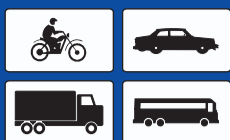


OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW
 pon.-pt. 7³⁰-21⁰⁰; sob. 8⁰⁰-15⁰⁰
www.stacjakontrolipojazdow.pl
 PEŁNY ZAKRES PRZEGLĄDÓW REJESTRACYJNYCH



WAŁ MIEDZESZYŃSKI
572
 ☎ 673-90-99

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



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

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

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

pon.-pt.
 w godz. 11.00-18.00



ZASŁUŻONY DLA WARSZAWY

WARSZAWA

PRAGA

MIESZKANIEC

mieszkaniec.pl

Nr 2 (626) ROK XXV

WARSZAWA 29.01.2015 r.

ISSN 1231-7993

bezpłatny

Szybki guru

Zabrzmiałym w ślepią uliczkę. Człowiek zrobił się wygodny, nie ma czasu i ochoty by biegać po sklepach, chciałby, by mu informację o nowościach podtykano pod nos. Z drugiej strony nienawidzi tych wszystkich telemarketingowców, którzy od rana do wieczora wyczuwają i przy milnym (stanowczym) zagubionym głosem pytają, czy mają przyjemność z panem Tomaszem. Łakniemy informacji, ale wiemy, że jak odkręcimy kurek choć troszkę, to nas ta wiedza zaleje bezmiarem bajtów. Jedni więc na wszelki wypadek nie podnoszą żadnego telefonu z nieznanego sobie numeru, lub tak ustawiają skrzynkę pocztową w komputerze, by jak najwięcej maili szło na konto tzw. spamu. Inni otwierają szeroko wrota dostawcom informacji, a potem cierpliwie selekcjonują to, co przychodzi. Do czasu aż ich szlag trafi i przenoszą się do pierwszej grupy. Nie chcą już niczego wiedzieć ani słyszeć.

Będzie tak się działo do momentu, aż świat biznesu i handlu zacznie stawiać nie na ilość, ale na jakość. Teraz przecież na przykład nikt nie przejmie się tym, że użytkownik telefonii komórkowej przechodzi od jednego operatora do drugiego, bo w ich miejsce przyjdą inni (od innego operatora - taki łańcuszek przejęć). Kompletnie nie dba się o stałych użytkowników. Target to ilość.

Wszystkie badania jednak pokazują, że prawdziwą bazę stanowią stali użytkownicy: lojalni, ale oczekujący poważnego traktowania. Wyklucza to oczywiście spektakularne sukcesy, a nasz rynek wciąż ceni guru, który przyjdzie i w trzy miesiące zbuduje potęgę (która rozczarowana po roku znów odejdzie, ale guru w tym czasie będzie już gdzie indziej...). Ta prawda w końcu się przebiję. Nie tylko w handlu i w życiu: że lepiej jest postawić na jednego sprawdzonego partnera niż 10 przypadkowych.

Tomasz Szymański

KOT W WIELKIM MIEŚCIE



CZYTAJ NA STR. 3

JESZCZE NIE WIEM NA CO...

„JESZCZE NIE WIEM NA CO...” – TO JEDNA Z SEKWENCJI SPOTU POPULARYZUJĄCEGO STOŁECZNY BUDŻET PARTYCYPACYJNY. W PRZYSZŁYM ROKU, DZIĘKI TEMU MECHANIZMOWI, ZOSTANĄ ZREALIZOWANE PROJEKTY ZA PONAD 50 MLN ZŁ.

CZYTAJ NA STR. 2



W NUMERZE:

BUDŻET PARTYCYPACYJNY

Jeszcze nie wiem na co str. 2

DZIEŃ BABCI, DZIEŃ DZIADKA

Jak Babcię i Dziadka kocham str. 3

CO SŁYCHAĆ W STOLICY

Z miasta
 Zaproszenia dla mieszkańców str. 4

PRAWO

Czytelnicy pytają - radca prawny odpowiada str. 4

Z PERSPEKTYWY IZBY WYŻSZEJ

Tak się fajnie dobraliśmy str. 5

MIESZKAŃCY

Maria Szablowska str. 6

ZIMA W MIEŚCIE

Hu, hu, ha – zima w mieście nie jest zła str. 7

MPWiK

Utrudnienia na Białolece str. 7

PULS MEDYCZNY

W Warszawie powstanie oddział geriatryczny str. 10

KALEJDOSKOP SPORTOWY

Sportowcy Warszawy
 Prawie jak na Alasce
 Na zimę – kręgle str. 11

REKLAMA

REKLAMA

ekspres pożyczka
 Warszawa
 ul. Grochowska 244
 tel. 534-518-146
 tel. 533-313-235

DAJEMY POŻYCZKI NA 0% W PREZENCIE

- do 1600 zł w 5 minut
- bez wychodzenia z domu
- bez zbędnych formalności

www.ekspres-pożyczka.com.pl

ANTYKI

- Kupno – Sprzedaż
- Monety, medale
- Obrazy, platerki • Srebro, złoto

UL. GROCHOWSKA 158 TEL. 508-151-340

TARGI MEDYCZYNY NATURALNEJ I KOSMETYKI

6-7-8 luty

WARSZAWIANKA HALA DOLNA

ul. PIASECZYŃSKA 71
 tel. 664 73 87 87

www.kameleon.targi.pl

CHODENT
 GABINET STOMATOLOGICZNY
 ul. Osowska 33

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

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

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

BADANIA USG dorośli i dzieci

Piersi	Węzłów chłonnych
Tarczycy	Stawów, więzadeł
Jamy brzusznej	i mięśni
Stawów biodrowych u dzieci	Dopplerowskie
Przebiegiem ciążowe u dzieci	i wiele innych

STOMATOLOGIA

Stomatologia zachowawcza	Endodoncja
Stomatologia dziecięca	Protetyka
Ortodoncja	Implanty
	Chirurgia szczękowa

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

GINEKOLOGIA

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

BISTRO GOĆLAW

- Zapraszamy na ZESTAWY LUNCHOWE od 13 zł
- Zadzwoń, zamów i odbierz
- Obiady dla firm
- Mamy wolne terminy na zorganizowanie komunii
- Ceny do uzgodnienia, menu dostosowane do indywidualnych potrzeb Klienta
- Sala do 50 osób

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

ZNAJDŹ NAS NA

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
 • W śróde każde wypełnienie 100 zł

LECZENIE KRĘGOSŁUPA

Jacek Twarowski
 Fizjoterapeuta

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

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



Poprzednia edycja budżetu partycypacyjnego cieszyła się dużym zainteresowaniem. Pod głosowanie warszawiaków poddano ponad 2200 projektów utworzonych przez mieszkańców stolicy. Do realizacji zakwalifikowało się 336 projektów. Niektóre z nich właśnie zaczynają być realizowane. W ubiegłorocznym procesie wzięło udział blisko 170 tysięcy głosujących i zanoszą się, że tym razem aktywność warszawiaków będzie jeszcze większa. Można tak wnioskować z dość szczerze wypelnionych ludźmi sal na spotkaniach dotyczących budżetu partycypacyjnego. – *Cieszę się, że jest tak duże zainteresowanie tym procesem, a już poprzednia edycja przerosła nasze oczekiwa-*

nia – mówił na jednym z dzielnicowych spotkań informacyjnych Tomasz Kucharski, burmistrz Pragi-Południe.

Aktualnie trwa etap tworzenia i zgłaszania projektów, które mogą być zrealizowane w przyszłym roku. Warszawiacy mogą mieć bezpośredni wpływ, na co władze samorządowe przeznaczają ponad 51 mln zł. Oczywiście, podział tych środków jest dzielnicowy (a czasami osiedlowy). Oznacza to, że zarządy poszczególnych dzielnic przyznały określoną kwotę na realizację projektów na ich terenie. Następnie, specjalnie powołane zespoły ds. budżetu partycypacyjnego ustaliły, czy w danej dzielnicy będzie podział na osiedla, a jeśli

tak, to ile pieniędzy przeznaczyć na każdy taki podobszar. W skali dzielnic wygląda to tak, że niższe kwoty na budżet obywatelski przyznały zarządy Wesołej, Rembertowa i Wilanowa (od 600 tys. do 800 tys. zł), zaś najwyższe Śródmieście i Ursynowa (ponad 6 mln zł).

Szczegółowe informacje o trwającym procesie (np. podział na obszary, kwoty, terminy i zasady) można znaleźć m.in. na stronach internetowych poszczególnych dzielnic, stołecznego Ratusza i Centrum Komunikacji Społecznej, które koordynuje cały projekt. W styczniu, w każdej dzielnicy, odbywały się spotkania, na których wyjaśniano zasady funkcjonowania

budżetu partycypacyjnego oraz zmiany, jakie zostały wprowadzone w tej edycji. – *Chcemy żeby proces budżetu partycypacyjnego w tym roku był jeszcze lepiej przeprowadzony* – wprowadzone zmiany uzasadniała na specjalnej konferencji prasowej Anna Petroff-Skiba, naczelnik wydziału CKS. Konferencja odbyła się w jednej z sal Narodowego Banku Polskiego. – *To idealne miejsce, aby rozmawiać o pieniądzach...* – stwierdził Robert Zydel dyrektor CKS i przedstawił spot, na którym władcy żywcem przeniesieni z polskich banknotów rozmawiają o budżecie partycypacyjnym stolicy. W spotkaniu wzięło udział także wiceprezydent Warszawy, Jarosław Józwiak, który między innymi dziękował mieszkańcom i społecznikom za zaangażowanie w proces budżetu partycypacyjnego i obiecał, że kwota tego budżetu będzie rosła w każdym kolejnym roku.

Jak wspomnieliśmy właśnie trwa zgłaszanie projektów do realizacji w 2016 roku. Ten etap zakończy się 17 lutego. Dziesięć dni później rozpocznie się miesięczny okres publicznych dyskusji nad złożonymi projektami. Zachęcamy Czytelników i mieszkańców do tworzenia i składania projektów, bo to tak naprawdę jedna z niewielu okazji, abyśmy mieli bezpośredni wpływ na co mogą zostać wydane środki z samorządowych, czyli naszych, budżetów...

Adam Rosiński

Paczka dla kolegi w więzieniu

Policjanci z Pragi-Południe otrzymali informację o kradzieży z włamaniem do samochodu dostawczego jednej z sieci marketów. Mężczyzna poruszający się bmw, wyłamał drzwi w aucie i ukraść skrzynki z żywnością o wartości około 600 złotych. Świadek zdarzenia opisał samochód i wygląd sprawcy. Mundurowi rozpoczęli poszukiwania. Po dwóch godzinach zauważyli jadące ulicą Grochowską bmw, podobne do tego o jakim wspominał świadek. Za kierownicą siedział mężczyzna odpowiadający podanemu rysopisowi. 37-letni Jacek K. przyznał się że włamał się i ukraść jedzenie, bo planował zrobić paczkę, którą chciał wysłać koledze przebywającemu w więzieniu.

Autobusowy kieszonkowiec

Policjanci zajmujący się zwalczaniem przestępczości przeciwko mieniu z Pragi Północ cztery miesiące pracowali nad zdarzeniem dotyczącym kradzieży „kieszonkowej”. Do przestępstwa doszło w autobusie linii 190. Z ustaleń funkcjonariuszy wynika, że sprawca wykorzystując nieuwagę pokrzywdzonej kobiety, wyjął z jej torebki portfel i dokumenty. Wspólne ustalenia policjantów z Pragi Północ i stołecznych wywiadowców doprowadziły do ustalenia osoby podejrzanej o popełnienie tego przestępstwa. Podczas służby policjanci na jednej z ulic dostrzegli podejrzanego. Grzegorz Ł. kompletnie zaskoczony interwencją funkcjonariuszy, trafił do policyjnej celi. Opuścił zakład karny trzy lata temu. Podejrzany usłyszał zarzut kradzieży działając w warunkach recydywy. Grzegorz Ł.

przyznał się do zarzucanego czynu i poddał dobrowolnie karze.

Zaatakował butelką, ofiara zmarła

Jeszcze w listopadzie połączniowoprascy policjanci otrzymali zgłoszenie o napadzie, do którego doszło w salonie gier. Do lokalu przyszedł młody człowiek, który zaatakował pracownika salonu rozbitą butelką i próbował ukraść pieniądze. Nie udało mu się jednak wyrwać kasetki z gotówką, dlatego uciekł. Pokrzywdzony doznał ciężkiego uszczerbku na zdrowiu i po trzech tygodniach zmarł. W styczniu kryminalni zatrzymali 24-letniego Kamila K. W prokuraturze mężczyzna usłyszał zarzut usiłowania dokonania rozbój.

Marihuana za kradzione kosmetyki

Policjanci z Pragi-Południe zatrzymali 49-letniego Michała Z., którego wskazali pracownicy ochrony sklepu. Funkcjonariusze ustalili, że mężczyzna dwukrotnie w przeciągu dwóch dni dokonywał kradzieży w drogerii. W chwili zatrzymania posiadał przy sobie pięć działek marihuany.

Odpowie za rozbój

Policjanci wydziału kryminalnego naszej dzielnicy zatrzymali podejrzanego o dokonanie rozbój. 18-letni Mateusz K. za pośrednictwem portalu internetowego poznał kobietę, z którą następnie umówił się w jej mieszkaniu. Podczas spotkania doszło do sprzeczki, 18-latek groził kobiecie, potem uderzył ją, a na koniec okradł, pokrzywdzona oszacowała straty na ponad 2,5 tys. złotych. Młody człowiek w prokuraturze usłyszał zarzut rozbój, został objęty dozorem policyjnym.

toms

REKLAMA

REKLAMA



BUDŻET PARTYCYPACYJNY WARSZAWA 2016

Rusza druga edycja budżetu partycypacyjnego w Warszawie

W 2015 roku po raz drugi warszawiacy będą współdecydować o tym, na co zostaną wydane pieniądze z kasy miasta. Rusza kolejna edycja budżetu partycypacyjnego, w ramach którego mamy do rozdysponowania ponad 51 mln zł. To prawie dwa razy więcej niż rok temu. Uczestnicząc w budżecie partycypacyjnym możemy bezpośrednio decydować o publicznych wydatkach, zmienić miasto, swoją dzielnicę, najbliższą okolicę.

Wykorzystaliśmy zebrane doświadczenia z pierwszej edycji, a także uwagi zgłoszone przez mieszkańców i wypracowaliśmy z ekspertami kolejną edycję budżetu partycypacyjnego. Zachęcam wszystkich do włączenia się w jego realizację poprzez zgłaszanie projektów, dyskusję nad nimi, a na końcu poprzez głosowanie – mówi Urszula Majewska, wicedyrektorka stołecznego Centrum Komunikacji Społecznej. Ułatwieniem dla mieszkańców będzie możliwość zgłaszania projektów poprzez formularz internetowy. To rozwiązanie pozwoli na szybki i pełny dostęp do opisów projektów, a także na łatwiejszy kontakt pomiędzy autorami projektów i mieszkańcami.

Budżet partycypacyjny to szereg działań, które umożliwiają mieszkańcom współdecydowanie o części wydatków Warszawy. Dzięki możliwości składania projektów, dyskusji o potrzebach dzielnic i mieszkańców oraz głosowaniu na projekty ma się realny wpływ na najbliższe otoczenie oraz na to, jak będzie rozwijała się Warszawa.

