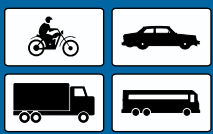


OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW
pon.-pt. 7³⁰-21⁰⁰; sob. 8⁰⁰-15⁰⁰
www.stacjakontrolipojazdow.pl
PEŁNY ZAKRES PRZEGLĄDÓW REJESTRACYJNYCH



WAŁ MIEDZESZYŃSKI
572
☎ **673-90-99**

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



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



www.mieszkaniac.pl | facebook.com/gazetamieszkaniac

MIESZKANIEC

Nr 19 (740) | ISSN 1231-7993 | Nakład: 43 000 egz.

10.10.2019

Gazeta bezpłatna, ukazuje się od 1991 r.

A jak się zabawa skończy?

Choć to wydanie „Mieszkańca” dłużej będzie dostępne po wyborach niż przed wyborami, wyników nie możemy, rzecz jasna, skomentować. Możemy natomiast odetchnąć z ulgą, że festiwal wzajemnych oskarżeń, wezwań do oddinania się, obietnic ponad ludzką miarę już się skończył. Teraz pewnie chwilę potrwa prężenie muskułów przez zwycięzcę, rozliczenia u przegranych i... zacznie się codzienność. Coś zostanie odwołane, coś zmodyfikowane, zajmiemy się innymi sprawami.

Nie będę tęsknił. Kampanie wyborcze coraz bardziej sterują w stronę deprecjonowania przeciwników, frontmanem stał się macho, brutalny dla wroga, ujmujący dla swojego wyborcy (ale broń Boże bez nadmiernych konkretów).

A i tak wszyscy sobie zdają sprawę, że zwycięzców zweryfikuje przede wszystkim sytuacja gospodarcza. Będzie dobrobyt – ponownie wygrają. Gospodarka zacznie się sypać, wróci bezrobocie, urosną długi – nie będzie pominięty i wybaczenia za usługi. Reszta jest teatrem, w którym coraz mniej osób – jak sądzę – chce brać udział. Bo scenę polityczną przejmują wodzireje, a nie mężowie stanu.

Oni, owszem mogą mieć wpływ na dobrą zabawę. Jednak, gdy człowiek w kłopotach, to mu się bawić nie chce i wesołek denerwuje... I co wtedy?

Tomasz Szymański

NADSZEDŁ DZIEŃ SĄDU!



Po 9 latach adaptacji budynku przy ul. Poligonowej prace zaczyna Sąd Okręgowy Warszawa-Praga.

CZYTAJ NA STR. 3

W NIEDZIELĘ 13 PAŹDZIERNIKA OD 7.00 DO 21.00



WYBIERAMY NOWY PARLAMENT

W NUMERZE:

CO SŁYCHAĆ W WARSZAWIE

Praga jest smutna bez Ciebie	str. 2
Obudź się! Uwaga = życie	str. 5
Grochowska jedzie, ale powoli	str. 5
Z Lubelskiej tylko w prawo	str. 6
Auta umierają stojąc...	str. 6
Tu na razie jest ściernisko...	str. 7
Było szaro, jest pięknie	str. 7
Rodzina Kobuszewskich	
z Nowego Bródna	str. 8
Szum dookoła stadionu	str. 9
W oczekiwaniu na tramwaj	str. 11
Wymarzone LO już za rok	str. 11
Bezduśne przepisy	str. 14
„Stacja Targówek” – mieszkaniowa	
inwestycja blisko metra	str. 14
KRONIKA POLICYJNA	str. 2
CO TAM PANIE NA PRADZE	str. 4
PRAWNIK RADZI	str. 4
MIESZKANIEC	
Pomaganie ma we krwi	str. 10
MIEJSCA Z DUSZĄ	
Pracownia czapek	str. 12
Z MIASTA	str. 11

REKLAMA

NIE WYRZUCAJ-ZADZWOŃ

ANTYKWARIAT

mieszkania, piwnice, strychy
• dokumenty odznaczenia •
• szkło PRL porcelana •
• fotografie banknoty •
• monety antyki •

Al. Waszyngtona 42
504 672 555, 22 252 96 91

REKLAMA

St. Patrick's
SCHOOL OF ENGLISH

Szkola językowa
dla dzieci i młodzieży

Gocław:
ul. Meissnera 1/3
☎ 22 448 51 97

Rozpoczęły się zapisy
na rok szkolny
2019/2020

www.stpatricks.pl
St. Patrick's - szkoła językowa

BISTRO
GOCŁAW

- Zapraszamy na ZESTAWY LUNCHOWE od 16 zł
- Zadzwonić, zamówić 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

Vita Med
Przechodnia lekarska

**Lekarze
POZ
bez kolejek**

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

NFZ

WARSZAWSKA SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA
„GROCHÓW”

dysponująca wieloletnim doświadczeniem i kadrą specjalistów
oferuje Wspólnotom Mieszkaniowym
usługi w zakresie zarządzania i administrowania nieruchomościami.

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

ANTYKI

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

UL. GROCHOWSKA 158 tel. 508-151-340



20 października 2016 roku
przestał redagować „Mieszkańca”
Nasz Nadredaktor

ŚP WIESŁAW NOWOSIELSKI

W trzecią rocznicę Jego odejścia
spotykamy się **20.10.2019 r.**
o godz. 11.30 na Cmentarzu
Bródnowskim, aleja 26-0-5-5,
a następnie o godz. 13.00
w Sanktuarium Matki Bożej
Królowej Polskich Męczenników
przy Al. Stanów Zjednoczonych 55,
gdzie zostanie odprawiona Msza
św. w intencji naszego drogiego
Szefa i Przyjaciela,
o czym zawiadamia
Wydawca i Redaktor Naczelny
„Mieszkańca”
Barbara Nowosielska
wraz z zespołem redakcyjnym

PRAGA JEST SMUTNA BEZ CIEBIE

Wiesio znał wszystkich. Wiesio znał klucz do serca wszystkich. Wiesio nie wahał się tego klucza używać, wystarczyło zajrzeć na ulicę Grenadierów do redakcji „Mieszkańca” i rzucić na barki Wiesia swoje zmartwienie. – Poczekaj – mówił wówczas, sięgał po notes i dalej już było standardowo. – Jureczku (dla Wiesia nie było Jerzych, Tomaszów i Wojciechów: był Jureczek, Tomeczek i Wojteczek) jest tu u mnie Zbysio. Nie znasz go? Eee nasz człowiek z Grochowa. No trzeba mu pomóc, proszę Cię. Zadzwoni do Ciebie. A Ty, kiedy wpadniesz?

Kiedy więc trzy lata temu organizm Wiesława Nowosielskiego powiedział, że już nie chce dalej funkcjonować, wiadomo było, że świat straci kilka barw. Że będzie mniej serdeczny, mniej pomocny, mniej obeznany w sprawach praskich. Że zabraknie tutejszej latarni morskiej, na którą wszyscy się orientowali i wokół której skupiali nie tylko wtedy, gdy było ciężko. Bo do Wiesia wpadało się także w sprawach radosnych. On wtedy łapał za guzik marynarki rozmówcy, przytykał swoje czoło do jego czoła i mówił: Cholernie się cieszę... I było widać, że naprawdę się cieszy.

Wiesław nie mógł mieć lepszego pomysłu niż założenie lokalnej, ponadpartyjnej niezależnej gazety. Pragę

znał na wylot, tu się urodził, tu w pobliżu Wiatracznej miał swój rodzinny dom, z którego jego starszy brat poszedł do Powstania Warszawskiego i zginął w pierwszych jego godzinach na Okęciu. Wiesław nie chciał o tym mówić, choć zwykle duszę miał otwartą na oścież. To był jego wewnętrzny smutek, z którym podzielił się w „Mieszkańcu” tylko raz i to na własną prośbę, jakby dojrzał do decyzji, że chce to wyrzucić z siebie. Stało się to niedługo przed Jego śmiercią.

Wiesio założył „Mieszkańca” blisko 30 lat temu, 1 kwietnia, chcąc chyba tą datą, kojarzącą się z żartobliwym dniem pokazać, że gazeta nie będzie całym jego światem. Ale tu przeszarżował, bo szybko zaczął żyć „Mieszkańcem” 24 godziny na dobę. Zrobił z niego dzielnicowego integratora: władzy z mieszkańcami, ludzi poszkodowanych z ludźmi pomocnymi, lewicy z prawicą, księży z ateistami. Zwykły wszystkich zapraszać przed świętami Bożego Narodzenia i Wielkiejnocy na integracyjne wieczory i wtedy naprawdę obowiązywało staropolskie „kochajmy się”...

Zaczął wybierać Zacnych Mieszkańców praskich dzielnic – głosowanie odbywało się na tysiącach kartek pocztowych, a nazwiska były wielkie: od Agnieszki Osieckiej i Ryszarda Szurkowskiego poczynając... Ogło-

sił poszukiwanie Superwitryny, żeby pokazać, że Praga to nie tylko tradycyjne sklepiki, ale także rozwijający się z duchem aktualnych trendów piarowych handel.

Wiesio, będąc głębokim miłośnikiem tradycyjnej formy komunikowania się (usiądzmy, nie spieszmy się, pogadajmy, pobiesiadujmy), był jednocześnie protoplastą... facebooka. Jestem o tym głęboko przekonany. Bo to za jego pośrednictwem – jak już napisaliśmy – spotykali się potrzebujący i gotowi nieść pomoc. Wiesio był przy tym nieprawdopodobną bazą danych – RODO nie byłoby w stanie jej ogarnąć. I nie pamiętam, by Wiesław choć raz użył swej wiedzy przeciw komuś: to był tylko przekaz w jedną stronę, tę dobrą.

Nie zagalopowałem się? Nie! Wiesław właśnie taki był. I gdy 20 października 2016 roku Basia, jego ukochana żona, zawiadomiła nas, że Wiesio odszedł, zrozumiałem, że powstała wyrwa nie do zasypiania. Drugiego Wiesia po prostu być nie może, bo nie da się ulepić człowieka o takich cechach, jakie miał ON. Recepturę zabrał ze sobą, możemy tylko próbować myśleć jak On, pomagać jak On, działać jak On... Ale wdzięku takiego mieć nie możemy.

Praga jest smutna bez Ciebie.

Tomasz Szymański

KRONIKA POLICYJNA

URZĄDZIŁ PIEKŁO ŻONIE I CÓRCIE

Południowoprascy policjanci zatrzymali 44-latkę, który rzucił w swoją żonę... nożem (a wcześniej krzesłem, butelkami z wodą). Okazało się, że to było „ukoronowanie” przeszło rocznego okresu znęcania się nad kobietą i ich wspólną córką. Pod wpływem alkoholu mężczyzna bił je, wyrzucał z domu, znęcał się nad nimi psychicznie. Prokurator wydał mu zakaz zbliżania się do pokrzywdzonych.

MARIHUANA W SŁOIKU

Z kontaktów operacyjnych wynikało, że 63-letni mężczyzna może posiadać narkotyki. Południowoprascy policjanci z wydziału kryminalnego pojechali pod wskazany adres. W piwnicy podejrzanego znaleźli słoik z marihuaną. Mężczyzna został zatrzymany.

PRACOWITY WIECZÓR DZIELNICOWYCH

Dobry dzielnicowy zna wszystkich... W parę chwil

po wyjściu z komendy, dzielnicowi rozpoznali poszukiwanego, który nie zapłacił 100 zł grzywny, ale za karę miał stawić się do aresztu na jeden dzień. Doprowadzony do komendy – zapłacił. Dzielnicowi wrócili do patrolowania i... spotkali następnego poszukiwanego, tym razem za 1,5 roku do odsiadki. Dzielnicowi go zatrzymali, został przekazany do aresztu.

OFEROWAŁ BEZPŁATNE NAPRAWY I SPORĄ ŁAPÓWKĘ

Wesołej 39-letni mężczyzna znęcał się nad swoją konkubiną. Wezwani na miejsce awantury policjanci odkryli również trzy krzaki konopi indyjskich i sporą partię suszu. Mężczyzna, chcąc uniknąć kary zaproponował, że bezpłatnie będzie naprawiał samochody policjantów, a na dodatek wręczy im sporą kwotę. Trafił do aresztu, dostał 4 zarzuty, został objęty dozorem, ma wyprowadzić się z mieszkania i otrzymać zakaz zbliżania się do konkubiny.

policja.pl

REKLAMA

REKLAMA

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

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

GINEKOLOGIA

Kompleksowe prowadzenie ciąży • Konsultacje ginekologiczne
Certyfikat Londyńskiej Medycyny Płodowej FMF

BADANIA USG DOROŚLI I DZIECI

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

REHABILITACJA DOROŚLI, DZIECI, NIEMOWLĘTA

STOMATOLOGIA DOROŚLI I DZIECI

LEKARZE SPECJALIŚCI, LABORATORIUM

REHABILITACJA **NOWOŚĆ!**
FALA UDERZENIOWA
5+1 PRZY WYKUPIENIU PAKIETU 5 ZABIEGÓW
SZÓSTY ZABIEG Z TEJ SERII GRATIS
OFERTA od 01.09 do 30.11.2019

STOMATOLOGIA **NOWOŚĆ!**
**LECZENIE POD
MIKROSKOPEM**

PAKIETY KORZYŚCI
CZAS ZADBAĆ O SIEBIE
PAKIET KOBIETA: USG: PIERSI, TARCZYCY, JAMY BRZUSZNEJ
PAKIET **3 MASAŻE**
KRĘGOSŁUPA
OFERTA od 01.09 do 30.11.2019

Rabaty nie sumują się. Ilość miejsc ograniczona. Zakres usług może ulec zmianie. Świadczeniodawca zastrzega sobie prawo wyboru specjalisty i decyduje o ilości dostępnych miejsc.

Centrum Szembeka

ul. Zamieniecka 80

tylko na Szembeku!

kupisz
PRAWDZIWIE POLSKIE
warzywa i owoce
mięsa i wędliny
nabiał i przetwory
pieczywo i inne

NADSZEDŁ DZIEŃ SĄDU!

Tłok, ścisk, nerwy i upał – tak do tej pory wyglądał dzień sądu. Może nie był tak przerażający, jak w wizji Hieronima Boscha, ale w końcu to nie Sąd Ostateczny tylko... zwykły dzień w praskim Sądzie Okręgowym. Teraz wszystko się zmienia.

We wrześniu ruszyły roboty w nowym gmachu Sądu Okręgowego Warszawa-Praga przy ul. Poligonowej 3. To dobra wiadomość dla setek tysięcy mieszkańców Mazowsza, gdyż ten sąd jest właściwy terytorialnie nie tylko dla tych, którzy mieszkają w dzielnicach prawobrzeżnej Warszawy, ale także dla okolicznych powiatów (Otwocka, Wołomina, Legionowa i Nowego Dworu Mazowieckiego).

– *Ale tu ładnie!* – dwie kobiety rozmawiają przed salą nr 5. – *Jakie przestrzenie! I wszystko pachnie świeżością, nie tak jak na Solidarności...*

Do tej pory Sąd Okręgowy Warszawa-Praga funkcjonował w kilku lokalizacjach po lewej stronie Wisły. Jego główną siedzibą był gmach w al. Solidarności, ale wydziały pracowały też na Sapieżyńskiej czy Ciasnej. Taki układ był bardzo niekorzystny dla mieszkańców i petentów, a na fatalne warunki lokalowe narzekali zarówno sędziowie, jak i pracownicy sądu.

Nowy gmach SOWP jawił się niczym Ziemia Obiecana dla ludu Izraela. Choć trzeba przyznać, że wędrówka do tego budynku nie trwała biblijnych 40 lat, ale też wcale niemało, bo aż 9! Tyle czasu minęło od 2010 r., kiedy to SOWP zakupił za ponad 150 mln zł „Radwar Business Park”, bo taką prestiżową nazwę nosił budynek przy ul. Poligonowej. Adaptację budynku na potrzeby sądu szacowano na ok. 20 mln zł. Okazało się jednak, że nieruchomości ma znaczące wady konstrukcyjne i jej przebudowa potrwa długo

i pochłonie znacznie więcej pieniędzy. O sprawie wielokrotnie pisaliśmy na łamach „Mieszkańca”.

– *Przeprowadzkę zaczęliśmy już pod koniec sierpnia* – mówi nam Joanna Adamowicz z tutejszego sądu – *a planujemy, że potrwa do końca listopada. Jako ostatnie przeprowadzą się na Poligonową wydziały karne.*

O zmianie miejsca rozpraw interesanci powiadamiani są telefonicznie i listownie. Z informacji na stronie SOWP wynika, że do końca października powinny tu już funkcjonować



wszystkie wydziały cywilne i wizytacyjny.

Przewodniczącym II Wydziału Cywilnego jest sędzia Marcin Kołakowski, rzecznik prasowy SOWP. – *Przeprowadzka idzie nam nad wyraz dobrze* – w głosie rzecznika wyczuwalne jest zadowolenie. – *Wszyscy dostrzegają różnicę w komforcie pracy – pomieszczenia są przestronne, czyste, meble nowe – nic się nie rozwała. Obserwuję pracowników swojego wydziału i widzę, że wszyscy są zadowoleni.*

Sędzia Kołakowski przyznaje, że obawiał się dojazdów do nowej lokalizacji, ale z tego kilkutygodniowego doświadczenia widzi, że wcale nie jest źle. Zmankamentów przeprowadzki wymienia system nagrywania,

który (przeniesiony z Solidarności) nie od razu za funkcjonuje we wszystkich salach.

