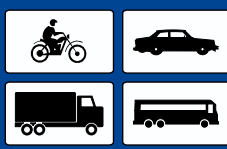


OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW
pon.-pt. 7³⁰-21⁰⁰; sob. 8⁰⁰-15⁰⁰
www.stajakontrolipojazdow.pl
PEŁNY ZAKRES PRZEGLĄDÓW REJESTRACYJNYCH



WAŁ MIEDZESZYŃSKI
572
☎ **673-90-99**

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



CECH OPTYKOWY
W WARSZAWIE
OPTYK
ul. Siennicka 3
tel. 810-28-18
POLECA:
• pełen asortyment szkieł
(do komputera, dla kierowców,
progressywne, fotochromowe)
• duży wybór opraw
• wszelkie naprawy okularów
• szybka i profesjonalna obsługa
pon.-pt.
w godz. 11.00-18.00



MIESZKANIEC

Nr 18 (642) ROK XXV

WARSZAWA 24.09.2015 r.

ISSN 1231-7993

bezpłatny

Nadchodzą!

Przez Polskę przeszła hoiobowa wieść: musimy przyjąć imigrantów. Bulwarowe gazety straszą: Polskę zaleje 90 tys. Arabów, ściągamy do siebie terroryzm (bo każdy śniady na cerze to potencjalny terrorysta) itp. itd. Nie wyśmiewam tych opinii, bo sprawa jest rzeczywiście poważna. Ale nie tylko dla Polski. Poważna jest dla Europy.

Tylko w tym roku do Europy dotarło 300 tysięcy uchodźców i imigrantów. Zalali kraje śródziemnomorskie. To prawda. Zmierzają do: Niemiec, Francji, Wielkiej Brytanii, Włoch, krajów skandynawskich. Powiększają liczne już kolonie swoich współbraci.

Unijne kraje śródziemnomorskie błagają o pomoc inne państwa. No i tu dochodzimy do naszego kraju. Pomyślmy, co by się stało, gdyby do Polski przyjechało nawet 10 tys. uchodźców. W Polsce jest 10 tys. parafii. To oznacza, że każda z nich przyjmie jednego przybysza. A ponieważ bardzo często emigranci uciekają rodzinami (dla rachunku rodzina to cztery osoby), tylko jedna czwarta parafii przyjmie jedną rodzinę. W Polsce jest tysięcy miast. W każdym mieście zamieszkają niespełna trzy rodziny. Czy to może zachwiać naszą ekonomią, kulturą, bezpieczeństwem?

No tak, ale z nimi przyjdą następni! Może wśród nich będą ci niebezpieczni? Z monitorowaniem 2,5 tys. rodzin ABW nie powinno mieć żadnego problemu, szybko zresztą się okaże, że 2.499 tych rodzin absolutnie nie jest zainteresowane jakąkolwiek działalnością. Połowa z tych rodzin po roku z Polski wyjedzie. Zostanie więc 5 tys. emigrantów. I 36 milionów rdzennych Polaków, bo jak mało która nacja jesteśmy etnicznie i kulturowo bardzo jednolity. To mamy się bać kilku tysięcy rodzin, które nie stworzą jednego obozowiska, lecz zostaną rozsiadane po kraju?

Tomasz Szymański

Z RURKĄ DO MUZEUM



CZYTAJ NA STR. 3

WYBORY PARLAMENTARNE 2015

Uwaga! Komitety wyborcze!

Tradycyjnie już redakcja „Mieszkańca” zaprasza do współpracy Komitety Wyborcze partii politycznych, ugrupowań oraz samych kandydatów, którzy ubiegać się będą o mandaty do Sejmu i Senatu Rzeczypospolitej Polskiej. Oczekujemy na Państwa w redakcji przy ul. Grenadierów 10. Następne nasze wydania ukażą się 8 i 22 października br.

Nasze telefony: (22) 813-43-83 i (22) 810-64-12 e-mail: redakcja@mieszkaniac.pl

W NUMERZE:

CO SŁYCHAĆ W WARSZAWIE

Komu fajki, komu spiryt? str. 2
Biuro Rzeczy powyżej stu złotych str. 7
„Cios w plecy” na Szembeka str. 7
Otwarta Trasa AK str. 9
Mieszkają i bawią się na Pradze str. 11

Z PERSPEKTYWY IZBY WYŻSZEJ

Houston, mamy problem! str. 4

MIESZKAŃCY

Małgorzata Wypych str. 8
Wybieramy „Zacnych Mieszkańców” str. 9

KALEJDOSKOP SPORTOWY

Różnorodność w sporcie str. 12
Piłka łączy narody str. 12

PULS MEDYCZNY

Stop cierpieniu – są leki na ból str. 14
Cukrzyca choroba cywilizacyjną XXI wieku str. 15

—REKLAMA

GABINET STOMATOLOGICZNY
Szwedzka 37
Tel. 818-07-91
czynne 9-20, sobota 9-14
■ bezbolesne leczenie
■ nowoczesna protezyka
■ ortodoncja
UWAGA!
♦ Promocyjna cena koron porcelanowych na metalu i cyrkonie

PROFESJONALNE USŁUGI PRALNICZE
Pralnia Chemiczna/ Magiel
Obsługa Gastronomii i Hotelu
Transport od i do Klienta - GRATIS
Centrum Prania Dywanów i Wykładzin
Warszawa ul. Płowiecka 25
tel./fax 22 812-59-74; 602-333-737
pralnia@ekoprogram.waw.pl; www.ekoprogram.waw.pl

ARTYKUŁY POŚCIELOWE, PIŻAMY, OBRUSY, RĘCZNIKI.
RĘCZNIKI BAMBUSOWE
ul. Bora Komorowskiego 3 D,
Otwarte pn.-pt.godz.10-18,sob. 9-13

ANTYKI
Kupno – Sprzedaż
Monety, medale
Obrazy, platery Srebro, złoto
UL. GROCHOWSKA 158 tel. 508-151-340

Boramed
ul. Bora-Komorowskiego 21
lokal 307 (obok Rossmanna)
Warszawa - Gołdów
(3 km od skrzyżowania Marsa z Płowiecką)
Rejestracja telefoniczna:
(22) 250 15 77, (22) 671 77 00
Godziny przyjęć: pon. - pt. 7 - 21, sobota 8 - 13
www.boramed.pl
BADANIA USG dorośli i dzieci
Piersi Węzłów chłonnych
Tarczycy Stawów, więzadeł
Jamy brzusznej i mięśni
Stawów biodrowych u dzieci Dopplerowskie
Przeziemiączkowe u dzieci i wiele innych
STOMATOLOGIA
Stomatologia zachowawcza Endodoncja
Stomatologia dziecięca Protetyka
Ortodoncja Implanty
Chirurgia szczękowa
SPECJALIŚCI
endokrynolog, pediatria, kardiolog, ortopeda, gastrolog, chirurg,
dermatolog, laryngolog, internista, urolog, neurolog, diabetolog,
hepatolog, hematolog, ortopeda i chirurg dziecięcy, reumatolog
GINEKOLOGIA
Kompleksowe prowadzenie ciąży Konsultacje ginekologiczne
USG ciąży 2D/3D/4D USG ginekologiczne
USG genetyczne Kolposkopia
Test PAPP-A Cytologia
ECHO serca płodu Szczepienia przeciw
Certyfikat Londyńskiej Fundacji wirusowi HPV
Medycyny Płodowej FMF Test Harmony

BISTRO GOŁDÓW
• Zapraszamy na ZESTAWY LUNCHOWE od 13 zł
• Zadzwoń, zamów i odbierz
• Obiady dla firm
• Ceny imprez okolicznościowych do uzgodnienia, menu dostosowane do indywidualnych potrzeb Klienta
• Sala do 50 osób
ul. Abrahama 18 (wejście od Fieldorfa)
Tel. 691-967-070;
www.bistrogoclaw.pl
e-mail: bistro@bistrogoclaw.pl
ZNAJDŹ NAS NA facebook

magiczne indie
* ZIOŁA ajurwedyjskie
* KOSMETYKI naturalne
* KUCHNIA indyjska
IMPORTER
ul. SZASERÓW 98
czynne pon.- pt. 9.00-17.00
www.Magiczne-Indie.pl

LECZENIE KRĘGOSŁUPA
Jacek Twarowski
Fizjoterapeuta
Gabinet Zdrowie
ul. Garwolińska 7 lok. 79
04-348 Warszawa
tel. 22 610 06 73
kom. 602 375 462
www.twarowski.net

Komu fajki? Komu spiryt? – cd.

Obiecaliśmy Czytelnikom informację na temat walki ze sprzedażą bezakcyzowych papierosów i alkoholu w rejonie stacji metra „Stadion”. Spełniamy naszą obietnicę...

Rzetelność w wypełnianiu zobowiązań, to cecha naszego czasopisma. Obiecana informacja, niestety, nie jest pełna, gdyż wspomniana rzetelność nie dotyczy wszystkich, którzy przyjęli na siebie obowiązek współpracy z mediami.

których obowiązkiem jest udzielanie informacji mediom. Być może ci rzecznicy (a nawet całe zespoły prasowe) są na bardzo, bardzo długich wakacjach, bo chyba nie pobierają pensji za niewywiązywanie się ze swoich obowiązków...

W opisywanej sprawie nie

dwu komendach, w czasie tych działań, zabezpieczono ok. 270 tys. szt. papierosów oraz kilkanaście litrów alkoholu niewiadomego pochodzenia” – informuje „Mieszkańca” asp. szt. Tomasz Oleszczuk z zespołu prasowego Komendy Stołecznej Policji. Funkcjonariusz dodaje, że w sprawach związanych ze wskazanym przez naszych Czytelników rejonem, skierowano siedem aktów oskarżenia wobec osób zatrzymanych oraz ujawniono ponad 30 wykroczeń oraz zapewnia o podejmowaniu przez Policję dalszych akcji we współpracy z innymi służbami.

Podobnie brzmiącą deklarację otrzymaliśmy od reprezentującej stołeczną Straż Miejską rzecznik Moniki Niżniak, która jednak zaznacza, że ze względu na kompetencje „Straż Miejska nie jest wiodącą służbą w zakresie zwalczania nielegalnego handlu wyrobami tytoniowymi”. W wyniku podejmowanych przez strażników działań, w ubiegłym roku, zabezpieczono ponad 12 tys. paczek papierosów oraz ujęto 99 osób podejrzanych o wprowadzanie do obrotu wyrobów pochodzących z nielegalnych źródeł. Jak widać z tych informacji niektóre służby działają, ale skala nielegalnego handlu, tego szkodliwego i uciążliwego dla mieszkańców zjawiska, jest chyba zbyt duża, by je definitywnie zlikwidować...

Magda K.



W imieniu Czytelników i „grupy mieszkańców Pragi-Północ i Pragi-Południe” (której fragmenty listu cytowaliśmy w 15 numerze „Mieszkańca”), zgodnie z tym co napisaliśmy, zadaliśmy kilku instytucjom zapytanie o działania podejmowane w celu zlikwidowania procederu handlu nielegalnymi papierosami i alkoholem w rejonie ul. Zamoyskiego, Targowej i al. Zielenieckiej. To było prawie dwa miesiące temu. Do tej pory nie otrzymaliśmy odpowiedzi od kilku rzeczników prasowych,

otrzymaliśmy informacji od rzeczników urzędów obydwu Prag i Warszawy oraz Służby Celnej. Ze swoich obowiązków wywiązali się za to oficerowie prasowi Policji i Straży Miejskiej. Oto, jak z perspektywy tych instytucji wygląda walka z nielegalnym handlem.

„Policjanci z Komend Rejonowych Pragi-Północ i Pragi-Południe systematycznie kontrolują opisywane przez Panią Redaktor miejsca, zabezpieczając znaczne ilości papierosów bez polskich znaków akcyzy. Łącznie, w oby-

KRONIKA POLICYJNA



Włamywał się do piwnic sąsiadów

Do komendy przy ulicy Grenadierów wpłynęło kilka zawiadomień o kradzieżach z włamaniem do piwnic. Policjanci przyjrzyli się bliżej tym sprawom. Okazało się, że pokrzywdzeni mieszkają po sąsiedzku. Włamanie te zaczęły się pojawiać dopiero w momencie, kiedy w kamienicy zamieszkał pewien młody człowiek. 20-latek podejrzewając, że może być poszukiwany przez funkcjonariuszy, przestał pojawiać się w miejscu zamieszkania. Policja odnalazła go dzięki działaniom operacyjnym. Włamał się do sześciu piwnic, skąd kradł wszystko, co przedstawiało jakąkolwiek wartość. Łączna suma strat wyniosła około 25 tysięcy złotych. W jednym przypadku doszło do usiłowania kradzieży z włamaniem. Mężczyzna usłyszał łącznie siedem zarzutów.

Potrzebował gotówki, więc okradał matkę

Policjanci z Pragi Północ zatrzymali sprawcę kradzieży. Okazało się, że pokrzywdzona została okradziona przez swojego 35-letniego syna, który pod jej nieobecność włamał się do mieszkania i wyniósł kolekcję monet oraz kamieni ozdobnych. Michał B. już wcześniej dokonał podobnego czynu, jego łupem padła złota biżuteria. Został ujęty. Śledczy przedstawili mu zarzut kradzieży oraz kradzieży z włamaniem. Policjanci wyjaśniają także, na co mężczyzna potrzebował tak bardzo gotówki, że zdecydował się na przestępstwo. Michałowi B. może grozić kara nawet do 10 lat pozbawienia wolności.

Zatrzymani w nissanie

Patrolowcy skontrolowali samochód, w którym siedziały cztery osoby. Ich dziwne zachowanie zaniepokoiło pracowników monitoringu. Podczas kontroli pojazdu wyszło na jaw, że 38-letni Michał G. ukradł znajomej kluczyki od auta i zabrał jej pojazd. W samochodzie funkcjonariusze znaleźli i zabezpieczyli odzież, okulary i kosmetyki z metkami różnych sklepów. Ich pochodzenia jednoznacznie nie potrafiła wyjaśnić żadna z osób przebywających w aucie. Dwie z nich od samego początku zachowywały się agresywnie i wulgarnie wobec policjantów, dopuściły się ich znieważenia. Cała

czwórka trafiła do policyjnych cel. 29-letnia Sylwia J. usłyszała zarzut dokonania kradzieży. Przystępstwa tego dopuściła się w warunkach recydywy. Dodatkowo odpowie za znieważenie funkcjonariuszy. Zarzut znieważenia usłyszał także 24-letni Tomasz S., natomiast Michał G. poniesie odpowiedzialność za kradzież z włamaniem samochodu.

Samochodowi włamywacze

Policjanci z patrolówki pełniąc nocną służbę na terenie Grochowa, podjęli interwencję, gdy zobaczyli dwóch mężczyzn, którzy właśnie dokonali kradzieży z włamaniem do zaparkowanych aut. Wybili szyby w volvo i citroenie, ukradli z samochodów wszystko, co przedstawiało jakąkolwiek wartość. Dodatkowo po sprawdzeniu w policyjnej bazie mercedesa, którym przyjechali okazało się, że został on skradziony pod koniec lipca z Bemowa. 22-letni Artur D. i 21-letni Daniel T. zostali zatrzymani.

Rozbój koło ławki

Policjanci z patrolówki otrzymali zgłoszenie, że na terenie Grochowa doszło do rozboju. Napastnikami mieli być dwaj mężczyźni, którzy najpierw podeszli do pokrzywdzonego, który siedział na ławce i pytali, czy mu w czymś nie pomóc. Chwilę później zaatakowali go, przyparli do ściany i okradli. Zabrali telefon komórkowy, pieniądze i karty bankomatową i miejską. Policjanci zaczęli szukać sprawców. Zauważyli ich idących pomiędzy blokami pobliskiego osiedla – to rzeczywiście byli niedawni napastnicy. Marcin K. i Piotr U. trafili do policyjnych cel.

Zatrzymany za kradzież rozbójniczą

Policjanci z Wawra tuż po otrzymaniu zgłoszenia o kradzieży rozbójniczej zatrzymali podejrzanego o popełnienie tego przestępstwa. 25-letni Damian L. najpierw wyrwał pokrzywdzonemu telefon, a kiedy ten chciał mu go odebrać, zagroził, „że wsadzi mu kosę i pozbawi życia”. Do zdarzenia doszło w autobusie po 22.00. Sprawca wysiadł na najbliższym przystanku. Policjanci rozpoczęli poszukiwania opisywanego człowieka. Został zatrzymany, miał przy sobie skradziony telefon.

toms

REKLAMA

Gość dla RODZIN

Gość dla SINGLI

sprawdź PROMOCJE

 invest s.A.

edinvest.pl

22 671 95 28

Z RURKĄ DO MUZEUM!

– Prażanie bardzo długo czekali na to muzeum – powiedziała Prezydent Warszawy Hanna Gronkiewicz-Waltz podczas konferencji prasowej 17 września w Muzeum Warszawskiej Pragi, w którym otwarto pierwszą w historii wystawę stałą poświęconą w całości prawobrzeżnej Warszawie.

Zwiedzający mogą poznać historię dzielnicy, jej tradycje rzemieślnicze i przemysłowe. Dowiedzą się, czym żyje pra-

wzić udział w warsztatach poświęconych tworzeniu drzewa genealogicznego i organizowaniu domowego archiwum oraz

rozpoczęło działalność dziewięć lat temu. Jego misją jest nie tylko zapoznanie z Pragą, jej historią i dziedzictwem kultu-

cone postaciom związanym z Pragą, których działalność i znaczenie wykraczają poza granice prawobrzeżnych dzielnic (np. spotkania z potomkami Zygmunta Nissenbauma, praskiego filantropa i przedsiębiorcy), okolicznym rzemieślnikom (np. w pracowni gorseciarskiej, krawieckiej czy pracowni lamp) oraz prezentacje filmów dokumentalnych obrazujących specyfikę dzielnicy. Muzeum współpracuje także z wieloma instytucjami, m.in. z Akademią Sztuk Pięknych, łącząc młodych projektantów z praskimi rzemieślnikami czy Programem Pierwszym Polskiego Radia. Jest pierwszym w historii Warszawy publicznym muzeum zlokalizowanym na prawym brzegu Wisły.

Od 2014 roku muzeum mieści się w odremontowanych zabytkowych kamienicach wraz z oficyną oraz budynkiem biurowym przy ul. Targowej 50/52, w bezpośrednim sąsiedztwie Bazaru Różyckiego, najstarszego działającego targowiska Warszawy. Jest to docelowa siedziba muzeum, na terenie której znajduje się dostępny dla zwiedzających unikatowy zespół modlitewni żydowskich zdobionych polichromiami.

Wystawa stała podzielona została na pięć części, prezentujących najważniejsze zagadnienia w rozwoju i historii dzielnicy oraz życiu jej mieszkańców. Na niemal 800 m kw. znajdują się cztery strefy tematyczne opowiadające historię Pragi, instalacje artystyczne, archiwum historii mówionej, makieta



przedstawiająca XVIII-wieczną Pragę, odrestaurowane piwnice zabytkowych kamienic oraz polichromowane znaki zodiaku w dawnej modlitewni żydowskiej. Integralną częścią ekspozycji jest także dziedzińiec będący eklektycznym repozytorium symboli Pragi. Autorem koncepcji wystawy stałej jest Pracownia 137kilo + Charlie Koolhaas (w trakcie trwania współpracy pracownia zmieniła nazwę na 307kilo).