W Warszawie budżet partycypacyjny odbywa się na poziomie dzielnic. Oznacza to, że w każdej dzielnicy realizowany jest osobny budżet partycypacyjny, czyli jest ich w sumie 18. Każda dzielnica przeznaczana na to określoną kwotę - od 1 do 2% swojego budżetu zaplanowanego na rok 2016. Trzeba pamiętać, że nie są to dodatkowe środki, ale konkretne kwoty pochodzące z dotychczasowego budżetu dzielnicy. W całej Warszawie do dyspozycji mieszkańców jest dokładnie 51.215.551,00 zł.

Droga Mieszkancko, Drogi Mieszkańcu Warszawy! Jeżeli mieszkasz w Warszawie, to budżet partycypacyjny jest właśnie dla Ciebie!

Pierwsza edycja pokazała ogromne zaangażowanie mieszkańców Warszawy, wywołała ich potencjał i obudziła potrzebę współpracy. W głosowaniu nad ponad 2200 projektami – zgłoszonymi przez warszawiaków – wzięło udział blisko 167 tysięcy osób. 336 wybranych projektów, które zostaną zrealizowane w 2015 roku, sprawi, że nasze miasto będzie lepsze, piękniejsze, bardziej przyjazne.

W tym roku Warszawa daje Ci jeszcze więcej możliwości. Możesz pomóc ją zmienić. Możesz sprawić, by była jeszcze bliższa, jeszcze bardziej Twoja. Ty wiesz najlepiej, czego brakuje w Twojej okolicy, co należy zmienić albo poprawić.

Od stycznia do czerwca 2015 roku możesz włączyć się w budżet partycypacyjny. Możesz zgłosić swój pomysł, porozmawiać o potrzebach dzielnicy, w której mieszkasz, uczysz się lub pracujesz, a także zagłosować na najlepsze i najbardziej potrzebne projekty. Nie musisz tutaj być zameldowany! Każdy mieszkaniec Warszawy może się włączyć w decydowanie o budżecie miasta, również osoby niepełnoletnie, które nie ukończyły 18 lat, oraz cudzoziemcy nie mający polskiego obywatelstwa i numeru PESEL, ale zamieszkują w Warszawie.

Podstawą budżetu partycypacyjnego są pomysły zgłoszone przez mieszkańców, czyli tzw. projekty. Projekty mogą dotyczyć wielu sfer, jakimi na co dzień zajmuje się urząd dzielnicy czy jednostki miejskie (np. Zarząd Dróg Miejskich, Zarząd Oczyszczania Miasta): sportu, rekreacji, edukacji, kultury, komunikacji, ochrony środowiska, pomocy społecznej, przestrzeni publicznej, zieleni miejskiej itp.

Zastanów się nad tym, co jest dobre, a co jeszcze wymaga ulepszenia w poszczególnych dzielnicach, a także w Twoim najbliższym sąsiedztwie. Porozmawiaj z sąsiadami. Jeżeli masz pomysł na poprawę lub rozwój swojego najbliższego otoczenia, opisz go w projekcie. Projekty do budżetu partycypacyjnego mogą mieć charakter inwestycyjny, jak np. budowa placu zabaw czy postawienie ławki, oraz mogą być pozainwestycyjne np. święto ulicy i inne.

Budżet partycypacyjny dotyczy dzielnic. Mogą być one podzielone na mniejsze obszary (rejon), w których można składać projekty. W związku z tym możesz składać projekty na poziomie: ogólnodzielnicy, lokalnym albo lokalnym i ogólnodzielnicy. Każdy poziom, zarówno lokalny, jak i ogólnodzielnicy, ma przypisaną kwotę, za którą zostaną zrealizowane wybrane przez mieszkańców projekty. Zanim przygotujesz projekt, sprawdź, jaka kwota jest do dyspozycji w obszarze lub w dzielnicy, w której chcesz złożyć projekt. Kwota zgłoszonego przez Ciebie projektu nie może przekroczyć kwoty przeznaczonej w danym obszarze czy dzielnicy. Np. jeżeli w Twoim obszarze do dyspozycji jest 300 tys. zł, Twój projekt nie może być droższy.

Formularz z opisem pomysłu na projekt do budżetu partycypacyjnego i wszystkimi niezbędnymi załącznikami będzie można złożyć od 17 stycznia do 17 lutego 2015 r. internetowo na stronie www.twojbudzet.um.warszawa.pl lub papierowo w urzędzie dzielnicy (formularz do pobrania w urzędzie dzielnicy) lub przesyłając go na adres urzędu. Wypełnij wszystkie pola formularza. O swoim projekcie porozmawiaj z innymi i zbierz 30 podpisów od osób, które podobnie jak Ty uważają, że Twój pomysł jest ważny i wart poparcia. Podpisy bierz na specjalnym formularzu poparcia, a następnie dołącz go do formularza zgłoszeniowego. Pomysł, który zgłaszasz, musi mieścić się w zadaniach m. st. Warszawy. Zadania te są opisane m.in. w statucie m.st. Warszawy oraz w uchwale kompetencyjnej (dokumenty te są dostępne na stronie www.bip.warszawa.pl).

Uczestnicząc w budżecie partycypacyjnym, masz realną szansę poprawić swoje najbliższe otoczenie i wpływ na to, jak będzie rozwijała się Twoja dzielnica. W ten sposób możesz współdecydować o Warszawie. Projekty możesz przygotować dla dowolnej dzielnicy, niekoniecznie musisz w niej mieszkać. Możesz też przygotować więcej niż jedną propozycję projektu.

Budżet partycypacyjny to nie jedyny sposób, w jaki możesz mieć wpływ na decyzje podejmowane przez władze miasta. Chcesz zacząć działać na rzecz Warszawy? Możliwości jest kilka:

- Włącz się w konsultacje społeczne dotyczące ważnego dla Ciebie tematu lub złóż wniosek o przeprowadzenie konsultacji społecznych w sprawie istotnej dla Ciebie. Więcej na stronie www.konsultacje.um.warszawa.pl.
- Złóż wniosek do władz Miasta ze swoim pomysłem dotyczącym działań na rzecz wspólnoty lokalnej w ramach inicjatywy lokalnej. Jego realizacja będzie polegała na współpracy obu stron – mieszkańców i miasta. Więcej na stronie www.inicjatywa.um.warszawa.pl.
- Możesz wystąpić z inicjatywą uchwałodawczą. Więcej na stronie www.inicjatywa.um.warszawa.pl.
- Włącz się w pracę rady osiedla, czyli jednostki pomocniczej działającej na terenie dzielnicy. Więcej www.radawarszawy.um.warszawa.pl.
- Postaraj się o dotację! Jako członek organizacji pozarządowej, możesz wnioskować o dotację w ramach otwartego konkursu ofert na realizację zadania publicznego.
- Jeśli jesteś członkiem organizacji pozarządowej, włącz się w pracę jednej z komisji dialogu społecznego lub dzielnicowych komisji dialogu społecznego. Więcej na stronie www.ngo.um.warszawa.pl.

Więcej na stronie www.twojbudzet.um.warszawa.pl oraz stronach urzędów dzielnic. (AS)

KOT W WIELKIM MIEŚCIE

NASI BRACIA MNIEJSI, WOLNO ŻYJĄCE KOTY, ZIMĄ Z POWODU NIESPRZYJAJĄCEJ AURY NIE MAJĄ LEKKIEGO ŻYCIA.

Na szczęście są ludzie o wielkich sercach, którzy nie szczędzą sił i środków, aby im pomóc. Jedną z takich osób jest Izabela Pieczonka, prezes Fundacji dla Zwierząt „Pazurek”. W jej domu schronienie znalazło pięćdziesiąt kocich nieszczęść – głuchych, bez ogona, z białaczką, kulawych czy porzuconych. Mają tam swój azyl i są szczęśliwe. Pani Izabela podporządkowała im swoje życie. Codziennie wstaje o piątej rano, karmi koty,

Zima z powodu niskich temperatur to szczególnie trudna pora dla wolno żyjących kotów. – *Jedzenie i woda zamarza, dlatego trzeba dawać więcej suchej karmy. Ponadto robimy budki ze styropianu, bo jest najtańszy. Najlepiej zostawić otwarte okienka w piwnicach, ale ludzie często nie wyrażają na to zgody* – wyjaśnia pani Izabela.

Miasto i organizacje porządowe już od wielu lat zajmują się opieką nad bez-

Łącznie w dzielnicowych budżetach w 2014 roku na opiekę nad kotami wolno żyjącymi przeznaczono kwotę 1 622 328 złotych. Środki te wydane zostały głównie na opiekę weterynaryjną (w tym sterylizację, kastrację i leczenie kotów) oraz zapewnienie całodobowej opieki weterynaryjnej w przypadkach zdarzeń drogowych z udziałem zwierząt. Na dostawę karmy dla kotów wolno żyjących w okresie od 1 kwietnia 2014 r. do 31 stycznia 2015 r., została zawarta umowa, opiewająca na łączną kwotę 820 tysięcy złotych – wyjaśnia Tomasz Demiańczuk z miejskiego wydziału prasowego.

Podczas ostatniej sesji miejskiej przyjęto program opieki nad zwierzętami bezdomnymi oraz zapobiegania bezdomności zwierząt na terenie Warszawy w 2015 roku. I choć w tym roku pieniędzy ma być więcej, to często to tylko kropla w morzu potrzeb. Jak wskazuje pani Izabela wiele osób kupuje karmę ze swoich pieniędzy. Najczęściej dokarmiają starsze panie, ale często zdarza się, że wycofują się z tego, bo je na to nie stać.

– *Na samo jedzenie cztery tysiące miesięcznie. A gdzie leczenie, sterylizacja czy kastracja? Trochę wpłacają ludzie na fundację, ale to co zarobię, to wydaję na karmę. Nie narzekam jednak, bo uważam, że trzeba coś robić. Jeśli człowiek tylko siedzi i patrzy w telewizor, to też nic dobrego z tego nie ma* – podsumowuje pani Izabela.

Niestety, warszawiacy potrafią nie tylko pomagać, ale

także szkodzić wolno żyjącym kotom. Czasem okazuje się więc, że zima to paradoksalnie okres, kiedy te zwierzęta mają więcej spokoju. – *Dla kotów bytujących na działkach zima to szczęśliwa pora roku, bo nikt nie im wyrzuca jedzenia, które przynoszą i nikt ich nie przepędza. Natomiast latem koty są przeganiane, bo ludzie twierdzą, że brudzą. Nie patrzę jednak, że te stworzenia są pożyteczne, bo jedzą szcury i myszy* – podkreśla pani Izabela. Prezeska uczyła osoby dokarmiające koty, że trzeba po nich także sprzątać i że ważna jest kastracja, bo niekastrowany kot znaczy swój teren, a to najbardziej przeszkadza przeciwnikom tych zwierząt. Po zabiegu zapach stopniowo niknie.

Każdy, kto chce pomóc w opiece na zwierzętami może zostać wolontariuszem albo pomóc w inny sposób – dostarczając ręczniki, koce albo wpłacając pieniądze na konto – każda kwota się liczy. – *Chciałabym, aby ludzie nie podchodzili agresywnie do tych zwierząt, bo one naprawdę są pożyteczne, gdyż rozprawiają się z myszami i szczurami. Te wolno żyjące, jeżeli tylko są zdrowe, powinny cieszyć się wolnością. Dla takich kotów zamknięcie w pomieszczeniu to dramat. Należy tylko je dokarmiać i zapewnić schronienie. Warto dodać, że dokarmiane koty wcale nie tracą instynktu łowcy* – podkreśla pani Izabela. Więcej o fundacji można przeczytać na stronie www.fundacja-pazurek.pl

Anna Krześcińska

Jak Babcię i... Dziadka Kocham

Babcia i dziadek to ostoje mijającego pokolenia. Często wspominam wizyty u babci, która w wielkich okularach czytała mi najpiękniejsze baśnie. Wspominam herbatę miętową i ciastka, bibeloty i wszędołybski zapach lawendy.



Dziś babcia i dziadek, choć ich wizerunek na tle trwającej epoki nowoczesności uległ zmianie nadal są ważnymi członkami naszych rodzin.

Spacerując po Placu Zamkowym zapytałam mieszkańców, jak u nich wyglądał dzień babci i dziadka. Większość opowiadała zabawne historie ze wzruszeniem w oczach, jak to ich wnuczka z laurkami w dłoni, lub czekoladą, z zapartym tchem deklamowały wiersze. Napotkani pani Jadwiga i pan Włodek wraz z wnuczkami (na zdjęciu), słysząc moje pytanie uśmiechnęli się. Oboje mieszkają na Ursynowie, a ich wnuki Klaudia i Marcin przyjechały na ferie. – *Z okazji dnia babci i dziadka był niestety tylko telefon z życzeniami od wnuczków. Teraz mogliśmy cieszyć się sobą ponownie, bo Mar-*

cin i Klaudia przyjechali do nas na kilka dni – uśmiecha się dziadek Włodek. Na pytanie, za co kochamy babcię? *Odpowiedział mi Marcin. – Za czułość i dobre jedzenie. Za to, że jest dla mnie wzorem. Za co kocham swojego dziadka? – Kocham dziadka za dobre rady, za czas i uśmiech. Za to, że jest* – wyjaśniła pośpiesznie Klaudia. Taki wyjątkowy dzień jak Święto Babci i Dziadka musi być.

Niewiele osób wie, że ten uroczysty dzień został zapoczątkowany w 1964 roku w tygodniku „Kobieta i życie”, ale dopiero w 1966 roku „Express Wieczorny” ogłosił 21 stycznia Dniem Babci. Od tego czasu wnuczka dwojga się i trojga, aby zaskoczyć najstarszych przedstawicieli rodu miłą niespodzianką.

