

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



WAŁ MIEDZESZYŃSKI
572
673-90-99

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


Zapraszamy:
pon. - pt. w godz. 8⁰⁰-20⁰⁰
sobota w godz. 8⁰⁰-15⁰⁰

RABATY!

HILARY
☎ 22 672-77-77
Al. Waszyngtona 44
przy Międzynarodowej
• ELEGANCKIE LEKKIE OKULARY
• SOCZEWKI KONTAKTOWE
• LEKARZ OKULISTA, BADANIE WZROKU
• DUŻY WYBÓR OPRAW



www.mieszkaniac.pl | facebook.com/gazetamieszkaniac

MIESZKANIEC

Nr 13 (711) | ISSN 1231-7993 | Nakład: 43 500 egz.

5.07.2018

Gazeta bezpłatna, ukazuje się od 1991 r.

Przesadzamy – to mamy problem

Łysy jestem, nędzę na głowie wygalam na 1 milimetr, jakoś to wygląda. Ale jak patrzę na wystrzyżone do korzeni trawniki pod moim oknem, to szalu nie ma: kurzące się klepisko. Chciałbym zieleni. Domyślam się po co tak niskie ustawienie kosiarki: żeby za często nie wracać...

W radiu słyszę coś mądrego w tej sprawie: trawniki miejskie są po to, by utrzymywać mikroklimatyczną wilgoć, by nie mnożyć rozsadników kurzu, dać wytchnienie biegającym po nich zwierzętom, a ludziom dać popatrzeć na zielone – bo uspokaja. Mój trawnik nie spełnia żadnej z tych funkcji i nie daje też zarobić straży miejskiej mandatem za złe utrzymanie terenu. Teren jest utrzymany, tyle że bez sensu.

Dalej słyszę w radiu: mamy wielką suszę, rolnicy dobijają się o rekompensaty. A głos z boku dodaje: najpierw bez opamiętania cięli wszystkie swoje prywatne lasy, bili brawo, gdy w ich ślady poszły państwowe, upajali się melioracją, zasypywali stawy i wyrobiska, bo na cholerę to? Zachwycaliśmy się betonowymi korytami rzek i kanałów. To skąd ma być woda w naszym ubogim w naturalne zasoby regionie?

Święte słowa, myślę sobie i pukam w skroń: nigdy nie miałem proekologicznego podejścia, zawsze wydawało mi się to fanaberią. Wodę się dowiezie, witaminy tyknę w tabletkach, będzie dobrze... Ale teraz, jak tak sobie wszystko poskładam, to mi wychodzi, że jak gdzieś się coś naruszy, to nogi wyjdą spod koldry w innym miejscu... Coś w tym jest, patrz jakie to mądre.

Tomasz Szymański



Tylko KO(rze)NI żal...

CZYTAJ NA STR. 2



Fot. Zarząd Oczyszczania Miasta

BŁOTU WYJAZD WZBRONIONY

Są rejony naszego miasta, gdzie jak przysłowiowe grzyby po deszczu wyrastają nowe bloki. Wielkie place budowy nikogo już tam nie dziwią. Zaakceptowaliśmy też błoto, które na kołach ciężarówek jest wywożone na pobliskie ulice.

Czytaj na str. 5

W NUMERZE:

CO SŁYCHAĆ W WARSZAWIE

Lato w mieście	
nie musi być nudne	str. 3
Spytń Świdrem na kajaku	str. 3
Rewolucja komunikacyjna na Zielonej Białoleśce?	str. 5
Gościnny Drukarz	str. 6
Radość ze 161	str. 6
Rozdarta sosna	str. 8
Łodzieje samochodów	str. 8

KRONIKA POLICYJNA	str. 2
-------------------	--------

KOBIECYM OKIEM	str. 4
----------------	--------

PRAWNIK RADZI	str. 4
---------------	--------

Z MIASTA	str. 7
----------	--------

WYDARZENIA KULTURALNE	str. 7
-----------------------	--------

MIESZKANIEC	
-------------	--

Patryk Jaki	str. 9
-------------	--------

ZAŁKI HISTORII	
----------------	--

Wakacje przedwojennych warszawiaków	str. 10
-------------------------------------	---------

POROZMAWIAJMY O WARSZAWIE	str. 11
---------------------------	---------

PULS MEDYCZNY	str. 14
---------------	---------

REKLAMA ————— REKLAMA

Weź bezpiecznie



SZYBKĄ POŻYCZKĘ
do 2000 zł
tel. 792 307 229

GABINET STOMATOLOGICZNO-PROTETYCZNY
Szwedzka 37
Tel. 22 818 07 91
czynne 9-20
■ protezy elastyczne
■ protezy tłoczone
■ RTG
■ leczenie w narkozie
UWAGA!
Promocyjna cena koron porcelanowych na metalu i cyrkonie

ZABUDOWY BALKONÓW
SIATKI NA OWADY
ROLETY
DZIEŃ-NOC I INNE
514 165 445
ABC DLA DOMU


WARSZAWSKA SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA
„GROCHÓW”
dysponująca wieloletnim doświadczeniem i kadrą specjalistów
oferuje Wspólnotom Mieszkaniowym
usługi w zakresie zarządzania i administrowania nieruchomościami.
Zainteresowanych prosimy o kontakt pod tel. 22 673-08-01
lub wizytę w naszej siedzibie przy ul. Kobielskiej 1.

 **Centrum Kredytowe**
urokredyt
U NAS
• Obniżysz ratę
• Sfinansujesz potrzeby Twojej firmy
• Otrzymasz kredyt bez zaświadczeń
• Otrzymasz szybką gotówkę bez BIK
Nie masz zdolności kredytowej - pomożemy w każdej sytuacji !!!
ul. Targowa 35
Warszawa
tel. 730 050 051


Vita Med
Przychodnia lekarska
Lekarze POZ bez kolejek
ul. Jeziorańskiego 6
tel. 22 266 88 90
www.vita-med.pl
NFZ

BISTRO GOCŁAW
• Zapraszamy na ZESTAWY LUNCHOWE od 14 zł
• Zadzwoń, zamów i odbierz
• Obiady dla firm
• Ceny imprez okolicznościowych do uzgodnienia, menu dostosowane do indywidualnych potrzeb Klienta
• Sala do 50 osób
ul. Abrahama 18 (wejście od Fieldorfa)
Tel. 691-967-070;
www.bistrogoclaw.pl
e-mail: bistro@bistrogoclaw.pl
ZNAJDŹ NAS NA 


Szafy, Pawlacze, Garderoby, Szafki kuchenne
Dla naszych klientów
- projekt zabudowy
- montaż
- doradztwo
- wycena
- dojazd
- ponad 120 kolorów
a.milczarek@falawsh.com.pl
tel. 519148070
GRATIS

LECZENIE KRĘGOSŁUPA
Gabinet Rehabilitacji, ul. Garwolińska 7 lok.79, Warszawa
tel. 22 610 06 73, kom. 602 375 462
www.twarowski.net

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

Tylko KO(rze)NI żal...

Zbliża się koniec dużej modernizacji jednego z głównych ciągów grochowskich ulic. Nowe chodniki, ścieżki rowerowe, nawierzchnie jezdni. Mieszkańcy martwią się tylko, czy tę inwestycję przetrwają przyuliczne drzewa...

Już bliski jest finał prac modernizacyjnych, które od kilku miesięcy trwają przy ul. Szaserów, Dwernickiego, Stanisławowskiej i Mińskiej. Komunikacyjne utrudnienia są dość bolesne dla okolicznych mieszkańców. Szczególnie tych zmotoryzowanych, gdyż prowadzenie robót w znacznym stopniu uniemożliwiało parkowanie aut przy ulicach.

Na prawie trzykilometrowym odcinku, od ul. Chodakowskiej do Chłopińskiego, zostały wymienione chodniki. Ten popularny komunikacyjnie ciąg ulic zyskuje ścieżki rowe-

rowe i pasy dla rowerów na jezdniach. Miłośnicy jazdy na dwóch kółkach naprawdę mogą być zadowoleni, gdyż pojawia się realna alternatywa trasy dla i tak już obciążonej ul. Grochowskiej. Modernizowane są sygnalizacje świetlne, powstają stanowiska postojowe.

Przewidywany czas zakończenia prac, to początek sierpnia. To nieco dłużej niż planowano wcześniej, a to dlatego, że koniecznością okazało się frezowanie ul. Dwernickiego.

– W lipcu przeprowadzimy frezowanie ul. Dwernickiego – mówi Karolina Gałęcka rzecz-



nik Zarządu Dróg Miejskich. – Po tych pracach będziemy kontynuować roboty związane z chodnikiem i ścieżką na brakującym odcinku od Wiatracznej do szpitala na Szaserów.

Drogowcy oceniają, że do wykonania pozostało około 30% wszystkich prac.

Mieszkańcy Pragi Południe martwią się jednak, czy te remonty przeżyją przyuliczne drzewa, którym robotnicy dość mocno przycięli korzenie.

– Jeżeli korzenie przycięte są w promieniu 45 stopni, to może spowodować poważne szkody dla zdrowia drzewa, a jeśli więcej, to drzewo może się wyrwać – wyjaśnia „Mieszkańcowi” specjalistka od oceny stanu drzew, wykładowczyni SGGW, dr Marzena Suchocka.

ZDM zaznacza, że ostrzegali wykonawcę robót przed uszkodzeniami drzew. – W projekcie prac na tak długim odcinku nie przeznaczaliśmy żadnego drzewa do wycięcia – podkreśla

Karolina Gałęcka. – I mamy od wykonawcy informację, że drzewa nie powinny ucierpieć, ale jeżeli się okaże, że uschną lub stanie się z nimi cokolwiek, na co miał wpływ wykonawca, to oczywiście będziemy wyciągać konsekwencje w postaci kar finansowych.

Przy realizacji tej inwestycji dosadzono 29 drzew i kilka tysięcy krzewów. Jednak widok poobcinanych korzeni miał prawo niepokoić mieszkańców, którzy zapowiadają, że będą się bacznie przyglądać, czy te drzewa nie chorują.

Dobrze, że na Grochowie i Kamionku przybyły tysiące metrów kwadratowych nowych chodników i ładny odcinek dróg dla rowerów, niemniej, parafrazując tekst piosenki śpiewanej przez Marylę Rodowicz: tylko ko(rze)ni żal... No i trochę żal też prowizorycznego ronda prezesa Ochódzkiego, które przeszło prawdziwą metamorfozę.

Ada M.

KRONIKA POLICYJNA

Ukradł VIP-owskie bilety na mecz

Przed piłkarskim meczem Polska-Litwa na Stadionie Narodowym do komendy przy ulicy Grenadierów wpłynęło zawiadomienie: zginęło 40 VIP-owskich biletów, które miała dostarczyć jedna z firm kurierskich... Wartość strat oszacowano na 96 tysięcy złotych. Kto ukradł? Policja aresztowała podejrzanego – to 23-letni Sebastian S.

amfetaminę i extasy. Policjanci zatrzymali 40-letniego Pawła M.

Lewe przelewy

Policjanci z wydziału patrolowo-interwencyjnego zostali wezwani do banku. Pracownicy placówki zauważyli, że klientka, Ukrainka, otrzymywała na swoje konto pieniądze, które nadawcy przekazywali myśląc, że trafiają one do jednego z urzędników. Kobieta usłyszała 4 zarzuty oszustw.

Wypicie skradzionego telefonu

Do komendy przy ul. Grenadierów zgłosiła się kobieta, której ukradziono telefon i z którą skontaktował się sprawca, proponując wykup aparatu za 300 złotych. Policjanci przygotowali zasadzkę. Mężczyzna pojawił się w umówionym miejscu i został zatrzymany na gorącym uczynku.

Zatrzymany w tramwaju

Piotr R. próbował w tramwaju ukraść zawartość plecaka pewnej kobiety. Kiedy poprosiła o pomoc, jeden z podróżujących mężczyzn zatrzymał sprawcę usiłowania kradzieży, a na miejscu pojawił się policyjny patrol. Policjanci przedstawili 43-latkowi zarzut usiłowania dokonania kradzieży.

Słaby kontakt z rzeczywistością

O 1:00 w nocy dyżurny komendy przyjął zgłoszenie od kobiety, która twierdziła, że jej partner chyba wyskoczył z okna. Został wysłany patrol. Na miejscu okazało się, że zgłaszająca ma słaby kontakt z rzeczywistością, a jej partner jest na dachu budynku i chowa się za kominem. W mieszkaniu policjanci odkryli linię produkcyjną środków odurzających, tabletki gwałtu, konopie indyjskie,

Strzał z wiatrówki

Południowopraską policję wezwała kobieta, która zauważyła, że po raz kolejny ktoś strzelał z wiatrówki w rolety i szyld jej pawilonu. Policjanci dotarli do mieszkania, z którego najprawdopodobniej oddano strzały. Zastali tam 37-letniego Łukasza K., który posiadał dwie wiatrówki. Nie są znane motywy działania sprawcy, który trafił do celi.

policja.pl



REKLAMA

REKLAMA



**ul. Bora-Komorowskiego 21
lok.307**

Godziny przyjęć: pon.-pt. 7-21, sobota 8-14
tel. 22 250-15-77
WWW.BORAMED.PL

GINEKOLOGIA

- Kompleksowe prowadzenie ciąży
- Konsultacje ginekologiczne

Certyfikat Londyńskiej Medycyny Płodowej FMF

BADANIA USG DOROŚLI I DZIECI

- Piersi • Tarczycy • Jamy brzusznej • Stawów, więzadeł i mięśni
- Przepięciakowe • Węzłów chłonnych • Dopplerowskie • i inne

REHABILITACJA DOROŚLI, DZIECI, NIEMOWLĘTA

STOMATOLOGIA DOROŚLI I DZIECI

LEKARZE SPECJALIŚCI, LABORATORIUM

REHABILITACJA WAKACYJNE SOS DLA CIAŁA
PRZY WYKUPIENIU PAKIETU 10 TAKICH SAMYCH ZABIEGÓW
11 ZABIEG GRATIS
PROMOCJA WAŻNA OD 1.06.2018 DO 31.08.2018

STOMATOLOGIA PONIEDZIAŁKOWE PORANKI
Z DR MAŁGORZATĄ SELWON
PIASKOWANIE I SCALLING **150 zł**
PROMOCJA WAŻNA OD 1.06.2018 DO 31.08.2018
Ilość miejsc ograniczona. Zakres usług może ulec zmianie/promocje/rabaty nie sumują się.



S.M. „Międzynarodowa” Warszawa ul. Międzynarodowa 44
ogłasza przetarg nieograniczony na:

1. Remont instalacji centralnego ogrzewania w budynku Międzynarodowa 64.

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



**NOWA INWESTYCJA
NA GOCŁAWIU
UL. ŁUKISKA 5B**



kameralne
budownictwo

15 komfortowych
mieszkań
28 m² - 79 m²

termin realizacji
II kw. 2019 r.




tel. 502 685 511
tel. 501 024 527
www.ricandhouse.pl



W całym mieście przez dwa najbliższe miesiące będzie się działo.

Dzieciaki aktywnie

Dla wszystkich uczniów pozostających w czasie wakacji w Warszawie Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA zorganizowało akcję „Lato w Mieście”. W ramach nieodpłatnych zajęć sportowych dzieci mogą w wyznaczonych godzinach korzystać z pływalni letniej oraz pływalni krytych, hal sportowych, toru rolkarskiego. Mogą grać w tenisa stołowego i ziemnego, w koszykówkę, jeździć na rolkach, deskorolkach i hulajnogach, a także korzystać z Letniej Strefy Rekreacji, w której znajdują się boiska do siatkówki plażowej wraz ze strefą chillout-u. A wszystko to pod opieką wykwalifikowanych instruktorów.

Wodny relaks

W Warszawie obecnie funkcjonują 33 pływalnie, a wśród nich cztery wyjątkowo popularne i lubiane szczególnie w upal-

LATO W MIEŚCIE NIE MUSI BYĆ NUDNE

Upagnione wakacje to czas, który warto dobrze zorganizować, aby zarówno odpocząć, jak i nie dać się nudzić.

ne dni, pływalnie odkryte. Zanim wybieriecie się na basen, sprawdźcie czy jest czynny. Pływalnie wykorzystują okres wakacyjny na konserwację i w niektórych obiektach trwa przerwa technologiczna.

AguaPark Wesolandia wyróżnia się krystalicznie czystą, trzykrotnie filtrowaną wodą. Baseny: pływakki o długości 25 m oraz rekreacyjny ze sztuczną rzeką, masażami oraz wodospadami. Ten obiekt znajdziecie przy ul. Wspólnej 4, Warszawa-Wesoła.

Od 7 lipca, po przerwie technicznej otwarty będzie **basen OSiR Wawer** przy ul.



Poprzecznej 22. To jeden z najnowocześniejszych kompleksów kąpielowych w Polsce. Znajdziemy tu zarówno basen sportowy, rekreacyjny, jak i zjeżdżalnię oraz sałkę relaksacyjną. To obiekt pod dachem.

Z basenów odkrytych przy Wale Miedzeszyńskim 407 możemy korzystać przez wakacje w godzinach 10-19. Dla rodzin z dziećmi są zniżki, znajdziemy tu wydzieloną plażę oraz ciekawe propozycje gastronomiczne.

Również przy Wale Miedzeszyńskim, pod numerem 345 znajdziemy cały **kompleks basenowy „Kora”**. Tutaj, poza

basenami, mamy do dyspozycji grill bar, plac zabaw i wiele innych atrakcji pod gołym niebem.

Natomiast **OSiR Praga Południe** zaprasza do pływalni „Wodnik” przy ul. Abrahama 10. Obiekt składa się z dwóch niecek basenowych (dużej i malej z częścią rekreacyjną), zjeżdżalni, jacuzzi oraz sauny.

Na Pradze Południe jest też pływalnia **Szuwarek** (ul. Kwatery Głównej 13). Nowoczesny obiekt przyjazny dzieciom i osobom niepełnosprawnym. Usytuowanie pływalni tuż przy parku płk. Szypowskiego „Leśnika”, gdzie znajdują się piękne tereny spacerowe oraz korty tenisowe, stwarza nieformalny kompleks rekreacyjny, z którego warto skorzystać.