W naszej ocenie budynek po adaptacji prezentuje się całkiem dobrze i nowocześnie – zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz. Chyba warto było czekać te 9 długich lat. Ale żeby nie było

za słodko, to dodamy dwie łyżki dziegciu. Po pierwsze brak ogólnie dostępnego parkingu dla interesantów, a po drugie brak możliwości zakupu znaczków opłaty sądowej. Niemniej najważniejsze, że wyczekiwany dzień sądu w końcu nadszedł...

Adam Rosiński



REKLAMA

REKLAMA

ENERGIA I NIEPODLEGŁOŚĆ

Piotr Naimski

nr **4** na liście  PIS

*Bezpieczne i tańsze dostawy gazu
to także czystsze powietrze
dla Warszawy!*

Material Komitetu Wyborczego Prawo i Sprawiedliwość

NASZ PRAWY BRZEG

Mieszkam na prawym brzegu Wisły, choć urodziłam się, wychowałam i ponad dwadzieścia lat spędziłam w lewobrzeżnej Warszawie. Ale to na prawym wychowały się moje dzieci, a córka była pierwszym rocznikiem chodzącym do nowiutkiej szkoły podstawowej, zbudowanej ponoć przez ekipę niesławnej pamięci Albina Siwaka. Kto go dziś pamięta...

Jakże tu u nas wszystko się pięknie zmienia! Dosłownie wszystko. Doskonale pamiętam pierwsze zakupy na bazarze Szembeka, a tam wypełnione workami ziemniaków czy kapusty wozy i wyprężone z nich konie, spokojnie podjadające obrok z worka, kalafiora sprzedawane przez hożą jejmość z płachty, rozłożonej wprost na ciut błotnistym podłożu... Jakoś te rzodkiewki, te pomidory, a nawet ser i jajka smakowały wtedy inaczej.

Co tam panie na Pradze...

JEST PYSZNIE!

– Witam, panie Eustachy. Pan jak zwykle na posterunku. – Kazimierz Główna, w dobrym humorze spotkał się z kolegą, Eustachym Mordziakiem, kupcem bieliznianym na bazarze na Szembeka.
– Kłaniam, kłaniam...
– Co słyhać, jak zdrowie?
– No właśnie ze zdrowiem, coś nie bardzo.
– Co się dzieje?
– Właściwie nic takiego. Można powiedzieć, że zdrowie jest stosowne do PESEL-u.
– Nie ma się co martwić na zapas. A poza tym pewien bardzo ważny pan powiedział onegdaj, że służbę zdrowia mamy jedną z najlepszych na świecie.
– Jeśli myślimy o tym samym panu, to on akurat może mieć rację. Żyje? Żyje! A za młodu ze zdrowiem w ruską ruletkę grał, można powiedzieć. Nawet u psychiatry wylądował.
– Po pierwsze, panie Eustachy, psychiatra też ludziom pomaga. Seksuolog na przykład – to samo.
– Mam znajomych, którym pomógł.
– Psychiatra?

Potem bazar się ciut „ucywilizował” – postawiono budki, a alejki między nimi w większości już nie były błotnistym traktem. Dopiero dużo, dużo później wybudowano halę targową z prawdziwego zdarzenia. Tę, którą mamy dziś. Ale to już nie ten klimat...

Zmieniały się też ulice. Wiele z nich (trochę szkoda, że jeszcze nie wszystkie) już nie przypomina ubogich krewniaczków reprezentacyjnych ulic lewego brzegu. Jest czysto, schludnie, kuszący czy wystawy i rosnące jak grzyby po deszczu kafejki, restauracje, kawiarenki z ogródkami lub bez.

Nie spełniły się kuszące wizje, jakimi nas karmiono, gdy projektowano i realizowano Stadion Narodowy (jakież to miały być blaski i korzyści dla mieszkańców Pragi Południe!). Stadion jest, choć trzeba przyznać, że czasami nam dokucza. To zamieszanie z zamykaniem ulic, z parkowaniem, z decybelami, wreszcie z roz-

ochocymi piwoszami z pełnym pęcherzem... Szkoda gadać.

Kino było jedno: Sawa, dziś po nim ani śladu, za to mamy kilka innych kin – oto dobrodziejstwo towarzyszące budowie galerii handlowych. Teatr Powszechny przetrwał, i choć dziś nie jest jedyną naszą sceną, stał się obiektem dyskusji specjalistów o roli społecznej, jaką realizuje czy może jaką mu się przypisuje w ostatnim numerze „Teatru”, dyskutując m.in. o upolitycznieniu „Powszechnego”, a nawet o jego lewicowości. Krytycy i teoretycy sztuki bez wątpienia chodzą do teatru, lecz od starożytności tworzono go nie dla nich, lecz dla nas, zwykłych ludzi. Oni sobie, a my sobie. Rzadko z wyżyn swojej wszechwiedzy dostrzegają zwykłego widza, czy to na brzegu prawym, czy na lewym.

A tymczasem ruch na warszawskich mostach spory, i to w obie strony. To taki nasz układ krążenia, tętni energią i spaja oba brzegi.

żu

– Seksuolog. Znerwicowani byli do niemożliwości. Wie pan, jak to jest – mieszkanie malutkie, pokój z kuchnią, dwoje dzieci... Zanim usną, rozrabiają tak, że najbardziej zdeterminowane małżeństwo w końcu samo zaśnie z wyczerpania. Poszli więc do specjalisty: – Panie doktorze, jak uprawiać seks, żeby nie było dzieci? – Wysłać je do dziadków, odpowiedział...

– Co fachowiec, to fachowiec. Ale i ja spędziłem ostatnio trochę czasu z naszą służbą zdrowia. Najpierw w Izbie Przyjęć na Grenadierów, a potem jeszcze kilka godzin na Szaserów.

– No i?...

– No i na Grenadierów, po pięciu godzinach czekania, odepuszcili sobie. Wie pan, jak to jest – człowiek jest sercowy, po lekach odpowiednich... Kto się do takiego chce dotknąć, kiedy z góry wiadomo, że nie wiadomo, jak się może skończyć?

– No, a na Szaserów?

– Na Szaserów też normalnie – cztery godziny.

– To normalne?

– Ludzie do wszystkiego się przyzwyczajają. Choć z drugiej strony – mamy najlepszą służbę zdrowia na świecie, tam najbliższe terminy do specjalistów to czerwiec przyszłego roku i dalej.

– Nie ma się co dziwić, powiem panu. Jeśli czemuś, to tylko temu, że ludzie ciągle nie widzą związku między wydawaniem pieniędzy i jednocześnie niewydawaniem ich na służbę zdrowia.

– To znaczy wydawaniem na co?

– Co pan dziecko jest? Im „się należy” i nam się należy, ale „im” okazuje się bardziej i więcej. Dużo więcej... Ostatnio dla pewności uznali, że starszych nie będzie się już badać profilaktycznie, bo jak nic jakieś choróbka się wykryje i leczyć trzeba będzie. A leczyć za darmo się nie da!

– Daj pan spokój, panie Kaziu, bo zwarować od samego słuchania można.

– O i znów, widzisz pan, wracamy do psychiatrii, która jakże często jest ludziom niezbędna. To pan słyszał: Do gabinetu psychiatry wchodzi mężczyzna z żoną, skarżąc się na jej chłód uczuciowy. Lekarz porozmawiał z nią, poprzytulał, pogłaskał, a nawet kilka razy pocałował. A mężowi powiedział: – Oto zabiegi, które są potrzebne pańskiej żonie. Powinny być stosowane przynajmniej co drugi dzień. No, powiedzmy we wtorek, czwartki i soboty...

– Sobota wykluczona, panie doktorze – gram z kolegami w karty!

Szaser

§ PRAWNIK RADZI



Czytelnicy pytają – radca prawny Marcin Kluś odpowiada

Czy aktualnie w postępowaniu cywilnym pobiera się opłatę za sporządzenie przez sąd uzasadnienia wyroku? Czy w ostatnim czasie nastąpiły jakieś zmiany w opłacie za uzyskanie odpisu prawomocnego orzeczenia sądu?

Odpowiadając na pierwsze pytanie, do dnia 20 sierpnia 2019 roku nie była pobierana opłata od wniosku o sporządzenie uzasadnienia oraz doręczenie odpisu orzeczenia z uzasadnieniem, zgłoszonego w terminie tygodniowym od dnia ogłoszenia sentencji. W dniu 21 sierpnia 2019 roku weszła w życie zmiana Ustawy o kosztach sądowych w sprawach cywilnych z dnia 28 lipca 2005 roku poprzez dodanie art. 25b. Zgodnie z tym przepisem, od wniosku o doręczenie orzeczenia albo zarządzenia z uzasadnieniem zgłoszonego w terminie tygodnia od dnia ogłoszenia albo doręczenia tego orzeczenia albo zarządzenia pobiera się opłatę stałą w kwocie 100,00 złotych.

Jednocześnie należy zauważyć, że przypadku, gdy strona wniesie środek zaskarżenia (np. apelację) opłatę uiszczoną od wniosku o doręczenie orzeczenia albo zarządzenia z uzasadnieniem zalicza się na poczet opłaty od środka zaskarżenia. Ewentualna nadwyżka nie podlega zwrotowi.

Zatem obecnie za sporządzenie uzasadnienia orzeczenia opłata wynosi 100,00 złotych ale kwota ta jest zaliczana na poczet opłaty sądowej w przypadku złożenia odwołania od orzeczenia do sądu II instancji.

Udzielając odpowiedzi na drugie pytanie, pragnę wskazać, że powyższą ustawą, dokonano również zmiany przepisu regulującego kwestię opłaty kancelaryjnej za sporządzenie odpisów orzeczeń, w tym odpisu orzeczenia sądu wraz ze stwierdzeniem prawomocności. Zgodnie z nowym brzmieniem art. 77 ust. 1 Ustawy o kosztach sądowych w sprawach cywilnych z dnia 28 lipca 2005 roku, opłatę od wniosku o wydanie na podstawie akt:

- 1) poświadczonych odpisu, wypisu lub wyciągu,
- 2) odpisu orzeczenia ze stwierdzeniem prawomocności,
- 3) odpisu orzeczenia ze stwierdzeniem wykonano,
- 4) zaświadczenia

– pobiera się w kwocie 20,00 złotych za każde rozpoczęte 10 stron wydanego dokumentu.

Wcześniej, tj. przed 21 sierpnia 2019 roku, za powyższe dokumenty pobierano opłatę kancelaryjną w kwocie 6,00 złotych za każdą rozpoczętą stronę wydanego dokumentu.

Jaki jest koszt uzyskania nagrania z przebiegu rozprawy w sprawie cywilnej?

Opłata kancelaryjna za uzyskanie nagrania z przebiegu rozprawy wynosi 20,00 złotych. Powyższe wynika z art. 77 ust. 1 a Ustawy o kosztach sądowych w sprawach cywilnych z dnia 28 lipca 2005 roku, zgodnie z którym, opłatę od wniosku o wydanie na podstawie akt zapisu dźwięku albo obrazu i dźwięku z przebiegu posiedzenia pobiera się w kwocie 20,00 złotych za każdy wydany informatyczny nośnik danych. Powyższa opłata obowiązuje od dnia 21 sierpnia 2019 roku. Przed tą datą opłata za uzyskanie takiego nagrania wynosiła 15,00 złotych.

Listy i maile można kierować na adres redakcji.

REKLAMA

REKLAMA

LEWICA

www.lewica2019.pl

@ozdzenski

Wojciech Ożdżeński

WOJCIECH OŹDŻEŃSKI

Poseł Prawobrzeżnej Warszawy do Sejmu RP

numer 19 na liście 3

KW SOJUSZ LEWICY DEMOKRATYCZNEJ

OBUDŹ SIĘ! UWAGA = ŻYCIE

To smutne statystyki dotyczące seniorów. W ubiegłym roku na drogach Warszawy zginęło 21 osób powyżej 60. roku życia, ranne zostały 253 osoby. Aż 75 procent ofiar wśród pieszych to właśnie seniorzy.



Ten raport Zarządu Dróg Miejskich nie pozostawia złudzeń – osoby po 60. roku życia to grupa najbardziej narażona na wypadki. Powodem jest po prostu brak uwagi. Niestety, seniorzy często są nieostrożni, przechodzą na czerwonym świetle, mają swoje nawyki, więc nie zważają m.in. na zmiany organizacji ruchu. Ale to kierowcy są głównymi sprawcami tragedii na drogach z udziałem najstarszych pieszych.

– Wśród najczęściej występujących przyczyn wypadków drogowych z udziałem pieszych – seniorów na warszawskich drogach – należy wymienić nieudzielenie pierwszeństwa na przejściu

dla pieszych (60,3 proc.) i nieprawidłowe cofanie pojazdów (16,8 proc.). Seniorzy najczęściej przyczyniają się do wypadków przekraczając jezdnię w miejscu niedozwolonym (14 proc.). Najwięcej wypadków w udziale osób starszych w 2018 r. wydarzyło się w kwietniu, maju i październiku – informuje ZDM.

Statystyki są zatrważające, dlatego Zarząd Dróg Miejskich już od jakiegoś czasu podejmuje działania, które mają poprawić bezpieczeństwo pieszych w mieście. Przeprowadzane są audyty

bezpieczeństwa, doświetlane przejścia. To wszystko okazuje się jednak niewystarczające. Wciąż tragedii jest zbyt wiele. Same zmiany natury technicznej nie pomogą, dopóki wśród wszystkich użytkowników dróg nie wzrośnie świadomość zagrożenia. Ruszyła kampania społeczna „Obudź się! Uwaga = życie”, która ma na celu poprawę bezpieczeństwa seniorów na warszawskich drogach. W jej ramach ZDM chce we wszelkie możliwe sposoby dotrzeć do najstarszych mieszkańców, by uzmysłowić im jak duże zagrożenia czyhają na nich na drogach. KB

GROCHOWSKA JEDZIE, ALE POWOLI

„Miała być zielona Grochowska, a na razie, nie dość, że zielona nie jest, to wciąż trudno się nią jeździć...” – tak ponowne uruchomienie tramwajów na Grochowskiej skomentowała Anna z Pragi Południe.

W połowie września Tramwaje Warszawskie zakończyły główne prace przy modernizacji torowiska na odcinku od ronda Wiatraczna do Zamoyskiego. Cztery linie tramwajowe (nr 3, 6, 22 i 26) wróciły na szynę. – No tak, ale zlikwidowano autobus Z-6, którym na zmianę ze 125 dojeżdżałam do Metra Stadion Narodowy, gdy tramwaje nie kursowały – komentuje wyrażnie niezadowolona pani Anna. – Miałam wtedy dwa autobusy z jednego przystanku, a teraz pozostał tylko jeden, a jak pojadę tramwajem, to muszę potem sporo iść do metra.

Jednak większość czytelników i mieszkańców zainteresowanych tematem pyta, kiedy wreszcie skończą się prace na Grochowskiej. Bo choć tramwaje już kursują, to utrudnienia w ruchu, szczególnie samochodowym, wciąż są odczuwalne. – Pozostały nam jeszcze prace wykończeniowe – mówi Maciej

Dutkiewicz rzecznik spółki Tramwaje Warszawskie. – Chodzi o wykończenie krawężnikami obszarów przystanków oraz ustawienie płotków na przystankach. Rzecznik zapewnia, że robotnicy starają się w taki sposób prowadzić prace, aby jak najmniej utrudniać ruch samochodowy i podkreśla, że cały czas czynne są obydwie pasy na każdej z jezdni.

– Może i Tramwaje Warszawskie starają się, żeby uciężli-wości były jak najmniejsze, ale one wciąż są – uważa Adam, jeden z kierowców, który Gro-

chowską jeździ codziennie. – Dwa zwężone pasy, na których trzeba bardzo uważać, gdyż co jakiś czas na jezdnię wchodzi robotnicy, powodują korki. A już w godzinach szczytu to makabra. Liczyliśmy, że po wakacjach te wszystkie remonty się skończą, a tu nie dość, że trwają, to na wiosnę, jak będą zazieleniali rozchodnikami torowisko, szykuje się powtórka z rozrywki...

Rzecznik TW Maciej Dutkiewicz deklaruje, że tegoroczne prace „budowlane” przy torowisku na ul. Grochowskiej zakończą się w listopadzie br.

