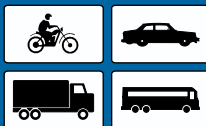


OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW
 pon.-pt. 7³⁰-21⁰⁰; sob. 8⁰⁰-15⁰⁰
www.stacjakontrolipojazdow.pl
 PEŁNY ZAKRES PRZEGLĄDÓW REJESTRACYJNYCH



WAŁ MIEDZESZYŃSKI
572
673-90-99

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



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

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



Bezpłatna gazeta mieszkańców prawej strony Wisły, ukazuje się od 1991 r.

MIESZKANIEC

Nr 22 (743) | ISSN 1231-7993 | Nakład: 43 000 egz.

21.11.2019

www.mieszkaniec.pl | facebook.com/gazetamieszkaniec

DZIEŃ ŻYCZLIWYCH LUDZI

Choćby był to najpiękniejszy listopad w historii, to w końcu przyjdzie dzień, kiedy musi zacząć lać, wiać i ludziom zaniżać ciśnienie. Jeśli „ktoś” taki miesiąc wybrał, by ustanowić w nim Dzień Życzliwości (21 listopada), to musiał nie mieszkać na naszej półkuli. Albo mieć uszkodzone obie.

Bo to przecież jest beznadziejne wyzwanie. Dla Polaka szczególnie – w tym miesiącu to my raczej wywoływaliśmy powstania i bywamy szczególnie wkurzeni. Przeciętny rodak rzadko jest konkretnie za czymś, łatwiej mu powiedzieć, przeciw czemu występuje.

No i jak z tym podejściem budować życzliwość? Przecież na wstępie jesteśmy w połowie drogi do kłótni. Dużej i malej, codziennej i wielopokoleniowej.

A jednak... jest szansa. Czy ktoś kiedyś wierzył, że w Walentynki połowa warszawiaków będzie ustawiała się w kolejkę po kwiaty, a druga malowała pięknie usta na przyjęście ukochanego? Albo że przejdzie zakaz palenia papierosów w restauracjach?

To może i Dzień Życzliwości trafi w nasze serca i oczekiwania? Ja spróbuję.

Tomasz Szymański



WIĘCEJ NAS ŁĄCZY NIŻ DZIELI

SZKOŁA MA 266 UCZNIÓW, POŁOWA Z NICH TO CUDZOZIEMCY Z RÓŻNYCH ZAKĄTKÓW ŚWIATA, DZIECI WIELOKULTUROWE I WIELOJĘZYZCZNE.

CZYTAJ NA STR. 5

ZWOLNIJ NA PONIATOWSKIM

Jest drugi przetarg na montaż urządzeń do odcinkowego pomiaru prędkości na moście Poniatowskiego. Latem posypią się mandaty?

DOKOŃCZENIE NA STR. 2

Fot. Lukasz Maro



W NUMERZE:

CO SŁYCHAĆ W WARSZAWIE

Nad Zalew Zegrzyński	str. 2
Sport na Pradze	str. 6
Morsy rozpoczęły sezon!	str. 6
Prezes z misją	str. 7
Autor Dziecięcej Radości	str. 8
100 lat Haliny Skowrońskiej	str. 9
Biała kapliczka w środku parku	str. 9
W centrum zawsze jest człowiek	str. 11
Biblioteka w ruinie	str. 15
Co z kładką pieszo-rowerową?	str. 15

KRONIKA POLICYJNA

str. 2

KOBIECYM OKIEM

str. 4

CO TAM PANIE NA PRADZE

str. 4

PRAWNIK RADZI

str. 4

MIEJSCE Z DUSZĄ

Klimat zaczyna się od nazwy str. 8

Z MIASTA str. 10

KONKURS

Wygraj koszulkę z serii Praga United str. 8

REKLAMA

TARGI MEDYCYNY NATURALNEJ
KOSMETYKI • KAMIENIE
JUBILERSTWO

7-8
grudnia

sobota: 10.00-19.00
 niedziela: 10.00-17.00

WARSZAWIANKA
HALA DOLNA

ul. PIASECZYŃSKA 71
 tel. 664 73 87 87

www.kameleon.targi.pl

Znajdź nas na Facebooku

REKLAMA

BISTRO
GOŚCŁAW

- Zapraszamy na ZESTAWY LUNCHOWE od 16 zł
- Zadzwoń, zamów i odbierz
- Obiady dla firm
- Ceny imprez okolicznościowych do uzgodnienia, menu dostosowane do indywidualnych potrzeb Klienta
- Sala do 50 osób
 ul. Abrahama 18
 (wejście od Fieldorfa)
 Tel. 691-967-070;
www.bistrogoclaw.pl
 e-mail: bistro@bistrogoclaw.pl

ZNAJDŹ NAS NA

Vita Med
 Przychodnia lekarska

Lekarze POZ bez kolejek

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

NFZ

LECZENIE KRĘGOSŁUPA

Poradnia Rehabilitacyjna
 ul. Garwolińska 7 lok. 79, Warszawa
 tel. 22 610 06 73, kom. 602 375 462

www.rwakulszowa.waw.pl

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

ANTYKI

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

UL. GROCHOWSKA 158 tel. 508-151-340

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.

ZWOLNIJ NA PONIATOWSKIM

Dokończenie ze str. 1

Most Poniatowskiego od ponad 100 lat jest ważną przeprawą w stolicy. Z pomiarów Zarządu Dróg Miejskich wynika, że codziennie w obie strony mostem przejeżdża 55 tys. pojazdów, co plasuje go na 5. pozycji wśród wszystkich warszawskich przepraw. Od jakiegoś czasu bardzo chętnie korzystają z niej nie tylko kierowcy, ale też piesi i rowerzyści, którzy właśnie tą drogą dostają się m.in. na Bulwary Wiślane czy plażę „Poniatówkę”, więc działania, które zmuszą amatorów czterech kółek do zdjęcia nogi z gazu, są bardzo potrzebne. Tym bardziej, że dane ZDM nie napawają optymizmem. Wjeżdżając

na most, kierowcy wyłączają myślenie...

– Prawie 80 proc. kierowców jadących w stronę ronda de Gaulle'a i ponad 89 proc. w stronę ronda Waszyngtona przekracza prędkość. Codziennie kilkuset kierowców przekracza ją o ponad 50 km/h. Dodatkowo ponad 30 proc. nie zachowuje bezpiecznych odległości między pojazdami – informuje ZDM, a my przypominamy, że w 2018 roku na moście Poniatowskiego w czterech wypadkach zginęły dwie osoby, a trzy zostały ranne. I to ta przeprawa jest najbardziej niebezpieczna w mieście.

Poprawa bezpieczeństwa na „Poniatowszcaku” była jednym z punktów programu wybor-

czego Rafała Trzaskowskiego. Prezydent próbuje wywiązać się z obietnicy, ale na razie nieskutecznie. W czerwcu ZDM ogłosił przetarg na montaż urządzeń mierzących prędkość na moście, jednak postępowania nie udało się rozstrzygnąć. Teraz ma być łatwiej, bo zmieniono niektóre założenia przetargu i aktualnie obowiązujący termin montażu fotoradarów to wakacje 2020.

– To skomplikowane zadanie. Do tej pory w kraju nie ma tego typu rozwiązania w centrum miasta ani na obiekcie mostowym. Dodatkowo utrudnieniem jest fakt, że urządzenia mają być montowane na obiekcie zabytkowym. Po unieważnieniu poprzedniego postępowania skupiliśmy

JAK TO BĘDZIE DZIAŁAĆ?

Most i wiadukt zostanie podzielony na 4 odcinki (po 2 dla każdego kierunku), dla których będą prowadzone pomiary prędkości. System obejmie też pojazdy z węzła przy Wisłostradzie. Pomiary będą automatyczne, dane trafią bezpośrednio do Systemu Centralnego Centrum Automatem Nadzoru nad Ruchem Drogowym GITD. Urządzenia będą miały osobne progi prędkości dla wszystkich kategorii pojazdów i dla różnych zakresów czasu.

się na ustaleniu przyczyn, dla których nie udało się pozyskać żadnej oferty i wprowadziliśmy korekty w zakresie zamówienia – wyjaśnia ZDM. **KS**

KRONIKA POLICYJNA

WPADLI WŁAMYWACZE Z SASKIEJ KĘPY

Jeszcze w sierpniu „ktoś” włamał się do domu na Saskiej Kępie. Właściciele byli wtedy na wakacjach. Zginął sprzęt elektroniczny, biżuteria, pieniądze. Praca operacyjna sprawiła, że udało się odtworzyć przebieg włamania, które nie było jednorazowe: sprawcy przychodzili po kolejne „fanty” dzień po dniu. Koordynację działań przejęli policjanci kryminalni z Wawra. Dwóch sprawców policja aresztowała w związku z innymi przestępstwami. Poszukiwania pozostałej trójki trwały do końca października. W końcu zatrzymano całą piątkę.

ZDRADZIŁ ICH ALKOHOL

Południowoprascy dzielnicowi podjęli interwencję, gdy zobaczyli dwóch mężczyzn pijących alkohol w miejscu publicznym. Okazało się, że jeden z nich, 37-latek, miał przy sobie także narkotyki, a po chwili – że jest poszukiwany, bo ma do odbycia karę 20 dni. Został zatrzymany.

LEXUS NA CZĘŚCI

Na Pradze Południe skradziono lexusa. Policjanci ustalili, że prawdopodobnie trafił do „dziupli” w Rembertowie, gdzie miał

być rozebrany na części. Podjęli obserwację posesji. Wkroczyli do akcji, gdy na miejscu były trzy osoby. Auto rzeczywiście stało w garażu, było już częściowo rozmontowane. Przy jednej osobie znaleziono narkotyki... Cała trójka została zatrzymana.

ROZBÓJNICY Z WESOŁEJ

W Wesołej doszło do dwóch rozbojów. Za pierwszym razem sprawcy weszli do pokrzywdzonego pod pretekstem wręczenia przesyłki kurierskiej. Pobili go pałkami i zabrali plecak. Po dwóch dniach sprawcy wrócili na posesję ofiary, ale tym razem... zaatakowali jego kolegę – pobili go i zabrali telefon. Policjanci zatrzymali trzech sprawców: 17-latkę, 24- i 25-latkę.

CO KRYŁ ŹŁE ZAPARKOWANY SAMOCHÓD?

Południowoprascy wywiadowcy podeszli na ulicy Grochowskiej do źle zaparkowanego samochodu, w którym siedziało dwóch mężczyzn. Pasażer auta zaczął zachowywać się nerwowo, więc policjanci go skontrolowali i znaleźli przy nim amfetaminę, tabletki ekstazy i marihuanę. Został zatrzymany, a kierowca ukarany mandatem za złe parkowanie.

policja.waw.pl

NAD ZALEW ZEGRZYŃSKI

PKP PLK ogłosiły przetarg na remont trasy Wieliszew-Zegrze. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, 28 lat po zlikwidowaniu połączenia znowu dojedziemy pociągiem nad podwarszawski zalew.

W systemie „projektuj i buduj” ma zostać wyremontowana trasa kolejowa z Wieliszewa do Zegrza. Wybrany w ogłoszonym właśnie przetargu wykonawca będzie miał

czas do 2022 roku na wywiązanie się z zadania.

Inwestycja nazywana remontem to niemal budowa od nowa całego odcinka linii. Potrzebna jest wymiana torów,

budowa sieci trakcyjnej i rozjazdów na 3,5 km.

– Zamontowany będzie nowoczesny system sterowania ruchem kolejowym. Przebudowany będzie przejazd kolejowo-drogowy na ul. Modlińskiej. Po remoncie pociągi pasażerskie pojadą z prędkością do 80 km/h – informuje PKP PLK.