Na **Targówku** natomiast zaprasza **Polonez** (ul. Łabiszyńska 20). Tutaj też jest mnóstwo atrakcji: basen sportowy, basen rekreacyjny, jacuzzi, brodzik, gejzer, stacje masażu pionowego i poziomego, kurtyna wodna, zjeżdżalnia o długości 120 m. Temperatura powietrza utrzymywana jest w okolicy 30 stop-



ni, natomiast wody od 28 do 32 w zależności od basenu. Obiekt posiada system uzdatniania wody z zastosowaniem ozonu.

OSiR Praga Północ zaprasza natomiast do kompleksu **Prawy Brzeg Warszawa** przy ul. Jagiellońskiej 7. Głównym elementem tego kompleksu jest basen sportowy o długości 25 metrów oraz rekreacyjny z 70-metrową zjeżdżalnią i zatką masażu wodnych.

Na **Białolecu** możemy znaleźć wodny relaks na basenie przy ul. Światowida 56. **Basen w Białoleckim Ośrodku Sportu** to pływalnia sportowa kryta o wymiarach 25x12,5 m oraz głębokości od 1,1 do 1,8 m. Obiekt oferuje pływani rekreacyjne, naukę pływania dla

dzieci i dorosłych, aqua aerobic oraz zajęcia rehabilitacyjne.

Nad Wisłą

Od kilku lat coraz więcej letnich atrakcji czeka na nas nad Wisłą. Bulwary Wiślane stają się kultowym miejscem spotkań warszawiaków. Swoich zwolenników mają też plaże. Na prawym brzegu Wisły to: Rusałka, Poniatówka, Saska, Plaża Romantyczna i plaża na Tarchominie. Każde z tych miejsc ma swój harmonogram imprez. Znajdziemy tam (poza oczywistymi miejscami do wygrzewania się na słończku) wypożyczalnie sprzętów wodnych czy zabawki dla dzieciaków. Na każdej z plaż są organizowane imprezy kulturalne. **KB**

SPŁYŃ ŚWIDREM NA KAJAKU

Nie każdy może sobie pozwolić na dłuższy wyjazd. Często na odpoczynek po pracy mamy tylko 1-2 dni. Czy to oznacza, że jesteśmy skazani na siedzenie w mieście?

Możliwości wyjazdów w okolicie Warszawy jest mnóstwo, ale zaplanować jednodzienny spływ kajakowy – rano wyjechać i wieczorem wrócić do domu – to jest prawdziwe wyzwanie.

„Mieszkaniec” odkrył ciekawe miejsce parę kilometrów od stolicy. O spływie kajakowym Świdrem opowiadają nam właściciele przystani „Kajaki nad Świdrem”, Magdalena i Norbert Foltin.

– Nasza przystań „Kajaki nad Świdrem” zlokalizowana jest w miejscowości Wólka Młódzka nad rzeką Świder. Zajmujemy się organizacją spływów kajakowych piękną doliną rzeki Świder oraz środkowym biegiem Wisły. Posiadamy unikalny klimatyczny „swój kawalek ziemi”, który zmieniliśmy na bazę do wypadów kajakowych. W tym

sezonie uruchomiliśmy barek, w którym przygotowujemy pyszne obiady domowe, kompoty i desery. Już niedługo będziemy mogli zaproponować skorzystanie z noclegu w przytulnym domku przy lampie naftowej, jak za dawnych lat. W okolicy dostępnych jest pięć tras od 5 km do ponad 20 km. Dla naszych gości kajakarzy dobieramy długość trasy indywidualnie i w każdym miejscu jesteśmy w stanie przejąć kajak.

Można zostawić samochód i wypożyczyć kajak dla siebie, rodziny oraz przyjaciół. Płynąc kajakiem można przeżyć wyjątkowy czas w otoczeniu prawdziwej przyrody, zobaczyć przepiękne krajobrazy! To wspaniały kontakt z naturą i świetny odpoczynek dla całej rodziny.

Aktualnie stan wody nie jest wysoki, dlatego nie ma żadnego ryzyka, za to jest gwarancja dobrej zabawy, wygodnego noclegu i super spływu w wygodnym

dwuosobowym kajaku, także z dodatkowym siedziskiem dla kilkuletnich dzieci.

Organizatorzy zabezpieczają także transport uczestników oraz oferują niezbędną pomoc logistyczną, świetne jedzenie po spływie i możliwość kameralnego biwakowania.

Spływać kajakiem można codziennie od rana do wieczora, kiedy tylko jest ładna pogoda.

Więcej na facebook.com/kajakinadswidrem **AB**



REKLAMA

REKLAMA



JACEK
WOJCIECHOWICZ
KULISY WARSZAWSKIEGO RATUSZA
ROZMOWA MAGDALENY RIGAMONTI
Z JACKIEM WOJCIECHOWICZEM

W LIPCU
W KSIĘGARNIACH

OD DESKI
DO DESKI



Nie zgadzam się!

Czy to normalne i dozwolone, że ktoś zupełnie ci nieznany podchodzi do czegoś, co jest wyłączną i niepodzielną twoją własnością, po czym grzebie tam paluchami?

Moim zdaniem to skandaliczne. Nie wyobrażam sobie sytuacji, gdy idę ulicą, a tu jakiś osobnik pcha łapy do mojej torebki i coś tam wypycha.

Ale gdy ktoś podchodzi swobodnie do mojego samochodu, łapie za wycieraczkę, odgina ją i wypycha tam jakiś obscurny papierek ze swoją reklamą, albo chamsko odgina uszczelkę przy drzwiach kierowcy (uszczelce to nie służy) i tam umieszcza swoją żalosną „ulotkę”...

Ulotkę, w której mnie informuje, że jest gotów naprawić lub kupić mój samochód.

Rzecz w tym, że wcale nie zamierzam go sprzedawać, a gdybym zmieniła zdanie i chciała, to nie jestem aż takim tłumakiem, żeby nie wiedzieć, jak to zrobić.

„No i co z tego, że umieszcili na samochodzie ulotkę, wielkie mi rzeczy” – mógłby ktoś powiedzieć.

Niestety, to nie błahostka. Upstrzony ulotkami samochód łatwo zauważyć i wyciągnąć wniosek, że od pewnego czasu nikt się nim nie interesuje, a to czytelna wskazówka dla złodzieja aut czy choćby amatora kół. Czy w związku z tym bezpiecznie jest zostawiać samochód na ulicy? Ano, nie jest.

Mineły już te czasy (mam nadzieję, że bezpowrotnie!), gdy po przyjeździe do domu z pracy na wycieraczkę i klam-

ce drzwi do mieszkania czekał istny deszcz ulotek! To była cudowna symbioza złodziei i „reklamodawców”! Chyba że porządny sąsiad wyrzucił do śmieci cały ten chłm spod drzwi swoich i tych obok.

Żał patrzeć, jak niczym muchy szybko, pseudopredsiębiorcy pstrzą obscurnymi



świstkami także publiczne ławki, latarnie, znaki drogowe, a nawet kosze na śmieci. O wejściach do klatek schodowych i windach nie wspomnę.

Potem ktoś to musi sprzątać, myć lepkie szyby, za różnica, moje auto czy moja łatać lamperie, z których kieszeń?

farba odeszła wraz z klejem „ulotki” pozostawiając brzydką dziurę. Niestety, to my – nie oni – płacimy za usuwanie skutków tych „reklam”, a nieszczyśny dozorca, zamiast wykonywać swoją pracę, traci dużo czasu na usuwanie skutków naklejania tych „reklam”.

Nikt nie reaguje, a przepisy, mające chronić nas przed takimi „reklamodawcami”, pozostają martwe.

Skoro można bezkarnie, na oczach wszystkich, odginać wycieraczkę i uszczelki w drzwiach naszych samochodów, by umieścić tam taki śmieć, czekam, kiedy ci pomysłowi ludzie zaczną nam siłą wypychać do torebek i do kieszeni swoje idiotyczne karteluszki.

Bo w końcu, co to dla nich za różnica, moje auto czy moja kieszeń?

– A choćby w międzynarodowej. O dracie z ustawą o IPN pan słyszał?

– Co to mieli do więzienia wsadzać za mówienie o „polskich obozach śmierci”?

– O, to, to. To był panie Eustachy sukces. Frenetyczny! Frenetyczny!

– Ale jakoś Amerykanom to nie bardzo się podobało, że o Izraelu nie wspomnę. I o ile wiem, nasz rząd ostatnio się z tego biegusiem wycofywał. W parę godzin było po godności i „twardej obronie polskiej racji stanu” – że niby nikt nam nie będzie dyktował, co mamy robić. Okazało się, że znalazło się dwóch, co podyktowali.

– Nic pan nie rozumie. Ale, ile szumu na świecie narobiliśmy? Każdy o nas usłyszał.

– Jak o naszych piłkarzach. Takiego obciachu, to rzeczywiście świat nie widział.

– Mówi pan o ustawie czy o naszych orłach? Bo, jeśli o ustawie, to absolutnie nie masz pan racji. Sam pan premier powiedział onegdaj, że porozumienie z Izraelem w tej sprawie „daje nam więcej niż dziesięć najlepszych produkcji hollywoodzkich”.

– W kategorii „złote maliny” chyba. To zresztą tak, jak z piłkarzami – przez ostatnich 10 minut meczu z Japonią przestali grać jedni i drudzy – solidarnie. My – bo wygrana jeden zero wystarczała, żeby „uratować honor”, a Japończykom – żeby przejść do następnej rundy. I tak wspólnie w zespół, ręka w rękę, na oczach świata zarzegliśmy pospólnie istotę sportowej rywalizacji. Zaiste – sukces niebywały! Odtąd Polska będzie się kojarzyła z polsko-japońskim paktem o piłkarskiej nieagresji.

– Czepia się pan, panie Kaziu. Sport, to prawdziwa szkoła charakterów.

– Wie pan, to nie ja, to Stanisław Jerzy Lec wiele lat temu powiedział: – Niektóre charaktery są niezłomne, ale rozciągliwe.

Szaser

§ PRAWNIK RADZI

Czytelnicy pytają – radca prawny

Marcin Kluś odpowiada



Jestem uprawniona do zachowku po śmierci osoby najbliższej. Czy przy obliczaniu zachowku dolicza się darowizny, które zostały dokonane przed śmiercią spadkodawcy?

Na wstępie przypomnę, że zachówek jest uregulowany w art. 991 § 1 Kodeksu cywilnego, zgodnie z którym zstępny (np. dzieciom), małżonkowi oraz rodzicom spadkodawcy, którzy byliby powołani do spadku z ustawy, należą się, jeżeli uprawniony jest trwale niezdolny do pracy albo jeżeli zstępny uprawniony jest małoletni – dwie trzecie wartości udziału spadkowego, który by mu przypadał przy dziedziczeniu ustawowym, w innych zaś wypadkach – połowa wartości tego udziału.

Zasadą jest, że przy obliczaniu zachowku, dolicza się do spadku darowizny dokonane przez spadkodawcę. Od powyższej zasady, kodeks cywilny wprowadza jednak wiele wyjątków, które są zawarte w art. 994 Kodeksu cywilnego.

Zgodnie z tym przepisem przy obliczaniu zachowku nie dolicza się do spadku drobnych darowizn, z wyjątkiem w danych stosunkach przyjętych, ani dokonanych przed więcej niż dziesięć laty, licząc wstecz od otwarcia spadku (śmierci spadkodawcy), oraz darowizn na rzecz osób niebędących spadkobiercami albo uprawnionymi do zachowku. Należy w tym miejscu wyjaśnić, że drobne darowizny, o których mowa powyżej, to darowizny o niewielkiej wartości wręczone przy różnych okazjach. Ocena, czy darowizna była drobna, będzie uzależniona m.in. od sytuacji majątkowej stron umowy darowizny. Jednocześnie przy obliczaniu zachowku nie dolicza się darowizn dokonanych przed więcej niż dziesięć laty. Trzeba jednak pamiętać, że powyższe nie dotyczy darowizn dokonanych na rzecz spadkobierców i osób uprawnionych do zachowku. Darowizny uczynione na rzecz spadkobierców oraz osób uprawnionych do zachowku są doliczane do spadku bez względu na czas ich dokonania, czyli nawet po upływie 10 lat od śmierci spadkodawcy.

Przy obliczaniu zachowku należnego zstępnemu (dziecku) nie dolicza się do spadku również darowizn uczynionych przez spadkodawcę w czasie, kiedy nie miał zstępnych (dzieci). Nie dotyczy to jednak wypadku, gdy darowizna została uczyniona na mniej niż trzydzieści dni przed urodzeniem się zstępnego (dziecka).

W końcu przy obliczaniu zachowku należnego małżonkowi nie dolicza się do spadku darowizn, które spadkodawca uczynił przed zawarciem z nim małżeństwa.

Poza w/w wyjątkami, wszystkie darowizny uczynione przez spadkodawcę podlegają doliczeniu także wówczas, gdy przedmiot darowizny uległ zniszczeniu lub zużyciu. Nie jest także istotne, czy przedmiot darowizny znajduje się w majątku obdarowanego. Bez znaczenia jest przedmiot i cel darowizny, w jakim została ona dokonana.

Wartość przedmiotu darowizny oblicza się według stanu z chwili jej dokonania, a według cen z chwili ustalania zachowku. Darowiznę dokonaną przez spadkodawcę na rzecz uprawnionego do zachowku zalicza się na należny mu zachówek. Jeżeli uprawnionym do zachowku jest dalszy zstępny spadkodawcy, zalicza się na należny mu zachówek także darowiznę dokonaną przez spadkodawcę na rzecz jego zstępnego. Oznacza to, że na poczet zachowku wnuka zalicza się darowiznę uczynioną na rzecz jego rodzica (dziecka spadkodawcy).

Listy i maile można kierować na adres redakcji.

Co tam panie na Pradze...

Kacowisko

– Oj, jo, joj! Ostro było panie Eustachy – oczy masz pan czerwone jak angora, nie przymierzając...

Pan Kazimierz Główny od razu i ze złością ocenił stan, w jakim znajdował się jego kolega, Eustachy Mordziak, kupiec bieliźniany z pl. Szembeka. To musiał być kac-gigant!

– Pan się dziwi, panie Kaziu. Tyle przeżyć naraz? Słoń by nie wytrzymał.

– Nie bardzo rozumiem. Co takiego pan musiał przeżywać?

– Jak to, co? Jak to, co?! Po pierwsze piłkarze... Co ja mówię – piłkarze? Patalachy, dziady kalwaryjskie. Widziałeś pan, co oni zrobili?

– No, co zrobili? Przegrali. To tak pana zaskakuje?

– Owszem, bo wszyscy przecież mówili, że finał może nawet będzie. Dziennikarze sportowi mało orgazmu nie dostawali, gdy wypowiadali nazwiska: Lewandowski, Błaszczykowski, Bednarek...

– Dziennikarze byli, są i będą tacy sami. Dobrze wiedzą, z której strony chleb masłem jest posmarowany...

– Ale tu sztuka cierpi, moja dusza wyje! Z Senegalem przegrać? Panie, jak moja Krysia na mnie wtedy spojrzała, poszła do kredensu, przyniosła flaszkę i powiedziała: pij, ile chcesz... A potem jeszcze ta Kolumbia – z litości tylko trzy do jaja wygrali, bo jakby im się chciało, to i ze dwa razy tyle mogli nam nawrzucać.

– Panie Eustachy, ale przecież świat na piłce się nie kończy. Tu nam nie poszło, za to w innych dziedzinach wręcz triumfujemy.

– Tak? A w jakich, że zapytam?

– Na przykład w polityce.

– Na przykład, w jakiej?

MEBLE Z DREWNA

oferujemy:

• łóżka • materace • szafy • komody

• biurka • witryny • stoły • krzesła

• wykonujemy meble na wymiar klienta



Warszawa, ul. Płowiecka 25
(róg Świeckiej)

tel./fax 22 815 35 98

Czynne: pon. – pt.: 10.00 – 18.00

sobota: 10.00 – 14.00

*Na wszystkie meble standardowe znajdujące się na stronie internetowej.

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

5%
OBOWIĄZUJE
RABAT*



REHABILITACJA-KOBIELSKA

Przychodnia Rehabilitacji Leczniczej

ul. Kobielska 17 Praga-Południe przy rondzie Wiatraczna

SPEC. KONSULTACJA LEKARSKA	
ORTOPEDA TRAUMATOLOG	100,-

FIZYKOTERAPIA	
ŚWIATŁOLECZNICTWO SOLLUX	8,-
LASEROTERAPIA	12,-
ELEKTROTHERAPIA	
ULTRADŹWIĘKI	
MAGNETOTERAPIA	
KRIOTERAPIA MIEJSCOWA	20,-
FONOFOREZA	
ELEKTROSTYMULACJA	

KINEZYTERAPIA 30 minut	
TERAPIA MANUALNA	40,-
ĆWICZENIA INDYWIDUALNE	
W BÓLACH KRĘGOSŁUPA	
PO OPERACJACH I URAZACH	

MASAŻ LECZNICZY 30 minut	
KRĘGOSŁUPA	40,-
KOŃCZYN (para)	
TWARZY	
LIMFATYCZNY BOA kończyn - para	50,-
LIMFATYCZNY - częściowy	

Konsultacja Fizjoterapeuty
- w cenie zabiegu



NIE
czekaj
na NFZ !!!!

Leczymy :

- + bóle i zapalenia stawów
- + ostrogi piętowe
- + stany po operacjach i urazach
- + obrzęki limfatyczne
- + stany po udarach i porażeniach
- + bóle kręgosłupa

W PAKIECIE - TANIEJ !

FIZYKOTERAPIA 10 zabiegów	108,-
FIZYKOTERAPIA 20 zabiegów	192,-
MASAŻ / KINEZYTERAPIA 10 zab.	360,-

Umów się
na wizytę
już dziś !!!!

☎ 22 370 20 63 / 609 042 009

Szczegóły: www.rehabilitacja-kobielska.pl

BŁOTU WYJAZD WZBRONIONY

Ciąg dalszy ze str. 1

Bywa tam ślisko, ale cóż... wielu z nas po prostu przyzwyczało się do takich obrazków. Okazuje się, że to błędne myślenie.

Zarząd Oczyszczania Miasta podkreśla i przypomina, że samochody ciężarowe, które wyjeżdżają z terenu budowy, powinny mieć umyte koła! Szczególnie w deszczowe dni, powinniśmy piętnować takie wykroczenia. Jeśli widzicie ciężarówkę wyjeżdżającą na ulicę, która ma całe koła w błocie, a przez to zostawia je potem na asfalcie, koniecznie powiadomcie straż miejską.