O tym, że Tramwaje Warszawskie zmieniły koncepcję i między szynami nie będzie zielonej trawy, ale wymagające mniejszego nawadniania rozchodniki pisaliśmy miesiąc temu. Wszelkie prace „ziele-niarskie” TW zapowiadają na wiosnę przyszłego roku. ar



REKLAMA



19-20.X

WSTĘP WOLNY

SOBOTA 19.X 11.00-21.00
+ AFTERPARTY

NIEDZIELA 20.X 11.00-19.00

6 GALERII 1 KIERUNEK

GALERIA NIZIO | PRAGALERIA
GALERIA STALOWA | GALERIA PO PRAWEJ STRONIE WIŚŁY
GALERIA SPEKTRUM | ŻYWA GALERIA STALOWA 52

www.stalowaartweekend.pl








REKLAMA

RADA I ZARZĄD DZIELNICY PRAGA-PÓŁNOC M.ST. WARSZAWY
ZAPRASZAJĄ NA CYKL KONCERTÓW

Praska Jesień w Świątyniach

WSTĘP WOLNY

6.10.2019	Gala Operowa Alejandrina Vazquez Wonhyeok Choi 13.30, Kościół Parafialny Matki Bożej Loretańskiej, ul. Ratuszowa 5a	
13.10.2019	Totus Tuus Anna Lasota Jakub Oczkowski 13.30, Kościół Parafialny Sanktuarium Matki Bożej z Lourdes, ul. Wileńska 69	
20.10.2019	Najpiękniejsze melodie świata Bogdan Kierejsza Jakub Oczkowski 14.00, Bazylika Najświętszego Serca Jezusowego ul. Kawęczyńska 53	
26.10.2019	Najpiękniejsze arie i pieśni sakralne przy akompaniamencie muzyki organowej Karolina Wieczorek Katarzyna Rzeszutek 19.00, Katedra św. Michała Archanioła i św. Floriana Męczennika ul. Floriańska 3	

organizator:

patron honorowy:





Z LUBELSKIEJ TYLKO W PRAWO



Mieszkańcy okolic Dworca Wschodniego z nadzieją obserwowali prace na ul. Grochowskiej. Łudzili się, że tym razem ich wieloletnie prośby zostaną wysłuchane i w końcu wyjadą z ul. Lubelskiej w lewo. Nic z tego. Zmiany nie ma i nie będzie.

Od lat sytuacja się nie zmienia. Jadąc od Dworca Wschodniego ulicą Lubelską nie ma możliwości skrętu w lewo w ul. Grochowską. Znak nakazu wymusza jazdę w prawo w ul. Zamoyskiego. A to oznacza, że wszyscy ci, którzy chcą jechać w kierunku południowym, muszą pokonać kilka sygnalizacji świetlnych, w tym dość „skomplikowaną” zawrotkę na ul. Targowej.

– To trwa. Strata czasu i zbyteczne spaliny... Wystąpienia wspólnot mieszkaniowych ul. Skaryszewskiej i Klubu Sądów tejże ulicy o rozwiązanie tego problemu pozostają bez odpowiedzi lub są bałamutnie zbywane. Budowy, które trwają na ulicy Skaryszewskiej zatłoczyły tę ulicę. Co bardzo ważne, jest tu Szkoła Specjalna dla osób niepełnosprawnych – tłumaczą mieszkańcy, którzy od długiego czasu próbują doprosić się o zmiany.

Niestety, wygląda na to, że takowych nie będzie. Okazuje się,

że organizacja ruchu wraz z sygnalizacją świetlną, która funkcjonuje na tym skrzyżowaniu od lat, celowo nie uwzględniała obsługi takiej relacji, czyli skrętu w lewo w Grochowską.

Jak tłumaczy Kamil Dąbrowa, rzecznik prasowy Urzędu Miasta, jej wprowadzenie mogłoby w sposób jednoznaczny pogorszyć funkcjonowanie całego skrzyżowania przy i tak trudnej sytuacji ruchowej w tym rejonie.

– Konsekwencją dopuszczenia jazdy na wprost lub w lewo z ul. Lubelskiej byłaby nie tylko konieczność korygowania oznakowania pionowego i poziomego, ale też wprowadzenia istotnych zmian w sterowaniu sygnalizacją świetlną na skrzyżowaniu Grochowska-Lubelska. Wymagane modyfikacje skutkowałyby znacznym obniżeniem przepustowości obecnie funkcjonujących relacji, a także spowodowałyby znaczne skrócenie długości sygnału zezwalającego

na przejazd dla tramwajów, dla których upłynnienie ruchu w Warszawie jest priorytetem – mówi Kamil Dąbrowa.

Dodatkowym argumentem Miasta jest istnienie alternatywnych tras. Oprócz wykorzystania zawrotki przy ul. Zamoyskiego, do południowego odcinka ul. Grochowskiej dotrzeć można również jadąc np. ulicą Terespolską lub Goławską.

– Ponadto według naszych obserwacji zapotrzebowanie na wprowadzenie lewoskrętu jest niewielkie. Chciałbym również zwrócić uwagę, że rezygnacja z nakazu skrętu w prawo z północnego wlotu ul. Lubelskiej była rozpatrywana już wielokrotnie, jednakże ze względu na wyżej wymienione konsekwencje zdecydowano się utrzymać istniejące rozwiązania również w docelowym projekcie wdrożonym po zakończeniu przebudowy torowiska tramwajowego – dodaje rzecznik.

Wiktoria Czupurek

AUTA UMIERAJĄ STOJĄC...

Wciąż przybywa zdezelowanych samochodów porzuconych przez właścicieli. Wraki zajmują miejsca parkingowe, stoją w odludnych miejscach, spotkać można je wszędzie. Na prawym brzegu Wisły najwięcej na Targówku i Pradze Południe.

W ubiegłym roku Straż Miejska zajęła się usunięciem niemal 3 tys. porzuconych samochodów, a w tym roku do końca sierpnia było ich już 3 tys. 170, więc wyraźnie widać, jak wiele wraków przybywa. Niezmienne, najczęściej są znajdowane na Targówku i Pradze Południe (w lewobrzeżnej Warszawie prym wiodzie Mokotów).

Porzucone, zniszczone, zdekompletowane, czasem wręcz... wrosnięte w ziemię lub obrosnięte roślinnością – takie są porzucone i zapomniane (bardzo często celowo) samochody, które znajdują podczas patroli strażnicy miejscy. To właśnie w ten sposób najczęściej są one lokalizowane. Na szczęście coraz więcej tych szpetnych i groźnych dla środowiska aut, a właściwie tego co po nich zostało, zgłaszają mieszkańcy lub administratorzy osiedli.

– Zdemontowane podzespoły, wystające części, skomrodowana karoseria, wyciekające płyny eksploatacyjne – ten widok nie budzi żadnych wątpliwości strażników. W takich przypadkach natychmiast wydają dyspozycję usunięcia zagrażających pojazdów. W przypadku pozostałych, tych w lepszym stanie, ale których stan nie budzi wątpliwości, że są porzucone (np. zdewastowane wnętrza, porośnięte roślinnością nadwozia, wrastające w podłoże opony) rozpoczyna się procedura mająca na celu ustalenie właściciela i zobligowanie go do jak najszybszego zabrania pojazdu. Jeśli nie ma reakcji, rozpoczyna się procedura, która kończy się wydaniem dyspozycji usunięcia wraku – tłumaczy Straż Miejska i dodaje, że podejmowane w tym

roku czynności dotyczyły m.in. aut zdewastowanych, nieużytkowanych, wraków reklamujących skupę złomu (sic!), pojazdów spalonych czy pokolizyjnych.

Kiedy funkcjonariusze znajdują wrak, najpierw starają się dotrzeć do jego właściciela, bo to na nim spoczywa obowiązek usunięcia i wyrejestrowania wraku pojazdu lub przywrócenia go do stanu używalności. To się udaje w średnio co czwartym przypadku – 1205 pojazdów właściciele lub użytkownicy usunęli je na własny koszt.

– Kiedy pojazd był niebezpieczny i stwarzał realne zagrożenie (np. otwarty dostęp do zbiornika paliwa, wyciek płynów eksploatacyjnych, wystające ostre krawędzie, zbite szyby, zdemontowane podzespoły) dla mieszkańców i środowiska naturalnego, strażnicy bezzwłocznie wydawali dyspozycję usunięcia samochodu w trybie art. 50a Ustawy o ruchu drogowym. Pojazdy były usuwane na parkingi strzeżone. Tak było w 1077 przypadkach – tłumaczy Wydział Prasowy Straży Miejskiej.

Koszt odholowania to od 119 do 191 złotych. Nie odebranie pojazdu z parkingu w terminie 6 miesięcy, uznaje się za porzucenie z zamiarem wyzbycia się. Auto wówczas przechodzi na własność gminy z mocy ustawy. Co dalej? Najczęściej wraki, które trafiają na parking są poddawane przez Miasto recyklingowi. **NM**



Fot. Straż Miejska

REKLAMA

REKLAMA



KOALICJA OBYWATELSKA

Alicja Dąbrowska

Kobieta Lekarz Polityk

MIEJSCE

12



Materiał sfinansowany przez KKW Koalicja Obywatelska PO, N iPL Zieloni

TU NA RAZIE JEST ŚCIERNISKO...



Zniknęły chaszcze, krzewy i drzewa, którymi zarósł dawny tor kolarski przy ul. Podskarbińskiej 11.

Nowe Dynasy, to tor kolarski, który lata świetności dawno ma już za sobą. Przez ostatnie trzy dekady całkowicie popadł w ruinę. A był to ważny obiekt na sportowej mapie Warszawy. Tu m.in. ścigał się Czesław Lang, zaś Ryszard Szurkowski (nasz „Zacny Mieszkaniec”) promował jedną z wersji składała „Wigry”.

Nieczynny od blisko 30 lat obiekt formalnie był we władaniu KS Orzeł Warszawa, jednak klub nastawiony na lekkoatletykę, zdecydowanie bardziej inwestował na sąsiedniej działce, na której znajduje się stadion lekkoatletyczny. A tor kolarski zarósł chaszczami i krzewami. Wyrosły na nim drzewa-samo-siejki. Stał się miejscem spotkań pijacków i narkomanów.

Po długim sądowym procesie, Miasto odzyskało teren i nastąpiła potężna zmiana. Prawie całą „stadionową” zielen wycięto w przysłowiowy pień! Stało się tak na zlecenie południowoprańskiego Zakładu Administracji Nieruchomościami, który aktualnie zarządza obiektem. I trzeba przyznać, że była to chyba jedna z niewielu masowych wycinek, które nie wzbudziły żywiołowej reakcji ekologów i aktywistów. W zasadzie wszyscy wiedzieli, że takie działania jest konieczne. Natomiast efekt „łysych” Dynasów zaskakuje (patrz foto). Teraz jeszcze bardziej widać stan degradacji dawnego toru kolarskiego.

Dorota Jankowska-Lamcha, szefowa lokalnego samorządu Kamionka, na którym leżą Nowe Dynasy, sugeruje, żeby nie używać nazwy „tor kolarski”: – *Toru kolarskiego nie ma. Jest teren po nim, który musi zaspokoić potrzeby rekre-*

acyjno-sportowe ok. 10 tysięcy nowych mieszkańców.

Ponieważ był to obiekt sportowy, to o koncepcję jego przyszłości pytamy dyrektora dzielnicowego OSiR-u, który zarządza innymi nieruchomościami przejętymi od Orła. – *Koncepcji jeszcze nie ma, gdyż głównie chcemy się oprzeć na zdaniu mieszkańców – mówi dyrektor Marek Karpowicz. – Ale ze względu na bezpośrednie sąsiedztwo naszego stadionu lekkoatletycznego nie widzę problemu, aby z obydwu obiektów powstał jeden duży kompleks sportowo-rekreacyjny. Oczywiście otwarty dla mieszkańców, którzy by mogli z niego korzystać tak, jak już od kilku miesięcy mogą korzystać z przejętego przez nas stadionu.*

Wyjątkowa zgodność panuje we wszystkich wypowiedziach, choć trzeba mieć świadomość, że jest to niezwykle atrakcyjny teren deweloperski, gdyż w tym rejonie planowana jest wstępnie jedna ze stacji trzeciej linii metra.

Andrzej Opala, rzecznik Urzędu Dzielnicy Praga-Południe, zapewnia, że w kwestii przyszłości dawnego toru kolarskiego zostaną przeprowadzone szeroko zakrojone konsultacje społeczne. Ich termin jeszcze nie jest znany. Natomiast w połowie listopada planowana jest duża konferencja dotycząca sportu na Pradze Południe i temat zagospodarowania terenu po Nowych Dynasach może stać się na niej wiodącym.

Adam Rosiński

BYŁO SZARO, JEST PIĘKNIE

Katarzyna Dubiel, laureatka konkursu „Warszawa w kwiatach i zieleni”, została doceniona za ożywienie podwórka niszczonej kamienicy przy ul. Wileńskiej.

W połowie września poznaliśmy zwycięzców 36. konkursu „Warszawa w kwiatach i zieleni”. To największy i najstarszy konkurs, którego celem jest wyróżnienie osób dbających o estetykę naszego miasta. Do konkursu zgłosiło się prawie 400 uczestników. Podczas uroczystej gali w Służewskim Domu Kultury nagrodzono 31 laureatów w 11 kategoriach. Spośród wszystkich zgłoszeń jury wyłoniło laureatów w trzech głównych kategoriach: człowiek, firma i sąsiedzi.

Jak zwykle, część nagród trafiła na Pragę Północ. Odwiedzamy jedną z laureatek, Katarzynę Dubiel (kategoria: Człowiek), animatorkę działań przy ul. Wileńskiej 21.

Już od bramy widać skrzynki z sezonowymi wrzosami. – *To już z nagrody kupione!* – uśmiecha się pani Kasia, która podwórko swojej kamienicy zaczęła zazieleniać już w 2013 roku. Dziś widać tego efekty.

Ogród założyła dla siebie, z ogromnej pasji do roślin. Ale to trudne miejsce. Na środku, na wygrodzonym wysoką balustradą niewielkim klombie, rosną głównie rośliny zimo-

lone, cieniulubne. Cień tworzą dwa ogromne drzewa, które dają schronienie liczny ptakom. Mimo jesieni, na klombie przyciągają wzrok ogromne liście różnych odmian funkii, amarantowa żurawka i deli-



katne kolory liliowych floksów. To rośliny, które pani Kasia na zimę usuwa, żeby oszczędzić sobie pracy wiosną. Pozostałe są odporne na mrozy i nie wymagają specjalnych zabiegów.

Pytana o dalsze plany, nie potrafi jednoznacznie odpowiedzieć. Chciałaby w ogrodzie stale coś zmieniać. Nagroda ją ośmiela. – *Może jakieś bardziej*

widowiskowe, dekoracyjne rośliny posadzić? – zamyśla się.

Za największy sukces uważa zazielenienie ściany po zburzonej kamienicy. Posadzony tam winobluszcz w kilka lat obrósł cały mur. O tej porze roku zaczyna się przepięknie przebarwiać. Sąsiad na wykonanej pod murem grządce z sukcesem uprawia pomidory.

Są też ogórki, cukinie oraz zioła. To najbardziej nasłoneczniona rabata na podwórku. Ale ogród to także donice i skrzynki podokienne, już nie tylko pod oknami pani Kasi.

W konkursie doceniono nie tylko zielen na podwórku, ale i samą panią Kasię Dubiel jako osobę, która samodzielnie tę zieloną oazę stworzyła. Nagroda to dla niej niespodziewane wyróżnienie i autentyczna radość. Oswajając, zmieniając, upiększając nieprzyjazne otoczenie – to jej sposób na ciemne, ponure podwórko w niszczonej kamienicy. Zbierała po sąsiadach na kwiatki, a każdy dawał, oczywiście jeśli chciał i ile chciał. Teraz nie żałują.

Wystawa pokonkursowa zawiązała nie byle gdzie, bo na ogrodzeniu Łazienek. Kiedy rozmawiamy, jedna z przechodzących sąsiadek obiecuje: – *Podjedziemy tam z rodziną w weekend. To dopiero duma!*

Karolina Krajewska

REKLAMA

REKLAMA



POSEŁ NA 6+

PAWEŁ LISIECKI

6

Materiał Wyborczy KW Prawo i Sprawiedliwość



RODZINA KOBUSZEWSKICH Z NOWEGO BRÓDNA

Zawsze był. W czasach, kiedy włączaliśmy jeszcze czarno-białe telewizory, bawił nas m.in. w kabarecie „Dudek”, stworzył niezapomniane kreacje w filmach, takich jak chociażby „Poszukiwany, poszukiwana”. Kochały go kolejne pokolenia widzów i miłośników teatru, kabaretu. Chyba nie ma osoby, której nie poruszyła wiadomość o Jego śmierci. Jan Kobuszewski odszedł 28 września, w wieku 85 lat. Spoczął w grobie rodzinnym na Starych Powązkach.

Całe życie Jana Kobuszewskiego związane było z Warszawą. Urodził się na Nowym Bródnie, w domu przy Nadwiślańskiej.

Sebastian Stranianeck z Towarzystwa Przyjaciół Warszawy, Oddział Miłośników Bródna, opowiada historię rodziny Kobuszewskich. Jest to wspomnienie związane z dzisiejszym Targówkiem, bo to tutaj wszystko się zaczęło.

Senior rodu, Mikołaj Kobuszewski osiedlił się na Nowym Bródnie prawdopodobnie w latach rozwoju linii Kolei Nadwiślańskiej otwartej 17 sierpnia 1877 roku. Urodził się około

1852 r. w Pskowie, a jego rodzicami byli Jan Kobuszewski i Jadwiga (z domu Czarnecka). W 1880 roku w parafii św. Aleksandra w Warszawie odbył się ślub Mikołaja z Marianną Rejman. Wybudował on duży

Przy ul. Nadwiślańskiej 3, w miejscu gdzie urodził się Jan Kobuszewski, dzisiaj jest Dom Kultury „Świt”. Budynek wybudowano po wojnie. Mieszkańcy Targówka chcą uczcić pamięć tego wybitnego artysty i przed DK postawić pomnik-laweczkę z jego postacią lub nazwać instytucję jego imieniem.

drewniany dom jednopiętrowy ze spadzistym dachem przy ul. Nadwiślańskiej 3 na Nowym Bródnie, w którym do 1926 r. nie było elektryczności.