Wystawę stałą uzupełnia zajmująca około 100 m kw. wystawa czasowa zatytułowana „Podarować rzecz do muzeum”, której kuratorką jest dr Ewa Klekot. Prezentuje ona obiekty przekazywane przez mieszkańców stolicy do Muzeum Warszawskiej Pragi od listopada 2007 roku. W większości są to pamiątki rodzinne i przedmioty codziennego użytku z ostatnich 100, 150 lat. Dzięki ofiarności i zaangażowaniu darczyńców, muzeum powiększyło swoje zbiory o ok. 1500 eksponatów. Pokazuje to partycypacyjny charakter działalności Muzeum Warszawskiej Pragi, które angażuje mieszkańców dzielnicy i osoby z nią związane w budo-

wanie wspólnoty i tożsamości lokalnej.

– To dla nas bardzo ważna wystawa. W ten sposób chcemy podziękować wszystkim tym, którzy w ciągu kilku lat działalności muzeum w organizacji odpowiedzieli na apel i przynieśli do nas swoje pamiątki a z nimi rodzinne i osobiste historie. Pośród rzeczy, które w ten sposób znalazły się w zbiorze muzealnym, są zarówno przedmioty codziennego użytku, np. elementy zastawy stołowej jak i wyroby praskich firm czy dokumenty zlokalizowanych tu zakładów rzemieślniczych. Wystawa, oprócz prezentacji wybranych obiektów ze zbioru darów, ma skłaniać też do zadawania pytań o status rzeczy, ich miejsce w życiu codziennym oraz proces, jakiemu podlegają stając się eksponatem muzealnym – mówi kierowniczka Muzeum Warszawskiej Pragi Katarzyna Kuzko-Zwierz.

Wszyscy, którzy przez najbliższy miesiąc kupią bilet do muzeum otrzymają słodki poczęstunek – rurkę z kremem.

Agnieszka Kłab

REKLAMA



wy brzeg miasta, jak zmienia się Praga i jej mieszkańcy oraz jak widzą to artyści.

Z okazji otwarcia wystawy stałej w weekend 19-20 września, goście zwiedzali wystawę czasową „Podarować rzecz do muzeum”, złożoną z darów jakie muzeum otrzymało w trakcie swojej dotychczasowej działalności. Mogli także

w warsztatach komiksowych i spektaklach teatralnych. Była to również okazja, aby poznać zespół muzeum oraz twórców wystawy stałej i czasowej, a także wysłuchać koncertów: w sobotę – Pablopavo i Ludzików, a w niedzielę – Cała Praga Śpiewa i CzesBandu.

Muzeum Warszawskiej Pragi, oddział Muzeum Warszawy,

rowym, ale także nawiązywanie i wspieranie relacji pomiędzy mieszkańcami, przedsiębiorcami, rzemieślnikami, łączenie pokoleń, dokumentacja zmian zachodzących na Pradze i prezentacja tego co lokalne, ciekawe, unikatowe, dające powód do dumy. Odzwierciedleniem tej misji jest program muzeum, w tym m.in. spotkania poświę-

GABINET REHABILITACJI



Warszawa ul. Bora-Komorowskiego 12 lok 87,
tel. (22) 671 86 20

Zapraszamy: poniedziałek-piątek godz. 9⁰⁰- 20⁰⁰

LECZYMY: ✓ CHOROBY KRĘGOSŁUPA
✓ ZMIANY ZWYRODNIENIOWE ✓ URAZY
SPORTOWE ✓ STANY POOPERACYJNE

Wykonujemy zabiegi: masaże lecznicze i ćwiczenia indywidualne; zabiegi z fizykoterapii: laser, ultradźwięki, krioterapia, pole magnetyczne, prądy Tensa, jonoforeza, DD, elektrostymulacja, komputerowy drenaż limfatyczny, komputerowe badanie stóp dzieci i dorosłych – wkładki korekcyjne, **FALA UDERZENIOWA**.

www.falauderzeniowa.waw.pl

www.fizykoterapia.org.pl

Pieniądze, ach, pieniądze!

Jeden pens z 1921 roku na Allegro wart jest dziś około 7 złotych (plus prawie dwa razy tyle za wysyłkę do klienta). Ale kiedyś miał zupełnie inną siłę nabywczą, zaś jeden funt wart był kilka dolarów! Jeden współczesny eurocent to około 4 grosze. A jeden nasz grosz... wiadomo.

Kiedyś pieniądze, nie tylko banknoty, miały słuszną rozmiar. Nawet ta stara jednopensówka przy dzisiejszych monetach wygląda okazale. Jeśli ktoś szedł po zakupy, musiał taszczyć gotówkę ze sobą: nie było bankomatów i kart, nie wspominając o placeniu przy pomocy komórki. Nawet czeki nie były dostępne dla wszystkich.

Dźwigał więc człowiek te ciężkie monety, upychał duże banknoty i marsz do sklepu! Być może to jeden z powodów, dla których w tamtych czasach ludzie bardziej szanowali pieniądze. Może też doceniali ich wartość dlatego, że gdy pracodawca wręczał wypłatę, każdy

namacalnie czuł wartość swojej pracy. W kieszeni czy torebce zaraz robiło się przyjemnie, bo pieniądze były naprawdę „ciężkie”.

Dziś jest inaczej. Małe, zgrabne banknoty czy nie-



wielkie monety zwykle spokojnie leżą w banku, uzupełniając co miesiąc przelewem na konto przez pracodawcę lub ZUS (ale co to za uzupełnienie!), a my z rosnącym zapalem przy kasie używamy kart zwykłych i debetowych. Banki dwoją się i troją, by wcisnąć nam kolejne, „o wiele lepiej

oprocentowane” konta, kredyty, lokaty – „kochamy cię, póki masz pieniądze”. Ale gdy z kasą krucho – żegnaj. Chyba, że masz u nas kredyt. Wtedy walka idzie na noże. Bo banki umieją bronić swoich interesów, zatrudniając rzesze prawników do przygotowywania sprytnych umów, a następnie do bezlitosnego egzekwowania należności.

Po co facytynować się i pisać punkty umowy małym druczkiem, skoro nawet wielki druk, jakim napiszą zawiłe prawnicze sformułowania, jest dla zwykłego człowieka równie niezrozumiały, co na przykład język chiński. Dlatego nie chodzi o to, by czytać umowę dokładnie, ale raczej – by wziąć ją do domu, przeczytać kilka razy dokładnie, zanotować wątpliwości, skonsultować je z kimś, kto się na tym zna, a następnie wrócić do banku i ewentualnie podpisać,

lecz dokładnie wiedząc, na co się decydujemy. Jeśli bank nie chce dać do domu dokumentu przed podpisaniem, zwiewajmy jak najszybciej do konkurencji. Bo rozmaitych banków jest w Polsce bodaj kilkadziesiąt, więc mamy w czym wybierać.

Każdy bank musi zarabiać na klientach, to normalne. Chodzi jednak o to, czy ujawnia nam jasno zasady. Nie zawsze to oczywiste. Pewna emerytka, światła i wykształcona kobieta, dała sobie wcisnąć (bo pani akwizytorka była taka miła i budziła zaufanie) zamiast „zwykłej” karty do bankomatu, kartę debetową. Karta w dodatku nie działała dobrze, „bo wie pani, ta partia kart przyszła do nas z defektem”. Teraz nielato się wycofać z umowy – bank każe sobie słono płacić z cienkiej emeryturki owej pani, a wszyscy znajomi rozkładają ręce, bo, jak mówi przysłowie, „widziały gały co brały”. A raczej – co podpisywały. Nie zachęcam do trzymania kasy w skarpecie, bo dziś inne czasy. Ale rozważy, rozważy nam trzeba...

żu

Co tam panie na Pradze...

MINISTER NIE PIEPRZY

- Z daleka widać, że pan nie w humorze, panie Kazimierzu – Eustachy Mordziak, miejscowy kupiec, oko miał do ludzi niemożliwe. Rzeczywiście Kazimierz Główka, który właśnie pojawił się na „Szembeku”, bardziej przypominał gradową chmurę niż emeryta, któremu udało się pójść na emeryturę w swoim czasie, a nie w czasie Tuska.

- A z czego tu się cieszyć?

- Na przykład z tego, że zdrowi jesteśmy. Albo zżywionego życia politycznego.

- I właśnie to mnie wkurza, panie Eustachy, to życie. Jak ja ciągle słyszę, że będzie lepiej, to ja się z góry przygotowuję, że będzie gorzej.

- Najgorzej, że w demokracji zwalić nie ma na kogo, powiem panu. Sami sobie wybieramy, niestety. Masz pan ze dwadzieścia partii do wyboru do koloru i wybierasz. Potem pretensje można mieć wyłącznie do siebie.

- Ale oni kręcą, panie Eustachy... Te partie... Przed wyborami obiecują, a po wyborach nie dotrzymują. Albo robią coś, o czym w ogóle mowy nie było.

- Mówisz pan o wieku emerytalnym?

- O tym też, ale po drodze jest milion spraw drobniejszych. Tu drobiazg, tam drobiazg – niby oddzielnie nic się takiego nie dzieje, ale żyć się odechciwa. Weź pan ten ostatni wybryk, znaczy zdrową żywność dla dzieci w szkołach i przedszkolach.

- Nic nie wiem.

- Bo pan nie ma dzieci. Moja wnuczka od początku roku przychodzi do domu z przedszkola głodna. Córką najpierw cieszyła się, że dziecko ma apetyt, ale w końcu zapytała: a co było w przedszkolu na obiad?

- Nie jadłam.

- Dlaczego?

- Bo mi nie smakuje... I tak od słowa do słowa okazało się, że w przedszkolach i szkołach od września obowiązują nowe zasady żywienia. Zdrowe.

- To dobrze, chyba.

- Też tak myślałem. Ale jak przeczytałem stosowne rozporządzenie pióra pani minister oświaty, to włos na głowie zaczął mi się jeżyć. Jeśli kobieta odpowiadająca za edukację dzieci pisze o „grupach środków spożywczych” w „jednostkach systemu oświaty”, to z tego tylko jakieś nieszczerstwo może być! Czy pan, panie Eustachy, mówi na kurczaka, schab, chleb, masło, zupę: „środki spożywcze”, a na szkołę „jednostka systemu oświaty”? A pani minister mówi!

- Skoro ona tak mówi, to strach pomyśleć, co się dzieje, jak coś robi.

- I tu się pan nie mylisz! Pani minister zarządziła, że dla swojego zdrowia młodzież będzie mogła w szkolnych sklepikach kupić wafle ryżowe i popić je wodą. Reszta ma zniknąć!

- Są przecież jeszcze stolówki szkolne – tam mogą zjeść coś ciepłego i pożywne.

- Teoretycznie, ale tam z kolei pani minister niczego nie soli ani nie pieprzy. Używanie przypraw do obiadów też jest obecnie zabronione.

- To jak dzieciaki sobie radzą?

- Sól i pieprz przynoszą z domu, albo na przerwie wyskakują do sklepu koło szkoły. Lada moment – bo jesień idzie – zaczną się przeziębzać i chorować... Panie Eustachy niech pan mnie trzyma, bo aż mnie trzęsie!

- A co ona wcześniej robiła? Ta minister...

- Też była panią minister. Dwa razy. Tylko od czegoś innego.

- Znaczy, jak w tym dowcipie:–Kochany, czy przede mną całowałaś się już wcześniej z jakąś kobietą?

- Tak, ale tylko raz i to przy ludziach.

- Przy ludziach? A co oni tam robili?

- Krzyczeli „gorzko! gorzko!”

Szaser

Z perspektywy Izby Wyższej



HOUSTON, MAMY PROBLEM!

Młodszym Czytelnikom przypominę, że 45 lat temu słowa te wypowiedział członek załogi statku kosmicznego Apollo 13, John Swigert, gdy nagle, 328 tys. km od Ziemi, na statku eksplodował zbiornik z tlenem. Kto inny wrzasnąłby być może „Jezus, Maria, ratunku!”,

a Swigert tylko spokojnie: „Mamy problem”. Przypomniałem sobie te słowa, w DK „Orion” na Saskiej Kępie, gdy słuchałem dyskusji na temat uruchomienia linii tramwajowej, znanej jako „Tramwaj na Gocław”. Pomysł ten rok temu rzucił burmistrz Pragi Płd. Tomasz Kucharski, gdy stało się jasne, że budowa metra w kierunku Gocławia odsuwa się w bliżej nieokreślonej przyszłość, a zatwierdzone już plany rozbudowy tego osiedla przewidują w najbliższych latach wybudowanie 7 tys. mieszkań. Dotychczasowe ciagi komunikacyjne z Gocławia do centrum Warszawy już są niewydolne, trzeba więc zawczasu pomyśleć, jak temu zaradzić. Stąd pomysł szybkiego tramwaju, niewrażliwego na korki i zapchane ulice. Pomysł – jak się wówczas wydawało – chwycił.

Rozpoczęto batalię o przekonanie ratusza, aby włączył tę inwestycję do planu na najbliższe lata. I kiedy to się wreszcie stało, do kontraktarcia przystąpił samorząd mieszkańców Saskiej Kępy. Zwrócił się on o zorganizowanie w tej sprawie spotkania z władzami dzielnicy i miasta. Po 2,5-godzinnej, czasami mało „wersalskiej”, dyskusji śmiało mogę stwierdzić, że: „Gocław, mamy problem”. Przypominę, że tory miały przebiegać m.in. w pobliżu Afrykańskiej i Międzynarodowej, (wzdłuż Kanału Wystawowego, skrajną częścią działek). Zaprotestowali – co zrozumiałe – mieszkańcy Afrykańskiej i Międzynarodowej, zwłaszcza z kilkunastu bloków, położonych najbliżej planowanej trasy. Na brak konsultacji skarżyli się działkowcy. Pytano, jak pogodzić zagospodarowanie Kanału Wystawowego (projekt obywatelski wygrał głosowanie w budżecie partycypacyjnym) z linią tramwajową. Krytykowano brak planu zagospodarowania przestrzennego. Padły także różne, na ogół egzotyczne propozycje, co zrobić zamiast tramwaju: na Saskiej urządzić buspas likwidując ścieżkę rowerową (następne spotkanie zorganizowałyby wtedy rowerzyści i ekolodzy), wyznaczyć buspas na Trasie Siekierkowskiej (zatkaloby to tę Trasę, a jest ona dziś zbawieniem dla kierowców, przeprawiających się na lewy brzeg), metrobis zamiast tramwaju (mieszkańcy obu wspomnianych ulic mieliby pod oknami nie tylko hałas silników, ale i spaliny, a przy Waszyngtona trzeba by się przesiadać), wybudować za 300 mln zł przeznaczonych na tramwaj jeszcze jeden most i dołem puścić tramwaj (i to wszystko za 300 mln zł? – zupełna fantazja!). Padły jednak także godne rozważenia propozycje modyfikacji przebiegu torowiska. Wiceprezydent Wojciechowicz zadeklarował, że wszystkie pytania i sensowne propozycje zostaną rozważone w trakcie dalszych prac i konsultacji. Jest na to czas do grudnia 2016 r., kiedy to – jeśli chcemy uzyskać pieniądze z Unii – musi zostać wydana decyzja środowiskowa. Były też momenty zabawne. W ogniu największej dyskusji w torebce pewnej pani odezwał się na pełny regulator telefon, grając wzywającą do boju arię z opery „Wilhelm Tell”! Widać było, że włodarze miasta poczuili się w tym momencie nieswojo...

Żałoga Apollo 13, mimo „problemu”, zdołała jednak dotrzeć do Ziemi i szczęśliwie wylądować. Może więc i tramwaj dojedzie na Gocław? Są szanse, pod warunkiem, że władze miasta zrobią wszystko, aby rozwiązać wątpliwości mieszkańców. Astro-nauci mieli chyba jednak łatwiej.

Marek Borowski, Senator warszawsko-PRASKI

REKLAMA

REKLAMA

REWELACYJNA POMOC W BÓLU – BEZ LEKÓW



Mgr Jakub Górnicki leczy nagle, ale też i przewlekłe zespoły bólowe, oraz trudne przypadki kliniczne leczone bezskutecznie metodami szpitalnymi, sanatoryjnymi lub lekami. Jest wykładowcą w jednej z warszawskich uczelni na wydziale Fizjoterapii oraz Medycyny Osteopatycznej. Uzyskał dyplom osteopatę w Anglii. Zabiegi u mgr Górnickiego w ogromnej liczbie przypadków zapobiegają operacjom przepuklin kręgosłupa oraz stawów kolan, bioder, ramion, barku.

Techniki zabiegów usprawniają połączenia i zależność od kręgosłupa – układu krwionośnego oraz nerwowego, likwidując różne bóle.

WSKAZANIAMI DO ZABIEGÓW U OSTEOPATY SĄ MIĘDZY INNYMI: zaburzenia czucia, drętwienie rąk, drętwienie i bóle nóg, stany pourazowe, naciągnięcia, „kolano skoczka”, „lokcie tenisisty”, rwa kulszowa, rwa barkowa, bóle kręgosłupa w każdym odcinku, różnego rodzaju zwichnięcia oraz wiele innych.

OSTEOPATIA, to doskonała i uznana metoda leczenia w systemie medycznym. Efekty są rewelacyjne. Należy mieć badania: RTG lub MR (rezonans magnetyczny), ewentualnie badania dotyczące innych chorób.

WAŻNE! Usuwane są również zaburzenia funkcjonalne: układu gastrycznego, urologicznego, oddechowego, zaburzenia koordynacji i psychomotoryki u dzieci, zespoły bólowe u kobiet w ciąży (bez leków!). **Diagnostyka i korekta WAD POSTAWY u dzieci i młodzieży.**

„Dziękuję p. Górnickiemu za zabieg. **Uniknąłem operacji kręgosłupa i bark przestał boleć. Mogę znów grać w tenisa i być aktywny zawodowo**”. Marek W. (41 l) Warszawa.

„**Mgr Górnicki wyrównał poziom łopatek u mojej 12-letniej córki. Była duża różnica, widoczna krzywizna, która już dawała dolegliwości w oddychaniu i ćwiczeniach szkolnych.** Gimnastyka, pływanie, fizykoterapia – niewiele pomagały – choć trwało to ponad 4 lata. Bardzo jestem wdzięczna!” Matka.

„**Zażywanie leków na bóle kręgosłupa, to wioślowanie pod prąd! Ruinowanie zdrowia. Nabawiłem się cukrzycy, zniszczyłem wątrobę i nerki! Koszmar! A ból w stawie biodrowym, pieczenie jak żelazkiem w plecach i drętwienie rąk – nie ustępowały. Pielęgniarka namówiła mnie na leczenie u p. Górnickiego. I to było moje wybawienie z bólu. Już nie biorę leków, jeżdżę rowerem, chodzę po górach zaraz po zabiegach. To rewelacja!**” (Janusz Luboń l. 62).

„**W ciąży nie mogłam brać żadnych leków, a ból kręgosłupa był okropny. Pan Górnicki zlikwidował mi go bez leków**”. Marzena L. (l 29) Legionowo.