Funkcjonariusze straży miejskiej reagują doraźnie w takich sytuacjach. Albo interweniują po zgłoszeniach mieszkańców, albo sami, widząc łamanie przepisów, zajmują się nieprawidłowościami.

Wyjazd ubłoconą ciężarówką na drogę jest wykroczeniem podlegającym karze grzywny lub nagany. Cytując Kodeks Wykroczeń art. 91: „Kto zanieczyszcza drogę publiczną lub na tej drodze pozostawia pojazd lub inny przedmiot albo zwierzę w okolicznościach, w których może to spowodować niebezpieczeństwo lub stanowić utrudnienie w ruchu drogowym, podlega karze grzywny do 1500 zł albo karze nagany”.

W ubiegłym roku stołeczna straż miejska w całym mieście wystawiła 71 mandatów za to wykroczenie, było 130 pouczeń i dwie sprawy skierowano do sądu. Do 26 czerwca 2018 natomiast jest już 29 mandatów, 68 pouczeń i jedna sprawa w sądzie, a deszcze i błoto dopiero nadejdą...

KS



Fot. Zarząd Oczyszczania Miasta

REWOLUCJA KOMUNIKACYJNA NA ZIELONEJ BIAŁOŁĘCE?

O potrzebie poprawy komunikacji na Zielonej Białoleśce mówi się od dawna. O ile Tarchomin czy Nowodwory mają doskonałe połączenie z resztą miasta, o tyle wschodnia część dzielnicy wciąż boryka się z komunikacyjnymi bolączkami. Jest za mało autobusów, które nie dojeżdżają wszędzie, a na tramwaj wciąż jeszcze musimy „chwilę poczekać”.

Skąd takie dysproporcje pomiędzy wschodnią i zachodnią częścią jednej dzielnicy? Oczywiście dlatego, że Tarchomin powstał o wiele wcześniej niż Zielona Białoleśka, która wciąż się rozbudowuje, a za dynamicznym wzrostem liczby mieszkańców nie nadąża przestarzała infrastruktura drogowa.

Zarząd Transportu Miejskiego (w odpowiedzi na pytania radnej Marioli Olszewskiej) wskazał konkretne miejsca, które muszą zostać przebudowane, aby wprowadzić autobusy w rejonie ul. Chudoby i Kroczeńskiej. Do zrobienia jest sporo: przebudować ul. Zdziarską na odcinku Ruskowy Bród – Chudoby, ul. Mańkowską i Olesin, trzeba też zmienić geometrię przy wjeździe w ul. Olesin i skrzyżowanie ul. Ruskowy Bród/Zdziarska.

ZTM jednoznacznie wskazuje, że wprowadzenie komunikacji miejskiej w rejonie ul. Chudoby będzie możliwe dopiero wtedy, gdy Dzielnica (to jej zadanie) poprawi stan dróg, po których miałyby jechać autobusy. Mieszkańcy zdają sobie sprawę z tego, że na wszystkie

zmiany trzeba poczekać, jednak mają inny pomysł, który można zrealizować szybciej. Jednokierunkowa linia autobusowa – choć w niewielkim



stopniu – pozwoliłaby na skomunikowanie rejonu ul. Kroczeńskiej.

– Nie otrzymaliśmy jeszcze z ZTM wytycznych w sprawie ewentualnej przebudowy ulic w tym rejonie pod kątem uruchomienia komunikacji miejskiej, więc trudno określać zakres prac i szacować koszty. Z tego co rozumiemy, pomysł z ruchem jednokierunkowym zrodził się dlatego, że ulice w tej części dzielnicy, a zwłaszcza ul. Kroczeńska, są wąskie. Jednak nie tylko szerokość drogi jest tu przeszkodą. Ulica Kroczeńska nie wytrzyma regularnych kur-

sów autobusów ZTM, bo ma za małą nośność – mówi Marzena Gawkowska z Urzędu Dzielnicy Białoleśka. Dodaje też, że aby komunikacja miejska mogła zo-

stać w tej ulicy poprowadzona, droga musi zostać zbudowana od podstaw na solidnej podbudowie. Są dobre wieści – w tym roku zostanie wybudowana pętla przy ul. Chudoby, czyli 370-metrowy fragment drogi (z chodnikiem, oświetleniem

– podkreśla Marzena Gawkowska. Nina Miętus

Linia 152 na trasie TARCHOMIN – Świętosławskiego – Świdowska – Ćmielowska – Światowida (powrót Światowida – Świętosławskiego) – Modlińska – Klasyków – Bohaterów – Walszewska – Żyrardowska – Zegarynki – BIAŁOŁĘKA DWORSKA – Cieślewskich – Białoleśka – Hemara – Ostródzka – Berensona – Skarbka z Gór – OS. DERBY ma zostać wprowadzona po przebudowie ul. Głębockiej wraz z nową pętlą na Grodzisku. Na to trzeba jednak jeszcze poczekać.

STREFA SŁUCHU APARATY SŁUCHOWE

WYPOŻYCZ I PRZETESTUJ APARATY ZAUSZNE I WEWNĄTRZUSZNE ZA DARMO I BEZ KAUCJI

- Przyjdź i sprawdź bezpłatnie, dlaczego słyszysz, ale nie możesz zrozumieć mowy?
- Programujemy większość aparatów słuchowych, również zakupionych w innych gabinetach
- Nie możesz do nas przyjść? Zadzwoń i zamów wizytę domową
- Atrakcyjne raty 0% - od 69 zł miesięcznie

Przegląd i czyszczenie aparatu GRATIS

Diagnostyka:
audiometria tonalna,
audiometria mowy,
tympanometria



Cezary Kozub

15 lat doświadczenia w protezowaniu słuchu, dyplom protetyka słuchu uzyskał na Politechnice Warszawskiej. Specjalista w dziedzinie terapii szumów usznych oraz doboru nowoczesnych aparatów słuchowych. Trudne przypadki niedosłuchu stanowią dla niego wyzwanie.



Marzena Surowiecka

12 lat doświadczenia w dziedzinie protetyki słuchu. Dyplom audioprotetyka uzyskała na Politechnice Warszawskiej. Komunikatywna, cierpliwa i w pełni kompetentna. Praca to jej pasja. Specjalistka zarówno w obsłudze dorosłych, jak i dzieci. Z powodzeniem realizuje najtrudniejsze zadania. Perfekcyjna we wszystkim co robi i ceniona przez najbardziej wymagających pacjentów.



Anna Cierpicka-Switekowska

20 lat doświadczenia w protezowaniu słuchu, absolwentka Wydziału Akustyki Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Specjalistka w dziedzinie protetyki słuchu. Profesjonalistka w zakresie dopasowania aparatów słuchowych u dzieci i osób dorosłych.



Tomasz Staszewski

Protetyk słuchu z wieloletnim doświadczeniem w zawodzie. Dyplom potwierdzający kwalifikacje uzyskał kończąc Medyczną Szkołę Policjalną w Warszawie. Posiada uprawnienia do pracy honorowane w całej Unii Europejskiej. Stale podnosi swoje kwalifikacje. Wyjątkowo cierpliwy i systematyczny młody człowiek. Empatia i wyrozumiałość to jego cechy, a dążenie do perfekcji to jego zaleta.

BEZPŁATNE TESTY NA ZROZUMIENIE MOWY

www.strefasluchu.pl

Specjaliści z wieloletnim doświadczeniem zapraszają do gabinetów Strefy Słuchu

ul. Poborzańska 37
(róg ul. Rembielińskiej,
przystanek Poborzańska)
03-368 Warszawa
tel. 22 831 10 31,
tel. kom. 602 668 037

al. Solidarności 53
(wejście od Jagiellońskiej,
przy Metrze
Wileńska)
03-402 Warszawa
tel. 22 404 64 64

al. Jana Pawła II 32
(róg Elektoralnej,
niedaleko
Hali Mirowskiej)
00-141 Warszawa
tel. 22 400 11 66

ul. Chałubińskiego 8
(obok oddziału NFZ,
przy sklepie
rehabilitacyjnym)
00-613 Warszawa
tel. kom. 512 656 816

ul. Sapieżyńska 3
(Centrum Medyczne
Bonifratorów,
gab. nr 14)
02-215 Warszawa
tel. kom. 510 905 474



GOŚCINNY DRUKARZ

Za nami jubileuszowy XXXV Międzynarodowy Memoriał Łuczniczy Ireny Szydłowskiej. KS Drukarz gościł blisko ćwierć setki zawodników z kilku krajów Europy.

Pod koniec czerwca, przez dwa dni, na obiekcie KS Drukarz Warszawa w Parku Ska-rzyszewskim odbywała się kolejna edycja Memoriału Ireny Szydłowskiej. W zawodach wzięło udział 240 łuczników z Polski, Białorusi, Niemiec, Słowacji i Ukrainy. Były reprezentacje Polski seniorów, paraolimpijczyków oraz łuków bloczkowych. Obsada zawodów musiała być silna, gdyż Memoriał był kwalifikacją do

Mistrzostw Świata w Berlinie. Nie dopisała tylko pogoda...

Jeśli chodzi o wyniki, to mimo że Drukarz ma naprawdę mocnych łuczników, powodów do nadmiernej radości nie było. – *Właściwie, to wygrywali Białorusini, ale mamy sukces w kadetach* – mówi trener sekcji Paweł Soliński. – *Trzecie miejsce zajął nasz Tadeusz Majstrewicz.*

Bardzo dobre wyniki warszawskich łuczników można odnotować w juniorach (łuki

klasyczne) – drugie i trzecie miejsce zajęli Adam Powalka i Piotr Starzycki z KS Marymont, a piąty był Jakub Szymański z Drukarza.

Miłym akcentem była obecność na zawodach Iwony Marcinkiewicz jako przedstawiciela PKOl. Przypomnijmy, że brązowa medalistka IO w Atlancie była zawodniczką, a później trenerką w Drukarzu.

Tegoroczna impreza miała szczególny wymiar, ponieważ Sekcja Łucznicza Drukarza obchodzi właśnie 50-lecie działalności. Stąd też między innymi na otwarciu zawodów wystąpiła Orkiestra Reprezentacyjna Wojska Polskiego. Memoriał został objęty patronatem honorowym przez Ministra Obrony Narodowej, Prezydenta Warszawy, Burmistrza Pragi Południe, a nawet, co się rzadko zdarza na zawodach rangi krajowej, Prezesa Polskiego Komitetu Olimpijskiego.

Impreza współfinansowana była przez Urząd m.st. Warszawa oraz Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego.



Zawodnicy Drukarza dzielnie walczyli o jak najlepsze miejsca. Na zdjęciu Maciej Michalak.

– *Bardzo chcę podziękować wszystkim, którzy w jakikolwiek sposób wsparli organizowany przez nas Memoriał* – dodaje Paweł Soliński – *a szczególnie panu Edwardowi Dreszerowi z firmy LOTOS Poligrafia, która od lat każdemu z łuczników funduje na zawody okolicznościową koszulkę.*

Memoriał Ireny Szydłowskiej jest jedną z największych łuczniczych imprez na Mazowszu. Poprzez to wydarzenie pielęgnowana jest pamięć o naszej wicemistrzyni IO z Monachium i kilkukrotnej Mistrzyni Świata.

Magda K.
Fot. Gawel Kucowski



Na 3. stopniu podium Tadeusz Majstrewicz – zawodnik Drukarza Warszawa.

REKLAMA

REKLAMA

MAGICZNE MIEJSCE W STARYM PRZEDSZKOLU

JEST TAKIE MIEJSCE W WARSZAWSKIM ANINIE, KTÓREMU WARTO PRZYJRZEĆ SIĘ NIECO BLIŻEJ.

Przy ul. Kajki 28, w byłym przedszkolu, znajduje się placówka medyczna, wyjątkowa i nietuzinkowa. Miejsce, które łączy wielopokoleniowe rzemieślnicze tradycje, nowoczesne technologie, światowy poziom wiedzy medycznej i rodzinną atmosferę, którą czuć zaraz przy wejściu.

Mowa tu o **Zakładach Ortopedycznych im. Wacława Omiotka**, rodzinnej firmie, która od czterech pokoleń zajmuje się produkcją indywidualnego zaopatrzenia ortopedycznego.

JAK TO SIĘ ZACZĘŁO?

Początki firmy datuje się na rok 1935. Wtedy na warszawskim Grochowie, szewc-cholewkarz Wacław Omiotek, założył swój mały zakładzik. Pracował ciężko, ale potrafił uszyć buty, które były nie tylko trwałe i dopasowane, ale również wygodne i bardzo elastyczne, na co wpływ miały materiały importowane z Czech.

Niestety, zawierucha wojenna dość znacząco wpłynęła na działalność firmy. Po śmierci Wacława w 1954 r. działalnością zajęła się jego żona, Władysława Omiotek.

Tak firma działała przez kilka kolejnych lat, do momentu kiedy z poznańskiego technikum ortopedycznego wrócił dzisiejszy prezes zakładu Jerzy Wacław Omiotek. Wykształcony w fachu, młody, prężnie działający technik-ortopeda pracował na państwowych stanowiskach, ale po namowach matki zajął się rodzinnym biznesem.

Zakład, po wielu przeprowadzkach, na dłużej zdomowił się przy ul. Kawęczyńskiej 16 w zabytkowym budynku zajezdni tramwajowej, gdzie na parterze działał do 2005 r. W tymże roku firma przeniosła się do warszawskiego Anina na ul. Michała Kajki 28.



Był to milowy krok w działalności firmy, zakres wykonywanych indywidualnych przedmiotów ortopedycznych zaczął się rozszerzać. Budynek spełnia wszelkie standardy, pozwala komfortowo obsługiwać pacjentów i jest dobrze skomunikowany, co jest istotne, bo obsługiwani są tu pacjenci z całej Polski.

JAK TO WYGLĄDA DZISIAJ?

Dzisiaj Zakłady Ortopedyczne im. Wacława Omiotka, to wciąż rodzinna firma szczycąca się w 100% polskim kapitałem. Prowadzona przez najbardziej doświadczonego technika ortopedycznego w Polsce, starszego Cechu Rzemiosł Skórzanych im. Jana Kilińskiego w Warszawie, wielokrotnie odznaczanego, w tym Orderem Odrodzenia Polski – Jerzego Omiotka.

Jego następcą i wiceprezesem jest jego wnuk, prawnuk Wacława, który od małego uczy się fachu w rodzinnym zakładzie.

Ale nie tylko Oni gwarantują wysoką jakość produktów wykonywanych przy Kajki. Prawdziwy skarb firmy to pracownicy – niezwykle doświadczeni specjaliści, którzy pobierali nauki w całej Europie, technicy i szewcy, potrafiący pomóc niemalże każdemu. Dodatkowo, wcześniej wspomniana rodzinna atmosfera odczuwalna jest od razu po wejściu do budynku. To wszystko sprawia, że pacjenci często czują się bardzo swobodnie.

CO DOKŁADNIE SIĘ TU PRODUKUJE?



przedmiotów jest współfinansowana ze środków narodowego ubezpieczyciela.

Te przedmioty to:

● **Indywidualne obuwie ortopedyczne** – ręcznie szyte, wykonane z należytą rzetelnością, przy wykorzystaniu doskonałych skór z polskich i włoskich garbarni. Kopyta wykonywane są indywidualnie pod każdego pacjenta. Takie obuwie finansowane jest częściowo ze środków NFZ i należy się większości

Bardzo wiele.

Ale zacznijmy od początku. Firma ma podpisaną umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia (NFZ). Jest to niezwykle istotne, ponieważ większość

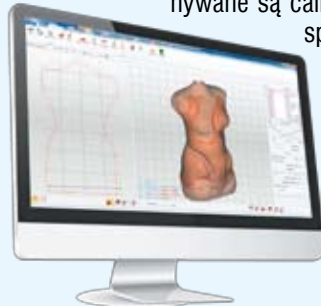
osób ze schorzeniami stóp na tle ortopedycznym, reumatoidalnym, diabetologicznym czy też neurologicznym.

● **Sprzęt pediatryczny, czyli pełne zaopatrzenie dla dzieci ze schorzeniami neurologicznymi**, np. mózgowym porażeniem dziecięcym. W tym przypadku mowa jest o ortezach do chodzenia i spania typu AFO, DAFO, GRAFO, KAFO i HKAFO. Świetnie wykształceni i posiadający ogromne doświadczenie ortotycy wykonują najwyższej światowej klasy sprzęt medyczny.

● **Gorsety do leczenia skolioz typu RIGO-CHENEAU** – wykonywane są całkowicie w skomputeryzowany sposób, przy użyciu skanera 3D

do pobierania miary oraz oprogramowania do wykonywania modelu i nadawania korekcji ortopedycznych. Cały proces nadzorowany jest przez ortotykę, który uczył się wykonywania tego typu gorsetów u najlepszych specjalistów na świecie w USA, Niemczech i Francji.

● **Protezy kończyn dolnych** – niezwykle istotny sprzęt, który zapewnia pacjentom po amputacjach możliwości uczestnic-



twa i funkcjonowania w aktywnościach życia codziennego na poziomie niemalże tym samym co wcześniej. Protezy wykonane są przy użyciu najlepszych na świecie elementów. Włókno węglowe, kevlar, specjalne kolana elektrohydrauliczne czy też leje podciśnieniowe to półfabrykaty, z których korzysta się na Kajki 28 na co dzień.

● **Wkładki ortopedyczne** wykonywane na wiele sposobów, między innymi w technice projektowania komputerowego i frezowania na maszynie CAD/CAM (nie finansowane z NFZ).



Zakłady Ortopedyczne im. Wacława Omiotka
ul. Kajki 28 | 04-634 Warszawa Anin

Tel. 22 812 09 24, 22 812 15 15
Tel./fax: 22 619 94 25

Godziny otwarcia: pn-pt 8:00-16:00
www.zow-warszawa.com.pl

Z MIASTA



Rozpoczęły się prace związane z remontem oświetlenia ul. Bliskiej na Kamionku. Nowe latarnie to efekt projektu zgłoszonego przez mieszkańców w ramach budżetu partycypacyjnego. Wzdłuż ulicy zostanie ustawionych 8 nowych słupów z oprawami LED. Zastąpią one świecące obecnie żelbetowe słupy i oprawy sodowe. Ponadto przed budynkiem Bliska 23 pojawią się niskie słupy oświetleniowe, a w rejonie przejścia dla pieszych przez ul. Bliską przy Dworcu Wschodnim zostaną zainstalowane oprawy z jaśniejszym światłem.

