

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 5 (750) | ISSN 1231-7993 | Nakład: 43 000 egz.

12.03.2020

www.mieszkaniiec.pl | facebook.com/gazetamieszkaniiec

KORONAWIRUS NAS PRZETESTUJE

Ci od śmieszek i pogardliwego stosunku do zbiorowej paniki być może będą musieli się zmierzyć z wiadomością, że zachorowała najbliższa im osoba i rokowania są niepewne. Antyszczepionkowcy będą musieli poszukać nowych dowodów na spisek, a zwolennicy tezy, że służba zdrowia i tak sobie nie poradzi, zobaczą, że jednak profesjonalizmu nie brakuje.

Słowem, stajemy w obliczu nieznanego, które albo będzie miało wilcze oczy, albo pokaże nam, że dajemy sobie radę z masowymi zagrożeniami. Jest przecież łatwiej niż kiedyś, gdy nadchodziła epidemia: informacje via internet czy sms (Rządowe Centrum Bezpieczeństwa) przepływają błyskawicznie, równie łatwo o konsultację zagraniczną z tymi, którzy mają już większe doświadczenie. Ale jest i trudniej: bo ludzie przemieszczają się bez umiaru, są mniej karni, nie chcą pozbywać się przebywania w większych skupiskach: na koncertach i meczach.

Będzie dobrze... Jest źle... Takich zwrotów akcji doświadczymy zapewne kilka. Stan niepokoju powinien minąć za jakieś dwa, góra trzy miesiące. Po nim będziemy sporo wiedzieli nie tylko o chorobie, ale także o sobie.

Tomasz Szymański

CZAS, KTÓREGO NIE ODZYSKASZ



O życiu kobiet w Areszcie Śledczym Warszawa-Grochów na Pradze Południe

CZYTAJ NA STR. 5

BIAŁOŁĘKA RATUJE DRZEWA!

Białołęka jako pierwsza i do tej pory jedyna dzielnica w Warszawie uratowała kilkadziesiąt drzew przed wycięciem przy okazji prywatnych inwestycji mieszkaniowych. Tutaj deweloperzy podejmują ryzyko i płacą za przeniesienie dorodnych dębów czy klonów, zamiast wycinać wszystko to, co znajdzie się na placu ich budowy.

DOKOŃCZENIE NA STR. 8



W NUMERZE:

CO SŁYCHAĆ W WARSZAWIE

Światło w tunelu (pod mostem)	str. 2
Jazda bez biletów, gotowanie zupy i nie tylko...	str. 3
„Powstańcy” ze złotej szkoły	str. 6
Mieszkania Plus na Pradze	str. 8
Zmiany w psychiatrii dziecięcej?	str. 9
Jestem żoną alkoholika	str. 10
Koronawirus! co trzeba wiedzieć?	str. 14

KORONAWIRUS

Infolinia NFZ
800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

KRONIKA POLICYJNA	str. 2
KOBIECYM OKIEM	str. 4
CO TAM PANIE NA PRADZE	str. 4
PRAWNIK RADZI	str. 4
MIESZKANIEC	str. 8
Justyna Lipińska	
WYDARZENIA KULTURALNE	str. 11
Z MIASTA	str. 11
MIESZKANIEC NA LUZIE	str. 12

REKLAMA

BISTRO GOCŁAW

- Zapraszamy na **ZESTAWY LUNCHOWE** od 17 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 Fiedorfa)
Tel. 691-967-070

www.bistrogoclaw.pl
e-mail: bistro@bistrogoclaw.pl

ZNAJDŹ NAS NA

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

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 LETNI!
www.tenis-olszynka.pl

LECZENIE KRĘGOSŁUPA

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

www.rwakulszowa.waw.pl

ANTYKI

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

UL. GROCHOWSKA 158 tel. 508-151-340

Vita Med
Przychodnia lekarska

Lekarze POZ bez kolejek

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

NFZ

CZAPKI MĘSKIE

UL. GROCHOWSKA 210/212 (RONDÓ WIATRACZNA)
TEL. 22 610-10-59
GODZ. 10.00-17.00

Praca doradca klienta

517 090 224
rekrutacja.eden@edenfinance.pl

Wynagrodzenie podstawowe 2000 zł + premia

REKLAMA

ŚWIATEŁKO W TUNELU (POD MOSTEM)

O tym projekcie część mieszkańców już zapomniało, bo zgłoszony został w... 2015 roku. W końcu podniesienie przejścia dla pieszych i przejazdu rowerowego na skrzyżowaniu zjazdu z mostu Marii Skłodowskiej-Curie z ul. Świderską doczekało się większego zainteresowania urzędników. Inżynier ruchu zatwierdził projekt.

W 2. edycji budżetu partycypacyjnego Jan Poczobut złożył projekt: „Bezpieczny przejazd rowerowy”. Chodziło o jedno z najbardziej niebezpiecznych miejsc na Tarchominie, tj. skrzyżowanie przy zjeździe z mostu, bo, jak motywował autor projektu, „kierowcy jadący tunelem nie są w stanie dojrzeć rowerzystów, którzy rozpędzeni z góry muszą gwałtownie hamować przed skrzyżowaniem i również nie widzą nadjeżdżających pojazdów”.

Było niebezpiecznie i jest, bo... przez kilka lat nic się nie zmieniło. Projekt wygrał, zgłosowało na niego 1683 mieszkańców, ale zaczęły się piętne problemy.

W końcu, pod koniec 2019 roku, inżynier ruchu zatwierdził projekt organizacji ruchu na ul. Świderskiej, w rejonie zjazdu z Mostu Marii Skłodowskiej-Curie, jednak w zupełnie odmiennej formie, niż przewidywał to projektodawca.

– Powodem takiego stanu rzeczy była sprzeczność założeń do projektu z przepisami dotyczącymi inżynierii drogowej. Przygotowane rozwiązanie zostało wskazane przez inżyniera ruchu jako rozwiązanie ostateczne i akceptowalne z punktu widzenia przepisów – mówi Karolina Galecka z Zarządu Dróg Miejskich. – Zatwierdzony projekt zakłada obecnie prace dalece wykraczające zakresem poza pierwotny plan, jednakże niezbędne do poprawy warunków bezpieczeństwa na wskazanych przejściach i przejeździe. Z racji zmiany geometrii drogi i wejścia w kolizję z siecią energetyczną znajdującą się pod projektowaną jezdnią, niezbędne będzie wykonanie inwentaryzacji sieci oraz branżowy projekt wykonawczy dla jej relokowania. To zwiększa zakres robót. Bez projektów przebudowy sieci nie można ruszyć ze zgłoszeniami prac budowlanych – podkreśla rzeczniczka ZDM.

Zatwierdzony przez inżyniera ruchu projekt przeanalizował Piotr Cieszkowski ze Stowarzyszenia Razem dla Białoleki, który wyjaśnia, że potrzebne będzie m.in. poszerzenie jezdni od strony ul. Myśluborskiej, wybudowanie wysepki, która umożliwi wyprzedzanie przed przejściem dla pieszych i omijanie autobusu stojącego na przystanku. Będzie też zmiana lokalizacji samego przystanku autobusowego Świderska 05, który zostanie przeniesiony w stronę mostu. Przed przejściem od strony ul. Porajów pojawiają się progi zwalniające.

– Dla rowerzystów, zjeżdżających z mostu oraz poruszających się drogą dla rowerów od strony ul. Myśluborskiej, zostaną zastosowane poziome pasy ostrzegawcze oraz znaki A-30 z tabliczką „Piesi” oraz „Ograniczona widoczność”. Dodatkowo przed wjazdem na jezdnię zamontowany zostanie znak B-20 „STOP” oznaczający, że rowerzysta będzie obowiązany ustąpić pierwszeństwa pojazdom poruszającym się po ulicy – wylicza Piotr Cieszkowski.

Niestety, to koniec dobrych wiadomości, bo jak zaznacza ZDM, „ze względu na zupełnie inną, bardziej rozbudowaną formę projektu i zwiększenie zakresu prac, mówimy w tym momencie o zupełnie innych, większych środkach finansowych, które trzeba na nie wygospodarować”. To oznacza jedno – wciąż nie wiadomo, kiedy dojdzie do przebudowy skrzyżowania.

NM



KRONIKA POLICYJNA

SZANTAŻOWAŁ KOBIETĘ

Poznał kobietę w internecie. Przekonał ją, by wysłała mu swoje zdjęcia. Wtedy 36-latek zaczął ją szantażować, że opublikuje je w internecie. Zażądał 3 tysięcy złotych. Kobieta zgłosiła się do wawerskich policjantów, a ci zatrzymali szantażystę w momencie, gdy odbierał od pokrzywdzonej gotówkę. Mężczyzna do browolnie poddał się karze.

kowane w ich dzielnicy. Śledzili szajkę i wspólnie z policjantami z komendy stołecznej, dotarli za przestępcami aż w okolice Łodzi, gdzie była „dziupla”, w której rozbierano skradzione pojazdy na części. Tam zatrzymali trzech mężczyzn i dwa mitsubishi: jeden skradziono w stolicy, drugi w Piasecznie.

UKRADLI TELEFON W RESTAURACJI

Pokrzywdzona zostawiła w jednej z restauracji „przy kasie” swój telefon komórkowy. Gdy po niego wróciła, już go nie znalazła. Monitoring pozwolił odnaleźć sprawców: parę – mężczyznę i kobietę. Telefon wrócił do właścicieli.

RZUCIŁ SIĘ Z NOŻEM NA RATOWNIKA

W szpitalu praskim pw. Przemienia Pańskiego pijany pacjent zaatakował nożem ratownika medycznego, który udzielał mu pierwszej pomocy. Agresora udało się obezwładnić, pobrano od niego krew i okazało się, że miał aż 3 promile alkoholu we krwi.

NARKOTYKI W DOMU

Południowoprascy policjanci zwalczający przestępczość narkotykową zrobili „nalot” w mieszkaniu podejrzanego mężczyzny i odnaleźli znaczne ilości amfetaminy i metamfetaminy. Mężczyzna do zakończenia śledztwa został objęty policyjnym dozorem.

WPADLI ZŁODZIEJE SAMOCHODÓW

Południowoprascy policjanci zajmujący się walką z plagą kradzieży samochodów operacyjnie dowiedzieli się, że złodzieje mają ochotę na pojazdy zaparkowane w ich dzielnicy.

policja.waw.pl

REKLAMA

REKLAMA

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

tel. 22 250-15-77 Godziny przyjęć:
pon.-pt. 7-21
sobota 7-15

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
• Przezciężniczkowe • Węzłów chłonnych • Dopplerowskie • i inne

REHABILITACJA DOROŚLI, DZIECI, NIEMOWLĘTA

STOMATOLOGIA DOROŚLI I DZIECI

LEKARZE SPECJALIŚCI, LABORATORIUM

GINEKOLOGIA **KOBIETO**
ZADBAJ O SVOJE ZDROWIE
PODCAŁ WIZYTĄ GINEKOLOGICZNEJ
USG GRATIS*
*świadczoniodawca wskazuje specjalistę i ilość miejsc objętych promocją

ZAPRASZAMY NA BADANIA PRENATLANE W RAMACH NFZ
*szczegóły w rejestracji lub na www.boramed.pl

STOMATOLOGIA
PIASKOWANIE 50% RABATU
SKALING 20% RABATU
WYKONYWANE PODCAŁ JEDNEJ WIZYTĄ
*rabat obowiązuje podczas wykonywania jednocześnie obydwu usług

REHABILITACJA
PAKIET 3 MASAŻE KRĘGOSŁUPA RELAKSACYJNY lub LECZNICZY
ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE KONSULTACJE DO REHABILITANTÓW
30 min./ 50 min.

OFERTA OBOWIĄZUJE od 01.03.2020 do 31.05.2020
Rabaty nie sumują się. Ilość miejsc ograniczona. Zakres usług może ulec zmianie. Świadczoniodawca 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

JAZDA BEZ BILETÓW, GOTOWANIE ZUPY I NIE TYLKO...

Na początku maja dowiemy się, które projekty zgłoszone do budżetu obywatelskiego zostaną zrealizowane w przyszłym roku. Wśród zgłoszonych przez mieszkańców jest wiele pomysłów, które zasługują na uwagę. Nam rzuciło się w oczy kilka.

BIAŁOŁĘKA: DARMOWA KOMUNIKACJA I SZLAK DZIKA

Na Białolecie jednym z najbardziej interesujących (oryginalny – to chyba właściwsze słowo) jest projekt „Wybierz autobus zamiast auta – darmowa komunikacja miejska w poniedziałki”. Filip Pelc za kwotę nieco ponad 781 tys. zł proponuje wprowadzenie w każdy poniedziałek bezpłatnych przejazdów autobusami i tramwajami kursującymi na Białolecie.

– Warszawa ma jeden z najwyższych współczynników aut przypadających na liczbę mieszkańców w Europie. Zachęcanie mieszkańców do korzystania z komunikacji miejskiej powinno być naszym priorytetem – tak argumentuje swój pomysł.

Kolejny w tej dzielnicy projekt, który zwraca uwagę, to „Berlin ma Misie, Wrocław Krasnale, a my możemy mieć Dzika!” autorstwa Beaty Szkoła-Amanowicz.

Chodzi o zaprojektowanie i postawienie, na wzór berlińskich misiów, dziesięciu dużych figurek dzików, które mogłyby się stać sympatycznym symbolem Białoleki.

– *Dzik od wielu lat wraca na tereny naszej dzielnicy, pojawia się zarówno w części Białoleki Dworskiej, jak i na Tarchominie, czy w okolicy Głębockiej. Dzik bywa groźny, chociaż z natury raczej ucieka przed ludźmi, niż je atakuje, dlatego chciałabym go odczarować, polubić, a jednocześnie sprawić, że nasza dzielnica będzie wyjątkowa, bo tylko u nas można będzie poru-*



Fot. autora projektu

zać się „szlakiem dzika” – opisuje autorka.

Dziki miałyby być naturalnych rozmiarów, odlane z brązu lub drewniane. „Wesołe i przyjazne, aby miały na sobie jakieś napisy i wprawiały w dobry nastrój”.

PRAGA-PÓŁDNIOWIE: GROCHÓWKA NA GROCHOWIE

Przeglądając projekty doszliśmy do projektu z nagrodami dla najmłodszych, warsztaty kulinarne, nauka gotowania i zdrowego żywienia w plexerze, czas umilać może muzyka wykonywana na żywo. Wszystkie sztuczki, miseczki i kubeczki muszą być eko – tak planuje autor projektu.

– *Do gotowania grochówki należy użyć wojskowej lub harcerskiej kuchni polowej. Stowarzyszenia, fundacje, ogniska pracy pozaszkolnej lub grupy mieszkańców mogą rywalizować między sobą w konkursie na najlep-*



Fot. Pixabay

szą grochówkę na Grochowie. Konkursy i quizy z nagrodami dla najmłodszych, warsztaty kulinarne, nauka gotowania i zdrowego żywienia w plexerze, czas umilać może muzyka wykonywana na żywo. Wszystkie sztuczki, miseczki i kubeczki muszą być eko – tak planuje autor projektu.

