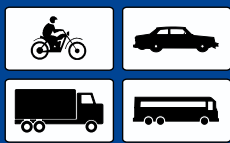


OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW
pon.-pt. 7³⁰-21⁰⁰; sob. 8⁰⁰-15⁰⁰
www.stacjakontrolipojazdow.pl
PEŁNY ZAKRES PRZEGLĄDÓW REJESTRACYJNYCH



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. 8⁰⁰-15⁰⁰

RABATY!
HILARY
☎ **672-77-77**
Al. Waszyngtona 44
przy Międzynarodowej
• ELEGANCKIE LEKKIE OKULARY
• SOCZEWKI KONTAKTOWE
• LEKARZ OKULISTA, BADANIE WZROKU
• DUŻY WYBÓR OPRAW



WARSZAWA

PRAGA

MIESZKANIEC mieszkaniac.pl

Nr 7 (631) ROK XXIV

WARSZAWA 16.04.2015 r.

ISSN 1231-7993

bezpłatny

Damy się zrewitalizować?

Aż uniosło mnie w górę z radości, gdy usłyszałem, że 25, a może nawet 30 mld złotych przeznaczymy w najbliższych latach na rewitalizację miast, miasteczek i wsi w Polsce. Tu u nas, na Pradze, rewitalizacja może być jak dostawa świeżego tlenu. Mamy mnóstwo przedwojennych jeszcze domów, tworzących ulice i wielkomiejski klimat. Tak zniszczonych, że tego klimatu nie czuć.

Trzeba mieć w sobie wiele wyobraźni, by zobaczyć w pokrytej liszajami, odrapanej, obskurnej kamienicy dzieło sztuki. Ale wystarczy profesjonalne odnowienie fasady, by okazało się, że wiele lat przecho-dziłyśmy obojętnie wobec prawdziwej perłki. Rewitalizacja ma jednak pomóc odnawiać nie tylko fasady: także klatki schodowe, instalacje wewnętrzne, podwórka. Wreszcie dostarczyć do mieszkań centralne ogrzewanie!

Na ile takich generalnych remontów stać było dzielnicę? Rocznie - na kilka-kilkanaście. Te piękne (potencjalnie) domy, to głównie mieszkania komunalne. Podświadomie kojarzące się z gorszym standardem i - ostatnio - niewspółmiernie do warunków - wysokim czynszem. A niby dlaczego tak ma być?

Jeśli wszystko dobrze pójdzie, dostaniemy potężny zastrzyk środków na renowację. A piękno lubi piękno, tak jak pieniądź łączy się do innego pieniądza. Przy odnowionych domach trzeba będzie poprawić i koślawe chodniki, przebudować ulice. Ludzie zaczną przychodzić tu na spacer: rączętą bytu znajdą knajpki i sklepiki itp. itd. Jak do tego dodamy przyjętą przez Sejm ustawę krajobrazową, pozwalającą skutecznie zwalczać koszmarnie „wielkogabarytowe” reklamy, „sklepowskazy” i inne makabreski, może okazać się, że wreszcie zaczniemy mieszkać pięknie. Czyli normalnie, tak jak w całym cywilizowanym świecie.

Tomasz Szymański



Rys. Frankowski

CZYTAJ NA STR. 2

SMOLEŃSK UPAMIĘTNIONY

W przeddzień piątej rocznicy katastrofy smoleńskiej ofiary tej narodowej tragedii zostały upamiętnione wielką tablicą przy Sanktuarium Matki Bożej Królowej Polskich Męczenników.

CZYTAJ NA STR. 4



W NUMERZE:

CO SŁYCHAĆ W WARSZAWIE

Smoleńsk upamiętniony str. 1,4
Ponad miliard na Pragę
Myśl globalnie, działaj lokalnie str. 3
Wyobrażenia młodych ludzi str. 5
Zaproszenia dla mieszkańców
Z miasta str. 7
Przed Universamem str. 9

WSPOMNIENIE

Leszek Ryłski 1919-2015 str. 4

PRAWNIK RADZI

Czytelnicy pytają – radca prawny odpowiada str. 5

CO TAM PANIE NA PRADZE

Jejszerokość Grochowska str. 6

KOBIECYM OKIEM

Po sąsiedzku str. 6

Z PERSPEKTYWY IZBY WYŻSZEJ

Jejszerokość Grochowska str. 6

MIESZKAŃCY

Marian Lichtman str. 8

CZYM ŻYJE KRAJ

str. 9

KALEJDOSKOP SPORTOWY

Weekend pełen błyskawic
Biznes przed sportem str. 10

PULS MEDYCZNY

WOŚP dla szpitala na Niekańskiej str. 11

MIESZKANIEC NA LUZIE

Śmieszkanie
Zajrzyjmy do kuchni str. 12

OGŁOSZENIA str. 13

REKLAMA

REKLAMA

OBNIŻKA CEN O 50%
KLINIKA STOMATOLOGICZNA
ul. KORDECKIEGO 79
☎ (22) 672-12-71
* obowiązuje do 30 kwietnia 2015r.



ANTYKI
Kupno – Sprzedaż
Monety, medale
Obrazy, platery Srebro, złoto
UL. GROCHOWSKA 158 tel. 508-151-340

GABINET STOMATOLOGICZNY
Szwedzka 37
Tel. 818-07-91
czynne 9-20, sobota 9-14
■ bezbolesne leczenie
■ nowoczesna protetyka
■ ortodoncja
UWAGA!
♦ Promocyjna cena koron porcelanowych na metalu i cyrkonie

BISTRO GOCŁAW
• Zapraszamy na ZESTAWY LUNCHOWE od 13 zł
• Zadzwoń, zamów i odbierz
• Obiady dla firm
• Mamy wolne terminy na zorganizowanie komunii
• 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
ZNAJDŹ NAS NA

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

Rejestracja telefoniczna: (22) 250 15 77, (22) 671 77 00
Godziny przyjęć: pon. - pt. 7 - 21, sobota 8 - 13
www.boramed.pl

BADANIA USG dorośli i dzieci
Piersi Węzłów chłonnych
Tarczycy Stawów, więzadeł i mięśni
Jamy brzusznej
Stawów biodrowych u dzieci Dopplerowskie
Przeziemiączkowe u dzieci i wiele innych

STOMATOLOGIA
Stomatologia zachowawcza
Stomatologia dziecięca
Ortodoncja
Endodoncja
Protetyka
Implanty
Chirurgia szczękowa

SPECJALIŚCI
endokrynolog, pediatria, kardiolog, ortopeda, gastrolog, chirurg, dermatolog, laryngolog, internista, urolog, neurolog, diabetolog, hepatolog, hematolog, ortopeda i chirurg dziecięcy, reumatolog

GINEKOLOGIA
Kompleksowe prowadzenie ciąży
USG ciąży 2D/3D/4D
USG genetyczne
Test PAPP-A
ECHO serca płodu
Certyfikat Londyńskiej Fundacji Medycyny Płodowej FMF
Konsultacje ginekologiczne
USG ginekologiczne
Kolposkopia
Cytologia
Szczepienia przeciw wirusowi HPV
Test Harmony

POŻYCZKA

Nawet w 24 godziny!

do 25 000 zł

szybko i uczciwie

668 681 911

*koszt połączenia zgodny z taryfą operatora

www.pozyczkiwarszawa.proficredit.pl



PROFI CREDIT
Twoje pieniądze

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

LECZENIE KRĘGOSŁUPA
Jacek Twarowski
Fizjoterapeuta
tel. 22 610 06 73
kom. 602 375 462
www.twarowski.net
Gabinet Zdrowie
ul. Garwolińska 7 lok. 79
04-348 Warszawa

Nie strzelać na Narodowym

We wrześniu, na błoniach Stadionu Narodowego, planowana jest kolejna kontrowersyjna impreza – Międzynarodowe Pokazy Pirotechniczne. Przeciwko tej imprezie protestują okoliczni mieszkańcy i stołeczni aktywiści.

Fajerwerki zawsze wyglądają efektownie, jednak niewiele osób się zastanawia nad kosztami, jakie za sobą pociągają tego typu pokazy. I nie mówimy tutaj o kosztach finansowych zakupu materiałów wykorzystywanych podczas show...

A tych materiałów, w przypadku wrześniowej imprezy, ma być wyjątkowo wiele – ok. 6 000 szt. To podobno trzy tiry ładunków wybuchowych. Międzynarodowe Pokazy Pirotechniczne mają być największą tego typu imprezą w tej części Europy. I, oczywiście, bardzo widowiskowym przedstawieniem, na które przez internet i w „Empikach” już są sprzedawane bilety (normalny – 40 zł).

Tymczasem, okoliczni mieszkańcy i stołeczni aktywiści zwracają uwagę, aby nie dopuścić do tej imprezy. – *Zbieramy podpisy pod petycją przeciw pokazom* – mówi „Mieszkańcowi” członkini jednej z sasko-kepskich wspólnot mieszkaniowych, która była bardzo zaangażowana w ubiegłoroczny ruch przeciwko kilkudniowemu Orange Warsaw Festival – imprezę mocno zakłócającą spokój mieszkających w pobliżu Stadionu Narodowego. Wtedy, mobilizacja mieszkańców, przyniosła pewien skutek. Kolejny Orange Festival odbędzie się już nie na błoniach Narodowego, a mieszkańcy Saskiej Kępy mieli zniżkowe bilety na ślizgawkę

na stadionie. Zarządzająca narodową areną spółka PL.2012+ zrobiła to niby w ramach współpracy z lokalną społecznością. Aczkolwiek trudno zrozumieć, dlaczego zniżkową ślizgawkę zafundowano mieszkańcom rezydentnie bogatej Saskiej Kępy, a nie znacznie uboższej Starej Pragi, czy Kamionka, na terenie



którego znajduje się stadion...

Ale wróćmy do tegorocznej, nomen omen, wystrzałowej imprezy. Dorota Zielińska, wiceprezes Stołecznego Towarzystwa Ochrony Ptaków, uważa, że pokazy fajerwerków mogą stać się przyczyną śmierci wielu dziesiątek spłoszonych nimi ptaków. W piśmie STO-P-u do prezydent Warszawy, Hanny Gronkiewicz-Waltz, zwraca uwagę, że miejsce planowanej imprezy bezpośrednio graniczy z dwoma obszarami, na których występuje wiele gatunków zwierząt – Parkiem Skaryszewskim oraz obszarem Natura 2000 Dolina Środkowej Wisły. – *Pokaz na taką skalę, to prócz zabójczego stresu z powodu huków wystrzałów także olbrzymie zatrucie powietrza*

– o przewidywanych konsekwencjach imprezy mówi „Mieszkańcowi” Magdalena Dziadosz, mieszkanka Kamionki, która od kilku lat prowadzi popularny blog „Miało i Ptaki”. – *Ale to nie tylko chodzi o ptaki i ludzi. Także o dzikie i domowe zwierzęta. O ile, nawet głośne, imprezy na samym stadionie są do zniesienia, o tyle te, które odbywają się na błoniach, stwarzają naprawdę realny problem. Podobnego zdania jest lokalny samorząd, który wystąpił 9 kwietnia ze Stanowiskiem do władz Pragi-Południe.* „Nie zgadzamy się na takie natężenie hałasu w okolicy, w której mieszkamy.

Mamy prawo do spokoju” – podkreśla kierująca Samorządem Kamionka Dorota Jankowska-Lamcha.

Nie wiemy, czy apele do dzielnicowych i stołecznych władz mogą liczyć na zrozumienie. Ale jeden sposób wydaje się na pewno być skuteczny, aby w przyszłości zapobiec imprezom typu pokaz fajerwerków. Tym sposobem jest... bojkot imprezy. Brak zysków zniechęci organizatorów do takich działań. A, nawet jeśli w tym roku dojdzie do pokazu, to nie trzeba kupować biletów, aby taki show obejrzeć. Wystarczy stanąć gdzieś obok. I pamiętać o tym, że takiego komfortu nie mają ani nocujące w pobliżu ptaki, ani inne żyjące w pobliżu zwierzęta... Ada. M.

KRONIKA POLICYJNA



„Skimmer” wpadł przy bankomacie

Policjanci stołecznego wydziału do walki z przestępczością gospodarczą zatrzymali 33-letniego obywatela Łotwy, który ma związek z zamontowaniem nakładki na jeden z bankomatów na terenie Warszawy. Policjanci zorganizowali zasadzkę. Przez kilka dni obserwowali rejon, gdzie znajdował się bankomat. Zauważyli mężczyznę, który zdejmował coś z bankomatu. Przystąpili do zatrzymania. W ich ręce wpadł 33-letni obywatel Łotwy. W trakcie przeszukiwania policjanci znaleźli przy nim skimmer oraz nakładkę z mikrokamerą. Mężczyzna, który według prowadzących sprawę funkcjonariuszy prawdopodobnie jest członkiem zorganizowanej grupy przestępczej, decyzją sądu został tymczasowo aresztowany na trzy miesiące. Grozi mu kara nawet do 25 lat pozbawienia wolności.

Trzy promile na skuterze

Policjanci z komisariatu w Wawrze zatrzymali kierującego skuterem. 23-letni Adrian A. był bowiem kompletnie pijany. Miał trzy promile alkoholu we krwi. Nie po raz pierwszy został zatrzymany za kierownicą z promilami. Obowiązywał go jeszcze sądowy zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych. Mężczyzna od początku interwencji był bardzo nerwowy, agresywny, wybił w radiowozie szybę. Trafił do policyjnej celi.

Zniszczył szlaban i samochód

Kilkanaście minut przed północą policjanci z wydziału patrolowo-interwencyjnego otrzymali od radiooperatora polecenie udania się na teren osiedla przy ulicy Jugosłowiańskiej. Z przekazanych informacji wynikało, że doszło tam do awantury i zniszczenia mienia. Na miejscu pracownik ochrony wskazał mężczyznę, który nietrzeźwy awanturował się i kopał zaparkowane samochody. W jednym z nich zniszczył pokrywę bagażnika. Uszkodził także skrzydło szlabanu w bramie wjazdowej. Mundurowi zatrzymali 22-letniego Jakuba K. Miał ponad 2,5 promila alkoholu w organizmie. Trafił do policyjnego aresztu.

Policjanci ratowali rannego

Policjanci pionu operacyjnego z wydziału do walki z przestępczością przeciwko mieniu, jadąc ul. Grochowską zauważyli, jak wyjeżdżający z bocznej ulicy samochód, uderza w przechodzącego

przez przejście dla pieszych mężczyznę. Policjant siedzący na fotelu pasażera zareagował błyskawicznie - zdążył wybiec z auta i złapać upadającego po zderzeniu pokrzywdzonego, tak by ten nie uderzył głową w jezdnię. Obaj funkcjonariusze natychmiast zajęli się udzielaniem pomocy poszkodowanemu, zabezpieczeniem miejsca zdarzenia do momentu przybycia karetki pogotowia i funkcjonariuszy z wydziału ruchu drogowego. Policjanci opatrzyli rannego.

Nie dali się przekupić

Policjanci z Wawra dwukrotnie w czasie świąt zatrzymywali osoby, które próbowały wręczyć im łapówki. Najpierw odnaleźli w lesie pijaną kobietę, która bardzo nie chciała trafić do izby wytrzeźwień. Zaproponowała, by funkcjonariusze wzięli od niej 50 złotych i nigdzie jej nie zabierali. Po dwóch dniach policjanci zatrzymali obywatela Tunezji, który mając 2 promile alkoholu w organizmie szarżował za kierownicą bmw po ulicach dzielnicy i chciał dać policjantom 800 zł, a chwilę później i 1000 euro w zamian za puszczenie sprawy w niepamięć. Kobieta dobrowolnie poddała się karze - prokurator dodatkowo nałożył na nią obowiązek poddania się leczeniu odwykowemu i obowiązek wykonywania pracy zarobkowej. W sprawie obywatela Tunezji decyzje jeszcze nie zapadły.

Narkotykowy recydywista

Po czterech latach pobytu w zakładzie karnym 26-letni Kamil N., znów wpadł. Mieszkaniec Pragi Północ został zatrzymany przez stołecznych wywiadowców. W prokuraturze usłyszał zarzut posiadania znacznej ilości środków odurzających w warunkach recydywy. Mężczyzna miał ponad 100 gram heroiny.

Miał przy sobie skradziony łup

Policjanci z komisariatu na warszawskiej Białołęce zostali zaalarmowani przez mieszkańców, że jakiś mężczyzna najprawdopodobniej dokonał kradzieży elementów ruchomych bramy i innych przedmiotów pochodzących z garażu podziemnego. Na miejscu funkcjonariusze zatrzymali 39-latkę. Mężczyzna posiadał przy sobie skradziony łup. Piotr C. trafił do policyjnego aresztu. Przedstawiono mu zarzut kradzieży. Przestępstwo to zagrożone jest karą do 5 lat pozbawienia wolności.

toms

REKLAMA

Wybierz Wilgę!

OSTATNI DZWONEK na mieszkania w PROMOCJI

 **invest s.a.**

Sprawdź ofertę mieszkań
22 671 95 28
www.edinvest.pl



PONAD MILIARD NA PRAGĘ

Szykują się spore zmiany w prawobrzeżnej części stolicy. To, jak zmieni się Stara i Nowa Praga, Szmulki, Kamionek, Targówek Fabryczny i Mieszkaniowy zależy także od mieszkańców.



do połowy 2014 roku) – w formie warsztatów m.in. z członkami komisji dialogu społecznego, aktywistami miejskimi i mieszkańcami poszczególnych obszarów oraz konsultacji, który właśnie się zaczyna. Chcemy, aby efekt finalny był jak najbardziej dostosowany do potrzeb mieszkańców – podkreślił wiceprezydent Michał Olszewski.

Wyliczył, że w ramach programu powstanie tysiąc siedemset mieszkań (w tym sześćset siedemdziesiąt pięć całonocno zmodernizowanych w zabytkowych kamienicach), ponad trzy tysiące zostanie wyremontowanych, a prawie pięć tysięcy lokali podłączonych do centralnego ogrzewania.

Zmiany planowane są także w obszarze kultury m.in. dotyczą tak ważnej instytucji

kultury na Pradze-Południe, jaką jest Orkiestra Sinfonia Varsovia. W tym przypadku chodzi o modernizację zabytkowych budynków i budowę nowej sali koncertowej (koszt to 35 mln złotych) oraz Europejskiego Centrum Muzyki Sinfonia Varsovia (256 mln złotych). W planach jest też stworzenie Centrum Kultury Nowa Praga w Pałacyku Konopackiego (z przestrzenią przeznaczoną na działalność dla seniorów) i zagospodarowanie przylegających terenów zielonych (23 mln złotych) oraz modernizacja Teatru Baj (40 mln złotych).

Powstanie też m.in. skwer sportów miejskich (koszt 6 mln zł), pływalnia przy ul. Namysłowskiej (9 mln zł) oraz Centrum Kreatywności przy ul. Targowej 56 (drugi etap - 11 mln zł) i Targowa 80 (11 mln zł). Planowana jest także modernizacja kultowego Bazaru Różyckiego (10 mln zł).

Kontynuowany będzie również program przeciwdziałania wykluczeniu dzieci i młodzieży, poprawa dostępności przestrzeni publicznej dla osób starszych i niepełnosprawnych oraz integracja mieszkańców w istniejących lub nowych miejscach aktywności lokalnej przy ul. Paca 40, ul. Siarczanej 6 (koszt 10

mln zł) i ul. Markowskiej 16 (10 mln zł). Ponadto w ramach programu osoby animujące życie kulturalne na terenach objętych programem rewitalizacji otrzymają też stypendia. – Mam nadzieję, że nie będzie to inwestycja tylko w sferze budowy czy odnawiania, ale także rewitalizacja pełna, czyli również społeczna – liczymy nie tylko na ożywienie społeczno-gospodarcze, ale i na rozwój turystyki i kultury. Chcemy, aby wycieczki częściej zaglądały na Pragę – podkreśliła Hanna Gronkiewicz-Waltz. Pani prezydent zachęciła także do aktywnego udziału w konsultacjach społecznych. Spotkanie otwierające odbyło się 9 kwietnia w Teatrze Baj, planowane są również kolejne w poszczególnych dzielnicach:

* **Targówek:** 16 kwietnia w g. 17.30-20.30 w SP nr 114 przy ul. Remiszewskiej 40.

