

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

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

RABATY!

HILARY

22 672-77-77

Al. Waszyngtona 44

przy Międzynarodowej

ELEGANCKIE LEKKIE OKULARY

SOCZEWKI KONTAKTOWE

LEKARZ OKULISTA, BADANIE WZROKU

DUŻY WYBÓR OPRAW

ZASŁUŻONY DLA WARSZAWY

WARSZAWA

mieszkaniec.pl

MIESZKANIEC

Zdejmiemy sobie pętlę z szyi

Jakie to proste: napisać felieton skazany na sukces... Ręce na klawiaturę, jedziemy! A gdzie zaparkujemy? Najczęściej w kieszeni straży miejskiej.

Nie, to nie będzie tekst o lupieżczych zachowaniach, bo nie wierzę w spiskową teorię, że miasto celowo nie buduje wielopiętrowych parkingów w rejonach szczególnie obłożonych przez samochody (zwłaszcza tam, gdzie są biurowe zagłębia), po to, by uzupełniać budżet mandatami. Nikt jeszcze nie uznał, że sytuacja jest alarmowa.

U nas do wszystkiego trzeba dojrzeć. Jak któreś miasto uzna, że zatkało się samochodami po uszy i postawi dwa, trzy wielopiętrowe, a więc pojemne i w miarę tanie parkingi (zamiast sprzedawać teren deweloperowi) i zbierze za to aplauz elektoratu, to przykład pójdzie w Polskę. Oby jak najszybciej.

Bo samo z siebie lepiej nie będzie. Samochodów będzie coraz więcej, zamknąć dla nich można centrum, ale nie obrzeżne dzielnice, usiane dziś biurowymi enklawami. W godzinach 9.00-18.00 mieszkańcy tych rejonów przeżywają horror: rozjeżdżane są trawniki, blokowane wszystkie drogi dojazdowe, straż miejska wystawia hektary mandatów. Wszyscy wściekli, wszyscy chętni przelać krew kierowców. A przecież rozwiązanie jest takie proste: samorządowe (a może wspólne publiczno-prywatne) tanie parkin-gi wielopoziomowe...

Tomasz Szymański

ATAK NA KRAJOBRAZ

Kamionkowskie Błonia Elekcyjne – łakomy kąsek dla deweloperów.

CZYTAJ NA STR. 3

Budowa szkoły przy ul. Myśluborskiej.

NA POZĄTAKU BYŁ CHAOS...

Ten rok szkolny na pewno w wielu placówkach przejdzie do historii jako najtrudniejszy. Na Białotęce i tak skomplikowaną przez reformę oświaty sytuację pogorszyły opóźnienia w budowie szkół oraz przekształcenia gimnazjów w podstawówki.

Czytaj na str. 4

W NUMERZE:

CO SŁYCHAĆ W WARSZAWIE

Warszawa jest smutna bez Ciebie... str. 3

IV RP na Pradze str. 3

Park i dąb str. 4

Roberta Lewandowskiego str. 4

Gwiazdy w „Północnej” str. 6

„Koneser” dla koneserów str. 8

Narodowo na sportowo str. 8

Dla najmłodszych str. 9

Książki z samochodu str. 9

Addio, Ekselencjo... str. 9

RING „MIESZKAŃCA” str. 2

KRONIKA POLICYJNA str. 2

TO WARTO PRZECZYTAĆ

Prowokator w skórzanej kurtce str. 9

KOBIECYM OKIEM str. 10

CO TAM PANIE NA PRADZE str. 10

PRAWNIK RADZI str. 10

Z MIASTA str. 11

ZAPROSZENIA DLA MIESZKAŃCÓW str. 11

PULS MEDYCZNY str. 14

KLUB SOSNOWY ZAPRASZA

BAL ANDRZEJKOWY - 25.11.

WESELA I ŚLUBY PLENEROWE

KOMUNIE, CHRZCINY

URODZINY, IMIENINY, JUBILEUSZE

ZNAKOMITA RESTAURACJA

ORAZ ELEGANCKIE SALE BANKIETOWE

WWW.KLUBSOSNOWY.PL

KLUB SOSNOWY, Warszawa, Trakt Lubelski 40 a

tel.: 22 379 31 00, 502 707 711, recepcja@klubsosnowy.pl

GABINET STOMATOLOGICZNY

Szwedzka 37

Tel. 733-494-773

czynne 9-20, sobota 9-14

■ bezbolesne leczenie

■ nowoczesna protetyka

■ natychmiastowe naprawy protez

UWAGA!

• Promocyjna cena koron porcelanowych na metalu i cyrkonie

WARSZAWSKA SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA

„GROCHÓW”

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

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

ANTYKI

Kupno - Sprzedaż

Monety, medale

Obrazy, plenery Srebro, złoto

UL. GROCHOWSKA 158 tel. 508-151-340

LECZENIE KRĘGOSŁUPA

Gabinet Rehabilitacji, ul. Garwolińska 7 lok.79, Warszawa

tel. 22 610 06 73, kom. 602 375 462

www.twarowski.net

St. Patrick's SCHOOL OF ENGLISH

Szkoła językowa dla dzieci i młodzieży

Gocław:

ul. Meissnera 1/3

22 448 51 97

Śródmieście Nowa Filia:

ul. Nowogrodzka 56A

22 625 09 53

www.stpatricks.pl

St. Patrick's - szkoła językowa

BISTRO GOCŁAW

• Zapraszamy na ZESTAWY LUNCHOWE od 14 zł

• Zadzwoń, zamów i odbierz

• Obiady dla firm

• Ceny imprez okolicznościowych do uzgodnienia, menu dostosowane do indywidualnych potrzeb Klienta

• Sala do 50 osób

ul. Abrahama 18 (wejście od Fieldorfa)

Tel. 691-967-070;

www.bistrogoclaw.pl

e-mail: bistro@bistrogoclaw.pl

ZNAJDŹ NAS NA facebook

Przed nami Dzień Nauczyciela. Wszystkim pedagogom składamy z tej okazji serdeczne życzenia zdrowia i jak najlepszych wyników w edukowaniu młodych warszawiaków.

Dzisiaj zaprosiliśmy do „Ringu Mieszkańca” szefów nauczycielskich związków zawodowych. W jednym narożniku stanęła Anna Osypiuk z północnopracowskiego ZNP, a w drugim Jerzy Smoliński z południowopracowskiej „Solidarności”. Powodem dzisiejszego starcia jest wprowadzona reforma oświaty i planowane zmiany w Karcie Nauczyciela.



TRUDNE ZMIANY

JERZY SMOLIŃSKI, przewodniczący KM 300877 NSZZ „Solidarność” Pracowników Oświaty i Wychowania Regionu Mazowsze – Praga Południe, Rembertów, Wawer, Wesoła, Sulejówkę, Mińsk Mazowiecki

W naszych dzielnicach nie zauważyliśmy większych perturbacji z wdrożeniem reformy oświaty. Władze samorządowe sygnalizowały głównie zwiększenie wydatków na adaptacje budynków, boisk, placów zabaw. Wszędzie była mowa o dobrym przygotowaniu obiektów. Występują jednak przypadki związane z kłopotami z rejonizacją placówek – szczególnie szkół podstawowych. Nie wszystkie samorządy dobrze współpracowały w tym zakresie z organizacjami społecznymi.

Okazało się, że nie było zagrożenia utraty stałego zatrudnienia przez nauczycieli, gdyż zwalniani z jednej placówki, niemalże natychmiast znajdowali zatrudnienie w innej. Bardzo poszukiwani byli, nawet jeszcze pod koniec sierpnia, nauczyciele

matematyki, chemii, fizyki czy języka angielskiego.

Nie wszystkie zmiany proponowane w zapisach Karty Nauczyciela są popierane przez nasz związek. Zgłosiliśmy do MEN zastrzeżenia dotyczące m.in. zasad udzielania urlopów dla poratowania zdrowia, awansu zawodowego i oceny pracy nauczycieli. Podnosimy nadal postulat określenia standardów zatrudnienia nauczycieli specjalistów i nauczycieli bibliotekarzy. W ostatnich rozmowach z minister Anną Zalewską „Solidarność” podtrzymała postulat wprowadzenia jednorazowo od przyszłego roku 15% podwyżki płac dla nauczycieli i powiązania płac ze średnim wynagrodzeniem w kraju. W reformie widzimy duże możliwości naprawy polskiej oświaty.

MOŻE BYĆ JESZCZE GORZEJ

ANNA OSYPIUK, prezes Oddziału Związku Nauczycielstwa Polskiego Warszawa Praga Północ – Targówek – Białołęka

Po 7 miesiącach przygotowań, kosztownych remontów i adaptacji budynków szkolnych, we wszystkich placówkach zainaugurowano rok szkolny. W podstawówkach urządzono ponownie pracownie przedmiotowe, budynki gimnazjalne wyposażono w sprzęt i sanitariaty dla młodszych uczniów, w przedszkolach zajęto dla maluchów wszystkie pomieszczenia (nawet sale do rytmiki).

W Białołęce i na Targówku są szkoły podstawowe mieszczące się nawet w czterech budynkach. Jest ciasno. W podstawówkach zajęcia na dwie zmiany kończą się po godz. 18. Luźniej jest w szkołach utworzonych z przekształcanych gimnazjów, ale tam nabór nie wypalił. Pracę tracą nauczyciele przyrody uczący w IV klasach w szkołach podstawowych, a brakuje nauczycieli matematyki,



fizyki, chemii, pedagogów wspomagających.

Będą zmiany w Karcie Nauczyciela. Urzędnicy MEN szykują nauczycielom wydłużenie ścieżki awansu zawodowego, a późniejszy awans to mniejsze zarobki!!! Zmieni się system wynagradzania na „z dołu”. Najgorzej będzie w grudniu 2019 r. – nauczyciele otrzymają pensję dopiero 31 grudnia. Planowana jest likwidacja zasiłku na zagospodarowanie, nowy niespójny system oceniania pracy nauczycieli, ograniczenie możliwości korzystania z urlopu dla poratowania zdrowia.

Przedstawiona „dobra zmiana” to bardzo poważne uderzenie w Kartę Nauczyciela, a także wyłom w statusie zawodowym nauczyciela – obawiam się, że to dopiero początek – potem może być jeszcze gorzej.

Przypomnijmy: wprowadzona w tym roku szkolnym reforma oświatowa wywoływała wiele emocji. „Wygazane” są gimnazja, a samorządy musiały ponieść koszty przystosowania placówek do nowej rzeczywistości. Stołeczny Ratusz prognozował utratę pracy przez wielu nauczycieli. To nie koniec zmian, gdyż Ministerstwo Edukacji Narodowej planuje nowelizację Karty Nauczyciela. Część proponowanych zmian nauczyciele oceniają jako bardzo niekorzystne.

KRONIKA POLICYJNA

Nielegalny prąd

24-letnia mieszkanka Grochowa, po odcięciu jej prądu za niepłacenie rachunków, „zorganizowała” sobie dostawę elektryczności z obejściem licznika. Gdy do jej mieszkania weszli policjanci i pracownicy zakładu energetycznego, włączona była kuchenka elektryczna, działała lodówka, świeciło się światło... Kobieta odpowie za to przestępstwo przed sądem.

Obrabiali samochody na parking

Jeden z mieszkańców zauważył, że po parkingu przed jednym z centrów handlowych kręci się dwóch mężczyźni i zaglądają do zaparkowanych aut. Wydało mu się to podejrzane, zadzwonił więc pod numer alarmowy policji. Podjechał patrol i... akurat jeden z mężczyzn włamywał się do samochodu. Otworzył już tylne drzwi, mocował się z kłapą bagażnika. 32- i 38-latkowie zostali zatrzymani. Okazało się, że włamali się wcześniej także do mercedesa.

