

OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW
pon.-pt. 7⁰⁰-21⁰⁰; 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



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



www.mieszkaniec.pl | facebook.com/gazetamieszkaniec

MIESZKANIEC

Nr 14 (712) | ISSN 1231-7993 | Nakład: 43 500 egz.

26.07.2018

Gazeta bezpłatna, ukazuje się od 1991 r.

Imprezka dla nas

Największym szczęściem organizatora jest moment, gdy goście świetnie się bawią. On to wymyślił, dopieścił, a teraz siedzi sobie na ztydelku z boku i patrzy na reakcje. Im większy entuzjazm u uczestników, tym większa frajda, że jest dobrze. A ja tu skromnie, cichutko, z boku... Mhm, na pewno.

Brałem ostatnio udział w takiej imprezie. Wielkiej, za spore pieniądze, kilkudniowej. I miałem nieodparte wrażenie, że gospodarz (choć podkreślał, że to wszystko ku radości zaproszonych) zorganizował ją przede wszystkim dla siebie. Oto koncert w ramach tej imprezy: pierwszy rząd krzesel zarezerwowany dla gości organizatora (głównie członkowie rodziny i znajomi). Rząd drugi: partner organizatora – gmina. Krzesła dla radnych i ich pociołków. Rząd trzeci czwarty i piąty – sponsor i jego goście. Za ich plecami tłum mieszkańców: już na stojąco. Cel imprezy: rozrywka dla mieszkańców.

Festiwal trwał trzy dni. Scenariusz zawsze identyczny. My na krzesłach z przodu, wszystko widzimy i nam składają podziękowania wykonawcy (placiliśmy z państwowych, gminnych i sponsorów środków). Z tyłu Ci, dla których impreza miała być.

I jak tu, siedząc tyłem, do gości sprawdzić, czy ludzie się bawią? A czy to ważne? My się świetnie bawiliśmy, więc nie ma powodu by Oni bawili się źle. Więc niech nie marudzą, że coś było nie tak, bo się obrazimy i w przyszłym roku imprezy nie będzie!

Będzie. Bo to impreza dla organizatora.

Tomasz Szymański



GDY GAŚNIE PAMIĘĆ LUDZKA, DALEJ MÓWIĄ KAMIENIE

CZYTAJ NA STR. 3

W NUMERZE:

CO SŁYCHAĆ W WARSZAWIE	
KRP w CPK	str. 2
Tramwaj na bruku	str. 5
Czy Sieczna będzie ulicą?	str. 7
Nowe życie Orła?	str. 7
Tramwaj na Goław	str. 9
Rowery kontra auta	str. 10
Tragedia na Modlińskiej	str. 10
Rowerkiem przez Pragę Południe	str. 11
KRONIKA POLICYJNA	str. 2
KOBIECYM OKIEM	str. 4
PRAWNIK RADZI	str. 4
Z MIASTA	str. 5
WYDARZENIA KULTURALNE	str. 5
MIESZKANIEC	
Jakub Stefaniak	str. 8
PULS MEDYCZYNY	
Kręgosłup znany i jeszcze nie – ciąg dalszy	str. 14
Chirurdzy jak czarodzieje	str. 14
Nowy szpital na Białolecu	str. 14
REKLAMA	REKLAMA

Bezpieczna pożyczka
EKSPRESOWA
Pożyczamy nawet do 5000 zł
Gotówka w 1 dzień
Wystarczy dowód
SPRAWDŹ NAS!
797-705-110*

Centrum Kredytowe
urokredyt
U NAS
• Obniżysz ratę
• Sfinansujesz potrzeby Twojej firmy
• Otrzymasz kredyt bez zaświadczeń
• Otrzymasz szybką gotówkę bez BIK
ul. Targowa 35
Warszawa
tel. 730 050 051

WARSZAWSKA SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA „GROCHÓW”
dysponująca wieloletnim doświadczeniem i kadrami 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.

Sklep DomiLux
lampy mozaikowe - home decor
Falenica bazarek PAWILON NR 5
od ul. Walcowniczej tel. 669 647 771
z tym ogłoszeniem 10% rabatu na zakupy do 30.09.2018
www.domilux.pl

BISTRO GOŁAW
• 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.bistrogolaw.pl
e-mail: bistro@bistrogolaw.pl
ZNAJDŹ NAS NA [facebook](https://facebook.com/bistrogolaw)

ANTYKI
∞ Kupno - Sprzedaż ∞
∞ Monety, medale ∞
∞ Obrazy, plenery ∞ Srebro, złoto ∞
UL. GROCHOWSKA 158 tel. 508-151-340
LECZENIE KRĘGOSŁUPA
Gabinet Rehabilitacji, ul. Garwolińska 7 lok.79, Warszawa
tel. 22 610 06 73, kom. 602 375 462
www.twarowski.net

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

Dom Opieki Leśna Góra
Najlepsza opieka
Najniższe ceny
Profesjonalna rehabilitacja
Transport - karetka
Opieka medyczna 24h
Własna kuchnia
tel. 660 697 365, 606 976 031
Kamieńczyk k/Wyszkowa, ul. Warszawska 18
www.domopiekilesnagora.pl

KRP w CPK

Święto Policji obchodzone jest 24 lipca. Niemniej uroczyste spotkania z tej okazji, w różnych jednostkach, odbywają się już kilka dni wcześniej. Tak też było 16 lipca w Centrum Promocji Kultury Dzielnicy Praga-Południe, gdzie świętowali funkcjonariusze KRP Warszawa VII.

– Nie mogę być w każdej komendzie w czasie Święta Policji, ale staram się być w tych, które najlepiej pracują... – do funkcjonariuszy południowopraczkiej komendy i pozostałych gości mówił nadinspektor Paweł Dobrodziej, komendant KSP.

W KRP Warszawa VII ponad 160 policjantów otrzymało awans przy okazji święta. Kiludziesięciu funkcjonariuszom awanse i nagrody zostały wręczone właśnie w CPK bezpośrednio przez wspomnianego komendanta KSP oraz komendantów KRP Warszawa VII – mł. insp. Marcina Mielczarkę i jego pierwszego zastępcę mł.

insp. Marcina Borowińskiego. Kilkoro policjantów specjalnymi nagrodami uhonorowali burmistrzowie Łukasz Jeziorski z Wawra i Mieczysław Golónka z Rembertowa.

Komenda Rejonowa Policji Warszawa VII obejmuje aż cztery dzielnice – Rembertów, Wawer, Wesołą i Pragę Południe. W uroczystości wzięli oczywiście udział także burmistrzowie pozostałych dzielnic – Tomasz Kucharski (Praga-Południe) wraz z zastępcą Jarosławem Karczem oraz wiceburmistrz Wesołej Marian Mahor. Nie zabrakło też przedstawicieli służb współpracujących z policją – m.in. prokuratury, sądów,



wojska, straży miejskiej, służby więziennej i straży pożarnej.

„Mieszkańcowi” jest szczególnie miło, że wśród awansujących policjantów znalazła się officer prasowa KRP Warszawa VII Joanna Węgrzyniak, której pracę i zaangażowanie, my dziennikarze, bardzo cenimy. Bardzo sentymentalnie zrobiło się, gdy dowództwo KRP Warszawa VII zebrało przechodzącego na emeryturę aspiranta sztabowego Zbigniewa Rusina. Po 26 latach służby szef po-

dniewopraczkiego wydziału dochodzeniowo-sledczego postanowił przejść do cywila. Bardzo ciepło, ale i rzeczowo, o wyjątkowym podejściu do pracy i zaangażowaniu Zbigniewa Rusina, wypowiadały się pani prokurator rejonowa – obecna Dorota Kuske oraz poprzednia Julita Turyk.

Z okazji Święta Policji „Mieszkaniec” składa wszystkim funkcjonariuszom i cywilnym pracownikom komendy życzenia spokoju, radości i zadowolenia z wykonywania nietatwej pracy.

i nowoczesne obiekty, w których policjanci, w bardzo dobrych warunkach, pełnią służbę.

Sama komenda rejonowa na Pradze Południe mieści się w trzech budynkach, przy ulicy Grenadierów, Grochowskiej i Umińskiego. W każdej z siedzib pracują inne wydziały. Niewątpliwie wskazane byłoby, żeby wszyscy mogli pełnić służbę w jednym miejscu, by komenda rejonowa mieściła się w jednym budynku. Bez wątpienia byłoby to duże udogodnienie i ułatwienie logistyczne. Wiadomym jest jednak, że na możliwość przebudowy i rozbudowę obiektu przy ulicy Umińskiego wpływ ma wiele czynników. Nie ukrywam jednak, że mamy takie marzenie.

Rozmawiał Adam Rosiński

BEZPIECZNI NA ULICACH

Rozmowa z mł. insp. Marcinem Mielczarkiem, komendantem KRP Warszawa VII

– Panie redaktorze, jako komendant rejonowy staram się wykonywać swoje obowiązki najlepiej jak potrafię, zapewniam również, że tak samo robią podlegli mi funkcjonariusze. Takie słowa Komendanta Stołecznej niewątpliwie cieszą, są dowodem na uznanie i docenianie naszych wysiłków. Znam swoje miejsce i wiem, że powołując mnie na komendanta rejonowego, szef stołecznej policji zaufał mi i powierzył konkretne zadania do wykonania. I to właśnie jest dla mnie na co dzień najważniejsze. Wspólnie

ze wszystkimi policjantami KRP Warszawa VII każdego dnia dokładamy wszelkich starań, by nasze dzielnice były bezpieczne i by mieszkańcy czuli się w nich bezpiecznie.

– W czasie uroczystości burmistrz Tomasz Kucharski wspominał o potrzebie rozbudowy komisariatu na Goławiu – faktycznie jest taka potrzeba?

– KRP Warszawa VII to komenda rejonowa, ale też i trzy komisariaty. Zarówno w Wawrze, Rembertowie, jak i w Wesołej od kilku już lat stoją nowe



– „Przeze mnie i moich zastępców KRP Warszawa VII jest bardzo dobrze oceniana. Należyście do najlepszych komend” – policjant rzadko powinien pokazywać emocje, ale takie słowa szefa KSP, generała Pawła Dobrodzieja, chyba naprawdę cieszą..?

KRONIKA POLICYJNA

Wyrwał telefon

Mężczyzna stał na chodniku i rozmawiał przez telefon. Przeszkadzał mu przechodzący natarczywie domagał się pomocy w postaci wezwania taksówki, a w końcu... wyrwał mężczyźnie telefon z ręki i uciekł. Mimo że rzecz działa się kilka miesięcy temu, policjanci z komendy przy ul. Grenadierów szukali szczegółowo opisanego sprawcy. I w końcu go znaleźli, choć samo zatrzymanie trochę trwało, bowiem podejrzany rzadko bywał w domu. Ale w końcu wpadł – to 27-letni Sebastian D.

Okradł sklep, który ochraniał

33-letni Rafał G., ochroniarz sklepu, od co najmniej półtora miesiąca wynosił na zaplecze artykuły spożywcze i alkohol. Co mógł spożywać na miejscu, resztę po pracy wynosił do domu. Sklep wycylił straty na ponad 900 złotych. Przedstawiciele sklepu złożyli zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa. Policjanci zatrzymali ochroniarza. Rafał G. usłyszał zarzut kradzieży.

Wywieźli do lasu i pobili

Pod koniec czerwca do komisariatu w Wawrze wpłynęło zawiadomienie o rozbój. Pokrzywdzony spał na przystanku, był nietrzeźwy. Pojawiło się dwóch młodych mężczyzn, którzy podjechali samochodem i zaproponowali

mu, że odwieżą go do domu. Mężczyzna został wywieziony do lasu, a tam pobity i okradziony. Napastnicy zabrali mu telefon oraz portfel z dokumentami i kartami płatniczymi, z których korzystali kupując alkohol i papierosy w różnych sklepach. 18-letni Karol P. i 19-letni Igor K. zostali zatrzymani.

Zdewastował kiosk

Nietrzeźwy 38-letni Paweł G. po 4.00 nad ranem wpadł w szał, gdy okazało się, że kiosk jest zamknięty, a jemu chciało się pić i palić. Zaatakował kiosk: uderzał w ściany, wyginał blachę, zdewastował co się dało. Wartość strat została oszacowana na 8 tysięcy złotych. Świadczenie zawiadomili patrol policyjny, który zatrzymał Pawła G. chwilę po tym, jak już nie miał co niszczyć... Przystępstwa dopuścił się w warunkach recydywy.

Kradł za pomocą kradzionej karty

Z zaparkowanego samochodu zginął portfel i dokumenty, w tym karty płatnicze. Wkrótce „ktoś” tymi kartami zaczął płacić za alkohol i papierosy. Policjanci dotarli do sprawcy. 37-letni Jacek P. został zatrzymany. Podczas przeszukania jego mieszkania funkcjonariusze zabezpieczyli dokumenty skradzione z auta. 37-latek 15 razy posłużył się skradzioną kartą. Mężczyzna usłyszał już zarzuty.

policja.pl

REKLAMA

Profesjonalizm • Trwałe efekty!

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

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
- Przepięciączkowe • 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.

GDY GAŚNIE PAMIĘĆ LUDZKA, DALEJ MÓWIĄ KAMIENIE

To zdanie wypowiedziane przez Prymasa Stefana Wyszyńskiego znają niemal wszyscy. I niemal wszyscy przypominają je sobie, gdy przekraczają próg cmentarza. Co mówią nam groby Powstańców warszawskich? Co mówią przykrywające ich szczątki kamienie, rosnąca na nich trawa i krzyże nierzadko już przekrzywione?



Sierpień 1944 – grób 16-letniego Antka.

Pamięć społeczna dotyczy przeważnie wielkich nazwisk i spopularyzowanych przez literaturę oddziałów: Zośki czy Parasola. Pewnie dlatego tuż przed rocznicą Powstania Warszawskiego co roku coraz mniej zniczy na grobach tych, których historię znamy gorzej lub wcale.

W czasie Powstania poległych grzebano tam, gdzie zginęli. Mój stryj, 16-letni Antek Piekarski, poległ przy ulicy Zielnej 4 i tam został pochowany w bramie tegoż domu, który stał mniej więcej w miejscu dzisiejszego Pałacu Kultury i Nauki. W walce o lotnisko w Alei Krakowskiej poległ brat naszego śp. Redaktora Naczelnego, Zdzisław Nowosielski. Ponieważ nie można go było zidentyfikować, został pochowany razem z innymi Powstańcami w kwaterze Garłucha na Powązkach Wojskowych jako NN.

W styczniu 1945 roku Warszawa wyglądała jak jedno wielkie cmentarzysko, więc tuż po powrocie warszawiaków do stolicy zaczęto robić ekshumacje i przenosić szczątki na cmentarze. W 1945 roku wiosną trupy w mieście były jednak niemal wszędzie i to nie tylko w ulicznych mogiłach, ale też ruinach

domów czy kanałach. Widok zwłok był po prostu wówczas codziennością. „Teren ogrodu uniwersytetu, na lewo od bramy, leżą zwłoki kobiety w pełnym rozkładzie”; „W mieszkaniu dozorcy na parterze zwęglone zwłoki noworodka”; „W sieni klatki od podwórza zwęglone kości oraz zwłoki jednej osoby”; „W narożnym sklepie, przysypane gruzem, widoczne zwłoki NN” – to cytaty z lustracji przeprowadzonych na początku 1945 r. przez pracownice Polskiego Czerwonego Krzyża.

Referat Ekshumacyjny przy Zarządzie Miejskim oszacował liczbę znajdujących się na terenie miasta zwłok na 200 tys. W lewobrzeżnej części miasta trupów było jednak dziesięciokrotnie więcej niż żywych. Na szczęście Warszawa zaludniała się szybko i do marca 1945 roku liczba jej mieszkańców wzrosła o ponad 100 tys. Ludzie po prostu wracali, choć czasem tylko po to, by odnaleźć i pogrzebać ciała swoich bliskich.

Niestety wiosenne roztopy i deszcze sprawiły, że w Warszawie zaczął grozić wybuch epidemii. Tymczasem w mieście brakowało lekarzy, lekarstw i miejsc w szpitalach. Władze chciały grzebać ciała

w masowych grobach, jednak na istniejących cmentarzach nie było tyle miejsca. Pojawiał się pomysł palenia zwłok, który wywołał powszechne oburzenie, bo przecież taką metodę stosowali Niemcy, likwidując w ten sposób dowody swoich zbrodni. Ostatecznie przyjęto kompromisową propozycję PCK, by stwarzające największe zagrożenie szczątki przenieść w kilka tymczasowych miejsc (m.in. do Ogrodu Krasińskich i w okolice placu Trzech Krzyży) skąd miałyby zostać zabrane na cmentarze.