Rodzice z dziećmi do 10 lat mogą się wybrać na interaktywne spacer po Starówce, podczas których poznają trzy warszawskie legendy. Spacer odbywają

się w każdą sobotę i niedzielę do 2 września. O godz. 12.00 można posłuchać legendy o Warszawskiej Syrence, o godz. 14.00 o Złotej Kaczce, a o godz. 16.00 – o Warsie i Sawie. Miejsce zbiórki: Warszawska Strefa Rodziny przy ul. Starej 4. Udział w spacerach jest bezpłatny i nie wymaga zapisów.



Budowa tramwaju na Gocław jest jedną z kluczowych miejskich inwestycji, przygotowywanych przez Tramwaje Warszawskie. Komisja Europejska zatwierdziła właśnie 62 mln zł dla tej inwestycji.

Nowa linia o długości niemal 4 km pobiegnie od alei Waszyngtona wzdłuż niezabudowanego brzegu Kanału Wystawowego. Na osiedlu Gocław linia tram-

wajowa zostanie zbudowana wzdłuż ul. Bora-Komorowskiego i skończy się pętlą w okolicach Trasy Siekierkowskiej.

4 sierpnia od godz. 10.00 przy ul. Porajów 1 odbędzie się „Pchli Targ – Sąsiedzka Wypzedaż” organizowany przez Rynek Poraje i Stowarzyszenie Razem dla Białoleki. To doskonała okazja, by po urlopowych przeglądach szaf, pozbyć się niepotrzebnych rzeczy.

Zgłoszenia przyjmowane są mailowo rynek_poraje@op.pl do 23 lipca br.



W drugi weekend lipca, po raz czwarty, wystartuje festiwal Otwarta Ząbkowska, który jest jednym z najciekawszych wydarzeń lata. Impreza będzie się od-



bywać w co drugi weekend: 7-8 i 21-22 lipca, 4-5 sierpnia oraz od 24 sierpnia do 2 września.

W tym czasie ulica Ząbkowska stanie się sceną dla różnorodnych działań społeczno-kulturalnych. W weekend otwarcia zagra Sidney Polak. Odbędzie się wydarzenie literackie, spacer, warsztaty poetyckie. Nie zabraknie atrakcji dla najmłodszych, m.in. warsztatów sztuki użytkowej czy tworzenia zabawek kenijskich. Jak co roku na ulicy staną antykwiary z książkami i płytami winylowymi, a także artyści i rzemieślnicy w Otwartej Strefie Twórców.

W trakcie trwania festiwalu ulica Ząbkowska będzie zamknięta dla ruchu samochodowego.

ab, ks, ztm

WYDARZENIA KULTURALNE

wydarzenia bezpłatne



CENTRUM PROMOCJI KULTURY
PRAGA-POŁUDNIE
ul. Podskarbińska 2, tel. 22 277-08-20
www.cpk.art.pl
www.facebook.com/klubgoclaw
sekretariat@cpk.art.pl

8.07. godz. 20.00 – „Letni wieczór z operetką i muzyką kameralną”; 22.07. godz. 19.00 – Koncert zespołu CHEAP TABACCO (gatunek bluesowo-rockowo-liryczny).

Scena STREFY KIBICA przy ul. Jana Nowaka-Jeziorańskiego:

13.07. godz. 18.00 – Koncert dla dzieci – „Instrumenty i melodie świata”; 15.07. godz. 19.00 – „TRIP TO SENEGAL” – koncert muzyki Afrykańskiej.

KINO PLENEROWE W PARKU IM. J. POLIŃSKIEGO:

5.07. godz. 21.30 – Millerowie, reż. Rawson Marshall Thurber, 2013; 12.07. godz. 21.30 – Przekręt, reż. Guy Richie, 2000; 19.07. godz. 21.30 – Holiday, reż. Nancy Meyers, 2006;

PODWIECZORKI TEATRALNE DLA DZIECI:

6.07. godz. 14.00 – „W krainie grzeczności”, Park nad Balatonem; godz. 17.00 – „W krainie grzeczności”, Plac Szembeka; 8.07. godz. 13.00 – „Magiczny miód”, Park im. J. Polińskiego; godz. 15.00 – „Magiczny miód”, Park Znicza; 13.07. godz. 14.00 – „Niezwykła Podróż”, Park nad Balatonem; godz. 17.00 – „Niezwykła Podróż”, Plac Szembeka; 15.07. godz. 13.00 – „Król Maciuś”, Park im. J. Polińskiego; godz. 15.00 – „Król Maciuś”, Park Znicza; 20.07. godz. 14.00 – „Wesoły pociąg pełen instrumentów”, Park nad Balatonem; godz. 17.00 – „Wesoły pociąg pełen instrumentów”, Plac Szembeka; 22.07. godz. 13.00 – „Prawdziwy Indianin”, Park im. J. Polińskiego; godz. 15.00 – „Prawdziwy Indianin”, Park Znicza.



KLUB KULTURY SENIORA
ul. Pawlikowskiego 2,
tel. 22 277-08-48
www.kkseniora.art.pl
www.facebook.com/klubkulturysejiora
kkseniora@cpk.art.pl

8.07. godz. 16.00 – „Dopóki ziemia kręci się”, piosenki Okudźawy w wykonaniu Wiesława Kowalskiego; 8.07. godz. 21.30 – Kino plenerowe na tarasie KKS: „Mężczyźni wolą blondynki”, 1953, reż. Howard Hawks; 15.07. godz. 16.00 – Recital zespołu Jugonostalgia „Kolorowa miłość”; 22.07. godz. 16.00 – Recital Jolanty Jaszczowej „Wszystko o nas”; 22.07. godz. 21.30 – Kino plenerowe na tarasie KKS: „Dwaj zgryźliwi tetrycy”, 1993, reż. Donald Patricie.



PROM KULTURY SASKA KEPA
ul. Brukselska 23
tel. 22 277-08-03
www.promkultury.pl
www.facebook.com/PROMkultury
bilety@promkultury.pl

7.07. godz. 19.00 – PROM do Nowego Orleanu: The Warsaw Dixielanders (koncert muzyki jazzowej i rozrywkowej); 8.07. godz. 18.00 – Teatr Kępa „Insta Show” (spektakl taneczny); 8.07. godz. 19.00 – Tureckie Kino Kępa: „Puszka pandory”, reż. Yesim Ustagli, 2008; 10.07. godz. 17.00 – Wykład „Od litery do fontu. Tajemnice projektowania fontów”; 11.07. godz. 19.00 – Teatr Kępa: „Pan Jowialski” Aleksandra Fredry w wykonaniu Teatru Parabuch; 14.07. godz. 19.00 – Koncert muzyki klasycznej – „Wiedeń – artystyczna stolica Europy”; 16.07. godz. 19.00 – Tureckie Kino Kępa: „Miłość to dzieło wypadku”, reż. Omer Faruk Sora, 2011; 19.07. godz. 19.00 – Muzyczne Dachowanie: Chór Endorfina; 21.07. godz. 19.00 – Muzyczne Dachowanie: koncert Grand Slam Quarter; 23.07. godz. 19.00 – Tureckie Kino Kępa: „Mój ojciec i mój syn”, reż. Cagan Irmak, 2006.

OŚRODEK KULTURY w Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy



Starzyńskiego 21
tel. 22 773-61-88, 22 773-55-99
http://www.domykultury.waw.pl
www.facebook.com/okwesola/
wesolakultura@domkulturywesola.net

LETNIE KINO PLENEROWE, teren przy Ochotniczej Straży Pożarnej w Wesołej (ul. W. Raczkiewicza 31)
6.07. godz. 21.30 – „Nice Guys. Równi goście”; 13.07. godz. 21.30 – „Iluzja 2”; 20.07. godz. 21.30 – „La la land”.

Na wszystkie wymienione imprezy jest wstęp wolny. Więcej na www.mieszkaniec.pl/zaproszenia

REKLAMA

NARZYNKI

REKLAMA

GWINTOWNIKI



Metal-Market
HURT DETAL

NARZĘDZIA, art. METALOWE

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



własny parking



NARZĘDZIA ŚRUBY ZAMKI LINKI

ROZDARTA SOSNA

W ostatnich dniach prezydent Warszawy obwieściła, że sosna, która rośnie przy torach w Falenicy, nie zostanie wycięta. Drzewo, które jest symbolem „uciekania” od linii kolejowej, zostanie uratowane.

Ojców tego sukcesu dzisiaj mamy wielu. Warto przypomnieć, kto tak naprawdę rozpoczął i prowadził (jak widać skutecznie) batalię o uratowanie tego leciwego drzewa.

Uwagę na problem wycinki drzew wzdłuż modernizowanej linii kolejowej zwróciło Stowarzyszenie

rosnące wzdłuż torów. Mówimy o tysiącach drzew w dzielnicy bardzo mocno narażonej na smog, przy jej głównej arterii komunikacyjnej – mówią członkowie Razem dla Wawra.

Postanowili działać, aby ochronić przed zagładą chociaż część drzew. Naturalnym symbolem tej



Razem dla Wawra, które, jak podkreśla, stawia sobie za cel m.in. ochronę lokalnej tożsamości, a istotnym jej składnikiem są wiekowe drzewa.

– Dzięki staraniom Jacka Wiśnickiego wiosną złożyliśmy wniosek o przyznanie statusu pomnika przyrody gruszy rosnącej przy falenicim bazarze. Mamy informacje, że drzewo ma wszelkie szanse by stać się pomnikiem. Jednocześnie mieliśmy też świadomość, że w związku z modernizacją linii kolejowej nr 7 zagrożone są WSZYSTKIE drzewa

walki jest słynna sosna w Falenicy, która „ucieka” od torów.

20 maja br. Jacek Wiśnicki wysłał pismo do PKP PLK, czy zgadzają się na wszczęcie procedury ustanowienia pomnika przyrody. PLK odpisały, że drzewo nie leży na działce przez nich zarządzanej, więc nie są stroną postępowania. Wtedy Jacek Wiśnicki i Bartosz Mróz rozpoczęli zbieranie podpisów pod petycją. Najpierw na pikniku. Odzew był bardzo pozytywny. W dwie godziny zebrano blisko 100 podpisów!

Stowarzyszenie zaczęło dostawać sygnały od mieszkańców, którzy nie mieli okazji być na pikniku, że także chcieliby się podpisać, stąd kolejne akcje – obecność na imprezach lokalnych oraz umieszczenie petycji w Kinokawiarni Stacja Falenica. Temat podchwyciły media.

– W połowie czerwca ku naszemu niemiłemu zdziwieniu przyszło drugie pismo z PLK, które kategorycznie stwierdza, że sosna, jak i wszystkie inne drzewa przy modernizowanej linii kolejowej, jest przeznaczona do wycinki. Temat rozpalił się na nowo, podchwyciły go media, stowarzyszenie Miasto Jest Nasze oraz znany dziennikarz Filip Chajzer. Złożyliśmy wtedy petycję do Hanny Gronkiewicz-Waltz wraz z 350 podpisami. Już po kilku dniach przez media społecznościowe dostaliśmy odpowiedź od pani prezydent, że sosna stoi 16 m od osi torów, więc nie będzie podlegać wycince oraz że ratusz wszczyna procedurę nadania sośnie statusu pomnika przyrody – opowiadają i podkreślają, że ta informacja, choć bardzo dobra, nie przesądza o przyszłości sosny, która cały czas, nawet jako pomnik przyrody, może być wycięta bez potrzeby uzyskiwania pozwolenia.

To był jednak jasny sygnał, że problem został zauważony. Tylko prezydent Warszawy może rozpocząć procedurę odstępstwa od wycinki.

– Oczekujemy, że Urząd Miasta rozpocznie walkę o te drzewa wzdłuż torów, które nie zagrażają ani budowie, ani funkcjonowaniu kolei – mówią dzisiaj członkowie Stowarzyszenia Razem dla Wawra. **Klara Bartuszek**

ZŁODZIEJE SAMOCHODÓW

Kradzieże samochodów nie są niczym nowym, jednak wraz z rozwojem motoryzacji zmieniają się techniki, jakimi posługują się złodzieje. W czasach, kiedy wiele aut jest naszprycowanych elektroniką, grupom przestępczym nie pozostaje nic innego, jak wyposażać się w najnowsze, specjalistyczne urządzenia.

W całej Warszawie w ubiegłym roku skradziono 2028 samochodów. Jak to wygląda w poszczególnych dzielnicach prawobrzeżnej Warszawy? Niechlubny rekord padł na Białoleścu, gdzie zginęło aż 247 aut. Na drugim miejscu policyjnych statystyk plasuje się Praga-Południe – 242. Z terenu Targówka ukradziono 158 samochodów, Wawra – 110, Pragi Północ – 52, Wesolej – 47, a Rembertowa – 20.

Skąd takie dysproporcje pomiędzy dzielnicami? Jak wyjaśniła nam Komenda Stołeczna Policji, najczęściej samochody giną w dzielnicach, które są tzw. sypialniami dla Warszawy. Dużo łatwiej jest przejechać do dziupli za miastem, np. z Białoleśki, niż ze Śródmieścia, gdzie do przejechania jest całe miasto.

Najczęściej łupem złodziei padają marki niemieckie i japońskie. Okazuje się też, że wielu amatorów szybkich pieniędzy specjalizuje się nie tylko w danych markach, ale nawet modelach samochodów. Wszystko przez elektro-



nikę i zabezpieczenia, które trzeba „rozgryźć”. Dzisiejszy złodziej to nie amator z „łamakiem”, ale specjalista z profesjonalnym sprzętem, takim jak zagłuszacz GPS. To zajęcie wymaga więc nakładów finansowych, które zwracają się bardzo szybko...

Bywa jednak, że skradzione auto pozostawiane jest na dobę czy dwie na odludnym parkingu. W ten sposób złodzieje sprawdzają, czy nadajnik w aucie działa. Jeśli właściciel nie odnajdzie swojej zguby, wtedy można spokojnie odjechać do dziupli.auta są tam rozkładane na części, które potem są sprzedawane m.in. w internecie. Część z nich wyjeżdża do zagranicznych klientów, inne zostają legalizowane

w Polsce. Sposobów jest wiele.

KSP podkreśla, że częściej giną nieprzypadkowe auta. To nie działa na zasadzie „jedzie złodziej, spodobał mu się samochód i wtedy go kradnie”. Samochody i ich właściciele są obserwowani. Złodzieje po jakimś czasie znają zwyczaje domowników, miejsca i czas, kiedy najłatwiej będzie „dobrać się” do auta.

Jak w dzisiejszych czasach ustrzec się przed kradzieżą? W tej kwestii niewiele się zmieniło na przestrzeni lat – najlepsze są niestandardowe zabezpieczenia. Tych złodzieje unikają, bo każda sekunda czy dwie spędzone w samochodzie podczas kradzieży mogą okazać się dla nich zgubne... **NM**

REKLAMA

REKLAMA

Profesjonalizm • Trwałe efekty!


LaDoS
PsychoDietetyk

☎ 508 864 738
f SaskaLados

RABAT 10%
na pierwszą wizytę
- na hasło *mieszkaniec*

mgr inż. Monika Prześlakowska
wtorki i środy 10:00-18:00

Konsultacje obejmują zakres dietetyki i psychodietetyki, m.in.:

- indywidualne plany żywieniowe
- diety odchudzające
- żywienie w sporcie
- diety sprzyjające przyrostowi masy mięśniowej
- żywienie w chorobach
- żywienie dzieci i kobiet w ciąży
- zaburzenia odżywiania



Studio LaDoS, Warszawa - Saska Kępa, ul. Berezyńska 26a

EMOCJE

– WRÓG ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Określenie „psychodietetyk” bardzo często spotyka się ze zdziwieniem różnych osób, które właśnie je słyszą. Nie wszyscy rozumieją, na czym polega jego praca, w związku z tym warto przybliżyć sylwetkę tego specjalisty.

Psychodietetyka to dziedzina, która łączy w sobie wiedzę dotyczącą żywienia i zdrowia ludzi z wiedzą psychologiczną. Wynikiem tej kombinacji jest specjalista, który motywuje, ocenia postępy, wspólnie obiera i koryguje cele oraz towarzyszy w drodze do ich realizacji.

Jak wygląda pierwsza wizyta u psychodietetyka?

Podczas pierwszej wizyty, która opiera się na szczegółowym wywiadzie żywieniowym, psychodietetyk poznaje nawyki żywieniowe pacjenta i jego ogólny stan zdrowia. Wraz z pacjentem ustalane są wspólne cele i droga do ich realizacji. Ważne jest to, że są to cele pacjenta, a nie specjalisty. Psychodietetyk może lekko podpowiedzieć, jaką ścieżkę wybrać, ale cele ustala sam pacjent. Zadaniem psychodietetyka jest czuwanie nad tym, aby były one realne do spełnienia.

Dodatkowo na życzenie pacjenta może zostać opracowany jadłospis, który ułatwi wdrożenie nowych nawyków żywieniowych i wpłynie na zmianę stylu życia. Ma być przede wszystkim narzędziem edukacyjnym, a nie głównym efektem współpracy ze specjalistą. Dodatkowo dobierane są odpowiednie metody, przy pomocy których będą nadzorowane postępy w ramach obranych celów. Mogą to być konkretne nawyki, ich częstotliwość, brak występowania niekorzystnych nawyków czy analiza składu masy ciała. Nie uzależnia się jednak postępów od samych liczb, a od kierunku ich zmian.

Jak wyglądają kolejne wizyty u psychodietetyka?

Kolejne spotkania, to czas poświęcony na ocenę postępów w realizacji celu i praca nad kolejnymi przeszkodami. Wspólnie wypracowywanie wraz z psychodietetykiem nowych rozwiązań, tak aby zmiany były stałe. Najczęściej dochodzi do tego edukacja żywieniowa, tak aby pacjent rozumiał, dlaczego akurat takie zmiany są dla niego kluczowe.

Psychodietetyk kładzie nacisk na współpracę z pacjentem, który czuje, że ma wpływ na to, co się dzieje



i nie jest osamotniony w walce ze złymi nawykami. Celem takiej współpracy jest wspieranie pacjenta w trudnym okresie i nieustanna pomoc oraz uświadomienie mu, że upadki są nieuniknione, a po każdym z nich można się podnieść i działać dalej. Ważna jest też wiedza, które zmiany są naprawdę potrzebne i jakie nadać im priorytet.

