzieci
– masz prawo”, czy kampania
Rady Europy „Podnieś rękę
przeciwko biciu dzieci” to ak-
cje, w które warto i trzeba się
włączać. Dzieci, to naprawdę
nasza przyszłość, to rząd, służ-
ba zdrowia, policja i społecz-
ność ludzi aktywnych zawodo-
wo w czasach, gdy my będzie-
my starzy. Parafrazując powie-
dzenie „Takie będą Rzeczy-
spolite, jakie młodzieży chowa-
nie” można z wielką pewnością
powiedzieć „Taka będzie nasza
starość, jakie dziś dzieci cho-
wanie”. Więc dbajmy. **ŻU**

ciach to nieraz całe życie człowieka jest, a nie każdy lubi żyć, tak
na widoku.

- Panie Eustachy te worki są jak damska torebka – ona nie jest po
to, żeby w niej coś znaleźć, tylko żeby w niej wszystko było. Worek
tylko kulturę podnosi – nie wyrzuci pan nieumytej butelki po ket-
chupie, puszkę po żarciu dla kota też pan przemyje – bo widać. Ani
się pan obejrzy, jak sam pan dojdzie do wniosku, że i śmieci mogą
być czyste.

- A ja powiem panu, panie Kaziu, że ludzie to owszem segregują
- jeden wyrzuca śmieci w krzaki po jednej stronie, drugi po drugiej,
i tyle tej nowości.

- Bo człowiek, panie kolego, to jedyna istota, która wytnie drzewo,
zrobi z niego papier i napisze na nim „Ratujcie drzewa”. Ale to się
moim zdaniem też jakoś ułoży. A poza tym w urzędzie wcześniej, czy
później będą wiedzieli, kto śmieci, jak pan Bóg przykazał, a kto oto-
czenie zaśmieca.

- A jakim cudem?

A takim, że jeśli „Kowalski” jest w ewidencji, a na koncie nie ma
pieniędzy za wywożenie jego śmieci, to on leży i kwiczy.

- Karę na niego nałożą? A niech nakładają. I tak nie zapłaci, bo nie
ma z czego. Ja na bazarze pracuję, to ludzi znam, nie to, co ci nasi
władcy. W innym świecie żyją. W telewizji pokazują same ładne domy,
ludzi – koniecznie młodych i tylko świetnie radzących sobie w intere-
sach, a życie jest o wiele bardziej skomplikowane. O widzisz pan tego
gościa? Heniu, na niego wszyscy wołamy. Zbiera tu kartony, opako-
wania – można powiedzieć, że to nasz segregator śmieci.

- No i co?

- Wie pan, jakie jest jego marzenie? Jak już się tak naprawdę roz-
marzy, po jednym piwie, na przykład, to Heniu mówi: Kiedyś będę tak
bogaty, że jednorazówką będę goił się tylko raz. Ot, co. Biedni ludzie,
to inny świat, panie Kaziu. Tam łatwo się dostać, ale cholernie trudno
się stamtąd wydostać.

Szaser

Z perspektywy Izby Wyższej



Praski sierpień

Kiedy będziecie Państwo czytać ten fe-
lietón, od 69. rocznicy Powstania War-
szawskiego minie tydzień. Uciechną już za-
pewne spory o sens powstańczego zrywu
i komentarze, dotyczący zachowania tłumy
przy grobach powstańców. Oto polski ry-
tuał: na 7 dni przed i przez trzy dni po ko-
lejnej rocznicy w mediach się gotuje, trwa
licytowanie się, kto jest większym patrio-
tą, patos leje się wiadrami – a potem zapada cisza, trwająca przez po-
zostałe 355 dni. To cud, że żyjący jeszcze kombatanci to wytrzymują,
ale po prawdzie dzielność mają w genach. W tych dniach przełomu
lipca i sierpnia miałem okazję spotkać niektórych z nich i usłyszeć ka-
wałek „żywej” historii. Jak co roku wziął udział w oddawaniu hoł-
du w miejscach walk i tragicznych wydarzeń, które w 1944 r. miały
miejsce na Pradze. Skromne to były spotkania, ale niezwykle natural-
ne i wzruszające. Bo na Pradze, proszę Państwa, także było powsta-
nie. Krótkie, bo tylko 6-dniowe, ale krwawe i intensywne. Zmobilizo-
wano 6 tys. ludzi, ale jakkolwiek broń miał tylko co dwudziesty (!).
Moja 93-letnia dziś mama miała wtedy 24 lata i pseudonim „Sarna”.
1 sierpnia, zgodnie z rozkazem, o godzinie 17-ej stawiała się w rzeźni na
Sierakowskiego. Zgromadziło się tam wielu żołnierzy AK. I po trzech
dniach czekania rozeszli się – nie było dla nich żadnej broni. Powstańcy
na Pradze podjęli nierówną walkę – trzystu zginęło, sześciuset zostało
rannych. Dziś ci, którzy przeżyli i dożyli, spotykają się przy tablicach
z „kotwicą” AK, składają wieńce, wspominają i modlą się. Wśród nich
p. porucznik Barbara Kolińska, łączniczka, ps. „Basia”, uroczą, star-
sza pani w wieku – mam nadzieję, że mi wybaczy tę niedyskreję – 91
lat. O wydarzeniach sprzed 70 lat opowiada tak, jakby to było wczoraj.
Wieńce składał z nami także wspaniały społecznik, p. Tadeusz Bur-
chacki, z zawodu inżynier, z zamiłowania historyk, inicjator wmurowa-
nia w Warszawie około setki tablic, upamiętniających ważne wydarze-
nia, w tym prawie połowy na Pradze.

Powstańcom warszawskim nie było łatwo dożyć dzisiejszych cza-
sów. Nie tylko dlatego, że ginęli w walce, umierali od ran, tracili zdro-
wie. Wielu z nich musiało jeszcze przeżyć represje stalinowskie. Cu-
dem udało się to Antoniemu Żurowskiemu, dowódcy powstania na Pra-
dze. W 1945 r. zaufał władzy ludowej, ujawnił się i wzywał do ujaw-
nienia swoich podwładnych. W rewanzu został aresztowany i skazany
na karę śmierci. Odbity z transportu przez „żołnierzy wyklętych” ukry-
wał się przez następnych 11 lat(!), aż przyszła październikowa odwilż
i został zrehabilitowany. Tego szczęścia nie miał Bronisław Chajęcki,
który jako zastępca prezydenta Starzyńskiego dowodził cywilną obroną
Pragi. Potem działał w konspiracji, a w 1945 r. zgłosił się do Ludowego
Wojska Polskiego, gdzie przeszedł szlak bojowy i dosłużył się stopnia
kapitana. Wszystko na nic. W 1948 r. został aresztowany i skazany na
karę śmierci. Wyrok wykonano.

Powstanie zakończyło się militarną i polityczną klęską, decyzję o je-
go wybuchu podjęto w oparciu o błędne rozpoznanie postępów Armii
Czerwonej. Ale jeśli spytacie mnie o moje zdanie na temat przywódc-
ców Powstania, odpowiem słowami Papieża Franciszka: „A kim ja je-
stem, aby ich osądzać?”. Nie przeżyłem pięciu lat okrutnej okupacji,
nie oglądałem śmierci tysięcy ludzi, codziennie mordowanych na uli-
cach, w więzieniach i podwarszawskich lasach, nie oddychałem powie-
trzem i atmosferą tamtej Warszawy. Dziś moim obowiązkiem jest być
z tymi, którzy przeżyli i poświęcić chwilę zadumy tym, którzy zginęli
– żołnierzom i jeszcze liczniejszemu cywilom. Tak było, jest i będzie.

Marek Borowski

Senator warszawsko-PRASKI

P.S. W składaniu wieńców towarzyszyli nam kibice Legii. Niczego nie
skandowali, nie palili rac, za to opiekowali się kombatantami. O kibi-
cach mówi się na ogół nie najlepiej, więc dla równowagi przypominam
i taką ich postawę.

Co tam panie na Pradze...

Segregacja

- Co to znaczy, jak słonko grzeje?! Pan Kazio widzę wyluzowany,
koszulka na wierzchu, sandalki, człowiek wie, że żyje.

- Witam, panie Eustachy. Kazimierz Główna nawet nie próbował
oponować. – Faktycznie lubię lato, ciepło. Poza tym w słońcu więcej
widać, powiedział, a jego wzrok poszybował za jakąś panną z mocno
odkrytym dekoltem.

- A powiem panu, że jak tak wszystko widać, to też nie jest za dobrze.

- Że co, że człowiek powinien się więcej domyślać, bo wtedy jest
miło zaskoczony?

- Czasem miło, czasem nie. Weź pan nasz bazar. Widziałeś pan, jak
dziurę już wywalili? Wielkie to będzie, że aż strach.

- Ale czego się pan boi? Będziesz miał pan ładę, półki - jak praw-
dziwy kupiec.

- Tylko, czy będzie nas z Krysią na to stać, panie Kaziu, ot co. Nie-
jeden tu po nocach nie śpi. Ten handel, to całe nasze życie. I utrzy-
manie, nie ludźmy się. A jak nam zrobią te luksusy, to przecież nie za
darmo.

- Fakt, ale nie trzeba się z góry bać. To trochę tak jak z bramkami
w supermarkecie: - mimo że człowiek nic nie zwinął, i tak boi się, że
zapiszczą. Bez sensu. Weź pan śmieci. Ile to krzyku było? Tak jest za-
wsze, gdy musimy przestawić się na coś nowego. Powolutku, powo-
lutku, panie Eustachy, i dojdzie chłop do dzieci.

- Pan naprawdę wierzy, że z tymi śmieciami, to był dobry pomysł?
Tylko roboty nam przybyło... Worki na te odpadki są przezroczyste.

- No są.

