

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

WAL MIEDZESZYŃSKI
572
673-90-99

STACJA KONTROLI POJAZDÓW
 WESOŁA-ZIELONA
 ul. Wspólna 49 obok Bomisu
 tel. 773-97-29

♦ badania rejestracyjne pojazdów do 3,5 t DMC i pojazdów z instalacją gazową
 ♦ regulacja zbieżności i geometria kół

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

K77 KORKOWA
STACJA KONTROLI POJAZDÓW
 do 3,5 t DMC
 ul. Korkowa 77 (przy rondzie)
 Zapraszamy
 pon.-pt. 7-20
 sobota 8-16
 22 613-13-00
www.stacjastacja.pl



www.mieszkaniac.pl | facebook.com/gazetamieszkaniac

MIESZKANIEC

Nr 21 (719) | ISSN 1231-7993 | Nakład: 43 000 egz.

8.11.2018

Gazeta bezpłatna, ukazuje się od 1991 r.

Pogońmy tych, co wiedzą lepiej

Każdy polityk, nawet gminnego szczebla chce po sobie zostawić coś monumentalnego. Most postawiony przez Kowalskiego oczywiście brzmi lepiej niż 30 publicznych toalet wyremontowanych decyzją Nowaka.

Ja naprawdę marzę o czasach, gdy już wszystko wielkie będzie nareszcie pobudowane, i żeby któryś w wielkich naszym mieście (może ten?) postawił na poprawę codziennego życia. Ale nie tak banalnie: będę Państwu „robił” chodniki, skwery i sadził drzewa (choć to też!). Ja bym chciał wódcę, który mężnie ujmie się za moim prawem do spokojnego, codziennego, nudnego prywatnego życia. W jakich obszarach? – już wyjaśniam.

Chciałbym, by szef miasta uświadomił swoim podwładnym (i ich skutecznie potem chronił), że mają się przestać bać i powinni zacząć podpisywać nawet droższe umowy wykonawcze, ale z firmami, które jak wejdą, to pracują jak pszczołki. Premiować szybkość i jakość. Wymiana rur – tak, ale od razu w całym kwartale i na dwie zmiany, a nie latami, rurka po rurce, co skutkuje tym, że mieszkańcy mają co drugi dzień sucho w kranach, a potem zółto w umywalkach. Remont ulicy w dwa tygodnie po 18 godzin (a nie cztery miesiące po trzy godziny).

Bo urzędnik jest spętany strachem. Jak wyda mało na byle co, to mu głowy nie urwa. Jak zapłaci, nawet w przejrzysty sposób, za jakość, to się nie opędzi od prokuratora, CBA, szefów i mu udowodnią, że był rozrzutny albo że kręcił dla firmy szwagra. Daliśmy się opętać populizmowi i płacimy za to niedogodnościami, przepłacamy wielokrotnie (bo trzeba poprawiać w nieskończoność) i wszystko to w imię zamknięcia gęby ulicy, która i tak wieszczy, że „wszyscy (poza mną oczywiście) kradną”.

Tomasz Szymański



W NUMERZE:

CO SŁYCHAĆ W WARSZAWIE

Kto porządzi?	str. 2
Senior jak skarbnica	str. 4
Blask polskiej szermierki	str. 4
Ogrzej ich swoją pomocą	str. 7
Niebezpiecznie w parkach	str. 7
Fotki wysokich lotów	str. 11
Budowy pełne obaw	str. 11

KRONIKA POLICYJNA

ZAŁŹKI HISTORII

Hymnem nadziei rozbrzmiewa zew ludzki	str. 3
PRAWNIK RADZI	str. 5
KOBIECYM OKIEM	str. 5
CO TAM PANIE NA PRADZE	str. 5
Z MIASTA	str. 6
WYDARZENIA KULTURALNE	str. 6
MIESZKANIEC	

Anna Ojer

MIESZKANIEC NA LUZIE

PULS MEDYCZNY

Ból: tabletka czy terapia?	str. 14
----------------------------	---------

REKLAMA

BISTRO GOCŁAW

- Zapraszamy na ZESTAWY LUNCHEW od 14 zł
- Zadzwoń, zamów i odbierz
- Obiady dla firm
- Ceny imprez okolicznościowych do uzgodnienia, menu dostosowane do indywidualnych potrzeb Klienta
- Sala do 50 osób

ul. Abrahama 18
 (wejście od Fieldorfa)
 Tel. 691-967-070;
www.bistrogoclaw.pl
 e-mail: bistro@bistrogoclaw.pl
ZNAJDŹ NAS NA [facebook](https://facebook.com/bistrogoclaw)

WARSZAWSKA SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA „GROCHÓW”

dysonująca wieloletnim doświadczeniem i kadrą specjalistów oferuje Wspólnotom Mieszkaniowym usługi w zakresie zarządzania i administrowania nieruchomości.

Zainteresowanych prosimy o kontakt pod tel. 22 673-08-01 lub wizytę w naszej siedzibie przy ul. Kobielskiej 1.

ANTYKI

∞ Kupno - Sprzedaż ∞
 ∞ Monety, medale ∞
 ∞ Obrazy, platery ∞ Srebro, złoto ∞

UL. GROCHOWSKA 158 tel. 508-151-340

GABINET STOMATOLOGICZNO-PROTETYCZNY
 Szwedzka 37
 Tel. 22 818 07 91
 czynne 9-20

- protezy elastyczne
- implanty
- RTG
- leczenie w narkozie

UWAGA!
 Promocyjna cena koron porcelanowych na metalu i cyrkonie

Centrum Kredytowe
 urokredyt

Nie masz zdolności kredytowej - pomożemy w każdej sytuacji !!!

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

Vita Med
 Przychodnia lekarska

Lekarze POZ bez kolejek

ul. Jeziorańskiego 6
 tel. 22 266 88 90
www.vita-med.pl

NFZ

WOLFROCK

hodowla owczarków staroniemieckich zarejestrowana w PFK

Przyjmujemy rezerwacje na szczeniata na 2019 rok.

+ 48 785 359 774

LECZENIE KRĘGOSŁUPA

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

HYMNEM NADZIEI ROZBRZMIEWA ZEW LUDZKI

Wiersze, fotografie, odezwy – tak najkrócej można opisać to, co publikowała polska prasa w pierwszym tygodniu po przekazaniu władzy przez Radę Regencyjną Józefowi Piłsudskiemu. Nawet pisma satyryczne zamieszczały wiersze na cześć wodza.

Kurjer poranny z 12 listopada publikował odezwę Rady Regencyjnej do narodu polskiego, która brzmiała: „Wobec grożącego niebezpieczeństwa zewnętrznego i wewnętrznego, dla ujednolajnienia wszelkich zarządzeń wojskowych i utrzymania porządku w kraju, Rada Regencyjna przekazuje władzę wojskową i naczelne dowództwo wojsk polskich, jej podległych, Brygadierowi Józefowi Piłsudskiemu”. Dokument podpisali: Aleksander Kakowski, Józef Ostrowski, Zdzisław Lubomirski i Józef Piłsudski.

W tym samym numerze gazeta donosiła, że „Alzateczy z szeregów wojska niemieckiego ozdobili swe czapki we wstęgi o barwach francuskich i byli witani z entuzjazmem przez publiczność, gdy sami z entuzjazmem wołali: Vive Joseph Piłsudski!”.

Ten sam Kurjer poranny, podobnie jak wiele innych gazet, następnego dnia, czyli 13 listopada opublikował pierwszy rozkaz Józefa Piłsudskiego:

„Żołnierze! Obejmuję nad Wami komendę w chwili, gdy serce w każdym Polaku bije silniej i żywiej, gdy dzieci naszej ziemi ujrzały słońce swobody w całym jej blasku. Z Wami razem przeżywam wzruszenie tej godziny dziejowej, z Wami razem ślubuję życie i krew swoją poświęcić na rzecz dobra Ojczyzny i szczęścia Jej obywateli. (...)”.

Kurjer poranny opublikował też w tym samym numerze informację o tym, że „Młodzież polsku wyznania mojżeszowego (...) postanawia aby wszyscy

zdolni do noszenia broni członkowie (organizacji żydowskich) natychmiast udali się pod sztandary narodowe”.

Kilka dni później, bo 16 listopada tygodnik satyryczny Muchy zamieścił wiersz:

Do Józefa Piłsudskiego

Wodzu, do Ciebie wyciąga ramiona
W dymie pożarów dzisiaj
Polska cała,
Wierząc, że szabla Twa
niezwyciężona,
Że na jej ostrzu zawisła
nam chwała.

(...)

Dziś Naród Polski
wzywa Cię, na Boga
Hymnem nadziei
rozbrzmiewa zew ludzki,
Chroń nas od burzy
dziejowej i wroga,
Prowadź nas, wodzu,
Józefie Piłsudski!

W. Jeziorowski

Robotnik z 18 listopada publikował odezwę nowego rządu. „DO WSZYSTKICH PAŃSTW. Do Pana Prezydenta Sianów Zjednoczonych; Do Królewskiego Rządu Angielskiego, Do Rządu Republiki Francuskiej. Do Królewskiego Rządu Włoskiego, Do Cesarzowskiego Rządu Japońskiego, Do Rządu Republiki Niemieckiej, Do rządów wszystkich państw wojujących i neutralnych napisane przez Piłsudskiego, jako wodza naczelnego armii polskiej, który notyfikował rządowi i narodom wojującym

i neutralnym istnienie Państwa Polskiego niepodległego, obejmującego wszystkie ziemie Zjednoczonej Polski. Sytuacja polityczna w Polsce i jarzmo okupacji nie pozwoliły dotąd narodowi polskiemu wypowiedzieć się swobodnie o swym losie”.

Jednak nie wszyscy byli zadowoleni z tego jak przebiegało odzyskiwanie przez Polskę niepodległości. Kurjer poranny z 19 listopada publikował oświadczenie Zjednoczenia Narodowego Galicji, które twierdziło, że „komendant Piłsudski ugiął się przed żądaniem swojej partii, gdyż zgodził się na utworzenie rządu partyjnego, złożonego z członków samozwańczego rządu lubelskiego. Przeciw temu Zjednoczenie Narodowe, potępiając ten zamach, jak najusilniej ostrzegało, uważając to za wyraz ustępliwości wobec terroru. Wobec tego Zjednoczenie Narodowe w Galicji oświadcza, że nie mogąc rządu w powyższy partyjny sposób złożonego uważać za istotny rząd narodowy odpowiedzialność za ten akt zrzuca na te czynniki które, nie licząc się z opinią przeważnej części społeczeństwa, taki rząd partyjny klasowy powołali”.

Podobnie wypowiadało się koło poselskie dawnej dzielnicy pruskiej, które na łamach tej samej gazety pisało: „Skorzystawszy z pierwszej nadarzającej się sposobności podążyliśmy do Warszawy, aby wziąć udział w tworzeniu Rządu Narodowego. Bo przybyciu do stolicy Polski jako legitymowani zastępcy zwartej i zgodnej

dzielnicy naszej, stanęliśmy wobec faktu dokonanego, B. komendant Piłsudski nie oczekawszy naszego przyjazdu, zamianował był już prezesem rady ministrów p. Ignacego Daszyńskiego, powierzając mu utworzenia gabinetu. Jechaliśmy do Warszawy w przekonaniu, że z naszym współudziałem powstanie Rząd Narodowy, niewykluczający żadnego kierunku polskiej myśli politycznej i społecznej. Zostaliśmy atoli prawie już utworzony gabinet z piętnem wyraźnie partyjno-klasowym. Mimo to postanowiliśmy dla dobra sprawy współpracować nawet z takim gabinetem, pragnąc zabezpieczyć najżywotniejsze i najpilniejsze w tej historycznej chwili potrzeby całego narodu. Rokowania przekonały nas, wstąpiwszy w skład tego rządu, byli byśmy pozbawieni dostatecznego wpływu na bieg spraw politycznych. Żadna z ważnych tek politycznych nie miała nam przypaść w udziale. Ponieważ w liczbie upatrzonych ministrów znajdowali się prawie wszyscy członkowie tzw. rządu lubelskiego, byłibyśmy tylko poparli naszym kredytem politycznym i moralnym samozwańczy akt lubelski. Na taką współpracę nie pozwalało nam nasze sumienie i poczucie odpowiedzialności”.

Do tychże protestów odnosił się Robotnik z 19 listopada pisząc:

„We wszystkich opublikowanych deklaracjach rozbrzmiewa skarga, że wódz naczelnny Piłsudski zawiódł pokładane w nim przez endecję nadzieje. Trzeba czelności i nie lada czelności, żeby coś podobnego głosić! Odkądże to – pytamy – Piłsudski stał się nosicielem nadziei endeczek? Za jedną z zasług jego poczytać musimy, że umiał on



przetrwąć wszystkie nikczemne napaści i intrygi, których endecja nigdy mu nie szczędziła, usiłując go utopić w bagnie fałszu i kłamstwa. (...)”.

Ten sam Robotnik utyskiwał na Kurjer Warszawski, który twierdził, że: „Ani Rada regencyjna nie była, ani rząd warszawski z p. Piłsudskim nie jest jeszcze przez żaden rząd uznany za władzę prawną w Polsce... Dotychczas rządy koalicji za legalne przedstawicielstwo Polski uznawały jedynie komitet Narodowy w Paryżu”. Robotnik zwracał uwagę, że ten sam Kurjer Warszawski wraz z endecją, „uznawał Radę regencyjną za zwierzchnią wła-

dzę polską, chociaż ta Rada była stworzona przez okupantów. Nie troskał się, czy koalicja uznaje Ją za władzę prawną. Nic dziwnego: była to instytucja arystokratyczno-reakcyjna, więc miła „Kurjerkowi”. „Kurjerek” dopiero wtedy odwołuje się do koalicji, gdy chodzi o niemiły mu rząd ludowy. Wylazi sztyld z worka: dla tego gatunku patryjotów Piłsudski dopiero wtedy będzie władzą prawną, gdy go uznają obce potencje. Oto „Kurjerkowa” niepodległość...” – pisał rozgoryczony Robotnik.