PRAGA-PÓŁNOC: FESTIWAL ZUPY

O zupach myślą też po sąsiedzku, na Pradze Północ. Tam miałyby się odbyć 1. Praski Festiwal Zupy. To byłoby międzypokoleniowe wydarzenie, które wzmocniłoby sąsiedzkie relacje, a do tego byłoby doskonałą promocją zdrowych nawyków żywieniowych.

– *Fenomen zupy jako dania prostego, a bardzo pożywne, obecny jest w wielu kuchniach świata. Często zupy są potra-*

wami bardzo wyszukany. Festiwal zupy miałby przybliżyć różne wersje tego dania podczas otwartego, sąsiedzkiego, międzypokoleniowego święta na jednym ze skwerów Pragi – opisuje w projekcie jego autor, Michał A.

MIASTO: ROWEREM PRZEZ MOST PONIATOWSKIEGO

Z projektów ogólnomiejskich uwagę zwraca „Rowerem bezpiecznie przez Most Poniatowskiego”, autorstwa Pawła Kusaka i Aleksandry Siłuch. Ten projekt zakłada okresowe (od czerwca do końca września) wydzielenie prawego pasa ruchu na jezdni na moście Poniatowskiego w stronę centrum pod dwukierunkową drogę ro-

werową o szerokości 2,5 m na odcinku od łącznicy przy Stadionie Narodowym do Ronda de Gaulle’a.

– *W miesiącach letnich, kiedy samochodów jest mniej i most nie jest zakorkowany – droga rowerowa zapewni nie tylko komfort dla rowerzystów, ale także poprawi sytuację pieszych, gdyż spadnie ruch rowerowy na chodniku. Poprawa sytuacji pieszych jest bardzo ważna ze względu na duży ruch między centrum miasta – piętrem Nowym Światem i Starówką – a Stadionem Narodowym i prawym brzegiem Wisły – tłumaczy projektodawcy.*

Które projekty przejdą weryfikację, dowiemy się 6 maja.

Klara Bartuszek



Fot. autora projektu

STREFA SŁUCHU⁹ 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 PROGRAM PILOTAŻOWY

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

WYPRÓBUJ W WERSJACH DEMO najnowsze technologie, z oferty na rok 2020, w opcjach zauszných i wewnątrzusznych – BEZPŁATNIE I BEZ KAUCJI.



bernafeon®
Your hearing - Our passion

signia
Life sounds brilliant.

PHONAK
life is on

oticon
PEOPLE FIRST



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

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

RAZEM CZY OSOBNO

Zwykle lepiej działać w grupie niż indywidualnie. Są na to liczne dowody, poczynając od wczesnego osadnictwa i korzyści, jakie ono dawało zarówno pod względem bezpieczeństwa grupy, wzajemnej pomocy, jak też na przykład oddalenia widma głodu.

Oczywiście, miało to również swoje ciemniejsze strony, ale cóż ich nie ma? O tym, że razem można więcej, przekonują też bliższe nam czasy i nie mam tu na myśli powstania styczniowego czy listopadowego.

Weźmy na przykład słynny ostatnio autobus 102. Ktoś kiedyś bardzo rozważnie wymyślił jego trasę, a my ją zaakceptowaliśmy,

bo spełniała wiele naszych oczekiwań. Po prostu była dobra. Ale potem przyszła wieść dramatyczna, że trasa będzie skrócona i musimy szukać sobie innych rozwiązań komunikacyjnych. Wzdychania i złorzeczenia „po sąsiedzku”, w sklepie czy na forach społecznościowych nic by nie dały, bo choć liczne, były to nadal głosy ledwie pojedynczych osób, a poza tym nie miały szansy, by dotrzeć do tych ludzi, w rękach których leżał smętny los linii 102.

Dopiero trzeba było się skrzyknąć, trzeba było grupowo wyrazić konstruktywny, uzasadniony sprzeciw, trzeba było cierpliwie argumentować, trzeba było przekonywać, by – wygrać! Jasne, że z pewnymi ustępstwami, ale jed-

nak! Końcowy przystanek tej linii po naszej, prawobrzeżnej stronie Wisły, pozostaje bez zmian.

Oto prawdziwy wizerunek działań grupy, zdeterminowanej i działającej nie – rewolucyjnie, lecz w ramach określonych prawem i dobrym obyczajem. Dało to o wiele więcej i okazało się bardziej skuteczne, niż puste miotanie obelg na Facebooku i wymyślanie jakimś „im” od debili itp. Takie i podobne działania, głupie i niekonstrukttywne, nie odnoszą żadnego skutku, chyba tylko wystawienie opinii piszącemu takie, nierzadko wulgarne posty.

Inna sprawa z autobusem 520, kiedyś jeżdżącym aż na Jelonki, teraz na Wolę, a zapewne od kwietnia tylko do Placu Bankowego. No, ale tu trudno zbić argument, że metro

zastąpi transport autobusowy na planowanym do zamknięcia odcinku. Trzeba będzie zmienić przyzwyczajenia.

Podobnie, negocjacje są niełatwe, gdy chodzi o koszt i zasady wywozu naszych śmieci. Do boju stanęli nawet prezesi spółdzielni mieszkaniowych, ale – jak to mówią – „szafa nie ma”. Rewolucja będzie, lecz w jakim ostatecznie kształcie?

Jednak nadal twierdzą i dają pod rozwagę, że siła i skuteczność naszych działań tkwi w grupie. Grupie mądrej, działającej w ramach określonych prawem, zdeterminowanej i rozważnej.

A najlepiej, jeśli ta grupa jednomyślnie się w dobrym, a nie złym celu...

§ PRAWNIK
RADZICzytelnicy pytają – radca prawny
Marcin Kluś odpowiada

Zamierzam sprzedać mieszkanie. Czy to prawda, że do sprzedaży lokalu dochodzi w chwili podpisania umowy? Jeżeli tak, to w jaki sposób mogę zabezpieczyć w akcie notarialnym zapłatę ceny za to mieszkanie.

Tak, zgodnie z polskim prawem cywilnym przejście własności nieruchomości następuje z chwilą podpisania aktu notarialnego, a ustalenie warunku polegającego na tym, że przejście prawa własności nieruchomości dojdzie do skutku dopiero z chwilą zapłaty ceny, jest niedopuszczalne.

Najbardziej powszechnym i najczęściej stosowanym sposobem na zabezpieczenie zapłaty ustalonej przez strony ceny nieruchomości jest poddanie się przez stronę kupującą egzekucji z art. 777 §1 pkt. 4 lub 5 kodeksu postępowania cywilnego.

Zobowiązanie takie zawarte jest zawsze w akcie notarialnym, w którym strona zobowiązana do zapłaty ceny poddaje się rygorowi egzekucji co do wykonania obowiązku zapłaty. Poddanie się egzekucji w akcie notarialnym daje sprzedającemu, który nie uzyskał zapłaty ceny w umówionym terminie, możliwość zwrócenia się do sądu o nadanie aktowi klauzuli wykonalności, a posiadając akt notarialny opatrzony klauzulą, można z kolei udać się do komornika z wnioskiem o wszczęcie egzekucji. Wówczas zbędne będzie prowadzenie procesu sądowego, a uzyskanie należnego świadczenia będzie możliwe w krótszym terminie.

Innym, pewniejszym i szybszym sposobem zabezpieczenia zapłaty ceny za sprzedaż nieruchomości jest złożenie pieniędzy do depozytu notarialnego. O powyższym stanowi art. 108 Ustawy Prawo o notariacie z dnia 14 lutego 1991 roku, zgodnie z którym, notariusz w związku z dokonywaną w jego kancelarii czynnością ma prawo przyjąć na przechowanie, w celu wydania ich osobie wskazanej przy złożeniu pieniędzy w walucie polskiej lub obcej. Dla udokumentowania tych czynności notariusz prowadzi specjalne konto bankowe. Z przyjęcia depozytu notariusz spisuje protokół, w którym wymienia datę przyjęcia, ustala tożsamość osoby składającej, datę mającego nastąpić wydania oraz imię, nazwisko i miejsce zamieszkania osoby odbierającej depozyt. Wydanie depozytu następuje za pokwitowaniem.

Powyższe zabezpieczenie zapłaty ceny sprzedaży mieszkania będzie wiązało się z dodatkową opłatą notarialną, zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Sprawiedliwości w sprawie maksymalnych stawek taksy notarialnej z dnia 28 czerwca 2004 roku. Maksymalna stawka za taką czynność nie może przekroczyć połowy stawki przewidzianej dla taksy notarialnej za zawarcie umowy sprzedaży nieruchomości.

Ostatnim sposobem, jest założenie przez obie strony przeprowadzanej czynności, rachunków bankowych w tym samym banku, najlepiej oferującym bankowość internetową. Wówczas, kupujący może dokonać przelewu umówionej kwoty na rachunek sprzedającego w trakcie podpisywania aktu notarialnego. Jeśli rachunki są w tym samym banku środki praktycznie natychmiast pojawiają się na rachunku sprzedającego, a strony będą mogły podpisać akt notarialny.

Listy i maile można kierować na adres redakcji.

Co tam panie na Pradze...

WIRUS

– Witam panie Kazimierzu! Pan nie w maseczce? – Eustachy Mordziak – właściciel straganu z damską bielizną różną – uśmiechając się od ucha do ucha podsuwał swojemu koledze, Kazimierzowi Głowce, jego ulubiony taborecik.
– Daj pan spokój, panie Eustachy! Co to się porobiło?
– I z czego, powiedz pan?
– Jak tylko to się zaczęło widziałem filmik w Internecie z tego Wuhan. Niby wielkie, nowoczesne, ale nagle kamera znalazła się na bazarze. Panie! – nasz Szembek przy tym, to wyświecony do polysku Luwr. Okropność.
– Co kraj, to obyczaj, panie Kaziu. I u nas znajdziesz pan takie miejsca, które lepiej z daleka szerokim łukiem omijać. A wracając do tych maseczek, jak słyszę niektórzy niezły interes od razu zwęszyli. Ceny wystrzeliły w górę, jak by je jaki Sputnik wyniósł na orbitę.

– Tak mówią, ale żebym osobiście z czymś takim się spotkał, to nie mogę powiedzieć.
– Zastanawiam się nie nad tym, kto na tym wirusie zarobi, tylko ilu na tym straci?
– Jak to?
– A tak to. W takich Włoszech na przykład sezon narciarski już szlag trafił, a do końca jeszcze fura czasu. Linie lotnicze – kolejni strażnicy. Samolot, jak nie lata, to nie zarabia. A nie latają już setkami. I u nas odwoływane są różne imprezy – też straty. Wszystko przygotowane, a tu kłops!
– I na przemyśle to się odbija. No, bo gdzie pan nie zajrzy, to zawsze coś jest z Chin. Elektronika, podzespoły różne – jak się tam fabryki zamyka, to tu od razu produkcja też pada na zbitą twarz. Taki świat dziś mamy.
– Nie dziwota, że strach na ludzi padł.
– Na kogo padł, nie wszyscy się przestraszyli. Dowcipy też już krążą.
– Co pan opowiada? Żarty w takiej sytuacji?

– A słyszał pan, panie Eustachy takie określenie „wisielczy humor”? Ludzie odreagowują w różny sposób.
– Wisielczy humor?
– Na przykład: – Proszę ostrożnie, rzekł skazaniec do kata zakładającego mu pętlę na szyję.
– Mam uczulenie.
– No faktycznie – wisielczy...
– A i tego koronawirusa też nie tylko się boją, ale i śmieją z niego przy okazji. We Francji filmik krążył w sieci – jak się teraz witać?
– Ręki nie podawać, każdy to wie.
– Ale co podawać w zamian?
– Mówią, że można się stukać łokciem.
– Otóż na tym francuskim filmiku pokazywali, że oprócz łokcia, człowiek ma różne inne, atrakcyjniejsze części ciała, które można ścisnąć na powitanie...
– Nie?!
– Tak! No, na mnie już czas – au revoir!

Szaser

REKLAMA

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

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

TELEFONY
KOMORKOWE
■ 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

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*

NARZYNKI **GWINTOWNIKI**
Metal-Market
HURT DETAL
NARZĘDZIA, art. METALOWE
ul. Mińska 38
tel. 22 813 99 55
www.metal-market.pl
własny parking P

NARZĘDZIA ŚRUBY ZAMKI LINKI

Zakład Usług Tapicerskich i Stolarskich
d. „REDEM” ul. Walecznych 76
tel./fax (22) 617-23-33, tel. 693-377-081
e-mail: redem@redem.pl, www.redem.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. 8:00-17:30, sob. 9:00-13:00

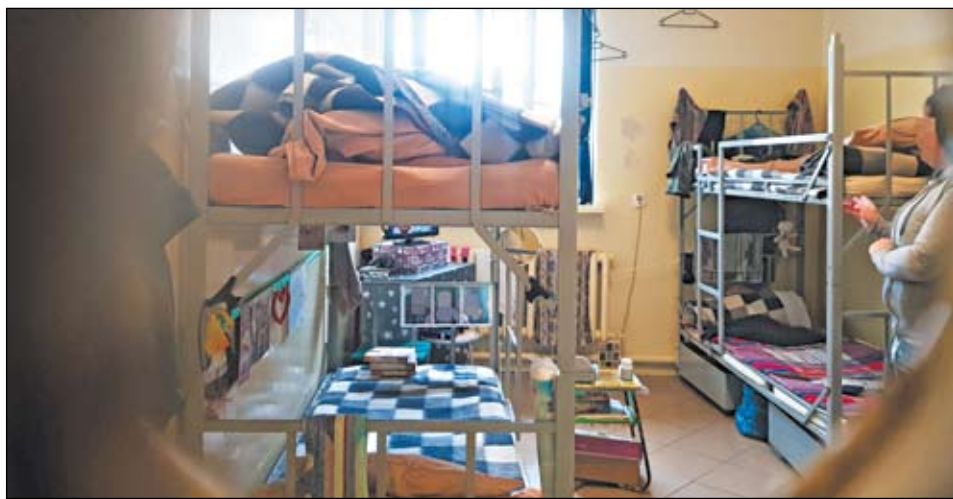
REKLAMA

MIESZKANIEC

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY:

- dziennikarzy lokalnych,
- studentów poszukujących praktyki zawodowej,
- specjalistów ds. sprzedaży powierzchni reklamowej

APLIKUJ: redakcja@mieszkaniiec.pl



CZAS, KTÓREGO NIE ODZYSKASZ

Kiedy siadasz na łóżku, które później okaże się pryczą, patrzysz tępo w ścianę małego pokoju, bo jeszcze nie wiesz, że to cela i słyszysz... ciszę, bo jedynym dźwiękiem jest twój własny oddech i szuranie kapcia, gdy bezwiednie poruszasz nogą, wtedy do głowy przychodzi ci jedno: przegrałaś życie. Nagle zdajesz sobie sprawę, że błąd, który zrobiłaś, zdecydował o twoich najbliższych kilku latach. To czas, którego nigdy już nie odzyskasz. Świat będzie szedł do przodu, a ty utkniesz w zamknięciu, pokutując za grzechy, których się dopuściłaś. A potem?

