

OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW
pon.-pt. 7³⁰-21⁰⁰; sob. 8⁰⁰-15⁰⁰
www.stajakontrolipojazdow.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 21 (645) ROK XXV

WARSZAWA 04.11.2015 r.

ISSN 1231-7993

bezpłatny

Czym porwać połowę Polaków?

Zakurzyło się, ale już teraz powoli zaczyna wylaniać się obraz Polski powyborczej. Moim zdaniem euforia jednych i szok drugich po ogłoszeniu wyników była ponad miarę. To był syndrom wyborczego wieczoru.

Na zwycięstwo PiS zanosilo się już od ubiegłorocznych wyborów samorządowych, każde kolejne badanie opinii publicznej tylko to potwierdzały. Platforma słabła w oczach, w ostatnich miesiącach powszechne było przekonanie, że PiS wygra i to wyraźnie. Wygrał. Ale 37 proc. to nie jest jakiś oszałamiający wynik, bo podczas wyborów 2011 roku PO miała 39 proc. Tylko rozkład głosów (niewiele do progu wyborczego lewicy i partii Korwin) zadecydował, że Prawo i Sprawiedliwość będzie mogło rządzić samodzielnie.

Także jeśli spojrzysz się na wynik Platformy i doda do niego rezultat Nowoczesnej Ryszarda Petru, która stała się naturalnym sukcesorem dla części elektoratu PO, to widzimy, że elektoraty PiS i PO zmieniły się stosunkowo nieznacznie. Przepłynęli wahający się, będący na styku.

Ale życie nie znosi próżni. Za chwilę pojawią się liderzy, którzy powalczą o popularność wśród tych elektoratów. Zgłoszą się przede wszystkim po głosy lewicowych wyborców, którzy teraz nie mają reprezentacji. I dopiero następne wybory pokażą, jak i komu udało się ukształtować scenę polityczną.

Teraz zmienili się rządzący, ale zmian w poglądach politycznych elektoratu to ja specjalnie nie widzę. Do zwycięstwa zwykle wystarcza zmobilizowanie 5,5-6 mln wyborców, czyli zgromadzenie ok. 20 proc głosów osób uprawnionych do głosowania. Pozornie najłatwiej jest sięgnąć po tych 50 proc. „trwale nie głosujących”. Ale jak to zrobić? Czym ich porwać?

Tomasz Szymański

DROGI DO NIEPODLEGŁOŚCI



CZYTAJ NA STR. 5

W MARYSINIE JAK W RODZINIE

Mieszkańcy Marysina Wawerskiego czują się wyjątkowo bezpiecznie na swoim osiedlu. Na otwartą debatę o bezpieczeństwie, która odbyła się w Zespole Szkół nr 115, przyszło dosłownie kilkanaście osób. Pozostaje tylko się z tego cieszyć.

CZYTAJ NA STR. 2



REKLAMA

PROFESJONALNE USŁUGI PRALNICZE
Pralnia Chemiczna/ Magiel
Obsługa Gastronomii i Hoteli
Transport od i do Klienta - GRATIS

Centrum Prania Dywanów i Wykładzin

Warszawa ul. Płowiecka 25
tel./fax 22 812-59-74; 602-333-737
pralnia@ekoprogram.waw.pl; www.ekoprogram.waw.pl

KLINIKA STOMATOLOGICZNA

- * Samolotowa 2 (Gocław)
- * Kordeckiego 79 (Groców)
- ☎ (22) 672-12-71
- * leczenie dzieci i dorosłych
- * endodoncja (mikroskopy)
- * profesjonalna protetyka
- * chirurgia implanty

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

REKLAMA

Boramed ul. Bora-Komorowskiego 21 lokal 307 (obok Rossmanna) Warszawa - Gocław (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 - 14
www.boramed.pl

BADANIA USG dorośli i dzieci

Piersi
Tarczycy
Jamy brzusznej
Stawów biodrowych u dzieci
Przeziębniaczkowe u dzieci

Węzłów chłonnych
Stawów, więzadeł i mięśni
Dopplerowskie i wiele innych

GINEKOLOGIA

Kompleksowe prowadzenie ciąży

USG 3D/4D, genetyczne
Test PAPP-A, ECHO serca płodu
Certyfikat Londyńskiej Fundacji Medycyny Płodowej FMF

Konsultacje ginekologiczne

USG ginekologiczne
Cytologia
Antykoncepcja
Wkładki wewnątrzmaciczne

STOMATOLOGIA

Stomatologia zachowawcza
Stomatologia dziecięca

Ortodoncja
Protetyka
Chirurgia

REHABILITACJA dorośli i dzieci

Kompleksowa terapia bólu i leczenie schorzeń narządu ruchu.

Fizykoterapia
Kinezyterapia
Dla kobiet w ciąży

Ortopedyczna
Neurologiczna
Osteopatia

Masaż
Kinesiotaping
Dziecięca

SENIORZY (po 65 r.) - PROMOCJA do odwołania

20% zniżki na terapię indywidualną oraz masaż

20% zniżki na fizykoterapię oraz ćwiczenia

Konsultacja fizjoterapeutyczna 0 zł przy wykupie terapii

* zniżki/promocje nie sumują się z innymi promocjami.

SPECJALIŚCI

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

BISTRO GOCŁAW

- Zapraszamy na ZESTAWY LUNCHOWE od 13 zł
- Zadzwoń, zamów i odbierz
- Obiady dla firm
- Ceny imprez okolicznościowych do uzgodnienia, menu dostosowane do indywidualnych potrzeb Klienta
- Sala do 50 osób

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

ZNAJDŹ NAS NA

magiczne indie

- * ZIOŁA ajurwedyjskie
- * KOSMETYKI naturalne
- * KUCHNIA indyjska

IMPORTER
ul. SZASERÓW 98
czynne pon.- pt. 9.00-17.00

www.Magiczne-Indie.pl

OPTi KIEROWCA *Optymalnie do celu* www.optitaxi.pl

☎ 22 33 11 999 OPERATOR Z GÓRY
☎ 799 44 9999 PODAJE DOKŁADNY ODDZWANIAMY KOSZT PRZEJAZDU

1,30 zł/km

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY KIEROWCÓW Z WŁASNYM AUTEM
tel.: 883 99 00 58

W Marysinie jak w rodzinie

Nie dość, że czują się bezpiecznie, to i tworzą jedną wielką rodzinę. Sądząc po nader czułych powitaniach większość obecnych się знаła. Tak zatrucili się w serdecznych pogaduszkach, że spotkanie rozpoczęło się z kilkunastominutowym opóźnieniem.

szkodliwość społeczną czyn. Takie wyjaśnienie nie zadowoliło jednej z mieszkanki, która drażyła temat narkotyków i dopalaczy i pytała się m.in. o możliwość zorganizowania spotkań na temat szkodliwości tych substancji w szkołach.

Wrócił też medialny temat skrzyżowania ulic Korkowej z Kościuszkowców, które jest jednym z najbardziej niebezpiecznych miejsc w Wawrze. Często dochodzi tam do kolizji i wypadków. Obecny na spotkaniu burmistrz Łukasz Jeziorski

wyjaśnił, że rozmawiał w tej sprawie z ZDM. – *To rondo musi być tak wyprofilowane, aby mieściły się tam autobusy. W przyszłym roku, jak zapewnił nas dyrektor Puchalski, zostanie tam zrobione przynaj-*

mniej rondo przejazdowe – zapowiedział burmistrz.

Kolejny mieszkaniec spytał się czy starsze osoby wiedzą jak zachować ostrożność w internecie, aby nie stać się ofiarą cyberprzestępców. Jeden z mieszkańców wskazał, że w budynku przy ul. Skrzyneckiego 28 ciągle interweniuje policja i straż miejska, ale chciałby, aby te interwencje były skuteczniejsze.

Poruszono również m.in. temat korków, które tworzą się mimo otwarcia Mostu Łazienkowskiego, niszczenia banerów, prezentujących kandydatów na posłów czy nietrzeźwość osób w miejscach publicznych, których widok niepokoi postronnych przechodniów.

Anna Krzesińska



Na początek komendant komisariatu policji Warszawa-Wawer Robert Matusik zaprezentował statystyki, z których potwierdziło się, że jest to osiedle mieszkaniowe, w którym raczej żyje się wyjątkowo spokojnie i bezpiecznie. Zmniejszyła się m.in. liczba oszust na tzw. „wnuczka”, „policjanta” czy „hydraulika”, gdyż wzrasta świadomość starszych ludzi. A to dzięki licznym akcjom informacyjnym, ulotkom, spotkaniom czy apelom księży. Podobnie jest z narkotykami – doszło do czterech interwencji wobec osób, które posiadały znikomą ilość takich substancji, na własny użytek. Sprawy są poważnie umarzane, ze względu na znikomą

– *Jesteśmy otwarci na wszelką współpracę i akcje prewencyjne, wystarczy się do nas zgłosić* – stwierdził komendant. Kolejny mieszkaniec podkreślił, że na osiedlu m.in. przy ulicy Kościuszkowców 101 dochodzi do włamań do samochodów i mieszkań. – *Często zdarza się, że na danym osiedlu dochodzi do kilku włamań w ciągu jednej nocy, ale nie ma żadnych świadków. Najważniejsza jest dla nas informacja, dlatego prosimy zgłaszać wszystkie niepokojące sytuacje pod numer 112. Wiemy, że ludzie boją się dzwonić, bo nie chcą podać swojego nazwiska. Owszem dyżurny spyta się o nie, nie będzie jednak dociekał, jak nie będziemy chcieli go podać* – wyjaśnił Robert Matusik.

KRONIKA POLICYJNA



Narkotyki w słoikach

Funkcjonariusze zajmujący się zwalczaniem przestępczości narkotykowej otrzymali informację na temat młodego mężczyzny, który w mieszkaniu może posiadać większą ilość środków odurzających. Odwiedzili 19-letniego Igora L. W witrynie szafy w jego pokoju zabezpieczyli słoiki, plastikowe pojemniki i woreczki foliowe, w których była marihuana, haszysz i mefedron. Funkcjonariusze zabezpieczyli również kilka sztuk amunicji i pieniądze. Mężczyzna został zatrzymany. Za to przestępstwo grozi mu kara nawet do dziesięciu lat więzienia.

Wywoływał alarmy bombowe

Policjanci z wydziału kryminalnego ustalili, kim jest osoba, która dwukrotnie w tym miesiącu zatelefonowała pod jeden z numerów alarmowych i powiadomiła o ładunku wybuchowym, podłożonym rzekomo na przystankach autobusowych obok Stadionu Narodowego. Sprawą zajęli się funkcjonariusze wydziału kryminalnego. Dotarli do 16-letniego mieszkańca... okolic Wałbrzycha. Jak się okazało, ma on na swoim koncie podobny telefon dotyczący alarmu przy tamtejszym stadionie. Zajmie się nim sąd rodzinny.

Wyrwał telefon

Do komendy przy ulicy Grenadierów zgłosiła się kobieta, która powiadomiła o kradzieży telefonu komórkowego, wyrwanego jej z ręki w tramwaju przez młodego mężczyznę.

29-letni Artur K. od razu został wytypowany jako jeden z podejrzanych, bo dobrze był znany policjantom z wcześniejszych interwencji. Artur K. został zatrzymany. I był to dobry trop, bo policjanci odzyskali telefon należący do pokrzywdzonej.

Pobili 18-latkę

Policjanci z Targówka szybko dotarli do trzech mężczyzn zamieszanych w pobicie 18-latkę. Do zdarzenia doszło w późnych godzinach nocnych. Pokrzywdzony szedł ulicą, gdy na jego drodze stanęło trzech nieznanych mu mężczyzn. Napastnicy zaczęli bić pokrzywdzonego. W wyniku tego zdarzenia 18-latek trafił do

szpitala z urazami twarzy oraz licznymi obtarciami i zasinieniami. Sprawcy zostali zatrzymani.

Oszustwa przy wynajmie mieszkań

Śródmiejscy policjanci zatrzymali mężczyznę podejrzanego o oszustwa. Jak ustalono Daniel R. nie będąc właścicielem mieszkań, a tylko je wynajmując zamieszczał ogłoszenia na różnych portalach internetowych, pokazywał je przyszłym lokatorom, a następnie podpisywał umowy najmu lokali z klientami pobierając od nich należność za pierwszy czynsz oraz pieniądze za kaucję. Za to przestępstwo kodeks karny przewiduje do 8 lat pozbawienia wolności.

Oszuści „na policjanta”

Do przestępstwa doszło na początku września br. Do komisariatu na Targówku zgłosiła się 90-letnia kobieta, która dokonała przelewu gotówki w wysokości 28 000 zł na wskazane konto jednego z banków. Kiedy zorientowała się, że padła ofiarą oszustów działających metodą „na policjanta” było już za późno, pieniądze zostały przebrane na wskazane konto zgodnie z dyspozycją pokrzywdzonej. Kobieta przyznała, że wcześniej zdążyła już przekazać fałszywemu funkcjonariuszowi pieniądze w kwocie 6200 zł oraz biżuterię. Śledztwo doprowadziło do 42-letniego Jarosława K., wobec którego sąd zastosował 3-miesięczny areszt oraz Pawła T. i Ewy T.

Poszukiwany od lutego

9 miesięcy temu, na początku lutego tego roku do komendy przy ulicy Grenadierów zgłosił się mężczyzna i powiadomił, że był ofiarą rozboju. Umówił się ze znajomą, przyszła ona w towarzystwie kilku osób. Ci zażądali od niego pieniędzy, a kiedy ich nie dał, został zaatakowany, przewrócony na ziemię i bity oraz kopany przez wszystkie osoby. Doznał urazu twarzy, trafił do szpitala. Sprawą zajęli się kryminalni i dotarli do osób mogących mieć związek ze zdarzeniem. Zatrzymali trzy osoby: dwóch nieletnich i 20-letniego Krzysztofa Ł. Wszyscy usłyszeli zarzuty, a 20-latek został tymczasowo aresztowany. Aż do października szukano czwartego uczestnika rozboju – Daniela Z. Zatrzymano go, usłyszał zarzut.

toms

MEDICAL ESTHETIC
CHIRURGIA ESTETYCZNA

ŻYLAKI? To już nie problem!

Leczenie żylaków kończyn dolnych parą wodną VenoSteam™

- jest skuteczna w leczeniu wszystkich rodzajów żylaków
- para wodna dociera do wszystkich zakątków żył
- żylaki bocznic i żylaki pniowe można usunąć w ramach jednego zabiegu

Usuwanie „pajęczków naczyniowych” za pomocą radiofrekwencji – urządzenie VIRIDEX

* Podczas konsultacji wykonywane jest badanie przepływu krwi w tętnicach i żyłach – USG Doppler.

MEDICAL ESTHETIC WARSZAWA
ul. Arabska 5
03-977 Warszawa
Tel. 22 403 64 26
Tel. kom. 695 938 094

MEDICAL HAIR&ESTHETIC LUBLIN
ul. Braci Wieniawskich 12 B
20-844 Lublin
Tel. 81 740 90 30,
Tel. kom. 609 202 229

www.ChirurgiaEstetyczna.pl

Victoria Dom
RZETELNY DEWELOPER

NOWA INWESTYCJA

już w sprzedaży!

VIVA2
garden

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

ATRAKCYJNE CENY!
DUŻE OGRODY

ATRAKCYJNE MIESZKANIA

OSIEDLE PRZY PARKU
TARGÓWEK ul. Rembielińska
www.przyparku.pl
733 303 996

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

www.victoriadom.pl **tel. 22-741-62-62**

ŁAZIENKOWSKI PRZEJEZDNY!