- No i znakiem tego, skoro trzeba je wystawiać na ulicę, to każ-
dy widzi, co pan je, czego pan używa i w ogóle. W takich śmie-

REKLAMA

Sanatorium Uzdrowskie ZGODA

TURNUSY REHABILITACYJNE

Lp.	Terminy turnusów rehabilitacyjnych	Cena turnusu w pok. 2, 3 os. oraz 1 os. w Studio	Cena turnusu w pok. 2 os. z przedpokojem	Cena turnusu w pok. 1 os.	Cena turnusu w pok. 2 os. w Studio
1	14.08 – 28.08	1582	1680	1778	1484
2	29.08 – 12.09	1512	1610	1708	1414
3	12.09 – 26.09	1484	1582	1680	1386
4	26.09 – 10.10	1414	1512	1610	1316
5	10.10 – 24.10	1372	1470	1568	1274
6	24.10 – 07.11	1232	1330	1428	1134
7	07.11 – 21.11	1232	1330	1428	1134
8	21.11 – 05.12	1232	1330	1428	1134
9	05.12 – 19.12	1302	1400	1498	1204
10	20.12.13 – 03.01.14	1652	1750	1848	1554

**W cenie: ★ 14 noclegów ★ Całodzienne wyżywienie ★ Konsultacja lekarska
★ Zabiegi lecznicze ★ Gimnastyka grupowa ★ Całodobowa opieka medyczna
★ Góralskie ognisko z kapelą regionalną ★ Wycieczka autokarowa
★ Spacer z przewodnikiem ★ Warsztaty z kosmetyki i wizażu dla Seniorek ★ Internet**

Sanatorium Uzdrowskie ZGODA Spółka z o.o.
ul. Piłsudskiego 42, 33-380 Krynica-Zdrój
tel./fax **18 471 20 76, 18 471 63 73**
repcja-zgoda@wp.pl, marketingzgoda@wp.pl
www.zgoda-krynica.pl

Z gazetą „Mieszkaniec” **10% RABATU!**

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

KORTY TENISOWE

Ognisko TKKF „Olszynka Grochowska”
ul. Owsowska 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!

Frank-Optyk
Okulary, badanie wzroku

Okulary
Okulary dla dzieci
Okulary Progresywne
Okulary przeciwsłoneczne
Badanie wzroku

Twój niemiecki optyk
Godziny otwarcia salonu:
wt.-pt. 9.30 - 17.30,
sob. 10.00 - 13.00
lub na życzenie
nr tel. 507 178 885
info@frank-optyk.pl

ul. Grochowska 100
04-301 Warszawa
Tel. +48 22 21 95 543
www.frank-optyk.pl

NA LATO
Para soczewek przeciwsłonecznych na receptę barwionych 75% lub 85% na brązowo, zielono lub szaro antyrefleks z tyłu, hartowanych już od 200.- zł

MARKUS T **undostriAL** **MARGOTTE EYEWEAR** **Belutti**

Uff, jak gorąco...!

dokończenie ze str. 1

Lato to pora roku, która oddziałuje na ludzi niezwykle pozytywnie, jesteśmy żywsi, pogodniejsi i mamy więcej energii w każdym elemencie życia codziennego, a piękna opalenizna poprawia nasz wygląd zewnętrzny. O korzyściach płynących z promieni słonecznych wiedzieli już starożytni Grecy i Rzymianie, którzy gustowali w kąpielach słonecznych. Włączali je nawet do obowiązków służby wojskowej, jako sposób na poprawę sprawności fizycznej i pogody ducha żołnierzy.

Oprócz korzystnego wpływu na nasze samopoczucie słońce ma również zbawienny wpływ na organizm człowieka. To właśnie na skutek promieniowania ultrafioletowego powstaje w organizmie witamina D, będąca podstawowym budulcem kości. Słońce poprawia przemianę materii, korzystnie wpływa na układ nerwowy, a także leczy trądzik.

Jednak, aby przebywanie na słońcu było i przyjemne i bezpieczne, trzeba odpowiednio się do niego przygotować, zabezpieczając się przed szkodliwym promieniowaniem.

- Ochronę zapewnią nam filtry zawarte w środkach do opalania. Wysokość filtra (oznaczoną numerkiem) dobieramy w zależności od rodzaju naszej wrażliwości na słońce. Im jaśniejszą mamy karnację, tym faktor powinien być wyższy. Musimy również pamiętać o szczególnej ochronie wrażliwej skóry dzieci. Preparaty przeznaczone specjalnie dla najmłodszych powinny mieć zupełnie inny skład niż kosmetyki dla dorosłych.

- Natomiast zarówno w przypadku dorosłych, jak i dzieci powinniśmy pamiętać o noszeniu czapki, kapelusza lub innego nakrycia głowy, ponieważ brak ochrony głowy w upalny dzień może stać się przyczyną udaru.

- Kolejną rzeczą, o której musimy pamiętać jest ochro-

na naszych oczu, którą zapewnią nam okulary przeciwsłoneczne zawierające filtry UV. Takie okulary warto zakupić u optyka, gdyż te sprzedawane na stoiskach ulicznych i w zwykłych sklepach nie posiadają filtrów.

- Niebezpieczne jest wystawianie się na działanie słońca w czasie, kiedy promieniowanie jest najsilniejsze, czyli w godzinach między 10.00 a 13.00. Ryzyko popa-

pod drzewem, tylko pozornie jesteśmy bezpieczni. Piasek i woda odbijają promienie słoneczne, dlatego nawet ukryci w cieniu możemy ulec poparzeniu, jeżeli nie zabezpieczymy skóry kremem z filtrem.

Pamiętajmy, że aby cieszyć się ładną opalenizną a przy tym zachować zdrową skórę i organizm, musimy korzystać ze słońca mądrze i z umiarem.

Uwaga na leki

Jeśli zażywasz jakiekolwiek lekarstwa, zanim wybierzesz się na plażę, powinieneś przeczytać dokładnie ulotkę lub zapytać lekarza czy stosu-

JAK PRZETRWAĆ UPĄŁ

- ➔ Staraj się unikać wysiłku fizycznego.
- ➔ Jeśli nie jest to konieczne, to nie wychodź z domu i pozamykaj okna.
- ➔ Nie pij napojów, które odwadniają organizm np. kawa, alkohol.
- ➔ Pij chłodne napoje, ale nie zimne.
- ➔ Spożywaj posiłki częściej, ale w mniejszych ilościach i staraj się jeść dużo soczystych owoców.

czynić się do powstawania trwałych plam na skórze. Do tej grupy należą m. in: preparaty uspokajające, leki antydepresyjne, antybiotyki, tabletki antykoncepcyjne, leki przeciwcukrzycowe.

lające się dreszcze, zimne poty, nudności, bóle głowy mogą być to pierwsze objawy organizmu mówiące o tym, że upał nam szkodzi. Niezależnie od tego czy jesteśmy we własnym mieszkaniu czy na ulicy, powinniśmy natychmiast podjąć środki zaradcze, bo inaczej może grozić nam udar cieplny. Jeżeli jesteśmy na słońcu należy szybko ukryć się w cieniu lub klimatyzowanym pomieszczeniu.

W grupie osób najbardziej narażonych są małe dzieci, ludzie starsi i przewlekle chorzy. Wysokie temperatury są groźne dla osób z chorobami układu krążenia (nadciśnienie, wieńcówka, zakrzepica), nowotworowymi, zakaźnymi, schorzeniami tarczycy, chorobami skóry oraz dla rekonwalescentów i kobiet w ciąży.

Trzeba upał przeczekać, najlepiej w możliwie najchłodniejszym miejscu. Popijać płyny (ale nie alkohol!), poruszać się jak najmniej, dużo leżeć. Nawiasem mówiąc, w te najbardziej upalne godziny dnia w Hiszpanii, Włoszech i w ogóle w krajach Południa, wszelki ruch zamiera – króluje siesta. Sprawy pilne, także zakupy, załatwia się rano lub pod wieczór. Pamiętajmy zatem, by podczas dużych upałów zwolnić tempo życia. (ab)

BEZPIECZNE OPALANIE

- ➔ Nie przesadz z czasem trwania kąpieli słonecznej, szczególnie przy pierwszym opalaniu powinniśmy pilnować, aby nie trwało ono dłużej niż 15 minut. Nasza skóra przykryta cały rok ubraniami musi się stopniowo przyzwyczaić do dużej dawki słońca.

- ➔ Przed wyjściem na plażę nie maluj się i unikaj kosmetyków zawierających alkohol (dezodorantów, perfum) oraz kosmetyków kolorowych, bo mogą powodować podrażnienia i przebarwienia skóry.

- ➔ Na kilka dni przed plażowaniem postaraj się zrezygnować z kremów zawierających witaminy A i C oraz kwasy owocowe, które pod wpływem słońca mogą wywołać alergię lub poważniejsze podrażnienia skóry.



Foto: archiwum

żeń skóry i niebezpieczeństwo udaru są wtedy znacznie większe.

- Pamiętajmy, że chowając się przed promieniami słonecznymi pod parasolem lub

jąc dany medykament możesz się opalać. Istnieje bowiem pewna grupa leków, która w wyniku kontaktu ze słońcem może powodować reakcje alergiczne bądź też przy-

Mordercze upały

Jeśli mamy zawroty głowy, omdlenia, kołatanie serca, zaburzenia ciśnienia tętniczego, bóle mięśni, kłopoty z koncentracją, szybko nasi-

REKLAMA

**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

Hurtownia Optyczna HURT-DETAL
Okulary tylko 49 zł
Oprawka + szkła + robocizna (sfera -4 do +6)
Warszawa, ul. Majdajska 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**

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

NARZYNKI GWINTOWNIKI

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

NARZĘDZIA ŚRUBY ZAMKI LINKI

własny parking **P**

EDinvest s.A.