Na podstawie polskiej prasy oprac. Małgorzata Karolina Piekarska

REKLAMA

REKLAMA



email: b.manarczyk@bomat.pl

Szanowni Państwo, Drodzy Wyborcy!

W ostatnich wyborach oddaliście na mnie 4371 głosów.
To najlepszy wynik do Rady Dzielnicy na Pradze Południe.
Dziękuję bardzo za okazane mi zaufanie i deklaruję dalszą pracę na rzecz wszystkich mieszkańców Naszej Dzielnicy!

z poważaniem,
Bożena Manarczyk

SENIOR JAK SKARBNIKA BLASK POLSKIEJ SZERMIERKI

Seniorzy na emeryturze nie powinni siedzieć beczynnie w domu, ale wychodzić i miło spędzać czas z innymi ludźmi.

I właśnie pod takim hasłem – „Aktywnie i bezpiecznie” – odbyła się tegoroczna, ogólnopolska akcja Dzień Seniora. Organizator, Zakład Ubezpieczeń Społecznych, chce w ten sposób zachęcić osoby starsze do aktywności oraz popularyzować wśród nich wiedzę o ubezpieczeniach społecznych.

Impreza odbyła się pod koniec października w Centrum Promocji Kultury przy ulicy Podskarbińskiej 2. Gości, oficjeli, współorganizatorów i partnerów programu powitała znana aktorka Laura Łącz.

Później przyszedł czas na wystąpienia zaproszonych prelegentów.

– Cieszę się, że możemy tutaj na Pradze Południe, której jestem mieszkanką, świętować Dzień Seniora. Myślę, że tak naprawdę ten dzień powinniśmy obchodzić każdego dnia. Dlaczego? Bo Państwo jesteście skarbnicą wiedzy, doświadc-



Prezes ZUS Gertruda Uścińska.

czenia. Chciałabym bardzo serdecznie pozdrowić Państwa od minister Elżbiety Rafalskiej – powiedziała Elżbieta Bojanowska, podsekretarz stanu w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Oznaczeniu ZUS-u jako jednej z najistotniejszych instytucji publicznych nie tylko z punktu widzenia budżetu (wpływy Funduszu Ubezpieczeń Społecznych to 226 miliardów złotych, blisko 70 procent budżetu państwa), systemie emerytalnym, ale i o ogromnych wydatkach z nim związanych mówiła Gertruda Uścińska, prezes ZUS-u. Podkreślała, że ważną funkcją Zakładu jest także edukowanie i informowanie.

– To dla mnie i zarządu ZUS zaszczyt, że organizujemy Dzień Seniora. Dzisiaj w całej naszej

organizacji, wszystkich oddziałach, gminach, powiatach organizujemy ten dzień, aby docenić szczególną rolę Państwa w życiu społecznym – powiedziała profesor Gertruda Uścińska.

Dzień Seniora okazał się także dobrą okazją dla seniorów do rozmów z policjantami, którzy udzielali porad, jak nie dać się oszukać popularnymi metodami „na wnuczka” czy „na inkasenta”. Emeryci mogli też porozmawiać z przedstawicielami ZUS-u, NFZ-u czy PFRON-u, aby dowiedzieć się więcej o interesujących ich zagadnieniach.

W ciekawym towarzystwie, przy kawie i ciastkach, seniorzy podkreślali, że miło spędzili to październikowe przedpołudnie.

Anna Krzesińska

Jednym z wyjątkowych wydarzeń obchodów 100-lecia odzyskania niepodległości będzie wielki turniej szermierczy na Torwarze – Turniej Niepodległości „Wspólnie przywróćmy blask Polskiej Szermierki”.

Od trzech lat turnieje z taką intencją organizuje stołeczny Polski Klub Szermierczy. Pierwsze zawody odbyły się w 2016 r. w siedzibie PKSzerm Warszawa, na Pradze Południe w profesjonalnej hali przy Zespole Szkół nr 37 im. Agnieszki Osieckiej. Już wtedy władze klubu deklarowały, że jednym z zamierzeń, które kryje motto zawodów – „Wspólnie przy-

wróćmy blask Polskiej Szermierki” – jest zorganizowanie wielkiego turnieju w rocznicę 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości.

W ubiegłym roku turniej już się stał imprezą międzynarodową (za sprawą udziału zawodników z Litwy i Białorusi), ale najważniejszą zmianą było to, że odbył się w niezwykle prestiżowym miejscu – w Biznes Klubie Stadionu PGE Narodowego. Szermierze gospodarzy zdominowali wtedy gości, a ówczesny

złoty (indywidualny i drużynowy) medalista Janek Socha powiedział „Mieszkańcowi”, że to dopiero początek jego dokonań. I dotrzymał słowa – w październikowym Pucharze Europy U17 w Klagenfurcie wywalczył z drużyną brązowy medal.

Ale wróćmy do tegorocznego turnieju. Z szacunku organizatorów wynika, że może w nim wystąpić nawet do pięciuset

Patronat Medialny
MIESZKANIEC

z nami od pierwszej edycji zawodów i relacjonuje, jak nasz turniej się rozwija.

„Mieszkaniec” po raz kolejny objął imprezę patronatem medialnym. Honorowych patronatów użyły turniejowi Ministerstwo Sportu oraz Ministerstwo Obrony Narodowej.

Rywalizacja w gościnnych progach Centralnego Ośrodka Sportu (na Torwarze) będzie



trwała dwa dni – 10 i 11 listopada (w godzinach od 9 do 19). Zawody zostaną przeprowadzone w dwóch kategoriach wiekowych – dzieci i juniorów młodszych. Co jeszcze nie jest zbyt popularne na turniejach – w zawodach wystąpią zarówno chłopcy, jak i dziewczęta. W sobotę (10 listopada) odbędą się walki indywidualne, a w Święto Niepodległości – drużynowe. Po bardziej szczegółowe informacje zapraszamy na stronę www.pkszerm.com. ar

– To będzie największy szermierczy turniej w szpadzie w Polsce! – mówi Marek Poznański, prezes PKSzerm Warszawa, i dodaje, że jego zorganizowanie stało się możliwe m.in. dzięki wsparciu głównych sponsorów – PKO BP i ORLEN SA. – Dziękujemy też za wsparcie „Mieszkańcowi”, który jest

trwała dwa dni – 10 i 11 listopada (w godzinach od 9 do 19). Zawody zostaną przeprowadzone w dwóch kategoriach wiekowych – dzieci i juniorów młodszych. Co jeszcze nie jest zbyt popularne na turniejach – w zawodach wystąpią zarówno chłopcy, jak i dziewczęta. W sobotę (10 listopada) odbędą się walki indywidualne, a w Święto Niepodległości – drużynowe. Po bardziej szczegółowe informacje zapraszamy na stronę www.pkszerm.com. ar

● Jak wynika z danych Głównego Urzędu Statystycznego z września 2018 roku, osoby starsze biorą aktywny udział w różnych formach działalności kulturalnej organizowanych przez centra kultury, domy i ośrodki kultury oraz kluby i świetlice.

● Seniorzy chętnie korzystają także z kursów oferowanych przez instytucje kultury. Ponad 65 procent absolwentów kursów komputerowych to osoby w wieku 60 lub więcej lat, w przypadku kursów języków obcych – jest to ¼ uczestników.



REKLAMA

SUPER PROMOCJA:
Korona pełnoceramiczna
1500 zł 1000 zł

- nowoczesny sprzęt
- kompleksowa obsługa

Twój Nowy Uśmiech
stomatologia
ul. Wiatraczna 27/U1
tel. 534 88 00 15

CARIDENT
Gabinet
Stomatologiczny
W-wa, ul. Stanisławowska 3
(naprzeciwko klubu „Orzeł”)
tel. 22 810-87-32
502 995 082

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

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

Bezpieczna pożyczka
EKSPRESOWA
Pożyczamy nawet do 5000 zł
Gotówka w 1 dzień
Wystarczy dowód

797-705-110
SPRAWDŹ NAS!

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 pólpaści,
- kończyn dolnych (owrzodzenia, polineuropatie np. w cukrzycy),
- w chorobach nowotworowych (w różnych stadiach choroby),
- w fibromyalgii
- w schorzeniach neurologicznych (SM, po udarze mózgu),
- neuralgię 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

PSIA KREW I RAKI

Pamiętam, jakie wrażenie wywarło na mnie kilka lat temu stwierdzenie jednego z właścicieli podczas wizyty w gabinecie „to mój pies ma krew i można ją zbadać...?”. Okazuje się, że ma i zbadać można dużo.

Jest to badanie uniwersalne, przydatne w każdej dziedzinie medycyny i weterynarii. I podobnie jak ludzie, nasze zwierzęta domowe zapadają na choroby krwi, począwszy od dobrze znanej i „medialnej” babeszjazy (wywołanej przez pasyżną krwinek czerwonych, przenoszona przez kleszcze), ale też niedokrwistości i białaczki. Wiele z tych chorób za pomocą „szkiełka i oka”, czyli badania mikroskopowego, jesteśmy w stanie właściwie zdiagnozować i leczyć.

To właśnie w badaniu krwi możemy też często zauważyć pewne symptomy choroby nowotworowej. Nasze zwierzęta żyją naszym trybem życia, przebywają w tym samym środowisku, narażone są na te same czynniki potencjalnie toksyczne, a ponadto dzięki dobrej opiece żyją po prostu dłużej – to wszystko sprawia, że coraz częściej obserwujemy w lecznicach weterynaryjnych choroby nowotworowe u psów i kotów, czyli tzw. „raka”.

Wypada tu wyjaśnić, że pojęcie „raka” jest zarezerwowane dla wąskiej grupy nowotworów złośliwych (z tanki nabłonkowej), zatem nie każdy nowotwór to rak, choć także w mediach pojęcia te bywają stosowane zamiennie. Z codziennego doświadczenia klinicznego wiem, jak trudno właścicielom przyjąć do wiadomości, że ich pupil jest chory na nowotwór. Ciągłe się uczyć, jak prawidłowo przekazać tę informację, tym bardziej, że po drugiej stronie często mam do czynienia z dużymi emocjami, nawet wypierającymi diagnozę.

Należy stwierdzić, że „rak to nie wyrok” i że dysponując nowoczesnymi metodami diagnostyki i terapii mamy coraz większe możliwości, żeby zwierzę wyleczyć lub zamienić „wyrok” w chorobę przewlekłą, z którą raz lepiej raz gorzej, ale zwierzę (wraz z jego właścicielem) nauczyć się żyć. Kluczowym w takim ujęciu tematu jest ustalenie celu nadrzędnego, a tym celem jest jakość życia, a nie jego długość „za wszelką cenę”. Kilukrotnie byłem

zmuszony rozważyć zasadność jakiegokolwiek terapii ze względu na zaawansowanie choroby, ponieważ w części przypadków nie jesteśmy w stanie przy obecnym stanie wiedzy pomóc chorującemu zwierzęciu. Niemniej, wszyscy powinni być usatysfakcjonowani, jeśli uda się wprowadzić chorobę nowotworową w stan „utajenia”, czyli w remisję na wiele miesięcy czy nawet lat. Zwłaszcza że podobne efekty uzyskuje się w innych chorobach „nieonkologicznych”, takich jak niewydolność nerek, niewydolność serca, cukrzyca itp.

Oferta diagnostyczna, z której korzystamy przy rozpoznawaniu nowotworów jest szeroka: od biopsji (pobranie materiału z guza do badania cytologicznego) poprzez wspomniane badania krwi i badania obrazowe (zdjęcie rentgenowskie, badanie USG), endoskopię na zaawansowanych badaniach typu tomografia komputerowa i rezonans magnetyczny kończąc.

Czy można leczyć zwierzę z nowotworem? Tak i dysponujemy tu coraz większymi możliwościami. Podstawą jest postępowanie chirurgiczne, ale w przypadku niektórych chorób efekt uzyskujemy przez leczenie farmakologiczne obejmujące chemioterapię, leczenie hamujące rozwój



guza, terapię przeciwbólową. Mamy też do dyspozycji leki nowoczesnej generacji do tzw. „terapii celowanej”, gdzie lek oddziałuje wybiórczo tylko na komórki nowotworu. Radioterapia zwierząt – powszechnie stosowana u ludzi – w Polsce raczkuje, ale dla wielu właścicieli nie stanowi problemu podróż do sąsiednich państw, gdzie stosuje się tę metodę.

Reasumując: podobnie jak w innych chorobach sukcesem do zdrowia jest wczesna profilaktyka, zatem jeśli zaobserwujemy guza na skórze lub niepokojące objawy u swojego zwierzęcia, które mogą sugerować nowotwór (postępujący brak apetytu, chudnięcie, apatia, wyraźne zmniejszenie dotychczasowej aktywności), nie czekajmy!, pójdźmy z pupilem do lekarza.

lek. wet. Sebastian Borowik,
specjalista chorób psów i kotów

CAŁODOBOWA LECZNICA WETERYNARYJNA

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

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

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 ZIMOWY!

Hurtownia Optyczna HURT-DETAL
Okulary tylko 49 zł

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

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

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

Najniższe ceny na:

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

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

§ PRAWNIK RADZI

Czytelnicy pytają – radca prawny
Marcin Kluś odpowiada



Czy orzekając o rozwodzie, sąd orzeka o podziale majątku wspólnego małżonków?