Most Łazienkowski jest już przejezdny, a w związku z tym odnowionymi jezdniami mkną samochody, poseł PiS biega dokoła Pałacu Kultury i Nauki, a kierowcy klną na nieczynną estakadę przy Wale Miedzeszyńskim...

Zgodnie z nieoficjalnymi informacjami, które przekazał mi Czytelnik w poprzednim „Mieszkańcu” Most Łazienkowski został udostępniony do ruchu 28 października. To dwa dni przed terminem wynikającym z harmonogramu prac. Most, oficjalnie, otworzyła ok. godz. 6.00 prezydent Warszawy

zdemontowała zabezpieczenia uniemożliwiające przejechanie z Pragi-Południe do Śródmieścia. – Mam nadzieję, że ten nowy most będzie służył warszawiakom przez sto lat! – mówiła prezydent wyraźnie zadowolona z realizacji inwestycji. Zaraz po usunięciu zapór Trasą Łazienkowską po-

równie symboliczny biały Polski Fiat 125p, auto, które mogło być równolatkiem Mostu Łazienkowskiego.

Niestety, pięć godzin później na „Łazienkowskim” już się stało w korku. Zator wywołany był utrudnieniami, do jakich doszło w wyniku wypadku tramwajowego przed

Po prostu kierowcy, którzy dowiedzieli się o tym wypadku gremialnie postanowili pokonać Wisłę właśnie otwartym „Łazienkowskim”. W korku na „Łazienkowskim” żywo dyskutowano na temat odbudowy mostu. – Jak to dobrze, że były wybory parlamentarne, to dzięki temu władza się tak sprężyła... – komentował jeden z kierowców, który pierwszego dnia pokonywał łazienkowską przeprawę. Ripostował inny z uczestników ruchu:



a termin otwarcia mostu uzgodniony był dużo wcześniej... W każdym razie termin wyborów parlamentarnych na pewno nie przeszkodził ani we wcześniejszym udostępnieniu mostu kierowcom, ani w rekordowym tempie jego odbudowy (niecałe siedem miesięcy). Tym bardziej, że znaczna część pieniędzy na tę inwestycję pochodziła ze środków budżetu państwa.

Nie umniejszając niewątpliwemu sukcesowi, jakim jest praktycznie zbudowanie na nowo Mostu Łazienkowskiego, trzeba wspomnieć o pewnych niedogodnościach, które kierowcom przysporzyły sporo problemów. Taką niedogodnością jest m.in. stan estakad po stronie praskiej. Większość kierowców nie wiedziała, że ciągle trwają prace naprawcze łącznika pomiędzy konstrukcją mostu a estakadą zjazdową w kierunku Puław. I że ta estakada nie jest przejezdna. Ale otwarciu Mostu Łazienkowskiego towarzyszyły też sympatyczne sytuacje. Kilka miesięcy temu, jeden

z opozycyjnych stołecznych rajców, Jarosław Krajewski z PiS, założył się z wiceprezydentem stolicy Jackiem Wojciechowiczem z PO, o to, że remont mostu nie zostanie ukończony w zapowiadanym terminie. Stawką zakładu było pięciokrotne obiegnięcie Pałacu Kultury. Radny zakład przegrał i honorowo, wraz z grupą przyjaciół i współpracowników, w krótkich spodenkach obiegał PKiN. Smaczku temu wydarzeniu dodawał fakt, że Krajewski trzy dni przed otwarciem mostu został wybrany posłem Sejmu RP. – Tym zakładem chciałem zmobilizować wiceprezydenta do lepszego baczenia na termin remontu mostu – wyjaśniał „Mieszkańcowi” świeżo upieczony poseł – A na tym zakładzie nie wygrał wiceprezydent, tylko wygrali warszawiacy, bo przejezdność Mostu Łazienkowskiego jest bardzo dużym ułatwieniem, szczególnie dla tych, którzy mieszkają po prawej stronie Wisły...

Adam Rośniński



Hanna Gronkiewicz-Waltz, która razem ze swoim zastępcą, Jackiem Wojciechowiczem,

mknęły (60 km/h) samochody, a jednym z pierwszych w tym symbolicznym przejeździe był

„Smykiem” w al. Jerozolimskich i brakiem przejezdności Mostu Poniatowskiego.

– Czy wszystko musi mieć podtekst polityczny? Przecież już jest trzy dni po wyborach,

REKLAMA

REKLAMA

SENATOR PRAWOBRZEŻNEJ WARSZAWY.

ZAWSZE Z WAMI.



W wyborach do Senatu 2015 zaufało mi ponad 124 tys. osób, czyli 60% wyborców Prawego Brzegu.

To dla mnie zaszczyt i wielkie zobowiązanie.
Wszystkim serdecznie DZIĘKUJĘ!

Senator Prawobrzeżnej Warszawy
Marek Borowski

Jesienią, jesienią...

Czy to nie dziwne, że tyle powstań zaczęliśmy w porze mglistej, zimnej, czasem mroźnej? Gdy chłód prznika do szpiku kości, depresyjnie zaczyna deszcz, a świat wokół staje się przeraźliwą zmarzliną?

O Powstaniu Listopadowym i Styczniowym każdy wie, ale były jeszcze powstania wielkopolskie (27 grudnia 1918–16 lutego 1919), gdy Polacy walczyli (z sukcesem!) o powrót ziem zaboru pruskiego do młodziutkiej jeszcze Rzeczypospolitej, oraz to z lat 1806/07 (jesień – zima), czy rewolucja krakowska z lutego 1846. O bolszewickiej rewolucji październikowej nawet nie wspomnę.

Oczywiście, nie co roku wybuchały jesienno-zimowe powstania, ale też nie co roku jesień była brudnoszara i błotnista, choć przynosi obniżenie nastroju, skłonności do chandry i przygnębienia. Każdy może przygotować się na tę smętną invazję, od hykania witaminy D3 przez właściwą dietę aż po codzienne spacer,

ważne z powodu ruchu i bladego już słońca. Mnie trochę dziwi, że większość z nas wie i o zagrożeniu, i o tym, jak mu zapobiec, lecz nie robi z tym nic.

Warto szukać krzepiących informacji i wiadomości, nie pod-



dając się terrorowi większości mediów, dla większej poczytności „opakowujących” każde niemal wydarzenie w aurę sensacji, zagrożenia, nieodwracalnej tragedii. Mam na myśli choćby ostatnie doniesienia, że dziesiątki tysięcy ludzi rocznie umierają z powodu jedzenia przetworzo-

nego mięsa (wędliny, paszety, salcesony itp.). Już nieważna jest witamina B12, obecna zwłaszcza w produktach zwierzęcych, której niedobór może mieć katastroficzne skutki. Ważne, że skoro laboratoryjne zwierzątka źle reagowały na karmienie kielbaską, każdy z nas od zaraz, musi – dbając o siebie – przerzucić się na nabiał (niedawno usilnie odrad-

zawa. Chyba bezpiecznie można pożerać tylko gazety, choć te bywają wysoce niestrawne...

A powodów do optymizmu nie brakuje. Dowodzi tego moja śmiało kwitnąca nasturcja za oknem; już jesienna, a przecież nadal letnia w ciepłym, choć listopadowym słońcu. Po prostu nie zna się na kalendarzu.

Dalej, też przyjemny widok: spółdzielnia zarządziła mycie niedawno ocieplonych ścian budynków, które zaatakowały smętne, szarawe plamy jakichś glonów, widoczne zwłaszcza od północnej strony. Myją, malują, robota pali im się w rękach. Miło, że działania podjęto w porę i nie trzeba było czekać, aż problem stanie się aż nadto dokuczliwy. Jeszcze gdyby drogowcy zechcieli przed zimą naprawić chodniki. Jak choćby zdewastowane przez ciężarówki z dostawami dla monopolowego i kilku lokalnych knajpek chodnik przed warszawskim Łukowskim, od strony budynku nr 5, albo zając się cierpliwie acz skutecznie zapadającą się jezdnią na pobliskim odcinku Łukowskiej... Ale to nie jest powód do rewolucji. Idę więc na spacer!

Co tam panie na Pradze...

PO BALU

– No, to co, panie Eustachy, na cztery lata głosowanie mamy z głowy. Kazimierz Główna uśmiechnął się wyciągając rękę do swojego kolegi, Eustachego Mordziaka, kupca bieliznianego z bazaru na pl. Szembeka.

– Niby tak, ale u nas jak panu wiadomo, nigdy nic nie wiadomo na pewno. Przecież PiS na ogół przegrywał, aż tu nagle wygrał. I to tak wysoko, że teraz może wszystko.

– Dlatego u nas jest ciekawiej, niż gdzie indziej.

– Owszem, tyle, że nikt nie wie, jak to się skończy. Powiem panu, że bazar to najlepszy barometr. I na razie on pokazuje, żeby się nie wyrywać za bardzo. Ludzie zagłosowali na pana Kaczyńskiego, bo chcą zmian, a on im je obiecał. Tylko, że konia z rzędem temu, co wie, jak my na tych zmianach wyjdziemy. Wie pan, jak to jest – każdy chce, żeby było lepiej, ale najlepiej nie jego kosztem. Podśmiewają się więc z posłów, ale pewności, kto się będzie śmiał ostatni, nie mają.

– A propos, słyszał pan to: Przychodzi facet do warsztatu samochodowego.

– Czy mógłby mi pan przekręcić licznik?

– O ile chce pan zmniejszyć? – pyta mechanik.

– Nie, ja chcę zwiększyć!

– O przepraszam pana posła, nie poznałem!

– Fakt, nagrabili sobie ci nasi posłowie, oj, nagrabili. PiS przynajmniej natychmiast takich orłów się pozbył. Platforma niby też, lecz jakoś tak nieprzekonywująco.

– Ale oni akurat i tak wybory by przegrali – choćby tylko z powodu wieku emerytalnego, co to go ludziom przedłużyli. Warszawska ulica tak to skomentowała: – Przechodzi dwóch facetów obok Sejmu

i słyszą jak wszyscy drą się: „Sto lat! Sto lat!”... Jeden mówi do drugiego: – Ktoś chyba ma urodziny. – Nie. Wiek emerytalny ustalają...

– Powiem panu, panie Kaziu, że nieraz tylko humor człowieka trzyma przy życiu.

– Fakt, jest kolorowo, ale nie jest lekko. Kiedyś ludzie nie mieli na co wydać, teraz nie mają za co kupić.

– I zwłaszcza na naszym bazarze, panie Kaziu, można się na to napatrzeć, a napatrzeć. My na przykład dobrze wiemy, kiedy ludzie emeryturę dostają. Niektórzy to się nawet na ten czas specjalnie przygotowują. Siatki foliowe zawczasu dobierają, na a potem ładnie się ubierają, jak do kościoła, biorą żonę pod pachę, wózek na kółkach i hajda na zakupy. Mięsa więcej kupują, nabiału, owoców. Nawet takich miejsc jak mój stragan nie omijają – wiadomo człowiek ze wszystkiego się wydziera i musi od czasu do czasu kupić coś na grzbiec. Trwa to kilka dni i ruch się kończy – do następnej emerytury.

– No, ale teraz się poprawi. Ludzie dostaną po 500 złotych na dziecko, będą mieszkania za trzy tysiące za metr kwadratowy, większa stawka godzinowa, 8000 rocznie wolne od podatku, nie będzie źle.

– Daj Boże, ale wie pan, jak to jest – zawsze ma być lepiej, tylko po wyborach różnie to wychodzi.

– A „komuny” panu nie żal, panie Edziu?

– No ci, to dopiero obiecywali. Ale muszą przysiąc, że znaleźli się lepsi od nich. Wie pan, jak tak sobie nad tym wszystkim pomyśle, to może i lepiej, że w kuchnię dostali. Inni przynajmniej będą wiedzieli, że z ludźmi nie ma żartów – mogą uwierzyć, ale jak się zawiodą, to na lata. Wtedy nie ma przeprós. Komuna się przekonała, teraz Platforma się przekonuje, za cztery lata przekonają się dzisiejsi triumfatorzy. A co do społeczeństwa, które raz za razem komuś innemu wierzy, to ono, proszę pana, jest jak kobiety. One jak wiadomo też potrafią cieszyć się z niczego, a potem nawet wziąć z tym ślub.

Szaser

§ PRAWNIK RADZI

Czytelnicy pytają – radca prawny
Marcin Kluś odpowiada.

– Co zrobić, gdy muszę skierować do sądu cywilnego sprawę o zapłatę pewnej kwoty, ale nie stać mnie na uiszczenie kosztów sądowych?

W tej sytuacji można złożyć wniosek o zwolnienie z kosztów sądowych. Zgodnie z art. 96 ust. 1 pkt. 10 Ustawy z dnia 28 lipca 2005 roku o kosztach sądowych w sprawach cywilnych nie ma obowiązku uiszczenia kosztów sądowych strona, która została zwolniona od kosztów sądowych przez sąd – w zakresie przyznanego jej zwolnienia.

Wniosek o zwolnienie z kosztów sądowych można złożyć zarówno przed złożeniem pozwu, jak i w pozwie, który ma być złożony w sądzie. Wniosek jest wolny od opłaty. Składając wniosek przed wytoczeniem sprawy należy dokładnie opisać przedmiot sprawy, której zwolnienie dotyczy. Do wniosku o zwolnienie od kosztów sądowych składanego zarówno przed jak i łącznie z pozwem należy załączyć oświadczenie obejmujące szczegółowe dane o stanie rodzinnym, majątku, dochodach i źródłach utrzymania osoby ubiegającej się o zwolnienie od kosztów. Oświadczenie sporządza się według ustalonego wzoru. Wzór ten jest dostępny na stronie internetowej Ministerstwa Sprawiedliwości (www.ms.gov.pl) w zakładce „Formularze”.

Trzeba jednak pamiętać, że zgodnie z art. 102 ust. 1 Ustawy z dnia 28 lipca 2005 roku o kosztach sądowych w sprawach cywilnych, zwolnienia od kosztów sądowych może się domagać osoba fizyczna, jeżeli złoży oświadczenie, z którego wynika, że nie jest w stanie ich ponieść bez uszczerbku utrzymania koniecznego dla siebie i rodziny. Zwolnienie od kosztów sądowych, skierowane jest do osób, które ze względu na bardzo trudną sytuację materialną nie są w stanie poczynić oszczędności we własnych wydatkach z przeznaczeniem na koszty sądowe, bez spowodowania uszczerbku w koniecznych kosztach utrzymania. Przejściowe trudności finansowe nie wyczerpują przesłanek do zwolnienia z kosztów sądowych. Z drugiej strony, zwolnienie z kosztów sądowych nie jest uzależnione od wykazania, że ubiegający się o to jest osobą ubogą.

Niemожność poniesienia kosztów sądowych, musi mieć charakter obiektywny, na który strona nie ma realnego wpływu. Jeżeli więc strona zdolna do pracy nie wykorzystuje lub ogranicza swoje możliwości zarobkowe w sposób nieuzasadniony albo fikcyjnie pozbywa się majątku, nie spełnia warunków uzasadniających zwolnienie od kosztów sądowych.

Zwolnienie z kosztów sądowych powoduje, że strona nie uiszcza opłat sądowych i nie ponosi wydatków, które obciążają tymczasowo Skarb Państwa. Zwolnienie od kosztów sądowych nie zwalnia jednak strony od obowiązku zwrotu kosztów procesu przeciwnikowi (np. w sytuacji przegranej sprawy).