Wioletta Borowska



idzie do pracy, a następnie – na działki i na cmentarz, gdzie opiekuje się kolejnymi pięćdziesięcioma kotami – wolno żyjącymi. Prosi o niepodawanie lokalizacji w jakich miejscach zajmuje się czworonogami, gdyż ludzie podrzucają jej zwierzęta, a ona nie ma gdzie ich przyjmować. Swoją działalność rozpoczęła w 2007 roku, kiedy to na jednej z warszawskich działek zaczęła pomagać starszej pani, która zajmowała się około stoma kotami. Wraz z innymi wolontariuszami pomogła jej złapać zwierzęta i poddać leczeniu, kastracji oraz sterylizacji.

domnymi zwierzętami i kotami wolno żyjącymi. Miejskie dotacje przeznaczone są na zabiegi sterylizacji, kastracji i leczenia oraz zakup karmy, a także poprawę warunków bytowania tych zwierząt. – *W celu uzyskania karmy dla kotów wolno żyjących należy zgłosić się do dzielnicowego wydziału ochrony środowiska. W pięciu dzielnicach wydawanie karmy społecznym opiekunom kotów następuje bezpośrednio z magazynu, w pozostałych trzynastu karmy jest dystrybuowana i wydawana karmicielom na podstawie talonu odebranego z dzielnicy.*

REKLAMA

Hurtownia Optyczna HURT-DETAL
Okulary tylko 49 zł
 Oprawka + szkła + robocizna (sfera -4 do +6)
 Warszawa, ul. Majdańska 7
 Tel. 22 612 00 03

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

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

Najniższe ceny na:

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

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

TELEFONY KOMÓRKOWE

- skup ■ sprzedaż
- sim-locki
- akcesoria
- naprawy

www.krasphone.pl
 • CH Szembeka
 ul. Zamieniecka 90 paw. 311,
 czynne pn.-pt. 9-18, sob. 9-14
 tel. 333-23-11; 0501 51 66 60
 e-mail: sklep@krasphone.pl

TADEX OPONY

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

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

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

- ☑ MATERIAŁY BUDOWLANE I WYKONCZENIOWE
- ☑ MIESZALNIA FARB
- RABATY!!! TRANSPORT!!!
- KONKURENCYJNE CENY – PROMOCJE

BUDUJESZ ■ REMONTUJESZ ■ MALUJESZ

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

BIEGNIJ PO KREDYT ZIMOWY

Okres kredytowania nawet do 5 lat

Oprocentowanie już od **8,99%** Kwota kredytu do **30.000 zł**

RRSO na dzień 01.01.2015 r. wynosi 11,02% przy założeniach: całkowita kwota kredytu 7 500 zł, Wnioskodawca posiada konto osobiste - plan internetowy, kartę płatniczą i usługę eKonto24, okres spłaty 36 mies., oprocentowanie nominalne w skali roku 10,50% (stałe), całkowity koszt kredytu wynosi: 1 275,15 zł (prowiźja za udzielenie kredytu 0,00% tj. 0,00 zł) oraz odsetki za cały okres kredytowania 1 275,15 zł), wysokość miesięcznej raty równej: 243,75 zł, całkowita kwota do zapłaty 8 775,15 zł. Decyzja kredytowa uzależniona jest od wyniku badania zdolności i wiarygodności kredytowej, a ostateczne warunki kredytowania od posiadanych produktów/usług, daty wypłaty kredytu oraz terminu spłaty rat. Niniejszy materiał ma wyłącznie charakter reklamowy i informacyjny oraz nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 Kodeksu Cywilnego.

SK bank NOWOCZESNA BANKOWOŚĆ SPÓŁDZIELCZA

www.skbank.pl

Rada Miasta st. Warszawy zgodziła się przekazać w bieżącym roku z dochodów własnych środki finansowe dla policji, które zostaną przekazane na opłacenie patroli ponadnormatywnych oraz na nagrody dla wyróżniających się w służbie policjantów. – Co roku wnoszą do radnych o zgodę na dofinansowanie stołecznych policjantów – powiedziała Hanna Gronkiewicz-Waltz. Rekomensata pieniężna dla funkcjonariuszy za czas służby przekraczający normę w wysokości 3,4 mln zł, pozwoli na wystawienie 17 tysięcy dodatkowych ośmiogodzinnych służb policyjnych na terenie stolicy.

Do stolicy dotarły już pierwsze przegubowe gazowe Solbusy, zasilane skroplonym metanem (LNG), wyprodukowane przez firmę Lider Trading.



Warszawa jest drugim miastem w Polsce (pierwszym był Olsztyn), w której do zasilania autobusów będzie używana ta innowacyjna technologia. Autobusy na LNG nie potrzebują dużych zbiorników, a ich tankowanie trwa tylko kilka minut. W początkach eksploatacji do tankowania będzie używana specjalna stacja mobilna sprowadzona z Niemiec. Docelowa stacja pojawi się na terenie zajezdni Ostrobramska w połowie roku. Pojazdy, które dotarły do Warszawy z Solca Kujawskiego są wyposażone w klimatyzację w wersji śródziemnomorskiej, elektroniczną informację wewnętrzną i zewnętrzną, monitoring oraz

liczne udogodnienia dla osób niepełnosprawnych.

W poniedziałek, 2 lutego br. dla dzielnic: Praga-Południe, Rembertów, Wawer i Wesoła rozpocznie się kwalifikacja wojskowa. Powiatowa Komisja Lekarska Nr 4 będzie działała do 9 kwietnia br. w siedzibie CKU nr 5 przy ul. Mińskiej 1/5 (tel. 519-047-444). Więcej informacji na temat spraw obronnych, w tym kwalifikacji wojskowej na stronie Urzędu Miasta: bezpieczna.um.warszawa.pl/sprawy-obronne.

Pomoc materialna i psychologiczna dla osób dotkniętych skutkami katastrof i klęsk żywiołowych, ochrona ludności i mienia oraz działalność edukacyjna – to główne cele Federacji Organizacji Pozarządowych „Pomocni Mazowszu”. Porozumienie o współpracy z pierwszą taką federacją w Polsce, podpisał Jacek Kozłowski, wojewoda mazowiecki. Członkowie federacji organizują również wolontariat, zapewniają opiekę dzieciom i młodzieży oraz oceniają skutki powodzi (rzeczoznawcy). W skład federacji wchodzi m.in.: banki żywności, organizacje harcerskie, stowarzyszenia udzielające pomocy rzeczowej (odzież, środki chemiczne) i psychologicznej oraz wspierające zwierzęta.



Do 1 lutego br. można głosować w plebiscytcie „Warszawiaki 2014” na najważniejsze wydarzenie minione-

go roku w stolicy. Dodatkowo można też głosować na najciekawsze miejsce np. teatr, muzeum czy restaurację. W plebiscytcie nie zabrakło praskich akcentów. Nominowanymi są: Dom Kultury Praga i Kino Praha. Można głosować wchodząc na stronę <http://warszawiaki2014.pl/> i kliknąć Lubię to! przy wybranej placówce. Organizatorem plebiscytu jest: Co? Gdzie? Kiedy? Warszawa.

19 stycznia rozpoczęły się zapisy na bezpłatne kursy z języka angielskiego i szkolenia komputerowe w ramach projektu „Certyfikuj swoje kompetencje”. Skierowane są do mieszkańców stolicy z niepełnosprawnościami, w wieku od 25 do 64 lat. Rekrutacja trwa do 6 lutego br., bądź do wyczerpania miejsc. W szkoleniach udział mogą brać osoby posiadające aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności (z normą intelektualną), w wieku 25-64 lata, mieszkańcy Warszawy, którzy z własnej inicjatywy zainteresowani są nabyciem, uzupełnieniem lub podwyższeniem umiejętności językowych lub kompetencji z zakresu ICT.

Najważniejszym krokiem na drodze do zachowania zdrowia i jego promowania, a także w walce z każdą chorobą są działania wzmacniające układ odpornościowy oraz wczesne rozpoznanie choroby. Do oceny stanu zdrowia służą metody konwencjonalne i niekonwencjonalne: irydologia, badanie pulsu, bioterapia z pulsu, bioterapia, Oberon, zdjęcia aury, badanie poziomu cukru, cholesterolu i ciśnienia krwi. Z tych i wielu innych metod można skorzystać na Targach Medycyny Naturalnej. Do dyspozycji będą radiesteci, bioenergoterapeuci, masażyści, kręglarze, egzorcyci i wróżki. Będzie można nabyć preparaty ziołowe, książki, zdrową ży-

wość, minerały, naturalne kosmetyki i wszystko, co służy do pielęgnacji ciała i duszy. Do nabycia będą lampy solne, materace gorczycowe, waha-dełka, piramidki, minerały, amulety, biżuteria (pierścienie Atlantów). Odbędą się również bezpłatne wykłady oraz seanse bioenergetyczne. Targi Medycyny Naturalnej i Kosmetyki przy ul. Piaseczyńskiej 71 w hali Warszawianki odbędą się 6-7-8 lutego br.



Do 30 stycznia do godz. 10.00 wszyscy chętni, którzy chcą pobiec w X Biegu Wedla proszeni są przez organizatorów o potwierdzenie przybycia. Bieg rozpocznie się w sobotę 31 stycznia o godz. 11.00 w okolicach muszli koncertowej przy stadionie „Drukarza” w Parku Skaryszewskim.

Miłośnicy Łazienek Królewskich i fotografowania, zarówno profesjonalni jak i amatorzy, mogą wziąć udział w organizowanej w styczniu trzeciej edycji konkursu fotograficznego „Łazienki Królewskie – Cztery Pory Roku”. Aby wziąć udział w konkursie, należy zarejestrować się na stronie www.lazienki-krrolewskie.pl w zakładce „Konkurs fotograficzny”, wypełnić formularz zgłoszeniowy oraz opublikować swoje fotografie. Na zwycięzców czekają nagrody, a wyróżnione prace zostaną zaprezentowane na pokonkursowej wystawie w Galerii Plenerowej w 2016 roku. Konkurs trwa do 15 listopada br. Regulamin na stronie: www.lazienki-krrolewskie.pl.

(ab) (um) (wm)

ZAPROSZENIA DLA MIESZKAŃCÓW

■ **Centrum Promocji Kultury dla Pragi Południe ul. Podskarbińska 2 – 30.01.godz. 18.00** – „Syrjska wiosna - rewolucja i wojna w Syrii”. Wykład Rafała Grzeni – dziennikarza, filologa, krytyka filmowego i literackiego będący owocem czterech wypraw do kraju ogarniętego wojną na początku 2013 roku oraz dwukrotnych wizyt na syryjskim pograniczu w Turcji w marcu i październiku 2014., wstęp wolny; **31.01.godz. 19.00** – Młoda kultura w CPK! Edycja styczniowa: Zahłada. Wstęp 5 zł;

■ **Klub Kultury „Goław” ul. Abrahama 10 – 2.02. godz. 19.00** – „Ballady Leonarda Cohena” – koncert najpiękniejszych utworów znanego artysty, w wykonaniu Jakuba Michalskiego. Wstęp wolny; **9.02. godz. 19.00** – „Nieprzemijające Inspiracje” – wieczór poetycko-muzyczny w wykonaniu Hanny Górskiej oraz Pawła Górskiego – akompaniament. Wstęp wolny;

■ **Dom Kultury „Praga” ul. Dąbrowszczaków 2 – 30.01.godz. 16.00-20.00** – Bal przebierańców dla seniorów. W programie: Wybory Króla i Królowej Seniorów Praskich, konkurs na najoryginalniejsze przebranie i wiele innych atrakcji Przebrania obowiązkowe! Bilet 5 zł (do nabycia w DK Praga od 12.01.br.)

■ **Dom Kultury „Świt” ul. Błokowa 1 - Kino Świt ul. Wysokiego 11 – 29.01. godz. 16.00** - Przegląd Filmów nominowanych do Oscarów: „Boyhood” – film fab.; **30.01. godz.10.00** – Zima w Mieście. Filmowe ferie: „Sekret Eleonory” – film anim.; **godz.12.00** – Zima w Mieście. Filmowe ferie: „Kacper i Emma” – film fab.; **30.01. godz. 17.00** – Wydział Edukacji: spektakl na zakończenie ferii; **30.01. godz. 19.00** – Przegląd Filmów nominowanych do Oscarów: „Niezlomny” film fab.; **31.01. godz. 12.00**– Kino Chaplina; **31.01. godz. 16.00** – Przegląd Filmów nominowanych do Oscarów: „Niezlomny” film fab.; **31.01. godz. 17.00** – Wieczorek taneczny 50+; **31.01.godz. 18.30**– Przegląd Filmów nominowanych do Oscarów: „Niezlomny” film fab.

■ **Dom Kultury „Zacisze” ul. Błokowa 1** – Mali Einstein. Obwody elektryczne. **31.01. godz. 10.00** – I grupa; **godz. 11.00** – II grupa; **godz. 12.00** – III grupa. Opłata: kamet (4 zajęcia) 100 zł, pojedyncze zajęcia 30 zł. Obowiązują zapisy! Mali Einstein to doświadczenia i eksperymenty dla dzieci w wieku 4-9 lat. Warsztaty odbywają się w ramach cyklu „Soboty dla Małych i Dużych”; **31.01. godz. 16.00-20.00** – Ostatni w karnawale wieczorek taneczny dla dorosłych przy muzyce DJ Piotra. W ten wyjątkowy wieczór warto ukryć się pod kolorową maską. Wstęp: 15 zł, studenci UTW 13 zł.; **08.02. godz. 17.00** – Guliwer. Widowiska bajka o niezwykłym podróżniku, dobrym człowieku i wielkim miłośniku przygód. Bilet 10 złotych;

■ **Kino Praha ul. Jagiellońska 26 – Ferie Zimowe w Kinie Praha – 30.01.-1.02.br. od godz. 10.00** – projekcje bajek zgodnie z repertuarem kina; **od godz. 10.00-10.30** – Projekcje bajek do wyboru m.in.: „Uwolnić Mikołaja”, „Piorun i magiczny dom”, „Wielka Szóstka”, „Kacper i Emma – zimowe wakacje”, „Paddington”, „Pingwiny z Madagaskaru”. Ceny biletów: 11 zł - cena dotyczy bajek, które zaczynają się pomiędzy **godz. 10.00 a 10.30** (od poniedziałku do piątku). Rezerwacja biletów;

■ **Muzeum Niepodległości ul. Al. Solidarności 62 – 29.01. godz. 17.00** – Promocja książki „Warszawiacy w Stutthofie” autorstwa Wiktora Ostrowskiego, byłego więźnia Pawiaka i KL Stutthof;

■ **Ul. Wolska 140a – 1.02. godz. 13.15** – Spacer „Kościół św. Wawrzyńca na Woli – rys historyczny i sztuka sakralna”. Początki kościoła we wsi Wielka Wola sięgają już XIV w., a pierwsza wzmianka o jego istnieniu pochodzi z dokumentu antypapieża Jana XXIII z 1412 r. Spacer poprowadzi Daniel Echaust – przewodnik miejski;

■ **Dom Spotkań z Historią ul. Karowa 20 – 30.01. godz. 18.00** – „Wojna na Kaszubach. Pamięć polskich i niemieckich świadków”. Autorzy dokumentują losy mieszkańców tego regionu, posługując się metodą oral history (historii mówionej). Wstęp wolny.

§ PRAWNIK RADZI

Czytelnicy pytają – radca prawny Marcin Kluś odpowiada.

Wynajmuję mieszkanie. Jakiś czas temu na jednej ze ścian pojawił się grzyb. Czy w tej sytuacji mogę wypowiedzieć umowę najmu bez zachowania terminu wypowiedzenia? Czy przysługują mi inne prawa?

W tej sytuacji przysługuje Panu prawo rozwiązania umowy bez wypowiedzenia. Zgodnie z art. 682 Kodeksu cywilnego „Jeżeli wady najętego lokalu są tego rodzaju, że zagrażają zdrowiu najemcy lub jego domowników albo osób u niego zatrudnionych, najemca może wypowiedzieć najem bez zachowania terminów wypowiedzenia, chociażby w chwili zawarcia umowy wiedział o wadach”. Dla powstania uprawnienia do odstąpienia od umowy w tym trybie wystarczy samo zagrożenie zdrowia najemcy lokalu. Jednocześnie, bez znaczenia jest to, czy najemca został już dotknięty skutkami takich wad lokalu; nie ma też znaczenia okoliczność, kiedy wady takie powstały oraz czy można je usunąć. Najemca ma jednak obowiązek wykazania, że zagrożenie dla zdrowia ma charakter realny, a więc możliwy do zweryfikowania w świetle wiedzy i doświadczenia życiowego. Powyższy przepis znajdzie zatem zastosowanie nie tylko w sytuacji wystąpienia wad lokalu np. w postaci niebezpieczeństwa zawalenia się ściany, sufitu lub całego budynku ale również zawilgocenia lub zagrzybienia lokalu.