Sąd w wyroku rozwodowym może orzec o podziale majątku wspólnego małżonków, jednak przy spełnieniu warunku określonego w art. 58 § 3 Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego, zgodnie z którym, na wniosek jednego z małżonków sąd może w wyroku orzekającym rozwód dokonać podziału majątku wspólnego, jeżeli przeprowadzenie tego podziału nie spowoduje nadmiernej zwłoki w postępowaniu.

Zgodnie z wytycznymi Sądu Najwyższego, podział majątku wspólnego małżonków nie powoduje nadmiernej zwłoki w postępowaniu sądowym zarówno wówczas, gdy pomiędzy stronami nie ma sporu, co do składu i sposobu podziału tego majątku, jak i wtedy, gdy wyjaśnienie spornych między stronami okoliczności, bądź też takich okoliczności, które sąd obowiązany jest ustalić z urzędu, wymaga przeprowadzenia postępowania dowodowego jedynie w ograniczonym zakresie.

Decyzję, co do pozostawienia bez rozpoznania wniosku strony o dokonanie podziału majątku wspólnego w wypadku, gdy przeprowadzenie takiego podziału powodowałoby nadmierną zwłokę w postępowaniu, zamieszcza sąd – stosownie do okoliczności – albo w odrębnym postanowieniu, wydanym w toku postępowania o rozwód, albo w sentencji wyroku rozwodowego. Rozstrzygnięcie sądu w tym zakresie, nie podlega odrębnemu zaskarżeniu.

Jestem po rozwodzie i chciałabym dokonać podziału majątku zgromadzonego w czasie trwania małżeństwa. Czy muszę zakładać sprawę sądową w tym zakresie, czy jest inny sposób, aby to zrobić?

Droga sądowa w takiej sprawie nie jest jedynym rozwiązaniem, ale tylko w sytuacji, gdy obie strony porozumiały się co do podziału majątku wspólnego.

Jeśli w skład takiego majątku wchodzi tylko ruchomości (np. samochód, urządzenia lub pieniądze) może Pani po prostu zawrzeć z byłym małżonkiem na piśmie umowę o podział majątku. Jeśli natomiast w skład majątku wchodzi nieruchomości albo spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu, konieczne jest przeprowadzenie podziału majątku w kancelarii notarialnej. Bez zachowania formy aktu notarialnego w tym przypadku, umowa będzie nieważna.

Koszty takiego podziału majątku u notariusza ustalane są umownie. Notariusz jednak nie może zażądać więcej niż wynika to z Rozporządzenia Ministra Sprawiedliwości z dnia 28 czerwca 2004 roku w sprawie maksymalnych stawek taksy notarialnej. Stawki te uzależnione są od wartości przedmiotu umowy i wynoszą:

- 1) przy wartości do 3000 zł – 100 zł;
- 2) powyżej 3000 zł do 10 000 zł – 100 zł + 3% od nadwyżki powyżej 3000 zł;
- 3) powyżej 10 000 zł do 30 000 zł – 310 zł + 2% od nadwyżki powyżej 10 000 zł;
- 4) powyżej 30 000 zł do 60 000 zł – 710 zł + 1% od nadwyżki powyżej 30 000 zł;
- 5) powyżej 60 000 zł do 1 000 000 zł – 1010 zł + 0,4% od nadwyżki powyżej 60 000 zł;
- 6) powyżej 1 000 000 zł do 2 000 000 zł – 4770 zł + 0,2% od nadwyżki powyżej 1 000 000 zł;
- 7) powyżej 2 000 000 zł – 6770 zł + 0,25% od nadwyżki powyżej 2 000 000 zł, nie więcej jednak niż 10 000 zł.

Formalności związane z notarialnym podziałem majątku są uproszczone, a cała procedura trwa znacznie krócej niż sądowa.

W postępowaniu sądowym opłata od wniosku o podział majątku wspólnego po ustaniu małżeńskiej wspólności majątkowej wynosi 1.000,00 złotych, a w przypadku, gdy wniosek zawiera zgodny projekt podziału tego majątku, opłata wynosi 300,00 złotych.

Listy i maile można kierować na adres redakcji.

Kobięcym okiem

Kto dzisiaj sprząta?

Jeśli ktoś swoje gospodarstwo domowe prowadzi solo, omija go wiele rozterek i problemów, choć wiele ma na głowie. Sprzątanie, terminowe opłaty, zakupy, śmieci, prasowanie. Ale za to nikt inny nie rości sobie prawa do trzymania pilota do telewizora.

Jednak życie w pojedynkę ma sporo cieni. We dwoje łatwiej się utrzymać, bo na stałe wydatki (mieszkanie, kredyty, prąd itp.) składają się dwie pensje, a nie jedna. Ponadto nawal obowiązków domowych można podzielić na dwoje, a to znacznie upraszcza życie.

Można, ale czy dzielimy je na pół?

Badanie CBOS, analizujące co kilka lat podział obowiązków domowych między kobiety i mężczyzn, zaskakuje.

Partnerski model rodziny? Owszem, lecz często sprowadza się do tego, że oboje partnerzy wykonują pracę zawodową, lecz jeśli chodzi o dom, tradycja rządzi! Choć trzeba przyznać, że zmiany są. A konkretnie – oboje, tradycyjnie uważane za kobiety, nadal wykonują kobiecy. Natomiast typowo męskie przestają być domeną panów domu...

Kobieta po powrocie z pracy zajmuje się domem, przeważnie gotując, zmywając, piorąc, prasując, sprząając, w „międzyzycie” zajmując się wychowaniem dzieci. Mówicie panowie, że to nic wielkiego, skoro ma pralkę, zmywarkę, zakupy zamawiane przez internet wprost do domu? Cóż, nie każda je ma, a skoro to takie łatwe i proste, czemu nie zajmiecie się tym sami? Dla siebie zachowujecie zwykle to, co kiedyś (kiedyś!!!) było domeną

typowo męską: naprawy domowe (lecz często nie naprawiacie sami, ale wzywacie fachowca, też mi wysilek!) czy załatwianie spraw w urzędach.



Jasne, nie wszyscy są tacy, lecz wciąż ich przybywa! Domo-we naprawy w 2013 roku wykonywało 88% panów, ale 5 lat później – już tylko 81%, czyli mniej. Za to kobiet – więcej! Dlaczego? Czyżby miało zbyt mało innych obowiązków po pracy? Hm...

Załatwianie spraw urzędowych? W roku 2004 zajmowało się tym 35% mężczyzn; w 2018 – tylko 25%! Pranie – w 2014 roku. było obowiązkiem 4% panów, obecnie – 2%. Wyrzucanie śmieci? W 2004 roku stale robiło to 34% mężczyzn. Obecnie aż połowa ankietowanych przyznaje, że bywa „różnie”.

Posiłki częściej przygotowujemy wspólnie – w 2004 roku należało to do wyłącznych obowiązków 76% kobiet, a 14 lat później zajmowało się tym 65%, natomiast 30% robi je razem.

Dlaczego tak się dzieje? Czy i jak to zmienić? Wnioski pozostawiam Czytelnikom, bo nie ma jednej, niezawodnej recepty na dobre, wspólne życie.

Dbaj o siebie! Mądre porzekadło przypomina, że inni pozwolą sobie wobec ciebie na tyle, na ile ty im pozwolisz...

ju

Co tam panie na Pradze...

Gzęgźółki w googlach

– Witam, panie Eustachy. Widzę, że pan do figury...

Pan Kazimierz Główka, emeryt i stały bywalec bazaru na placu Szembeka nawiązał w ten sposób do niezwyklej o tej porze roku pogody.

– Jak żyję, panie Kaziu takiego upału na Wszystkich Świętych nie pamiętam – co mówiąc Eustachy Mordziak, kupiec bielizniany z tegoż bazaru, kolega pana Kazimierza, przysunął mu taborecik, na którym pan Kazimierz zwykł siadać na chwilę. – Różne pogody pamiętam, ale takiej nie.

– No, porobiło się... Kiedyś na Święto Zmarłych żywi wyciągali z naftaliny karakuly, wydry, pelisy, a teraz – każdy jeden byle jaką kurteczkę na grzbiet wrzuci i gotów. Nawet parasola nie potrzeba. Najgorzej powiem panu, to kobity chyba cierpią. Przecież tego dnia po raz pierwszy w sezonie można było lisy założyć, żeby sąsiadce oko zbieleło, nowe kozaczki. Co z tego, że za ciasne, że krew w nogach staje – niech patrzy i zazdrości jedna z drugą...

– Casy się zmieniają, ale święto trwa. I dobrze, powiem panu, panie Kaziu. Choć z drugiej strony – komercjalizuje się, jak wszystko.

– No, na to już nic nie poradzimy. Niby wszystko wokół się zmienia, ale jakoś tak wychodzi, że na końcu wszystko jest takie samo. Kwiaty na groby, lampki – jak z tej samej fabryki. A i za życia stajemy się coraz bardziej do siebie podobni. Mieszkamy w podobnych mieszkaniach, jeździmy podobnymi samochodami.

– Ostatnie, co nas jeszcze odróżnia to język chyba?

– Czy ja wiem...

– No, nie – jednak tak. Język nas wyróżnia.

– Coraz mniej. Bardzo mi przykro, ale coraz mniej. Angielski wciska się każdą szczeliną... Taki przykład: żali się jeden gość

w Internecie na cierpienia, jakie mu zadaje praca w ważnym urzędzie. „Ewaluacja projektu” zamiast ocena projektu, „zwolidowanie lub nie produktu”, jakby nie można – zatwierdzenie lub niezatwierdzenie, „benchmarking” zamiast porównania, „research”, zamiast „badań”... Drugi mu na to: – Się chłopie przyzwyczajaj, pójdziesz do korporacji to będziesz rozwiązywał kejsy, chodził na kole (od call) z klientem, na meetingi, będziesz czejsował (chase) ludzi, jak ci nie będą na maile (mail) odpowiadali, będziesz maile forlardował (forward)...

– Daj pan spokój! Co to jest?

– Coraz częściej mowa nasza ojczysta najkrócej mówiąc...

– W życiu! Nikt tak nie mówi!

– Może tu, na bazarze. Choć, jak pan słyszy słowo „komórka”, to co pan ma na myśli, panie Eustachy?

– No, jak to co – telefon, rzecz jasna.

– A widzi pan. A przecież „komórka” to zawsze było pomieszczenie gospodarcze na różne graty.

– Kurde, to co będzie? Gdzie ten nasz język się podzieje?

– W skansenie.

– Znaczy?

– W testach na przykład, zagadkach, śmiesznych poleceniach w konkursach ortograficznych – wiesz pan, żeby publicznie zabawić.

– Na przykład...

– Na przykład taka zabawa w ortografię zapomnianego języka. Polskiego znaczy:

Dżdżystym rankiem gzęgźółki i piegże, zamiast wziąć się za dżdżownice, nażarły się na czczo miągszu rzeżuchy i rzędem rzygały do rozżarzonej brytfanny.

– No i co?

– No i weź pan to napisz bezbłędnie.

– Ja pierniczę!... Muszę do googla zajrzeć, inaczej nie da rady

Szaser

REKLAMA

REKLAMA

Akademia A+E

ul. Zwycięzców 35
Gabinet 518 553 887
pon – pt 9.00 - 21.00
sob 8.00 - 14.00

WYKONUJEMY PIELĘGNACJĘ
I DIAGNOSTYKĘ
KOŃCZYNY DOLNEJ

ZABIEGI

- Przeprowadzanie podstawowego zabiegu podologicznego
- Pedicure specjalistyczny (lecniczy)
- Opieka nad pacjentami dyspanseryjnymi (cukrzyca, niewydolność krążenia, RZS, itp.)
- Usuwanie zmian hyperkeratotycznych typu: odcisk, modzel, nagniotek
- Pielęgnacja pękających pięt

ZAPRASZAMY! Zespół Akademii AiE



- Rekonstrukcja paznokci fragmentarycznych po leczeniu lub urazie mechanicznym
- Korekta wrastających paznokci
- Indywidualne opracowanie planów pielęgnacyjnych
- Dobór materiałów odciążeniowych

**ZNIŻKI DLA EMERYTÓW
W PONIEDZIAŁKI I ŚRODY
W GODZ. 9.00 – 14.00**

www.akademia-aie.pl



U honorowany przez naszych Czytelników tytułem „Zacnego Mieszkańca” Ryszard Szurkowski potrzebuje wsparcia. Legenda polskiego sportu, ikona światowego kolarstwa, dwukrotny wicemistrz olimpijski i trzykrotny mistrz świata pod koniec czerwca br. uległ tragicznemu w skutkach wypadkowi podczas wyścigu weteranów w niemieckiej Kolonii. Od tamtego czasu 72-letni Ryszard Szurkowski przechodzi operacje i rehabilitacje.

Możemy wesprzeć Mistrza poprzez wpłaty na konto celowe: 09 1240 1747 1111 0000 1845 5759 Stowarzyszenie Lions Club Poznań 1990 Jana Henryka Dąbrowskiego 189, 60-594 Poznań
W tytule przelewu:
„RYSZARD SZURKOWSKI
– REHABILITACJA”

Przez cały listopad można za darmo zwiedzać Muzeum Łazienki Królewskie, Pałac Jana III Sobieskiego w Wilanowie oraz Zamek Królewski. To cykliczna akcja zainicjowana kilka lat temu przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Przedsięwzięcie cieszy się olbrzymim zainteresowaniem warszawiaków i turystów.



Kilka dni temu na chodnikach Warszawy pojawiły się elektryczne hulajnogi, które można „wypożyczyć na minuty”. To projekt amerykańskiego startup’u Lime (wspieranego przez Google’a i Ubera), który zyskał dużą popularność w kilku miastach USA, a także w Europie. Elektryczne hulajnogi

Lime wypożycza się za pomocą bezpłatnej aplikacji. Minuta użytkowania kosztuje 50 gr. Obowiązuje też opłata za wypożyczenie (2 zł). W przeciwieństwie do rowerowego systemu Veturilo hulajnogę można pozostawić w dowolnym miejscu.