Biurowie sprzedaż:
Warszawa ul. Bora Komorowskiego 35 lok.218
22 671 69 38, 22 671 95 28
www.edinvest.pl

Nowa inwestycja

Osiedle ISKRA VI
ul. Jugosłowska, GOŁĄW



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 chorób. Poświęca choremu ok. pół godziny, ale zależy to od stanu chorego. Od tego też zależy 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 umiejętnością 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, prostacie, 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 Zaczysu: 8-14, 16-17, 20-23, 25-29 VIII
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

Gdzie jest ta ulica...

Ta tablica pojawiła się w naszej dzielnicy, przy ul. Grenadierów, niedawno. Ot, z powodu remontu Ostrobramskiej dojazd do Poligonowej zmienił się w objazd, który teraz należy pokonać, by znaleźć się na miejscu. Wyrysowane jest wszystko, co i jak... Kłopot w tym, że jest to tablica z błędem, z zakalcem, z „babolem”.

W Warszawie niemało jest przyjezdnych, a także przyjezdnych-przejezdnych, czyli takich, którzy tu pracują i zarabiają, ale kapcie wciąż trzymają w Siedlcach, Łukowie, czy Płocku i kibicują tamtejszej Wiśle, a nie „Leguni” naszej kochanej. Taki „słoi” co prawda tu mieszka, ale bez GPS ani rusz – nigdzie nie trafi. Wyobraźmy więc sobie, że uwierzył tablicy i postanowił pojechać wypisaną na niej wołami ulicą „Białowiejską”. I gdzie dojedzie? Do Górczewskiej! Zanim się zorientuje, gdzie jest, minie południe, a i wieczór będzie tuż, tuż. U nas na Grochowie nie ma „Białowiejskiej” jest bowiem „Białowiejska”. Każdy rodak grochowski to wie. No chyba, że „rodak” też jest świeżego chowu, bo przecież i w naszej dzielnicy natkali tych apartamentowców, ile mogli.



No dobra – „słoi” nie „słoi”, prawdziwa informacja należy się obywatelowi jak psu zupa. Teoretycznie dba o to sporo ludzi, no i sporo osób z tego żyje. Jeden z wiceprezydentów ma w zakresie obowiązków nadzór nad drogownictwem i remontami ulic (to chyba i oznakowanie tych remontów jemu podpada?). Mamy też w ratuszu, a jakże, Biuro Drogownictwa i Komunikacji z dyrektorem i wykwalifikowanym personelem. No i mamy również (tu zachwyciona publiczność bije brawa) Zarząd Dróg Miejskich. Z panią dyrektorem i z jej zastępcą, który w zakresie swych obowiązków ma drogi i ulice. O, ten to fachowiec! – pracował w Łodzi, w Warszawie, a nawet w Libii... To on, biedny, prędzej wie, gdzie Rzym, a gdzie Krym, niż gdzie Białowiejska, a gdzie Białowiejska. No, ale on też ma do pomocy opłacany przez nas personel. Ciekawe więc, jak długo to „coś” będzie wprowadzało kierowców w błąd, kiedy urzędnicy zorientują się, że coś tu jest nie tak? (ab)

Z ostatniej chwili: Już się zorientowali. Tablica wyprawowała!



Pędzelkiem MIESZKAŃCA
Jacek Frankowski

POLAK POTRAFI...

Różnego rodzaju dziury w ulicach i chodnikach są bardzo niebezpieczne. Dlatego trzeba je zabezpieczać, a potem zlikwidować.

W przypadku wszelkiej maści dziur, wyrw, zapadlisk, czy choć braku pokrywy jakiegoś wlotu kanałowego powinna obowiązywać zasada „trzy zet” – znaleźć, zabezpieczyć i zlikwidować.



I taka też zasada działa, choć czasami, w formie wykonania, przysparza pożytki nam, dziennikarzom. Szczególnie w kwestii zabezpieczenia dziur.

Pisaliśmy już kiedyś w „Mieszkańcu” o takich sposobach, jak włożenie w dziurę tzw. pacholka czy postawionych na sztorc gałęzi.

Niemniej trzy tygodnie temu odkryliśmy kolejny, skuteczny i nowatorski sposób zabezpieczenia dziury. Oto przy ul. Mińskiej 12 powstała sporych rozmiarów dziura. Prawdopodobnie zniszczeniu uległa przykrywa jakiegoś kanału lub innej infrastruktury podziemnej. Zagrożenie zostało dość szybko zlokalizowane i zabezpieczone. Brawo. Brawo też za inwencję twórczą zabezpieczających. Otóż dziura została zastawiona tzw. gabarytem, czyli starym meblem wyrzuconym na śmieci. Ściślej pisząc – fotelem. Do tego fotel został otoczony białą-czerwoną taśmą ostrzegawczą (na zdjęciu). I tak zabezpieczona dziura czeka sobie już któryś tydzień z kolei na naprawę. A przy okazji zmniejsza się trochę problem z usuwaniem porzucanych przy śmietnikach gabarytów. Brawo. Polak potrafi...

ar

Znów tandeta!

Niedawno pisaliśmy o „odnawialnej” dziurze na ul. Cyraneczki. Dziś o murku na Euro 2012.

Przypomnijmy – dziurę na Cyraneczki trzeba praktycznie raz w miesiącu wypełniać asfaltem. A złośliwa bestia pojawia się po każdej naprawie. Prawdopodobną przyczyną

takiego stanu jest albo tandeta użytego materiału, albo tandeta prac wykonywanych za nasze (publiczne) pieniądze.

Dzisiaj o „murku na Euro”. Przed piłkarski-

mi mistrzostwami Europy oczekiwano renowacji Parku Skaryszewskiego, który sąsiaduje ze Stadionem Narodowym. Od kilku lat władze Warszawy rozbudzały nadzieję na realizację tej inwestycji. Jednak zabrakło pieniędzy i dziś już nikt nawet nie wspomina o potrzebie choćby naprawy pokruszonych i wybrzuszonych alejek parku, który w 2009 r. został uznany za najpiękniejszy w Polsce, a potem zajął trzecie miejsce w Europie. Ale, żeby nie było, że prawobrzeżna Warszawa nie skorzystała na Euro 2012, rzucono nam ochłap w postaci remontu murka oddzielającego Park Skaryszewski od al. Zielenieckiej. Media ironizowały, że nowy murek jest największą samorządową inwestycją prawobrzeżnej Warszawy na Euro 2012... Na tę inwe-

stycję Zarząd Oczyszczania Miasta przeznaczył 900 tys. złotych. Rok temu, tuż przed Euro 2012, wzdłuż al. Zielenieckiej stanął nowy murek.

Ledwo minął wspomniany rok i okazało się, że nowy murek... wymaga naprawy. Pojawili się przy nim robotnicy i przez kilka tygodni uzupełniali ubytki, spękania, wyrównywali powierzchnię. Zdaje się, że naprawa trwała dłużej niż budowa... 800 metrów murka pokryło się licznymi plamami świeżej zaprawy (na zdjęciu) świadczącymi o tym, że praca wykonana za nasze (publiczne) pieniądze znowu nie jest wysokiej jakości. Że to tandeta. I żadnym pocieszeniem nie jest fakt, że naprawę murka zapewne dokonano w ramach gwarancji. Bo pisemna gwarancja skończy się za rok, dwa, trzy. A tandeta u nas pozostanie na długo...

rosa



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

SERWIS

samochody różnych marek

AUTOWIS

ul. Karczewska 18a
www.autowis.com.pl
8135175 6120466

Valvoline

zabezpieczenia
antykorozyjne
samochodów

AUTOWIS

ul. Karczewska 18a
www.autowis.com.pl
8135175 6120466

DEHNEL SPORT

- NARTY
- ROWERY
- SERWIS!!!

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

TADEX OPONY

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

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

REKLAMA

OPTYK

ul. Sienna 3
tel. 810-28-18

POLECA:

- pełen asortyment szkieł (do komputera, dla kierowców)
- duży wybór opraw
- realizacja recept
- wszelkie naprawy okularów
- szybka i profesjonalna obsługa

pon.-pt. w godz. 11.00-18.00

Polacy coraz gorzej słyszą

Co powinno nas zaniepokoić...

- narzekanie, że przez telefon osoby z którymi prowadzona jest rozmowa, mówią niewyraźnie
- problem z rozpoznaniem z której strony dochodzi dźwięk
- słyszenie dzwonienia lub brzęczenia w uszach
- często pada pytanie: „Słucham?”, „Przepraszam, czy mógłbyś powtórzyć?”
- bardzo głośne słuchanie radia lub telewizji.

Wada słuchu i rodzina

Pogarszanie słuchu u jednego członka rodziny jest uciążliwe dla pozostałych domowników, gdyż naraża ich na prze-

bywanie w nadmiernym hałasie (np. bardzo głośne słuchanie TV lub radia), czyli na warunki, które i u nich mogą spowodować pogarszanie słuchu. Z tego powodu tak ważne jest, aby motywować osoby, które są nam bliskie, do sprawdzania słuchu. Dzięki temu unikną też postępującej deprywacji słuchu.

Powody problemów ze słuchem

Niedosłuch związany z wiekiem – z upływem czasu niektórzy mogą mieć trudności w słyszeniu wysokotonowych dźwięków. Skutkiem są problemy ze zrozumieniem mowy

i niesłyszanie dużych fragmentów wypowiedzi. Z początku może to wywoływać tylko dyskomfort, lecz z czasem staje się poważną przeszkodą w komunikacji z otoczeniem – nie powinno się tego ignorować.

Niedosłuch spowodowany hałasem – powstaje na skutek działania zbyt głośnych dźwięków i najczęściej dotyczy osoby pracujące w hałasie. Uszkodzenie słuchu może także nastąpić wskutek głośnego słuchania muzyki przez słuchawki lub podczas masowych imprez.