Co do pozostałych praw w tej sprawie, jeżeli umowa nie stanowi inaczej, warto zwrócić uwagę na roszczenia z tytułu rękojmi za wady rzeczy wynikające z art. 664 § 1 Kodeksu cywilnego. Zgodnie z tym przepisem „Jeżeli rzecz najęta ma wady, które ograniczają jej przydatność do umówionego użytku, najemca może żądać odpowiedniego obniżenia czynszu za czas trwania wad.” Realizacja tego rodzaju uprawnień najemcy, nie jest uzależniona ani od winy, ani nawet wiedzy wynajmującego o wadach.

Nie można pominąć również art. 663 Kodeksu cywilnego, z którego wynika, że „Jeżeli w czasie trwania najmu rzecz wymaga napraw, które obciążają wynajmującego, a bez których rzecz nie jest przydatna do umówionego użytku, najemca może wyznaczyć wynajmującemu odpowiedni termin do wykonania napraw. Po bezskutecznym upływie wyznaczonego terminu najemca może dokonać koniecznych napraw na koszt wynajmującego”. Przepis ten daje możliwość realizacji przez najemcę wykonania zastępczego na koszt wynajmującego, bez upoważnienia sądu. Przy czym, warunkiem realizacji tego uprawnienia jest wstępne bezskuteczne wyznaczenie wynajmującemu odpowiedniego terminu na wykonanie naprawy - terminu, który w danych okolicznościach jest normalnie potrzebny do reperacji. Jeżeli najemca dokona naprawy koniecznej bez wyznaczenia wynajmującemu wspomnianego terminu, może dochodzić zwrotu nakładów na podstawie przepisów o prowadzeniu cudzych spraw bez zlecenia. Naraża się jednak na zarzut wynajmującego, że ten wykonałby naprawę taniej lub bardziej celowo.

Powyższe przepisy nie wyłączają również odpowiedzialności odszkodowawczej wynajmującego na zasadach ogólnych, tj. z tytułu poniesionej przez najemcę szkody ze względu na niewykonanie lub nie należyte wykonanie umowy przez wynajmującego lub doznanej przez najemcę szkody na osobie np. w postaci uszczerbku na zdrowiu.



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

REKLAMA

REKLAMA



ZAWIADOMIENIE

Burmistrz Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy zawiadamia, że w dniach **26 stycznia 2015r. – 27 lutego 2015r.**

od poniedziałku do piątku w godzinach 16.00–20.00 oraz w soboty w godzinach 9.00– 20.00 pracownicy Urzędu Dzielnicy będą dostarczać Mieszkańcom dzielnicy **decyzje w sprawie wysokości podatku od nieruchomości** na 2015 rok.

Do obowiązków pracowników należy:

- Wylegitymowanie się przed Mieszkańcem, poprzez okazanie **identyfikatora pracownika Urzędu Dzielnicy**;
- Doręczenie decyzji po uzyskaniu czytelnego podpisu odbiorcy wraz z datą doręczenia;
- Udzielenie odbiorcy informacji dotyczącej przekazanej decyzji oraz miejsc w których można dokonać bezpro wizyjnej wpłaty.

UWAGA! Doręczyciele decyzji nie są uprawnieni do pobierania od Mieszkańców opłat z tytułu podatku od nieruchomości oraz z tytułu doręczenia decyzji.

Dodatkowych informacji i wyjaśnień udziela pracownik Wydziału Budżetowo-Księgowego Urzędu Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy, Pani **Grażyna Wysocka** Tel. (22) 44-35-280, wysocka@pragapld.waw.pl

Burmistrz Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy

Tomasz KUCHARSKI

Czasem lubię przeglądać powszechnie rozdawane czy wrzucane do skrzynek pocztowych gazetki promocyjne. Ciekawi mnie, co mogę kupić taniej, a przed jakimi pokusami lepiej się obronić, bo wyprzedają jakies zleżale resztki magazynowe.

W jednej z ostatnich gazetek pewnego marketu, słynącego z lepkich od brudu koszyków na zakupy (podobno umyli je z grubsza dopiero po interwencji Sanepidu), znalazłam taką oto ciekawostkę: prześcieradło „Len”, w którym lnu brak. Składa się bowiem z bawełny i poliestru. W dodatku napisali, że to nowość.

Jaka tam nowość, moi Państwo. Toż ponad połowa społeczeństwa pamięta te „nowości”, wynalazki, które miały poprawiać nam samopoczucie. Len bez zawartości lnu? A niedysięsza czekolada bez czekolady? A flaczki, ale nie z flaków tylko z drobiu? A schabowe z soi? Żadna to nowość, gdy ktoś traktuje klienta... no jak? Ano tak, jak nie chciałby być sam traktowany.

Przykładów mamy w bród. Kto choć raz nie nabral się na masło, które choć tłuste i żółte, jako żywo masła nie widziało – chyba, że w chłodni, na sąsiedniej półce. Kto, kupując rozgrzewającą „herbatkę malinową” w kolorowym pudełeczku zdziwił się

nico jej aromatem po zaparzeniu, innym, niż malinowy, a potem zadal sobie trud, by przeczytać etykiety? A tam – obok suszu z jabłek i hibiskusa – maliny 3%. No to jaka ona malinowa, ta herbatka?!

Powstaje pytanie, czy to producenci



przywyciali nas, klientów, do kupowania w ciemno i zaufania w ich rzetelność, także w ciemno, a my nie mamy nic przeciwko temu?

A może jednak nie podoba nam się takie działanie, skoro to nikt inny jak klienci zmusili producentów złotych serów do zmiany nazwy niektórych ich produktów i wyraźne

oznaczenie: „wyrób seropodobny”.

Chyba, że jest inaczej. Ufając w ciemno, rozpuściliśmy cwaniaków, jak przysłowiowy dziadowski bicz, ponieważ przestaliśmy być czujni, czyli po prostu zwyczajnie sprawdzając, co kupujemy. O ile poprawiło się nam, konsumentom, z terminami przydatności do spożycia rozmaitych produktów, na które często zerkamy i to dyscyplinuje producentów, o tyle ze składem produktów – niekoniecznie.

Nasza beztroška w obdarzaniu bezkrytycznym zaufaniem jest wszechobecna, rozciąga się na wiele innych obszarów, nie tylko na produkty spożywcze czy inne dobra konsumpcyjne. Najlepszym na to dowodem są tak zwane tabloidy, czyli tanie, kolorowe gazety, zawierające o wiele, wiele więcej zdjęć, niż słowa pisanego. Kiedyś tak wyglądały książeczki dla niepiśmiennych maluchów; dziś – codzienne gazety, bez których niektórzy dorośli nie potrafią rozpocząć dnia. „Kupują” każdą bzdurę, każdą sensację, którą im tam sprzedają ci, których zatrudniono by „podkrećali” rzeczywistość. I tak żyjemy obok siebie w dwóch światach – jedni w realnym, prawdziwym, a inni – w sensacyjnej fikcji, kreowanej przez tabloidy. Do wyboru. Co kto woli!



TAK SIĘ FAJNIE DOBRALIŚMY...

W natłoku złych wiadomości, którymi bombardują nas media, przyjemnie usłyszeć, że gdzieś coś się udaje, ludzie się ze sobą dogadują i robią razem coś pozytywnego. Miło mi poinformować, że zdarzyło się to na Pradze Północ. Półtora roku temu kilkanaście tutejszych organizacji pozarządowych i instytucji społecznych zajmujących

się dziećmi i młodzieżą postanowiło połączyć siły i stworzyć wspólny projekt – lokalny system wsparcia oraz wejść z nim do szkół. Początki Konsorcjum BAZA (Baza Akcji Zintegrowanej Animacji), bo taką nazwę przyjęli, były trudne. Wcześniej bezpartonowo rywalizowali o pieniądze z budżetu miasta robiąc podobne albo te same rzeczy, trochę więc trwało zanim przelamali wzajemną niechęć i nieufność. Niełatwo było też przekonać do współpracy nauczycieli i dyrektorów szkół. Ci ostatni podchodzili do nich, co dziś sami przyznają, jak pies do jeża. W końcu, pierwszy raz w historii, zaczęli realizować coś wspólnie nie na papierze i nie od przypadku do przypadku, ale faktycznie, w sposób planowy i skoordynowany. Dzięki temu nie dublują się, lecz uzupełniają, wsparcie jest bardziej skuteczne i korzysta z różnych jego form – za te same pieniądze – dwa razy więcej dzieci i młodzieży niż dawniej. W sumie ponad 900 młodych ludzi w wieku od 7 do 18 lat.

BAZA działa na ulicy, w szkołach, w placówkach wsparcia dziennego, w klubach młodzieżowych. Jednym z głównych celów jest wyrównywanie szans edukacyjnych uczniów, nacisk został więc położony na odrabianie lekcji, w czym pomagają przeszkoleni wolontariusze oraz na korepetycje, indywidualne lub grupowe, które mają charakter ogólny, albo specjalistyczny, z wybranego przedmiotu. W szkołach uczestniczących w projekcie odbywają się różnego rodzaju warsztaty wspierające uczenie się, są dni poświęcone kulturze, interaktywne spektakle teatru edukacyjnego. Wreszcie coś, do czego przywiązuje się szczególną wagę – raz na miesiąc odbywają się spotkania interdyscyplinarne mające na celu stworzenie programu rozwoju indywidualnego poszczególnych uczniów.

Drugim obszarem działania BAZY jest zagospodarowywanie czasu wolnego. Można uczyć się tańca, gry na instrumentach, gotowania, nakrećć film albo teledysk, spróbować sił na scenie teatralnej, iść z opiekunem do kina, parku, na basen, kręgle, pizzę, pojechać na wycieczkę, rajd rowerowy, wziąć udział w ozdabianiu miejsca swego zamieszkania – podwórka, klatki schodowej, albo zajęciach sportowych. Po jakimś czasie, gdy o BAZ-ie było już nieco wiadomo, zaczęły się do niej zgłaszać organizacje, instytucje i prywatne osoby z ofertą współpracy i pomocy w tych przedsięwzięciach. Niektóre nawiązane w ten sposób kontakty są trochę zaskakujące. Np. podopieczni Armii Zbawienia współpracują z klubem bokserskim Fenix. Zaczęło się od zaproszenia dzieci na zajęcia próbne. Pojechali 15-osobową grupą, dziś regularnie przychodzą, a niektórzy niedługo wystartują w zawodach.

BAZA ma też ofertę dla rodziców, którzy nie radzą sobie z wychowaniem swoich dzieci.

Czy jest w tej beczce miodu łyżka dziegciu? Niestety, jest. Otóż projekt BAZA formalnie już się zakończył, a półtora roku to za mało, by coś w widoczny sposób na trwale zmienić, zwłaszcza w dziedzinie edukacji i wychowania. Potrzebna jest dalsza praca, z perspektywą co najmniej do 2020 r. Tymczasem nie jest jasne, czy i w jakim zakresie projekt będzie kontynuowany, nie wiadomo, czy Urząd Miasta, który był jego promotorem, będzie go nadal współfinansował i czy nowe władze dzielnicy będą nim zainteresowane. Przedstawiciele organizacji zrzeszonych w Bazie zapewniają, że nie będą czekali na pieniądze z Ratusza, żeby dalej współpracować („Tak się fajnie dobraliśmy...”) i robić swoje. To, jaka będzie skala i efektywność tego działania zależy jednak w dużej mierze od pieniędzy.

Marek Borowski

Senator warszawsko-PRASKI

REKLAMA

Co tam panie na Pradze...

- Pogoda nie nastraja optymistycznie, nie ma co...
- Wypowiedziawszy tę oczywistą oczywistość, na bazarze Szebeki wśród padającego deszczu ze śniegiem, pan Eustachy Mordziak wyciągnął do swojego kolegi, Kazimierza Główni, rękę na powitanie.
- Faktycznie, z przyrodą coś się pokićkało, bez dwóch zdań. Człowiek zapomni, jak zima wygląda i nie będzie wiedział, jak ją dzieciom opisać, gdy zapytają.
- Dawno, dawno temu, był taki kraj, w którym w zimie był mróz i padał śnieg, na wiosnę kwitły kwiaty i ptaki śpiewały, w lecie upały syciły brzemienne zboża, a jesień obsypywała ludzi płodami ziemi i sadów... Jakoś tak chyba? A najlepiej to telewizor włączyć, na National Geographic nastawić i niech sobie malolat sam popatrzy.
- Albo w Alpy pojechać?
- Kogo dziś stać na Alpy?
- No jednak stać, wyjeżdżają ludzie, panie Eustachy.
- Nawet jak, to zaraz przestaną.
- A to z jakiego powodu?
- Nie słyszał pan, jaka poruta z tymi frankami jest?
- No, faktycznie, niektórzy mają kłopot.
- Kłopot? Kłopot? Panie Kaziu, toż się ludziom świat na głowę wali. Zwłaszcza młodym.
- Jeśli tak jest, jak pan mówi, panie Eustachy, to niektórzy rodacy na własnej skórze doświadczą, czym się różni przeciętny mieszkaniec starożytnej Sparty od przeciętnego mieszkańca współczesnej Polski?
- No, to ciekawe, czym?
- Starożytny Spartanin zastanawiał się: z tarczą czy na tarczy? A współczesny Polak zastanawia się: starczy czy nie starczy?
- Panu żarty w głowie, a tu płakać trzeba. Syn szwagra mojej Krysi ożenił się, dajmy na to. Mieszkania nie mieli... Co tam mieszkania – kąta najmarniejszego.
- No i, no i?
- No i ulegli propagandzie.

KŁOPOTY

- Jakiej znowu propagandzie, panie Eustachy?
- Pan, to naprawdę jak dziecko we mgle. Z każdej gazety, z każdego telewizora, radia, zewsząd waliły w nich ogłoszenia: I ty możesz kupić mieszkanie od ręki... A czas był taki, że mieszkanie stało się już towarem – jak buty, pralka, czy wersalka. I podsuwali je każdemu. Co mieli robić z tą swoją miłością? Brali kredyty, a banki namawiały, żeby we frankach. I tylko papiery podsuwały do podpisania.
- Normalne, gdzie tu problem?
- Ano problem w tym, że jak Szwajcarzy postanowili swojego franka puścić na żywioł, to jego cena z trzech złotych skoczyła do pięciu – mniej więcej rzecz jasna. No i nagle okazało się jaki interes zrobiły banki, a jaki ci biedacy. Panie Kaziu, ten chłopak, syn szwagra mojej Krysi, wziął 200 tysięcy, splancał kilka lat i ma do spłacenia ponad pół miliona.
- Ale nie jest bez wyjścia – może sprzedać mieszkanie i jakoś się urządzić na nowo.
- Sprzedać?
- No tak.
- Panie Kaziu, teraz na rynku mieszkań jest jak tych owoców na bazarze. On to swoje, jak będzie miał szczęście, sprzeda – góra za 150 tysięcy. A gdzie reszta?
- Rzeczywiście dramat.
- Owszem, ale teraz zobaczymy jak ten nasz rząd, który tak niby o nas się troszczy zachowa się. Bo to banki zrobiły ludzi w konia i to banki powinny ponieść konsekwencje.
- No, to nic, tylko się napić z rozpaczy.
- Ale wiesz pan, czym to grozi. Nie? To słuchaj pan: Przychodzi facet do lekarza i mówi: - Panie doktorze, wątroba mnie strasznie boli!
- A pije pan wódkę? - pyta się lekarz.
- Piję - ale nie pomaga...