11 listopada w ramach projektu „100 na 100. Muzyczne dekady wolności” odbędzie się 11 koncertów w Polsce i 11 na świecie. W wydarzeniach weźmie udział 12 500 odbiorców w kraju oraz 15 000 publiczności międzynarodowej. Dzięki transmisjom radiowym i telewizyjnym każdy



będzie mógł posłuchać doskonałej polskiej muzyki.

Wieczorem w Teatrze Wielkim – Operze Narodowej odbędzie się koncert galowy, podczas którego wykonane zostaną m.in. *Fanfara* i *Te Deum* Krzysztofa Pendereckiego, *Beatus Vir op. 38* Henryka Mikołaja Góreckiego oraz *Koncert fortepianowy a-moll* Ignacego Jana Paderewskiego.

Rodowicz, Kukiz, Cugowski, Farna, Bednarek, Prońko i wielu innych znakomitych polskich artystów wystąpi 10 listopada na wyjątkowym koncercie na stadionie PGE Narodowy. Wstęp na Koncert dla Niepodległej jest darmowy. Podczas koncertu artyści zabiorą słuchaczy w podróż przez ostatnie 100 lat historii Polski. Usłyszymy utwory, które towarzyszyły Legionom Polskim, żołnierzom walczącym pod Monte Cassino, powstańcom warszawskim, a także tych, które towarzyszyły chwilom radosnym – na dancingach i w dyskotekach. **ar**

WYDARZENIA KULTURALNE

wydarzenia
bezpłatne



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

● **8.11. godz. 18.00** – Spotkanie literackie „Są wśród nas...”; **10.11. godz. 19.00** – Parafia pod wezwaniem św. Wincentego Pallottiego w Warszawie: koncert zespołu wokalnego „Sarabanda”; **11.11. Święto Niepodległości w CPK: godz. 15.00** – „Ślady Józefa Piłsudskiego na warszawskiej Pradze”; **godz. 16.00** – koncert najpiękniejszych, najbardziej rozpoznawalnych pieśni i piosenek; **godz. 17.00** – „Cud Nad Wisłą” projekcja filmu dokumentalnego; **godz. 18.00** – koncert pieśni patriotycznych „Z miłości do ojczyzny”; **Plac Piotra Szembeka godz. 16.00** – koncert „Niepodległej – Ballady i Pieśni”; **Parafia Matki Bożej Królowej Polskich Męczenników w Warszawie godz. 20.10** – koncert Chóru Męskiego T.S. „Harfa” „Pieśń niepodległa tradycją narodową”; **13.11. godz. 19.00** – Koncert Chóru „Grochów” „Muzyka świata niepodległości”; **14.11. godz. 17.00** – Spotkania ze sztuką: „Ojczyzna w sztuce. Artyści współcześni wobec zagadnień symboli i tradycji narodowych”; **15.11. godz. 19.00** – Czwartek Ceramiczny: portret z fragmentów; **16.11. godz. 20.00** – Koncert zespołu Rainy Day; zaproszenia w CPK; **18.11. godz. 16.00** – Warsztaty gwary warszawskiej 2!; **20.11. godz. 18.00** – Okiem fotografa: „Rafał Nowak o fotografii koncertowej”; **21.11. godz. 17.00** – Spotkania ze sztuką: „Świat Mitów. Motywy mitologiczne w malarstwie rzeźbie nowożytnej”.



KLUB KULTURY „GOCŁAW”
ul. Abrahama 10,
tel. 22 277-08-10
www.klubgoclaw.pl
www.facebook.com/cpkpp
biuro@klubgoclaw.pl

● **10.11. godz. 17.00** – „Gocław śpiewa Niepodległej” – koncert towarzyszący obchodom Narodowego Święta Niepodległości w 100-lecie odzyskania wolności przez Polskę; **12.11. godz. 18.30** – „Gocław – dekady uchwycone w kadrze” – wernisaż wystawy zdjęć dokumentujących Osiedle Gocław zmieniające się na przestrzeni kilkudziesięciu lat; wystawa otwarta do 4.12.br.; **19.11. godz. 17.30 i 18.45** – Warsztaty „Niezwyczajny świat owadów”; zapisy www.naud.edu.pl.



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

● **11.11. godz. 17.00** – Koncert z okazji 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości: Szpilman Petersburski – Nowe Pokolenie Polska 100 – przeboje z okresu dwudziestolecia międzywojennego; **13.11. godz. 19.00** – Mistrzowie Polskiego Jazzu: Andrzej Trzaskowski; **14.11. godz. 19.00** – Elżbieta Dzikowska – wieczór promocyjny książki „Drzwi i okna świata” z koncepcją graficzną Lecha Majewskiego; **15.11. godz. 19.00** – Klub literatury pięknej dla kochających czytać i rozmawiać o książkach; **16.11. godz. 19.00** – GALERIA PROM: wernisaż wystawy malarstwa Tytusa Brzozowskiego, wystawa do 12.01.2019; **19.11. godz. 19.00** – Rejsy po literaturze i nie tylko: Wiesław Myśliwski; **21.11. godz. 19.00** – GALERIA PROM: „Zmowa kolorów” – wystawa obrazów Joanny Boreckiej-Hajduk, wystawa do 28.12.2018; **23.11. godz. 19.00** – Teatr Twojej Wyobraźni: „Rola błazna”.

OŚRODEK KULTURY w Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy
Starzyńskiego 21
tel. 22 773-61-88, 22 773-55-99
www.domykultury.waw.pl
www.facebook.com/okwesola/
wesolakultura@domkulturywesola.net



● **9.11. godz. 11.50** – Koncert Filharmonii Narodowej dla dzieci „Po drugiej stronie tęczy”; **11.11.** – Dzielnicowe obchody święta niepodległości: **godz. 12.30** – Msza Święta za Ojczyznę w Kościele Św. Brata Alberta przy ul. Szerokiej 2; **godz. 13.30** – Przemarsz uczestników pod Pomnik Polskiej Organizacji Wojskowej z udziałem grupy rekonstrukcyjnej Muzeum 2. Korpusu Polskiego; **godz. 14.00** – Uroczystości pod Pomnikiem Organizacji Wojskowej; **godz. 15.00** – Piknik historyczny; **16.11. godz. 18.30** – koncert Wolnej Grupy Bukowina. Miejsce koncertu: SP 385 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego, ul. Klimatyczna 1; **17.11. godz. 18.00** – „O mnie i o tobie” – spektakl w wykonaniu Teatru Warszawa +50;

*** OŚRODEK DZIAŁAŃ TWÓRCZYCH „POGODNA” – WESOŁA**
8.11. godz. 19.00 – Wernisaż wystawy zbiorowej uczestników zajęć malarstwa pracowni SURREAL prowadzonych przez mgr sztuki Marię Surawską, wystawa do 29.11.br.; **9.11. godz. 10.50** – Spotkania z muzyką: koncert Filharmonii Narodowej dla dzieci w wieku przedszkolnym pt. „Po drugiej stronie tęczy”; **16.11. godz. 11.00** – „Dobry start w karmieniu”; **17.11. godz. 9.00-10.30** – klasy 1-4, **godz. 11.00-12.30** – klasy 5-8 – „SURREAListyczny kolaż” warsztaty plastyczne dla dzieci; **18.11. godz. 17.00** – „By coś zostało z tych dni” – wspomnienie najpiękniejszych piosenek Ireny Jareckiej w wykonaniu Urszuli Lidwin.



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

● **8.11. godz. 11.00** – Akademia stylu „Sztuka doboru dodatków” (należy przynieść apaszkę, szale, chusty, a panowie krawaty); **14.11. godz. 12.00** – Zaczynaj pisać – warsztaty literackie; **15.11. godz. 12.00** – Historia teatru: „Sto lat temu w Warszawie”; **18.11. godz. 16.00** – Recital Natalii Kordeckiej-Koto „Polskie pieśni patriotyczne ku chwale Niepodległości”; **19.11. godz. 10.00** – Klub Kobiet Kreatywnych: zrób coś z niczego, zapisy do 16.11. tel. 22 277-08-48, materiały 10 zł; **godz. 18.00** – Salon kulturalny: „Ulan i dziewczyna”, uroczysty koncert z okazji Święta Niepodległości; **21.11. godz. 10.00** – Niepodległa wczoraj i dziś: „Pamiętka po Józefie Piłsudskim”.

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

REKLAMA

REKLAMA



MIEJSKI RZECZNIK KONSUMENTÓW

zaprasza na

BEZPŁATNE PORADY PRAWNE W SPRAWACH KONSUMENCKICH



17 listopada, w godzinach 11:00-18:00

Centrum Handlowe Atrium Promenada

na parterze, przy Infopunkcie,
naprzeciwko wejścia od ul. Ostrobramskiej



Szczegółowe informacje znajdziesz na stronie

www.konsument.um.warszawa.pl

Kampania informacyjna m.st. Warszawy

OGRZEJ ICH SWOJĄ POMOCĄ

Lada moment nadejdzie zima. Śnieg i mróz nie są sprzymierzeńcami osób bezdomnych, a tych niestety jest coraz więcej.

Przez cały rok ludziom bez dachu nad głową pomagają Medycy na Ulicy. Zadaniem fundacji FORTIOR, jest wyrównywanie szans osób dotkniętych bezdomnością i zagrożonych wykluczeniem społecznym na dostęp do pierwszej pomocy medycznej oraz psychologicznej.

Patrole wolontariuszy, w skład których wchodzi ratownicy medyczni na co dzień pracujący w karetkach, ratownicy w zakresie kwalifikowanej pierwszej pomocy, ratownicy pola walki z doświadczeniem zdobytym podczas pracy w służbach mundurowych, pielęgniarka, psycholog – specjalista interwencji kryzysowej oraz studenci kierunków medycznych, starają się nawiązać kontakt z osobami potrzebującymi pomocy w miejscach ich przebywania. Często są pierwszym ogniwem łączą-

cym potrzebujących i instytucje mogące udzielić im profesjonalnej pomocy...

– W każdy poniedziałek i piątek o 20.00 w okolicach warszawskiego Dworca Centralnego nasi streetworkerzy zaczynają swoją pracę. Osób, którym trzeba pomóc, nie muszą już szukać – zwykle kilka już na nich czeka. Ludzie czekają na pomoc w zmianie opatrunku, pierwszą pomoc po niedawnym urazie, a czasem przychodzą z twarzą „ozdobioną” skutkami bójki, która miała miejsce pięć minut temu – opowiadają wolontariusze i zachęcają do pomocy.

Ratownicy robią wiele dobrego dla potrzebujących, często ratują ludziom życie. Aby mogli wciąż tak pręźnie działać potrzebne jest wsparcie. Przez cały rok na wagę złota są rzeczy medyczne. Można je przekazać w ponie-



działki i piątki przy Centralnym albo umówić się z Magdą na ich odbiór dzwoniąc na numer tel. 501-208-474.

W przetrwaniu ciężkich chwil bezdomnym pomaga też fundacja „Daj herbatę”. Wolontariusze rozdają posiłki również w okolicy Dworca Centralnego. Dużą popularnością cieszy się akcja organizowana we współpracy z „Kuchnią za ścianą”. W tej restauracji można wpłacić pieniądze. Potem „zamieniają” są one na kupony, które trafiają do bezdomnych. Dzięki nim mogą bezpłatnie zjeść coś ciepłego.

Jak to się zaczęło? Obecna prezes fundacji, Katarzyna Nicewicz, pracując w podziemiach dworca widziała codziennie setki zziębniętych bezdomnych nie poszukujących pieniędzy, lecz herbaty lub czegoś ciepłego. Widziała ich łzy, kiedy z nimi rozmawiała i radość w oczach, kiedy przynosiła im zwykłą herbatę.

NIEBEZPIECZNIE W PARKACH

Straż miejska zwiększa ilość patroli w słotecznych parkach.

Okazuje się, że w prawobrzeżnej Warszawie to w „Skaryszaku”, parku Bródnowskim i Praskim dochodzi do wielu zdarzeń, przy których niezbędna jest interwencja funkcjonariuszy.

– Ustalając miejsca, które są częściej kontrolowane, braliśmy pod uwagę zgłoszenia mieszkańców, liczbę odnotowywanych zdarzeń oraz obserwacje własne – tłumaczy Marcin Gocłowski, Naczelnik Oddziału Specjalistycznego.

Jak to wygląda w liczbach? Od początku roku do 10 października w rejonie parku Bródnowskiego strażnicy odnotowali 30 zdarzeń, a w parku Praskim – 32 zdarzenia. Rekordy bije park Skaryszewski, w którym było aż 136 zdarzeń.

Interwencje strażników w tych miejscach dotyczyły między innymi: spożywania alkoholu, osób nietrzeźwych, zakłócania spokoju i porządku, niesprzątania nieczystości po psie, niezachowania środków ostrożności przy trzymaniu zwierząt, zanieczyszczania parku, dewastacji i parkowania pojazdów w miejscach do tego niewyznaczonych.



Wzmoczone kontrole są teraz prowadzone przez całą dobę. Strażnicy czuwają przede wszystkim nad bezpieczeństwem mieszkańców, zwracając uwagę na wszelkie przejawy łamania prawa. Do parków i na inne tereny rekreacyjne kierowani są funkcjonariusze w patrolach rowerowych oraz pieszych.

Parki, w których dochodzi do największej liczby zdarzeń, zostaną objęte też mobilnym monitoringiem wizyjnym. Taki system działa już na skrzyżowaniu ulic: Chmielnej, Brackiej, Szpitalnej i Zgody. Kamery widzą też całą ulicę Chmielną. Dzięki kamerom i szybkim reakcjom funkcjonariuszy wzrosło poczucie bezpieczeństwa wśród osób poruszających się w tym rejonie Warszawy.