„**Najpierw leczono mnie na nerki – bo ból w odcinku lędźwiowym. Stery leków, zakazy i nakazy. Potem zabrali się za żołądek, bo bóle chyba od niego. Też niewypał. No to w takim razie na pewno wątroba, bo ból między łopatkami i z prawej strony. Znów badania i leki. A jednak to nie wątroba, tylko „chyba” serce. EKG, holter, pobyt w szpital. Istny cyrk. Wreszcie diagnoza kręgosłup! Dowiedziałem się – na szczęście – o mgr Jakubie Górnickim z Naturmedu. Brak mi słów! Jestem wyleczony i wdzięczny!**” Zygmunt Rudzki (56 l.).

„**Leczyłem się ponad 7 lat na ból kolan i kręgosłupa szyjnego. Bez efektów. Przemysł farmaceutyczny nic nie zyskuje, że ktoś zdrowieje! Zarabia tylko wtedy, gdy ktoś leczy objawy latami. Ale w końcu trafiłem do mgr Górnickiego. To, co uczynił ze mną, graniczy z cudem. Bez leków jestem sprawny, bóle kolan, wszystkie inne minęły bez śladu! Dziękuję!**” Marian Wadowski (69 l.) z Warszawy.

„**Jestem stomatologiem. Praca w jednej pozycji godzinami – zniszczyła mi kręgosłup szyjny, piersiowy i bark. Nie mogłem już normalnie funkcjonować, kolega ortopeda groził mi operacją. O lekach wiem sporo, więc też ich unikałem. Pacjentka podpowiedziała mi p. Górnickiego. Natychmiast tu przyjechałem. Jestem nim zafascynowany i wdzięczny! Zlikwidował mi problem!**” dr Marek Słowiński, Kutno (l.51).

Mgr Górnicki zaprasza na **BEZPŁATNĄ** konsultację, by ustalić możliwość leczenia oraz przeciwwskazania. **ZAPISY OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W GODZINACH 9.00-17.00 TEL. (22) 662-49-07 ORAZ 604-092-007**

Ośrodek Medycyny Manualnej i Osteopatii
NATURMED
Warszawa-Ursus Osiedle Gołębki

ul. Koronacyjna 15
tel. (22) 662-49-07
604-092-007

17 września radni stolicy przyjęli Zintegrowany Program Rewitalizacji m.st. Warszawy do 2022 roku. Program był tworzony wspólnie z mieszkańcami, lokalnymi stowarzyszeniami, organizacjami pozarządowymi, ekspertami, aktywistami miejskimi. Działania skupią się w trzech dzielnicach: Praga-Północ, Praga-Południe, Targówek, na sześciu obszarach: Nowej i Starej Pragi, Szmulek, Kamionka, Targówka Mieszkaniowego i Fabrycznego.

Tramwaje Warszawskie zwiększyły dopuszczalną prędkość jazdy z 50 km/h do 70 km/h między przystankami Aleja Zieleniecka i Rondo Waszyngtona. W najbliższym czasie wzrośnie prędkość kursowania tramwajów na moście Marii Skłodowskiej-Curie do 60 km/h. Planowane jest także zwiększenie prędkości na trasach tramwajowych o wydzielonych torowiskach oraz o większych odległościach pomiędzy przystankami. Zmiany muszą być zatwierdzone przez Inżyniera Ruchu i jednostki odpowiedzialne za bezpieczeństwo ruchu w Warszawie.



Warszawiacy doczekali się wejścia w życie ustawy krajo-
brazowej, dzięki której zmieniają się zasady umieszczania reklam i szyldów. Prace nad uchwałą Rady Miasta, która ustali nowe zasady, rozpoczęła się jeszcze we wrześniu. Ustawa ma na celu poprawę ochrony krajobrazu. Prezydent Warszawy Hanna Gronkiewicz-Waltz zapewnia, że projekt uchwały zostanie poddany otwartym konsultacjom społecznym. Stowarzyszenia *Miastodwa* oraz *Miasto Moje a W Nim* pracują także nad przewodnikiem dobrych praktyk dla szyldów i witryn.



W siedzibie Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej przy ul. Żelaznej 79 czynna jest wystawa grzybów jadalnych i trujących. Zwiedzający mogą obejrzeć atrapy grzybów jadalnych, niejadalnych i trujących, pogrupowane pod kątem ich podobieństwa. Wystawę można zwiedzać do 2 października, w dni powszednie od 9.00 do 14.30, a w soboty i niedziele w godzinach od 10.00 do 17.00. Wstęp jest bezpłatny.



Nowe ścieżki rowerowe pojawiają się na Pradze-Południe jeszcze przed końcem tego roku. Będą one prowadziły wzdłuż ulicy Ostrobramskiej i alei Stanów Zjednoczonych od Wału Międzesyńskiego do ulicy Grenadierów po stronie północnej oraz do ulicy Poligonowej po stronie południowej. Dodatkowo na tej trasie wyremontowane zostaną chodniki, powiększone będą niektóre zatoki autobusowe, a także pojawi się więcej zieleni. Drugi etap prac będzie obejmował do budowanie drogi rowerowej prowadzącej do Mostu Łazienkowskiego i zostanie zrealizowany w 2016 roku.

Mieszkańcy Pragi-Południe, którzy ukończyli 50. rok życia mogą wziąć udział w bezpłatnych warsztatach dla osób chorych na nowotwory i ich bliskich oraz dla osób wspierających swoich bliskich cho-

rych onkologicznie. Celem zajęć jest rozmowa o trudnościach związanych z chorobą oraz pogłębianie wiedzy o tym, jak lepiej funkcjonować mimo choroby. Osoby, które mają w swoim otoczeniu osoby chore na nowotwór będą mogły zdobyć wiedzę jak mądrze wspierać i towarzyszyć. Informacje i zapisy pod numerem tel. 788 142 181 lub pod adresem: fundacjawcp@gmail.com

Do 25 września br. Wojewódzki Inspektorat Weterynarii przeprowadzi akcję szczepienia przeciwko wściekliźnie lisów wolno żyjących. Szczepionka zrzucana będzie z samolotów na lasy, pola i łąki na terenie województwa

mazowieckiego. Zrzuconego preparatu nie wolno dotykać, ponieważ z zapachem człowieka nie zostanie podjęty przez zwierzęta. Przez dwa tygodnie po wyłożeniu szczepionki zwierzęta domowe należy wyprowadzać na smyczy lub trzymać w zamkniętych pomieszczeniach.

Właściciele psów i kotów mieszkający w Warszawie, mogą skorzystać z możliwości zaciśnięcia pupili oraz zabiegów sterylizacji i kastracji. Usługi te finansowane są przez Urząd m.st. Warszawy. Wykaz zakładów, biorących udział w akcji,



znajduje się na stronie internetowej Biura Ochrony Środowiska pod adresem www.bip.warszawa.pl/bos. Akcja potrwa do 15 grudnia br.

11 września 2015 roku Urząd m.st. Warszawy wspólnie z funkcjonariuszami policji z Wydziału Ruchu Drogowego i Wydziału do Walki z Przestępczością Gospodarczą Komendy Stołecznej Policji przeprowadził kontrole warszawskich taksówek. Najczęstszymi uchybieniami było kierowanie pojazdu przez kierowców, którzy nie zdali egzaminu z topografii miasta czy takich, którzy nie posiadali licencji na wykonywanie tego zawodu. Podczas kontroli stwierdzono naruszenie przepisów na łączną kwotę 76 000 zł oraz wystawiono 8 mandatów karnych na kwotę 2000 zł.

(ab) (um) (wm) (zom)

ZAPROSZENIA DLA MIESZKAŃCÓW

■ **Centrum Promocji Kultury dla Pragi-Południe ul. Podskarbińska 2 – 26.09. godz. 16.00 – 18.00** – Ul. Francuska 2 i Francuska 4. „Wiec pod dębem” Fundacja Korpus Ochotników Specjalistów „KOS” zaprasza na obchody rocznicy obrony Warszawy na odcinku Saska Kępa; **26.09. godz. 19.00** – Młoda Kultura w CPK! Edycja wrześniowa: Traces to Nowhere, wstęp 5 zł; **27.09. w godz. 10.30-18.30** – Ul. Ateńska 12. „Niebo nad Ateńską” – rodzinny festyn parafialny organizowany przez Rzymskokatolicką Parafię Miłosierdzia Bożego. W programie: gry i zabawy dla dzieci, występy, kiermasze i inne atrakcje. Wstęp wolny; **27.09. godz. 18.00** – „Chopin – muzyka i listy”. Koncert poetycko-muzyczny w wykonaniu Barbary Kobjrzyńskiej – aktorki scen teatralnych Krakowa i Warszawy, a także Teatru Polskiego Radia oraz Małgorzaty Szymańskiej-Sadlakowskiej – pianistki, laureatki wielu międzynarodowych i ogólnopolskich koncertów pianistycznych. Wstęp wolny; **30.09. godz. 11.00** – „Krystalia, czyli zamarznęte serce” – spektakl dla dzieci w wykonaniu Teatru „Itakzagramy”. Wstęp za zaproszeniami, dostępnymi w CPK; **30.09. godz. 18.30** – Klub Mola Książkowego. Na spotkaniu odbędzie się dyskusja o książce Italo Calvino „Baron Drzewołaz”, wstęp wolny; **1.10. godz. 18.00** – Fryderyk Chopin Homo Artifex „czasem drogo kosztuje ta odrobina życia i wolności” J. W. Goethe. Dwie miniatury teatralne Mariana Hemara „Umowa” i „Kosmopolita” oraz fragmenty „Fausta” J.W. Goethego „Dedykacja” i „Prolog” z muzyką Fryderyka Chopina. Wstęp wolny; **3.10. godz. 19.00** – „Wieczór z Tangiem”. W programie: koncert tang śpiewanych polskich i argentyńskich, pokaz tanga argentyńskiego w wykonaniu profesjonalnych tancerzy; **4.10. godz. 18.00** – Dybuk. Pieśń nad pieśniami. Wersja kobaltowa Limenbutoh. Performance solo Sylwia Hanff, www.limenbutoh.net

■ **Dom Kultury „Gocław” filia CPK ul. Abrahama 10 – 05.10. godz. 18.30** – Uroczyste otwarcie wystawy pt. „Opracowanie graficzne Muzeum Powstania Warszawskiego” (linoryt, projekt ekslibrisu do Biblioteki Muzeum, projekty biletów wstępu oraz znaczków). Wystawa czynna do 15.10. br., wstęp wolny; **11.10. godz. 14.00 i 15.30** – „Wrażliwość” – spektakl marionetkowy dla dzieci. Zdobywca Głównej Nagrody na festiwalu w Finlandii. Teatralna opowieść o poświęceniu, pomocy słabszym i trosce o innych. Bez ograniczeń, wstęp – 6 zł, z Kartą Warszawiaka – 5 zł; przedsprzedaż od 05.10. br.; **12.10. godz. 19.00** – Koncert na Dzień Nauczyciela – „Tyle słońca w całym mieście czyli... lata 70.” – koncert najpopularniejszych piosenek lat 70. Dekadę reprezentują: Maryla Rodowicz, Marek Grechuta, Anna Jantar, Ewa Bem. Wstęp wolny;

■ **Prom Kultury Saska Kępa ul. Brukselska 23 – 27.09. godz. 18.00** – Spotkanie z cyklu: „Śladami Mistrzów ... Wielkie Postacie na Saskiej Kępie”. „Profesor Wanda Wilkomirska – skrzypaczka, pedagog, przyjaciel...” W programie m.in. Ród Wilkomirskich i muzyka, która w rodzinie była od zawsze – życiowe wybory, inspiracje;

■ **Muzeum warszawskiej Pragi ul. Targowa 50/52 – 10.10. godz. 15.00-17.00** – Spacer „Kulturalny dinozaur” cykl „Cienie carskiej władzy na warszawskiej Pradze”. Zbiórka: Plac Weteranów, u wejścia do Parku Praskiego. Trasa: Park Praski z Teatrem Ludowym – Szpital Praski – koszary przy Olszowej – stary budynek Gimnazjum Praskiego – Wdowi Dom – nowy budynek Gimnazjum Praskiego; **15.10. godz. 18.30** – Spotkanie „Prawobrzeżni. Agnieszka Osiecka – poetka z Saskiej Kępy”. O Agnieszce Osieckiej, jej twórczości, domu przy Dąbrowieckiej, życiu na Saskiej Kępie porozmawiają: córka Agata Passent, przyjaciele Hanna Bakula i Jan Borkowski, biografistka Karolina Felberg-Sendecka. Spotkanie uświetni minirecital Stanisława Soyki;

■ **Dom Kultury „Zacisze” ul. Błokowa 1 – 25.09.** – Inauguracja nowego sezonu kulturalnego w Klubie Ludzi Kultury. Mile widziani są animatorzy, artyści, autorzy i wszyscy klubowicze. Dotychczasowi i nowi. W programie również część artystyczna; **26.09. – Miejsce:** Park Bródnowski, Dni Targówka. W programie: Koncerty, prezentacje, warsztaty i różne atrakcje; **26.09. godz. 10.00** – Pierwszy spacer po niezwykłych ogrodach Zacisza. To jedyna okazja na wizytę w miejscach niedostępnych na co dzień; **27.09. godz. 17.00** – Ogród moje hobby. Rozstrzygnięcie XVII edycji konkursu „Ogród moje hobby”. W programie m.in.: rozstrzygnięcie konkursu na najpiękniejsze ogrody Zacisza, prezentacja multimedialna ogrodów Zacisza, koncert duo gitar klasycznych, poczęstunek oraz dwie wystawy bukietów i gobelinów z pracowni DK Zacisze; **28.09.** – Inauguracja roku akademickiego 2015/2016 Uniwersytetu Trzeciego Wieku DK Zacisze. UTW Zacisze: Warszawska Giełda Autorów; **5.10. godz. 11.00** – Kabaret autorów z Markiem Majewskim, satyrykiem, felietonistą i jego gośćmi; **12.10. godz. 11.00** – Wykład Seniorzy i film. O ukazywaniu starości i samodzielnym kręceniu filmów. Wstęp wolny;

■ **Teatr „BAJ” ul. Jagiellońska 28 – 25.09. godz. 10.00** – Bajka o szczęściu; **26.09. godz. 11.00** – Bajka o szczęściu; **27.09. godz. 11.00** – Bajka o szczęściu;

■ **Plac Hallera, Praga-Północ – 01.10. godz. 14.00-17.00** – Dzień Seniora. W programie m.in. występ zespołu Cała Praga Śpiewa, kabaret Domu Dziennego Pobytu, Brzeska „Oblicza Miłości”, potańcówka przy ulubionej muzyce;

■ **Centrum Pomocy Wzajemnej „Dom za Bramą”, ul. Targowa 82 (w podwórzu).** Zajęcia dla wszystkich, którzy chcą zdobyć umiejętności ceramika. Pracownia jest czynna także w soboty i niedziele. Zapisy telefoniczne 22 619-85-01 lub mailowo: stowarzyszenie@otwartedrzwi.pl.

§ PRAWNIK RADZI

Czytelnicy pytają – radca prawny Marcin Kluś odpowiada.

– W jakich sytuacjach można pozbawić jednego z rodziców władzy rodzicielskiej nad dzieckiem? Czy zaniedbywanie obowiązków wobec dziecka jest podstawą do pozbawienia władzy rodzicielskiej?

Powyższe zagadnienie reguluje art. 111 Kodeksu Rodzinnego i opiekuńczego. Zgodnie z § 1 tego przepisu, jeżeli władza rodzicielska nie może być wykonywana z powodu trwałej przeszkody albo jeżeli rodzice nadużywają władzy rodzicielskiej lub w sposób rażący zaniedbują swe obowiązki względem dziecka, sąd opiekuńczy pozbawi rodziców władzy rodzicielskiej. Pozbawienie władzy rodzicielskiej może być orzeczone także w stosunku do jednego z rodziców.

Istnieją zatem trzy przesłanki uzasadniające pozbawienie rodziców lub też jednego z rodziców władzy rodzicielskiej. Pierwszą przesłankę stanowi trwała przeszkoda w wykonywaniu władzy rodzicielskiej. W świetle orzecznictwa sądowego pojęcie trwałej przeszkody należy rozumieć jako sytuację, która wyłącza sprawowanie przez rodziców lub jedno z nich władzy rodzicielskiej na stałe, tj. że albo według rozsądnego przewidywania nie można ustalić czasu trwania takiej sytuacji albo przynajmniej, że przeszkoda ta będzie istniała przez czas długi. Do takich przeszkód można zaliczyć przewlekłą chorobę, odbywanie długoletniej kary pozbawienia wolności lub chorobę psychiczną.

Drugą przesłankę stanowi nadużycie władzy rodzicielskiej. Jako przykład nadużywania władzy rodzicielskiej orzecznictwo sądowe podaje pozbawienie przez ojca kilkuletniego dziecka naturalnego środowiska rodzinnego i bezpośredniej opieki matki oraz możliwości wychowywania się wspólnie z małoletnim rodzeństwem i zatrzymanie go na stałe – wbrew woli matki – w obcym kraju. Jednocześnie należy zauważyć, że nadużycie władzy rodzicielskiej niekoniecznie musi przejawiać się w zachowaniach podjętych bezpośrednio wobec małoletniego dziecka. Agresywne zachowanie, stan nietrzeźwości, grożenie matce, zakłócanie spokoju domowego, które są manifestowane w obecności dziecka, również pozostają w sferze oddziaływania na dziecko. Nie stanowi jednak podstawy do pozbawienia władzy rodzicielskiej jednorazowe zachowanie spełniające powyższe kryteria.

Trzecią przesłanką uzasadniającą pozbawienie rodziców władzy rodzicielskiej jest zaniedbywanie w sposób rażący obowiązków względem dziecka. Za rażące zaniedbywanie przez rodziców obowiązków wynikających z władzy rodzicielskiej uznaje się zaniedbania poważne lub zaniedbania o mniejszej wadze, lecz nacechowane nasileniem złej woli, uporczywością i niepoprawnością. Dopuszczalne jest pozbawienie rodziców władzy rodzicielskiej wskutek jednorazowego zachowania rodzica, ale musi to być zachowanie rażące, stanowiące zagrożenie dla zdrowia lub życia dziecka.

Sąd Najwyższy, jako przykłady pozbawienia rodzica władzy rodzicielskiej z tytułu zaniedbywania w sposób rażący obowiązków względem dziecka wskazał: nieinteresowanie się małoletnim synem, niełożenie na jego utrzymanie, uchyłanie się od świadczeń alimentacyjnych, nadużywanie alkoholu, uprawianie przestępczego procederu itd. Należy bowiem pamiętać, że zgodnie z art. 95 Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego władza rodzicielska obejmuje m.in. obowiązek i prawo rodziców do wykonywania pieczy nad osobą i majątkiem dziecka oraz do wychowania dziecka, z poszanowaniem jego godności i praw. Władza rodzicielska powinna być wykonywana również tak, jak tego wymaga dobro dziecka i interes społeczny.



Listy i maile można kierować na adres redakcji.....