Metamorfozę przejdzie też sama stacja Zegrze, na której pojawią się dwa komfortowe

perony, a na nich ławki, wiaty i funkcjonalne oświetlenie. Będą też oczywiście tablice informacyjne i czytelne oznakowanie. Zaplanowano udogodnienia dla osób o ograniczonej możliwości poruszania się, linie naprowadzające dla niewidomych i słabowidzących. Kolejna ważna informacja – będzie dodatkowy przystanek – przy skrzyżowaniu linii z ul. Modlińską (droga wojewódzka 631). **NM**

REKLAMA

REKLAMA

STREFA SŁUCHU[®] APARATY SŁUCHOWE

- PROFESJONALIZM
- WYKSZTAŁCENIE
- DOŚWIADCZENIE
- PASJA



Anna Cierpicka-Świtkowska

Dyplomowany audioprotetyk,
23 lata doświadczenia



Cezary Kozub

Dyplomowany audioprotetyk,
16 lat doświadczenia

Poznaj wszystkich audioprotetyków na www.strefasluchu.pl

WYPRÓBUJ APARATY SŁUCHOWE

Czy wiecie Państwo, że w większości gabinetów „siecików” możecie zakupić aparaty słuchowe TYLKO JEDNEGO PRODUCENTA?

W gabinetach Strefy Słuchu oferujemy największy wybór aparatów słuchowych renomowanych producentów w jednym miejscu.

WYPRÓBUJ W WERSJACH DEMO najnowsze technologie w opcjach zausznych i wewnątrzusznych – BEZPŁATNIE I BEZ KAUCJI.



SPRAWDŹ W KTÓRYCH APARATACH SŁUCHOWYCH OSIĄGNIESZ NAJLEPSZE ZROZUMIENIE MOWY

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

al. Solidarności 53
(wejście od Jagiellońskiej,
przy Metrze Wileńska)
03-402 Warszawa
tel. 22 404 64 64
tel. kom. 505 383 187

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

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

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

LUUZ MEDIC – CBD W CENTRUM HANDLOWYM SZEMBEKA

CBD pomaga w ustabilizowaniu nastroju, złagodzeniu bólu oraz regeneracji całego organizmu. Pozyskiwana z konopi siewnych substancja ma coraz więcej zwolenników. Ci, którzy przekonali się o jej właściwościach podkreślają jedno: najważniejsze, by była dobrej jakości. A właśnie taką oferuje sklep LUUZ Medic w Centrum Handlowym Szembeka.

Wciąż wiele osób szerokim łukiem omija informacje dotyczące CBD dowiadując się o tym, że jest to związek chemiczny występujący w konopiach. Zgłębiając odrobinę temat, możemy dostrzec ogromne różnice pomiędzy nielegalnym narkotykiem a tą substancją. Przede wszystkim CBD – kannabinoid, jest dla nas całkowicie bezpieczny, a dodatkowo naśladuje on pracę naturalnie występujących w naszym organizmie substancji o podobnym działaniu i strukturze chemicznej. Ciekawostką

Na pomysł otwarcia sklepu jakiś czas temu wpadł pan Krzysztof. Wszystko zaczęło się od problemów zdrowotnych żony.

– To nie jest historia o wielkim biznesie, który planowaliśmy od lat. Kiedy żaden z lekarzy nie był w stanie na dobre pomóc żonie w dolegliwościach bólowych jakie miała, zaczęliśmy szukać alternatywnych sposobów. Natknęliśmy się na CBD. Pomogło i wtedy właśnie zaczęliśmy się zastanawiać nad tym, żeby dotrzeć



dzi ludzie, jak i klienci z grupy 60+. Każdy z innego powodu, a tych jest wiele.

Aby zrozumieć, na czym polega działanie CBD, musimy troszkę zgłębić tajniki budowy naszego organizmu.

Układ endokannabinoidowy działa jako system obserwujący, regulujący i naprawczy w wielu ważnych narządach, m.in. obszarach mózgu oraz w układzie nerwowym i odpornościowym. Jego zadaniem

mimo długotrwałej farmakoterapii, a preparaty w niej stosowane mają bardzo dużo skutków ubocznych. Okazuje się, że kannabinoid współpracuje z receptorami, które wyzwalają uwalnianie serotoniny odpowiedzialnej za nasz dobry nastrój, czyli tzw. hormon szczęścia. CBD wpływa również na kanały TRP, które monitorują, np. temperaturę i ból. Jeśli wykryją zbyt niską lub zbyt wysoką temperaturę, wysyłają sygnał do komórki, z którą są połączone, aby nasze ciało mogło rozpocząć działanie. Wywołuje także reakcję receptorów w wątrobie, przyspieszając metabolizm oraz odgrywa rolę w wytwarzaniu i rozkładzie enzymów.

Menopauza, zespół jelita drażliwego, migreny, stwardnienie rozsiane czy choroba Parkinsona i autyzm, jak również padaczka lekooporna i nowotwory – to tylko przykładowe schorzenia, przy których kannabinoid może okazać się bardzo przydatny.

W sklepie LUUZ Medic produkty konopne dostępne są w różnej postaci: zaczynając od olejków, suszu konopnego, produktów spożywczych tj. ziarna, mąka, kawa, herbata, po lizaki i ciasteczka! Asortyment jest naprawdę duży.

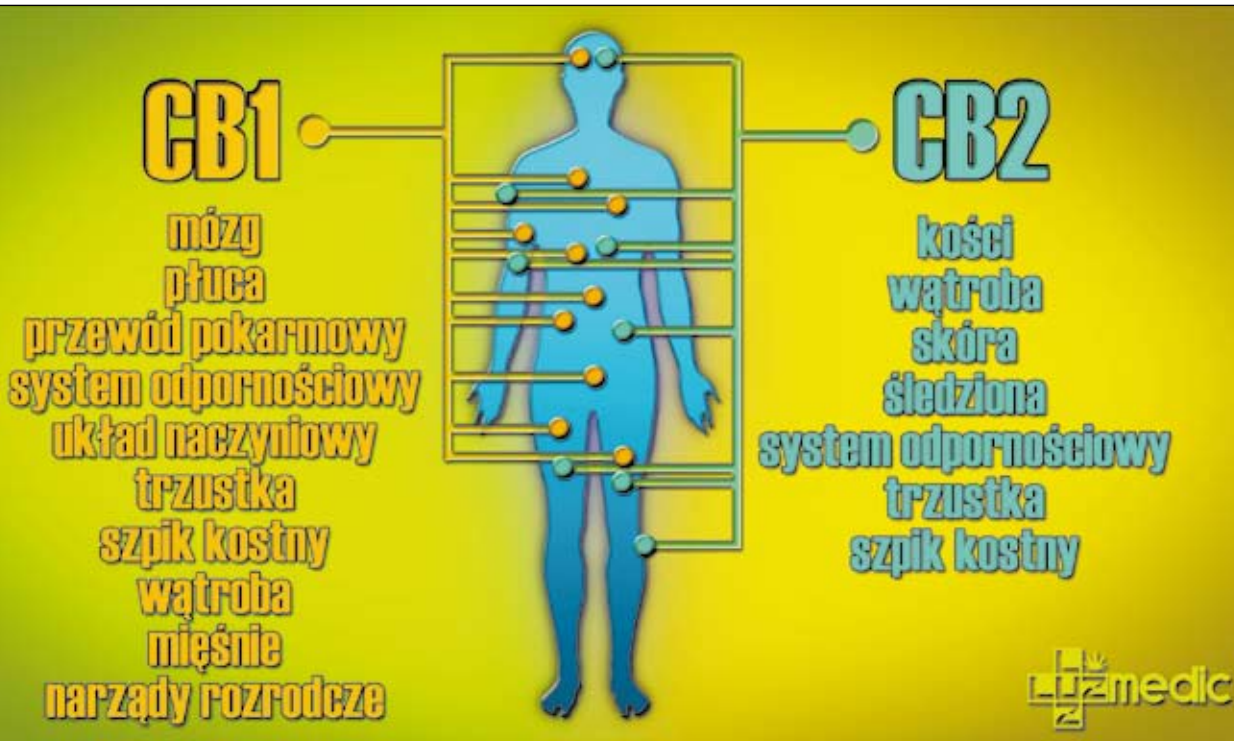
niem jest obserwowanie wszystkich tych systemów i upewnianie się, że są one sprawne. Jeśli z jakiegoś powodu tak nie jest, daje sygnał do uwalniania się wiązek CBD, czyli mówiąc obrazowo: uruchamia mechanizm naprawy usterek.

CBD nie jest lekiem (i to warto podkreślić), CBD wspomaga leczenie, dlatego jego działanie najbardziej doceniają właśnie osoby chore. Coraz częściej po tę substancję sięgają m.in. chorzy na depresję, którą w wielu przypadkach leczy się bardzo ciężko, po-

CBD ma również zastosowanie w kosmetologii, dlatego w ofercie znajdziemy również przeciwstarzeniowe kremy do twarzy i rąk czy mydła z tą substancją. Doskonale sprawdzają się one w przypadku problemów skórnych (łuszczyca, AZS, trądzik) i alergiach.

Właściciele sklepu, po odwiedzeniu licznych targów i zapoznaniu się z ofertą wielu producentów, postawili na wiodące europejskie firmy, szwajcarską markę CIBDOL (olejki i kosmetyki) oraz włoską CBWEED (artkuły spożywcze i susz). Dlaczego akurat te firmy przekonały ich do swoich produktów?

– Postawiliśmy na jakość. Te produkty są badane na każdym etapie ich produkcji, już sama hodowla roślin jest ekologiczna, czyli pozabawiona hormonów, metali ciężkich, sztucznych nawozów, pestycydów i GMO. Kontrola podlega proces przetwarzania konopi oraz gotowy preparat dostępny w naszym sklepie – mówi żona pana Krzysztofa i dodaje, że w całej serii są też artykuły dla zwierząt, a to bardzo ważne. Wiele problemów z czworonogami udaje się rozwiązać właśnie dzięki CBD. (AS)



jest, że można go znaleźć nie tylko w naszym organizmie czy organizmie zwierząt, ale nawet w mleku matki! Nie wykazuje działania psychoaktywnego, tak jak zakazany związek THC. Różnice zaczynają pojawiać się już w samym pochodzeniu obu substancji. Narkotyk pozyskiwany jest z konopi indyjskich, a CBD z konopi siewnych (przemysłowych). Wszystkich zatem uspokajamy: produkty dostępne w sklepie LUUZ Medic przy ul. Zamienieckiej 80 oraz na stronie internetowej www.luuz.pl są w pełni legalne.

z tą substancją (bardzo popularną w innych krajach) do większej liczby osób tutaj, u nas, w Warszawie. Zanim jednak zdecydowaliśmy się na otwarcie sklepu, dokładnie zgłębiliśmy temat, dowiedzieliśmy się, czym tak naprawdę jest CBD, jakie jest jego działanie i w jak wielu przypadkach może być pomocne – mówi pan Krzysztof, współwłaściciel firmy.

Sklep na parterze Centrum Handlowego Szembeka szybko zdobył stałych klientów w różnym przedziale wiekowym. Odwiedzają go zarówno mło-

– Wszystko zaczyna się od układu endokannabinoidowego, który istnieje u wszystkich ssaków, czyli również domowego psa i kota. U ludzi rola tego układu jest stosunkowo nowym odkryciem (wczesne lata 90.), dlatego badania wciąż trwają, ale wiele z nich już potwierdza wszechstronne działanie CBD na nasz organizm. Najprościej mówiąc, dlaczego powinniśmy przyjmować CBD, a nie ibuprofen? Ponieważ każdy z nas posiada układ endokannabinoidowy a nie ibuprofenowy – mówi żona pana Krzysztofa.