Najpierw trzeba było jednak takie miejsca na cmentarzach przygotować. Wydobywane zwłoki starano się zidentyfikować i opisać. Zajmowały się tym ochotniczki z PCK, które nie tylko je opisywały, ale jeszcze musiały pilnować by nikt zwłok z niczego nie ograbił. Bywało, że dziennie jedna osoba opisywała nawet 150 zwłok. Zadaniem ochotniczek PCK było określanie rodzaju śmierci, jaką zginęli pogrzebani ludzie.

Przeważały określenia: „zabity”, „rozstrzelany”, „od bomby”, „od pocisku”, „zasypany”, ale też „od ran”. Tych, którzy zmarli z ran rozpoznawano po bandażach i opatrunkach lub założonym gipsie.

Odnalezione przy zwłokach przedmioty zabierano na ul. Koszykową do tzw. sali depozytów, skąd mogły je odebrać rodziny. Niektóre zwłoki były bez dokumentów. Przy innych była butelka z nazwiskiem. To dzięki temu łatwo było zidentyfikować ciało. Butelki były powszechnie stosowanym w czasie Powstania sposobem oznaczania zwłok. W taką butelkę wkładano się kartkę z danymi nieboszczyka i przed zakopaniem kładło mu się pod pachę lub do nogawki spodni.

Mój stryj „swoją” butelkę miał w kieszeni długich zielonych wojskowych bryczesów. To po nich i po blond włosach poznał mój ojciec starszego brata w czasie ekshumacji. Wyjęta z kieszeni bryczesów butelka zawierała napisany ręcznie ołówkiem akt zgonu: „Oddział majora Bari Piekarski Antoni Bronisław – urzędnik, zamieszkała Morszyńska 5 ur. 28.11 (błąd w dacie wynikający ze złego odczytania rzymskiej II) 1928 r. Zginął na posterunku Zielen 4 dnia 7.9.44r. i tamże pochowany”. Dokument podpisał „Robak porucznik”.

25 listopada 1945 otwarto na Woli Cmentarz Powstańców Warszawy przeznaczony na pochówki osób eks-



- 28 LIPCA - SOBOTA**
godz. 10.30 Uroczystości przy kamieniu „Żołnierzom Żywiciela”, PARK IM. ŻOŁNIERZY „ŻYWICIELA” PRZY UL. KS. J. POPIELUSZKI
- 31 LIPCA - WTOREK**
godz. 18.00 Uroczysta polowa msza święta, PLAC KRASIŃSKICH, PRZY POMNIKU POWSTANIA WARSZAWSKIEGO
godz. 19.00 Apel Poległych, PLAC KRASIŃSKICH
godz. 20.30 Koncert „Sierpniowa miłość”, PLAC KRASIŃSKICH
- 1 SIERPNIĄ - ŚRODA**
godz. 17.00 Godzina „W” – Oddanie Hołdu Powstańcom, POMNIK GLORIA VICTIS, CMENTARZ WOJSKOWY NA POWĄZKACH
godz. 19.30 Uroczystość składania wieńców przy pomniku „Polegli – Niepokonani”, modlitwa międzyreligijna, CMENTARZ POWSTAŃCÓW WARSZAWY NA WOLI
godz. 21.00 Uroczystości na Kopcu Powstania Warszawskiego – rozpalenie Ogniska Pamięci, UL. BARTYCKA
- 5 SIERPNIĄ - NIEDZIELA**
godz. 14.00 Uroczystość upamiętniająca zdobycie przez batalion „Zośka” obozu „Gęsiówka”, SKWER MIĘDZY UL. M. ANIELEWICZA I UL. OKOPOWĄ
godz. 18.00 Uroczystość w hołdzie ludności cywilnej Woli przy pomniku Pamięci 50 Tysięcy Mieszkańców Woli Zamordowanych przez Niemców podczas Powstania Warszawskiego 1944, SKWER PAMIĘCI W ROZWIDLENIU UL. LESZNO I AL. SOLIDARNOŚCI
godz. 19.00 Marsz Pamięci, uroczyste przejście w kierunku Cmentarza Powstańców Warszawy na Woli

humowanych do tych zbiorowych grobów „przejściowych”. Jednak na nekropolii spoczęły też ofiary cywilne. Równoległe w latach 1945–1947 ekshumowane ciała powstańców i osób cywilnych przenoszono na cmentarz wojskowy na Powązkach. Tu w zajmujących zwarty obszar kwaterach pochowano zarówno żołnierzy Armii Krajowej ze wszystkich niemal batalionów i grupowań, jak i biorących udział w Powstaniu Warszawskim żołnierzy Armii Ludowej. 1 sierpnia 1946, w drugą rocznicę wybuchu Powstania, w kwaterze A-26, odsłonięto pomnik Gloria Victis.

Ciało stryja ekshumowano dwukrotnie. Pierwszy raz przenosząc na cmentarz na Powązkach do powstańczej kwatery. Potem drugi raz, gdy babcia zabrała go bliżej domu na Cmentarz Czerniakowski. Bo Powstańcy warszawscy leżą na wszystkich stołecznych cmentarzach. Wiele rodzin chowało ich blisko swo-

ich domów lub w rodzinnych grobach.

Na Cmentarzu Czerniakowskim leżą więc mój stryj Antek – żołnierz batalionu Chrobry II i oddziału żandarmerii Barry’ego, a także dziadek Bronisław Piekarski, żołnierz Oazy. W tym roku na jego mogile pojawił się napis: „grób do likwidacji”, bo zarządy cmentarzy często nie patrzą na zasługi i historię spoczywających na nich ludzi, a tylko na to, czy rodzina opłaca pokładne.

Na Cmentarzu Czerniakowskim jest też spora mogiła dowództwa Oazy. Groby powstańcze są również na cmentarzu w Wilanowie, a także na bródnowskim, wawerskim i wielu innych. Warto pochylić się nad nimi przed 1 sierpnia, bo naprawdę, gdy gaśnie pamięć ludzka, dalej mówią kamienie. A żeby mówiły – trzeba o nie zadbać.

Oprac. Małgorzata Karolina Piekarska

REKLAMA

REKLAMA

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*

TAPICER

- * USŁUGI
 - * Narożniki wg. wymiarów Klienta
 - * Materiały obiciowe
- Warszawa, ul. Krypska 52/54
przy GROCHOWSKIEJ 179
(pawilon pogotowia weterynaryjnego)
Zakład przeniesiony z ul. Znanieckiego 8
- Tel. 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

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

NOWA INWESTYCJA NA GOĆLAWIU
UL. ŁUKISKA 5B

kameralna

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

Strach się bać

Na pytanie, czy jesteś przesądny, w zwykłej rozmowie większość Polaków odpowie: nie! Ale inaczej to wygląda, gdy chodzi o ankietę.

W badaniu „Aktualne problemy i wydarzenia”, zrealizowanym przez CBOS w lipcu 2018 roku, zaledwie 15% przyznało, że nie wierzy w przesady i nie praktykuje ich. Ciekawe, ile w tym prawdy, ponieważ istotne jest, co uznajemy za przesąd.

Zdaniem autorów badania, aż trzy czwarte społeczeństwa (statystycznie rzecz biorąc) bez oporów trzyma kciuki za czyjeś powodzenie, a pewnie i za własne też.

Przesady i zabobony to jedna z tych rzeczy, nad którymi rzadko się zastanawiamy. Czy znalezienie czterolistnej koniczyzny „na szczęście”, to potę-

piany zabobon? Sól niechęć rozsypiana w domu, czy wróży kłótnię? Przed wiekami, z pewnością tak, ponieważ była niezwykle cenna i nikt, kogo było na nią stać, nie mógł sobie pozwolić na jej marnowanie. Ale dziś sól kosztuje grosze, a jednak dla wielu jej rozsypanie jest zwiastunem domowych kłopotów.



Kto z nas nigdy, nawet w latach młodości, nie „wróżył” sobie z liści akacji: „kocha, lubi szanuje” i tak dalej? Chyba bardzo niewiele osób, a najmniej – płci słusznie zwanej piękną.

Ponad połowa „odpuka w niemalowane”, by nie zapeszyć szczęścia, chucha na znaną na chodniku monecie. Znam panią, która co jakiś czas wyjmie z portmonetki żółte grosiki i spacerując rozrzuca je pojedynczo w dowolnych miejscach, a potem siada na pobliskiej ławce i patrzy, kto je znajduje. Nie uwierzycie, ile osób mija, je kompletnie nie zauważając! Przesady przesądami, ale szczęściu nieraz trzeba i warto pomóc! Może zamiast grosza leży brylant?

Jedna trzecia ankietowanych, wracając do domu po jakąś zapomnianą rzecz, musi na moment usiąść. Moja babcia wówczas odmawiała jedną „Zdrowaśkę” i dopiero ruszała w drogę.

Czarne koty, czarni kominiarze i czarne myśli, gdy nad-

chodzi trzynasty dzień miesiąca (zwłaszcza w piątek!) – to dopada wielu z nas. Dlaczego? Zaklanie złych mocy, przyzywanie dobrych duchów praktykowały niemal wszystkie dawne cywilizacje. Może dlatego dziś tyle osób chce zapewnić sobie choć odrobinę szczęścia. Czy skutecznie?

Jak wynika z badania 85% Polaków wierzy w zabobony, w tym 2% nie praktykuje związanych z nimi zwyczajów, 31% nie wierzy, lecz praktykuje (!), zaś 52% – jedno i drugie. Ponad połowa!

Życzę Państwu, by zwłaszcza w piątek trzynastego, wstać z łóżka prawą nogą, nie podawać nikomu dłoni przez próg, nie spotykać na swej drodze czarnego kota, ale kominiarza – koniecznie.

Trzymam kciuki za powodzenie! Za zdrowy rozsądek też...

żu

§ PRAWNIK RADZI

Czytelnicy pytają – radca prawny

Marcin Kluś odpowiada



Który przepis reguluje kwestie odpowiedzialności karnej za uchylanie się od płacenia alimentów i jakie warunki trzeba spełniać, aby taka osoba poniosła odpowiedzialność?

Powyszą kwestię reguluje art. 209 Kodeksu karnego. Zgodnie z § 1 tego przepisu, kto uchyla się od wykonania obowiązku alimentacyjnego określonego co do wysokości orzeczeniem sądowym, ugodą zawartą przed sądem albo innym organem albo inną umową, jeżeli łączna wysokość powstałych wskutek

tego zaległości stanowi równowartość co najmniej 3 świadczeń okresowych albo, jeżeli opóźnienie zaległego świadczenia innego niż okresowe wynosi co najmniej 3 miesiące, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

Jednocześnie należy zauważyć, że w przypadku, gdy sprawca w/w czynu naraża osobę uprawnioną do alimentów na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych, podlega surowszej karze, tj. grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2 (art. 209 § 1a Kodeksu karnego). Warto przy tym zaznaczyć, że pojęcie „podstawowe potrzeby życiowe” nie zostało zdefiniowane. Z orzecznictwa sądowego wynika, że zakres tego pojęcia wyznaczają warunki społeczne, poziom rozwoju gospodarczego, technologicznego oraz stan świadomości społecznej. Im wyższy będzie stopień rozwoju społeczeństwa, przeciętny poziom życia, tym większe i bardziej zróżnicowane będą potrzeby uznawane powszechnie za podstawowe w kontekście tego przepisu.

Ściganie przestępstw niealimentacji, o których mowa powyżej, następuje na wniosek pokrzywdzonego, organu pomocy społecznej lub organu podejmującego działania wobec dłużnika alimentacyjnego. Jeżeli pokrzywdzonemu przyznano odpowiednie świadczenia rodzinne albo świadczenia pieniężne wypłacane w przypadku bezskuteczności egzekucji alimentów, ściganie tych przestępstw odbywa się z urzędu. Należy w tym miejscu zasignalizować, że powyższe jest możliwe na podstawie Ustawy z dnia 7 września 2007 roku o pomocy osobom uprawnionym do alimentów, która przewiduje pomoc państwa tym osobom, w przypadku bezskuteczności egzekucji przeciwko dłużnikowi.

Warto również zaznaczyć, że w art. 209 § 4 i § 5 Kodeksu karnego wprowadzono instytucję niepodlegania karze przez sprawcę tzw. przestępstwa niealimentacji. W przypadku podstawowego typu tego przestępstwa, tj. gdy zwłoka w zapłacie alimentów przez osobę zobowiązaną nie wpływa na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych, dłużnik alimentacyjny nie będzie podlegał karze, jeżeli nie później niż przed upływem 30 dni od dnia pierwszego przesłuchania w charakterze podejrzanego uiszcza w całości zaległe alimenty.

Gdy uchylanie się przez dłużnika do zapłaty alimentów wpływa na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych osoby uprawnionej, sąd odstąpi od wymierzenia kary, jeżeli nie później niż przed upływem 30 dni od dnia pierwszego przesłuchania w charakterze podejrzanego sprawca przestępstwa tego określonego uiszcza zaległe alimenty. Powyższe nastąpi jednak tylko wtedy, gdy wina dłużnika alimentacyjnego i społeczna szkodliwość jego czynu będą przemawiały za odstąpieniem od wymierzenia kary.

Listy i maile można kierować na adres redakcji.**Go tam panie na Pradze...****Nic śmiesznego**

– Witam, panie Kazimierzu. Pan jest jednak stały w uczuciach, nie ma co...

Eustachy Mordziak, kupiec – specjalność bielizna damska, jak zawsze z prawdziwą przyjemnością ścisnął dłoń swojego znajomego, emeryta, Kazimierza Głównego.

– Na starość trudno się zmieniać, ale stałość w uczuciach zdaje się dziś mało modna jest. Dziś ludzie czują się bardziej wolni.

– Fakt, faktem. W zeszłym tygodniu jeden gość prowadził się z blondynką, a w tym już z ognistą brunetką. Różnica zaś między paniami bardziej stomatologiczna niż kalendarzowa.

– To pan ma tu jak w kinie na melodramacie jakim.

– Melodramat jak melodramat, najczęściej komedia raczej. Nie dalej jak wczoraj taką parę obserwowałem – on sześćdziesiątka ze wskazaniem na siedemdziesiątkę, ona też coś koło tego. Ona tylko kręci jak mlódka jaka, a on udaje, że siata z kartoflami wcale nie wrzyna mu się w dłoń, i że może z nią iść na koniec świata. Na jego szczęście szli tylko na kawę. Ona usiadła, ale jakby owsiki miała. Kręciła się na wszystkie strony – a to tak, a to siak.

– Może brzuch ją bolal.

– Panie Kaziu, w tym wieku kobit już brzuch raczej nie boli, no chyba, że z przejedzenia. Ona się tak wierciła, żeby wszystkie widziały, że nowe portki ma u boku.

– A może obawiała się, że ten jej dotychczasowy wyrośnię jak spod zmiany i draka gotowa.

– E, nie wyglądała na taką, co to ją można przestraszyć. Zresztą, panie Kazimierzu, kobita tak naprawdę tylko w jednym przypadku całkowicie bezbronna jest.

– Co pan powie? Kiedy?

– Kiedy paznokcie suszy. A tak – jak się uprze, to się nie da.

– Pan, panie Eustachy, naturę kobiety w małym palcu ma...

– Lata pracy. Detalicznie, to od siódmego roku życia.

– Dlaczego akurat od siódmego?

– Bo do tego czasu nie paliłem, nie piliem i na baby nie latałem. Ale potem mamusia posłała mnie do szkoły... I zaczęło się. Różne rzeczy widziałem, nie powiem. W każdym razie nie co ludzkie nie jest mi obce. I do śmiechu było i do łez.

– Mnie raczej to do śmiechu ciekawi, bo do łez, to wokół nas repertuar jest bogaty. Więc, co pana najbardziej rozśmieszyło?

– Kumpla miałem. Kobita ciągle mu głowę suszyła, że niezaradny i niezaradny. Inni na wczasy zagraniczne wyjeżdżają, a ten nic, tylko Urle i Urle... Aż tu pewnego dnia, po obiedzie on wychodzi, choć po obiedzie, to on zawsze kładł się na kanapie z gazetą w ręku i po pięciu minutach gazeta leżała na podłodze, a on spał w najlepsze. Ją wbiło w ziemię!

– A ty dokąd?

– Do roboty, odpowiedział nadając swojemu głosowi najbardziej zblazowany głos na jaki było go stać.

– Jakiej znowu roboty?

– Rolę w filmie dostałem. Pornograficznym.

– Ty? W filmie? P-o-r-n-o-graficznym?

– A jaka rozmowa!...

– Co to za rola?

– Gram męża, który właśnie wychodzi do pracy...

– I, co ona na to? Ta żona.

– Nic. Padła jak ścięta i z kwadrans podnieść jej nie mógł.