* **Praga-Południe:** 23 kwietnia w g. 17.30-20.30 w Centrum Paca przy ul. M. Paca 40.

* **Praga-Północ:** 29 kwietnia w godz. 17.30-20.30 w Muzeum Warszawskiej Pragi przy ul. Targowej 50/52.

W weekendy poprzedzające konsultacje władze miasta zapraszają wszystkich zainteresowanych na spacer z przewodnikami. Trasy będą przebiegać obok zabytków i miejsc, które zostaną objęte programem rewitalizacji.

Anna Krześcińska

Myśl globalnie – działaj lokalnie

– W toku licznych debat mieszkańcy zauważyli, że Warszawa kształtuje się w społecznościach lokalnych. Stąd inicjatywa utworzenia Centrów Lokalnych w poszczególnych dzielnicach – mówił wiceprezydent miasta Warszawy Michał Olszewski, podczas jednego ze spotkań, które odbyło się w Muzeum Pragi przy ul. Targowej.

Czym mają być Centra Lokalne? Jak mają działać? Kto będzie nimi zarządzał i gdzie mają powstać? Na te kluczowe pytania starano się właśnie uzyskać odpowiedzi.

Centra Lokalne mają być nie tylko ośrodkami kulturalnymi, edukacyjnymi, ale przede wszystkim miejscami spotkań samych mieszkańców. Mają być owocem wspólnej pracy i chęci tworzenia nowej, zjednoczonej rzeczywistości dzielnicy. Z takiej koncepcji wyszli przedstawiciele Oddziału Warszawskiego Stowarzyszenia Architektów Polskich w skrócie SARP, Biura Funduszy Europejskich i Rozwoju Gospodarczego oraz wiceprezydent miasta Warszawy Michał Olszewski, proponując mieszkańcom pomoc merytoryczną i pomoc przy uzyskaniu funduszy na tworzenie Centrów Lokalnych. Podczas środowego spotkania swoje pomysły zaprezentowali przedstawiciele siedmiu dzielnic: Targówka, Białołęki, Wawra, Włoch, Ursynowa, Ursusa i Bemowa.

Centrum Lokalne to miejsce, które ma spełniać potrzeby edukacyjno-kulturalne, pełnić funkcję usługowo-handlową i jednoczyć przedstawicieli wszystkich grup wiekowych.

Czyli będzie można wypić kawę z sąsiadem, upiec ciasto, bądź je później sprzedać. Sam pomysł jest godny pochwały, lecz gdy pojawia się pomysł z nim wiązać się koszty. Przecież takie miejsca są jak nieszlifowany diament, często wskazany lokal trzeba wyremontować, przygotować dla ludzi.

Białołęka już ma załazek takiego Centrum. Przygotowane „Cztery Pokoje i Kuchnia” stały się głównym ośrodkiem działań lokalnych. Ursynów utworzył podobne miejsce na terenie Parku przy Al. KEN. Nie czekając na wsparcie, nie tworząc żadnych stowarzyszeń mieszkańcy zorganizowali się sami i stworzyli własne Centrum Lokalne, w którym organizowane są liczne targi, imprezy kulturalne i spotkania towarzyskie pod chmurką.

Prago, może czas się obudzić. Podczas spotkania Jan Męcel, przedstawiciel Pragi, wskazał trzy ciekawe miejsca, gdzie można utworzyć takie właśnie ośrodki. Smutny jest fakt braku zorganizowania mieszkańców. Prago, czas skorzystać z szansy i zmobilizować siły, takie Centrum nie tylko zjednoczy mieszkańców, ale pozwoli się rozwijać i poszerzy horyzonty kulturalne.

Wioletta Borowska

REKLAMA

REKLAMA

Zmiany na Pradze i Targówku. Jak zmieni się Stara i Nowa Praga, Szmulki, Kamionek, Targówek Fabryczny i Mieszkaniowy? To zależy także od Ciebie.

Trwają konsultacje społeczne Zintegrowanego Programu Rewitalizacji do 2022 roku, czyli różnych działań w trzech dzielnicach prawobrzeżnej Warszawy.

Ostatnie lata: nowe inwestycje i modernizacje

Od 2007r. powstały budynki komunalne na obydwo Pragach i Targówku. Na samej Pradze-Północ 1,5 tys. mieszkań zostało przyłączonych do centralnego ogrzewania, a 190 przeszło generalny remont. W tych dzielnicach zbudowano lub zmodernizowano 40 placów zabaw, powstało 38 sitowni plenerowych, 30 stacji Veturilo. Muzeum Warszawskiej Pragi, Stadion Narodowy, węzły komunikacyjne, a przede wszystkim II linia metra dały impuls do zmian.

– W ciągu najbliższych kilku lat przeznaczymy 1,4 miliarda złotych na prawą stronę Warszawy. Nowy program rewitalizacji i II linia metra nadadzą Pradze śródmiejski charakter z zachowaniem jej tożsamości – podkreśla Hanna Gronkiewicz-Waltz, Prezydent stolicy.

Co to jest program rewitalizacji?

Projekt programu przedstawiony do konsultacji był tworzony wspólnie z mieszkańcami, lokalnymi stowarzyszeniami, organizacjami pozarządowymi, ekspertami, aktywistami miejskimi. Działania skupiają się na 6 rejonach: Nowa i Stara Praga, Szmulowizna, Kamionek, Targówek Mieszkaniowy i Fabryczny. Z jednej strony będą to nowe budynki oraz remonty kamienic. Z drugiej – rozwój turystyki, kultury, sportu i gospodarki oraz wsparcie mieszkańców. Ta pomoc ma polegać m.in. na pomocy w znalezieniu pracy i rozwijaniu lub zakładaniu własnej firmy, na pomocy dzieciom, młodzieży, osobom niepełnosprawnym i starszym.

Najważniejsze zmiany to:

☛ BUDOWNICTWO SPOŁECZNE

5 000 mieszkań na Pradze podłączonych do centralnego ogrzewania (c.o.)
1 700 nowych lokali mieszkalnych (głównie w formule TBS), w tym 675 komple-

sowo zmodernizowanych w kamienicach zabytkowych
3 000 kompleksowo wyremontowanych mieszkań

☛ **KULTURA I TURYSTYKA:** • Orkiestra Sinfonia Varsovia - modernizacja zabytkowych budynków, budowa nowej sali koncertowej, budowa Europejskiego Centrum Muzyki Sinfonia Varsovia • Centrum Kultury Nowa Praga - Pałac Konopackiego, a w nim miejsce na działalność dla seniorów • modernizacja Teatru Baj • projekty z dużym udziałem animatorów kultury i organizacji pozarządowych - stypendia dla osób animujących życie kulturalne na terenach objętych programem rewitalizacji, pracownie artystyczne m.in. przy ul. Targowej 14

☛ **SPORT I REKREACJA:** • skwer sportów miejskich • pływalnia przy ul. Namysłowskiej

☛ **WSPARCIE MIESZKAŃCÓW:** • pomoc dzieciom i młodzieży - świetlice, zajęcia, współpraca organizacji pozarządowych, szkół, ośrodków pomocy społecznej • lepszy dostęp przestrzeni publicznej dla osób starszych i niepełnosprawnych

☛ **INTEGRACJA LOKALNA:** • miejsca aktywności lokalnej - Paca 40 (istniejące), przy Siarczanej 6, Markowskiej 16 • wspieranie oddolnych inicjatyw mieszkańców, w tym m.in. budowanie partnerstwa, inicjatywa lokalna, współdziałanie z organizacjami pozarządowymi.

☛ **PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ:** • stworzenie przestrzeni dla przemysłów kreatywnych, Centrum Kreatywności: Targowa 56, Targowa 80, remonty lokali użytkowych w tym ulica rzemieślników • centra lokalne: modernizacja Bazaru Różyckiego, Trocka.

Przyjdź na spotkanie i zgłoś własne pomysły

Trwają spotkania, na których przedstawiany jest program rewitalizacji.
• **Targówek: 16 kwietnia (czwartek), godz. 17.30-20.30**, Szkoła Podstawowa Nr 114, ul. Remiszewska 40,
• **Praga-Południe: 23 kwietnia (czwartek) godz. 17.30-20.30**, Centrum Paca, ul. M. Paca 40,

• **Praga-Północ: 29 kwietnia (środa), godz. 17.30-20.30**, Muzeum Warszawskiej Pragi, ul. Targowa 50/52.

Uwagi można zgłaszać do 29 kwietnia 2015 r. na adres:

rewitalizacja@dum.warszawa.pl
Spotkanie podsumowujące: 17 czerwca (środa), godz. 17.30-19.30, Teatr Powszechny, ul. Jana Zamoyskiego 20.

Chodź na spacer i zobacz miejsca, które się zmieniają

W weekendy poprzedzające spotkania konsultacyjne stołeczny ratusz zaprasza mieszkańców na spacer z przewodnikami. Trasy będą przebiegać obok zabytków oraz przez lokalizacje objęte Zintegrowanym Programem Rewitalizacji, który jest współtworzony z mieszkańcami (spacery bez rejestracji, wstęp wolny).

W miniony weekend były dwa spacery po Targówku Mieszkaniowym i Fabrycznym. A już w najbliższą sobotę i niedzielę będą spacerować po Szmulkach i Kamionku.

Sobota, 18 kwietnia, godz. 10.30 Szmulowizna i Michałów

Zbiórka: u zbiegu ul. Kawęczyńskiej 53 i ul. Otwockiej.

Trasa prowadzić będzie ulicami: Otwocka - Siedlecka - Grajewska - Siedlecka - Łochowska - Białostocka/Grodzieńska - Wotomińska - Folwarczna - Kawęczyńska.

- budynki komunalne: ul. Łochowska, ul. Kawęczyńska, ul. Siedlecka, ul. Grajewska, ul. Grodzieńska/Białostocka: dom Nad Rozchodnikiem-nowy budynek
Przewodnik: Spacerolog Praski.

Niedziela, 19 kwietnia, godz. 10.30 Kamionek

Zbiórka: ul. Targowa 14.

Trasa prowadzić będzie ulicami: Targowa - Skaryszewska - Mińska - Grochowska - Park im. Obwodu Praga AK - Kobielska - Paca (ul. Targowa 14 - unikatowy zabytek - kamienica do modernizacji). W trakcie spaceru przewidziane jest wejście na teren kamienicy i zwiedzenie unikatowego w skali Warszawy układu czterech podwó-



rek, ul. Skaryszewska - przykłady kompleksowej modernizacji budynków oraz realizacja programu „Artystyczna Skaryszewska”, ul. Lubelska - zmodernizowana kamienica artystyczna ul. Lubelska 30/32, ul. Mińska - ulica o lokalnym charakterze, dawne czynszowe kamienice planowane do rewitalizacji, ul. Grochowska - planowana budowa nowej siedziby dla Orkiestry Sinfonia Varsovia, rewitalizacja historycznego obiektu - dawnego Instytutu Weterynarii, ulica Podskarbińska - Park im. Obwodu Praga AK - jego historyczne związki z dawną „Weterynarią” jako udany przykład modernizacji - nowe atrakcyjne centrum wypoczynku. Centrum Promocji Kultury, ul. Kobielska - prace restauracyjne przy osiedlu TOR oraz ul. Paca - Miejsce Aktywności Lokalnej.
Przewodnik: „WarsOff” Katarzyna Chudyńska - Szuchnik.

Sobota, 25 kwietnia, godz. 10.30 Nowa Praga

Zbiórka: ul. Targowa 74 (budynek DOKP). Trasa prowadzić będzie ulicami: Wileńska - wyzwania rewitalizacji dotyczące zabytkowych kamienic na odcinku od ul. Targowej do ul. Czyszowej - Targowa 80 - Planowane Centrum Kreatywności-Inżynierska - nowa funkcja słynnego domu Pod Syreną - planowane Centrum Kreatywności w ramach Warszawskiej Przestrzeni Technologicznej - Mała - wyzwania i pomysły dotyczące rewitalizacji

ulicy - Stalowa - działania w ramach rewitalizacji społecznej, planowane do realizacji to utworzenie Centrum Kulturalno - Społecznego, ul. Stalowa 34 - Strzelecka - najstynniejszy - planowane Centrum Kulturalno - Społeczne Pałacyk Konopackiego; w trakcie spaceru przewidziane jest wejście na teren ogrodu otaczającego Pałacyk, ul. Strzelecka 11/13.
Przewodnik: „WarsOff” Katarzyna Chudyńska - Szuchnik.

Niedziela, 26 kwietnia, godz. 10.30 Stara Praga

Miejsce zbiórki: Muzeum Warszawskiej Pragi, ul. Targowa 50/52.

Trasa prowadzić będzie ulicami: Targowa: Muzeum Warszawskiej Pragi (przewidziane jest wejście na teren Muzeum) ul. Targowa 50/52, omówienie projektu modernizacji Bazaru Różyckiego, Centrum Kreatywności Targowa 56, - Żabkowska - przedstawienie inwestycji „Rewitalizacja ul. Żabkowskiej” i jej kontynuacji - Brzeska - wyzwania rewitalizacji - budynki komunalne na odcinku od ul. Żabkowskiej do ul. Kijowskiej - Markowska - przykład renowacji zabytkowych kamienic oraz miejskiej zieleni - Białostocka - modernizacja ulicy oraz budynków mieszkalnych - Nieporęcka - projekt Nieporęcka, działania Pracowni Architektonicznej „Nieporęcka”.
Przewodnik: „WarsOff” Katarzyna Chudyńska - Szuchnik.

(AS)

SMOLEŃSK UPAMIĘTNIONY

Na murach kościoła przy al. Stanów Zjednoczonych 35 przybyła kolejna pamiątkowa tablica. Swoimi rozmiarami trochę zdominowała te już wcześniej wiszące, ale nic w tym dziwnego, bo ta tablica upamiętnia wydarzenie, którego odpowiednika trudno szukać w historii Polski i Europy. To pomnik wszystkich 96. ofiar katastrofy smoleńskiej.

Tablica, a ściślej pisząc

Sanktuarium, 8 kwietnia, została odprawiona uroczysta Msza Święta w intencji poległych w Narodowej Tragedii Smoleńskiej. Po mszy, której przewodził ks. abp. Henryk Hoser, Ordynariusz Diecezji Warszawsko-Praskiej, nastąpiło uroczyste odsłonięcie pamiątkowej tablicy.

W czasie kazania ksiądz arcybiskup znakomicie uzasadnił uhonorowanie wła-

stwa i śmierci wielu niewinnych Polaków, jechali by na ich grobach się modlić... W parafii „Polskich Męczenników” arcybiskup Henryk Hoser przypomniał, że wszystkie ofiary katastrofy pełniły służbę naszej Ojczyźnie. Słów homilii uważnie słuchali zarówno licznie zgromadzeni parafianie, jak i przybyli specjalnie na tę uroczystość goście, przedstawiciele różnego rodzaju

przedstawicieli polskiego Sejmu – Mariusza Błaszczaka i Adama Kwiatkowskiego, radnych Warszawy – Andrzeja Melaka i Piotra Szyszko. Poseł Kwiatkowski odczytał po mszy list, jaki na tę uroczystość napisał do kustosa Sanktuarium, księdza proboszcza Krzysztofa Jackowskiego szef PiS-u Jarosław Kaczyński. Przesłaniem tego pisma była potrzeba pamiętania o ofiarach tragedii oraz kontynuacja dzieła śp. prezydenta Lecha Kaczyńskiego.

Odsłonięcie tablic dokonane zostało już po zmroku, w asyście honorowej Wojska Polskiego i licznych pocztów sztandarowych. Po zdjęciu symbolicznej, białoczerwonej wstęgi, przybyłe na uroczystość delegacje złożyły przed tablicami wieńce i wianki. Po odśpiewaniu narodowego hymnu i pieśni „Boże coś Polskę” wierni, bliscy ofiar tragedii smoleńskiej i zbrodni katyńskiej mieli możliwość kameralnego spotkania z księdzem arcybiskupem w salkach kościoła.

Inicjator umieszczenia pamiątkowych tablic ks. prałat Krzysztof Jackowski, podziękował wszystkim za pomoc w przygotowaniu uroczystości i w jej uczestnictwie.

Wspomnienie

Leszek Ryłski (1919-2015)



Uwielbiałem słuchać Pana Leszka. Obojętnie, czy rozmawialiśmy na temat Jego wojennych losów, czy o historii i teraźniejszości piłki nożnej. Miał niesamowitą wiedzę, niesamowite doświadczenie i niesamowitą pamięć, co w młodym już wieku (grubo po „dziewięćdziesiątce”) jest wyjątkowym darem. A przy tym wszystkim był człowiekiem nader skromnym. Rzadko kto wiedział, że ten starszy, dystyngowany pan, który przechadzał się nad jeziorkiem Kamionkowskim, robił zakupy na bazarku „Rogaska”, czy czekał na wizytę lekarską na ławeczce przed „Higieną”, to jedyny w historii Polak, który zasiadał we władzach jednej z najpotężniejszych organizacji sportowych – UEFA. Jeden z dwóch, oprócz legendarnego trenera Kazimierza Górskiego, Kawalerów Rubinowego Orderu Zasługi (o czym pisaliśmy w ostatnim „Mieszkańcu”) – najważniejszego odznaczenia UEFA. Że przez blisko 13 lat był Sekretarzem Generalnym PZPN, a później wiceprezesem Związku. Że Jego aktywne życie, cechy

i doświadczenie predysponowały Go, aby ciągle przewodzić Związkowej Komisji ds. Dokumentacji i Zasobów Archiwalnych. Że to On pisał regulaminy piłkarskich mistrzostw i rozgrywek, którymi teraz pasjonują się miliony kibiców w całej Europie.

Uwielbiałem słuchać opowieści rozgrywanych w czasie okupacji meczach na boisku przy Podskarbińskiej, czy na Polu Mokotowskim. O pierwszej, mieszczącej się w zaniedbanej suiterie, siedzibie UEFA. O spotkaniach z Platinim, czy Beckenbauerem... I dzielić się później, czasami, tymi perełkami, z Czytelnikami „Mieszkańca”. Uwielbiałem...

Niestety, dokładnie tydzień temu pożegnaliśmy Pana Leszka Ryłskiego. Została zamknięta piękna karta historii sportu. Karta pisana przez osobę, która na piłkę nożną nie patrzyła, jak na źródło biznesu, ale do końca potrafiła dostrzec w niej naturalne piękno. A takich ludzi, niestety, jest coraz mniej...

Adam Rosiński



trzy popękane tablice (na zdjęciu str.1), mają formę dość prostą i przejrzystą. Nie „przekombinowaną”. Podniosła. W tutejszym

śnie w tym Sanktuarium wszystkich ofiar katastrofy: – Oni jechali tam w szczytnym i szlachetnym celu, jechali do miejsca męczeń-

urzędów, służb i instytucji. Wśród tych ostatnich można było dostrzec m.in. wiceburmistrza Pragi-Południe Jarosława Karcza, a także

ar

REKLAMA

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

ogłasza przetarg nieograniczony na wykonanie remontu balkonów w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. Tatarkiewicza 8 w Warszawie.

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

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Międzynarodowa” Warszawa ul. Międzynarodowa 44

ogłasza przetarg nieograniczony na:

1. Remont pokrycia dachowego w budynkach Międzynarodowa 38, 68B, część dachu Zwycięzców 34.

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

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Międzynarodowa” Warszawa ul. Międzynarodowa 44 ogłasza przetarg nieograniczony na:

1. Konserwację wewnętrznej instalacji wraz z usuwaniem awarii oraz drobne roboty budowlane w budynkach należących do zasobów S.M. „Międzynarodowa”.

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

KORTY TENISOWE

Ognisko TKKF „Olszynka Grochowska” ul. Osowska 15, tel. 22 610-65-23

zaprasza codziennie w godz. 700–2200

- nauka dla dzieci i dorosłych
- challenge
- turnieje

www.tenis-olszynka.pl

PRZYJMujemy ZAPISY NA ABONAMENTY NA SEZON LETNI!