LUUZ Medic
ul. Zamieniecka 80 lok. 17A
parter, wejście od ulicy Zamienieckiej

☎ 697 445 885
www.luuz.pl



WIĘCEJ NAS ŁĄCZY NIŻ DZIELI

Magdalena Rodzinka z SP 58 na Targówku znalazła się wśród 10 nominowanych do Nagrody im. Sendlerowej.

To wielkie wyróżnienie, na które zasługują naprawdę nieliczni w kraju. W przypadku naszej laureatki (nie jest to słowo na wyrost, bo już sama nominacja jest wielkim sukcesem) w praktyce nie chodzi jednak o jedną osobę, a o cały zespół pedagogów ze Szkoły Podstawowej nr 58 przy ul. Mieszka I. Magdalena Rodzinka, nauczycielka biologii, geografii i przyrody jest ich reprezentantką.

Nagroda im. Ireny Sendlerowej powstała z myślą o wspieraniu nauczycieli, którzy kierują się wartościami bliskimi jej patronce: tolerancją, szacunkiem wobec odmienności, odpowiedzialnością za innych. Brzmi pięknie, a jakie ma to realne przełożenie na podstawówkę na Targówku? Ogromne.

Szkoła Podstawowa przy ul. Mieszka I położona jest w „specyficznym”, pełnym różnorodności miejscu. Obok jest ośrodek dla uchodźców, a także osiedle mieszkaniowe Wilno, gdzie mieszkają też migranci ekonomiczni z całego świata.

Te wszystkie podwórka spotykają się w jednym miejscu – wła-

Na początku wielką barierą jest posługiwanie się językiem polskim. Dlatego w szkole są tzw. klasy przygotowawcze nazywane powitalnymi. We wszystkim pomaga asystent kulturowy, czyli osoba pochodząca z danego kraju. W SP 58 uczą się dzieci z różnych stron świata. Oczywiście Polacy, ale też m.in. Rosjanie, Ukraińcy, Czeczeni, Hindusi, Wietnamczycy, Irakijczycy czy nawet Angolczycy. Rola asystenta jest wielka, bo np. kiedy w czasie Ramadanu uczniowie są osłabieni z powodu muzułmańskiego postu, wyjaśnia przyczynę ich złego samopoczucia, jest mostem łączącym dzieci z różnych kultur. Podpowiada też w wielu sytuacjach, co można, a czego nie.

– *Staramy się realizować z dziećmi wielokulturowymi i wielojęzycznymi podstawę programową, ale naprawdę nie jest to łatwe. Wystarczy polecenie: wymień zwierzęta domowe i odpowiedzi są różne, nawet lew i słoń. Jak poprosić o pokazanie barwy zimnej i ciepłej, skoro na ciepło trzeba uważać, bo może oparzyć?* – opowiada dyrek-

To dni, kiedy dzieci mogą do szkoły przynieść i pokazać, co chcą (nawet mamę), po to, żeby się pochwalić, zaprezentować swój talent czy umiejętności. To cenne wskazówki dla nauczycieli do dalszej pracy z dziećmi wielokulturowymi i wielojęzycznymi.

Oczywiście dochodzi też do sytuacji konfliktowych, takich jak np. „ustawka Polaki – Ruskie”. Pani dyrektor w porę zareagowała zapraszając do siebie całe towarzystwo – musieli znaleźć rozwiązanie problemu. Wspólne wyzwanie spowodowało, że właśnie poszły na bok i „Polaki i Ruskie” razem opracowali plan wyjścia z sytuacji.

Integracja przynosi efekt, bo w momentach trudnych dzieci same szukają rozwiązań.

– *Podczas próby tańca okazało się, że jeden z chłopców nie może tańczyć z „obcą” dziewczynką. Próba zawisła na włosku, ale szybko koleżanka z klasy wpadła na pomysł, aby jego partnerką została siostra, a to kulturowo jest dopuszczalne* – śmieje się Urszula Tomalka wicedyrektor szkoły.

Co ważne szeroko pojęta integracja nie ogranicza się do murów szkoły. Są inicjatywy takie jak inscenizacja ślubu Mieszka I z Dobrawą połączona z prze-marszem po okolicy, w którą włączają się mieszkańcy. I tak dzięki szkole wszyscy już wiedzą, że obraźliwe jest słowo uchodźca, że język obcy to nie tylko angielski, bo może nim być również polski, dlatego lepiej powiedzieć: drugi język, a przede wszystkim to, że więcej nas łączy niż dzieli!

Nina Miętus



REKLAMA

REKLAMA



śnie w podstawówce. Szkoła ma 266 uczniów, połowa z nich to cudzoziemcy z różnych zakątków świata, dzieci wielokulturowe i wielojęzyczne. Wydawałoby się – jeden wielki chaos, mnóstwo waśni i sporów z powodu m.in. różnic kulturowych czy religijnych. Otóż nie! To właśnie ta placówka uczy szeroko pojętej tolerancji i wzajemnego szacunku. W czym tkwi sekret? Okazuje się, że w szczegółach.

– *Wiele naszych dzieci jest po dramatycznych, np. wojennych przejściach. Zmiany, jakie w nich zachodzą, widać na każdym kroku. Było rodzeństwo, które na początku rysowało tylko czarną kredką. Po jakimś czasie doszedł czerwony kolor, ale treść obrazków pozostawała bez zmian – wojna. Dopiero po ok. 1,5 roku te dzieciaki zaczęły używać innych barw – mówi dyrektor Wiesława Dziklińska i podkreśla, że każde dziecko do prawidłowego rozwoju potrzebuje poczucia bezpieczeństwa, fundamentu „tak, tu jest mój dom”. Te dzieci często tego nie mają. Nie wiedzą, czy są tu na chwilę, na rok czy na stałe.*

torka, a nauczycielka Magdalena Rodzinka dodaje, że tutaj po prostu trzeba wychodzić poza schematy. Inaczej się nie da.

– *Przy okazji świąt pokazujemy różnice, ale podkreślamy też co nas wszystkich łączy. Święto Trzech Króli było dla wszystkich ważne, bo królami byli: Hindus, Muzułmanin i Ukraińiec. Wielką uroczystością zawsze jest Dzień Niepodległości. To wzruszające, jak Czeczeńcy występują w swoich strojach narodowych i śpiewają najważniejszą dla nich pieśń „Błogosław nam Allahowi w dniu urodzin”. Podczas wieczornicy o pokoju oglądaliśmy zdjęcia z Czeczenii. Wtedy mama Czeczenka wyszła na środek i zatańczyła taniec żałobny. To wielkie wzruszenie trudno opisać. Płakaliśmy też wszyscy, jak ukraiński chłopiec powiedział „Wy Polaki jesteście dumnym narodem, mieszkacie w wolnym i pięknym kraju”. Od nich można się wiele nauczyć – mówi nauczycielka.*

Jak przełamać barierę na początku? Temu służą Dni Przyjaźni, Języka Ojczystego czy Spotkanie Trzech Kultur.



Styropianową tackę wyrzucić do metali i tworzyw sztucznych.

Jeśli jest zatłuszczona - do zmieszanych.



czysta.um.warszawa.pl



19115 WARSZAWA

SPORT NA PRADZE

Na Pradze-Południe odbyła się I Konferencja Dzielnicowa poświęcona rozwojowi kultury fizycznej i sportu dzieci i młodzieży szkolnej. Ten swoisty miting pokazał potencjał dzielnicy w dziedzinie sportu.



Fot. UD Praga-Południe

Konferencja odbyła się w miniony piątek, 15 listopada, w Centrum Promocji Kultury w Dzielnicy Praga-Południe. W spotkaniu, prelekcjach i panelach wzięło udział ok. 200 osób – nauczyciele wychowania fizycznego, działacze klubowi i animatorzy sportu. Można było uświadomić sobie, jak wielkim potencjałem sportowym obdarzona jest Praga-Południe. I nie chodzi tu tylko o „duże” kluby takie jak Drukarz, Orzeł, PKSzerm czy Yacht Klub Polski, ale także o imponującą liczbę mniejszych i szkolnych klubów.

Marek Karpowicz, dyrektor Ośrodka Sportu i Rekreacji Dzielnicy Praga-Południe, przypomniał m.in. że dzielnicowy OSiR to dwie duże hale sportowe („Siennicka” i „Saska”), pływalnie

„Wodnik” i „Szuwarek”, obiekt d. KS Orzeł, a także korty tenisowe w Parku Skaryszewskim. – Niedawno dokonaliśmy przekształcenia OSiR-u z zakładu budżetowego w jednostkę budżetową, co umożliwi działalność niekomercyjną i wspieranie sportu dzieci i młodzieży. Cały nasz potencjał wspiera i będzie wspierał sportowe wychowanie dzieci i młodzieży – mówił dyrektor.

– Dawno temu na potrzeby promocji wymyśliłem takie hasło, że Praga-Południe jest dzielnicą sportu, kultury i zieleni. I tak jest naprawdę. A jeśli chodzi o sport, to co robiliśmy? Budowaliśmy infrastrukturę... – powiedział Tomasz Kucharski burmistrz Pragi Południe i przytoczył dane: 6 hal, 23 boiska przyszkolne, 6 boisk ogólnodostępnych.

– Przed nami kolejne wielkie wyzwanie – po ośmioletnich sprawach sądowych przejeżdżamy obiekty „Orla”. Mamy pomysły, jak te obiekty zagospodarować.

Powodem zorganizowania konferencji było to, że wyniki sportowe dzieci i młodzieży szkolnej oraz poziom imprez i wydarzeń sportowych w dzielnicy odbiega od oczekiwań. Wydawało się, że wybudowanie nowych sal gimnastycznych przy prawie każdej szkole, kolejnych Orlików lub małych, przyszkolnych stadionów uruchomi proces szybkiego wzrostu poziomu kultury fizycznej i sportu wśród młodych mieszkańców Pragi Południe. Tak się jednak nie stało i konferencja ma dać odpowiedź na pytanie, co i jak zrobić, żeby sportowy potencjał Pragi Południe miał odzwierciedlenie w wynikach. Temu służyły zarówno prelekcje dr Janusza Szymankiewicza, jak i Dominka Witczaka z Polskiego Związku Lekkoatletyki.

W czasie konferencji odbyły się panele dyskusyjne, których podsumowanie poznamy za kilka tygodni. W trzech tematycznych panelach wzięło udział m.in. przedstawiciele 31 południowopraczkich klubów sportowych oraz 62 szkół! – To co Państwo wypracujecie w panelach mam nadzieję, że będzie bardzo przydatne dla nas... – zwracał się do wszystkich Janusz Samuel dyrektor stołecznego Biura Sportu i Rekreacji. (AS)

Więcej na stronie www.Urzedu.Dzielnicy.Praga-Poludnie

MORSY ROZPOCZĘŁY SEZON!

W niedzielne przedpołudnia spotykają się na nieporęckiej plaży i po krótkiej rozgrzewce wchodzą do zimnej wody Zalewu Zegrzyńskiego. Kilkadziesiąt osób z całej okolicy poddało się zdrowej modzie na morsowanie.



SPOTKANIA MORSÓW NA PLAŻY W NIEPORĘCIE ODBYWAJĄ SIĘ W KAŻDĄ NIEDZIELĘ.

Po kilkumiesięcznej przerwie amatorzy morsowania powrócili do Nieporętu, by rozpocząć sezon. To czas, na który czekali ponad pół roku. Około stu osób, wiele z nich z Warszawy, wie, że żadne leki nie zastąpią tej metody na wzmocnienie odporności. Morsowanie działa cuda i jak podkreślają, choć brzmi niewiarygodnie, nie ma w tym krzty przesady.