– Zemdlala?

– Nie, pękła ze śmiechu.

– To zupełnie, jak moja żona, gdy nasz kuzyn następujący dowcip jej opowiedział:

Oddział położniczy, szczęśliwa mama ogląda z czułością swoje nowonarodzone dziecko. Pielęgniarka pyta:

– To, co – wołamy męża? ...

– Raczej nie. On chyba nie za bardzo lubi ojca dziecka...

– Gdzie pan jest, panie Eustachy? Co się dzieje?

Eustachy tymczasem, zwinęty w kłębek, siedział na zydelku nie mogąc opanować śmiechu.

– O, następny. I co w tym jest takiego śmiesznego? Szaser

REKLAMA

REKLAMA

CENTRUM PODOLOGII – KLINIKA ZDROWEJ STOPY

**PODOLOGIA LECZNICZA**

- Pedicure podologiczny
- Paznokcie wrastające
- Grzybica paznokci
- Odciski, modzele,
- Pękające pięty,
- Rekonstrukcja płytki paznokciowej
- Brodawki wirusowe
- Trudno gojące się rany

PODOLOGIA OTROPEDYCZNA

- Diagnostyka stóp i postawy
- Ćwiczenia relaksacyjne i rehabilitacyjne
- Terapia manualna, fizjoterapia
- Pracownia indywidualnych wkładek ortopedycznych
- Halluksy, ostrogi piętowe, palce młoteczkowate

SPRZEDAŻ

- Obuwia zdrowotnego
- Preparatów leczniczych
- Apteka i sklep podologiczny

www.centrum.podologii.pl

PRACOWNIA INDYWIDUALNA WKŁADEK ORTOPEDEYCYCZNYCH

Od ponad 8 lat zajmujemy się badaniem i leczeniem stopy. Odpowiednio dobrane wkładki ortopedyczne korygują ustawienie stóp, wady postawy, wspierają pracę kolan, bioder i kręgosłupa. Zmniejszają obciążenia oraz działają amortyzująco i przeciwbólowo. Nivielują bolesne odciski, modzele, przetarcia, przywracają odpowiednią równowagę, poprawiając komfort długotrwałego stania oraz chodzenia. Działają korygująco w przypadku palców młoteczkowatych, palucha koślawego oraz ostrogi piętowej. Chcąc zapewnić Państwu najwyższy standard chodzenia, pracujemy innowacyjnymi metodami, na najnowocześniejszych materiałach oraz na najwyższej jakości sprzęcie renomowanej francuskiej firmy Podiathe Sidas Medical – czołowego lidera ortotyki na świecie. Doskonale jakość materiałów, specjalistyczny sprzęt połączony z naszą wiedzą i umiejętnością sprawiają, że wkładki Sidas przynoszą doskonałe efekty korygująco-lecznicze, jak i profilaktyczne połączone jednocześnie z najwyższym komfortem chodzenia. W naszej pracowni wykonujemy indywidualne wkładki ortopedyczne dla: osób aktywnych, sportowców, seniorów, młodzieży i dzieci, osób dorosłych, diabetyków, osób z dysfunkcją.

WIZYTY DOMOWE I SZPITALNE

ul. Słowicza 1, 22 846 07 01 • ul. Kobielska 19, 22 610 47 90 • al. KEN 51, U13, 22 11 55 262

31.07.2018 | plac Krasińskich | godz. 20.30



Już można kupić bilet do warszawskiego ZOO przy pomocy aplikacji mPay. Tym samym będzie można udać się od razu w kierunku bramek wejściowych, całkowicie omijając kolejki do kas. W aplikacji dostępne są bilety normalne, ulgowe oraz rodzinne. Do standardowej ceny każdego biletu jest doliczana prowizja w wysokości 2,69 proc.

Aplikację mPay można pobrać za darmo w Google Play i App Store oraz po wpisaniu w przeglądarce internetowej telefonu adresu app.mpay.pl.

Miasto udostępnia niepełnosprawnym warszawiakom

poszukującym pracy budynek przy ul. Młynarskiej 37a. Do nowo otwartego budynku przeniesie się Dział Obsługi Osób Niepełnosprawnych (czynny od 30 lipca), w którym będą się mogli zarejestrować warszawiacy z niepełnosprawnościami ze wszystkich dzielnic. Mieści się tu również Dział Ofert Pracy (czynny od 23 lipca), obsługujący pracodawców w zakresie krajowych ofert pracy oraz odbioru informacji starosty i zezwoleń na pracę sezonową, wymaganych przy zatrudnianiu cudzoziemców.



„Niebieskie wtorki wolne od przemocy” – jest to wspólne przedsięwzięcie dzielnicowych z Komisariatu Policji Warsza-

1.08.2018 | plac marsz. Józefa Piłsudskiego | godz. 20.00



wa Targówek i przedstawicieli Zespołu Interdyscyplinarnego ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie Dzielnicy Targówek. W każdy wtorek w Rewirze Dzielnicowych KP Targówek przy ul. Motyckiej 15 będą odbywały się dyżury skierowane do osób, które doznają przemocy domowej.

Ruszył nabór zgłoszeń do pilotażowego projektu zazieleniania podwórek. Zgłoszenia przyjmowane są do końca sierpnia za pomocą formularza ze strony <http://jakedzia-lamiasto.pl/placemaking/>. Koncepcje zmian na podwórkach zostaną wypracowane wspólnie z mieszkańcami, projekty powstaną do końca 2018 r., a ich wykonanie planowane jest na przyszły rok. Komisja konkursowa szczególną uwagę zwróci na propozycje znajdujące się

w obszarach osiedli zlokalizowanych w dalszej odległości od urządzonych terenów zieleni.



W szpitalu dziecięcym przy ul. Nieklańskiej została otwarta Strefa Rodzica – miejsce do zabawy i oderwania się od szpitalnej rutyny dla podopiecznych szpitala i ich opiekunów. Każdego roku leczy się tutaj ponad 15 tys. pacjentów z Warszawy i całego województwa mazowieckiego. Stworzona przestrzeń daje najmniejszym pacjentom możliwość spędzenia czasu ze swoimi rodzicami w komfortowych warunkach, aby choć na chwilę mogli zapomnieć o chorobie.

Warszawiacy już mogą korzystać ze zmodernizowanego „Orlika” na Białolece przy Kanale Żerańskim (u zbiegu ulic Krzyżówki i Kowalczyka). Głównym elementem modernizacji obiektu sportowego był remont boiska piłkarskiego, obejmujący wymianę nawierzchni z trawy syntetycznej, bramek, a także piłkochwyłów i ogrodzenia. Odnowione zostało również boisko wielofunkcyjne z nawierzchnią z poliuretanu: dokonano miejscowej naprawy nawierzchni, namalowane zostały linie boiska do koszykówki i siatkówki. Modernizacja objęła również zaplecze szatniowo-sanitarne, a także okoliczny teren.

um, ab, policja.pl, zoo

Panu Senatorowi
Markowi Borowskiemu
wyraży głębokiego współczucia z powodu śmierci MAMY
Janiny BOROWSKIEJ
dziennikarki, łączniczki AK,
uczestniczki Powstania Warszawskiego
odznaczonej Krzyżem Komandorskim
Orderu Odrodzenia Polski, honorowej członkini
Związku Nauczycielstwa Polskiego
składają
Barbara Nowosielska
z zespołem redakcyjnym „Mieszkańca”

TRAMWAJ NA BRUKU

Ulica Poetów na Białolece – niewielka uliczka odchodząca od ul. Modlińskiej.

Nowoczesne domy, a dalej drewniane budynki, mające lata świetności dawno za sobą. Łąki, zieleń... Kiedyś na ulicy położono asfalt, który

z upływem lat zaczął się ścierać i oczom wszystkich ukazał się... bruk. Zabytkowa nawierzchnia została objęta ochroną przez konserwatora zabytków



i ul. Poetów wpisano do Gminnej Ewidencji Zabytków.

Wszystko brzmi pięknie, szkopał w tym, że przez ulicę za jakiś czas (wszystko wskazuje na to, że już w przyszłym roku) będzie przechodziła linia tramwaju na Winnicę. Co wtedy z unikatowym już brukiem? Zarząd Transportu Miejskiego zapewnia, że zadba o tę historyczną nawierzchnię.

– Realizacja inwestycji została uzgodniona z Mazowieckim Wojewódzkim Konserwatorem Zabytków. Na etapie realizacji inwestycji przeprowadzone zostaną badania archeologiczne w formie nadzoru autorskiego, co jest jednym z warunków pozytywnej opinii Mazowieckiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków. Ulica Poetów zostanie dostosowana do nowego



układu drogowego – mówi Tomasz Kunert, kierownik Działu Prasowego ZTM i podkreśla, że linia tramwajowa przecina ul. Poetów, w związku z czym ulica zakończona zostanie z obu stron placami do zawracania wyłożonymi brukiem pochodzącym z obszaru, gdzie będą tory tramwajowe.

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

● **27.07. godz. 19.00** – PRASKI BLUES, prezentacja różnych gatunków bluesa; **29.07. godz. 20.00** – „Letni wieczór z operetką i muzyką kameralną”, najpiękniejsze utwory operetkowe, musicalowe i przeboje muzyki klasycznej w wykonaniu znakomitych artystów scen polskich; **1.08. godz. 18.00** – Koncerty piosenek powstańców i pieśni patriotycznych w wykonaniu Chóru Armii Krajowej „Nowogródzkie Orły” oraz Zespołu Wokalnego „Praskie Malmazyje”; **5.08. godz. 13.00** – koncert „Jazz dla dzieci”, muzyczno-taneczna podróż połączona z konkursami.

KINO PLENEROWE W PARKU IM. J. POLIŃSKIEGO
26.07. godz. 21.30 – 21 Jump Street, reż. Phil Lord, Christopher Miller, 2012
2.08. godz. 21.00 – Zwiariować ze szczęścia, reż. Paolo Virzi, 2016
9.08. godz. 21.00 – Baby Driver, reż. Edgar Wright, 2017

PODWIECZORKI TEATRALNE DLA DZIECI
27.07. godz. 14.00 – Spektakl pt. „Grające drzewo”. Park nad Balatonem
godz. 17.00 – Spektakl pt. „Grające drzewo”. Plac Szembeka
29.07. godz. 13.00 – Spektakl pt. „Wars i Sawa”. Park im. J. Polińskiego
godz. 15.00 – Spektakl pt. „Wiślana opowieść”. Park Znicza
3.08. godz. 14.00 – Spektakl pt. „Wiślana opowieść”. Park nad Balatonem
godz. 17.00 – Spektakl pt. „Wiślana opowieść”. Plac Szembeka
5.08. godz. 13.00 – Spektakl pt. „Podróż za horyzont”. Park im. J. Polińskiego
godz. 15.00 – Spektakl pt. „Podróż za horyzont”. Park Znicza



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

● **29.07. godz. 16.00** – „Ach Panie, Panowie...” recital Stanisława Górki; **5.08. godz. 16.00** – „Moja Warszawa” recital Janka Stokowskiego; **godz. 21.00** – Kino plenerowe na tarasie KKS: „Sprawa Kramerów”, 1979, reż. Robert Benton.



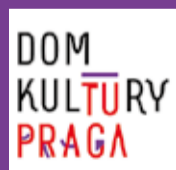
PROM KULTURY SASKA KEPA
ul. Brukselska 23
tel. 22 277-08-03
www.promkultury.pl
www.facebook.com/PROMkultury
bilety@promkultury.pl

● **28.07. godz. 19.00** – Muzyczne dachowanie – PROM do Nowego Orleanu: Asocjacja Hagaw; **30.07. godz. 19.00** – Tureckie Kino Kępa: „Długa historia”; **1.08. godz. 19.00** – Letnie Kino Kępa: „Baczyński”; **2.08. godz. 19.00** – Galeria PROM: wernisaż wystawy malarstwa May Alnoori „Sen kobiety”, wystawa do 2 września; **3.08. godz. 17.00** – Orkiestra Warsaw Camerata – próba otwarta; **4.08. godz. 19.00** – Muzyczne dachowanie: „Uciecha z Wojciecha czyli Młynarski na głos i sześć strun” – koncert Aleksandra Trąbczyńskiego; **5.08. godz. 19.00** – Muzyczne dachowanie – PROM do Nowego Orleanu: R.B. Dixie Five; **6.08. godz. 19.00** – Tureckie Kino Kępa: „Budując łódki z arbuzowych skórek”.



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)**
Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do odwołania seansu w przypadku złych warunków atmosferycznych.
27.07. godz. 21.30 – Londyn w ogniu
3.08. godz. 21.00 – Boska Florence



DOM KULTURY „PRAGA”
ul. B. Sawinkowa 2 (d. Dąbrowszczaków),
tel. 22 618 41 51
www.dkpraga.pl
www.facebook.com/tupraga
sekretariat@dkpraga.pl

● **Praski Ogródek Sąsiedzki, al. Solidarności 55**
26.07. godz. 19.00 – Letni wieczór z operetką w miejskim ogródku. Grażyna Mądroch i artyści: Jan Zakrzewski i Adam Sychowski, prezentują największe światowe przeboje operetkowe i estradowe związane z muzyką romską, hiszpańską i latynoamerykańską.

Praski Ogródek Sąsiedzki, al. Solidarności 55
godz. 18.00-19.30 – „Wtorek na działce” wykłady, warsztaty i konsultacje; **31.07.** – Uprawa współrzędna, dobre sąsiedztwo roślin i allelopatia; **07.08.** – Kompost i kompostowanie; **14.08.** – Ekologiczne sposoby nawożenia gleby; **21.08.** – Drugie życie rzeczy. Twórczy upcykling dla ogrodników; **28.08.** – Naturalna ochrona roślin.

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



– **Dobiega końca druga Pana kadencja samorządowa...**

– Tak, zleciało osiem lat.. Szybko i nieszybko. Sporo spraw, wiele twarzy, a jeszcze więcej problemów, z którymi się stykam. To dobra lekcja obywatelskości, ale też pokory. Pokory, bo widzę, że tak wiele jest jeszcze do zrobienia i nawet jak czasami narzekam, to powinienem po prostu przestać, bo w porównaniu z osobami, którym staram się pomagać, ja nie mam w istocie żadnych problemów.

– **Faktycznie, Praga i cała prawobrzeżna Warszawa jest dosyć mocno rozwarstwiona i stąd wynikają także jej problemy. Ale jak temu zaradzić?**

– Trzeba być blisko ludzkich spraw. Wiem, brzmi to jak slogan, ale dla mnie to rzeczywistość. Mieszkańcy Pragi Południe przynajmniej raz w tygodniu proszą mnie o pomoc czy interwencję. Raz w tygodniu, czyli kilkadziesiąt razy w roku i kilkaset w całej kadencji. Po-

nieważ jestem prawnikiem, to łatwiej znajduję narzędzia, dzięki którym staram się pomóc mieszkańcom. Może to nie będzie popularne co powiem, ale większość radnych to osoby nie robiące prawie nic. I wiem, że posypią się gromy z różnych stron, zapewne także od moich koleżanek i kolegów. Tak to widzę i tak to opisuję.

– **Rzeczywiście mocno to zabrzmiało. To może warto rozmawiać o zmianach w samorządzie? Reprezentuje Pan partię (PiS), która od początku rządów zmienia prawo i różne instytucje.**

– Jestem skromnym radnym i nie aspiruję do parlamentu, czyli nie ja będę zmieniał prawo. Mam jednak kilka przemyśleń. Pierwsze i bardzo podstawowe to profesjonalizacja radnych. Musimy i mówię to także do siebie, zgłębiać wiedzę, dokształcać się, zdobywać doświadczenie, szukać skutecznych narzędzi wsparcia mieszkańców. To wszystko da nam podstawę, aby pomagać i tu też padnie słowo pomagać

„TATA, TO TRZEBA NAPRAWIĆ!”

O tym co jest ważne dla samorządowca, o sprawach zawodowych a także o tym, jak działania publiczne przekładają się na życie prywatne mówi w wywiadzie mec. Dariusz Lasocki – radca prawny i radny Pragi Południe, i – jak dodaje – przede wszystkim mąż i ojciec.



profesjonalnie mieszkańcom. Jest przecież tak, że czasami jesteśmy jedynymi przedstawicielami władzy, jakich spotykają przez długie lata. Po drugie – być może warto zmniejszyć liczbę radnych, co może się przełożyć na „jakość” radnych. Czyli wracamy do tej nauki, wiedzy i doświadczenia.