Szaser

REKLAMA

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

BOCIAN POŻYCZKI
Atrakcyjna praca dodatkowa
Doradca Klienta Bocian Pożyczki
Wysokie zarobki! Dzwon teraz
600 100 100

MARO 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%

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!

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

CARIDENT
Gabinet Stomatologiczny
W-wa, ul. Stanisławowska 3 (naprzeciwko klubu „Orzeł”)
tel. 810-87-32
♦ Leczenie w znieczuleniu
♦ Protetyka – protezy, korony, mosty porcelanowe itd.
♦ Chirurgia stomatologiczna
♦ Wybielanie
♦ RTG na miejscu
poniedziałek, czwartek – 13⁰⁰-19⁰⁰
wtorek – 9³⁰-17⁰⁰; sobota – 9⁰⁰-13⁰⁰
RATY!!!
RATALNIE.com.pl

ZAKŁAD USŁUG TAPICERSKICH I STOLARSKICH d. „REDOM”
ul. Walecznych 76,
tel./fax 22 617-23-33
e-mail: redom@redom.pl
WYKONUJE:
✓ renowację stolarki mebli nowoczesnych i stylowych
✓ renowację tapicerki mebli nowoczesnych i stylowych
✓ nowe meble na wymiar (wersalki, tapczany, fotele, narożniki, stelaże itd.)
✓ zabudowy z płyt meblowych i meble uzupełniające
✓ posiadamy wybór tkanin i transport
ZAPRASZAMY:
w godz. 7⁰⁰-18⁰⁰, sob. 9⁰⁰-14⁰⁰

fala OSZCZĘDZAJ PIENIĄDZE I CZAS!
KUPUJ W DOMU HANDLOWYM „FALA” w Falenicy przy ul. Bystrzyckiej 55 tel.: 872-02-89; 872-05-12
W dużym wyborze towary renomowanych firm:
● zdrowa żywność
● słodczyce, wędliny, wina i soki
● chemia gospodarcza
CODZIENNE PROMOCJA TOWARÓW
● obuwie, bielizna pościelowa, koce
● dzianiny i konfekcja (również dziecięca)
● sprzęt AGD
● art. sanitarno-instalacyjne
CENY ATRAKCYJNE!!!
Sprzedaż ratalna na bardzo korzystnych warunkach
Dział spożywczy czynny: pon.-pt. – 7.00-20.00, sob. – 7.00-20.00.
Dział przemysłowy czynny: pon.-pt. – 10.00-19.00, sob. – 9.00-16.00.

Zawsze była kolorową postacią. Pięknie wygląda i świetnie się ubiera. O radiu i modzie wie po prostu wszystko. Dlatego można prowadzić z nią niekończące się rozmowy – tak mówi się o Marii Szablowskiej.



Ukończone przez nią studia nie zapowiadały kariery na falach eteru. Pani Maria postawiła na arabistykę na Uniwersytecie Warszawskim. Studiowała jednak w czasach, w których tylko mężczyźni mogli jeździć na stypendia z tego kierunku. Więc już po drugim roku zorientowała się, że z tego kierunku nie już nie będzie. Doskonale zdawała sobie sprawę z tego, że nie można dobrze nauczyć

się języka skoro nie można wyjechać za granicę. Myśli o dalszej przyszłości nie dawały jej spokoju. Miała wiele opcji do wyboru i mnóstwo pomysłów na siebie. Ale to los naprowadził ją na właściwe tory. Pewnego dnia została zaproszona do wzięcia udziału w audycji w Rozgłośni Harcerskiej. Miała wtedy opowiedzieć o orientalistyce i arabistyce. Radio okazało się tak fascynujące, że posta-

nowiła zostać w nim na stałe. Nagle wszystko inne przestało się dla niej liczyć. I nie były to tylko „marzenia ściętej głowy”. Pani Maria miała wszelkie predyspozycje, aby pracować w radiu. Po pierwszym wystąpieniu otrzymała propozycję pracy w Studiu Rytm, ale nie potraktowała jej poważnie. Wydawało jej się to na tyle nieprawdopodobne, że po prostu nie zjawiała się w pracy. Na szczęście dano jej drugą szansę. I właśnie w ten sposób pani Maria trafiła do państwowego radia. Bardzo szybko pokochała tę pracę całym sercem, chociaż początki wcale nie należały do najłatwiejszych. Ale przecież nie od razu Rzym zbudowano.

- Dobrze znalazłam język angielski, więc moim pierwszym zadaniem w radiu było przetłumaczenie tytułów poszczególnych piosenek przeznaczonych do emisji w kolejnych audycjach. A dodatkowa praca polegała na tym, aby wsłuchać się w teksty piosenek – czy czasem nie ma w nich czegoś złego przeciwko Związkowi Radzieckiemu – wspominała pani Maria.

Później rzucono ją na głęboką wodę. Prawdziwą pracę dziennikarską rozpoczęła od audycji „Dziewczyny Bitlesów”. Miała dotrzeć do wszystkich pio-

senek, w których pojawiały się tytułowe dziewczyny. – *Strasznie mi się to podobało. No i już tam zostałam. A skoro tak się stało, to sobie pomyślałam, że może warto pójść na dziennikarkę. No, bo to się może przydać. I tak też zrobiłam. Skończyłam zatem tę orientalistykę pisząc dyplom z prasy arabskiej, prasy egipskiej. A jednocześnie ukończyłam też dziennikarstwo i przez cały czas już pracowałam w radiu. Najpierw bezetatowo, a potem już zostałam na stałe – powiedziała.*

W późniejszych latach prowadziła wiele popularnych audycji muzycznych m.in. Magazyn Muzyczny Rytm oraz Muzyka Nocą. Radziła sobie świetnie. Nie było dla niej rzeczy niemożliwych. To pewnie dlatego upomniała się o nią również telewizja. W Telewizji Polskiej zadebiutowała w połowie lat 80. w wakacyjnym programie „Studio Lato” emitowanym w pierwszym programie TVP. A od 1986 przez kilkanaście miesięcy prowadziła w telewizyjnej Jedyne sobotni, przedpołudniowy program „Stare, nowe i najnowsze”. Później można było oglądać ją razem z Jackiem Żakowskim w porannym programie „Kawa czy Herbata?” W duecie

z Krzysztofem Szewczykiem prowadziła też program „Dzwolone od lat czterdziestu”, który został potem przemianowany na „Wideoetka dorosłego człowieka”. I to właśnie ona przyniosła jej największą popularność.

- *Czterdziestolatki oglądają program z tęsknoty za starymi, dobrymi czasami. Dzwudziestolatki, bo chcą podnieść poziom swojej wiedzy muzycznej i zetknąć się z klimatem tamtych czasów. Moja córka mówi, że jest to program „oldskulowy”. Przypominamy nie tylko piosenki, ale także pewien obyczaj, modę. Dzwudziestolatek ciekawi, jak się wtedy ubierano. Tym bardziej, że ta moda zaczyna powracać. Coś wydaje mi się ohydne, bo ja przeżyłam premierę tego, więc myślę, że jest strasznie démode. Potem okazuje się, że obecnie jest na topie. Dlatego staramy się przypominać takie rzeczy jak kozuchy z Sokolowa czy płaszcze ortalionowe. Czasami nasi goście przynoszą swoje rzeczy. Np. Maryla Rodowicz przydziwiała całą torbę różnych strojów – śmiała się pani Maria.*

Kariera kwitła, a pani Maria potrafiła wykorzystać swoją popularność na każdym polu. Napisała też książki „Elvis – amerykański sen” i „Cały ten big beat”, a w 2001 ukazała się płyta, którą redagowała pt. „Mężczyźni mojego radia”. Pisała i redagowała w swoim ukochanym domu na Saskiej Kępie, który był jej oazą spokoju. W 2005 roku jej starania

zostały nagrodzone. Pani Maria odznaczona została medalem „Zasłużona Kulturze Gloria Artis”. A w 2011 roku, za wybitne zasługi dla Polskiego Radia otrzymała od Prezydenta RP Bronisława Komorowskiego Krzyż Kawalerski Odrodzenia Polski.

Szczęście towarzyszyło jej nie tylko w pracy. W życiu prywatnym ułożyło jej się równie dobrze. Mężem pani Marii jest Marek Lipiński, kierownik w Polskim Radiu. Przyjaciele pary twierdzą zgodnie, że ich miłość rozpoczęła się od pierwszego wejrzenia. Z biegiem czasu zauroczenie przerodziło się w piękne, dojrzałe uczucie. Są małżeństwem od 40 lat. A owocem ich wyjątkowej miłości jest córka Małgorzata, która skończyła wzornictwo na ASP. I razem ze swoim mężem Tomaszem Rygaliakiem prowadzi własne studio projektowe. A w 2012 roku urodziła im się córka Franciszka. Dziewczynka bardzo szybko przeżyła życie dziadków do góry nogami. Stała się ich oczkiem w głowie. Spędzają z nią każdą wolną chwilę. Stworzyli szczęśliwą, kochającą się rodzinę. Wspierają się i zawsze mogą na siebie liczyć. A pani Maria powtarza najbliższemu swoje życiowe motto: „Jeszcze w zielone gramy, jeszcze wzrok nam się pali. Jeszcze się nam pokłonią ci, co palcem wygrażali”.

(ad)

REKLAMA

REKLAMA

Cdowiek - najlepsza inwestycja

KAPITAŁ LUDZKI
CDOWIEK - NAJLEPSZA INWESTYCJA

UNIA EUROPEJSKA
FUNDUSZ SPOŁECZNY

"Pokaż na co Cię stać - projekt dla niepełnosprawnych na Mazowszu" współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, działanie 7.4 Niepełnosprawni na rynku pracy

Pokaż na co Cię stać

Szkolenia i staże dla Niepełnosprawnych
Zgłoś się na www.on-mazowsze.pl

Jeżeli:

- chcesz podjąć pracę/staż
- jesteś osobą niepracującą
- mieszkasz w woj. mazowieckim
- masz orzeczoną stopień niepełnosprawności

Weź udział w bezpłatnych szkoleniach:

- pracownik biurowy
- promocja i marketing w internecie
- specjalista ds. sprzedaży w internecie

ZAPEWNIAMY:

- stypendium szkoleniowe
- zwrot kosztów dojazdu
- wyżywienie i nocleg w ośrodku szkoleniowym
- płatny staż zawodowy

Biuro projektu:
01-426 Warszawa, ul. Obozowa 62
tel: 22 423 90 21
biuro@on-mazowsze.pl www.on-mazowsze.pl

ogłoszenie współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**ZABRAKŁO
CI GOTÓWKI?**

POŻYCZAMY NAWET
DO 25 000 ZŁ

663 271 508

W
RADIO
arszawa
106,2 FM

PRZEKAZANIE 1% NIC NIE KOSZTUJE!

„Chciałbym mieć dwie nogi zamiast kół.”

Jestem Łukasz, mam 33 lata. Kończę studia informatyczne i nie poddaję się. Mam amputowaną prawą nogę powyżej kolana i uszkodzone kolano lewej nogi. Uratować je może jedynie droga operacyjna. Jej koszt to 35 000 PLN. Jeśli nie zdobędę tych pieniędzy, czeka mnie wózek inwalidzki. Jeśli zechcesz mi pomóc, proszę Cię, przekaż mi 1% podatku.

Fundacja Avalon
KRS: 0000270809

Wypełniając PIT wpis:
Numer KRS: 0000270809
Cel szczegółowy 1%: PODLASKI, 631
Więcej informacji: www.podlaski.zz.vc

Fundacja Avalon
Bezpłatna Pomoc Niepełnosprawnym
ul. Michała Kniki 80/82/1, 04-620 Warszawa
www.fundacjaavalon.pl
Tel. (22) 246 82 94; kontakt@fundacjaavalon.pl

62 1600 1286 0003 0031 8642 6001
KRS: 0000270809, NIP: 952-20-21-000
Konto prowadzone przez BNP PARIBAS Bank Polska S.A.

Jaki aparat słuchowy wybrać?

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

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

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

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

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

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

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

acjach akustycznych - zapewniając komfort i maksymalizację rozumienia mowy.

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

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

(AS 2015)

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU

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



SŁUCHMED
APARATY SŁUCHOWE

HU, HU, HA – ZIMA W MIEŚCIE NIE JEST ZŁA

Choć za oknem jesień toczy nierówną walkę z zimą, dzieci i młodzież z Pragi-Południe nie mogą narzekać w trakcie ferii na nudę. W dniach 19-30 stycznia br., w ramach akcji „Zima w Mieście” w kilkunastu placówkach na terenie dzielnicy odbywają się zajęcia sportowe, edukacyjne i rekreacyjne. Atrakcji jest bez liku, a oferta programowa bardzo różnorodna.



„Mieszkaniec” odwiedził Pływalnię „Szuwarek” oraz Dom Kultury „Orion” i przyjrzał się w jaki sposób wymienione wyżej placówki organizują czas najmłodszym mieszkańcom Pragi Południe w trakcie tegorocznych ferii zimowych.

Pływalnia „Szuwarek”, znajdująca się przy ul. Kwaterny Głównej 13, prowadzi zajęcia od poniedziałku do piątku w godzinach 9-14. W ramach akcji „Zima w Mieście” dzieci i młodzież mogą korzystać z basenu w piętnastoosobowych grupach zorganizowanych lub indywidualnie. Zajęcia dla grup

zorganizowanych prowadzone są przez wykwalifikowanych instruktorów. – program zajęć uzależniony jest od poziomu uczestników, uczymy pływać i doskonalimy pływanie, organizowane są gry i zabawy w wodzie, nie ma planu na sztywno, instruktor jest twórcą, trzeba poznać grupę i umiejętności – wyjaśnia Sławomir Kopeć, koordynator Programu „Zima w Mieście 2015” OSIR Dzielnicy Praga-Południe.

Co ważne, zajęcia są całkowicie bezpłatne i cieszą się sporym zainteresowaniem. W myśl hasła „Sport to zdrowie” istotne jest propago-

wanie sportu wśród dzieci i młodzieży, szczególnie w trakcie ferii zimowych.

W Spółdzielczym Domu Kultury „Orion”, zlokalizowanym w SBM Ateńska przy ul. Egipskiej 7, zajęcia prowadzone są w godzinach 8-16 dla trzyciastu dzieci w dwóch grupach wiekowych: 6-9 lat oraz 10-13 lat. Hasłem akcji „Zima w Mieście” prowadzonej w Klubie jest „Żyj zdrowo i kolorowo”.

W programie przewidziano zajęcia wokalne, w tym koncert z Okazji Dnia Babci i Dziadka oraz Dzielnicowy Konkurs Piosenki Zimowej,

zajęcia taneczne, plastyczne, sportowe, edukacyjne. W ramach akcji „Zima w mieście” prowadzonej w domu kultury najmłodsi mogą uczestniczyć w zwiedzaniu Starówki, pojechać na wycieczkę do Wilanowa, odwiedzić warszawskie Zoo, czy też wybrać się do kina. Opiekę nad dziećmi sprawują wychowawcy i instruktory zewnętrzni.