– Zaczęłam z ciekawości, bo interesuję mnie naturalne metody, dzięki którym mogę poprawić moje zdrowie. Obawy były, bo nie ukrywam, że nienawidzę zimna! Szybko jednak okazało się, że po pierwsze: uczucie jest niesamowite! Po drugie, po jakimś czasie okazało się, że skończyły się moje odwieczne problemy z przeziębieniami i zatokami. Ja nie choruję! – mówi Katarzyna Rabejewska i dodaje, że korzyści z morsowania jest znacznie więcej, bo wpływa ono na poprawę wydolności układu sercowo-naczyniowego, poprawia krążenie i co ważne szczególnie dla

pań: te kąpiele w lodowatej wodzie są świetne w walce z cellulitem i zbijają tkankę tłuszczową!

Jest jeszcze ciepło, więc wydawałoby się, że teraz kąpiel w Zalewie jest łatwiejsza niż w sezonie zimowym. Nic bardziej mylnego!

– Dużo lepiej jest, kiedy temperatura powietrza spadnie poniżej zera, a woda ma np. 2 stopnie, niż taka różnica jak teraz – 18 stopni powietrza i 10 woda. Chodzi o różnicę temperatur – mówi Katarzyna i dodaje, że w oczekiwaniu na zimę i sam środek sezonu trzeba się do niego przygotować, więc teraz jest na to idealny moment. KaSa

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

Przeziębniaczkowe
Węzłów chłonnych
Dopplerowskie
i inne

REHABILITACJA DOROŚLI, DZIECI, NIEMOWLĘTA

STOMATOLOGIA DOROŚLI I DZIECI

LEKARZE SPECJALIŚCI, LABORATORIUM

REHABILITACJA

5+1

NOWOŚĆ!
FALA UDERZENIOWA

PRZY WYKUPIENIU PAKIETU 5 ZABIEGÓW
SZÓSTY ZABIEG Z TEJ SERII GRATIS

OFERTA od 01.09 do 30.11.2019

ZAPRASZAMY
NA BADANIA
PRENATALNE

W RAMACH NFZ

*szczegóły w rejestracji
lub na www.boramed.pl

STOMATOLOGIA

NOWOŚĆ!
LECZENIE POD
MIKROSKOPEM

PAKIETY KORZYŚCI
CZAS ZADBAĆ O SIEBIE

PAKIET KOBIETA: USG: PIERSI, TARCZYCY, JAMY BRZUSZNEJ

3 MASAŻE
KRĘGOSŁUPA

OFERTA od 01.09 do 30.11.2019

Raboty 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





PREZES Z MISJĄ

Robotnicza Spółdzielnia Mieszkaniowa „Praga”, jedna z największych spółdzielni mieszkaniowych w kraju, w zasobach której znajduje się 17 tysięcy mieszkań, od blisko 50 lat z sukcesami działa na terenie Pragi Północ, Targówka, Białołęki i Marek, a od 25 lat jej Prezesem jest były samorządowiec, prezes Unii Spółdzielców Mieszkaniowych w Polsce – Andrzej Pótrolniczak.

– **Panie Prezesie, od 25 lat kieruje Pan Zarządem RSM „Praga” – gratulujemy takiego Jubileuszu. W jaki sposób doszło do tego, że znalazł się Pan na stanowisku prezesa?**

– Na prezesa zarządu zostałem powołany 3 listopada 1994 roku. Podjąłem się tej funkcji, ponieważ RSM „Praga” była wtedy w sytuacji dramatycznej. Sprawy w sądzie, złe umowy, konto zajęte przez komornika. W depozycie sądowym znalazło się ponad 35 miliardów starych złotych. Stwierdzono, że byłbym dobrym prezesem na ten trudny czas.

– **Nie obawiał się Pan ryzyka?**

– Owszem, ryzyko było i to znaczące, należy bowiem pamiętać, że wówczas nikt nie wiedział, jak potoczą się sprawy sądowe – czy wygramy te procesy, czy pieniądze wrócą do Spółdzielni, jak uda się wyjść z tego wyjątkowo trudnego położenia. Zgodziłem się zostać prezesem, bo taka była potrzeba, mimo olbrzymiej odpowiedzialności i ciężaru tej sprawy. Założyłem, że będę pełnił tę funkcję do rozwiązania tej trudnej sytuacji. Faktycznie, przez pierwsze lata wyprostowanie tych spraw zajmowało wiele czasu, ale udało się wszystkie procesy wygrać

i ostatecznie pieniądze wróciły do Spółdzielni.

– **I na fali tego sukcesu postanowił Pan dalej kierować RSM „Praga”?**

– Uznałem, że praca tutaj cały czas jest wyzwaniem, jest przy tym bardzo ciekawa i daje wiele satysfakcji. Prace remontowe, modernizacyjne, termomodernizacje, nowe inwestycje, porządkowanie spraw finansowych, wprowadzenie nowego systemu planowania, który pozwolił nam na utrzymanie dobrej dyscypliny finansowej były kluczowymi zagadnieniami, z którymi należało się zmierzyć.

– **Z tego co wiem, to RSM „Praga”, która w przyszłym roku będzie obchodziła Jubileusz 50-lecia istnienia, aktualnie znajduje się w bardzo dobrej kondycji – zgodzi się Pan z tym stwierdzeniem?**

– Od lat, jeśli mogę użyć takiego sformułowania – trzymamy nasze koszty w ryzach. Wyniki finansowe Spółdzielni są wręcz doskonale – każdego roku mamy wysoką nadwyżkę przychodów nad kosztami, dobre wyniki wypracowane z naszej działalności gospodarczej. To wszystko powoduje, że mamy bardzo dobre opinie

firm audytorskich, które badają bilanse i sprawozdania spółdzielni, z czego nie ukrywam, jesteśmy niezmiernie dumni.

– **Czy te dobre opinie nie są tylko po to, aby cieszyć, czy przekładają się na konkretne efekty?**

– Oczywiście. Efekty zawsze są kluczową kwestią. Dzięki wprowadzonym zmianom w zarządzaniu Spółdzielnią możemy w pełni bezpiecznie funkcjonować, prowadzić prace remontowe i termomodernizacyjne. Posługując się konkretnym przykładem – choćby wspomnianą kwestią termomodernizacji. Mimo znacznego wzrostu opłat za energię cieplną, tylko koszt GJ wzrósł od roku 2000 ponad 3,5 krotnie, to nasze opłaty uległy obniżeniu, nie podwyższono. Nasi mieszkańcy obecnie za ciepło płacą mniej niż w końcu lat 90. Tylko w ostatnich dziesięciu latach, dzięki prowadzonym pracom termomodernizacyjnym, zapotrzebowanie na ciepło zmniejszyliśmy o ponad 30 proc. Nie mamy problemu z pozyskaniem kredytu na działalność termomodernizacyjną, dotacji czy pożyczek ze środków unijnych na remonty. Jesteśmy wiarygodnym podmiotem gospodarczym.

– **Jesteście jedną z nielicznych Spółdzielni, która angażuje się w budowę nowych inwestycji mieszkaniowych, zgadza się?**

– Tak, cały czas aktywnie budujemy. Co roku oddajemy do użytkowania nowe budynki. I co warto podkreślić, są one budowane w wysokim standardzie i w dobrych cenach. W tym roku oddaliśmy do użytkowania m.in. bardzo ładny budynek o podwyższonym standardzie deweloperskim zlokalizowany przy samej stacji metra Targówek, a w czerwcu rozpoczęliśmy budowę inwestycji przy ul. Witebskiej 4, gdzie powstają trzy budynki o obecnie najbardziej atrakcyjnych metrażach – od 26 m² do 70 m². Zysk wypracowany z działalności inwestycyjnej jest przeznaczany na remonty starszych budynków i osiedli.

– **Faktycznie, ze względu na bliską metru lokalizację i standardy wykonania, ta inwestycja jest godna zainteresowania,**

ale wróćmy do już zamieszkalego zasobu Spółdzielni.

– Dbamy o starsze budynki z największą uwagą, remontujemy i modernizujemy tak, aby wyglądały jak w XXI wieku.

– **Czyli?**

– Renowacje elewacji prowadzimy kompleksowo, tak aby stan techniczny i estetyczny spełniały wymogi XXI wieku, łącznie z balkonami i wejściami do klatek schodowych. Same klatki poddawane są gruntownym remontom – malowanie, kładzenie gresu na podłogach, tam gdzie to wskazane płytek na ścianach, gładzi gipsowych, nowe podesty, nowe poręcze, nowe schody. Prace te finansujemy z funduszu remontowego Spółdzielni. Te kompleksowe



remonty prowadzone są sukcesywnie. Myślę, że w ciągu kilku lat uda nam się w tym zakresie wyremontować wszystkie budynki. Wspieramy się także środkami unijnymi – w tym i przyszłym roku w wysokości 18 mln zł w ramach programu „Rewitalizacja Warszawskiej Pragi i Targówka”.

– **Na komfort mieszkania ma wpływ także najbliższe otoczenie i infrastruktura.**

– Tak, dlatego otoczenie naszych budynków jest dla nas także bardzo ważne. Dbamy o zielen, place zabaw, siłownie plenerowe, boiska sportowe. Powstają nowe altanki śmietni-

kowe, nowe uliczki, chodniki, miejsca parkingowe. W bardzo szerokim stopniu wprowadzamy monitoring osiedli. Wymieniamy dźwigi. Prowadzimy też działalność prospołeczną i kulturalną. Prowadzimy osiedlowe kluby kultury, obecnie przystępujemy do budowy otwartej dla wszystkich sali multimedialnej na Osiedlu „Kijowska”. Organizujemy różne festyny, chociażby z okazji Dnia Dziecka, czy pożegnania lata, współpracujemy z Polskim Czerwonym Krzyżem, Polskim Związkiem Emerytów, Rencistów i Inwalidów, czyli naszymi seniorami. Wspieramy działalność młodzieżowych klubów sportowych, zapasniczych i piłkarskich. To wszystko powoduje, że nasze osiedla wyglądają co-

– **Dodatkowy problem to rosnące ceny mediów i opłat.**

– **Nie sposób nie wspomnieć o Pana działalności samorządowej – przez 12 lat godził Pan funkcję prezesa Spółdzielni z byciem radnym różnego szczebla stołecznego samorządu. I na tym polu też wykazywał się Pan licznymi inicjatywami. Czy może Pan przybliżyć ten temat?**

– To prawda. Przez te lata byłem inicjatorem szeregu inwestycji miejskich i dzielnicowych. Walczyłem o budowę Mostu Północnego, linię tramwajową na Białołękę, budowę ul. Strażackiej do Rembertowa czy wiaduktu przy rondzie Starzyńskiego. Było ich dużo, dużo więcej. Jednak pogodzenie bycia prezesem z byciem dobrym radnym jest trudne. Po prostu brakuje czasu. Dlatego działalność samorządowa musiała ustąpić miejsca mojej pracy na rzecz Spółdzielni.

– **Panie Prezesie, wróćmy do RSM „Praga”. Wiem, że Spółdzielnia jest laureatem wielu prestiżowych nagród i wyróżnień. Czy któryś z tych laurów jest panu wyjątkowo bliski?**

– Nie byłoby tych nagród, gdyby nie nasi pracownicy i świetna współpraca Zarządu z Radą Nadzorczą. Mamy znakomitych działaczy, świetne rady osiedlowe i bardzo dobrych pracowników. Nasz zespół tworzą specjaliści, którzy doskonalili swoje kompetencje na wymagającym rynku pracy. Dziś tę wiedzę wykorzystują w działaniach prowadzonych przez RSM. Łączy nas pasja i zaangażowanie we wszystko, co robimy. Wierzę, że dokładność i sumienna praca oraz nastawienie na skuteczne działanie są kluczem do sukcesu.