Niedosłuch przewodzeniowy – związany jest ze zmianami w uchu środkowym oraz zewnętrznym, które utrudnia-

ją przenoszenie dźwięków do ucha wewnętrznego. Najczęściej jest spowodowany nadmiernym gromadzeniem się woskowiny w przewodzie słuchowym, perforacją w błonie bębenkowej, zalegającym w uchu środkowym płynie lub też uszkodzeniem kosteczek słuchowych. W wielu przypadkach może być leczony.

Niedosłuch zmysłowo-nerwowy – spowodowany jest uszkodzeniem delikatnych komórek słuchowych w uchu wewnętrznym lub włókien nerwu słuchowego. Najczęściej jest to naturalna część procesu starzenia się, ale zdarza się, że taki niedosłuch jest spowodowany hałasem. W większości przypadków jest trwały i nieodwracalny.

PIERWSZYM KROKIEM DO LEPSZEGO SŁYSZENIA JEST ZBADANIE SŁUCHU

Badanie jest krótkie i bezbolesne. Pozwala zareagować zanim ubytek słuchu będzie zbyt poważny. Jeśli niedosłuch zostanie potwierdzony przez badania słuchu, należy poszukać najlepszego rozwiązania tego problemu.

PAMIĘTAJ, DBAJ O SWÓJ SŁUCH!

PROMOCJA przedłużona do 29 sierpnia 2013 roku
ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU

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

MIESZKANIEC na luzie



ŚMIESZKANIEC

Plaża. Mama opala się, zaczytana w ciekawej książce. Podbiega synek.

- Mamusiu, mogę popływać z chłopakami, mogę?

- Dobrze - odpowiada matka, nie odrywając wzroku od książki. - Tylko się nie zamocz!

☺ ☺ ☺

Para przybywa do hotelu. Ona idzie z bagażowym do pokoju, on dopełnia formalności.

- Urlop? - pyta uprzejmy recepcjonista.

- Taaak...

- To miło, romantycznie, we dwoje, tak bez dzieci! Posiada pan dzieci?

- Taaak... Posiadam. Dwoje.

- O! A kto z nimi został?

- Jak to: kto! Żona!

☺ ☺ ☺

Sms z kolonii: „Mamusiu i Tatusiu. Jest fajnie. Biegamy i bawimy się, a dużo dzieci odpoczywa leżąc. Co znaczy słowo epidemia?”

Wesoły Romek



Rady ciotki Agaty

Porad wakacyjno-piknikowych
ciąg dalszy.

Biały ser zachowa dłużej świeżość zawinięty w świeże liście chrzanu lub kapusty; można też go mocno posolić i posypać z każdej strony grubo nasionami kozieradki, a następnie zawinąć w lnianą, kilka razy zmienianą na świeżą szmatkę (może być bawełniana, ale lniana lepsza). Zyska znakomity, ciekawy smak. Tak przygotowany ser można też trzymać w lodówce, wprost na desce, bez przykrycia, by swobodnie dojrzewał i obsychał - jest jeszcze lepszy!

Mięso (ale raczej nie drób tylko cielęcina, wołowina czy schab - wszystko bez kości) w kamiennym garnku zalej świeżym, prawdziwym mlekiem (żadne tam UHT itp. nie wchodzi w grę). Nie szkodzi, że mleko się zsiądzie, mięso zachowa świeżość poza lodówką przez 2-3 dni! W ostateczności można mleko zastąpić kefirem, ale raczej takim, na którym napisano, że jest „ukwaszony a nie gęsty, bo ma dodatki smakowe i zagęszczające.

By na tonie natury przechować bezpiecznie surowe jaja, można je układać w naczyniu lub pojemniku i przesypywać piaskiem tak, by się nie stykały.

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

ZAJRZYJMY DO KUCHNI

Kuchnia letnia na pogodę i na niepogodę też.

✓ NA POGODĘ

Śniadanie lub kolacja: pokrój dwie dymki ze szczypio-rem. Posól, wymieszaj w misce z opakowaniem sera białego. Posiekaj świeże zioła - ja daję koperek, bazylię, oregano i szalwię oraz mielony, czarny pieprz, całość wymieszaj. Na koniec pokrój w kostkę jędrne, mięsiste pomidory, dodaj do reszty. Plus świeży chleb z masłem albo bez.

Obiad: zetrzyj na grubej tarce młodą włoszczyznę (pora posiekaj), wrzuć do garnka z grubym dnem na rozgrzaną oliwę. Podduś na średnim gazie mieszając, po kwadransie dodaj pokrojoną w kostkę cebulę, siekane ze 2 ząbki czosnku, koncentrat pomidorowy, trochę siekanych świeżych pomidorów bez skórki, puszkę fasoli czerwonej. Przykryj, duś na małym ogniu około kwadrans, odparuj. Wykładaj na makaron (grube rurki itp.), posyp hojnie tartym żółtym serem.

✓ NA NIEPOGODĘ

Śniadanie lub kolacja: do ogrzanego garnuszka wsyp ciut mielonego pieprzu czarnego, ze 2 łyżki suszonych mielonych pomidorów a gdy nie masz mielonych, to bardzo drobno siekanych, trochę suszonej bazylii i majeranku. Zalej to 2-3 łyżkami wrzątku, przykryj na 15 minut. Na patelni podduś cebulę, krojony w kostkę chudy boczek lub dobrze uwędzoną kielbasę. Gdy gotowe, dodaj pokrojonego w bardzo cienkie plasterki surowego ziemniaka lub dwa. Mieszaj. Gdy się „przeżyryje”, do garnuszka z przyprawami wbij 2-3 jajka, wsyp (jeśli lubisz) 3-4 łyżki tartego sera. Dokładnie wymieszaj, wylej na patelnię, szybko rozmieszaj i podgrzewaj przykryte, aż się zetnie. Podawaj z ogórkami małosolnymi!

Obiad: Po pierwsze, zupa krem z warzyw dowolnych, sezonowych, z dodatkiem śmietany, serka topionego lub bez, do wyboru. Ugotuj, dopraw, zmiksuj. Po drugie - coś konkretnego. Na grubej tarce zetrzyj 2 małe cukinie wydrążone acz ze skórką. 2 małe - nie jedną starą i twardą. Posól, po 15 minutach odcisnij sok. Dodaj tarte ziemniaki surowe, wymieszaj, ponownie odcisnij sok. Wtedy dodaj tartą surową cebulę, dwa jajka surowe, ciut czosnku, sporo pieprzu, krojone w drobną kostkę plasterki szynki lub chudego boczku (mogą być parówki). Kto woli doda wędzonego łosia. Całość dobrze wymieszaj, smaź na oliwie małe, cienkie i chrupkie placuszki.

Pyszna Józia



Warto wiedzieć

Owies? Jest znakomity! Obniża poziom cholesterolu, wzmacnia odporność i działa przeciwnowotworowo a do tego uspokaja, korzystnie wpływa na serce, układ nerwowy i to nie wszystko!

Wysoka zawartość błonnika, manganu, seleniu, magnezu; wpływ na poziom glukozy we krwi, antyoksydanty i jeszcze coś. Witamina E, główny antyoksydant który chroni komórki, a w jej składzie bezcenne tokoferole i toko-rienole. W owsie mamy też inne antyoksydanty: kwasy fenolowe, których najwięcej jest w łupinie owsa - niejadalnej, ale w ziarnie też! Oprócz tego występujące wyłącznie w owsie awenatramidy - „łapacze” wolnych rodników odpowiedzialnych m.in. za miazdzącę i nowotwory. Ma sporo kwasu linolowego, który też zapobiega sklerozie.

Czyli? Owsianka na śniadanie, niekoniecznie rozgotowana na szary kłajster, ale z płatków zalanych kefirem, maślanką, jogurtem i świeże owoce. Czyli ciasteczka owsiane do kawy i owsiane preparaty: na bezsenność, osłabienie nerwowe i depresję, wątrobę; działają moczopędnie, łepią drobnostrój i grzybicę.

Ciekawska

H O R O S K O P

♈ BARAN 21.03-21.04

W najbliższym czasie postaraj się raczej odpoczywać, to nie będzie dobry czas na podejmowanie nowych wyzwań. Jakaś dawna znajomość może mieć coś wspólnego z Twoimi problemami, dlatego zachowaj spokój, bo nerwy tylko mogą pogorszyć sytuację. Za bardzo się wszystkim przejmujesz, i może przez to nic Ci się nie udawać. Poza tym mogą Ci dokuczać drobne dolegliwości. Jeśli jednak wrzucisz na większy luz i zadbasz o zdrowie fortuna się do Ciebie uśmiechnie.

♉ BYK 22.04-21.05

Wakacje wpływają pozytywnie na Twoje podejście do życia. Rozkoszuj się odpoczynkiem, a w pracy unikaj plotek i pogaduszek przy kawie. Czasem lepiej nic nie mówić niż powiedzieć o jedno słowo za dużo. Jeśli zaniedbałeś przyjaciół - to może być doskonała pora na spotkanie z nimi. Zwróć większą uwagę na swoje zdrowie. Zamiast podnosić sobie coraz wyżej poprzeczkę, spróbuj cieszyć się tym co masz i nie szukaj dziury w całym.

♊ BLIŹNIĘTA 22.05-21.06

Może Cię ogarnąć chęć na ucieczkę od codziennych problemów. Spróbuj wziąć się jednak w garść, a sam zobaczysz jak powoli zniechęcenie ustąpi miejsca zapałowi. W kilka dni możesz załatwić wszystko to, co najpilniejsze terminowo. Wystarczy tylko sobie zrobić plan działania i ściśle się go trzymać. Popołudnia spędzaj w towarzystwie najbliższych i ciesz się dobrymi relacjami, które panują między wami. Podtrzymuj kontakty z przyjaciółmi, to może podzielać na Ciebie jednocześnie odprężając i mobilizując.