– **Czyli ilu radnych powinna mieć Praga-Południe czy Wawer?**

– Może wystarczy pięciu lub siedmiu... Od ośmiu lat obserwuję to mini-laboratorium samorządowe w Ratuszu przy Grochowskiej i jestem zniesmaczony. Chociaż nie, to złe słowo. Jestem zawiedziony. Na 25 radnych aktywne są może 3-4 osoby. To ci, co są aktywni nie tylko na sesjach, ale i w terenie. Reszta nawet przysłownie nie kaszlnie do protokołu. Po co taka atrapa samorządu? Zacytuję Wandę Chotomską „Dostyc debat! Taką radę splanować trzeba”.

– **A jeśli chodzi o Pragę Południe, to gdzie radnych najbardziej brakuje, a gdzie są aktywni?**

– Brakuje ich na przysłowiowym podwórku. Brakuje ich w mediach, nie piszą, nie pokazują się, nie załatwiają spraw, nie zabiegają o rozwiązywanie lokalnych problemów. Nie sposób nie dodać, że taka praca, to zajęcie kosztem życia rodzinnego, a czasami zawodowego, dlatego wybór jest trudny. Ja to trochę rozumiem, bo mamy z żoną dwójkę małych dzieci. Potrafię czerpać inspirację także z ich uwag – ilekroć jesteśmy na Go-

clawiu czy na Saskiej Kępie lub idziemy uliczkami Grochowa, to dzieciaki obserwują i podpowiadają, że coś trzeba naprawić (*śmiech*). Można więc jakoś to połączyć, ale powtarzam – to może być dla wielu trudne. Ja łączę pracę zawodową prawnika z niwą społeczną, z byciem radnym. Te dwie rzeczywistości się dopełniają.

– **To powiedzmy trochę o efektach łączenia tych dwóch rzeczywistości... Należy Pan do najbardziej aktywnych radnych – jakimi sukcesami warto się pochwalić? Podejmowanie jakich działań dało Panu najwięcej satysfakcji?**

– Udało się być blisko mieszkańców, a to jest najważniejsze. Ludzie wiedzą, że mogą mnie spotkać w urzędzie, mogą do mnie napisać. Spotykam się, przyjmuję sprawy do realizacji. Ze spraw ważnych warto wspomnieć o walce o odzyskanie Jeziorka Gocławskiego, aby wróciło do Miasta, czyli do mieszkańców. Sprawa jest w sądzie, została zaskarżona przez prokuraturę. Przez ponad 2 lata walczyliśmy jako radni opozycji o Skaryszewską 11. Sprawa była w Komisji Weryfikacyjnej. Teraz mieszkańcy czekają na odszkodowania. Aktywnie wspieraliśmy mieszkańców kamienicy przy Stanisława Augusta 8. Niestety tutaj było bardzo trudno. Przez te 8 lat udzieliłem ponad 600 bezpłatnych porad prawnych. Złożyłem prawie 750 interpelacji. Wysłałem setki maili do urzędników, burmistrzów i prezydent Warszawy w sprawach, które mi polecili mieszkańcy. Spotkałem się z setkami

mieszkańców. Ciekawostką jest, że bardzo mocno rozkręciliśmy wraz z mieszkańcami naszą gocławską grupę na FB – pl-pl.facebook.com/groups/GoclawWarszawa/. Dzisiaj to ponad 11 tysięcy osób. Grupa aktywna, żywa, dyskutująca.

– **A życie rodzinne, coś Pan zdradzi?**

– Mieszkamy wraz z żoną i dziećmi na Gocławiu już kilkanaście lat. Nie wyobrażamy sobie innego miejsca. Zresztą tak jak prawie 70 tysięcy naszych gocławskich sąsiadów. Tu nasze dzieci chodzą do przedszkola i szkoły, tu mamy naszą parafię, nasz park, place zabaw, sąsiadów i znajomych. Tu są także moi wyborcy, którzy prawie 4 lata temu dali mi najlepszy wynik w dzielnicy spośród setek innych kandydatów. Na Pradze Południe znaleźliśmy swoje miejsce, tu także staramy się pomagać innym. Być może trochę w inny sposób niż poprzez funkcję radnego. Nasze 500+ od początku tego programu przekazujemy wielodzietnej rodzinie z Grochowa. Wiemy, że to drobny gest, ale ważny. Być może nie powinienem o tym tak otwarcie mówić, ale mam nadzieję, że zachęcę innych, którzy mogą wykonać takie działanie.

– **To bardzo cenna i nietypowa inicjatywa... Wróćmy jednak do Gocławia. Bardzo prętnie się rozwija. Jakie ma problemy?**

– Jak każde duże osiedle – nie mamy parków, a małe enklawy zieleni nie wystarczają. Buduje się coraz więcej, ale już się nie sady. Marzy mi się, aby

za jedno wycięte dorodne drzewo był obowiązek nasadzenia 20 albo 30 innych. Zapewne potrzebna jest nam nowa przychodnia, bo obecna pęka w szwach. A wracając do zieleni, wielu mieszkańców w tym ja sam chcemy parku na tzw. rezerwie pod Trasę Tysiąclecia. Będziemy za tym lobbować. Gocław to także problemy komunikacyjne. Pewnym rozwiązaniem jest tramwaj, ale czy jest to projekt wystarczający? Nie wiem. Chciałbym także metra, ale ze smutkiem odkryłem, że nie ma na to środków w najbliższych planach miasta. Z ostatnich problemów, które bulwersują mieszkańców Gocławia, to wysięgi na osiedlowych rondach. Wycie silników, pisk opon, nawet późno w nocy. Apelowaliśmy do burmistrza i służb porządkowych, aby zadziałały. Ciągle czekam na prawidłową reakcję. Jak widać spraw jest wiele. Są też dobre rzeczy. Mamy nowe przedszkola, będziemy jako dzielnica budować nową szkołę przy Fieldorfa, a naprzeciwko Centrum Edukacyjno-Kulturalne. Czekamy na te inwestycje.

– **Dziękując za rozmowę poprosiłbym o kilka słów podsumowania Pańskich ostatnich lat w samorządzie.**

– Samorząd to ciekawa przygoda. To przede wszystkim ludzie. Spotykam codziennie fantastycznych prażan. Widzę, jak się organizują, ale także jak walczą o swoje. Te ostatnie lata to także pewne zanurzenie w naszą lokalność. To również lokalna prasa, powstające miejsca kultury, spotkania i debaty. Nie można nie zauważyć ożywionej dyskusji o Warszawie pomiędzy kandydatami na prezydenta. To będzie ciekawa jesień, a tymczasem w środku wakacji życzę czytelnikom dobrego i spokojnego odpoczynku.

BHK

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 tapicerek i stolarci 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. 8:00-17:30, sob. 9:00-13:00

AKADEMIA SZCZĘŚLIWEGO DZIECKA 24 H

Nowo powstały żłobek na Gocławiu, ul. Guderskiego 5/32,
ZAPRASZA NA DNI OTWARTE
Jesteśmy jedyną placówką w Warszawie dostosowaną do potrzeb rodziców czynną przez całą dobę 7 dni w tygodniu.
W okresie wakacyjnym – specjalne promocje i rabaty.
Prowadzimy zapisy na rok 2018/2019. Mamy jeszcze wolne miejsca.
Kontakt: 665-393-996
Zapraszamy również na naszą stronę:
akademiaszczesliwegodziecka24h.pl

NARZYNKI GWINTOWNIKI

MM Metal-Market
HURT DETAL

NARZĘDZIA, art. METALOWE

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

własny parking P

NARZĘDZIA ŚRUBY ZAMKI LINKI

Weź bezpiecznie

SZYBKĄ POŻYCZKĘ do 2000 zł
tel. 792 307 229

ZADBAJ O SWÓJ SAMOCHÓD

fala WSH SAMOOBSŁUGOWY Sklep Motoryzacyjny

- Filtry
- Oleje
- Myjnia
- Wulkanizacja
- Szyby samochodowe
- Naprawa Pojazdów

WARSZAWA FALENICA
ul. Patriotów 71/73

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!

ZABUDOWY BALKONÓW SIATKI NA OWADY

ROLETY DZIEŃ-NOC I INNE
514 165 445
ABC DLA DOMU

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%

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

1. Wymiana instalacji elektrycznej i opraw oświetleniowych na energooszczędne z czujką ruchu z zastosowaniem źródła światła LED w budynkach jednoklatkowych przy ul. Międzynarodowej 34, 40, 54, 60, w budynkach dwuklatkowych przy ul. Międzynarodowej 32/34A, 38/40A, 46/48A oraz w budynkach przy ul. Brazylijskiej 3, 3A, Saskiej 48, Waszyngtona 38A.
2. Wykonanie oświetlenia awaryjnego w budynkach dwuklatkowych przy ul. Międzynarodowej 32/34A, 38/40A, 46/48A oraz w budynkach jednoklatkowych przy ul. Międzynarodowej 34, 40, 54, 60.

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

CZY SIECZNA BĘDZIE ULICĄ?

Sieczna to jedna z dróg na Zielonej Białoleśce, która znacznie ułatwiłaby życie mieszkańcom w tej części dzielnicy. Do tej pory jednak tylko rozmawiano o planach związanych z jej budową i wciąż przekładano konkretne działania. W końcu coś w całej sprawie „drgnęło”.

Niezorientowanym w temacie mieszkańcom przypomniemy, że „odwieczne” problemy z budową tej drogi spowodowane są własnościami gruntów. 500 m drogi jest miejskie, kolejne części należą do dewelopera, dalej do fundacji, która wybudowała osiedle.

Dzisiaj wiemy, że MPWiK właśnie opracowuje projekt wodociągu i kanalizacji dla ul. Siecznej, który, jak wyjaśnia Marzena Gawkowska z białoleńskiego Urzędu Dzielnicy, ma być gotowy w październiku.

specustawy drogowej – wyznaczając fundację za uszkodzaniem. Rozmowy prowadzone kilka lat temu nie przyniosły efektu.

– W przeszłości, przy okazji innej inwestycji, była już prowadzona korespondencja z tym właścicielem na temat przekazania nieruchomości pod budowę drogi nieodpłatnie bądź za symboliczną kwotę. Wówczas fundacja nie wyraziła na to zgody – mówi Marzena Gawkowska.

Więszym problemem mogą okazać się grunty należące do J.W. Construction. Na

ul. Sieczną – została zaproszona do rokowań. Niestety, pomimo ponawianych zaproszeń i ustalenia kolejnych terminów rozpoczęcia rozmów, przedstawiciele firmy deweloperskiej nie stawiali się na spotkania w tej sprawie. Bez tych nieruchomości ul. Sieczna nie może powstać w pełnym, zakładanym zakresie – tłumaczy rzeczniczka białoleckiego urzędu, dodaje też, że spółka dostanie ostatnie pismo z prośbą o rozpoczęcie negocjacji. Jeśli w odpowiedzi na nie, firma nadal nie podejmie rokowań – inwestycja będzie realizowana w ograniczonym zakresie.

Mamy nadzieję, że ten scenariusz jednak się nie spełni i ulicę uda się wybudować w całości, do osiedla Lewandów Park 2. Deweloper zapewnia, że rozmowy będą kontynuowane.

– J.W. Construction Holding S.A. już uprzednio deklarowało i w dalszym ciągu podtrzymuje zamiar zbycia na rzecz gminy m.st. Warszawa Dzielnicę Białoleśka nieruchomości niezbędnych pod budowę ul. Siecznej. Spółka będzie kontynuować rozmowy z władzami Dzielnicy Białoleśka w tym przedmiocie – zapewnia zarząd J.W. Construction. **Klara Bartuszek**



Wiadomo też, że w przyszłym roku planowana jest budowa ulicy Siecznej do osiedla Lewandów Park 1. To jednak nie rozwiązuje problemu, bo wciąż nie pojedzie tam komunikacja miejska. Potrzebna jest cała ulica, aby wjechał na nią autobus.

Działki należące do fundacji, władze dzielnicy planują pozyskać na podstawie

razie próby negocjacji spełzły na niczym.

– 18 kwietnia Zarząd Dzielnicy Białoleśka przyjął uchwałę powołującą Komisję Negocjacyjną do prowadzenia rokowań w sprawie ustalenia warunków nabycia nieruchomości niezbędnych do budowy ulicy Siecznej. Następnie firma deweloperska – właściciel części nieruchomości pod

NOWE ŻYCIE ORŁA?

To miejsce wpisało się w sportową historię Warszawy.

Tor kolarski „Orzeł” powstał na przełomie lat 60. i 70. To tutaj kilkakrotnie odbywały się Mistrzostwa Polski w kolarstwie, a w 1974 roku nawet Mistrzostwa Europy (Juniorów). Po torze przy ul. Podskarbińskiej jeździły sławy kolarstwa takie, jak Czesław Lang, Mirosław Jurek, Szymon Kornacki czy nasz „Zacny Mieszkaniec” Ryszard Szurkowski.

Niestety, to wyjątkowe miejsce popada w coraz większą ruinę. Zarasta chaszczami, niszczy. Był pomysł na zabudowanie tego terenu, jednak część mieszkańców nie zgadza się na takie posunięcie, chcą przywrócenia obiektu do życia. Trwa zbiórka podpisów za przeprowadzeniem konsultacji społecznych ws. dalszych losów toru kolarskiego.

– Niedawno zakończył się wieloletni spór prawny między klubem sportowym a Urzędem Miasta, a to oznacza szansę na nowe życie dawnego toru kolarskiego. Niejasne są plany Ratusza i Dzielnicy wobec działki przejętej od KS „Orzeł”, a od 7 lat powstaje plan zagospodarowania przestrzennego dla tej części dzielnicy. Niestety nie wiadomo, kiedy zostanie wyłożony i przedstawiony



Niszczący tor kolarski kiedyś tętnił życiem.

stów, którzy pomogą w znalezieniu najlepszej formuły zagospodarowania terenu.

warszawiakom do konsultacji. Zorganizowana w połowie czerwca debata na temat toru pokazała, że zainteresowanie mieszkańców tym miejscem jest spore – mówi Tadeusz Rudzki z Stowarzyszenia „Wiatrak” i dodaje, że „Miasto Jest Nasze” wraz z „Tour de Varsovie” i Stowarzyszeniem „Wiatrak” rozpoczęły zbiórkę podpisów pod wnioskiem o przeprowadzenie konsultacji ws. dalszych losów toru kolarskiego.

Inicjatorzy liczą, że pomoże to w organizacji szerokiej dyskusji na temat stworzenia w tym miejscu atrakcyjnej przestrzeni publicznej. Konsultacje to szansa na zebranie ciekawych pomysłów na wykorzystanie nie tylko samego toru, ale także zabytkowego budynku klubowego „Orla”. We wniosku o konsultacje zaproponowano m.in. ankietę online oraz warsztaty z udziałem specjali-

Lokalne stowarzyszenia liczą na zebranie ponad tysiąca podpisów. Pod wnioskiem o konsultacje można podpisać się online na stronie stowarzyszenia „Miasto Jest Nasze”: <http://miastojestnasze.org/tor-kolarski-ks-orzel/>. **Nina Miętus**

Organizatorzy akcji organizują też niezwykłą wystawę, która ma przywrócić pamięć o dawnej świetności Klubu Sportowego ORZEŁ przy ulicy Podskarbińskiej 11. W środę, 18 lipca w Centrum Społecznym PACA 40 były zbierane pamiątki z czasów świetności klubu. Wystawa odbędzie się w dniach 9-19 sierpnia 2018 w Centrum Społecznym przy Paca 40. Skany pamiątkowych dyplomów, zdjęć itp., można przesłać też na adres: praga.poludnie@miastojestnasze.org

Więści z Wawra

WAWER INWESTUJE W UCZNIÓW

Przyszłorocznym uczniom klas pierwszych wawerskich szkół podstawowych prowadzonych przez m.st. Warszawa, zostaną obdarowani bezpłatną wyprawką szkolną. Z kolei wawerskie szkoły i przedszkola otrzymają w tym roku nowe interaktywne pomoce dydaktyczne – „magiczne dywany” i gry korytarzowe.

Wyprawka, przyznana z inicjatywy Rady i Zarządu Dzielnicy Wawer, składa się z tornistra z przyborami szkolnymi i materiałami plastycznymi. Każdy wawerski pierwszoklasista otrzyma bezpłatną wyprawkę 1 września 2018 roku, w szkole, do której będzie uczęszczał. Z kolei środki na „magiczne dywany” i gry korytarzowe, na wniosek Zarządu Dzielnicy, przekazała Rada Warszawy, która zwiększyła budżet dzielnicy Wawer w 2018 r. o ponad 4,5 mln zł. Środki te będą przeznaczone m.in. na inwestycje w oświatę (1,3 mln).