A jeśli chodzi o odpowiedź na Pana pytanie, to priorytetem jest dla mnie zadowolenie mieszkańców. To, że widzą, że się Spółdzielnia nieustannie zmienia się na lepsze. Oczywiście jest jeszcze dużo do zrobienia. Mam niezmierną satysfakcję, gdy na przerwach w czasie corocznego Walnego Zgromadzenia podchodzą do mnie nasi mieszkańcy i mówią, że im się dobrze mieszka i mimo iż nie muszą – dziękują za różne inwestycje, inicjatywy czy działania. (AS)

REKLAMA

REKLAMA

MIESZKANIEC

BIURO REKLAMY

04-062 Warszawa, ul. Grenadierów 10
e-mail: marketing@mieszkaniec.pl

tel. 22 813-43-83, 500-004-843
www.mieszkaniec.pl

KLIMAT ZACZYNA SIĘ OD NAZWY



Należący do Społem przemysłowy sklep Universam nie tylko konkuruje z innymi, nowymi marketami, ale wręcz pozostawia je daleko w tyle. To przykład marki, która się nie poddała upływowi czasu. W czym tkwi fenomen tego punktu?

Universam – już sama nazwa wskazuje na to, że wchodzimy do miejsca z klimatem. Miejsca, o którym kiedyś słyszeli wszyscy nawet w odległych zakątkach Polski. To właśnie tutaj, przy rondzie Wiatraczna, w latach 50-tych działał megasam z artykułami przemysłowymi. W tym sklepie były towary niedostępne w innych miejscach. Budynek wyburzono w 2016 roku, a wybudowano galerię handlową Rondo Wiatraczna. Dzisiaj na parterze znajduje się supermarket, a na pierwszym piętrze sklep branży przemysłowej „Universam – dla ciebie i dla domu”.

Już podchodząc do sklepu na piętrze, rzucają się w oczy witryny – nie są „zagracone” zbędnymi wystawami, widać przez nie doskonale przestrzenie wnętrza. Wybierając się na zakupy bez konkretnego celu, warto zarezerwować sobie ciut więcej czasu, by na spokojnie przejrzeć cały asortyment, a jest w czym wybierać!

Piękne polskie porcelany, szkła, ozdobna ceramika, wybór, jakiego nie mają hipermarkety. Podobnie jest chociażby z kawiarkami – tutaj znajdziemy ich aż 10 rodzajów, w różnych kolorach i wzorach.

Garnki, talerze, sztućce, wiele artykułów w promocyjnych cenach. Warto się wybrać do Universamu również choćby po bieliznę czy skarpetki od polskich producentów. Bluzki, spódnice – to, czego panie potrzebują najbardziej. O panach oczywiście też nie zapomniano – powinni sprawdzić, co dla nich ma sklep w Galerii Rondo Wiatraczna. Oddzielne miejsce ma też pasmanteria: igły, nici, guziki, koronki, czyli artykuły niezbędne do robótek ręcznych.

Długo można wymieniać to wszystko, co znajduje się w Universamie na 1. piętrze Galerii Rondo Wiatraczna i cza-

sami trudno zdecydować się na konkretny zakup.

– *Staramy się pomóc, jeśli jest taka potrzeba, nie chcemy by klient czuł się jak dziecko we mgle. Doradzamy, ale bez nachalności, bo tego nikt nie lubi* – mówi Maria Dzwonkowska, kierownik sklepu, która od 10 lat pracuje w Społem i podkreśla, że wielkim atutem tego sklepu jest jakość. – *Mamy dużo fajnego, polskiego towaru. M.in. pościel, bieliznę, skarpety. Nawet jeśli w sprzedaży pojawiają się artykuły innego pochodzenia, to są one dobrej jakości.* Tak jak koszulki z serii Praga United. **KaSa**



Na fb/gazetamieszkaniec wkrótce ruszy konkurs, w którym do wygrania będzie t-shirt z serii Praga United. Odbiór w sklepie „Universam – dla ciebie i dla domu” na I piętrze Galerii Rondo Wiatraczna.



AUTOR DZIECIĘCEJ RADOŚCI

Grzegorz Kasdepke został tegorocznym laureatem nagrody przyznawanej od kilku lat przez Szkołę Podstawową 246 przy ul. Białowieskiej.

„Autor Dziecięcej Radości” to ktoś, kto pisze wyjątkowe książki uwielbiane przez dzieci. Zasłużyć na ten tytuł nie jest łatwo, udaje się to nielicznym. Teraz do tego grona dołączył autor m.in. „Detektywa Pozytywki” i „Niegreczniczków”. Grzegorz Kasdepke odebrał nagrodę 15 listopada br. podczas uroczystości w szkole. Specjalnie dla niego uczniowie wcieliili się w bohaterów jego książek i z przymrużeniem oka popro-

wadzili całą imprezę. Przypomnieli też autorowi, że w dzieciństwie miał ulubioną lalkę i nie lubił... czytać! Zmusiła go do tego ciotka, zamykając w pokoju, z którego mógł wyjść dopiero po przeczytaniu kilku stron. Ten „domowy areszt” okazał się wyjątkowo dobrym pomysłem. Grzegorz wyszedł z niego zakochany w czytaniu. Jego największą miłością były komiksy i to je poleca wszystkim tym, którzy nie lubią książek. **KS**

REKLAMA

REKLAMA

Mieszkania Goctaw

EDinvest s.a.

PASAŻ
ANIŃSKI
UL. JANA NOWAKA
JEZIORAŃSKIEGO



NOWA INWESTYCJA



OSIEDLE
ORLIK
UL. ROGALSKIEGO



OSIEDLE
WILGA
UL. ZNANIECKIEGO

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



HALINY SKOWROŃSKIEJ

„Żyłam spokojnie, nie paliłam i wódki nie piłam” – poczucia humoru, energii i zdrowia może pozazdrościć jej nikt jeden młody człowiek. Halina Skowrońska, mieszkanka Domu Pomocy Społecznej im. Matysiaków przy ul. Arabskiej na Saskiej Kępie, skończyła właśnie 100 lat!

Pani Halina swoje setne urodziny obchodziła 15 listopada. – Pogodna, zawsze uśmiechnięta i pomocna. Nigdy nie wdaje się w konflikty, cieszy się każdym dniem – tak o niej mówią znajomi i przyjaciele z DPS, a my zapytaliśmy ją samą o to, jak się czuje w tym ważnym dniu i jak długo się do niego przygotowywała.

– Od wczoraj, bo musiałam jechać po sukienkę – odpowiada bez namysłu Jubilatka na chwilę przed uroczystością. – Dobrze wyglądam? Mam falbanki, bołerko, tylko

nie bardzo widzę, muszę iść do dużego lustra – dodaje. Pani Halina ma problemy ze wzrokiem. Słabo widzi i to jest jej jedyny problem zdrowotny!

Od 100 lat mieszka w Warszawie. Pracowała na poczcie, później w ministerstwie (jakim? trudno dzisiaj to sobie przypomnieć). Co chciałaby przekazać młodym ludziom? – Trzeba cieszyć się każdym dniem. Nie narzekać, doceniać, to co się ma – mówi Jubilatka, a my jeszcze raz życzymy pani Halinie wszystkiego najlepszego! **NM**

BIAŁA KAPLICZKA W ŚRODKU PARKU

Park Skaryszewski – tutaj jako dziecko uczyłam się chodzić, tutaj w piaskownicach budowałam zamki. Teraz przychodzę ładować akumulatory – biegać, ćwiczyć na siłowni. Przychodzę cieszyć się parkowym klimatem, patrzeć na cudowne stare drzewa – przeróżne gatunki, sprowadzone z całego świata, posadzone przed ponad stu laty.

Niemal każde miejsce w naszym parku ma też swoją długą historię. Secesyjne rzeźby, rosarium. Tutaj zginęli bohaterzy lotnicy niosący pomoc walczącej w Powstaniu w Warszawie...

Jest też stara, biała kapliczka, która z daleka przypomina kobiecą postać. Ktoś włożył do niej obrazek Matki Boskiej Licheńskiej i krzyżyk. Ktoś zapalił znicze, ktoś postawił doniczkę z żywymi kwiatami, wazon z bukietem kwiatów...



Pani Dorota w mailu do naszej redakcji zwróciła uwagę na miejsce, które mijamy chyba wszyscy podczas spacerów po parku Skaryszewskim – białą kapliczkę tuż obok wodospadu. Zaprojektował ją Janusz Alchimowicz w 1937 r., za co został nagrodzony przez Instytut Propagandy Sztuki. Kapliczka była nawet na wystawie w Paryżu, gdzie też zdobyła nagrodę, a po powrocie z Francji na dobre stała się w parku Skaryszewskim.

Z przekazów historycznych wynika, że w czasie wojny była ona miejscem ukrywania

tajnych meldunków (łączniczki pozorując sprzątaną kryły je w zagłębieniu we wnęcie, w której dzisiaj stoi obrazek). Po wojnie co roku spotykali się przy niej uczestnicy Powstania Warszawskiego. Do 1989 r. kombatanci modlili się tu i wspominali wojenną zawieruchę.

– Wyobraziłam sobie tych dzielnych, kilkunastoletnich wówczas ludzi, modlących się tutaj, porządkujących kapliczkę i teren wokół niej, przekazujących z narażeniem życia meldunki... Czy przeżyli wojnę,

może trafili na Pawiak, co się działo z nimi w czasie Powstania Warszawskiego, jak się nazywali, jakie były ich powojenne, też pewnie trudne losy? – zastanawia się pani Dorota, z którą spotkaliśmy się w parku Skaryszewskim w sobotnie popołudnie.

A przychodzi tu często. Porządkuje teren dookoła, przynosi kwiaty. Okazało się, że nie ona jedna.

– Starszy pan z psem husky powiedział mi, że jest tutaj trzy razy dziennie. Sprawdza, czy jest porządek, zapala znicze, które

zgasły... Kim jest? Dlaczego to robi? Nie wiem. Może podobnie jak ja chce podtrzymać historię tego miejsca. A może jest z nim związany... – mówi pani Dorota i dodaje, że ludzi, z którymi rozmawia o kapliczce jest wielu. – A może znicze zapalają dzieci lub wnuki tych łączniczek? Jakże dobrze byłoby z nimi porozmawiać – tak powiedziała mi ostatnio jedna z przechodzących pań. Z rozmów z przedwojennymi mieszkańcami Saskiej Kępy, stałymi bywalcami parku dowiedziałam się, że skrzynki kontaktowej w kapliczce Niemcy nigdy nie wykryli...

Biała kapliczka przy wodospadzie wyróżnia się nie tylko kolorystyką w tym przepelnionym zielenią terenie, ale też kształtem przypominającym z daleka kobietę w chuście – postać z biblijnego obrazka. Spacerowicze zatrzymują się, patrzą i odchodzą. Widok dość niezwykły, niestety przy kapliczce nie ma żadnej informacji na temat daty jej powstania ani historii, a ta dla całej Warszawy miała znaczenie. W wielu miejscach powstają pamiątkowe tablice, może więc warto i tu, w parku Skaryszewskim pomyśleć o takiej małej, ale jakże potrzebnej lekcji historii...

Klara Bartuszek

REKLAMA



Wyprzedaż Roczniaka 2019

Wyjedź nowym SEAT-em
i zyskaj do 12 000 zł!

SEAT Dynamica

Warszawa, ul. Płowiecka 17



Z MIASTA

Fot. UD Praga-Południe



Ochódzkiego zostało uratowane. Teraz jest własnością Centrum Promocji Kultury.

Do 13 grudnia br. właściciele czworonogów mogą skorzystać z bezpłatnej, miejskiej akcji sterylizacji lub kastracji oraz czipowania zwierząt. Lista przychodni dostępna jest na stronie Urzędu Miasta.