♋ RAK 22.06-22.07

Przed Tobą całkiem udany miesiąc. Będziesz wprost kipiał genialnymi w swej prostocie pomysłami, a także promieniował energią i zapałem. Będziesz miał wrażenie, że świat stoi przed Tobą otworem i wszystko jest do załatwienia! Czekaj Cię czas spokojnej, ale wytężonej pracy - rozwijanie kariery w obranym wcześniej kierunku oraz stabilizacji pod względem finansowym.

♌ LEW 23.07-23.08

Przed Tobą zdecydowanie pozytywne dni. Będziesz miał niejedną okazję do poprawienia sytuacji finansowej i pozycji w firmie. Takie dni wpłyną korzystnie również na Twoje życie osobiste. Zwróć większą uwagę na swój wygląd - wizyta u fryzjera na pewno poprawi Ci samopoczucie, nie mówiąc o jakichś zakupach ubraniowych. W kontakcie z naturą unikaj zbyt długich spacerów po lesie, komary i kleszcze tylko czekają na taki smaczny kąsek jak Ty.

♍ PANNA 24.08-23.09

W najbliższych dniach nie musisz obawiać się nudy, zapowiada się bowiem miesiąc, w którym tempo wydarzeń może okazać się zawrotne. Dzięki zszansom i korzystnym sytuacjom, Twoje życie będzie teraz pasmem sukcesów. W uczuciach stawiaj na inteligencję i poczucie humoru, które docenią osoby spod znaku Bliźniąt i Lwa. Staraj się oszczędzać, i nie ufaj zbyt łatwo tym, którzy obiecują Ci kokosy w interesach i szybki zysk. Tutaj zachowaj umiar.

♎ WAGA 24.09-23.10

W najbliższym czasie łap wszelkie okazje i wykorzystuj je do końca. W kolejnych dniach tempo Twojego życia będzie dosyć duże, ale letnia aura może nastrajać Cię romantycznie i spojrzysz na świat przez różowe okulary. Zwrócisz większą uwagę na otoczenie, a jeśli jesteś uzdolniony artystycznie, to może Cię ono zainspirować do tworzenia oryginalnych projektów. Odwiedzaj przyjaciół lub zaprosz miłych sercu gości. Nie zmuszaj się do niczego, na co nie masz specjalnej ochoty. Po prostu ciesz się życiem.

♏ SKORPION 24.10-23.11

Okoliczności mogą Cię skłaniać do zajmowania się sprawami, które dawniej odłożyłbyś na później lub powiedział sobie „to nie dla mnie”. Zadania są bardziej ambitne, wymagające większej samodyscypliny i przewycięzania własnych słabości i lenistwa. Dobrze mieć wśród bliskich kogoś, kto w sytuacji kryzysowej dobrze poradzi i wesprze. Jeśli nie będziesz mieć zbyt ryzykownych pomysłów, najbliższe tygodnie będą pomyślne.

♐ STRZELEC 24.11-22.12

Przed Tobą bardzo dobry miesiąc. Będziesz wprost kipiał genialnymi w swej prostocie pomysłami, a także promieniował energią i zapałem. Będziesz miał wrażenie, że świat stoi przed Tobą otworem i wszystko jest do załatwienia! Czekaj Cię czas spokojnej pracy, rozwijania kariery w obranym wcześniej kierunku oraz stabilizacji pod względem finansowym. W wolnych chwilach staraj się nadrobić nie tylko towarzyskie zaległości, ale również kulturalne.

♑ KOZIOROŻEC 23.12-20.01

Poczujesz przyjemny przyływ energii. To może być dobry czas nie tylko na rodzinne wyprawy za miasto, ale również na załatwienie spraw finansowych. Pamiętaj, że znaki żywiołu ziemskiego bardzo potrzebują kontaktu z naturą. Rób to, co potrafisz najlepiej i skoncentruj się na tym, co najważniejsze. Niewykluczone, że otrzymasz zaproszenie na ciekawą imprezę, podczas której możesz poznać interesujące osoby.

♒ WODNIK 21.01-19.02

Skoncentruj się na sprawach, które trzeba załatwić w jedwabnych rękawiczkach. Najtrudniejsze negocjacje pójdą Ci teraz jak z płatka. Możesz uczestniczyć w pertraktacjach, zażegnawać spory. Warto wybrać się w podróż służbową, bo okaże się korzystna, głowę będziesz miał pełną ciekawych pomysłów, a przy tym prostych i praktycznych, takich, co od razu dają się wcielić w życie.

♓ RYBY 20.02-20.03

Bywasz indywidualistą i podejmujesz decyzje, które mogą zadziwić Twoje otoczenie i znajomych. W czasach wartości materialnych pozostajesz idealistą. W pracy troszkę odstajesz od reszty towarzystwa, masz też własne zdanie w wielu sprawach. Nie zawsze będzie to dobrze odbierane przez otoczenie. Sprawy uczuć odgrywają w Twoim życiu ważną rolę, więc staraj się być zawsze pozytywnie nastawionym do świata.

Merlin

Krzyżówka Mieszkańca Nr 15

krawiecki termin	taniec towarzyski	do strzyżenia ogrodu	nagus	rosyjski myśliwiec	uszczelnienia korek	stopniowy zanik dźwięku w chlewie	1	trzeźwe myślenie	imię Kolberga, folklorysty
				liczebnik zbiorowy					
				część meczu					
beznoga jaszczurka	11	Janek z czołgu bania		nad nim Kalkuta				13	
					cios, raz nie ma domu				
fragment czyjejś wypowiedzi				3		dla aktora niesnaski, właśnie			
dryf				7	niedopałek duren, gamon	grzecznie do Anglika			
					5	łóżko na statku		9	
			krzew				kandydat do stopnia naukowego		okrzyk zachęcający do skoku
egipska metropolia	odłamek	łączy udo z tułowiem krajarka		2					
grecka siedziba bogów		w nim dużo drzew	wzruszenie arena judoki	10			12	obrabiarka skrawająca	
					miejsce-wosc				
				nad nią Goleniów		odprawia w cerkwi			
				gobelin		slugus			
część wagi					pobory aktora	mania			4
figiel		jarmark				waga opakowania towaru			talon
oddychają skrzelami		wiertło							
			z grupy wapniowców			zdobi wielbłąda			
badanie opinii publicznej					niedobór w kasie				
plynący łód			prawy dopływ Wisły			8	wolny u panny	6	

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą końcowe hasło - przysłowie ludowe.

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

Rozwiązania należy przysyłać pod adresem redakcji w terminie 7 dni od daty ukazania się gazety. Rozwiązanie krzyżówki w Nr 13/2013: „Bity ale syty”. Zestaw upominków wylosowała p. Karina Maciejewska z ul. Okocimskiej. Po odbiór (z dowodem tożsamości) zapraszamy do redakcji w terminie od 19 do 23 sierpnia br.

AUTO-MOTO

● Skup aut, kasacja. Płatne gotówką. Tel. 511-571-917

FINANSE

● Pożyczki pozabankowe. Tel. 506-550-042

KUPIĘ

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

● Monety, banknoty, odznaczenia. Antykwarjat ul. Andersa 18. Tel. 22 831-36-48
● Stare pocztówki, zdjęcia, monety, banknoty, odznaczenia, srebro. Tel. 792-077-648
● Znaczki, monety, banknoty, pocztówki, książki, srebro, meble, obrazy i inne przedmioty. Tel. 22 253-38-79; 601-235-118

SPRZEDAM

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

INNE

Dekupaż Sklep zaprasza 8.00-18.00, W-wa ul. Chrzanowskiego 8 B róg Przeworskiej. www.craftroom.pl Tel. 22 870-57-15

● 15 ubezpieczycieli, OC od 349, - Tel. 608-878-829

MEDYCZNE

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

Rehabilitacja – terapia zinnym światłem Solaris; przeciwbólowo, przeciwzapalnie, regenerująco, zwyródnienia kręgosłupa, stawów. Ul. Międzynarodowa. Tel. 509-109-175

REKLAMA ————— REKLAMA

USŁUGI POGRZEBOWE „SELENE”
CAŁODOBOWY DYŻUR TELEFONICZNY
516-084-130; 22 612-65-16
WARSZAWA
ul. DWERNICKIEGO 22/61a

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

MIESZKANIEC
CZASOPISMO
SPOŁECZNO-SAMORZĄDOWE

● Zapisy na badanie Volla – Diagnostyka stanu zdrowia. Tel. 508-140-870 (po 18-ej)

NAUKA

● Matematyka. Tel. 607-163-744
● Pomoc i nauka w obsłudze komputera, internetu i telefonu. Osoby starsze – promocja! Student. Tel. 533-404-404

NIERUCHOMOŚCI/mam do wynajęcia

● Lokal komercyjny na Płowieckiej. Tel. 660-281-236
● Pokój, kuchnia, balkon, agd nowe, ciche, super komunikacja. Tel. 606-348-026
● Pokój jedno-dwuosobowy w segmencie od zaraz. Wawer. Tel. 502-326-348
● Wynajmę od zaraz mieszkanie, dwa pokoje z kuchnią i łazienką przy ul. Komorskiej. Kontakt tel. 602-636-664

NIERUCHOMOŚCI/sprzedam

● Bezpośrednio 3 pok. (58,60 m kw.), ul. Egipska + garaż z elektrycznością 16,5 m kw. i piwnica 1,6 m kw. Tel. 514-831-882
● Bezpośrednio dwie działki budowlane w Nowym Koniku gm. Halinów. Tel. 728-925-966
● 31 M WASHINGTONA. TEL. 501-100-698
● Pawilon handlowy 25 m kw. przy ul. Igańskiej na tyłach Uniwersamu Grochów przy Rondzie Wiatraczna. Tel. 501-426-457