Kto powinien skorzystać z usług psychodietetyka?

Z usług psychodietetyki powinien skorzystać każdy, kto chce coś zmienić w swoich nawykach żywieniowych. Współpraca taka będzie pomocna zwłaszcza dla osób, które próbowały się odchudzać na własną rękę i nie odniosły sukcesu. Psychodietetyk pomoże poradzić sobie z jedzeniem pod wpływem emocji, wesprze w pokonywaniu przeszkód, które uniemożliwiają osiągnięcie swoich celów. Dodatkowo pomoże także przy zaburzeniach odżywiania i różnych jednostkach chorobowych, jak np. chorobach tarczycy, insulinooporności czy PCOS. Podpowie, jak znaleźć motywację i będzie towarzyszył na każdym kroku podejmowanej pracy nad nawykami żywieniowymi w drodze do zdrowszego stylu życia.


LaDoS



WARSZAWĘ TRZEBA ODDAĆ WARSZAWIAKOM

Rozmowa z Patrykiem Jakim, Sekretarzem Stanu w Ministerstwie Sprawiedliwości, szefem sejmowej komisji weryfikacyjnej ds. reprivatyzacji, posłem, byłym samorządowcem.

spolitej wszyscy się już przyzwyczaili, że jak ktoś coś ukradnie, to może czuć się bezkarny, najwyżej dostanie jakiś tam wyrok w zawieszeniu. Jednak tego, żeby odbierać majątki zgromadzone w wyniku przestępstw jeszcze nie było.

– **Komisja śledcza trochę przesłoniła, zdominowała odbiór Pańskich działań. Przypomnijmy, że już wcześniej podjął Pan kilka ciekawych inicjatyw, choćby rejestr sprawców przestępstw na tle seksualnym.**

– Szukaliśmy sposobu, jak walczyć z jednym z najokrutniejszych przestępstw, mianowicie z pedofilią.

– **Łatwo było stworzyć taką regulację prawną?**

– Nie, wcale nie było łatwo. Szukaliśmy skutecznych rozwiązań na całym świecie. Znaleźliśmy takie w Stanach Zjednoczonych, gdzie podobny rejestr funkcjonuje. Obywatele słusznie obawiają się, że pedofil po odbyciu kary (w Polsce, w przeciwieństwie do Stanów, często ludzie skazani za tak ohydne przestępstwa wychodzą z więzienia stosunkowo szybko), nadal stanowi zagrożenie, a Państwo nawet ich przed tym zagrożeniem nie ostrzega. Rejestr pedofilów pełni zadanie prewencyjne. Chodziło o to, by ostrzegać ludzi przed ewentualnym zagrożeniem w okolicy ich zamieszkania.

– **Rejestr od początku budził kontrowersje, a jak Pan ocenia jego funkcjonowanie?**

– Na etapie tworzenia projektu ustawy te przepisy były bardzo krytykowane, podobnie zresztą jak w przypadku komisji reprivatyzacyjnej. Dochodził jeszcze aspekt praw przestępcy, które te uregulowania miałyby naruszać. Wychodzę jednak z założenia, że w takich przypadkach prawa ofiar powinny stać ponad prawami przestępców. Okazało się, że rejestr pedofilów jest sukcesem, bo nawet w przedszkolach i szkołach znalazły się osoby skazane za przestępstwa pedofilskie.

– **Nikt przyjmując te osoby do pracy nie sprawdzał ich przeszłości pod tym kątem?**

– Nikt. Po prostu nie miał wcześniej takiej możliwości.

– **Inną pańską inicjatywą było wprowadzenie przepisów, które uniemożliwiały odbieranie dzieci rodzicom wyłącznie ze względu na słabą sytuację materialną. Co**

skłoniło Pana do zajęcia się tym tematem?

– Wielokrotnie media pokazywały, jak odbiera się rodzicom dziecko tylko dlatego, że rodzina jest biedna. To była plaga! Nie mieściło mi się w głowie, jak można na to pozwalać! Zapobieżenie takim praktykom było jedną z pierwszych moich inicjatyw w Ministerstwie Sprawiedliwości.

– **Zapytam o skutek tej inicjatywy..?**

– Mam dużą satysfakcję, bo w zeszłym roku pierwszy raz odnotowaliśmy zero takich przypadków, ani jednego odebranego dziecka! To jest wynik, z którego jesteśmy dumni. Ja i zespół ludzi, którzy to prawo tworzyli.

– **Te dwie Pana inicjatywy, jak wspominałem, trochę zostały już zapomniane i zdominowane przez komisję reprivatyzacyjną. Wracając do komisji, czy nie uważa Pan, że przez tyle miesięcy transmisji obrad komisji trochę ona spowszedniała?**

– Wiadomo, z biegiem czasu zainteresowanie trochę spada, a część głównych mediów też pokazuje nasze posiedzenia w odpowiednim, dobrym dla nich kontekście. To dlatego, że część ukochanych polityków tych mediów jest osobiście zaangażowana w te afery. Jest grupa mediów i ludzi powiązanych z tym tematem i zrobią oni wszystko, żeby działalność naszej komisji zdewaluować. Ale my musimy robić swoje. Nie działamy dla mediów, ale aby pomóc ludziom.

– **Często media przedstawiają Pana jako polityka Prawa i Sprawiedliwości, a Pan jest przecież w Solidarnej Polsce.**

– Tak naprawdę, to dzisiaj nie ma to większego znaczenia. Wszyscy jesteśmy w obozie Zjednoczonej Prawicy i działamy dość harmonijnie.

– **Z czego mogą Pana pamiętać opolanie?**

– Trudno mi o sobie mówić, ale jako poseł wybrany z tego okręgu obiecałem między innymi, że zadbam o infrastrukturę drogową, która była zaniedbana od wielu lat, że wspomogę opolski sport i kulturę. I z tych obietnic udało mi się wywiązać. Na inwestycje na Opolszczyznę przeznaczone zostało miliard złotych. Za te pieniądze powstało pięć obwodnic, których wcześniej nie dało się zrobić, inwestowaliśmy w sport – hokej, piłkę ręczną i nożną, siatkówkę,

która jest na bardzo wysokim poziomie. Zbudowaliśmy halę sportową lepszą niż w Warszawie. Udało się ściągnąć pieniądze na inwestycje kulturalne i dla organizacji charytatywnych. To, co obiecałem jako kandydat na posła, zostało spełnione.

– **Jak wygląda dzień pracy ministra? Czy ten typ pracy bardzo odbija się na rodzinie?**

– Ciężka praca od rana do nocy. Oczywiście, że się odbija. Mam jednak misję służenia innym ludziom i ta praca daje mi wiele satysfakcji. Poza tym mam bardzo cierpliwą i wyrozumiałą żonę.

– **Pozwolę sobie na pytanie osobiste. Macie państwo niepełnosprawnego synka. Czy Warszawa jest przyjazna rodzinom, które dotknęła niepełnosprawność?**

– Zdecydowanie jest to miasto nieprzyjazne niepełnosprawnym i do wymiany praktycznie jest wszystko. Od transportu, poprzez dostęp do usług podstawowych, medycznych, rehabilitacyjnych, wczesnoprzedszkolnych, specjalistycznych, a na sporcie kończąc.

– **Dlaczego myśli Pan o porzuceniu Sejmu i powrocie do działalności samorządowej?**

– Dlatego, że uważam, iż Warszawa może być lepiej zarządzana. Że nie wykorzystuje swojego potencjału. Bo w naszym mieście jest tak, że Warszawa dysponuje budżetem wysokości ponad 17 miliardów, a rok do roku nie wydaje nawet miliarda złotych. Metro buduje się bardzo długo. Dwanaście lat to dziesięć kilometrów metra. To bardzo mało. W Madrycie taką długość wybudowano w cztery lata. Platforma obiecała, że w Warszawie w dwie kadencje wybuduje pięć mostów. Minęły trzy kadencje i wybudowali tylko jeden. Obiecali, że w dwie kadencje wybudują siedemnaście parkingów podziemnych. Minęły trzy kadencje – wybudowali zero. Obiecali, że zrobią porządek i zagospodarują plac Defilad. Dlatego siłą przeganiali kupców z KDT. Nic tam nie powstało. Możliwe, że kupców usunięto, bo tamte działki miały trafić w ręce mafii reprivatyzacyjnej. Warszawa jest w tej chwili miastem rządzone przez grupy interesów, przez deweloperów. To miasto trzeba wyrwać tej grupie i oddać warszawiakom.

Rozmawiał Adam Rosiński

– **Panie ministrze, to gdzie Pan teraz mieszka?**

– W Wawrze, a mówiąc ściślej w Aninie...

– **Uważa się Pan za warszawiaka czy nadal czuje się Pan opolaninem?**

– Jestem warszawiakiem. Tak jak większość mieszkańców stolicy, którzy urodzili się gdzieś indziej, ale swoje losy – zawodowe czy prywatne – związali z Warszawą. Mieszkam tu z całą rodziną prawie od dziesięciu lat. Kiedy przeprowadziłem się do Warszawy, początkowo mieszkalem na Woli, potem krótko na Mokotowie, później w Wilanowie, a teraz w Wawrze i bardzo mi się tu podoba.

– **Co takiego podoba się Panu w Wawrze?**

– Głównie otoczenie – przyroda, bliskość Mazowieckiego Parku Krajobrazowego. Komunikacyjnie jest dość ciężko, ale mieszka się nam tam naprawdę dobrze.

– **Określa się Pan czasami jako „słoił”?**

– Zdarza mi się, choć prawdę mówiąc, nic w słoiłach do Warszawy nie przywożę. Nie uważam tego określenia za obraźliwe. Bycie „słoiłkiem” może być nawet sympatyczne.

– **Dał się Pan poznać jako szef komisji weryfikacyjnej do spraw reprivatyzacji. Jej powołanie rzeczywiście było Pana inicjatywą?**

– Tak, to był mój pomysł. Po prostu zobaczyłem, jak wielka jest skala „złodziejstwa reprivatyzacyjnego” i jak bezzradne wobec tego procederu są wszystkie państwowe instytucje. Nie poradziły sobie z tym sądy, samorządowcy, korporacje prawnicze. Kilkoro znanych adwokatów, sędziów i urzędników jest uwikłanych w afe-

rę reprivatyzacyjną. Nawet rodziny warszawskich polityków z Platformy Obywatelskiej.

– **Nie można było działać w oparciu o już istniejące organy i instytucje? Trzeba było powoływać do tego celu komisję sejmową?**

– Doszedłem do przekonania, że kilku z przedstawicieli tych instytucji brało czynny udział w tym procederze i skala powiązań jest tak rozległa, że bez stworzenia nowej instytucji, zupełnie od podstaw, nie da się pozbyć tego problemu. Chodziło o to, aby w składzie tej instytucji nie było nikogo, kto mógł być uwikłany w proces reprivatyzacji. Na początku moje założenia były bagatelizowane i wyśmiewane, ale dzisiaj, gdy ujawniamy skalę patologii, już nikt się nie śmieje.

– **Według Pana, który aspekt działań komisji jest ważniejszy: społeczny czy – nazwijmy go – ekonomiczny?**

– Najważniejszy jest inny aspekt. Nazwijmy go państwowotwórczym. Ten, który krok po kroku pokazuje kulisy, odkrywa przed obywatelami, jak do tego doszło, jaki był mechanizm tworzenia i funkcjonowania procederu. Ważne jest również pokazanie tragedii mieszkańców, którzy przeżyli koszmar reprivatyzacji.

– **Jak Pan ocenia efekty pracy komisji?**

– Przesłuchania przed komisją już przysłużyły się do skutecznych wniosków aresztowych i dzięki naszej pracy kilka osób znalazło się w więzieniach. Jeżeli chodzi o część śledczą już możemy powiedzieć, że komisja zdała egzamin. Te kwestie społeczne, czy jak Pan je nazwał, ekonomiczne są dodatkowym elementem. W III Rzeczypos-

REKLAMA

**ZAKŁAD USŁUG
TAPICERSKICH I STOLARSKICH**
d. „REDOM”
ul. Walecznych 76,
tel./fax 22 617-23-33
tel. 693-377-081
e-mail: redom@redom.pl
www.redom.pl

WYKONUJE:

- ✓ renowację tapicerki i stolarki mebli stylowych i współczesnych
- ✓ 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. 8⁰⁰-17³⁰, sob. 9⁰⁰-13⁰⁰

NAPRAWA

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

Serwis gwarancyjny firm
BRAVO - ADA, LIBELLA, MPM PRODUCT

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

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

WARSZAWSKA SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA „GROCHÓW”
ZATRUDNI
administradora nieruchomości na umowę o pracę.
Wymagane wykształcenie minimum średnie, co najmniej 3 lata praktyki w zarządzaniu nieruchomościami, znajomość pakietów MS Office, prawo jazdy, samodzielność.
Mile widziana licencja zarządcy nieruchomości oraz zagadnień spółdzielczości mieszkaniowej.
CV prosimy składać na adres mailowy:
sekretariat@wsmgrochow.pl
wraz z klauzulą o ochronie danych osobowych.

POŻYCZKA ekspresowa
8 wystarczy dowód osobisty
gotówka w jeden dzień
797-703-503
EdenFinance
Sprawdź nas!

TELEFONY KOMÓRKOWE

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

• CH Szembeka
ul. Zamieniecka 90 paw. 311
czynne pn.-pt. 9.30-18.00
tel. 22 333-23-11, 501 51 66 60
www.krasphone.pl

P.P.H. „Kotwica”
Zapraszamy do sklepów firmowych
Oferujemy:

- pierogi ręcznie robione
- ryby smażone i w galaretach
- wyroby garmażeryjne
- wędliny wykonane wg tradycyjnych receptur
- dania obiadowe, zupy, flaki i wiele innych wyrobów

Do spożycia na miejscu i na wynos.
Wyroby garmażeryjne na przyjęcia okolicznościowe.
W ofercie półprodukty dla restauracji i cateringu.

Nasze sklepy firmowe:

- ul. Marysińska 3a
(róg ul. V Poprzecznej, Anin-Wawer)
- ul. Korkowa 96
(róg ul. Potockich, Marysin)

KOTWICA

REKLAMA

WAKACJE PRZEDWOJENNYCH WARSZAWIAKÓW

Czy przed wojną warszawiacy jeździli na wakacje? Tuż po I wojnie światowej jeszcze nie, ale pod koniec lat dwudziestych państwo zaczęło zachęcać do aktywnego wypoczynku i nagle... modne stały się wyprawy kajakowe, rowerowe i piesze wędrówki nieuczęszczanymi szlakami. Jeżdżono też do kurortów.



Kąpielisko siarczano-solankowe w Truskawcu.

Przed wojną rejon turystyczny określano rejonami letniskowymi, turystów – letnikami, miejscowości turystyczne – letniskowymi, a uzdrowiska najczęściej kurortami. Najlepszymi rozrywkami w tzw. dawnych kurortach było dancinowanie, leczenie różnych dolegliwości wodami źródłanymi, spacerowanie i „łapanie słońca”, ale z umiarem.

Kurorty, czyli Druskienniki, Zaleszczyki i Truskawiec

Uwielbiano więc kurorty. Józef Piłsudski i Ignacy Mościcki jeździli do Druskiennik nad Niemnem, które i dziś cieszą się powodzeniem, bo granice z Litwą są otwarte. Tyle, że dziś trzeba tam płacić w euro.

Jeżdżono też chętnie na drugi koniec Polski, czyli do Zaleszczyk na Podolu (obecnie w obwodzie tarnopolskim

Ukrainy), które uchodziły za orientalną stolicę naszego przedwojennego kraju. Tam temperatura często przekraczała 35 stopni, a ponadto rosły brzoskwinie i tropikalne owoce. Było też mnóstwo winnic. To pięknie położone nad skalistymi brzegami Dniestru miasteczko przyciągało bulwarami, plażami i klimatem.



Jeżdżono chętnie do Zaleszczyk na Podolu, które uchodziły za orientalną stolicę naszego przedwojennego kraju.

Popularny był też leżący niedaleko Drohobycza Truskawiec (obecnie miasto na Ukrainie w obwodzie lwowskim), który trzykrotnie otrzymał medal dla najlepszego uzdrowiska. Tu spotykali się wybitni artyści tamtego okresu – Julian Tuwim, Kornel Makuszyński czy Zofia Nałkowska oraz sportowcy – Stanisława Walasiewiczówna, Halina Konopacka i Janusz Kusociński, aktorzy – Eugeniusz Bodo czy Adolf Dymśa oraz politycy – Ignacy Daszyński, Stanisław Wojciechowski czy Wincenty Witos.

Sto czterdzieści kilometrów dla każdego

Uwielbiano też polskie morze. Ponieważ nasze wybrzeże to właściwie była tylko Gdynia, która z wsi rybackiej zaczęła zmieniać się w portowe miasto, więc częstym do kąpiel w morzu zostawał półwysp Helski z Juratą, która uchodziła za perłę morza.

Władze państwowe prowadziły nawet akcję „Święto Morza”, starając się zagospodarować na potrzeby rekreacji Polaków 140-kilometrowy odcinek polskiego wybrzeża.

Przed uprawiającymi sporty wodne stawiano ambitne zadanie zorganizowania corocznego spływu pod hasłem „Cała Polska płynie do morza polskiego”. Tak zachęcano każdego posiadającego łódź, kajak lub żaglówkę do wybrania się nad Bałtyk. W Gdyni jednak też czekało na wodniaków mnóstwo atrakcji – manifestacje, festyny, okolicznościowe wystawy.

Wielka Krokiew i Krzyżowa Góra

Kochano oczywiście polskie góry. Wielką popularnością cieszył się Ojców i Dolina Prądnika, ale najważniejsze było Zakopane. Rozwijało się niezwykle dynamicznie i zjeżdżała się tam niemal cała polska elita artystyczna. Przyjeżdżali więc poeci, pisarze, malarze, architekci i aktorzy. To tam spotkać można było m.in. Jarosława Iwaszkiewicza, Kornela Makuszyńskiego, który zresztą po wojnie tamże zmarł, Stanisława Ignacego Witkiewicza, a także Witolda Gombrowicza. To te barwne postaci i skandale przyciągały pod Giewont innych letników, pragnących na własne oczy zobaczyć życie elity. Dzięki temu Zakopane przeżywało rozkwit. To wtedy zaprojektowano skocznnię w Wielkiej Krokwi, a także powstały liczne hotele i kawiarnie.