Wawerskie Święto Sportu

Wawerskie Święto Sportu i piknik rodzinny odbyły się w Centrum Sportowo – Rekreacyjnym „Nadwiśle” przy ul. Trakt Lubelski 67. Mieszkańców przywitani burmistrz dzielnicy Wawer Łukasz Jeziorski i zastępca burmistrza Leszek Baraniewski. Na licznie przybyłych uczestników czekały atrakcje przygotowane przez Urząd Dzielnicy Wawer, wawerski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Wawerskie Centrum Kultury i dzielnicową Bibliotekę Publiczną.

W programie znalazły się m.in. konkursy, pokazy taneczne, sportowe i sztuk

walki (przygotowane przy Uniqe Fight Club), animacje, rozgrywki sportowe – turniej klubów piłkarskich z naszej dzielnicy, czy pokaz pojazdów zabytkowych i historycznego uzbrojenia. Można było także postrzelać z łuku. Zwycięzcy turniejów otrzymali upominki oraz pamiątkowe puchary i medale. Biblioteka i Wawerskie Centrum Kultury przygotowały specjalne stoiska informacyjne dla mieszkańców. Odbył się też towarzyski mecz Urząd – Policja.

Udział w sportowym święcie wzięli radni dzielnicy Wawer: Jerzy Debert, Wojciech Godlewski, Sławomir Kacprowicz i Łukasz Kubik oraz dyrektorzy wawerskich placówek publicznych: Janusz Olędzki – dyrektor wawerskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, Barbara Karniewska – dyrektor Wawerskiego Centrum Kultury i Jacek Czarnowski – dyrektor wawerskiej Biblioteki Publicznej, a także były reprezentant Polski w piłce nożnej, a obecnie radny sejmiku



Na zdjęciu z zawodnikami piłkarskiego klubu sportowego „Las” od lewej: Leszek Baraniewski – zastępca burmistrza dzielnicy Wawer, Janusz Olędzki – dyrektor wawerskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, Łukasz Jeziorski – burmistrz dzielnicy Wawer, Łukasz Kubik – radny dzielnicy Wawer, oraz Dariusz Dziekanowski – reprezentant Polski w piłce nożnej, a obecnie radny sejmiku mazowieckiego.

mazowieckiego Dariusz Dziekanowski.

Dziękujemy za wspólną zabawę i do zobaczenia w przyszłym roku.



Mistrzostwa świata w tańcach latynoamerykańskich w Wawrze

Mistrzostwa świata zawodowców w tańcach latynoamerykańskich po raz pierwszy w Polsce i to w Wawrze. Zawody, które odbędą się 24 października w hotelu „DoubleTree by Hilton & Conference Centre” przy ul. Skalnicy 21 to najważniejsze na świecie tego typu wydarzenie taneczne. Pierwsze mistrzostwa odbyły się w 1959 r. i nieprzerwanie od 57 lat przyciągają największe nazwiska świata tanecznego.



Do rywalizacji o tytuł mistrzów świata staną pary zawodowych tancerzy z przeszło 30 krajów. Dotychczasowe sukcesy Polaków na mistrzostwach to dwukrotne zwycięstwo Michała Malitowskiego i Joanny Leunis (2008 r. i 2009 r.). Podczas tegorocznych mistrzostw zobaczymy cztery polskie pary. Na każdym etapie eliminacji, aż do wielkiego finału mistrzostw pary tańczyć będą 5 tańców, prezentując się w każdym przez 2 minuty.

24 października warszawski Wawer stanie się stolicą światowego tańca, to warto zobaczyć. Osobiście, będąc na sali tanecznej lub oglądając transmisję telewizyjną będziemy mogli być częścią tego

wielkiego sportowego i kulturalnego wydarzenia w naszej dzielnicy.

Wawerski Hilton i uroki zielonej dzielnicy regularnie przyciągają zainteresowanie gwiazd sportu. Regenerują tu siły i przygotowują się do gry reprezentacje Polski w siatkówce i piłce nożnej. Piłkarze trenują na stadionie klubu sportowego „Zwar” w Międzyzlesiu.

Więcej informacji o mistrzostwach na stronach: www.warsawdance.com www.facebook.com/warsawdance



STANISŁAWA CELIŃSKA

ATRAMENTOWA Koncert

4 października 2015, godz. 19.00
Wawerskie Centrum Kultury
ul. Żegańska 1a
rezerwacja wejściówek na koncert 22 443 70 73

PATRONAT BURMISTRZA DZIELNICY WAWER M. ST. WARSZAWY

KOLEJ NA WAWER. Kultura i Natura
170 lat KOLEI WARSZAWSKO - WIEDEŃSKIEJ

4 PAŹDZIERNIKA 2015

Przejazd zabytkowego pociągu parowego
WARSZAWA GŁÓWNA
- WARSZAWA FALENICA
WARSZAWA FALENICA
- WARSZAWA GŁÓWNA

Koncert STANISŁAWY CELIŃSKIEJ
repertuar z płyty „ATRAMENTOWA”
godz. 19.00 Wawerskie Centrum Kultury
ul. Żegańska 1a

3 października zabytkowy pociąg stoi na dworcu Warszawa Główna
22 443 70 73

www.wck-wawer.pl

PATRONAT BURMISTRZA DZIELNICY WAWER M. ST. WARSZAWY ŁUKASZA JEZIORSKIEGO

REKLAMA

REKLAMA

CENTRUM PODOLOGII KLINIKA ZDROWEJ STOPY



- Pedicure podologiczny
- Manicure leczniczy
- Odciski, modzele, pękające pięty
- Paznokcie wrastające i grzybicze
- Klamry ortonyksyjne
- Innowacyjna Kostka Arkady!
- Rekonstrukcja płytki paznokcia
- Badanie stóp

ul. Kobielska 19 tel: 22 610 47 90

- Wkładki ortopedyczne
- Obuwie zdrowotne
- Terapia manualna, fizjoterapia
- Halluksy, palce młoteczcowate
- Opieka nad stopą cukrzycową
- Preparaty lecznicze
- Dorośli, Dzieci, Sportowcy
- Wizyty domowe!

ul. Słowicza 1 tel: 22 846 07 01

P.P.H. „Kotwica” Zapraszamy do sklepów firmowych

Oferujemy:

- pierogi ręcznie robione
- ryby smażone i w galaretkach
- wyroby garmazeryjne
- wędliny wykonane wg tradycyjnych receptur
- dania obiadowe, zupy, flaki i wiele innych wyrobów

Do spożycia na miejscu i na wynos.

Wyroby garmazeryjne na przyjęcia okolicznościowe.

W ofercie półprodukty dla restauracji i cateringu.

Nasze sklepy firmowe:

- ul. Marysińska 3a
(róg ul. V Poprzecznej, Anin-Wawer)
- ul. Korkowa 96
(róg ul. Potockich, Marysin)



BIURO REKLAMY „MIESZKAŃCA”

04-062 Warszawa, ul. Grenadierów 10

e-mail: redakcja@mieszkaniec.pl

tel./fax 22 813-43-83, 22 810-64-12

www.mieszkaniec.pl

Biuro Rzeczy powyżej stu złotych

Weszła nowa ustawa o rzeczach znalezionych. Nowe regulacje wprowadzają szereg istotnych zmian, które dotyczyć będą również warszawskiego Biura Rzeczy Znalezionych, które zostało powołane do życia blisko 62 lat temu przez Radę Narodową m.st. Warszawy.

Do stołecznego Biura Rzeczy Znalezionych rokrocznie przynoszonych jest ponad dwieście telefonów komórkowych, kilka rowerów, zegarków, a także plecaki, swetry czy dokumenty. Zdarzają się także bardziej osobliwe znaleziska jak np. sztuczne futro, maszyna do szycia czy gitara.

Zmiany w regulacjach są bardzo istotne. Właściwym do przyjmowania zawiadomienia o znalezieniu rzeczy jest starostwo właściwe ze względu na miejsce znalezienia jak również ze względu na miejsce zamieszkania. Dodatkowo w nowej ustawie określono, że Biuro Rzeczy Znalezionych ma prawo do odmowy przyjęcia rzeczy znalezionej w przypadku, gdy jej wartość szacunkowa jest mniejsza niż 100 zł. Jeśli osoba uprawniona do odbioru depozytu jest nieznana bądź brak jest możliwości wezwania jej do odbioru depozytu, a wartość szacunkowa rzeczy przekracza 100 zł, konieczne jest

wywieszenie wezwania na tablicy informacyjnej w siedzibie Biura przez okres 1 roku (licząc od daty znalezienia rzeczy) oraz zamieszczenie ogłoszenia w Biuletynie Informacji Publicznej.

W przypadku gdy wartość szacunkowa rzeczy przekracza 5 000 zł, ustawa nakłada również obowiązek zamieszczenia ogłoszenia w dzienniku o zasięgu lokalnym lub ogólnopolskim. Jeśli znaleziona rzecz nie została odebrana przez osobę uprawnioną do jej odbioru, jak również nie została odebrana przez znalazcę jej właścicielem staje się m.st. Warszawa.

Pracownicy Biura Rzeczy Znalezionych każdorazowo starają się identyfikować potencjalnych poszkodowanych, którzy utracili swoje przedmioty. Podejmowane są próby kontaktu, poprzez wizytówki pozostawione w teczkach, dokumentach czy ostatnio wybieranych numerach w telefo-

nach komórkowych. Niestety wciąż zaledwie około 5% rzeczy odnajduje swoich pierwotnych właścicieli. Aby odebrać zagubione przedmioty należy przedstawić dowód zakupu lub inny dokument poświadczający własność. W przypadku rzeczy, co do których niemożliwe jest jednoznaczne potwierdzenie posiadacza, np. obrączki, konieczne jest dokładne opisanie zguby, wskazanie potencjalnego miejsca zagubienia czy określenie cech szczególnych.

Ogłoszenia na temat zagubionych przedmiotów publikowane są m.in. w Biuletynie Informacji Publicznej, jak również na tablicy informacyjnej Biura Rzeczy Znalezionych. Informacje na temat godzin otwarcia Biura oraz dane kontaktowe dostępne są na stronie: http://bip.warszawa.pl/Menu_podmiotowe/Urzed/Biura_Urzedu/AO/Ogloszenia/Biuro_Rzeczy_Znalezionych.htm (um)

„Cios w plecy” na Szembeka

Mieszkańcy Pragi-Południe mogli w tym roku uczcić rocznicę wydarzeń z 17 września 1939 roku w oryginalny sposób. Po raz pierwszy na placu Szembeka odbyła się projekcja filmu dokumentalnego opowiadającego o napadzie Sowietów na nasz kraj.



„Cios w plecy” to film Jerzego Redlicha z 1997 roku. Przedstawia historię, przebieg i następstwa ataku Związku Radzieckiego na Polskę. Zawiera wiele autentycznych zdjęć i ujęć filmowych z tamtego okresu, a także wypowiedzi uczestników i świadków walk oraz komentarze historyków, co czyni go bardzo wiarygodnym.

Plenerowy pokaz filmu został zorganizowany przez Urząd Dzielnicy Praga-Południe. Wczesnym wieczorem na Placu Szembeka przed ogromnym ekranem rozstawiono wiele krzeseł. Wszystkie miejsca zostały zajęte, a wśród widzów znajdowały się osoby z każdej grupy wiekowej – od dzieci po eme-

rytów. Gwar i pośpiech ulicy nie udzielił się widzom, którzy oglądali film w ciszy i skupieniu. – *Takie nowoczesne upamiętnianie ważnych wydarzeń jest bardziej przystępne, nie tylko młodym ludziom znudziły się już patetyczne uroczystości* – powiedziała pani Karolina po zakończonym seansie.

Klaudia Skomorowska

LOLA

Mogła mieć lat 30, choć równie dobrze 60. Ziemiasta, przeorana – może nie tak licznymi, co głębokimi zmarszczkami – twarz, podpowiadałaby raczej 60. Ale oczy były jeszcze bystre. Lola była nerwowa, lecz zrazu leżała jak trusia. Oczami tylko wodziła za młodym dżentelmenem, który przeżywał właśnie stan wzmożenia alkoholowego. Przywieźli go z chodnika. Pokrwawiony, słabo przytomny, śmierzdzący gorzałą i brudem jakiejś meliny. Zrobili mu rentgena, pobrali krew. Podobnie jak Loli podłączyli kroplówkę. Zadziałała. Oprzytomniał i zaczął głośno upominać się o porządek.

- Co to k...a jest, żeby nie można było zapalić?!

- Dokąd pan idzie? – zapytała pielęgniarka, gdy dżentelmen – wymięty, w pokrwawionej koszuli, ciągle trochę chwiejnym krokiem skierował się do wyjścia.

- Zapalić! Co – nie wolno?

- Nie wolno! Zapali pan później, teraz proszę się położyć...

Jego pijacki belkot wypełnił cały SOR. Ci, którzy leżeli z bólem, ci z ledwo bijącym sercem, ci z atakiem kolki – wszyscy musieli zapomnieć o swoim cierpieniu, o swoim strachu, bo ta łajza chciała palić.

Ze zrozumieniem popatrywała na niego wyłącznie Lola... Młody pijak kolejny raz ruszył w stronę wyjścia.

- Jeśli się pan nie uspokoi wezwę policję!

- Wypisuję się stąd! Na własne żądanie!

- Proszę bardzo. Kartka, długopis, niech pan piś...

Wpatrywał się w tę kartkę kilka chwil, rękę do długopisu układał... w końcu powiedział:

- Nie umiem pisać.

Na szczęście przyszły wyniki jego badań. Okazało się, że tam, na chodniku – te drgawki, piana na ustach, brak przytomności, to był atak padaczki alkoholowej. Chcieli mu coś powiedzieć, jakoś przestrzec – w końcu mógł mieć góra 25 lat, ale nie chciał nikogo słuchać. Jedno, co chciał, to palić. Machnęli więc ręką, wypełnili niezbędną biurokracją i pozwolili odejść w kierunku z góry wiadomej przyszłości...

Lola była wyraźnie pod wrażeniem. Tylko ona go rozumiała. Doszła do siebie, skończyła kroplówkę, chwilę poleżała i podniosła się w całej swej mamej okazałości. Była niska, wychudzona, bez śladu pierśi, z widocznie wygiętymi w pałąk plecami. Włosy nie były pierwszej świeżości, za to rozpuszczone. Ubranie mało wytworne, lecz praktyczne – ciemne, płam na bluzce, ani na spódnicy nie było widać. Długo nie czekała, jak podeszła do niej lekarka.

- Miała pani zapaść. Pije pani alkohol?

- Piję – odpowiedziała Lola ni to z lekka hardo, ni to odważnie, w każdym razie bez wstydu.

- Jak często?

- Tak, jak wszyscy.

- Kiedy ostatni raz?
- Tydzień temu – skłamała. Gołym okiem było widać, że jest wczorajsza.
- Musi pani przestać. To się źle skończy. Połóż pani u nas jeszcze trochę, trzeba zacząć na wyniki badań.
- Ile mam czekać?
- Tyle, ile będzie trzeba.

Wytrzymała dziesięć minut. Wstała, zarzuciła torebkę na ramię ruchem wprawnym, wypraktykowanym w licznych bramach i kątach, w których z kolegami i koleżankami prowadziła towarzyskie pogawędki przy winku, a jak dobrze poszło to i przy flaszeczce. Lola niczym nie różniła się od dziesiątek swoich koleżanek wydeptujących codziennie chodniki wokół bazaru na pl. Szembeka, na rogu Kordeckiego przy monopolowym i w wielu innych, każdemu tutejszemu mieszkańcowi znanych miejscach. Lola nie była pierwsza, ani ostatnia. Przed nią było wiele wesołych dziewczyn, które do późnej starości, do tych swoich czterdziestu, pięćdziesięciu lat, ubarwiały Grochowską, Zamieniecką, by zejść z tego świata po jakimś kolejnym lyczku – dla nich ostatnim. Ale Lola nie myślała teraz o takich rzeczach. Myślała o jednym – chciało się jej palić! Zarzuciła więc torebkę na ramię, wprawnym ruchem odgarnęła włosy z oczu i śmiało ruszyła w stronę wyjścia.

- Dokąd pani idzie?

- Palić mi się chce!

- Nie może pani teraz wyjść.

- Co, to więzienie? – wykrzyknęła. Ogarnęła ją jakaś szaleńcza odwaga, więc słowa same strzelały w pielęgniarki, jak salwy z karabinu maszynowego.

- Gestapo cholerne!

Nie dąlała... Lola eskalowała więc swoje oburzenie.

- Komuna! Trzymają ludzi, jak ubecja jakaś!... I znowu zarzuciwszy torebkę na ramię, ruszyła w stronę drzwi.

- Proszę wracać! Pani teraz nie wyjdzie.

Lola sięgnęła po argument ostateczny: - Ja to w „Mieszkańcu” opiszę, przekonacie się!

Ku niewypowiedzianej uldze personelu przyszły wyniki jej badań. Lekarka jeszcze raz przysiadła przy niej.

- Pan musi przestać pić i palić, inaczej będzie źle...

Lola chyba jej nie słuchała... Tuż za progiem zaczęła nerwowo wywracać torebkę na wszystkie strony. W końcu zrezygnowana podeszła do stojącego na zewnątrz ochroniarza: - Masz fajkę?... Jak wiadomo damska torebka nie jest po to, żeby w niej coś znaleźć, jest po to, żeby w niej wszystko było...

PS: Wszystkim umęczonym lekarzom, pielęgniarkom i pielęgniarzom Szpitalnego Oddziału Ratunkowego szpitala na Szaserów w geście solidarności i podziękowania dedykuję.

Marcin Marwicz



INFRASTRUKTURA I ŚRODOWISKO
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
FUNDUSZ SPÓJNOŚCI

Projekt „Zaopatrzenie w wodę i oczyszczanie ścieków w Warszawie – Faza IV”
współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Funduszu Spójności
w ramach Programu Infrastruktura i Środowisko

PODŁĄCZ SIĘ DO KANALIZACJI W DZIELNICY REMBERTÓW

bo warto!

WYKORZYSTAJ OKAZJĘ! ZYSKAJ CZAS I PIENIĄDZE!
PODPISZ UMOWĘ I SKORZYSTAJ Z PROGRAMU TYMCZASOWEGO FINANSOWANIA BUDOWY PRZYŁĄCZY KANALIZACYJNYCH*

SZAMBO
KOSZT UŻYTKOWANIA
SZAMBA PRZYJMUJĄC:
Koszt wywozu 10 m³
nieczystości wynosi ok.
220 PLN

KANALIZACJA
KOSZT KORZYSTANIA
Z KANALIZACJI:
Koszt odprowadzania 10 m³
ścieków wynosi
69,30 PLN

**CIESZ SIĘ LEPSZYM STANEM ŚRODOWISKA
NATURALNEGO W TWOIM OTOCZENIU**

**KAŻDA PRAWIDŁOWO PODŁĄCZONA
DO KANALIZACJI NIERUCHOMOŚĆ TO:**

zmniejszenie przenikania
zanieczyszczeń do gruntu

poprawa jakości wód
podziemnych

ograniczenie nieprzyjemnych
dla mieszkańców zapachów

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE O PROGRAMIE TYMCZASOWEGO FINANSOWANIA
UZYSKASZ, KONTAKTUJĄC SIĘ Z NAMI:
Miejskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w m.st. Warszawie S.A.
e-mail: dok@mpwik.com.pl, tel.: 22 445 50 00, adres: 02-015 Warszawa, pl. Starynkiewicza 5
lub na stronie internetowej: www.mpwik.com.pl/dla-klienta/pdk

* Program obowiązujący do końca czerwca 2016 r. lub do wyczerpania środków.