Włamywał się do mieszkań

W Wawrze dochodziło do włamań do mieszkań i domów. Policjanci przez dłuższy czas próbowali ustalić operacyjnie, kto może być sprawcą. Wytypowali 36-letniego Krzysz-

tofa S., którego ciężko było znaleźć, bo rzadko bywał w domu. W końcu udało się go namierzyć w okolicach dworca w Otwocku. Udo- wodniono mu 5 kradzieży z włamaniem.

Wpadka poszukiwanej

Za 45-letnią kobietą, której grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności i ukrywała się przed policją, wystawiono dwa listy gończe. Wszczęto akcję poszukiwawczą, w ciągu kilku godzin sprawdzono wszystkie znane policji adresy, w końcu kobieta została rozpoznana przez jednego z funkcjonariuszy na przejściu dla pieszych.

Włamywacz – bandyta

Mieszkanka Wawra, po powrocie do domu zastała w nim... dwóch włamywaczy. Jeden z nich spłoszony, uciekając uderzył kobietę workiem z metalowymi narzędziami w głowę. Kobieta zawiadomiła policję. Patrol zaczął przeczesywać okolicę i po chwili policjanci dostrzegli w zaparkowanym samochodzie mężczyznę o rysopisie podobnym do sprawcy. To rzeczywiście był jeden z włamywaczy, w aucie miał atrapę broni, nóż, nożyce do cięcia metalu, ale też i narkotyki. Kobieta rozpoznała w nim napastnika, który ją uderzył. Policja poszukuje drugiego włamywacza. policja.pl

REKLAMA

REKLAMA

UL. BORA KOMOROWSKIEGO 21
LOKAL 307
(obok Rossmanna)
Warszawa-Gocław
(3 km od skrzyżowania Marsa z Płowiecką)
Rejestracja telefoniczna: (22) 250 15 77
www.boramed.pl

Godziny przyjęć:
pon.-pt. 7-21, sobota 8-14
Rejestracja on-line

REHABILITACJA DOROŚLI, DZIECI, NIEMOWLĘTA

PROMOCJA – DO ODWOŁANIA
SENIORZY (PO 60 R.Ż.) 20% zniżki przy zakupie pakietu 10 takich samych zabiegów
DOROŚLI I DZIECI 10% zniżki przy zakupie pakietu 10 takich samych zabiegów
Konsultacja fizjoterapeutyczna wliczona w cenę przy wykupie pakietu oraz info: dotyczy wybranych zabiegów/szczegóły w przychodni
Kompleksowa terapia bólu i leczenia schorzeń narządu ruchu

GINEKOLOGIA
Kompleksowe prowadzenie ciąży
Konsultacje ginekologiczne

STOMATOLOGIA DOROŚLI I DZIECI

LEKARZE SPECJALIŚCI, LABORATORIUM

*Zniżki / promocje nie sumują się z innymi promocjami / Zakres usług może ulec zmianie

TAPICER
* USŁUGI
* Narożniki wg. wymiarów klienta
* Materiały obiciowe
Warszawa, ul. Krypska 52/54 przy GROCHOWSKIEJ 179 (pawilon pogotowia weterynaryjnego) Zakład przeniesiony z ul. Znanieckiego 8
Tel. 22 612-53-88 0-691-75-50-50

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

Akademia A+E
ul. Zwycięzców 35
Gabinet 518 553 887
www.akademia-aie.pl

WYKONUJEMY PIELĘGNACJĘ I DIAGNOSTYKĘ KOŃCZYNY DOLNEJ

ZABIEGI

- Przeprowadzanie podstawowego zabiegu podologicznego
- Pedicure specjalistyczny (lecniczy)
- Opieka nad pacjentami dyspanseryjnymi (cukrzyca, niewydolność krążenia, RZS, itp.)
- Usuwanie zmian hyperkeratotycznych typu: odcisk, modzel, nagniotek
- Pielęgnacja pękających pięt
- Rekonstrukcja paznokci fragmentarycznych po leczeniu lub urazie mechanicznym
- Korekta wrastających paznokci
- Indywidualne opracowanie planów pielęgnacyjnych
- Dobór materiałów odciążeniowych

ZNIŻKI DLA EMERYTÓW

ZAPRASZAMY! Zespół Akademii AiE

WARSZAWA JEST SMUTNA BEZ CIEBIE...

Są ludzie, bez których miasta byłyby szare i puste. Nadają energii i barw otaczającej nas rzeczywistości. Tak, jak Nasz Szef, Wiesław Nowosielski, zwany przez wszystkich Nadredaktorem.

A był Wiesław postacią wybitnie nietuzinkową: uczeń samochodówki na Targowej, ślusarz w FSO, aktor w Teatrze Powszechnym, na deskach którego występował m.in. razem z Jerzym Turkiem i Wojciechem Pokorą, absolwent wydziału prawa na UW. Na bazarze Różyckiego co chwila podchodzili do Niego kumple z klasy i zachrypniętym „ze zmęczenia” głosem wydawali powitalne okrzyki.

Bo Wiesław znał wszystkich i Jego znali wszyscy – takie przy najmniej odnosiłam wrażenie. Z nienaganną dykcją odpowiadał na pytanie o godzinę zaprzutemu jegomościowi albo rzucał „wiązanek kwiatów praskich” oficjelowi, który mu podpadł. Na początku 1991 roku zabrał mnie do jakiejś drukarni, kazał wypakować z samochodu

dwie tony papieru i powiedział: – No, to teraz wiesz, jak wygląda offset 80 gr. Zaraz potem zrealizował swoje marzenie o wydawaniu lokalnej, całkowicie apolitycznej gazety.



pracy, pamiętając Jego słowa: „Mieszkaniec” jest najważniejszy.

Przez ten rok wprowadziliśmy gazetę na Facebooka, doszliśmy do ok. 3 tysięcy wejść dziennie na nasz portal oraz zwiększyliśmy nakład papierowego wydania, co w obecnych czasach nie jest łatwe.

Odebraliśmy też lekcję samodzielności. Dorośliśmy

przez ten rok, pozbyliśmy się wielu złudzeń, lecz nie – marzeń. Zyskaliśmy niezbitą pewność, że prasa lokalna – ponad podziałami, bezpartyjna – jest w każdym czasie potrzebna, a w tych jakby nawet bardziej.

Dla tego w piątek 20 października, kiedy o godz. 9.00 spotkamy się na Cmentarzu Bródnowskim, każdy z nas opowie Ci, nasz niezapomniany Nadredaktorze, swoją historię o tym, jak minął mu ten rok.

Rok bez Ciebie...

**Redaktor Naczelna
Barbara Nowosielska
z zespołem redakcyjnym**

IV RP NA PRADZE

„Wszystkie drogi prowadzą na Targową” – to jedno z haseł prezentacji północno-praskiego Zespołu Szkół nr 33. Placówkę odwiedził niedawno wicepremier Mateusz Morawiecki.

Okazało się, że Praga i okolice nie są obce wiceprezowi Rady Ministrów, gdyż ponad dwadzieścia lat temu mieszkał wraz z ojcem, Kornelem, twórcą „Solidarności Walczącej”, przy ul. Mińskiej – w skromnym mieszkanku w starej kamienicy.

Wicepremier Mateusz Morawiecki odwiedził szkołę, która kształci uczniów w zawodach technicznych, poszukiwanych i cenionych przez przedsiębiorców (mechanik motocyklowy, technik pojazdów samochodowych). Nie da się ukryć, że pozytywnym aspektem wprowadzonej w tym roku reformy oświaty jest nacisk na rozwój szkolnictwa branżowego, zawodowego.

– Jako Urząd Dzielnicy odczuwamy, że wiele osób interesuje się zawodami technicznymi,

że brakuje specjalistów, czy w dziedzinie elektryki, czy inżynierów budowlano-sanitarnych i kształcenie w tych zawodach jest po prostu dla przyszłości niezbędne... – mówił w szkole przy ul. Targowej burmistrz Pragi Północ Wojciech Zabłocki.

Dyrektor placówki, Marek Tomasiewicz, oprowadził wicepremiera i gości po szkolnych salach dydaktycznych. W spotkaniu wzięli udział m.in. przedstawiciele

kuratorium, radni dzielnicy i wiceburmistrz burmistrz Zbigniew Cierpisz.

Mateusz Morawiecki rozmawiał z uczniami, a następnie spotkał się z dziennikarzami na krótkiej konferencji prasowej, na której również podkreślał konieczność inwestowania w rozwój szkolnictwa zawodowego.

– Ważne żebyśmy tworzyli tę nową, IV RP, czyli czwartą rewolucję przemysłową, która puka do naszych drzwi – mówił wicepremier Morawiecki. – Ona się charakteryzuje tym, że właśnie mechanika, mechatronika, technika, robotyka, automatyka, informatyka, cybernetyka i szeroko rozumiane przemysły cyfrowe, są przemyśłami przyszłości.

ar



ATAK NA KRAJOBRAZ

Park Skaryszewski i Kamionkowskie Błonia Elekcyjne są przepięknym krajobrazowym obszarem centrum stolicy. Śmiało można je nazwać zieloną perłą w koronie Warszawy. Parki te są także łakomym kąskiem dla deweloperów...

Temat skandalicznej sprzedaży działki w Parku Skaryszewskim (na której znajduje się obiekt „Dedek”) gościł na naszych łamach miesiąc temu. W nowej rubryce „Ring Mieszkańca” mówili o tej transakcji stołeczny radny PO Paweł Lech oraz Jan Baran ze Stowarzyszenia Miasto Jest Nasze. Kilka miesięcy temu pisaliśmy też o sprzedaży działki, która znaj-

duje się na Kamionkowskich Błoniach Elekcyjnych. I do tej sprawy wracamy w dzisiejszej publikacji.

Stowarzyszenie MJN opublikowało właśnie dokument, w którym Stołeczny Konserwator Zabytków, Michał Krasucki, nie wydaje zgody spółce Leoset Apartamenty na budowę apartamentowca w obszarze objętych konserwatorską ochroną



zabytkowych Kamionkowskich Błoni Elekcyjnych. Spółka ta stała się właścicielem niezwykle atrakcyjnej działki i chciała na niej wybudować, od strony ul. Stanisława Augusta, sze-

ściokondygnacyjny budynek z podziemnym garażem, ciągiem usługowym i basenem.

Konserwator Krasucki odmówił zezwolenia na budowę ze względu na kilka aspektów

inwestycji. Podstawowym jest to, że nie wiadomo, jak prace budowlane wpłyną na zieleń zabytkowego terenu. Deweloper zapewne będzie walczył dalej, aby zabudować działkę na Kamionkowskich Błoniach Elekcyjnych. Od decyzji konserwatora przysługuje mu zresztą odwołanie do Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Sprawa samej sprzedaży działki na chronionych prawnie Błoniach znajduje się w prokuraturze. Zawiadomienie złożyło Miasto Jest Nasze.

– W listopadzie odbędzie się posiedzenie sądu w tej sprawie – informuje „Mieszkańca” Stefan Gardawski, koordynator działań MJN na Pradze Południe.

Spółecznicy uważają, że w ogóle nie powinno dojść do sprzedaży działki na zabytkowych Błoniach, gdyż urzędnicy nie mieli zgody na taką transakcję od konserwatora zabytków. A taki jest prawny wymóg. Urzędnicy Ratusza wcale o tę zgodę nie występowali, gdyż uważają, że jej nie potrzebowali.

– Pierwotnie prokuratura podzieliła argumentację urzędników, że choć cały obszar jest chroniony, to jednak poszczególne jego elementy nie, i umorzyła sprawę, ale się odwołaliśmy – mówi Stefan Gardawski. – Jeśli zgodzić się z taką argumentacją, to można by działka po działce sprzedawać całe Błonia i Park Skaryszewski...