Mikołaj Kobuszewski był bardzo szanowanym obywatelem,

z niezwykle dużym zapalem oddawał się pracy społecznej. Był jednym z fundatorów cmentarza Bródzińskiego otwartego w 1884 r. oraz drewnianego kościoła wzniesionego w 1888 roku. To właśnie dzięki niemu (ofiarował plac) oraz pomocy Polskiej Macierzy Szkolnej, która pożyczyła 2 tys. rubli i pożyczkę Zarządu Ochotniczej Straży Pożarnej, wybudowany został w 1909 roku budynek stałej siedziby OSP Nowe Bródno przy ul.

Kiejstuta 9. Mikołaj Kobuszewski posiadał także grunty, które wraz z innymi właścicielami, sprzedał pod budowę tworzącej się linii tramwajowej do cmentarza Bródzińskiego. Miał też rozległe posiadłości w Strudzie pod Radzyminem. Był tam letni dom, gdzie rodzina spędzała między innymi wakacje.

W 1890 roku urodził się Edward Kobuszewski, który na Nowym Bródnie poznał swoją przyszłą żonę Alinę Kowalską. W roku 1920 z tego związku urodziła się Maria, w 1921 Hanna, a dnia 19 kwietnia 1934 Jan Kobuszewski. W roku 1935 rodzina Kobuszewskich wyprawała się do centrum Warszawy. Mieszkali m.in. na ul. Śliskiej i ul. ks. Skorupki. Tam spędzili ostatnie cztery lata do wybuchu II wojny światowej.

Po wojnie rodzina Kobuszewskich zamieszkała na Sa-



Jan Kobuszewski z ojcem Edwardem – Wawer, lipiec 1943 roku.

skiej Kępie, przy ul. Królowej Aldony 3. Wówczas Jan miał 11 lat i to tutaj spędził prawdziwe, choć nieco spóźnione dzieciństwo, wolne od wojennej zawieruchy. Maturę zdał w liceum im. Adama Mickiewicza. W 1956 roku ukończył Szkołę Teatralną i zaczął podbijać serca publiczności...

KaSa

JAN KOBUSZEWSKI – AKTOR I KABARECIARZ

Był – słowo, które bardzo trudno przechodzi przez gardło w przypadku obecnego „zawsze” w naszym filmowym, teatralnym i kabaretowym świecie Jana Kobuszewskiego. Bawił, wzruszał, tworzył aktor-

skie kreacje, które kochaliśmy wszyscy.

Na ekranie zadebiutował w 1955 roku niewielką rolę Francuza w dramacie wojennym „Godziny nadziei”, a w teatrze rok później rolę

dypłomową Cara Dormindonta w „Żołnierzu i biedzie”.

Widzowie pokochali go za występy w kabarecie Dudek czy Kabarecie Olgi Lipińskiej. Jan Kobuszewski wystąpił w wielu filmach i serialach. Zapamię-

tamy go m.in. z ról w „Wojnie domowej”, „Alternatywy 4” czy „Czterdziestolatek”. Dzieci znają jego głos z bajki „Przygód kilka wróbla Cwirka”, był narratorem w grach komputerowych. Za wybitne zasługi dla

kultury polskiej i osiągnięcia w pracy artystycznej w 2012 roku został odznaczony Krzyżem Komandorskim z Gwiazdą Orderu Odrodzenia Polski.

Jego żona to Anna Zembruska, również aktorka.



Fot. wikipedia.pl



Wojna domowa, 1966

Kabaret Dudek, 1974

Czterdziestolatek, 1974

Kabaret Olgi Lipińskiej, 1981

Alternatywy 4, 1983

Graczykowie, 1999

KOALICJA OBYWATELSKA

MANARCZYK

Bożena

Kandydatka do SEJMU RP



Obrazek wygenerowany przez AI



KATARZYNA MARIA PIEKARSKA

W obronie najsłabszych

KOALICJA OBYWATELSKA

iPL INICJATYWA
POLSKA

Miejsce nr



Fot. archiwum

SZUM DOKOŁA STADIONU

Mieszkańcy okolic PGE Narodowy skarżą się na hałas związany z wydarzeniami na stadionie. Warto przypomnieć, że jeszcze kilkanaście lat temu w całej okolicy przez siedem dni w tygodniu był tu największy w Europie bazar.



Po ostatnim weekendzie września otrzymaliśmy mnóstwo maili od mieszkańców okolic (bliższych i dalszych) Stadionu Narodowego, którzy byli oburzeni strasznym hałasem.

– Mieszkam od zawsze na Saskiej Kępie i odkąd istnieje Narodowy znoszę odbywające się tu imprezy. Rozumiem potrzebę ich organizowania, toleruję mniejszy i większy hałas, ale są takie weekendy jak ten, kiedy można po prostu oszaleć! Koncert wieczorem w sobotę – ok, ale w piątek do późnego wieczora mega głośne próby przed tym koncertem? Litości!!! To już naprawdę nie jest zabawne! – ton wszystkich wypowiedzi był taki sam. – Czy ktoś bada tu normy hałasu? Czy ktoś kiedyś

sprawdzał jakość naszego życia w takie weekendy?

Ponieważ tym razem skarg od mieszkańców było wyjątkowo dużo, zapytaliśmy PGE Narodowy o powody tej sytuacji. Okazuje się, że mieszkańcy pisali nie tylko do naszej redakcji.

– W odpowiedzi na skargi skierowane zarówno do redakcji, jak i bezpośrednio do biura Spółki PL.2012+ chcielibyśmy przeprosić za trwające do późnych godzin wieczornych próby przed koncertem Dawida Podsiadło i Taco Hemingwaya. Dźwięki, które docierały do okolicznych mieszkańców z areny były powodowane nieplanowaną, przedłużającą się próbą artystów – tłumaczy menedżer ds. PR Iwona Klita.

– Zarząd Spółki PL.2012+ wyjaśnia przyczyny zaistniałej sytuacji. Dołożymy wszelkich starań, aby w przyszłości cisza nocna sąsiadów obiektu, w dni kiedy nie odbywają się imprezy masowe, nie była zakłócana – zapewnia Iwona Klita i podkreśla, że wszystkie koncerty oraz imprezy masowe organizowane na PGE Narodowym odbywają się zgodnie z obowiązującymi przepisami, posiadają wymagane zgody i zezwolenia.

Tyle o konkretnym przypadku, z ostatniego weekendu września, który poruszył mieszkańców, choć jak wszyscy twierdzą, sam koncert był doskonały.

Wśród mieszkańców pojawiło się też sporo innych gło-

sów, przypominających o tym, że organizowane co jakiś czas imprezy są niczym szczególnym w porównaniu z tym, co jeszcze kilkanaście lat temu przechodzili mieszkańcy Saskiej Kępy i okolic.

Dokładnie 30 września 2007 roku zamknięto Jarmark „Europa”. Bazar, który był dla przyjezdnych doskonałą okazją do zakupów, a dla mieszkańców Pragi Południe jedną wielką gehenną.

Przypomnijmy krótko historię tego obiektu.

Budowa Stadionu X-lecia rozpoczęła się w 1954 roku, otwarto go już rok później, dokładnie 22 lipca. W kolejnych latach poza imprezami sportowymi, obiekt wykorzystywano do ce-

lów kulturalnych i propagandowych. Jak przypomina Wikipedia, do najtragiczniejszego zdarzenia w dziejach obiektu doszło 8 września 1968, w czasie trwania ogólnokrajowych dożynek, gdy w proteście przeciwko agresji wojsk Układu Warszawskiego na Czechosłowację, Ryszard Siwiec dokonał samospalenia na trybunach.

Po roku 1983 Stadion X-lecia zaczął niszczyć, a jego odbudowa okazała się nieopłacalna. W końcu, w 1989 roku, miasto wydzierżawiło go firmie Damiś, która otworzyła tu Jarmark „Europa” – największy bazar w Europie. Według szacunków CBS obroty na tym targowisku w 2001 roku sięgały 12 miliardów zł! Handel kwitł i to nie tylko

ten legalny. Stadion był oazą przestępców. Tutaj mieścił się jeden z najważniejszych węzłów handlu nielegalnym oprogramowaniem, bronią, przemycanym alkoholem i papierosami.

– Na samym obiekcie, jak i dookoła niego panował bałagan, wszędzie walały się śmieci. Handlarze często załatwiali potrzeby fizjologiczne gdzie popadnie – toalet było jak na lekarstwo w tym dzikim tłumie ludzi. Z jednej strony, jak patrzę dzisiaj na zdjęcia – barwny obrazek, z drugiej – jak wspominać – jeden wielki dramat – tłumaczy pan Zbyszek i dodaje, że jednak woli dudnienie i hałas co jakiś czas, niż to co pożegnaliśmy 12 lat temu...

Klara Bartuszek

REKLAMA

MEBLE Z DREWNA

oferujemy:

- łóżka • materace • szafy • komody
- biurka • witryny • stoły • krzesła
- wykonujemy meble na wymiar klienta



Warszawa, ul. Płowiecka 25
(róg Świeckiej)
tel./fax 22 815 35 98
Czynne: pon. – pt.: 10.00 – 18.00
sobota: 10.00 – 14.00

*Na wszystkie meble standardowe znajdujące się na stronie internetowej.

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

5%
OBOWIĄZUJE
RABAT*

Renowacja pionów kanalizacyjnych - BEZ KUCIA ŚCIAN W ŁAZIENKACH - metodą nanoszenia polimeru



ŻELIWO - PLASTIK
KAMIONKA - STAL



NAKŁADANIE POLIMERU
WEWNĄTRZ KANALIZACJI



ŻELIWNY PION PO
NAŁOŻENIU POLIMERU



Czas schnięcia - 3 minuty
1 pion w 1 dzień

Brak niedogodności dla
mieszkańców spowodowanych
pracami remontowymi



Bezinwazyjnie i czysto
wszystkie prace prowadzone
wewnątrz rury

Certyfikat na minimum
25 lat trwałości



www.HydroAxo.pl | biuro@hydroaxo.pl

607 147 001



Wychowała się w domu, w którym najważniejsze było pomaganie innym. Razem z mamą i babcią gotowała dla biednych rodzin. Kiedy obejrzała w telewizji „Niewidzialną rękę” stała się dobrym aniołem dla sąsiadek. Dzisiaj zwiedza świat i niesie pomoc tam, gdzie tylko to możliwe. Poznajcie swoją sąsiadkę Małgosię Pieńkowską.

Małgoś Pieńkowska (tak nazywa się na facebooku) wzięła udział w naszym książkowym konkursie. Ujęły nas jej wypowiedzi, dlatego wygrała powieść Agnieszki Dydyecz „Dzisiaj należy do mnie”. Teraz wiemy, jak bardzo tytuł tej książki do niej pasuje, bo czerpie z każdego ko-

lejnego dnia tak wiele, ile może wycisnąć.

Przyszła do naszej redakcji odebrać nagrodę i tak poznaliśmy Małgorzatę. Wygrana była dla niej wyjątkowo ważna, bo podkreślała, że książka nie jest tylko dla niej, a dla kogo jeszcze okazało się chwilę później.

Zacznijmy jednak od początku.

Rodzina Małgosi mieszkała w Bieszczadach. Dziadek pracował jako ogrodnik u hrabiny Tarnowskiej, babcia gotowała, pracował tam też wujek. Z opowieści mamy Gosia zna historię o tym, że babcia z hrabiną gotowały czekoladę dla biednych dzieci, żeby je wzmocnić, a dziadek w ziemiankach ukrywał Żydów w czasach okupacji i to było powodem dla którego musieli opuścić Bieszczady.

– Ktoś „nadał” Niemcom, rozpoczęło się polowanie na dziadków. Musieli wyjechać. Osiedlili się w zachodniopomorskiem. Ja byłam małą dziewczynką, kiedy dziadek mi o tym wszystkim opowiedział. Potem dostali domek w Lubczynie. Mama z babcią, chociaż same nie miały łatwo, gotowały dla biednych rodzin. Nasz dom był domem otwartym. To w nim znajdowały oparcie kobiety maltretowane. Tutaj spały, często one na łóżkach, a my na podłodze – opowiada i śmieje się, że najzabawniejsze momenty z tego ciężkiego czasu, to udeptywanie kapusty w beczkach.

– Robiłam to ze wszystkich najlepiej – mówi Małgoś.

Lata mijały, chęć do pomagania wszystkim wokół była we krwi. Kiedy w TV pojawił się program „Niewidzialna ręka” długo się nie zastanawiała – anonimowo zaczęła pomagać sąsiadkom. Jako wolontariusz angażowała się (i tak jest do dzisiaj) w wiele charytatywnych akcji. I właśnie dzięki jednej z nich dowiedziała się, że ma... nowotwór piersi. Przeszła zabieg, a podczas pobytu w szpitalu poznała wiele osób.

– Te wiele rozmów przeprowadzonych w szpitalnych salach było najlepszą terapią. Pacjentki same sobie potrafią dać największą siłę. Z wieloma znajomymi z tego trudnego czasu mam kon-

takt do dziś. Dzwonią dzień i noc. Odbieram, kiedy tylko mogę, rozmawiam. Wiem, jak ważne jest czasem po prostu kogoś wysłuchać – podkreśla Małgosia.

Książka, którą wygrała w naszym konkursie, trafi do osób chorych na Alzheimera, choć oczywiście sama laureatka przeczyta ją pierwsza.

– Spotykam się z chorymi na ławeczce w Goleniowie, dokąd jeżdżę. Daję im książki, czytają bardzo chętnie. Podczas każdego kolejnego spotkania rozmawiamy o książkach. Każdy opowiada, co zapamiętał ciekawego. Okazuje się, że każdy w jednej książce potrafi dostrzec coś zupełnie innego! – opowiada.

Jej wielką pasją są podróże. Odwiedziła już 56 krajów. Naj-

bardziej zachwyciła ją Kambo-dża i Meksyk. Nie byłaby sobą, gdyby ograniczała się tylko do zwiedzania. Gdzie tylko się pojawi, zawsze dostrzeże ludzi, którym może w jakiś sposób pomóc. Możliwości wielkich nie ma, całego świata się nie zmieni, ale dzieciaki z drugiego krańca świata na pewno doceniły rowery, dzięki którym nie muszą już na piechotę chodzić do odległej szkoły.

Kilkanaście lat temu los „przywiał” ją do Warszawy. Zamieszkała przy ul. Łukiskiej i szybko okazało się, że tu mieszka się najlepiej. Dlaczego? Życzliwi ludzie, spontaniczne spotkania – to najważniejsze, z tym żyje się dużo łatwiej.

Nina Miętus



REKLAMA

REKLAMA

EDinvest s.A.

Nowe mieszkania na Gocławiu

Os. Orlik
ul. Rogalskiego



Os. Wilga
ul. Znanińskiego



SPRZEDAŻ » 22 671 95 28 • www.edinvest.pl

W OCZEKIWANIU NA TRAMWAJ

Białołęka z niecierpliwością czeka na obiecane linie tramwajowe. Na jakim etapie są planowane inwestycje?

Ratunkiem dla poprawy komunikacji na Białołęce są tramwaje. W najbliższych latach jedna z linii ma zostać przedłużona, planowane są też dwie nowe.

NA WINNICĘ

Ten niewielki fragment linii tramwajowej ma powstać w 2021 r. Przypomnijmy: nowe tory rozpoczną się od miejsca, gdzie obecnie linia nr 2 kończy trasę – obok pętli autobusowej Nowodwory, na wysokości ul. Strumykowej. Blisko kilometrów odcinek szyn wybudowany

zostanie obok powstającej także w ramach tej inwestycji nowej jezdni ul. Światowida. Na końcu trasy – u zbiegu ul. Dionizosa i Winorośli – zamontowany zostanie rozjazd, dzięki któremu tramwaje dwukierunkowe będą mogły zmieniać kierunek jazdy.

Uzupełnieniem układu torowego będzie pętla umożliwiająca zawracanie również tradycyjnym składom. Na początku maja br. Tramwaje Warszawskie ogłosiły przetarg na wykonawcę tego odcinka linii. Co dzisiaj się dzieje w tym temacie?



Tramwaje Warszawskie wybrały w przetargu najkorzystniejszą ofertę, którą złożyła hiszpańska firma Balzola. Jeden z uczestników postępowania odwołał się od tej decyzji, jednak zostało ono odrzucone przez Krajową Izbę Odwoław-

czą 7 października br. W ciągu kilku najbliższych dni może więc zostać podpisana umowa na wykonanie linii tramwajowej na Winnicę.

NA ZIELONĄ BIAŁOŁĘKĘ

Szyny na wschodniej Białołęce wraz z układem drogowym będą rewolucją komunikacyjną w tym rejonie. Linia tramwajowa zapewni szybki dojazd do II linii metra, a nowy układ drogowy wraz z infrastrukturą rowerową będzie stanowić nowy korytarz komunikacyjny.

Przypominamy jej przebieg: tory pobięgną z Bródna na Zieloną Białołękę wzdłuż ulicy Matki Teresy z Kalkuty, Św. Wincentego i Głębockiej. Dalej

– wzdłuż planowanej Trasy Olszyny Grochowskiej aż do pętli w pobliżu szkoły podstawowej nr 112 przy ul. Zaułek.

Tramwaje Warszawskie zakończyły już prace nad koncepcją przebiegu trasy i wiadukt nad trasą S8, która wymagała osobnych uzgodnień z GDDK-iA. Trwa przygotowanie materiałów, by uzyskać decyzję środowiskową.

– Planujemy skonsultowanie z warszawiakami szczegółów dotyczących nowej linii – zapowiada przedstawiciel spółki.