Dla rozwoju infrastruktury i środowiska

Małgorzata Wypych

Adwokat, działaczka społeczna, wdowa po ministrze Pawle Wypychu.



Gdy traci się najbliższą osobę, to wali się cały świat. Choćby ten świat wcześniej był jak najbardziej poukładany. A jeśli jeszcze osobą, która odeszła była prawdziwą głową rodziny, to ta destrukcja jest całkowita. Czy po takiej tragedii da się podnieść, stanąć mocno na nogach i żyć, kochać, aktywnie działać...?

Małgorzatę Wypych zapraszam na rozmowę do swojego mieszkania. Wiem, że potrzeba nam pewnej intymności, której nie znajdziemy w kawiarenkach, czy restauracjach. Siłą rzeczy będziemy „zahaczali” o śmierć jej męża. A i dla mnie Paweł był dobrym kolegą z podwórka, podstawówki, działalności publicznej. Wiem, że ta rozmowa będzie sporo kosztowała nas oboje...

Gosia z Pawłem poznali się, gdy mieli po kilkanaście lat. Razem działali w południowopra-

skim harcerstwie. Żadne z nich nie zapamiętało pierwszego spotkania. Pewnie dlatego, że w harcerstwie przecież każdy znał każdego. Poza tym, do harcerstwa nie szło się, aby poznać przyszłego męża, czy żonę, ale aby na lepsze zmieniać siebie i świat. Paweł mieszkał wtedy na Przyczółku Grochowskim, a Gosia na tzw. Kwadratach, w blokach pomiędzy Grochowem, a Saską Kępą i Gocławiem. W latach 80. ubiegłego wieku młodzież z tych osiedli, delikatnie pisząc, nie darzyła się wielką sympatią. Związkowi Gosi i Pawła zdawał się być przeciwny także późniejszy wybór liceum. On poszedł do „Prusa”, a ona do „Mickiewicza”. A powszechnie wiadomo było, że licealiści lubili (na różnych płaszczyznach) udawadniać, która szkoła jest lepsza i ma mądrzejszych i silniejszych uczniów... Pewnie już wtedy coś pozytywnie iskrzyło między Gosią i Pawłem, ale parą stali się dopiero po szkole, w 1992 r., na harcerskim obozie w Czechosłowacji. – *Żartowaliśmy, że mimo, iż przez wiele lat nasze drogi się przeplatały i byliśmy już tak blisko siebie, to aby zostać parą musieliśmy wyjechać tak daleko...* – Gosia lekko uśmiecha się na wspomnienie. Na ślubnym kobiercu stanęli w kościele przy ul. Nobla.

Gosia przyznaje, że Paweł był dla niej nauczycielem i autorytetem. To stwierdzenie, choć może wydawać się oczywiste w pierwszym etapie małżeństwa, wypowiedziane dwa-

dzieścia lat później świadczy o tym, że to był dobry związek. W końcu który z mężczyzn z takim małżeńskim stażem nie chciałby usłyszeć o sobie takiej opinii małżonki...? Ale jest coś więcej, co zrozumiała dopiero po śmierci Pawła: – *Miałam wielkie szczęście, że wyszłam za swojego przyjaciela... Choć ten związek musiał być związkiem niełatwym. „Wiesz, że więziesz się z wiecznym działaczem?”* – ostrzegały Gosię koleżanki. Faktycznie, Pawła było wtedy wszędzie pełno. Był jednym z najbardziej aktywnych samorządowców. A jego aktywność poparta była merytorycznym przygotowaniem oraz niezwykłym wręcz darem łączenia ludzi i rozwiązywania konfliktów. Tego nie dało się nie zauważyć. I nie docenić. Te cechy otworzyły przed nim szerokie wrota kariery politycznej. Po wygranych w 2002 roku przez PiS wyborach samorządowych został szefem stołecznego biura polityki społecznej (ta działalność była mu szczególnie bliska). Później piastował kilka ważnych, publicznych funkcji, a ostatecznie, w 2009 roku, został sekretarzem stanu w Kancelarii Prezydenta RP Lecha Kaczyńskiego.

Główny ciężar domowych i rodzinnych obowiązków spoczywał wtedy na Gosi. – *Tak, postawiliśmy na karierę Pawła* – przyznaje, ale zaznacza, że po pierwsze miała świadomość tego, że mąż jest typem „wiecznego działacza”, a po drugie „soboty były zare-

zerwowane dla rodziny”.

Karieranie znaczyła dla niego współzawodnictwa za wszelką cenę. Paweł nie ścigał się z nikim. Paweł działał dla ludzi. Gosia była wtedy po studiach pedagogicznych i prawniczych. Współpracowała z Fundacją Helsińską. Małżonkowie na tyle efektywnie

– *Dzielisz życie na to, co przed Smoleńskiem i na to co po?* – pytam. Chwila ciszy. Gosia przyznaje, że na pewno tak dzieliła. Ale teraz patrzy na pewną ciągłość wydarzeń. Na to, że jej los, los jej rodziny, w pewien sposób został wpleciony w historię Polski. – *W którymś momen-*

kim prozaicznym czynnościom, jak zrobienie dużych zakupów, opłacenie comiesięcznych rachunków, zaplanowanie wakacji z dziećmi... „*To zawsze miał na głowie Paweł*”.

Gosia dokończyła aplikację i zdała egzamin adwokacki. Przez jakiś czas współpracowała z Fundacją NagleSami, a obecnie jest prawnikiem w jednym ze stołecznych ośrodków pomocy społecznej. Chce kontynuować „dzieło Pawła” i jeszcze bardziej zaangażować się niesienie pomocy innym i poprawianie otaczającego nas świata. Mówi o potrzebie bezpłatnych porad prawnych. Na tym zna się doskonale. Przygotowały ją do tego nie tylko studia, ale także wieloletnia praca i współpraca z różnymi organizacjami pozarządowymi. Przy czym, bolesne, życiowe doświadczenia, a także jej charakter działaczki społecznej, dają predyspozycje do tego, aby wiedzą i pracą służyła innym. Nieobce jej są również zwykłe problemy mieszkańca Warszawy. – *Trzeba wypracować dobre rozwiązanie komunikacyjne dla Gocławia* – stwierdza opowiadając o codziennych podróżach warszawską komunikacją miejską. Mówi o potrzebie tworzenia w stolicy zielonych enklaw („w Warszawie wycięto 150 tysięcy drzew, a nowych nasadzeń nie widać...”).

Zastanawiam się, ile w tej drobnej kobiecie (jak sama o sobie mówi – „*matce, córce, synowej, opiekunce dwójki dzieci i sześciorga dorosłych*”), znajduje się siły, aby jeszcze robić coś dobrego dla innych? Dobrze, że mamy takich mieszkańców...

Adam Rosiński



foto: z archiwum rodzinnego

podzielili się obowiązkami, że Gosia rozpoczęła aplikację adwokacką. W mieszkaniu przy Kompasowej słychać było radosny śmiech małych dzieci – Zuzy i Krzysia. Tak było do 10 kwietnia 2010 roku. Tego poranka zamarła cała Polska. Zamarł też dziecięcy śmiech w mieszkaniu przy Kompasowej... Świat stanął.

cie musiałam stanąć twardo na nogach – stwierdza, choć widać, że chwile słabości i zwątpienia nie były jej obce. Dziwne? Chyba nie, bo przy dobrym podziale codziennych obowiązków cedujemy część z nich na partnera. Gosia wiedziała, że musi zdecydować, czy dalej robić aplikację adwokacką, ale nie wiedziała, że będzie zmuszona stawiać czoła ta-

REKLAMA

MARS GIPS ul. SZPACZA 2 tel./fax 22 812 77 36
(tuż przy ul. MARSA)
marsgips@op.pl www.marsgips.pl

☑ **MATERIAŁY BUDOWLANE I WYKOŃCZENIOWE**
☑ **MIESZALNIA FARB**
RABATY!!! TRANSPORT!!!
KONKURENCYJNE CENY – PROMOCJE

BUDUJESZ ■ REMONTUJESZ ■ MALUJESZ

TELEFONY KOMÓRKOWE

- skup ■ sprzedaż
- sim-locki
- akcesoria
- naprawy

www.krasphone.pl
• CH Szembeka
ul. Zamieniecka 90 paw. 311,
czynne pn.-pt. 9-18, sob. 9-14
tel. 333-23-11; 0501 51 66 60
e-mail: sklep@krasphone.pl

REKLAMA

S. M. „Międzynarodowa” Warszawa ul. Międzynarodowa 44

ogłasza przetarg nieograniczony na:

1. wymianę nawierzchni bitumicznej na nieruchomości

Międzynarodowa 38/40A, 38, 40.

Informacje o szczegółach przetargu zawarte są na stronie internetowej

Spółdzielni: www.miedzynarodowa.waw.pl

MEBLE Z DREWNA
oferujemy: łóżka • materace • szafy • komody • biurka • witryny • stoły • krzesła
zestawy młodzieżowe • zabudowy...

5%
obowiązuje
rabat

Warszawa
ul. Płowiecka 25
(róg Świeckiej)
tel./fax 22 815 35 98

Czynne
pon.-pt. 10.00–18.00
sobota 10.00–14.00

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

ZADBAJ O SWÓJ SAMOCHÓD

fala WSH SAMOOBŚLUGOWY Sklep Motoryzacyjny

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

WARSZAWA FALENICA
ul. Patriotów 71/73

KORTY TENISOWE
Ognisko TKKF
„Olszynka Grochowska”
ul. Osowska 15,
tel. 22 610-65-23
zaprasza codziennie w godz. 700–2200

- nauka dla dzieci i dorosłych
- challenge
- turnieje

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

TWÓJ CZAS JEST DLA NAS BEZCENNY!
NADAJ DROBNE PRZEZ INTERNET  **Kliknij www.mieszkaniac.pl**

WYBIERAMY „ZACNYCH MIESZKAŃCÓW”

Od początku działalności „Mieszkańca” prezentujemy na naszych łamach sylwetki wyjątkowych mieszkańców. Co kilka lat, Czytelnicy wybierają z tego grona osoby, którym przyznajemy honorowy tytuł „Zacnego Mieszkańca”.

Już za kilka miesięcy „Mieszkaniec” będzie obchodził jubileusz. Tak, choć trudno w to uwierzyć, to w przyszłym roku „stuknie” nam 25 lat wydawniczego życia...

lityki, służby zdrowia, oświaty, czy działaczy społecznych. To często nasi sąsiedzi, których w normalnym życiu możemy spotkać nie tylko na łamach mediów, ale także w drodze

redakcja@mieszkaniiec.pl lub tradycyjną pocztą na nasz redakcyjny adres: ul. Grenadierów 10, 04-062 Warszawa. Na zgłoszenia kandydatur czekamy do

A skoro już mowa o laureatach, to warto przypomnieć, kim byli wyróżnieni w poprzednich edycjach. Plebiscyt po raz pierwszy przeprowadziliśmy przy okazji jubileuszu 5. lecia. Wtedy „Zacnymi Mieszkańcami” zostali: poetka Agnieszka Osiecka, satyryk Tadeusz Drożdża, ortopeda

prof. Wojciech Maria Kuś, aktor Henryk Machalica i kolarz Ryszard Szurkowski. W kolejnej edycji w 2001 roku „Zacnymi Mieszkańcami” wybrani zostali ks. prałat Krzysztof Jackowski, aktor Zygmunt Kęstowicz, olimpijczyk Zenon Nowosz.

W ostatniej edycji plebiscytu, w roku 2011, Czytelnicy zdecydowali, że tytuł „Zacnego Mieszkańca” otrzymali: judoczka Wanda Piotrowska, samorządowiec Ryszard Kalkhoff, dziennikarz Tomasz Łysiak, aktor i reżyser Wojciech Malajkat oraz ks. infułat Stanisław Rawski.

Redakcja

Zachęcamy Czytelników do udziału w plebiscycie, tym bardziej, że dla aktywnych przewidziane są nagrody niespodzianki.



Z tej okazji zdecydowaliśmy o przeprowadzeniu kolejnej edycji plebiscytu, w którym nasi Czytelnicy wybiorą „Zacnych Mieszkańców”. Nie brak wśród naszej społeczności osób wyjątkowych, które w pełni zasługują na wyróżnienie. Ludzi kultury i sztuki, nauki, sportu, samorządu, po-

do warzywniaka czy na autobusowym przystanku. Dlatego prosimy Czytelników „Mieszkańca” o zgłaszanie propozycji kandydatur do plebiscytu „Zacny Mieszkaniec”.

Zgłoszenia (imię, nazwisko i krótkie uzasadnienie kandydatury) prosimy przesyłać drogą mailową na adres

końca października br. Po tym terminie Kapituła Plebiscytu wybierze 20 osób (kandydatek i kandydatów) i rozpoczniemy kolejny etap plebiscytu – głosowanie Czytelników (specjalne kupony będą drukowane w „Mieszkańcu”). Ogłoszenie laureatów nastąpi 1 kwietnia 2016 r.

**Pędzelkiem
MIESZKAŃCA**
— Jacek Frankowski

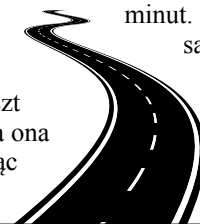


OTWARTA TRASA AK

20 września bieżącego roku oddano do użytku trasę Armii Krajowej. Podczas dwuletniego remontu most Grota-Roweckiego został poszerzony o 10 metrów, stając się najszerszym mostem w Polsce (46 metrów).

Prace prowadzone były na odcinku 5 kilometrów, od ulicy Modlińskiej do Powązkowskiej. Kierowcy mają teraz do dyspozycji po 5 pasów w każdej stronę na moście – dwa tranzytowe i trzy ruchu lokalnego – oraz trzy pasy na części lądowej, a także odnowione węzły – Marymoncka, Wisłostrada i Modlińska. Cała inwestycja to koszt 796,3 mln zł, a została ona zakończona miesiąc przed wymaganym

terminem. Po oddaniu do użytku trasy, ruch w porannych godzinach szczytu odbywał się płynnie. Zniknęły ogromne korki, które tworzyły się od czasu rozpoczęcia prac. Według szacunków podróż do centrum od strony Bródna skróci się o około 20 minut. Wyremontowana trasa Armii Krajowej to część ekspresowej obwodnicy Warszawy, która ukończona jest w 40%. (ab)



REKLAMA

REKLAMA



**Zielony
Marysin**

Wawer, ul. Korkowa 159

**Ta dwójka
ma przyszłość!**

od 5800 zł/m²

WŁASNOŚĆ HIPOTECZNA

NOWE BIURO SPRZEDAŻY OD 1. PAŹDZIERNIKA
UL. KORKOWA 159, tel. (22) 400 24 46, budimex-nieruchomosci.pl



DWA POKOJE Z TARASEM

budimex
nieruchomości



ŚMIESZKANIEC

Urzędniczki popijają kawę i gawędzą:
- Wiesz - mówi jedna. - Ja to jednak jestem naprawdę dobrą kobietą. Na przykład wczoraj na spacerze dałam żułowi 10 złotych.
- Tak? A co na to twój mąż?
- Krzywił się, że mało, ale podziękował!

Sanatorium, kawiarnia na uzdrowskim deptaku. Pani załotnie pyta pana: - Panie Romanie! Niech mi pan, taki elegancki mężczyzna, znawca płci pięknej, powie: czy pana zdaniem kobieta po pięćdziesiątce może jeszcze się podobać?
- Naturalnie, pani Regino. A po dwóch jeszcze bardziej.

Wakacyjny flirt. Para spaceruje po plaży, pocałunki, przytulania, wreszcie dziewczyna mówi:
- O, nie, nie, mój drogi. Jeśli chodzi o seks, to dopiero po ślubie!
- Rozumiem, kochanie. W takim razie zadzwoni do mnie koniecznie, jak już wyjdiesz za mąż...

Wesoły Romek



WARTO WIEDZIEĆ

Pomidor - co o nim wiesz? Nie zachęcam do łoczenia walk na pomidory, jak to dzieje się tradycyjnie w hiszpańskim Buñol: po bitwie ulice pokrywa warstwa soku i miększu, a im go więcej, tym bardziej udana była Tomatina. Pomidory uprawia się w Ameryce Południowej od 8 tys. lat; Europa poznała je ledwie przed kilkuset laty; początkowo - jako rośliny ozdobiające ogrody. Dopiero potem odkryto ich wspaniały smak. Uwaga! Pomidory nie lubią lodówek! W temperaturze poniżej ok. 7°C tracą smak i aromat, zmieniają konsystencję i szybciej się psują. Dlaczego warto jeść codziennie, surowe lub w przetworach? Ponieważ zawierają wiele ważnych składników: likopen - antyutleniacz, który zapobiega zawałom, miażdżycy, chorobom prostaty, opóźnia starzenie, dba także o naszą płamkę żółtą! Pekyny zawarte w pomidorach potrafią obniżyć poziom cholesterolu. O potasie nie wspomnę... Ile pomidorów trzeba zjeść, by mieć przeświadczenie, że dba się o swoje zdrowie? Niewiele. Porcja soku czy zupy pomidorowej, łyżka keczupu czy koncentratu, dodanego do sosu - to minimum.

Ciekawska



RADY CIOTKI AGATY

Jesień bywa zmienna, to sprzyja przeziębieniom. Jak im zapobiegać, jak je leczyć?

Przed wszystkim, profilaktyka - spacer, bez względu na pogodę (w miarę energiczne, nie chodzi o snucie się po deszczu). Właściwe ubranie - to sezon, gdy sprawdza się styl „na cebulkę”, by nie dopuścić do przegrzewania się. Odpowiednia dieta: korzystajmy ze świeżych warzyw i owoców, których teraz mamy pod dostatkiem. Do sosów nie skąpmy czosnku czy majeranku. Do słodzenia używajmy miodu, lecz uwaga! Miód, rozpuszczany w mleku czy herbatce w temperaturze powyżej 40 stopni traci większość swoich właściwości! Lepiej dodawać go tuż przed podaniem. Dbajmy o relaks i dobry sen, to wspiera nasze starania, by nikogo nie dopadła tak zwana jesienna depresja. Przeziębienie najlepiej wyleżeć w cieple, pamiętając o gorącej kąpielu - wirusy najlepiej czują się w temperaturze około 34-35 stopni. Pij dużo ciepłych płynów, pamiętając o witaminach i diecie lekkostrawnej. Antybiotyki? Niekoniecznie!

Wszystkim nam trzeba spokojnej chwili wytchnienia, uśmiechu, po prostu - luzu!

ZAJRZYJMY DO KUCHNI

POMIDOROM SŁUŻY OBRÓBKA CIEPLNA: LIKOPENU JEST W NICH NAWET KILKA RAZY WIĘCEJ W GOTOWANYCH CZY DUSZONYCH!