Kobiety, które trafiają do Aresztu Sledczego Warszawa-Grochów za murami zostawiają całe życie. Niektóre są w ciąży (mogą tu przebywać do 28. tyg., potem są przewożone do placówki penitencjarnej w Grudziądzu). Skazane za przestępstwa, których się dopuściły, muszą ponieść karę, jednak jej ogrom dociera do nich dopiero tutaj – na miejscu, kiedy kraty odgradzają drogę do wolnego świata. Część z nich przestaje widzieć sens dalszego życia, inne, już od pierwszych dni, zaczynają o siebie walczyć. Wszystkie mogą liczyć na po-

z obowiązykującymi normami społecznymi. Wskazanie właściwego kierunku przemiany, uzmysłowienie potrzeby i obowiązku respektowania prawa, to zadania kadry aresztu, aby osoba dziś pozbawiona wolności, po zakończeniu swojej kary, mogła zgodnie funkcjonować w społeczeństwie. Dlatego osiadujące wyroki w areszcie na Grochowie kobiety, codziennie biorą udział w różnych zajęciach, których celem jest społeczna readaptacja i przystosowanie do życia na wolności.

– *Staramy się oddziaływać na wielu płaszczyznach. Prowa-*

która jest wychowawcą i podkreśla, że inicjatyw jest wiele. To nie jest tak, że wszystkie kobiety z entuzjazmem podchodzą do uczestnictwa w zajęciach, czasem trzeba je motywować. Na Wielkanoc planowane jest m.in. robienie pisanek metodą decoupage. Przed Bożym Narodzeniem była zorganizowana akcja robienia misiów na szydełku – maskotki zostały przekazane dzieciom z domów dziecka. Bezinteresowna praca na rzecz dzieci z domu dziecka ma na celu prospołeczne uie-

Jedną z najbardziej oczekiwanych form nagród jest widzenie bezduszne, czyli „spotkanie intymne”. Bywają również sytuacje, gdy zachodzi konieczność stosowania kar, zdarzają się zachowania agresywne wobec współosadzonych, bądź w stosunku do personelu zakładu karnego. Jak wyjaśnia kapitan Renata Izdebska, zastosowane kary zależą od rodzaju przewinienia. Wśród nich jest np. pozbawienie możliwości zakupów w kantine, udzielanie widzeń bez możliwości bezpośredniego kontaktu przy stoliku. Najlepiejszą formą jest nagana, czyli po prostu pouczenie. Zarówno kary, jak i nagrody zostają wpisane do akt, a to ma duże znaczenie m.in. dla sądu przy dalszych decyzjach dotyczących np. warunkowego zwolnienia.

Właśnie o takie niedługo będzie się starać Ula, która do więzienia trafiła 3,5 roku temu. Jak to się stało?

– *Glupota ludzka. Towarzystwo, narkotyki. Kradłam, żeby mieć na heroinę. Odbywanie kary zaczęłam od terapii dla uzależnionych, to dzięki niej zrozumiałam swoje życiowe błędy i wiem, że teraz muszę za nie zapłacić* – mówi Urszula.

Czego najbardziej jej brakuje? Rodziny. Za krótkie są spotkania, rozmowy telefoniczne, bo 5 minut dziennie to zdecydowanie za mało, żeby dowiedzieć się co u dwójki dzieci, męża, mamy i psa. Co jest najtrudniejsze?

– *Więzienie to skupisko ludzi o różnych charakterach. W ciasnej 5-osobowej celi spędzamy ze sobą sporo czasu. To uczy pokory, ale też sprytu, bo trzeba umieć znaleźć sposób na to, żeby było ci dobrze. Wystarczy, że niektórym kupisz pierdole i masz za to święty spokój. A co mnie wkurza najbardziej? To, że nie wszyscy lubią się myć – dodaje Urszula i podkreśla, że najważniejsze jest to, że nie ma czasu na nudę, bo tego się bała najbardziej. Pobudka i włączenie fazy (prądu) jest o 6.15. O godz. 7 apel, a godzinę później „kafaktorki” na wózek rozwożą śniadanie. Po nim jest czas albo na przysnć (2 razy w tygodniu),*

albo część z kobiet idzie do pracy, a inne na zajęcia. Obiad jest o 13, po nim spacer, raz w tygodniu mają do dyspozycji boisko. Osadzone mogą korzystać z kursów podnoszących kwalifikacje zawodowe, dzięki którym mogą łatwiej znaleźć pracę po wyjściu na wolność. W międzyczasie można zadzwonić do rodziny, bo to jedna z wielu form kontaktu na jaką jest zgoda. Są też widzenia, listy, jeśli bliscy przebywają daleko, można porozmawiać przez Skype. Jak podkreślają pracownicy aresztu, to wszystko jest ważnym elementem resocjalizacji, bo włączenie rodzin skazanych w ten proces daje bardzo dobre efekty. A dzięki temu też czas szybciej mija.

– *Ciągle coś się dzieje. Kola-cja o 17, a po niej już przy-chodzi czas, kiedy chce się od-począć. Nie zwalniam tempa. Żeby coś osiągnąć w więzieniu, trzeba pracować od pierwszego dnia! Chcę się starać o wcze-sniejsze wyjście. Jaki jest plan? Zajęć się wnuczką – to prio-rytet Urszuli, a kolejny to wziąć ślub kościelny. Poza tym, pójść do kina i KFC...*

Urszula to przykład kobiety, która wyrok traktuje jako lekcję i wygląda na to, że wyciągnie z niej wnioski na przyszłość. Jednak nie wszystkie skazane w taki sposób podchodzą do pozbawienia wolności. Areszt na Grochowie to nieco ponad 600 osadzonych i tyle samo charakterów i osobowości. Jak z tym wszystkim radzi sobie personel? Praca w zakładzie karnym nie jest dziełem przypadku.

– *Ukończyłam resocjalizację, ale nie pracowałam w zawodzie przez kilka lat. Zaczęłam nad tym myśleć i akurat pojawiło się ogłoszenie, że Areszt w War-szawie-Grochowie poszukuje wychowawcy. Tak to się zaczęło w 2012 roku i jestem do dziś. Na-wet przez chwilę nie myślałam o zmianie pracy. Bywa ciężko, bo przy tak wielu osobach z licznymi problemami obciążenie psychiczne jest ogromne. Często te kobiety przychodzą poroz-mawiać, zwierają się, proszą o rady. Później mimowolnie przeżywa się ich każde nie-powodzenie. Z drugiej jednak strony, każdy ich najmniejszy sukces to wielki powód do ra-dości* – mówi Ewa Smolińska,

która jako wychowawca ds. kul-turalno-oświatowych organizuje zajęcia dla kilkuset osób, więc jej odpowiedzialność jest naprawdę wielka i ogromną sztuką było oddzielenie pracy od domu, „wyrzucanie” z głowy proble-mów podopiecznych w chwili opuszczania murów aresztu.

– *Mąż też nie ma lekkiego zajęcia. Dlatego postanowili-smy, że po pracy skupiamy się na sobie i dzieciach. Udało się. Dom jest naszą oazą, jesteśmy w nim tylko dla siebie, rodzina jest najważniejsza* – podkreśla podporucznik.

W AŚ na Grochowie pracuje i pełni służbę wiele kobiet, rów-nież w dziale ochrony, czyli jako strażniczki. Otwierają drzwi do cel, przeprowadzają kon-trole, sprawdzają, czy osadzone nie wnoszą czegoś z widzeń, mają oko na wszystko. Jedną z nich jest Paulina (na zdjęciu). Szczupła, młoda, uśmiechnięta dziewczyna. Dlaczego wybrała akurat to zajęcie?

– *Bo zawsze chciałam praco-wać w służbach mundurowych i wierzę w resocjalizację! Same osadzone często w to nie wierzą tak jak ja! Lubię tę pracę, bo cią-gle coś się dzieje i jestem prze-konana, że tym co robimy, po-magamy tym kobietom, chociaż one same w tym momencie mogą myśleć zupełnie inaczej...*

Nina Miętus



moc. Tutaj resocjalizacja nabiera realnych kształtów.

– *W ostatnich latach zmienił się profil skazanych. Teraz są to głównie osoby z wyrokami za oszustwa skarbowe, kradzieże, zdarzają się też zabójstwa tzw. kuchenne. Niewielki procent jest skazanych na dożywocie, więc większość kobiet po jakimś czasie wraca do życia w społeczeństwie, dlatego resocjalizacja jest bardzo ważna* – mówi major Łukasz Pieńkos, dyrektor grochowskiego aresztu.

O co chodzi w resocjalizacji? Po prostu o przystosowanie danej osoby do życia zgodnie

z różnorodnymi oddziaływaniami, od specjalistycznych programów resocjalizacji, których zadaniem jest niwelowanie deficytów, przez pracę, inicjowanie kontaktów z rodziną, po zajęcia kulturalno-oświatowe, aby po opuszczeniu murów więzienia, były osadzone potrafiły racjonalnie i ciekawie gospodarować wolnym czasem, unikając używek, które prowadzą do uzależnienia, a w finalnym efekcie często do więzienia. Prowadzimy różne zajęcia artystyczne, braliśmy udział m.in. w Narodowym Dniu Czytania – tłumaczy podporucznik Ewa Smolińska,

ich szans na właściwe funkcjonowanie w społeczeństwie po zakończeniu odbywania kary pozbawienia wolności. Wiele zajęć, jak chociażby fitness, organizowanych jest przez współpracującą z aresztem Fundację Dom Kultury.

Zaangażowanie osadzonych w oddziaływanie resocjalizacyjne skutkuje pochwałami i nagrodami. Nagradzanie to też element resocjalizacji – za dobrze wykonaną pracę czeka nagroda, więc warto się starać. System kar i nagród jest niezbędny, by panie zrozumiały prawdziwy sens tych działań.



„POWSTAŃCY” ZE ZŁOTEJ SZKOŁY

Czy szkoła może mieć wysoki poziom, królować w rankingach, a jednocześnie być doceniana za przyjazne podejście do uczniów i brak nacisku na wyniki? XIX LO im. Powstańców Warszawy przy ul. Zbaraskiej jest jednym z niewielu przykładów na to, że jest to możliwe, o czym mówi nie tylko dyrektor, ale też sami licealiści.

Na prawym brzegu Wisły są dwa licea, które od lat znajdują się w czołówkach rankingów: niekwestionowany lider VIII LO im. Władysława IV z Pragi Północ oraz XIX LO z Pragi Południe. O „Władku” mówi się dużo, ale o szkole przy ul. Zbaraskiej 1 już nie tak wiele, dlatego stwierdziliśmy, że warto sprawdzić, w czym tkwi fenomen tej placówki, która w tegorocznym rankingu Perspektyw otrzymała tytuł Złotej Szkoły.

Przede wszystkim, co zgodnie podkreślają zarówno nauczyciele, jak i uczniowie, tutaj nie ma wyścigu szczurów. Nikt nie naciska na to, by oceny były jak najlepsze, w końcu nie o to chodzi w całym procesie edukacji. A że finalnie są tak dobre, to efekt owocnej współpracy całej szkoły i chęci – nauczycieli do tego, by dotrzeć do uczniów, a licealistów, aby dowiedzieć się jak najwięcej.

Wszystko zaczyna się już w I klasie, kiedy po ukończeniu podstawówki tak naprawdę nieświadoma tego, co ich czeka, młodzież wchodzi w tę bardziej dojrzałą część edukacji.

– *Zdajemy sobie sprawę z tego, że dla większości uczniów to trudny czas, dlatego na początku roku organizujemy wyjazd integracyjny. Przez kilka dni mają okazję poznać siebie i nauczycieli* – mówi dyrektor Mariusz Łagocki. – *Problemem jest też sama nauka. Inaczej wygląda przygotowanie do lekcji w podstawówce niż w liceum. Mamy warsztaty, na których nasi licealiści dowiadują się, jak się efektywnie uczyć i wykorzystywać czas.*

Oferta edukacyjna szkoły jest wciąż poszerzana i nie chodzi o dodatkowe lekcje. Wiele można się nauczyć dzięki wspólnym wyjściom, wycieczkom, uczestnictwu w szkolnej lidze debat oksfordzkich czy poprzez aktywny udział w wolontariacie.

– *Uczestniczymy w projektach badawczych (badania środowiska) oraz współpracujemy z różnymi instytucjami (np. Muzeum Powstania Warszawskiego, UW)* – wymienia dyrektor.

Poziom w szkole jest wysoki, więc trafiają tu najlepsi uczniowie – ci, którzy w swoich szkołach często byli prymusami.

Liceum jednak „sprowadza na ziemię” bardzo szybko, bo nagle okazuje się, że młodzi ludzie przyzwyczajeni do bycia „naj”, tutaj są przeciętni. I wtedy nie radzą sobie psychicznie. Z „syndromem gwiazdy” pomagają zmierzyć się psycholog i pedagog. Dzięki ich wsparciu licealiści łatwiej przystosowują się do nowej i trudnej dla nich sytuacji.

Dużą rolę w szkole pełnią jej patroni, bo powstańcy warszawscy aktywnie uczestniczą w życiu liceum. Przy okazji wszystkich uroczystości rozmawiają z uczniami, opowiadają o tym, co przeżyli. Uczniowie podkreślają, że każde spotkanie z nimi, to wielkie doznanie.

– *Oni podchodzą do nas jak do kolegów, zawsze podkreślają w swoich opowieściach, że w tamtych dramatycznych czasach byli w naszym wieku* – mówią Julia, Magda i Robert, uczniowie II klasy (na zdjęciu wraz z dyr. Mariuszem Łagockim).

Dziewczyny trafiły do liceum dzięki targom szkolnym, Robert miał tu kolegów. Zobaczył wy-

niki ich matur, posłuchał o atmosferze i nie miał wątpliwości, gdzie składać dokumenty po ukończeniu gimnazjum. Wybrał profil humanistyczny, bo chce studiować dziennikarstwo albo prawo. Magda, też humanistka, jeszcze nie wie co dalej, a Julia po profilu matematyczno-geograficznym zamierza zgłębić filologię chińską.

Jaka jest ich szkoła? Taka jaka powinna być. Przede wszystkim można dogadać się z nauczycielami. Mają „normalne” podejście, rozumieją uczniów. A do tego widać, że praca jest dla nich pasją.