KINO NA PLAZIE ROMANTYCZNEJ

14.08. 14.08.01 - 14.08.02: *Władca Złoty* - Roman Cholewicki
 14.08. 14.08.03 - 14.08.04: *1984* - George Orwell
 14.08. 14.08.05 - 14.08.06: *Władca Złoty* - Roman Cholewicki
 14.08. 14.08.07 - 14.08.08: *Władca Złoty* - Roman Cholewicki
 14.08. 14.08.09 - 14.08.10: *Władca Złoty* - Roman Cholewicki
 14.08. 14.08.11 - 14.08.12: *Władca Złoty* - Roman Cholewicki
 14.08. 14.08.13 - 14.08.14: *Władca Złoty* - Roman Cholewicki
 14.08. 14.08.15 - 14.08.16: *Władca Złoty* - Roman Cholewicki
 14.08. 14.08.17 - 14.08.18: *Władca Złoty* - Roman Cholewicki
 14.08. 14.08.19 - 14.08.20: *Władca Złoty* - Roman Cholewicki
 14.08. 14.08.21 - 14.08.22: *Władca Złoty* - Roman Cholewicki
 14.08. 14.08.23 - 14.08.24: *Władca Złoty* - Roman Cholewicki
 14.08. 14.08.25 - 14.08.26: *Władca Złoty* - Roman Cholewicki
 14.08. 14.08.27 - 14.08.28: *Władca Złoty* - Roman Cholewicki
 14.08. 14.08.29 - 14.08.30: *Władca Złoty* - Roman Cholewicki
 14.08. 14.08.31 - 14.08.31: *Władca Złoty* - Roman Cholewicki

PROBOSZCZ PARAFII WNIĘBOWIĘCIA NMP ORAZ ZARZĄD DZIELNICY WAWER 14 ST. WARSZAWY ZAPRASZAJĄ NA:

15 SIERPNIA PARAFIA ZERZEN UL. TRAKT LUBELSKI 157

RODZINNY PIKNIK PARAFIALNY

Farmacja Bańsiowa kraina Darmowe dmuchawce Rodzinne gry i zabawy Śmiechy dla najmłodszych Koncert zespołu LIFE CLUB BAND Koncert zespołu pieśni patriotycznej Warsztaty taneczne EGURROLA DANCE STUDIO

GWIAZDY WIECZORU: ELEKTRYCZNE GITARY FUTURE FOLK

estrada

LETNIE SPOTKANIA Z BURMISTRZEM ŁUKASZEM JEZIORSKIM

facebook.com/jeziorskiwawer

POROZMAWIAJMY O NASZEJ DZIELNICY

Zgłoś swoje uwagi
Zapytaj o plany inwestycyjne
Dowiedz się o atrakcjach w dzielnicy
Dowiedz się o wydatkach na oświatę, kulturę, sport

Wszystkie spotkania w godzinach 17.00 – 19.00

Marysin Wawerski – 10 lipca – Syrenka, ul. Starego Doktora 1
 Żerzeń – 12 lipca – parking przed Filią WCK Zastów, ul. Lucerna
 Wawer – 17 lipca – Kulturoteka, ul. Błękitna
 Sadul – 19 lipca – Komisariat, ul. Mrówcza 210
 Aleksandrów – 7 sierpnia – Morskie Oko, ul. Ks. Szulczyka
 Falenica – 9 sierpnia – Skwer pomiędzy targowiskiem a placem zabaw, ul. Walcownicza
 Miedzeszyn – 14 sierpnia – biblioteka plenerowa, ul. Agrestowa 1
 Nadwiśle – 16 sierpnia – rejon Pumphacka, ul. Skalnicowa
 Anin – 21 sierpnia – parking przed OSiR, ul. V Poprzeczna
 Międzyzlesie – 23 sierpnia – rejon Ferio, ul. Szpotańskiego
 Radość – 28 sierpnia – Plac zabaw, ul. Izbička
 Las – 30 sierpnia – Miejsce Aktywności Lokalnej, ul. Łasaka 44

Przyjdź – Zapytaj – Porozmawiaj



WARSZAWIAK NIE CWANIAK

– Pochodzi Pan z Lublina. Tam się Pan urodził, uczył i pracował. Czy przeprowadzka z sennego, w naszej opinii sielskiego, Lublina do zabieganej stolicy była trudną zmianą?

– Nie. Ja jestem z tego pokolenia, które nie ma już pewnych barier i kompleksów. Równie dobrze mógłbym mieszkać w Helsinkach, Nowym Jorku czy Paryżu. A poza tym Lublin wcale nie jest tak daleko od Warszawy, bo to tylko 170 kilometrów.

– I od ponad dekady jest Pan mieszkańcem Warszawy...

– Tak, tu mieszkam, jestem zameldowany i tu płacę podatki.

– To bardzo chwalebny aspekt, bo właśnie z tymi podatkami mamy problem...

– Uznałem, że to jest naturalne zachowanie, skoro wiąże swoją przyszłość z Warszawą. I zameldowałem się praktycznie natychmiast po przeprowadzce. Ja mam taką zasadę, że jeśli wymaga się uczciwości od społeczeństwa, w którym się żyje, to też trzeba wymagać takiej samej uczciwości od siebie w stosunku do tego społeczeństwa.

– Niby prosta zasada, a ostatnio o niej zapominamy na różnych szczeblach i różnych płaszczyznach działalności...

– Tak, takiego podejścia brakuje zarówno w samorządzie, jak i w polityce centralnej. Warto przypomnieć słowa nieżyjącego już Władysława Bartoszewskiego, który do końca swoich dni był członkiem PSL Warszawa-Śródmieście, i podkreślał, że nigdy nie złożył legitymacji PSL. Otóż Bartoszewski mówił, że warto być przyzwoitym. Te słowa przyjąłem jako hasło przewodnie, gdy rozpocząłem polityczną drogę.

– Ale aniołem Pan nie jest..?

– Nie, nie mam zamiaru robić z siebie jakiegoś nadczołowieka, bo jak każdy popełniam błędy i zapewne zdarzy mi się je popełniać. Oby jak najmniej. Natomiast, to czego bardzo brakuje w dzisiejszej polityce, to próby naprawienia błędów, gdy go się popełni. I zwykłych przeprosin. Jest takie przeświadczenie, że w polityce słowo „przepraszam” nie istnieje, ale to właśnie jest błąd.

– Często zdarza się, że przeprosiny lub przyznanie się do błędów powoduje nawet wzrost popularności i zaufania do polityka...

– Tak, niemniej nie chciałbym tego testować na sobie, bo wcześniej musiałyby być jakaś wina...

– Wspomniał Pan o Polskim Stronnictwie Ludowym. Z tą partią Pan się związał. Skąd ten wybór?

– To też był świadomy wybór. Po pierwsze dlatego, że ani PiS, ani Platforma nie odpowiadały mi pogładowo. Po drugie zaś, wydaje mi się, że PSL ma teraz największy potencjał, bo siłą rzeczy się odbudował...

– Na pewno się bardzo odmłodził...

– Tak, nastąpiła w PSL taka naturalna zmiana pokoleniowa. PSL ma dobrego, młodego lidera, który według sondaży cieszy się największym zaufaniem wśród liderów partii. Mamy bardzo racjonalne podejście i mamy program. Wpuszczenie PSL-u do miasta nie jest korzystne ani dla PiS, ani dla PO, bo widzą, że rośnie im konkurent. Dlatego często podkreślają, że jesteśmy partią związaną z rolnictwem...

– Ale chyba zgodzi się Pan z tym, że Warszawa nie jest naturalnym środowiskiem dla ludowców..?

– To nie jest tak do końca. Naprawdę wielu warszawiaków ma związki z PSL-em. I są to ludzie o różnych profesjach. To dopiero widać na spotkaniach, które organizuję wśród mieszkańców Warszawy. Bardzo wielu mieszkańców związanych jest rodzinnie z PSL-em. Działają u nas ich rodzice. Teraz trzeba odmłodzić strukturę.

– No tak, to zapewne się zmienia, gdyż wzrasta liczba napływowych, „świeżych” mieszkańców Warszawy...

– Ja postawiłem sobie za cel wybić ten stereotyp postrzegania PSL-u, bo przecież my jesteśmy partią ogólnonarodową. Poza tym jesteśmy formacją centrową, otwartą na różne środowiska. Myślę, że PSL Władysława Kosiniaka-Kamysza jest partią dla wszystkich i ma przedstawiać taką racjonalną wizję Polski, bez wtlaczania w głowy swoich działaczy dyscypliny światopoglądowej. To jest olbrzymie wyzwanie, ale i olbrzymia szansa dla Polski. A że korzenie mamy wywodzące się z agraryzmu, to nikt nie zaprzecza. Ale świat się zmienia.

– Spotyka się Pan z mieszkańcami Warszawy i między innymi przedstawia nowe pomysły i rozwiązania...

– Tak, aczkolwiek wkurza mnie utrwalanie przez niektórych polityków stereotypu, że mieszkaniec Warszawy, to jest cwaniak i kombinator...

–???

– Bo taki stereotyp niestety funkcjonuje. Dam przykład. Proponujemy tzw. umowę warszawską, której jednym z punktów jest karta parkingowa warszawskiej rodziny. Zasada działania jest bardzo prosta – jedziesz samochodem z dzieckiem, to parkujesz za darmo. I od razu podniósł się lament wśród polityków innych opcji: „A jak to sprawdzić, że ktoś jechał z dzieckiem?!”. A ja odpowiadam – nie sprawdzać. Wystarczy po prostu zaufać. Przecież podobnie jest choćby z samochodami inwalidów. Też nie mamy możliwości sprawdzenia, czy zaparkowanym na miejscu dla inwalidów samochodem faktycznie przyjechał niepełnosprawny...

– No tak, ale polityka władz Miasta idzie w tym kierunku, aby zmniejszać liczbę miejsc postojowych i parkingowych, co ma wpłynąć na ogólne zmniejszenie ruchu...

– Tak, tylko to znowu jest metoda „kija i marchewki”. Ja uważam, że powinniśmy iść w kierunku więcej marchewki, a mniej kija. Podam przykład Tallina w Estonii. Tam burmistrz wprowadził darmową komunikację miejską. Trzeba było tylko być mieszkańcem miasta i wykupić specjalną kartę za, bodajże, 4 euro. W ciągu kilku miesięcy w Tallinie zameldowało się ponad 25 tysięcy ludzi!

– Marchewką osiągnięto efekt. PSL widzi Pana jako kandydata do stołecznego Ratusza, a Pana kusi samorząd..?

– Kusi Warszawa. Bo to wielkie wyzwanie i wielka odpowiedzialność. Warszawa ma 17 miliardów budżetu. Za takie pieniądze można naprawdę wiele zrealizować, zrobić dużo fajnych rzeczy dla ludzi...

– Na przykład?

– Pomyślowo mamy wiele i będziemy je prezentować we wspomnianej umowie warszawskiej. Niemniej chodzi o to, aby zmienić zasadę wyrażoną w haśle „Zakończ się w Warszawie”. Żeby obowiązywało „Warszawa kocha mieszkańców”. Chodzi o zmianę podejścia. Że nie traktujemy mieszkańca jak oszusta i przestępcę. Rozmawiamy z nim. Mieszkańcy winni być traktowani jak partnerzy, a nie petenci.

Rozmawiał Adam Rosiński

Rozmowa z Jakubem Stefaniakiem – rzecznikiem prasowym Polskiego Stronnictwa Ludowego, byłym dziennikarzem telewizyjnym.

– Trzy lata temu zamienił Pan dziennikarstwo na politykę – warto było..?

– Po pierwsze polityka, to nie bieg na 60 metrów, ale maraton. Po drugie, przez ostatnie dziesięć lat pracowałem w redakcji informacyjnej, a więc miałem bardzo dużą styczność choćby z Sejmem i z wypowiedziami polityków. I przyznam szczerze, że jak słuchałem niektórych z nich, to stwierdziłem, że już takie głupoty opowiadają, że trzeba wziąć sprawy we własne ręce...

– Ok, ale jak Pan tę zmianę ocenia z perspektywy tych kilku lat?

– Oceniam dobrze, bo to była świadoma, przemyślana decyzja. Poza tym bardzo negatywnie oceniam to, co teraz dzieje się w mediach publicznych i myślę, że siłą rzeczy i tak bym nie pracował już w telewizji. Poza tym

w człowieku zawsze tkwi chęć podejmowania wyzwań i taka chęć zakiełkowała też we mnie, po prawie dwunastu latach bycia dziennikarzem informacyjnym.

– A co z satysfakcją finansową?

– Teraz zarabiam mniej niż zarabiałem jako dziennikarz. W Polsce funkcjonują jakieś mity na temat zarobków polityków...

– Prawie każdy polityk mówi, że zarabia mniej niż przed wejściem w politykę...

– Ale takie są fakty. Ja już w tym krótkim, trzyletnim okresie, wiem, że prawdą jest sentencja, iż do polityki nie idzie się dla pieniędzy... Oczywiście, hipokryzją by było, gdybym powiedział, że politycy zarabiają mało. Nie, nie zarabiają mało, ale też nie są to jakieś gigantyczne kwoty.

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 bliży 1–3

Najniższe ceny na:

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

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

Okulista - Szpital Grochowski
 Poniedziałek 16° - 18°
 Środa 9° - 12°
 Warszawa ul. Grenadierów 51/59

Poradnia okulistyczna dla dzieci i dorosłych
 Poradnia zeza, ćwiczenia ortooptyczne

www.jaskra.org

koszt wizyty 100 zł zapisy: 500 - 523 - 499

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

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

Płatność kartą
 poniedziałek, czwartek – 13⁰⁰-19⁰⁰
 wtorek – 9³⁰-17⁰⁰; sobota – 9⁰⁰-13⁰⁰

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 przebytych 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



TRAMWAJ NA GOCLAW

Tydzień temu ukazał się raport z konsultacji społecznych dotyczących przebiegu torowiska tramwajowego wzdłuż Kanału Wystawowego na Saskiej Kępie. Ten odcinek ma być częścią trasy tzw. tramwaju na Gocław.

Plany budowy trójki tramwajowej, która będzie biegła torem ul. Międzynarodowej (od al. Waszyngtona) przez Rodzinyne Ogrody Działkowe, nad Trasą Łazienkowską i dalej torem ul. Bora-Komorowskiego aż do pętli przy Trasie Siekierkowskiej na Gocławiu od zawsze budziły emocje i kontrowersje. „Tramwaj na Gocław” ma swoich wielkich zwolenników, jak i gorących przeciwników.

Wydaje się jednak, że inwestycja zmierza ku realizacji. Na początku lipca Komisja Europejska potwierdziła, że Unia Europejska finansowo wesprze ten projekt.

– To pomoże w rozwoju Gocławia – zaznaczała Corina Crețu, unijna komisarz ds. polityki regionalnej.

Tydzień temu został opublikowany raport z konsultacji społecznych, które dotyczyły najbardziej kontrowersyjnego odcinka planowanej trasy tramwajowej – od al. Waszyngtona do al. Stanów Zjednoczonych. Przypomnijmy, że chodzi o teren Rodzinyne Ogrody Działkowych. Zainteresowanym mieszkańcom przedstawiono trzy warianty, które różniły się m.in. szerokością pasa ziemi zajmowanego przez infrastrukturę

związaną z budową trójki tramwajowej.

– Od maja 2016 roku zorganizowaliśmy 25 spotkań z mieszkańcami – poinformował nas Maciej Dutkiewicz, rzecznik prasowy spółki Tramwaje Warszawskie. – Wybór realizowanego wariantu przebiegu trasy tramwaju na Gocław, na odcinku między aleją Waszyngtona a aleją Stanów Zjednoczonych, został podjęty na podstawie kilkunastomiesięcznych konsultacji społecznych. Po przeanalizowaniu wszelkich uwag wybrano wariant nr 2, który jest kompromisem pomiędzy

wariantem najszerszym i najwęższym.

Jak wiadomo „kompromis”, to takie rozwiązanie, które nikogo nie zadawała do końca.

– Popieramy budowę tramwaju na Gocław, ale jednocześnie chcielibyśmy, aby miała ona jak najmniejszy wpływ na okolicę. W tym, aby pas zlikwidowanych działek był jak najwęższy – podkreśla południowopraski aktywista Jan Baran ze Stowarzyszenia Miasto Jest Nasze.

Łukasz Lanc, dzielnicowy radny PO i mieszkaniec Gocławia uważa, że dzięki uwzględnieniu uwag z konsultacji społecznych „będzie możliwe zmniejszenie ingerencji w teren Rodzinyne Ogrody Działkowych, przejścia przez tory zostaną wyposażone w sygnalizację świetlną i zwiększona będzie przestrzeń zieleni pomiędzy torowiskiem a ROD”.

– To społecznie potrzebna i oczekiwana inwestycja, która poprawi codzienne życie mieszkańców Gocławia i zdecydowanie polepszy układ komunikacyjny Pragi Południe – dodaje radny Lanc.