Józef Piłsudski w Druskiennikach.

nie. W połowie lat trzydziestych wybudowano nawet kolejkę linową na Kasprowy Wierch. Zakopane oblegano i w zimie, i w lecie.

Równie modna była Krynica Górską, która jeszcze przed I wojną światową słynęła z wód o leczniczych właściwościach. To po 1918 r. wyremontowano i rozbudowano w Krynicy dawny Dom Zdrojowy, a także wybudowano nadbrzeżne, kamienne bulwary i wybudowano nowe łazienki do kąpiel mineralnych z ponad dwustoma kabinami. W 1928 r. miasteczko doczekało się kanalizacji i oczyszczalni ścieków. Później na Krzyżowej Górze wybudowano skoczninę narciarską, lodowisko do hokeja oraz największy w całym kraju tor saneczkowy. W Krynicy w Domu Zdrojowym był premier Władysław Grabski, a do „Patrii”, ekskluzywnego hotelu, w 1937 roku przybyła księżna holenderska Julianna wraz z mężem. To w tym hotelu

bywały gwiazdy przedwojennego kina.

Powodzeniem cieszyły się też takie miejscowości jak Wisła, Istebna i Żywiec.

Kazimierz, czyli na środku Wisły

Jeżdżono też w inne miejsca. Na przykład na Kaszuby, w okolicy Mławy, pod Nowogrodkiem, do Warki, Spały, do Puszczy Kampinoskiej i... nad Świder do Otwocka.

Również przed wojną narodziła się moda na miejsce ukocone przez artystów malarzy, czyli Kazimierz nad Wisłą. Przyciągała architektura, bo to tu zachowały się najpiękniejsze renesansowe kamienice Jana i Krzysztofa oraz Celejowska, ale nie tylko. Wielką atrakcją stanowiła nadwiślańska plaża, na którą chętnie uczęszczano w ciepłe, wakacyjne dni. To miejsce było dla mieszkańców Kazimierza niewyczerpanym źródłem dochodów. Zarabiali przewoźnicy, lodziarze i wszelkiej maści handlarze.

A dla tych, którzy nie mieli zbyt dużo pieniędzy i wyjechać z Warszawy nie mogli, pozostawały rozrywki miejskie, jak na przykład Park Łazienkowski, Ujazdowski czy Ogród Saski, a dla mieszkających po prawej stronie Wisły – Park Skaryszewski. Bo wyjazd na wakacje wymagał jednak nakładów finansowych, a park był dostępny dla każdego.

Oprac. MK Piekarska

REKLAMA

NEUROLOGIA WETERYNARYJNA OKIEM PRAKTYKA

„PANIE, DOKTORZE! MÓJ PIES MA WYLEW!”

Wyobraźmy sobie taką oto sytuację: podczas wieczornego niedzielnego grilla, kiedy wydaje się nam, że już nic nie zmąci rodzinnego spokoju, dochodzi do nagłego i przerażającego zdarzenia. Nasz ukochany Pimppek, wieloletni i umiłowany towarzysz rodziny, nagle przewraca się na bok i pomimo szczerych chęci nie jest w stanie się podnieść. Czy wiernego przyjaciela mimowolnie w szybkim

tempie poruszają się na boki, głowa w nienaturalnym sposób wygina się na jedną ze stron, a on sam oczekuje od nas ratunku.

Nasze poczucie bezradności miesza się z napływającymi do głowy myślami – „Czy to już koniec? Czy istnieje szansa na jakąkolwiek pomoc? Skoro to wylew, to nie chcę, by mój pies

cierpiał do końca swego życia...”. Okazuje się, że rzeczywistość wcale nie musi być tak przytłaczająca. Neurologia weterynaryjna jest jedną z gałęzi prężnie rozwijającej się w ostatnich czasach medycyny weterynaryjnej. Wspomniany rozwój pociąga za sobą łatwiejszy dostęp do nowych technik diagnostycznych, ta-

kich jak chociażby tomografia komputerowa, rezonans magnetyczny, czy badanie elektromiograficzne nerwów. Dokładna diagnostyka z kolei, często pozwala na możliwość postawienia precyzyjnego rozpoznania, a co za tym idzie na wdrożenie celowanej i skutecznej terapii.

Diagnozowanie i leczenie m.in. urazów rdzenia kręgowego, zapaleń mózgu, a nawet niektórych nowotworów, zaczęło być obecnie standardem. Porażenie kończyn, zaburzenia równowagi czy padaczka nie muszą już stanowić dla zwierzęcia wyroku.

Wręcz przeciwnie, bardzo często jesteśmy w stanie skutecznie walczyć z powyższymi chorobami i zaburzeniami.

Wróćmy tym samym do opisanego na wstępie Pimpka. Czy skręt głowy, cierpienie do końca swego życia...? ożopląs (tak nazywamy mimowolny ruch gałek ocznych) i bardzo duże zaburzenia równowagi występujące u naszego podopiecznego, to faktycznie sytuacja bez wyjścia? Otóż nie.

Opisane objawy są cechą charakterystyczną tzw. zespołu przedślonkowego i mogą wynikać z szeregu różnych chorób o diametralnie



różnym rokowaniu. Zapalenie ucha, niedoczynność tarczycy, zapalenie mózgu lub nowotwory – wszystkie one mogą powodować zespół przedślonkowy, a dużą część z nich można skutecznie leczyć. Podobna zależność dotyczy również innych problemów neurologicznych.

Dlatego właśnie tak ważna jest wizyta u lekarza weterynarii, który na podstawie objawów klinicznych i dzięki dobraniu odpowiednich badań, jest w stanie opracować skuteczną metodę terapii.

lek. wet. Wojciech Sokołowski
członek European Society of Veterinary Neurology
doktorant w Zakładzie Anatomii Porównawczej i Klinicznej SGGW w Warszawie



TAPICER
* USŁUGI
* Naróżniki wg. wymiarów klienta
* Materiały obiciowe
Warszawa, ul. Krypska 52/54
przy GROCHOWSKIEJ 179
(pawilon pogotowia weterynaryjnego)
Zakład przeniesiony z ul. Znanieckiego 8
Tel. 22 612-53-88
0-691-75-50-50

TADEX OPONY
Warszawa,
ul. Ostrobramska 38b
tel. 22 610 60 05
■ Montaż i wyważanie
RUN ON FLAT ■
■ Sezonowe przechowywanie
i sprzedaż opon ■
■ Prostowanie felg ■

GOSPODARZ BUDYNKU – STAŁE ZATRUDNIENIE

Spółdzielnia Budowlano-Mieszkaniowa „Ateńska” z siedzibą w Warszawie przy ul. Arabskiej 9 poszukuje osób, które podejmą pracę w charakterze gospodarza na terenie posesji przy ul. Afrykańskiej 12, Afrykańskiej 16, Egipskiej 4 i Afrykańskiej 7A.

Osoby zainteresowane prosimy o składanie pisemnych ofert do dnia 12.07.2018 r.

w biurze Spółdzielni, pok. nr 9,
tel. 22 671-81-98

lub przesłanie na adres e-mail:
biuro@sbm-ateńska.pl

CAŁODOBOWA LECZNICA WETERYNARYJNA

CAŁODOBOWY OSTRY DYŻUR INTERNISTYCZNY I CHIRURGICZNY
interna • chirurgia • ortopedia • fizjoterapia • anestezjologia • dermatologia • behawioryzm
stomatologia • kardiologia • hematologia • onkologia • położnictwo • neurologia geriatria
homeopatia • okulistyka • endoskopia • Rtg • USG • echo serca • biopsja cienko i gruboigłowa
LABORATORIUM • WIZYTY DOMOWE • SZPITAL • STRYŻENIE I PIEŁGNACJA

ul. Trakt Lubelski 300b, Warszawa
tel. 22 424 09 58, 603 363 766
www.lecznicasfora.com



CAŁA WŁADZA W RĘCE RAD!

W niedzielę 17 czerwca odbyły się wybory do rad osiedli. Mieszkańcy mieli możliwość zagłosować na ludzi, którym przyszłość swojej dzielnicy nie jest obojętna.

Rady Osiedli są mało znane mieszkańcom, a ich funkcja nie jest jasno określona. Z założenia są jednostkami pomocniczymi gmin.

Do rady osiedla wybierane są osoby, które chcą się udzielać społecznie w konkretnym obszarze dzielnicy. To głównie ludzie z pasją, którzy stawiają nie tylko na samorealizację, ale również na działanie na rzecz mieszkańców.

Jednak już od paru lat frekwencja podczas głosowania

jest bardzo niska. Duży wpływ na niskie zainteresowanie wyborami ma to, iż praca w samorządzie mieszkańców nie jest w żaden sposób wynagradzana. Jedyną formą uznania jest satysfakcja działaczy z wykonanej pracy.

Średnia frekwencja na Pradze Południe wyniosła w tym roku 1,7%. W odniesieniu do sytuacji sprzed czterech lat wynik i tak jest lepszy, wówczas bowiem odnotowano 1,35% głosów mieszkańców. Liderem tej dzielnicy zarów-

no w 2014, jak i w 2018 roku okazała się Saska Kępa, mianowicie do urn poszło 2,6% wyborców. Najlepszy wynik uzyskał Przemysław Popkowski, społecznik, współorganizator Święta Saskiej Kępy, który otrzymał 211 głosów (32,9%). Cztery lata temu wynik na tym obszarze był o 0,4% wyższy.

Nieznacznie w tyle pod względem frekwencji jest postindustrialna część Pragi Południe, czyli Kamionek, gdzie odnotowano 2,1% głosów. Na

tym samym poziomie jest także Grochów Północny.

Warto zauważyć, iż jeszcze cztery lata temu frekwencja w tych częściach Pragi Południe była znacznie niższa, mianowicie wahała się od 0,6% do 1,2%.

O wiele lepiej w tym roku wypadła Grochów Centrum. Tegoroczne wybory do rad osiedli przyciągnęły 2% mieszkańców tego obszaru, co daje o 0,8% lepszy wynik niż w 2014 roku.

Progres zauważalny jest także w nieco młodszej części Pragi Południe, czyli na Grochowie Południowym. Frekwencja tu wyniosła 0,9%, dla porównania cztery lata temu kształtowała się na poziomie 0,7%.

Warto zwrócić uwagę na fakt, iż nie we wszystkich częściach Pragi Południe odnotowano wzrost liczby wyborców. W okręgu Grochów Kinowa do urn poszło tylko 0,8% mieszkańców. W 2014 roku frekwencja na tym obszarze wyniosła

dokładnie 1%, zatem nie odnotowano tu znaczącej różnicy.

Co ciekawe, rada najbardziej intrygującego architektonicznie osiedla w Warszawie została rozwiązana. Mowa tu o Przyczółku Grochowskim. Powodem likwidacji tego samorządu była bardzo mała liczba kandydatów do wyborów. Należy zauważyć, iż cztery lata temu frekwencja w tym okręgu była jedną z najwyższych na Pradze Południe, kształtowała się bowiem na poziomie 2,4%.

Trzymamy kciuki za wszystkich nowych reprezentantów. Mamy nadzieję, że w 2022 roku Praga Południe będzie jeszcze lepszym miejscem do życia.

Damian Biedrzycki

OGŁOSZENIA PRASOWE

O IN VITRO, KULTURZE I KOMFORTCIE ŻYCIA

Zbliża się koniec kolejnej kadencji samorządowej. Cztery lata temu obdarzyliście mnie Państwo zaufaniem. To dzięki Waszym głosom zostałam radną Warszawy. Należy się więc Państwu informacja, jak wywiązuję się z tej roli i jak reprezentuję interesy mieszkańców.

Przytoczę tylko kilka z szeregu działań, które inicjowałam lub w których uczestniczyłam.

Jednym z większych sukcesów jest rozpoczęcie budowy kanalizacji na terenie Klubu Sportowego Drukarz oraz przedłużenie jej do Muszli Koncertowej w Parku Skaryszewskim. Po wielu latach udało się uzyskać wszelkie niezbędne zgody do rozpoczęcia tak ważnej inwestycji. Dzięki niej dzieci i młodzież będą mogły trenować w godnych warunkach.

Jeszcze będąc radną dzielnicy Praga-Południe zabie-

gałam o rewitalizację Parku Polińskiego. Udało się. Teraz wszyscy z przyjemnością spacerujemy uporządkowanymi alejkami w parku tętniącym życiem. Liczę również, że w niedalekiej przyszłości wypięknieje perełka naszej dzielnicy – Park Skaryszewski. Kilka lat temu interpelowałam w sprawie jego rewitalizacji.

W 2015 roku doprowadziłam do podjęcia uchwały niezwykle istotnej dla bezpieczeństwa i komfortu życia mieszkańców Rembertowa i okolic. Dzięki tej uchwale na

jesieni 2019 roku rozpoczyna się prace przy budowie tunelu drogowego pod torami PKP w ciągu ulic Marsa i al. Gen. A. Chruściela „Montera”.

W związku z niezabezpieczeniem przez Sejm w budżecie na 2018 rok środków finansowych na realizację prestiżowej dla Warszawy i naszej dzielnicy budowy siedziby Sinfonia Varsovia, złożyłam na ręce Prezydenta Warszawy interpelację z prośbą o rozważenie sfinansowania w całości tej inwestycji z budżetu Miasta. Na ostatniej sesji Rada Warszawy



zabezpieczyła środki na tę inwestycję. Na Pradze Południe powstanie sala koncertowa na światowym poziomie. Myślę, że ucieszy to mieszkańców, gdyż wiem, że licznie uczestniczą w cotygodniowych letnich koncertach.

W Radzie Warszawy pracuję w trzech komisjach: kultury, sportu i zdrowia. W tej ostatniej, której jestem wiceprzewodniczącą, wysłałam na-

przeciw problemowi niepełności, który dotyka wiele warszawskich rodzin. W ubiegłym roku Rada Miasta, głosami radnych Platformy Obywatelskiej, przegłosowała program in vitro dla Warszawy. Cieszy się on olbrzymim zainteresowaniem. W chwili obecnej jest już 250 potwierdzonych cięż, w tym cięże mnogie. Program ten będzie kontynuowany i modyfikowany w następnych latach.

Oprócz dużych projektów, zajmuję się indywidualnymi problemami zgłaszanymi przez mieszkańców. Udało mi się pomóc poprzez szybką reakcję m.in. w sprawie przejścia dla pieszych pomiędzy szkołą podstawową a basenem Wodnik. Interweniowałam w sprawie stanu budynku przy ul. Grochowskiej 102 oraz w związku z postępującą

dewastacją terenu KS Orzeł i niszczeniem elewacji budynków przez nanoszenie na nie graffiti.

Wiele lat temu postanowiłam włączyć się w działania poprawiające komfort życia mieszkańców. W zbliżającej się do końca kadencji udało mi się zainicjować inwestycje zarówno o zasięgu ogólnomiejskim, jak i dzielnicowym. Pamiętam o problemach zgłaszanych przez Państwa i staram się je rozwiązywać jak najlepiej.

Cieszę się z widocznych efektów pracy i że wszyscy jesteśmy świadkami, jak rozkwita Praga-Południe. Bardzo dziękuję za okazane zaufanie i wciąż jestem otwarta na Państwa propozycje.

Monika Suska
radna m.st. Warszawy
[facebook.com/MonikaSuska9](https://www.facebook.com/MonikaSuska9)

WSPÓLNIE PLANUJEMY PRAGĘ POŁUDNIE

Wszyscy chcemy żyć w uporządkowanym i przyjaznym otoczeniu. Zależy nam na czystym mieszkaniu i podwórku, gdzie wszystko znajduje się na swoim miejscu. Podobną porządkującą rolę w przestrzeni miasta pełnią plany zagospodarowania przestrzennego.



Miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego wyznacza sposób użytkowania określonego fragmentu miasta i przeciwdziała chaotycznej zabudowie. Może nakazywać na danym terenie np. wznoszenie budynków lub nakazywać ochronę zieleni. Na obszarze, na którym został uchwalony miejscowy plan nie może powstać nic sprzecznego z jego zapisami.

Jak wynika z informacji Urzędu Miasta, w Warszawie obowiązują 270 takich planów, a w trakcie realizacji jest 214. Na terenie naszej dzielnicy obowiązuje 12 planów zagospodarowania. Obejmują one kluczowe obszary Pragi Południe, np. okolice Ronda Wiatraczna, obszar wzdłuż części

ul. Grochowskiej, Zamienickiej, część Gocławka oraz Saską Kępę. Dodatkowo chronionymi obszarami są tereny SP nr 120 przy ul. Międzyborskiej oraz liceum przy ul. Fundamentowej. Tu funkcjonują tak zwane mikroplany, uchwalone dla ochrony przed roszczeniami.

W różnym tempie toczą się prace związane z uchwalaniem planów dla innych rejonów dzielnicy. Tak jest w przypadku rejonu Ostrobramskiej, Kamionka czy części Gocławia. W zeszłym roku ruszyły prace nad planem zagospodarowania dla Parku Skaryszewskiego, którego zadaniem będzie ustalenie ochrony zieleni „Skaryszaka”.

Jako radny, aktywnie działający w komisji zagospodarowania przestrzennego, uczestniczyłem w ostatnich latach w pracach nad wszystkimi dokumentami tego typu dla Pragi Południe. Robię wszystko, aby te prace były transparentne i dostępne dla mieszkańców. Zorganizowałem spotkanie z mieszkańcami i działkowcami w sprawie planu ogrodów działkowych w rejonie ul. Ki-traczna, obszar wzdłuż części

z uczestników mógł zapoznać się z dokumentami i zgłosić swoje uwagi. W granicach obowiązujących tego projektu zakazana jest zabudowa ogrodów działkowych. Prace na tym dokumentem dobiegają ku końcowi.

Obszarami na Pradze Południe, które pozostają bez ochrony planistycznej oraz dla których nie toczą się prace nad planem jest rejon Gocławia pomiędzy Jana Nowaka-Jeziorańskiego a Abrahama oraz Umińskiego, tereny osiedli Fundamentowa oraz Kinowa. Niestety takim miejscem jest także obszar części Kamionkowskich Błoni Elekcyjnych. Uważam, że jak najszybciej należy ochronić te obszary.