KaSa

Serdecznie dziękuję mieszkańcom Pragi-Południe i Rembertowa za zaufanie i 4354 głosy.

Chcę być skutecznym radnym prawobrzeżnej Warszawy

Z wyrazami szacunku
Dariusz LASOCKI
Radny m.st. Warszawy

#RadnyLasocki

/Radny.Dariusz.Lasocki @Dariusz_Lasocki DarekLasocki

Drodzy Mieszkańcy Pragi Północ!

Chciałabym bardzo podziękować za zaufanie, jakim ponownie Państwo mnie obdarzyli oddając na mnie głosy w wyborach do Rady Dzielnicy. Głosy, które od Państwa otrzymałam to ogromne zobowiązanie do dalszej pracy na rzecz mieszkańców naszej dzielnicy i naszego miasta. Wierzę, że wspólnie zadbamy o Pragę Północ i razem zrealizujemy wiele dobrych pomysłów.

Z wyrazami szacunku
Hanna Jarzębska
Radna Dzielnicy
Praga-Północ

ANIA OD POMAGANIA...

Stowarzyszeniem? Ma jakieś sformalizowane ramy?

– Nie, to jest po prostu grupa na Facebooku. Początkowo grupa ta liczyła kilka osób, a w tej chwili jest nas już prawie dziesięć tysięcy.

– A wszystko zaczęło się od Pani osobistego doświadczenia, gdy do Centrum Zdrowia Dziecka trafiła jedna z Pani córek...

– Faktycznie, zaczęło się ode mnie. Spędziłam w tym szpitalu kilka miesięcy i widziałam, jak ciężko jest innym rodzicom, szczególnie tym, którzy do Warszawy przyjechali z dalszych rejonów Polski. Nie raz jest tak, że sytuacja zaskakuje i niespodziewanie rodzice dowiadują się, że razem ze swoim dzieckiem muszą w szpitalu zostać na dłużej. A nie byli przygotowani na dłuższy pobyt. Nie mają łóżka, koca, środków czystości, a nawet środków, aby kupić sobie coś do jedzenia... wtedy właśnie wkracza SOS.

– No dobrze, ale jak diagnozujecie te potrzeby? Przychodzicie do szpitala i pytacie co komu potrzeba?

– W większości rodzice już wiedzą o naszej grupie i przekazują sobie tę informację. I wtedy potrzebujący sami się do nas odzywają mailowo lub telefonicznie. Zdarza się, że inni rodzice lub personel szpitala, widząc, że komuś w szpitalu czegoś brakuje, też dają nam znać. Grupa

już jest na tyle znana, że zawsze ktoś do nas napisze, a my już wtedy się organizujemy.

– Pierwotnie pomagaliście rodzicom z Centrum Zdrowia Dziecka, ale wiem, że znają już Was w innych szpitalach, choćby na Nieklańskiej...

– Tak, Centrum nadal jest naszym trzonem. To wyjątkowy szpital, bo tutaj trafiają najtrudniejsze przypadki, a ludzie przyjeżdżają z całej Polski. Wspomniana przez Pana Nieklańska raczej gromadzi pacjentów z pobliskich rejonów. Tam skoncentrowaliśmy się na wzbogaceniu kąciaków zabaw, bo dostaliśmy sygnał od rodziców, że jest taka potrzeba. Oczywiście wszystko robimy za zgodą personelu szpitala.

– Widziałem zdjęcia, na których przekazujecie zabawki do szpitala. Skąd je bierzecie?

– Dostajemy od ludzi, ale też sami się o nie staramy. Teraz na przykład zbieramy kupony w sklepach sieci „Biedronka”. Za te kupony dostaje się maskotki, tzw. słodziaki. Mamy takie punkty w Wawerskim Centrum Kultury, w sklepie w Rembertowie i Wesołej, gdzie ludzie przynoszą nam nalepki. Utworzyła się duża grupa fajnych mieszkańców, którzy chcą coś zrobić dla innych. Tych kuponów zbieramy tak dużo, że wystarczy na kilkadziesiąt maskotek...

– Gdy przyjdzie Pani po odbiór tyłu „słodziaków”, to nie ma obawy, że zostanie Pani potraktowana jako „hurtownik-spekulant”...?

– (Śmiech) Na pewno będzie to zaskoczenie dla pracownika, ale nie sądzę, aby był problem z ich odebraniem. To już druga nasza taka akcja. Poprzednio zebraliśmy ponad 10 tys. nalepek i nie było problemów z odbieraniem dużych ilości. Ostatnio w sklepie słyszałam, jak ktoś mówił pani kasjerce, że sam nie zbiera, ale zbiera na akcje SOS. Bardzo to miłe, że akcja tak się rozeszła i że tyle jest osób, które chcą pomagać.

– Czy dobro faktycznie powraca? Ci, którym pomagacie dołączają później do grupy?

– Tak, oczywiście. Często jest tak, że jak rodzice z CZD, którym pomagaliśmy, kolejny raz jadą do szpitala, to dzwonią i pytają: „Ania, jedziemy z dzieckiem do szpitala – czy możemy w czymś pomóc?”.

– Dobrze, ale jak technicznie wygląda przekazywanie na przykład łóżka dla rodzica w szpitalu? Bo nie wyobrażam sobie, że ma Pani w domu 20 połówek, które wozi Pani do szpitala i wypożycza...

– Do Centrum przekazaliśmy ok. 20 rozkładanych kanap, ponad 50 rozkładanych łóżek połowych, a u siebie mamy ok. 20, które zebrały szkoły lub przynieśli nam ludzie. I te łóżka

rzeczywiście wypożyczamy rodzicom, którzy albo je nam potem zwracają, albo przekazują innym rodzicom i tylko informują komu przekazali. Ale nie tylko łóżka, przekazujemy rodzicom koce, poduszki, środki czystości, ubranie do przebrania. Robimy również zakupy, pranie, podwozimy rodzica na dworzec. Staramy się pomagać w miarę naszych możliwości.

– Zakres niesionej przez Was pomocy nie dotyczy wyłącznie dzieci – zajmujecie się także seniorami...

– Tak, zbieramy różne rzeczy dla seniorów. Choćby dla tych z ośrodka przy ul. Olchy w Radości. Skrzykujemy się na Facebooku, informujemy, że w tym czy innym ośrodku jest jakaś potrzeba albo nawet, że indywidualnie któryś z seniorów potrzebuje czegoś konkretnego, i zawsze udaje się pomóc.

– Na koniec wróćmy do tytułu „Warszawianki Roku 2018” – czy wygrana zaskoczyła Panią?

– Tak, bardzo. To naprawdę wielkie dla mnie wyróżnienie i olbrzymi kredyt zaufania. W finale było dziesięć nominowanych kobiet, prawdziwych osobowości. Niektóre bardzo znane, jak Maja Ostaszewska czy Krystyna Janda, więc satysfakcja z wygranej jest ogromna. I oczywiście mobilizująca do dalszej działalności...

Rozmawiał Adam Rosiński

Fot. Renata Mieczyski

Rozmowa z Anną Ojer – „Warszawianką Roku 2018”, działaczką Stowarzyszenia Społecznego Wawer, świeżo wybraną radną dzielnicy, założycielką grupy wsparcia „SOS Mieszkańcy Wawra Rodzicom z CZD”.

– Pani Aniu, podwójne gratulacje – w ostatnich dniach zdobyła Pani mandat radnej dzielnicy oraz wygrała w stołecznym plebiscycie na „Warszawiankę Roku 2018”...

– Dziękuję bardzo, faktycznie, dwa takie wydarzenia w jednym tygodniu, to dużo (śmiech).

– To teraz Pani życie odwróci się o 180 stopni?

– Mam nadzieję, że nie – nadal robię to, co do tej pory, a będę starała się jako radna robić jeszcze więcej.

– Powiedzmy Czytelnikom, czym tak naprawdę jest „SOS Mieszkańcy Wawra Rodzicom z CZD”... Fundacją?



ROK ZAŁOŻENIA SPÓŁDZIELNI 1957

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Osiedle Młodych” informuje, że posiada do sprzedaży ostatnie wolne miejsca postojowe w garażach przy ul. Begonii 5 i 7 w Warszawie:

- Garaż G1 poziom „0” – Begonii 5 w cenie 25 000,00 zł/miejsce postojowe;
- Garaż G2 poziom „0” – Begonii 7 w cenie 25 000,00 zł/miejsce postojowe;
- Garaż G3 poziom „-1” – Begonii 7 w cenie 14 000,00 zł /podwójne miejsce postojowe.

RABAT przy jednorazowej wpłacie!!!

Istnieje możliwość wynajęcia miejsca postojowego bądź zakupu na raty.

Zapraszamy do kontaktu

☎ 22 517 89 03

sprzedaz@osiedle-mlodych.pl



Centrum Nowoczesnej Rehabilitacji zaprasza na promocyjne zabiegi:

- terapia manualna, masaż leczniczy
- terapie fizykalne (laseroterapia, ultradźwięki, elektroterapia)
- terapia ZPPM (zmiennym pulsacyjnym polem magnetycznym)
- oraz diagnostyka układu krążenia w kierunku zwężenia tętnic obwodowych ABI.



ZABIEGI ORAZ BADANIA WYKONYWANE SĄ PROFESJONALNYMI URZĄDZENIAMI MEDYCZNYMI. ATRAKCYJNE PAKIETY ZABIEGÓW.

Wskazania:

Ból kręgosłupa rwa kulszowa, bóle stawów, zwyrodnienia, reumatyzm, bóle mięśniowe, zaburzenia układu krążenia, niedokrwienie kończyn, owrzodzenia podudzi, nadciśnienie, RZS, ZZSK, stany zapalne, rekonwalescencja. Atutem Centrum jest przyjazna atmosfera, profesjonalizm i indywidualne podejście do każdego pacjenta.

ul. Garibaldiiego 4 przy Rondzie Wiatraczna

☎ 22 390 55 35, www.rewital.pl



UBIERAMY WARSZAWĘ

www.pragaunited.pl

T-SHIRTY

rozmiary od S do XXXL



sklep internetowy i stacjonarny



ul. Grenadierów 10
04-062 Warszawa
pn - pt 10:00-16:00
tel. 698-679-886
sklep@pragaunited.pl
znajdź nas na [f](https://www.facebook.com/pragaunited)pragaunited



FOTKI WYSOKICH LOTÓW

Podniebne Nagrywki, czyli Warszawa z lotu ptaka (a konkretnie drona, bo to on wznosi się w przestworza i wykonuje wyjątkowe fotografie Warszawy). Profil na portalu społecznościowym, który z dnia na dzień ma coraz więcej fanów, wciąż zaskakuje nowymi obrazkami z naszego wspaniałego miasta.

Podniebne Nagrywki zostały stworzone przez dwójkę młodych, zwariowanych inżynierów – Martynę i Daniela, którzy na co dzień pracują w branży farmaceutycznej.

Są parą, mieszkają na Grochowie. Dlaczego akurat tę część miasta wybrali? Martyna przyjechała na studia do Warszawy 8 lat temu, poznała Daniela i już została. Daniel natomiast od urodzenia miesz-

ka na Grochowie i nie chce się z niego przenosić.

– *To miejsce ma swój urok. Jest pełne zieleni, parków i jest bardzo dobrze skomunikowane z centrum miasta. Życie na Grochowie charakteryzuje większy spokój i mniejszy zgiełk niż centrum Warszawy* – tłumaczy.

Poza pracą i fotografią Martyna trenuje pole dance, a jej partner, który jest muzykiem, gra na pianinie i akordeonie.

Skąd pomysł na podniebne zdjęcia? Okazuje się, że Daniel od zawsze lubił różnego rodzaju gadżety i był fanem nowoczesnych technologii. Podczas studiów zaczął interesować się dronami, a to zaowocowało skonstruowaniem własnego modelu, którym odbył swój pierwszy lot. Ta zupełnie nowa perspektywa, jaką pokazał mu dron, skłoniła go do zrobienia licencji operatora drona i za-

kupu bardziej profesjonalnego sprzętu.

Już pierwsze zdjęcia uzmysłowiły im, że na atrakcyjną fotografię nie składa się tylko dobry kadr, ale także znajomość obróbki graficznej obrazu. Początkowo Daniel próbował swoich sił w programach graficznych, jednak z czasem dostrzegli, że to jednak Martyna ma większe wyczucie estetyki. Tak połączyli swoje wspólne umiejętności, czego efekty można podziwiać na wspaniałych fotografiach.

Niesamowite zdjęcie zrobione właśnie przez ten duet z Grochowa już wkrótce zobaczycie na naszym kalendarzu na 2019 rok, który będzie dostępny od 22 listopada w sklepie internetowym www.pragaunited.pl.

Nina Miętuś



BUDOWY PEŁNE OBAW

Co i rusz jakaś deweloperska inwestycja burzy krew mieszkańców Warszawy. W ostatnich tygodniach jest to choćby budowa przy ul. Argentyńskiej na Saskiej Kępie. Zaniepokojenie słychać też na Kamionku przy zabytkowej Mińskiej 46.

Temat inwestycji firmy Sapir na Saskiej Kępie (w rejonie ul. Argentyńskiej, Kanadyjskiej i Rumuńskiej) podnosiliśmy w ostatnim czasie zarówno na łamach papierowego „Mieszkaniec”, jak i na naszym portalu www.mieszkaniec.pl.

Tej inwestycji od lat przeciwstawiają się mieszkańcy sąsiadujących budynków, niemniej do tej pory nie udało im się skutecznie jej zablokować. Roboty rozpoczęły się miesiąc temu, ale po interwencji Zarzą-

du Pragi Południe zostały czasowo wstrzymane. Była to jednak dobrowolna reakcja inwestora, który „po wyborach” ponownie podjął prace (na zdjęciu).