Należy również zaznaczyć, że zgodnie z art. 101 w/w Ustawy – nawet przy wniosku o całkowite zwolnienie z kosztów – sąd może zwolnić stronę od kosztów sądowych w części, jeżeli strona jest w stanie ponieść tylko część tych kosztów. Częściowe zwolnienie

od tych kosztów może polegać m.in. na zwolnieniu od poniesienia albo ułamkowej lub procentowej ich części, albo określonej ich kwoty albo niektórych opłat lub wydatków. Przykładem może być zwolnienie od opłaty od pozwu lub jej części, która może stanowić dla strony poważną przeszkodę do dochodzenia roszczeń.

Listy i maile można kierować
na adres redakcji...



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.

WSKAZANIAMI 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 zabieg. **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.

„**Zażywanie leków na bóle kręgosłupa, to wioskowanie 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. Stery 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 kręgosłupa! Dowiedziałem się – 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

POLONIA SKRUSZYŁA KAJDANY

Narodowe Święto Niepodległości to najważniejsze polskie święto patriotyczne. Obchodzone jest co roku 11 listopada, na pamiątkę odzyskania przez Polskę niepodległości w 1918 roku.



Józef Piłsudski na kwatery.

Dzień 11 listopada ustanowiono świętem narodowym dopiero ustawą z kwietnia 1937 roku, czyli prawie 20 lat po odzyskaniu niepodległości. Do czasu wybuchu II wojny światowej święto obchodzono tylko dwa razy – w roku 1937 i 1938. W latach 1939–1944 – podczas okupacji hitlerowskiej oficjalnie lub jawne świętowanie, podobnie jak i każde inne przejawy polskości, było niemożliwe. W roku 1945 władze komunistyczne świętem państwowym uczyniły dzień 22 lipca – datę podpisania Manifestu PKWN, jako Narodowe Święto Odrodzenia Polski. Narodowe Święto Niepodległości obchodzone 11 listopada przywrócono ustawą Sejmu IX kadencji (jeszcze PRL), 21 lutego 1989 roku (w trakcie obrad Okrągłego Stołu).

Pomysły na Polskę

Gdy w 1914 roku wybuchła I wojna światowa z udziałem mocarstw rozbiorowych: Austro-Węgier, Niemiec i Rosji w Polakach obudziła poczucie tożsamości narodowej i nadzieję na odzyskanie niepodległości. Przebieg i rezultaty wojny, a przede wszystkim upadek wszystkich trzech mocarstw zaborczych, umożliwiły odtworzenie niepodległego państwa polskiego. Konflikt zbrojny miał ogromne znacze-

nie dla Polski. Poprzedzające go wydarzenia takie jak wojna rosyjsko-japońska i rewolucja 1905 roku czy kryzysy marokańskie, bośniackie i wreszcie wojny bałkańskie zapowiadały wielkie starcie dawnych sprzymierzeńców. Dlatego Polacy w tej „wielkiej wojnie” widzieli szansę dla sprawy narodowej.

Działacze niepodległościowi spierali się, kogo w tym konflikcie należy poprzeć, by odzyskać suwerenność. Marszałek Józef Piłsudski twierdził, że należy poprzeć najmniej niebezpiecznego z zaborców – Austro-Węgry. Roman Dmowski stawiał na Rosję, pokładając nadzieję w tym, że pod wpływem sprzymierzonych z nią państw Ententy, zdecyduje się ona na odbudowę państwa polskiego z ziem odebranych Niemcom i Austrii oraz obszaru Królestwa Kongresowego. Działacze emigracyjni i polonijni na Zachodzie z Ignacym Janem Paderewskim na czele liczyli na poparcie Francji, Anglii, a przede wszystkim Stanów Zjednoczonych.

Już w pierwszych dniach wojna wtoczyła się na ziemie polskie. Przez kraj przelewały się wielotysięczne armie, dochodziło do bitew i potyczek, a tym samym do zniszczeń oraz – towarzyszących każdej wojnie – gwałtów na ludności cywilnej.

Do wybuchu wojny państwa zaborcze nie miały konkretnie sprecyzowanych planów w stosunku do Polski i Polaków. W Austrii pojawiła się koncepcja uczynienia z Galicji trzeciego „królestwa”, monarchii, a tym samym pogłębienia autonomii.

W Niemczech koła przemysłowe, militarne i nacjonalistyczne związane z Ligą Pan-Germańską wysuwały plany kolonizacji Wschod-

niej Europy, która miała być całkowicie podporządkowana ekonomicznie i militarnie interesom Niemiec. Projekt ten miał przyjąć nazwę „Mitteleuropä”, bloku ekonomicznego pod hegemonią Niemieckiego Cesarstwa, które wykorzystując ekonomiczne zasoby tego rejonu zamierzało uzyskać potęgę zdolną do zwycięskiej rywalizacji z innymi mocarstwami światowymi. Polska w tym projekcie miała grać rolę małego państwa buforowego, poddanego stopniowej germanizacji (także poprzez sztucznie wywoływane klęski głodu zmniejszające populację Polaków). Od terytorium dawnego Królestwa Kongresowego zamierzano anektować znaczne obszary, zwane „Polskim Pasem Przygranicznym”, z których Niemcy planowali wypędzić Polaków i Żydów, a na ich miejsce osiedlić kolonistów niemieckich. Marionet-



Patrol ułanski w 1914 roku.

kowe państwo polskie miało być monarchią na tronie której osadzony zostałby arystokrata z Niemiec lub Austrii.

Rosja nie pozostała w tyle. 14 sierpnia 1914 r. ukazała się odezwa, podpisana przez naczelnego wodza wojsk rosyjskich, Wielkiego Księcia Mikołaja Mikołajewicza, równie ogólnikowa jak te z drugiej



Edward Rydz-Śmigły.

strony frontu: „...Niechaj Naród Polski połączy się w jedno ciało pod berłem Cesarza Rosji. Pod berłem tym odrodzi się Polska swobodna w swej wierze, języku i samorządzie”.

Z kolei na Zachodzie sprawa polska – przynajmniej w tej początkowej fazie wojny – nie wywoływała żadnych żywszych reakcji. Rządy państw Ententy uważały, że jest to wewnętrzny problem rosyjski, do którego nie powinny się wtrącać. Natomiast, jak zwykle życzliwie odnosiła się do sprawy polskiej zachodnia opinia publiczna oraz liczna,

a w USA dobrze zorganizowana Polonia, tradycyjnie związana z obozem narodowym.

Wojna

I wojna światowa to konflikt zbrojny, którego celem był nowy podział Europy. Po jednej stronie stały państwa centralne – Niemcy, Austro-Węgry, Turcja i Bułgaria, a po drugiej państwa Ententy – Ro-

sja, Francja, Wielka Brytania, Japonia, Włochy i USA.

Pretekstem do wybuchu wojny było zabójstwo austriackiego następcy tronu, arcyksięcia Franciszka Ferdynanda w Sarajewie 28 czerwca 1914, po którym Austro-Węgry wypowiedziały wojnę Serbii. W odpowiedzi na mobilizację armii rosyjskiej Niemcy wypowiedziały wojnę Rosji i jej sojusznicze Francji. Po ataku niemieckim na neutralną Belgię do wojny włączyła się Wielka Brytania. 6 sierpnia Austro-Węgry wypowiedziały wojnę Rosji. Wielkie znaczenie dla wyniku wojny miało przystąpienie do niej w 1917 roku, po stronie Ententy, USA.

Konflikt zakończył się klęską państw Centralnych. W wyniku I wojny światowej rozpadła się monarchia austro-węgierska, Niemcy i Austria stały się republikami, powstała Rosja Radziecka oraz wiele nowych państw, Polska odzyskała niepodległość.

11 listopada

W dniu 11 listopada 1918 r. marszałek francuski F. Foch w imieniu państw sprzymierzonych podyktował delegacji niemieckiej warunki zakończenia działań wojennych. Niemcy podpisały rozejm. Było to w wagonie kolejowym niedaleko Compiègne pod Paryżem. W ten sposób zakończyła się I wojna światowa. Brały w niej udział 33 państwa; w czasie jej trwania zmobilizowano 70 milionów ludzi, 10 milionów poniosło śmierć, a prawie 20 milionów zostało rannych. Upadły 3 cesarstwa, zniszczono dorobek, na który pracowały całe pokolenia. Po wojnie zawarto nowe traktaty pokojowe, zmieniły się granice państwowe oraz formy rządów.

Dzień 11 listopada 1918 roku był przełomowym momentem w dziejach Europy, ale przede wszystkim w dziejach Polski. Po 123 latach niewoli narodowej i powstańczych zrywów wolnościowych Polska odzyskała niepodległość. Nadeszła upragniona wolność. Dnia

10 listopada 1918 r. do kraju powrócił Józef Piłsudski, od lipca 1917 r. internowany przez Niemców w Magdeburgu. 11 listopada Rada Regencyjna przekazała mu naczelné dowództwo polskich sił zbrojnych. W Warszawie rozpoczęło się, trwające już w innych miastach, rozbrajanie wojsk okupacyjnych.

Małgorzata K. Piekarska

Kalendarium wydarzeń niepodległościowych:

- * **5 listopada 1916 r.** – wydanie aktu gwarantującego powstanie Królestwa Polskiego, w bliżej nieokreślonych jeszcze granicach,
- * **14 stycznia 1917 r.** – rozpoczęcie działalności przez Tymczasową Radę Stanu,
- * **12 listopada 1917 r.** – przyjęcie obowiązków głowy państwa przez Radę Regencyjną,
- * **7 października 1918 r.** – ogłoszenie niepodległości Polski przez Radę Regencyjną,
- * **25 października 1918 r.** – powołanie rządu Józefa Świeżyńskiego,
- * **z 6 na 7 listopada 1918 r.** – powstanie w Lublinie Tymczasowego Rządu Ludowego Republiki Polskiej z Ignacym Daszyńskim na czele,
- * **10 listopada 1918 r.** – przyjazd Józefa Piłsudskiego do Warszawy,
- * **11 listopada 1918 r.** – przekazanie przez Radę Regencyjną władzy nad podległym jej wojskiem Józefowi Piłsudskiemu. Tego dnia, po pertraktacjach Marszałka z Centralną Radą Żołnierską wojska niemieckie zaczęły się wycofywać z Królestwa Polski (zakończyły to 19.11.). W nocy rozbrojono również niemiecki garnizon stacjonujący w Warszawie,
- * **14 listopada 1918 r.** – rozwiązanie Rady Regencyjnej i przekazanie przez Radę Regencyjną swoich uprawnień na rzecz Józefa Piłsudskiego,
- * **22 listopada 1918 r.** – podpisanie dekretu o podstawach ustrojowych państwa polskiego,
- * **27 grudnia 1918 r.** – wybuch Powstania Wielkopolskiego w Poznaniu.

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

CLASSIC DANCE SPORT

Julia i Ruslan Butko

zaprasza dzieci od 4. roku życia, młodzież i osoby dorosłe do fascynującego świata tańca!

ul. Ostrzycka 2/4
(przystanek Przyczółek Grochowski)

tel. 506 970 566

www.classicdancesport.pl

Atrakcyjna praca dodatkowa

EdenFinance
Polski ekspres

Stanowisko:
Doradca Klienta w branży finansowej

- stabilny, długoletni czas zatrudnienia
- wysokie zarobki

Zadzwoń koniecznie: **517-090-224**
lub napisz: rekrutacja.eden@edenfinance.pl

PRACOWNIA KRAWIECKA

~ POPRAWKI KRAWIECKIE ~ ZWĘŻANIE ~ SKRACANIE
~ NAPRAWA ODIĘŻY ~ SZYCIE NA MIARĘ

WARSZAWA
UL. FIEDORFA 10
PASAŻ HANDLOWY LOKAL 316
ZAPRASZAMY

OD PON-PT W GODZ. – 10-19
W SOB. – 10-16

TADEX OPONY

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

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

MARIO 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%

ARTYKUŁY POŚCIELOWE, PIŻAMY, OBRUSY, RĘCZNIKI.

RĘCZNIKI BAMBUSOWE, ŚCIERECZKA GRATIS

ul. Bora Komorowskiego 3 D,
Otwarte pn.-pt.godz.10-18,sob. 9-13

BISTRO FIGARO UL.WALECZNYCH 61
TEL.:22 617 79 76

POLSKIE PRODUKTY EKOLOGICZNE

KUCHNIA AUTORSKA
W WYDANIU JAKUBA WOLSKIEGO

BLINY
GEBINA
KACZKA
GIABA
TATAR
SLEDZIK
KOPROT
KAPUSNIAK
PIEROGI

ZDROWO NATURALNIE EKOLOGICZNIE

JAKUB BOGDAN

HTTP/FACEBOOK.COM/BISTROFIGARO

Już po raz trzeci Polacy będą wysyłać kartki z życzeniami do bliskich i znajomych z okazji Narodowego Święta Niepodległości. W tym roku wysła ich 200 tysięcy. 5 listopada o godz. 11.00 w Centrum Weterana odbędzie się konferencja inaugurująca III edycję flagowej akcji społecznej Muzeum Józefa Piłsudskiego w Sulejówku – „Mamy Niepodległą!”.

Miejsce jest nieprzypadkowe, ponieważ w tym roku po raz pierwszy do akcji włączają się żołnierze z misji poza granicami kraju. Podczas konferencji nastąpi połączenie na żywo z misją w Afganistanie.



W sobotę 24 października br. na gali Warszawskiej Izby Przedsiębiorców prezes Centrum Handlowego „Szembeka” Mirosław Szyber otrzymał nagrodę: Super Wiktoria – Biznesmen 25-lecia Transformacji w Polsce. Tę zaszczytną i prestiżową nagrodę honorującą biznesmenów wręczył wicepremier, minister gospodarki Janusz Piechociński.

Nieuczciwi przewoźnicy nie pozostają bezkarni. W ostatnich dniach Urząd m.st. Warszawy wspólnie z Wydziałem Ruchu Drogowego Komendy Stołecznej Policji przeprowadził kolejne współdziałania kontrolne mające na celu sprawdzenie legalności wykonywania przewozu osób i osób taksówką na terenie stolicy. Podczas działań kontrolnych stwierdzono naruszenie przepisów ustawy o transporcie drogowym na łączną kwotę 86 000 złotych. Oprócz naruszeń ustawy wystawiono także 88 mandatów karnych na kwotę 20 700 zł. Ponadto skierowano jeden wniosek do sądu o ukaranie.

Jednostki m.st. Warszawy odpowiadające za sport i rekreację, w tym miejskie

ośrodki sportu i rekreacji, oferują zniżki na usługi dla emerytów i rencistów, a także dla osób starszych – seniorów powyżej 65. roku życia. Zniżki te kształtują się na poziomie 10-12 proc. od ceny normalnej. (...) Seniorzy mogą korzystać z oferty przygotowanej przez miejskie instytucje. Oferta dotyczy bezpłatnego lub na preferencyjnych warunkach udziału w wykładach, lekcjach muzealnych, warsztatach lub zakupu biletów na spektakle teatralne i koncerty. Informacje o działaniach w obszarze kultury dla seniorów dostępne są na stronie: www.wpek.pl.

Od 26 października br., w wybranych pociągach Szybkiej Kolei Miejskiej można już naładować tablet, czytnik lub telefon. Spółka uruchomiła również system powiadamiania o zmianach i utrudnieniach w ruchu pociągów. SKM jest pierwszym przewoźnikiem w stolicy, który umożliwił pasażerom naładowanie baterii telefonu, tabletu czy czytnika książek podczas podróży. 26 października na tory wyjechały pierwsze dwa pociągi (19 WE i 14 WE) wyposażone w ładowarki USB. Montaż w pozostałych pociągach zakończy się w ciągu najbliższych trzech miesięcy. W każdym z członów pociągu znajdą się docelowo po dwie ładowarki.