W przyszłym roku do 70 km już istniejących buspasów w mieście dołączą kolejne. Po prawej stronie Wisły wydzielony pas dla autobusów pojawi się na ul. Radzymińskiej – kierunek północny, wyjazd z miasta, od ul. Trockiej do Łodygowej. Pasażerów komunikacji miejskiej



Fot. Urząd Miasta

nie trzeba przekonywać o tym, że to rozwiązanie znacznie ułatwia poruszanie się po mieście. Tylko na Trasie Łazienkowskiej do centrum ponad 8 tys. osób na godzinę.

22 listopada na Białołęce ruszy kolejna edycja akcji Wigilijna Pomoc Sąsiedzka. W sklepach zbierane będą artykuły spożywcze o przedłużonej dacie ważności (konserwy, kakao, herbata,

słodycze, kasze, mleko) i artykuły dla dzieci (mydła, oliwki, pasty, szczoteczki do zębów, pampersy, artykuły szkolne, gry i zabawki) oraz artykuły chemiczne i środki czystości. Lista sklepów, w których prowadzona będzie zbiórka, dostępna jest na fb Wigilijna Pomoc Sąsiedzka. Zebrane produkty trafią do domów dziecka i osób potrzebujących wskazanych przez OPS. Organizatorami akcji są Stowarzyszenie Razem da Białołęki i Społeczność Chrześcijańska Północ. Mieszkańcy objęli patronatem medialnym tę inicjatywę. Zachęcamy wszystkich do udziału. Podarujmy innym odrobinę radości w tym szczególnym czasie Bożego Narodzenia! NM

REKLAMA

REKLAMA

OKAZJA!

DOFINANSOWANIE OD 12 000 DO 200 000 ZŁ!

ZLIKwiduj KOPCIUCHA

Zaoszczędź i wymień swój stary piec z warszawską dotacją – Nawet do 100% kosztów*!

UWAGA: DO KOŃCA 2022 r. MUSISZ WYMIENIĆ KOPCIUCHA

* SZCZEGÓŁY DOFINANSOWANIA NA ZIELONA.UM.WARSZAWA.PL I W URZĘDACH DZIELNIC

19115

WIGILIJNA POMOC SĄSIEDZKA

22 - 30 LISTOPADA

WSPOMÓŻMY NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYCH W NASZYM SĄSIEDZTWIE

WYSTARZY, ŻE KUPISZ KTORÝS Z PRODUKTÓW Z NASZEJ LISTY A NASTĘPNIE POZOSTAWISZ GO W KOSZYKU ZBIÓRKI: NA TERENIE SKLEPU LUB W KOSZU PRZYGOTOWANYM PRZEZ PARTNERÓW AKCJI I OZNACZONYM PLAKATEM AKCJI.

DOŁĄCZ DO NAS /WIGILIJNAPOMOCSASIEDZKA

NUMER ZBIÓRKI: 2018/4378/OK

WYDARZENIA KULTURALNE

• wydarzenia bezpłatne



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

• 21.11. godz. 19.00 – Praski Blues; 22.11 -23.11. – Jesienna edycja festiwalu „Wszystkie mazurki świata”; 26.11. godz. 18.00 – Koncert Niepodległościowy „Może nam przyjdzie zginąć tak samo” w wykonaniu Szkolnego Teatru Muzycznego N.O.R.A.; 27.11. godz. 17.00 – Spotkania ze sztuką: „Rodzina Ptolemeusza. Historia zdrady i zbrodni w Egipcie”; 2.12. godz. 18.30 – Okiem fotografa: Krzysztof Górecki – Przyroda Puszczy Kampinoskiej; 4.12. godz. 18.00 – Wido-wisko muzyczno-literacko-taneczne „Erik Satie. 100-lecie nokturnów”.



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

• 21.11. godz. 12.00 – Kresy dalekie i bliskie; 24.11. godz. 16.00 – „Miłość ci wszystko wybaczy” – koncert piosenek: lata 20-te, lata 30-te w wykonaniu artystów Teatru Maestra; 5.11. godz. 10.15 – Klub Kobiet Kreatywnych: dekoracje na groby, materiały 10 zł; 28.11. godz. 12.00 – Porady ogrodnicze; 1.12. godz. 16.00 – „Najpiękniejsze piosenki rosyjskie, polskie i włoskie” w wykonaniu artysty Teatru Żydowskiego – Genady Iskhakowa; 2.12. godz. 12.00 – Dyskusyjny Klub Filmowy: „Elizabeth Taylor – gwiazdy kina”; 4.12. godz. 12.00 – Fascynujące europejskie zabytki UNESCO: „UNESCO w Szwecji”.
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: 23.11. godz. 17.00 – „Francja” pokaz slajdów i opowieści z podróży Arkadiusza Gajewskiego; 1.12. godz. 15.00-17.00 – „Pracownia Świętego Mikołaja” – rodzinne warsztaty bożonarodzeniowe. I część to opowieść o tradycjach świątecznych połączona z loterią mikołajkową, w II części uczestnicy poznają technikę „string-art”, czyli wyplatanie obrazków kolorową włóczką na drewnie.
• Ośrodek Działań Twórczych „POGODNA”: 22.11. godz. 11.00 – „O mleku mamy niestandardowo”; 24.11. godz. 16.00 – „I ty zostań czarodziejem” zabawa andrzejkowa dla dzieci w wieku 4-8 lat; 30.11. godz. 11.00 – Dzieciaki świata: „Dziewczyna, która kocha drzewa”, warsztaty plastyczne dla dzieci w wieku 5-10 lat wraz z opiekunami; 30.11. godz. 18.00 – „Wyspa Wielkanocna – podróż na koniec świata” pokaz slajdów i opowieści z podróży Marka Łasisa. 5.12. godz. 19.00 – Wernisaż wystawy Sylwii Ewy Paszko „Wesołe urodziny”. Zostaną zaprezentowane prace wykonane tuszem na papierze. Motywacją do zrealizowania tego projektu była 50. rocznica nadania praw miejskich Wesołej i zachwyty nad tą piękną, cichą i zieloną dzielnicą Warszawy. Wystawę można oglądać do 8 stycznia po wcześniejszym umówieniu.

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

W CENTRUM ZAWSZE JEST CZŁOWIEK

Edukują, informują i dają wsparcie, od psychologicznego po finansowe. W sytuacjach kryzysowych zapewniają pomoc interwencyjną. Pracownicy wawerskiego OPS pomagają mieszkańcom.

OPS, czyli Ośrodek Pomocy Społecznej. Tym, którzy nie korzystali z usług tej instytucji kojarzy się jedynie z finansowym wsparciem. A wcale tak nie jest, bo zakres działań tych ośrodków jest naprawdę duży. Z pieniędzy z „opieki” w krytycznych momentach życia korzystają najczęściej osoby bezradne, niepełnosprawne, starsze. To ci, których renty i emerytury są najniższe lub nie posiadają żadnego dochodu. Z roku na rok wniosków o pomoc finansową jest coraz mniej. Wzrasta za to zapotrzebowanie na innego rodzaju usługi społeczne. Dzisiaj 40 proc. osób zgłaszających się do OPS nie korzysta z pomocy w formie zasiłków.

Placówka przy ul. Włókienniczej 54 w Wawrze jest wskazywana jako przykład jednej z najprężniej działającej w mieście. Dwa lata temu OPS wszedł do programu rozdzielania postępowań administracyjnych od

Seniorzy z chorobą Alzheimera i chorobą otępienną to kolejna grupa mieszkańców, która zajmuje dużo uwagi Ośrodka Pomocy Społecznej w Wawrze. To właśnie z myślą o nich i ich rodzinach niedługo zostanie otwarty Wawerski Ośrodek Wsparcia w budynku po przychodni przy ul. Żegańskiej 2c.

– Placówka będzie czynna od godz. 8 do 19, więc o dogodnej porze będzie można skorzystać m.in. z pomocy neuropsychologa, prawnika, psychiatry. Będzie też prawnik, planujemy dyżury specjalistów – mówi dyrektor OPS. – Chcemy pomóc zarówno chorym, jak i ich najbliższym, żeby nie byli zdani sami na siebie. Będą mogli brać udział w grupach wsparcia, raz w tygodniu korzystać z opieki wytchnieniowej. Partnerem tego przedsięwzięcia jest Centrum Alzheimera i Fundacja Wsparcie.

Przy Żegańskiej pomoc znajdą też rodziny z problemami opie-

zywało się na miejscu, że wskazany budynek żadnej piwnicy nie ma... Mimo wszystko nie lekceważymy powiadomień, bo mogą zapobiec tragedii – podkreśla Renata Staruch.

Jest wiele osób, którym można pomóc. Warunek jest jeden: na pomoc muszą wyrazić zgodę – muszą tego chcieć. Nie można zrobić NIC, jeśli ktoś nie chce przyjąć pomocy. Tak jest w przypadku ofiar przemocy, tak jest w przypadku np. osób, które żyją w bardzo złych warunkach.

– Bywa, że jedziemy do jakiejś starszej osoby, która mieszka wśród brudu, smieci, w dramatycznych warunkach, ale nie zgadza się na jakąkolwiek pomoc. W takich sytuacjach pozostaje nam interwencja. Często jest to skierowanie sprawy do

sądu – mówi Renata Staruch. – Interwencja kryzysowa jest ważnym elementem skutecznej pracy z osobą czy rodziną „po przejściach”, stanowi bowiem często swoiste preludium dla interwencji socjalnej, bo skuteczność działań pomocowych (rozumianych jako wspieranie osób czy rodzin w przezwyciężeniu trudnej sytuacji życiowej) w dużej mierze powinna opierać się na pracy z osobą emocjonalnie i psychicznie stabilną.

Ośrodek Pomocy Społecznej ma dużo możliwości pomocy osobom, które jej potrzebują i są one wykorzystywane. Jak podkreśla dyrektor, w centrum zainteresowania zawsze zostaje człowiek, o którego należy zadbać, wzmocnić go, zapewnić mu godne warunki do życia. **KS**



– Chcemy pomóc zarówno chorym, jak i ich najbliższym, żeby nie byli zdani sami na siebie. Będą mogli brać udział w grupach wsparcia, raz w tygodniu korzystać z opieki wytchnieniowej – mówi dyrektor OPS Wawer Renata Staruch.



Fot. FB Klub Seniora Wawer

REKLAMA

REKLAMA

Fot. FB Klub Seniora Wawer



pracy socjalnej i od tamtej pory przechodzi metamorfozę. Tutaj można przyjść, porozmawiać, uzyskać poradę i wsparcie, to miejsce, gdzie każdy zostaje przyjęty z życzliwością. Dyrektor Renata Staruch dba o to, by pracownicy wciąż podnosili kompetencje. Część z nich ma ponadstandardowe wykształcenie – wkrótce zostaną mediatorami sądowymi, a to w OPS będzie niezwykle przydatne.

Każda z dzielnic ma swoją specyfikę, dlatego OPS w swoich działaniach kładzie nacisk na inne grupy mieszkańców. W Wawrze nie ma ogromnych blokowisk. To bogata dzielnica z wieloma starszymi osobami, potrzebującymi pomocy w formie usług. Do ich domów przychodzą pracownicy OPS, którzy zajmują się np. ugotowaniem obiadu czy wyjściem na spacer z podopiecznym.

Najstarsi mieszkańcy dzielnicy właśnie dzięki działaniom OPS mają swoje kluby przy ul. Błękitnej i Powojowej, gdzie biorą udział w zajęciach usprawniających dostosowanych do wieku i schorzeń, ćwiczą myślenie, grają w szachy. Z programu „Aktywny senior” oraz rządowego programu Senior+ korzysta ok. 500 osób.

kuńczo-wychowawczymi i rodzinnymi. Będzie poradnictwo psychologiczne i pedagogiczne, mediacje rodzinne czy warsztaty samorozwojowe oraz warsztaty umiejętności wychowawczych i społecznych.