W związku z tym, używając jednego z podstawowych narzędzi radnego jakim jest interpelacja, wystąpiłem o pilne uchwalenie planów dla tych terenów. Wierzę, że tego typu działania ma sens, a tempo prac nad tymi dokumentami może być szybsze.

Karol Kowalczyk
wiceprzewodniczący Rady
Dzielnicy Praga-Południe
radnyKowalczyk@gmail.com



Tymczasem w Wieloletniej Prognozie Finansowej na lata 2018-2045 dla Warszawy kwota na III linię metra, w tym na Grochów i Gocław to... 0 zł. **Czy ktoś w tej sprawie myśli o mieszkańcach?**

Stacja metra Stadion Narodowy to ważny punkt przesiadkowy, ale również peron w kierunku Gocławia. Zgodnie z informacją, jaką uzyskałem w spółce Metro Warszawskie, jego koszt to 18 mln 600 tys. zł. Został odebrany w listopadzie 2014 r. i... czeka. Czekam na decyzję Ratusza z placu Bankowego. Czekam również na jakiegokolwiek działania Ratusza z Grochowskiej. Ani jednego, ani drugiego jak na razie nie ma. **Czy ktoś w tej sprawie myśli o mieszkańcach?**

KIEDY METRO NA GOCŁAW?

Były wielkie plany. Były też obietnice rządzących Warszawą od ponad dekady polityków. Metro miało być ważnym i nowoczesnym rozwiązaniem komunikacyjnym dla prawie 200-tysięcznej Pragi Południe i graniczących z nią od wschodu i południa dzielnic.

Przez ostatnich kilka tygodni zbierałem informacje o planach na III linię metra od różnych instytucji. I tak, ZTM wskazał (optymistycznie), że „rozbudowa metra będzie kontynuowana”. I już się ucieszyłem, gdy doznałem do informacji, że „w bieżącej WPF m.st. Warszawy nie przewidziano jeszcze środków finansowych na realizację III linii metra”. Na jednej karcie umieszczono więc obietnicę i nadzieję, jak również wskazano, że pieniędzy na to nie ma. **Czy ktoś w tej sprawie myśli o mieszkańcach?**

Wspomniana już wyżej spółka Metro Warszawskie, jako inwestor zastępczy budowy metra, informuje, że „obecnie w planach finansowych na lata 2018 – 2045, nie są przewidziane wydatki na realizację odcinka III linii na Gocław”. Zastrzega jednak, że właściwe informacje ma zapewne ZTM, którego odpowiadaję już przytoczyłem. Można to przedstawić w skrócie tak – budować chcemy, ale nie ma... środków. **Czy ktoś w tej sprawie myśli o mieszkańcach?**

Festiwal obietnic bez pokrycia zdaje się dawać Ratusz zarządzany przez Hannę Gronkiewicz-Waltz. Pismo Dyrektora Biura

Polityki Mobilności i Transportu Mieczysława Reksnisza, wskazuje (i tu znowu nadzieja), iż „(...) stacja metra Stadion Narodowy została wybudowana wraz z peronami i układem torowym dla trzeciej linii metra uwzględniając tym samym rozbudowę systemu metra w kierunku na Gocław”. Jednakże, co odczytuję jednak w negatywnym tonie, „w Wieloletniej Perspektywie Finansowej na lata 2018-2045 (...) zarezerwowane są obecnie środki na dokończenie budowy II linii metra”. Nadzieja zgłasza...

Czy ktoś w tej sprawie myśli o mieszkańcach?

Sofia, Tbilisi, Lozanna, Tuliza, Praga czy Walencja – te miasta mają po 2 lub 3 linie metra. Niedaleki Wiedeń ma ich aż 6. W programie wyborczym z 2006 roku obecna prezydent stolicy obiecywała, „w ciągu nadchodzących kadencji (a więc do roku 2010) doprowadzimy metro (...) na Gocław (...)”. Jednak w tej sprawie przez ostatnich 12 lat nikt nie pomyślał o mieszkańcach Grochowa czy Gocławia. Musimy zatem poważnie pomyśleć o tych, którzy to obiecywali.

Dariusz Lasocki
radny dzielnicy Praga-Południe



Babcia do
dziadka:

– Co tak chodzisz i chodzisz?!

– Bo napiłbym się kieliszek naleweczki...

– No to chodź!

– No przecież chodzę i chodzę!

Pielęgniarka do pacjenta:

- A ile to szanowny pan ma lat?

– Ano, dziewięćdziesiąt osiem! – odpowiada słabym głosem chory.

– Oj, nie dałabym, nie dałabym!

– Ależ ja doprawdy nie śmiał-
bym prosić...

Wesoty Romek



RADY
CIOTKI
AGATY

● Jak zapraszać gości? Nie zawsze jest to oczywiste. Jeśli na działkę będziesz gościć jedną parę, nie ma problemu, ale jeśli 8, 10 czy więcej osób... Jedni obiecują, a nie przyjadą, inni zabiorą ze sobą jeszcze sąsiadów – jak tu przygotować stół, by było w sam raz?

● Zapraszając, dokładnie określ, że czekacie od godziny np. 9, by mieć czas na spokojne przygotowania. Poinformuj, że zwyczaj macie taki, że każdy przywozi coś na stół czy grilla, ale tyle, ile zje, a potem i tak podajecie wszystko razem. Czyli mięso, jarzyny, słodkości. Wy zapewniacie pieczywo, napoje, serwetki i inne dodatki, no i uroczne miejsce.

● To żaden wstyd, uprzedzić
zawczasu znajomych, w przeciwnym wypadku zostaniecie sam na sam z gromadą, która „przyjechała tu odpocząć” i „ktoś” (czyli ty) musi kogoś skakać głowiąc się, czy jedzenia wystarczy lub też ile się zmarnuje.

- Dbaj o siebie i jasno, lecz miło, określ zasady. Będzie świetnie!



WARTO WIEDZIEĆ



● **Kanikuła**, to nieco przestarzałe, choć nadal używane, określenie m.in. letnich upałów. Skąd się wzięło? Canicula po łacinie znaczy piesek. Gdy słońce znajdowało się w gwiazdozbiore Psia (od 22 czerwca do 22 sierpnia), cesarz zarządzał igrzyska, ku uciechu gawiedzi. To pomagało przetrwać nieznosne upały i duszne noce. Według szesnastowiecznych słowników kanikuła to „psie dni, które się o św. Małgorzacie poczynają, a ku św. Bartłomiejowi trwają”, czyli zapewne od 10 czerwca do 24 sierpnia. Słowacki dowodził, jakoby kanikularne upały były przyczyną wielu chorób umysłowych i nie tylko, ale też odbierały wene twórczą.

- Z kolei **wakacje** (łac. vacatio), okres wolny od nauki szkolnej trwa różnie w różnych krajach: tylko 6 tygodni mają np. Niemcy i Holendrzy (za to więcej wolnego w roku szkolnym); dłuższe niż nasze m.in. Grecy (do 12 tygodni), Włosi, Turcy.

● **Urlop** pochodzi z niemieckiego (Urlaub – erlauben, zezwolić), a wziął się zapewne z tego, że rycerze, zanim wyruszyli na wojnę czy dołączyli do bitwy, musieli pytać swego władcę lennego o pozwolenie.

Ciekawska

OGŁOSZENIE REKLAMOWE

OGŁOSZENIE REKLAMOWE

Burmistrz Dzielnicy Praga-Północ
Wojciech Zabłocki

**zaprasza**

BEZPŁATNE POWIADOMIENIA SMS WPROST NA TWÓJ TELEFON



- ważne wydarzenia lokalne
- imprezy kulturalne i sportowe
- zagrożenia w Twojej okolicy
(gwałtowne burze, powodzie, katastrofy),
- przerwy w dostawie prądu,
- utrudnienia w ruchu drogowym,
- inne ważne sprawy dzielnicy

Aby otrzymywać powiadomienia:

- wyślij SMS o treści

TAK.UDPP
na numer

na numer

664 400 100

- wypełnij formularz dostępny w WOM

- zarejestruj się przez stronę:

www.praga-pn.waw.pl



Uwaga: Jednorazowa opłata za wysłanie SMS rejestracyjnego zgodna z Twoim planem taryfowym.

Wystarczy zarejestrować taki numer przez internet lub zgłosić w urzędzie. Rejestracja do systemu równoznaczna jest z akceptacją regulaminu, który znajduje się na stronie praga-pn.waw.pl/

Krzyżówka Mieszkańca nr 13

niemowlę	z niej cenny tłuszcz roślinny	satyryczny teatr		po Naserze	wykonywany rycłem		cenna ryba z wąsami	fotel króla		rower dla dwojga mieszka w Bonn	grupa wypł. na Pacyfiku
▶		15		odległość ... Kichot							
drażni byka		dawniej kapielisko rodzaj fotela	▶		szczyt górski o stromych zbozcach	▶	8				
10						przesyła dane szybki bieg		11	12		
jaszczur z Komodo	▶				suchy wiatr nad Adria- tykiem	▶	kapitan "Nikt" kosz w żałobach				2
szkodnik w ogrodzie	▶				bufet narzuta, nakrycie	▶		... Farrow	▶		
▶				skórzana kurtka	▶						
wielki bęben tatarski	czeka na postój na klienta		z Fezém wśród robotników	▶					słowo często używane na rezurekcji	17	pancerna w ścianie
lewy dopływ Duero	▶	stocz- niowy warsztat		ara stan niespania	▶			5		Eugene, autor „Krzesel”	
wisi w cerkwi						róża- necznik	▶				
▶			3		Czarna Woda kawon	▶		4	główny na loterii do wynajęcia	6	
plynie przez Wadowice					cedzak		rzeka jak imię	▶			14
zasila Noteć		skand. imię „D” z krzyżkiem	16				część ptasiego przelyku	▶			7
▶				sceniczna powtórka	▶	13		drewniany kufel	▶		orzeł przedni
omentarz żydowski	▶					Tadeusz, poeta	▶				1
Szalom, pisarz żydowski	▶			układ kołoidowy	▶	9	sąsiad Tajlandii	▶			

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 17 utworzą rozwiązanie – przysłowie ludowe.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

Rozwiązanie należy przysyłać pod adresem redakcji w terminie 7 dni od daty ukazania się gazety.
Do wygrania książka.

Rozwiązanie krzyżówki nr 11/2018: „Cudzego nie żal”. Książkę wylosował p. Paweł Wroński.
Po odbiór zapraszamy do redakcji (z dowodem tożsamości) w dniach 18-25.07.2018 r.

FINANSE

■ Pożyczki pozabankowe.
Tel. 609-545-270

■ Pożyczki w 24 h
(także z komornikiem).
Tel. 790-564-948

KUPIĘ

■! Przedmioty z likwidowa-
nych mieszkań oraz znaczki,
monety, książki, pocztówki
i meble. Tel. 22 253-38-79,
601-235-118

■ Antyki, obrazy, srebra,
plater, brązy, szable,
bagnety, odznaczenia.
Tel. 601-336-063

■ Meble, obrazy, znaczki,
książki, monety, medale.
Tel. 22 253-38-79, 601-235-118

MEDYCZNE

■ Alkoholowo-narkotykowe
odtrucie, Esperal. Tel.
22 671-15-79, 22 613-98-37

NAUKA

■ Matematyka, dojazd.
Tel. 691-870-045

■ Pomoc i nauka w obsłudze
komputera, internetu i komór-
ki. Osoby starsze – promocja!
Student. Tel. 533-404-404

NIERUCHOMOŚCI – Sprzedam

■ Działka budowlana,
uzbrojona 1266 m²,
okolice Dębe Wielkie.
Tel. 502-267-936

■ Działkę 650 m kw. z dom-
kiem letniskowym k. Nieporę-
tu. Tel. 695-986-958

PRACA

■ Opieka Niemcy Legalnie.
Tel. 725-248-935

PRAWNE

■ Adwokat Kamila Osica-
Miładowska, sprawy cywilne,
lokalowe, rodzinne, spadkowe,
administracyjne i inne. Al.
Waszyngtona 146 lok. 212.
Kancelaria została przeniesio-
na z Uniwersamu Grochów.
Tel. 509-959-444,
www.kancelariaosica.pl

REKLAMA

NAGROBKI
już od 1990 zł
22/214 06 31
500 290 360
EKSPOZYCJA
Wólka Węglowa
ul. Palisadowa 15
RATY

ZAKŁAD POGRZEBOWY

Lethe
Całodobowo KOMPLEKSOWE USŁUGI
Kredytowanie pogrzebu w zasięgu ZUS
KONKURENCYJNE CENY
ul. Rechiniewskiego 14 (kościół św. Patryka)
ul. Floriańska 6 - Filia
500 253 842; 502 832 474
www.lethe.warszawa.pl

MIESZKANIEC

CZASOPISMO
SPOŁECZNO-SAMORZĄDOWE

KOŁOBRZEG – OSTATNIE WOLNE TERMINY!



Dwupokojowy
apartament
w pełni wyposażony
(maks. dla 4 osób).
600 m od plaży!



Atrakcyjna cena! 501-423-667

■ Adwokat Wojciech Lipka
przyjmuje już w Kancelarii
Adwokackiej na Grochowie
przy ul. Grenadierów 12.
Sprawy karne, cywilne,
rodzinne, spadkowe (umowy,
odszkodowania, rozwody, ali-
menty, nieruchomości, inne).
Tel. 500-175-857

■ Doradca Podatkowy – kon-
trole podatkowe i sprawdzają-
ce, porady, wszystkie podatki,
spadki, darowizny, aukcje,
nieujawnione dochody. Tel.
22 672-34-34, 604-095-656,
www.podatki-doradca.pl

■ Kancelaria Adwokacka adw.
Teresa Zdanowicz. Sprawy
cywilne, karne, rodzinne,
spadkowe, rozwody. Wawer-
Anin ul. Ukośna. Tel.
22 613-04-30, 603-807-481

RÓŻNE

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

■ Sprzedam drewno komin-
kowe. Tel. 609-805-821

SPRZEDAM

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

SZUKAM PRACY

■ Polka z kilkunastoletnią
pracą za granicą zaopiekuje
się całodobowo osobą potrze-
bującą pomocy.
Tel. 514-042-197

TRANSPORT

■ AAA wywóz gruzu, mebli,
śmieci, gałęzi, itp., sprząta-
nie piwnic, wycinanie drzew,
małe rozbiórki z załadun-
kiem. Tanio.
Tel. 721-002-710

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

■ Przeprowadzki. Wywóz
gruzu i mebli.
Tel. 722-990-444

■ Transport – przeprowadz-
ki – samochód o wymiarach
3,9 dł./2,0 wys. – kontener,
kraj, zagranica, konkurencyjne
ceny. Tel. 502-904-764

■ WYWÓZ MEBLI, GRUZU,
KRZAKÓW ZBĘDNYCH RZE-
CZY. TEL. 789-166-542

TURYSTYKA

■ MAZURY – TYDZIEŃ 600
ZŁ, JEZIORO, LAS, KAME-
RALNIE. TEL. 89 621-17-80,
www.szczepankowo.pl

USŁUGI

■ A A Tani Serwis Kompute-
rowy. Dojazd 0 zł.
Tel. 504-617-837

■ AAAA Automatyczne pralki,
zmywarki – krajowe, zachod-
nie. Naprawa.
Tel. 609-105-940

■ Anteny indywidualne, zbior-
cze, monitoring, naprawa RTV.
Najwyższa jakość usług.
Ul. Igańska 32. Tel.
604-506-278, 22 813-60-33

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

■ ANTENY, TELEWIZORY –
NAPRAWA. TEL. 602-216-943

■ Cyklinowanie, lakierowanie
– Jacek Szpakowski. Tel.
22 872-93-03, 502-920-316

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

■ Czyszczenie Karcherem
dywanów, wykładzin, tapicer-
ki. Tel. 694-825-760

■ Dezynsekcja – skutecznie.
Tel. 22 642-96-16

■ ELEKTRYCZNE INSTA-
LACJE NOWE, WYMIANA –
UPRAWNIENIA.
TEL. 504-618-888

■ GAZ, HYDRAULIKA.
NAPRAWY, MONTAŻ,
PRZERÓBKİ – 24 H.
TANIO. TEL. 22 610-88-27,
604-798-744

■ HYDRAULICZNE INSTALA-
CJE, REMONTY.
TEL. 504-618-888

■ Hydrauliczne, gazowe,
solidnie. Tel. 22 610-81-21,
607-773-106

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

■ HYDRAULIK.
TEL. 502-031-257

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

■ Klimatyzacja, wentylacja,
oddymianie – montaż, projek-
towanie, serwis 24 h, sprze-
daż urządzeń, kompleksowa
obsługa, doradztwo technicz-
ne, szybkie terminy realizacji,
gwarancja. Tel. 502-904-708

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

■ Lodówki, pralki, telewizory
– naprawa. Tel. 694-825-760

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

■ Ocieplanie domów.
Tel. 501-441-898

■ PANELE, UKŁADANIE.
TEL. 504-618-888

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

■ Pranie dywanów.
Tel. 664-676-664

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

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

■ STOLARZ – SZAFY, ZABU-
DOWY, GARDEROBY I PAWLA-
CZE. TEL. 602-126-214

■ Tapicerskie.
Tel. 22 612-53-88

USŁUGI – Komputerowe

■ AAA Tani Serwis Kompute-
rowy 18 zł/h 24h. Dojazd 0 zł.
Tel. 506-480-505

USŁUGI – Porządkowe

■ Czyszczenie nagrobków.
Tel. 664-676-664

■ Pranie dywanów, mebli
tapicerowanych. Osobiście.
Tel. 512-247-440

USŁUGI – Remontowe

■ Adaptacje, glazura, hydrau-
lika, malowanie.
Tel. 606-181-588

■ Dachy, rynny, obróbki
blacharskie, papy termozgrze-
walne – wymiana, naprawa.
Tel. 504-250-013

■ Glazura, hydraulika,
malowanie.
Tel. 518-562-380

■ Malowanie, panele,
wykładziny.
Tel. 601-20-33-13

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

S.M. „Międzynarodowa” Warszawa ul. Międzynarodowa 44
ogłasza przetarg nieograniczony na:

1. Remont zsypu na odpady
w budynku Międzynarodowa 32/34 A kl. II.

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

■ Usługi hydrauliczne.
Tel. 722-373-050

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

USŁUGI – Budowlane

■ Dachy i elewacje.
Tel. 508-708-777

■ Glazura, hydraulika.
Tel. 600-803-027

■ Usługi: koparko-ładowarką
– wykopy, niwelacje, wyburze-
nia, młot – kucie. Konkuren-
cyjne stawki.
Tel. 502-904-764

■ MALOWANIE,
TAPETOWANIE.
GŁOWACKI.
TEL. 504-618-888

■ OKNA – NAPRAWY,
DOSZCZELNIENIA.
TEL. 787-793-700

■ Remonty kompleksowo
i solidnie.
Tel. 502-218-778,
www.remonty4u.pl

■ REMONTY
KOMPLEKSOWO.
GŁOWACKI.
TEL. 504-618-888

■ Układanie, cyklinowanie,
renowacja starych podłóg.
Tel. 663-511-771

REKLAMA

ZAKŁAD POGRZEBOWY

Lethe
Całodobowo KOMPLEKSOWE USŁUGI
Kredytowanie pogrzebu w zasięgu ZUS
KONKURENCYJNE CENY
ul. Rechiniewskiego 14 (kościół św. Patryka)
ul. Floriańska 6 - Filia
500 253 842; 502 832 474
www.lethe.warszawa.pl

ZAKŁAD POGRZEBOWY

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

ZAKŁADY POGRZEBOWE

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

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

Dom Pogrzebowy „gójscy”
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 22 810 94 80
Nasza oferta w internecie
www.gojscy.pl; e-mail: info@gojscy.pl

posiadamy certyfikat
POLSKIEJ IZBY POGRZEBOWEJ

Marek Gójski
firmę prowadzi wspólnie z Hanną Gójską

ZAKŁAD POGRZEBOWY

MIESZKANIEC
CZASOPISMO
SPOŁECZNO-SAMORZĄDOWE

Gazeta mieszkańców Pragi Południe, Pragi Północ, Wawra, Rembertowa, Wesołej, Białołęki, Targówka.