– *Roboty trwają, aktualnie koparki wybierają ziemię pod zbrojenia* – kilka dni temu mówił naszemu reporterowi mec. Krzysztof Kubiak, pełnomocnik kilku tutejszych wspólnot mieszkaniowych. Zapewnił też, że tak, jak im poradzono na spotkaniu z burmistrzem dzielnicy, wspólnoty już przy-

gotowały i złożą „wniosek o wstrzymanie wykonania decyzji o pozwoleniu na budowę”. To jedyne rozwiązanie, które może doprowadzić do tego, aby zastopować prace budowlane do czasu rozprawy kasacyjnej (której termin jest nieokreślony, a zapewne odległy) przed Naczelnym Sądem Administracyjnym.

Zaniepokojenie niedawnym wydarzeniem przy zabytkowej stacji trafo przy ul. Mińskiej 46 wyrazili mieszkańcy tej ulicy. Otóż na działkę należącą do Rogowski Development dostarczono pawilon (na zdjęciu), który przesłonił ceglane stanowisko strzelnicze, tzw. bunkier, z czasów II wojny światowej.

– *Czy to oznacza początek jakiejś inwestycji? Czy możemy stracić nasz zabytek?* – mieszkańcy proszą naszą redakcję o wyjaśnienie sytuacji.

Ponieważ objęcie ochroną konserwatorską pierwszej

w prawobrzeżnej Warszawie stacji trafo (z 1929 r.) było dosyć burzliwe i zmienne, o czym „Mieszkaniec” pisał przed laty na swoich łamach, to o aktualny stan dopytujemy w Urzędzie Mazowieckiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków.

– *Objęcie ochroną jest elewacją frontową budynku rozdzielni oraz elewacją budynku warsztatowo-magazynowego* – mówi

Marcin Dawidowicz z Wydziału Rejestru Zabytków i Dokumentacji Zabytków MWKZ. – *Taka jest decyzja ostateczna z marca 2012 r.*

Kontaktujemy się z przedstawicielem dewelopera, Andrzejem Pańkowskim z Białegostoku, który mówi, że „od dawna walczą, aby coś się zadziało przy tej inwestycji, oczywiście z udziałem konserwatora, chociaż jakość tego



Zastąpienie stanowiska strzelniczego przez pawilon wzbudziło zaniepokojenie mieszkańców Kamionka.

nowiska strzelniczego, które znajduje się na posesji: – *To jest komedia, w środku jest kupa cegieł o dość nieregularnym kształcie, zbudowana przez Niemców w czasie Powstania Warszawskiego i władze próbują nam to narzucić jako zabytek. To co, my mamy w Warszawie ocalałe spuściznę niemiecką? To trochę masakra...*

Na co dzień działka jest szczelnie zamknięta, ale więcej zdjęć stacji trafo i stanowiska strzelniczego Czytelnicy znajdą w naszym materiale na portalu www.mieszkaniec.pl.

Adam Rosiński

Na Argentyńskiej praca wre...



REKLAMA

REKLAMA

KOLIBEREK
NAJLEPSZE KARMY DLA ZWIERZĄT

Polub nas na [f](https://www.facebook.com/koliberek) **tel. 731 224 464**
www.koliberek-karmy.pl

Zapraszamy: pon.-pt. 1100-2000, sob. 900-1400
ul. PŁOWIECKA 27 (róg Świeckiej)

fala
WSH
rok zał. 1946

Szafy,
Pawlacze,
Garderoby,
Szafki kuchenne

Dla naszych klientów

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

GRATIS

a.milczarek@falawsh.com.pl
tel. 519148070

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



DZIĘKUJĘ WYBORCOM

za 1544 głosy poparcia

oddane na moją osobę

– kandydata PiS

do Rady Dzielnicy Praga-Południe.

PAWEŁ ZALEWSKI





ŚMIESZKANIEC

- Malinowski, znowu śpisz na lekcji!
- Wcale nie śpię.
- To powtórz moje ostatnie zdanie!
- Malinowski, znowu śpisz na lekcji...

Żebrak do przechodzącej ulicą celebrytki:

- Proszę pani... Nie jadłem już od czterech dni...
- Gratulacje! Chciałabym mieć taką siłę woli!

- Franiu, jak ci poszła randka?
- Nie doszło do niej wcale...
- Jak to?
- Mówię do niej, żeby poszła ze mną na kawę.
- A ona – nie! Więc ja, że nie każdej to proponuję.
- A ona – że nie każdemu odmawia!

Wesoły Romek



WARTO WIEDZIEĆ

Nie tylko zmęczenie może powodować podobne zaburzenia samopoczucia, co alkohol i leki: senność, spowolnione reakcje, trudności z koncentracją. To bardzo niebezpieczne w pracy (choć nie w każdej), ale zwłaszcza – za kierownicą. Wtedy stanowić możemy poważne zagrożenie i dla siebie, i dla innych użytkowników ruchu drogowego. Kilka ważnych zasad... Nigdy przed jazdą samochodem czy idąc do pracy, w której niezbędna jest twoja wysoka forma, nie bierz nieznanych dotychczas leków, nawet na ból głowy. Zawsze też dokładnie czytaj ulotkę. Niechciane skutki mogą dotknąć właśnie ciebie. Paracetamol, ibuprofen czy aspiryna raczej nie zaszkodzą kierowcy, ale inne środki przeciwbólowe – mogą! Uważaj na środki przeciwygrypowe. W opisanych powyżej sytuacjach unikaj tych, które zawierają deksametozon czy pseudoefedrynę. Sprawdź najpierw, jak na nie reaguje twój organizm. Podobnie z większością leków nasennych – przed podróżą lepiej ich unikać. Podobnie ze środkami przeciwydmiotnymi i antyalergicznymi. Dbaj o siebie. Bo naprawdę szkoda życia...

Ciekawska



RADY CIOTKI AGATY

Mamy sezon infekcji, przeziębień, chorób. Co zrobić, gdy wracasz do siebie i czujesz, że chyba nie dasz rady dojść choćby do kuchni, by wypić gorącą herbatę?

- Domowych, sprawdzonych sposobów jest wiele. Po pierwsze – wypij gorącą herbatę, najlepiej ziołową. Gdy dodajesz do niej miód i cytrynę, nigdy nie zapomnij jej przedtem ostudzić – wysoka temperatura zabija nie tylko witaminę C. Może przyda się płukanie gardła, może masz w lodówce zamrożone maliny – to dobry moment, by je zjeść (w przeciwieństwie do soku i syropu są bez cukru). Pomaga domowy rosół, czosnek, bogata w witaminy i mikroelementy kiszona kapusta. Pamiętaj o picu dużej ilości płynów.
- Odwołaj wszelkie spotkania. Weź gorącą kąpiel i natychmiast kładź się do łóżka. Wyśpij się!

ZAJRZYJMY DO KUCHNI

CZAS NA GRZYBY!

KOTLETY Z GRZYBÓW:

grzyby leśne opłucz, posiekaj drobno, obgotuj w osolonej wodzie, aż będą miękkie. Dokładnie osącz. Na maśle klarowanym zrumień siekaną cebulę. Cebuli ma być tyle, co ¼ grzybów. Dodaj grzyby, sól, pieprz – ma być mocno przyprawione. Gdy masa ostygnie, dodaj do niej surowe jajko, 1-2 łyżki siekanej, świeżej natki, 2-3 łyżki mąki i mokrą, odcisniętą małą bułkę, by całość dała się wyrobić jak ciasto. Formuj kotleciki, obtaczaj w mące, roztrzepanym jajku i tartej bułce, smaż na rumiano, najlepiej też na maśle klarowanym. Podawaj gorące lub zimne.



ZUPA GRZYBOWA BABCI:

(nada się też Wigilię) suszone grzyby namocz przez pół godziny w zimnej wodzie, następnie włóż do wrzątku, zagotuj, wodę wylej, grzyby odsącz i włóż do zimnej wody z solą, pieprzem, listkiem laurowym, zielem angielskim, ewentualnie kurkumą (nie za dużo wody!). Gotuj grzyby powoli, aż będą zupełnie miękkie. Gdy ostygną, wyjmij je, pokrój w cienkie paski, z powrotem włóż do zupy. Zagotuj, dodaj zacierki, a po 3-5 minutach gotowania, zapraw gęstą, kwaśną śmietaną. Podając oprósz natką.

SOS Z GRZYBÓW SUSZONYCH:

do przyrządzania sosów i doprawiania zup, np., krupniku czy kartoflanki, najlepiej użyć takich grzybów, które po bardzo mocnym ususzeniu zmielono. Wówczas o wiele intensywniej oddają swój smak i aromat. Na suchej, lekko podgrzewanej patelni lekko podpraż mąkę, szybko mieszając, by się nie zdążyła ożłocić i dodaj masło – niech wchłonie całą mąkę, potem mleko i mieszaj, aż powstanie gęsty sos. Wówczas dodaj kilka łyżek zmieszanych suszonych grzybów, wymieszaj, a gdy za gęste, rozcieńcz wodą. Teraz sól, pieprz i gęsta, kwaśna śmietana. Wymieszaj, po chwili wyłącz gaz i zostaw przykryte na kilka minut, bo musi dojrzeć. Podawaj do drobiu, pieczeni, kotletów z jajek, pieczonej ryby czy panierowanych warzyw.

GRZYBY PANIEROWANE:

kapelusze suszonych grzybów namocz w zimnej wodzie na ½ godziny, ugotuj na miękko w minimalnej ilości wody z solą i pieprzem. Osącz i dokładnie osusz, panieruj w mące, jajku, bułce tartej i smaż na oleju lub klarowanym maśle, aż się zrumienia. Podawaj natychmiast, bo muszą być gorące!

Pyszna Józia

REKLAMA

REKLAMA

centrum szembeka
ul. Zamieniecka 80

Szyciokawiarnia

DRESÓWKA.PL
WARSZAWA

NAJNOWOCZEŚNIEJSZY
KLUB FITNESS

147
Break

SNOOKER & BILLIARD

Największy
klub bilardowy

(22) 400 30 22
www.147break.waw.pl

Zajęcia sportowe dla dzieci,
młodzieży i dorosłych!

UKS NIEDŹWIADEK

CH SZEMBEKA
Zamieniecka 80 lok 145/201
I piętro

Polub Nas na
facebook

HOROSKOP

Baran
21.03-21.04

Rzuć w kąt stare urazy i zacznij realizować swoje marzenia. Teraz jest na to odpowiednia pora, nie daj się tylko w pracy wciągnąć w małe gierki i rozgrywki. W sprawach uczuć postaw na pierwszy zachwyt, pierwsze zauroczenie. Wykorzystaj pełny wachlarz swoich możliwości, aby oczarować osobę, o której myślisz.

Byk
22.04-21.05

Czasami są takie chwile, że wątpisz, czy to wszystko wytrzymasz – ten codzienny zawrót głowy, bieganie i ciągły brak czasu. Spokojnie – dasz sobie radę, jesteś silniejszy niż myślisz. W najbliższym czasie szykuje się jakieś miłe rodzinne spotkanie, które może przynieść zaskakujące zdarzenia. Może to być nieoczekiwany zapis w testamencie lub wygrana na loterii.

Bliznieta
22.05-21.06

Małe radości i smutki będą ci urozmaicały październikowe dni. Ale nieoczekiwany przyływ gotówki sprawi cię w dobry humor i sprawi, że na świat spojrzysz weselszym wzrokiem. Wykażesz się większą inicjatywą w sprawach sercowych i wtedy może się okazać, że nadchodzące tygodnie przyniosą ciekawe wydarzenia...

Rak
22.06-22.07

Twoje plany wobec bliskich niekoniecznie muszą się udać. Postaraj się skupić na pracy, a na efekty nie będziesz musiał długo czekać. Zbyt angażujesz się w sprawy osoby, której tak naprawdę nie znasz. Zastanów się, czy rozsądnie postępujesz... W sprawach sercowych pozwól sobie na małe szaleństwo.

Lew
23.07-23.08

Jesień nie jest twoją ulubioną porą roku, ale postaraj się mieć gorące serce. Czułość, dobre słowo dla najbliższych w domu i w pracy mogą sprawić cuda! Nie unikaj też szczodrych gestów, może przydałaby się jakaś mała podwyżka dla współpracowników, a bliskiej twojemu sercu osobie wspólne wyjście do kina lub na przyjęcie.

Panna
24.08-23.09

Twoje sprawy zawodowe mają się jak najlepiej, wykażesz się w nich sporą intuicją i inteligencją. W najbliższym czasie możesz dzięki przemyślanym decyzjom odnieść sukces finansowy. W sprawach domowych nie powinno być większych komplikacji i twoje kontakty z najbliższymi będą się układały jak najlepiej. A twój partner wykaże się sporą dozą zrozumienia dla twoich zmian nastrojów.

Waga
24.09-23.10

Teraz może być sprzyjająca pora na załatwienie spraw, w tym parę zaległych. Skoncentruj się na tych najważniejszych. Przy okazji odbębnisz parę spotkań, zabłyśniesz w towarzystwie, nikt nie oprze się twojemu urokowi. Nie zmarnuj takiej okazji i postaraj się o nawiązanie bliższej znajomości. Będzie ci dopisywała kondycja, a odniesiony sukces zapoczentuje na dłużej.

Skorpion
24.10-23.11

Możliwe, że zanosz się na miłość od pierwszego wejrzenia. Ale teraz daj sobie trochę czasu i skup się na emocjach, bo uczucie może szybko komenderuje. Jeśli gra jest warta świeczki, warto ją ciągnąć dalej. Bardzo nie lubisz, kiedy ktoś tobą komenderuje, więc sam podejmij decyzję w tej sprawie. W życiu zawodowym będzie sporo nowych spraw do załatwienia, tutaj wykażesz się darem przewidywania.