Specjalna oferta przygotowana jest również dla rodzin z uzależnieniami i przemocą domową. Ofiary będą mogły m.in. wziąć udział w grupach wsparcia, specjalny program przewidziany jest dla sprawców. Oczywiście będzie też psycholog, prawnik. WOW przy ul. Żegańskiej ma być miejscem ciepłym i przyjaznym dla każdego, kto potrzebuje wsparcia.

To wybrane programy, które realizuje OPS, poza nimi jest dużo indywidualnych spraw. Niestety, te najczęściej dotyczą przemocy w rodzinie, zaburzeń psychicznych, zaniedbań dzieci. Te problemy występują dość często. W niekorzystnym świetle najczęściej pokazywane są OPS-y w telewizyjnych reportażach z konkluzją „OPS nie zrobił nic”. Jak to wygląda faktycznie?

– Sprawdzamy wszystkie zgłoszenia, jakie do nas wpływają, nawet te anonimowe, choć bywają głupimi żartami. Zdarzało się, że mieliśmy np. informację o staruszce w piwnicy, a oka-



ZASZCZEP SIĘ NA ZDROWIE



Seniorze, zadbaj o swoje zdrowie i skorzystaj z warszawskiego programu bezpłatnych szczepień przeciwko grypie 65+.
Szczegóły na www.um.warszawa.pl/dla-mieszkancow/zdrowie

WARSZAWA
19115

ŚMIESZKANIEC

– Czy to nie dziwne? – zastanawia się głośno mama. – Kiedy rano wstaje, jest 6.30. Zanim się obejrzy, w mgnieniu oka jest już 7.45!

– U mnie jest odwrotnie – mówi syn. – Pierwszą lekcję zaczynałam o 8.00, ale kiedy po długiej półgodzinie patrzę na zegarek, jest ledwie 8.10!

– Moja żona jest nieugiętą feministką! – mówi świeżo upieczony mąż do kolegi.

– Nie martw się! Moja też była! Do czasu, gdy trzeba było

wnieść na X piętro paczki z częściami nowego regalu, a następnie solidnie go zmontować!

– Dziadku – pyta wnuczek. – Czy to prawda, że pieniądze szczęścia nie dają?
– Hm... – zamyśla się dziadek.
– Ale przynajmniej pozwalają, byś dzięki nim był wygodnie nieszczęśliwy!

Chwiejący się pijak w parku była przechodnia:

– Paniu, a gdzie to jesteście?

– W Łodzi!

– Że w Łodzi, to przecież wiem, ale na jakim oceanie tak strasznie buja...

Wesoły Romek

RADY CIOTKI AGATY

Jak nie wydać fortuny na ogrzewanie domu? Uszczelnij okna, lecz pamiętaj o wentracji, by nie dopuścić do zagrzybienia ścian.

■ Otwieraj okno lub balkon szeroko, choć na krótko.

■ Jeśli masz okna nieszczelne, wymień je, albo choćby uszczelnij klejącą papierową taśmą z zewnątrz, zaś paskami gąbki od środka.

■ Odsuń od kaloryferów stoły, fotele itp., by ciepło mogło swobodnie rozprzecznić się po pomieszczeniu. Na zimę skróć zastony i firanki, by nie zatrzymywały ciepła emitowanego przez grzejnik! Często używaj pokrętła kaloryfera, zawsze wyłączając ogrzewanie na kilkanaście minut przed opuszczeniem pomieszczenia i włączając po wejściu. I jeszcze jedno: jeśli masz zamontowane w domu podzielniki ciepła (nie liczniki), dbaj o to, by zapewnić swobodną cyrkulację powietrza wokół nich. Wówczas pomiar będzie rzetelny. Jeśli tego nie zrobisz, podzielnik może wskazywać większe zużycie niż faktyczne, ponieważ temperatura wokół niego była zawyżona, gdy ciepłe powietrze nie mogło znaleźć odprowadzenia na pokój.

największy pomnik na świecie), Poznaniu, USA (Idaho), Austrii (Prinzendorf).

Ziemniak ma kilka muzeów na świecie, w tym internetowe: <http://www.potato-museum.com/> ale – co dziwne – choć powszechny, nie stał się inspiracją zbyt wielu przysłów. Uprawiany już w czasach prehistorycznych na terenie Peru, w Europie ceniony w XVI wieku głównie dla pięknych kwiatuśków. Gdy przekonano się o jego plenności i zasmakowano w bulwach, nakazem carskim wprowadzono powszechność jego upraw w Rosji i Prusach.

Ciekawska

ZAJRZYJMY DO KUCHNI

Nie zawsze doceniamy smak świeżych, jesiennych ziemniaków. Choć dobrze się przechowują, jednak z tygodnia na tydzień nieuchronnie ich smak jest inny. Korzystajmy więc!



Fot. Pikabay

Ziemniaki Józi: pół kilograma chudego mięsa (wieprzowina, wołowina, indyk) pokrój w niewielką kostkę, skrop oliwą, cytryną lub octem jabłkowym, dodaj troszkę czosnku i soli, odstaw na pół godziny. W tym czasie obierz i pokrój w kostkę dużą cebulę lub – jeśli lubisz – dwie oraz dwie niewielkie oczyszczone papryki. Dla pięknego wyglądu potrawy warto wziąć jedną czerwoną i jedną żółtą, ale to bez znaczenia dla smaku. Wybierz 5–6 dorodnych ziemniaków, obierz i pokrój w kostkę takiej wielkości jak mięso. Na głębokiej patelni rozgrzej nieco oliwy lub smalcu, szybko zrumień mięso i dodaj cebulę z papryką. Gdy się podsmaży, wrzuc ziemniaki i 1–3 łyżki koncentratu pomidorowego, przesmaż mieszając. Wówczas dolej tyle wody, by ledwo przykryła zawartość patelni, wsyp 1–3 łyżeczki słodkiej papryki, ząbek czosnku, pieprz i sól. Gdy za kwaśnie, dodaj odrobinę cukru. Przykryj i duś do miękkości. Przed podaniem sygnij na wierzch sporo natki.

Zapiekanka Józi: pół kilo mięsa mielonego bardzo długo i starannie (to ważne!) wyrób z jedną startą cebulą (niewielką), ząbkiem czosnku roztartym z solą na gładko, pieprzem i odrobiną kminku. Gdy gotowe, przykryj i odstaw je do lodówki na 5–6 godzin. Obierz 6–7 ziemniaków i pokrój je na grube plastry, oprósź solą i odstaw. Garnek żaroodporny wysmaruj oliwą lub smalcem. Na dnie ułóż pojedynczą warstwę ziemniaków, a na każdym plastrze kładź uformowany małeńki, bardzo płaski kotlecik wielkości plastru, który przykrywasz kolejnym plasterkiem ziemniaka itd. Ostatnia warstwa powinna być ziemniaczana. Wlej cały koncentrat pomidorowy zmieszany z wodą (ok. półtorej do dwóch szklanek), solą i ziołami – papryką, tymiankiem, czosnkiem, rozmarynem, bazylią – co kto lubi. Przykryj naczynie i zapiekaj, aż ziemniaki zmiękną. Wówczas posyp wierzch tartym żółtym serem i zapiekaj odkryte jeszcze około 15–20 minut.

Pyszna Józia

WARTO WIEDZIEĆ

Podstawa polskich (i nie tylko) obiadów: ziemniaki!

Śląskie kartofle, kresowe parobole, poznańskie pyry, góralskie grule czy kaszubskie bulwy to te same, pocziwe, zwane dawniej też „perkami”. Im późniejsze, tym bardziej kaloryczne, ale także – im bardziej ugotowane, tym mają wyższy indeks glikemiczny więc tym mniej korzystne dla zdrowego żywienia. Świat postawił mu już kilka pomników, m.in. w Biesiekierzu, (to

REKLAMA

REKLAMA

t-shirty

MIKOŁAJKI TUŻ TUŻ

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

sklep internetowy: www.pragaunited.pl

pragaunited

KIEDY WYMIANA ZASTAWKI JEST KONIECZNOŚCIĄ

Zwężenie zastawki aortalnej to jedno z trzech najczęstszych schorzeń układu krążenia. Wykryte najczęściej w badaniu echo serca, ma tylko jedną skuteczną metodę leczenia – chirurgiczną.

Kiedy dochodzi do **stenozy (zwężenia zastawki aortalnej)**, serce jest bardziej obciążone, zmniejsza się przepływ krwi w tętnicach. Chory zaczyna odczuwać dolegliwości. Pojawia się m.in. ból w klatce piersiowej, kołatanie serca, zawroty głowy, zaburzenia widzenia czy omdlenia wysiłkowe. Do prawidłowego rozpoznania niezbędne jest wykonanie badania echo serca.

Jak tłumaczy **dr n. med., kardiochirurg Agata Bilewska z Centrum Boramed**, stenoza dotyczy od 2 do 5% pacjentów po 65. roku życia.

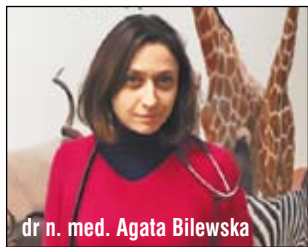
– Jedyną skuteczną metodą leczenia tej wady jest operacja wymiany zastawki aortalnej na sztuczną protezę. W tym celu konieczne jest otwarcie klatki piersiowej i worka osierdziowego, czasowe zatrzymanie i otwarcie serca, wycięcie zmienionej chorobowo, zwapniałej zastawki i wszczępienie nowej, wykonanej ze sztucznego lub biologicznego materiału. Jest to możliwe

dzięki zastosowaniu aparatu do krążenia pozaustrojowego, który na czas operacji przejmuje funkcję krążenia krwi i oddychania. Operacja wymiany zastawki aortalnej trwa zwykle od 3 do 4 godzin – mówi doktor Bilewska i dodaje, że jeśli nie ma żadnych powikłań, pobyt w szpitalu po operacji trwa 7 dni.

TAVI ZAMIĄST KARDIOCHIRURGII

Doktor **Agata Bilewska**, która na co dzień pracuje jako specjalista kardiochirurg w Klinice Kardiologii i Chorób Wewnętrznych Warszawskiego Instytutu Medycznego w Warszawie, mówi, że od 2008 roku w Polsce jest alternatywna dla kardiologicznej metoda wymiany zastawki. Opowiada o jej szczegółach.

Określamy ją mianem **przecewnikowej implantacji zastawki aortalnej**, w skrócie TAVI (od ang. transcatheter aortic valve implantation). Ta metoda adresowana jest do pacjentów, którzy ze względu



dr n. med. Agata Bilewska

na wysokie ryzyko okołoperacyjne zostali zdyskwalifikowani z klasycznego leczenia chirurgicznego. Są to zwykle chorzy powyżej 80. roku życia, obciążeni licznymi chorobami towarzyszącymi, po naświetleniu klatki piersiowej z powodu nowotworów, pacjenci z bardzo zwapniałą, tzw. porcelanową aortą. Do tej grupy zaliczamy również chorych z nieprawidłowo zbudowaną klatką piersiową, po wcześniejszych operacjach kardiologicznych lub z niepełną sprawnością, która sprawia, że rehabilitacja po klasycznym zabiegu nie będzie możliwa. Jak widać nie jest to metoda przeznaczona dla młodych ludzi, z izolowaną wadą zastawki aortalnej.