Znani są laureaci konkursu „Super Żłobek 2015”. Konkurs w tym roku miał już 10. edycję. Po raz trzeci do udziału w konkursie na „Super żłobek” stołeczny ratusz zaprosił placówki niepubliczne – żłobki i kluby dziecięce. Po raz pierwszy natomiast, do konkursu przystąpili dzienniki opiekunowie. To sami rodzice typowali zwycięzcę. W konkursie udział wzięły 52 żłobki publiczne i 9 mini-żłobków, 35 żłobków niepublicznych oraz 18 dziennych opiekunów, a zgłosowało ponad trzy tysiące rodziców. Tytuł „Super żłobków 2015” w kategorii żłobki publiczne otrzymały cztery placówki: Żłobek Nr 23 przy ul. Grzybowskiej 7 ze Śródmieścia, Żłobek Nr 31 przy ul. Motorowej 5 z Pragi-Południe,



Żłobek Nr 1 przy ul. Wiolnowej 9 z Ursynowa i Żłobek Nr 46 przy ul. Przybyszewskiego 70/72 z Bielan. Tytuł „Super żłobków 2015” w kategorii żłobki niepubliczne otrzymały trzy placówki, pierwsze miejsce zdobył Żłobek „Radosne Lata” z ul. Minerskiej 54 w Wawrze.

Rondo znajdujące się przy zbiegu ulic Poligonowej, Łatyczowskiej i Motorowej na Przyczółku Grochowskim nazwane zostało imieniem jednego z najsłynniejszych Żołnierzy Wyklętych – majora Zygmunta Szendzielarza „Łupaszki”. Upamiętnienie słynnego partyzanta było możliwe dzięki wystąpieniu Rady Dzielnicy Praga-Południe, wskutek którego Rada m.st. Warszawy uchwałą z 27 sierpnia br. nadała nazwę bezimiennemu rondu.

Urząd Statystyczny w Warszawie podał najnowsze dane o stolicy. Na ostatni dzień 2014 r. liczba ludności wyniosła 1 735 442 osoby. Ludność poniżej 25 lat stanowiła 22,3 proc. ogółu, a w wieku 65 lat i więcej – 18,6 proc. Bezrobocie na dzień 30 września br. wyniosło 3,7 proc.



Budowa nowego centrum muzyki dla Warszawy, skupionego wokół Orkiestry Sinfonia Varsovia, jest jednym z priorytetowych projektów Programu Rewitalizacji. 22 października br., podpisano umowę z architektem, która rozpoczyna proces projektowy tej ważnej inwestycji dla prawobrzeżnej Warszawy. Realizacja robót budowlanych planowana jest na cztery kolejne lata. Pierwszy etap robót będzie stanowiła rewitalizacja trzech zabytkowych budynków zlokalizowanych od strony ul. Grochowskiej. Taki harmonogram prac zapewni ciągłość pracy Orkiestry w trakcie realizacji inwestycji. W jej ramach przewidziana jest także kompleksowa rewitalizacja terenu zieleni, stworzenie ogrodu sztuk.

W Łazienkach Królewskich przez cały listopad (także 11 listopada w Święto Niepodległości) bezpłatnie udostępnione będą do zwiedzania Pałac na Wyspie

wraz z Królewską Galerią Obrazów, Stara Oranżeria z Królewską Galerią Rzeźby i Teatrem Królewskim oraz Pałac Myślewicki. „Bezpłatny listopad” odbędzie się także na Zamku Królewskim na Wawelu, Zamku Królewskim w Warszawie oraz Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie, które wraz z Muzeum Łazienki Królewskie tworzą cztery polskie rezydencje królewskie.

7 listopada br. w godzinach 9.00-13.00 w Zespole Szkół nr 5 im. S. Kisielewskiego przy ul. Szczawnickiej 1 organizowana jest po raz piąty zbiórka na rzecz zwierząt w schroniskach. Potrzebne są koce, posłania, ubranka zimowe, puszki, ryż, suchy pokarm, zabawki gumowe i pluszowe. Tego dnia wolontariuszki ze schroniska będą udzielały porad w sprawie adopcji zwierząt. Dary mogą być dostarczane również na portiernię w godzinach otwarcia szkoły.



Foto: C.Korkosz

Znane są już wyniki tegorocznych Europejskich Dni Ptaków. Najliczniej obserwowanym gatunkiem – zarówno w Polsce, jak i w całej Europie – był szpak. Polscy obserwatorzy zanotowali ponad 73 tysiące szpaków. W pierwszy weekend października 25 tysięcy osób z 41 krajów Europy wspólnie świętowało Europejskie Dni Ptaków i obserwowało ponad 4 miliony ptaków, które właśnie odbywają swoją coroczną wędrówkę na zimowiska. W Polsce blisko 3000 osób zanotowało aż 220 tysięcy ptaków ze 196 gatunków. Na kolejnych miejscach znalazły się czajka i krzyżówka.

Wiele emocji wśród mieszkańców Grochowa i uwag zgłoszonych m.in. przez naszych czytelników, budzi sprawa lokalizacji siedziby Fundacji Redukcji Szkód (pomoc narkomanom) przy ul. Grenadierów 34. Na nasze zapytanie do Urzędu Dzielnicy uzyskaliśmy informację, że w wyżej wymienionym lokalu będzie prowadzona tylko działalność biurowa. Do tematu wrócimy w kolejnym wydaniu „Mieszkańca”.

(ab) (um) (wm)

ZAPROSZENIA DLA MIESZKAŃCÓW

■ **Centrum Promocji Kultury dla Pragi-Południe, ul. Podskarbińska 2 – 6.11. godz. 18.00** – promocja książki Łukasza Kudlickiego „Stefan Melak. Strażnik pamięci Katynia”; **8.11. godz. 16.00** – „Piękna nasza Polska cała” koncert pieśni patriotycznych w wykonaniu Chóru Fundacji Wychowanków Harcmistrza Władysława Skoraczewskiego; wstęp wolny; **10.11. godz. 18.00** – spotkanie z podróżnikiem Sebastianem Bielakiem „The Last Frontier. Wyprawa życia na Alaskę”; **14.11. godz. 18.00** – koncert zespołu MAN-TRA, wstęp z zaproszeniami (do odbioru w CPK); **15.11. godz. 12.00** – „Na jesiennym liściu” – spektakl dla dzieci w wykonaniu artystów Agencji Dur-Moll; wstęp 5 zł.

■ **Klub Kultury „Gocław” (filia CPK) ul. Abrahama 10 – 9.11. godz. 19.00** – „Ladakh i Kaszmir” – spotkanie z cyklu „Pomysł na podróż”; w programie: pokaz zdjęć i prelekcja; wstęp wolny; **11.11. godz. 17.00** – koncert pieśni patriotycznych, towarzyszący obchodom Święta Niepodległości, z zaproszeniem publiczności do wspólnego śpiewania, wstęp wolny; **15.11. godz. 14.00 i 15.30** – „Przygody Małpki Malwinki”, wykonanie: Teatr Kuffer; wstęp – 6 zł, z Kartą Warszawianka – 5 zł, przedsprzedaż od 9.11.br.; **16.11. godz. 18.30** – otwarcie wystawy prac Krystyny Mąkoszy pt. „Od pokazu do obrazu”, wernisażowi towarzyszy minipokaz mody; wstęp wolny.

■ **Klub Kultury Seniora, ul. Pawlikowskiego 2 – 5.11. godz. 17.00-20.00** – wieczorek taneczny, prowadzenie: DJ Marcel, wstęp 5 zł; **8.11. „Sztuka Seniora Szuka II”** (bezpłatne zaproszenia do odbioru w KKS); **godz. 15.00-16.00** – „Recital malowany życiem”; **godz. 16.00-18.00** – uroczyste otwarcie wystawy; **9.11. godz. 18.00-19.30** – Zaduszki Jazkowe poświęcone pamięci Marzenny Koraszewskiej – Matki Centrum Promocji Kultury. Wystąpi Dixie Warsaw Jazzman (zaproszenia do odbioru w KKS 4.11.br.); **12.11. godz. 12.00-13.00** – „Życie codzienne warszawskiej kamienicy w XIX w.”; wstęp wolny; **godz. 14.00-15.00** – „Paolo Veronese – mistrz koloru”. Historia sztuki; wstęp wolny. **16.11. godz. 12.00-13.00** – „Paryż lata dwudzieste”. Dyskusyjny Klub Filmowy; wstęp wolny; **godz. 18.00-19.00** – Salon Kulturalny. Spotkanie z Anną Milewską, aktorką znaną m.in. z serialu „Złotopolscy”; wstęp 10 zł (predsprzedaż w KKS od 3.11.).

■ **Rondo Waszyngtona przy popiersiu I. J. Paderewskiego – 7.11. godz. 13.00** – spacer „Park Skaryszewski” organizowany przez Praską Ferajnę. Spacer nie są biletowane.

■ **Galeria Stalowa, ul. Stalowa – do 9.12.br.** – wystawa malarstwa Julity Malinowskiej „Pierwsza miłość – Nowe obrazy”.

■ **Dom Kultury „Zacisze”, ul. Błokowa 1 – 11.11. godz. 11.00** – Niepodległość w oczach dziecka. Bal przebierańców w strojach historycznych dla dzieci w wieku 4-11 lat.

■ **Dom Spotkań z Historią, ul. Karowa 20 – 5 i 12.11. – spotkania w Muzeum Narodowym w Warszawie, Al. Jerozolimskie 3, sala edukacyjna.** „Fotografowie Warszawy”. Zdjęcia Beyera, Fajansa i Brandla w kolekcji MNW. Spotkanie z Danutą Jackiewicz, kuratorem Zbiorów Ikonograficznych i Fotograficznych MNW, autorką albumów w serii „Fotografowie Warszawy”: Karol Beyer (1818–1877), Maksymilian Fajans (1825–1890) oraz najnowszego tytułu: Konrad Brandel (1838–1920). Wstęp wolny. Obowiązują zapisy w Dziale Edukacji Muzeum Narodowego w Warszawie od pon. do piątku w godz. 8.30-15.00; tel. (22) 621-10-31 wew. 246 lub (22) 629-50-60 lub mailowo: edukacja@mnw.art.pl.

■ **Dom Kultury Śródmieście, Scena na Smolnej, ul. Smolna 9 (wejście od Alei Jerozolimskich 2) – 9.11. godz. 19.00** – Piotr Kitrasiewicz „Apetyt na Melpomenę”. Promocja książki, oprawa muz.: duet gitarowy Michał Roman i Jakub Tobiasz; wstęp wolny; **10.11. godz. 12.00** – chór La Musica „Niepodległość”, koncert pieśni patriotycznych; wstęp wolny.

■ **Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie. „Jesień 2015 – cykl koncertów” – 22.11. godz. 17.00** – „Między dworkiem a pałacem”. Miejsce: Sala Biała. W programie: muzyka barokowa oraz Michała Kleofasa Ogińskiego z ilustracją taneczną. Bilety do kupienia w kasie na przedpolu (żółty domek) lub przez internet: www.bilety.wilanow-palac.pl.

■ **Muzeum Woli, oddział Muzeum Warszawy, ul. Srebrna 12** – wystawa z cyklu „Sala jednego eksponatu”. Wystawa czynna do 30.11.br.

■ **Pawilon kasowy dworca Warszawa-Ochota – 8.11. godz. 13.00** – spacer architektoniczny „Dworce Linii Średnicowej, OCH-ŚRÓ-PRA”. Wycieczka szlakiem dworców warszawskiej linii średnicowej.

■ **Wesoła Zielona, ul. Brata Alberta (przy pętli autobusu 216 przy Kamieniu Polskiej Organizacji Wojskowej w Zielonej) – 7.11. godz. 10.00** – Rajd rowerowy. Zakończenie Rajdu – ok. godz. 15.30. Atrakcje Rajdu: zwiedzanie Dworku „Milusin”, konkurs wiedzy historycznej, śpiewanie pieśni niepodległościowych, ognisko i poczęstunek.

Od 100 lat w Warszawie



Szanowni Państwo,

8 kwietnia 1916 roku Warszawa powiększyła się, dzięki przyłączeniu podmiejskich osiedli. W granicach Warszawy znalazły się Saska Kępa, Grochów i Goćław.

Rok 2016 będzie rokiem jubileuszowym.

Obchodzić będziemy 100-lecie tego historycznego wydarzenia.

Zapraszamy wszystkich mieszkańców, stowarzyszenia, fundacje i instytucje do współtworzenia programu obchodów Jubileuszu przez zgłaszanie pomysłów, propozycji wydarzeń kulturalnych, społecznych, sportowych, edukacyjnych oraz innych.

Prosimy o dołączenie propozycji miejsca realizacji, terminu, organizatorów, potrzeb technicznych oraz wysokości środków finansowych ze wskazaniem – w miarę możliwości – źródła finansowania i zaangażowania środków własnych.

Formularz zgłoszeniowy jest do pobrania na stronach internetowych wymienionych poniżej instytucji lub bezpośrednio w każdej z nich.

Uprzejmie prosimy o składanie do 16.11.2015 ofert mailem:

stulecie.pragapld@um.warszawa.pl,

pocztą tradycyjną lub osobiście pod adresami:



PROM Kultury Saską Kępą
ul. Brukselska 23, 03-973 Warszawa
tel. 22 277-08-03



Centrum Promocji Kultury
ul. Podskarbińska 2, 03-833 Warszawa
tel. 22 277-08-20



Biblioteka Publiczna
im. Zygmunta Jana Rumla
ul. Meissnera 5, 03-982 Warszawa
tel. (22) 671-04-51



Klub Kultury Goćław
ul. Abrahama 10, 03-982 Warszawa
tel. 22 671-94-79



Urząd Dzielnicy Praga-Południe
Wydział Kultury, Promocji i Sportu
ul. Grochowska 274, 03-841 Warszawa
tel. 22 443-54-69
stulecie.pragapld@um.warszawa.pl



Marian Kociniak

czas wojny i okupacji. Pan Marian urodził się bowiem w 1936 roku na warszawskim Mokotowie. – *Pierwsze wspomnienia z dzieciństwa? Koszmar okupacji. Pamiętam Niemców, którzy szli zmiotaczami ognia i podpalali wszystkie domy na Dolnym Mokotowie, gdzie mieszkaliśmy... Tego się nie zapomina! Miałem wtedy 6 lat. A kiedy nasz dom już się palił, z rodzeństwem i rodzicami ruszyliśmy w kierunku Pyr. Ojciec w takiej starej cegielni znalazł tam dla nas schronienie. Spaliliśmy na słomie, koczowaliśmy tak przynajmniej przez rok, do wyzwolenia Warszawy. Przeżyliśmy tam straszną zimę, straszną biedę. Chodziło po nas tysiące wszy. Miałem na głowie krwawy czerep, nie było lekarstw, matka zrywała mi go – zdradził aktor.*

Dorastał. Nauczycielka ubłagała jego rodziców, aby pozwolili mu zdawać do technikum lotniczego. I dobrze się stało, bo to właśnie tam zakochał się w aktorstwie. Zapisał się do kółka teatralnego i pokłkował bakcyła. Zagrał Papkina w przedstawieniu kółka dramatycznego i postanowił iść w tym kierunku. Trafił do warszawskiej PWST. Był uczniem samego Ludwika Sempolińskiego. Po wojnie ukończył uczelnię.

– *Rodzice byli wzruszeni. Kiedy zobaczyli mnie na scenie, podczas spektakli dyplomowych czy podczas*

przedstawienia teatralnego, grałem w „Testamencie psa” w reżyserii Swinarskiego. Matula się popłakała, ojciec też... – opowiadał.