– *Tu nie ma przypadkowych ludzi. Najlepiej to widać chyba np. po pani od historii. Ona nie tylko mówi o jakimś wydarzeniu, ona opowiada to z takim zaangażowaniem, że naprawdę chce się jej słuchać. Podobnie jest z innymi* – tłumaczą licealiści.

XIX LO ma długą historię, bo szkoła została powołana w 1944 roku, a w obecnym budynku mieści się od 1965 roku. Niestety, do tej pory nie doczekała się hali sportowej, chociaż kilka lat temu wydawało się, że takowa powstanie. Był projekt oraz pozwolenia na budowę dwupoziomowego obiektu, ogłoszono przetarg i... został unieważniony, bo wykonawcy zażądali dużo wyższej

Liceum zostało powołane w 1944 roku. Jego założycielką była Jadwiga Jaroszowa. Szkoła nosiła nazwę VI Miejskiego Gimnazjum i Liceum im. Powstańców Warszawy. Mieściło się początkowo w mieszkaniach prywatnych. W 1952 roku szkołę przekształcono w „jednolatkę”. W 1965 roku szkoła otrzymała własny budynek. Przełom 1989 roku umożliwił wykorzystanie potencjału liceum dla przekształcenia go w szkołę autorską, którą zainicjowała ówczesna dyrektorka, Maria Kalinowska. Znani absolwenci to m.in. Włodzimierz Cimoszewicz, Antoni Fałat, Szymon Kobyliński, Zygmunt Kuźniak, Hubert Urbański.



kwoty, niż dzielnica była w stanie zapłacić.

– *Posiadamy aktualne pozwolenie na budowę hali sportowej. Jednak w ostatnich latach nastąpił bardzo duży wzrost cen robót i usług budowlanych. Oferty wykonawców znacznie*

przekraczają nasze możliwości finansowe i tak też było w tym przypadku. Z chwilą pojawienia się możliwości finansowych rozważamy budowę – zapowiada naczelnik Wydziału Infrastruktury Urzędu Dzielnicy, Andrzej Wójcik. **Mikołaj Mikos**

REKLAMA

REKLAMA

t-shirty

które łączą ludzi

5 wzorów
damskie i męskie
od S do XXXL
2 kolory

cena ~~49 zł~~
39 zł

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

NOWE AUTO W DOBREJ CENIE?

TRWA WYPRZEDAŻ ROCZNIKA 2019 W SALONIE SEAT DYNAMICA U TRZYKROTNEGO DEALERA ROKU MARKI SEAT

Ma być małe i zwinne, a może przede wszystkim wygodne, obszerne w środku, komfortowo wyposażone. Czy takie wyobrażenie o wymarzonej aucie wystarczy, by je kupić? Tak! Jeśli naszą wizję przedstawimy profesjonalnemu doradcy, a takiego znajdziemy w salonie SEAT DYNAMICA przy ul. Płowieckiej 17. Warto się pośpieszyć, bo trwa wyprzedaż rocznika 2019!



Czasem o zakupie wymarzonego czterech kółek decyduje przypadek. Kupujemy, bo „kolega zachwalał” i... szybko przeżywamy wielkie rozczarowanie. Okazuje się, że kombi, chociaż mieści skrzynki na działkę, nie jest najlepsze do parkowania w centrum, a mały hatchback, wygodny na wypad do sklepu, zupełnie nie sprawdza się jako auto dla dużej rodziny. Dlatego, decydując się na kupno samochodu, naj-

piej porozmawiać z fachowcami. W salonie **SEAT DYNAMICA** przy ul. Płowieckiej 17 jeszcze trwa wyprzedaż rocznika 2019, więc to ostatni moment, by kupić dobre, nowe auto w okazynie niskiej cenie. Dlaczego akurat tam? Przede wszystkim dlatego, że to autoryzowany salon, więc gwarancja profesjonalnej obsługi zarówno przy zakupie, jak i po nim (serwis również jest na najwyższym poziomie). Uwagę zwr-

ca też sama oferta – dla każdego i nie jest to określenie na wyrost.

Co polecają doradcy z modeli 2019 w salonie **SEAT DYNAMICA**?

Młode panie, którym zależy na sprawnym jeździe po mieście i parkowaniu bez większych problemów, na pewno pokochają ten model: **SEAT Leon Hatch**. Dostępne są manualna i automatyczna skrzynia biegów, czujnik deszczu i parkowania, nawigacja, elektryczne szyby z przodu i z tyłu, automatyczna klimatyzacja i system mocowania fotelika dla dziecka – wyposażenie jest dużo bogatsze, szczegóły można uzyskać na miejscu u doradcy. Seat Leon Hatch to samochód mały i zwinny, idealny do poruszania się zarówno po mieście, jak i w trasie.

Większym modelem, w którym na pewno płeć piękna również doskonale się odnajdzie jest **SEAT Arona**. Miejska Arona daje duży komfort jazdy. Poza bogatym wyposażeniem, które znajduje się w ofercie, warto zwrócić uwagę pań na jeszcze jedną kwestię: jest możliwość dopasowania kolorystyki nadwozia. Do wyboru są różne konfiguracje kolorystyczne karoserii i dachu. Ten samochód jest chwalony

też przez osoby starsze. Dlaczego? Paradoksalnie za swoją wielkość, bo okazuje się, że jego wysokość jest idealna do wsiadania i wysiadania.

Ile osób, tyle potrzeb, ale najbardziej wymagającą grupą klientów są rodziny z dziećmi i nic w tym dziwnego, bo potrzebują szybko i wygodnie poruszać się zarówno po mieście, jak i w dalszych, wakacyjnych podróżach.

SEAT Leon ST – kombi to jedna z opcji, którą możemy wybrać w salonie **SEAT DYNAMICA** przy ul. Płowieckiej 17. Przestronne miejsce na bagaże zabezpieczone roletą, relingi dachowe, wygodne fotele i kanapa, komputer, klimatyzacja i wszystko to, czego potrzeba (poza dobrym humorem – o to musicie zadbać sami), aby podróż z rodziną była naprawdę wygodna.

Dla bardziej wymagających polecana jest dynamiczna i niezawodna **Ateca**, model pośredni z rodziny triady SUV-ów SEATA. W wyposażeniu tego modelu znajduje się m.in. asystent parkowania czy dwustrefowa klimatyzacja.

Mówiąc „rodzina” najczęściej mamy na myśli rodziców z dwójką



lub trójką dzieci, a co jeśli maluchów jest więcej? SEAT pomyślał i o tym. Właśnie dla dużych rodzin powstał 7-osobowy **Tarraco Style**. To największy z triady SUV-ów. Wyjątkowo przestronne i pakowne auto, nadające się idealnie na wyjazdy z rodziną albo z gronem przyjaciół, bo zadbane o komfort wszystkich podróżujących dzięki wyposażeniu np. w 4-strefową klimatyzację.

Po mieście, na wakacje, rodzinie. Czy to oznacza, że SEAT jest tylko „grzeczny”? Nic bardziej mylnego! A wiedzą o tym wszyscy ci, którzy wsiedli za kierownicę 300-konnego **Leona Cupra**. To samochód z pazurem! W tym przypadku informa-

cja o wyposażeniu schodzi na plan dalszy. Ważniejsze są te dane: pojemność skokowa – 1984 cm³, moc – 290 KM, rodzaj paliwa – benzyna. Nie wspominając o sportowym designie.

Wyprzedaż rocznika 2019 w **SEAT DYNAMICA** trwa **do końca marca**, więc pozostało niewiele czasu na zakup nowego auta w dobrej cenie. Ważna informacja dla miłośników samochodu SEAT Leon 3 generacji: model nie będzie już produkowany, to ostatni moment na jego zakup. Jest dostępny w wyjątkowo atrakcyjnej cenie – z dodatkowymi rabatami. Pojawił się już następca tego modelu: SEAT Leon 4 generacji.



dynamica.pl

Wyprzedaż Roczniaka 2019

Sprawdź nasze oferty na www.dynamica.pl

SEAT Dynamica
Warszawa, ul. Płowiecka 17





Śledzenie niewiernych żon i mężów to norma, uprowadzenia, kradzieże, obserwacje. Praca prywatnego detektywa to jedna wielka przygoda, ale czasem też życie na krawędzi. O 10 latach pracy „pod przykrywką” opowiada „Mieszkańcowi” Justyna Lipińska z Białoleki.

Jak to się zaczęło? Dość przewrotnie, bo od nielegalnych wyścigów i oszustwa. W czasach Stadionu X-lecia amatorzy szybkiej jazdy spotykali się przy

nim pod osłoną nocy, by sprawdzić swoje umiejętności za kierownicą. Właśnie podczas jednego z takich wyścigów Justyna poznała Adama J., z którym

zaczęła się spotykać. Namówił ją do zakupu mieszkań w okazyjnych cenach, ale wziął pieniądze i przepadł. Okazało się, że nie ona jedna została oszukana, ale finalnie... tylko ona odzyskała pieniądze. Nie odpuszcila. Zaczęła śledzić Adama J. Jeździła do jego rodziny, nie odstępowała go na krok. Kiedy doszło do sprawy w sądzie, na której oszust usłyszał wyrok, to on wystąpił z wnioskiem o zakaz zbliżania się.

Jakiś czas później dostała propozycję pracy w biurze detektywistycznym i pierwsze zlecenie. Było bardzo trudne, bo... w szpilkach.

– Wyzywający strój, torebka z kamerą i w miasto. Stałam przed nowym kasynem i nagrywałam kto do niego wchodzi. Takie było zadanie. Po jakimś czasie podeszły do mnie dwie panny i burknęły: „E, to nasz teren”. Odpowiedziałam, że czekam na męża, ale na niewiele się zdało, bo po chwili pojawił się rosty pan. Na szczęście spacyfikowali go koledzy czuwający w samochodzie nieopodal. Akcja prosta, ale ciężka, bo nienawidzę chodzić w szpilkach – śmieje się Justyna.

Przez 8 lat pracy w agencji detektywistycznej prowadziła

mnóstwo spraw dotyczących związków. Śledzenie niewiernych mężów i żon to najczęstsze zlecenia. Niestety dość często zdarzały się też sprawy związane z handlem ludźmi.

– Mieliliśmy sporo zgłoszeń o zaginięciach dziewczyn. Znajdowaliśmy je na terenie innych krajów, pracowały jako prostytutki. Pomagaliśmy im w powrocie do domów, chociaż bywało, że to zajęcie było ich świadomą decyzją. Poinformowanie o tym zrozpaczonej rodziny nie było łatwe – opowiada była Pani detektyw i dodaje, że jedną ze spraw zapamięta do końca życia. – W Niemczech poznałam młodą Polkę. Szybko nawiązałyśmy kontakt, dziewczyna mi zaufała i opowiedziała swoją przerażającą historię. Do niemieckiego burdelu sprzedała ją... brat! Za 500 euro! Ona nie była nawet zła, ona była totalnie już zrezygnowana. Bala się nawet wracać do domu, bo historia wydawała się tak niewiarygodna, że sądziła, iż rodzina jej nie uwierzy.

Justyna wróciła do Polski. Pojechała do rodziny poznanej dziewczyny i sprawa miała swój szczęśliwy finał.

Praca detektywa to jedna wielka przygoda. Zdarzało się, że akcja, która miała trwać go-

dzinę, przeciągała się do kilku dni. Tak było podczas obserwacji biznesmena. Justyna jechała za nim, miał dotrzeć do domu, ale zatrzymał się na lotnisku i... kupił bilet na Cypr.

– Zleceniodawca poprosił, żeby kontynuować akcję, pokrył wszystkie koszty. Kupiłam bilet i poleciałam. Wróciłam razem z obserwowanym mężczyzną po tygodniu – opowiada i dodaje, że praca detektywa to czasem życie na krawędzi. Podejmowanie ryzyka, kontakty z półświatkiem, akcje, o których dzisiaj po prostu nie może opowiadać. Nie jest tylko zabawnie i ciekawie.

Klienci zdarzali się różni, np. przedsiębiorcy, których okradano i trzeba było ustalić np. kto i w jaki sposób wynosi z zakładu drogę część. Zdarzyła się babcia martwiąca się o wnuczki, bo ich rodzice wieczorami imprezowali, żona policjanta, który zdradzał ją z byłą dziewczyną księdza. Mnóstwo ludzi, multum przeróżnych historii.

Wiele spraw było z Norwegii. M.in. ta, która właściwie przesądziła o zmianie zajęcia.

– Zatrudniłam się ze znajomą jako sprzątaczką w domu naprzeciwko kolesia, którego obserwowałyśmy. Traf chciał, że obok mieszkali Albańczycy,

k którzy handlowali narkotykami i bronią. Myśleli, że ich obserwujemy i nas zgarnęli, zrzucili do piwnicy i nasze losy stanęły pod znakiem zapytania. Uratował nas telefon. Zawsze miałam w majtkach kieszonkę, specjalnie wszytą w kroku na małeńki aparat, którego nie można znaleźć przy przeszukaniu. Zadzwońiłam do kolegów z firmy.

Wtedy po powrocie do Polski stwierdziła, że czas pomyśleć o tym, by spokojnie zacząć spędzać dni z córką. Zarabiał pieniądze tworząc coś, co kiedyś córka będzie mogła przejąć i od tego zacząć budować swoją przyszłość. Otworzyła salon makijażu permanentnego na Białolece. Skąd taki pomysł? Podpatrzony na jednym z wyjazdów.

– To idealne rozwiązanie dla kobiet, które chcą dbać o siebie i pięknie wyglądać, a w codziennym biegu nie mają zbyt wiele czasu. Sama spróbowałam i stwierdziłam, że warto podzielić się tym z innymi i zarobić przy tym pieniądze – mówi Justyna. Dlaczego akurat na Białolece? Bo 18 lat temu tutaj znalazła swoje miejsce na ziemi. Cudowne miejsce z dużą ilością zieleni, wał wiślany idealny do długich spacerów z psami, mieszanka ludzi i kultur z całej Polski. Fajni, uśmiechnięci sąsiedzi, którzy chętnie sobie pomagają.

Alina Gruszka

MIESZKANIA PLUS NA PRADZE



W lutym zostały ogłoszone wyniki konkursu na koncepcję osiedla przy ul. Ratuszowej. Konkretnego terminu rozpoczęcia budowy nie ma, są jednak szanse, że prace ruszą jeszcze w tym roku.

Program Mieszkanie Plus dedykowany jest głównie młodym ludziom, którzy nie mają wystarczających środków na zakup własnego mieszkania. Krótko mówiąc – to tani wynajem, z perspektywą odkupu na własność.