W trakcie godziny spędzonej w Domu Kultury „Orion” nie sposób było się nudzić. Uczestniczyliśmy m.in. w zajęciach z rękodzieła, obserwowaliśmy przygotowania do turnieju tenisa stołowego, kibicowaliśmy zwycięzcom w konkursie plastycznym zorganizowanym na temat bezpieczeństwa. Największą atrakcją były jednak zajęcia taneczne prowadzone przez Jacka Radziszewskiego, pedagoga Rewitalizacji Tanecznej (na zdjęciu). W trakcie tych zajęć przeprowadzono naukę walca angielskiego i samby, a część dzieci miała na sobie stroje karnawałowe i maski. – Toż to karnawał, toż to maskarada – pokrzykiwał prowadzący i zapraszał najmłodszych do wspólnej zabawy. **KS**



Pędzelkiem MIESZKAŃCA

Jacek Frankowski



Utrudnienia na Białołęce

Wodociągowcy z MPWiK zbudują w kilku etapach kanał na ul. Głębockiej. W czasie robót ulica będzie zamknięta.

Od 27 stycznia nieprzejezdna jest część ulicy pomiędzy ul. Podwójną a Gościńną. Objazd zamkniętego odcinka ul. Głębockiej prowadzi ulicami: Magiczną, Skarbka z Gór i L. Berensona. Ponadto, na ul. Skarbka z Gór pomiędzy ulicami Magiczną a Głębocką wprowadzono ruch jednokierunkowy – w stronę ul. Głębockiej.

Zmieniono też trasę autobusów linii 120 i 527, które jeżdżą objazdem ul. Magiczną, Skarbka z Gór i L. Berensona. Linia 527 jeździ tylko do pętli Zaulek. Swoją trasę zmieniły także autobusy linii 732, które

kursują ul. Magiczną, Skarbka z Gór, L. Berensona, Kąty Grodzkie i Głębocką. Również inaczej jeżdżą autobusy linii nocnej N11 (ul. Skarbka z Gór, L. Berensona, Skarbka z Gór i Magiczną).

Szczegółowe informacje o zmianach w organizacji ruchu dostępne są na stronie Biura Koordynacji Inwestycji i Remontów w Pasie Drogowym pod adresem www.infoulice.um.warszawa.pl, www.facebook.com/infoulice. Tam też można zamówić bezpłatną usługę powiadamiania SMS oraz newsletter o utrudnieniach w ruchu w Warszawie. **(um)**

REKLAMA

REKLAMA



Zielony Marysin

Nowe osiedle w Wawrze przy ul. Korkowej

126 mieszkań w programie Mdm

Lokale od 1 do 5 pokojowych od 26 do 90 m²

ceny już od 5800 zł/m²



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

budimex
nieruchomości



ŚMIESZKANIEC

W urzędzie: - Proszę podać swoje dane.
- Jan Kowalski.
- Adres?
- Kapeluszowa 79.

- A kiedy ma pan urodziny?
- 15 sierpnia.
- Którego roku?
- Nooo... Każdego roku!

Rozmawiają dwie niemłode już rozwódki.

- Co u ciebie? Widzę, że masz nowy kolor włosów, tynsy, botoks...
- No wiesz, staram się: szukam, stale szukam na portalach randkowych kogoś ciekawego. A ty? Sympiasz teraz z kimś?
- Ja? Cóż, z pilotem...
- Fiu, fiu! Z jakich linii lotniczych?
- ...z pilotem od telewizora!

Rozmowa w kadrach:

- Jest pani pewna, że zna pani angielski?!
- Oczywiście.
- To proszę na przykład... opisać po angielsku swoje ubranie.
- Made in China.

Wesoły Romek



WARTO WIEDZIEĆ

Czasem mówimy: buty. A czasem: obuwie. Co je różni? Hm. Jak twierdzą niektórzy, głównie to, że kot jest w butach, ale nigdy w obuwu... Nasz przodek, który żył około 3300 lat p.n.e., czyli ponad pięć tysięcy lat temu, a następnie zamieszkał na lodowcu, też miał buty! Gdy go odnaleziono w czasach nam współczesnych, oglądano je ze zdumieniem: nieprzemakalne, z jeleniej skóry, wymoszczone sianem, na podeszwie z mocnej, niedźwiedziej skóry. Afrykanie, a konkretnie Egipcjanie, na malowidłach sprzed 3500 lat w malowidłach na ścianach swoich świątyni także zadbał o wizerunek butów, lecz innych, ponieważ używano ich w innym klimacie: lekkich, przewiewnych, często z papirusa, na grubej podeszwie, skutecznie izolującej od rozpalonego, afrykańskiego piasku: tu przydawało się drewno czy lekki korek. Europa na dobre zaczęła interesować się obuwiami w średniowieczu: pełne fantazji, z zawijanymi czubkami, ażurami, zdobione i wzmacniane okuciami z metali szlachetnych (bo inne rdzewiały i okazały się nieprzydatne). Maszynowa produkcja obuwia (koniec XIX w.) znacznie zmniejszyła jego koszty i zwiększyła dostępność.

Ciekawski



RADY CIOTKI AGATY

Dziś o ważnej części ciała, zbyt często zaniedbywanej - o stopach. Służą nam dzielnie, czasami sygnalizując bólem lub opuchlizną, że mają chwilowo dość, że należy im się trochę uwagi i pielęgnacji.

Stopy powinny mieć zapewniony komfort, czyli - o ile to możliwe, swobodne, elastyczne obuwie, skarpetki z naturalnego włókna, codzienną, odprężającą kąpiel (choćby w misce wody), połączonej z lekkim masażem, usuwaniem martwego naskórka, a na koniec - koniecznie natłuszczanie dobrym kremem. Paznokcie obcinamy na płask, bez zaokrąglenia nadającego im kształt migdałowy. I proszę mi wierzyć - codzienna pielęgnacja to wcale nie jest przesada. Obuwie noszone na zewnątrz: kupując zwracaj uwagę i na rozmiar, i na tęgłość, od litery E - bardzo szczypta, po I lub nawet więcej, dla stóp szerokich, z problemami. Savoir vivre wymaga, by nigdy nie nosić skarpet do sandałów i do mokasynów, bo to wielkie faux pas.

Obuwie noszone na zewnątrz: kupując zwracaj uwagę i na rozmiar, i na tęgłość, od litery E - bardzo szczypta, po I lub nawet więcej, dla stóp szerokich, z problemami. Savoir vivre wymaga, by nigdy nie nosić skarpet do sandałów i do mokasynów, bo to wielkie faux pas.

ZAJRZYJMY DO KUCHNI



PIZZA I NIE TYLKO - TO BARDZO KREATYWNY, SMAKOWITY OBSZAR NASZEJ KUCHNI.

NIE WSZYSCY ZAGLĄDAJĄ TU CZĘSTO...



PIZZA NA PIZZIE

Przepisów jest wiele (drożdże świeże, suszone, z piwem a nawet jajkiem i nie tylko), można też kupić gotowe ciasto drożdżowe na pizzę, świeże, w plastikowym opakowaniu. Wystarczy w domu pozwolić mu urosnąć w ciepłe, następnie je uformować w wybrany (niekoniecznie okrągły) kształt i działać dalej. Jeśli robisz ciasto w domu, pamiętaj, by przesieć mękę a oliwa powinna być doskonałej jakości. Do ciasta można dodawać zioła, to świetnie wzbogaca i aromatyzuje.

W 3/4 szklanki ciepłej wody rozpuść łyżeczkę suchych drożdży z łyżeczką cukru i 1-2 łyżkami oliwy. Dobrze wymieszaj. Przesiej 2 szklanki mąki do miski, dodaj szczyptę soli, więcej drożdże, starannie wyrabiaj, a gdy gotowe odstaw w ciepłe miejsce na godzinę, przykryte ściereczką. Następnie wyłóż na posmarowaną oliwą blachę, uformuj i zdecyduj, co dalej. Zawsze najpierw smarujemy sosem pomidorowym lub - w wariacie dla niewprawnych i leniwych - cienko koncentratem pomidorowym posypanym oregano, rozmarynem i ewentualnie szczyptą soli.



PIZZA 1

Pomidory (krojone cienkimi kawałkami żeby nie zalać wyciekającym sokiem - niech ma szansę odparować), zioła, płatki dobrej szynki, płatki mozzarelli i do pieca!



PIZZA 2

Domowy pasztet w cienkich dość plastrach, a między nimi - cienkie piórka cebuli (cebula zawsze lepiej, gdy po pokrojeniu sparzone przez minutę we wrzątku z łyżeczką cukru), na to podduszone grzyby leśne świeże albo mrożone, plus ser.



PIZZA 3

Pasztet, korniszony, cienkie krążki cebuli, paseczki czerwonej papryki, na to ser.



PIZZA 4

Pasztet, cienkie paseczki parówek, plasterki pomidorów, cebulki marynowane, ser wędzony tartý.



PIZZA ROLOWANA

Na prostokąt ciasta posmarowany koncentratem lub gęstym sosem pomidorowym sypimy obficie bazylię i rozmaryn, nakładamy (paskami, wzdłuż jednego brzegu) słupki sera żółtego, salami lub szynkę w paskach, paski korniszonów. Całość zwijamy jak roladę, na wierzchu robiąc dość głębokie ukośne nacięcia - mniej więcej co centymetr. Pieczemy, a potem, jeszcze ciepłe, kroimy wzdłuż nacięć na „plasterki”.



KIESZONKI

Ciasto kroimy w małe prostokąty, do każdego wkładamy oliwkę czarną, 3 kapary, orzeszek mozzarelli. Sklejamy 4 rogi, tworząc „sakiewkę”. Pieczemy.

Pyszna Józia

H O R O S K O P

Baran 21.03-21.04

Życie ciągle cię czymś zaskakuje, ale nie poddajesz się i wychodzisz na prostą. W sprawach finansowych dobra passa, a rozetki miłośne niedługo też się skończą. Tutaj pozwól działać innym. Ty zajmij się w międzyczasie zaległymi sprawami i ewentualnymi zakupami do domu. Może być całkiem ciekawie, sam się o tym przekonasz i dasz się ponieść chwili. Dużym zaskoczeniem może być w najbliższym czasie wizyta kogoś dawno niewidzianego.

Byk 22.04-21.05

W pracy większość spraw ułoży się po twojej myśli. Pozwoli to na zajęcie się swoją osobą. Bardzo się zaniebałeś, więc może przyda się mały wypad na zakupy w sympatycznym towarzystwie, nie mówiąc już o wizycie u fryzjera lub kosmetyczki. Na dalszą poprawę humoru może warto wybrać się z najbliższymi do kina lub na ciekawy koncert. Możesz też odpocząć i rozkoszować się miłymi chwilami np. w towarzystwie ciekawej książki. Wybór należy do ciebie.

Bliznięta 22.05-21.06

Jeśli zastanawiasz się, gdzie się podział Twoja gotówka, zacznij robić zakupy z otówkiem w ręku. „Przygłuszony i wycyty z ochoty na cały świat” jak w Kabarecie Starszych Panów, tak możesz się poczuć przez parę najbliższych dni. W niektórych sprawach zawodowych postaraj się nie wychylać przed szereg, w terminie oddawaj długie i nie zapożyczaj się niepotrzebnie. Dla równowagi w sprawach rodzinnych bądź miło i spokojnie, co powinno dać Ci poczucie bezpieczeństwa.

Rak 22.06-22.07

W najbliższym czasie możesz wykazać się sporą pomysłowością i inwencją. To może być dobry czas na szukanie wyjścia z trudnych sytuacji oraz na burzę mózgow. W sprawach zawodowych postaraj się być bardziej elastycznym, ale nie rób niczego na siłę! Niewykluczone, że ogarnie Cię szaleństwo zakupów i dodatkowych zachcianek, zanim wezmiesz pożyczkę lub kredyt, pomyśl o konsekwencjach!

Lew 23.07-23.08

Czekają Cię dobre dni, będziesz mieć wiele okazji, aby zaprezentować się z jak najlepszej strony. Twoje skuteczne działanie i odkrywcze pomysły pozwolą Ci uzyskać maksymalne efekty. W trudnych chwilach wykazesz się opanowaniem, a w sprawach prywatnych możesz się spodziewać kilku sympatycznych niespodzianek i miłej zabawy.

Panna 24.08-23.09

Na razie niczego nie zaczynaj na „tapu-capu”! Wstrzymaj się z realizacją nowych projektów, postaraj się odrobinę zaległości i zakończyć bieżące sprawy, by mieć spokojniejszą głowę na najbliższe dni. Warto w najbliższym czasie zainteresować się swoim zdrowiem, zrobić kontrolne badania i wybrać się do dentysty na przegląd, a jeśli czas pozwoli zorganizuj spotkanie z miłymi ludźmi.

Waga 24.09-23.10

Jeśli odsuniesz na bok emocje i rzeczowo ocenisz swoją sytuację, w najbliższym czasie odniesiesz korzyści w sprawach urzędowych, bankowych lub finansowych. Pamiętaj, abyś nie tracił jasności myślenia i nie ulegał sentymentom. Będzie to również dobry czas na osiągnięcie porady u specjalistów dotyczącej zdrowia. Miłe chwile spędzisz z Baranem lub Rakiem.

Skorpion 24.10-23.11

W najbliższych tygodniach może będziesz chciał zmienić coś w swoim życiu. Twoje sprawy zawodowe mogą nabrać przyspieszenia. To będzie dobry moment, by wystartować z ambitnym projektem, załatwić ważną sprawę urzędową lub wyjechać w ciekawą podróż. Warto pomyśleć o małych zmianach w domu np. przemeblować mieszkanie lub zmienić jego wystrój. Wykorzystaj ten czas w pozytywny sposób i zacznij realizować marzenia.

Strzelec 24.11-22.12

W najbliższym czasie na pierwszy plan wysuną się sprawy zawodowe. Może wpadniesz na ciekawy pomysł? Niewykluczone, że trafi się okazja do zarobienia dodatkowych pieniędzy lub nawiązania użytecznych znajomości. Staraj się tylko unikać sytuacji grozących wybuchem konfliktu. Planety podsycają Twoją ambicję, więc emocje mogą Ci się wymknąć spod kontroli.

Koziorożec 23.12-20.01

Wprawdzie nikt i nic nie zwolni Cię od zarabiania pieniędzy i zajmowania się zwykłymi, codziennymi sprawami, ale teraz Twoje życie może zacząć się toczyć ciekawszym torem. Możesz być świadkiem interesujących wydarzeń albo otrzymać informacje, które zainspirują Twoją wyobraźnię i skłonią Cię do zmieniania czegoś w życiu. Czyjaś lekkomyślność i nierasobliwość finansowa może doprowadzać Cię do rozpaczy.

Wodnik 21.01-19.02

Niewykluczone, że marzysz o dalekiej podróży do egzotycznego kraju. Pamiętaj, by dokładnie zaplanować wydatki zanim zapoznasz się z ofertami biur podróży. Jeśli zechcesz wpłacić pieniądze sprawdź, czy jest to wiarygodna firma. Ponieważ ostatnio Twoje szare komórki działają na najwyższych obrotach, egzaminy zdasz śpiewająco! W zdrowiu bez większych zawirowań, spróbuj więcej czasu poświęcić na podreperowaniu swojej kondycji.