Adam Rosiński

REKLAMA

REKLAMA

T&A MEDICA
OKULISTYKA

- ZABIEGI USUNIĘCIA ZAĆMY (BEZ KOLEJKI)
- Doszczepianie soczewki plamkowej Scharioth
- USG oka
- Konsultacje okulistyczne
- Okulista dziecięcy (dzieci powyżej 6 roku życia)
- Drobne zabiegi chirurgii oka (odwinięcie powieki, podwinięcie powieki, narośl i guzy na powiece)

Konsultacje
lekarza
diabetologa

📍 Józefów koło Otwocka
ul. Piłsudskiego 120A

✉ info@ta-medica.pl
🌐 www.ta-medica.pl

☎ 518 05 56 56 ☎ 22 693 04 37

NA POCZĄTKU BYŁ CHAOS...

Dokończenie ze str. 1

Cztery były gimnazja zostały przekształcone w cztery szkoły podstawowe, w których rekrutowano dzieci do klas I. Pozostałe VI-klasowe szkoły podstawowe zostały przekształcone w VIII-klasowe, czyli w roku szkolnym 2017/18 doszedł do nich kolejny rocznik klasy VII.

– Szkołami, które ze względu na przepelnienie i ograniczone rozmiary, nie pomieściły klasy VII są: SP 110, 118, 231 i 257. Młodzież z klas VII z tych szkół przeniosła się do szkół podstawowych, które powstały z przekształconych gimnazjów. Ponieważ we wszystkich tych szkołach

dwie zmiany, z wyjątkiem SP 110 (tu praca odbywa się na jedną zmianę). Zajęcia zaczynają się w godzinach 7-8, a kończą się najpóźniej o godzinie 17.25. Większość szkół otrzymała już podręczniki.

We wszystkich nowych szkołach podstawowych, po przekształceniach, jest od około 30 do około 100 uczniów więcej, niż w roku poprzednim w budynkach gimnazjalnych.

Wielki chaos – tak można podsumować to, co wydarzyło się w białotłęckiej oświacie w ostatnich miesiącach.

– Przeciążenie w szkołach podstawowych, zwłaszcza na Zielonej Białotłęce, odczuwalne

z placem i paniką odmawiały spędzania tam czasu – mówi białotłęcka radna Joanna Rabczko. – To chwilowo rozwiązało problem szkoły, ale przecież to dodatkowe koszty, a rodzice nie powinni płacić za coś do czego ich dzieci mają prawo. I co z rodzicami których na to nie stać? Byłoby na pewno łatwiej, gdyby nie problemy z budowanymi szkołami. A te nie są małe. Opóźnienia w oddaniu planowanych inwestycji znacząco przyczyniają się do obniżenia i tak niskiego komfortu nauczania w białotłęckich szkołach – podkreśla radna.

Problemy zaczęły się już jakiś czas temu, kiedy podwykonawcy budowanych placówek oświatowych zaczęli zgłaszać brak płatności od wykonawcy, czyli firmy Dorbud. Nowe szkoły będą wybudowane dużo później niż zakładano kilka lat temu.



zorganizowano oddziały dwujęzyczne na poziomie klasy VII, to częściowo przeniosły się do nich dzieci z pozostałych szkół podstawowych, odcinając w ten sposób szkoły macierzyste – tłumaczy skomplikowaną sytuację rzeczniczka urzędu dzielnicy, Marzena Gawkowska i dodaje: – Klas I nie utworzono w Szkole Podstawowej nr 365 (powstałej w wyniku przekształcenia Gimnazjum nr 121), ponieważ zgłosiło się do niej tylko pięcioro dzieci.

Wszystkie szkoły podstawowe w dzielnicy pracują na

jest bardzo boleśnie zarówno przez uczniów, jak i rodziców. Papierkiem lakmusowym realnego problemu jest sytuacja w świetlicach, w których w szczycie kłębią się tłumy dzieci. Już po pierwszych tygodniach wielu rodziców musiało rozejrzeć się za alternatywną opieką dla swoich dzieci, które

SP przy Myśluborskiej i szkoła przy Warzelniczej miały przyjąć pierwszych uczniów we wrześniu 2017, a placówki przy Verdiego i na Kępie Tarchomińskiej za rok. Urzędnicy białotłęckiego Ratusza nie dają gwarancji, że nawet te placówki będą gotowe w przyszłym roku szkolnym. **Nina Miętus**

PARK I DĄB ROBERTA LEWANDOWSKIEGO?

Czego brakuje Zielonej Białotłęce? Kuriozalnie zielonych miejsc do relaksu i odpoczynku, czyli parków. Jest pomysł, by mieszkańcy tej części dzielnicy mieli więcej niż metr kwadratowy parku na osobę.



Las i bagna – tak wyglądał Lewandów 200 lat temu. W 1827 roku stały tu 2 domy, zamieszkałe przez 4 mieszkańców, którzy zajmowali się karczowaniem lasu i melioracją bagien.

– Dwieście lat temu rozpoczął się trwający do dziś okres ujarzmania dzikiej przyrody i zagospodarowywania terenu przez człowieka – mówi Artur Koczara z inicjatywy Białotłęka jest Jedną i dodaje: – Dziś historia się powtarza, ale na opak. Dwieście lat temu człowiek rozpoczął wycinkę drzew, dziś żyje na osiedlu pośród kilkuletnich rachitycznych sadzonek posadzonych wzdłuż trasy ekspresowej. Dwieście lat temu zamieszkał na bezpiecznej polanie otoczonej lasami, dziś bezpiecznej polany nie ma, a w miejscu kiedyś nieprzyjemnej i dzikiej dąbrowy rosną bloki.

Zielonej Białotłęce przybywa betonu, dlatego mieszkańcy szukają sposobu na stworzenie przyjaznej przestrzeni, np. łąki podobnej do tej, na której mieszkali pierwsi mieszkańcy Lewandowa. Szansę na to widzą w planach zagospodarowania przestrzennego dawnego obszaru PGR Lewandów u zbiegu ulic Głębockiej i Kartograficznej.

– Na Lewandowie mieszka dziś ok. 10 tysięcy osób, kolejne 10 tysięcy na Derbach i Brzezinach. Mieszkańcy tych dwóch dużych osiedli korzy-



stają z jednego parku (placu zabaw Park Magiczny) o powierzchni ok. 27 tys. m kw. Oznacza to, że na każdego mieszkańca przypada niewiele ponad 1m kw. parku. Można tak odpocząć? – pyta Artur Koczara, który rozpoczął dyskusję na temat utworzenia Parku Lewandowskiego. Jego propozycja to tradycyjny park z alejkami, ławkami, kwiatnymi rabatami, fontanną. Miejsce wypoczynku, wyciszenia i relaksu. „Punktem wyjścia” do całego planu ma być okazały dąb przy Kartograficznej.

– Ten pomnik przyrody ma 516 cm obwodu, co oznacza, że może mieć ok. 350 lat, czyli pamięta i wielką puszcę rosnącą na prawym brzegu Wisły, i wielkie niedostępne bagna, i pierwszych mieszkańców Lewandowa, którzy dwieście lat temu podjęli decyzję o zapuszczeniu tutaj korzeni. Niech to

będzie dla nas punkt wyjścia. Może warto też pomyśleć o nadaniu nazwy temu jednemu ze starszych drzew w mieście? A może by tak: Dąb Roberta? – proponuje inicjatywa Białotłęka jest Jedną.

Pomysł utworzenia w rejonie osiedla Lewandów terenu zielonego bardzo spodobał się władzom dzielnicy, które zapowiadają, że będą mocno zabiegać o ten teren.

– Z niekłamną przyjemnością czytaliśmy o pomysle stworzenia Parku Lewandowskiego z pomnikiem przyrody dąb Robert – twórcom należą się gratulacje za kreatywność – podkreśla Marzena Gawkowska. Zaznacza jednak, że sam Robert Lewandowski patronem parku zostać nie może, bo szczęśliwie wciąż żyje i ma się dobrze, a patronami mogą zostać jedynie osoby, które zmarły przynajmniej 5 lat wcześniej. **KaSa**

REKLAMA

Praca
doradca klienta
517 090 224
rekrutacja.eden@edenfinance.pl
Wynagrodzenie podstawowe 1000 zł + premia
EdenFinance
Mile widziani Emeryci!

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

Wykonanie domofonów w kompleksie budynków ul. Brazylijska 3, Saska 48, Brazylijska 3A oraz domofonów korytarzowych w budynku Międzynarodowa 46/48 A.

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

REKLAMA

MEBLE Z DREWNA

oferujemy:

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



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

*Na wszystkie meble standardowe znajdujące się na stronie internetowej.

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

Lekcje z ZUS

> Czy wiesz, czym są ubezpieczenia społeczne?

> Dlaczego są ważne?

> Co Ci się należy, gdy płacisz składki?

- < ZGŁOŚ SIĘ do projektu edukacyjnego „Lekcje z ZUS”
- < ZACHĘĆ uczniów do udziału w olimpiadzie
- < ZDOBĄDŹCIE nagrody
- < DOWIEDZ SIĘ więcej na zus.pl/edukacja

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

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

Czystsze powietrze i zdrowsi mieszkańcy na Pradze Południe

Wśród trzech używanych dziś paliw pierwotnych – węgla, oleju opałowego i gazu ziemnego, to właśnie gaz jest źródłem energii najbardziej przyjaznym dla środowiska. Jego wydobycie i dostarczanie do mieszkań odbywa się w sposób bezpieczny dla otoczenia.

Rosnące znaczenie gazu w sektorze elektroenergetycznym, to nie tylko czystsze powietrze, zdrowsi mieszkańcy i niższe koszty. To także podniesiony poziom bezpieczeństwa energetycznego dla naszego kraju.

Efekt cieplarniany coraz bardziej daje się we znaki mieszkańcom naszej planety. Jeśli nie zaczniemy oszczędzać naszej i tak już zanieczyszczonej i zniszczonej

W 2016 r. Spółka oddała do użytku 298 przyłączy na łączną kwotę ok. 1,8 mln zł. Ponadto zakończona została modernizacja sieci gazowych.

Ziemi, nieuchronnie czeka nas katastrofa ekologiczna.

Dlatego ekolodzy biją na alarm i domagają się ograniczenia zanieczyszczania środowiska naturalnego – w szczególności na terenach ogromnych aglomeracji miejskich. Zmniejszeniu emisji szkodliwych substancji, pyłów oraz gazów sprzyja wymiana pieców na proekologiczne.

Coraz powszechniejsza staje się świadomość, że

Coraz powszechniejsza staje się świadomość, gaz ziemny jest najczystszym nośnikiem energii. Podczas jego spalania nie powstają zanieczyszczające środowisko naturalne dwutlenek siarki, tlenki azotu, sadza i popiół.

spośród paliw naturalnych używanych w gospodarce, gaz ziemny jest najczystszym nośnikiem energii. Podczas jego spalania nie powstają zanieczyszczające środowisko naturalne dwutlenek siarki, tlenki azotu, sadza i popiół.

Warto skorzystać z pomocy fachowców z Polskiej Spółki Gazownictwa, którzy chętnie odpowiedzą na pytania dotyczące gazu ziemnego. Opowiedzą o oszczędnościach, jakie można uzyskać

Nakłady inwestycyjne w 2017 roku przeznaczone na realizację zadań na terenie działania Gazowni Praga-Południe stanowią 3,1% wartości całego budżetu inwestycyjnego Oddziału Zakładu Gazowniczego w Warszawie.

przy zmianie ogrzewania gazowe oraz o aspektach proekologicznych.

Pracownicy Biura Obsługi Klienta w Gazowni Warszawa Praga-Południe, w pokoju 303 na II piętrze w przy ul.