W miejscu istniejącej obecnie stacji kontroli pojazdów przy ul. Ratuszowej, w pobliżu parku Praskiego, państwowa spółka PFR Nieruchomości ma wybudować osiedle składające się z 4- i 6-piętrowych budynków. Znajdzie się tu blisko 500 mieszkań. W lutym rozstrzygnięty został konkurs na projekt

inwestycji, którego przewodniczącym był prof. Bolesław Stelmach – dyrektor Narodowego Instytutu Architektury i Urbanistyki. Najlepszą wizualizacją okazała się ta, stworzona przez BE DDJM, która wyróżnia się minimalizmem i nawiązuje architektonicznie do pobliskiej zabudowy z lat 50. Nowe bloki mają mieć podobną do nich elewację z drobnymi wcięciami. Wejście na osiedle będzie prowadziło przez bramy otoczone kolumnami.

Na terenie kompleksu ma powstać przestrzeń rekreacyjna – plac zabaw oraz

ławki. Co ważne, nie zabraknie też zieleni. Inwestor deklaruje, że 30 proc. terenu osiedla zostanie zagospodarowane na roślinność. Na parterze budynków będą mieściły się punkty handlowo-usługowe.

Obecnie spółka PFR Nieruchomości załatwia sprawy formalne dotyczące przepisów budowlanych i projektowych i nie podaje konkretnych terminów rozpoczęcia prac budowlanych. Jest jednak szansa, że ruszą one jeszcze w tym roku.

Spółka ma także w planach wybudowanie osiedla na Białolece, u zbiegu ulic Modlińskiej i Płochocińskiej na działce Polfa Tarchomin. Budowa tej inwestycji ma rozpocząć się dopiero w 2022 roku.

Damian Biedrzycki

BIAŁOLEKA RATUJE DRZEWA!

Dokończenie ze str. 1

– Ten okazały dąb przeprowadził się na drugą stronę płotu. Skoku jednak nie było, bo 45-tonowemu kolosowi skakać nie wypada. Był za to majestatyczny lot – najpierw dźwigiem na ciężarówkę, a następnie, już na platformie, krótka podróż w docelowe miejsce – na pas zieleni ulicy Płochocińskiej – tak to właśnie robi się na Białolece, o czym opowiada Marzena Gawkowska, rzeczniczka Urzędu Dzielnicy, opisując obrazowo akcję, która miała miejsce pod koniec lutego.

A przesadzanie drzew, zamiast wycinki, to już na Białolece tradycja. Jak wylicza rzeczniczka, od listopada 2018 roku przed wycinką udało się tu uratować kilkadziesiąt okazałych drzew, m.in. lipy, dęby i klony z rejonu ulic: Kłasyków, Myśluborskiej, Modlińskiej, Leśnej Polanki, Talarowej.

Jaki ma sposób białolecki urząd na przekonanie deweloperów do przesadzania drzew? Jak to się robi?

– Nie jest łatwo i to przede wszystkim ogromna zasługa całego Wydziału Ochrony Środowiska, który robi, co może, by ratować zielen w dzielnicy – mówi wiceburmistrz Jan Mackiewicz, odpowiedzialny na Białolece m.in. za zielen. – Rozmowy z deweloperami



Fot. UD Białoleka

rozpoczynają się w momencie kiedy mają już pozwolenie na budowę i przychodzą po zgodę na wycinkę. Przekonanie ich do tego, żeby wyłożyli kilkadziesiąt tysięcy złotych na przesadzenie jednego drzewa, bywa karkołomnym zadaniem, ale jak widać nie niemożliwym.

Jan Mackiewicz podkreśla, że oczywiście w tym wszystkim zachowywany jest zdrowy rozsądek. Nie chodzi o przesadzanie wszystkich drzew „jak leci”. Oceniany jest ich rozmiar, gatunek i umiejscowienie, bo zdarza się, że drzewa rosną zbyt blisko siebie i ich przesadzenie jest niemożliwe – nie przeżyją, ponieważ uszkodzi się ich bryłę korzeniową. Co istotne, deweloper, który decyduje się na przesadzanie drzewa, zobowiązuje się też do jego pielęgnacji. Jeśli ono nie przeżyje, wtedy będzie musiał zapłacić Urzędowi Dzielnicy karę. Jemu z kolei gwarancję na 3 lata daje firma, która drzewo przesadza.

Niedługo kolejny dąb zostanie przesadzony z placu budowy na pas zieleni przy ul. Płochocińskiej i to kolejny przykład na to, że kiedy są dobre chęci, nie ma rzeczy niemożliwych. Urząd Dzielnicy potrafi przekonać deweloperów do tego, by na własny koszt zamiast wycinać drzewa, dbali o zielen w pobliżu swoich inwestycji.

KaSa

ZMIANY W PSYCHIATRII DZIECIĘCEJ?

W końcu zaczynają być widoczne zmiany w psychiatrii dziecięcej. Od 2 marca w Wawrze działają dwa oddziały dzienne, gdzie pomoc znajdą mali pacjenci. Ważna wiadomość – JESZCZE nie ma długich terminów oczekiwania!

Od 2 marca najmłodsi pacjenci mogą korzystać z Oddziału Dziennego Psychiatryczno-Rehabilitacyjnego dla Dzieci i Młodzieży (ma więcej oddziałów terapeutycznych niż psychiatryczny) przy ul. Korkowej 87. Na tym oddziale dzieci przebywają już po lekcjach, w godzinach od 15 do 20. Na razie problemów

z przyjęciem nie ma. Trzeba zadzwonić (oczywiście wcześniej wziąć od psychiatry skierowanie na oddział, pamiętając o jego dwuczłonowej nazwie) i umówić się na wizytę kwalifikacyjną. Terminy są kilkudniowe. Tel. 22 439 93 80

Dyrekcja wawerskiego SZPZLO stara się również o poszerzenie opieki dla dzieci

i młodzieży o poradnię psychologiczno-psychoterapeutyczną. Jest szansa na to, że ruszy ona 1 kwietnia. Przy ul. Korkowej ma powstać Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego. Jak tłumaczy dyrektor Maria Kąkol, budynek przy ul. Korkowej 87 jest za mały na to, by funkcjonowała w nim placówka, w której młodzi pacjenci będą czuli się

komfortowo, dlatego planowana jest budowa nowej.

– Mamy działkę przy ul. Błękitnej. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, w ciągu roku powinien powstać na niej nowy budynek – mówi dyrektor Maria Kąkol.

To nie koniec dobrych wiadomości. W Centrum Zdrowia Dziecka został otwarty Oddział Dzienny Psychiatryczny, w którym znajdzie miejsce jednocześnie 15 dzieci w wieku do 13. roku życia.

– Opiekę nad dziećmi będzie sprawował wykwalifikowany zespół terapeutyczny składający się z lekarza psychiatry dzieci i młodzieży, psychoterapeutów – indywidualnych i pracujących z rodziną, pedagogów specjalnych, pielęgniarki – mówi Katarzyna Gardzińska, rzecznik prasowy IPCZD i dodaje, że ponieważ oddział ruszył 2 marca, trudno jeszcze mówić o czasie oczekiwania. Pacjenci są właściwie przyjmowani po dostarczeniu skierowania i spotkaniu kwalifikacyjnym. Wszyscy jednak zdają sobie sprawę z tego, że potrzeby w psychia-



trii dziecięcej są ogromne, więc za chwilę ten czas znacznie się wydłuży.

Jak wyglądają zapisy?

– Prosimy, aby rodzic (przedstawiciel ustawowy) dziecka zadzwonił i umówił się na spotkanie kwalifikacyjne, na które zapraszamy ze skierowaniem od lekarza. Jeżeli zespół terapeutyczny uzna, że taka forma jak pobyt w oddziale dziennym będzie dla dziecka korzystna, pacjent zostaje przyjęty. Jeżeli nie, mamy również ofertę pomocy ambulatoryjnej (poradnia) oraz leczenie środowiskowe – podkreśla Katarzyna Gardzińska.

Sekretariat tel. 22 815 13 74, 22 815 71 61

Jak wiadomo, sytuacja z dostępem do psychiatrów i psychologów jest dramatyczna. Dla-

tego każdy oddział i poradnia są na wagę złota. Oczywiście te dwa miejsca nie rozwiązują problemu, ale mamy nadzieję, że są zwiastunem dobrych zmian. Tym bardziej, że trwają starania o kolejne placówki w mieście.

– Sytuacja jest bardzo zła, dlatego staramy się o otwarcie poradni, w których pomoc znajdą dzieci, młodzież i całe rodziny. To jest priorytet – mówi Agnieszka Borowska, radna miasta. – Od kilku lat prowadzę warsztaty dla młodzieży i widzę, jak pogubieni bywają młodzi ludzie, jak bardzo potrzebują pomocy. Dlatego zabiegam, by powstały poradnie – na razie na Białolece w nowej przychodni przy ul. Przykoszarowej i w szpitalu Wolskim, potem w kolejnych miejscach.

KB



W Centrum Zdrowia Dziecka został otwarty Oddział Dzienny Psychiatryczny, w którym znajdzie miejsce jednocześnie 15 dzieci w wieku do 13. roku życia.

REKLAMA

REKLAMA

Mieszkania Gocław

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

JESTEM ŻONĄ ALKOHOLIKA

Kiedy w rodzinie jedna z osób jest uzależniona od alkoholu, cierpi cała rodzina. Wszyscy odczuwają bolesne skutki tej choroby, są współuzależnieni.

Współuzależnienie to nie jest uzależnienie od alkoholu (niestety wciąż tak kojarzy się to określenie), tylko od życia pod dyktando alkoholika. To cierpienie z powodu nieustającego lęku, nadmiernej odpowiedzialności, opiekuńczości i poczucia winy.

W mediach dużo miejsca poświęca się problemom osób uzależnionych, chorzy na każdym kroku mają dostępne kompendium wiedzy na temat możliwości leczenia. W każdej chwili mogą też skorzystać z prowadzonych przez Miasto poradni. Tworzone są dla nich kolejne programy pomocowe.

Wystarczy, że zgłoszą chęć podjęcia leczenia i trzeźwi zgłoszą się na konsultację do wybranego przez siebie punktu. A te są w każdej dzielnicy.

Niestety w tym wszystkim na dalszy plan schodzą rodziny alkoholików. O nich przy okazji „reklamowania” programów dla osób uzależnionych jedynie wspomina się, najczęściej przy okazji samej nazwy poradni czy projektu, określając tych, którzy na co dzień przechodzą gehennę u boku alkoholika, jako współuzależnionych.

Ci, którzy w swoim życiu zetknęli się z problemem uzależnienia w rodzinach doskonale

wiedzą, że to określenie nie jest na wyrost i nie wzięło się z niczego.

Uzależnienie męża (panów przepraszamy za wzorzec męski, ale statystycznie to właśnie mężczyźni najczęściej są alkoholikami, więc dla ułatwienia posłużymy się takim przykładem) powoduje, że żona przejmując większość obowiązków, dostosowuje całe życie do uzależnionego, przejmuje odpowiedzialność za dom, robi wszystko, by był w nim spokojny. To z kolei tworzy idealne warunki do dalszego picia męża. Tworzy się błędne koło. Najczęściej dochodzi przemoc, nie tylko fizyczna, ale też psychiczna, polegająca na obwinianiu żony za wszystko, poniżaniu jej na każdym kroku. Kobieta latami



tkwi u boku człowieka, który ją niszczy. Chce coś zmienić, odejść, ale nie potrafi, nie ma na to siły. Mało tego, wielkie poczucie winy i odpowiedzialno-

ści za męża powoduje, że wciąż wierzy, że „od jutra” będzie inaczej, a gdyby wróciła wcześniej ze sklepu, to wtedy on by się tak nie zdenerwował... Sąsiedzi i rodzina mają go za pogodnego faceta, świetnego ojca. Żona nie wyprowadza ich z błędu, bo wstyd, bo i tak nikt by jej nie uwierzył. Zresztą, skoro pije to pewnie dlatego, że z nią nie daje się na trzeźwo wytrzymać... Dlaczego pije? „Bo jemu alkohol w życiu nie przeszkadza. Pije, bo lubi. Bo wszyscy piją i nikt z tego problemu nie robi. Tylko jej to przeszkadza, jakby chciał, to by przestał”.

Z taką właśnie historią przyszła do naszej redakcji pani Agnieszka. 35-letnia żona, mama dwóch synów. Zaplakana, zrezygnowana, rozczulona.

– Żyję z dnia na dzień, skupiając się na tym, żeby w domu był spokój. Pilnuję tego, żeby każda ważna dla męża szklanka, pilot od tv czy solniczka zawsze leżały na swoim miejscu (zdarza się, że wracam od drzwi, żeby to poprawić przed wyjściem z domu). Naprawdę robię, co mogę, żeby dzieci miały spokój. Niestety, nie zawsze się to udaje. Potem dostaję mmsa ze zdjęciem, tak jak

dzisiaj, kiedy któryś z chłopców, biegnąc, musiał kopnąć kłapek męża, a ja nie zauważyłam... – pani Agnieszka pokazuje wiadomość od męża: zdjęcie rozrzuconej pary kłapek. W ten sposób mąż piętnuje jej „złe” zachowania. Wytyka „błędy” i udowadnia, że nie dość, że nie potrafi zadbać o samą siebie, to jeszcze o podstawowe sprawy w mieszkaniu. I o dzieci.

– W tamtym tygodniu wezwala mnie psycholog szkolna. Okazało się, że jest coraz większy problem z synem i wpływ na to ma sytuacja w domu. Psycholog uświadomiła mi, że muszę stanąć na nogi, bo inaczej nie pomogę dzieciom. Od niej dostałam namiary na poradnię dla uzależnionych i współuzależnionych w okolicy. Walczyłam sama ze sobą, żeby tam zadzwonić. To potwornie trudne, zadzwonić i powiedzieć: Jestem żoną alkoholika, potrzebuję pomocy. Zrobiłam to. Nie wiem, czego się spodziewałam, ale na pewno nie tego, co usłyszałam: „Przykro mi. Nie mamy miejsc”. Byłam w stanie jeszcze tylko powiedzieć, że chciałam się dostać do psychologa. Pani odpowiedziała, że sam psycholog mi nie pomoże, terminów na razie nie ma, mam się dowiadywać.

Tak było w w dwóch poradniach po prawej stronie Wisły, do których kobieta zadzwoniła. Na tym pani Agnieszka skończyła. Te dwa telefony kosztowały ją naprawdę wiele. Żadna z pań w tych poradniach nie wskazała jej adresów ani numerów telefonów, gdzie może znaleźć pomoc na już, a przecież nie trzeba być specjalistą, by wyobrazić sobie, jak trudne musi być w takim stanie wykonanie nawet jednego telefonu z prośbą o pomoc. Każda odmowa lub lekceważące podejście w takiej sytuacji może po prostu mieć tragiczne konsekwencje...