Zespół Szkół nr 40 Technikum Mechaniczne nr 5 im. Stefana Starzyńskiego 63-771 Warszawa, ul. Głogowska 3, tel/fax: 22 610 40 40

kształcimy w zawodach:

- technik energetyk
- technik informatyk
- technik elektryk
- technik chłodnictwa i klimatyzacji

Dzień otwarty 29 kwietnia 2015r. o godz. 17.00 www.zs40.pl szkola@zs40.pl

OKNA ♦ ROLETY

OKNA PCV – rabat 40%

Szyba termoizolacyjna k=1,0

- Maty bambusowe • Żaluzje • Verticale

MONTAŻ GRATIS! RATY!

ul. Patriotów 237 tel. 615-40-40, tel. 698 684 133 e-mail: biuro@oknamaro.pl www.oknamaro.pl

Z tym KUPONEM rabat na rolety 10%

SZANOWNI MIESZKAŃCY!

Informujemy Państwa, że w dniu 25 marca 2015 r., na wniosek Radnych PiS, miała odbyć się nadzwyczajna sesja Rady Dzielnicy Praga Południe poświęconej problemom komunikacyjnym na Gocławiu i Saskiej Kępie.

W sesji mieli uczestniczyć przedstawiciele m. st. Warszawy i Zarządu Transportu Miejskiego i Zarządu Dróg Miejskich.

Niestety Przewodniczący Rady Dzielnicy nie zaprosił ww. osób a Radni PO i SLD zbojkotowali udział w tej sesji.

W związku z tym, odebrano nam możliwość konstruktywnego zajęcia się zgłaszanymi przez Państwa problemami wynikłymi po pożarze na Moście Łazienkowskim i po otwarciu II linii metra, oraz znalezienia najlepszych rozwiązań.

Jak widać, wystarczyło pół roku od wyborów samorządowych, aby radni PO i SLD zapomnieli o swoich obietnicach oraz złożonym ślubowaniu, zobowiązującym ich do dbania o dobro Mieszkańców i Dzielnicy.

Radni Prawa i Sprawiedliwości w Dzielnicy Praga Południe
www.facebook.com/PiS.Praga.Poludnie

BIURO REKLAMY „MIESZKAŃCA”

04-062 Warszawa, ul. Grenadierów 10 tel./fax 22 813-43-83, 22 810-64-12 e-mail: redakcja@mieszkaniiec.pl www.mieszkaniiec.pl

Wyobrażenia młodych ludzi

Stefan Kisielewski – jedna z najbarwniejszych postaci siemieżnego życia w PRL-u, prześmiewca, ale także wizjoner i erudyta, prawdziwy człowiek renesansu, mimo iż nie żyje od prawie dwudziestu czterech lat, nadal inspiruje również młodych ludzi.

Prawie osiemdziesiąt prac przysłało na siódmą już edycję Międzyszkolnego Konkursu Literackiego „Kij w mrowisko” inspirowanego twórczością patrona Zespo-

Gości powitał dyrektor ZS nr 5 Jan Pilczuk. Zanim jednak podano nazwiska tegorocznych zwycięzców jeden z uczniów przypomniał kilka faktów z życia Stefana Kisie-

*łowanie z myśli mojego ojca pobudza młodzież do pisan-
nia, jest to niezwykle cen-
ne. Z drugiej strony niejako
przy okazji dowiadujemy
się, jaką wyobraźnię mają
młodzi ludzie, co ich niepo-
koi i za czym tęsknią. Mamy
możliwość wczucia się we
wrażliwość młodych ludzi.
To nam, starszym ludziom,
wiele mówi o młodym po-
koleniu – stwierdził Jerzy
Kisielewski.*

I wreszcie przyszła kolej na ujawnienie zwycięzców tegorocznej edycji konkursu. W kategorii szkół gimnazjalnych pierwsze miejsce zajął - Karol Oberda z Gimnazjum nr 19, drugie Jakub Michalski z Gimnazjum nr 113. Natomiast w kategorii szkół ponadgimnazjalnych kilka osób otrzymało wyróżnienia. Jeśli chodzi o nagrody to praktycznie bezkonkurencyjni okazali się uczniowie XXVII LO im. Tadeusza Czackiego, który „zgarnęli” większość nagród. Warto dodać, że to absolwentem tego właśnie liceum był Stefan Kisielewski. Trzecia nagroda trafiła do Marii Steciuk, drugą otrzymali Mateusz Kania, Katarzyna Pachelska i Agata Bielińska. Pierwszą nagrodę zdobyli Jakub Jakubik i Adrianna Żminkowska z XCIX LO im. Zbigniewa Herberta. **Anna Krzesińska**



łu Szkół nr 5 im. Stefana Kisielewskiego, odbywającego się pod patronatem burmistrza dzielnicy Pragi-Południe. Uroczyste podsumowanie odbyło się w Centrum Promocji Kultury przy ulicy Podskarbińskiej. Pojawili się na nim m.in. przedstawiciele dzielnicy Praga Południe na czele z zastępcą burmistrza Jarosławem Karczem. Oprócz oficjeli nie mogło zabraknąć nauczycieli i uczniów, w tym oczywiście tych, którzy wzięli udział w konkursie.

lewskiego. Tradycyjnie kilka słów powiedział też syn tego niezwykłego prozaika, publicysty, muzyka, kompozytora i pedagoga.

– „Kij w mrowisko” to pewnego rodzaju kontynuacja, gdyż ojciec nie lubił, kiedy wszyscy się zgadzali. Uważał, że z wymiany myśli, dyskusji, a nawet „ścierania się” może wyniknąć coś nowego i twórczego. Jestem pod wrażeniem tegorocznych prac. Z jednej strony wzruszające jest to, że jedno zdanie czy sformu-



PRAWNIK RADZI

Czytelnicy pytają – radca prawny Marcin Kluś odpowiada.

Czy pracodawca może mnie przenieść czasowo na inne stanowisko pracy bez mojej zgody?

Poruszoną sprawę reguluje art. 42 § 4 Kodeksu pracy. Przepis ten dopuszcza możliwość powierzenia pracownikowi innej pracy niż określona w umowie, bez potrzeby wypowiedzenia dotychczasowych warunków pracy lub płacy. Muszą być jednak spełnione łącznie następujące warunki:

1. powierzenie pracownikowi innej pracy niż określona w umowie jest uzasadnione potrzebami pracodawcy,

2. powierzenie innej pracy nie powoduje obniżenia wynagrodzenia i odpowiada kwalifikacjom pracownika,

3. okres powierzenia innej pracy nie przekracza 3 miesięcy w roku kalendarzowym.

Kodeks pracy nie konkretyzuje przesłanek uzasadnionych potrzeb pracodawcy uzasadniających powierzenie pracownikowi innej pracy. Kwestia ta wymaga oceny adekwatnej do sytuacji. Z orzecznictwa Sądu Najwyższego wynika jednak, że uzasadnione potrzeby pracodawcy należy odnosić do potrzeb całego przedsiębiorstwa prowadzonego przez pracodawcę, a nie tylko do potrzeb jednostki (komórki) organizacyjnej pracodawcy, do pracy w której pracownik został skierowany.

Powierzona pracownikowi praca powinna również odpowiadać posiadanym przez niego kwalifikacjom. Pod pojęciem kwalifikacji, należy rozumieć nie tylko przygotowanie zawodowe pracownika - jego formalne wykształcenie, zdobyte doświadczenia zawodowe i potrzebne umiejętności, ale także właściwości psychofizyczne pracownika. Z orzecznictwa sądowego wynika, że pracą odpowiednią do kwalifikacji pracownika jest praca, która ich nie przekracza i przy której te kwalifikacje znajdują choćby częściowe zastosowanie. Pracodawca nie może w tym trybie polecić pracownikowi wykonywania pracy, która przewyższa posiadane przez niego kwalifikacje, jak również pracy, która posiadanych przez niego kwalifikacji nie wykorzystuje.

Czasowe powierzenie pracownikowi pracy innej niż określona w umowie o pracę ograniczone jest 3-miesięcznym okresem liczoną w skali roku kalendarzowego. Niemniej jednak okres powierzenia innej pracy może niekiedy przekraczać 3 miesiące. Sytuacja tego typu może mieć miejsce w razie powierzenia pracownikowi innej pracy na przełomie roku kalendarzowego, tj. gdy powierzenie innej pracy nastąpi w okresie 3 ostatnich miesięcy danego roku kalendarzowego i 3 pierwszych miesięcy następnego roku kalendarzowego. Pracownik ma prawo kwestionować twierdzenie, że powierzenie mu okresowo innej pracy niż określona w umowie o pracę jest podyktowane uzasadnionymi potrzebami pracodawcy. Jeżeli jednak, kwestionując tę okoliczność, pracownik zaprzestaje świadczenia pracy, a twierdzenia swojego nie udowodni, wówczas ponosi konsekwencje swojego postępowania. W szczególności zaś odmowa podjęcia powierzonej pracy może stanowić przyczynę uzasadniającą rozwiązanie umowy o pracę na podstawie art. 52 Kodeksu pracy, tj. bez wypowiedzenia z winy pracownika. W tego typu sytuacji, do kompetencji sądu należeć będzie ocena, czy potrzeby pracodawcy uzasadniały skorzystanie z art. 42 § 4 Kodeksu pracy i czy wobec tego odmowa przez pracownika podjęcia innej pracy mogła uzasadniać jego zwolnienie z pracy w trybie art. 52 Kodeksu pracy.



Czy przeniesienie takie powinno nastąpić w formie pisemnej?

Powierzenie innej niż umówiona praca nie wymaga zachowania formy pisemnej. Pracodawca może więc wydać pracownikowi ustne polecenie w tym zakresie.

Listy i maile można kierować na adres redakcji.....



Nowe osiedle w Wawrze przy ul. Korkowej

126 mieszkań w programie Mdm

Lokale od 1 do 5 pokojowych od 26 do 90 m²

ceny już od 5800 zł/m²



Biuro sprzedaży ul. Gocławska 9, Warszawa tel. (22) 400 24 46, budimex-nieruchomosci.pl

budimex
nieruchomości

PO SĄSIEDZKU...

Nie wszyscy dbamy należycie o nasze mieszkania. Niedawno sąsiedzi, którzy nigdy nie otwierają okien i nie wietrzą (bo po co wypuszczać ciepłe powietrze z domu, skoro TYŁE płaci się za ogrzewanie) pytali z troską, czy i u mnie w kuchni pojawił się grzyb na ścianach, bo u nich - tak.

Nie, u mnie się nie pojawiło nic. Mam sucho, czysto, ciepło, choć 2-3 razy w ciągu dnia wietrzę. „No i nie szkoda pani na to pieniędzy?” zdumienie sąsiadów nie miało granic. Ale ich i tak nie przekonam, mowy nie ma.

Z drugiej strony, tacy sąsiedzi robią problem sami sobie, bo zagrzybione mieszkania okropnie pachnie i jest groźne dla zdrowia. Ale bywają inni, może i nie lepsi: gdy tylko zaczynają się cieplejsze dni, wyrzucają na balkon wełniane koce, futra, paltoty, dotychczas uwięzione w szafach i nader chętnie odwiedzane przez mole. A mole - wiadomo, nie lubią, gdy

słońce świeci im prosto w oczy i nie pozwala spokojnie pożywiać się tkaniną. Umykają więc ze schowków w faldach i zakamar-



kach wietrzonych ubrań i szukają innego schronienia. Na przykład u mnie, bo, jak wspomniałam, stale wietrzę a gdy jest ciepło, to wprost bez opamiętania!

Płacę za to bardzo konkretną cenę: wydają potem niemałe

kwoły na spraye i inne preparaty, by wytępić te paskudne stworzenia. Czy używam samoprzylepnych płytek, które mają za zadanie przywabić robala i go unieruchomić na swojej lepkiej powierzchni? Już nie i nigdy więcej! Bo „dzięki” tym płytkom ścierałam mole chyba z całej

pani, na balkonie zasadzili we wszystkich skrzynkach pelargonie. Podobno żadne robale fruujące nie lubią ich zapachu. Ani komary, ani muchy, ani mole. Zadziałało! W mieszkaniu zrobiło się całkiem inaczej a ataki moli odeszły w niepamięć.

Problem pojawia się, gdy mamy więcej pomieszczeń, niż jeden pokój z balkonem. Ale wtedy można się ratować jakimiś preparatami, w specjalnych urządzeniach wkładanymi do zwykłego kontaktu. Mnie to nie zachwyca, bo myślę, że i bez tego wdychamy ogromne ilości rozmaitej chemii: dezodoranty, odświeżacze powietrza, zapachy zawarte w proszku do prania, w kremach i innych kosmetykach, zapach środka do mycia szyb, spaliny samochodowe, słowem - sztuczne zapachy, zapaszki i smrodki atakują nas zewsząd.

A ja nie lubię być atakowana. Ani grzybem z dołu, ani molem z szafy. Wiosna idzie: urządzamy balkony by było kolorowo, niekropotliwie i najlepiej, by kwitło aż do mrozów. To może jednak te pelargonie...?! **ŻU**

Co tam panie na Pradze...

CZAS

- Po świętach tak tu pusto, że z daleka pana widać, panie Kaziu. Eustachy Mordziak z wyciągniętą dłonią i uśmiechem szczerzego zadowolenia witął na „Szembeku” swojego kolegę i towarzysza pogawędek pod straganem.

- Ale pan jakiś nie bardzo zmartwiony, panie Eustachy, a przecież jak nie ma klientów, to nie ma i kasy.

- Przyjdą, przyjdą. Na razie mało ich jest, ale po świętach, to normalne. A co u pana?

- Bez zmian. Powiem panu, że najlepiej odpocząłem w poświęteczny wtorek. Nie było wizyt ani rewizyt, cisza, spokój.

- Taka cisza, to lekarstwo na poświęteczną głowę zwłaszcza.

- E, mnie to już nie dotyczy, panie Eustachy. Owszem, od czasu do czasu kieliszek, dwa, ale nic poza tym.

- Lepiej dwa...

- Mam to już za sobą. Było miło, ale się skończyło.

- A ja jeszcze, Bogu dziękować, jak cię mogę. Mogę znaczy. I powiem panu w tajemnicy, że lubię. Krysię to niemożliwie denerwuje, ale lubię.

- Wszystko jest dla ludzi, panie Eustachy, wódka też. Tylko trzeba wiedzieć ile można, i kiedy można.

- Ale, co to znaczy „kiedy można”, albo „ile”? Sprawa jest względna. Jeden po pierwszym kieliszku powie stop, a drugi po pierwszym tygodniu. Rzecz moim zdaniem w skutkach, znaczy organizm sam wie, ile może.

- Niekoniecznie. Często organizm daje sygnały niczym ten brzęczyk w Tupolewie, a człowiek albo nie zwraca uwagi, albo wie lepiej. No i kłopoty gotowe.

- Jak w tym dowcipie: Przychodzi facet do lekarza i mówi:

- Panie doktorze boli mnie wątroba.

- A pije pan? - pyta lekarz.

- Piję, ale nie pomaga...

Panie Kaziu - ilu ja kiziorów na Grochowie znałem, których już nie ma. Kozaki byli niemożliwe. Jeden, Władek, na moich oczach pół litra z gwinta wypił, szyjki od ust nie odrywając... Tylko, co z tego - 45 lat i do piachu. Ale są następni.

- A wiesz pan, na Śródmieściu, na Poznańskiej, zobaczyłem coś, co mnie w ziemię wbiło. Jak żyję czegoś takiego nie widziałem.

- Mianowicie?

- Sklep monopolowy 24-godzinny.

- Też mi coś! U nas na Grochowie, gdzie nie spojrzeć, to taki jest.

- Ale tamten ma usługę dodatkową: alkohol na telefon! Wyobrażasz pan sobie - teraz, jak zabraknie, to nie trzeba z domu wychodzić, sami przyniosą.

- No, faktycznie. Kiedyś nie do pomyślenia. Za młodu musieliśmy chodzić „na metę”. Kibity handlowały gorzałą niby po cichu, ale każdy wiedział, gdzie ratunek można znaleźć. Nawet milicja. Nie raz z dzielnicowym spotkaliśmy się pod tym samym oknem. Zresztą na naszym bazarze też nigdy nie zbrakło. Jak kto chciał, to i zagrychę dostał - na ciepło, na zimno, wedle życzenia.

- To wesoło było.

- Owszem, ale teraz jest zupełnie inaczej. Nie tyle trzeba kombinować, gdzie kupić, ale czy warto. No i oczywiście z umiarem. Kiedyś na bazarze piło się dużo, a dziś - nie bardzo. Ludzie zainwestowali, interesy porozwijali, konkurencja jest duża, to i dużo można stracić. A wypaść przez gorzałę z obiegu można raz, dwa. Znakiem tego trzeba wiedzieć ile i kiedy.

- Bo z piciem, panie Eustachy, jest tak, jak z miłością w gruzińskim toaście;

On ja pyta, czy chcesz? Ona - nie. Mijają lata. On ją pyta, czy chcesz? A ona - tak! Tylko oboje już nie nie mogli... Wypijmy za to, żebyśmy wszystko robili w swoim czasie.

Szaser

Z perspektywy Izby Wyższej



JEJ SZEROKOŚĆ GROCHOWSKA

Jesteśmy już parę miesięcy po wyborach samorządowych i dzielnice się aktywizują. Pod koniec marca władze Pragi Południe zaprosiły mieszkańców do klubokawiarni Kicia Kocia na spotkanie na temat przyszłości ul. Grochowskiej. Na początku wiceburmistrz Jarosław

Karcz zabrał dość licznie zgromadzoną publiczność na wirtualny spacer przedstawiając poszczególne obiekty, zabudowania oraz miejsca, w których dzielnica zamierza inwestować lub realizować własne projekty. Potem były pytania i odpowiedzi.

Zgodnie z postulatami zgłaszanymi w trakcie ubiegłorocznych konsultacji społecznych, Grochowska ma stać się ulicą rzemieślników. (Bankowcom już dziękujemy!). Mają tu wrócić nie tylko szewcy, krawcy, zegarmistrzowie, ale też kaletnicy, tapicerzy, ramiarze, garncarze, ceramicy, itp. zaniające zawody, których doliczono się ponad 20. Wytypowano na razie dziewięć lokali, do tej pory na podstawie konkursu objęte zostały trzy, ale początki jak wiadomo zawsze są trudne. Projekt będzie kontynuowany.

Ulicą z charakterem ma też zostać Skaryszewska. Władze chcą tu stworzyć kolejną przystań dla artystów wynajmując im po preferencyjnych cenach lokale na pracownie. Projekt wywołuje trochę kontrowersji wśród mieszkańców innych części Pragi Płd., ponieważ akurat w tej okolicy nie brakuje zaplecza dla inicjatyw kulturalnych, choćby Lubelska 30/32 czy Soho Faktory, są też teatry. Dlaczego tylko na Kamionku będzie działać coś ciekawego? - pytano. Jak jednak tłumaczył burmistrz, w dyspozycji miasta mało jest dużych powierzchni, na których można by urządzić pracownię malarską czy też scenę teatralną, a przy Skaryszewskiej można je wygospodarować w dawnych fabryczkach, drukarniach itp. Poza tym, mimo iż trochę tu się ostatnio zmieniło na lepsze, jest to wciąż najbardziej zaniedbana część dzielnicy.

Ale i na samej Grochowskiej napotykalmy na kontrasty. W sąsiedztwie odrestaurowanych zabytkowych kamienic straszą budynki i tereny w oplakany wręcz stanie, zaśmiecone, ogrodzone odrapanymi płotami. Przyczyny są od lat takie same. Jak wyjaśniał J.Karcz, z jednej strony jest to bariera finansowa, z drugiej - roszczenia związane z dekretem Bieruta. W budynkach i na działkach objętych roszczeniami miasto nie może nic zrobić. Przyjęta przez Senat ustawa, której jestem współautorem, a nad którą pracuje obecnie Sejm, pozwoli w dużym stopniu uchylić drugą z tych barier. (Przypomnę, że chodzi m.in. o to, by w przypadku, gdy roszczenie zostało zgłoszone dawno temu, ale właściciel lub spadkobiercy się nie zgłaszają, nieruchomości przechodziła na własność gminy). Przysłuchując się dyskusji zdałem sobie natomiast sprawę, że potrzebna byłaby jeszcze jedna ustawa. Mianowicie taka, która zobowiązywałaby właścicieli do zadbania o odzyskane mienie i zagospodarowania go w ściśle określonym terminie. Gdyby się z tego nie wywiązali, gmina przejmowałaby nieruchomości. W innych krajach istnieją takie rozwiązania. My ich nie mamy, zdarza się więc, że po zwróceniu właścicielom budynki - na spotkaniu mówiono m.in. o zabytkowej piekarni Teodora Reicherta przy Rondzie Wiatraczna oraz pawilonach przy Szembeka - nadal niszczeją. W związku z budową obwodnicy Śródmieścia w perspektywie kilku najbliższych lat duże zmiany szykują się przy Rondzie Wiatraczna. Wygrała, choć droższa, koncepcja poprowadzenia obwodnicy pod ziemią, okoliczne kamienice nie będą więc wyburzane, a miejsce ma stać się, jak zapewniał burmistrz, bardziej przyjazne mieszkańcom. Skoro tak, to zaproponowałem, by powstało tu jedno z 10 planowanych przez miasto centrów lokalnej społeczności, gdzie można będzie zrobić zakupy, załatwić sprawy na pocztę, porozmawiać ze znajomymi itd. Do wzięcia na ten cel z miejskiej kasy jest 5 mln zł, trzeba tylko aktywnie o te pieniądze zaważyć. Mimo iż nie wszystkie pytania mieszkańców doczekały się konkretnych odpowiedzi, spotkanie uważam za udane. Mam nadzieję, że będzie inspirujące dla władz dzielnicy.