Sulejowskiej 49 w godzinach 7:00-15:00, udzielają wszelkich informacji.

Klient, oprócz osobistej wizyty w Gazowni, ma również możliwość kontaktu telefonicznego pod numerami: 22 667 39 38, 22 667 31 00. Podczas rozmowy (osobistej lub telefonicznej) można uzyskać informacje dotyczące m.in.:

- procesu przyłączenia do sieci gazowej,
- wydania wniosku o wydanie warunków i zawarcie umowy o przyłączeniu, jak również można uzyskać pomoc w prawidłowym wypełnieniu tego wniosku,
- stanu zaawansowania prac nad już zawartą i realizowaną umową o przyłączenie,
- istniejącej infrastruktury sieciowej i procedowania spraw związanych ze skróceniem, przebudową lub likwidacją istniejących przyłączy gazowych,
- planowanego montażu gazomierza.

Jednocześnie na miejscu, w siedzibie Gazowni, Klient może odebrać dokumenty przygotowane przez Gazownię lub też inne jednostki PSG.

W ramach Gazowni za bezpośrednią obsługę Klien-

ta w odpowiedzi na to zapotrzebowanie, Spółka przewiduje zwiększenie nakładów finansowych na realizację inwestycji, które z roku na rok będą rosły.

W 2016 roku Spółka oddała do użytku 298 przyłączy na łączną kwotę ok. 1,8 mln zł. Ponadto zakończona została modernizacja sieci gazowych.

W roku bieżącym Spółka planuje oddać do użytku

513 nowych przyłączy gazowych na szacowaną łączną kwotę ok. 2,9 mln zł oraz przeprowadzić modernizację sieci gazowej o wartości 1,19 mln zł.

W roku 2018 zakładany jest dalszy przyrost liczby przyłączanych odbiorów do 540 sztuk, a na inwestycje w modernizowaną sieć gazową przeznaczone będzie ok. 2,8 mln zł.

AS2017



Biuro Obsługi Klienta
Gazownia Warszawa Praga-Południe
ul. Sulejowska 49
pok. nr 303, II piętro
czynne od poniedziałku do piątku
w godz. 7.00-15.00.
Tel. 22 667-39-38, 22 667-31- 00

Przyłącz się!
Liczy się każdy oddech

Narodowy Operator Systemu Dystrybucyjnego Gazu Ziemnego w Polsce

Gaz ziemny to czysta energia. Nie śmierdzi i nie pozostawia pyłu.
Spalanie gazu zamiast śmieci – to nasza oferta dla każdego Polaka.
Od 2017 roku realizujemy nową strategię, by jak najszybciej dostarczyć gaz w najdalsze zakątki kraju.
Przyłącz się do ponad 7 milionów odbiorców gazu ziemnego.

Misją Polskiej Spółki Gazownictwa jest dostarczanie paliwa gazowego w sposób ciągły, bezpieczny, z poszanowaniem środowiska naturalnego.

www.psgaz.pl

KRĘTE DROGI TRAMWAJU NA GOCŁAW



Od dłuższego czasu trwa na szczepie miejskim, ale przede wszystkim w naszej dzielnicy, dyskusja na temat powstania linii tramwajowej na Gocław. Ostatnio sprawy nabrały przyspieszenia w związku z dwoma ważnymi dla tej inwestycji wydarzeniami.



Pierwszą jest podpisanie umowy na przyznanie dofinansowania z funduszy Unii Europejskiej na tę inwestycję, której łączna wartość wyniesie 396 mln zł, przy dofinansowaniu z UE w wysokości 62 mln zł. A druga – otrzymanie decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach dla budowy trasy tramwajowej na Gocław – odcinek od alei Waszyngtona do pętli Gocław. W ramach inwestycji ma powstać trasa o długości prawie 4 km i przebiegu: pętla Gocław – ul. gen. Bora-Komorowskiego – rezerwa pod aleją Tysiąclecia (przy Os. Saska) – równolegle wzdłuż Kanału Wystawowego (po stronie wschodniej) do al. Waszyngtona. W ramach inwe-

stycji ma zostać zbudowanych 8 przystanków, a całość zakończyć się w 2021 roku.

Niestety nie wszystko przebiega tak sprawnie, jak życzyliby sobie tego Tramwaje Warszawskie. Okazało się bowiem, że wobec kilku działek, po których ma przebiegać trasa tramwaju, toczą się postępowania o zwrot nieruchomości, a co jeszcze ciekawsze, kilka terenów zostało już zwróconych, a pod tą decyzją z upoważnienia Prezydenta Miasta Stołecznego Warszawy podpisał się przebywający obecnie w areszcie Jakub R., ówczesny zastępca dyrektora Biura Gospodarki Nieruchomościami. Czy wobec tego podane powyżej kwoty inwestycji przewidywały środki na wykup tych gruntów?

Można odnieść wrażenie, że z pozoru banalna inwestycja, mająca umożliwić lepszą komunikację dla mieszkańców Gocławia z Centrum, której konieczność pozostaje poza wszelką dyskusją, nie dość, że napotyka cały szereg trudnych do przewidzenia okoliczności,

to jeszcze zaczyna wzbudzać uzasadnione kontrowersje. Nie sposób nie wspomnieć przy tej okazji o protestach zarówno mieszkańców Saskiej Kępy, jak też działkowców z ogrodów działkowych przy Waszyngtona. To zresztą dzięki ich zaangażowaniu i wsparciu lokalnych aktywistów, szereg tych interesujących faktów wyszło na światło dzienne.

To naprawdę przykre, że potrzeba aż wielkiego zaangażowania społeczników, aby unaocznic cały szereg nieprześlanych działań i zaniedbań w tej kwestii. Mam nadzieję, że całą tę sprawę uda się jednoznacznie wyjaśnić i w sposób transparentny przedstawić opinii publicznej. A ze swej strony będę apelował do władz dzielnicy, jak i miasta, o podjęcie kompleksowych działań na rzecz polepszenia komunikacji dla mieszkańców Gocławia z Centrum, do których zaliczyłbym poszerzenie wreszcie ulicy Bora-Komorowskiego, a także efektywny lobbing na rzecz rozpoczęcia prac nad odgałęzieniem linii metra na Gocław, dla której, o czym nieustannie należy pamiętać, zbudowano już stosowny peron na stacji metra Stadion Narodowy.

Marek Borkowski
radny Dzielnicy
Praga Południe

GWIAZDY W „PÓŁNOCNEJ”



Galeria Północna na Białołęce świętuje wielkie otwarcie. W tym olbrzymim centrum handlowym, w każdy weekend dzieje się coś atrakcyjnego.

W ostatni weekend dużym urozmaicheniem były Targi Polskich Projektantów, zaś tydzień wcześniej można tu było spotkać m.in. gwiazdy kulinariów Magdę i Mateusza Gesslerów czy aktorów Kasię Bujakiewicz i Macieja Musiałę.

Silną ekipą stawili się w Galerii Północnej bohaterowie popularnego serialu „M jak Miłość”, których otaczał tłum fanów. Można było porozmawiać z aktorami, zrobić sobie z nimi zdjęcie lub uzyskać autograf. W spotkaniu wzięli udział: Teresa Lipowska, Kasia

Cichopek, Marcin Mroczek, Małgorzata Pieńkowska i Julia Wróblewska.

– *Chyba jest pani jedyną tutaj osobą, która nie brała udziału w „Tańcu z gwiazdami”*... – mówił do Teresy Lipowskiej prowadzący spotkanie Krzysztof Ibisz.

Filmowa nestorka rodu Mostowiaków zapowiedziała, że chętnie wystąpi w tym programie i już ćwiczy taniec...

Aktorzy dzielili się wspomnieniami z serialowego planu, a także opowiadali o różnych sytuacjach, które ich spotykały w związku odgrywanymi

postaciami. Kasia Cichopek, która swego czasu wcielała się w rolę niewidomej Kingi, wspominała, z jakim oburzeniem odniosła się do niej jedna z fanek serialu. – *Pani kłamie! Pani jednak widzi!* – krzyczała do aktorki spotkana na ulicy kobieta.

W nadchodzących dniach „Północna” znowu kusi atrakcjami. Będzie tu można spotkać bohaterów czwartej części popularnej gry The Sims. W przyszłym tygodniu powstanie tu całe miasteczko Simsów. Na klientów odwiedzających galerię będą czekały liczne konkursy z nagrodami, pokazy tańca oraz youtuberki MaryKateAn (15 października) i GramPaula (22 października).

MagdaK.

JESIEŃ TERAPIĄ LECZNICZĄ 3D

Jesienny cykl edukacji o terapii leczniczej 3D wprowadzi nas dzisiaj do wnętrza naszego ciała. Zastanowimy się, w jaki sposób magnetoterapia pulsacyjna 3D regeneruje i leczy nasze narządy, tkanki i komórki.

Warto wspomnieć, że obecna wiedza w medycynie fizykalnej oparta jest na ponad 20 latach obserwacji i badań klinicznych oraz laboratoryjnych, a także jest bardzo dobrze udokumentowana.

Zmiany biologiczne w tkankach zachodzące w wyniku działania terapii pulsacyjnej 3D można z powodzeniem wykorzystywać w przypadku szeregu problemów zdrowotnych. Działania można podzielić na 7 podstawowych grup:

- **Przyspieszające przemianę materii i odtruwające;**
- **Wazodylatacyjne (rozszerzające naczynia krwionośne);**
- **Miorelaksacyjne (rozluźniające mięśnie);**
- **Gojące i regeneracyjne,**
- **Przeciwzapalne, przeciwreumatyczne;**
- **Przeciwbólowe /analgetyczne**
- **Zmniejszające obrzęki**

I. Wpływ na przemianę materii: PPMNC (pulsacyjne pole magnetyczne o niskiej częstotliwości) przenika równomiernie przez tkankę poddaną działaniu, tzn. przez każdą komórkę i indukuje w nich słabe prądy elektryczne. W ten sposób dochodzi do zmiany powierzchniowych potencjałów komórek, do zmiany przenikalności błon komórkowych, do poprawy

ukrwienia, dotlenienia, zaopatrzenia w substancje odżywcze i do poprawy wydalania produktów przemiany materii z tkanek poddanych działaniu pola – co jest podstawą każdego procesu zdrowienia. Intensywniejsza przemiana materii, wydalanie i odtruwanie z produktów przemiany materii jest początkiem wszystkich zmian prowadzących do gojenia i regeneracji. **Przykład: regeneracja wątroby po żółtaczce zakaźnej, usuwanie zakwasów po treningu sportowym.**

II. Poprawa ukrwienia – efekt rozszerzenia naczyń krwionośnych: PPMNC dzięki dodatniemu ładunkowi wpływa na polaryzację czerwonych krwinek. Przeciwdziała gromadzeniu się erytrocytów i powoduje ich ponowne rozpraszanie się i przez to zwiększa powierzchnię zdolną do wiązania tlenu. Krew, która przeszła przez wytworzone pole magnetyczne wykazuje większą zdolność do wiązania tlenu. Pole poprawia fonizację żył, tętnic i naczyń włosowatych – dochodzi do ich rozszerzenia i w efekcie doskonałe utlenowanie krwi i jej wzbogacenie substancjami odżywczymi, oraz szybszego odprowadzenia substancji toksycznych na zewnątrz komórek. **Przykład: stopa cukrzycowa, owrzodze-**

nia podudzi, choroba niedokrwienna serca.