DAM PRACĘ

● Brukarzy i pomocników. Tel. 601-967-550
● Dyspozycyjną do opieki nad starszą, sprawną fizycznie osobą. Tel. 888-067-693
● Sprzątanie mieszkania, Gocław, raz w tygodniu. Tel. 510-220-028
● Tapicerów, szwaczki zatrudnię - Konstancin-Jeziorna. Zapewniam transport z Wawra. Tel. 530-516-974
● Zatrudnię emerytów lub rencistów do sprzątania obiektów. Dzwonić pon.- pt. w godzinach 11.00-14.00. Tel. 508-332-840

SZUKAM PRACY

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

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 Doradców Prawnych Krislex zaprasza w każdy czwartek na Porady Prawne w cenie 10 zł. Telefoniczne umawianie spotkań. Tel. 22 242 85 65

RÓŻNE

● OPIEKA NAD GROBAMI W WARSZAWIE – TANI I SOLIDNIE. TEL. 500-336-607

TŁUMACZENIA

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

USŁUGI

● AAAA Automatyczne pralki, zmywarki - krajowe, zachodnie. Naprawa. Tel. 22 612-95-23, 609 105 940
● Anteny satelitarne naziemne; nc+, Trwam, Polsat, tvn24, oraz dekodery telewizji naziemnej. Sprzedaż, montaż, naprawa. Lemag-tvsat.waw.pl Tel. 22 815-47-25; 501-123-566
● ANTENY, TELEWIZORY – NAPRAWA. TEL. 602-216-943
● Cyklinowanie, lakierowanie – Jacek Szpakowski. Tel. 22 872-93-03; 502-920-316
● Cyklinowanie, układanie, lakierowanie, przekładanie parkietów – Jan Grzybowski. Tel. 22 810-70-88; 609-542-545
● Cyklinowanie, lakierowanie. Tel. 510-727-201
● Czyszczenie Karcherem dywanów, wykładzin, tapicerki. Tel. 694-825-760

● Dezynsekcja - skutecznie. Tel. 22 642-96-16

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

● Domofony, instalacje elektryczne, pralki. Tel. 601-936-805

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. Uprawnienia. www.silczuk-hydraulika.pl Tel. 696-321-228

● HYDRAULIK. TEL. 502-031-257

● Hydraulik. Tel. 505-356-425
● Hydraulik – Pogotowie – Ślusarstwo. Tel. 22 301-99-86; 889-518-246

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

● Lodówki Tel. 22 671-80-49; 604-910-643. Pralki. Tel. 601-361-830

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

● Malowanie, gładź. Tel. 510-711-163

● Malowanie, tapetowanie, gładź. Mistrz. Tel. 22 810-90-22

● MEBLE NA WYMIAR. PRODUKCJA, PRZERÓBK, NAPRAWY. TEL. 22 773-15-13; 504-824-568

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

● PRALKI NAPRAWIAM – EMERYCI 50% TANIEJ. TEL. 22 672-95-50; 503-846-135
● PRZEPROWADZKI. TEL. 669-834-024

● Tapicerskie. Tel. 22 612-53-88

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

● Rolety antywłamaniowe i naprawy. Tel. 602-228-874
● Rolety, żaluzje, verticale, rolety antywłamaniowe – produkcja, naprawa. Tel. 602-228-874
● Układanie, cyklinowanie, renowacja starych podłóg. Tel. 663-511-771

USŁUGI/budowlane

● Dachy, rynny, kominy. Obróbki blacharskie. Wymiana, naprawa. Tel. 504-250-013

ŚWIADECTWA
ENERGETYCZNE.
TEL. 662-256-430

USŁUGI/komputerowe

● AAA Tani Serwis Komputerowy 18 zł/h 24 h. Dojazd 0 zł. Tel. 503-432-422
● Serwis. Tanio. Tel. 602-849-614

USŁUGI/remontowe

● DACHÓW MALOWANIE. TEL. 601-203-559
● Malowanie, tapetowanie – remonty. Tel. 501-028-073; 22 612-21-74
● Malowanie klatek schodowych, domów, mieszkań. Gipsowanie, glazura, terakota, tarasy, balkony. Remonty śmietników, przegrody. Tel. 509-199-927

USŁUGI/transportowe

● AAA Wywóz mebli, gruzu, sprzątanie piwnic, strychów, wycinka drzew, małe rozbiórki. Tel. 22 224-22-63; 888-651-163

● AAA Wywóz gruzu, mebli, śmieci, gałęzi itp. Sprzątanie piwnic, wycinanie drzew, małe rozbiórki z załadunkiem. Tanio! Tel. 721-002-710

● Przeprowadzki 24 h/7. Wywóz i utylizacja starych mebli, agd, rtv. Tel. 607-66-33-30

● PRZEPROWADZKI. TEL. 722-990-444

● Wywóz gruzu, mebli, sprzątanie piwnic, strychów, garaży, domów. Tel. 518-932-254

SIMTAXI 19-501
Najtańsza taksówka tylko 1,70 zł/km. Sprawdź nas 19-501 lub 222-501-201

● Transport – przeprowadzki – sam. o wymiarach – 4,2dl./2,2 wys. – kontener. Kraj, zagranica, konkurencyjne ceny. Tel. 502-904-708

CHCESZ MIEĆ ŁATWY DOSTĘP DO INFORMACJI ZE SWOJEJ DZIELNICY?

Jest na to proste rozwiązanie!

Wejdź na naszą stronę internetową... zapisz się do newslettera...



Co DWA TYGODNIE

otrzymasz MIESZKANIEC ON-LINE

z NAJSWIEŻSZYMI informacjami

na swoją SKRZYNKĘ MAILOWĄ!!

NEWSLETTER

MIESZKANIEC

http://www.mieszkaniac.pl/

Plik. Edycja. Wideo. Usługi. Narzędzia. Pomoc.

WYPOCZYNEK

● MAZURY, 7 DNI OD 540 ZŁ Z WYŻYWIENIEM. JEZIORO, LAS, KAMERALNIE. TEL. 89 621-17-80, www.szczepankowo.pl
● Wczasy dla Seniorów w Krynicy Morskiej - 14 dni cena od 999 zł; 7 dni cena od 499 zł. Zapisy: Marszałkowska 81 lok. 25. Tel. 22 834-95-29

ZIELARSTWO

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

REKLAMA

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
Zatłatwianie formalności w domu Klienta
www.mpuk.waw.pl

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

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

Dom Pogrzebowy „gojsecy”
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, Międzyziesie
Siedziba firmy: Warszawa Grochów ul. Grenadierów 34 tel./fax 810 94 80
nasza oferta w internecie
www.gojsecy.pl; e-mail: info@gojsecy.pl

posiadamy certyfikat
Polskiej Izby Przedsiębiorców Branży Pogrzebowej

Marek Gójski
firmę prowadzi z żoną Hanną Gójską

REKLAMA

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. 22 810-64-12. 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

W dniach 14–15 sierpnia 1920 r. pod Ossowem rozegrała się jedna z najkrwawszych bitew znana jako Bitwa Warszawska. Przeszła również do historii jako pierwsza bitwa, która przyniosła porażkę Armii Czerwonej w walkach o Warszawę. W jednej z kompanii biorących udział w bitwie walczyli harcerze i młodzież warszawskich szkół średnich i uczelni. Tegoroczne główne uroczystości rocznicowe odbędą się w czwartek, 15 sierpnia. O godzinie 11.00 w Kaplicy w Ossowie Arcybiskup Diecezji Warszawsko-Praskiej Henryk Hoser odprawi uroczystą Mszę św., a o godz. 13.45 odbędzie się widowisko plenerowe Rekonstrukcja Bitwy Warszawskiej. Zgodnie z tradycją, 14 sierpnia o godz. 21.00, przy Krzyżu ks. Ignacego Skrupki odczytany zostanie Apel Poległych. 15 sierpnia o godz. 17.00 odprowadzona będzie uroczysta Msza Święta i Apel Poległych na Cmentarzu Żołnierzy Polskich 1920 roku w Radzyminie.

System Warszawskiego Roweru Publicznego Veturilo, z którego korzysta już 133 tysiące osób, 2 sierpnia br. obchodził swoje pierwsze urodziny – w miejscu, gdzie rok temu zainaugurowano działanie systemu wypożyczalni rowerów w War-



szawie, przy pomniku Kopernika na Krakowskim Przedmieściu. Prezydent Hanna Gronkiewicz-Waltz rozpoczynając imprezę powiedziała: „A jednak się kręci... Sukces Veturilo przerósł najśmielsze oczekiwania, stworzyliśmy w stolicy modę na rower. W tej chwili to już 8. system w Europie – 168 stacji z 2600 rowerami, z których korzysta na co dzień lub od święta 133 tysiące zarejestrowanych. Rowerzy były wypożyczane już 1,5 miliona razy. Te liczby udowadniają, że to trafna inicjatywa.(...)”

z MIASTA



Osoby niepełnosprawne, a także te, które mają poważne problemy z poruszaniem się mogą złożyć wniosek o wykonanie dowodu osobistego bez wychodzenia z domu. Do dokumentu należy dołączyć dwie aktualne fotografie. Po zrealizowaniu wniosku urzędnik może także przynieść gotowy dowód tożsamości do naszego mieszkania. Aby umówić się na taką wizytę wystarczy zadzwonić do swojego urzędu dzielnicy i ustalić datę wizyty urzędnika. Przedstawiciel będzie miał przy sobie służbową legitymację, którą powinien okazać, a także niezbędne formularze. Więcej informacji na stronie internetowej: www.um.warszawa.pl lub w Delegaturach Biura Administracji i Spraw Obywatelskich w urzędach dzielnic m. st. Warszawy.