Zdecydowaną przeciwniczką poprowadzenia tramwaju projektowanym torem jest Mirosława Terlecka, radna PiS z Saskiej Kępy.

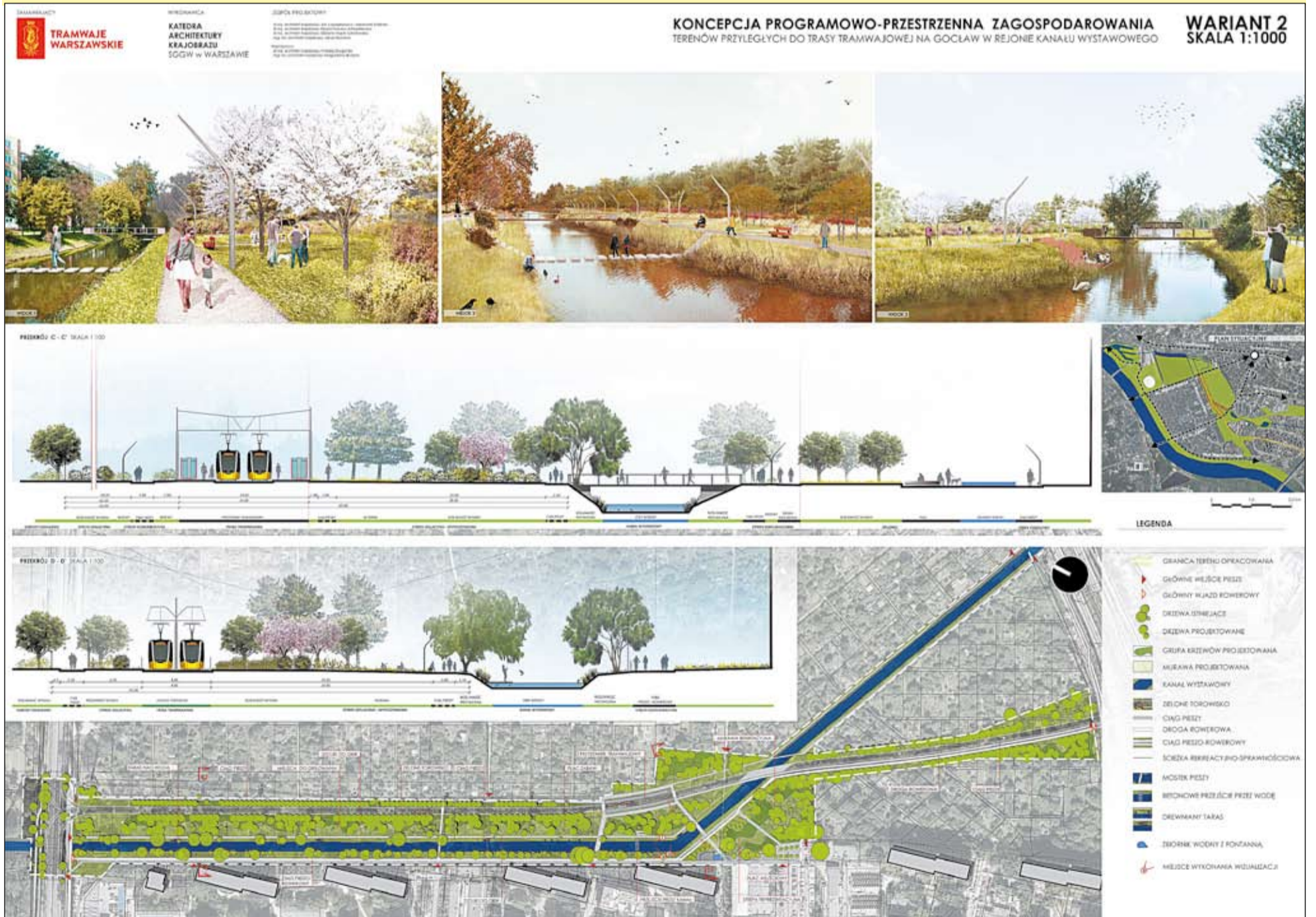
– Obawiam się, że linia tramwajowa przez działki może w konsekwencji spowodować ich zabudowanie. I to w takim stopniu, jak możemy obserwować przy Jeziorku Gocławskim. Przecież tam też były działki. I te zielone tereny stanowiły klin napowietrzający właśnie Gocław. Byłabym „za” tramwajem, gdyby poprowadzono go Walem Miedzeszyńskim.

Radna Terlecka podkreśla, że tylko część mieszkańców Gocławia chce tramwaju, a i tak

większość z nich potrzebuje jedynie dostać się w okolice Trasy Łazienkowskiej i nie ma potrzeby ciągnięcia torowiska do al. Waszyngtona. Obawia się też, że budowa linii tramwajowej zniweczy plany budowy metra na Gocław.

Przeciwnicy planowanego połączenia tramwajowego zapowiadają, że nie składają broni. „Analizujemy ten „dokument”, bo już na pierwszy rzut oka widać mnóstwo błędów...” – piszą o pokonsultacyjnym raporcie na facebookowym profilu „Zatrzymajmy ten tramwaj”. Zaś na profilu zwolenników („Tramwaj na Gocław”) panuje umiarkowane zadowolenie. Zwolennicy oczekują, że budowa tego połączenia rozpocznie się w 2020 roku. Z pełnym raportem z konsultacji można zapoznać się na naszym portalu www.mieszkaniec.pl

ar



ROWERY KONTRA AUTA

Temat odwiecznych konfliktów na drogach pomiędzy pieszymi, rowerzystami i kierowcami budzi wielkie emocje. Wszystkim uczestnikom ruchu wydaje się, że mają rację i denerwują się na innych.



Fot. Rowerowawa

W czerwcu przedstawiliśmy garść informacji w oparciu o dane straży miejskiej jednocześnie przypominając przepis. W tym miejscu doprecyzujemy jedną ze spornych kwestii jaka pojawiła się w artykule – jazda rowerem po chodniku.

Generalnie zasada jest jedna: **po chodniku jeździć nie wolno** (art. 26 Prawa o Ruchu Drogowym). Od tej zasady są jednak wyjątki. Rowerzysta może jechać po chodniku gdy: **jedzie z dzieckiem do lat 10 lub podczas złej pogody** (śnieg, silny wiatr, ulewa, gołoledź, gęsta mgła) **lub są spełnione jednocześnie trzy warunki**: chodnik ma co najmniej 2 m szerokości, ruch na jezdni jest dozwolony z prędkością ponad 50 km/h (w terenie zabudowanym), brakuje oddzielonej drogi dla rowerów oraz pasa ruchu dla nich przeznaczonego.

Dzisiaj popatrzymy na stołeczne drogi z perspektywy rowerzystów.

Patrząc okiem laika w całym mieście jest wiele przejść dla pieszych na ścieżkach rowerowych. Zgodnie z przepisami w takich miejscach pieszy ma pierwszeństwo i rowerzysta powinien ustąpić przechodzącym po nim osobom. Teoretycznie wszystko jasne. Szkopuł w tym, że sama namalowana „zebra” nie wystarczy, aby takie miejsce traktować formalnie jako przejście dla pieszych.

– *Wszystkie prawdziwe przejścia dla pieszych na DDR (droga dla rowerów) w Warszawie można by policzyć na palcach jednej dłoni zasłużonego pracownika tartaku. Dlaczego? Dlatego, że przejście dla pieszych zgodnie z obowiązującym ustawodawstwem musi być oznaczone oznakowaniem poziomym (znak P-10, czyli popularna „zebra”) oraz oznakowaniem pionowym (znak D-6, czyli czarny ludek na pasach w białym trójkącie na niebieskim tle). Każda „zebra”, przy której nie*

ma oznakowania pionowego, nie jest żadnym przejściem dla pieszych i w przypadku zdarzenia drogowego w takim miejscu winę ponosi niestety pieszy, a nie rowerzysta – mówi Marek prowadzący popularny w stolicy fanpage „Rowerowawa”. Dodaje też, że z drugiej strony, przechodzenie przez DDR jest dozwolone w praktycznie dowolnym miejscu, o ile ustępuje się pierwszeństwa rowerom, więc tym bardziej nie ma kompletnie sensu marnować białej farby na „zebrzy”, które w świetle prawa nie oznaczają kompletnie nic.

– *Warto natomiast, będąc rowerzystą, nie cisnąć w ruchliwych miejscach jak kurier w alleycatie*, tylko po prostu, jak człowiek, ustępować pieszym nawet przed tymi pseudoprzejściami dla pieszych, na których dzięki naszemu ustawodawcy pieszy żadnego pierwszeństwa nie ma – podkreśla Marek, miłośnik dwóch kółek i niekwestionowany spec w tym temacie z „Rowerowawa”.*

Według policyjnych statystyk w 2017 roku **rowerzyści uczestniczyli w 4 212 wypadkach drogowych, w których zginęło 220 rowerzystów, a rany odniosły 3 824 osoby**. Te liczby dotyczą oczywiście terenu całego kraju, ale i tak są przerażające. Kierowcy wielokrotnie lekceważą przepisy

i wymuszają pierwszeństwo na przejeździe rowerowym nie zastanawiając się nad tym, że rowerzysta przy samochodzie nie ma żadnych szans.

– *Wyprzedzanie z odstępem jednego metra to nie jest jakieś widzimisię roszczeniowych pedalarzy, tylko obowiązkowy przepis poparty badaniami (powiew wywołany wyprzedzającym zbyt blisko samochodem może przewrócić rowerzystę i wręcz wtłoczyć go pod koła kolejnego jadącego za nim pojazdu itp.). Ten jeden metr to nie jest odległość maksymalna, tylko minimalna – dodaje Marek.*

Faktem jest, że liczba zdarzeń drogowych z udziałem rowerzystów rośnie z roku na rok. Jest to jednak nieuniknione, bo liczba rowerzystów poruszających się na drogach również rośnie z roku na rok. Tyle tylko, że ta druga liczba rośnie zdecydowanie szybciej niż pierwsza, a to oznacza, że prawdopodobieństwo bycia poszkodowanym jako rowerzysta w wypadku z udziałem samochodu maleje z roku na rok. Jest coraz bezpieczniej, jednak podkreślimy jeszcze raz: wszystkich uczestników ruchu drogowego obowiązują przepisy, a zasada ograniczonego zaufania w wielu przypadkach może nam uratować życie. Jeźdźmy bezpiecznie bez względu na to czy siedzimy za kierownicą auta, czy korzystamy z uroków dwóch kółek! **KaSa**

*Alleycat (ang. kot uliczny) – rodzaj zawodów rowerowych organizowanych na terenie miasta odbywających się w normalnym ruchu miejskim. Najczęściej zawodnikami są kurierzy rowerowi.

TRAGEDIA NA MODLIŃSKIEJ

23 lipca po godzinie 9 na ul. Modlińskiej doszło do tragicznego w skutkach wypadku. Rowerzysta, który jechał w kierunku Legionowa, prawdopodobnie podczas zmiany pasa został potrącony przez BMW. Niestety, pomimo szybkiego przewiezienia do szpitala nie udało się go uratować.

Tragedia wstrząsnęła muzycznym światem. Okazuje się bowiem, że rowerzysta to 47-letni Grzegorz Grzyb – znany perkusista. Współpracował z wieloma gwiazdami polskiej sceny, m.in. Leszkiem Możdżerem czy Muńkiem Staszczkiem.

oznacza, że rowerzysta jechał prawidłowo – mógł poruszać się jezdnią.

Art. 33 Prawa o Ruchu Drogowym wyraźnie mówi, że „kierujący rowerem jest obowiązany korzystać z drogi dla rowerów lub pasa ruchu dla rowerów, jeśli są one



Fot. Komenda Stołeczna Policji

wyznaczone dla kierunku, w którym się porusza lub zamierza skręcić”.

Specjaliści zajmujący się tematyką komunikacji rowerowej

Podkreślają, że aktem nadzycznym nad Prawem o Ruchu Drogowym jest Konwencja Wiedeńska, w której znajdziemy doprecyzowanie tego przepisu:

„Określenia „kierunek ruchu” oraz „odpowiadający kierunkowi ruchu” oznaczają prawą stronę, jeżeli zgodnie z ustawodawstwem krajowym kierujący pojazdem jest obowiązany wymijać inny pojazd po swojej lewej stronie...”.

Droga dla rowerów wzdłuż Modlińskiej owszem, jest. Jednak w miejscu, gdzie doszło do wypadku (wiadukt nad Kanalem Żerańskim) biegnie ona tylko lewą stroną. A to według przepisów

KaSa

OGŁOSZENIE PRASOWE

OBWODNICA ŚRÓDMIEJSKA DO RAPORTU!



Poznaliśmy treść długo wyczekiwane raportu z konsultacji społecznych dotyczących obwodnicy śródmiejskiej. Została uwzględniona większość uwag dotyczących odcinka na terenie Pragi Południe. Jednak zasadnicza uwaga, odnosząca się do przedłużenia tunelu przed skrzyżowaniem z ulicą Grenadierów, niestety na tym etapie prac planistycznych nie znalazła uznania.

Przypomnę, że planowany przez m.st. Warszawa brakujący fragment obwodnicy śródmiejskiej to trasa, która ma połączyć Grochów z Targówkiem. Kluczowym jej elementem jest tunel pod Rondem Wiatraczna. Przedstawiona przez Zarząd Miejskich Inwestycji Drogowych (ZMID) w czasie szesznarocznych konsultacji społecznych zakłada lokalizację wjazdu do tunelu pomiędzy ul. Grenadierów a Rondem Wiatraczna (w okolicach

ul. Stockiej). Takie rozwiązanie spowodowałoby, że światła przy skrzyżowaniu z ul. Grenadierów byłyby jedynymi na tej trasie od ul. Żwirki i Wigury. Mieszkańcy Grochowa w obawie, że takie rozwiązanie spowoduje korki, podobne do tych przy Pomniku Lotnika, zarówno na spotkaniach konsultacyjnych, jak i składając podpisy pod petycją „Trasa w tunelu pod Grenadierów”, której byłem współinicjatorem, głośno apelowali o przedłużenie tunelu przed skrzyżowaniem z ul. Grenadierów. Zamiast tego, do dalszych prac projektowych skierowany zostanie wariant, w którym ZMID planuje w tym miejscu dwupoziomowe skrzyżowanie, Al. Stanów Zjednoczonych, która ma znajdować się w wykopie, a ul. Grenadierów na wiadukcie.

Wydaje się, że budowa w mieście dróg o takim natężeniu ruchu w tunelu powinna być

standardem. Oczywiście jest, że zwiększa to koszty inwestycji, jednak takie rozwiązania są stosowane np. Ursynowie, gdzie budowana jest Południowa Obwodnica Warszawy.

ZMID obiecuje wprowadzenie do projektu trasy szereg postulowanych przez mieszkańców zmian ulepszących jej przebieg i otoczenie.

Droga zostanie odsunięta od budynku przy ul. Garibaldięgo 4. Jezdnia ul. Wiatracznej zostanie oddalona od bloków po nieparzystej stronie. Zostaną również zaprojektowane przejścia dla pieszych i przejazdy rowerowe na skrzyżowaniach Wiatracznej z Kobielską, Paca, Niziną i Prochową, a także poprzeczne połączenia drogowe ulic Paca i Kobielskiej.

Wszystko wskazuje na to, że prace nad drogą rozpoczyna się w przyszłej kadencji samorządowej. Obwodnica śródmiejska będzie pełniła ważną funkcję dla wszystkich mieszkańców Warszawy, jednak trasa musi uwzględniać zarówno funkcjonujący układ drogowy Grochowa, jak również istniejącą zabudowę tej części miasta. Będę zabiegał o to, aby jej rozwiązania były jak najlepsze dla Nas, mieszkańców Grochowa, przede wszystkim o przedłużenie tunelu na odpowiednią długość.

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



CZY GROCHÓW ZALEJĄ SŁUPKI?



Trwa budowa ścieżki rowerowej na ulicach Szaserów i Dwernickiego. Okazało się, że dla Zarządu Dróg Miejskich, realizującego tę inwestycję, powstanie ścieżki oznacza również poważną przebudowę ulicy.

Zaingerowano w skrzyżowaniu Dwernickiego z Podskarbińską i Siennicką, przesuwając przystanki autobusowe, budując na środku jezdni wysepki, likwidując osobne pasy do skrętu i oczywiście miejsca parkingowe.