III. Działanie rozkurczowe – rozluźnienie mięśni szkieletowych: przez działanie magnetoterapii leczniczej 3D przyspiesza się wydalanie kwaśnych produktów metabolizmu (poprawa perfuzji, zwiększona aktywność dehydrogenazy kwasu mlekowego) wywołujących ból mięśni z miejsc o przewlekłym stanie zapalnym. Przez to dochodzi do stłumienia bólu i rozluźnienia bolesnych skurczów mięśni. Ponadto udowodniono wyraźne spowolnienie przewodzenia impulsów nerwowych w kończynach dolnych u sportowców – zjawisko to także ma wpływ na rozluźnianie mięśni. **Przykład: przykurcze mięśniowe, bóle mięśniowe i powięziowe, zmęczone, bolące stopy po wysiłku, przygotowanie pacjenta do masażu ciała.**

IV. Przyspieszenie gojenia: magnetoterapia lecznicza wyraźnie przyspiesza gojenie, aktywizuje tworzenie nowej tkanki (szybka odbudowa tkanki kostnej i jej uwapnienie) oraz prowadzi do zwiększenia czułości na parathormon. Dlatego też pulsacyjne pole magnetyczne o niskiej częstotliwości jest wykorzystywane do przyspieszenia gojenia się złamań, zwichnięcia stawów, do wzmocnienia

luźnych i bolących endoprotez. Przyspieszenie gojenia wykazano nie tylko w przypadku kości, ale także tkanek miękkich np. poprawa jakości skóry i jej rusztowania z kolagenu co jest ważne szczególnie o osób starszych i w gabinecie kosmetycznym. **Przykład: owrzodzenie podudzi, złamania kości, osteoporoza, endoprotezy.**

V. Działanie przeciwapalne i przeciwreumatyczne – przykład: astma, przewlekłe zapalenie żołądka, RZS, łuszczycowe zapalenie stawów.

VI. Działanie analgetyczne (przeciwbólowe): magnetoterapia lecznicza 3D warunkuje powstawanie impulsów elektrycznych w nerwach, które blokują przewodzenie impulsów bólowych z miejsca bólu przez rdzeń kręgowy do mózgu; w wyniku tego uruchomione są także inne mechanizmy (zwiększona produkcja endorfin, zmniejszenie stanu zapalnego i obrzęków, działanie rozkurczowe) prowadzące do złagodzenia bólu. Zwiększone uwalnianie endorfin i regulacja przenikania jonów wapnia przez



błonę komórkową ma także pozytywny wpływ na rozszerzenie naczyń krwionośnych, wywierając działanie przeciwbólowe i uspokajające. Po zastosowaniu PPMNC udowodniono zwiększoną aktywność dehydrogenazy kwasu mlekowego w mięśniach poddanych działaniu pola (warunkuje rozkład kwasu mlekowego, który oddziałuje na receptory nerwowe i wywołuje ból). Szczególnie dobre działanie przeciwbólowe wykazano w przypadku zespołów korzeniowych i rzekomo korzeniowych (niedokrwienie, uciski nerwów z różnych przyczyn). **Przykład: rwa kulszowa, ból stawów np. kolan, bioder, barków, bóle głowy, zatok.**

VII. Działanie zmniejszające obrzęki: przyspieszenie przemiany materii po zastosowaniu magnetoterapii pulsacyjnej 3D umożliwia szybsze wchłanianie obrzęków, a w danym miejscu dochodzi do wyraźnego działania przeciwzapalnego i przeciwbólowego.

Zapraszamy wszystkie osoby zainteresowane poznaniem najnowocześniejszych urządzeń firmy Biomag do naszego Centrum Terapii Pulsacyjnej 3D w Warszawie przy ul. Kościuszkowców 21. Swoją wizytę proszę zawsze poprzedzić telefonem pod numerem 22 390-55-35

Lek. med Janusz Wietecha

Sprawdź naszą skuteczność! Zapisz się już dziś!

Centrum Fizykoterapii
biomag

Ul. Kościuszkowców 21

04-570 Warszawa

Czynne: Pn-Pt 9.00-17.00

Tel. 22 390 55 35



PSB MRÓWKA WARSZAWA FALENICA

04-942 WARSZAWA, UL. OCHOCZA 2,

TEL. 603 556 332, 603 555 249

GODZ. OTWARCIA: PN. - SOB.: 7⁰⁰-20⁰⁰, NIEDZ.: 9⁰⁰-16⁰⁰

GRUPA
psb



© KALTMANN

ZESTAW NARZĘDZI AKUMULATOROWYCH 12 V LI-ION

akumulator 12 V Li-ion, 1,3 Ah; **wyrzynarka** - elektroniczna regulacja prędkości, prędkość obr. 3000 min⁻¹, gł. cięcia w drewnie 60 mm, w metalu 8 mm, tworzywach sztucznych 5 mm; **wkrętarka** - moment obrotowy 24 Nm, elektroniczna regulacja prędkości, prędkość bez obciążenia 0-700 min⁻¹, ustawienia momentu obr.: 17 +1, światło led; **narzędzie wielofunkcyjne** - regulacja prędkości, prędkość bez obciążenia: 5000-19000, w komplecie torba transportowa



28⁴⁹
zł/szt.

**HIT
CENOWY**

**+200
PUNKTÓW**

POWROTY

KEPLAND

TERMOWENTYLATOR

ochrona przed przegrzaniem, automatyczna kontrola termostatu, wbudowany termostat pokojowy, moc: 1000/2000 W



199⁹⁹
zł/szt.

**HIT
CENOWY**



volteno

PIECYK GAZOWY

zapłon piezoelektryczny, wąż i reduktor w komplecie



349
zł/szt.

PILARKA SPALINOWA NAC

moc: 3 KM, poj. silnika: 51 cm³,
dł. prowadnicy: 45 cm, waga: 6,2 kg



Październik 2017

Oferta ważna od 6 do 22 października 2017 r. lub do wyczerpania zapasów.

„KONESER” DLA KONESERÓW



Na prawym brzegu Wisły są potężne przestrzenie pofabryczne, które zyskują nowe życie. Jedną z nich jest północnopraski „Koneser”.

W poprzednim „Mieszkańcu” opisywaliśmy zawieszenie symbolicznej wiechy na ostatniej inwestycji Praskiego Centrum Koneser – na budynku „Skarbnica”, w którym będzie ponad 100 mieszkań typu soft-loft. Budynek ma być oddany za rok, ale wcześniej, już wiosną, nastąpi oficjalne otwarcie części komercyjnej kompleksu – ze strefą restauracyjną, biurową, usługową,

niane z konserwatorem zabytków. A wymogi konserwatorskie generują dodatkowe koszty. Niemniej końcowy efekt potwierdza, że warto inwestować w postindustrialną przestrzeń.

Ta część Starej Pragi zyskuje nowe oblicze, które łączy historię z komfortową współczesnością.

– Francuzi są dumni z koniaków i szampana, Brytyjczycy z whisky,



a także hotelem i... Muzeum Polskiej Wódki.

Dawna Warszawska Wytwórnia Wódek rewitalizowana jest od lat. To potężne zadanie i inwestycja, która pochłania olbrzymie pieniądze. Tym bardziej, że jak podkreśla Rafał Szczepański, zastępca prezesa BBI Development, spółki, która jest współwłaścicielem Konesera, wszelkie prace przy pofabrycznych zabudowaniach były uzgad-

Czesi z Becherovki, czas najwyższy, aby oddać hold najbardziej polskiemu z polskich produktów... – o idei powstania wspomnianego, unikalnego muzeum mówi Andrzej Szumowski, prezes Fundacji Muzeum Wódki Polskiej. – Przecież już cesarz Otton III na zjeździe gnieźnieńskim mówił o naszym kraju, że jest mlekiem i miodem płynący. I wcale nie miał na myśli miodu do smarowania chleba... **rosa**

NARODOWO NA SPORTOWO

Za nami piąta edycja ogólnopolskiego święta – Narodowego Dnia Sportu. Na błoniach stadionu PGE Narodowy bawiły się w minioną sobotę tysiące młodszych i starszych warszawiaków.



Pogoda tego dnia nie rozpieszczała. Chmury i opady deszczu mogły skutecznie zniechęcać do wyjścia z domu, a mimo tego, na pikniku przy stadionie zjawili się dziesięć tysięcy osób. Co niezmiennie cieszy – w znacznej części byli to rodzice z dziećmi.

Ideą tej społecznej, ogólnopolskiej akcji jest popularyzacja aktywnego i zdrowego trybu życia, a także umożliwienie poznania różnorodności dyscyplin sportowych. W całej Polsce, pod szyldem Narodowego Dnia Sportu, odbyło się ponad 500 imprez, wydarzeń, w których uczestniczyło dwieście tysięcy ludzi. Inicjatorką tej akcji jest Krynstyna Radkowska, szefowa

południowopolskiej Fundacji „Zwalcz Nudę”.

Rzeczywiście, nagromadzenie atrakcji oferowanych na warszawskiej imprezie mogło przyprawić o zawrót głowy. Można było m.in. sprawdzić się w takich dyscyplinach, jak tenis stołowy i ziemny, badminton, koszykówka, wioślarstwo, capoeira, tai-chi, łucznictwo, szermierka, piłka ręczna, karate, futbol amerykański, podnoszenie ciężarów, zapasy, wrotkarstwo, fitness, taekwon-do, piłka nożna czy joga.

Nie zabrakło dyscyplin dość „egzotycznych”, jak padel, roundnet, palant, crosminton, skimbording czy... przeciąganie liny. Nad każdą z tych aktywności czuwali

Patronat Medialny

MIESZKANIEC

imprezie każde znalazło coś dla siebie.

Dodatkową atrakcją warszawskiego święta był udział w nim znanych sportowców. Na błoniach pojawili się m.in. Andrzej Supron, Szymon Ziółkowski, Marta Hennig i Żora Korolyov. Dzięki specjalnej fotobudce, którą zorganizowała firma Pramerica, można było zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie z gwiazdami sportu.

– Cieszymy się z dużej frekwencji i że Polacy chcą uprawiać sport – mówi Dominika Stepien z Fundacji „Zwalcz Nudę”, organizatora święta. – Dziękujemy sportowcom za wsparcie i mamy nadzieję, że nasza inicjatywa z każdym rokiem będzie się rozrastała.

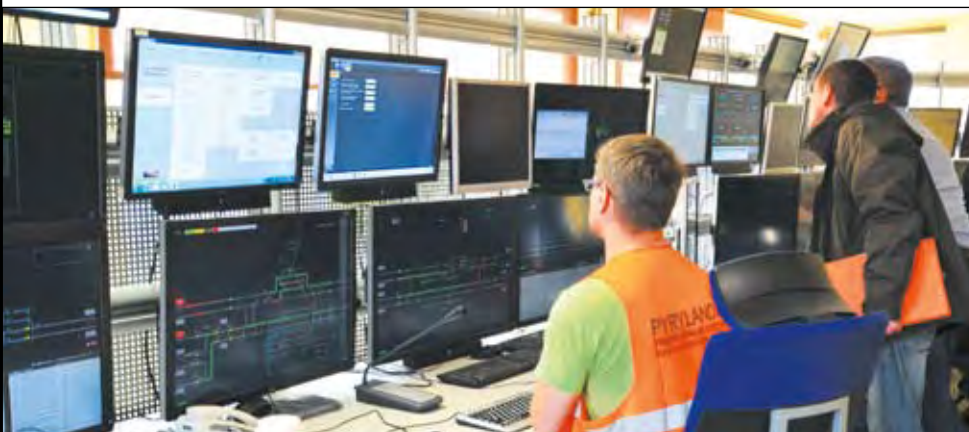
„Mieszkaniec” objął imprezę patronatem medialnym.

Magda Kato



REKLAMA

SZUKAMY KIEROWNIKA SERWISU!



Jesteś urodzonym organizatorem? Zarządzanie ludźmi to Twoja pasja? Szukasz nowych wyzwań? Czekamy właśnie na kogoś takiego jak Ty!