Redaguje zespół dziennikarzy przy współudziale mieszkańców. Redaktor naczelny: Barbara Morawska-Nowosielska.

Sekretarz redakcji: Adam Rosiński. 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: PWU VARIA ul. Grenadierów 10, 04-062 Warszawa, tel. 22 810-64-12. Materiałów niezamówionych nie zwracamy. Za treść ogłoszeń, listów i artykułów sponsorowanych (AS) Redakcja i Wydawca nie odpowiadają.

NAKLAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

Nakład:
43 500 egz.
Kontrolowany przez
Związek Kontroli
Dystrybucji Prasy.

PRZEPUKLINA KRĘGOSŁUPA CZY WYPADNIĘCIE DYSKU?

Kręgosłup, od niego w ogromnym stopniu zależy nasza sprawność, a co za tym idzie – dobre samopoczucie. Czasem, choć coś mu dolega, początkowo nie boli. Niekiedy ból kręgosłupa jest sygnałem schorzenia innych stawów, okolicznych mięśni czy nawet narządów wewnętrznych.

Pani Anna Gil, osteopata, znakomita terapeutka o świetnej renomie, wie o tym naprawdę wiele: jest nie tylko magistrem fizjoterapii specjalizującym się w dolegliwościach stawów obwodowych, kręgosłupa oraz narządów wisceralnych. Skutecznie leczy dysfunkcje układu ruchu powstałe w wyniku urazów i przeciążeń, a zwłaszcza świetnie diagnozuje przyczyny bólu kręgosłupa i trafnie dobiera optymalną dla pacjenta terapię.

Doświadczeniem, zdobywanym w czołowych szpitalach i placówkach medycznych Warszawy, dzieli się teraz w BORAMEDzie.

– Pani Anno, porozmawiajmy o kręgosłupie.

– Chory kręgosłup to ból, z którym się pacjent często i długo boryka. Te dolegliwości, gdy nie są leczone, mogą prowadzić do poważnych komplikacji, a nawet do depresji. Najczęstsze są tu choroby zwyrodnieniowe, które moim zdaniem stają się powoli schorzeniem cywilizacyjnym: długotrwałe przeciąże-

nia i pozostawanie w niewłaściwej pozycji powodują, że nasze tkanki są słabo odżywione i słabo ukrwione, a to początek problemów. Jak wynika z wywiadów z pacjentami, coraz częściej występującym problemem jest niewłaściwa dieta – tak, to też ma niebagatelne znaczenie! Niedobory minerałów, zakwaszanie organizmu przez nadmierną ilość cukru spożywanego w różnych postaciach... Często problemy postrzegane jako problemy kręgosłupa, obejmują tak naprawdę wiele stawów albo są spowodowane na przykład dolegliwościami hormonalnymi.

– Kilka słów o przepuklinie kręgosłupa, która może wystąpić na całej jego długości, choć w 70% przypadków chodzi o kręgosłup lędźwiowy. Wiemy, że pojawia się, gdy jądro miazdżystego krążka międzykręgowego wysuwa się poza przestrzeń międzykręgową, powodując ucisk na rdzeń nerwowy lub na nerwy, które od niego odchodzą. Inna nazwa przepu-

kliny kręgosłupa, to tak zwane wypadnięcie dysku.

– Potrafi być bardzo groźna. Występuje najczęściej z powodu nadmiernych urazów czy przeciążeń, niedożywienia krążka międzykręgowego. Pojawia się w skoliozach, asymetriach miednicy i innych schorzeniach. Nadmierne obciążenie kręgow, nacisk, zwłaszcza długotrwały, powodują odwodnienie tego krążka, zmniejszenie jego objętości, a w konsekwencji wypadanie. Na przepuklinę kręgosłupa cierpią najczęściej osoby w zaawansowanym wieku, osoby ze znikomą aktywnością fizyczną (bez względu na wiek, tu liczą się choćby systematyczne, w miarę energiczne spacer), osoby ze zmianami zwyrodnieniowymi stawów. Przepuklinie często towarzyszą zmiany neurologiczne: poza nagłym silnym bólem, który może się pojawić nagle, obserwujemy zaburzenia ruchowe i zaburzenia czucia. Warto pamiętać, że przepuklina



Anna Gil

kręgosłupa może pojawiać się w różnych jego odcinkach, nie tylko w obszarze kręgosłupa lędźwiowego, który jest zwykle najbardziej przeciążony. Wypadnięcie krążka nieleczone prawidłowo, poza rosnącym cierpieniem i dysfunkcjami, prowadzi do zaburzeń ukrwienia i swobodnego przepływu limfy.

– Na co może liczyć pacjent z przepukliną kręgosłupa, gdy zjawia się w Pani gabinecie?

– Najważniejsze jest znalezienie prawdziwej przyczyny tych zaburzeń, ponieważ chcemy nie tylko usunąć ból, na który cierpi pacjent, ale zwłaszcza – usunąć jego przyczynę. Wtedy jest szansa, że jeśli pacjent po zakończeniu terapii będzie skrupulatnie przestrzegał zaleceń terapeuty, problem nigdy nie powróci. Indywidualnie dobrana terapia (tu nie wystarczy 1-2 zabiegi) pozwoli odtworzyć pra-

widlowe reakcje nerwowo-mięśniowe. Współcześnie mamy do wyboru cały wachlarz technik manipulacyjnych, mobilizacyjnych oraz tradycyjnych, by znieść patologiczne objawy i jak najpilniej dążyć do trwałej poprawy.

– Kilka słów o profilaktyce: jak się ustrzec przepukliny kręgosłupa?

– Profilaktyka jest ogromnie ważna! Chodzi o świadome wykluczenie zachowań prowadzących do tego zaburzenia, czyli długotrwałego pozostawania w bezruchu, z nieprawidłowo ułożonym ciałem (kłania się komputer!), a także edukację w zakresie ergonomii pracy (odpowiednie proporcje i wymiary biurka, krzesła, ale także na przykład mebli domowych). Ważne jest odpowiednio odżywianie oraz nieustanna dbałość o odpowiednie dla każdego z nas proporcje wysiłku fizycznego i wypoczynku.

Sprawni, zdrowi kręgosłup, to podstawa aktywności, podstawa dobrego życia i dobrego samopoczucia. Niektóre bolesne objawy w żadnym wypadku nie powinny być leczone przez pacjenta samodzielnie, zwłaszcza lekami niekonsultowanymi z jego lekarzem. To może przynieść o wiele więcej szkód, na-

Uwaga! Sprawdź swoje zdrowie! Fizjoterapeuta bezpłatnie Cię zbada i da konieczne wskazówki! Zgłoś się w dniach 05.07.–25.07.2018, tel. 22 250 15 77.

Liczba miejsc ograniczona. Świadczeniodawca wskazuje fizjoterapeutów do konsultacji i decyduje o ilości miejsc.

wet trwałych, niż pożytku. Ból, nawet podobny i znowu w tym samym miejscu, nie zawsze oznacza to samo.

Nie należy się wahać przed znalezieniem jego przyczyny przez sprawdzonego, doświadczonego specjalistę i przed natychmiastowym podjęciem terapii.

Kierunek – BORAMED. To znakomity partner w nowoczesnej, wszechstronnej fizjoterapii. AS2018

Boramed Centrum Medyczne
ul. Bora-Komorowskiego 21 lok. 307
(wejście w pasażu handlowym)
tel. 22 250 15 77
Boramed REHABILITACJA
ul. Fieldorfa 10 lok.315
(wejście w pasażu handlowym)
tel. 22 250 15 77
www.boramed.pl

REKLAMA

LECZENIE BÓLU

gabinet lekarski
dr Dorota Siemińska-Puciato
specjalista anestezjolog

Zapraszam Pacjentów z bólami:

- kręgosłupa, stawów (barkowych, biodrowych, kolanowych, nadgarstków, drobnych stawów rąk)
- głowy
- z reumatoidalnym zapaleniem stawów
- bólach po przebytym półpaścu
- kończyn dolnych (owrzodzenia, polineuropatie np. w cukrzycy)
- w chorobach nowotworowych (w różnych stadiach choroby) w fibromyalgii
- w schorzeniach neurologicznych (SM, po udarze mózgu)
- neuralgią nerwu trójdzielnego
- oczekujących na leczenie operacyjne (ortopedyczne, neurochirurgiczne, chirurgiczne)
- jak też i po operacjach

NIE MUSI BOLEĆ!
ul. Widok 10, Warszawa-Śródmieście
Informacje i zapisy tel. 730 266 030

MEDI-BOX

Gabinet Stomatologiczno-Lekarski

Warszawa, ul. Grenadierów 21
tel. 22 813-22-38

od poniedziałku do piątku w godz. 10.00–20.00

♦ **STOMATOLOG**
od poniedziałku do piątku 10.00–19.00

Okulista - Szpital Grochowski

Poniedziałek 16⁰⁰ - 18⁰⁰
Środa 9⁰⁰ - 12⁰⁰ Warszawa ul. Grenadierów 51/59

Poradnia okulistyczna dla dzieci i dorosłych
Poradnia zeza, ćwiczenia ortoptyczne

www.jaskra.org

koszt wizyty 100 zł zapisy: 500 - 523 - 499

Hurtownia Optyczna HURT-DETAL

Okulary tylko 49 zł

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

PROGRESYWNE TYLKO 199 zł
„Trzy w Jednym” (dal, komputer, czytanie)

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

Najniższe ceny na:

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

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

CARIDENT

Gabinet Stomatologiczny

W-wa, ul. Stanisławowska 3
(naprzeciwko klubu „Orzeł”)

tel. 22 810-87-32
502 995 082

- ♦ Leczenie w znieczuleniu
- ♦ Protetyka – protezy, korony, mosty porcelanowe itd.
- ♦ Chirurgia stomatologiczna
- ♦ RTG na miejscu

Płatność kartą
poniedziałek, czwartek – 13⁰⁰-19⁰⁰
wtorek – 9⁰⁰-17⁰⁰; sobota – 9⁰⁰-13⁰⁰

OGŁOSZENIE

BURMISTRZ DZIELNICY PRAGA-PÓŁNOC m.st. WARSZAWY

zgodnie z § 3 i § 4 Zarządzenia nr 5923/2014 Prezydenta m.st. Warszawy z dnia 7 maja 2014 r. w sprawie zasad najmu lokali użytkowych w budynkach wielolokalowych na okres do lat 3 oraz szczegółowego trybu oddawania w najem lokali użytkowych w budynkach wielolokalowych na okres dłuższy niż 3 lata i nie dłuższy niż 10 lat

OGŁASZA
NA DZIEŃ 30.07.2018r. o godz. 12:00 PISEMNY KONKURS OFERT (okres najmu do 3 lat)
NA NAJEM LOKALI UŻYTKOWYCH ZNAJDUJĄCYCH SIĘ W ZASOBACH LOKALOWYCH M.ST. WARSZAWY NA TERENIE DZIELNICY PRAGA-PÓŁNOC

Ogłoszenie z listą lokali wystawionych do konkursu wywieszone jest na tablicach informacyjnych: Zakładu Gospodarowania Nieruchomościami w Dzielnicy Praga-Północ m.st. Warszawy przy ul. Jagiellońskiej 23 i w jego Administracjach Obsługi Mieszkańców; na stronie internetowej: Urzędu Dzielnicy Praga-Północ www.praga-pn.waw.pl, Zakładu Gospodarowania Nieruchomościami www.zgn-praga-pn.waw.pl oraz na lokalach przeznaczonych do najmu. Informacje dotyczące konkursu można uzyskać w Dziale Lokali Użytkowych Zakładu Gospodarowania Nieruchomościami w Dzielnicy Praga-Północ m.st. Warszawy, przy ul. Jagiellońskiej 23, p. 22, tel. 22 205-41-24, 28, 29, 88, 98 w godzinach pracy Zakładu.

KORTY TENISOWE

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

zaprasza codziennie w godz. 7⁰⁰–22⁰⁰

- nauka dla dzieci i dorosłych
- challenge
- turnieje

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

MARO OKNA ♦ ROLETY

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

- Maty bambusowe
- Żaluzje
- Verticale

MONTAŻ GRATIS! RATY!

ul. Patriotów 237 tel. 22 615-40-40, tel. 730-630-630
e-mail: biuro@oknamaro.pl www.oknamaro.pl

Z tym KUPONEM rabat na rolety 10%



**Przy zakupie 2 opak.
lodów Manhattan
łyżeczka gratis**





www.spolempraga.com.pl

Udane zakupy blisko domu

Oferta ważna od 5 do 31 lipca 2018 r.
lub do wyczerpania zapasów



SZTUKA MIĘSA Z MASARSKIEGO STRAGANU
NIK POL



PAJDA Z MASARSKIEGO STRAGANU
NIK POL



KIELBASA BOBRÓWKA
NIK POL



KIELBASA PODWAWELSKA
GOBARTO



KABANOSY GOLD 120 G.
SOKOŁÓW ASORTYMENT
(CENA ZA 1 KG - 47,42 ZŁ)



SZYŃKA KLASYCZNA SOKOŁÓW



KIELBASA Z WĘDZOKA SWOJSKI STRAGAN



KIELBASA KRUCHA
TAURUS



BOCZEK KRAWATKA TAURUS



SZYŃKA W KOTLE GOTOWANA
GOBARTO



KIELBASA SZYŃKOWA EXTRA
TAURUS



SZYŃKA
KONSERWOWA
SOKOŁÓW



ŚMIETANA ŁACIATA 12%, 18%
180 ML MLEKPÓL
(CENA ZA 1 L - 10,28 ZŁ)



SEREK WIEJSKI
COTTAGE CHEESE;
LEKKI 150 G OSM ŁOWICZ
(CENA ZA 1 KG - 11,93 ZŁ)



ŚWIEŻE JAJA 10 SZT. INVEST MICHEL
(CENA ZA 1 SZT. - 0,48 ZŁ)



JAGODZIAŃKA
100 G SPC
(CENA ZA 1 KG - 21,90 ZŁ)



BULKA HUSKY Z MAKIEM
0,06 KG SPC
(CENA ZA 1 KG - 10,83 ZŁ)



PARÓWKI Z SZYŃKI 250 G
SOKOŁÓW
(CENA ZA 1 KG - 23,96 ZŁ)



MÜLLERMILCH
400 G
ASORTYMENT
(CENA ZA
1 KG - 7,48 ZŁ)



JOGURT
PITNY BIO 230 G
ASORTYMENT
BAKOMA
(CENA ZA
1 KG - 11,70 ZŁ)



SEREK DANIO 140 G ASORTYMENT
DANONE (CENA ZA 1 KG - 12,08 ZŁ)



JOGURT OWOOCOWY 7 ZBÓŻ 140 G
ASORTYMENT (CENA ZA 1 KG - 12,08 ZŁ)



PLASTRY TOPIONE LACTIMA 130 G
ASORTYMENT (CENA ZA 1 KG - 19,62 ZŁ)



SER ŻÓŁTY SZWAJCAR
KRÓLEWSKI SERENADA



MLEKO
ŁOWICKIE 2% 1 L
UHT OSM ŁOWICZ



MLEKO
ŁOWICKIE 3,2% 1 L
UHT OSM ŁOWICZ



NAPÓJ JOGURTOWY
DUET 350 G ASORTYMENT
JOVI (CENA ZA 1 KG - 5,40 ZŁ)



ACTIMEL 100 G
ASORTYMENT DANONE
(CENA ZA 1 KG - 15,50 ZŁ)



JOGURT NATURALNY
370 G ZOTT
(CENA ZA 1 KG - 6,73 ZŁ)



SER ŻÓŁTY PLASTRY 150 G
ASORTYMENT OSM ŁOWICZ
(CENA ZA 1 KG - 21,94 ZŁ)



SER EMENTALER WŁOSZCZOWSKI

3 ul. Paryska 11/15
12 ul. Grenadierów 40
13 ul. Rydygiera 8
18 ul. Grochowska 252/254

19 ul. Cieszyńska 6
22 ul. Szaserów 124
33 ul. Dzieci Polskich 17
36 ul. Trakt Lubelski 163

39 ul. Marysińska 23a
40 ul. Kajki 69
41 ul. Widoczna 73
42 ul. Lucerny 87

43 ul. Żegańska 10
48 ul. Patriotów 172
55 ul. I Praskiego Pułku 3 (Wesoła)
57 ul. Idzikowskiego 3 (Sulejówkę)

61 ul. Krańcowa 50

Pobierz aplikację SPOŁEM
<https://play.google.com/store>