Marek Borowski
Senator warszawsko-PRASKI

REKLAMA

REKLAMA

REWELACYJNA POMOC W BÓLU – BEZ LEKÓW



Mgr Jakub Górnicki leczy nagle, ale też i przewlekłe zespoły bólowe, oraz trudne przypadki kliniczne leczone bezskutecznie metodami szpitalnymi, sanatoryjnymi lub lekami. Jest wykładowcą w jednej z warszawskich uczelni na wydziale Fizjoterapii oraz Medycyny Osteopatycznej. Uzyskał dyplom osteopaty w Anglii. Zabiegi u mgr Górnickiego w ogromnej liczbie przypadków zapobiegają operacjom przepuklin kręgosłupa oraz stawów kolan, bioder, ramion, barku.

Techniki zabiegów usprawniają połączenia i zależność od kręgosłupa – układu krwionośnego oraz nerwowego, likwidując różne bóle.

WSKAZANIAMIA DO ZABIEGÓW U OSTEOPATY SĄ MIĘDZY INNYMI: zaburzenia czucia, drętwienie rąk, drętwienie i bóle nóg, stany pourazowe, naciągnięcia, „kolano skoczka”, „lokcie tenisisty”, rwa kulszowa, rwa barkowa, bóle kręgosłupa w każdym odcinku, różnego rodzaju zwichnięcia oraz wiele innych.

OSTEOPATIA, to doskonała i uznana metoda leczenia w systemie medycznym. Efekty są rewelacyjne. Należy mieć badania: RTG lub MR (rezonans magnetyczny), ewentualnie badania dotyczące innych chorób.

WAŻNE! Usuwane są również zaburzenia funkcjonalne: układu gastrycznego, urologicznego, oddechowego, zaburzenia koordynacji i psychomotoryki u dzieci, zespoły bólowe u kobiet w ciąży (bez leków!). **Diagnostyka i korekta WAD POSTAWY u dzieci i młodzieży.**

„Dziękuję p. Górnickiemu za zabiegi. **Uniknąłem operacji kręgosłupa i bark przestał boleć. Mogę znów grać w tenisa i być aktywny zawodowo**”. Marek W. (41 l.) Warszawa.

„**Mgr Górnicki wyrównał poziom łopatek u mojej 12-letniej córki. Była duża różnica, widoczna krzywizna, która już dawała dolegliwości w oddychaniu i ćwiczeniach szkolnych.** Gimnastyka, pływanie, fizykoterapia – niewiele pomagały – choć trwało to ponad 4 lata. Bardzo jestem wdzięczna!” Matka.

„Żyzywanie leków na bóle kręgosłupa, to wioślowanie pod prąd! Ruinowanie zdrowia. Nabawiłem się cukrzycy, zniszczyłem wątrobę i nerki! Koszmar! A ból w stawie biodrowym, pieczenie jak żelazkiem w plecach i drętwienie rąk – nie ustępowały. **Pielęgniarka namówiła mnie na leczenie u p. Górnickiego. I to było moje wybawienie z bólu. Już nie biorę leków, jeżdżę rowerem, chodzę po górach zaraz po zabiegach. To rewelacja!**” (Janusz Luboń l. 62).

„W ciąży nie mogłam brać żadnych leków, a ból kręgosłupa był okropny. **Pan Górnicki zlikwidował mi go bez leków**”. Marzena L. (l 29) Legionowo.

„Najpierw leczono mnie na nerki – bo ból w odcinku lędźwiowym. Sterty leków, zakazy i nakazy. Potem zabrali się za żołądek, bo bóle chyba od niego. Też niewypał. No to w takim razie na pewno wątroba, bo ból między łopatkami i z prawej strony. Znów badania i leki. A jednak to nie wątroba, tylko „chyba” serce. EKG, holter, pobyt w szpital. Istny cyrk. Wreszcie diagnoza kręgosłup! **Dowiedziałem się – na szczęście – o mgr Jakubie Górnickim z Naturmedu. Brak mi słów! Jestem wyleczony i wdzięczny!**” Zygmunt Rudzki (56 l.).

„Leczyłem się ponad 7 lat na ból kolan i kręgosłupa szyjnego. Bez efektów. Przemysł farmaceutyczny nic nie zyskuje, że ktoś zdrowieje! Zarabia tylko wtedy, gdy ktoś leczy objawy latami. **Ale w końcu trafiłem do mgr Górnickiego. To, co uczynił ze mną, graniczy z cudem. Bez leków jestem sprawny, bóle kolan, wszystkie inne minęły bez śladu! Dziękuję!**” Marian Wadowski (69 l.) z Warszawy.

„Jestem stomatologiem. Praca w jednej pozycji godzinami – zniszczyła mi kręgosłup szyjny, piersiowy i bark. Nie mogłem już normalnie funkcjonować, kolega ortopeda groził mi operacją. **O lekach wiem sporo, więc też ich unikałem. Pacjentka podpowiedziała mi p. Górnickiego. Natychmiast tu przyjechałem. Jestem nim zafascynowany i wdzięczny! Zlikwidował mi problem!**” dr Marek Słowiński, Kutno (l.51).

Mgr Górnicki zaprasza na **BEZPŁATNĄ** konsultację, by ustalić możliwość leczenia oraz przeciwwskazania. **ZAPISY OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W GODZINACH 9.00-17.00 TEL. (22) 662-49-07 ORAZ 604-092-007**

Ośrodek Medycyny Manualnej i Osteopatii
NATURMED
Warszawa-Ursus Osiedle Gołąbki

ul. Koronacyjna 15
tel. (22) 662-49-07
604-092-007

Z MIASTA

Współpraca na rzecz budowy Szpitala Południowego to najważniejszy z celów zawartego 2 kwietnia porozumienia. Prezydent m.st. Warszawy, wojewoda mazowiecki oraz przedstawiciel Instytutu Hema-



tologii i Transfuzjologii oraz Centrum Onkologii podpisali się pod dokumentem, który przyspieszy budowę lecznicy. Równolegle z budową Szpitala Południowego prowadzona będzie budowa ulicy Indiry Gandhi oraz modernizacja uli-

cy Witolda Pileckiego, które zapewnią dojazd do Instytutu Hematologii i Transfuzjologii.

12 kwietnia ulicami Warszawy przeszedł VIII Katyński Marsz Cieni - milczący hołd Polakom zamordowanym na Wschodzie przez Sowietów. Podczas marszu na postojach czytano m.in. korespondencję z obozów, listę poległych oficerów. Na czele kolumny jechał oryginalny samochód NKWD tzw. „czarny woron”, takie samochody woziły polskich oficerów przez las katyński. Członkowie grup rekonstrukcyjnych szli w mundurach oficerów Wojska Polskiego, Korpusu Ochrony Pogranicza i Policji. Marsz organizowała Grupa Historyczna „Zgrupowanie Radosław” oraz Instytut Pamięci Narodowej.

Decyzją Wojewódzkiego Mazowieckiego Konserwatora Zabytków wpisano do rejestru zabytków całość piwnic pod północno-zachodnim skrzydłem budynku przy Strzeleckiej 8. W latach 1944-1945 funkcjonowała w nim główna kwatera NKWD na obszar Polski Lubelskiej, a następnie było siedzibą Wojewódzkiego Urzędu Bezpieczeństwa Publicznego. Do roku 1948 było to miejsce kaźni, przesłuchań i śmierci żołnierzy polskiego ruchu niepodległościowego, jego piwnice pełniły funkcję więzienia, wykonywano też egzekucje na miejscu. Z tamtych czasów zachowały się liczne inskrypcje i napisy ryte na ścianach i drzwiach piwnicznych cel.

Trwa przyjmowanie zgłoszeń do 18. Ogólnopolskiego Konkursu Wokalnego „Pamiętajmy o Osieckiej”, które potrwa do 31 maja br. Przesłuchania uczestników odbędą się w radiowym Studio im. Agnieszki Osieckiej. Warunkiem wystąpienia w przesłuchaniach, które wyłonią finalistów jest przygotowanie interpretacji dwóch piosenek autorstwa Poetki. Szczegółowy regulamin konkursu znajduje się na: www.okularnicy.org.pl

Najważniejszym krokiem na drodze do zachowania zdrowia i jego promowania, w walce z każdą chorobą są działania wzmacniające układ odpornościowy oraz wczesne rozpoznanie choroby. Do oceny stanu zdrowia służą metody

konwencjonalne i niekonwencjonalne, z tych i wielu innych metod można skorzystać na Targach Medycyny Naturalnej. Do dyspozycji będą radieści, bioenergoterapeuci, masażyści, kręglarze, egzorcysty



i wróżki. Będzie można nabyć preparaty ziołowe, książki, zdrową żywność, minerały, naturalne kosmetyki i wszystko, co służy do pielęgnacji ciała i duszy. Do nabycia będą lampy solne, materace gorczycowe, wahadełka, piramidki, minerały, amulety, biżuteria. Odbędą się również bezpłatne wykłady oraz seanse bioenergetyczne. Targi Medycyny Naturalnej i Kosmetyki przy ul. Piase-

czyńskiej 71 (hala Warszawianki) odbędą się 17-18-19 kwietnia br.

Ogród Botaniczny w Powsinie jest już otwarty dla zwiedzających we wszystkie dni tygodnia. W bylinarni można zobaczyć duże żółte kwiaty miłka wiosennego oraz żółte kwiaty rannika i fioletowe sasanki. Kwitną wawrzynki wilczełyko, przebiśniegi, śnieżyce wiosenne i przylaszczki, białe, żółte, niebieskie i fioletowe krokusy, białe niebieskie cebulica Miszczenki oraz fioletowo granatowe irysy żyłkowane.



Wkrótce zakwitną magnolie. (ab) (bbj) (um) (wm)

REKLAMA

REKLAMA

f SpecjalisciRTVAGD Oferta ważna od 17.04.2015 do wyczerpania zapasów • www.spectrtvagd.pl

specjaliści RTVAGD

47"

Adapter Wi-Fi GRATIS!

Smart TV

Full HD

100 Hz MCI

1799 PLN

~~1999 PLN~~

LG Life's Good

Telewizor 47" LED LG 47LB5700
Wi-Fi Ready; odtwarzanie multimediów z USB; złącza: 3 x HDMI, 3 x USB

klasa energetyczna A+++
wsad 6 kg
1200 obr./min

5 lat gwarancji
TYLKO U NAS!

Whirlpool

Pralka Whirlpool AWO/C 6314
9 programów. Wymiary (WxSxG): 82 x 59,5 x 55,5

1149 PLN

moc 800 W
pojemność 23 l

zelmer
niezawodnie

Kuchenka mikrofalowa Zelmer 292013
5 poziomów mocy; 8 programów

249 PLN

DORA
AGD i RTV

WARSZAWA FALENICA: ul. Bystrzycka 55
DOM Handlowy FALA tel. 22 815 32 84

OTWOCK: ul. Karczewska 27 tel. 22 788 43 96
ul. Poniatowskiego 1A tel. 22 788 45 16

ZAPROSZENIA DLA MIESZKAŃCÓW

■ **Centrum Promocji Kultury dla Pragi-Południe ul. Podskarbińska 2 – 17.04. godz. 19.00** – Koncert „Soirée jazzu”, czyli wieczór jazzujący u Pani Gomez. Wstęp wolny; **18.04. w godz. 10.00-12.00** – Wykład dla pacjentów z cukrzycą „Chorzy na cukrzycę wiedzący najwięcej, żyją najdłużej (prof. Joslin)”. Udział bezpłatny, obowiązują zapisy: tel. 22/223 37 10; **18.04. w godz. 11.00-18.00** – Warsztaty Tańca Butoh. Zapisy: www.limenbutoh.net limenbutoh@wp.pl tel. 607-640-208; **18.04.godz. 18.00** – „Saksofon” – spektakl muzyczny, wstęp 7 zł; **21.04. w godz. 10.00-18.00** – Festiwal „Wszystkie Mazurki Świata”. Rezerwacja miejsc:www.festivalmazurki.pl, wstęp wolny; **21.04. godz. 19.00** – Koncert Finałowy konkursu dla młodych wykonawców „Stara Tradycja”. Rezerwacja i sprzedaż biletów: www.festivalmazurki.pl Bilety: 15 zł; **21.04. godz. 22.00** – Klub Festiwalowy: jam session. Wstęp wolny; **22.04. godz. 17.00** – Wykład pt. „W poszukiwaniu grobu Świętego Piotra”. Wstęp wolny; **22.04. godz. 19.00** – Koncert „Muzyka z Kielecczynu”. Rezerwacja i sprzedaż biletów:www.festivalmazurki.pl; **22.04. godz. 22.00** – Klub Festiwalowy: jam session, wstęp wolny; **23.04. godz. 19.00** – Koncert „Kolej warszawsko-wiedeńska”. Rezerwacja i sprzedaż biletów: www.festivalmazurki.pl; **24.04. godz. 19.00** – Spektakl w rocznicę wybuchu Powstania w Warszawskim Getcie. Wstęp 10 zł; **25.04. godz. 19.00** – Koncert zespołu The Gate. Wstęp 5 zł; **26.04. godz. 12.00** – „Książeczka na ziarnku grochu” – spektakl dla dzieci, wstęp 5 zł; godz. 18.00 – Koncert pt. „Swing Night”, wstęp wolny; **27.04. godz. 18.00** – Spotkanie z podróżnikiem: „Inkowie - niezwykła cywilizacja”. Wstęp wolny; **28.04. godz. 19.00** – „Pierwsze czytanie” – prezentacja komiksu „Praga Gada. O pokoju”, wstęp wolny; **29.04. godz. 17.00** – Wykład pt. „Apelles białej linii. O twórczości graficznej Albrechta Dürera”. Wstęp wolny; **29.04. godz. 19.00** – Klub Mola Książkowego, wstęp wolny;

■ **Klub Osiedlowy „Ikar” ul. Orlego Lotu 6 – 29.04. godz. 18.00** – Koncert dla Seniorów pieśni operowych i operetkowych w wykonaniu m.in. Dariusza Górskiego, Julii Karłowej, Romana Redelbacha i Andrzeja Seroczyńskiego;

■ **Klub Kultury „Gocław” ul. Abrahama 10 – 20.04. godz. 18.30** – „Ludzie i Elfy” - wernisaż wystawy grafiki Sylwii Kryczki, mieszkanki Gocławia. Wstęp wolny; **20.04. godz. 19.00** – „Monika Węgiel śpiewa Piaf” – koncert piosenek francuskich. Wstęp: 5 zł/ z Kartą Warszawianka: 4 zł.; **25.04. godz. 10.00 i 11.00** – „Wodne eksperymenty” – rodzinne warsztaty naukowe. Wstęp: 25 zł (dziecko + opiekun)/ z Kartą Warszawianka: 20 zł.; **27.04. godz. 18.30** – „Oj Dyrdy” - spektakl muzyczny, wstęp wolny; **27.04. godz. 19.00** – Wykład „Twórczość Pabla Picassa”, wstęp wolny;

■ **Wawerskie Centrum Kultury „Filia Zastów” ul. Lucerna 13 – 22.04. godz. 19.00** – Wieczór poetycki pt. „Wachlarz poezji” – swoje utwory prezentować będzie Filip Kamać;

■ **Dom Kultury „Praga” ul. Dąbrowszczaków 2 – 18.04. godz. 12.00-16.00** – Otwarte Warsztaty Teatralne z Grupą OD-NOWA. Artyści OD-NOWY to dorosłe osoby niepełnosprawne. Zapisy: tel. 22 618 41 51, zapisy@dkpraga.pl ; wstęp – 30 zł; **21.04. godz. 18.00** – Praskie Spotkania z Gwiazdą – Jan Prochyla – aktor teatralny, filmowy i dubbingowy, wstęp wolny; **24.04. godz. 17.00** – Bajkoterapia „Ciemność nie jest wcale taka straszna”. Zapisy: tel. 22 618 41 51, zapisy@dkpraga.pl ; wstęp – 5 zł; **25.04.godz. 10.00-13.00** – „Pstryk nad Wisłą”. Wstęp wolny; **25.04. godz. 10.00-16.30** – Autoprezentacja i wystąpienia publiczne. Zapisy: tel. 22 618 41 51, zapisy@dkpraga.pl ; wstęp – 30 zł; **26.04. godz. 14.00**. Bazylika NSJ, ul. Kawęczńska 53 – Koncert Orkiestry Warsaw Camerata, wstęp wolny.

ZAPROSZENIA DLA MIESZKAŃCÓW

Marian Lichtman

Wie, że życie jest prawdziwym darem od Boga. I dlatego każdy dzień wita uśmiechem. Jest zdrowy, sprawny, ma z kim grać, śpiewać, i dla kogo pisać utwory. A najważniejsze, że ma kogo kochać. Jak sam przyznaje, jest spełnionym facetem.

Marian Lichtman, perkusista zespołu „Trubadurzy” swoją karierę zaczynał w rodzinnej Łodzi. – *Ja, łódzki Presley, ubierałem się w sprowadzane z Francji i Berlina Zachodniego skóry. Czesalem się na Elvisa. Miałem swoją lokalną, łódzką popularność. Wtedy też poznałem Krzysztofa Krawczyka. Ten moment pamiętam, jakby to było wczoraj* – wspomina artysta.

Szybko doszli do porozumienia i założyli zespół. Czterej przystojni Trubadurzy natychmiast podbili polski rynek muzyczny. Kobiety za nimi szalały, a panowie chcieli być tacy jak oni. Cały nasz kraj nucił ich przeboje: „Znamy się tylko z widzenia”, „Przyjeżdż mam na przysięgę”, „Te opolskie dziouchy”, „Nie przynoś mi kwiatów dziewczyno”... Nic dziwnego, że stali się gwiazdami największych i najważniejszych polskich festiwali w Opolu, Sopocie i Kołobrzegu. Ale ciągle było im mało. Zaczęli jeździć po całym świecie. Nagrali kilkanaście płyt,

w tym te: „złote” i „platynowe”. Zagrali kilka tysięcy koncertów w kraju, jak i na świecie. Od Władywostoku do Seattle. Od Sztokholmu po Sydney. – *Graliśmy np. na olimpiadzie w Monachium, obok Carlosa Santany* – opowiadał pan Marian.

Niestety idylla nie mogła trwać wiecznie. W zespole z dnia na dzień zaczęły narastać konflikty. Krzysztof Krawczyk postanowił odejść z grupy. Pan Marian nie chciał dopuścić do tej sytuacji, ale nie udało mu się przekonać przyjaciela do swoich racji. Podcięło mu to skrzydła. Na początku swojej działalności obiecali sobie przecież, że w ich zespole obowiązywać będzie zasada: jeden za wszystkich, wszyscy za jednego. Nie udało im się dotrzymać danego sobie słowa.

Pan Marian stracił chęci do walki o zespół i w 1974 roku kupił bilet w jedną stronę do... Danii. Złośliwi nie wrócili mu kariery i uważali, że popełnia największy błąd swojego życia. Ale nie posłuchał ich głosów i zaufał własnej intuicji. Wiedział, że nie będzie w Danii samotny. Od samego początku mógł bowiem liczyć na wsparcie rodziców i całej rodziny, która wyemigrowała tam już dużo wcześniej. A on marzył tylko o tym, aby zacząć wszystko od początku, bez bagażu przykrych doświadczeń.