Gdzie? W firmie Pyrylandia, niedaleko – w Wawrze na ul. Poprawnej 46a. Czekają ciekawa praca, doświadczony zespół, zaplecze socjalne oraz dobra atmosfera.

Wymagania?

– Szukamy osoby, która pokieruje pracą kilkunastoosobowego zespołu, doświadczenie elektrotechniczne nie jest niezbędne. Jesteśmy otwarci na ludzi w każdym wieku, w naszej firmie szczególnie doceniamy doświadczonego pracownika i zachęcamy osoby dojrzałe do kontynuowania obranej

PYRYLANDIA Sp. z o.o.

PROFESJONALNE SYSTEMY RADIOKOMUNIKACYJNE

wcześniej ścieżki zawodowej. Pyrylandia proponuje im szkolenia, które mają za zadanie poszerzenie posiadanych dotychczas kompetencji, a także nabycie zupełnie nowych umiejętności – mówi Bartosz Szymański, prezes działającej od ponad 25 lat Pyrylandii.

– Szerokie spektrum działań firmy powoduje, że choć praca na miejscu nie- zwykłe rzadko wymaga zostawiania „po godzinach”, to w serwisie wyjazdów do klientów są koniecznością – mówi prezes Szymański. – Nie trwają one długo, to za- zwyczaj jeden dzień. Kierownik serwisu w Pyrylandii musi umieć to sprawnie i efektywnie zorganizować, a czasami w nich uczestniczyć.

Warto podkreślić, że zespół pracowników Pyrylandii to ludzie z pasją, ale przede wszystkim znawcy specjaliści. Zespół jest zżyty, z bardzo dobrymi relacjami międzyludzkimi. W zamian za solidną pracę, pracownicy otrzymują pakiet ubezpieczeniowy w prywatnej przychodni, dla siebie lub dla rodziny – o jego wariancie decyduje pracownik.

Zapraszamy! Tej szansy nie możesz przegapić.

Pyrylandia sp. z o.o.
Warszawa
ul. Poprawna 46a
tel. 22 64 43 635
22 64 43 469,
22 64 43 650
www.pyrylandia.com.pl

ZAKŁAD USŁUG
TAPICERSKICH I STOLARSKICH
d. „REDOM”

ul. Walecznych 76,
tel./fax 22 617-23-33
tel. 693-377-081
e-mail: redom@redom.pl

WYKONUJE:

- ✓ renowację tapicerki mebli nowoczesnych i stylowych
- ✓ renowację stolarki 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. 700-1730, sob. 900-1300

**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!

REKLAMA

ARTYKUŁY POŚCIEŁOWE,
PIŻAMY, OBRUSY, RĘCZNIKI.

KOŁDRY I PODUSZKI

ul. Bora Komorowskiego 3 D,
Otwarte pn.-pt. godz. 10-19, sob. 9-13
Tel. 793-129-744

MARO

OKNA • ROLETY

OKNA PCV – rabat 40%

Szyba termoizolacyjna k=1,0

- Maty bambusowe
- Żaluzje
- Verticale

MONTAŻ GRATIS! RATY!

ul. Patriotów 237 tel. 22 615-40-40, tel. 730-630-630
e-mail: biuro@oknamaro.pl www.oknamaro.pl

Z tym KUPONEM rabat na rolety 10%

Firma produkcyjna oferuje miejsca pracy na stanowisku:

POMOCNIK MAGAZYNIERA/PAKOWACZ

obowiązki: pakowanie zamówień w opakowania zbiorcze oraz

PRACOWNIK PRODUKCJI

obowiązki: pakowanie wyrobów czekoladowych, proste prace konfekcyjne

Miejsce pracy – Warszawa, gmina Rembertów.

Wyślij nam swoje cv lub zadzwoń i zostań członkiem naszego zespołu!

Oferujemy:

- atrakcyjne wynagrodzenie godzinowe
- miłą atmosferę pracy
- umowę zlecenie

Wymagania:

- skrupulatność, dokładność
- aktualna książeczka sanepid

Więcej informacji

pod numerami telefonów: 22 647-90-00,
605-417-352 lub 607-809-977
email: rekrutacja2@slodkieupominki.pl

DLA NAJMŁODSZYCH

W Wawrze, u zbiegu ulic Trakt Lubelski i Peonii, powstaje nowy zespół przedszkolno-żłobkowy dla 250 dzieci. Z tej okazji odbyła się uroczystość podpisania aktu erekcyjnego i wmurowania kamienia węgielnego pod jego budowę.

– Wawer cały czas się rozwija. Powstają nie tylko drogi i chodniki, ale także kulturoteka, a tuż obok, u zbiegu ulic Trakt Lubelski/Skalnicowa, powstaje zespół szkolny. Kultura, oświata, sport, rekreacja, nastawienie na Wisłę powodują, że Wawer staje się coraz bardziej atrakcyjny – powiedział burmistrz Łukasz Jeziorski.

W podpisaniu aktu erekcyjnego i wmurowania kamienia węgielnego pod inwestycję wzięli udział: prezydent Warszawy Hanna Gronkiewicz-Waltz i przedstawiciele władz dzielnicy Wawer – burmistrz Łukasz Jeziorski (na zdjęciu), zastępca burmistrza Leszek Baraniewski oraz przewodniczący Rady Dzielnicy Norbert Szczepański. Na uroczystości



pojawili się także dzielnicowi radni: Michał Żebrowski i Monika Laskowska-Ludwiczak.

– Zwiększamy liczbę miejsc w przedszkolach i żłobkach. W latach 2017-2021 zaplanowaliśmy na ten cel blisko 350 milionów złotych. Oprócz inwestycji, wprowadzamy również inne rozwiązania wspierające rodziny mieszkające w Warszawie. To zniesienie opłat za zajęcia w przedszkolach, wprowadzenie bezpłatnej komunikacji dla uczniów podstawówek i gimnazjów oraz warszawski bon żłobkowy – stwierdziła Hanna Gronkiewicz-Waltz.

A jak będzie wyglądała nowa inwestycja? Otóż trzypiętrowy budynek zaprojektowano dla 250 dzieci – sześć sal będzie przeznaczonych na żłobek i cztery sale dla przedszkola.

W południowej części znajdują się cztery place zabaw oddzielone żywopłotem i dostosowane dla dzieci w różnym wieku. Obiekt będzie energooszczędny dzięki zastosowaniu szeregu istotnych rozwiązań takich, jak: odpowiedni kształt budynku, zwartość i prostota bryły, wysoka izolacyjność cieplna budynku, wysokosprawny układ wentylacji z odzyskiem ciepła, a także energooszczędne oświetlenie typu LED. Przy obiekcie zaplanowano piętnaście miejsc postojowych, w tym dwa dla osób niepełnosprawnych oraz dwanaście miejsc dla rowerów.

Zakończenie budowy planowane jest na kwiecień 2018 roku. Koszt inwestycji to 8 milionów 797 tysięcy złotych.

AnKa



KSIAŻKI Z SAMOCHODU

Wawerski Bibliobus – czyli mobilna filia biblioteki, to dobra okazja dla zabieganych, którzy nie mają czasu na wizytę w tradycyjnej bibliotece.

Samochód można spotkać tam, gdzie nie ma jeszcze stacjonarnych wypożyczalni, czyli na Osiedlach Zerzeń i Las oraz na na Osiedlu Wawer, gdzie biblioteka jest remontowana. Pojawia się też podczas różnych wawerskich wydarzeń.

– To nie jest nowy pomysł. Tego typu mobilne biblioteki funkcjonują już od dawna. Kiedy analizowałem obszarowo naszą dzielnicę i zasięg oraz dostępność bibliotecznych filii od razu

zauważyłem, że te dalsze osiedla mają zdecydowanie utrudniony dostęp do zasobów bibliotecznych. Uznałem, że taka forma będzie skuteczną choćby namiastką kontaktu z bibliotekami i promocją czytelnictwa. Funkcjonuje to już drugi rok i obserwujemy coraz większe zainteresowanie. Ludzie przychodzą, wyrabiają karty biblioteczne, wypożyczają książki, z czego się bardzo cieszę – mówi dyrektor Biblioteki Publicznej Dzielnicy Wawer Jacek Czarnowski.

W Bibliobusie dostępnych jest do wypożyczenia kilkadziesiąt (od 500 do 700) pozycji dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Ponadto istnieje możliwość oddania wypożyczonych książek (ale tylko tych z filii przy ul. Trawiastej 10 w Aninie) i zamówienia ich do wypożyczenia (również poprzez filię w Aninie). W tym drugim przypadku wystarczy zadzwonić pod numer (22) 815 33 21 wewnętrzy 26 lub wysłać e-mail na adres anin@bibliotekawawer.pl. Zamówione książki zostaną dostarczone na określony przystanek podczas kolejnego dyżuru.

Bibliobus można spotkać do końca października na:

• **Osiedlu Wawer** (okolica biblioteki przy ulicy



Błękitnej 32) – poniedziałki w godzinach 14-18; czwartki w godz. 11-15;

• **Osiedlu Las**

(boisko sportowe przy ul. Henryka Łasaka)

– środy w godz. 14-17;

• **Osiedlu Zerzeń**

(parking przed kościołem pw. Wniebowzięcia NMP przy ul. Trakt Lubelski 157) – wtorki w godz. 15-18.

Anna Krzesińska

ADDIO, EKSCLENCJO...

W ubiegłym tygodniu pożegnaliśmy Wiesława Michnikowskiego – wybitnego aktora teatralnego, filmowego i kabaretowego. Mistrz spoczął na warszawskich Powązkach.

Wiesław Michnikowski wystąpił w blisko 60 filmach i dziesiątkach sztuk teatralnych. Był filarem legendarnych kabaretów (Dudek, Kabaret Starszych Panów). Starsza publiczność kochała Go za radiowy „Podwieczorek przy mikrofonie”, fantastyczne skecze kabaretowe („Sęk”) i piosenki („Addio, pomidory”, „Wesołe jest życie staruszka”). Widzowie w średnim wieku uwielbiali Go w roli Jej Eksceklencji w kultowej „Seksmissji”. A najmłodsze pokolenia Polaków wychowały się na rozgadze Papy Smerfa, któremu aktor przez lata użyczał głosu.

W ceremonii pogrzebowej uczestniczyli Jego dawni koledzy i koleżanki m.in. Wiesław Gołas, Stanisław Tym, Olgiard Łukaszewicz, Emilia Krakowska, Maja Komorowska, Andrzej Rosiewicz, Maciej Englert. W ostatnim spacerze towarzyszyli Mu aktorzy stołecznych teatrów – na czele z bardzo liczną ekipą Teatru Współczesnego, z którym artysta był związany najdłużej.



Nie zabrakło też przedstawicieli Polskiego Radia i TVP, a nawet uczniów z liceum im. Sowińskiego, którego aktor był absolwentem. Listami kondolencyjnymi pożegnał Mistrza prezydent Andrzej Duda i minister kultury Piotr Gliński.

Wiesław Michnikowski był rodowitym warszawianinem. Urodził się na ul. Pańskiej 100, a jako chłopiec bawił się m.in. w Parku Skaryszewskim (zdjęcie na naszym portalu). W imieniu mieszkańców stolicy wieniem pożegnała aktora prezydent Hanna Gronkiewicz-Waltz.

Adam Rosiński

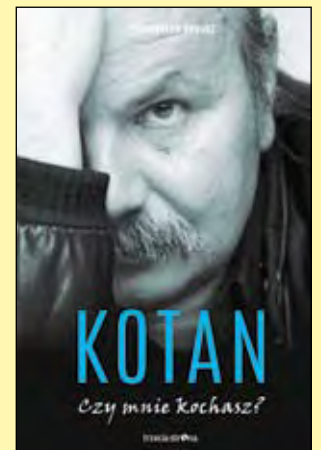
TO warto przeczytać! PROWOKATOR W SKÓRZANEJ KURTCE

Biografia Marka Kotańskiego odsłania kulisy jego kontrowersyjnych akcji sprzed lat.