NA ŚNIADANIE: jajecznicę - na patelni rozpuść masło klarowane, dodaj 2-3 obrane, pokrojone pomidory, sól, pieprz, podduś i odparuj. Jajka rozbij ze szczyptą soli, wlej na patelnię, mieszaj aż się zetnie. Gotowe!

NA OBIAD: przystawka - równej wielkości pomidory umyj, odetnij górną część. Wydrąż pestki, posól, odstaw. Drobną siekaną szynkę konserwową wymieszaj z tartym grubo żółtym serem, kukurydzą z puszki, szczyptą soli, majonezem. Wylej sos z odstawionych pomidorów, wypełnij je sałatką, przykryj odciętymi wierzchami.

ZUPA: najprostsza i najszybsza - karton soku pomidorowego wlej do garnka, dodaj pieprzu, odrobinę tabasco i jeśli trzeba soli. Podgrzej, dopraw jeśli lubisz śmietaną w garnku lub na talerzu. Podawaj, z czym lubisz: makaronem, ryżem czy groszkiem ptyśowym.

DRUGIE DANIE: udka i skrzydełka kurczaka skrop octem jabłkowym, dodaj sól i pieprz, odstaw na godzinę. Zrumień je na patelni lub w metalowym garnku, dodaj małe pomidorki obrane ze skórki i siekaną cebulę, duś pod przykryciem około 10 minut, następnie każdy kawałek odwróć, dodaj rozmaryn i oregano, duś kolejne 10 minut. Wtedy dodaj na wierzch młodą cukinię w cienkich plasterkach (nie trzeba obierać), dosól odrobinę i duś jeszcze 10 minut. Odkryj, odparuj nadmiar sosu. Świetne na gorąco i na zimno.

A MOŻE SOS? Na oliwie zrumień lekko cebulę i czosnek (2-3 ząbki), dodaj bazylię, rozmaryn, oregano, sól i pieprz czarny, wymieszaj, dołóż obrane, krojone pomidory, duś mieszając ok. 30 minut. Odparuj nieco, zmiksuj, dodaj tabasco - jeśli lubisz. To wszystko!

SURÓWKA: białą część pora posiekaj cienko, dodaj szczyptę soli, natkę, ząbek czosnku, łyżeczkę octu jabłkowego lub soku z cytryny, łyżkę oliwy, sól, wymieszaj i odstaw na 30 minut w chłodne miejsce. Dodaj pomidory krojone w kostkę, wymieszaj, podawaj!

DESER: 1 kg pomidorów obrać, posiekać, rozgotować, przetrzeć przez sito. Dodać szklanek cukru, podsmażyć jak powidlą, odparowując sok. Smak i zapach wzbogaci sok z limonki lub cytryny, odrobina imbiru a dla koloru - łyżeczka kurkumy. W słoiach przyda się też na zimę!

Pyszna Józia

H O R O S K O P

Baran 21.03-21.04

Waga 24.09-23.10

Jesienna aura może obniżyć poziom twojej energii, dlatego pozwól sobie na małą odyskocznę od rutyny. Spotkanie z dawnymi przyjaciółmi skutecznie poprawi twój nastrój. Pamiętaj jednak, aby w pracy zachować koncentrację, gdyż szef cały czas ma na ciebie oko. Postaraj się wykonywać swoją pracę bez zastrzeżeń. To nie będzie również dobry czas na podejmowanie poważnych decyzji.

Byk 22.04-21.05

Na przełomie września i października możesz spodziewać się dodatkowego zastrzyku gotówki. Pamiętaj jednak, aby kontrolować przepływ pieniędzy i ich nie marnotrawić. Ktoś z twojego otoczenia może potrzebować wsparcia, więc postaraj się nie zawieść jego zaufania. Uważaj też na drodze, gdyż pośpiech może cię zgubić. Zdejmij nogę z gazu.

Bliznieta 22.05-21.06

Czeka cię trudne zawodowe wyzwanie. Przyłóż się do tego i pamiętaj, że sam jesteś kowalem swojego losu. Po intensywnych pracach możesz liczyć na zasłużony wypoczynek. Wykorzystaj ten czas i spędź go z rodziną. Twoja druga połówka może czuć się zaniedbana przez to, że pracą będziesz dla ciebie najważniejsza. Okazuj jej więcej uczuć, a na pewno zaprocentuje to w przyszłości.

Rak 22.06-22.07

Nie bierz na siebie zbyt dużo obowiązków, bo twoja zaburzona koncentracja nie pozwoli ci wszystkiego dopilnować. Czasami warto przyjąć pomoc od osób, które ją oferują, bo może ci to pomóc wyjść na prostą. Nie lekceważ nowo poznanej osoby, ta przypadkowa znajomość może okazać się bardzo wartościowa. Będąc w związku powinni pamiętać, że czasami lepiej pójść na kompromis, niż twarde trzymać się swoich racji.

Lew 23.07-23.08

Nie chodź z głową w chmurach, bo możesz boleśnie spaść na ziemię. Bądź czujny, ktoś o nieczystych intencjach będzie próbował wykorzystać twoje dobre serce. Bezgraniczne zaufanie swojej intuicji może sprawić ci kłopoty, dlatego przyjmij z pokorą rady bliskich i postaraj się z nich skorzystać. W miłości czeka cię dużo emocji, które mogą wywołać burzę w twoim związku.

Panna 24.08-23.09

Uważaj na zdrowie. Zbliżają się jesienne chłody, więc może warto zadbać o odporność. Dobra forma i koncentracja będzie ci wyjątkowo potrzebna, bo w pracy możliwy jest awans. Może ponadprogramowym zleceniem udowodnisz swoją pracowitość i dokładność? W miłości same pogodne chwile i dobre dni na przemyślenie kilku nurtujących cię spraw.

Skorpion 24.10-23.11

Drogi Skorpionie wakacje już minęły - zorganizuj się wreszcie i zabierz do solidnej pracy. Teraz jest dobry czas, by zaoszczędzić kilka groszy, które mogą przydać się późną jesienią. Nie martw się na zapas, gdyż twoja praca przyniesie efekty. W nadmiarze obowiązków nie zapominaj jednak o najbliższych, którzy mogą się poczuć opuszczeni.

Strzelec 24.11-22.12

Rzuć w kąt stare urazy i zacznij realizować swoje zamiary. Teraz jest na to odpowiednia pora, nie daj się tylko w pracy wciągnąć w małe gierki i rozgrywki. Trzymaj rękę na pulsie w swoich sprawach zawodowych, a na pewno spotka cię zasłużona nagroda. W sprawach uczuć postaw na lekkość, pierwszy zachwyt, pierwsze zauroczenie. Wykorzystaj pełen wachlarz swoich możliwości, aby oczarować osobę, o której myślisz.

Koziorożec 23.12-20.01

Pomimo zmęczenia zadaj o swoją efektywność w pracy i miej oczy szeroko otwarte. Może poranny jogging poprawi wydajność twojego organizmu? Spróbuj zaproponować wspólną aktywność swojej drugiej połowie, bo w waszym związku może pojawić się nuda. Pomyśl, jak możesz dodatkowo zarobić parę groszy i spróbuj zrealizować swój plan w najbliższym czasie.

Wodnik 21.01-19.02

Nic nie powinno zakłócić spokoju w twoim związku - jeszcze bardziej mogą pogłębić się więzi partnerskie. Osoby samotne nie powinny narzekać, bowiem nie zabraknie okazji do zawarcia nowych znajomości, flirtu i przyjaźni. Jeśli chcesz zrobić na kims wrażenie, niekoniecznie musisz od razu farbować włosy lub robić trwałą, może warto się zastanowić nad inną formą efektu zaskoczenia.

Ryby 20.02-20.03

Nie licz na to, że uda ci się wymigać od obowiązków. Przed tobą sporo pracy. Zaprezentuj się z jak najlepszej strony, by w firmie lub rodzinie doceniono twoje starania. Część pieniędzy warto zainwestować w uzupełnianie wykształcenia i unowocześnianie warsztatu pracy.

MERLIN

Krzyżówka Mieszkańca Nr 18

Aśka	Nasadka w piórniku	Włókno syntetyczne	Bohaterka dramatu Gombrowicza	Bruce, karateka	Rzecz niezwykła	... Lipiński	Dolna część snopu	Miasto nad Sanem
				Adwokat			Pensja króla	
				Czeskie „tak”	16			
Futro barankowe	1	Gatunek wierzby		Stary Kontynent	11			13
		„... kiel”						
					Kobierzec			
					Z Manią		4	6
Posąg		17		Imię Loliobridy	Dawniej iluzjon			
					Leto			
Słynna z cudu				Kuzyn wrobla		Król Eginy		
				Postać z „Faraona”		Prąd rzeki		
		14	Krzemowódor				Romuald, wódz powstania styczniowego	Psie imię
Oko dla ulicznika	Przemyt, kontrabanda	Bóg Indian	Część okresu czasowego		9	2		8
		Przynęta	Składany dowódcy					
Kotwica			Zdobia barana	Nieproszony gość	5		Skarpa	15
				Nad nią Goleniów		Rumuński łązik		
Autor „Kakao”				Z New Delhi		Rozum absolutny		
Biedny, biedak				Halas, zgiełk		Tam Mona Lisa		
Metal naszej rodaczki		Martin Luter			12	Bajkowy miś		Potwierdzenie
		Taniec z Polinezji						
			Raz, trzy			Poczucie piękna		
Żalobny utwór liryczny						Małe zdjęcie		10
Puszcza			Rzadki lantanowiec			Zbocze		3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

Rozwiązania należy przysyłać pod adresem redakcji w terminie 7 dni od daty ukazania się gazety. Rozwiązanie krzyżówki Nr 16/2015: „Zarty na bok”. Album książkowy wylosowała p. Maria Kruszyńska z Warszawy. Po odbiór zapraszamy do redakcji (z dowodem tożsamości) do 2 października br.

MIESZKAJĄ I BAWIĄ SIĘ NA PRADZE

Już od 45. lat działa na rynku Robotnicza Spółdzielnia Mieszkaniowa „Praga”, jedna z największych spółdzielni w Polsce. W drugi weekend września jej mieszkańcy świętowali ten zacy jubileusz podczas festynu pod hasłem „45 LAT – budujemy, mieszkamy i bawimy się razem”, który był jednocześnie pożegnaniem lata.

Spółdzielnia zrzesza 15 tysięcy członków i zarządza 222 budynkami mieszkalnymi i 14 pawilonami wolnostojącymi na Pradze Północ, Białolece, Targówku i w Markach. W jej zasobach znajduje się też najdłuższy budynek w Warszawie. Mieści się on przy ulicy Kijowskiej, liczy 508 metrów długości i posiada aż 43 klatki schodowe. Zarząd Robotniczej Spółdzielni Mieszkaniowej „Praga” stawia na ciągły rozwój i rozbudowę.

– Spółdzielnia znajduje się w dobrym stanie ekonomicznym, gospodarczym i finansowym. Stan techniczny budynków jest dobry, można powiedzieć, że w większości bardzo dobry. Dużo już wyremontowaliśmy, wymieniliśmy instalacje zimnej i ciepłej wody oraz centralnego ogrzewania, a także przeprowadziliśmy w większości termomodernizację, dzięki czemu zmniejsza się zużycie ciepła. Teraz sukcesywnie odnawiamy wejścia do budynków i klatki schodowe. Dbamy też o zieleni oraz o stan podwórek i mamy ładne place zabaw. Zawsze staramy się słuchać uwag mieszkańców. Niektórzy pytają, dlaczego koszty ciągle rosną – jest to niezależne od Spółdzielni, gdyż my już od pięciu lat prak-

tycznie nie podnosimy opłat zależnych od Spółdzielni, ale wzrastają rachunki za gaz, prąd, ciepło, opłaty za użytkowanie wieczyste, na co my nie mamy wpływu – stwierdza prezes zarządu RSM „Praga” Andrzej Półrołniczak.

Mieszkańcy w większości są zadowoleni i podkreślają, że dobrze im się tu mieszka. Członkami Spółdzielni chcą być kolejne osoby. Jak przyznaje prezes, od początku istnienia RSM „Praga” (1970 r.) nie było roku bez kolejnych inwestycji. Obecnie trwa budowa przy ulicy Remiszewskiej na Targówku. Na początku przyszłego roku zamieszka w nim 118 rodzin. Z kolei na Tarchominie przy ul. Kamińskiego, róg Myśliborskiej budowany jest blok z 83 mieszkaniami. Planowane zakończenie inwestycji to styczeń 2017 roku.

– W obu lokalizacjach większość mieszkań została już wykupiona, pozostały pojedyncze lokale, trzeba się pośpieszyć, jeśli ktoś chce kupić. Wiosną przyszłego roku planujemy kolejne inwestycje. Mamy już trzy projekty, z których wybieramy jeden – mówi prezes Andrzej Półrołniczak.

Istotna jest także działalność kulturalno-oświatowa. W ramach RSM „Praga” funkcjonuje

pięć klubów osiedlowych zlokalizowanych w dzielnicach Praga Północ, Targówek i Białoleka.

12 września br. w godz. 13.00-17.00 na boisku przed klubem „Kuznia” przy budyn-

przygotowany przez Przewodniczącą i członków Komisji Społeczno-Kulturalnej Rady Osiedla „Kijowska” oraz pracowników Administracji. Oficjalnego otwarcia dokonał Prezes Robotniczej Spółdzielni Mieszkaniowej „Praga” Andrzej Półrołniczak. Powitał przybyłych mieszkańców, dzieci oraz zaproszonych gości.

Za osobisty udział w imprezie podziękował Burmistrzowi

uroczystości burmistrz Pragi-Północ Paweł Lisiecki.

Wszystkich zgromadzonych Prezes Andrzej Półrołniczak zaprosił na smaczny tort z okazji 45 urodzin Spółdzielni.

W ramach festynu przybyli goście mogli obejrzeć pokaz taneczny dzieci z klubu osiedlowego „Kuznia” oraz formacji tanecznej SKORP. Podczas festynu zorganizowano konkurs wiedzy

ne opady ograniczyły jednak ilość chętnych do zabawy na dmuchanej zjeżdżalni. Błysk w oczach dzieci wywołał pokaz wyposażenia wozu straży pożarnej oraz pokaz quadu Policji Rzeczej. Podczas festynu odbyły się również prezentacje klubów osiedlowych RSM „Praga” oraz prezentacja klubu „Kuznia” Osiedla „Kijowska” pt. „Budujemy Domy”. Osiedlowe kluby „Arkona”, „Kołatka”, „Nasz Klub”, „Pinokio” zaprezentowały również swoją działalność na wyżej wspomnianym festynie i nawet deszcz nie przeszkodził w wyśmienitej zabawie i korzystaniu z licznych atrakcji, w tym gier i zabaw plastycznych. Imprezie towarzyszyły również stoiska promocji zdrowia na których można było zmierzyć ciśnienie, wykonać badanie spirometryczne oraz nauczyć się jak prawidłowo pielęgnować jamę ustną. Różnorodność zaplanowanych atrakcji sprawiła, że każdy znalazł coś dla siebie.

Pomimo zimna i kapryśnej pogody panowała miła i pogodna atmosfera. Na zakończenie uczestnicy otrzymali małe podarunki, a także trochę słodkości na zregenerowanie sił. Zorganizowany festyn spełnił oczekiwania jego twórców, dzieci i młodzieży uczestniczącej w zabawie. Organizatorzy serdecznie dziękują wszystkim tym, którzy poprzez swoją obecność oraz zaangażowanie przyczynili się do cudownie spędzonego czasu.

(as)



ku Ząbkowska 42, odbył się festyn - Pożegnanie lata pt. „45 LAT – BUDUJEMY, MIESZKAMY I BAWIMY SIĘ RAZEM”, który zgromadził społeczność spółdzielni i nie tylko.

Festyn został perfekcyjnie

Dzielnicy Praga-Północ”, Pawłowi Lisieckiemu. – Z okazji jubileuszu chciałbym przekazać list gratulacyjny dla jej pracowników, członków, mieszkańców. Liczę na dalszą współpracę i rozwój Spółdzielni dla dobra naszej dzielnicy i jej mieszkańców – podkreślił obecny na

o Spółdzielni pt. „Co wiem o RSM „Praga”, konkursy plastyczne, przygotowane gry, zabawy i konkursy z animatorem. Dużym zainteresowaniem cieszyły się skoki na eurobany, kolejka szynowa, przejażdżka quadem oraz przejażdżki konne. Przelot-

REKLAMA

REKLAMA

Pożyczka ekspresowa
od 300zł do 6000zł
wystarczy dowód osobisty
gotówka w jeden dzień

EdenFinance
Wysoka kultura pożyczania

Infolinia
797 705 110

*koszt połączenia wg taryfy operatora.

MAROKNA • ROLETY
OKNA PCV – rabat 40%
Szyba termoizolacyjna k=1,0

- Maty bambusowe • Żaluzje • Verticale
- MONTAŻ GRATIS! RATY!**

ul. Patriotów 237 tel. 615-40-40, tel. 698 684 133
e-mail: biuro@oknamaro.pl www.oknamaro.pl
Z tym KUPONEM rabat na rolety 10%

MAGICZNY ŚWIAT DZIECKA

NOWO OTWARTE PRZEDSZKOLE – WARSZAWA TARCHOMIN!

PRZEDSZKOLE DLA WYMAGAJĄCYCH RODZICÓW Z INTEGRACJĄ SENSORYCZNĄ!

Jeśli chcesz, aby Twoje dziecko:

- rozwijało się pod okiem genialnych specjalistów
- miało codziennie zajęcia sportowe i ruchowe
- realizowało się artystycznie
- odkrywało swoje talenty
- kształciło się poprzez codzienne obcowanie ze sztuką
- już dziś zdobywało umiejętności, które pomogą mu realizować się w dorosłym życiu
- lub**
- potrzebuje terapii za pomocą Integracji Sensorycznej,

Zapisz je do Magicznego Przedszkola... Resztę, zrobimy my!

Tel. 600 662 194
www.magicznyswiatdziecka.pl

CZESNE TYLKO 790 ZŁ!

NARZYNKI GWINTOWNIKI

Metal-Market
HURT DETAL
NARZĘDZIA, art. METALOWE

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

własny parking

NARZĘDZIA ŚRUBY ZAMKI LINKI

BISTRO FIGARO
UL. WALECZNYCH 61
TEL.: 22 617 79 76

POLSKIE PRODUKTY EKOLOGICZNE

KUCHNIA AUTORSKA W WYDANIU JAKUBA WOLSKIEGO

BLINY GEBINA KACZKA GABIA TATAR SLEDZIK KOMPIOT KAPUSNIAK PIEROGI

ZDROWO NATURALNIE EKOLOGICZNIE

JAKUB BOGDAN

[HTTP/FACEBOOK.COM/BISTROFIGARO](http://facebook.com/bistrofigaro)

MAR PLAST
OKNA DRZWI
BRAMY garażowe
ROLETY PARAPETY
Pod miastem najtaniej. SPRAWDŹ!!!

10 lat doświadczenia

WIELGOLAS BRZEZIŃSKI 30A, 05-074 Halinów
tel. 22 760 40 16, e-mail: biuro@okna-marplast.pl
www.okna-marplast.pl

Na hasło „KUPUJ Z MIESZKAŃCEM” dodatkowe RABATY!