WZDŁUŻ MODLIŃSKIEJ

Ta linia tramwajowa, która ma przebiegać wzdłuż głównej arterii Białołęki, jest wycze-

wana m.in. przez mieszkańców Żerania. Zakłada ona przedłużenie trasy tramwajowej z Żerania w kierunku Tarchomina.

Tutaj prace są najmniej zaawansowane, ale nic w tym dziwnego, bo ta inwestycja jest „najmłodsza”. Obecnie przygotowana jest specyfikacja do przetargu na koncepcję trasy, która jest niezbędna, by uzyskać decyzję środowiskową.

Budowa linii tramwajowych na Białołęce jest szansą na sprawną komunikację zbiorową. Ich budowa jest wyczekiwana przez mieszkańców i wcale nas to nie dziwi. Jest to ekologiczny i szybki transport w porównaniu do stojącej w korkach komunikacji indywidualnej. **KS**

WYMARZONE LO JUŻ ZA ROK

To już pewne. W następnym roku szkolnym na Białołęce zostanie otwarte liceum przy Ostródzkiej.

O potrzebie utworzenia liceum na Białołęce mówi się od kilku lat. Jedyna szkoła średnia – LO przy ul. van Gogha nawet w niewielkim stopniu nie jest w stanie pomieścić nastolatków. Dzieciaki były zmuszone szukać szkół w innych częściach miasta.

Dzięki determinacji mieszkańców, tematem liceum przy Ostródzkiej wreszcie zajęło się Miasto. 26 września br. radni jednogłośnie opowiedzieli się za utworzeniem LO nr CLXV. Już w następnym roku szkolnym 2020/21 będzie prowadzony nabór do czterech oddziałów ogólnego

niaka przy ul. Ostródzkiej 175. Uspokajając rodziców, młodzież będzie w miejscu gimnazjum, a najmłodsi uczniowie docelowo zostaną przeniesieni do budowanej szkoły przy ul. Hemara 15.

– Obiekt powstał w 2009 roku i został zbudowany na potrzeby gimnazjum. W początkowych latach funkcjonowały tu dwie szkoły: SP 112 i Gimna-



zjum 164. Obecnie, po reformie oświatowej, w budynku mieści się SP 368 z oddziałami przedszkolnymi. Po decyzji Rady Warszawy od września 2020 roku przy Ostródzkiej zostanie uruchomiona pierwsza na Zie-

lonej Białołęce szkoła ponadpodstawowa – mówi Marzena Gawkowska z Urzędu Dzielnicy Białołęka i dodaje, że na razie w budynku nadal będzie funkcjonowała też szkoła podstawowa. – W trzykondygnacyjnym obiekcie znajduje się 15 sal dydaktycznych i 8 pracowni specjalistycznych, m.in.: techniki, komputerowa, fizyczna, chemiczna, biologiczna. W hali sportowej są boiska do koszykówki, siatkówki i tenisa ziemnego. Na tyłach szkoły mieści się zespół zewnętrznych boisk sportowych, m.in. do piłki nożnej, koszykówki, biegania oraz plac zabaw. Budynek przystosowany jest dla osób niepełnosprawnych – dodaje rzeczniczka. **KB**

REKLAMA

REKLAMA

.N

KOALICJA OBYWATELSKA

Sławomir POTAPOWICZ

Kandydat do SEJMU RP

Zmiana jest możliwa!

MIEJSCE

8

PotapowiczSławomir

Te nakrycia głowy są dokładnie wymierzone i uszyte z najlepszej jakości materiałów, zgodnie z modą i trendami. Pracownia czapek na Wiatraku ma już 61 lat!



do dziś, więc jak widać, to była prawda – śmieje się pani Grażyna i opowiada, że w tamtych czasach był problem z zakupem wszystkiego. Pieczęć wyciął jej brat z gumki do ścięcia. Aby kupić materiały trzeba było należeć do spółdzielni.

Rok 1982 to czas, kiedy królowały czapki konfederatki. – Szyłam przez cały tydzień, a sprzedawałam w dwie godziny. Ustawiały się kolejki – wspomina. – Dzisiaj jest moda na lata 20. i 30. albo typowe angielski. Uszycie jednej czapki zajmuje średnio ok. 2 godzin.

Dlaczego wybrała akurat taki pomysł na życie? Nie, nie chodzi o pieniądze, bo w dzisiejszych czasach utrzymanie się z tego rzemiosła jest bardzo trudne. To rodzinna tradycja. Coś, co zaszczerpił w niej ojciec, to „tkwi” w niej naturalnie, bo z szyciem związana była od zawsze. KS

Chcemy na łamach „Mieszkaniec” pokazać też inne „miejsca z duszą”. Czekamy na propozycje naszych Czytelników. Piszcie na adres: redakcja@mieszkaniiec.pl

To miejsce z duszą. Tak najlepiej można opisać maleńki lokal przy ul. Grochowskiej 210/212. Na wystawie czapki, na półkach czapki, a na zapleczu trzy maszyny do szycia i tam powstają... czapki: maciejówki, cyklistówki, kaszkiety, czapki służb mundurowych i wiele innych. Również na specjalne zamówienia – do filmów czy teatru. Szyje je od dawna pani Grażyna Jakubowska-Piekut. Wspiera ją mąż, który zajmuje się zaopatrzeniem i wykrojami.

Aby poznać całą historię, musimy cofnąć się w czasy przedwojenne. To wtedy tata pani Grażyny w wieku 16 lat razem ze swoim ojcem przyjechał spod Siedlec do Warszawy. Ojciec oddał go na nauki do zakładu krawieckiego na ul. Hożej.

– Tata zaczął naukę krawiectwa od sprzątniania, zmiatania zakładu. Później odnosił klientom gotowe ubrania. Dopiero po jakimś czasie dopuszczono go do szycia. Kiedy ją posłałam w ślady taty, było tak samo. Najpierw za-

miałałam pracownię i obsługiwałam klientów. Dopiero później ojciec pozwolił mi pomagać sobie w szyciu – opowiada pani Grażyna. Po wojnie ojciec zrobił egzamin mistrzowski. Rodzina osiedliła się na Marysinie Wawerskim, tam była pracownia. Czapki do 1958 roku tata sprzedawał na bazarze Różycy z kufra, w którym trzymał swoje wyroby. Na noc kufer się zamykało i wiązało łańcuchami, a rano znowu otwierało.

– Ja na swój egzamin mistrzowski w 1972 roku musiałam zrobić czapkę mundurową marynarki wojennej – miałam na to 8 godzin, to było bardzo trudne zadanie. Ale udało się i zdobyłam mistrzowskie szlify – wspomina właścicielka pracowni przy Grochowskiej.

W 1958 roku tata – Remigiusz Osiński otworzył zakład w miejscu, w którym znajduje

się do dzisiaj. Córka mu pomagała, w końcu nadszedł moment kiedy przejęła pracownię. Był to bardzo trudny czas – grudzień 1981 roku.

– Tata przeniósł się koło „pośredniaka”, a ja zostałam tutaj. Początki były bardzo trudne. Nie zapomnę nigdy, jak przesyłałam sobie palec. Ojciec wytłumaczył mi wtedy, że to bardzo dobra wróżba. Zakład istnieje

MATERIAŁ PRZYGOTOWANY PRZEZ URZĄD DZIELNICY WAWER

Więści z Wawra

WAWER WALCZY ZE SMOGIEM

Wbrew pozorom Wawer w sezonie grzewczym nie jest dzielnicą o czystym powietrzu. Wciąż w wielu domach używane są stare piece i kominki, które nie spełniają ekologicznych norm. Dlatego Urząd Dzielnicy Wawer, we współpracy z instytucjami miejskimi, prowadzi kompleksowe działania zmierzające do poprawy jakości powietrza w dzielnicy.

WYMIANA KOPCIUCHÓW W BUDYNKACH KOMUNALNYCH

Zgodnie z treścią uchwały antysmogowej województwa mazowieckiego, do końca 2022 roku konieczna będzie wymiana kotłów na węgiel lub drewno, które nie spełniają żadnych norm emisyjnych, natomiast do końca 2027 r. trzeba będzie wymienić piece na węgiel lub drewno 3 lub 4 klasy emisyjności. Wyjściem z sytuacji jest więc wymiana starego pieca na węgiel i drewno, zastąpienie go olejowym lub gazowym, ewentualnie podłączenie się do sieci ciepłowniczej, jeśli istnieje taka możliwość, a także wyposażenie domu w pompy ciepła i panele słoneczne.

Zaczynamy od siebie. Wawerski Zakład Gospodarowania Nieruchomościami konsekwentnie prowadzi wymianę nieekologicznych pieców i modernizację systemu ogrzewania w dzielnicowych zasobach komunalnych. Według planów do końca 2019 roku system grzewczy w 75 proc. dzielnicowych lokalach komunalnych będzie spełniał wymagania uchwały antysmogowej.

DOPLATY DO WYMIANY „KOPCIUCHÓW”

26 września 2019 Rada m.st. Warszawy przyjęła uchwałę w sprawie za-

sad udzielania dotacji na finansowanie lub dofinansowanie inwestycji na terenie m.st. Warszawy, służących ochronie środowiska i gospodarce wodnej. Wejście w życie uchwały planowane jest pod koniec października.

Główne założenie nowego programu dotacyjnego to likwidacja wszystkich nieekologicznych źródeł ciepła w jak najkrótszym czasie. W tym celu w zasadach udzielania dotacji na inwestycje polegające na modernizacji kotłowni wprowadzono zmiany, m.in. możliwość składania wniosków o udzielenie dotacji również w urzędach dzielnic, nabór wniosków prowadzony w sposób ciągły, uproszczenie formalności, zachęty finansowe. Dodatkowo, oprócz wymiany źródeł ciepła na paliwo stałe lub olej opałowy na nowe piece gazowe czy przyłączenie nieruchomości do sieci ciepłowniczej, dopuszczono możliwość wykonania ogrzewania elektrycznego i instalacji odnawialnego źródła energii.

WYŻSZE DOPLATY, ŁATWIEJSZE PROCEDURY

Aby przyspieszyć proces likwidacji niskiej emisji na terenie Warszawy, na realizację powyższych rozwiązań zaproponowano wyższy poziom dofinansowania w porównaniu z obecnie udzielanymi dotacjami na wykorzy-

stanie lokalnych źródeł energii odnawialnej.

W celu zmotywowania mieszkańców do szybszej likwidacji kotłów lub palenisk na paliwo stałe albo olej opałowy na terenie Warszawy wprowadzono degresywny system dotacji:

- w przypadku wniosków złożonych w latach 2019-2020 – do 100%;
- w przypadku wniosków złożonych w roku 2021 – do 90%;
- w przypadku wniosków złożonych w roku 2022 – do 70%.

Wnioski o udzielenie dotacji dot. OZE i wymiany pieca będą przyjmowane i procedowane w Biurze Ochrony Powietrza i Polityki Klimatycznej

CYKL SPOTKAŃ INFORMACYJNYCH

Zarząd Dzielnicy Wawer zaprasza na cykl spotkań dotyczących czystego powietrza w Wawrze. Spotkania poprowadzą pracownicy Instytutu Ochrony Środowiska – Państwowego Instytutu Badawczego.

Zaproszeni do udziału w spotkaniach zostali także przedstawiciele Biura Ochrony Powietrza i Polityki Klimatycznej oraz Oddziału Ochrony Środowiska Straży Miejskiej m.st. Warszawy. Głównym celem spotkań będzie prezentacja możliwości pozyskiwania środków finansowych na realizację zadań mających na celu ograniczenie niskiej emisji, obejmujących termomodernizację budynków i wymianę nieekologicznych pieców.

kw

Urzędu m.st. Warszawy. Można je składać także w urzędach dzielnic.

Więcej informacji: zielona.um.warszawa.pl

DOPLATY DO RACHUNKÓW

Zmiana systemu ogrzewania może się wiązać ze wzrostem kosztów ogrzewania budynków i lokali mieszkalnych. Warszawa wprowadziła w życie pilotażowy program osłonowy dla osób, które ponoszą większe koszty z tym związane. Dopłaty przysługują mieszkańcom Warszawy, właścicielom budynków lub mieszkań, tym którzy są ich użytkownikami na podstawie umowy, a także najemcami i dokonali

w latach 2017-20 inwestycji polegających na zastąpieniu starego pieca piecem gazowym, wykonaniu węzła ciepłego i podłączenia do sieci ciepłowniczej, przejściu na ogrzewanie elektryczne, gdy nie jest możliwe podłączenie się do sieci ciepłowniczej.

Pomoc finansowa jest świadczona do grudnia 2020 r. Wysokość dofinansowania uzależniona jest od dochodów, sytuacji rodzinnej, powierzchni budynku lub lokalu mieszkalnego oraz zmiany systemu ogrzewania.

Wnioski o dopłaty składa się w dzielnicowym Ośrodku Pomocy Społecznej (ul. Włokiennicza 54, e-mail: sekretariat@opswawer.waw.pl tel. 226 133 894, 228 722 053). ww

WAWER WOLNY OD SMOGU

SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNYCH KONSULTACJI I ZYSKAJ

- znajomość norm emisji zawartych w mazowieckiej uchwale antysmogowej (dowiedz się czy Twój piec jest ekologiczny)
- wspieranie dotychczasowe możliwości wymiany Twojego pieca na nowy (nasz doradca pomoże zaplanować proces od podstaw)
- wiedzę na temat źródeł finansowania wymiany pieca oraz możliwości skorzystania

Bezpłatny punkt konsultacyjny dostępny jest do 20 grudnia w Urzędzie Dzielnicy Wawer przy ul. Żegarskiej 1
poniedziałki: 10:00-18:00 | piątki: 8:00-16:00
W razie potrzeby zachęcamy również do kontaktu telefonicznego 664 863 595 lub mailowego emissja@pro.ekp.pl

TERMINY SPOTKAŃ:

- 29 października, g. 18.00
→ Wawerskie Centrum Kultury – ul. Żegarska 1A;
- 6 listopada, godz. 18.00
→ Szkoła Podstawowa nr 124 – ul. Bartoszycka 45/47;
- 14 listopada, godz. 18.00
→ Zespół Szkół nr 9 – ul. Kadetów 128;
- 21 listopada, godz. 18.00
→ Szkoła Podstawowa nr 204 – ul. Bajkowa 17/21;
- 27 listopada, godz. 18.00
→ Szkoła Podstawowa nr 109 – ul. Przygodna 2;
- 3 grudnia, godz. 18.00
→ Szkoła Podstawowa nr 76 – ul. Poezji 5.

t-shirty

które łączą ludzi

cena ~~49 zł~~

39 zł



5 wzorów
damskie i męskie
od S do XXXL
2 kolory

sklepy stacjonarne:

Redakcja „Mieszkaniec”,

ul. Grenadierów 10, 04-062 Warszawa
pn.-pt. 10.00-16.00, tel. 698-676-886

Galeria Rondo Wiatraczna,

„Universam dla Domu i dla Ciebie”,

ul. Grochowska 207 lok. U-3, I piętro
/przy schodach ruchomych/
pn.-sob. 10.00-21.00,
niedziele handlowe 10.00-20.00

CH Targowa, Pasmateria Ha-Ry

ul. Targowa 33a, lok.10 /parter/
pn.-pt. 10.00-18.00, sob. 10.00-13.00
tel. 22 619 05 30

pragaunited



sklep internetowy: www.pragaunited.pl

BEZDUSZNE PRZEPISY

W kwietniu, po raz drugi w historii, na koniec ósmych klas uczniowie napiszą egzaminy. W wyjątkowych sytuacjach dzieci mogą zostać z nich zwolnione – teoretycznie przepisy uwzględniają takie sytuacje. Niestety, okazuje się, że w praktyce skorzystanie z tej możliwości, nawet w ciężkich przypadkach, może być nierealne.

Egzaminy na koniec 8 klasy szkoły podstawowej są obowiązkowe. To swojego rodzaju przypieczętowanie zakończenia tego etapu edukacji. Tak naprawdę wystarczy, że uczeń wejdzie na salę, złoży podpis i nie musi robić nic więcej, by potwierdzić ukończenie podstawówki. Patrząc na ten temat z tej strony – czysta formalność. W rzeczywistości – stres związany z pierwszym w życiu egzaminem i oczywiście dla większości uczniów bardzo ważna sprawa, bo liczba punktów zdobytych na egzaminie ma potem wpływ na rekrutację do liceum czy technikum.