Wyciągał rękę do pojedynczego człowieka i porywał tłumy. Po mistrzowsku balansował na granicy dzielącej komunistyczną władzę od społeczeństwa, a w walce o słabych i skrzywdzonych jego bronią była często głośna prowokacja. Mieszkańcy Warszawy pamiętają m.in. jego starania o otwarcie domu dla nosicieli wirusa HIV w Kawęczynie, wielki koncert na Stadionie Dziesięciolecia, który zorganizował, aby zebrać pieniądze na pomoc dzieciom chorym na AIDS, czy też... akcję sprzątnięcia publicznych toalet.

Nieznane szerzej szczegóły tych i wielu innych wydarzeń z życia Kotana, czyli Marka Kotańskiego, przedstawia książka „Kotan. Czy mnie kochasz?” – pierwsza biografia wielkiego społecznika przełomu XX i XXI w. Marka Kotańskiego wspominają w niej uratowani przez niego ludzie – byli narkomani i bezdomni, do dziś wyznający w rodzaju „kultu Kotana”. Nie brak też i takich, którzy bez pardonu rozprawiają się z pomnikowym wizerunkiem założyciela Monaru.

Ze wspomnień i dokumentów wyłania się postać złożona i niejednoznaczna – jedni zo-



bachą w niej niesablonowego altruistę, prekursora wielkich kampanii społecznych, inni egocentryka i gadzeczarza, jeszcze inni – wrażliwca skrywającego się za maską twardziela. Jedno nie ulega wątpliwości: Marek Kotański do dziś inspiruje, a jego dzieło trwa – w stworzonych przez niego ośrodkach i schroniskach pomoc nadal znajdują ci, którzy z różnych powodów znaleźli się na marginesie społeczeństwa. ab

„Kotan. Czy mnie kochasz?”, Przemysław Bogusz, Wydawnictwo Trzecia Strona, Warszawa 2016. Książka do nabycia m.in. w salonach Empik.

REKLAMA

ul. Zamieniecka 80

szembeka

rekreacyjnie

147 Break

SNOOKER & BILLIARD

Centrum Handlowe Szembeka

Czynne codziennie od 11.00 do ostatniego Gościa

Największy klub bilardowy w Polsce!

- 26 stołów do pool bilarda
- 6 stołów snookerowych
- 4 stoły do piłkarzyków
- Tarcze do darta
- Transmisje najważniejszych wydarzeń sportowych
- Imprezy firmowe
- Turnieje

Zadzwoń: (22) 400 30 22

www.147break.waw.pl

abawus

sala zabaw dla dzieci

www.abawus.pl tel. 22 333 24 24 I piętro

CORE FITNESS

NAJNOWOCZĘŚNIEJSZY KLUB FITNESS

Bogata OFERTA FITNESS

Strefa RELAKSU

Opieka NAD DZIEĆMI

Dogodna LOKALIZACJA

od 99 zł

Honorujemy karty:

zadzwoń: 792 827 338

www.corefitness.com.pl

Zajęcia sportowe dla dzieci, młodzieży i dorosłych!

CH SZEMBEKA

Zamieniecka 80 lok. 145/201

I piętro

Polub Nas na facebook

Zacznij z Nami, swoją sportową przygodę!

(+48) 603 682 799

www.uka-niedziawadek.pl

Wakacje w statystyce

Rynek pracy, jak mówią, ponoć wygląda coraz lepiej i teraz to częściej pracodawca szuka pracownika, a nie odwrotnie. Nie wiem, ale nie czuję się przekonana.

Pracujemy, zarabiamy, a jak stoimy z kasą? Ciekawie wygląda to w perspektywie ostatniego dziesięciolecia. Spójrzmy na nasze oszczędności. Według CBOS (badanie „Aktualne problemy i wydarzenia z sierpnia 2017 r.”) dziesięć lat temu deklarowało posiadanie oszczędności ledwie 23% ankietowanych. Ponad ¾ społeczeństwa – nie!

Dziś proporcje zmieniły się znacząco. 49% nie posiada oszczędności, lecz 51% – tak. Mniejsza tu o analizy, o to, w jaki sposób wydajemy swoje pieniądze, kto ma sytuację stabilną, a kto zamiast oszczędzać musi większą część zarabianych pieniędzy przeznaczać na opłatę za studia,

wynajem mieszkania czy spłaty kredytów.

O tym, że sytuacja materialna Polaków poprawia się, świadczy między innymi badanie uczniowskich wakacji.

Wiadomo – kiedy naprawdę nie ma kasy, dzieci siedzą w Warszawie, ewentualnie korzystając z „Lata w mieście” i podobnych rozwiązań.

Okazuje się, że w porównaniu z rokiem 2016, więcej rodziców było stać na choćby tygodniowy wyjazd dziecka. Zastanawia, że mniej dzieci niż w zeszłym roku wyjechało na dwa tygodnie.

W roku 2016 tygodniowe wakacje 48% dzieci spędziło wakacje w kraju, 13% za granicą, 5% tu i tu, ale 34% wcale nie wyjeżdżało nigdzie.

Rok 2017 wygląda nieco inaczej: choć także 48% wypoczywało tylko w Polsce, to 16% za granicą, a 6% – tu i tu. Nieco mniej niż poprzednio, bo 31% dzieci nie wyjeżdżało nigdzie.

Na dwa tygodnie (i dłużej) w 2016 r. aż 64% dzieci nie wyjeżdżało wcale (w 2017 – 66%), 24%



odpoczywało w Polsce (2017 – 19%), a co do wakacji zagranicznych, różnica jest też zauważalna: 2016 – 8%, 2017 – 11%.

Wakacje to czas, gdy dzieci w pełni powinny korzystać ze swego dzieciństwa. Mają odpoczywać, zażywać ruchu i swobody, rozwijać się i rosnąć. Dobrze, że coraz więcej ma takie możliwości. Zastanawiam się tylko (kobięcym okiem na to patrząc) czy wolalabym, licząc się niemal z każdym groszem, wysłać dziecko na dwa tygodnie za granicę, czy raczej na cały miesiąc – gdzieś w Polsce.

Powakacyjne rozmowy (ten był w Chorwacji, tamta w Grecji itp.) nieraz dzielą klasę na „bardziej” i „poza” pozostałych, a każdy rodzic chce dla dziecka jak najlepiej. Czasem motywy wyjazdu dziecka są inne – dziś, w dobie powszechnego internetu i otwartego świata, warto podróżować, dotknąć tego, co znamy tylko z ekranu monitora. Z pewnością nie są to łatwe decyzje.

Tak czy siak – te wakacje z nami. Zobaczmy, co się zmieni w 2018!

§ PRAWNIK RADZI

Czytelnicy pytają – radca prawny
Marcin Kluś odpowiada



Założyłem sprawę w sądzie cywilnym. Wniosłem pismo do sądu i uiściłem od niego stosowną opłatę. Czy prawdą jest, że w pewnych przypadkach taka opłata może być przez sąd zwrócona, mimo że sprawa została już wszczęta, a nawet odbyła się rozprawa? Jeżeli tak, to w jakich sytuacjach to nastąpi i które przepisy to regulują?

Zwroćcie przez sąd opłaty jest możliwe w kilku przypadkach, przy czym niekiedy sąd zwraca tylko część, a czasami całość opłaty. Powyższą sprawę reguluje art. 79 Ustawy o kosztach sądowych w sprawach cywilnych z dnia 28 lipca 2005 roku.

Według w/w przepisu, sąd z urzędu zwraca stronie całą uiszczoną opłatę m.in. od:

1) pisma zwróconego wskutek braków formalnych; pisma odrzuconego lub cofniętego, jeżeli odrzucenie lub cofnięcie nastąpiło przed wysłaniem odpisu pisma innym stronom, a w braku takich stron – przed wysłaniem zawiadomienia o terminie posiedzenia,

2) apelacji, zażalenia, skargi kasacyjnej w razie uwzględnienia środka zażalenia z powodu oczywistego naruszenia prawa i stwierdzenia tego naruszenia przez sąd odwoławczy lub Sąd Najwyższy,

3) pisma wszczynającego postępowanie w pierwszej instancji oraz zarzutów od nakazu zapłaty, jeżeli postępowanie zakończyło się zawarciem ugody przed rozpoczęciem rozprawy przed sądem pierwszej instancji.

Trzy czwarte uiszczonych opłat sądowej, sąd zwraca stronie postępowania przede wszystkim od pisma wszczynającego postępowanie w pierwszej instancji oraz zarzutów od nakazu zapłaty, jeżeli w toku postępowania sądowego zawarto ugodę przed mediatorem po rozpoczęciu rozprawy, a także od pozwu w postępowaniu upominawczym, jeżeli uprawomocnił się nakaz zapłaty.

Z kolei połowę uiszczonych opłat, sąd zwraca stronie od:

1) pisma cofniętego przed rozpoczęciem posiedzenia, na które sprawa została skierowana,

2) pozwu o rozwód lub separację w razie orzeczenia rozwodu lub separacji na zgodny wniosek stron bez orzekania o winie – po uprawomocnieniu się wyroku,

3) pisma wszczynającego postępowanie w pierwszej instancji oraz zarzutów od nakazu zapłaty, jeżeli postępowanie w pierwszej instancji zakończyło się zawarciem ugody sądowej po rozpoczęciu rozprawy,

4) pisma wszczynającego postępowanie w drugiej instancji, w której sprawa zakończyła się zawarciem ugody sądowej.

Ponadto, sąd z urzędu zwraca stronie całą uiszczoną opłatę od pozwu o rozwód lub separację albo wniosku o separację, w razie cofnięcia pozwu lub wniosku na skutek pojednania się stron w pierwszej instancji. W razie pojednania się stron przed zakończeniem postępowania apelacyjnego, zwraca się połowę uiszczonych opłat od apelacji.

Z powyższego wynika, że zwrot opłaty sądowej uzależniony jest od czynności podejmowanych na konkretnym etapie postępowania sądowego. W każdym z powyższych przypadków zwrot opłaty, niezależnie od tego czy jest zwracana w całości, czy też w odpowiedniej części, następuje przez sąd z urzędu, bez wniosku strony.

Gdyby sąd nie zwrócił opłaty z urzędu, należy mieć na uwadze to, że roszczenie strony o zwrot opłaty sądowej ulega przedawnieniu. Zgodnie z art. 81 Ustawy o kosztach sądowych w sprawach cywilnych z dnia 28 lipca 2005 roku, roszczenie strony o zwrot opłaty sądowej przedawnia się z upływem trzech lat, licząc od dnia powstania tego roszczenia, czyli od dnia uprawomocnienia się orzeczenia kończącego postępowanie.

Listy i maile można kierować na adres redakcji.

Co tam panie na Pradze...

Wieża Eiffla

– Chyba już nic się nie zmieni, panie Eustachy... – Kazimierz Główna z niejaką rezygnacją w głosie przywitał się z kolegą handlującym na bazarze damską bielizną.

– Względem czego?

– Względem pogody.

– A, to... Zmieni się, Będzie dobrze! Tylko w maju. Znowu będzie wiosna, zakwitną bzy... A na razie najgorsze miesiące w roku zaczęły się.

– No i masło po 11 złotych...

– Mówią, że Chińczycy wykupują. Jeśli to prawda, to miliard kostek idzie na tydzień. Mało ich nie jest...