Wiktoria Czupurek

REKLAMA

REKLAMA

**NOWY ODDZIAŁ**

TWOJA PRZYCHODNIA



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**
nieilimitowany dostęp do usług sieci 12 Oddziałów CMP

 **Korzystaj wtedy gdy potrzebujesz z usług pełnopłatnych**



Zapraszamy po zdrowie

TU ZNAJDZIESZ POMOC:

- **Poradnia Leczenia Uzależnień**, ul. Rembielińska 8, 03-343 Warszawa, tel. 22 674-55-21
- **Specjalistyczna Przychodnia Lekarska VITAMED Sp. z o.o., Poradnia Terapii Uzależnień**, ul. Wileńska 18, 03-416 Warszawa, tel. 22 670-49-25
- **SPZZLO Warszawa-Żoliborz, Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia**, ul. Żeromskiego 13, 01-887 Warszawa, tel. 22 663-54-39
- **SPZOZ Centrum Odwykowe Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu**, ul. Jagiellońska 34, 03-719 Warszawa, tel. 22 619 60 65
- **SPZZLO Warszawa-Wawer, Przychodnia Rejonowa nr 1 Opieka Psychiatryczna i Leczenia Uzależnień**, Strusia 4/8, 04-564 Warszawa, tel. 22 590-09-70
- **Poradnia Rodzinna Centrum Odwykowego SZOZ**, ul. Zakopiańska 33, 03-934 Warszawa, tel. 22 617-03-10
- **Punkt Informacyjno-Konsultacyjny**, ul. Marywilska 44c lok. 5. Tutaj można uzyskać wszystkie informacje i wskazówki, niezbędne adresy. Specjaliści wskażą drogę dalszego postępowania, odpowiedzą, co robić. Koordynator zapisuje w dniach: poniedziałek 8.00-12.00 i środa 16.00-20.00, tel. (22) 300-47-35
- **Stowarzyszenie Pomocy Rodzinie „Karawana”**, ul. Płużnicka 7, terapeuta, Jacek Znamirowski, tel. 502-153-628



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

- **12.03. godz. 18.00** – Jubileusz 85. urodzin Ernesta Brylla; **14.03. godz. 16.00** – Salon literacki: „Herbarium Matki Bożej” – spotkanie z Elżbietą Piskorz-Branecką badaczem polskiej i europejskiej kultury ludowej; **17.03. godz. 18.00** – Spotkanie z praskim pisarzem Janem Rychnerem, autorem grochowskiego kryminału „Mord”; **18.03. godz. 11.00** – „Krystalia, czyli zamrożone serce” – spektakl dla dzieci w wykonaniu Teatru „Itakzagramy”; **godz. 17.00** – Spotkanie ze sztuką: „Diego Velazquez – błękitna krew splamiona farbą”; **19.03. godz. 14.00** – XIII Praski Festiwal Filmów Młodzieżowych (Gala Finałowa); **25.03. godz. 19.00** – Klub Mola Książkowego; **27.03. godz. 19.00** – Praski Blues.



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

- **12.03. godz. 12.00** – Porady ogrodnicze; **15.03. godz. 16.00** – Koncert pt. „Anna German jakiej nie znamy”; **19.03. godz. 12.00** – Kresy dalekie i bliskie: „Czar kresowych tkanin. Od Leszczkowa i Glinian do Kosowa i Buczacza”; **22.03. godz. 16.00** – Koncert „Młode talenty w dawnym pięknym repertuarze”; **25.03. godz. 12.00** – Wykład dla kobiet „Jak wyglądać i czuć się młodo”. **Brydż w każdy wtorek i piątek od 10.00 do 14.00**



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

- **16.03. godz. 18.30** – „W krainie muzyki folkowej – Taorluath” – koncert muzyki irlandzkiej i celtyckiej; **23.03. godz. 18.00** – „Psy czekają na wiosnę” – wernisaż wystawy malarstwa Sybilli Golec; wystawa czynna do 15 kwietnia; **23.03. godz. 18.30** – Pomysł na podróż: „Przez dziką Alaskę”.



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: 20.03. godz. 11.50** – Spotkania z muzyką: koncert Filharmonii Narodowej dla dzieci w wieku przedszkolnym „Na dworze Króla Stońce”.
- **Ośrodek Działań Twórczych „POGODNA”: 12.03. godz. 19.00** – „Korzenie Wesołej” cykl wykładów i prezentacji Adama Ciećwierza o Wesołej i jej historii; **14.03. godz. 18.00** – Standardowy sobotni wieczór, czyli ulubione jazzowe standardy, koncert Agaty Bartłomiejczyk i Jana Jareckiego; **20.03. godz. 10.50** – Spotkania z muzyką: koncert Filharmonii Narodowej dla dzieci w wieku przedszkolnym „Na dworze Króla Stońce”; **21.03. godz. 9.30** – IV Dzielnicowy Konkurs Wokalny – Piosenki z ekranu. Otwarte przesłuchania konkursowe.



DOM KULTURY „ZACISZE” w Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy
ul. Blokowa 1, tel. 22 679 84 69, 22 743 87 10
www.zacisze.waw.pl, sekretariat@zacisze.waw.pl
www.facebook.com/dkzacisze/

- **14.03.** – Przegląd Teatrów Amatorskich SPOT, program na www.zacisze.waw.pl/SPOT2020; **18.03. godz. 11.00** – Spotkanie Koła Terenowego Sybiraków Warszawa Praga-Północ; **20.03. godz. 11.00** – Klub Podróżnika: „Obudziłam się w Rumunii” spotkanie z Claudią Leską; **21.03. godz. 18.00** – Edyta Geppert – recital; **25.03. godz. 11.00** – Spotkanie Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów Koło nr 5 – Zacisze.



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

- **13.03. godz. 18.00** – Spektakl „Kobiety” Teatru Niepamięci; **16–17.03.** – Konkurs recytatorski „Warszawska Syrenka” – eliminacje dzielnicowe; **21.03. godz. 19.00–22.00** – Pstryk: „W ramionach nocy!” Miejsce: na Moście Gdańskim – przystanek tramwajowy Wybrzeże Helskie (dojeżdżają tam tramwaje 1, 18, 28, 41); **21.03.** – Sobota w Domu COOL...TURY: **godz. 12.00–14.00** – „Przemaluj swój świat” – warsztaty: drugie życie dla toreb skórzanych i ubrań z naszych szaf; **godz. 10.00–12.30** – HOP-SIUP (rodzinne, dzieci 3–6 lat): „Mity greckie” – ekologiczny teatr antyczny; **godz. 14.00** – Koncert „Pory roku” zespół dziecięcy Druga Strona Lustra z DK Praga. W każdy czwartek w godz. 18.00–21.00 odbywają się spotkania szachowe. Uniwersytet Warszawski dla Juniorów i Seniorów (35+), Centrum Europejskie Uniwersytetu Warszawskiego, al. Niepodległości 22, sala 214; zapisy w DK Praga **19–20.03. godz. 10.30–16.30** – „Ochrona osób starszych i chorych przed nadużyciami prawnymi”; **25–26.03. godz. 10.30–16.30** – „Prawo spadkowe”.

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

Z MIASTA



W Laboratorium Kryminalistycznym KSP w Pałacu Mostowskich odsłonięto tablicę upamiętniającą sześć policyjnych psów, które zginęły w skutek awarii ciepłowniczej 21 lutego, do której doszło w pomieszczeniach laboratorium kryminalistycznego przy ul. Jagiellońskiej. Zwierzęta te były wyjątkowe z uwagi na wrodzone predyspozycje, niezbędne w zakresie osmologii. Miały

doskonale rozwinięty zmysł powonienia oraz wszystkie inne cechy istotne w policyjnej służbie. Były niezastąpione podczas ustalania zgodności zapachowej materiału porównawczego z zabezpieczonym materiałem dowodowym oraz przy badaniu śladów zapachowych ludzi np. podczas ustalania tożsamości.

ZDM przygotowuje przetarg na remont mostu nad Kanałem Żerańskim na ul. Białoleckiej. Jest on konieczny ze względu na wadę konstrukcyjną objawiającą się nadmiernymi drganiami mostu w trakcie przejazdu samochodów ciężarowych. Roboty przewidziane są na miesiące wakacyjne tego

roku. Podczas remontu obiekt będzie wyłączony na okres 3 miesięcy.

10 marca na sesji Rady Dzielnicy Praga-Południe, Bożena Przybyszewska została wybrana nowym wiceburmistrzem. Bożena Przybyszewska od 40 lat mieszka na Pradze Południe, przez 8 lat pracowała w wydziale oświaty tutejszego Urzędu Dzielnicy, 15 lat sprawowała funkcję dyrektora Żłobków Warszawskich.

9 marca w Pałacu Prezydenckim odbył się 4. Finał Akcji Pomocy Polakom na Wschodzie, której celem jest wsparcie rodzin, którzy mieszkają poza gra-



nicami Polski. W ciągu 4 lat akcji do Polaków na Wschodzie trafiło 30 ton darów, m.in. żywność, chemia gospodarcza i sanitarna, sprzęt sportowy, materiały edukacyjne. Samochody z darami docierają na Ukrainę, Białoruś, Litwę, Mołdawię, Kazachstan, Rumunię i Rosję. W czasie tych wyjazdów przedstawiciele prezydenta Andrzeja Dudy, który patronuje akcji, spotkali się z 12 tys. Polaków mieszkających poza krajem.

ks, ar

REKLAMA

REKLAMA

OD 1 MARCA 2020 r. OBOWIĄZUJE NOWY SYSTEM OPŁAT ZA GOSPODAROWANIE ODPADAMI KOMUNALNYMI

Nowe stawki opłat dla mieszkańców:

nieruchomości wielorodzinnych

65 zł/miesiąc/gospodarstwo domowe

domów jednorodzinnych

94 zł/miesiąc/gospodarstwo domowe

Deklaracje

Nowe deklaracje składają wszyscy właściciele nieruchomości (np. domów jednorodzinnych) bądź ich zarządcy (np. przedstawiciele wspólnot i spółdzielni mieszkaniowych).

Deklaracje można złożyć w Wydziałach Obsługi Mieszkańców urzędów dzielnic, przesłać listem do urzędu dzielnicy bądź wysłać w formie elektronicznej z platformy ePUAP.*

PAMIĘTAJ! Jeżeli mieszkasz w bloku, nie składasz deklaracji.

Ważne terminy

- do 28 marca 2020 r. wnieść pierwszą nową opłatę
- do 10 kwietnia 2020 r. złożyć nową deklarację
- kolejne opłaty wnosisz do 28. dnia każdego miesiąca

Warszawska pomoc osłonowa

Finansowa pomoc wyniesie minimum 50% bieżących kosztów opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi. Mogą na nią liczyć warszawiacy prowadzący gospodarstwo jednoosobowe z miesięcznym dochodem nieprzekraczającym 1752,50 zł netto.

*więcej informacji na stronie czysta.um.warszawa.pl



MIEJSKIE CENTRUM KONTAKTU
24/7 | 19115

ŚMIESZKANIEC

Do sklepu wchodzi klient.

– Dzień dobry. Czy pani ma wszystkie badania wymagane przez Sanepid?

– Tak, proszę pana.

– Towaru dotyka pani tylko w rękawiczkach jednorożców?

– Oczywiście!

– Czy w tym sklepie spełniamy HACCP?

– Ma się rozumieć!

– To poproszę dziesięć deko kaszanki, ale tej cienkiej, w naturalnej ostonce.

– A... z jaką grupą krwi pan sobie życzy...?

– Dziadku, kiedy przestać pić na imprezie?

– Gdy zauważysz, że nie da się już jeść zakąsek, bo widelec ma jeden tępy szpikulec i trzy rączki, w toalecie zamiast papieru wiszą krawaty, a gdy próbujesz zawiązać sznurek, czubek buta wpada ci prosto w oko. **Wesoły Romek**

RADY CIOTKI AGATY

Domowe pieczenie chleba wróciło do nas wraz z modą na zdrowe odżywianie. Nie jest to żadna fanaberia, bo serwując sobie i rodzinie wędliny bez chemii, nie pompowane wodą, bez olbrzymich ilości szkodliwej soli, przygotowywane w domu oraz chleb bez polepszaczy, naprawdę dbamy o nasze zdrowie. Przekona się o tym każdy już po niedługim czasie stosowania takich zasad.

Lekarze przypisują „nowoczesnej” żywności sprzyjanie bardzo wielu chorobom, wymagającym żmudnego leczenia, od nadciśnienia i cukrzycy po alergię, niektóre choroby nerek i wątroby. Najzdrowszy jest chleb na zakwasie. Czy lepiej jest spożywać pieczywo czerstwe, niż ciepłe? Tak, dotyczy to jednak prawdziwego chleba, nie drożdżowego z polepszaczami. Zakwas zawiera nieoczyszczoną zawiera wachlarz witamin z grupy B i błonnik. Taki chleb długo zachowuje świeżość i nawet po kilku dniach jest smaczny. Zdrowa mąka w połączeniu z zakwasem to najlepsze wyjście. Lepiej unikać „teksturalnej” i chemicznej piekarnianej tandety.

Ciekawsko

ZAJRZYJMY DO KUCHNI

Pieczesz ciasta? Dzisiaj upiecz domowy chleb.

Najprostszy: w misce wymieszaj pół kilo przesianej mąki, najlepiej tortowej, ze szczyptą cukru i soli, potem dodaj: sparzone pestki słonecznika lub dyni, pokrojone w paski czarne oliwki bez pestek, trochę płatków kukurydzy, suszony czosnek. Wymieszaj, dodaj półtorej szklanki ciepłej wody z rozpuszczonymi w niej 35 g drożdży. Gdy ciasto gotowe, wlej je do wysmarowanej tłuszczem formy (masło, oliwa lub olej). Gdy wyraźnie podrośnie w zacisznym, ciepłym miejscu (po kilkunastu minutach), piecz w temperaturze niewiele ponad 200°C około 45–55 minut.

Trudniejszy: na pół kilo pszennej mąki weź pół łyżeczki miętowej soli, wymieszaj. 35 g drożdży rozpuść dokładnie w szklance ciepłego mleka, a następnie połącz wszystko w gładką masę i odstaw w zaciszne, ciepłe miejsce, przykrywając podwójnie złożoną ściereczką. Gdy wyrośnie, przełóż je do brytfanny wysmarowanej tłuszczem i oprószonej mąką. Wierzch posmaruj białkiem, a jeśli lubisz – posyp np. kminkiem, czarnuszką czy makiem. Włóż do ciepłego piekarnika na godzinę – najpierw nieco ponad 200°C, potem obniż temperaturę do około 180°C. Podawaj, gdy ostygnie.