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

RADIO Warszawa
106,2 FM

NAPRAWA

- Pralki automatyczne
- Ardo, Ariston, Candy, Indesit, Polar, Whirlpool itp.
- Zmywarki
- Maszyny do szycia
- Zmech. Sprzęt AGD
- Roboty kuchenne - Suszarki
- Żelazka - Czajniki
- Odkurzacze elektryczne

Serwis gwarancyjny firm
BRAVO - ADA, LIBELLA, MPM PRODUCT

SZYBKO SOLIDNIE GWARANCJA
Zapraszamy: pon.-pt. godz. 9-17
sobota godz. 9-13

PRAL-MASZ
WARSZAWA - GROCHÓW
ul. Kobielska 75
róg Kickiego
Tel. 870 42 42
0-501 774 934

Piłka łączy narody

W najbliższą sobotę na Pradze-Północ rozpocznie się dość niezwykły turniej piłki nożnej. Mowa o Etnolidze, w której grają piłkarze wywodzący się z najróżniejszych narodów świata.

Nietypowe w tym turnieju jest to, że każda z amatorskich drużyn Etnolidy musi się składać z reprezentantów co najmniej trzech narodowości. I w każdym zespole musi być co najmniej jedna kobieta. Etnoliga jest imprezą cykliczną.

która organizuje Etnolidę. Okazuje się, że chęć udziału w lidze zgłosiło w tym roku prawie dwa razy więcej drużyn niż zazwyczaj. To poważny problem organizacyjny. – *Pierwszy raz stanąłem przed dylematem, czy komuś nie odmówić gry, ale nie*

ul. Jagiellońskiej. Do różnorodnych drużyn w tym roku po raz pierwszy dołączyli piłkarze z Chile, Wietnamu i Mołdawii. Organizatorzy zapraszają do kibicowania tym bardziej, że niejako przy okazji, będzie można skorzystać



W tym roku turniej odbywa się już po raz dziesiąty. Jest to więc jubileuszowa edycja. Co ważne, występy w tej lidze są bezpłatne, a rywalizacja pomiędzy drużynami trwa aż do połowy grudnia.

– *Mamy w tej edycji kłeskę urodzaju...* – mówi „Mieszkańcowi” Krzysztof Jarymowicz, prezes Fundacji dla Wolności,

potrafię tego zrobić i chyba po prostu utworzymy w lidze grupy, aby wszyscy mogli zagrać... – prezes głośno myśli jak poradzić sobie z taką frekwencją.

Pierwsza kolejka Etnolidy zostanie rozegrana w sobotę 26 września, w godzinach 13.00-20.00. Mecze będą się odbywały w hali sportowej północno-praskiego DOSiR-u przy

z atrakcji, jakie przygotowują zawodnicy i związane z nimi środowiska (zazwyczaj są to opowieści o kulturach, pokazy fotografii lub degustacja narodowych potraw). Takie spotkania mogą stać się początkiem bardzo ciekawych znajomości i przyjaźni. W końcu nie od dziś wiadomo, że piłka nożna łączy ludzi.

rosa

Różnorodność w sporcie

Duży festyn sportowo-rekreacyjny odbył się w połowie września w Parku Skaryszewskim. W imprezie czynny udział wzięło kilkaset osób.

Festyn „Zdrowe ciało i zdrowy duch na Pradze-Południe” prezentował bogatą ofertę sportowo-rekreacyjną dzielnicy. Ogromna liczba działań i animacji w obszarze Parku Skaryszewskiego paradoksalnie spowodowała, że na imprezie nie było widać tłumów. To uzasadnione wrażenie, gdyż część korzystających z atrakcji znajdowała się w Muszli Koncertowej, część na stadionie KS Drukarz, część przy jeziorze Kamionkowskim, a pozostali uczestnicy po prostu wyruszyli na spacer alejkami parku. Tak właśnie było m.in. z osobami, które chciały spróbować nordic-walking.

W ofercie dzielnicy można było znaleźć coś dla najmłodszych, dla dzieci i młodzieży, a także dla dorosłych oraz osób starszych. Judo, szermierka, łucznictwo, piłka nożna, taniec, spacer, pływanie, siatkówka, korbball, windsurfing, kajakarstwo, badminton, curling, karate, fitness, szachy, sporty walki... – to tylko część działań, których można było spróbować na festynie! Zainteresowani mogli także na dłużej związać się ze sportem w południowopraskich szkołach i klubach.

Niektóre z prezentowanych działań były dość nowatorskie dla odwiedzających Park Ska-



ryszewski. – *Chcemy zainteresować dzieci korbballiem, nową dyscypliną* – mówi „Mieszkańcowi” Dariusz Całka, wufista z podstawówki nr 255. – *Planujemy w naszym UKS-ie utworzyć sekcję tej gry. Zasady korbballu „Mieszkaniec” opisał w grudniu ubiegłego roku (numer dostępny w naszym internetowym archiwum).* – *Rzadko grałem w korbball, ale to bardzo fajna gra i chciałbym częściej* – mówi naszemu reporterowi czwartoklasista Borys Buczek (na zdjęciu).

Na krótki mecz badmintonu nasz reporter wyciągnął Tomasza Świątę, kierownika Pływalni „Szuwarek”, który prezentował ofertę basenu.

– *Mimo wiatru całkiem dobrze panowie sobie radzicie. Zapraszam na treningi do gimnazjum przy Abrahamie na Gocławiu...* – zachęcała grających przedstawicielka Klubu Milenium.

Pod wieczór w Muszli Koncertowej, znana z programu „Dancing with the Stars” Anna Głogowska, poprowadziła pokaz tańców latyno-amerykańskich, a także warsztaty taneczne. Finałowym działaniem festynu był koncert praskiej kapeli „Menele”. Imprezę zorganizował Zarząd Dzielnicy Praga-Południe, a patronował jej burmistrz Tomasz Kucharski.

ar

REKLAMA

REKLAMA

Centrum Handlowe Szembeka

Nowopowstała galeria posiada 3 poziomy użytkowe + parking oraz 8 kondygnacyjny budynek biurowo-usługowy. Piętra galerii połączone są 8 ciągami schodów ruchomych oraz 7 windami.

Powierzchnia handlowa w nowej części wynosi:

Parking Podziemny - 220 miejsc parkingowych

Poziom 0 - 2100m² (powierzchni handlowej)

Poziom 1 - 1700m² (powierzchni handlowej)

Poziom 2 - 600m² (powierzchni handlowej)

Parking Naziemny - 200-250 miejsc parkingowych (II etap)



Trwa proces komercjalizacji

Przewidywany termin otwarcia:

IV kwartał 2015r



04-158 Warszawa, ul. Zamieniecka 90 | tel. +48 22 333 20 00

email: info@centrumszembeka.pl | www.centrumszembeka.pl

DAM PRACĘ

● Firma produkcyjna w Rembertowie zatrudni zdolne manualnie osoby, na umowę zlecenia (od poniedziałku do soboty włącznie). Wymagana aktualna książeczka sanepidowska. Telefon kontaktowy 605-417-351 lub email: rekrutacja@slodkieupominki.pl

● Niemcy - pilnie zatrudnimy opiekunki osób starszych. Zarob 3000 Euro! Znasz Niemiec-ki? Zadzwoni: 501-356-229

● Przychodnia medyczna Boramed, poszukuje pani do sprzątania na umowę zlecenie. Praca w godzinach wieczornych, bądź porannych od poniedziałku do soboty. Poszukujemy osoby odpowiedzialnej, sumiennej i uczciwej. Prosimy o kontakt telefoniczny 781-311-057 Boramed, ul. Bora-Komorowskiego 21 lok. 307

FINANSE

● Elastyczna pożyczka Tel. 663-271-508

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

KUPIĘ

● AAA, Antyki wszelkie za gotówkę oraz znaczki, monety, medale. Tel. 516-400-434

● A Antyki, monety, znaczki, książki, meble, obrazy, srebra i inne przedmioty. Tel. 22 253-38-79; 601-235-118

● Płyty winylowe. Książki używane. Tel. 798-631-511

● Skup staroci. Tel. 511-440-094

MEDYCZNE

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

● Lekarze dentyści specjaliści, leczenie protezy w ramach NFZ. Meradent Warszawa Międzyzylesie ul. Żegańska 14/3. Tel. 22-612-74-80

NAUKA

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

● Francuski - początkujący. Tel. 601-20-93-41

● Gra na keyboardzie z dojazdem Gocław, Saska Kępa. Tel. 606-260-874

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

● Polski - Nowa matura, egzaminator OKE Praga Płd. Tel. 698-700-166

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

● Tłumaczenia - francuski, rosyjski: Przysięgłe stare i nowe; techniczne samochodowe, budowlane - umowy, kontrakty, faktury; zaświadczenia diagnozy lekarskie. Dokumenty emerytalne. Tel. 22 815-44-91; 601-35-18-64

NIERUCHOMOŚCI/mam do wynajęcia

● Komercyjny. Tel. 660-281-236

● Piętro pawilonu 23m. Tel. 22 810-61-63

NIERUCHOMOŚCI/sprzedam

● Bezpośrednio dwie działki budowlane w Nowym Koniku Gm. Halinów. Tel. 728-925-966

● Miejsce garażowe, Żółkiewskiego 40, 20 tys. Tel. 601-802-739

NIERUCHOMOŚCI/szukam do wynajęcia

● WYNAJME 3-POKOJOWE. TEL. 500-017-205

PRAWNE

● Doradca Podatkowy - porady, kłopoty z urzędem skarbowym, wszystkie podatki, spadki, darowizny, aukcje, nieujawnione dochody, audyty Wspólnot Mieszkaniowych. Warszawa Gocław. Tel. 22 672-34-34; 604-095-656; www.podatki-doradca.pl

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

● Kancelaria Prawna, szeroki zakres usług. Czynna codziennie oprócz wtorków. Ul. Grochowska 207 (Universam, antresola od strony pętli autobusowej) www.kancelariaosica.pl; Tel. 509-959-444, 22 810-00-61 w. 252

● Rozwody, alimenty. Skutecznie, szybko. Tel. 22 403-77-03, kancelaria-praga.pl

● WINDYKACJA DŁUGÓW, ODSZKODOWANIA, SPRAWY MAJĄTKOWE. TEL. 693-445-280

RÓŻNE

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

GIMNAZJUM NR 27 W WARSZAWIE, UL. ABRAHAMA 10

zatrudni intendenta stołówki w pełnym wymiarze
(wskazane doświadczenie w zawodzie).

Tel. 22 671-08-42, e-mail: g27waw@wp.pl

CHCESZ MIEĆ ŁATWY DOSTĘP DO INFORMACJI ZE SWOJEJ DZIELNICY?

Jest na to proste rozwiązanie!

Wejdź na naszą stronę internetową: ...zapisz się do newslettera...

...co DWA TYGODNIE otrzymasz MIESZKAŃCA ON-LINE

z NAJŚWIEŻSZYMI

informacjami

na swoją

SKRZYNKĘ

MAILOWĄ

www.mieszkaniec.pl



SPRZEDAM

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

● Piec C. O. Strąporków 16 kW. zrusztownym, używany 2 sezony. Tel. 695-679-521, 22 615-76-97

SZUKAM PRACY

● Kucharz 35-letnie doświadczenie. Tel. 22 871-59-11, 513-589-198

● Pedagog zaopiekuję się dzieckiem z Gocławia lub Saskiej Kępy. Tel. 692-780-508

● Zaopiekuję się starszą osobą 2-3 razy w tygodniu. Tel. 510-32-71-10 lub 22 810-96-18

● Zaopiekuję się starszą osobą z Gocławia lub okolicy, kilka razy w tygodniu. Tel. 692-780-508

TRANSPORT

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

● PRZEPROWADZKI. TEL. 722-990-444

USŁUGI

● A A Tani Serwis Komputerowy 24h/7, Dojazd i Ekspertyza Ozl. Tel. 504-617-837

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

● Anteny satelitarne, naziemne, nc+, Trwam, Polsat, tvn24, oraz dekodery telewizji naziemnej. Sprzedaż, montaż, naprawa. lemag-tvsat.waw.pl

● ANTENY, TELEWIZORY - NAPRAWA. Tel. 602-216-943

● Cyklinowanie 3x, lakierowanie, super tanio, układanie, repara-
cje. Tel. 662-745-557

● Cyklinowanie, lakierowanie - Jacek Szpakowski. Tel. 22 872-93-03; 502-920-316

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

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

● Dezynsekcja - skutecznie. Tel. 22 642-96-16

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

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

Domowy hydraulik - 24h, awarie pieca, termy, kuchni, podłączenia, przeróbki, naprawy. Tel. 22 610-88-27; 604-798-744

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

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

● HYDRAULIK. TEL. 502-031-257

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

● ŁODÓWEK NAPRAWA. TEL. 22 842-97-06; 602-272-464

● Łodówki, pralki, telewizory - naprawa. Tel. 694-825-760

● Malowanie, gładź. Tel. 518-646-543

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

Nieodpłatnie odbieram zużyty sprzęt agd, złom, makulaturę, stłuczkę. Sprzątanie piwnic i strychów. Wywóz mebli. Tel. 22 499-20-62

● PIT, VAT, ZUS - MAŁE I ŚREDNIE FIRMY. TEL. 606-763-006

● Pralki, lodówki - naprawa. Tel. 502-562-444; 603-047-616

● PRZEPROWADZKI. REMONTY MIESZKAŃ. TEL. 669-834-024

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

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

● Tapicerskie. Tel. 22 612-53-88

● USŁUGI KSIĘGOWE, ELASTYCZNE GODZINY PRACY. TEL. 797-691-442,

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

USŁUGI/budowlane

● Dachy, rynny, kominy, papy termozgrzewalne, obróbki blacharskie. Tel. 504-250-013

● Glazura, malowanie, hydraulika. Tel. 606-181-588

USŁUGI/komputerowe

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

● Serwis. Tanio. Tel. 602-849-614

USŁUGI/porządkowe

● Pranie dywanów, mebli tapicerowanych, tapicerek samochodowych. Osobiście. Tel. 512-247-440

Remonty. Tel. 501-150-505

USŁUGI/remontowe

● Elektryk. Tel. 511-440-094

● Gładź, panele, malowanie. Tel. 609-982-675

● Malowanie, panele, wykładziny, drobne remonty. Tel. 601-20-33-13

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

● Malowanie, tapetowanie, remonty. Tel. 501-028-073; 22 612-21-74

● Remonty kompleksowo i solidnie. Tel. 501-868-930, 502-118-778 www.remonty4u.pl

Remonty. Tel. 501-150-505

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

ZIELARSTWO

● Ziółko - Sklep Zielarsko-Medyczny ul. Komorska róg Jaro-
cińskiej 48A. Zielarstwo - pełny asortyment, profesjonalne porady. Tel. 602-648-813

● PIT, VAT, ZUS - MAŁE I ŚREDNIE FIRMY. TEL. 606-763-006

● Pralki, lodówki - naprawa. Tel. 502-562-444; 603-047-616

● PRZEPROWADZKI. REMONTY MIESZKAŃ. TEL. 669-834-024

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

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

ZWIERZĘTA

● GABINET WETERYNARYJNY FREDEK, GOCŁAW, UL. F. ZNANIECKIEGO 8. TEL. 22 672-07-75

MEJSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO USŁUG KOMUNALNYCH SP. Z O.O.
PIERWSZA WARSZAWSKA FIRMA POGRZEBOWA
ROK ZAŁOŻENIA 1945

Usługi pogrzebowe

PORADA PRAWNA W CENIE USŁUGI

JESTEŚMY DOSTĘPNI CAŁODOBOWO: 195 88 • WWW.MPUK.WAW.PL
FORMALNOŚCI RÓWNIEŻ W DOMU KLIENTA • TEL.: 22 836 69 16, 608 053 943
UL. FLORIAŃSKA 12, TEL.: 22 619 36 19 • UL. GROCHOWSKA 156, TEL.: 22 610 48 74

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

posiadamy certyfikat
POLSKIEJ IZBY POGRZEBOWEJ

Marek Gojski
firmę prowadzi wspólnie z Hanną Gojską

ZAKŁAD POGRZEBOWY

Lethe

Całodobowo KOMPLEKSOWE USŁUGI
Kredytowanie pogrzebu w zasięgu ZUS
KONKURENCYJNE CENY
ul. Rechiniewskiego (Gocław) - Biuro
ul. Floriańska 2 - 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

ZAKŁAD POGRZEBOWY

„ABROS”

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

Stop cierpieniu – są leki na ból

Dzisiaj przyjrzymy się farmakoterapii, jako często głównej metodzie leczenia bólu ostrego i przewlekłego. Leki przeciwbólowe obok antybiotyków, są najczęściej stosowanymi lekami przez pacjentów w Polsce.

Część z nich, jako tzw. leki OTC, jest dostępna bez recepty. W tej grupie znajdują się leki działające przeciwpalnie – niesteroidowe leki przeciwpalne (NLPZ). Pacjenci sięgają po nie po konsultacji lekarskiej albo, co zdarza się znacznie częściej, samodzielnie. Należy jednak pamiętać, że leki z tej grupy różnią się między sobą siłą działania, budową chemiczną, działaniami niepożądanymi, a co za tym idzie – przeciwwskazaniami do ich stosowania u niektórych chorych.

Podczas wizyty lekarskiej nie jest rzadkością prezentowanie przez chorego niemal całej dostępnej gamy preparatów tej grupy, którą chory przyjmuje przewlekłe w różnej konfiguracji i bez kontroli np. przyjmując leki z tej samej grupy kilka razy dziennie narażając się na wystąpienie poważnych działań niepożądanych. Leki przeciwpalne są niezwykle przydatne w leczeniu bólu wynikającego z dysfunkcji układu ruchu czy innych chorób z towarzyszącą komponentą zapalną, ale leczenie musi odbywać się w sposób kontrolowany.

W grupie leków przeciwbólowych OTC chorzy najczęściej stosują paraceta-

mol, ibuprofen i naproksen. Paracetamol pozbawiony jest praktycznie działania przeciwpalnego, jest łagodniejszy dla żołądka, ma silne działanie przeciwpalczkowe. Zalecane dawki dla dorosłych to 900-1800 mg/dobę. Przekroczenie dawki dziennej niesie poważne ryzyko uszkodzenia wątroby i nerek. Choroby wątroby i nerek są przeciwwskazaniem do stosowania paracetamolu. Ibuprofen ma silne działanie przeciwpalne i przeciwbólowe. Wykazuje skuteczność w chorobach układu ruchu. Dawka zalecana to 600-1200 mg/dobę. Może powodować powstawanie owrzodzeń żołądka i dwunastnicy. Nie należy go stosować w czynnej chorobie wrzodowej, uczuleniu oraz w astmie. Naproksen ma najsilniej z omawianych w/w leków wyrażone działanie przeciwpalne. Ma długi czas działania – 12 godzin. Jest wygodny dla chorego w stosowaniu (2 x dobę). Nie należy go stosować w czynnej chorobie wrzodowej, uczuleniu, upośledzonej czynności wątroby i nerek. Zalecane dawkowanie: 250-500 mg, co 12 godzin.