Dlaczego poruszamy ten temat niemal na początku roku szkolnego? Bo ruszyły procedury związane ze zwolnieniami uczniów z tego egzaminu i do naszej redakcji dotarł mail od Czytelniczki, właśnie w związku z tą sprawą:

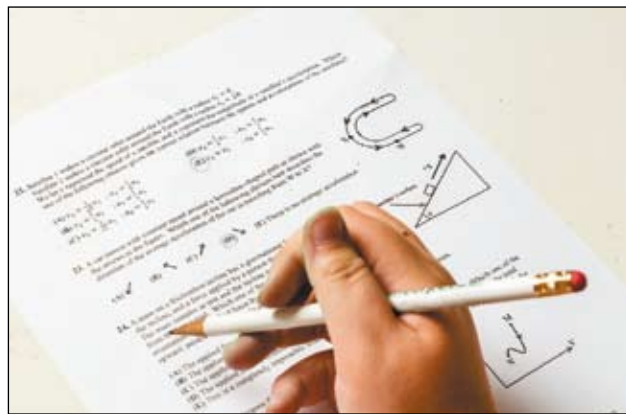
– Mój syn ma zespół Aspergera, Chorobę Afektywną Dwubiegunową i ADHD. Nietrudno

się domyślić, jak bardzo to wszystko wpływa na jego funkcjonowanie – nie jest w stanie normalnie uczestniczyć w życiu społecznym, boi się wielu rzeczy. Po wielu próbach nauki w szkole, nauczania włączającego itd. zdecydowaliśmy o nauczaniu indywidualnym w domu i jest sukces. Od 2 lat nauka w domu przynosi efekty, ale... potrzebował też czasu, żeby oswoić się z nauczycielkami – na początku musiałam być obecna tuż obok, zanim je poznał. Często nawet podczas wizyt u psychiatry, którą lubi i doskonale zna, nie chce zostać sam w gabinecie, muszę być z nim. Teraz okazuje się, że jego choroby nie kwalifikują go do zwolnienia z egzaminu, bo nie są sprzężone (poniżej wyjaśniamy tę kwestię – przyp. red.) Co ja mam zrobić?! Nagle chorey (uwierzcie, ciężko chorey syn, chociaż na pierwszy rzut oka po prostu dziecinny i bardzo nieśmiały) ma się znaleźć w takiej sytuacji? Co taki egzamin

ma dać poza mega wielkim stresem? Myślę, że w podobnej sytuacji jest więcej rodzin, dlatego nikt o nas nie myśli? – pisze pani Karolina, a w rozmowie telefonicznej dodaje, że od lat walczy o syna, ciągle odbijając się od ścian na każdym kroku.

Temat bardzo trudny i dla wielu osób niezrozumiały, zaczniemy zatem od wyjaśnienia, czym są owe niepełnosprawności sprzężone, cytując Prawo Oświatowe: „niepełnosprawności sprzężone to występowanie u dziecka niesłyszającego lub słabosłyszającego, niewidomego lub słabowidzącego, z niepełnosprawnością ruchową, w tym z afazją, z niepełnosprawnością intelektualną albo z autyzmem, w tym z zespołem Aspergera, co najmniej jeszcze jednej z wymienionych niepełnosprawności”.

Podsumowując na przykładzie syna Czytelniczki: kompilacja jego chorób „nie łapie się” w te wytyczne, bo gdyby chłopak był np. niedowidzący, to połączenie



z Aspergerem kwalifikowałoby go do zwolnienia z egzaminu.

Zapytaliśmy Ministerstwo Edukacji, co pani Karolina ma zrobić, by nie narażać dziecka na niepotrzebny stres, który i tak zakończy się kompletnym fiaskiem, bo syn prawdopodobnie nawet nie wejdzie nawet do szkoły.

Odpowiedź przyszła bardzo ogólnikowa, właściwie ograniczająca się do podania wykładni przepisów. I tak: „Uczniowie niepełnosprawni, w tym z zespołem Aspergera mogą skorzystać z różnych sposobów dostosowania warunków i form przeprowadzania egzaminu ósmoklasisty. Zgodnie z przepisami rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej w szczególnych przy-

padkach wynikających ze stanu zdrowia lub niepełnosprawności ucznia, za zgodą dyrektora okręgowej komisji egzaminacyjnej, egzamin ósmoklasisty może być przeprowadzony w innym miejscu niż szkoła”.

Czy to uspokaja panią Karolinę, a tym samym innych rodziców w podobnych przypadkach?

– Poza Aspergerem, o którym mówi się dużo i głośno, syn ma jedną z najcięższych (przez niektórych specjalistów uznawanych za najcięższą) chorób psychicznych – Chorobę Afektywną Dwubiegunową. Są dni, kiedy funkcjonuje normalnie, ale też takie, kiedy jest niezwykle pobudzony albo odwrotnie – silnie depresyjny – w wielkim skrócie.

Stąd tak wielkie obawy przed tym egzaminem. Co będzie, jeśli podejmę próbę przeprowadzenia go w domu, a syn nie będzie w stanie nawet się podpisać, a jest to możliwe, bo takie sytuacje zdarzają się w czasie lekcji... – tyle była w stanie odpowiedzieć nam pani Karolina po przeczytaniu maila z MEN. – Przepraszam, ale nie mam już siły na walkę z całym światem...

Ponieważ na kolejnego naszego maila już odpowiedzi z MEN nie otrzymaliśmy, ministerstwo nie odpowiedziało żadnego wyjścia z tej sytuacji, postanowiliśmy zgłębić temat rozmawiając z pracownikami oświaty. Ci, chcąc pozostać anonimowi doradzili jedno: skorzystanie z opcji „Szczególne przypadki zdrowotne”. To umożliwiłaby obejście rygorystycznych i bezsensownych zdaniem rodziców przepisów. „Jako szczególne przypadki zdrowotne należy traktować sytuację, kiedy stan zdrowia uniemożliwia przystąpienie do egzaminu ósmoklasisty lub danego zakresu egzaminu w terminie dodatkowym lub w obu terminach przeprowadzania egzaminu. Stan zdrowia musi być potwierdzony dokumentacją lekarską”.

Klara Bartuszek

„STACJA TARGÓWEK” – MIESZKANIOWA INWESTYCJA BLISKO METRA

W środę 11 września br. wmurowany został Akt Erekcyny pod ciekawą inwestycję mieszkaniową RSM „Praga”. Przy ul. Witebskiej 4 wyrasta „Stacja Targówek”.

Inwestorem nieruchomości jest oczywiście RSM „Praga”, zaś generalnym wykonawcą firma Malbud1. Konstrukcja jest autorstwa pracowni projektowej Wadeco.

Na uroczystość wmurowania kamienia węgielnego i podpisania aktu erekcyjnego przybyło wielu gości. Wśród nich m.in. Beata Michalec radna m.st. Warszawy, ksiądz Marcin Wojtowicz – proboszcz Parafii Chrystusa Króla na Targówku, przedstawiciele Rady Nadzorczej RSM „Praga” z przewodniczącą Hanną Jarzębską, Zarząd RSM Praga z prezesem Andrzejem Półrolniczakim, przedstawiciele firmy MALBUD 1/PROFBUD z Piotrem Skwarą – Prezesem Malbudu1, Stanisław Chrzanowski – prezes firmy projektowej Wadeco,

Andrzej Kozyra – dyrektor firmy projektowej Wadeco, pracownicy RSM „Praga” oraz Barbara Nowosielska Redaktor Naczelna gazety „Mieszkaniec” i Barbara Kołodziej – Redaktor Naczelna gazety „Kurier Informator Spółdzielni i Wspólnot Mieszkaniowych”.

– To pierwsza nasza realizacja inwestycji na zlecenie RSM „Praga” – mówił w czasie uroczystego wmurowania kamienia węgielnego Piotr Skwara, prezes firmy Malbud1. – Dziękuję Zarządowi Spółdzielni za obdarzenie nas zaufaniem i obiecuję, że inwestycję będziemy realizować z godnością i z zachowaniem najwyższych standardów jakości.

Andrzej Półrolniczak, prezes Spółdzielni odniósł się do historii i dnia współczesnego:



– Na Targówku jest wiele budynków wybudowanych przez naszą Spółdzielnię. Ten będzie kolejnym, który pokazuje, że bardzo dobrze radzimy sobie na rynku mieszkaniowym i że nasza Spółdzielnia potrafi budować i buduje dobrze. Korzystając z okazji chcę podziękować wszystkim pracownikom Spółdzielni, szczególnie tym z działu inwestycji oraz Radzie Nadzorczej.

Głos zabrała też radna Beata Michalec: – Kibicuję tej inwestycji. Jestem związana z Targówkiem od lat, a mój pradziadek budował tu domy. W latach 70., gdy się tu sprowadziliśmy, zastaliśmy księżycowy krajobraz – nie było ulic, brnęło się w błocie. Od tamtego czasu Targówek bardzo się zmienił. Mamy już metro, mamy nowe osiedla i budynki. Ale ten będzie wyjątkowy, bo tu znajdzie

się dom kultury, którego brakuje na osiedlu.

Prezes Andrzej Półrolniczak przypomniał, że radna jest także prezesem Towarzystwa Przyjaciół Warszawy. Dodał, że Spółdzielnia od pewnego czasu współpracuje z Towarzystwem i jeśli w przyszłości powstanie Oddział Targówek, to może znajdzie siedzibę właśnie w budowanym tu obiekcie.

Następnie przedstawiciele inwestora, wykonawcy i projektanta podpisali akt erekcyjny, który został zamknięty w specjalnej, metalowej tubie. Tubę, inwestycję i wszystkich zgromadzonych poświęcił ks. proboszcz Marcin Wojtowicz. Ostatnią częścią uroczystości było zalanie tuby betonem.

„Stacja Targówek” będzie wielopłaszczyznową bryłą, w której znajdzie się ponad 150 mieszkań o powierzchni od 26 do 71 m kw. Nowoczesna

bryła znakomicie wpisuje się w zmieniające się otoczenie tej centralnej części Targówka. Olbrzymim plusem inwestycji jest komfortowa sytuacja komunikacyjna – bliskość stacji metra, przystanków autobusowych, a także stacji PKP.

Budynek powstaje w otoczeniu licznych terenów zielonych m.in. Parku Wiecha, w sąsiedztwie szkół, przedszkoli, licznych placów zabaw oraz Teatru Rampa. Na terenie inwestycji zostanie zbudowany plac zabaw dla dzieci, a w samej nieruchomości zdomowią się dom kultury. Osiedlowe kluby kultury, które działają przy RSM „Praga” wychodzą z szeroką ofertą do mieszkańców. Głównie ukierunkowaną na dzieci i osoby w starszym wieku. W domach kultury odbywają się m.in. różnego rodzaju zajęcia, warsztaty, a nawet organizowane są pólkolonie dla dzieci i młodzieży.

AS



Uroczystość zgromadziła wielu znamienitych gości.



Sygnatariusze aktu erekcyjnego prezentują historyczny dokument.



Inwestycja wyrasta już z poziomu „0”.



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

● **10.10. godz. 18.00** – Spotkanie literackie „TWE IMIĘ” po polsku Jana Zumiśa/po hiszpańsku Winstona Moralesa Chavarro. Przeboje miłosne w wykonaniu Arnolda Kłymiwa; **11.10. godz. 19.00** – Koncert z okazji wydania płyty z muzyką Jerzego Sokorskiego; **14.10. godz. 18.00** – Nasza Praga-Południe: „Dawne fabryki Kamionka i Grochowa – liderzy nowoczesności”; **18.10. godz. 19.00** – Kino Azerbejdżanu: „Wieczna delegacja”; **19.10. godz. 12.00** – X edycja Warszawskich Spotkań Integracyjnych i 20-lecie działalności Stowarzyszenia „Trwać w Nadziei”; **21.10. godz. 18.00** – Nasza Praga-Południe: „Sztuka ulicy, galerie, pracownie i inne artystyczne miejsca Kamionka i Grochowa”; **23.10. godz. 11.00** – „Baśń o leciutkiej królowej” – spektakl dla dzieci Teatru „Itakzagramy”; **godz. 18.00** – Ambasada Iranu i CPK zapraszają na „Al-Arbain”.



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

● **13.10. godz. 16.00** – Recital Grażyny Łapińskiej „Element z tła”; **17.10. godz. 12.00** – Kresy dalekie i bliskie: „Bastion Polesie – Kresowa „Linia Maginota”; **19.10. Dzień Zdrowia: godz. 11.00** – Wszystko, czego nie wiesz o oddychaniu, czyli jak zadbać o swoje zdrowie”; **godz. 12.30** – Bezpłatne pomiary składu ciała. Badanie wykonają dietetycy z Przychodni Strefa Pacjenta; **godz. 14.00-17.00** – Bezpłatny kurs Pierwszej Pomocy Przedmedycznej cz. 1 – teoria; **20.10. godz. 11.00-14.00** – Bezpłatny kurs Pierwszej Pomocy Przedmedycznej cz. 2 – praktyka; **godz. 16.00** – Recital „Bogdan Czyżewski zaprasza”, gość parodysta Andrzej Bychowski; **21.10. godz. 10.15** – Klub Kobiet Kreatywnych: jesienne ozdoby do domu, materiały 10 zł; **23.10. godz. 12.00** – Projekt „Stylowe Klimaty”; **Brydż w każdy wtorek i piątek od 10.00 do 12.00 lub od 12.00 do 14.00.**



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

● **Ośrodek Kultury w Dzielnicy Wesoła: 20.10. godz. 17.00** – „Papua Nowa Gwinea” pokaz slajdów i opowieści z podróży Anity Pogorzelskiej.
● **Ośrodek Działań Twórczych „POGODNA”: 10.10. godz. 19.00** – Wernisaż wystawy Anny Małgorzaty Neubart „Warkoczem malowane”. Wystawę można oglądać do 29.10 po wcześniejszym umówieniu; **11.10. godz. 11.00** – „O karmieniu, bliskości i noszeniu”; **12.10. godz. 18.00** – Koncert musicalowo-filmowy „Od nocy do nocy” w wykonaniu Joanny Aleksandrowicz; **19.10. godz. 11.00** – „Fantastyczne faktury” otwarte warsztaty plastyczne dla dzieci w wieku 5-12 lat; **godz. 18.00** – Spotkanie poetycko-muzyczne „Karol Wojtyła. Myśli”.

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

REKLAMA

REKLAMA

**Zostań
Doradcą Klienta
w Providencie**
i decyduj, ile zarobisz!

Zadzwoń lub wyślij SMS o treści DORADCA pod numer

600 400 390

Koszt połączenia wg taryfy operatora. Provident Polska SA.



Z MIASTA



Fot. ZDM

14 października ruszają konsultacje dotyczące rozszerzenia strefy płatnego parkowania na Pradze Północ. To rozwiązanie ma ochronić tereny przy stacjach metra przed nadmierną liczbą parkujących samochodów. Mieszkańcy nie mają czego się obawiać – będą mogli zostawiać auta bezpłatnie na podstawie abonamentów. W ramach konsultacji omawiane będą

lokalizacje na Nowej Pradze (między al. Solidarności a ul. 11 Listopada i Ratuszową) oraz Starej Pradze i Szmulkach (od Targowej do al. Tysiąclecia i ul. Radzywińskiej), a także ulice przy ZOO. Najbliższe spotkania: 15.10 (wtorek) Obszar 1 Muzeum Warszawskiej Pragi, sala Penthouse (I piętro), ul. Targowa 50/52 i 17.10 (czwartek) Obszar 2 ZGN Praga-Północ, ul. Tarchomińska 14. Początek o godz. 18.

15 października zostanie wznowiona akcja protestacyjna nauczycieli. Będzie prowadzona bezterminowo, tym razem jednak bez zawieszania zajęć lekcyjnych. Jak zapowiedział pre-

zes ZNP, Sławomir Broniarz, nauczyciele będą wykonywać swoje obowiązki, które mieszczą się w 40-godzinnym wymiarze czasu pracy i są opisane w przepisach prawa oświatowego. Nauczyciele w czasie strajku nie będą m.in. prowadzić zajęć pozalekcyjnych i jeździć na wycieczki.

Ruszyła długo wyczekiwana modernizacja fragmentu ul. Cieślowskich na Białolece.



Prace, na które wszyscy czekali, to poszerzenie, a właściwie zmiana geometrii łuku przy areście śledczym, co wreszcie pozwoli na przejazd autobusu w tym miejscu, a dzięki temu uczniowie z okolic dojadą do szkoły przy ul. Hemara.

Zakończył się montaż biletomatów w tramwajach. Teraz bilety kupimy już w każdym z pojazdów. W biletomatach można kupić bilety przy użyciu kart płatniczych oraz innych rodzajów płatności – BLIK, zbliżeniowych. Wszystkie automaty są ujednolicone i w każdym tramwaju znajdziemy taki sam biletomat. **KS**

REKLAMA



NOWY ODDZIAŁ

ul. Nagórskiego

1

Gocław



WARSZAWA - GOCŁAW

ul. Nagórskiego 1

(w bliskim sąsiedztwie Total Fitness Gocław)

CENTRUM REZERWACJI WIZYT:

☎ 22 737 50 50

www.cmp.med.pl

SAM ZDECYDUJ

w jaki sposób chcesz korzystać z usług Oddziału CMP Gocław

👉 Złóż deklarację Podstawowej Opieki Zdrowotnej w ramach NFZ
otrzymasz 10% zniżki na usługi nieobjęte POZ

👉 Kup Pakiet Indywidualny CMP
nielimitowany dostęp do usług sieci 13 Oddziałów CMP

👉 Korzystaj wtedy gdy potrzebujesz z usług pełnopłatnych



Zapraszamy po zdrowie

ŚMIESZKANIEC

Rozmawia dwóch profesorów:
– Jak tam nabór na ten rok akademicki? – pyta jeden.
– Ach! – wzdycha drugi. – Ci studenci pierwszego roku...
Spieszmy się ich poznać, tak szybko odchodzą...

– Czy wiecie, jaka jest różnica między pesymistą a optymistą na cmentarzu?
– Ożóż pesymista widzi krzyż, zaś optymistę... same plusy!