Pracochłonny, ale wart wysiłku: roztrzep 3 jajka z olejem (1/3 szklanki) i pełnym mlekiem



Fot. Pixabay

(tyle samo). Powoli dodawaj, stale mieszając, 1 i 1/3 szklanki mąki z 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia. Gdy masa jest gładka, dodaj, nadal mieszając, pół szklanki ostrego, żółtego sera (np. cheddar) startego na drobnej tarce, nieco pieprzu i soli. Przygotuj składniki nadzienia, mogą to być różne kompozycje. Oto dwa przykłady: krojone w paski suszone pomidory z oleju, suszony siekany szczypiorek, czarne oliwki, ser feta w kostkach, albo krojony w kostkę ser pleśniowy niebieski, np. rokpol czy lazur, siekane włoskie orzechy, uprzednio sparzone przez minutę, rodzynki sułtańskie. Ostrożnie wymieszaj nadzienie z ciastem, całość wylej do wysmarowanej i posypanej mąką formy. Piecz w temperaturze 170–180°C niespełna godzinę. Uwaga! Farsze mogą być także komponowane z dodatkiem np. szynki parmeńskiej, przesmażonej cebulki czy siekanego świeżego pora!

Pyszna Józia

WARTO WIEDZIEĆ

Czy chleb tuczy? Pożerany wielkimi kęsami, w nadmiarze – tak, jak niemal wszystko. Jedzony powoli, z długim przeżuwanym, znakomicie zaspokaja głód nawet jedną kromką. Pod warunkiem, że jest to chleb prawdziwy. Stugramowy kawałek chleba to około 230–250 kalorii, przy czym kromka pszennej jest lżejsza od żytniej. Znacznie mniej kaloryczny jest chleb chrupki, jednak od pewnego czasu podkreśla się, że nie każdemu dobrze on służy.

Co kupujemy pod nazwą chleb? To zależy. Czasami to zapieczona szufla

HOROSKOP

Baran
21.03-21.04

Twoje serce będzie bić spokojnym rytmem. Najwyraźniej odżywa ono dopiero w temperaturach wyższych od tych marcowych. Chodź na spacer, zażywaj dużo ruchu. To ci doskonale zrobi na zdrowie, cerę i nastrój.

Byk
22.04-21.05

Twoje marzenia o błyskotliwej karierze na razie mogą się nie ziścić. Wszystkie swoje plany powinieneś opierać na mocnych materialnych podstawach. Wiara w dobry los na pewno pomoże, a teraz byłoby lepiej, gdyby była wsparta zasobnym portfelem.

Bliźnięta
22.05-21.06

Najbliższy czas poświęć zwykłym obowiązkom oraz załatwianiu formalności urzędowych. Chwilami będzie ci się to wydawało za mało fantazyjne i pozbawione sensu... ale na horyzoncie mogą się pojawić ciekawe osoby, a z nimi interesujące propozycje.

Rak
22.06-22.07

W pracy większość spraw będzie się układała jak na zamówienie. Humor mogą ci poprawić drobne zastrzyki finansowe pod postacią premii lub nagrody, a w twoim sercu zapanuje wiosenny nastrój. Poświęć więcej uwagi swojej urodzie i sylwetce.

Lew
23.07-23.08

Nadejście wiosny to dla ciebie zastrzyk pełen energii. Zapragniesz się więcej ruszać, uprawiać jakiś sport lub robić coś konkretnego, abyś mógł zobaczyć wymierne rezultaty swoich zmagania. Pomyśl również o swoim zdrowiu.

Panna
24.08-23.09

W kolejny tydzień wkroczysz z pogodną miną. Okoliczności będą sprzyjały stabilizacji w życiu rodzinnym i sukcesom zawodowym. Możesz śmiało podejmować decyzje dotyczące realizacji jakiegokolwiek projektu, wymagającego cierpliwości i konsekwencji.

Waga
24.09-23.10

Marzec będzie sprzyjał ambitnym planom. Masz szansę na objęcie odpowiedzialnego stanowiska w pracy. Nie warto zastanawiać się zbyt długo, bo okazja może ci przejść koło nosa! Możesz również wygrać jakąś sumkę w grze losowej, tylko wypełnij kupon.

Skorpion
24.10-23.11

Nie daj się ponieść zbyt mocno wiosennemu nastrojowi. Przed tobą parę dni związanych z wydatkami i sprawami do załatwienia na wczoraj, zwłaszcza jeśli ostatnio narobiłeś zaległości. W twoim życiu mogą zająć zmiany.

Strzelec
24.11-22.12

Przed tobą sporo pracy. Zaprezentuj się z jak najlepszej strony, by w firmie lub rodzinie doceniono twoje starania. Ogranicz apetyt na zbytki, bo wydatki mogą ci się wymknąć spod kontroli i sam nie będziesz wiedział, gdzie się podziały ciężko zarobione pieniądze.

Koziorożec
23.12-20.01

Przed tobą radosne dni. Pozbądź się skłonności do pesymizmu i swojej wrodzonej ostrożności, bo tym razem nie będzie ci potrzebna. Zdrowy rozsądek podpowie ci, z których okazji należy skorzystać w pierwszej kolejności.

Wodnik
21.01-19.02

Wiele zależy teraz od ciebie, choć wiosenna aura jest tak zmienna jak twoje obecne nastroje. Może warto chodzić wcześniej spać, aby rano wstać wypoczętym i pospacerować po świeżym powietrzu, ciesząc się pierwszymi oznakami wiosny?

Ryby
20.02-20.03

Warto, abyś odpowiednio spożytkował swoje siły. Słońce dostarczy ci dobroczynnej energii, a budząca się do życia przyroda zachęci do wprowadzenia zmian wokół siebie. Niestety, teraz łatwiej będzie o błędne decyzje. Lepiej popracować nad tym, jak zrezygnować z większych ambicji i zadbać o utrzymanie obecnego stanu.

Merlin

Krzyżówka Mieszkańca nr 5

Obsługuje chorych	Bez	Daw. piec hutniczy	Rozsądek	Spis potraw
Wysoka na morzu			Ciąg dalszy w rodzinie	Taryfa
		Z rzepami	11	
Duży, elegancki samochód			2	12
	4	Syn syna Zasłona boksera		
Łan			Praktyka sądowa	Rośnie nad wodą
Część ust		Noga zamiata Trawiasty pagórek		
7				
Buhaj	Na wierzch wypływa	Piękno Zasyпка		Jedna z elektrod 8
			Litera grecka	10
Żądza, instynkt			Zasila Wisłę	5
Powiększa			Waluta Starego Kontynentu	9
	6			
Nie mini			Zadowolony pierwiastek	
Natchnienie artysty	3			
Kuzynka kakadu		Potocznie więzienie		

Litery z pół ponumerowanych od 1 do 12 utworzą końcowe hasło.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Rozwiązanie należy przestać na adres redakcji w terminie 7 dni od daty ukazania się gazety. Do wygrania książka. Rozwiązanie krzyżówki nr 4/2020 – „Nie klasa, a kasa”. Książkę wylosowała p. Ilona Ligocka. Po odbiór zapraszamy do redakcji do 20.03.2020 r.



AUTO-MOTO – Kupię

■ Autokup każdy cały, uszkodzony, klasyki. Tel. 696-800-500

FINANSE

■ Chwilkówki pożyczki bez BIK. Tel. 577-669-466

INNE

■ Książki, płyty winylowe. Dojazd na miejsce. Tel. 798-631-511

KUPIĘ

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

■ Obrazy, meble, znaczki, książki, monety, medale, inne staroci. Tel. 22 253-38-79, 601-235-118

MEDYCZNE

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

NAUKA

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

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

NIERUCHOMOŚCI – Sprzedam

■ Garaż okolice bazaru pl. Szebeka sprzedam lub wynajmę. Tel. 696-00-56-51

PRACA

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

PRAWNE

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

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

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

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

RÓŻNE

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

SPRZEDAM

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

TRANSPORT

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

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

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

USŁUGI

■ A A Tani Serwis Komputerów, Laptopów, dojazd 0 zł. Tel. 504-617-837

■ 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 dekoder 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 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

■ HYDRAULIK. TEL. 502-031-257

■ HYDRAULIKA ELEKTRYKA ZŁOTARZCZKA. TEL. 502-473-820, WWW.ZLOTARZCZKA.WAPL

■ Hydrauliczna wod. kan.-gaz., piec – naprawy, przeglądy gazowe i 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

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

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

■ Lodówki. Tel. 604-910-643

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

■ PANELE, UKŁADANIE. TEL. 504-618-888

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

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

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

■ Rozładunek załadunek TIRpalety. Tel. 500-608-500

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

■ Tapicerskie. Tel. 22 612-53-88



WARSZAWSKA SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA

„GROCHÓW”

POSIADA DO WYNAJĘCIA
LOKAL UŻYTKOWY

przy ul. Kobielskiej 15 o pow. 24,28 m²
– parter budynku mieszkalnego, węzeł sanitarny,
inst. centralnego ogrzewania, inst. elektryczna

Oferty wynajmu z proponowaną stawką najmu (netto) oraz przewidywanym profilem działalności można składać w biurze Spółdzielni do dnia 25.03.2020 r. przy ul. Kobielskiej 1 pok. nr 14. Bliższe informacje można uzyskać pod nr tel. 22 612-54-00 lub w biurze Spółdzielni pok. nr 8.

■ WYMIANA ŚMIECIUCHÓW, POMPY CIEPŁA. TEL. 663-146-142

■ Zabezpieczanie siatką okien i balkonów – tanio i solidnie. Tel. 691-777-723

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

■ Złota rączka, elektryka, składanie mebli. Tel. 503-150-991

USŁUGI – Budowlane

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

■ Koparkoładowarka. Tel. 500-608-500

■ ROLETY. TEL. 514-165-445

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

■ ZABUDOWA BALKONÓW. TEL. 514-165-445

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

■ Mycie okien. Tel. 500-840-519

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

■ Sprzątanie mieszkań, pranie dywanów i mycie okien. Tel. 731-274-300

■ Sprzątanie. Tel. 500-840-519

USŁUGI – Remontowe

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

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

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

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

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

■ 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

■ Remonty, hydraulika, naprawy, malowanie, panele. Tel. 504-250-013

■ Rolety. Tel. 514-165-445

REKLAMA

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

RADIO
arszawa
106,2 FM

**PRZEDSIĘBIORCO, MASZ ULOTKI REKLAMOWE?
CHCESZ, ABY DOTARŁY DO SZEROKIEGO GRONA KLIENTÓW?**

Dostarczymy je razem z gazetą MIESZKANIEC
Oferujemy insertowanie ulotek w całości lub części nakładu.

WIĘCEJ INFORMACJI:
ZADZWOŃ ➡ 22 813-43-83
NAPISZ ➡ reklama@mieszkaniac.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

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

posiadamy certyfikat
POLSKIEJ IZBY POGRZEBOWEJ
Marek Gójski
firmę prowadzi wspólnie z Hanną Gójską

MIESZKANIEC
CZASOPISMO
SPOŁECZNO-SAMORZĄDOWE

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

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

LECZENIE SCHORZEŃ I WALKA Z CELLULITEM

Dzięki fali uderzeniowej najszybciej można uporać się z bólami kręgosłupa szyjnego, ostrogami czy kolanem skoczka. Urządzenie coraz częściej jest stosowane też w medycynie estetycznej, bo doskonale radzi sobie w walce z cellulitem. Połączone z drenażem limfatycznym może zdziałać cuda.

Fala uderzeniowa to fala akustyczna o wysokim, skokowym ciśnieniu powstającym w krótkim czasie. Urządzenie generuje ciśnienie w zakresie 10-100 MPa w czasie ok. 10 nanosekund. Po przyłożeniu głowicy, fala wnika w ciało na głębokość kilku centymetrów. Tak w wielkim skrócie to wygląda.

Rehabilitanci z Centrum Boramed polecają falę uderzeniową, podkreślając, że przy wielu schorzeniach i dolegliwościach, znacznie przyspiesza ona proces leczenia. Kiedy warto skorzystać z tych zabiegów?

– Schorzenia układu ruchu (ból stawów kręgosłupa oraz stawów obwodowych, zmiany zwyrodnieniowe), zespoły prze-

ciężeniowe mięśni, ścięgien, więzadeł (np. kolano skoczka, kolano biegacza, łokieć tenisisty, łokieć golfisty, schorzenia ścięgna Achillesa), ostroga piętowa/zapalenie rozciągniętego podszewowego, zwapnienia okołostawowe, zwapnienia w okolicach ścięgien, podwyższone napięcie mięśniowe czy bóle pourazowe. Lista jest długa – wymienia rehabilitantka, Kinga Dyl i dodaje, że fala uderzeniowa doskonale sprawdza się również w walce z cellulitem. Najlepiej, jeśli po tym zabiegu wykonany jest drenaż limfatyczny. Wtedy efekty są najszybsze.

Jak to działa wyjaśnia Sylwia Kawecka. – Fala uderzeniowa powoduje rozbić podskórną tkankę tłuszczową i zmniejszenie pewnej ilości komórek tłuszczowych poprzez ich rozpad. Spora ilość komórek wymaga wywakuowania poprzez układ chłonny, więc można powiedzieć,

że usprawnienie drenażu jest niezbędne, gdyż do przestrzeni pomiędzy tkankami zostaje uwolniona duża ilość metabolitów, które muszą zostać usunięte – tłumaczy rehabilitantka z Centrum Boramed. – Dlatego też warto falę uderzeniową łączyć z drenażem limfatycznym, wspomagającym odpływ chłonki i innych metabolitów z przestrzeni śródmiąższowej.

Kinga Dyl – absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Swoje umiejętności zdobyła podczas licznych praktyk w wielu placówkach medycznych. W pracy wykorzystuje elementy masażu, terapii manualnej, terapii mięśniowo-powięziowej oraz kinesiologii. Stale poszerza swoją wiedzę i kwalifikacje, biorąc udział w konferencjach i warsztatach z zakresu medycyny oraz fizjoterapii



Rehabilitantki podkreślają, że w terapii często łączy się dwa lub trzy zabiegi, aby zsumować efekty. Wtedy ten finalny jest

Sylwia Kawecka – absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Zajmuje się osobami z dysfunkcjami psychosomatycznymi, wisceralnymi oraz narządu ruchu. Główne jednostki chorobowe, z którymi pracuje to zespoły bólowe kręgosłupa oraz stawów obwodowych, stany po endoprotezoplastyce, dysfunkcje stawów skroniowo-żuchwowych, napięciowe bóle głowy, problemy z układem trawiennym.

najlepszy. Tak też jest w przypadku cellulitu.

Wykonywanie fali uderzeniowej oraz drenażu limfatycznego, wskazane jest raz lub dwa w tygodniu. Oczywiście efekt końcowy zależy nie tylko od samego zabiegu, ale też od innych czynników, m.in. diety, ilości wypijanej wody itp. Pierwsze efekty można zaobserwować po 3 do 5 terapii. Rekomendowana liczba terapii to 7-10 w 3-5 seriach, więc decydując się teraz na podjęcie walki z „pomarańczową skórą” do wakacji zdążyły pokonać przeciwnika.