W sobotę i niedzielę 10 i 11 sierpnia br. urzędnicy będą rozmawiać z mieszkańcami o zagospodarowaniu dwóch plaż nad Wisłą – na Żoliborzu i na Pradze Południe. „Wiesz, czego brakuje na plaży? Masz swoją wizję na jej urządzenie? Masz pomysł, co zrobić, żeby przyjemnie się na niej wypoczywało? Powiedz nam o tym” – prosi urząd miasta. Na Żoliborzu można przyjść w sobotę w godz. 10–14 na Targ Śniadaniowy (al. Wojska Polskiego, róg ul. Śmiałej) lub w niedzielę w godz. 16–20 na plażę. Na Pradze Południe rozmowy odbędą się w sobotę w godz. 14–18 na targu w kawiarni Szara Cegła (Saska Kępa, ul. Królowej Jadwigi 5) i w niedzielę w godz. 11–15 na plaży.

Seniorom PKS Radość udało się dostać do IV ligi. W najbliższy weekend pierwsza kolejka na stadionie „Parafialnych”. Awans do IV ligi to największe osiągnięcie w historii

Parafialnego Klubu Sportowego Radość. Seniorzy, prowadzeni przez trenera Ryszarda Brychczego, zajęli drugie miejsce w swojej grupie warszawskiej „okręgówki”. Dzięki temu tuż przed wakacjami starli się w barażowym dwumeczu z Przyszłością Wło-



Foto. archiwum

chy. W decydującym starciu Radość pokonała Przyszłość aż cztery do zera. Przed klubem stanęły nowe wyzwania. Efekty te można będzie poznać już w najbliższy weekend. Wtedy to ruszy pierwsza kolejka grupy mazowieckiej IV ligi. Na boisku przy Wielowiejskiej Radość podejmie Józefów Józefów (szczegóły na stronie: www.pksradość.futbolowo.pl). Również KS Drukarz zaprasza na swoje pierwsze spotkanie w IV lidze 11 sierpnia. Początek o godz. 16.00.

Warszawski ratusz przeznaczył do sprzedaży ponad 2,2 hektarową parcelę przy ul. Stanisława Augusta na Pradze Południe. Za malownicze działki tuż obok Parku Skaryszewskiego chce ponad 34 mln złotych. Sprzedawany teren znajduje się przy ul. Stanisława Augusta niedaleko skrzyżowania z ul. Kinową. Większość terenu porośnięta jest obecnie drzewami i krzewami. Na malej części znajduje się parking. Na przeciw parceli znajdują się Kamionkowskie Błonia Elekcyjne, a obok przepływa Kanał Wystawowy, który wpada do Jeziorka Kamionkowskiego, jednej z największych atrakcji Parku Skaryszewskiego. Przy ul. Kinowej znajduje się nato-

miast osiedle kilkunastopiętrowych bloków.

Kampinoski Park Narodowy organizuje konkurs fotograficzny pt. „Kampinoski Park Narodowy w obiektywie”, który odbywa się w czterech edycjach w roku, termin nadsyłania prac w obecnej edycji (Wiosna – zdjęcia wykonane w miesiącach IV–VI) upływa 15 sierpnia br. Jeden autor może przedstawić maksymalnie trzy zdjęcia. Prace należy nadsyłać na adres: edukacja@kampinoski-pn.gov.pl. Dodatkowych informacji udziela komisarz konkursu Grzegorz Okołów, e-mail: gokolow@kampinoski-pn.gov.pl.

W Ogrodzie Botanicznym w Powsinie w drugiej połowie sierpnia pojawiają się już pierwsze odmiany astrów zwanych marcinkami. W pełni kwitnienia są mietczyki, można podziwiać kolekcję dali zwanych też georginiami i zaczynają kwitnienie zimowity – kwiaty kształtem przypominające krokusy. W arboretum w pełni kwitnienia znajdują się omżyny zwane też budlejami, a w końcu sierpnia pojawią się kwiaty na franklini amerykańskiej,



pięknym krzewie z rodziny herbatowatych. W szklarni warto zwrócić uwagę na przepiękne kwiaty bougenvillii, których kolekcja liczy 36 odmian. Kwitną też oleandry, rośliny nieco już zapomniane, ale doskonale nadające się jako tzw. rośliny tarasowe, ich białe, różowe, żółte i łososiowe kwiaty stanowią dużą atrakcję dla zwiedzających.

(ab) (ar) (um) (wm)

ZAPROSZENIA DLA MIESZKAŃCÓW

■ **Centrum Promocji Kultury dla Pragi Południe ul. Podskarbińska 2 – 21.08. godz. 18.00** – Klub Mola Książkowego. Tematem spotkania będą „Platforma” Michaela Houellebecqa i „Wyznając” Jaume’a Cabre, wstęp wolny; **Muszla Koncertowa w Parku Skaryszewskim im. I. J. Paderewskiego – 10.08. godz. 18.00** – „Park Skaryszewski w jazzowym klimacie” – „Jazz po polsku – czyli piosenki z Kabaretu Starszych Panów i nie tylko...” wstęp wolny; **11.08. godz. 18.00** – „Słoneczne melodie w Parku Skaryszewskim” – „Świat Tangi” koncert w wykonaniu zespołu Sentido del Tango, wstęp wolny; **14.08. godz. 21.15** – Kino Plenerowe w Parku Skaryszewskim: „Trędowata”, reż. Juliusz Gardan 1936 r., wstęp wolny; **15.08. godz. 18.00** – „A gdy na wojenkę szli ojczyźnie służyć krwią...” Koncert pieśni patriotycznych z okazji rocznicy Cudu nad Wisłą, wstęp wolny; **17.08. godz. 18.00** – „Park Skaryszewski w jazzowym klimacie” – koncert w wykonaniu „Psiuk & Dębicz Duo”, wstęp wolny; **18.08. godz. 17.00** – „Słoneczne melodie w Parku Skaryszewskim”: – „Kram Kramarskich” – koncert w wykonaniu Teresy Kramarskiej i Wojciecha Wielińskiego. Koncert Kasi Michalskiej z zespołem, wstęp wolny; **22.08. godz. 19.00** – Kabaret Filip z Konopi Filipa Borowskiego i Jego Goście – „Imieninowa Bipka u Filipka”, wstęp wolny; **24.08. godz. 18.00** – „Park Skaryszewski w jazzowym klimacie” – koncert Kasi Karasek z zespołem, wstęp wolny; **25.08. godz. 18.00** – „Słoneczne melodie w Parku Skaryszewskim” – koncert „W rym walczyka” – najpiękniejsze przeboje z operetki i musicali. Wstęp wolny; **■ Klub Kultury Seniora ul. Pawlikowskiego 2 – 19 – 23.08. godz. 10.00–13.00** – Plener malarski uwieczniony wystawą powstałych prac. Warsztaty obejmują: rysunek oraz malarstwo (pastele). Koszt całego kursu 130 zł (w tym materiały). Zapisy pod nr tel. 604 561 376; Kadaśroda sierpnia **godz. 17.00–20.00** – Wieczorek taneczny. DJ MARCEL. Wstęp 5 zł; **■ Klub Kultury Saska Kępa ul. Brukselska 23** – Wieczorki Taneczne w każdą środę: **14.08; 21.08 w godz. 18.00–21.00 oraz 28.08 w godz. 19.00–22.00** (wstęp 10 zł, w cenie biletu bon konsumpcyjny do wykorzystania w Kawiarni), a także seanse filmowe w ramach Letniego Kina Kępa w każdy czwartek i piątek; **8.08. godz. 19.00** – „Oczy szeroko otwarte”, Francja/Niemcy/Izrael 2009; **9.08. godz. 19.00** – „Księga rekordów Szutki”, Czechy 2006; **15.08. godz. 19.00** – „Rozbitkowie”, Francja 2007; **16.08. godz. 19.00** – „Tulpan”, Kazachstan/Rosja 2006; **22.08. godz. 19.00** – „Trisna. Pragnienie miłości”, Wielka Brytania 2011; **23.08. godz. 19.00** – „Youssef N’Dour - Miłość do muzyki” USA 2008, wstęp wolny; **■ Filmowe Letnisko – parking za Cafe Peron, ul. Patriotów 303 (Miedzylesie) – 16.08** – Kobiety z 6 piętra; **17.08** – Para na życie; **23.08** – Poważny człowiek; **24.08** – Marley. Seanse o **godz. 21.00**. Wstęp wolny; **■ Dom Spotkań z Historią ul. Karowa 20 – 10–11.08. godz. 16.00** – „W Iluzjonie” – Zapomniana melodia (1938r.), reż. Henryk Szaro; **14.08. godz. 18.00** – Z nieba do Nieba, reż. Zbigniew W. Kowalewski. Filmowa opowieść o losach porucznika Janiny Lewandowskiej (córki gen. Józefa Dowbór-Muśnickiego), pilota szybowcowego i samolotowego, jedynej kobiety zamordowanej w Katyniu; **17–18.08. godz. 16.00** – „W Iluzjonie” – Czarna perła, reż. Michał Waszyński; **■ Skwer im. Ks. Jana Twardowskiego (wzdłuż Krakowskiego Przedmieścia) – do 10 września br.** – wystawa plenerowa poświęcona Cmentarzowi Powstańców Warszawy na Woli na którym spoczywają szczątki ok. 100 tys. osób poległych, zamordowanych i spalonych przez Niemców w czasie Powstania Warszawskiego; **■ Pałac Kultury i Nauki, XII piętro (wejście od ul. Marszałkowskiej) – Uniwersytet Trzeciego Wieku Collegium Civitas** – w wakacje Kino Letnie oraz spotkania Klubu Książki dla osób w wieku 50+, które mieszkają w Warszawie i okolicach, a także gości odwiedzających Stolicę. Wstęp na seanse i zajęcia jest bezpłatny; **■ Ogród Botaniczny w Powsinie ul. Prawdziwka 2 – 11.08. godz. 12.00 i 14.08. godz. 14.00** – koncerty laureatów Przeglądów Piosenki Wojska Polskiego. W repertuarze wojskowe przeboje Festiwalu Piosenki Żołnierskiej w Kołobrzegu w latach 1969–1989; **25.08. godz. 11.00** – „Owoce mało znane” – zwiedzanie kolekcji roślin owocowych z przewodnikiem.