Zaczął inwestować w swój rozwój. Zapisał się do

Z powodzeniem zaczął prowadzić klub muzyczny w Kopenhadze. A z czasem ponownie zaczął grać. Chodził na castingi. I o mały włos nie dostałby się do zespołu „Laid Back”. – *Faktycznie*



szkoły jazzu. Pilnie uczył się też języka duńskiego. *mogłem grać w tym zespole. Poszedłem się im zaprezen-*

tować. A oni, chcąc zwerbować mnie do ekipy, zagrali mi pierwsze dźwięki swojego „Sunshine Reggae”. Pomyślałem wtedy: Boże, co za wiocha! Powiedziałem, że nie będę pracował z amatorami. Nie wierzyłem, że oni mogą coś osiągnąć. Zrezygnowałem. Ale nie żałuję. Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło. Wtedy nie przyjeżdżałbym już tak często do Polski – zdradził.

Żona Bożena była wielką podporą we wszystkich jego projektach. Zajmowała się domem, ale sama również pracowała. Organizowała wystawy obrazów polskich i duńskich malarzy. Malowała też słynną królewską porcelanę. Obydwójce przyjeżdżali się do życia w Danii. Nie ukrywają, że dobrze im się tam żyje. – *Mieszkam w Danii od 38 lat, więc mam rozeznanie w tym temacie. I powiem, że rzeczywiście tak jest. Państwo dba o słabsze jednostki. Nie ma żebraków. Jeżeli tylko wyrzucą cię z pracy, to dostajesz rekompensatę w wysokości 90 proc. utraconych zarobków. Cały czas masz zapewnioną ochronę. To rzeczywiście jest wyjątkowy kraj* – zdradził.

Pozostał jednak patriotą. I mimo wszystkich zalet Danii, nie potrafi zapomnieć o Polsce. Dlatego cały czas żyje w rozjazdach. Ale nie ubolewa nad tym. Nie umiałby zdecydować się na życie w jednym z tych miejsc. Dlatego od lat podróżuje między Łodzią, Warszawą

i Kopenhagą. I w każdym z tych miejsc ma swój ukojony azyl bezpieczeństwa. W Warszawie ma skromne mieszkanko na Placu Konstytucji. Uwielbia spędzać w nim czas. Jest skromne, ale przytulne. Często przyjmuje w nim gości. A do pełni szczęścia brakuje mu już tylko... domu na Majorce! Szuka tam czegoś dla siebie i swojej ukochanej żony, dzieci i wnuków. Dla nich jest w stanie zrobić wszystko, bo to właśnie oni dodają mu energii. – *W domu najlepiej ładuję akumulatory. Spotykam się z moimi dziećmi, wnukami i od razu mam zapas energii na dłuższy czas. Rodzina jest dla mnie najważniejsza!* – podkreśla.

A pan Marian potrzebuje tej energii, jak nikt inny. Jest mężczyzną, który nie znosi bezczynności. Nadal komponuje, gra i wylapuje młode talenty. Muzyka zajmuje w jego sercu ważne miejsce. To dlatego w latach 90. Trubadurzy reaktywowali się i grają razem do dziś. Nadal mają wiernych fanów. A teraz cały zespół stara się o wizę. Szukają się bowiem do wyjątkowej trasy koncertowej po USA i Kanadzie. W Stanach spędzą prawie trzy tygodnie i zagrają aż 13 koncertów. Bardzo cieszą się na ten wyjazd, bo wracają do Ameryki po... 14 latach! Dla wszystkich członków zespołu będzie to piękna sentymalna podróż...I jak tu nie wierzyć w teorię, że życie zaczyna się po sześćdziesiątce?

(ad)

REKLAMA

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

MYCIE
PODWOZIA Z SOLI
(PO ZIMIE)
AUTOWIS
ul. Karczewska 18a
www.autowis.com.pl
8135175 6120466

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

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

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

REKLAMA

Korzyści:

- ✓ Dodatkowe pieniądze
- ✓ Spłata zadłużenia
- ✓ Opieka domowa
- ✓ Pakiet medyczny

Familia Fundusz Hipoteczny **Bezpieczne Renty Dożywotnie 801 801 841**

Koszt połączenia z infolinią zgodnie z cennikiem Twojego operatora.

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

Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 218 w Warszawie wraz z całą Społecznością Szkolną serdecznie zapraszają Rodziców, Absolwentów oraz Wszystkich, których sercu bliska jest Szkoła na uroczyste spotkanie z okazji 60-lecia, które odbędzie się 23 kwietnia 2015 roku o godzinie 17.00 w Szkole Podstawowej nr 218 przy ulicy Michała Kajki 80/82.

W programie:

- przedstawienie „Historia szkoły na wesolo” w wykonaniu Dyrekcji, Nauczycieli i Uczniów;
- zwiedzanie wystawy ukazującej dorobek szkoły;
- wspomnienia w szkolnej kawiarence.

Planowane zakończenie imprezy o godz. 18.30

Przed Universamem



Chciałem temu felietonowi nadać tytuł „Pięknie już było”. Ale uznałem, że to zbyt defetystyczny nagłówek, z którego, choć z dobrotliwą nutką ironii, bije jedynie pesymistyczna wizja przyszłości. Zresztą, wizja całkowicie uzasadniona niechlujnym widokiem teraźniejszości...

Mowa o tym, co się dzieje przed grochowskim Universamem, przy rondzie Wiatraczna. Pal lichy teren tutejszych targowisk ze stanowiskami do handlu oraz budkami i „szczę-

kami”. Elementami, które świetność przeżywały w czasach „przemiany ustrojowej”. Elementami, które i tak są skazane na pożarcie („szczęki” przez rdzę, a drewniane budki przez korniki, pleśnie i grzyby). Tego typu targowiska, o ile się w nie nie inwestuje, umierają śmiercią naturalną, choć, czasami, bardzo powolną. Ale to jest problemem właścicieli tych budek i zarządców targowisk.

Problemem mieszkańców Grochowa jest zaś możliwość przejścia chod-

nikami przed Universamem. A właściwie – brak takiej możliwości. Gdyż te „ciągi piesze” anektowane są przez różnej maści drobnych handlarzy. Te „ciągi piesze” zastawione są warzywami, książkami, ciuchami... Zresztą, z używanymi ciuchami, jest najgorzej. To one (rękami sprzedawców) zmieniają grochowski krajobraz ronda Wiatraczna w pocztówkę żywcem przeniesioną z ubiegłowiecznego, zaniedbanego



i zabiedzonego przedmieścia jakiegoś prowincjonalnego miasteczka. Ciuchy na chodniku, trawniku, wieszakach... Nawet oddzielające trawniki od chodników płotki zostały zmienione w lady, na których wyłożona jest konfekcja „Made in Piwnica i Strych”.

Widok to niezmienny od lat. Utrudnienia też niezmiennie. Choć..., choć przypominałem sobie, że były w tym rejonie

czasy względnego porządku i pewnej poprawy estetyki. Kilka lat temu na łamach „Mieszkańca” chwaliliśmy działania lokalnych władz i służb, które doprowadziły do takiego stanu, że (nie wszyscy Czytelnicy uwierzą) można było swobodnie przechodzić chodnikami i przejściami dla pieszych przy Uniwersamie! Był to wynik systematycznej pracy organów porządkowych – straży miejskiej, policji, Sanepidu, oraz samorządu lokalnego.

No cóż, wychodzi na to, że faktycznie – „Pięknie już było”... Nawet ubiegłorocz-

na kampania samorządowa nie poprawiła sytuacji przed Universamem. Tym bardziej, nikt nie mam nadzieje, że tegoroczne kampanie wyborcze w jakikolwiek sposób wpłyną na zmianę tego fragmentu grochowskiej przestrzeni. Aczkolwiek, ogólnie wiadomo, że ostatnia umiera nadzieja. Dlatego też dałem temu felietonowi neutralny tytuł „Przed Universamem”...

Michał Maciejewski

Czym żyje kraj...



W całej Polsce odbyły się obchody 5. rocznicy katastrofy polskiego Tupolewa pod Smoleńskiem, w której zginęło 96 osób, wśród których był Prezydent Lech Kaczyński z małżonką i Prezydent RP na Uchodźstwie Ryszard Kaczorowski. Wcześniej najpierw dziennikarze, a potem prokuratura ujawniła stenogramy z ponownie odczytanych zapisów rozmów w kabinie pilotów.

U zbiegu ulic Trębackiej i Focha ma stanąć pomnik upamiętniający ofiary katastrofy smoleńskiej. Jego lokalizację zatwierdziła już rada miasta, a prezydent Hanna Gronkiewicz-Waltz zapowiada, że monument powstanie w ciągu dwóch lat.

Wielkanoc tradycyjnie była okresem wzmoczonych wyjazdów Polaków. Na drogach doszło na szczęście do mniejszej niż w latach poprzednich ilości wypadków, mniej też osób zginęło. Jednak znów ujawniono aż ponad tysiąc kierowców, którzy kierowali swe pojazdy po pijanemu.

13 kwietnia br. ruszyły pierwsze prace na Moście Łazienkowskim. Odbudowana przeprawa ma być przejezdna pod koniec października br. Natomiast cały remont zakończy się kilka miesięcy później. Z ekspertyz zleconych przez urząd miasta jednoznacznie wynikało, że znaczna część mostu nadaje się do generalnego remontu. Ze starej konstrukcji zostaną tylko podpory. Wymieniona zostanie

cała metalowa konstrukcja, będą nową jezdnią i chodniki. Dodatkowo powstanie ścieżka rowerowa. Koszt prac wyniesie ponad sto milionów złotych.

W warszawskim zoo odnowiono i przywrócono dawny wystrój budynków, w którym mieszkał jeden z dawnych dyrektorów stołecznego ogrodu, Jan Żabiński. W „Willi pod Zwariowaną Gwiazdą” dyrektor i jego rodzina ukrywali w czasie II wojny światowej Żydów z warszawskiego getta. W maju br. budynek zostanie otwarty dla zwiedzających.

Zbliżają się majowe wybory prezydenckie. Państwowa Komisja Wyborcza zakończyła rejestrowanie kandydatów, którzy zebrali co najmniej 100 tys. podpisów poparcia dla swojej kandydatury. W wyborach prezydenckich zmierzą się: ubiegający się o reelekcję Bronisław Komorowski (z poparciem PO), Andrzej Duda (PiS), Magdalena Ogórek (z poparciem SLD), Adam Jarubas (PSL), lider Twojego Ruchu Janusz Palikot, Janusz Korwin-Mikke (ugrupowanie KORWiN), muzyk Paweł Kukiz, Jacek Wilk (Kongres Nowej Prawicy), Marian Kowalski (Ruch Narodowy), Paweł Tanajno (Demokracja Bezpośrednia) oraz reżyser Grzegorz Braun. Wybory odbędą się 10 maja br. Jeśli żaden z kandydatów nie uzyska ponad połowy ważnie oddanych głosów, 24 maja odbędzie się druga tura wyborów.

(toms)

REKLAMA

REKLAMA



ATRAKCYJNE MIESZKANIA

w programie MdM



OSIEDLE CLASSIC
NOWA INWESTYCJA!
BIAŁOŁĘKA ul. Przaśna
www.osiedleclassic.pl 609 334 542

VIVA GARDEN
BIAŁOŁĘKA ul. Białolecka
www.viva-garden.pl 609 338 259

OGRODY TARGÓWEK
TARGÓWEK ul. Rzepichy
www.ogrodytargówek.pl 609 336 934

GOTOWE DOMY NA BIAŁOŁĘCE



PARK DWORSKI II
BIAŁOŁĘKA
ul. Zyndrama z Maszkowic
www.parkdworski.pl
609 336 934



OSIEDLE OLESIN
BIAŁOŁĘKA ul. Zdziarska 81/83
www.osiedleolesin.pl
609 336 934

Wybudowaliśmy już blisko 2000 domów i mieszkań
www.victoriadom.pl tel. 22-741-62-62

DOM W PARKU

Marzy Ci się, aby zamieszkać w parku? Chciałbyś wypocząć w pobliżu swojego domu lub pobiegać w pięknej okolicy? A może zwyczajnie wraz z rodziną pragniesz uciec od miejskiego zgiełku? Jeśli chociaż raz powiedziałeś tak, to trafieś w dziesiątkę! Osiedle Park Dworski II przy ul. Zyndrama z Maszkowic 4 na Białolece jest dla Ciebie po prostu stworzone.

Priorytetem tego projektu było zapewnienie mieszkańcom wygodnej domowej przestrzeni, wielu możliwości aranżacyjnych i poczucia prywatności w przydomowych ogrodach. Dzięki naszym najlepszym architektom plany te dało się zrealizować w stopniu doskonałym. Architektura utrzymana została w stylu tradycyjnym i jednocześnie eleganckim, a wszystko po to, aby pięknie komponowała się z istniejącym starodrzewem.

To kameralne osiedle domków jednorodzinnych zawierać będzie 38 eleganckich, dwukondygnacyjnych domów jednorodzinnych. 36 z nich będzie w zabudowie bliźniaczej, a dwa pozostałe będą wolnostojące. Każdy z domów wyposażony będzie w jedno lub dwustanowiskowy garaż. Powierzchnia działek, na której zbudowane są domy oscyluje w granicach od 280 m² do 570 m². Z kolei metraż powierzchni budowanych domów wynosi od 140 m² do 176 m². Pierwsze z nich przekazane zostaną do użytku już w tym roku!

W pobliżu znajduje się przystanek autobusowy i stacja kolejowa Warszawa Płudy. Dojazd do centrum miasta kolejką SKM zajmuje zaledwie 15 minut. Na dobrą i sprawną komunikację we wszystkich kierunkach wpływa także bliskość mostu Marii Skłodowskiej-Curie (mostu Północnego), nowego bezkolizyjnego wiaduktu kolejowego oraz ulic: Modlińskiej i Płochocińskiej.

Osiedle Park Dworski II jest kontynuacją siostrzanej dużo większej inwestycji przy ul. Watuszewskiej (Park Dworski), która cieszyła się wyjątkowym zainteresowaniem klientów.

Więcej informacji na stronie www.victoriadom.pl bądź w dziale sprzedaży Victoria Dom S.A. pod tel. 22 741 62 62.



Weekend pełen Błyskawic

Miniony weekend był wyjątkowo szczęśliwy dla młodych piłkarzy północno-praskiego UKS Błyskawica. To był weekend samych zwycięstw...

W sobotę (11 kwietnia) piłkarze Błyskawicy pokonali 6 do 0 drugi zespół KS Wesoła (rocznik 2003), wygrali z MLKS Józefovia 5 do 1 (rocznik 2001), rozgromili aż 7 do 1 MLKS Victorię II Sulejówek (rocznik 2000) i odnieśli zasłużone, choć niełatwe zwycięstwo 6 do 2 nad stołeczną Polonią (rocznik 2005).

Dla tego ostatniego skła-

pewnych obaw. Tym bardziej, że ostatni sparing ze szkołą Barcelony Błyskawica przegrała sześcioma bramkami. – *No tak, tylko to już najwyższa półka, oni robią nabór z czterech tysięcy chłopców, a my szlifujemy nasze skromne diamenty* – mówił „Mieszkańcowi” przed meczem i dla dodania animuszu przypominał o poprzednich zwycięstwach

na przewagę, czego nie odzwierciedlał rezultat spotkania. Gra była dość nerwowa i brakowało skutecznego wykończenia akcji. Na piętnaście minut przed końcowym gwizdkiem Polonia prowadziła 2 do 1. W czasie ostatniej przerwy trenerowi udało się uspokoić rozgrzaną głowę młodych piłkarzy i odpowiednio ich nastawić i ukierunkować. Piętnaście minut, to wystarczający czas, aby strzelić dwie, dające zwycięstwo, bramki.

No i zaczął się festiwal bramek. Karol Kosiorek dokłada do swojego pierwszego gola bramkę wyrównującą. Po kilku minutach bezpośrednim strzałem z wolnego Dawid Stefanyszyn wyprowadza Błyskawiczynek prowadzenie. Chwilę później Karol łapie hat-tricka. Potem do bramki Polonii skutecznie posyła piłkę Bartek Gajewski, a wynik spotkania na 6:2 ustala Dawid Stefanyszyn. W szeregach Błyskawiczych i kibicujących im rodziców panuje radość. Północno-praski UKS wygrywa swój pierwszy pierwszoligowy mecz. I oby tak dalej... **rosa**



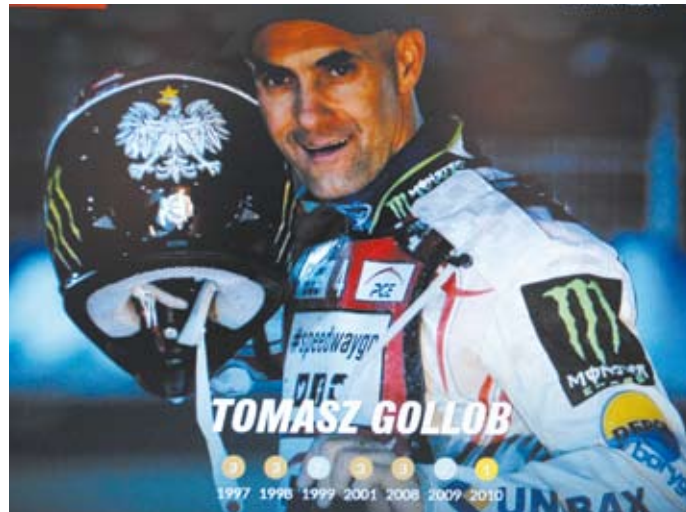
du był to zresztą bardzo ważny mecz, gdyż rozpoczynał serię spotkań w mazowieckiej I lidze. No i przeciwnik nie był taki, tylko mająca wieloletnie tradycje piłkarskie Polonia Warszawa. Trener zespołu, Piotr Gacko, nie krył przed meczem

– *W niektórych sparingach wygrywaliśmy nawet dwudziestoma bramkami...*

Debiutujących w pierwszej lidze piłkarzy trochę zjadła trema. Przez trzy kwarty meczu na boisku przy ul. Szanajcy drużyna Błyskawicy miała widocz-

Biznes przed sportem

Trudno nie oprzeć się wrażeniu, że Stadion Narodowy bardziej jest wielkim centrum biznesowym niż narodowym centrum sportu... Jednak w najbliższych miesiącach odbędzie się na tej arenie kilka sportowych imprez.



„Wydarzenia biznesowe”, „Łoże VIP”, „Partnerstwa korporacyjne” – na internetowej stronie Stadionu Narodowego dominują „okienka” z tematyką daleko odbiegającą od sportu. Imprezy sportowe organizowane są dość rzadko na tej arenie. Ale, trzeba przyznać, że są różnorodne. Wygląda to tak, jakby władze stadionu chcieli udowodnić, że obiekt jest wielofunkcyjny i mogą na nim pojawiać się różne dyscypliny. Super, ale dlaczego od „wielkiego dzwonu”, skoro główną funkcją każdego stadionu powinny być działania sportowe?

Już za kilka dni (18 kwietnia), na Stadionie Narodowym, będziemy żegnać jednego z największych polskich sportowców – Tomasza Golloba (na zdjęciu). Występ tego znakomitego żużlowca uświetni inaugurację tegorocznego turnieju o Indywidualne Mistrzostwo Świata na żużlu. Na tę imprezę, LOTTO Warsaw FIM Speedway Grand Prix of Poland zapraszaliśmy już na łamach „Mieszkańca”.

Warto też wspomnieć, że już po raz drugi udało się porozumieć w sprawie zorganizowania na Stadionie Na-

rodowym lekkoatletycznego Memoriału Kamili Skolimowskiej. Impreza odbędzie się we wrześniu, a prócz polskich gwiazd i przyjaciół nieżyjącej Mistrzyni Olimpijskiej wystąpią również czołowi lekkoatleci Europy i Świata.