Leków przeciwpalnych nie stosujemy u chorych z zaburzeniami krzepnięcia krwi! Często chorzy przyjmują leki przeciw-

zakrzepowe z powodu chorób układu krążenia. Do powszechnie występującego wśród pacjentów błędu w leczeniu należy swobodne łączenie przyjmowania leków przeciwpalnych i leków przeciwpalnych.



Pozostałe grupy leków przeciwpalnych ordynuje lekarz. Są to preparaty z grupy diklofenaków i ketoprofenów. Wybór zależy od stanu chorego, chorób współistniejących oraz przyjmowanych przewlekłe leków. Leki te różnią się między sobą bezpieczeństwem dla chorych obciążonych schorzeniami kardiologicznymi. Również pacjenci chorzy na astmę mogą przyjmować leki

przeciwpalne jedynie po konsultacji lekarskiej.

Wiele emocji wzbudza następna grupa leków, jaką są słabe opioidy. Emocje dotyczą np. problemu uzależnienia od leków lub błędnego klasyfikowania tej grupy leków jako przydatnej jedynie w leczeniu bólu w chorobie nowotworowej. Mamy tutaj do wyboru preparaty tramadolu sto-

nowania, co zniechęca chorego do leczenia, bo nie spełnia jego oczekiwań. Zwykle są stosowane niewystarczające dawki. Początek terapii może powodować wystąpienie nudności, potów, czasami niewielkiego spłątania. Chorzy powinni być świadomi możliwości wystąpienia takich objawów, by nie przerywać leczenia, ponieważ zwykle objawy te mijają samoistnie już po dwóch dobach leczenia. Jeżeli stosujemy preparaty długodziałające (12 lub 24 godzinne) należy pamiętać, by ich nie dzielić. Podczas terapii tramadolem mogą występować zaparcia. Należy zwrócić szczególną uwagę na prawidłowe nawodnienie chorego oraz stosowaną równoległą profilaktykę zaparć. Maksymalna dobową dawkę tramadolu to 400 mg. Tramadol można z powodzeniem łączyć z lekami przeciwpalnymi. Uzyskujemy wtedy zwiększenie działania analgetycznego.

Tramadolu nie można stosować w leczeniu bólu przewlekłego – „w razie bólu”. Leczenie musi być usystematyzowane, by było bezpieczne i skuteczne dla chorego. Chorzy często pomijają niektóre dawki w ciągu dnia, a potem są rozczarowani efektami leczenia. Czasami odstawiają leki samodzielnie, nawet gdy terapia nie jest zakończona.

Silne opioidy (morfina, fentanyl, buprenorfina, oksykodon) są zwykle ordynowane przez lekarzy Poradni Leczenia Bólu, ale prawo do ich stosowania ma każdy lekarz. Wypisywane są na odmiennych receptach – Rpw. Są lekami stosowanymi w leczeniu silnych dolegli-

wości bólowych pochodzenia nowotworowego i nienowotworowego. Występują w postaci tabletkowej, a niektóre z nich w formie transdermalnej (plaster o powolnym uwalnianiu leku). Dawkowanie i rodzaj stosowanego silnego opioidu zależy od rodzaju dolegliwości bólowych i dobierane jest indywidualnie przez lekarza. Często powodują zaparcia, stąd też konieczność równoległej profilaktyki przeciwpalczkowej.

Farmakoterapia daje ogromne możliwości właściwego doboru leku przeciwbólowego w zależności od potrzeb chorego. Obok w/w stosujemy jako leczenie uzupełniające leki antydepresyjne, przeciwdrgawkowe, miorelaksujące. Obok metod inwazyjnego leczenia farmakoterapia stanowi znakomite uzupełnienie lub podstawę leczenia bólu. Nie może jednak odbywać się w sposób przypadkowy. Nie można leczyć się lekami stosowanymi przez znajomych, sąsiadów, rodzinę – bez porozumienia się z lekarzem. Wielokrotnie spotykałam się z tym problemem i zwykle efekty takiego leczenia dalekie były od oczekiwań, a nawet powodowały powikłania niebezpieczne dla zdrowia lub życia.

Właściwie dobrany lek, właściwa dawka, właściwy czas leczenia – to podstawowy warunek powodzenia terapii przeciwbólowej. Nie jesteśmy jednakowi, wobec tego jesteśmy też leżeni w różny sposób mimo, że pozornie dolegać nam może podobna choroba. Leczymy się mądrze!

dr Dorota Siemińska-Puciato
specjalista anestezjolog

REKLAMA

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

Okulista - Szpital Grochowski
Warszawa ul. Grenadierów 51/59
Poradnia dla dzieci i dorosłych
czynny: Poniedziałek 16⁰⁰ – 18⁰⁰, Środa 9⁰⁰ – 12⁰⁰
zapisy tel.: 500-52-34-99
koszt wizyty 50 zł

Przychodnia Lekarska NFZ
Vita Med Narodowy Fundusz Zdrowia
Zapisy do lekarzy rodzinnych!
ul. Meissnera 7 (Gocław) tel. 673-35-00

CARIDENT
Gabinet Stomatologiczny
W-wa, ul. Stanisławowska 3
(naprzeciwko klubu „Orzeł”)
tel. 810-87-32
♦ Leczenie w znieczuleniu
♦ Protetyka – protezy, korony, mosty porcelanowe itd.
♦ Chirurgia stomatologiczna
♦ Wybielanie
♦ RTG na miejscu
poniedziałek, czwartek – 13⁰⁰-19⁰⁰
wtorek – 9³⁰-17⁰⁰; sobota – 9⁰⁰-13⁰⁰
RATY!!!
RATALNIE.com.pl

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

REKLAMA

SŁUCHMED
Ogólnopolski Program **Usłyszeć Motyla**
to program profilaktyki słuchu pod patronatem Fundacji „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku”
ul. Ostrołęcka 4, tel. (22) 498-74-80
ul. Korkowa 119/123, tel. (22) 353-42-50
Wojskowy Inst. Med. ul. Szaserów 128 II piętro, gab. L 254
(wejście z kl. schodowej), tel. (22) 245-59-93; 882-190-636
ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU w dniach 27.08–10.09.2015
INFOLINIA: 81 471 40 04 **www.sluchmed.pl**
nasi partnerzy: **Ceruclear** usługa wolontariatu dba o uszy, **oticon** PEOPLE FIRST, **FUNDACJA OPUTW**
wypełnij TEST
Dbajmy i chrońmy nasz słuch!
SPRAWDŹ SWÓJ SŁUCH
bo wszyscy regularnie badamy stan swoich zębów i sprawdzamy wzrok.
Potrzebujesz wizyty u specjalisty, jeżeli:
☐ prosisz innych, aby mówili wolniej, wyraźniej i głośniejsze
☐ często prosisz innych o powtórzenie tego, co mówili
☐ masz problemy z określeniem, z której strony dobiega dźwięk
☐ masz trudności w rozmowie przez telefon
☐ podczas rozmów często spoglądasz na usta
☐ inni zwracają uwagę, że słuchasz telewizora i radia zbyt głośno
☐ ludzie zwracają uwagę, że mówisz zbyt głośno lub wręcz krzyczysz
☒ **Jeśli choć na jedno pytanie odpowiedź jest pozytywna, to jest to wskazanie do przeprowadzenia badania słuchu.**

CUKRZYCA CHOROBA CYWILIZACYJNĄ XXI WIEKU

Większość z nas doskonale pamięta powiedzenie Melchiora Wańkowicza „Cukier krzepi”. Każdy, kto uprawia wędrówki górskie, wspina się lub kiedykolwiek brał udział w trekkingu wysokogórskim doskonale wie, że najlepszym i niezastąpionym jedzeniem jest słodka czekolada i kostka cukru.

Dlaczego więc, z drugiej strony, obawiamy się nadmiaru cukru we krwi? Podwyższone, powyżej fizjologicznej granicy, stężenie cukru we krwi jest objawem i podstawą do rozpoznania cukrzycy. Tę cywilizacyjną chorobę XXI coraz częściej rozpoznajemy u osób dorosłych, aktywnych zawodowo, ale także u dzieci.

Najczęściej zaczyna się w pełni zdrowia, gorszym ogólnym samopoczuciem, osłabieniem, wzmożonym pragnieniem. Niekiedy zaczyna się nietypowo, jednym z symptomów są nawracające i niepoddające się leczeniu infekcje grzybicze. Niejedną osobą podczas badania usłyszała od okulisty – czy nie choruje Pan/Pani na cukrzycę? Inne osoby



dowiadują się, że są chore na cukrzycę w trakcie leczenia nadciśnienia czy zawału serca. W chorobie tej nadmiar cukru we krwi

przestaje być zbawiennym źródłem energii dla organizmu, a zaczyna działać jak trucizna.

Cukrzyca zaliczana jest do chorób cywilizacyjnych z dwóch powodów. Pierwszy to narastająca liczba osób chorych niezależnie od wieku (w Polsce choruje już prawie 3 miliony, a na całym świecie ponad 350 milionów ludzi). Drugi powód to konsekwencje, jakie wynikają z nieprawidłowo lezonej cukrzycy. Okazuje się, że nadmiar glukozy we krwi działa na naczynia krwionośne, serce, nerki i cały organizm jak trucizna, która powoli uszkadza struktury tkanek. Dlatego tak ważne jest wczesne rozpoznanie cukrzycy i włączenie odpowiedniego dla danej osoby leczenia.

Leczenie opiera się na stałym dostosowywaniu dawek insuliny czy wprowadzaniu nowych leków, zmianie w żywieniu i trybie życia w celu utrzymania organizmu w dobrej kondycji zdrowotnej.

Choroba ta jest nieuleczalna, osoby z cukrzycą typu 1, dawniej zwaną insulinozależną, muszą wielokrotnie w ciągu dnia wstrzykiwać insulinę, sprawdzać stężenie cukru we krwi, kontrolować czy dawka leku nie jest za duża lub zbyt mała. Osoby z cu-

krzycą typu 2 również wymagają ciągłego monitorowania stężenia cukru we krwi, aby dobrać skutecznie działające leki.

Co więcej, przebieg tej choroby zmienia się wraz z czasem jej trwania, np. następuje nagłe pogorszenie i destabilizacja przy zmianie pogody, w sytuacji przemęczenia, stresów, dodatkowej infekcji. Ta ciągła zmienność i wahania glikemii (stężenia cukru we krwi) bywają źródłem frustracji, niezadowolenia z leczenia i poczucia bezsilności wobec choroby.

Z perspektywy medycznej, brak adaptacji leczenia do zmieniających się potrzeb organizmu może być przyczyną zmian i dysfunkcji wielu najważniejszych narządów jak nerki, serce i oczy. Życie z chorobą nieuleczalną o „kapryśnym przebiegu” może rzutować nawet na utratę pracy przez osobę dotkniętą cukrzycą, obniżenie nastroju czy wręcz może być przyczyną depresji. Tak często bywa z zawodowymi kierowcami, którzy w wyniku rozpoznania cukrzycy i nieprawidłowego jej leczenia tracą swoją pracę.

Obecnie diabetologia – czyli nauka zajmująca się leczeniem cukrzycy, skierowana jest na rozpoznanie indywidualnych



Prof. dr hab. Ewa Pańkowska, diabetolog. Twórcza szkoły leczenia pompą insulinową w Polsce.

potrzeb pacjenta i jego rodziny i dostosowanie odpowiedniego leczenia. Tylko w ten sposób możemy zapewnić prawidłowy rozwój psychofizyczny dziecka z cukrzycą, a osobie dorosłej – pełnię zdrowia, pomimo choroby. Obecnie na świecie jest coraz więcej nowych rozwiązań technologicznych takich jak pompy insulinowe czy system do ciągłego monitorowania glikemii. Zostały zarejestrowane nowe leki, które mają zupełnie inny mechanizm działania niż dotychczas rutynowo stosowane w cukrzycy. Ponadto proces leczenia wymaga nieustannej edukacji i wsparcia pacjenta. Diabetologia jest to obszar inten-

sywnego rozwoju nauki w celu doskonalenia metod leczenia.

Instytut Diabetologii powstał z myślą o udostępnianiu nowych rozwiązań w leczeniu osób z cukrzycą. Wobec możliwości, jakimi dysponujemy w leczeniu cukrzycy możemy zapobiec powikłaniom. W Instytucie Diabetologii posiadamy nowoczesne narzędzia do bieżącej oceny efektów prowadzonego leczenia, takie jak holter glikemii czy holter ciśnienia krwi. Bywa, że wystarczy wprowadzić nowe systemy do monitorowania glikemii czy pompy insulinowe, które precyzyjnie dozują insulinę, aby osoba z cukrzycą mogła bezpiecznie wykony-

wać swój zawód. W Instytucie Diabetologii osoby dorosłe z cukrzycą typu 1 mogą otrzymać profesjonalną opiekę w zakresie wciąż rzadko stosowanej metody leczenia, jaką jest osobista pompa insulinowa. Co więcej, już dzisiaj wiemy, że podstawą w dobrym i skutecznym leczeniu jest budowanie motywacji pacjenta i jego umiejętności w nieustannym procesie leczenia. W Instytucie Diabetologii oferujemy unikalną, zintegrowaną opiekę medyczną. Pracujemy w zespole, proces leczenia opiera się na konsultacjach lekarskich, edukacji diabetologicznej, konsultacjach dietetycznych i wsparciu psychologicznym. Na podstawie wieloletniego doświadczenia naszego personelu medycznego, jesteśmy przekonani, że tylko praca w zespole przynosi dobre efekty lecznicze. Prowadzimy warsztaty edukacyjne dla osób z cukrzycą. Uczestniczymy także w projektach naukowych i w badaniach nad nowymi lekami.

W odróżnieniu od typowych przychodni specjalistycznych naszą pracę opieramy na indywidualnym kontakcie z pacjentem i jego rodziną. W tej przewlekłej chorobie dobru pacjenta zależy od jakości leczenia.

Zespół specjalistów z Instytutu Diabetologii
Miedzylesie, ul. Żegańska 46A
www.instytutdiabetologii.pl
instytut@id.idsl.pl
tel. (22) 616 44 74

REKLAMA

REKLAMA

INSTYTUT DIABETOLOGII

Specjalistyczna opieka medyczna

- Leczymy dzieci, młodzież i dorosłych.
- Współpracujemy z Pacjentem i jego Rodziną.
- Oferujemy zintegrowaną pracę diabetologa, pediatry, pielęgniarki diabetologicznej, psychologa klinicznego, edukatora i dietetyka.
- Mamy największe doświadczenie w leczeniu pompami insulinowymi w Polsce!

www.instytutdiabetologii.pl
mail: instytut@id.idsl.pl
tel: 22 6164474

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 299 zł
„Dwa w Jednym” (do dali i czytania)

– 2 soczewki progresywne
Sfera –5 do +6
Dodatek do bliży 1–3

Najniższe ceny na:

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

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

Rada i Zarząd Dzielnicy Praga-Północ m.st. Warszawy zapraszają na:

PRASKA JESIEŃ W ŚWIĄTYNIACH 2015

Organizatorzy:
Urząd Dzielnicy Praga-Północ m.st. Warszawy

Współorganizatorzy:
Kuria Diecezji Warszawsko-Praskiej

Patronat honorowy:
Biskup Ordynariusz Diecezji Warszawsko-Praskiej Abp Henryk Hoser SAC

Patroni medialni:
RADIO Warszawa
idziemy
przebieg PRASKI.pl

27 września – godz. 13.30 – Katedra Warszawsko-Praska (podziemia)
„Próba generalna czyli rozważania nad śmiercią” - wernisaż wystawy malarstwa Justyny Mańkowskiej portrety trumienne, instalacje multimedialne i happening z udziałem Agnieszki Maracewicz
Oprawa poetycko-muzyczna: Weronika i Maciej Akonom, Bożena Kozak, Małgorzata Nawrocka
Wystawa czynna w dniach: 4, 11, 18 października, 1 listopada w godz. 11.00 - 15.00

27 września – godz. 18.45 – Katedra Warszawsko-Praska, Floriańska 3
KONCERT SYMFONICZNY - Warszaw Camerta pod dyr. Pawła Kosa-Nowickiego
*Koncert w ramach cyklu "Warsaw Camerta a la carte - muzyczna rezydencja 2014-2016"

4 października – godz. 13.30 – Katedra Warszawsko-Praska (podziemia)
"FRYDERYK CHOPIN - HOMOARTIFEX - człowiek artysta"
Katarzyna Thomas - sopran, Piotr Szafraniewicz - pianino, Dariusz Jakubowski - recytacja i reżyseria

11 października – godz. 13.30 – Katedra Warszawsko-Praska (podziemia)
"BRAT NASZEGO BOGA" - Karola Wojtyły
Teatr "Maska" z Pruszkowa, Maria Kozłowska - reżyseria

18 października – godz. 13.30 – Kościół MB z Lourdes, Wileńska 69
KONCERT KAMERALNY
Piotr Wilczyński - organy, Agnieszka Wachnik - obój, Leszek Wachnik - fagot

25 października – godz. 14.00 – Bazylika NSJ, Kawczyńska 53
"BAROK NA INSTRUMENTACH HISTORYCZNYCH" - Zespół BAROQUE CHALLENGERS

25 października – godz. 19.00 – Kościół MB Loretańskiej, Ratuszowa 5a
"SOŁO I W ZESPOLE" - Koncert uczniów i pedagogów
Zespół Szkół Muzycznych I st. im. St. Moniuszki w Warszawie

1 listopada – godz. 13.30 – Katedra Warszawsko-Praska (podziemia)
„Próba generalna czyli rozważania nad śmiercią” - finisaż wystawy malarstwa Justyny Mańkowskiej portrety trumienne, instalacje multimedialne i happening z udziałem Agnieszki Maracewicz.
Oprawa poetycko-muzyczna: Weronika i Maciej Akonom, Bożena Kozak, Małgorzata Nawrocka

1 listopada – godz. 18.45 – Katedra Warszawsko-Praska, Floriańska 3
KONCERT ORATORYJNY - Justyna Stępień - sopran, Anna Radziejewska - mezzosopran, Aleksander Kunach - tenor, Artur Janda - baryton, Chór Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego
oraz Warszaw Camerta pod dyr. Pawła Kosa-Nowickiego
*Koncert w ramach cyklu "Warsaw Camerta a la carte - muzyczna rezydencja 2014-2016"

ZAKŁAD USŁUG TAPICERSKICH I STOLARSKICH
d. „REDOM”
ul. Walecznych 76,
tel./fax 22 617-23-33
e-mail: redom@redom.pl

WYKONUJE:

- ✓ renowację stolarki mebli nowoczesnych i stylowych
- ✓ renowację tapicerki mebli nowoczesnych i stylowych
- ✓ 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. 7.00-18.00, sob. 9.00-14.00

BOCIAN POŻYCZKI

Atrakcyjna praca dodatkowa

Doradca Klienta Bocian Pożyczki

Wysokie zarobki! Dzwon teraz

600 100 100

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

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

HILARY
RABATY!
Al. Waszyngtona 44 przy Międzynarodowej
☎ 672-77-77

- ELEGANCKIE LEKKIE OKULARY
- SOCLEWKI KONTAKTOWE
- LEKARZ OKULISTA, BADANIE WZROKU
- DUŻY WYBÓR OPRAW