HEART TEAM DECYDUJE

Ostateczna decyzja o zastosowaniu TAVI podejmowana jest

przez zespół lekarzy składających się z kardiochirurga, kardiologa interwencyjnego oraz kardiologa zachowawczego (tzw. Heart Team). W ramach przygotowania do tego zabiegu konieczne jest wykonanie tomografii całej aorty oraz tętnic kończyn dolnych. Dopiero po potwierdzeniu sprzyjających warunków anatomicznych można rozpocząć przygotowania do zabiegu.

TAVI wykonuje się najczęściej w znieczuleniu miejscowym. W pierwszej fazie zabieg jest podobny do koronarografii. Przez nakłucie tętnicy udowej dostarczamy cewnik do zastawki aortalnej, a następnie przez zastawkę wprowadza się przewodnik do wnętrza lewej komory. Po przewodniku wprowadzamy system dostarczający wraz z zastawką, którą implantuje się w pierścień aortalny. Proces dostarczania protezy odbywa się pod kontrolą promieniowania rentgenowskiego, dzięki któremu widzimy na ekranie drogę, którą przemieszczana jest złożona proteza. Aktualnie stosuje się dwa typy zastawek. Jedne są „rozkładane” za pomocą balonu, który wypełniany jest bardzo wysokim ciśnieniem, inne określa się jako

samorozprężalne – nie wymagają użycia balonu.

NATYCHMIASTOWY EFEKT

W celu umieszczenia protezy w pozycji aortalnej nie trzeba zatrzymywać serca ani wycinać zmienionej chorobowo zastawki. Pacjent przez cały czas trwania zabiegu może być świadomy, oddychać samodzielnie. Bezpośredni efekt zabiegu obserwujemy natychmiastowo wykonując badanie echokardiograficzne. Pierwsze godziny po TAVI pacjent spędza na sali, gdzie monitorowane są jego podstawowe funkcje życiowe. Potem przenoszony jest na salę ogólną i najczęściej opuszcza szpital po 3 lub 4 dniach. Nie wymaga rehabilitacji. Ze względu na fakt, że nowa zastawka jest zbudowana z materiału biologicznego rozpiętego na metalowym stelażu, konieczne jest zastosowanie leczenia przeciwpłytkowego przez 6 miesięcy.

W Polsce zabiegi TAVI wykonywane są w 20 ośrodkach kardiologicznych. Poczynając od 2008 roku wykonano ich około 1800. Wyniki nie odbiegają od średnich wyników w innych krajach Unii Europejskiej.



UWAGA!
Bezpłatny zapis EKG przed wizytą u dr Agaty Bilewskiej
22.11-5.12.2019
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

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

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

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

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 blizy 1–3
Najniższe ceny na:
● soczewki z antyrefleksem
● soczewki do pracy biurowej
● soczewki fotokromowe
TRANSITIONS
Pracujemy pon.-pt. 9-19
sobota od 9 do 13

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

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

P.P.H. „Kotwica”
Zapraszamy do sklepów firmowych
Oferujemy:
– pierogi ręcznie robione
– ryby smażone i w galaretkach
– wyroby garmażeryjne
– wędliny wykonane wg tradycyjnych receptur
– dania obiadowe, zupy, flaki i wiele innych wyrobów
*Do spożycia na miejscu i na wynos.
Wyroby garmażeryjne na przyjęcia okolicznościowe.
W ofercie półprodukty dla restauracji i cateringu.*
Nasz sklep firmowy:
■ ul. Marysińska 3a
(róg ul. V Poprzecznej, Anin-Wawer)

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

MEDI-BOX
Gabinet Stomatologiczno-Lekarski
Warszawa, ul. Grenadierów 21
tel. 22 813-22-38
od poniedziałku do piątku w godz. 10.00–20.00
◆ **STOMATOLOG**
od poniedziałku do piątku 10.00–19.00

ZADBAJ O SWÓJ SAMOCHÓD
fala WSH SAMOobsługowy Sklep Motoryzacyjny
-Filtry
-Oleje
-Myjnia
-Wulkanizacja
-Szyby samochodowe
-Naprawa Pojazdów
WARSZAWA FALENICA
ul. Patriotów 71/73

BIBLIOTEKA W RUINIE

Zrujnowany budynek, brak wody, toaleta na podwórku. Tak w wielkim skrócie można opisać bibliotekę przy ul. Raciborskiej 20 na białotęckiej Choszczówce – małe, ale bardzo potrzebna okolicznym mieszkańcom.



Po przerwie związanej z remontem ganku biblioteka znów działa, ale nie wiadomo jak długo. Jeszcze kilka lat temu w starej willi byli też lokatorzy. Zostali z niej wyprowadzeni ze względu na fatalne warunki.

– Stan budynku przy ul. Raciborskiej 20, w którym obecnie znajduje się biblioteka, jest zły. Dodatkowo w obiekcie panują trudne warunki, na przykład brakuje instalacji wodno-kanalizacyjnej, więc nie ma bieżącej wody i toalet. Między innymi z tego powodu w ostatnich latach mieszkańcom tego budynku wskazano inne lokale, do których się przeprowadzili. Obecnie przy ul. Raciborskiej 20 znajduje się wyłącznie biblioteka – mówi Anna Majchrzak, wiceburmistrz Białoteki.

Od dawna mówi się o potrzebie poprawy warunków tej placówki. O jej likwidacji nie ma mowy, bo jest ona bardzo potrzebna mieszkańcom. Do tej pory jednak niewiele, a właściwie nic nie udało się zrobić. Urząd Dzielnicy nie mógł przeprowadzić remontu budynku, ponieważ nieruchomość ma nieregulowany stan prawny.

– Budynek nie jest własnością miasta, ma prywatnych właścicieli, z którymi od lat nie ma kontaktu. W latach 60. ubiegłego wieku Zarząd Gospodarki Mieszkaniowej zdecydował o przekazaniu zarządu i admi-

nistrowania nieruchomością Zarządowi Budynków Mieszkalnych. Wyburzenie i budowa w tym miejscu nowego obiektu nie jest możliwa, ponieważ wykracza poza zakres administrowania budynkiem – wyjaśnia Anna Majchrzak.

Jakiś czas temu pojawiła się szansa na nowy budynek, w nowym miejscu, a w nim na ukochaną przez mieszkańców Choszczówki bibliotekę. Zarząd i Rada Dzielnicy złożyli wniosek do Rady Warszawy o wprowadzenie do Wieloletniej Prognozy Finansowej nowego zadania: „Zakup budynku na potrzeby biblioteki na terenie Choszczówki” o wartości 4,5 mln zł.

– Jeżeli miejscy radni wyasygnują środki na ten cel i przyjmą wniosek – będziemy mogli przenieść bibliotekę do nowego obiektu – zapowiadała wiceburmistrz 5 listopada br., dwa dni przed sesją Rady Miasta. Wszyscy mocno trzymali kciuki. Niestety...

„Książka i możliwość czytania to jeden z największych cudów naszej cywilizacji” – mówiła wybitna pisarka Maria Dąbrowska. Mieszkańcy Choszczówki nie dostali szansy na ten cud, pieniędzy nie będzie. Co dalej? Dopóki to możliwe, biblioteka pozostanie w starej willi przy Raciborskiej. Innych pomysłów na razie brak.

Wiktorja Czupurek



CO Z KŁADKĄ PIESZO-ROWEROWĄ?



Na początku marca ubiegłego roku podpisana została umowa na wykonanie projektu mostu dla pieszych i rowerzystów.

Przeprawa ma połączyć Powiśle z Pragą Północ na wysokości ul. Karowej i Okrzei. Powstanie ciąg pomiędzy Żąbkowską na Pradze Północ a Krakowskim Przedmieściem. Kładka ułatwi spacerowiczom przedostanie się na drugi brzeg rzeki, dopełni Bulwary Wiślane. Przypomnijmy, że most będzie budowany według pomysłu Schuessler-Plan Inżynierzy, których praca została wybrana w konkursie przez Miasto.

Most nie będzie prostą „belką” przerzuconą pomiędzy brzegami, do czego jesteśmy przyzwyczajeni. Otóż osie ulic Karowej i S. Okrzei nie są w jednej linii i dlatego most będzie „przelamany” w okolicach przyczółków. Aż do drugiej podpory na jednym i drugim brzegu będzie w osi ulic, a pomiędzy nimi będzie przebiegał skośnie. Punkty załamań staną się naturalnymi punktami widokowymi zapraszającymi do zatrzyma-

nia się i podziwiania wiślanego krajobrazu – tłumaczyło swój wybór jury konkursowe.

Czas leci, a pomimo umowy z wykonawcą projektu wciąż nie ma. Czy to oznacza opóźnienia w realizacji tej inwestycji?

Na ten moment Zarząd Dróg Miejskich wciąż podkreśla, że termin przełom 2020/21 jest aktualny. Trwają analizy rozwiązań przedstawionych przez projektanta – chodzi o to, by most był w pełni bezpieczny i speł-

niał wszystkie wymogi. Nie jest łatwo, bo takiego obiektu nie ma nie tylko w Warszawie, ale w też w całym kraju.

– Proszę pamiętać, że kładka pieszo-rowerowa jest innowacyjnym obiektem, projektowanym w skali kraju po raz pierwszy, dlatego obecnie projektant przedstawi rozwiązania projektowe Instytutowi Badawczemu Dróg i Mostów, aby ta jednostka wypowiedziała się, czy obiekt spełnia wszystkie niezbędne normy bezpieczeństwa. Po wykonaniu projektów branżowych wystąpimy do Rady Warszawy o przyznanie środków finansowych – mówi Karolina Gałęcka z ZDM i podkreśla, że jeśli uda się pozyskać finansowanie i będą zapewnione pieniądze, zgodnie z zapowiedziami kładka powstanie na przełomie 2020/2021 r. Alina Gruszka

REKLAMA

REKLAMA

OCHOTNICZY WARSZAWSKY

Wolontariat. Liczy się to, że jesteś.

www.ochotnicy.waw.pl
MIEJSKI PORTAL WOLONTARIATU



OFERTA PRACY



POSZUKUJEMY KANDYDATÓW NA STANOWISKA:

- KIEROWNIK
- SPRZEDAWCA

Zatrudnione osoby będą odpowiedzialne za prowadzenie sprzedaży detalicznej na terenie sklepu, ekspozycję i ofertę handlową.

OFERUJEMY:

- Umowę o pracę
- Ubezpieczenie grupowe
- Pakiet socjalny
- Pakiet medyczny

WYMAGANIA:

- Pracowitość, sumienność
- Umiejętność pracy w zespole
- Dynamika i operatywność
- Odpowiedzialność i uczciwość

Mile widziane doświadczenie w branży handlowej

/CurriculumVitae-życiorys/ proszę przesyłać e-mailem na adres: dz.kadr@spolempraga.com.pl
lub prosimy o kontakt telefoniczny: **22 810 83 71**

Prosimy o dołączenie do aplikacji następujących klauzuli: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji zgodnych z Ustawą z dnia 29.08.1997 r. nr 133 poz.883.”
Uwaga – oferty bez powyższej klauzuli nie będą rozpatrywane. Zastrzegamy sobie prawo do odpowiedzi na wybrane oferty.



HITY CENOWE

Oferta ważna: 21.11-04.12.2019 r. lub do wyczerpania zapasów.



4⁹⁹ zł/szt.

**ANNA ZARADNA
RĘKAW DO PIECZENIA
BOX 3m**

5⁹⁹ zł/szt.

**ANNA ZARADNA
PAPIER DO PIECZENIA
BRĄZOWY BOX 8m**

7⁹⁹ zł/szt.

**ANNA ZARADNA
FOLIA ALUMINIOWA 20m**

Zapraszamy do Universam-u i sklepów „Spółem” WSS Praga Południe