Na scenie zadebiutował przed ukończeniem studiów u Jerzego Markuszewskiego w programie składanym „Esmeralda, czyli baśń...”. Grając czuł się jak ryba w wodzie i to pewnie dlatego zaczął występować w warszawskim Teatrze Ateneum, w którym gra do dziś.

W filmie również błyszczał. Zadebiutował w 1960 roku epizodem u Andrzeja Wajdy w „Niewinnych czarodziejach”. A już dwa lata później natrafił na poważniejsze wyzwania. Wystąpił w pierwszoplanowej roli w Pawła Komorowskiego. Pan Marian zagrał młodego komandosa Grzegorza Wareckiego w filmie „Czerwone berety”. Jego kariera nabierała rozpędu z dnia na dzień. Był wszechstronnie uzdolniony. Występował również w popularnych spektaklach kabaretowych. Ale i tak największą popularność przyniosła mu rola Francka Dolasa w trzyzęściowej komedii Tadeusza Chmielewskiego „Jak rozpętałem II wojnę światową”.

Praca to jednak nie wszystko. Pan Marian Kociniak zawsze miał tego świadomość. I na szczęście nigdy nie musiał wybierać między pracą, a życiem rodzinnym. Dlatego uważa się za człowieka

spełnionego nie tylko pod względem świetnych kreacji aktorskich. Aktor od lat ma wspaniałą żonę. Jak sam przyznaje jest jego największym przyjacielem i osobą, bez której nie wyobraża sobie życia. Mieszkają sobie spokojnie na warszawskiej Saskiej Kępie.

– *Gdyby nie Grażyna, to bym nie żył. To znaczy chyba wszystko. Ona o wszystko dba. Ona dba, żebym się nie rozżył, ona dba, żebym się nie rozpił. Całe życie walczy z moimi papierochami. Jest moim cenzorem najlepszym; ona mi mówi, co sknociłem; ona mówi mi, co zagrałem dobrze. Ja jej słucham, we wszystkim jej słucham, no w domu nie za bardzo... – wyznał z rozbijającą szczerością Marian Kociniak.*

Lecz jego rodzina to nie tylko żona. Aktor ma również dwójkę dzieci i czwórkę wnucząt. Wszyscy mogą na siebie liczyć. Dbają o dobre relacje. Starają się spędzać ze sobą jak najwięcej czasu. I aby było to możliwe, pan Marian kupił domek letniskowy na Kurpiach. To ich oaza spokoju. Aktor kocha w nim spędzać czas. Mieszka tam od wiosny do jesieni. Trudy dojazdów do Warszawy wynagradza mu cisza, spokój i obcowanie z przyrodą.

– *Małkówka nie jest dla wszystkich. Tu mogą przyjeżdżać ludzie, którzy lubią się bawić, lubią się napić kieliszek dobrej starówki, i mają dobry charakter.*

Menda żadna tu nie wejdzie – mówi pan Marian.

Pan Marian cieszy się swoim życiem. Niczego więcej nie trzeba mu do szczęścia. Pieniądzy wystarczy mu na rodzinę, na wnuki, na dzieci. Ma śliczny azyl na Saskiej Kępie i dom na wsi, który sam zaprojektował. W wolnych chwilach ogląda bociany, robi sesje karciane. Odwiedzają go koledzy, pitrasi im mięsowa na grillu, a potem grają sobie w karty, gadają, wspominają. Jedyne o co prosi, to zdrowie. Bo właśnie tego aktorowi ostatnio zabrakło.

Od wielu lat zmaga się z chorobą jelita. Przeszedł nawet operację. Doszedł po zabiegu do siebie, ale ostatnio pojawiły się problemy z chodzeniem. Jednak mimo tych uporczywych dolegliwości, aktor stara się utrzymać formę i życiowy optymizm.

– *Ledwie powłóczę nogami... Bolą mnie stopy, palce. Mam świadomość, że ani lekarze, ani lekarstwa nie są w stanie mi już pomóc. Medycyna tu nie pomoże, to starczy zmiany – tłumaczy popularny aktor.*

Nie poddaje się jednak przeciwnościom losu, bo wie, że ma po co i dla kogo żyć.

– *W każdej sytuacji stresowej, a takich nie brakuje w naszym zawodzie, potrafi skupić się i wyjść na scenę, jakby w ogóle się nie denerwował. Najważniejsze jest to, że taki stan udziela się i nam, jego kolegom – mówi o Marianie Wiesław Gołas.*

Nic dodać, nic ująć. Bo nie metryka jest ważna, ale to, żeby iść przez życie z uśmiechem na twarzy.

(ad)

Aktor tajemnica. To możliwe? Tak. Przez ponad 50 lat pracy zawodowej Marian Kociniak nie udzielał wywiadów. Od początku swojej bogatej kariery artystycznej, na którą składa się ponad 150 ról teatralnych, 80 ról w Teatrze Telewizji i dziesiątki ról filmowych i kabaretowych, stronił od mediów. I przez lata był w tym konsekwentny.

– *Nie lubi mówić o sobie. Zawsze powtarza, że wszystko, co chce przekazać publiczności można wyczytać z jego ról – mówi o artyście żona aktora Grażyna Kociniak.*

Dopiero z okazji jubile-

uszu pięćdziesięciolecia pracy artystycznej, aktor otworzył się przed fanami. I dzięki temu poznaliśmy jego losy. Dowiedzieliśmy się, że nie miał najłatwiejszego dzieciństwa, gdyż przypadło one na

REKLAMA

REKLAMA

Szklta progresywne
Varilux Essilor
nawet do - 65%



Salon optyczny **galena widzenia**

Pasaż Czerwona Torebka
ul. Magiczna 4, 03-289 Warszawa
tel. +48 537 071 111

www.galeriawidzenia.com
www.facebook.com/GaleriaWidzenia

RADIO
arszawa
106,2 FM

OPTYK
ul. Siennicka 3
tel. 810-28-18
POLECA:

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

pon.-pt. w godz. 11.00–18.00

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

AGENCJA MIKROL NIERUCHOMOŚCI

- MIESZKANIA DEVELOPERSKIE
- ✓ ponad 100 inwestycji
- ✓ PROWIZJA 0%
- ✓ KUPNO-SPRZEDAŻ-WYNAJEM
- ✓ rynek wtórny
- Pomoc finansowa, prawna, MdM

ul. Jarocińska 17
tel. (22) 879-79-13
www.nieruchomosci-mikrol.pl

NAPRAWA

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

Serwis gwarancyjny firm
BRAVO - ADA, LIBELLA, MPM PRODUCT

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

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

KORTY TENISOWE

Ognisko TKKF
„Olszynka Grochowska”
ul. Osowska 15,
tel. 22 610-65-23
zaprasza codziennie
w godz. 7:00–22:00

- nauka dla dzieci i dorosłych
- challenge
- turnieje

www.tenis-olszynka.pl
**PRZYJMujemy ZAPISY
NA ABONAMENTY
NA SEZON ZIMOWY!**

Szafy wewnętrzne

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

PROMOCJA
od 650zł*

Dla naszych klientów

- montaż
- projekt zabudowy
- doradztwo
- wycena
- dojazd
- ponad 120 kolorów

Wys. 180cm
szer. 80cm
głęb. 62cm

*Cena uzależniona od wyposażenia i użytych materiałów

Wybieramy „Zacnych Mieszkańców”

Do naszej redakcji ciągle napływają zgłoszenia w plebiscycie „Zacny Mieszkaniec”, którego czwartą edycję organizujemy przy okazji naszego Jubileuszu 25.lecia. Dlatego zdecydowaliśmy o wydłużeniu terminu przyjmowania zgłoszeń...

Część kandydatów w plebiscycie „Zacny Mieszkaniec”, których zaproponowali nam Czytelnicy prezentowaliśmy w przedostatnim „Mieszkańcu”. Dzisiaj kontynuujemy tę prezentację i wyjawiamy kogo jesz-

„twórców” jest bardzo dobrze postrzegana i ceniona przez lokalną społeczność. Czytelnicy „Mieszkańca” zgłosili do plebiscytu m.in. aktorów Magdalenę Rózczkę, Emila Karewicz, Romana Kłosowskiego,

Dzikowski, styliści (Karolina Malinowska), tancerze i choreografowie (Adriana Goulart-Kosmacka). Czytelnicy zgłosili również animatorkę kultury Barbarę Wizimirską, prezesa Fundacji „Między nami” Dorotę

do nas z opóźnieniem (choćby za pośrednictwem Poczty Polskiej). Kolejną porcję mieszkańców proponowanych przez Czytelników przedstawimy w następnym wydaniu „Mieszkańca”.

A skoro już mowa o laureatach, to warto przypomnieć, kim byli wyróżnieni w poprzednich edycjach. Plebiscyt po raz pierwszy przeprowadziliśmy przy okazji jubileuszu 5.lecia. Wtedy „Zacnymi Mieszkańcami” zostali: poetka Agnieszka Osiecka, satyryk Tadeusz Drozda, ortopeda prof. Wojciech Maria Kuś, aktor Henryk Machalica i kolarz Ryszard Szurkowski. W kolejnej edycji w 2001 roku „Zacnymi Mieszkańcami” wybrani zostali ks. prałat Krzysztof Jackowski, aktor Zygmunt Kęstowicz, olimpijczyk Zenon Nowosz.

W ostatniej edycji plebiscytu, w roku 2011, Czytelnicy zdecydowali, że tytuł „Zacnego Mieszkańca” otrzymali: judoczka Wanda Piotrowska, samorządowiec Ryszard Kalkhoff, dziennikarz Tomasz Łysiak, aktor i reżyser Wojciech Malajkat oraz ks. infułat Stanisław Rawski.

Redakcja

Zachęcamy Czytelników do udziału w plebiscycie, tym bardziej, że dla aktywnych przewidziane są nagrody niespodzianki.



fot. archiwum

cze Czytelnicy chcieliby widzieć w gronie laureatów plebiscytu... Są to osoby znane, lubiane i cenione.

Nadal najliczniejszą grupę zgłoszonych stanowią ludzie kultury i sztuki. Nie jest to dla nas zaskoczeniem, gdyż od zawsze rola

Wojciecha Pokorę i Annę Muchę. Nie brak wśród zgłoszonych muzyków i piosenkarzy (Czesław Moził, Halina Młynkowa, Irena Santor, Ania Rusowicz). Swoich przedstawicieli mają również inne wolne zawody, jak pisarze (Krzysztof

Wardyńska, nauczycielkę i sasko-kępską działaczkę (PTTK, TPW) Danutę Końszak oraz ks. Krzysztofa Ukleję, proboszcza parafii przy placu Szembeka.

Jak wspomnieliśmy we wstępie nadal czekamy na zgłoszenia, które „spływają”

Pędzelkiem MIESZKAŃCA

— Jacek Frankowski



LEKCJA HISTORII

11 listopada to okazja, aby uczestniczyć w ciekawej i oryginalnej lekcji historii. Ulicami Warszawy przemarszerują żołnierze w mundurach z okresu różnych powstań i wojen.

W Święto Niepodległości, po uroczystościach przed Grobem Nieznanego Żołnierza, z pl. Piłsudskiego wyruszy defilada historyczna, w której przemarszeruje 414 rekonstruktorów w mundurach m.in. powstańców listopadowych, Polskiej Organizacji Wojskowej z 1918 r., armii ochotniczej z 1920 r., szwadronu kolarzy, Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie, powstańców warszawskich, Wileńskiej Brygady AK, oddziału Dywersja i Sabotaż Kobiet. Około godz.

13.00 rekonstruktorzy ruszą z pl. Piłsudskiego, dalej przejdą ul. Królewską, Krakowskim Przedmieściem, Nowym Światem, Al. Jerozolimskimi do Muzeum Wojska Polskiego, gdzie odbędzie się piknik.

Traktem Królewskim przejadą m.in. takie pojazdy jak: Austin-Putilow „Poznańczyk”, motor M 72, Gaz 67 Czapajew, Zis 5, motocykl Royal Enfield, samochód z karabinem maszynowym 20 mm z lawetą, samochód pancerny, Jeep Willys. (ab)

REKLAMA

OGŁOSZENIE

Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej „Ostrobramska” z siedzibą w Warszawie, ul. Tarnowiecka 7 informuje, że w dniu **19.11.2015r.** odbędzie się pisemny przetarg na ustanowienie praw odrębnej własności wraz z wieczystym użytkowaniem gruntu dla lokali mieszkalnych położonych w Warszawie przy ulicach:

- Komorska 4 m 255 – pow. użyt. – 35,80 m² lokal składa się z: 1-go pokoju, ciemnej kuchni, piętro XII.**
Cena wywoławcza – 224.500,00 zł,
- Ostrobramska 84 m 50 – pow. użyt. – 60,80 m² – lokal składa się z: 3-ch pokoi, widnej kuchni, łazienki, wc i przedpokoju, piętro V.**
Cena wywoławcza – 315.400,00 zł.

WARUNKIEM UCZESTNICTWA W PRZETARGU JEST:

- złożenie pisemnych ofert zawierających proponowaną cenę oraz sposób jej wniesienia,
- zobowiązanie do złożenia deklaracji członkowskiej, jeżeli uczestnik przetargu nie jest członkiem Spółdzielni,
- wniesienie wadium w wysokości – 1.000 zł** na konto Spółdzielni,

Nr konta 43 1020 1097 0000 7602 0091 9647
(dowód wpłaty należy dołączyć do oferty)
- złożenie zobowiązania o przyjęciu lokalu w obecnym stanie technicznym,
- inne warunki określone regulaminem przetargów, zamieszczonym na stronie internetowej Spółdzielni – smo.waw.pl

Oferty można składać w terminie do dnia **18.11.2015r. do godz. 12⁰⁰.**

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podawania przyczyn.

Szczegółowe informacje na temat warunków przetargu i obowiązującego regulaminu można uzyskać pod nr tel. (22) 612-51-39 lub na stronie internetowej Spółdzielni: smo.waw.pl

Lokal można oglądać po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym pod nr (22) 612-56-66.

Zarząd Spółdzielni

RADA I ZARZĄD DZIELNICY PRAGA-PÓŁNOC M.ST. WARSZAWY ORAZ AKCJA KATOLICKA



ZAPRASZAJĄ NA UROCZYSTOŚĆ
ZWIĄZANĄ Z OBCHODAMI
221. ROCZNICY RZEZI PRAGI,
KTÓRA ODBĘDZIE SIĘ 4 LISTOPADA
2015 ROKU O GODZ. 17.00
W KATEDRZE ŚW. MICHAŁA ARCHANIOLA
I ŚW. FLORIANA MĘCZENNIKA
W WARSZAWIE, PRZY UL. FLORIAŃSKIEJ 3

W PROGRAMIE:

KONCERT PATRIOTYCZNY PT. „OBRONA PRAGI 1794”
W WYKONANIU ZESPOŁU KAMERALNEGO,
DARIUSZ GÓRSKI – BARYTON, OPERA KAMERALNA
RECYTACJE POEZJI ADAMA MICKIEWICZA, MARII KONOPNICKIEJ, JAKUBA JASIŃSKIEGO
I JANA PAWEŁA II – TERESA SIEWIERSKA, RYSZARD BACCARELLI
WARTA HONOROWA – STOWARZYSZENIE REGIMENTÓW
I PUŁKÓW POLSKICH 1717-1831 „ARSENAL”
WYSTAWA MALARSTWA JÓZEFA JUSZCZYKA NAWIĄZUJĄCA DO WYDARZEŃ 1794 ROKU:
PT. „POWITANIE OJCZYZNY”

MSZA ŚW. W INTENCJI POMORDOWANYCH
CELEBROWANA PRZEZ ABP. HENRYKA HOSERA

PRZEMARSZ I ZŁOŻENIE WIEŃCÓW POD KRZYŻEM POŚWIĘCONYM OFIAROM RZEZI PRAGI



ALEKSANDER ORŁOWSKI „RZEŹ PRAGI”, FUNDACJA CZARTORYSKICH



ŚMIESZKANIEC

Dzień ślubu. Pan młody zwraca się do swoje-go seniora rodu:
- Jaką najważniejszą radę możesz mi dać na nową drogę życia, dziadku?
- Chyba tylko taką: żonaty mężczyzna powinien szybko zapo-minać o własnych błędach. Przecież nie ma sensu, żeby dwie osoby pamiętały o tym samym...