REKLAMA



NAPRAWA

- Pralki automatyczne - Ardo, Ariston, Candy, Indesit, Polar, Whirlpool itp.
- Zmywarki
- Maszyny do szycia
- Zmech. Sprzęt AGD
- Roboty kuchenne - Suszarki
- Żelazka - Czajniki
- Odkurzacze elektryczne

Serwis gwarancyjny firm BRAVO - ADA, LIBELLA, MPM PRODUCT

SZYBKO SOLIDNIE GWARANCJA

Zapraszamy: pon.-pt. godz. 9-17
sobota godz. 9-13

PRAL-MASZ

WARSZAWA - GROCHÓW
ul. Kobielska 75
róg Kickiego

Tel. 870 42 42
0-501 774 934

REKLAMA

Bez czynszu na zielonej Białoleśce!

DNI OTWARTE
10-11 sierpnia, godz. 10-16
osiedle KAMYK ZIELONY
ul. Kamykowa (na terenie osiedla)

Zobacz również osiedle Konik Polny

Tylko w tych dniach:
SPECJALNE CENY I PROMOCJE!

już od **5000** zł/m²

22 622 13 34 mieszkania-bezczynszowe.pl

ODBIERZ PROMOCJĘ

dolcan
budujemy pod twoim kątem

Sprintem, czyli trzy pytania do...

Witolda Nerlinga – trenera windsurfingu w Yacht Klub Polski Warszawa.

– Dokładnie rok temu, Pana wychowanka, Zosia Klepacka, na Igrzyskach Olimpijskich w Londynie wypływała brązowy medal. To nie jedyny sukces, którego jest Pan współojcem, ale chyba największy... Często Pan wraca do tamtego wydarzenia?

– Ten dzień wynikał oczywiście z całego ciągu wcześniejszych zdarzeń, ale właściwie, to nie odniosło jakiegoś większego odźwięku. Bo to jest trochę tak, jak jazda pociągiem – mija się różne dworce lepsze, gorsze, ładniejsze, brzydsze, ale mało który się zapamiętuje. Nieraz małe sukcesy przychodzą dużo trudniej. A emocje w takich chwilach trener ma takie jak każdy. Nerwy, myślenie co on by zrobił, jakich by dokonał wyborów itd. Trener na ogół widzi błędy, a nie to co wszyscy inni widzą i czym się zachwycają. To co zawodnik robi, to trener widzi jako ciąg błędnych zdarzeń. Pływactwo polega na tym, że wygrywa ten, który popełni najmniej błędów. A błędy popełniają wszyscy. Jedne są szkolne, inne trudniejsze do przewidzenia. Wie Pan, to trochę tak, jak z szachistami – jest ileś wariantów, które można zagrać. Tak samo na wodzie – trzeba wybrać jakiś wariant. A później są konsekwencje z wyboru danego wariantu. Co zrobić jak się udało, albo co zrobić jak się nie udało



Trener Witold Nerling z Zofią Klepacką.

– Czy przez ten rok zwiększyło się w Warszawie zainteresowanie windsurfingiem?

– Absolutnie nie. Mało tego proszę Pana, dzieci w Warszawie są tak wychowywane, że się w ogóle nie nadają do sportu. Tym bardziej tak wymagającego. Dzieci nie umieją chodzić. Ja nie mówię już o bieganiu. Nie umieją zrobić fikołka, nie mówiąc już o przewrocie. One są wszędzie wożone samochodami, a same nawet na podwórko nie wychodzą. A jak wychodzą, to tylko z mamą do

piaskownicy. To jakie szanse ma to dziecko, aby być sprawnym fizycznie? Jak ktoś z rodziców jest zdecydowany, aby dziecko się sprawdzało w sporcie, to je przyprowadza, a ja je po prostu uczę. Ale żeglarstwo to ja zaczynam dopiero po kilku latach. Najpierw je trzeba rehabilitować, potem usprawniać, a dopiero później, mniej więcej w trzecim roku, można z nimi robić sport.

– Jak w Pana ocenie wygląda zagospodarowanie Wisły dla celów szeroko rozumianych sportów wodnych?

– Dla sportów wodnych, to nie jest w ogóle zagospodarowana, bo nie ma ani jednego portu, z którego można wypłynąć o każdym stanie wody. Nawet pontonem. A prawobrzeżna Warszawa, no to w ogóle rezerwat przyrody. Miasto musi chcieć coś zrobić, wybrać na port jakąś lokalizację, a niestety wykonuje tylko ruchy pozorne. Jest nawet pełnomocnik do spraw Wisły, ale zajmuje się zbieraniem puszek po krzakach. On to nawet jakby coś chciał, to i tak nikt go nie słucha. Ma plany, opracowania, ale okazuje się, że to nikomu nie jest potrzebne. Ma przy sobie grupę ludzi. Robią a to akcje „Pedałuj i płyn”, a to zbierają puszkę, a co to ma wspólnego z infrastrukturą Wisły w stołecznym mieście? To wie Pan, to są takie harcerskie działania. Trzeba najpierw podjąć decyzję co zrobić żeby woda była w tej Wiśle. Gdzieś trzeba coś spiętrzyć. Od tego się zaczyna. Jak wiemy gdzie spiętrzyć, to wiemy jak budować.

Od władz Miasta bym oczekiwał właśnie planu spiętrzenia Wisły, planu zagospodarowania brzegów i ustalenia pożądanego poziomu Wisły. Bo ona ma raz 20 cm, a raz 5 m głębokości. No to co to za robota? To się nie da nie zrobić, jak są takie wahania wody. Dzika, nieujarzmiona rzeka...

Rozmawiał Adam Rosiński

NIEZBYT TANIE TO PŁYWANIE...

Urlop spędzam na chorwackiej wyspie Hvar. Każdego roku, w sierpniu, odbywa się tu jeden z najpopularniejszych na świecie maratonów pływackich – Faros Marathon.

Do wyspiarskiej osady Stari Grad przybywają wtedy pływacy z całego świata. Nawet z krajów tak odległych, jak Argentyna, Brazylia, czy Nowa Zelandia. Vis-a-vis tutejszego Ratusza, nad taflą zatoki Morza Śródziemnego, dumnie na wietrze łopoczą narodowe bandery zawodników. I nie ma wśród nich, niestety naszej, biało-czerwonej. A przecież pływanie należy do najbardziej popularnych zajęć rekreacyjno-sportowych. Już w drugiej klasie podstawówki wszystkie dzieci chodzą obowiązkowo na basen. Dlaczego więc w późniejszym wieku kontakt z wodą jest sporadyczny? Od wakacji do wakacji?

Przyczyn zapewne jest wiele, ale jedną z głównych są finanse. Po prostu w Polsce korzystanie z basenów i pływalni jest zbyt drogie. I rodziców nie stać na zapewnienie dzieciom systematycznych „wyjść na basen”. Nie wspominając już o rodzinnym odwiedzaniu pływalni. Oczywiście, są akcje typu trwającego aktualnie „Lata w Mieście”, czy rodzinnego, tańszego wejścia na basen. Wtedy pływanie jest nieco tańsze, ale ogólnie korzystanie z pływalni, gdy samemu chce się wybrać dni i godziny, niestety kosztuje sporo.

Oto jak kształtują się ceny na większych basenach w „mieszkańcowych” dzielnicach. Dla modelu rodziny 2+2. W „Aquaparku Wesolandia” czteroosobowa rodzina musi w tygodniu zapłacić za godzinę pobytu (w preferencyjnym pakiecie) aż 64 zł. W wawerskiej pływalni „Anin” wejście



rodzinne obejmuje jednego rodzica, który i tak musi wykupić normalny bilet za 15 zł. Godzinne pływanie dwójki rodziców z parą dzieci, to także niemały koszt 42 zł. Na południowopraskim „Szuwarku” (o ile nie jest realizowany specjalny program dla rodzin) zapłacimy 48 zł. Drogo też jest na „Wodniku”, drugim basenie OSiR-u Praga

Południe. Tutaj za godzinę zapłacimy 54 zł. Zdecydowanie najtaniej jest na pływalni rembertowskiego AON-u. Nasza, przykładowa rodzina może popłynąć tylko za 21 zł.

Żeby brać udział w takich zawodach, jak Faros Marathon trzeba spędzać na pływalniach wiele godzin i dni. A na systematyczny wydatek kilkuset złotych miesięcznie stać bardzo niewiele rodzin. Ceny, niestety, są zaporowe. I niestety, z przykrością trzeba stwierdzić, że tak wygórowane stawki również obowiązują na obiektach nie tylko prywatnych, ale także tych wybudowanych za pieniądze podatników. Obiektach, które siłą rzeczy winny być bardziej dostępne. Szkoda, że wśród dziesiątek flag naprzeciw Ratusza w Stari Gradzie nie powiewa biało-czerwona. I że żaden z naszych rodaków nie ma szansy po dopłynięciu do tutejszego portu przywdziać zwycięskiego wieńca z prawdziwych liści laurowych...

rosa

REKLAMA

1/2 LITRA PIWA ZAWIERA 25 GRAMÓW CZYSTEGO ALKOHOLU ETYLOWEGO

SPRZEDAŻ ALKOHOLU OSOBOM DO LAT 18 JEST PRZESTĘPSTWEM

ŻYWIEC



sztuka serwowania piwa
the art of pouring

BAR FEBO
RESTAURACYJNY

Tu serwuje się piwo
zgodnie z 7 krokami **Sztuki Serwowania Piwa.**
Sprawdź To!

1856 Żywiec. Najlepsze przed Tobą.

Bar Febo - Warszawa; ul. Poligonowa 1 **www.barfebo.waw.pl**