Strzelec
24.11-22.12

Ostatnio brak ci fantazji i polotu. Wynika to zapewne z przemęczenia i spadku odporności organizmu. Może trzeba poprawić kondycję? Zaczynaj małymi krokami, powoli. Mogą to być spacer w miłym towarzystwie, warto też spędzać więcej czasu wśród przyjaciół, których obecność na pewno poprawi twoje samopoczucie. W sprawach sercowych jakiś Blizniak lub Byk zaczną ciębie walczyć.

Koziorożec
23.12-20.01

Teraz jest dobry czas, aby swoje życie zmienić od podstaw. Pary mogą liczyć na przychylność gwiazd i pełną harmonię, a samotni na uśmiech losu i spotkanie osoby, na widok której mocniej zabije ich serce. Wykażą się tutaj sporą pomysłowością. W pracy może być sporo zajęć, ale sprawią ci przyjemność. Ale nie warto skupiać się tylko na niej, spróbuj też korzystać z przyjemniejszych stron życia.

Wodnik
21.01-19.02

Jak zwykle masz głowę pełną nowych pomysłów. Szukasz wsparcia w ich realizacji wśród najbliższych i przyjaciół. Nieodmiennie możesz liczyć na ich pomoc i pełne zrozumienie. Postaraj się jednak nie opowiadać na prawo i lewo o swoich sukcesach i porażkach, bo nie wszyscy są wobec ciebie lojalni.

Ryby
20.02-20.03

W sprawach zawodowych wykażesz się sporą dawką entuzjazmu we wdrażaniu nowego pomysłu. Jeśli zachowasz dystans do tej sprawy i nie będziesz się zbyt chwalili, może spotkać cię niespodzianka. W sprawach uczuciowych twoje romantyczne nastawienie do partnera, „gorące” telefony co 20 minut, naleganie na spotkania mogą odnieść skutek inny od zamierzonego. Zamiast oszczać, postaraj się zdobywać, a listopad będzie namiętny...

Merlin



Zakład Usług Tapicerskich i Stolarskich
d. „REDOM” ul. Walecznych 76
tel./fax (22) 617-23-33, tel. 693-377-081
e-mail: redom@redom.pl, www.redom.pl
WYKONUJE:
✓ renowację tapicerki i stolarki
mebli stylowych i współczesnych
✓ nowe meble na wymiar (wersalki,
tapczany, fotele, narożniki, stelaże itd.)
✓ zabudowy z płyt meblowych
i meble uzupełniające
POSIADAMY WYBÓR TKANIN I TRANSPORT
Zapraszamy: w godz. 8⁰⁰-17³⁰, sob. 9⁰⁰-13⁰⁰

NARZYNKI GWINTOWNIKI

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

NARZĘDZIA ŚRUBY ZAMKI LINKI

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

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

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

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

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

■ Domofony, naprawa
pralek, instalacje elektryczne.
Tel. 601-93-68-05

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

■ Futra – kożuchy, odzież
skórzana – usługi miarowe,
przeróbki, wszelkie naprawy,
ul. Zamieniecka 63.
Tel. 22 610-23-05

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

■ HYDRAULICZNE
INSTALACJE, REMONTY.
TEL. 504-618-888

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

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

■ HYDRAULIK.
TEL. 502-031-257

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

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

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

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

■ Meble na wymiar, kuchnie, sza-
fy, zabudowy. Tel. 665-475-755

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

■ Ocieplanie domów.
Tel. 501-441-898

■ PANELE, UKŁADANIE.
TEL. 504-618-888

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

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

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

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

■ Tapicerskie. Tel. 22 612-53-88

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

USŁUGI – Budowlane

■ Usługi: koparko-tadowarka –
wykopy, niwelacje, wyburzenia,
młot – kucie. Konkurencyjne
stawki. Tel. 502-904-764

USŁUGI – Komputerowe

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

USŁUGI – Porządkowe

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

USŁUGI – Remontowe

■ Adaptacje, glazura, hydraulika,
malowanie. Tel. 606-181-588

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

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

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

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

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

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

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

■ Układanie, cyklinowanie,
renowacja starych podłóg.
Tel. 663-51-17-71

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

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

1. Wykonanie posadzek korytarzy i klatki schodowej oraz obłożenie
schodów między kondygnacjami z gresu wraz z malowaniem ścian i sufitów
korytarzy i klatek schodowych w budynku Międzynarodowa 38/40A

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

AUTO-MOTO – Sprzedam

■ Sprzedam nowe koła
zimowe kompletne na alufelgach
17 cali toyota. Tel. 514-184-650

DAM PRACĘ

■ Firma Hadart mieszcząca się
przy ul. Cyklamenów 9 poszukuje
osoby do współpracy w zakresie
prac na magazynie i placu firmy.
Praca kilka godzin w tygodniu.
Mile widziana osoba, która
mieszka w pobliżu firmy.
Kontakt na miejscu.

■ Poszukuje osób na stanowisko
kasjer/sprzedawca. Sklep 24h
Praga-Południe. Obsługa klienta,
kasy fiskalnej, rozładunek dostaw
oraz porządek. Szukam osoby
sumiennej, odpowiedzialnej.
Praca na stałe.
kontakt 22 813-01-85,
kalinaexpress@wp.pl

■ Zatrudnię elektryka
(montaż rozdzielnic) Białotąka.
Tel. +48 697-003-17

FINANSE

■ Chwilówki, Pożyczki, Kredyty,
na dowód. Tel. 577-668-566

■ Kredyty i ubezpieczenia
dla firm i osób prywatnych.
Tel. 576-059-300

■ Pożyczki do 2000 zł! Nawet
dla osób komornikiem.
Tel. 792-307-229

■ Pożyczki pozabankowe.
Tel. 609-545-270

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

KUPIĘ

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

■ Antyki, obrazy, meble,
książki, pocztówki, szable,
bagnety, odznaczenia.
Tel. 601-336-063

■ Kupię książki, winyle.
Dojazd do klienta.
Tel. 798-631-511

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

■ Stare motocykle, części,
silniki, kosze, ramy, koła.
Tel. 601-709-388

MEDYCZNE

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

NAUKA

■ Angielski, niemiecki.
Tel. 601-20-93-41

■ Chemia, fizyka, dojazd.
Tel. 503-410-723

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

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

NIERUCHOMOŚCI – Kupię

■ Kupię garaż w okolicy
Biedronki na Międzynarodowej.
Tel. 507-071-947

NIERUCHOMOŚCI – Sprzedam

■ Działkę budowlaną 2371 m kw.
koło Mińska Maz.
Tel. 501-974-439

■ Nowy dom koło Mińska Maz.
Tel. 506-804-273

PRACA

Opieka Niemcy Legalnie.
Tel. 725-248-935

PRAWNE

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

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

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

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

■ Problem prawny?
Tel. 510-206-207

SPORT

■ Narty używane sprzedaż,
kupno, wymiana, dziecięce.
Tel. 602-231-318

SPRZEDAM

■ Drzewo kominkowe w workach
105 cm x 65 cm; cena 22 zł.
Tel. 721-002-710

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

TRANSPORT

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

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

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

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

■ Wywóz mebli, gruzu, krzaków,
zbędnych rzeczy, sprzątanie
piwnic. Tel. 789-166-542

USŁUGI

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

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

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

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

REKLAMA

ZAKŁAD POGRZEBOWY

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

ZAKŁAD POGRZEBOWY

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

ZAKŁADY POGRZEBOWE

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

Dom Pogrzebowy
„gojsey”
rok założenia 1987
POGOTOWIE POGRZEBOWE 24h
tel. 870-68-95
601 305 779; 601 99 59 59
Pełen zakres usług w kraju i zagranicą
Własna kaplica w Wawrze ul. Widoczna 6
Siedziba firmy: Warszawa Grochów
ul. Grenadierów 34 tel/fax 22 810 94 80
Nasza oferta w internecie
www.gojscy.pl; e-mail: info@gojscy.pl

posiadamy certyfikat
POLSKIEJ IZBY POGRZEBOWEJ

Marek Gojski
firmę prowadzi wspólnie z Hanną Gojską

REKLAMA

MIESZKANIEC
CZASOPISMO
SPOŁECZNO-SAMORZĄDOWE

Gazeta mieszkańców Pragi Południe, Pragi Północ, Wawra, Rembertowa, Wesołej, Białotki, Targówka.
Redaguje zespół dziennikarzy przy współudziale mieszkańców. **Redaktor naczelny:** Barbara Morawska-Nowosielska.
Sekretarz redakcji: Adam Rośniński. **Zdjęcia:** Leszek Pogorzelski. **Redakcja:** ul. Grenadierów 10, 04-062 Warszawa, tel./fax 22 813-43-83,
e-mail: redakcja@mieszkaniac.pl, www.mieszkaniac.pl **Wydawca:** PWU VARIA ul. Grenadierów 10, 04-062 Warszawa, tel. 22 810-64-12.
Materiałów niezamówionych nie zwracamy. Za treść ogłoszeń, listów i artykułów sponsorowanych (AS) Redakcja i Wydawca nie odpowiadają.

Nakład:
43 000 egz.
Kontrolowany przez
Związek Kontroli
Dystrybucji Prasy.

BÓL: TABLETKA CZY TERAPIA?

Ból dopada nas nagle, niespodziewanie, lub też narasta powoli. Najpierw ledwo zauważalny nasila się, potęguje, by wreszcie stać się nie do wytrzymania. Jak sobie wówczas radzimy?

Bardzo często nie chcemy zauważać problemu – a przecież ból jest skutkiem jakiegoś problemu zdrowotnego, a nie – samym problemem. To objaw, ale my często nie próbujemy nawet domyślać się, dlaczego nas boli, jaka jest przyczyna. Nie chcemy brać sobie na głowę kolejnego problemu. Zazwyczaj więc tabletkę przeciwbólową i – zapominamy o problemie! Jest dobrze!

Dobrze, lecz tylko do czasu. Choć nas już nie boli, choroba rozwija się nadal i możemy mieć pewność, że ból powróci. Tworzy się błędne koło: ból – tabletki – ulga – ból – tabletki i tak dalej. Do czasu, aż trawia nas choroba bez przeszkód rozwinię się do tego stopnia, że leczenie stanie się prawdziwym problemem, a rokowania mogą być niepewne...

Jak temu zapobiec?

Przed wszystkim trzeba obserwować swój organizm. Gdy pojawi się ból, dysfunkcja, dolegliwość, nie wahać się przed konsultacją z lekarzem lub fizjoterapeutą,

a najlepiej – osteopatą, który po wnikliwym badaniu i analizie stanu zdrowia, a także przeprowadzeniu specjalistycznych testów, potrafi znaleźć źródło dyskomfortu i dobrać właściwą terapię. Czasami też sugeruje diagnozę bardziej specjalistyczną, np. usg czy rtg.

– Odpowiedź na pytanie „dlaczego terapia, a nie tabletki” jest oczywista – mówi osteopata Andrzej Jędrzejewski, który od niedawna przyjmuje w BORAMEDzie. – Tabletki, poza działaniem leczniczym, zawsze ma niekorzystny wpływ na organizm pacjenta, może uszkadzać żołądek, wątrobę, nerki. Nie ma tabletek bez działań ubocznych. A terapia? Usuwa przyczynę cierpienia, a nie jego objawy. Owszem, w niektórych przypadkach może być, zwłaszcza początkowo, bolesna, ale jest stosowana, by leczyć, a nie tylko usunąć ból i zamaskować jego przyczynę. Moim zdaniem terapia jest o wiele lepsza dla organizmu, który się wtedy sam broni. Tabletki czy maść to

nie tylko koszty: poprawiają samopoczucie, a problem nie znika!

– Ból na przykład barku może wynikać ze stanu zapalnego, z zaburzenia prawidłowego funkcjonowania powięzi. Powód tego bólu fizjoterapeuta może znaleźć także na przykład w kręgosłupie, lub – choć laikowi trudno w to uwierzyć – w chorym czy uszkodzonym żołądku lub innych narządach wewnętrznych! Lek przeciwbólowy niczego nie analizuje, nie szuka, po prostu skutecznie lub nie usuwa ból i na tym koniec – dodaje osteopata. – Jest wielka przyszłość przed terapiami manualnymi, bo ludzie coraz chętniej szukają zdrowych, naturalnych sposobów na życie. Przeszkodą jest tu bez wątpienia pośpiech, w jakim żyjemy, pogoń za zarobkiem, brak czasu na rzeczy istotne. Dlatego wiele osób woli wziąć tabletkę, by nie tracić czasu, odsuwając myśl, że ból to jasny sygnał: dzieje się z tobą coś niedobrego! Ignorowanie tego sygnału może prowadzić do



Andrzej Jędrzejewski

naprawdę poważnych konsekwencji. Dlatego bardzo zachęcam do zmiany podejścia do własnego organizmu. W rodzinie bliższej i dalszej jest kilka osób, które mi zaufały i widzą bardzo dobre tego skutki. Złota terapia manualna to nie jest jakiś relikwiarz przeszłości, przeciwnie! Rozwijają się, unowocześniają. Najlepszym dowodem jest tu świetna terapia FDM, opracowana dla żołnierzy, którzy na przykład na froncie muszą wracać do dobrej kondycji szybko i trwale, a potem zaadaptowana na potrzeby sportowców zawodowych, narażonych na liczne kontuzje. Dziś mogę zaproponować ją moim pacjentom – mam do-

świadczenie i sprawdziłem jej rewelacyjną skuteczność.