Prawdziwie piłkarski na Narodowym będzie maj. Już drugiego dnia tego właśnie miesiąca (o ile nie wystąpią „organizacyjne” trudności) odbędzie się tutaj finał Pucharu Polski – mecz pomiędzy stołeczną Legią, a poznańskim Lechem. Pod koniec maja na Stadionie Narodowym wydarzy się kolejne piłkarskie święto – Finał Ligi Europy. Stadion Narodowy jest też otwarty (w dniach 3 – 7 maja) dla niezrzeszonych piłkarzy amatorów. Drużyny zakładowe, szkolne i podwórkowe mogą tu rozegrać mecz płacąc za tę przyjemność jedynie 9 tys. zł. A jak dorzucą jeszcze 2 tysiące, to nawet czeka na nie nawet „Pakiet MeczSpa”. Pewnie po meczu spółka PL.2012+ zapewni zawodnikom wzięcie pryszniców...

ar

REKLAMA

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

NAPRAWA

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

Serwis gwarancyjny firm
BRAVO - ADA, LIBELLA, MPM PRODUCT

SZYBKO SOLIDNIE GWARANCJA
Zapraszamy: pon.-pt. godz. 9-17
sobota godz. 9-13

PRAL-MASZ
WARSZAWA - GROCHÓW
ul. Kobielska 75
róg Kickiego
Tel. 870 42 42
0-501 774 934

TAPICER

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

Warszawa, ul. Krypska 52/54
przy GROCHOWSKIEJ 179
(pawilon pogotowia weterynaryjnego)
Zakład przeniesiony z ul. Znanieckiego 8

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

**RADIO
warszawa**
106,2 FM

**ZAPRASZAMY NA TRENINGI
CHŁOPCÓW OD 4 ROKU ŻYCIA**

02-911 Warszawa
ul. Jeziorna 2
tel. (22) 353 86 78

delta@delta.warszawa.pl
www.delta.warszawa.pl

**tel. 789 243 566
k.trzeciakowski@delta.warszawa.pl**

Treningi można dostosować do miejsca zamieszkania:
Wilanów, Dolny Mokotów, Górny Mokotów, Praga Południe.

Pomóż Joasi!
Przeznacz 1% podatku lub darowiznę
na subkonto Joasi w Fundacji
„Zdążyć z pomocą”

KRS 0000037904
z dopiskiem
12975 Paryska Joanna.

Hurtownia Optyczna HURT-DETAL

Okulary tylko 49 zł

Oprawa + szkła + robocizna
(sph. od -4.0 do +4.0 dpr.)
Warszawa, ul. Majdańska 7
Tel. 22 612 00 03

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

- 2 soczewki progresywne
- Sfera -5 do +6
- Dodatek do bliży 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**

MEBLE Z DREWNA

oferujemy: łóżka • materace • szafy • komody • biurka • witryny • stoły • krzesła
zestawy młodzieżowe • zabudowy...

**5%
obowiązuje
rabat**

**Warszawa
ul. Płowiecka 25
(róg Świeckiej)
tel./fax 22 815 35 98**

**Czynne
pon.-pt. 10.00-18.00
sobota 10.00-14.00**

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

WOŚP DLA SZPITALA NA NIEKŁAŃSKIEJ

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy przekazała 2 kwietnia br. nowoczesny sprzęt oddziałowi ratunkowemu dziecięcego szpitala przy Nieklańskiej. Sprzęt o wartości 4,5 mln zł został zakupiony ze środków zebranych podczas 22. Finału WOŚP. Nowy sprzęt to szansa na szybsze i skuteczniejsze leczenie chorych dzieci.



WOŚP od lat wspiera szpitale w całym kraju. Jednym z nich jest szpital dziecięcy przy ul. Nieklańskiej w Warszawie. – Robi Pan wielkie rzeczy od wielu lat – dziękował Jurkowi Owsiakowi marszałek Adam Struzik. – One wynikają z przekonania, że razem możemy

więcej. To przecież nie jest jedyny szpital, któremu pomaga WOŚP. Będziemy dalej współpracowali. Cieszymy się, że możemy to realizować, że szpital jest taką placówką gdzie wszyscy możemy się sprawdzać. Dziękujemy tym wszystkim, którzy rok temu wrzucali pieniądze do na-

szych puszek. Mamy kwiecień – to pokazuje, że potrzeba nam prawie półtora roku, żeby rozliczyć to wszystko, co zaczyna się zimą – mówił Jerzy Owsiak. – Sprzęt już stoi. To nie jest łatwe urządzenie do zamontowania. Dzięki urzędowi marszałkowskiemu, dzięki temu,

że jest szybka decyzja, że można dostosować specjalne pomieszczenie do urządzenia, będzie ono pracowało.

Przekazany sprzęt to m.in. 80-rzędowy tomograf komputerowy wart ponad 4 mln zł. Jurek i Lidia Owsiakowie przekazali również aparat do lokalizacji naczyń, mikro-analizator, dwa transportowe aparaty monitorujące, zestaw do trudnej intubacji, specjalistyczny wózek transportowy oraz pierwszy w Polsce unit laryngologiczny. – Sprzęt będzie na co dzień wykorzystywany, ponieważ rocznie wykonujemy kilka tysięcy takich badań, ponieważ jesteśmy szpitalem działającym przez 24 godziny na dobę, jako jedyni mamy SOR, do nas przyjeżdżają dzieci po urazach, wypadkach, w sytuacjach nagłych. Praca bez tomografu komputerowego byłaby po prostu niemożliwa – wyjaśniała dyrektorka szpitala Małgorzata Stachurska-Turoś. – Dziecko, które trafia do SOR-u, jest natychmiast diagnozowane, oznaczane są krytyczne parametry, natychmiast trafia do pracowni radiologicznej. Tam jest robiona tomografia komputerowa i w zależności od wyników tego badania kwalifikuje się dziecko do jak najszybszego

leczenia. Bo najważniejszym czynnikiem w leczeniu dzieci jest czas.

Poza tym szpitalny oddział ratunkowy przy Nieklańskiej otrzymał do testowania najnowocześniejszy specjalistyczny sprzęt, który pozwala w ciągu kilku chwil zbadać podstawowe parametry życiowe dziecka i zaklasyfikować pacjentów według ich stanu zdrowia. To w ekspresowym tempie pozwoli ocenić, które dzieci wymagają najpilniejszej pomocy.

Szpital dziecięcy przy Nieklańskiej jest jednostką podległą samorządowi województwa mazowieckiego. Ostatnio szpitalny oddział ratunkowy (SOR) został przeniesiony do nowego budynku, którego budowa wyniosła ponad 71 mln zł. Była to jedna z największych tego typu inwestycji na Mazowszu. SOR został wyposażony w nowoczesny sprzęt, który zapewnia udzielanie pomocy zgodnie z najnowszymi standardami postępowania w medycynie ratunkowej. Dwie niezależne sale resuscytacyjno-zabiegowe wyposażono w kardiomonitor, zestaw do powierzchniowego ogrzewania pacjentów, respiratory stacjonarne i mobilne, aparat do szybkiego

przetaczania płynów, zestaw do reanimacji oraz mobilne USG i dwa przenośne stoły operacyjne. Oprócz SOR znajdują się tu także: Oddział Pooperacyjny, Oddział Intensywnej Terapii oraz Blok Operacyjny.

Marszałek Struzik mówił też o dalszych planach zmian w szpitalu: – To jest kluczowy szpital dla opieki nad dziećmi nie tylko z Warszawy, ale i z reszty Mazowsza. Mamy plan dalszej rewitalizacji tej placówki. Zainwestowaliśmy już – jeśli wszystko policzyć – ponad 100 mln zł. W tej chwili kupujemy w ramach RPO WM kolejny sprzęt – dla oddziału okulistycznego. Kilka oddziałów – m.in. ortopedia, oddział okulistyczny, ale i pediatryczny wymagają dalszych remontów. Mamy przestrzeń po przeniesionym do nowej części bloku operacyjnym, w którym chcielibyśmy zrobić osobny oddział neurologii dziecięcej, bo teraz dzieci z neurologii leżą na pediatrycznym oddziale. Pani dyrektor przedstawi program rewitalizacji na najbliższe trzy lata i w tym czasie potrzebnych będzie około kilkudziesięciu milionów złotych, żeby to zrealizować.

Informacja prasowa UMWM

REKLAMA

REKLAMA

MEDI-BOX
Gabinet Stomatologiczny – Lekarski
Warszawa, ul. Grenadierów 21
tel. 22 813-22-38
od poniedziałku do piątku w godz. 10.00–20.00
♦ **STOMATOLOG** od poniedziałku do piątku 10.00–19.00
♦ **UROLOG** wtorek 14.00–16.00

Okulista - Szpital Grochowski
Warszawa ul. Grenadierów 51/59
Poradnia dla dzieci i dorosłych
czynny: Poniedziałek 16⁰⁰ – 18⁰⁰, Środa 9⁰⁰ – 12⁰⁰
zapisy tel.: 500-52-34-99
koszt wizyty 50 zł

Przychodnia Lekarska NFZ 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
♦ Leczenie w znieczuleniu
♦ Protetyka – protezy, korony, mosty porcelanowe itd.
♦ Chirurgia stomatologiczna
♦ Wybielanie
♦ RTG na miejscu
poniedziałek, czwartek – 13⁰⁰–19⁰⁰
wtorek – 9³⁰–17⁰⁰; sobota – 9⁰⁰–13⁰⁰
RATY!!!
RATALNIE.com.pl

LECZENIE BÓLU
gabinet lekarski
dr Dorota Siemińska-Puciato
specjalista anestezjolog
Zapraszam Pacjentów z bólami:
• kręgosłupa, stawów (barkowych, biodrowych, kolanowych, nadgarstków, drobnych stawów rąk) • głowy,
• z reumatoidalnym zapaleniem stawów • bólach po przebytym półpaścu,
• kończyn dolnych (owrzodzenia, polineuropatie np. w cukrzycy),
• w chorobach nowotworowych (w różnych stadiach choroby),
• w fibromyalgii • w schorzeniach neurologicznych (SM, po udarze mózgu),
• neuralgią nerwu trójdzielnego • oczekujących na leczenie operacyjne (ortopedyczne, neurochirurgiczne, chirurgiczne)
• jak też i po operacjach.
NIE MUSI BOLEĆ!
ul. Widok 10, Warszawa-Śródmieście
informacje i zapisy: tel. 730 266 030

Jaki aparat słuchowy wybrać?

Czy aparaty słuchowe mogą stać się tak popularne i powszechne jak okulary czy soczewki kontaktowe? Dlaczego nie! Przecież tak samo perfekcyjnie spełniają swoją rolę – jak okulary pomagają „lepiej widzieć”, tak aparaty słuchowe pomagają „lepiej słyszeć”.

Trudno wyobrazić sobie świat bez szumu liści na wietrze, śpiewu ptaków, szumu morza, skrzypienia śniegu pod stopami, odgłosu odstawianego kubka czy filiżanki, bez dzwonka telefonu, śmiechu dziecka czy szeptu kogoś bliskiego. Jeszcze trudniej bez słyszenia i rozumienia tego, co mówią inni – nawet stojący niekiedy obok nas, czy nawet naprzeciwko. A przecież „niedosluch” jest zjawiskiem powszechnym. Słuch starzeje się razem z nami, na jego kondycję wpływa też wiele czynników zewnętrznych, np. praca i długotrwałe przebywanie w hałasie czy głośne słuchanie muzyki.

W przypadku dzieci z niedosluchem rola aparatów słuchowych jest zdecydowanie większa, ponieważ to właśnie słyszenie umożliwia dzieciom rozpoznawanie głosów, naśladowanie dźwięków, stymulując w ten sposób rozwój mowy.

Słuch to więcej, niż tylko jeden ze zmysłów: pomaga w wychwytywaniu sygnałów o niebezpieczeństwie, komunikowaniu się oraz pozwala rozwijać umiejętności społeczne.

Wybór i dopasowanie właściwego aparatu słuchowego – po zdiagnozowaniu niedosluchu przez specjalistę – zależy od wielu czynników. Nie ma uniwersalnych aparatów, które pomagają wszystkim jednakowo. Można wybrać nowoczesne, miniaturowe zauszne aparaty słuchowe w kolorystyce właściwej dla karnacji skóry i koloru włosów – pasujące do każdego ucha lub wykonać indywidualne wewnętrzne. Jednak przy wyborze aparatów o właściwych parametrach akustycznych (podobnie jak w doborze okularów) niezbędna jest pomoc życzliwego i kompetentnego specjalisty. Protetyk słuchu przedstawi Państwu propozycje kilku modeli aparatów

spełniających nie tylko Państwa indywidualne oczekiwania estetyczne, finansowe i właściwe dla stylu życia ale co najważniejsze – optymalnie kompensujące osłabienie słuchu. Zapewne inne będą sugestie komfortowych rozwiązań, gdy częściej przebywają Państwo w domu czytając, oglądając telewizję lub też zajmując się ogrodem a inne, gdy jesteście zapalonymi wędrówkami, zdobywcami szczytów, osobami aktywnymi fizycznie i czynnymi zawodowo.

Po nabyciu i wstępnym ustawieniu aparatów konieczne są jeszcze 2-3 późniejsze wizyty w celu korekty nastaw, związane z postępującą adaptacją słuchu oraz zapewnieniem optymalnych korzyści.

Oczekiwania osób bardzo aktywnych najlepiej spełniają aparaty zaawansowane technicznie, z elementami sztucznej inteligencji. Dostosowują one dynamicznie parametry i sposób przetwarzania w zmiennych sytu-

acjach akustycznych – zapewniając komfort i maksymalizację rozumienia mowy.

Ogromny postęp w technice, technologii i miniaturyzacji aparatów słuchowych sprawiły, że współczesne aparaty słuchowe stały się jeszcze bardziej niezawodne, proste w obsłudze i prawie niewidoczne. Współpraca z „pilotem” i urządzeniami w systemie Bluetooth zapewnia kierowcom możliwość słyszenia nawigacji wprost w aparatach i „legalnej” rozmowy przez „komórkę” podczas jazdy. Osoby starsze – dzięki tej funkcji odbierają bez zakłóceń fonię z TV czy oddalonego do 10 m telefonu, a młodzież słucha „muzy” z MP4, laptopa czy karty pamięci w telefonie komórkowym.

Nie bez znaczenia jest również fakt, że aparaty nowej generacji posiadają nową stylizację o wzorowanej na biżuterii elegancji kształtu i stonowanej kolorystyce.

(AS 2015)

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU

- ul. Ostrołęcka 4 tel. (22) 498-74-80
- ul. Korkowa 119/123 tel. (22) 353-42-50
- Wojskowy Inst. Med. ul. Szaserów 128 II piętro, gab. L 254 (wejście z kl. schodowej) tel. (22) 245-59-93; 882-190-636



SŁUCHMED
APARATY SŁUCHOWE



ŚMIESZKANIEC

Statystyk pakuje się na podróż samolotem.
- Kochanie - mówi do żony - zapakuj mi jeszcze do walizki bombę, tę, która leży

- w szafie!
- Bombę?! Ale po co ci bomba!?
- Bo statystycznie jest nieprawdopodobne, by dwie bomby leciały tym samym samolotem!
- * * *
- Proszę pana, jestem doświadczonym agentem ubezpieczeniowym i proponuję panu naprawdę wyjątkowo korzystny pakiet: jeśli się pan ubezpieczy w takim zakresie, jak proponuję, a potem połamie się, będzie miał wstrząs mózgu i umrze, będzie pan niesłychanie bogaty!
- * * *
- Tato, a czemu mamę tak często boli głowa? - pyta synek.
- Bo przynoszę do domu mało pieniędzy.
- No to dlaczego przynosisz mało pieniędzy?
- Bo dużo wydaję na inne panie, których głowa nie boli.
- * * *
- Podobno się ożeniłeś? Nareszcie wiesz, czym jest prawdziwe szczęście!
- Oj, wiem, ale już jest za późno.

Wesoły Romek



WARTO WIEDZIEĆ

Dziś 16 kwietnia. Tego dnia urodził się Charlie Chaplin (1889r.) i Joseph Ratzinger - Benedykt XVI (1927r.). Dokładnie w roku 1927, 16 kwietnia, otwarto połączenie lotnicze Warszawa - Paryż, a Polskie Radio po raz pierwszy transmitowało na żywo hejnał z wieży Mariackiej. Nieco później, w roku 1964 ukazał się debiutancki album The Rolling Stones i narobił sporo zamieszania w świecie muzyki młodzieżowej, budując nową awangardę. A te wydarzenia wielu z nas pamięta: 1991 - pierwsza sesja giełdowa na Giełdzie Papierów Wartościowych w dawnym Domu Partii. Tego samego dnia i w tym samym roku niemiecki Volkswagen kupił czeską firmę Skoda Auto (zdaniem jednych z korzyścią dla samochodów, zdaniem innych - niekoniecznie), a w roku 2010 zamknięto strefę powietrzną nad Polską z powodu zagrożenia, jakie niesła chmura pyłów po wybuchu wulkanu Eyjafjallajökull. 17 kwietnia to też pamiętna data: w 1794 r. Kiliński poprowadził insurekcję warszawską, w 1970 r. Apollo 13 bezpiecznie wrócił na Ziemię, a 5 lat temu w Warszawie uroczysto poznaczono ofiary katastrofy pod Smoleńskiem.

Ciekawska



RADY CIOTKI AGATY

Zwiosną często myślimy o poprawieniu sobie wyglądu. Cera blada, skóra szara po zimie - to nie to, co chcemy prezentować w wiosennym, a niebawem letnim słońcu.

Powszechnie dostępne i - wydawałoby się - najprostsze wyjście, to solarium. Pierwsze skonstruowano w Niemczech w roku 1970. Przyjęte z entuzjazmem, niebawem solaria były niemal wszędzie na świecie. Ale już od tamnych paru lat wiadomo, że solarium szkodzi, może prowadzić do zmian i chorób skóry, z rakiem wątroby. Z tych powodów korzystanie z solarium przez dzieci jest zakazane w coraz większej ilości państw. Opalanie natryskowe daje przyjemny kolor całemu ciału. Ważne, by przed opalaniem dokładnie się wydepilować, ponieważ w przeciwnym wypadku barwnik może się gromadzić w zagłębieniu włosków i powstaje efekt truskawki - ciemne punkty na gładkiej skórze. Albo - samoopalacz, nie za ciemny i równo rozproszony. To wyjście najtańsze, możliwe do stosowania w domu. Witaj wiosno!

ZAJRZYJMY DO KUCHNI



KLUSKI, KLUSECZKI - NA SZYBKO



MAKARON (KOKARDKI, ŚWIDERKI) UGOTUJ AL DENTE

Jednocześnie na patelnię włoż łyżkę masła klarowanego, wrzuc (mały gaz) brokuła, podzielonego na różyczki, dodaj nieco czosnku świeżego i mielony pieprz (ja daję biały). Nie trzeba soli, bo słoń będzie ser, który dodasz za chwilę. Mieszaj intensywnie, a gdy po kilku minutach brokuł już nie jest surowy, lecz półmiękki, wkrusz gruby plaster sera typu bleu (z niebieską pleśnią). Przykryj, a gdy się roztopi - wyłącz gaz, odcedź makaron, bo pewnie właśnie się dogotował, wrzuc na patelnię, wymieszaj i podawaj!



KŁADZONE, NAJPROSTSZE W ŚWIECIE

Jajko rozmieszaj z 2-3 łyżkami mleka, maślanek, kefiru albo zwykłej wody, szczyptą soli i 2-3 łyżkami drobno siekanego koperku albo pietruszki, do wyboru. Dodawaj, mieszając intensywnie, mąkę tak, aby ciasto miało konsystencję gęstej papki. Znacznie gęstszej, niż ciasto naleśnikowe czy śmietana, ale jednak niezupełnie stałej. Na osolony wrzątek w dużym garnku wrzucaj łyżką do zupy niewielkie (1/3 łyżki) porcje ciasta. Trzeba to robić szybko, za każdym razem energicznie mieszając wrzątek. Zmniejszyć gaz, a gdy wypłyną na wierzch, wyłączyć gaz, przykryć je i po minucie (nie dłużej) odcedzić, posypać doskonałym, niezbyt kwaśnym twarogiem krojonym w kosteczkę i do wyboru: polać skwarkami albo ostrym sosem tabasco.