Ryby 20.02-20.03

W najbliższych tygodniach zaczniesz myśleć o większych zmianach w swoim życiu. Postaraj się, aby to były zmiany konstruktywne, bo chcąc szokować otoczenie niczego nie zyskasz. W kontaktach towarzyskich będziesz wiódł prym, tylko uważaj, by nikogo nie zgadnąć na śmierć. Najlepiej byłoby nauczyć się słuchać innych. Ludzie mają dużo ciekawych rzeczy do opowiedzenia, trzeba tylko wiedzieć gdzie ucho przyłożyć.

MERLIN

Krzyżówka Mieszkańca Nr 2

Godunow, car Rosji	krasomowca	wojska z koszar	złot czarownic	szlachetny gaz	z lutym	lista	dawny wychowawca	szukał milion
			niemiec	wygodny mebel				
podulubny bęben	czerwony na łańcuch	narobiony wzrask	drzewo błaga	ważne zadanie kolizja wielu aut		9	5	„Podróż za... uśmiech”
				na palcach zbiła chodzi we włosach				
obłężnicza machina						11		
chroni prezydenta					Ringo, Beatles		nad kolanem zielona na pustyni	
			biały w szpitalu					6
potrawa po nelsonsku	składa zaznania lub pieniądze	likwidacja szczęśliwa cyfra					dyplo- matyczna placówka	ważna w historii
kabaret Skoczy- łasa (Niedziel- skiego)	była waluta Włochów	ptasia solo	niestawa			3		Skeczów Męczących
				zdobyła na meczu				
					kolejowa droga same półki		balog	
bohater honoru- czenie					ogląda film		plynie w nowo- sądeckim	
pełen posłów	wojskowy uczeń imię Kiepsury				rów wokół twardy			leci do świata
			jalowcowa wódka				leśny ul	
koszt							przesyła dane	
dymi na Sycylii								maż mamy

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 12 utworzą końcowe hasło - przysłowie ludowe.

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

Rozwiązania należy przysłać pod adresem redakcji w terminie 7 dni od daty ukazania się gazety. Rozwiązanie krzyżówki Nr 26/27/2014 r. „Ani w ząb”.

Zestaw upominków wylosował p. Jerzy Mańkowski z Warszawy.

Po odbiór zapraszamy do redakcji (z dowodem tożsamości) do 6 lutego br.

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

POGOTOWIE HYDRAULICZNE
ZŁOTA RĄCZKA
REMONTY
WYKOŃCZENIA KOMPLEKSOWO
 Tel. 505-059-279

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Goćław-Lotnisko” ul. Orlego Lotu 6
 Ogłasza przetarg nieograniczony na wykonanie docieplenia ścian zewnętrznych w budynkach mieszkalnych wielorodzinnych przy ul. Bukowskiego 7 i Bohaterewicza 5/7 w Warszawie.
 Szczegóły na stronie internetowej Spółdzielni www.smgl.com.pl

PANELE, UKŁADANIE. TEL. 504-618-888
 ● Rolety antywłamaniowe i naprawy. Tel. 602-228-874
 ● Rolety, żaluzje, markizy, moskitiery. Tel. 508-608-790
 ● Rolety, żaluzje, verticale, rolety antywłamaniowe - produkcja, naprawa. Tel. 602-228-874
 ● STOLARZ - SZAFY, ZABUDOWY, GARDEROBY I PAWLACZE. TEL. 602-126-214
 ● Zabudowa balkonów. Tel. 889-421-666

DAM PRACĘ

● Dam pracę emerytom, renci-
 stom - sprzątanie obiektów. Te-
 lefon od poniedziałku do piątku
 w godzinach 12-15.
 Tel. 508-332-840

● Firma Marcpol S. A. polska sieć
 sklepów spożywczych poszukuje
 pracowników do sklepów przy
 ul. Strumykowej, Białoleckiej,
 Berensona, Zwycięzców, Trak-
 cie Lubelskim, Podskarbińskiej,
 Kinowej na stanowisko kasjer/
 sprzedawca. Zainteresowane oso-
 by proszone są o przesłanie Cv na
 adres: praca@marcpol.waw.pl
 Kontakt. Tel. 22 547-05-42

NAUKA

● Fizyka, matematyka - ma-
 tury, studenci. Dojeżdżam, dr.
 Tel. 607-690-614

● Matematyka, dojazd.
 Tel. 501-510-709
 ● Matematyka, fizyka, chemia –
 dojazd. Tel. 518-810-630

Studentka Politechniki War-
 szawskiej nauczy matematyki,
 dojazd do ucznia, 40zł/h.
 Tel. 791-664-150.

NIERUCHOMOŚCI/kupię

● Kupię mieszkanie: zadłużone,
 z lokatorem, komunalne, z dowol-
 nym problemem prawnym.
 Tel. 796-796-596

● Pilnie kupię za gotówkę 1 lub
 2 pokojowe, może być do re-
 montu lub zadłużone.
 Tel. 727-643-927

NIERUCHOMOŚCI/do wynajęcia

● 70m² dwupoziomowe kom-
 fort Wesola Zielona osiedle
 chronione. Tel. 662-143-152
 ● Do wynajęcia antresola w skle-
 pie rehabilitacyjnym na Goćławiu
 Tel. 503-073-616

● Kawalerka Wawer.
 Tel. 660-281-236
 ● Ogródek działkowy z altanką
 na Trakcie Lubelskim.
 Tel. 889-421-666

● Użytkowy lokal Wawer.
 Tel. 660-281-236

NIERUCHOMOŚCI/sprzedam

● 3- pokojowe przy ul. Bliskiej.
 Tel. 606-97-33-06
 ● Miejsce w budynku garażu
 ul. Kobielska. Tel. 510-205-944

PRACA

Firma z branży finansowej
 zatrudni osoby w wieku 25-65 lat
 na stanowisko doradcy klienta,
 oferujemy stabilny, długoletni
 czas zatrudnienia.
 Tel. 517-090-224, e-mail:
rekrutacja.eden@edenfinance.pl

PRAWNE

● Doradca Podatkowy - porady,
 kłopoty z urzędem skarbowym,
 wszystkie podatki, spadki, doro-
 wizny, aukcje, nieujawnione do-
 chody, audyty Wspólnot Miesz-
 kaniowych. Warszawa Goćław.
 Tel. 22 672-34-34; 604-095-656;
www.podatki-doradca.pl
 ● Kancelaria Adwokacka adw.
 Teresa Zdanowicz. Sprawy cy-
 wilne, karne, rodzinne, spadko-
 we. Wawer - Anin ul. Ukośna.
 Tel. 22 613-04-30; 603-807-481

● Kancelaria Prawna, szeroki
 zakres usług. Czynna codziennie
 oprócz wtorków. Ul. Grochow-
 ska 207 (Universam, antreso-
 la od strony pętli autobusowej)
www.kancelariaoisa.pl;
 Tel. 509-959-444,
 22 810-00-61 w. 252

RÓŻNE

● Drzewo opalowe pocięte -
 worek 12 złotych.
 Tel. 721-002-710

● Drewno kominkowe, olcha,
 brzoza, dąb, grab od 140 zł. Bry-
 kiet od 9 zł. Skup złomu odbiór
 od klienta gratis. ul. Trakt Lu-
 belski 338a. Tel. 609-805-821

SPRZEDAM

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

SZUKAM PRACY

● Dyspozycyjna osoba do dzieci.
 Opieka od czasu do czasu. 2-8 h/
 dziennie. Goćław.
 Tel. 510-220-028

● Sprzątanie na zawołanie, pra-
 sowanie. Tel. 510-794-127
 ● Zaopekuję się osobą potrzebu-
 jącą pomocy. Tel. 697-187-352

TRANSPORT

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

● AAA Wywóz mebli, gruzu,
 sprzątanie piwnic, strychów,
 wycinka drzew, małe rozbiórki.
 Tel. 22-224-22-63; 888-651-163
 ● Przeprowadzki w Warszawie.
 Cena do uzgodnienia.
 Tel. 721-109-114

● Przeprowadzki 24h/7. Wy-
 wóz i utylizacja zbędnych me-
 bli, przedmiotów z mieszkań
 i piwnic. Tel. 607-66-33-30

TURYSTYKA

● Wczasy dla Seniora w Krynicy
 Morskiej turnusy 7 dni już od 499
 zł/os. Turnusy 14 dni już od 999
 zł/os. Zapisy ul. Marszałkowska
 81 lok. 25. Tel. (22) 834-95-29

USŁUGI

● AA Tani Serwis Komputerowy,
 Dojazd i Ekspertyza 0zł.
 Tel. 504-617-837

● AAAA Automatyczne pralki,
 zmywarki - krajowe, zachodnie.
 Naprawa.
 Tel. 22 612-95-23; 609-105-940

REKLAMA

● Anteny indywidualne, zbior-
 cze, monitoring, naprawa RTV.
 Najwyższa jakość usług. ul. Igań-
 ska 32.
 Tel. 604-506-278; 22 813-60-33

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

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

● Cyklinowanie, układanie, la-
 kierowanie, przekładanie parkie-
 tów - 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

USŁUGI/porządkowe

● Pranie dywanów, mebli tapice-
 rowanych, tapicerek samochodow-
 wych. Osobiście.
 Tel. 512-247-440

USŁUGI/remontowe

● Cyklinowanie, układanie pod-
 łóg, lakierowanie.
 Tel. 666-920-289

● Glazura, malowanie, hydraulika.
 Tel. 606-181-588
 ● Gładź, panele, malowanie.
 Tel. 609-982-675

KOMINKI USŁUGI ZDUŃSKIE

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

● Malowanie, tapetowanie,
 remonty.
 Tel. 501-028-073; 22 612-21-74

● Naprawy. Serwis, sprzedaż.
 Okna, drzwi, różne prace rem. -
 budowlane. Tel. 792-090-565
 ● Remonty od a do z.
 Tel. 510-383-044

● Remonty kompleksowo
 i solidnie.
 Tel. 501-868-930, 502-218-778
www.remonty4u.pl

● Remonty, glazura.
 Tel. 694-809-402

● TAPETOWANIE, MALO-
 WANIE, GLAZURA. GŁO-
 WACKI.
 TEL. 504-618-888

ZIELARSTWO

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

ZWIERZĘTA

● GABINET WETERYNA-
 RYJNY FREDEK, GOĆŁAW,
 UL. F. ZNANIECKIEGO 8.
 TEL. 22 672-07-75

CHCESZ MIEĆ ŁATWY DOSTĘP DO INFORMACJI ZE SWOJEJ DZIELNICY? Jest na to proste rozwiązanie!
 ...co DWA TYGODNIE otrzymasz
MIESZKAŃCA ON-LINE
 z NAJŚWIEŻSZYMI informacjami
 na swoją SKRZYNKĘ MAILOWĄ

...zapisz się do newslettera...

Wejdź na naszą stronę internetową:
www.mieszkaniec.pl

FINANSE

● ATRAKCYJNA POŻYCZKA
 MINIMUM FORMALNOŚCI.
 TEL. 668-681-888

● ATRAKCYJNA POŻYCZKA
 OD 200 ZŁ. DO 25 TYS.
 TEL. 668-681-888

● BRAKUJE CI GOTÓWKI?
 ZADZWOŃ PO SZYBKĄ PO-
 ŻYCZKĘ. TEL. 668-681-888

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

● Książki winyle dojazd do
 klienta. Tel. 798-631-511

MEDYCZNE

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

● Pedicure leczniczy w domu
 klienta. Tel. 603-615-437

● Psycholog. Tel. 782-765-646
 ● Schudnij zdrowo bez efektu
 jojo! Psycholog, trener odżywiania.
 Tel. 782-765-646

● WWW.SKUTECZNALI-
 KWIDACJA.PL. ODSZKODO-
 WANIA ZA BŁĘDY MEDYCZNE,
 OPINIE LEKARSKIE.
 BEZPŁATNA KONSULTACJA
 PRAWNA I MEDYCZNA.
 TEL. 512-860-407

ZAKŁAD POGRZEBOWY

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

USŁUGI POGRZEBOWE

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

ZAKŁADY POGRZEBOWE

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

Dom Pogrzebowy „gojsey”

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

REKLAMA

posiadamy certyfikat
 POLSKIEJ IZBY POGRZEBOWEJ



Marek Gójski
 firmę prowadzi wspólnie z Hanną Gójską

MIESZKANIEC
 CZASOPISMO
 SPOŁECZNO-SAMORZĄDOWE

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

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

W WARSZAWIE POWSTANIE ODDZIAŁ GERIATRYCZNY

Szpital Wolski rozpoczyna budowę nowego 36-lóżkowego oddziału geriatrycznego. Zabezpieczenie świadczeń geriatrycznych w sytuacji starzenia się społeczeństwa, w tym mieszkańców stolicy, jest jednym z bieżących priorytetów zdrowotnych dla m.st. Warszawy.

Oddział powstanie w pawilonie numer 11, zbudowanym przed trzydziestu laty, wykorzystywanym na stację dializ, aptekę a wcześniej kuchnię szpitalną. Modernizacja obejmie powierzchnię około 1,5 tys. m. kw. Chorzy będą mieli do dyspozycji 10 sal trzyosobowych, 1 salę obserwacyjną pięcioosobową oraz 1 salę jednoosobową. Wszystkie sale chorych wyposażone będą w pełny węzeł sanitarny dostosowany do potrzeb osób starszych oraz niepełnosprawnych. Pokoje będą więc odpowiednio większe np. sale 3-osobowe będą miały powierzchnię 28-29 m. kw. Dobudowany zostanie także dodatkowy dźwig przy wejściu głównym.

Oddział posiadać będzie sale terapii zajęciowej i fizykoterapii, pokoje zabiegowe, gabinet psychologa, pokoje lekarskie i administracyjne, szatnie dla personelu itp. Oddział utrzymany będzie w kolorystyce jasno liliowej. Koszt prac budowlanych, które finansowane są z budżetu Miasta st. Warszawy, wyniesie 3 390 tys. zł. Uruchomienie oddziału planowane jest przed końcem III kwartału 2015r. Przetarg na przebudowę pawilonu nr 11 wygrała firma „Lunibud” Spółka Jawna

Łuniewski w Warszawie, z którą szpital podpisał umowę

30 grudnia 2014 roku.



fol. Wikipedia

Uruchomienie nowego oddziału geriatrycznego w Szpitalu Wolskim ostatecznie zależne będzie od decyzji NFZ w sprawie przyznania szpitalowi odpowiedniego kontraktu na opiekę geriatryczną. Jeśli jednak okaże się to niemożliwe, oddział powiększy dotychczasową bazę internistyczną. Dwie trzecie pacjentów internistycznych szpitala ma bowiem ponad 65 lat. Szpital Wolski przygotowuje się do kompleksowego programu leczenia ludzi w starszym wieku, planując uruchomienie przez swoją jednostkę - Wolskie Centrum Zdrowia Psychicznego - dziennego oddziału psychogeriatrycznego.

W ramach miejskich podmiotów lecznictwa otwartego oraz szpitali wieloprofilowych, usługi geriatryczne na podstawie kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia świadczyć:

- SZPZLO Warszawa-Targówek Przychodnia Rejonowo-Specjalistyczna ul. Poborzańska 6, Poradnia Geriatryczna;
- SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście Przychodnia, ul. Leszno 17, Oddział Dzienny Psychiatryczny Geriatryczny.
- SPZZLO Warszawa-Żoliborz Przychodnia, ul. Elbląska 35, Poradnia Geriatryczna oraz Oddział Dzienny Psychogeriatryczny;
- Szpital Solec Sp. z o.o. Przychodnia Przychodnia, ul. Solec 99, Poradnia Geriatryczna.