Pewien poeta marzył, by zaprezentować osobiście swe wiersze

samej królowej. Urzeczona jego niezwykłym talentem monarchini wysłała mu zaproszenie na przejażdżkę kareta, zaprzęgnięną w sześć jej ulubionych koni. Niestety, jeden z nich cierpiał na katar kiszek. Pogoda była piękna, okolica nader malownicza, ptaszki śpiewały, pachniały fiołki; poeta czytał wiersze, królowa marzyła, gdy nagle... zagłuszył go brutalnie koński katar kiszek: „prrrrrr”! Królowa, zawstydzona, że jej konie tak brzydko zachowały się przy wybitnym artyście, szepnęła: – Przepraszam!
Na to poeta: – Najjaśniejsza pani, nic nie szkodzi! Myślałem, że to koń...
Wesoły Romek

RADY CIOTKI AGATY

Kilka sposobów na jesienne przegnębienie, pomocnych także w profilaktyce jesiennej depresji. Dla każdego, nie zapominając o dzieciach.

■ **Przed wszystkim – spacer i dieta.** Korzystaj z każdej chwili, zwłaszcza słonecznej, by przebywać na dworze. Zastony mają przepuszczać światło dzienne. Ciężkie, grube kotary – nie! W pogoni za słońcem warto zaplanować zimowy urlop w ciepłym klimacie. To pomaga!

■ **Otoczaj się kolorami.** Wystrój mieszkania, nawet serwetki czy ręczniki w łazience powinny być w jasnych, pogodnych kolorach. Noś barwne ubrania i drobiazgi.

■ **Traktuj siebie wyrozumiale, czasami nawet rozpieszczaj.**

■ **Dbaj o siebie, nie zapominaj o diecie:** pomogą produkty bogate w magnez i witaminy z grupy B. Systematycznie stosuj zioła (pij je tylko między posiłkami!), głównie melisę, dziurawiec, głóg, rumianek, a w potrawach nie żałuj bazylii.

■ **Zawsze miej czas dla przyjaciół,** zwłaszcza tych pogodnych, wesołych, optymistycznych. To działa!

objawy to m.in. senność i uczucie zmęczenia nawet, gdy śpimy pod dostatkiem; wszechogarniający smutek, apatia i drażliwość, apetyt na słodkie, niechęć do obowiązków (zawodowych i domowych), tycie, zanizana samoocena, poczucie beznadziei, a w skrajnych przypadkach myśli samobójcze. Czasem trzeba rozważyć pójście do lekarza, ale przedtem możemy pomóc sobie sami, profilaktyką i umiejętnym postępowaniem. Byłe nie przegapić istotnych, wstępnych objawów! Jeśli mieliście depresję w zeszłym roku, jest prawdopodobne, że ponowi atak.
Ciekawska

ZAJRZYJMY DO KUCHNI

Szarlotka – przepisów na nią jest mnóstwo, ulubionych smaków – również. Mamy tu trzy przepisy: dla leniuszków – sypana, dla odważnych – kaloryczna tortowa, przydatna na jesienne uroczystości, a dla estetów – efektowna, z tartym ciastem.

▲ **Sypana:** wymieszaj szklanę mąki, szklanę cukru, szklanę kaszy mannej i łyżeczkę proszku do pieczenia. 1/3 wysyp na dno średniej tortownicy, dobrze posmarowanej masłem i wysypaonej tartą bułką. Na to około 70 dkg startych na grubej tarce jabłek kwaskowatych, najlepiej renet albo antonówek. Szczypta cynamonu, znowu warstwa mieszanki, potem druga warstwa jabłek z cynamonem i na koniec ostatnia część mieszanki. Na wierzchu ułóż cienkie plasterki masła tak, by nie prześwitywała spod nich mieszanka. Piec, aż się zarumieni, w około 200°C.

▲ **Tortowa:** upiec biszkopt lub przygotować 3 gotowe blaty tortowe. 1,5 kg jabłek zetrzeć na grubej tarce, smażyć 10–15 minut, pod koniec wsympując 2 opakowania galaretki, np. bananowej i agrestowej czy cytrynowej; energicznie wymieszać. Z 1,5 szklanki mleka, 1 łyżki mąki ziemniaczanej i 1 zwykłej oraz 1/2 szklanki cukru ugotować budyr; gdy będzie chłodny, zmiksować go lub utrzeć z 3/4 kostki masła o temperaturze pokojowej. Na biszkopcie układać warstwy jabłek i kremu budynio-



Fot. Pixabay

wego. Wierzch posmarować kremem lub bitą śmietaną i koniecznie posypać tartą, gorzką czekoladą.

▲ **Tarta:** kilo jabłek kwaskowych, soczystych, pokrojonych w niewielkie kawałki uduścić, dodając ewentualnie cynamon, kilka goździków i cukier do smaku. Przygotować ciasto: 3 szklanki mąki wymieszać z 1 łyżeczką proszku do pieczenia, szczyptą soli i cukrem waniliowym, a następnie wbić 4 żółtka i wyrobić szybko wraz z kostką margaryny, podzielić na 2 części. Schłodzić przez około godzinę w zamrażalniku lub nieco dłużej w lodówce, koniecznie owinięte w folię, by nie wchłonęło zapachów. Ciasto chłodzi się szybciej, jeśli włożysz je nie w formie kuli, lecz płaskiego blatu. Połowę ciasta wylepić dno przygotowanej brytfanny, na to jabłka, a na wierzchu zetrzeć szybko na tarce o grubych oczkach drugą połowę ciasta. Piecze się około 35–45 minut w 180°C. Przed podaniem, jeszcze gorące oprószyć cukrem pudrem. Cukier puder można zastąpić przesianym przez gęste sitko dobrym kakao.
Pyszna Józia

WARTO WIEDZIEĆ

Depresja jesienna dopada co dziesiątą osobę, zwłaszcza kobiety w wieku 20–40 lat, ale dotyka nawet dzieci! Pojawia się w październiku i potrafi dręczyć aż do wiosny, gdy dni stają się dłuższe. Dawniej żyliśmy zgodnie z rytmem pór roku, podczas krótszego dnia zmniejszając aktywność i długo śpiąc. Dziś każda doba roku wygląda niemal identycznie, bez względu na podszept zegara biologicznego. A to rodzi jesienne problemy! Typowe

HOROSKOP

Baran
21.03-21.04

Nawet niesprzyjające okoliczności możesz obrócić na swoją korzyść. Jeśli będziesz chciał zmienić pracę, z pewnością ci się to uda. A może zdecydujesz się na własny biznes i odniesiesz sukces? Wykorzystaj wszystkie szanse, bo po raz kolejny mogą się nie pojawić. Nie wdawaj się w niepotrzebne konflikty, które mogą odwrócić twoją uwagę od tego, co istotne.

Byk
22.04-21.05

Przed tobą ciężka praca i choć chwilowo nie będzie ci dane stanąć na najwyższym podium, z pewnością nie ominie cię satysfakcja finansowa. Sprawy materialne mogą okazać się dla ciebie najważniejsze, więc sercowo chwilowo się oddaj. Na razie zadaj o swój organizm, zrób kontrolne badania i zacznij zdrowo się odżywiać.

Bliznięta
22.05-21.06

Przed tobą pomyślne dni na nawiązanie nowych znajomości. Będziesz miał łatwość przyciągania ludzi i zjednywania sobie sympatii. Będziesz robił dobre wrażenie na rozmówcach i partnerach w interesach. To będzie dobry czas sprzyjający podróżom i pracy umysłowej.

Rak
22.06-22.07

Możesz potrzebować życiowej przestrzeni, gdyż wkrótce będziesz miał szansę pchnąć swoje życie na nowe tory. Życiowym porządkom powinny towarzyszyć jesienne porządki w domu, w szafach. Zacznij upiększać swój świat! Z niczym się nie śpiesz, bo możesz popełnić błąd.

Lew
23.07-23.08

Jeśli masz przed sobą określony cel, skup się na nim maksymalnie i nie zwracaj uwagi na drobiazgi. Nie przejmuj się nieporozumieniami z otoczeniem – to nie będzie nic poważnego. Możesz mieć małe problemy z koncentracją, idź na spacer – jesienna pogoda jest najlepsza, aby przewietrzyć głowę.

Panna
24.08-23.09

Tempo życia może być spore, ale śpiesz się powoli, bo łatwo możesz coś przeoczyć. Masz szansę na kompletną odmianę i wiele z twoich pomysłów wartych jest realizacji, ale też wiele wymaga ponownego przemyślenia. Najbliższe dni możesz przeznaczyć na przemyślenia w pracy i w domu. Energię wykorzystaj z pożytkiem dla siebie i bliznich.

Waga
24.09-23.10

Staniesz się bardziej uczynny i koleżeński. Nastąpi ożywienie w twoim życiu towarzyskim i intelektualnym. Twój dom będzie otwarty dla wszystkich, którzy mają innym coś ciekawego do zaoferowania, mądrego do przekazania. W uczuciach nie daj się zwieść pozorom, nie ulegaj pokusie przelotnych zauroczeń, powierzchownych uczuć.

Skorpion
24.10-23.11

Przyływ energii będzie początkiem zwiększonej aktywności w twoim życiu. Nabierzesz chęci do działania i wezmiesz się za sprawy, które dotąd czekały na swoją kolej. Na początku może być trudno, ale dasz sobie radę ze wszystkim. I postaraj się być konsekwentnym w działaniu, wtedy wiele osiągniesz.

Strzelec
24.11-22.12

Jeżeli zdarzyło ci się wciąć na siebie zbyt wiele, w pośpiechu możesz popełniać błędy. Postaraj się ograniczyć do spraw najważniejszych. Odważajmniej zainteresowanie ludzi – nie tylko bliskich. Zawieraj znajomości, nawiązuj kontakty, staraj się osiągnąć jak najwięcej. A stać cię na wiele.

Koziorożec
23.12-20.01

W tym okresie możesz mieć chwile wątplenia w sens tego, co robisz. Twoja sprawność intelektualna może być niższa, ale za to warto bardziej zawierzyć swojej intuicji. Postaraj się na razie nie angażować w nowe projekty. Staraj się dużo wypoczywać i wysypiać – uczucie zmęczenia powoli minie.

Wodnik
21.01-19.02

Czas będzie sprzyjał realizacji długofalowych planów, więc śmiało możesz sobie wytknąć cel. Masz też szansę na czyjeś poparcie i objęcie odpowiedzialnego stanowiska. Nie zastanawiaj się tylko w nieskończoność, bo okazja może ci przejść koło nosa! Możesz mieć również szczęście w grach losowych, wypelnij kupon i wychodź szczęściu naprzeciw.

Ryby
20.02-20.03

W tym miesiącu choć odczujesz przyływ sił witalnych, nie daj się całkowicie ponieść „hurra entuzjazmowi”. Przed tobą trochę zamieszania, wydatków i spraw do załatwienia na wczoraj, zwłaszcza gdy w ostatnich tygodniach narobiłeś zaległości. Nie warto ufać nowym znajomościom – ich przyszłość nie zapowiada się różowo.

Merlin

Krzyżówka Mieszkańca nr 19

miasto nad Mieczną	serialowy przystanek	Polacy za granicą	potomek białego i Murzynki	..., set, mecz	dawniej maik	Mars po grecku	antonim nieuka fragment całości	zasada, reguła
				czasomierz boży to talent				
nastolatek	pracujący połuje na posag			imię Rodowicz				
					ze stolicą w Sanie arabska stolica			
podwodny radar				ostre łajanie		sport (tłuszczołchów słynny, wł. malarz		
paragon				bistro miara papieru		nocny wypoczynek		
			piękny koń				metal w słopach	zespół z przewagą instrumentów dętych
szef juhasa	ciche podpowiedzenie		z długą szycia laserowe zdjęcie				wróży z gwiazd	
niewzruszona skała	reszka w popielnicze		Sobiesław rajdowiec egipska metropolia				poranna w łazience	7
żeńskie imię				nietoperza Straussa				
				uświeca środki wesolek na ekranie		dźwięk burczy-mucha		2
spokojny człowiek				nie z każdej chleba		lodowy opad		
skarpetka bez stopy	piorun drugi plan				rozdaje autografy			jednostka mocy
			stanu lub zaufania			uczeń w mundurze		4
sygnalizator wędkarza						badana przez speleologa		
część trylogii			połodowcowy kocioł			kamień w paski		

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 7 utworzą końcowe hasło.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Rozwiązanie należy przesłać na adres redakcji w terminie 7 dni od daty ukazania się gazety. Do wygrania jedna z książek Wydawnictwa Muza. Rozwiązanie krzyżówki nr 18/2019 – „Pies psa nie zje”. Jedną z książek Wydawnictwa Muza wylosował p. Józef Jurkiewicz. Po odbiór zapraszamy do redakcji do 18.10.2019 r.



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

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

MEDYCZNE

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

NAUKA

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

■ 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 MIESZKANIE BEZPOŚREDNIO ZA GOTÓWKĘ TEL. 512-941-393

■ NIERUCHOMOŚCI – Mam do wynajęcia

■ Garaż w zabudowie szeregowej, światło, ul. Darłowska. Tel. 692-146-854

NIERUCHOMOŚCI – Sprzedam

■ SM Spółdzielnia ogłasza przetarg ustny w dniu 18.11.2019 r. godz. 18:00 w Biurze przy ul. Szaserów 111 lok 33 (piwnica). Sprzedaż mieszkania nr 18 ul. Szaserów 109, pow. 33,40 m², parter, 1 pokój, kuchnia, łazienka z wc. Cena wywoławcza 300600 zł. Informacja o warunkach przetargu oraz umowie w Biurze Spółdzielni w każdy poniedziałek od 17:00 do 20:00. Telefon kontaktowy: 600-018-844.

PRACA

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

PRAWNE

■ Adwokat Kamila Osica-Mitadowska, 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.

REKLAMA

ZAKŁAD POGRZEBOWY

 *Lethe*

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

MIESZKANIEC
CZASOPISMO
SPOŁECZNO-SAMORZĄDOWE

**KUPIĘ MIESZKANIE
ZA GOTÓWKĘ!
666-979-366**

■ 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

RÓŻNE

■ Kupię książki płyty winylowe. Dojazd do klienta. Tel. 798-631-511

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

■ Skanowanie slajdów zdjęć. Tel. 606-914-557

SPRZEDAM

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

TRANSPORT

■ 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, zagranicą, konkurencyjne ceny. Tel. 502-904-764

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

■ 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

■ Cyklinowanie, układanie, reperacje, lakierowanie, reperacje parkietów – Stefan Słomski. Tel. 501-126-177, 500-240-976.

■ Czyszczenie dywanów. Tel. 514-705-743

■ 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

■ GAZ, HYDRAULIKA. NAPRAWY, MONTAŻ, PRZERÓBKĘ – 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

■ Hydrauliczne. Tel. 601-948-528

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

 **TADEX
OPONY**
Warszawa,
ul. Ostrobramska 38b
tel. 22 610 60 05

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

■ HYDRAULIK.
TEL. 502-031-257

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

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

■ Kominiarz. Tel. 660-799-638

■ Koparkoładowarka. Tel. 500-608-500

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

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

■ NAPRAWA MASZYN DO SZYCIA. DOJAZD GRATIS.
TEL. 508-081-808

■ Ocieplanie i malowanie budynków. Tel. 501-441-898

■ PANELE, UKŁADANIE. TEL. 504-618-888

■ Pralki, łodówki – 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

S.M. „Międzynarodowa”

Warszawa ul. Międzynarodowa 44 ogłasza przetarg nieograniczony na:

wymianę zewnętrznych opraw oświetleniowych na energooszczędne z zastosowaniem źródła światła LED - lampy na słupach i wysięgnikach na budynkach i działkach należących do zasobów S.M. Międzynarodowa.

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

**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

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

■ Tapicerskie. Tel. 22 612-53-88

■ Usługi rachunkowo – księgowe. dojazd do klienta. Tel. 501-195-230

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

USŁUGI – Budowlane

■ BUDOWA DOMÓW. TEL. 506-699-537

■ Konserwacja zabudowy balkonów. Tel. 514-165-445

■ Koparkoładowarka, załadunki, wykopy, niwelacja. Tel. 500-608-500

■ Plisy, rolety. Tel. 514-165-445

■ Usługi: koparko-ładowarka – 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

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

■ Czyszczenie nagrobków. Tel. 514-705-743

TAPICER

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

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

■ Mycie okien. Tel. 500-840-519

■ Mycie okien. Tel. 731-274-300

■ Pranie dywanów, wykładzin. Tel. 605-726-258

USŁUGI – Remontowe

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

■ Malowanie, kafelki itp. remonty małe i duże. Tel. 509-306-279

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

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

■ Malowanie, tapetowanie, remonty. Tel. 501-028-073, 22 566-17-16

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

■ Moskitiery. Tel. 514-165-445

■ 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

REKLAMA

NAGROBKI
już od 2499 zł
22/214 06 31
500 290 360
EKSPOZYCJA
Wólka Węglowa
ul. Palisadowa 15



ZAKŁAD POGRZEBOWY

„ABROS”

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

ZAKŁADY POGRZEBOWE

 **EXITUS
MOCH**

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
„gojscy”**
rok założenia 1987
POGOTOWIE POGRZEBOWE 24h
tel. 870-68-95
601 305 779; 601 99 59 59
Pełen zakres usług w kraju i zagranicą
Własna kaplica w Wawrze ul. Widoczna 6
Siedziba firmy: Warszawa Grochów
ul. Grenadierów 34 tel./fax 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

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

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

Zdjęcia: Leszek Pogorzelski. **Redakcja:** ul. Grenadierów 10, 04-062 Warszawa, tel. 22 813-43-83, e-mail: redakcja@mieszkaniec.pl, www.mieszkaniec.pl **Wydawca:** PWU VARIA ul. Grenadierów 10, 04-062 Warszawa, tel. 22 810-64-12. Materiałów niezamówionych nie zwracamy. Za treść ogłoszeń, listów i artykułów sponsorowanych (AS) Redakcja i Wydawca nie odpowiadają.