ZAPIEKANE

Do wysmarowanej masłem formy włożyć makaron (byle nie krajanka ani nitki), uprzednio wymieszany z zielonym groszkiem, kukurydzą z puszki, posiekaną papryką czerwoną, szczypiorkiem (koniecznie!), ewentualnie kilkoma marynowanymi pieczarkami w plasterkach. Całość zalać jajkiem (lub dwoma) wymieszanym z 2 łyżkami bardzo gęstej śmietany, z dodatkiem pieprzu, odrobiny soli i koniecznie kurkumy (1 łyżeczka). Wierzch grubo przykryć tartym, żółtym serem. Kto lubi, może sos połączyć przez zalaniem z 1 łyżką koncentratu pomidorowego. Zapiekać do zrumienienia sera. Potrawa udaje się również na patelni pod warunkiem, że stoi ona na płycie, jest przykryta, gaz jest mały a my wykażemy się dużą cierpliwością, czekając na końcowy efekt. Po około 15-20 minutach można patelnię odkryć, na ostatnie 5 minut.

Pyszna Józia

H O R O S K O P

Baran 21.03-21.04

W najbliższym czasie pomimo przyływu sił witalnych, możesz jeszcze odczuwać wiosenne przemęczenie. Przed tobą parę dni związanych z wydatkami i sprawami do załatwienia na wczoraj, zwłaszcza jeśli ostatnio narobiłeś zaległości. W twoim życiu mogą zająć zmiany, ale zanim je przeprowadzisz, pełen rozterek i wątpliwości - postaraj się, aby twoje postępowanie zbyt boleśnie kogoś nie zraniło.

Byk 22.04-21.05

Nie powinienes mieć powodów do narzekania. Sympatyczne kontakty z otoczeniem mogą ci pomóc w awansowaniu lub dobitcu dobrego interesu. Doskonale wyczujesz sytuację, a pomogą ci dyplomacja i uśmiech. Przybędzie też gotówki. Jeśli jesteś sam - pozwól sobie na odrobinę szaleństwa - niezobowiązujący flirt może ewidentnie poprawić twoje samopoczucie.

Bliźnięta 22.05-21.06

Okoliczności będą sprzyjały stabilizacji w życiu rodzinnym i sukcesom zawodowym. Możesz śmiało podejmować decyzje dotyczące realizacji jakiegos projektu, wymagającego cierpliwości i konsekwencji. Najbliższe dni poświęć planom rodzinnym, osobistym i upiększaniu otoczenia. Kochasz swój dom, dlatego zaczniesz myśleć o wiosennych porządkach i zmianach wokół siebie.

Rak 22.06-22.07

Nadejście wiosny będzie dla ciebie zastrzykiem pełnym energii. Pomyślś o tym, jak się więcej ruszać, uprawiać jakiś sport lub robić coś konkretnego, abys mógł zobaczyć wymierne rezultaty swoich zmagani. Efekty powinny być widoczne, jeśli połączysz przyjemne z pożytecznym. Warto ruszyć z porządkami na działce lub w ogródku.

Lew 23.07-23.08

W sprawach zawodowych wykazes się sporą dawką „zdrowego” entuzjazmu we wdrażaniu nowego pomysłu. Jeśli zachowasz dystans do tej sprawy i nie będziesz się zbyt chwalił, może spotkać cię niespodzianka. W sprawach uczuciowych romantyczne nastawienie do partnera, i „gorące” telefony co 30 minut, naley na spotkania mogą odnieść skutek inny od zamierzonego. Zamiast osaczać, postaraj się zdobywać, a maj będzie namiętny...

Panna 24.08-23.09

Czasami są takie chwile, że wątpisz czy to wszystko wytrzymasz - ten codzienny zawrót głowy, bieganie i ciągły brak czasu. Na pewno dasz sobie radę, jesteś silniejszy niż ci się wydaje. Szykuje się jakieś miłe rodzinne spotkanie, które może przynieść zaskakujące momentami zdarzenia. Może to być nieoczekiwany zapis w rodzinnym testamencie lub ciekawa propozycja finansowa.

Waga 24.09-23.10

Warto, abys odpowiednio spożytkował swoje siły. Słońce dostarczy ci dobroczynnej energii, a budząca się do życia przyroda zachęci do wprowadzenia zmian wokół siebie. Łatwiej będzie o błędne decyzje, możesz zateśknąć za wolnością i zerwać jakieś układy osobiste lub zawodowe, co nie byłoby dobre dla twoich dalszych planów. Lepiej popracować nad tym, jak zrezygnować z większych ambicji i zadbać o utrzymanie obecnego stanu.

Skorpion 24.10-23.11

Masz szansę nawiązać przydatne kontakty służbowe, znaleźć źródło dochodów i mądrze zainwestować pieniądze. Możliwy jest awans, nagroda lub szansa na lepszą pracę. Wiosna cię uskrzydli, możesz również wpaść w sidła Amora, pamiętaj, że wszystko jest możliwe. Szykują się wybuchy namiętności, a twoje serce może zabić dla kogoś spod znaku Raka.

Strzelec 24.11-22.12

Zaciągnięte kredyty, pożyczki lub inne zobowiązania mogą spędzać ci sen z powiek, dlatego pozatławiaj pilne sprawy, póki jeszcze czas. Najbliższa przyszłość jawi się w nieco jaśniejszych kolorach. To, co jeszcze niedawno wydawało się potężnym szczytem, okaże się łatwym do pokonania wzniesieniem, z którego w dodatku widać znacznie ciekawszy kawałek świata.

Koziorożec 23.12-20.01

Małe radości i smutki - przez najbliższe dni będą urozmaicały codzienność. Nie martw się, że ominie cię coś wspaniałego. Natomiast nieoczekiwany przyływ gotówki wprawi cię w dobry humor i sprawi, że na świat spojrzysz weśleszym wzrokiem. Wykażesz się większą inicjatywą w sprawach sercowych i wtedy może się okazać, że nadchodzące tygodnie przyniosą ciekawe wydarzenia...

Wodnik 21.01-19.02

W tym miesiącu postaraj się odpocząć, to nie jest dobry czas na podejmowanie nowych wyzwań. Twoja nowa znajomość może mieć coś wspólnego z twoimi problemami. Zachowaj spokój, bo nerwowe zachowanie tylko pogorszą sytuację. Za bardzo się wszystkim przejmujesz, dlatego ostatnio nic ci się nie udaje. Spróbuj zachować zdrowy rozsądek i spojrz na całą sytuację z dystansu.

Ryby 20.02-20.03

W sprawach zawodowych czekają cię pewne zmiany, może się zdarzyć nieoczekiwany przyływ środków finansowych. Zawdzięczać to możesz swojej pracowitości i zaangażowaniu w obowiązki. Potraktuj też niektóre sprawy bardziej ulgowo, przyda się odrobina dystansu i luzu... Możliwe, że twoje serce przestanie słuchać rozumu i za miłośnią będziesz gotów wyruszyć na drugi koniec kraju ...lub świata.

Merlin

Krzyżówka Mieszkańca Nr 7

war	szafran	balwochwalca	wodna katastrofa	upięte włosy	słowo cyranki	podobny do monopolu wawrzyn	z klepis-kiem i sąsiadkami	kr dla jubitera
				aplauz				
				kation				
film Polańskiego		innowierca pokarm kanarka		6	dawny litr		7	
					twórca dzieła wiosenna zupa			
reguła				szpi-ecznicza	1	przedporcie		
zejście z linii ciosu				ważny dla tarczycy		... nad kukulczym gniazdem		
			norki	nów			klujący chwast	10
waćpan	robi zdjęcia terenu	zaczyn republika w Azji					prawna opieka	latająca fujara
drży w lesie		grzechnie do Anglika	nie zastąpi czasownika stolica Egiptu				prześwietli płuca	4
			2	przyroda				5
			13	część sztuki wodny zbiornik	8	wyga ochronny lub krzykliwy		12
drwina				czar czterech kólek		Gallejska		
rozwiązła zabawa								
podjęty przez taksa	9	korab			śpiewający Karel			jak Wisła szeroka
		proszek z reklamy						
			brat ojca	11	znane klocki		3	
talizman					kolega Boika			
przywilej dla słabszego gracza			orli na twarzy			kluta boli		

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie.

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 Nr 5/2015 r. „Ciasna głowa”. Album książkowy wylosowała p. Czesława Jurkiewicz z Warszawy. Po odbiór zapraszamy do redakcji (z dowodem tożsamości) do 24 kwietnia br.

FINANSE

- Bezpieczne, poza bankowe....
Tel. 501-152-403

INNE

- Oddam za darmo czterotomową Encyklopedię Powszechną PWN, wydanie II (Warszawa 1983-1987). Odbiór na Marysinie Wawerskim.
Tel. 608-401-941

KUPIĘ

- A Antyki, monety, znaczki, książki, meble, obrazy, srebro i inne przedmioty.
Tel. 22 253-38-79; 601-235-118
- AAA, Antyki wszelkie za gotówkę oraz znaczki, monety, medale.
Tel. 516-400-434

- Skup książek, każda ilość, wszystkie dziedziny - dojazd.
Tel. 602-254-650

MEDYCZNE

- Alkoholowo- narkotykowe odtrucia, Esperal.
Tel. 22 671-15-79, 22 613-98-37
- WWW.SKUTECZNALIKWIDACJA.PL. ODSKODOWANIA ZA BŁĘDY MEDYCZNE, OPINIE LĘKARSKIE. BEZPŁATNA KONSULTACJA PRAWNA I MEDYCZNA.
TEL. 512-860-407
- Masaż - zdrowotny i relaksacyjny. Konkurencyjne ceny, dojazd do pacjenta.
Tel. 663-316-589

NAUKA

- Angielski, niemiecki.
Tel. 601-20-93-41
- Matematyka, dojazd.
Tel. 501-510-709

NIERUCHOMOŚCI/sprzedam

- Bezpośrednio dwie działki budowlane w Nowym Koniku Gm. Halinów.
Tel. 728-925-966
- Sprzedam działka 2000 m², 1000 m² zalesione, Wysychy kierunek Warszawa-Wyszków niezabudowana, prąd, woda, ogrodzona.
Tel. 508-385-718
- DZIAŁKA 1000 m², UZBROJONA. OKOLICE DĘBE WIELKIE.
Tel. 780-152-248, 502-267-936

NIERUCHOMOŚCI/zamienię

- Nowe 60m² na dom.
Tel. 511-980-315

REKLAMA

ZAKŁAD POGRZEBOWY



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

ZAKŁAD POGRZEBOWY

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

ul. Szaserów 137
tel./fax 22 610-02-17
kom. 602-26-26-75
CAŁODOBOWO

PRAWNE

- Doradca Podatkowy - porady, kłopoty z urzędem skarbowym, wszystkie podatki, spadki, darowizny, aukcje, nieujawnione dochody, audyty Wspólnot Mieszkaniowych. Warszawa Gocław.
Tel. 22 672-34-34; 604-095-656;
www.podatki-doradca.pl
- Kancelaria Adwokacka adw. Teresa Zdanowicz. Sprawy cywilne, karne, rodzinne, spadkowe. Wawer - Anin ul. Ukośna.
Tel. 22 613-04-30; 603-807-481
- Kancelaria Prawna, szeroki zakres usług. 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

RÓŻNE

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

SPRZEDAM

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

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

TRANSPORT

- AAA wywóz gruzu, mebli, śmieci, gałęzi, itp., sprzątanie piwnic, wycinanie drzew, małe rozbiórki z załadunkiem. Tanio.
Tel. 721-002-710
- AAA Wywóz mebli, gruzu, sprzątanie piwnic, strychów, wycinka drzew, małe rozbiórki.
Tel. 22-224-22-63; 888-651-163
- Przeprowadzki 24h/7. Wywóz i utylizacja starych mebli, agd, rtv.
Tel. 607-66-33-30
- Przeprowadzki w Warszawie. Cena do uzgodnienia.
Tel. 721-109-114
- PRZEPROWADZKI.
TEL. 722-990-444
- Transport - przeprowadzki - sam. o wymiarach -3,6 dł./2,0 wys. - kontener-winda, kraj, zagranica, konkurencyjne ceny.
Tel. 502-904-764

Transport przeprowadzki.
Tel. 606-639-317

TURYSTYKA

- MAZURY 7 DNI OD 540 ZŁ Z WYŻYWIENIEM, JEZIORO, LAS, KAMERALNIE.
TEL. 89 621-17-80, WWW.SZCZEPANKOWO.PL

USŁUGI

- A A Tani Serwis Komputerowy 24h/7, Dojazd i Ekspertyza 0zł.
Tel. 504-617-837

REKLAMA

Grzegorz Komosiński zaprasza
do warsztatu samochodowego
stałych i nowych Klientów!

Nowa siedziba znajduje się teraz
przy ul. Żupniczej 17
wjazd od ul. Chodakowskiej
(na terenie ARDO).



Specjalizujemy się w:

- Mechanice pojazdowej
- Diagnostyce komputerowej
- Naprawie bieżącej samochodów osobowych i dostawczych
- Wymianie opon

Samochód zastępczy - do dyspozycji klienta.

OFERUJEMY PROFESJONALNY,
SOLIDNY I UCZCIWY SERWIS

Tel. 501-718-716 (całodobowy)

www.auto-france.waw.pl

KUPON RABATOWY:
10 % dla Czytelników „Mieszkańca”

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

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

- ANTENY TELEWIZJA MONTAŻ SERWIS.
TEL. 534 10 20 10

- ANTENY, TELEWIZORY - NAPRAWA. TEL. 602-216-943
- Cyklinowanie, lakierowanie - Jacek Szpakowski.
Tel. 22 872-93-03; 502-920-316

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

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

- Dezynsekcja - skutecznie.
Tel. 22 642-96-16
- Domofony, naprawa pralek, instalacje elektryczne.
Tel. 601-93-68-05

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

- ELEKTRYCZNE.
TEL. 504-618-888
- Futra - kożuchy, odzież skórzana - usługi miarowe, przeróbki, wszelkie naprawy, ul. Zamieniecka 63.
Tel. 22 610-23-05

- Hydrauliczne, gazowe, solidnie.
Tel. 22-610-81-21, 607-773-106
- HYDRAULICZNE.
TEL. 504-618-888

- Hydrauliczno- gazowe.
Tel. 505-65-85-23
- HYDRAULIK.
TEL. 502-031-257

- Hydraulika, ślusarstwo, pogotowie.
Tel. 889-518-246

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

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

- LODÓWEK NAPRAWA
TEL. 22 842-97-06; 602-272-464

- Lodówki, pralki, telewizory - naprawa.
Tel. 694-825-760
- Malowanie, gładź.
Tel. 510-711-163

**NAPRAWA
MASZYN DO SZYCIA**
DOJAZD GRATIS
tel. (022) 844 81 58

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

- Ocieplanie domów.
Tel. 660-473-628
- PANELE, UKŁADANIE.
TEL. 504-618-888
- Pralki, lodówki - naprawa.
Tel. 502-562-444; 603-047-616

- PRZEPROWADZKI. REMONTY MIESZKAN.

- Rolety antywłamaniowe i naprawy.
Tel. 669-834-024
- Rolety, żaluzje, markizy, moskitiery.
Tel. 602-228-874
- Rolety, żaluzje, verticale, rolety antywłamaniowe - produkcja, naprawa.
Tel. 508-608-790
- STOLARZ - SZAFY, ZABUDOWY, GARDEROBY I PAWLACZE.
Tel. 602-228-874

- Zabudowa balkonów.
TEL. 602-126-214
- Tel. 889-421-666
- Żaluzje, verticale, rolety, moskitiery - naprawy, pranie verticali.
Tel. 22 610-54-19

USŁUGI/budowlane

- Brukarstwo profesjonalnie.
Tel. 733-508-126
- Glazura, malowanie, hydraulika.
Tel. 606-181-588
- Remonty a-z.
Tel. 510-383-044
- Usługi: koparko-ladowarką - wykopy, niwelacje, wyburzenia, młot - kucie. Konkurencyjne stawki.
Tel. 502-904-764

USŁUGI/komputerowe

- AAA Tani Serwis Komputerowy 18zł/h 24h. Dojazd 0 zł.
Tel. 506-480-505
- Serwis. Tanio.
Tel. 602-849-614

USŁUGI/porządkowe

- Pranie dywanów, mebli tapicerowanych, tapicerki samochodowych. Osobiście.
Tel. 512-247-440
- Sprzątanie obiektów.
Tel. 515-943-649

USŁUGI/remontowe

- Dachy, rynny, kominy. Naprawy, wymiana, montaż. .
Tel. 504-250-013
- Glazura, hydraulika, remonty.
Tel. 518-562-380
- Malowanie, gipsowanie, panele.
Tel. 609-394-164
- Malowanie, tapetowanie, panele.
Tel. 22 615-76-97; 695-679-521
- Malowanie, tapetowanie, remonty.
Tel. 501-028-073; 22 612-21-74
- Remonty kompleksowo i solidnie.
Tel. 501-868-930, 502-218-778
www.remonty4u.pl
- Remonty, transport, porządki budowlane.
Tel. 603-452-019
- TAPETOWANIE, MALOWANIE, GLAZURA. GŁOWACKI.
TEL. 504-618-888
- Wykończenia mieszkań.
Tel. 503-120-610

ZIELARSTWO

- Ziółko - Sklep Zielarsko-Medyczny ul. Komorska róg Jarońskiego 48A. Zielarstwo - pełny asortyment, profesjonalne porady.
Tel. 602-648-813

Jest na to proste rozwiązanie!

...co DWA TYGODNIE otrzymasz
MIESZKAŃCA ON-LINE
z NAJŚWIEŻSZYMI informacjami
na swoją SKRZYNKĘ MAILOWĄ

CHCESZ MIEĆ ŁATWY DOSTĘP DO INFORMACJI ZE SWOJEJ DZIELNICY?

...zapisz się do newslettera...

Wejdź na naszą stronę internetową:

www.mieszkaniec.pl

ZWIERZĘTA

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

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@mieszkaniec.pl, www.mieszkaniec.pl **Wydawca:** P.W.U. „VARIA”, ul. Grenadierów 10, 04-062 Warszawa, tel. 22 810-64-12. **Druk:** „ODDI”. Materiałów nie zamówionych nie zwracamy. Za treść ogłoszeń, listów i artykułów sponsorowanych (AS) Redakcja i Wydawca nie odpowiadają.



Nakład:
42 000 egz.
Kontrolowany przez
Związek Kontroli
Dystrybucji Prasy.

„SMAKI Z GEESU” program promocji mięsa wieprzowego, realizowany przez Krajowy Związek Rewizyjny Spółdzielni „Samopomoc Chłopska” wspólnie z Warszawską Spółdzielnią Handlową „Fala” w Falenicy, gdzie w czwartki i soboty odbywają się degustacje wyrobów z mięsa wieprzowego produkowane przez Gminne Spółdzielnie z całego kraju.



WIEPRZOWINA W DIECIE CZŁOWIEKA I JEJ WPŁYW NA ZDROWIE



Mięso stanowi istotny składnik diety człowieka. W ostatnich latach statystyczny Polak spożywa rocznie około 40 kg mięsa i produktów wieprzowych, Hiszpan 65 kg, Duńczyk 64 kg, Austriak 60 kg, Niemiec 53 kg. We wszystkich tych krajach średnia długość życia jest dłuższa o 4-6 lat niż w Polsce.

Kaloryczność mięsa wieprzowego zmniejszyła się w wyniku zmniejszenia stopnia odtuszczenia i poprawy umięśnienia świń. Jak podają najnowsze badania 100g - schabu dostarcza 152 kcal, szynki 118 kcal, dla porównania 100 g tuszki kurczęcej to 158 kcal. Wieprzowina stanowi ważne źródło wielu składników odżywczych, takich jak pełnowartościowe białko, składniki mineralne m.in. żelazo, selen, cynk oraz witaminy z grupy B. Podroby zawierają ponadto witaminę A oraz kwas foliowy. Dodatkowo mięso i wyroby mięsne mogą stanowić źródło związków aktywnych biologicznie takich jak aktywne peptydy, CLA, L-karnityna, arginina, kreatyna, bakterie probiotyczne.

Mięso i produkty mięsne są bogatym źródłem białka o wysokiej wartości odżywczej, (średnio 20g/100g mięsa). Jest to białko pełnowartościowe, gdyż zawiera wszystkie aminokwasy egzogenne, a więc te, których organizm człowieka nie jest w stanie sam wytworzyć, lecz musi pobierać je z pokarmu (fenyloalaninę, izoleucynę, leucynę, lizynę, metioninę, treoninę, tryptofan, walinę). Białko zawarte w mięsie i produktach mięsnych umożliwia prawidłowy wzrost i rozwój organizmu, zapewnia prawidłową budowę komórek, odporność na choroby, przyspiesza gojenie ran, stymuluje procesy myślowe zachodzące

w mózgu. Jedynie białka tkanki łącznej (kolagen, elastyna) mają mniejszą wartość odżywczą z uwagi na niewielką zawartość aminokwasów egzogennych tryptofanu i cysteiny. W przypadku produktów mięsnych największe ilości białka obserwuje się w kielbasach suchych (26-28%), szynce wołowej (21%), polędwicy sopońskiej (20%) oraz w szynkach drobiowych (21%).