Rozmowa żonatych przy piwie:
- Wiesz, stary, życie mnie nauczyło, że żona kolegi jest za-wsze lepsza, niż kolega żony.

- Tato, czy to prawda, że kobiety to słaba płeć?
- Słaba?! Akurat! Tylko spróbuj w nocy przeciągnąć koldrę na swoją stronę!

Matka robi awanturę synowi:
- Co za wstyd! Jak mogłeś wybrać się do klubu ze striptizem! To obrzydliwe! Ty, mój syn, widziałeś rzeczy, których nie powinienes oglądać!
- Z tym akurat się zgodzę - z przekonaniem mówi chłopak.
- Widziałem tam ojca.

Wesoły Romek



WARTO WIEDZIEĆ

Jesień, to ziemniaki. Kiedyś - wykopki, palenie łetów na polu i kartofle, pieczone w gorącym popiele, gdy dym nisko snuł się nad pustym kartofliskiem. Ale kiedyś było inaczej! Na polskich polach pojawiły się dopiero w XIX wieku, a dziś każdy statystyczny człowiek zjada ich przeciętnie ponad 30 kg rocznie. To około 3 kg na miesiąc! Myślicie, że przodujemy w produkcji ziemniaków? Nie, najwięcej jest ich w Chinach - sezon 2014/2015 to zbiory rzędu 101 mln ton, o 5% więcej, niż w poprzednim roku. Mawia się tam, że „ziemniaki mogą uczynić bogaczem ze zwykłych ludzi”. Podczas 9. Światowego Kongresu Ziemniaka w Pekinie zachwalano lody i ciasteczka czekoladowe z ziemniaków! Przeciętny kartofelek ma około 69-84 kcal/100 g (im późniejsze tym więcej) i warto gotować go na parze lub piec, by nie tracił cennych wartości, zwłaszcza prozdrowotnych potasu i magnezu. Jest zasadotwórczy, więc świetnie sprawdzi się z produktami zakwaszającymi, na przykład mięsem. W Biesiekierzu (zachodniopomorskie) znajduje się okazały (wys. 9 m) pomnik ziemniaka!

Ciekawska



RADY CIOTKI AGATY

Ziemniaki dla smaku, dla zdro-wia, dla domu i dla urody!

* Utlucz ugotowanego bez soli ziemniaka, do letniego dodaj surowe żółtko oraz tyle cie-płego mleka, by uzyskać kon-systencję papki. To doskonała maseczka na dłonie - stają się delikatne, miękkie i odświeżone!
* Ciepłego ziemniaka z mlekiem nałóż na twarz i dekolt, przy-kryj wilgotną gazą, po 20 min. zmyj letnią wodą.
* Skóra tłusta i błyszcząca? Pomoże puree letnie ziemnia-czane bez soli, z odrobiną mle-ka i soku cytrynowego. Nakła-dać letnie!
* Tłusta i zanieczyszczona cera - prosta maseczka ze starte-go surowego ziemniaka. Nakła-dana na leżąc, po 15 minutach już daje efekty. Uwaga! Każdą maseczkę powtarzaj co kilka dni, by utrwalił jej działanie!
Dla domu: woda po gotowaniu ziemniaków bez soli jest świet-na do podlewania kwiatków, a ta z solą do mycia powierzch-ni pokrytych linoleum. Dobrze czyścić sztuczne stalowe i srebr-ne - potem trzeba oplukać w zimnej wodzie i wytrzeć do sucha. Surowe, tarte ziemniaki przywracają blask kryształów, luster, szkła.

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

ZAJRZYJMY DO KUCHNI

ZIEMNIAKI SĄ NAJLEPSZE, GDY SĄ MŁODE ALBO TERAZ, GDY ŚWIEŻO WYKOPANE. TANIE, ZDROWE, POŻYWNE.



❏ ZAPIEKANE: podduś na maśle pół kilo świeżych grzybów krojonych w plastry, po chwili dodaj łyżkę koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, pół szklanki kwaśnej śmietany. Na drugiej patelni zrumień pokrojone w plastry pół kilo lekko posolonych, obranych ziemniaków z dwiema średnimi lub trzema niedużymi ce-bulami krojonymi w plastry, leciutko oprószonymi 1/2 łyżeczki cukru. Żaroodporny gar-nek wysmaruj masłem, włóż warstwę gorących ziemniaków z cebulą, na to grzyby, na wierzch znowu ziemniaki. Zalej 1/2 szklanki śmietany 18%, ewentualnie rozcieńczonej nieco wodą, zapiekaj do zrumienienia (około 20 minut).

❏ Z JAJEM: ziemniaki obierz, pokrój wzdłuż na ósemki, ugotuj na miękko w osolo-nej wodzie. Przygotuj też drobne różyczki brokuła i kalafiora, ugotowane na półmiętko w wodzie pół na pół z mlekiem. Przygotuj jajo sadzone na maśle, podawaj z ziemniaka-mi i brokułami z kalafiolem, polanymi masłem spod smażenia jajka.

❏ ZE SZPINAKIEM: zmiksuj ziemniaki ugotowane z marchewką w proporcji 4:1, dodając surowe jajo, odrobinę mąki pszennej, kremową śmietankę, sól i pieprz, by otrzymać gęstą masę. Szpinak posiekaj drobno, gotuj przez minutę w osolonym wrzątku, odcedź, ostudź, rozetrzyj z czosnkiem, białym serem do smaku i 2-3 łyżkami masy ziemniacza-nej. Wysmarowaną tłuszczem i obsypaną tartą bułką formę (lub małe, „jednoosobo-we” foremki) wypełnij w 1/3 masą ziemniaczaną, dodaj masę szpinakową, a na wierzch - znowu ziemniaczaną. Piecz ok. 40 min. w średnio gorącym piekarniku (by nie przypa-lić), aż wierzch się zarumieni.

❏ Z WĘDZONĄ RYBĄ: ziemniaki obierz, pokrój w plastry, ugotuj w dużej ilości osolonej wody. Dwie cebule pokrój w cienkie półplasterki, zalej wrzątkiem z solą i łyżeczką cukru, po 3 minutach odcedź i lekko skrop octem jabłkowym lub cytryną, niech godzinę poleży. W salaterce wymieszaj cząstki obranej z ości, wędzonej makreli lub pstrąga, ostudzone ziemniaki, cebulę, dodaj pierz i sól oraz majonez, wymieszany pół na pół z gęstym jogur-tem. Zamiast jogurtu można skropić oliwą, ale wówczas warto dodać 2-3 łyżki kaparów lub siekane korniszonki.

Pyszna Józia

H O R O S K O P

Baran 21.03-21.04 ♈
Zwalcz wrodzone lenistwo i wstań z kanapy. Je-sień staraj się spędzić bardzo aktywnie. Mimo niepogody unikaj beczynności, bo to pierwszy krok do listopadowej depresji. Samotni mają teraz dużą szansę na poznanie nowych osób. Warto otworzyć się na świat i wpuścić trochę ciepła do swojego serca. Czas na miłosne rewolucje!

Byk 22.04-21.05 ♉
Nie bój się poprosić o pomoc. Trudne chwile należy przeżyć w gronie bliskich. Wykaż się cier-pliwością, niektórych przeszkód nie da się prze-skoczyć. Staraj się także unikać stresu, który źle wpływa na serce. Zmień swoje nawyki żywienio-we, gdyż możesz mieć kłopoty z żołądkiem. War-to zrobić badania.

Bliznięta 22.05-21.06 ♊
Uważaj na gardło, jesienna niepogoda sprzyja licznym chorobom. Wyjmij z szafy ciepłe swetry. Lepiej ubrać się „na cebulkę” i mieć z czego roz-bierać niż drzeć z zimna. Twoja obecność w pracy będzie wyjątkowo ważna, gdyż czekają cię duże zmiany. Może podwyżka, na którą tak długo cze-kałeś? Bądź optymistą i nie daj się chandrze!

Rak 22.06-22.07 ♋
To dobry czas na zarabianie pieniędzy. Może war-to otworzyć własny biznes i rozwinąć skrzydła? Wykorzystaj w pozytywny sposób swoje znajo-mości. Nie zmarnuj dobrej passy w interesach. Uważaj jedynie na tzw. „życziwych”. Wchodze-nie w spółki z niepewnymi osobami może się źle skończyć. Przystopuj z flirtami i romansami, mogą niepotrzebnie cię rozpraszać.

Lew 23.07-23.08 ♌
Zajmij się swoimi sprawami, ale nie nastawiaj się na większe osiągnięcia. Będziesz musiał nadrobić jakieś zaległości i uporządkować kilka spraw. Nie wpadaj w popłoch, bo zaczniesz popelniać błędy. Po kolei, systematycznie załatwaj jedną sprawę po drugiej - to jedyna skuteczna metoda. Nie spóźniaj się na spotkania, nie przekraczaj nazwisk i nazw, bo to robi fatalne wrażenie.

Panna 24.08-23.09 ♍
Bądź miły dla współpracowników. Negatywne emocje mogą wpłynąć na twój wizerunek i zоста-niesz źle odebrany przez kolegów. Mniej egoizmu! Twoja próżność może być męcząca dla otoczenia. Pamiętaj także o uśmiechu, dzięki niemu rozładujes niepotrzebne napięcie i oczarujesz innych. Znajdź także trochę czasu dla bliskiej osoby, która bardzo za tobą tęskni.

Waga 24.09-23.10 ♎
Równowaga jest ważna we wszystkim. Nie traktuj pracy jako instytucji ważniejszej niż rodzina. Tylko dzięki jej wsparciu dojdiesz do długiego wyczekiwa-nego celu. Nie poddawaj się, nawet jeśli zabraknie ci wiary w siebie. Listopad to dobry czas na prze-myślenia, większość twoich decyzji będzie trafna. Pamiętaj o wypoczynku po ciężkim dniu w pracy.

Skorpion 24.10-23.11 ♏
Wykorzystaj każdą okazję, która pozwoli ci się wy-kazać. Postaw na swoje talenty i samorealizację. Nigdy nie jest za późno na naukę. Może warto zapisać się na jakiś kurs? Jesienią nie zabraknie ci twórczych pomysłów, ale krótkie chwile odpoc-zynku zwiększą twoją wydajność. Uważaj na uczucia, bo możesz łatwo wplątać się w beznadziejną sytuację.

Strzelec 24.11-22.12 ♐
Gwiazdy zwiastują dla ciebie dobrą nowinę. Sy-tuacja w twoim życiu osobistym wreszcie się po-prawia! Pamiętaj o dobrej współpracy, a stosunki z otoczeniem sprawią ci wiele radości. Masz wystar-czająco dużo energii, aby podbić świat, lecz tobie wystarczy tylko serce ukochanej osoby. Bądź ro-mantyczny, a czekają cię namiętne chwile.

Koziorożec 23.12-20.01 ♑
Jesienią zwróć uwagę na swoje zdrowie. Oszczę-dzaj kręgosłup i nie bierz zbyt dużo na swoje bar-ki. W pracy umocnij swoją pozycję zawodową. Nie bój się klótni z szefem, jeśli wiesz, że nie ma racji. Walcz o swoje! Pozytywny wpływ Gwiazd da ci dużo siły i vitalności. Wykorzystaj je, aby wpro-wadzić zmiany w swoim życiu. Nie bój się i „pre-mebluj” swoje życie!

Wodnik 21.01-19.02 ♒
Ponura, deszczowa aura nie sprzyja Wodnikom, dlatego w listopadzie osoby spod tego znaku powinny zadbać o dużą dawkę relaksu. Pamiętaj o wystarczającej ilości snu, jego niedobór znacznie osłabia odporność i koncentrację. Uważaj w pracy, twoje słowa mogą wyprowadzić szefa z równowa-gi. Przyłóż się do obowiązków i nie kwestionuj po-leceń kierownika. Czasem coś irracjonalnego ma więcej sensu niż ci się wydaje.

Ryby 20.02-20.03 ♓
Poszukaj nowych źródeł inspiracji i dobrze spożytkuj swój nadmiar energii. Jeśli czujesz, że powinienes coś zrobić, posłuchaj głosu serca. Wybierając się jednak na długi spacer, pamiętaj o ciepłym szalik. Twój organizm będzie teraz lekko osłabiony. Nie patrz oczami, lecz słuchaj sercem. Jeśli twój wewnętrzny głos mówi, że warto z kimś porozmawiać - posłuchaj się go!

MERLIN

Krzyżówka Mieszkańca Nr 21

zna się na dioptriach	starożytny urzędnik sądowy	reto-ryczne		ozdobny dywanik na ścianę	część seta		blaszko-waty mineral	sąsiad Afaga-nistanu		obraca-jące się ciało	gobelin Abaka-nowicz
			5		półpaszożył drzew wylewnica						7
komplet przykazań		nerwowy grymas cyganek			krzew na dziewicze wianki					żeglugowy znak na-wigacyjny	
						świętość Mekki					
napój z chiną					obracak zasila Wisłę						
na polu pod śniegiem							ofiara na zbożny cel	zasila Wołgę			
				Astrid, autorka książek o Pippi							
ser trójkątne	Winrich von, mistrz krzyżacki	10	jed. kąta płaskiego	sól z żelazem	2				nadludzki wysiłek		rodzaj skóry
firma-ment		nazwa litera x		zwój tkaniny lub papieru	sąsiad radonu					dofi-nansowa-nie	
						satelita Saturna					
					6	8					
jarzyny w occie					kręty pomost statku				klepisko w stodo-le		4
pobożna pieśń					adonis				stolica Japonii		
pustynia w Chinach		państwo w Afryce				wyde-chowa		nie wracał ranki i wieczory			
		czumiza					3	ślubna	1		Tomasz, filomata
				środek wybie-lający				twór pacy-karza			
pośrednik handlowy								prorocze widzenie			
Ludwik, poeta											
				profesja z toporem				jego stolicą Maskat			

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 10 utworzą końcowe hasło - przysłowie ludowe.

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

Rozwiązanie należy przysłać pod adresem redakcji w terminie 7 dni od daty ukazania się gazety. Rozwiązanie krzyżówki nr 19/2015: „Jak makiem zasiał”. Album książkowy wylosował p. Hanusz Gross z Warszawy. Po odbiór zaprasza-my do redakcji (z dowodem tożsamości) do 13 listopada br.

Szkoła niezwykłego patrona Czym żyje kraj...

Szkoła Podstawowa nr 143 im. Stefana Starzyńskiego w tym roku obchodzi jubileusz 70-lecia istnienia. Z tej okazji pod koniec października w placówce odbyła się wyjątkowo miła uroczystość, którą uświetniło swoją obecnością wielu dostojnych gości.