(um)

REKLAMA

REKLAMA

ALTER DOMUS CENTRUM OPIEKUŃCZO-REHABILITACYJNE



REHABILITACJA

- Rehabilitacja ortopedyczna i neurologiczna osób w każdym wieku
- Turnusy rehabilitacyjne
- Pakiety zabiegów fizjoterapeutycznych
- Masaże lecznicze i relaksacyjne
- Elektroterapia
- Leczenie ultradźwiękami
- Leczenie falą uderzeniową
- Magnetoterapia
- Światłolecznictwo
- Gimnastyka korekcyjna dla dzieci



Centrum Opiekuńczo-Rehabilitacyjne ALTER DOMUS
ul. Mickiewicza 10c | 05-402 Otwock
tel. 22 380 34 10 | kom. +48 664 769 130
e-mail: kontakt@alter-domus.pl | www.alter-domus.pl

LECZENIE BÓLU

gabinet lekarski

dr Dorota Siemińska-Puciato

specjalista anesteziolog

Zapraszam Pacjentów z bólami:

- kręgosłupa, stawów (barkowych, biodrowych, kolanowych, nadgarstków, drobnych stawów rąk)
- głowy,
- z reumatoidalnym zapaleniem stawów
- bólach po przebytych póżnacu,
- 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

Przychodnia Lekarska

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Vita Med

Zapisy do lekarzy rodzinnych!

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

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



PORADNIA
CENTRUM ODCHUDZANIA I ODŻYWIANIA

ODCHUDZAMY NA LATA A NIE DO LATA

Jak coś jest do wszystkiego, to jest do niczego. Znacze to powiedzenie? Nie inaczej jest z dietami. Przekonanie, że istnieje jedna, uniwersalna dieta, której zastosowanie zapewni bezwzględny sukces każdej kobiecie, jest mitem. Wystarczy rozejrzeć się wśród swoich znajomych – z łatwością znajdziemy wśród nich osoby, które mogą zjeść, ile chcą, a mimo to nie przybierają na wadze oraz takie, które od dziecka są nieco zaokrąglone, chociaż nie jedzą zbyt dużo. Jest to związane z typem budowy ciała (czyli somatotypem) i specyfiką gospodarki hormonalnej naszego organizmu. Sprawiają one, że różnie tymem, a przez to potrzebujemy różnych metod, aby schudnąć.

Jeśli:

- jesteś zmęczony kolejnymi cudownymi dietami, które najczęściej wiążą się z wieloma wyrzeczeniami i szybkim powrotem do starej wagi,

- chcesz zdobyć fachową wiedzę na temat jedzenia, która pomoże zdrowo, mądrze i smacznie odżywiać się zarówno Tobie, jak i Twoim bliskim,
- zależy Ci na dyskrecji, wyrozumiałości i miłej atmosferze?

Zapraszamy do naszej Poradni WARSZAWA TARGÓWEK ul. Borzymowska 43 (wejście od ul. Gościeradowskiej) tel. 500 403 634

Nie jesteśmy magikami, nie obiecujemy żadnych cudów. Dajemy za to gwarancję dobrego samopoczucia i sprawdzoną receptę na zdrową i zbilansowaną dietę, która posłuży Ci przez lata. Rozmowa z naszymi Trenerami Odchudzania i Odżywiania i przeprowadzenie Badanie Analizy Składu Ciała, pozwalają opracować indywidualny, uwzględniający tryb życia i preferencje klienta, program stopniowej poprawy nawyków żywieniowych, a przez to – jakości życia.

Dla pierwszych 10 osób Badanie Analiza Składu Ciała wykonamy bezpłatnie więc nie zwlekaj, zadzwoń i zapisz się już dziś

Sportowcy Warszawy

Po raz kolejny mieszkańcy mogą wybrać najpopularniejszego sportowca stolicy i najlepszą sportową imprezę. Głosowanie na kandydatów trwa do szóstego lutego.

Od piętnastu lat władze Warszawy organizują plebiscyt, w którym wylaniani są m.in. najlepsi i najpopularniejsi sportowcy stolicy, najlepsi trenerzy, czy najpopularniejsza sportowa impreza. Głosowanie odbywa się na przełomie stycznia i lutego, a nominacje dotyczą minionego roku. Nad plebiscytem czuwa Kapituła, którą tworzą warszawskie gwiazdy światowego sportu. Jury przewodzą Irena Szewińska, a w składzie Kapituły znajdują się Andrzej Supron, Teresa Sukniewicz-Kleiber, Jerzy Engel, Dorota Idzi i uhonorowany przez naszych Czytelników tytułem „Zacnego Mieszkańca” Ryszard Szurkowski (na zdjęciu). Ten zespół wybiera laureatów we wszystkich kategoriach ple-

biscytu poza dwiema: Najpopularniejszy Sportowiec Roku 2014 i Sportowa Impreza Roku. Tutaj zwycięzcy zostają wyłonieni w drodze powszechnego głosowania.

Kandydatów do tego zaszczytnego tytułu jest dość sporo. Są takie sławy, jak młotkarka Anita Włodarczyk, czy pływak Paweł Korzeniowski. Są sportowcy niepełnosprawni: Małgorzata Janowska (tenis stołowy), czy Marta Fidrych i Dariusz Pender (szermierka na wózkach). Wśród kandydatów znalazł się także ciemnoskóry biegacz Yared Shegumo, który w ubiegłym roku na Mistrzostwach Europy wywalczył dla Polski pierwszy medal w biegach maratońskich. Pełna lista kandy-



Ryszard Szurkowski i Irena Szewińska w czasie obrad jednej z poprzednich edycji Plebiscytu.

datów znajduje się na stronie: www.plebiscyt.um.warszawa.pl

Poprzez powyższą stronę można także głosować na Sportową Imprezę Roku. W tej kategorii lista kandydatów jest krótsza, ale i tak dość imponująca. Dominują imprezy biegowe (2.Orlen Warsaw Marathon, Warszawska Triada Biegowa Zabiegaj o Pamięć, Wybiegaj Sprawność), ale mieszkańcy mogą głosować także na imprezy o innym charakterze, jak

V Kolarski Memoriał Stanisława Królaka, Mistrzostwa Świata Seniorów w Pięcioboju Nowoczesnym, Międzynarodowe Mistrzostwa Warszawy Warsaw Cup w Taekwondo Olimpijskim, siatkarskie mecze PlusLigi, czy LOTTO 5. Warszawski Memoriał Kamili Skolimowskiej. Rozstrzygnięcie plebiscytu odbędzie się 13 lutego na uroczystym Balu Mistrzów Sportu Warszawy w „Arenie Ursynów”. **ar**

Prawie, jak na Alasce

Feryjne wyjazdy dają nam, warszawiakom, możliwość posmakowania sportów, o których w wielkim mieście możemy na co dzień jedynie pomarzyć...

Takim magicznym doznaniem dla mieszkańca jest choćby przejażdżka psim zaprzęgiem. Zarówno w Polsce, jak i u naszych sąsiadów można spróbować tego rodzaju rekreacji przy okazji wyścigów psich zaprzęgów. W czasie ferii województwa mazowieckiego takie zawody odbywały się m.in. w pobliżu Baligródu (Puchar Polski na średnim dystansie). W nadchodzącym weekendzie Puchar Polski w sprincie odbędzie razem ze słowacką imprezą tej samej rangi w miejscowości Lubovnianske Kuple. A w lutym najlepsze zaprzęgi będą ścigały się na Mistrzostwach Świata w Tyrolu.

Śledząc internetową stronę Polskiego Związku Sportu Psich Zaprzęgów można połączyć któryś z weekendów

wypadów na narty (a nie wątpimy, że jak do tej pory wielu warszawskich narciarzy czuje niedosyt białego szaleństwa i pokusi się jeszcze o jakiś dwu, trzydniowy wypad) z posmakowaniem przygody rodem prosto z Alaski. W najbliższym miesiącu wyścigi psich zaprzęgów odbędą się m.in. w podkarpackiej gminie Lutowiska, w Basznie Dolnej k. Lubaczowa i bardzo popularnych ostatnio Jakuszycach. Warto nie tylko poznać ten rodzaj sportu, ale także, choć na chwilę, przemienić się z mieszkańca w prawie prawdziwego człowieka Północy... **rosa**



REKLAMA

Na zimę – kręgle!

O tej porze roku dość dużym zainteresowaniem cieszą się nie tylko sporty zimowe, ale także te, które można uprawiać w halach. Jedną z takich dyscyplin jest bowling.



Bowling, czyli gra w kręgle. Popularność w Polsce tej dyscyplinie przyniosły lata dziewięćdziesiąte ubiegłego wieku. Wtedy powstało wiele

torów do gry w kręgle. Zarówno finansowanych przez prywatnych inwestorów, jak i ze środków społecznych – na przykład samorządowych.

Bowling, szczególnie ten uprawiany rekreacyjnie, zapewne cieszyłby się jeszcze większym zainteresowaniem, gdyby nie wygórowane stawki za wynajęcie toru. Nie da się ukryć, że za przyjemność zagrania trzeba zapłacić całkiem sporo...

Godzina gry na Kręgielni Saska w południowopraczkiej hali OSiR-u, to w weekend wydatek 80 zł. Dużo bardziej elastyczne cenowo są podmioty prywatne. Dla przykładu w śródmiejskim centrum rozrywki Hula Kula, także w weekend, w zależności od pory, za godzinę kręgli trzeba zapłacić od 35 do 125 zł. Dość korzystnie przedstawia się oferta kręgielni DOSiR-u „Prawy Brzeg” na Pradze-Północ. Tutaj w sobotę ceny wahają się od 45 do 60 zł, a przez całą niedzielę obowiązuje stawka 45 zł za godzinę. Swoją drogą, przyglądając się choćby przytoczonym stawkom, dziwić

może, że za tę samą usługę, w tym samym czasie, południowopraczki OSiR życzy sobie prawie dwukrotnie wyższą stawkę niż jego odpowiednik z Pragi-Północ...

Tym, którzy w czasie ferii spróbowali bowlingu i chcą kontynuować przygodę z kręglami możemy polecić zapisanie się do któregoś z funkcjonujących w Warszawie klubów. W naszym kraju działa Polski Związek Kręglarski, a w jego obrębie różne sekcje. Jest sekcja kręglarstwa klasycznego, a także sportowego. W tej dyscyplinie sportu znakomicie sobie radzą także osoby niepełnosprawne. Bowling sportowy w Warszawie można uprawiać w trzech klubach: Warszawskim Klubie Sportowym Głuchych WARS (ul. Białostocka), KS WB Bowl (ul. Poznańska) i Warszawskim Klubie Bowlingowym (ul. Wołoska).

Adam Rosiński

REKLAMA

REKLAMA

SKLEP REHABILITACYJNY „MOC TERAPII”, WARSZAWA UMIŃSKIEGO 6 LOK. B-1 CZYNNE PON-PT: 10-19; SOB: 9-14 ZAPRASZAMY

OFERUJEMY:

WSPARCIE W PROFILAKTYCE ZDROWOTNEJ

CIŚNIENIOMIERZE, TERMOMETRY elektroniczne i bezdotykowe, WAGI, PIŁECZKI, PIŁKI, WAŁKI I PÓŁWAŁKI, PODUSZKI DO SPANIA, PODUSZKI DO KARMienia DLA MATKI I DZIECKA, BIELIZNA DAMSKA I MĘSKA PRZECIWRUMATYCZNA Z BURSZTYNEM, RAJSTOPY I POŃCZOCHY PRZECIWZYLAKOWE

WYROBY MEDYCYN SPORTOWEJ

ELEKTRONICZNY CZUJNIK AKTYWNOŚCI, PŁASTRY KINESIO®TAPE, STYMULATORY MIĘŚNI, PASY TRENINGOWE MIĘŚNI BRZUCHA, OPASKI ELASTYCZNE I STABILIZATORY, TAŚMY DO ĆWICZEŃ FITNESS, KIJE TREKKINGOWE, SKARPETY SPORTOWE I PODRÓŻNE

SPRZĘT REHABILITACYJNY I POMOCNICZY

LAMPY SOLUX I LAMPY ANTYDEPRESYJNE, MASAŻERY, MATY MASUJĄCE, APARATY DO MASAŻU STÓP, PAJĄCZKI NA WADE GARBienia SIĘ, PODUSZKI I MATERACE PRZECIWDLEŻYNOWE, UCHWYTY ŁAZIENKOWE, WKŁADKI DO BUTÓW, KOMPRESY ŻELOWE, GRUSZKI, BAŃKI, RĘKAWICE WINYLOWE, KACZKI



Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom uruchomiliśmy wypożyczalnię sprzętu rehabilitacyjnego, co jest dobrym rozwiązaniem dla pacjentów, z dysfunkcją czasową lub brakiem refundacji z NFZ.

Nie kupuj – wypożycz – oszczędzisz pieniądze.

Kupon rabatowy 10% TANIEJ

Na bieliznę przeciwreumatyczną z bursztynem, bieliznę termoregulacyjną z włókna bambusowego oraz rajstopy i pończochy przeciwzylakowe.

ALTER DOMUS
CENTRUM OPIEKUŃCZO-REHABILITACYJNE



OPIEKA

Naszym Pensjonariuszom oferujemy staranną opiekę dopasowaną do ich potrzeb w ramach:

- Pobytu stałego
- Pobytu czasowego
- Pobytu dziennego
- Turnusów pielęgnacyjno – rehabilitacyjnych

Podczas pobytu w naszym Centrum zapewniamy:

- Całodobową opiekę pielęgniarstwa
- Zajęcia ruchowe z rehabilitantem
- Opiekę lekarską
- Zajęcia z psychologiem
- Warsztaty terapeutyczne
- Posiłki dopasowane do stanu zdrowia



Centrum Opiekuńczo-Rehabilitacyjne ALTER DOMUS
ul. Mickiewicza 10c | 05-402 Otwock
tel. 22 380 34 10 | kom. +48 664 769 130
e-mail: kontakt@alter-domus.pl | www.alter-domus.pl

— Centrum Handlowe Szembeka —

WARSZAWA, PRAGA POŁUDNIE, UL. ZAMIENIECKA 90

Z przyjemnością informujemy, że prace nad nową częścią trzy piętrowej galerii handlowej oraz biurowca, są już na ukończeniu.

Informacje nt. inwestycji:
info@centrumszembeka.pl
 +48 22 333 20 00



Tymczasem zapraszamy na zakupy do czynnej części galerii

Parter: rynek warzywno-owocowy i duży wybór sklepów spożywczych

1 Piętro: Salon Meblowy - Odzież - Bielizna - Obuwie
 Jubiler - Art. Papiernicze - Biuro Turystyczne - Kosmetyki
 Fryzjer - Poprawki Krawieckie - Siłownia i Fitness - Sala Zabaw dla dzieci i inne

WWW.CENTRUMSZEMBEKA.PL

EDinvest S.A.

Od lat solidnie na Gołwawiu

Sprawdź promocje mieszkań

Oszczędź do 21 tysięcy zł

Szczegóły:

22 671 95 28

www.edinvest.pl