Tłuszcz w tuszy świńskiej możemy podzielić na podskórny tłuszcz zapasowy (62%) międzymięśniowy (24%) i śródmięśniowy (13%). Tłuszcz międzymięśniowy odkładany jest z różną intensywnością w poszczególnych elementach tuszy świńskiej: 18% w boczku, 9% w karkówce, 7% w schabie, 4% w szynce. Tłuszcz międzymięśniowy oraz śródmięśniowy decyduje w głównej mierze o jakości i wartości odżywczej mięsa. Tłuszcz śródmięśniowy ma istotny wpływ na kruchość i soczystość mięsa, oraz na kształtowanie pożądanego profilu smakowo-zapachowego. Zawartość tłuszczu śródmięśniowego wynosi, w zależności od rodzaju mięśnia od 1,5 do 4,0%. Zawartość tłuszczu w różnych elementach tusz może wahać się od 0,5 do 3,5% w chudym mięsie (schab, polędwica) do kilkunastu procent w elementach tłustszych z rozbioru zasadniczego np. karkówka, antrykot. Jednakże w tłustym mięsie zwierząt rzeźnych jego zawartość może sięgać do 50% a nawet 80% w słoninie.

Do wędlin bardzo tłustych zaliczamy salami (54% tłuszczu), wędliny podrobowe (30-35% tłuszczu), parówki (34% tłuszczu). Do wędlin tłustych zaliczyć można szynkę i baleron, zaś do produktów mięsnych niskotłuszczowych należą wędliny wołowe oraz drobiowe z wyjątkiem parówek drobiowych. Organizm człowieka wytwarza nienasycone i jednonienasycone kwasy tłuszczowe, nie może jednak syntetyzować wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Te ostatnie musi pobierać z pożywieniem. Żywnościowcy zwracają uwagę na pożądaną skład kwasów tłuszczowych w chudym mięsie wieprzowym. Korzystna dla zdrowia jest obecność w chudym mięsie wieprzowym cennych żywieniowo wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny n-3, którym przypisuje się m.in. pozytywny wpływ na rozwój i funkcjonowanie układu nerwowego oraz właściwości przeciwzapalne. Mimo, iż wieprzowina jest uboższa w te kwasy niż tłuste ryby to w społeczeństwie konsumującym duże ilości wieprzowiny stanowi dobre ich źródło. W porównaniu z mięsem drobiowym, wieprzowina charakteryzuje się korzystniejszą proporcją kwasów. Wieprzowina w porównaniu z mięsem

drobiowym zawiera mniej cholesterolu. Wędzonki, szynki i kielbasy zawierają od 40 do 100 mg cholesterolu w 100 g produktu. Największą zawartością cholesterolu charakteryzują się wędliny podrobowe 100-140 mg/100g. Cholesterol jest substancją konieczną do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Mięso i produkty mięsne wieprzowe są bogatym źródłem wielu składników mineralnych m.in. żelaza, cynku, miedzi, fosforu, kwasu foliowego. Z pośród związków mineralnych żelazo wpływa istotnie na zdrowie człowieka. Polędwica wieprzowa zawiera ok. 38% żelaza. Mięso i wyroby mięsne stanowią najlepsze źródło dobrze przyswajalnego żelaza w diecie człowieka. Dużo żelaza zawierają wędzonki wołowe oraz suszone kielbasy a także wyroby podrobowe np. kaszanka. Duże ilości cynku stwierdzono w kielbasach, baleronie i wędlinach wołowych, zaś bogatym źródłem potasu są suche kielbasy, szynki wołowe oraz wędliny drobiowe. Największą zawartością magnezu cechują się wędliny drobiowe i suche kielbasy, natomiast zawartości fosforu jest podobna we wszystkich gatunkach wędlin.

Mięso zapewnia 25% dziennych rekomendowanych dawek ryboflawiny (B2), niacyny (B3), witaminy B6 oraz kwasu pantotenowego (B5). Mięso wieprzowe jest dobrym źródłem witamin z grupy B, w szczególności witaminy B12. Witamina B1 potrzebna jest do prawidłowej przemiany sacharydów oraz prawidłowego działania układu nerwowego. Witamina B2 przyczynia się do przyrostu masy mięśniowej, witamina B6 ma szczególnie ważną rolę w poprawnym metabolizmie mięśnia sercowego, witamina B12 działa antytoksycznie, witamina PP jest niezbędna do prawidłowego działania układu nerwowego, mózgu oraz uczestniczy w produkcji niektórych hormonów. Szacuje się, że mięso i produkty mięsne zapewniają w 70% dzienne pokrycie zapotrzebowania organizmu na witaminę B12. Należy pamiętać, że w trakcie gotowania obniża się zawartość niektórych witamin z grupy B, które są szczególnie wrażliwe na działanie wysokiej temperatury. Należy dodać, że podroby szczególnie wątróbka są bardzo dobrym źródłem witamin A i E.

Działanie prozdrowotne w wieprzowie może wykazywać arginina - aminokwas wykazujący działanie przeciwzakrzepowe oraz powodujący rozszerzenie naczyń krwionośnych, co może zmniejszać ryzyko chorób naczyniowych.

Zalecenia Europejskiego Urzędu do spraw Bezpieczeństwa

Żywności co do wielkości spożycia białka powinny wynosić dla dorosłych 0,83 g/kg masy ciała, dodatkowo sugeruje się spożywanie mięsa chudego, w tym również ryb, w określonych ilościach zwracając uwagę na stan zdrowia konsumenta. Coraz więcej badań w zakresie technologii mięsa związanych jest z propozycją poprawy wartości odżywczej i prozdrowotności wyrobów mięsnych wieprzowych. Cel ten można osiągnąć poprzez dodatek bakterii prozdrowotnych (probiotycznych) do dojrzewających wyrobów mięsnych, zastosowanie naturalnych metod utrwalania produktów na drodze fermentacji. Działanie pomocne w zachowaniu naszego zdrowia mogą mieć peptydy, które mają zastosowanie w zwalczaniu nadciśnienia tętniczego, chorób naczyń wieńcowych serca, zawałów oraz udarów mózgu. Działanie prozdrowotne polega na zwalczaniu nadciśnienia. Peptydy kontrolujące między innymi objętość oraz ciśnienie krążącej w organizmie krwi. Inhibitory konwertazy angiotensyny odpowiadają zaś za obniżenie ciśnienia krwi. Bardzo cenna żywieniowo jest zawartość w mięsie wieprzowym kwasu linolowego o właściwościach sprężynowych (CLA). Kwas ten posiada silne właściwości przeciwtłuszczające, antyrakotwórcze, przeciwciężkowce oraz pozwala na łatwiejszą redukcję masy ciała. Istnieją dowody, że kwas CLA przeciwdziała miażdżycy, redukując zawartość cholesterolu we krwi, działa dodatkowo na funkcję układu odpornościowego.

L-karnityna występuje w organizmie człowieka w postaci dwóch izomerów: L i D z czego tylko forma L wykazuje aktywność biologiczną. Mechanizm działania L-karnityny polega na przyspieszaniu przemiany tłuszczu zapasowego w energię, w wyniku, czego następuje szybsza redukcja masy ciała, obniżenie stężenia triacylogliceroli oraz cholesterolu we krwi. Dzielne zapotrzebowanie na L-karnitynę wynosi ok. 15 mg i uważa się, że jest pokrywane w 75% przez dietę bogatą w mięso oraz mleko. Najwięcej L-karnityny odnaleźć można w baraninie, wołowinie oraz wieprzowinie, najmniej zaś w mięsie drobiowym. Naturalnym składnikiem mięsa jest również kreatyna, substancja niezbędna w procesie skurczu mięśni, zwiększająca wydolność organizmu. Jest ona szczególnie istotna w odniesieniu do sportowców, gdyż wspomaga intensywną pracę mięśni.

dr inż. Karolina Wójciak

Publikację artykułu Sfinansowano z Funduszu Promocji Mięsa Wieprzowego

MIĘSO WIEPRZOWE W PRODUKCJI PRZETWÓRCZEJ



Mięso wieprzowe i jego produkty są bardzo ważnym elementem polskiej kuchni, głęboko zakorzenionym w naszej tradycji kulinarnej. Najważniejszymi hodowlanymi w Polsce rasami świń są: polska biała zwistoucha, wielka biała polska, rasa puławska, rasa

złotnicka i rasy z importu. Sprostanie wysokim wymaganiom współczesnych konsumentów wieprzowiny, wymaga znajomości jej charakterystyki w aspekcie przydatności przetwórczej.

Do podstawowych cech jakościowych mięsa wieprzowego jak i innego gatunku, możemy zaliczyć:

- **barwę** – najlepiej czerwono-różowa, która zależy głównie od sposobu żywienia, od zmęczenia przed ubojem, rasy świń, wieku, elementu tuszy,
- **zapach, smak** – zależy od paszy, wieku, masy przyżyciowej,
- **kruchość** – zależy od rodzaju mięśnia a szczególnie ilości tkanki łącznej (kolagenu), tłuszczu wewnątrz mięśniowego,
- **soczystość** – jest to ilość wody, którą otrzymujemy podczas żucia lub wyciskania mięsa;
- **wodochłonność** – jest to zdolność wiązania wody własnej i dodanej do mięsa, ma bardzo duże znaczenie w przetwórstwie mięsa, zależy od stanu fizykochemicznego białka i kwasowości mięsa, mięso o niskiej wodochłonności nie utrzymuje własnego soku, jest wilgotne na powierzchni, jest mniej smaczne i mało przydatne dla przetwórstwa.

Barwa mięsa jest podstawowym i najłatwiejszym do oceny, kryterium jego jakości. O barwie mięsa decyduje w głównej mierze obecna w mięśniach mioglobina i jej pochodne (oksymioglobina i metmioglobina), w mniejszym stopniu – hemoglobina obecna w pozostałościach krwi. Bezpośrednio po uboju mięso wykazuje barwę bladoróżową lub ciemnoróżową, stężenie pośmiertne powoduje rozjaśnienie barwy mięsa. Mięso dojrzale ma ponownie barwę bladoróżową lub ciemnoróżową. Marmurkowatość jest cechą wskazującą na ilość i rozmieszczenie tłuszczu międzymięśniowego i śródmięśniowego w mięsie wieprzowym. Tłuszcz ten jest widoczny w postaci cienutkich, jasnych niteczek. Marmurkowatość decyduje w znacznym stopniu o przydatności technologicznej i kulinarnej mięsa. Tłuszcz śródmięśniowy w trakcie obróbki termicznej upłynnia się i decyduje o odczuwaniu kruchości, soczystości i smakowitości. Mięso marmurkowane jest soczyste i smaczne. Nadmierna marmurkowatość utrudnia jednak produkcję niektórych wyrobów (np. wędzonek) i nie jest akceptowana przez konsumentów ze względów estetycznych. Konsystencja mięsa wynika z jego heterogenicznej struktury; mięso ma jednocześnie właściwości ciała stałego (białka

i płynu (woda wraz rozpuszczonymi w niej związkami). Tuż po uboju mięso ma konsystencję elastyczną i lepką. W wyniku poubojowego stężenia staje się twarde i plastyczne. Dojrzewanie zmienia konsystencję na elastyczną i kruchą, mięso nabiera soczystości i łatwo poddaje się mechanicznemu rozdrabnianiu. Po zamrożeniu lub po podaniu działaniu wysokiej temperatury mięso staje się sztywne i kruche.

PODSTAWOWE ETAPY PRODUKCJI WĘDLIN:

Dobór mięsa – powinno musi pochodzić z tusz zwierząt rzeźnych uznanych przez odpowiednie jednostki kontroli urzędowej za zdadne do spożycia bez zastrzeżeń.

Do produkcji wędlin stosuje się mięso chłodzone lub mrożone. To ostatnie jednak, często w wyniku niewłaściwego rozmrażania, wykazuje gorszą zdolność wchłaniania i wiązania wody i jest mniej trwałe podczas przechowywania wyrobu mięsnego. Szeroko praktykowane jest stosowanie dodatku różnych preparatów białkowych, takich jak: skrobia, kazeinian sodu, karagen, białko sojowe, proszek jajowy (całe jajka lub tylko białko). Preparaty polepszają zdolność utrzymywania wody przez farsz, powodują także polepszenie wtórnych cech jakościowych - soczystości, konsystencji i struktury gotowego produktu, a przede wszystkim zwiększają masę gotowego wyrobu.

Do produkcji kielbas stosuje się też emulsję tłuszczowo-kolagenową, otrzymaną ze skórek i pachwiny wieprzowej lub mięsa wołowego niskiej klasy, także z dodatkiem drobnego toju. **Popularne przyprawy** stosowane do produkcji wędlin to: czosnek, cebula lub susz cebulowy, pieprz, majeranek, kminek itp. Mięso przeznaczone do przerobu powinno charakteryzować się odpowiednią wodochłonnością, zależnie od rodzaju przetworów, odpowiednią podatnością skleroproteidów na działanie temperatury oraz trwałością barwy. Smakowitość mięsa i jego strawność mają duże znaczenie. W procesie technologicznym przetwarzania mięsa bardzo ważną rolę spełniają jego właściwości funkcjonalne. Do cech funkcjonalnych mięsa zaliczamy: wodochłonność, właściwości żelujące, właściwości wiążące, właściwości emulgujące. W procesie technologicznego przerobu mięsa wieprzowego trzy etapy należą do najważniejszych: peklowanie, wędzenie i obróbka cieplna.

Peklowanie polega na działaniu na mięso solą z dodatkiem nitrytu (peklosól). Azotynowa mieszanina peklująca jest mieszaną chlorku sodu NaCl (soli kuchennej) z azotynem (nitrytem), najczęściej w składzie 99,4% soli kuchennej i 0,6% azotynu sodu (nitrytu). Dodatek peklosoli do mięsa stosuje się w ilości 1,5 do 2,0%. Można solić na sucho lub w solance czyli roztworze wodnym. Mięso powinno przebywać z peklosolą w warunkach chłodniczych 1-4°C do 72 godz. Peklowanie, poza przedłużaniem trwałości przechowalniczej mięsa, wywołanym działaniem soli, nadaje mu także trwałą, różową – czerwoną barwę, co jest następstwem działania azotynu. Do solenia i peklowania nadaje się mięso wszystkich rodzajów zwierząt

rzeźnych. Najczęściej jednak pekluje się wieprzowinę i wołowinę, na które ten zabieg wpływa uszlachetniająco, nadając mięsu specyficznego smaku, zapachu i trwałej barwy.

Wędzenie jest jedną z najstarszych metod utrwalania żywności prowadzonej w dymie wędzarniczym mającym za zadanie (oprócz cech nadawanych przez zwykłą obróbkę cieplną) nadanie mięsu i jego przetworom specyficznego smaku i aromatu. Na końcowy efekt procesu wędzenia wpływ mają czynniki uzależnione od: rodzaju drewna, budowy i eksploatacji wędzarni i warunków prowadzenia procesu wędzenia. Skład dymu wędzarniczego zależy od różnych czynników. Sam proces spalania regulowany jest wilgotnością drewna i dostępem tlenu oraz temperaturą żarzenia bądź spalania drewna. Obecnie znanych jest wiele możliwości wywołania pirolizy drewna, niezbędnej dla procesu wędzenia. W zależności od metody jej wytwarzania otrzymuje się dym o różnych właściwościach i tym samym różnej przydatności technologicznej. Stosując odpowiednie drewna można uzyskać różne walory smakowe i zapachowe naszych wyrobów.

Obróbka cieplna jest jednym z końcowych zabiegów technologicznego procesu przerobu mięsa i przez to mająca decydujący wpływ na uzyskanie najlepszych cech organoleptycznych, trwałości mikro-biologicznej i wydajności ogólnej wyrobu. Podczas ogrzewania mięsa, białka tkanek ulegają denaturacji objawiającej się m.in. utratą zdolności wiązania wody, nabierają strawności, czyli innymi słowy stają się przyswajalne dla człowieka. Z tych to powodów niewłaściwie prowadzona obróbka termiczna nawet najlepiej przygotowany półprodukt może zamienić w suchy i włóknisty przedmiot bez żadnych walorów konsumpcyjnych. Polega na parzeniu kielbas w gorącej wodzie, parze wodnej lub gorącym powietrzu. Stosując temperaturę parzenia 72-75°C uzyskujemy wewnątrz batonu 68-70°C. Większość kielbas studzimy pod prysznice lub w zbiornikach z wodą przez 5 – 15 minut w temperaturze 15°C, a następnie powietrzem przez 2-10 godzin w temperaturze 8-12°C.

Podsuszanie i suszenie kielbas przeprowadza się w pomieszczeniach o temperaturze 10-18°C, wilgotności względnej około 85% i o dobrej wymianie powietrza. Wiszące kielbasy poddaje się oględzinom. Dla uniknięcia opleśnienia kielbas w czasie suszenia dobre wyniki daje okresowe wprowadzanie do suszarni niewielkich ilości zimnego dymu (np. odlotowego z wędzarni). Czas suszenia, zależnie od asortymentu, wynosi od kilku godzin do kilkunastu dni. Kielbasy trwałe i półtrwałe parzone poddaje się po ostudzeniu powtórnemu wędzeniu zimnym dymem (do 22°C) przez kilka godzin. Czynność ta powoduje podsuszenie, dokładne uwędzenie i poprawia wygląd. Czynności wykańczające polegają na usuwaniu ewentualnych zanieczyszczeń, odcinaniu końców osłonek, zakańczaniu gładkim cięciem złamanych batonów.

Pomimo, że jakość finalna wyrobu jest sumą tak

ogromnej ilości czynników niejednokrotnie trudnych, jeśli wręcz nie niemożliwych do zidentyfikowania, to na podstawie dobrej praktyki technologicznej i odpowiedniej jakości surowca można wyprodukować wyroby o pożądanej przez konsumenta jakości.

RODZAJE WĘDLIN wyroby mięsne podzielono na cztery grupy technologiczne: wędzonki, kielbasy, wędliny podrobowe i produkty blokowe.



WĘDZONKI – przetwory mięsne bez osłonek lub w osłonkach o zachowanej lub częściowo zachowanej strukturze tkankowej, wyprodukowane z jednego lub kilku kawałków części anatomicznej tuszy, peklowane lub solone, wędzone lub niewędzone, suszone, surowe, parzone, pieczone.

KIELBASY – przetwory mięsne w osłonkach naturalnych lub sztucznych, wyprodukowane z rozdrobnionego mięsa i tłuszczu, peklowanego lub niepeklowanego, solonego, z dodatkiem lub bez surowców uzupełniających, przyprawione, wędzone lub niewędzone, surowe, dojrzewające, parzone lub pieczone.

WĘDLINY PODROBOWE – przetwory wyprodukowane z solonych lub peklowanych podrobów, mięsa i tłuszczu, w osłonkach naturalnych, sztucznych lub formach, z dodatkiem lub bez krwi spożywczej i surowców uzupełniających, przyprawione, parzone lub pieczone i ewentualnie wędzone.

PRODUKTY BLOKOWE – przetwory mięsne wyprodukowane z mięsa o zachowanej lub częściowo zachowanej strukturze tkankowej, z mięsa rozdrobnionego, z tłuszczu i podrobów, peklowanych, solonych, z ewentualnym dodatkiem surowców uzupełniających, przyprawione, poddane lub nie poddane obróbce cieplnej w formach lub osłonkach utrzymujących ich kształt.

Czynniki wpływające na bogactwo asortymentu i jakość wędlin: to rodzaj i jakość surowców podstawowych, rodzaj i jakość surowców uzupełniających i substancji dodatkowych użytych do produkcji, stosowana technologia, sposób prowadzenia procesu technologicznego.

prof. dr hab. Zbigniew J. Dolatowski

Publikację artykułu Sfinansowano z Funduszu Promocji Mięsa Wieprzowego