Nikt nie kwestionuje wagi i znaczenia leków. Przemysł farmaceutyczny dokłada wielu starań, by opracowywać wciąż nowe, wciąż mniej szkodliwe środki, także przeciwbólowe. Każdy z nich jednak posiada liczne działania uboczne, opisane w ulotce oraz – czasem – te nieopisane, których skutki ujawniają się po latach. Poza tym, takie preparaty kosztują i – powtarzam – zwykle usuwają objaw, a nie przyczynę.

W trosce o własne ciało, własne zdrowie, a także chcąc szybko powrócić do poprzedniej formy, nie wahajmy się korzystać z wiedzy i doświadczenia osteopatów oraz fizjoterapeutów. Chodzi nie tylko o ustalenie przyczyny bólu i dyskomfortu, ale też skuteczną terapię, dającą nieraz naprawdę trwałe efekty. Warto o siebie dbać, bo nasze ciało, to organizm jaki jest nam dany tylko jeden, jedyny na całe, oby długie życie!

Dlatego BORAMED, wiodąca placówka rehabilitacyjna, zaprasza na terapię FDM prowadzoną przez wszechstronnego terapeuty, pana Andrzeja Jędrzejewskiego, który jest znakomicie zorientowany w tej metodzie i jest jej wielkim entuzjastą.

AS2018



BORAMED
PROFESSIONAL CARE

Uwaga! Sprawdź swoje zdrowie! Fizjoterapeuta bezpłatnie Cię zbada i da konieczne wskazówki!

Zgłoś się w dniach 8.11–21.11.2018, tel. 22 250 15 77.

Liczba miejsc ograniczona.

Świadczeniodawca wskazuje fizjoterapeutów do konsultacji i decyduje o ilości miejsc.

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

REKLAMA

REKLAMA

Wszczepiamy soczewki wewnątrzgałkowe AcrySof usuwające zaćmę, korygujące wzrok oraz astygmatyzm.

ZABIEGI USUNIĘCIA ZAĆMY (BEZ KOLEJKI)

- **USG gałek ocznych**
- **Wizyty okulistyczne**
- **Drobne zabiegi chirurgii oka**
- **Kapsulotomia laserowa (leczenie zaćmy wtórnej)**

► **Soczewka AcrySof IQ** – do dali + filtry UV i światła niebieskiego – do jazdy samochodem bez okularów

► **Soczewka AcrySof IQ CLAREON** – soczewka jednoogniskowa **NOWOŚĆ!** o niepowtarzalnej przejrzystości, z filtrem światła niebieskiego oraz filtrem UV, zapewnia widzenie do dali, idealnie zaprojektowana chroni przed PCO (zaćmą wtórną, zmętnieniem torebki tylnej soczewki).

► **Soczewka AcrySof IQ Toric** – do dali, korygująca astygmatyzm + filtry UV i światła niebieskiego.

► **Soczewka AcrySof IQ ReSTOR** – do blizy, odległości pośredniej (80 cm) i dali – pozwala to całkowicie nie nosić okularów + filtry UV i światła niebieskiego.

► **Soczewka AcrySof IQ PanOptix** – do blizy, odległości pośredniej (60 cm) i dali – pozwala to całkowicie nie nosić okularów + filtry UV i światła niebieskiego.

► **Soczewka AcrySof IQ ReSTOR Toric** – do blizy, odległości pośredniej (80 cm) i dali – pozwala to całkowicie nie nosić okularów + korygują astygmatyzm + filtry UV i światła niebieskiego.

► **Soczewka AcrySof IQ PanOptix Toric** – do blizy, odległości pośredniej (60 cm) i dali – pozwala to całkowicie nie nosić okularów + korygują astygmatyzm + filtry UV i światła niebieskiego.

☎ **518 05 56 56**
☎ **22 693 04 37**
✉ **info@ta-medica.pl**

📍 **Józefów koło Warszawy**
ul. Piłsudskiego 120A
🌐 **www.ta-medica.pl**

Okulista - Szpital Grochowski

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

Poradnia okulistyczna dla dzieci i dorosłych
Poradnia zeza, ćwiczenia ortoptyczne

www.jaskra.org

koszt wizyty 100 zł zapisy: **500 - 523 - 499**

Kompleksowe BADANIA SŁUCHU

Współpraca z NFZ Ponad 500 lokalizacji w Polsce
25 lat tradycji Tysiące zadowolonych pacjentów

Zapraszamy do naszych gabinetów na BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU

SŁUCHMED

Oddziały w Warszawie:

ul. Abrahama 16, I p., gab. 203 (gab. przeniesiony z ul. Ostrołęckiej 4) Tel. (22) 498-74-80

ul. Szaserów 128, II p., gab. E254 Tel. (22) 245-59-93

ul. Sawinkowa 5A (d. Dąbrowszczaków) I p., gab. 26, Tel. (22) 392-05-67

ul. J. Strusia 4/8, II p., gab. 211B Tel. (22) 353-42-50

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

TAPICER

*** USŁUGI**
* Narożniki wg. wymiarów klienta
* Materiały obiciowe
Warszawa, ul. Krypska 52/54
(pawilon pogotowia weterynaryjnego)
Zakład przeniesiony z ul. Złotnickiego 8

Tel. 22 612-53-88
0-691-75-50-50

WSS
Praga Południe

GRANOLA CZOKOLADOWA, ORZECHOWA 350 G SANTE
(CENA ZA 1 KG - 14,83 ZŁ)

GRANOLA OWOCOWA, Z GRANATEM 350 G SANTE
(CENA ZA 1 KG - 16,54 ZŁ)

CUKIERKI WAWEL 280 G MIESZANKA KRAKOWSKA, MICHAŁKI, TRUFLE W CZOKOLADZIE
(CENA ZA 1 KG - 24,96 ZŁ)

FIGI SUSZONE 400 G BIO PLANET
(CENA ZA 1 KG - 31,48 ZŁ)

MORELE SUSZONE 400 G BIO PLANET
(CENA ZA 1 KG - 24,96 ZŁ)

HERBACIANY OGRÓD 20 TOR. 50-70 G WYBRANE SMAKI HERBAPOL
(CENA ZA 1 KG - 71,29 - 99,80 ZŁ)

KAWA SAHARA 250 G MIELONA MK CAFE
(CENA ZA 1 KG - 31,96 ZŁ)

KAWA TCHIBO FAMILY 250 G MIELONA
(CENA ZA 1 KG - 30,36 ZŁ)

MAJONEZ DEKORACYJNY 400 ML WINIARY
(CENA ZA 1 L - 14,98 ZŁ)

KARCZOCHY W OLEJU 290 G EKO-ALFABET
(CENA ZA 1 KG - 43,41 ZŁ)

PRZYPRAWY 6 G - 20 G LIŚC LAUROWE, ZIELE ANGIELSKIE, PIEPRZ CZARNY, PAPRYKA, CZOSNEK, CYNAMON PRYMAT
(CENA ZA 1 KG - 69,50 - 231,66 ZŁ)

MAKARON NA PATELNIĘ 450 G BOŁONESE, CARBONARA, GNOCCHI, PESTO, SEROWY, SZPINAK HORTEx
(CENA ZA 1 KG - 18,87 ZŁ)

FRYTKI AVIKO 600-750 G PROSTE, KARBOWANE, SUPER DŁUGIE
(CENA ZA 1 KG - 10,39 - 12,99 ZŁ)

KARTACZE Z MIĘSEM 500 G, PIEROGI Z MIĘSEM, Z SEREM, Z TRUSKAWKAMI 450 G ALEX POL
(CENA ZA 1 KG - 13,98 - 15,54 ZŁ)

FLAKI ZAMOJSKIE, WOŁOWE W ROSOLE, GULASZ WIEPRZOWY 500 G STOCZEK
(CENA ZA 1 KG - 17,38 ZŁ)

DANIE W KUBKU 47-73 G KNORR
(CENA ZA 1 KG - 97,66 - 62,88 ZŁ)

GORĄCY KUBEK STANDARD 11-22 G KNORR
(CENA ZA 1 KG - 76,82 - 153,64 ZŁ)

PEDIGREE (SASZETKA 4 X 100 G) 2 OPAK. JUNIOR Z WOŁOWINĄ I RYZEM, KURCZAK Z WOŁOWINĄ I WARZYWAMI
(CENA ZA 1 KG - 9,99 ZŁ)

WHISKAS SASZETKA (4 X 85 G) 2 OPAK. DROBNIOWA POTRAWKA W GALARECIE, TRADYCYJNE SMAKI W GALARECIE
(CENA ZA 1 KG - 13,22 ZŁ)

NAPÓJ ALPRO 1 L SOJOWY JUNIOR, SOJOWY WANILIOWY, RYŻOWY, OWSIANY

NAPÓJ ALPRO 1 L, SOJOWY ORIGINAL, SOJOWY BEZ CUKRU, SOJOWY LIGHT

VERONI NIEGAZ. 0,7 L HYDRATION, ENERGY Z KOFEINĄ
(CENA ZA 1 L - 3,12 ZŁ)

CISOWIANKA WODA 1,5 L NIEGAZ, GAZ, LEKKI GAZ.
(CENA ZA 1 L - 1,13 ZŁ)

ZBYSZKO 1,5 L GAZ. 3 CYTRYNY, 3 POMARAŃCZE, 3 LIMONKI, 3 WITAMINY, 3 GREJPFRTY
(CENA ZA 1 L - 1,99 ZŁ)

LUDWIK DO ZMYWAREK 738 G 41 TABLETEK

KUBEK Z PORCELANY ATHENA 300 ML

RĘKAWICA KUCHENNA Z MAGNESEM

WORKI NA ŚMIECI 120 L / 140 L

ODŚWIEŻACZ POWIETRZA W ŻELU LOTUS 150 G

KLIPI DO ZAMYKANIA OPAKOWAŃ 3,49

ZESTAW DO WC BLACK & WHITE



Praga Południe

www.spolempraga.com.pl

Udane zakupy blisko domu

**Oferta ważna od 8 do 21 listopada 2018 r.
lub do wyczerpania zapasów**



SZYNKA Z BORÓW TUCHOLSKICH GZELLA

29,99
NOWOŚĆ / kg

ŁUKOSZ PIERŚ Z INDYKA GOTOWANA

25,49
23,99 / kgSZYNKA W KOTLE
GOTOWANA
GOBARTO25,69
31,99 / kgSCHAB
ZE STRAGANU SWOJSKI
STRAGAN GOBARTO26,89
23,99 / kgŁUKOSZ
PASZTET Z INDYKA
PREMIUM Z ŻURAWINĄ15,99
20,99 / kg**HIT**

PASZTET PIECZONY Z GĘSIĄ SOKOŁÓW

11,49
NOWOŚĆ / kg

PIECÓWKA Z KURCZAKA SOKOŁÓW

17,29
NOWOŚĆ / kg

INDYK NA BIAŁO DUDA

24,29
NOWOŚĆ / kg

TAURUS KIELBASA SZYNKOWA EXTRA

17,99
24,99 / kg

TAURUS KIELBASA KRUCHA

20,99
27,50 / kgKIELBASA WIEJSKA
Z LIPSKA26,99
32,99 / kg**HIT**KIELBASA
PODWAWELSKA SOKOŁÓW19,99
25,59 / kg

TAURUS BOCZEK KRAWATKA

17,99
21,50 / kg20,49
24,90 / kgPARÓWKI
Z SZYNKI
TARCZYŃSKIŚWIEŻE JAJA ZE ŚCIÓŁKI L 10 SZT.
(CENA ZA 1 SZT. - 0,60 ZŁ)5,99
7,50 / szt.BUŁKA HUSKY
Z MAKIEM 0,06 KG
(CENA ZA 1 KG - 11,66 ZŁ)0,70
0,30 / szt.CHLEB STAROPOLSKI
450 G KROJONY
(CENA ZA 1 KG - 7,31 ZŁ)3,29
3,99 / szt.SEREK DANIO 140 G
ASORTYMENT DANONE
(CENA ZA 1 KG - 12,08 ZŁ)1,69
1,99 / szt.SEREK DANIO 135 G
ASORTYMENT DANONE
(CENA ZA 1 KG - 12,52 ZŁ)1,69
1,99 / szt.SEREK TWÓJ SMAK PUSZYSTY
150 G ASORTYMENT
PIĄTNICA (CENA ZA 1 KG - 21,94 ZŁ)3,29
3,95 / szt.SERENADA SER PLASTY 135 G
ASORTYMENT SERENADA
(CENA ZA 1 KG - 28,07 ZŁ)3,79
4,45 / szt.JOGOBELLA 150 G
ASORTYMENT ZOTT
(CENA ZA 1 KG - 10,34 ZŁ)1,55
1,99 / szt.MONTE 150 G
ASORTYMENT ZOTT
(CENA ZA 1 KG - 19,94 ZŁ)2,99
3,79 / szt.ACTIMEL 4 X 100 G
ASORTYMENT
DANONE
(CENA ZA 1 KG - 14,98 ZŁ)5,99
7,29 / szt.SEREK WIEJSKI 200 G
WŁOSZCZOWA
(CENA ZA 1 KG - 9,45 ZŁ)1,89
2,25 / szt.SERWŁOSZCZOWSKI
TYPU SZWAJCARSKIEGO22,59
25,99 / kgSPÓD DO PIZZY WŁOSKI 400 G HENGLEIN
(CENA ZA 1 KG - 11,48 ZŁ)4,59
5,99 / szt.CIASTO FRANCUSKIE XXL 375 G HENGLEIN
(CENA ZA 1 KG - 12,24 ZŁ)4,59
5,60 / szt.

TWARÓG ŚMIETANKOWY STRZAŁKOWO

15,99
18,50 / kg**HIT**

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

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

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

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

61 ul. Krańcowa 50
71 ul. Niekańska 41

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