Impreza rozpoczęła się od złożenia kwiatów przez zaproszone delegacje pod

nauczycielskich związków zawodowych, emerytowani nauczyciele i absolwenci.



pomnikiem patrona szkoły, który znajduje się przed budynkiem. Po powrocie wspólnie odśpiewano hymn państwowy oraz szkolny. Następnie dyrektor SP nr 143 Krystyna Jakubowska powitała dostojnych gości, wśród których znaleźli się m.in. wojewoda mazowiecki Jacek Kozłowski, zastępca prezydenta Warszawy Włodzimierz Paszyński, mazowiecki kurator oświaty Dorota Sokołowska, reprezentacja dzielnicy Praga-Południe na czele z zastępcą burmistrza Jarosławem Karczem, dyrektorzy południowopraczkich szkół oraz tych szkolnych placówek, których patronem jest Stefan Starzyński, przedstawiciele

Po powitaniu głos zabrali zaproszeni goście. Pod adresem szkoły, kadry pedagogicznej i uczniów padło wiele ciepłych i serdecznych słów oraz gratulacji z okazji jubileuszu.

– Dziękuję za zaproszenie i cieszę się, że tu jestem. Jestem tu, aby razem z Wami złożyć kwiaty pod pomnikiem Stefana Starzyńskiego, prezydenta Warszawy, który zasłynął nie tylko dowodzeniem i obroną, ale także wizjonerstwem koncepcji wielkiej Warszawy, które nawet dziś w niektórych elementach się ziszcza. To dobrze, że jest taka szkoła, która myśli i pamięta o prezydencie Starzyńskim i innych prezydentach Warszawy oraz pielęgnuje

przeszłość stolicy w swoim przesłaniu kierowanych do kolejnych pokoleń młodych warszawiaków – podkreślił wojewoda Jacek Kozłowski.

Zastępca burmistrza Jarosław Karcz nadmieniał, że jest tu częstym gościem i przychodzi tu z wielką radością, bo ta szkoła ma szczególny klimat. – Przychodzą tu też kolejne pokolenia. Wszyscy pracują na to, aby była to szkoła sukcesu, rozumianego w sposób szeroki. Nie zdarzyłoby się nic w tej szkole, gdyby nie zaangażowanie pani dyrektor, wszystkich nauczycieli i pracowników szkoły, ale również rodziców. A to jest bardzo ważne – stwierdził. – Życzę, aby ta szkoła była zawsze szkołą,



która dąży do przyszłości, ale nie zapomina o tradycji i o tym, co już było.

Ważnym punktem uroczystości było wbiecie przez zaproszonych gości pamiątkowych gwoździ w drzewiec sztandaru.

Przypomnijmy: Szkoła Podstawowa nr 143 powstała we wrześniu 1945 roku. Jej pierwszą kierowniczką była Halina Borkowska-Sadowska, przedwojenna współpracownica Stefana Starzyńskiego. Na początku szkoła mieściła się w prywatnym budynku przy ulicy Saskiej 103 i dopiero w latach 1963/64 przeniosła się do obecnego budynku przy Alei Stanów Zjednoczonych 27. Rokrocznie szkoła obchodzi dzień swojego patrona. W 2008 roku przed budynkiem stanął pomnik Stefana Starzyńskiego, przeniesiony z Ogrodu Saskiego. Placówka zmienia się i dosłownie pięknieje z dnia na dzień. Obecnie w szkole funkcjonują dwie nowoczesne sale komputerowe,

pracownia języków obcych oraz biblioteka szkolna.

Anna Krzesińska



Stolicę w parlamencie reprezentować będzie więc 8 posłów PiS (Jarosław Kaczyński, Mariusz Kamiński, Małgorzata Gosiewska, Artur Górski, Jarosław Krajewski, Ewa Tomaszewska, Małgorzata Wypych i Paweł Lisiecki). PO ma 7 posłów (Ewa Kopacz, Andrzej Halicki, Joanna Kluzik-Rostkowska, Joanna Fabisiak, Marcin Świąciecki, Michał Szczerba, Roman Kosecki). KUKIZ 15 wprowadził dwóch posłów (Paweł Kukiz, Jacek Wilk). Nowoczesna – trzech (Ryszard Petru, Kornelia Wróblewska i Zbigniew Gryglas).

W wyborach parlamentarnych (głosowali 25 października 2015) zwyciężyło Prawo i Sprawiedliwość – 37,58 proc. Platforma Obywatelska otrzymała 24,09 proc. głosów, KUKIZ 15 – 8,81; Nowoczesna – 7,60; Zjednoczona Lewica – 7,55; PSL – 5,13; partia KORWIN – 4,76 i Partia Razem – 3,62.

W Sejmie podział mandatów będzie wyglądał następująco: PiS – 235 (samodzielna większość), PO – 138, KUKIZ 15 – 42, Nowoczesna – 28, PSL – 16. Jeden mandat otrzymała mniejszość niemiecka. Koalicja Zjednoczonej Lewicy i partia KORWIN nie przekroczyły wymaganych progów, więc ich przedstawiciele nie zasiadą w Sejmie.

W Senacie z kolei podział mandatów wygląda następująco: PiS – 61 mandatów, PO – 34 mandaty, senatorowie niezależni – 5.

W Warszawie na PiS głosowało 29,88 proc. wyborców, na PO – 27,54 proc., Nowoczesna – 13,38 proc., Zjednoczona Lewica – 8,55 proc., KUKIZ 15 – 7,75 proc., KORWIN – 6,18 proc., Partia Razem – 5,53 proc., PSL – 0,7 proc.

Senatorami w okręgach warszawskich zostali: Marek Borowski (niezależny), Barbara Borys-Damięcka (PO), Marek Rocki (PO), Aleksander Pociąg (PO).

Nowy rząd samodzielnie formułować będzie Prawo i Sprawiedliwość. Kandydatką na premiera jest Beata Szydło. W tzw. pierwszym kroku, kandydata na premiera desygnuje prezydent. Pierwsze posiedzenie nowo wybranego Sejmu spodziewane jest ok. 10 listopada.

toms

REKLAMA

REKLAMA

Protokół

ze spotkania wyborczego w sprawie wyłonienia kandydatów do Rady Seniorów w Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy

26 października 2015 r. o godz. 17.00 w Dzielnicowym Biurze Finansów Oświaty przy ul. Grochowskiej 262 odbyło się otwarte spotkanie wyborcze dla kandydatów do Rady Seniorów w Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy zorganizowane przez Burmistrza Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy. W spotkaniu uczestniczyli członkowie Zarządu Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy – Pan Tomasz Kucharski Burmistrz Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy oraz Pan Michał Wieremiejczyk Zastępca Burmistrza Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy, Pani Małgorzata Rynkiewicz Radna Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy, pracownicy Urzędu Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy, kandydaci do Rady Seniorów oraz mieszkańcy.

W związku z tym, że w ramach naboru do Rady Seniorów w Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy wpłynęło 29 poprawnych formalnie zgłoszeń kandydatów, a liczba ta przekroczyła dwukrotnie liczbę przedstawicieli mieszkańców (24 kandydatów) należało przeprowadzić otwarte spotkanie wyborcze dla kandydatów.

Celem spotkania była prezentacja kandydatów i ustalenie w formie głosowania jawnego ostatecznej listy kandydatów obejmującej maksymalnie dwukrotność liczby przedstawicieli mieszkańców czyli 24 osób.

Po zakończeniu ustnej prezentacji każdego z obecnych kandydatów nastąpiło głosowanie jawne na kandydatów. Każda osoba obecna na spotkaniu i uprawniona do głosowania (osoba powyżej 60 lat i mieszkająca na terenie Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy) – łącznie z kandydatami mogła głosować na nie więcej niż na trzy osoby.

Liczba oddanych głosów na poszczególnych kandydatów:

Lp	Imię i nazwisko	Liczba uzyskanych głosów
1	Backiel Zofia Barbara	5
2	Bortkiewicz Teresa	0
3	Brzyska Teresa	7
4	Budziejewska Halina	0
5	Bugajska-Nyc Teresa	7
6	Byrski Michał	18
7	Czarnota Monika	kandydatka wycofała się
8	Głębiowska Jadwiga	7
9	Grabka Alicja	0
10	Grzywacz Witold Mieczysław	1
11	Jasiński Edward	15
12	Kaczyńska Elżbieta	5
13	Klonowska-Zurawska Jolanta	5
14	Kopczyńska Ewa	0
15	Kosim Kazimierz	2
16	Kulawik Bogdan	5
17	Majewski Kazimierz	3
18	Marczyk Barbara	12
19	Mądry Jerzy	13
20	Mosinięwicz Antoni	1
21	Ochal Dorota Amelia	0
22	Pajewska Bożena	22
23	Polakowska Joanna	2
24	Stoińska Lucyna	16
25	Szymborski Jerzy	1
26	Ślebzak Maria Renata	7
27	Trzmiel Stanisław	16
28	Urbański Kazimierz	5
29	Zacharska Anna	0

W związku z uzyskaną liczbą głosów ustalono ostateczną listę kandydatów do Rady Seniorów w Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy:

Lp	Imię i nazwisko
1	Backiel Zofia Barbara
2	Brzyska Teresa
3	Bugajska-Nyc Teresa
4	Byrski Michał
5	Głębiowska Jadwiga
6	Grzywacz Witold Mieczysław
7	Jasiński Edward
8	Kaczyńska Elżbieta
9	Klonowska-Zurawska Jolanta
10	Kosim Kazimierz
11	Kulawik Bogdan
12	Majewski Kazimierz
13	Marczyk Barbara
14	Mądry Jerzy
15	Mosinięwicz Antoni
16	Pajewska Bożena
17	Polakowska Joanna
18	Stoińska Lucyna
19	Szymborski Jerzy
20	Ślebzak Maria Renata
21	Trzmiel Stanisław
22	Urbański Kazimierz

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

Valvoline
zabezpieczenia
antykorozyjne
samochodów
AUTOWIS
ul. Karczewska 18a
www.autowis.com.pl
8135175 6120466

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

MAR PLAST
OKNA DRZWI
BRAMY garażowe
ROLETY PARAPETY
Pod miastem najtaniej. SPRAWDŹ!!!
10 lat doświadczenia
WIELGOLAS BRZEZIŃSKI 30A, 05-074 Halinów
tel. 22 760 40 16, e-mail: biuro@okna-marplast.pl
www.okna-marplast.pl
Na hasło „KUPUJ Z MIESZKAŃCEM” dodatkowe RABATY!

MISTRZOWIE SZCZYPIORNIKA

W stolicy odbywają się finały różnego rodzaju rozgrywek w ramach Warszawskiej Olimpiady Młodzieży. „Mieszkaniec” obserwował medalowe starcia śródmiejskich drużyn piłki ręcznej.



Pod koniec października w Ośrodku Sportu i Rekreacji Dzielnicy Śródmieście rozegrano finałowe mecze piłki ręcznej. Najpierw rywalizowały drużyny dziewczęce. Mistrzem Śródmieścia został zespół Gimnazjum Sportowego nr 35 z ul. Konwiktorskiej. Srebra przypadły w udziale szczypiornistkom z Gimnazjum nr 37 im. K.K. Baczyńskiego. Trzecie miejsce wywalczyły zawodniczki Gimnazjum nr 38 im. Marii Skłodowskiej-Curie. Puchary i medale wręczał młodym sportsmenkom dyrektor OSiR-u „Polna” Grzegorz Surówka. – *W naszym finale wygrałyśmy trzy do jednego, ale to nie był nasz najtrudniejszy mecz – mó-*

wiła „Mieszkańcowi” Mila Deriglasoff, drugoklasistka z brązem na koszulce – *Najtrudniej nam było grać z „Baczyńskim”...*

Niezwykłe zacięte były finałowe mecze chłopców. Przedsmak tej rywalizacji dał się wyczuć już w starciu o trzecie miejsce. O brązowe medale walczyli gimnazjaliści „Batorego” z „Sempołowską”. Gra odbywała się punkt za punkt. W pierwszej połowie „Batory” gonił „Sempołowską”, a w drugiej było odwrotnie. Jeszcze na trzydzieści sekund przed końcem meczu był remis. I wtedy szala zwycięstwa przechyliła się na stronę chłopców z Gimnazjum nr 33 im. St.

Batorego. Jeszcze większe emocje wywołał mecz o złoto pomiędzy „Twardą” (Gimnazjum nr 42), a „Świętokrzyską” (Gimnazjum nr 38). Pierwszą bramkę zdobyli zawodnicy z „Twardej”, a potem, przez cały mecz, walka była wet za wet. Do końca spotkania losy tego meczu nie były przesądzone. Kilka sekund przed ostatecznym gwizdkiem „Świętokrzyska” prowadziła siedem do sześciu. I wtedy nastąpiła akcja na miarę finału...

do Dominika. Dominik strzela, ale piłka odbija się od ręki bramkarza „Twardzieli”. Zegar w hali OSiR-u pokazuje, że do końca spotkania zostały tylko trzy sekundy. Odbita od bramkarza piłkę przejmuję „Rosior”. Wskakuje w pole karne i rzuca tuż obok lewej nogi bezradnie interweniującego bramkarza. – *Jeeeeest!!!* – krzyczą kibicującymi swoim kolegom Asia, Zuzia i „Piętką”. Bramkarz „Świątokrzyskiej”, „Suchar”, skacze radośnie do



Szczypiorniści ze „Świętokrzyskiej” znaleźli się tuż przed polem karnym przeciwnika. Tomek rzuca piłkę do „Kubiaka”, który zostaje sfaulowany. Rzut wolny. Jasiu podaje do „Kondzia”, a ten do Dominika. Dominik odrzuca do „Kondzia”. „Kondziu” myli przeciwników i podaje na prawe skrzydło, z powrotem

góry, a Maciej Kucharski, trener i wuefista w Gimnazjum im. Marii Skłodowskiej-Curie uśmiecha się, gdyż zaraz po bramce słyhać sygnał kończący mecz. „Świętokrzyska” zostaje mistrzem Śródmieścia, a zawodnicy śpiewają: *–Puchar jest nasz! Na na na na na na na na na...!*

Magda Kato

Żywa flaga na Niepodległość

Z ciekawą inicjatywą wyszli organizatorzy tegorocznej edycji Biegu Niepodległości. Impreza ma się rozpocząć tzw. „żywą flagą”...




 Już po raz
 27. warszawia-
 cy będą mogli
 sprawdzić się
 i kibicować w Biegu
 Niepodległości. 11 listo-
 pada ulicami stolicy może po-
 bieć nawet ponad 15 tysięcy osób.
 To ustalony limit biegaczy, ale wiadomo, że
 imprezie zawsze towarzyszą ci, którzy nie zdą-
 żyli się na nią zapisać i rekreacyjnie pokonują
 część dystansu. Trasa tegorocznego biegu wie-
 dzie alejami Jana Pawła II i Niepodległości.
 Do przebiegnięcia dystans 10 km. Jeśli tę trasę
 pokona minimum 12 959 zawodników, to Bieg
 Niepodległości pobije krajowy rekord i stanie
 się największym biegiem masowym w Polsce!