Warto wspomnieć o przeciwwskazaniach: z fali uderzeniowej nie powinny korzystać m.in. kobiety w ciąży, osoby chorujące na nowotwory i po zawałach serca (przez 3 miesiące od momentu wystąpienia). W miejscu zabiegowym nie może być żyłaków, przeciwwskazaniem jest też m.in. padaczka i ostry stan zapalny.

O szczegółach informują rehabilitanci Centrum Boramed podczas konsultacji przed zabiegiem.



BORAMED
PROFESSIONAL CARE

UWAGA!

Zapraszamy na bezpłatne konsultacje do Sylwii Kaweckiej i Kingi Dyl

12-25.03.2020
tel. 22 250 15 77

Liczba miejsc ograniczona

Świadczeniodawca wskazuje fizjoterapeutów do konsultacji i decyduje o ilości miejsc.

Boramed Centrum Medyczne

ul. Bora-Komorowskiego 21
lok. 307

(wejście w pasażu handlowym)
tel. 22 250 15 77

Boramed REHABILITACJA

ul. Fieldorfa 10 lok.315
(wejście w pasażu handlowym)

tel. 22 250 15 77
www.boramed.pl

PAKIET ANTICELLULITOWY
3x drenaż limfatyczny i 2x fala uderzeniowa w super cenie!!!
Oferta dotyczy wskazanych przez Boramed rehabilitantów.

KORONAWIRUS! CO TRZEBA WIEDZIEĆ?

Z dnia na dzień rośnie liczba osób zakażonych koronawirusem na całym świecie. SARS-Cov-2, który wywołuje chorobę o nazwie COVID-19, wykryty został też w Warszawie, o czym wszyscy już wiemy. Apelujemy o zachowanie spokoju oraz zdrowego rozsądku i przypominamy, jakie objawy są niepokojące i gdzie w przypadku ich wystąpienia szukać pomocy.

■ Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w miejscu gdzie występuje koronawirus (to staje się coraz trudniejsze do stwierdzenia, biorąc pod uwagę jego rozmiar występowania), masz kaszel, duszności i problemy z oddychaniem, a do tego gorączkę, zadzwoń do stacji sanitarno-epidemiologicznej, czyli Sanepidu – **telefon 606 108 040**, albo na numer alarmowy 112. Można też od razu pojechać do oddziału zakaźnego. Najbliższy znajduje się w Wojskowym Instytucie Medycznym przy ul. Szaserów 128 (tel. 261 817 519).

■ Wszelkie wątpliwości dotyczące koronawirusa można wyjaśnić pod specjalnym numerem infolinii NFZ – **800 190 590**.

■ Bardzo ważne jest, aby w przypadku podejrzenia zakażenia wirusem, **nie zgłaszać się do przychodni lub na SOR**, ponieważ to niesie ryzyko zarażenia innych osób. Jeśli nie ma objawów, najlepiej pozostać w domu i telefonicznie skonsultować swój stan zdrowia i wyjaśnić wszelkie wątpliwości.

Wirus przenosi się drogą kropelkową. Cudownych metod na uniknięcie zarażenia nie ma. Ministerstwo Zdrowia przypo-

Z OSTATNIEJ CHWILI:

Premier Mateusz Morawiecki poinformował o odwołaniu wszystkich imprez masowych. Od 16 marca, na raz przez dwa tygodnie, będą zamknięte wszystkie placówki oświatowe na terenie całego kraju. Jeszcze 12 i 13 marca szkoły będą otwarte, aby w szczególnych przypadkach zapewnić opiekę dzieciom. Nieczynne będą też domy kultury. Chodzi o spowolnienie rozprzestrzeniania się wirusa na terenie kraju.

mina jednak te, które minimalizują ryzyko. Są to metody, które stosuje się również w przypadku zapobiegania innym chorobom

przenoszonym drogą kropelkową np. grypie sezonowej:

■ Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – natychmiast wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu – płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60 proc.).

■ Zachowaj co najmniej 1 metr odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę.

■ Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być skażone wirusem. Jeśli dotkniesz oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, możesz przynieść wirusa z powierzchni na siebie.



ZASIŁEK DLA RODZICÓW

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej przewidziało specjalny zasiłek opiekuńczy dla rodziców, których dzieci do 8 lat będą musiały zostać w domu w takich wyjątkowych sytuacjach.

Zasiłek należy się opiekunom, którzy rezygnują z pracy z powodu konieczności osobistego sprawowania opieki nad dzieckiem oraz jeśli: zamknięcie placówki było nieprzewidziane – dowiedziało się o tym w terminie nie dłuższym niż 7 dni przed zamknięciem placówki, nie ma innego członka rodziny, który może zapewnić opiekę dziecku (...). Zasiłek opiekuńczy przysługuje osobom, które podlegają ubezpieczeniu chorobowemu (...). Aby otrzymać zasiłek opiekuńczy złóż u płatnika zasiłku: oświadczenie o nieprzewidzianym zamknięciu żłobka, przedszkola lub szkoły oraz wniosek o zasiłek na druku Z-15a. Źródło: www.gov.pl

REKLAMA

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**

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

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 ortooptyczne

www.jaskra.org

koszt wizyty 100 zł

zapisy: 500 - 523 - 499

ZADBAJ O SWÓJ SAMOCHÓD

fala WSH SAMOOSŁUGOWY Sklep Motoryzacyjny



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



WARSZAWA FALENICA
ul. Patriotów 71/73



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

UDANE ZAKUPY BLISKO DOMU!!!



Oferta ważna: 12-25.03.2020 r. lub do wyczerpania zapasów.



2⁴⁹
 zł/opak.

**SERWETKI
COCTAIL 33 x 33cm
RÓŻNE RODZAJE**



4⁴⁹
 zł/szt.

**PAPIER DO PIECZENIA
BRĄZOWY 6m x 38cm
RĘKAW DO PIECZENIA
Z KLIPSAMI 3m x 31cm**



6⁹⁹
 zł/szt.

**FOLIA ALUMINIOWA
20m x 29cm rolka
FOREMKI ALUMINIOWE
1000ml 5szt**



14⁹⁹
 zł/szt.

**KRAJACZ
UNIWERSALNY
RÓŻNE KOLORY**



34⁹⁹
 zł/szt.

**MOLLY
CZAJNIK
RÓŻNE KOLORY 1,7L**

UNIVERSAM – dla ciebie i dla domu ZAPRASZAMY NA I PIĘTRO



1⁵⁹
 zł/szt.

**PIĄTNICA
JOGURT TYPU GRECKIEGO
RÓŻNE SMAKI 150g
cena za 1kg: 10,60zł**



1⁷⁹
 zł/szt.

**DANONE
SEREK DANIO
RÓŻNE SMAKI 140g
cena za 1kg: 12,79zł**



1⁹⁹
 zł/szt.

**BAKOMA
JOGURT BIO
RÓŻNE SMAKI 140g
cena za 1kg: 14,21zł**



2⁰⁹
 zł/szt.

**BAKOMA
JOGURT NATURALNY
TYPU GRECKIEGO 180g
cena za 1kg: 11,61zł**



2⁰⁹
 zł/szt.

**MALUTA
JOGURT NATURALNY
ŚMIETANKOWY / BEZ LAKTOZY 220g
cena za 1kg: 9,50zł**



2⁵⁹
 zł/szt.

**PASŁEK
EXTRA MIX 200g
cena za 1kg: 12,95zł**



2⁶⁹
 zł/szt.

**ŁACIATY
SEREK TWROGOWY
RÓŻNE SMAKI 135g
cena za 1kg: 19,93zł**



2⁶⁹
 zł/szt.

**ZOTT
MONTE
RÓŻNE SMAKI 150g
cena za 1kg: 17,93zł**



2⁴⁹
 zł/szt.

**KRASNYSTAW
JOGOFRUT
BUTELKA, RÓŻNE SMAKI 250g
cena za 1kg: 9,96zł**



3⁰⁹
 zł/szt.

**PIĄTNICA
MLEKO WIEJSKIE
3,2%, 1L
cena za 1L**



1²⁹
 zł/szt.

**GÓRALKI
WAFELKI
RÓŻNE SMAKI 50g
cena za 1kg: 25,80zł**



1⁹⁹
 zł/szt.

**KIT KAT
CHUNKY
RÓŻNE SMAKI 40g
cena za 1kg: 50,00zł**



3⁹⁹
 zł/szt.

**JUTRZENKA
WAFLE FAMILIJNE
RÓŻNE SMAKI 180g
cena za 1kg: 22,17zł**



3⁹⁹
 zł/szt.

**WEDEL
BISZKOPTY OD WEDLA
RÓŻNE SMAKI 147g
cena za 1kg: 27,14zł**



6⁵⁹
 zł/opak.

**INVEST MICHEL
JAJA Z WOLNEGO
WYBIEGU L"10"
cena za 1szt: 0,66zł**



5⁹⁹
 zł/szt.

**WEDEL
PTASIE MLECZKO MINI
RÓŻNE SMAKI 123g
cena za 1kg: 48,70zł**



9⁹⁹
 zł/szt.

**WAWEL
CZEKOLADA
RÓŻNE SMAKI 290/300g
cena za 1kg: 33,30/34,45zł**



2¹⁹
 zł/szt.

**SANTE
WAFLE RYŻOWE
RÓŻNE SMAKI 110g
cena za 1kg: 19,91zł**



4⁴⁹
 zł/szt.

**PRZYSNACKI
PRAŻYNKI / CHRUPKI
RÓŻNE SMAKI 95 - 150g
cena za 1kg: 29,93 - 47,26zł**



9⁴⁹
 zł/szt.

**TCHIBO
BLACK WHITE
KAWA MIELONA 250g
cena za 1kg: 37,96zł**



6⁵⁹
 zł/szt.

**GO PURE
CHIPSY BIO
RÓŻNE SMAKI 125g
cena za 1kg: 52,72zł**



3⁹⁹
 zł/szt.

**HORTEX
SMOOTHIE
PRZETARTE
RÓŻNE SMAKI 300ml
cena za 1L: 13,30zł**



1⁴⁹
 zł/szt.

**CISOWIANKA
GAZ, N/GAZ,
DEL GAZ, 1,5L
cena za 1L: 0,99zł**



2⁶⁹
 zł/szt.

**HELLENIA
ORANŻADA
RÓŻNE SMAKI
1,25L
cena za 1L: 2,15zł**



5²⁹
 zł/szt.

**COCA COLA
FANTA
SPRITE 2L
cena za 1L: 2,65zł**



UDANE ZAKUPY BLISKO DOMU!!!



Oferta ważna: 12-25.03.2020 r. lub do wyczerpania zapasów.



25⁹⁹
zł/kg

**SOKOŁÓW
NASZ BALERON**
cena za 1kg



26⁴⁹
zł/kg

**SWOJSKI STRAGAN
WĘDZONKA ZE MŁYNA**
cena za 1kg



27⁹⁹
zł/kg

**TAURUS
SZYNKA STAROSTY**
cena za 1kg



29⁹⁹
zł/kg

**OLEWNIK
SZYNKA CYGAŃSKA**
cena za 1kg



31⁹⁹
zł/kg

**SOKOŁÓW
SZYNKA KLASYCZNA**
cena za 1kg



25⁵⁹
zł/kg

**SOKOŁÓW
SZYNKA DELIKATESOWA
Z FILETA**
cena za 1kg



27⁴⁹
zł/kg

**SOKOŁÓW
SZYNKOWA
SOKOŁOWSKA**
cena za 1kg



27⁹⁹
zł/kg

**CEDROB
KURCZAK GOTOWANY
Z KURNEJ PÓŁKI**
cena za 1kg



28⁹⁹
zł/kg

**DUDA
INDYK NA BIAŁO**
cena za 1kg



45⁹⁹
zł/kg

**SOKOŁÓW
SALAMI DĘBICKIE**
cena za 1kg



6⁹⁹
zł/szt.

**TARCZYŃSKI
KABANOSY
EXCLUSIVE EASY 95g
DROBIOWY, WIEPRZOWY**
cena za 1kg: 73,58zł



22⁹⁹
zł/kg

**NIK POL
KIEŁBASA TATRZAŃSKA
Z ZAPIEKA**
CENA ZA 1KG



26⁷⁹
zł/kg

**SWOJSKI STRAGAN
KRAKOWSKA
ZE STRAGANU**
cena za 1kg



26⁹⁹
zł/kg

**SOKOŁÓW
KIEŁBASA ŻYWIECKA
Z DROBIEM**
cena za 1kg



27⁹⁹
zł/kg

**TAURUS
KIEŁBASA KRUCHA**
cena za 1kg



10⁹⁹
zł/kg

**LIPSKO
PASZTETOWA
KREMOWA**
cena za 1kg



15⁴⁹
zł/kg

**JBB
KIEŁBASA
PARÓWKOWA**
cena za 1kg



16⁹⁹
zł/kg

**KSIĘŻY MŁYN
KIEŁBASA
BIAŁA PARZONA**
cena za 1kg



16⁹⁹
zł/kg

**KSIĘŻY MŁYN
KIEŁBASA
PODWAWELSKA**
cena za 1kg



23⁹⁹
zł/kg

**ŁUKOSZ
KIEŁBASA CESARSKA**
CENA ZA 1KG



1⁹⁹
zł/szt.

**DROŚED
PASZTET PODLASKI
RÓŻNE SMAKI 155g**
cena za 1kg: 12,84zł



2⁹⁹
zł/szt.

**DROŚED
PAPRYKARZ DROBIOWY
PODLASKI 155g**
cena za 1kg: 19,29zł



21⁹⁹
zł/kg

**MLEKPÓŁ
SER ŻÓŁTY
SALAMI**
cena za 1kg



22⁹⁹
zł/kg

**WŁOSZCZOWA
SER ŻÓŁTY
EMENTALER**
cena za 1kg



5⁹⁹
zł/szt.

**HORTEX
WARZYWA MROŻONE
RÓŻNE RODZAJE 450g**
cena za 1kg: 13,31zł



18⁹⁹
zł/szt.

**GRYCAN
LODY FAMILIJNE
PREMIUM
RÓŻNE SMAKI 1100ml**
cena za 1kg: 17,26zł

1. ul. Grochowska 207
Universam „Grochów”
3. ul. Paryska 11/15
12. ul. Grenadierów 40

13. ul. Rydygiera 8
18. ul. Grochowska 252/254
19. ul. Cieszyńska 6
22. ul. Szaserów 124

33. ul. Dzieci Polskich 17
36. ul. Trakt Lubelski 163
40. ul. Kajki 69
41. ul. Widoczna 73

42. ul. Lucerny 87
43. ul. Żegańska 10
48. ul. Patriotów 172
55. ul. I Praskiego Pułku WP 3 (Wesoła)

57. ul. Idzikowskiego 10 (Sulejówek)
61. ul. Krańcowa 50