Polityka władz miasta w walce z miejscami parkingowymi, poza ich fizyczną likwidacją, polega również na instalowaniu słupków wszędzie, gdzie to możliwe. Ofiarą słupków padł już chodnik przy ul. Męcińskiej na tyłach nowego Uniwersamu, gdzie ustawiono je na środku

chodnika. To było zaledwie preludium „słupkozy”, która w pełnej krasie objawiła się na ul. Dwernickiego. Zgadnijcie państwo, ile słupków ustawiono na skrzyżowaniu Dwernickiego z Podskarbińską? Policzyłem je dokładnie: 67 i stoją między innymi na środku przejść dla pieszych.

Ale to i tak nic w porównaniu ze skrzyżowaniem Dwernickiego z niewielką bądź co bądź ulicą Siennicką. Tam w całej okolicy naliczyłem 129 słupków!

Oczywiście stoją na przejściach dla pieszych, na przystanku autobusowym, itp. Współczuję pasażerom wsiadającym i wysiadającym tam oraz osobom niepełnosprawnym lub z wózkami czy bagażami.

Takie działania ZDM spowodowały oburzenie mieszkańców, którzy sprowadzili tam osobiście Panią wiceprezydent Warszawy Renatę Kaznowską wraz z burmistrzem i dyrektorami odpowiedzialnymi za inwestycje. Niestety okazało się, że nic nie można w tej sprawie zrobić, ponieważ dwa lata temu odbyły się w tej sprawie konsultacje społeczne, gdzie zaakceptowano taki przebieg ścieżki rowerowej. Co więc

okazało się, że słupki też mają swoich entuzjastów, czyli przedstawicieli wspólnoty mieszkaniowej Siennicka 23, którzy postulowali ich ustawienie. Ciekawe, czy w liczbie 129?

Nikt tylko nie chciał przyznać się do kuriozalnego pomysłu przeniesienia przystanków autobusowych w miejsca, gdzie stojące na nich autobusy będą blokowały całą ulicę.

Życie niestety zweryfikowało te kuriozalne pomysły, kilka dni temu doszło do zasłabnięcia w jednym ze sklepów, przybyła na miejsce karetka nie mogła podjechać do poszkodowanej osoby i ratownicy musieli dźwigać niezbędny sprzęt i to w sytuacji, gdzie często decydują sekundy. O tym, że stojąca karetka z braku miejsca zablokowała ulicę nie warto nawet wspominać.

Wspólnie z mieszkańcami nie składamy broni i będziemy działać w celu doprowadzenia do sytuacji, żeby ta przebudowa nie utrudniała życia mieszkańcom ul. Dwernickiego.

Marek Borkowski
radny dzielnicy Praga-Południe
marek.borkowski@radni.um.warszawa.pl

OGŁOSZENIE PRASOWE

Subiektywny przewodnik po miejscach, które warto zobaczyć, czyli...

ROWERKIEM PRZEZ PRAGĘ POŁUDNIE

Poprowadziliśmy już Was na spacer z „Miasto Feniks – spacer po Warszawie” najciekawszymi miejscami Pragi Północ. Teraz zaglądamy na Pragę Południe. Uprowadzając spory – używamy nazwy administracyjnej dzielnicy bez podziału na m.in. Kamionek czy Grochów. Tym razem dystans najlepiej będzie pokonać rowerem. Jeśli nie mamy własnego, z pomocą przychodzą stacje Veturilo.

Punktem startowym jest rzecz jasna **Stadion Narodowy**. Obiekt powstał z okazji organizowanych przez Polskę Mistrzostw Europy w Piłkę Nożną w 2012 r. Został postawiony na miejscu przestarzałego obiektu, który jednak w latach swojej świetności był najnowocześniejszym stadionem w Polsce – mowa o Stadionie Dziesięciolecia, który istniał tu w latach 1955–2008. Tu kończył swój bieg Wyścig Pokoju, tu organizowano międzynarodowe mecze piłki nożnej oraz



Derby Warszawy, tu także organizowano Memoriały Kusocińskiego – zawody lekkoatletyczne poświęcone pamięci Janusza Kusocińskiego. Stadion był także świadkiem samospalenia Ryszarda Siwca, którego dokonał na trybunach 8 września 1968 r. w proteście przeciwko agresji na Czechosłowację. Jedną z uliczek przyległych do obecnej bryły stadionu nosi jego imię. Tam też ustawiono monument ku pamięci tego czynu.

Bryła nowego stadionu powstała w niecce po Stadionie Dziesięciolecia. Inną pamiątką po starym obiekcie jest **rzeźba „Sztafeta”** (brama nr 3) – przedstawiająca trzech biegaczy w chwili przekazania pałeczki. Jadąc dalej w kierunku Ronda Waszyngtona mijamy główną aleję prowadzącą od ronda do stadionu. Na jej końcu ustawiono odsłonięty 26 marca 2015 r. **pomnik najsłynniejszego piłkarskiego trenera reprezentacji Polski Kazimierza Górskiego**.

Przekraczamy Al. Zieleniecką, i od strony zakola uliczki, która stanowi niewielki parking, wjeżdżamy do Parku Skaryszewskiego. Zaraz po naszej lewej znajduje się czarny pomnik. Poświęcony jest pamięci **polskich ofiar zamachu terrorystycznego na World Trade Center z 11 września 2001 r.**

Wjeżdżamy alejką dalej w park, który jest wart obejrzenia – jego urok doceniono w 2009 r. uznając go za najpiękniejszy park w Polsce, a trzeci na świecie! Poruszamy się cały czas prosto. To centralna alejka parku, którą musimy przebyć niemalże w całości. Prawie pod sam koniec jej biegu znajdziemy się na dużym skrzyżowaniu.



Tu skręcamy w lewo – poruszamy się szeroką długą asfaltową uliczką. W pewnym momencie po naszej lewej ręce pojawi się **głaz z tabliczką pamiątkową z wygrawerowanym samolotem**. Niedaleko tego miejsca znajduje się ogród różany. Tu w nocy 14 sierpnia 1944 r. spadł zestrzelony Liberator, niosący pomoc walczącej Warszawie. Zginęła prawie cała załoga brytyjskiego RAF. Tylko jeden żołnierz przeżył. W momencie uderzenia o ziemię, siła kolizji wyrzuciła go na wyspę. Pomnik odsłoniła 4 listopada 1988 r. premier Wielkiej Brytanii Margaret Thatcher z udziałem sierżanta H.L. Lyne'a, który przeżył katastrofę.

Jadąc dalej, uliczka doprowadzi nas do wylotu na Al. Zieleniecką. Skręcamy w prawo, mijamy Jezioro Kamionkowskie, po czym znowu skręcamy w prawo. Ta niewielka aleja, pomiędzy jeziorem a fabryką, to **Aleja Wedla**. Łatwo się zorientować, że budynki po naszej lewej stronie to **fabryka czekolady** – nazwa ulicy, ale przede wszystkim wszechobecny zapach czekolady, daje nam niezbitą tego dowody. Firma założona została w 1851 r. przez Karola Wedla. Pierwsze fabryki znajdowały się na Piwnej, potem Miodowej, Szpitalnej (do dziś stoi tam budynek Wedłów, z pijalnią czekolady na parterze).

Jadąc alejką wzdłuż fabryki, na jej rogu, nieco ukryty w zieleni, ustawiony jest niewielki głaz z inskrypcją, która informuje nas, że oto w tym miejscu (a dokładniej w okolicy tego głazu) stał **dom, w którym urodził się Roman Dmowski**.

Wjeżdżamy na główną ulicę. Przed fabryką, po obu stronach ulicy Zamoyskiego, znajdują się **Rogatki Grochowskie**. Są to niewielkie prostokątne białe budynki wzniesione w XIX w.



w pięknym stylu klasycystycznym przez Jakuba Kubickiego. Wyznaczały granicę Warszawy, tu pobierano stosowne opłaty od wjeżdżających i wyjeżdżających z miasta. Ciekawostką jest fakt, że w 1961 r. rogatkę północną (po drugiej stronie ulicy – bliżej dworca Warszawa Wschodnia) w związku z przebudową ulicy przesunięto w całości. Była to pierwsza tego typu operacja w Warszawie, podczas której przesunięto zażytkowy budynek. Rogatka od strony Wedla również została przemieszczona, jednak miało to miejsce „niedługo” później, bo w 2001 r.

Obok Wedla znajduje się kościół – **Konkatedra Matki Boskiej Zwycięskiej**. Na jego tyłach znajduje się jeden z najstarszych cmentarzy w Polsce. Powstał najprawdopodobniej na przełomie XIII i XIV wieku – tak jak parafia. Pośród pochowanych na **Cmentarzu Kamionkowskim** znaleźli się m.in. poległ podczas wojny szwedzkiej w 1656 r., pomordowani w tzw. rzezi Pragi z 1794 r., ofiary Powstania 1830 r. oraz żołnierze poległi w bitwie pod Olszynką Grochowską z 1831 r. Przed kościołem obejrzyć można **zabytkową drewnianą dzwonicę z 1817 r.**

Wróćmy do Al. Wedla wzdłuż jeziora. Udajemy się nią dalej, aleja kończy się równo z jeziorem, dalej prowadzi nas ul. Stanisława Augusta. Jedziemy nią prosto – część parku po naszej prawej ręce to **Kamionkowskie Błonia Elekcyjne**. Poza tymi słynnymi polami elekcyjnymi na Woli, tu zebrano się dwukrotnie, aby wybrać na króla Polski Henryka Walezego (był to pierwszy król elekcyjny) oraz Augusta III Sasa. Jedziemy prosto, za blokiem oznaczo-



nym numerem Stanisława Augusta 42 (naprzeciwko jest numer 73) skręcamy w lewo w niewielki chodnik. Dróżka wyprowadzi nas na niewielki skwer. To pozostałość po **dawnym cmentarzu starowierców** (raskolników). Po zamknięciu cmentarza groby przeniesiono na Prawosławny Cmentarz Wolski. Ich groby są bardzo charakterystyczne i łatwo je odnaleźć.

Jesteśmy znowu przy ul. Grochowskiej, udajemy się dalej w prawo, cały czas wzdłuż ulicy w kierunku wschodnim. Na następnym skrzyżowaniu znajduje się Urząd Dzielnicy Praga-Południe. Za skrzyżowaniem z ul. Terespolską, po tej samej stronie Grochowskiej co urząd, stoi stary budynek Instytutu Weterynarii SGGW, obecnie gmach **Sinfonia Varsovia**.

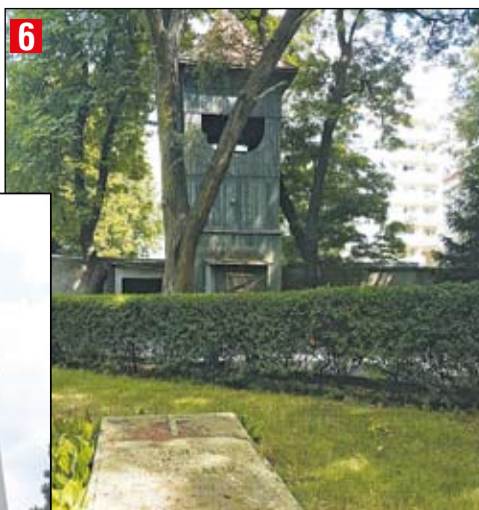
Jedziemy dalej wzdłuż ul. Grochowskiej. Na następnym skrzyżowaniu wzrok przykuwa **drewniany krzyż z 1820 r.**, stojący na skwerku. To przy nim, wg legendy, 25 lutego 1831 roku zatrzymał się wóz konny z ciężko rannym w czasie bitwy o Olszynkę Grochowską generałem Franciszkiem Żymirskim i właśnie w tym miejscu bohaterski generał wydał swoje ostatnie tchnienie.

Skręćmy w lewo w ul. Podskarbińską. Na skrzyżowaniu z ul. Józefa Dwernickiego, stoi opuszczony budynek po dawnym klubie sportowym „Orzeł”. To w gabinecie prezesa tego klubu nagrano słynną scenę z „Misia”, gdzie trener śpiewał do szafy prezesa Ochódzkiego „łubu dubu, niech żyje nam prezes naszego klubu”.

Dalej jedziemy Dwernickiego, a następnie Szaserów. Nazwa ulicy, jak większość na Grochowie, ma związek z Bitwą o Olszynkę Grochowską, szaserzy to formacja wojskowa. Mijamy **Wojskowy Instytut Medyczny** z Centralnym Szpitalem Klinicznym Ministerstwa Obrony Narodowej.

Dojeżdżamy do skrzyżowania z ul. Chłopickiego. Kwadrat ulic Chłopickiego-Szaserów-Żółkiewskiego-Boremłowska, to tzw. **Kolonia Prussia** – zabytkowe osiedle dla rodzin posłów i senatorów PPS powstałe w latach 1925-27. Warszawiacy, ze względu na liczne rozwody, zaczęli nazywać je z przekąsem „osiedlem pierwszych żon”.

Skręćmy w prawo w ul. Chłopickiego. Po prawej stronie na placu znajduje się **kościół p.w. Najczystszej Serca Maryi**. Kościół jest ściśle związany z wydarzeniami Powstania Listopadowego i toczącej się tu bitwy o Olszynkę Grochowską. **W latach 20. XX w. był to kościół drewniany**, po pożarze, w setną rocznicę bitwy o Olszynkę za sprawą Towarzystwa Przyjaciół Grochowa, postanowiono wystawić kościół murowany. Budowę ukończono w 1941 r. Podczas kopania fundamentów natrafiono na pozostałości mogiły, jakich po bitwie było wiele na



terenie Grochowa. Konsekracji kościoła dokonał kardynał Stefan Wyszyński 30 października 1949 r.

Dojedźmy do „małej” Grochowskiej, skręćmy w lewo. To tu, po lewej stronie, pod adresem **Grochowska 82** między nowymi blokami kryje się kolejny z trzech krzyży upamiętniających opisywaną już wczesniej bitwę.

Jadąc dalej „małą” Grochowską dojedziemy do parku im. Jana Szypowskiego „Leśnika”. Jego dom znajduje się dwie ulice dalej (Podolska 12). „Leśnik” był szefem uzbrojenia AK. W swojej willi konstruował broń dla Armii Krajowej, którą następnie testował w tym parku.

Wjeżdżamy do parku przy kamieniu upamiętniającym „Leśnika” – na wprost nas widać dworek, w którym wg legendy mieściła się kwa-



tera główna wojsk powstańczych w czasie bitwy o Olszynkę Grochowską. Stąd też nazwa ulicy (Kwatery Głównej), przy której się znajduje.

Jadąc dalej ul. Kwatery Głównej dojedziemy do Szkoły Podstawowej im. Piotra Wysockiego, od którego zaczęło się Powstanie Listopadowe. W szkole mocno kultywuje się pamięć o bohaterach powstania i bitwie, jaka miała tu miejsce.

Jadąc dalej docieramy do skrzyżowania z Szaserów. Skręcamy w prawo i od razu w lewo w kierunku torów kolejowych. Przechodzimy wyznaczonym przejściem i wchodzimy do lasu, który jest krajobrazowym rezerwatem przyrody. Nazwa (Olszynka Grochowska) pochodzi od olszyny, drzewa które niegdyś porastało te lasy. Las olchowy mocno ucierpiał w trakcie bitwy i został wycięty. Do lat międzywojennych dostrwała tylko jedna olcha.

Za torami droga rozwidła się, my skręcamy w prawo. Jadąc tą drogą, ostatecznie wyjedziemy z lasu na ul. Szerokiej. Jest to już co prawda Rembertów, który opisujemy innym razem, ale skręcając w lewo i jadąc wzdłuż lasu, dojedziemy do najważniejszego miejsca pamięci Bitwy o Olszynkę Grochowską – Powstańczej Mogiły. Tu rokrocznie, 25 lutego, odbywają się uroczystości upamiętniające to niezwykle starcie. **KS**

KRĘGOSŁUP ZNANY I JESZCZE NIE – CIĄG DALSZY

Oto druga część rozmowy z panem Adamem Tarczoń, niezwykle doświadczonym terapeutą: o problemach z kręgosłupem, ich przyczynach i profilaktyce.

Jego bogate doświadczenie jest szczególnie cenione przez pacjentów BORAMEDu zwłaszcza w takich dolegliwościach, jak bóle odcinka szyjno-piersiowego kręgosłupa, spłylenie lordozy szyjnej (tzw. „wdowi garb”), zespół bolesnego barku i rwa barkowa, neuralgia nerwu międzyżebrowego, bóle odcinka lędźwiowego (również z promieniowaniem na pośladki i nogę), choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa, dyskopatia, skolioza nabyta (także z rotacją kręgu), a także m.in. bóle kolan i stóp.

Rozmawiamy o wpływie stresu na nasz kręgosłup, a także... o wpływie kręgosłupa na stres!