Kilka minut przed biegaczami na trasę wyruszą osoby niepełnosprawne, zawodnicy poruszający się na wózkach. Start głównego biegu rozpocznie się 11.XI o godzinie 11.11. Aż szkoda, że do tej symboliki organizatorzy nie dorzucili również symbolicznego dystansu – zamiast 10 km można by przecież biec 11111 m... Ale za to impreza ma się rozpocząć tzw. „żywą flagą”. Chodzi o to żeby na starcie zawodnicy w białych koszulkach ustawili się po jednej stronie ulicy, a biegacze w czerwonych strojach po przeciwnej. W ten sposób zostanie utworzona polska flaga, która będzie falowała w rytm tempa biegaczy. Trzymamy kciuki za tę inicjatywę i za wszystkich, którzy zdecydują się w sportowy sposób uczcić rocznicę odzyskania przez nasz kraj niepodległości.

r

REKLAMA

EKLAMA



Obejrzyj swoje
mieszkanie
już dziś

Gocław zaprasza

Sprawdź promocje
tel. 22 671 95 28
www.edinvest.pl

* propozycja aranżacji mieszkania

DAM PRACĘ

- Emerytom, rencistom - sprzątanie obiektów. Dzwonić od poniedziałku do piątku w godzinach 12-15. Tel. 508-332-840
- Fryzjer CV
=> dayspagabinet@gmail.com
- Gimnazjum nr 27 w Warszawie, ul. Abrahama 10 zatrudni intendenta stołówki w pełnym wymiarze (wskazane doświadczenie w zawodzie). Tel. 22 671-08-42, e-mail: g27waw@wp.pl

FINANSE

- Pożyczka do 25000 zł. Tel. 663-271-508
- Pożyczki w 24h (także z komornikiem). Tel. 790-564-948

KUPIĘ

- A Antyki, monety, znaczki, książki, meble, obrazy, 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
- Płyty winylowe. Książki. Tel. 798-631-511
- Skup staroci. Tel. 511-440-094

MEDYCZNE

- Alkoholowo - narkotykowe odtrucie, Esperal. Tel. 22 671-15-79, 22 613-98-37
- Lekarze specjaliści chirurgia, protetyka, stomatologia zachowawcza, higienistka, higiena w czwartki Protezy w ramach NFZ Międzyziesie ul. Żegańska 14 lok. 3. Tel. 22 612-74-80

NAUKA

- Angielski, niemiecki. Tel. 601-20-93-41
- Francuski – początkujący. Tel. 601-20-93-41
- Gra na keyboardzie z dojazdem Gocław, Saska Kępa. Tel. 606-260-874
- Matematyka, dojazd. Tel. 691-870-045
- Pomoc i nauka w obsłudze komputera, internetu i komórek. Osoby starsze – promocja! Student. Tel. 533-404-404

NIERUCHOMOŚCI/kupię

- Bezpośrednio za gotówkę, zadłużone, obciążone dowolnym problemem prawnym. Możliwość zamiany. Tel. 535-525-555

REKLAMA

ZAKŁAD POGRZEBOWY



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

ZAKŁAD POGRZEBOWY

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

- Kupię kawalerkę do 150 tys. na Pradze-Południe, gotówka. Tel. 727-643-927

NIERUCHOMOŚCI/mam do wynajęcia

- PIĘTRO PAWILONU 23M
TEL. 22 810-61-63;

NIERUCHOMOŚCI/sprzedam

- Mieszkanie 2 pokoje z kuchnią, 38 m kw., po remoncie ul. Opino-górska. Tel. 606-940-844
- Mieszkanie 60 m2. Tel. 781-496-613
- Segmenty i mieszkania w Sulejówku w promocyjnych cenach! 900 m od SKM. MDM. Tel. 501-080-028

NIERUCHOMOŚCI /szukam do wynajęcia

- Wynajmę każde ekspresowo. Tel. 500-30-30-90

OGRODNICZE

- Prace porządkowe posezonowe od A do Z, wycinka drzew, wywóz. Tel. 509-199-927

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. al. Waszyngtona 146 lok. 212 (wejście jak do Agencji Rynku Rolnego). Kancelaria została przeniesiona z Uniwersamu Grochów. Tel. 509-959-444, www.kancelariaoasica.pl
- Rozwody, alimenty. Skuteczne, szybko. Tel. 22 403-77-03, kancelaria-praga.pl
- Windykacja długów, odszkodowania, sprawy majątkowe. Tel. 693-445-280

RÓŻNE

- Drewno kominkowe od 125zł. Trakt Lubelski 338a. Tel. 609-958-821
- Drzewo opałowe pocięte – worek 12 złotych. Tel. 721-002-710

SPRZEDAM

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

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

REKLAMA

USŁUGI POGRZEBOWE

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

LECZENIE
KRĘGOSŁUPA

Jacek Twarowski

Fizjoterapeuta

Gabinet Zdrowie
ul. Garwolińska 7 lok. 79
04-348 Warszawatel. 22 610 06 73
kom. 602 375 462
www.twarowski.net

Hurtownia Optyczna HURT-DETAL

Okulary tylko 49 zł

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

PROGRESYWNE
TYLKO 299 zł

„Dwa w Jednym” (do dali i czytania)

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

Najniższe ceny na:

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

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

Nawiążemy współpracę z dziennikarzami
i studentami dziennikarstwa.

CV prosimy wysyłać na adres:
redakcja@mieszkaniec.pl



SZUKAM PRACY

- Mycie okien plastikowych. Tel. 505-306-186
- Pedagog opiekuje się dzieckiem z Gocławia lub Saskiej Kępy. Tel. 692-780-508
- Opiekuję się starszą osobą z Gocławia lub okolicy, kilka razy w tygodniu. Tel. 692-780-508

TRANSPORT

!!!TRANSPORT PRZEPROWADZKI!!!
TANIO SOLIDNIE.
Tel. 794-051-051

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

- Przeprowadzki 24h/7. Wywóz i utylizacja zbędnych mebli, przedmiotów z mieszkań i piwnic. Tel. 607-66-33-30

Tel. 607-66-33-30

- PRZEPROWADZKI. TEL. 722-990-444
- Transport - przeprowadzki - samochód. o wymiarach - 3,9 dt./2,0 wys. - kontener, kraj, zagranica, konkurencyjne ceny. Tel. 502-904-764

USŁUGI

- A A Tani Serwis Komputerowy 24h/7, Dojazd i Ekspertyza 0 zł. Tel. 504-617-837
- AAAA Automatyczne pralki, zmywarki - krajowe, zachodnie. Naprawa. Tel. 609-105-940
- Anteny satelitarne, naziemne, nc+, Trwam, Polsat, tvn24, oraz dekodery telewizji naziemnej. Sprzedaż, montaż, naprawa. lemag-tvsat.waw.pl
Tel. 22 815-47-25; 501-123-566
- ANTENY, TELEWIZORY - NAPRAWA. TEL. 602-216-943
- Cyklinowanie 3x, lakierowanie, super tanio, układanie, reparaacje. Tel. 662-745-557
- 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

- Futra - kozuchy, 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

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

- HYDRAULIK. TEL. 502-031-257

- Hydraulika, ślusarstwo, pogotowie. Tel. 690-628-539

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

- Klimatyzacja, wentylacja, oddymianie-montaż, projektowanie, serwis 24 h, sprzedaż urządzeń, kompleksowa obsługa, doradztwo techniczne, szybkie terminy realizacji, gwarancja. Tel. 502-904-708
- ŁODÓWEK NAPRAWA. TEL. 22 842-97-06; 602-272-464

- Lodówki, pralki, telewizory – naprawa. Tel. 694-825-760
- Malowanie, gładź. Tel. 518-646-543

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

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

- PIT, VAT, ZUS - MAŁE I ŚREDNIE FIRMY. TEL. 606-763-006

- Pralki, lodówki - naprawa. Tel. 502-562-444; 603-047-616

- PRZEPROWADZKI. REMONTY MIESZKAŃ. TEL. 669-834-024

- Rolety antywłamaniowe i naprawy. Tel. 602-228-874

- Rolety, żaluzje, verticale, rolety antywłamaniowe - produkcja, naprawa. Tel. 602-228-874

- STOLARZ - SZAFY, ZABUDOWY, GARDEROBY I PAWLACZE. TEL. 602-126-214

- Tapicerskie. Tel. 22 612-53-88

Zabudowa balkonów, kraty.
Tel. 514-165-445

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

USŁUGI/budowlane

- Budowlane, przeróbki, przebudowy, docieplenia, glazura. Tel. 509-199-927
- Usługi: koparko-ładowarką - 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, tapicerek samochodowych. Osobiście. Tel. 512-247-440

USŁUGI/remontowe

- Cyklinowanie. Tel. 503-079-969
- Elektryk. Tel. 511-440-094
- Glazura, hydraulika, malowanie. Tel. 606-181-588
- Glazura, remonty. Tel. 694-809-402
- Gładź, panele, malowanie. Tel. 609-982-675
- Malowanie, naciąganie gipsu, glazura, terakota, panele, łazienki kompleksowo. Tel. 509-199-927
- Malowanie, tapetowanie, panele. Tel. 22 615-76-97; 695-679-521
- Prace remontowo- budowlane, modernizacje zyspów, odnowienie klatek, piwnic, węzłów ciepłych, ogrodzenia. Tel. 509-199-927
- Remonty kompleksowo i solidnie. Tel. 501-868-930, 502-218-778 www.remonty4u.pl
- Układanie, cyklinowanie, renowacja starych podłóg. Tel. 663-51-17-71

ZIELARSTWO

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

ZWIERZĘTA

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

REKLAMA

ZAKŁADY POGRZEBOWE



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

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

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

posiadamy certyfikat
POLSKIEJ IZBY POGRZEBOWEJ

Marek Gojski
firmę prowadzi wspólnie z Hanną Gojską

MIESZKANIEC
CZASOPISMO
SPOŁECZNO-SAMORZĄDOWE

Redaguje zespół dziennikarzy przy współudziale mieszkańców. **Redaktor naczelny:** Wiesław Nowosielski. **Zdjęcia:** Leszek Pogorzelski. **Redakcja:** ul. Grenadierów 10, 04-062 Warszawa, tel./fax 22 813-43-83, e-mail: redakcja@mieszkaniec.pl, 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 Kontrolni
Dystrybucji Prasy.

BOLI? NIE MUSI!

ZASADA ARTERIAL RULE

Zasadę arterial rule można opisać w prosty sposób: gdy płyny ustrojowe (krew, limfa) swobodnie, bez najmniejszych przeszkód przepływają w całym ciele, każdy z nas może funkcjonować prawidłowo, ciesząc się dobrą kondycją.

Uraz (fizyczny lub emocjonalny) powoduje kompresję bądź oddziałuje na organizm inną siłą, zaburzając prawidłowy przepływ płynów niezbędnych dla życia.



Jeśli przepływ jest utrudniony, zwłaszcza przez dłuższy czas, spowoduje wystąpienie dolegliwości, sygnalizujących nieraz poważne choroby.

Techniki osteopatyczne, stosowane przez profesjonalnych osteopatów, wykorzystujących obszerną wiedzę z zakresu anatomii prawidłowej, fizjologii, patofizjologii i diagnostyki narządu ruchu,

pozwalają na normalizowanie przepływu płynów, a co za tym idzie – przywrócenie homeostazy. Po „przywróceniu życia” w tkankach następuje ich uzdrowienie, a także – w konsekwencji – przywrócenie fizjologicznych funkcji narządów i wreszcie całego ciała.

Kluczowa w osteopatii, opisana powyżej tak zwana zasada arterial rule angażuje całe ciało, nie tylko układ naczyniowy czy chłonny. Ważną rolę odgrywa też układ nerwowy: ponieważ za podział krwi w ciele odpowiada m.in. układ współczulny, to jego prawidłowe działanie jest bardzo istotne w utrzymaniu odpowiedniego natlenienia tkanki. Przepona, układ hormonalny, powięziowy – wszystko musi być w idealnej równowadze, aby prawidłowe funkcje były zachowane.

W mojej praktyce leczę wielu pacjentów z ostrymi dolegliwościami bólowymi korzeniowymi. W ciągu roku mam kilka osób w tak poważnym stanie, że nie są w stanie wejść o własnych siłach do

mojego gabinetu. Mają również problemy z prostowaniem kręgosłupa, najczęściej poruszając się w dużym zgięciu tułowia do przodu, prowadzeni przez towarzyszącą im



osobę. W badaniu palpacyjnym można wyczuć bardzo dużą sztywność lokalną oraz globalną mięśni i powięzi, która powoduje znaczne upośledzenie krążenia, na skutek czego tkanki mięśniowe dostają mniej tlenu i substratów energetycznych, niż powinny, by funkcjonować prawidłowo.

Przeprowadzany test Laseque'a ma na celu potwierdzić

zespół korzeniowy (najczęstszą przyczynę rwy kulszowej) – zwykle nasila objawy bólowe przy zgięciu kończyny dolnej do poziomu 30 stopni. Do tego powstaje stan zapalny, powodując jeszcze intensywniejsze blokowanie krążenia tętniczko-żylny-limfatycznego, a główną przyczyną powodującą dolegliwości, czyli najczęściej jądro miażdżyste (tzw. dysk), dodatkowo uciska na korzeń. Taki przypadek wydaje się być bardzo trudny i skomplikowany, lecz jeśli popatrzymy na to

Lubię ten moment, gdy po ok. 45 minutach pracy proszę pacjenta, aby spróbował samodzielnie wstać i stanąć prosto. Pacjent wstaje i z niedowierzaniem stwierdza, że w końcu może chodzić! A przecież przedtem też był leczony: był u ortopedy, neurologa, brał mnóstwo leków, ale i nic tak mu nie pomagało równie skutecznie, jak trwające niespełna godzinę przywrócenie homeostazy w tkance. Podkreślam, że przez całe 45 min. terapii nie dotykam ani razu korzenia

czającego dotlenienia. W konsekwencji, gdy przywracam jego ponowne, prawidłowe odżywianie, choroba przestaje się rozwijać, a ból znika.

Cała zaskakująca, lecz skuteczna „magia” pracy osteopaty polega nie na kosmicznych technikach i technologiach, lecz na szerokiej wiedzy z zakresu klinicznej fizjologii, a także na umiejętności znalezienia odpowiedzi na pytanie, jak sprawić, aby dana tkanka zaczęła żyć, znów była prawidłowo odżywiana i wróciła do

nerwowego, kręgu, dysku czy otworu międzykręgowego! Po prostu przywracam arterial rule do poziomu fizjologicznego działania i tkanka znów żyje według swojego fizjologicznego rytmu.

Doświadczenie nas uczy, że kiedy nerw zaczyna boleć bądź dochodzi do jego parestezji, dzieje się tak dlatego, że nie otrzymuje on wystar-

zdrowia, a dolegliwości (ból, gorączka i inne) ustąpiły.

Mariusz Madej, osteopata (as)

Boramed
ul. Bora-Komorowskiego 21,
lokal 307
czynne:
pon.-pt. 7.00-21.00,
sob. 8.00-14.00
www.boramed.pl

REKLAMA

REKLAMA

MEDI-BOX
Gabinet
Stomatologiczno –
– 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

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 – 9⁰⁰-17⁰⁰; 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

SŁUCHMED
Ogólnopolski Program **Usłyszeć Motyla**
to program profilaktyki słuchu pod patronatem Fundacji „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku”
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
ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU w dniach 04.11–19.11.2015
INFOLINIA: 81 471 40 04 www.sluchmed.pl
nasi partnerzy: **Ceruclear** (usłucha woskowina, dba o uszy), **oticon** (PEOPLE FIRST), **FUNDACJA OPUTW**
wypełnij **TEST**
Dbajmy i chrońmy nasz słuch!
SPRAWDŹ SWÓJ SŁUCH
bo wszyscy regularnie badamy stan swoich zębów i sprawdzamy wzrok.
Potrzebujesz wizyty u specjalisty, jeżeli:
☐ prosisz innych, aby mówili wolniej, wyraźniej i głośniej
☐ często prosisz innych o powtórzenie tego, co mówili
☐ masz problemy z określeniem, z której strony dobiega dźwięk
☐ masz trudności w rozmowie przez telefon
☐ podczas rozmów często spoglądasz na usta
☐ inni zwracają uwagę, że słuchasz telewizora i radia zbyt głośno
☐ ludzie zwracają uwagę, że mówisz zbyt głośno lub wręcz krzyczysz
☒ **Jeśli choć na jedno pytanie odpowiedź jest pozytywna, to jest to wskazanie do przeprowadzenia badania słuchu.**