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

JAK PRAWIDŁOWO MIERZYĆ CIŚNIENIE TĘTNICZE?

Nadciśnienie tętnicze, to według Światowej Organizacji Zdrowia, najczęstsza przyczyna przedwczesnych zgonów na świecie. Szacuje się, że choruje na nie aż 1/3 dorosłych Polaków, czyli ponad 9 mln osób. Co gorsze, część osób nie zdaje sobie sprawy z choroby, a to jest tym bardziej niebezpieczne.

Jak podkreśla dr Sylwia Kołodziejczyk-Kruk, kardiolog z centrum Boramed, nadciśnienie tętnicze to najważniejszy modyfikowalny czynnik ryzyka sercowo-naczyniowego, a więc możemy mieć wpływ na jego rozwój. Najskuteczniejsza metoda uniknięcia lub opóźnienia rozwoju nadciśnienia tętniczego, to zapobieganie otyłości i aktywność fizyczna, czyli szeroko rozumiany „zdrowy tryb życia”. 40 proc. dorosłych Polaków nie zna wartości swojego ciśnienia tętniczego, zaleca się więc, by każda zdrowa osoba miała mierzone ciśnienie tętnicze przynajmniej raz w roku.

Ponieważ nadciśnienie tętnicze, jak już wiemy, jest najczęst-

Zapraszamy wszystkich pacjentów do przychodni Centrum Boramed, gdzie można wykonać zapis holtera ciśnieniowego i RR.

szą przyczyną zgonów na świecie, warto tej chorobie przywrócić się dokładniej. Kardiolog Sylwia Kołodziejczyk-Kruk, która przyjmuje pacjentów w Centrum Boramed, odpowiada na najważniejsze pytania z nią związane.

W jak sposób powinniśmy mierzyć ciśnienie tętnicze, by uzyskać wiarygodny wynik?

Obecnie stosowane w pełni automatyczne aparaty do mierzenia ciśnienia tętniczego są szybkie, dokładne i proste w obsłudze, pamiętać jednak należy o kilku zasadach. Przede wszystkim aparat powinien mieć odpowiedni certyfikat dokładności. Należy stosować aparaty naramienne, aparaty nadgarstkowe nie powinny już być używane.

Bardzo ważne jest, by mankiet miał właściwą szerokość, dostosowaną do obwodu ramienia. U osób otyłych lub z dobrze rozwiniętą masą mięśniową należy



użyć szerszego mankieta, gdyż użycie zbyt wąskiego spowoduje uzyskanie zawyżonego wyniku. Podobnie u dzieci i u osób bardzo szczupłych powinniśmy stosować węższy mankiet.

Ciepłota tętnicze powinniśmy mierzyć przed posiłkiem i przed przyjęciem leków, a co najmniej pół godziny przed pomiarem nie pić kawy i nie palić papierosów. Przed pomiarem powinniśmy odpocząć przynajmniej 5 minut, a sam pomiar wykonywać w pozycji siedzącej, na podparcie na poziomie serca i zgiętej w łokciu kończynie.

Jakie wartości ciśnienia tętniczego są prawidłowe?

Optymalne ciśnienie tętnicze to <120/80 mmHg, za prawidłowe uważa się wartości 120-129/80-84 mmHg, natomiast wartości 130-139/85-89 mmHg to ciśnienie tętnicze wysokie prawidłowe.

Kiedy więc rozpoznajemy nadciśnienie tętnicze?

Nadciśnienie tętnicze rozpoznajemy na podstawie wyników pomiarów wykonanych w gabinecie lekarskim, przy czym podwyższone wyniki powinny być obserwowane na co najmniej dwóch wizytach, a lekarz powinien wykonać przynajmniej dwa pomiary podczas każdej wizyty. Jeśli średnia wartość z tych wszystkich pomiarów jest równa lub większa niż 140/90 mmHg, możemy wówczas rozpoznać nadciśnienie tętnicze.

Czy osoba, u której świeżo rozpoznano nadciśnienie tętnicze może być od razu leczona?

Jeśli wartości ciśnienia tętniczego nie przekraczają 160/100 mmHg lekarz prawdopodobnie zaleci dodatkową weryfikację rozpoznania poprzez wykonanie całodobowego monitorowania ciśnienia tętniczego lub poprosi pacjenta o wykonanie pomiarów domowych. Jeśli osoba, u której rozpoznano nadciśnienie tętnicze nie ma innych czynników ryzyka, zapewne otrzyma zalecenie modyfikacji trybu życia, jeśli wartości ciśnienia tętniczego po

3-6 miesiącach w dalszym ciągu będą podwyższone, wówczas zaleca się wdrożenie leczenia.

Jeśli jednak ciśnienie tętnicze jest bardzo wysokie, tzn. $\geq 180/110$ mmHg, lub pacjent dodatkowo cierpi na cukrzycę, niewydolność nerek, przebył zawał lub udar, leczenie należy włączyć już na pierwszej wizycie.

W jakim celu i w jaki sposób wykonywany jest całodobowy pomiar ciśnienia tętniczego?

Całodobowe monitorowanie ciśnienia tętniczego, to badanie polegające na powtarzających się, automatycznych pomiarach ciśnienia tętniczego, najczęściej co 15 minut w ciągu dnia i co 30 minut w nocy. Badanie jest nieinwazyjne, nie boli, pewien dyskomfort może powodować jednak powtarzający się ucisk mankieta do mierzenia ciśnienia. Jest to doskonała metoda, by zweryfikować rozpoznanie nadciśnienia tętniczego przed włączeniem leczenia. Metoda ta polecana jest również u kobiet z nadciśnieniem tętniczym w ciąży oraz u osób z podejrzeniem nadmiernych spadków ciśnienia tętniczego.



BORAMED
PROFESSIONAL CARE

UWAGA!

Bezpłatny zapis EKG przed wizytą u dr Sylwii Kołodziejczyk-Kruk

10.10-24.10.2019

tel. 22 250 15 77

Liczba miejsc ograniczona

Świadczeniodawca wskazuje specjalistów 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

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

RADIO
arszawa
106,2 FM

LECZENIE KRĘGOSŁUPA
Poradnia Rehabilitacyjna
ul. Garwolińska 7 lok. 79, Warszawa
tel. 22 610 06 73, kom. 602 375 462
www.rwakulszowa.waw.pl

Okulista - Szpital Grochowski
Poniedziałek 16⁰⁰ - 18⁰⁰ Warszawa ul. Grenadierów 51/59
Środa 9⁰⁰ - 12⁰⁰
Poradnia okulistyczna dla dzieci i dorosłych
Poradnia zezów, ćwiczenia ortoptyczne
www.jaskra.org
koszt wizyty 100 zł zapisy: 500 - 523 - 499

REKLAMA

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

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

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. 9⁰⁰-13³⁰

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 -2 do +3
Dodatek do bliży 1-3
Najniższe ceny na:
● soczewki z antyrefleksem
● soczewki do pracy biurowej
● soczewki fotochromowe TRANSITIONS
Pracujemy pon.-pt. 9-19 sobota od 9 do 13

BADANIE WZROKU
WARSZAWA
Profesjonalne badanie wzroku przez optometrystę
PROMOCJA tylko 60 zł
Rejestracja
534 044 333
Warszawa, ul. Majdańska 9
pon.-pt. 10-18
www.badaniewzrokuwarszawa.pl

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

LECZENIE BÓLU
gabinet lekarski
dr Dorota Siemińska-Puciato
specjalista anestezjolog
Zapraszam Pacjentów z bólami:
● kręgosłupa, stawów (barkowych, biodrowych, kolanowych, nadgarstków, drobnych stawów rąk) ● głowy,
● z reumatoidalnym zapaleniem stawów ● bólach po przebytym półpaścu,
● kończyn dolnych (owrzodzenia, polineuropatie np. w cukrzycy),
● w chorobach nowotworowych (w różnych stadiach choroby),
● w fibromyalgii ● w schorzeniach neurologicznych (SM, po udarze mózgu),
● neuralgią nerwu trójdzielnego ● oczekujących na leczenie operacyjne (ortopedyczne, neurochirurgiczne, chirurgiczne)
● jak też i po operacjach.
NIE MUSI BOLEĆ!
ul. Widok 10, Warszawa-Śródmieście
informacje i zapisy: tel. 730 266 030

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



HERBATA LIPTON
YELLOW LABEL
88 TOR.



WEDEL CHALWA KRÓLEWSKA 50 G
BAKALIOWA, WANILIOWA,
KAKAOWO-WANILIOWA, ORZECHOWA
(CENA ZA 1 KG - 49,80 ZŁ)



JACOBS KRONUNG
250 G
(CENA ZA 1 KG - 43,96 ZŁ)



TCHIBO EXCLUSIVE
250 G
(CENA ZA 1 KG - 43,96 ZŁ)



JUTRZENKA WAFLE FAMILIJNE 180 G
KAKAOWO-SMIETANKOWE, SMIETANKOWE,
KAKAOWE, ORZECHOWE,
TRUSKAWKOWO-SMIETANKOWE,
KOKOSOWE, CHALWOWE, CYTRYNOWE
(CENA ZA 1 KG - 22,17 ZŁ)



NESTLE SCHOLLER LODY 1 L
BAKALIA, CZEKOLADA,
PISTACJA



WAWEL CZEKOLADA 100 G
PRZYSMAK STUDENCKI,
GORZKA, MIESZANKA KRAKOWSKA
(CENA ZA 1 KG - 32,29 ZŁ)



KNORR FIX STANDARD,
NATURALNIE ASORTYMENT
41-51G
(CENA ZA 1 KG - 85,13-68,43 ZŁ)



BASIA MĄKA PSZENNA
TORTOWA, POZNANSKA,
WROCLAWSKA 1 KG



HORTEX ZUPA KRUPNIK Z BULIONEM 450 G,
ORIENTALNA Z BULIONEM 350 G,
POMIDOROWA Z BULIONEM 350 G
(CENA ZA 1 KG - 19,97-25,68 ZŁ)



AVIKO FRYTKI KARBOWANE 750 G,
FRYTKI ORYGINAL PROSTE 750 G,
AVIKO STEAK FRIES 750 G
CHŁODNIA MAZOWSZE
(CENA ZA 1 KG - 10,65 ZŁ)



EKOLOGIS FALAFEL 160 G,
KOTLECICKI Z TOFU 160 G
(CENA ZA 1 KG - 51,19 ZŁ)



EKOLOGIS TOFUBURGER
Z GRZYBAMI 100 G, TOFUBURGER
Z ZIELONYM GROSZKIEM 100 G
(CENA ZA 1 KG - 39,90 ZŁ)



ZOTT MONTE 150 G
(CENA ZA 1 KG - 19,66 ZŁ)



ROLMLEC SEREK HOMOGENIZOWANY
200 G ASORTYMENT
(CENA ZA 1 KG - 11,95 ZŁ)



PRESIDENT TWARÓG
DELIKATNY 150 G ASORTYMENT
(CENA ZA 1 KG - 17,00 ZŁ)



WŁOSZCZOWA
SEREK WIEJSKI 200 G
(CENA ZA 1 KG - 8,95 ZŁ)



SER ŻÓŁTY EMMENTALER
WŁOSZCZOWSKI BŁOK



BIELUCH SEREK
NATURALNY, LEKKI 150 G
(CENA ZA 1 KG - 17,26 ZŁ)



NATUREK NASZ PUSZYSTY
SEREK TWAROGOWY 140 G
ASORTYMENT
(CENA ZA 1 KG - 29,93 ZŁ)



DANONE FANTASIA
PREMIUM KWIATOWA,
KARMELOWA 92 G-122 G
(CENA ZA 1 KG - 21,72-28,80 ZŁ)



DANONE SEREK DANIO
135 G - 140 G
ASORTYMENT
(CENA ZA 1 KG - 14,21-14,74 ZŁ)



SPOMLEK SERENADA
SER PLASTY 135 G
BEZ LAKTOZY ASORTYMENT
(CENA ZA 1 KG - 27,33 ZŁ)



HELLENA NAPIJ ORANŻADA
CZERWONA, ŻÓŁTA, BIAŁA,
ZIELONA LEMONIADA 1,25
(CENA ZA 1 L - 2,23 ZŁ)



NAŁECZOWIANKA WODA
1,5 NIE/G, GAZ., DEL. GAZ.
(CENA ZA 1 L - 1,33 ZŁ)



FANTA, SPRITE 1,5 L
(CENA ZA 1 L - 2,66 ZŁ)



COCA COLA,
COCA COLA ZERO 1,5 L
(CENA ZA 1 L - 2,66 ZŁ)



HORTEX VITAMINKA 1 L
MARCHEW, MARCHEW-
JABŁKO-BANAN,
MARCHEW-JABŁKO-
MALINA,
MARCHEW-JABŁKO-
TRUSKAWKA



ALPRO NAPIJ SOJOWY
ORYGINAL
Z WAPNIEM
1 L



ALPRO NAPIJ
MIGDAŁOWY
1 L



ALPRO NAPIJ
RYŻOWY,
NAPIJ
OWSIANY 1 L



APART ŻEL
POD PRYSZNIC
750 ML



KRET
GRANULKI
400 G



KRET ŻEL
500 ML



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

Udane zakupy blisko domu



Oferta ważna od 10 do 23 października 2019 r.
 lub do wyczerpania zapasów

UCZTA
KULINARNA
WOŁOWINA Z SOKOŁÓW

Rozsmakuj się wołowiną z Sokołowa

UCZTA
KULINARNA
WOŁOWINA Z SOKOŁÓW



UDZIEC WOŁOWY
(ZRAZOWA DOLNA, SKRZYDŁO)
SOKOŁÓW

2599
/ kg
28,99

HIT

Mięso wołowe zawiera kwas linolowy, który pomaga oczyścić krew z toksyn i dodatkowo redukuje tkankę tłuszczową.



GOLEŃ WOŁOWA SOKOŁÓW

1699
/ kg
18,99

HIT

Źródło kreatyny, poprawia wydolność i sprawność fizyczną



SZPONDER WOŁOWY
SOKOŁÓW

1799
/ kg
18,99

najlepsze źródło żelaza, ze względu na największą wśród mięs zawartość tego pierwiastka zaleca się spożywanie czerwonego mięsa zwłaszcza przez kobiety ciężarne

Wołowina to: źródło witamin w szczególności z grupy B6, B12, źródło potasu, magnezu i cynku



SZYŃKA BIAŁA
MISTRZA KOŁODZIEJA
SOKOŁÓW

3599
/ kg
Novość



BALERON GOTOWANY
SOKOŁÓW

2759
/ kg
31,19



SZYŃKA POLSKA
SWOJSKI STRAGAN

2549
/ kg



SZYŃKA DĘBOWA
PEKPOL

3899
/ kg



POŁĘDWICA Z PIECA OLEWNIK

2799
/ kg
28,99



KIEŁBASA SZYNKOWA EXTRA
TAURUS

2449
/ kg
26,59



KIEŁBASA KRAKOWSKA
PODSUSZANA
SWOJSKI STRAGAN

3099
/ kg
36,89



BOCEK ROLOWANY
Z WĘDZARNI LIPSKO

2499
/ kg
26,89



OSEŁKA DROBIOWA Z ZAPIECKĄ
NIK-POL

1599
/ kg
Novość



OGONÓWKA KSIĘŻY
MŁYN

1869
/ kg



SZYŃKA NA BOCZKU
PROSIACZEK

3099
/ kg



PARÓWKI CIEŁĘCE Z BOBROWNIK
(52% CIEŁĘCINY)

2299
/ kg
Novość



KABANOSY DROBIOWE
ŁUKOSZ

1699
/ kg
Novość



KIEŁBASA GĘGOWSKA
TAURUS

2699
/ kg
30,99



PASZTET DZIDUNIA
SOKOŁÓW

1299
/ kg
14,90



KONSERWA WOJSKOWA
LUKULLUS

2099
/ kg



KIEŁBASA Z PIERSI KURCZAKA
JBB

2399
/ kg



KIEŁBASA KRUCHA
TAURUS

2699
/ kg
30,99



PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA
ŁUKOSZ

2599
/ kg
28,99



JAJA DELIKATESOWE XL"10"
INVEST MICHEL
(CENA ZA 1 SZT. - 0,66 ZŁ)

659
/ op.
7,50



CHLEB ŻYTYNI Z DYNIA, Z ŻURAWINĄ
0,4 KG KROJONY SPC
(CENA ZA 1 KG - 8,98 ZŁ)

359
/ szt.
3,99

359
/ szt.
3,99

1 ul. Grochowska 207	13 ul. Rydygiera 8	33 ul. Dzieci Polskich 17	42 ul. Lucerna 87	57 ul. Idzikowskiego 10 (Sulejówkę)
Universam „Grochów”	18 ul. Grochowska 252/254	36 ul. Trakt Łubelski 163	43 ul. Żegańska 10	61 ul. Krańcowa 50
3 ul. Paryska 11/15	19 ul. Cieszyńska 6	40 ul. Kajki 69	48 ul. Patriotów 172	71 ul. Niekańska 41 sklep przemysłowy
12 ul. Grenadierów 40	22 ul. Szaserów 124	41 ul. Widoczna 73	55 ul. 1 Praskiego Pułku 3 (Wesoła)	