Nawiązując do naszej poprzedniej rozmowy – mówi Adam Tarczoń – warto kontynuować wątek związany z długotrwałym napięciem mięśniowym, powodującym przykurcze mięśniowe. Wywoływać je mogą, jak już wspominałem, czynniki związane z życiem codziennym, pracą, czy w przypadku uczniów – nauką. Praca przy komputerze czy siedzenie przy biurku może

powodować utrwalanie złych nawyków, nieprawidłowego ułożenia sylwetki, a zwłaszcza bardzo szkodliwego siedzenia z ramionami, mimowolnie uniesionymi ku górze, jakbyśmy chcieli schować w nich głowę. To także częsty objaw długotrwałego stresu. Oczywiście, trzeba solidnie wykonywać swoje obowiązki zawodowe czy szkolne, ale nie wolno zapominać o sobie! Podstawą jest prawidłowe zdiagnozowanie przyczyn stresu. Może to szef, sąsiad, może życiowa porażka lub kompleksy, albo jakaś domowa, irytująca czynność? Może zwykłe, poranne spóźnienie na autobus czy rozlanie kawy otwiera cały łańcuszek stresujących zdarzeń? Im bardziej napięci zaczynamy dzień, tym zwykle z godziny na godzinę jest coraz gorzej. Wbrew pozorom, wiele przyczyn i powodów stresu można usunąć, zmienić, ale nie zawsze to się udaje. Wtedy koniecznie trzeba świadomie kontrolować to, co robi z naszym ciałem stres, i systematycznie usuwać zmiany, jakich usiłuje dokonać w naszym organizmie. Jest wiele technik relaksacyj-

nych i innych sposobów dbania o własny organizm. Najważniejsze jest uświadomienie sobie, co jest nie tak. Czasem warto poprosić o pomoc kogoś bliskiego, by zaobserwował nasze niewłaściwe nawyki – siedanie z podwiniętą jedną, zwykle tą samą nogą, praca przy biurku czy czytanie z bardzo wysuniętą do przodu głową, podniesionymi barkami albo asymetrycznym ułożeniem sylwetki. Każda z tych rzeczy może prowadzić do poważnych problemów z kręgosłupem, a im bardziej jest zaniedbana, tym trudniej potem się jej pozbyć. Ale koniecznie trzeba z tym walczyć!

– Czyli, jak Pan poprzednio podkreślał, nie chodzi tu o długotrwałą, codzienną gimnastykę, do której tak naprawdę niewiele osób potrafi się zmobilizować?

– Tak, to prawda. Bardzo często wystarczy dosłownie kilka ruchów, byle codziennie, żeby organizm poczuł różnicę. Warto wiele razy w ciągu dnia zrobić sobie kilka sekund przerwy, by się rozluźnić, opuszczając



Adam Tarczoń

jąc barki, biorąc bardzo głęboki wdech, a potem – powoli opuszczając głowę – bardzo powolny wydech. Rano, po obudzeniu, leżąc zginamy kolana (stopy na prześcieradle) i – złączone – przechylamy w lewo z powolnym wydechem i z przerwami na wdech – kilkakrotnie pogłębiamy. Później tak samo w prawo. Tylko tyle wystarczy. Powtarzamy to kilka razy. Znakomite wsparcie dla kręgosłupa! Trwa krótko, warto powtarzać codziennie. Takich ćwiczeń jest więcej, chętnie je dobiorę indywidualnie i nauczę, jak je wykonywać, bo każdemu z nas to się przyda, bez względu na wiek i kondycję.

– Spójrzmy z drugiej strony: czy kręgosłup może być przyczyną stresu?

– Może. Wiele osób uważa (słyszając to także od niektórych lekarzy), że od pewnego wieku ból jest zjawiskiem normalnym i że trzeba się nauczyć z tym żyć. Pograżają się w rezygnacji i stresie. To błąd! Zamiast się na to godzić, zawsze trzeba najpierw dotrzeć do sedna sprawy, czyli ustalić prawdziwą przyczynę bólu, która nie zawsze jest oczywista: boli kręgosłup, więc mam problem z kręgosłupem. Niekoniecznie! Warto wiedzieć, że obszar skóry, mięśni i także narządów wewnętrznych, pochodzących z tego samego segmentu na kręgosłupie, nazywany strefą Heada, to niezwykle połączenia! Przykładowo napięcie na poziomie 7 kręgu piersiowego po stronie lewej, na wysokości dolnego kąta łopatki, może rzutować na bóle i dysfunkcje żołądka. Zależność ta, bazując na zasadzie luku odruchowego, działa w obie strony, więc rozciągając sobie mięśnie, możemy poprawić pracę żołądka. Dobry terapeuta doskonale zdiagnozuje pacjenta i doradzi, co powinien robić. Zmian zwyrodnieniowych się nie odwróci,

Uwaga! Sprawdź swoje zdrowie! Fizjoterapeuta bezpłatnie Cię zbada i da konieczne wskazówki! Zgłoś się w dniach 26.07.– 9.08.2018, tel. 22 250 15 77. Liczba miejsc ograniczona. Świadczeniodawca wskazuje fizjoterapeutów do konsultacji i decyduje o ilości miejsc.

ale trzeba znacząco ograniczać ich dalsze, destrukcyjne działanie! Fizjoterapeuta może pomóc, i to w bardzo dużym stopniu w tym, żeby nie bolało, żeby poprawić komfort życia i sprawność.

BORAMED to miejsce, gdzie bardzo wiele osób odzyskało kondycję, sprawność i zdrowie. Tu każdy może liczyć na rozsądną, skuteczną pomoc i na najlepszych terapeutów. 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

WAKACYJNA PROMOCJA !!!! Przy wykupieniu pakietu 10 zabiegów – 1 zabieg gratis. Promocja obowiązuje od 01.06.2018 r. do 31.08.2018 r. * promocje/rabaty nie sumują się



NOWY SZPITAL NA BIAŁOŁĘCE

Mazowiecki Szpital i Centrum Diagnostyczne na Białołęce budzi emocje.

Mazowiecki Szpital i Centrum Diagnostyczne to pierwsza tego typu prywatna placówka, która ma przetrzeć szlak do rozwoju całej sieci prywatnych klinik psychiatrycznych spółki Allenort, znanej w Warszawie m.in. z placówek kardiologicznych czy sieci przychodni o profilu psychiatryczno-psychologicznym m.in. ProPsyche czy Psychomedia.

Placówka u zbiegu Myśliborskiej i Kasztanowej ma wielu zwolenników, ale są też jej zagorzali przeciwnicy. Biorąc pod uwagę dzisiejsze czasy, kiedy niemal 20 procent społeczeństwa zmaga się z depresją, postawa opozycyjna wobec takiego typu ośrodków zaskakuje...

Problemy psychiczne coraz częściej dotyczą już dzieci, wielu z nas nie radzi sobie z nawałem obowiązków, presją tego „zaganianego” świata. Wtedy potrzebna jest pomoc specjalistyczna, bo bez niej dochodzi do tragedii i dramatów. Do psychiatry może trafić każdy z nas...

Dzięki temu szpitalowi leczenie pacjentów będzie dużo „sprawniejsze”, same wizyty w gabinetach często nie są wystarczające, bo nie ma możliwości skoordynowania opieki. Tutaj kompleksowo problemami zajmą się psychologowie, psychiatry, psychoterapeuci i zespół pielęgniarski. Co istotne, lekarze prowadzący na co dzień pacjentów, będą mogli uczestniczyć w procesie diagnostyczno-terapeutycznym.

W jednym czasie w szpitalu będzie mogło przebywać 40 pacjentów. Otwarcie placówki planowane jest na połowę sierpnia. Ważna informacja dla przyszłych pacjentów i okolicznych mieszkańców – przy szpitalu będzie funkcjonował parking na 54 samochody. KB

CHIRURDZY JAK CZARODZIEJE

Takiej operacji w Polsce jeszcze nie wykonywano, a na świecie przeprowadzono ich zaledwie 30. Skala trudności była olbrzymia, bo 9-letni pacjent od urodzenia żył m.in. bez oczu i nosa.



To właśnie w Szpitalu Dziecięcym przy ul. Niekańskiej, 6 lipca br., odbyła się operacja dziewięciolatka z wrodzonym brakiem nosa i oczu oraz deformacjami kości czaszki i twarzy.

Na jej potrzeby szpital powołał zespół specjalistów (m.in.

chirurdzy dziecięcy i szczękowi, plastycy, okuliści), którym kierował ordynator Oddziału Chirurgii lek. Piotr Pogorzelski oraz dr n. med. Joanna Jutkiewicz-Sypniewska. Pierwszy etap leczenia wykonał specjalista chirurg szczękowy dr n. med. Maciej Jagielak.



dyrektora szpitala Małgorzata Stachurska-Turos. – Ta operacja była dla zdrowego poza tym dziecka kwestią życia w możliwie maksymalnym komforcie i zdrowiu. Udało się nam zgromadzić zespół, który przygotowywał się do operacji przez wiele miesięcy oraz środki, które trzeba było zaangażować. Nasz szpital wielokrotnie spotykał się z odmową finansowania leczenia pacjentów, czasem sprawy takie kończą się w sądzie. Ale chodzi tu o ratowanie życia i zdrowia dzieci. Szpitale czasem odsyłają nam szczególnie trudnych, „kosztownych” pacjentów. Cóż, jak nie my, to kto?!



– To niezwykle chłopiec, bardzo inteligentny – o pacjencie mówi dyrektor szpitala Małgorzata Stachurska-Turos. – To przede wszystkim ogromna satysfakcja całego personelu – dodaje Małgorzata Stachurska-Turos. – Skrajnie trudnych przypadków było więcej: replantacja nóg u dziewczynki, której kosiarka je obciąła. Dziś jest nastolatką i swobodnie chodzi. Chłopiec, któremu traktor przejechał po głowie czy inny, który włożył rękę do maszynki do mięsa – uwalniało go kilka ekip straży pożarnej. Dziś może nią nawet pisać! Nasz zespół chirurgów to bardzo skromni, lecz wielcy ludzie!

– Jesteśmy ośrodkiem chirurgii dziecięcej, który ma chirurgów wszystkich chyba specjalizacji, mamy odpowiedni blok operacyjny, więc podjęliśmy to wyzwanie, we współpracy z wybitnym specjalistą od twarzoczaszki, dr Maciejem Jagielakiem – wyjaśnia ordynator Oddziału Chirurgii Dziecięcej lek. Piotr Pogorzelski. – Po wielu miesiącach przygotowaliśmy



Na zdjęciu widać dr. n. med. Macieja Jagielaka, który prowadził zabieg, a także lek. Krzysztofa Adamusa, Szpital Niekańska.

ZAPYTAJ
O KORZYSTNE

neopunkt

www.facebook.com/specagd


SZEROKA OFERTA PRODUKTÓW RTV AGD IT GSM MULTIMEDIA W REWELACYJNIE NISKICH CENACH
DOSTĘPNA W SKLEPIE W WARSZAWIE FALENICY PRZY UL. BYSTRZYCKIEJ 55 ORAZ NA www.neopunkt.pl



Telewizor SAMSUNG
UE58MU6122

1300 PQI	A KLASA ENER.
UHD UPSCALLING	HDR
UHD DIMMING	PROCESOR QUAD CORE

SAMSUNG

2799,-

ZAPRASZAMY! OD 18 DO 31 LIPCA 2018

SEZON na RABATY



Smartfon SAMSUNG
GALAXY J7
2017

METALOWA OBUDOWA + SZKŁO 2.5D
CZYTNIK LINII PAPILARNYCH
SLOT MICROSD DO 256 GB
BATERIA 3600 mAh

SAMSUNG

899,-



Pralka BOSCH
WAB 2028 KPL

OSZCZĘDNOŚĆ WODY I KOSZTÓW
PRZYJAZNA ALERGIKOM

A+++
KLASA ENER.

1000
OBR./min

6 kg
POJEMNOŚĆ

BOSCH

999,-



Lodówka
BOSCH
KGN 36NL30

185 cm

219 l - CHŁODZIARKA
99 l - ZAMRAŻALNIK

A++

INOX

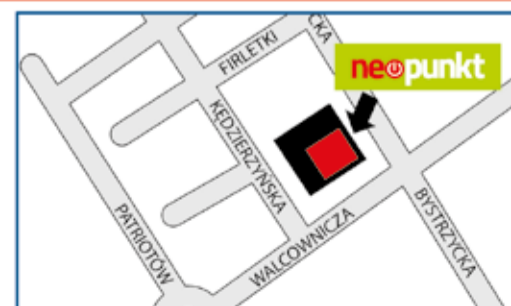
BOSCH

1549,-

DORA AGD RTV

WARSZAWA FALENICA (C. H. FALA)

UL. BYSTRZYCKA 55, TEL. 22 815 32 84



U
UNIVERSAM
GROCHÓW

RONDO WIATRACZNA
GALERIA HANDLOWA

Uniwersalne, udane zakupy

OFERTA WAŻNA od 26.07 – 08.08.2018 r. lub do wyczerpania zapasów.
Dotyczy sklepów: „Universam Grochów” oraz Grochowska 252/254



18,99
~~22,49/KG~~

KIEŁBASA CESARSKA ŁUKOSZ



23,99
~~28,49/KG~~

SZYNKA NIE ZE WSI NIK POL



27,99
~~35,49/KG~~

SZYNKA WŁOSKA SOKOŁÓW



24,99
~~29,99/KG~~

ZRAZOWA DOLNA SOKOŁÓW



1,29
~~1,79/SZT.~~

PASZTET PODLASKI 100 G DROSED
(CENA ZA 1 KG – 12,90 ZŁ)



1,79
~~2,49/SZT.~~

PASZTET PODLASKI 155 G DROSED
(CENA ZA 1 KG – 11,59 ZŁ)



3,99
~~4,49/OP.~~

ŚWIEŻE JAJA M 10 SZT. INVEST MICHEL
(CENA ZA 1 SZT. – 0,40 ZŁ)



7,99
~~10,55/SZT.~~

NATUREK CAMEMBERT NA GRILL 2x100 G
(Z PRZYPRAWAMI, Z ŻURAWINĄ,
Z SOSEM ŚLIWKOWYM)
(CENA ZA 1 KG – 39,95 ZŁ)



23,99
~~29,50/KG~~

SER ŻÓŁTY CEKO: BORYNA, JAGNA, ANTEK



2,39
~~3,50/SZT.~~

MLEKO SMAKOWE 330 ML PIĄTNICA
(TRUSKAWKA, WANILIA, BANAN, CZEKOLADA)
(CENA ZA 1 L – 7,25 ZŁ)



15,99
~~20,35/OP.~~

LODY
ZIELONA BUDKA 1 L
ASORTYMENT



4,69
~~5,49/SZT.~~

BOMBILLA DRINK 2 ME YERBA MATE 330 ML:
BLACK, RED, YELLOW
(CENA ZA 1 L – 4,21 ZŁ)

LIPTON:
LEMON,
PEACH,
GREEN TEA,
MANGO,
WILD
STRAWBERRY
& CRANBERRY
1,5 L
(CENA ZA 1 L
– 2,66 ZŁ)



3,99
~~5,99/SZT.~~



1,59
~~1,99/OP.~~

CISOWIANKA 1,5 L
NIEGAZ., GAZ., LEKI GAZ.
(CENA ZA 1 L – 1,06 ZŁ)



9,39
~~11,29/SZT.~~

MLEKO
KOKOSOWE
ECOMIL 1 L:
NIESŁODZONE;
KOKOSOWE SŁODZ.
SYROPEM Z AGAWY 1 L
(CENA ZA 1 KG – 32,07 ZŁ)



4,49
~~5,99/SZT.~~

BISZKOPTY
TRADYCYJNE 140 G
(CENA ZA 1 KG – 32,07 ZŁ)



4,59
~~6,40/OP.~~

HERBACIANY OGRÓD 20 TOREBEK
OD 50 DO 70 G HERBAPOL
(WYBRANE SMAKI)
(CENA ZA 1 KG – OD 65,57 DO 91,80 ZŁ)

PIZE Czyste Polskie sily Zywosci Ekologicznej



8,89
~~9,99/OP.~~

COCOA MIGDAŁY,
ORZECHY
NERKOWCA
W CZEKOLADZIE
BIO 70 G
(CENA ZA 1 KG – 127,00 ZŁ)



2,15
~~2,80/SZT.~~

NECTAR BRZOSKWINIOWY,
GRUSZKOWY, MORELOWY
BIO 200 ML ALCE NERO
(CENA ZA 1 L – 10,75 ZŁ)

ZAPRASZAMY DO UNIVERSAMU NA I PIĘTRO



13,99
~~15,99/SZT.~~

BUTELKA
Z WKŁADEM NA LÓD
650 ML



38,99
~~42,99/SZT.~~

GARNEK
DO GOTOWANIA
NA PARZE 18 CM

„dla ciebie i dla domu”