– Ja tam nie wiem, jak jest naprawdę, ja tylko wiem, że dożyłem czasów, kiedy w supermarkecie masło przed kradzieżą zabezpieczone jest jak dobra gorzala, markowe ciuchy czy maszynki do golenia marki Philips. Drogocенność, znaczy się.

– Zwykły człowiek za małą głowę ma do tego.

– Głowa, głową, ale i kieszeń za mała robić się zaczyna.

– E, na razie nic takiego, panie Kaziu, nie widać. Ludzie kupują jak zwykle. Teraz jeszcze górnicy dostali wyrównanie za deputat, co to im Donaldinio odebrał. A i dziennikarzom i artystom też się polepszyło – Donaldinio im pasa na brzuchu zacisnął, a Jarek im popuścił. Ludziska się cieszą – co im za różnica za masło zapłacić trzy złote drożej czy taniej, jak i na masło mają, i na flaszkę im zostanie. A pan wie – dla artysty flaszką ważna rzecz. Niby zawsze smakuje tak samo, a za każdym razem przygody inne!

– No, a taki ktoś, jak my – ani artysta, ani dziennikarz?

– Oj tam! Każdego stać. Nich pan nie marudzi. Ludzie odżyli. Gołym okiem to widać. Wszędzie się poprawiło, nawet w takich Brzeszczach.

– A co to są Brzeszcze?

– Jak to co? Gmina, w której nasza pani premier na panią premier dorastała. Tam zdobywała ostrogi do rządzenia.

– I co tam się poprawiło?

– Brzeszcze do rangi międzynarodowej urosły.

– Niby jakim cudem?

– A takim, że nigdy przedtem międzynarodowe ekspresy się tam nie zatrzymywały, bo dla Donaldinio, jak coś nie było Gdańskiem, to nie warte było zachodu. A pani premier, to co innego. Dla niej Brzeszcze to też Europa, jak najbardziej. I teraz nawet ekspresy do Pragi, Budapesztu i Bratysławy się tam zatrzymują.

– Znaczący – pani premier sobie wygodę zrobiła. Międzynarodowy ekspres ma się tam zatrzymać, gdzie ona wysiąść chce.

– A właśnie, że nieprawda. W trosce o społeczną potrzebę to zostało zrobione! Sam słyszałem w telewizji, jak jakaś przedstawicielka PKP mówiła, że badania zrobili i wyszło im, że w tej okolicy jest aż 20 tys. potencjalnych pasażerów! To co, nie opłaca się?

– Fakt. Opłaca się. Potencjalnie... Ale za to w Katowicach teraz te pociągi się nie zatrzymują.

– Katowice, Katowice... Katowice to proszę pana mają tysiąc innych możliwości, żeby do Budapesztu dojechać. Dadzą radę. A poza tym – czym Brzeszcze gorsze od Katowic?

– No, faktycznie. Jak tak pomyśleć, to niczym, panie Eustachy.

– Sam pan widzi. A jak taki międzynarodowy ekspres się raz zatrzyma, to i dla brzeszczan świat bliższy się staje. Co to oni nie mogą jeździć po Europie? Do Paryża na przykład?

– Mogą, jak najbardziej... Och, Paryż! Z Paryżem też jest jak z tą wódką – niby ciągle smakuje tak samo, ale przygody za każdym razem inne... To pan zna?

– A propos Paryża czy a propos Brzeszcza?

– W tej sytuacji a propos brzeszczan w Paryżu... Para zajęła do tej stolicy świata, rozlokowali się w hotelu...

– To, co kochanie, idziemy od razu do łóżka czy najpierw na wieżę Eiffla? – Najpierw do łóżka, wieża postoi znacznie dłużej...

Szaser

REKLAMA

REHABILITACJA-KOBIELSKA

Przychodnia Rehabilitacji Leczniczej

ul. Kobielska 17 Praga-Południe przy rondzie Wiatraczna

SPEC. KONSULTACJA LEKARSKA

ORTOPEDA TRAUMATOLOG	100,-
----------------------	-------

FIZYKOTERAPIA

SWIATŁOLECZNICTWO SOLLUX	8,-
LASEROTERAPIA	12,-
ELEKTROTHERAPIA	
ULTRADŹWIĘKI	
MAGNETOTERAPIA	
KRIOTERAPIA MIEJSCOWA	
FONOFOREZA	20,-
ELEKTROSTYMULACJA	

KINEZYTERAPIA 30 minut

TERAPIA MANUALNA	40,-
CWICZENIA INDYWIDUALNE	
W BÓLACH KRĘGOSŁUPA	
PO OPERACJACH I URAZACH	

MASAŻ LECZNICZY 30 minut

KRĘGOSŁUPA	40,-
KOŃCZYN (para)	
TWARZY	
LIMFATYCZNY BOA kończyn - para	
LIMFATYCZNY - częściowy	

Konsultacja Fizjoterapeuty - w cenie zabiegu

W PAKIECIE - TANIEJ !

FIZYKOTERAPIA 10 zabiegów	108,-
FIZYKOTERAPIA 20 zabiegów	192,-
MASAŻ / KINEZYTERAPIA 10 zab.	360,-

Leczymy :

- bóle i zapalenia stawów
- ostrogi piętowe
- stany po operacjach i urazach
- obrzęki limfatyczne
- stany po udarach i porażeniach
- bóle kręgosłupa

NIE czekaj na NFZ !!!!

Umów się na wizytę już dziś !!!!

22 370 20 63 / 609 042 009

Szczegóły: www.rehabilitacja-kobielska.pl

REKLAMA

STOLARZ

NAPRAWA WYRÓB RENOWACJA MEBLI

www.meble-wierzbowski.pl

ul. Krypska 29 tel. 502 221 045, 514 074 404

Szafy, Pawlacz, Garderoby, Szafki kuchenne

rok zał. 1946

Dla naszych klientów

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

GRATIS

a.milczarek@falawsh.com.pl

tel. 519148070

Z MIASTA



Do końca października, w holu głównym Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego można oglądać wystawę przedstawiającą stolicę we wrześniu 1939 roku. To ponad 130 archiwalnych fotografii, w większości nigdy niepublikowanych.

Wystawa dokumentuje zniszczenia Warszawy, straty ludności i polskiej kultury oraz walkę Polaków. Wprowadza także publiczność w temat niemieckich zbrodni wojennych we wrześniu 1939 roku i inwazji sowieckiej z 17 września. Zdjęcia po raz

pierwszy przybliżają sylwetkę Edwarda Fikusa – zapomnianego fotografa wrześniowej Warszawy.



Rozstrzygnięto konkurs na nowe logo warszawskiego transportu publicznego. Pierwszą nagrodę otrzymał projekt autorstwa TypeThree, który zdaniem jury doskonale identyfikuje „warszawskość” komunikacji miejskiej i poszczególnych elementów całego systemu, nawiązuje do tradycji, ale jednocześnie jest nowoczesny.

Dotychczasowe logotypy Zarządu Transportu Miejskiego, symbol promocyjny miasta „Zakończ się w Warszawie komunikacyjnej”, herb Warszawy

oraz logotypy poszczególnych spółek transportowych zastąpi jeden znak.

Od października Koncerty Chopinowskie w Łazienkach Królewskich odbywać się będą w każdą niedzielę o godz. 12:00 w Pałacu na Wyspie. Wstęp jest wolny.



W czasie okupacji hitlerowskiej w niemieckim obozie koncentracyjnym KL Warschau mordowano Żydów i Polaków. W minioną niedzielę, na elewa-



cji Sanktuarium Matki Bożej Królowej Polskich Męczenników (Al. Stanów Zjednoczonych 55) została odsłonięta tablica upamiętniająca ofiary tych zbrodni. Otwarto też tematyczną wystawę fotogramów. Wystawa będzie czynna 15 i 22 października. W odsłonięciu tablicy i wernisażu wzięli udział m.in. parlamentarzyści senator Jan Maria Jackowski i poseł Andrzej Melak. Inicjatorami upamiętniających działań był Komitet Katyński i Krąg Pamięci Narodowej.

ab, ar, um

ZAPROSZENIA DLA MIESZKAŃCÓW

CENTRUM PROMOCJI KULTURY PRAGA-

-POŁUDNIE, ul. Podskarbińska 2

(zaproszenia i bilety na wydarzenia można rezerwować telefonicznie pod numerem: 22 277-08-20)



12.10. godz. 19.00 – koncert „Jerzy Petersburski – historia polskiej piosenki”; **14.10. godz. 11.30** – Promyk Szczęścia; **15.10. godz. 12.00** – VIII Warszawskie Spotkania Integracyjne; **18.10. godz. 11.00** – spektakl dla dzieci „Trzej bracia Chrum”; **godz. 17.00** – Spotkania ze sztuką: „Biedermeier. Zaproszenie na wystawę do Muzeum Narodowego w Warszawie”; **19.10. godz. 18.00** – wieczór autorski Beaty Mączewskiej pt. „Kobieta i mężczyzna”; **godz. 19.00** – Czwartek Ceramiczny; **21.10. godz. 11.00** – warsztaty gwary warszawskiej; **22.10. godz. 18.00** – koncert „Niewidzialna strona”; **24.10. godz. 18.00** – koncert „Po prostu piosenki...”; **25.10. godz. 17.00** – Spotkania ze sztuką: „O architekturze ksiąg dziesięć, czyli budowle Grecji i Rzymu”; **godz. 19.00** – Klub Mola Książkowego.

KLUB KULTURY „GOCLAW” (filia CPK),

ul. Abrahama 10

16.10. godz. 19.00 – spektakl muzyczny „Ciao, Ciao Bambina”; **23.10. godz. 18.00** – Wernisaż prac uczestników zajęć malarstwa Uniwersytetów Drugiego i Trzeciego Wieku. Wystawa otwarta do 6 listopada; **23.10. godz. 19.00** – Pomysł na podróż: „Azja Południowo-Wschodnia. Plemiona Złotego Trójkąta”.

PROM KULTURY SASKA KĘPA, ul. Brukselska 23

12.10. godz. 18.00 – Wieczór promocyjny książki „Ekspozycje nowoczesnych. Wystawy a doświadczanie procesów modernizacyjnych w Polsce (1821-1929)”; **13.10. godz. 19.00** – Koncert GAN EDEN: pamięci dzieci i pracowników Sanatorium im. Medema w Miedzeszynie; **15.10. godz. 11.00** – Familijne Kino Kępa: „Rock Dog. Pies ma głos!”; **21.10** – Festiwal Duży Format; **godz. 16.00** – „Taką nas ścieżką poprowadź” – Koncert Galowy Mazowieckiego X Przeglądu Artystycznych Inspiracji Twórczością Agnieszki Osieckiej. Prezentacja laureatów; **recital Małgorzaty Lewińskiej i wręczenie nagród**; **25.10. godz. 19.00** – Galeria PROM: wernisaż wystawy „Pamięci Tadeusza Kantora” malarstwo z pracowni Jacka Bukowskiego. Wystawa do 26 listopada

KLUB KULTURY SENIORA, ul. Pawlikowskiego 2

13.10. godz. 10.00 – szachy; **godz. 13.00** – wykład „Witanie przez wieki. O witaniu, pozdrawianiu”; **15.10. godz. 16.00** – wykład „Lata dwudzieste, lata trzydzieste”; **16.10. godz. 10.00** – Klub Kobiąt Kreatywnych, materiały 5 zł; **17.10. godz. 10.00** – brydż; **18.10. godz. 11.00** – Warsztaty tworzenia kompozycji nagrobnych, materiały: 10 zł; **19.10. godz. 12.00** – wykład „Nad Gniezną i Seretem. Rzecz o Trembowli”; **20.10. godz. 10.00** – szachy; **godz. 13.00** – „Gatunki szkodników uszkadzające żywopłoty oraz metody ich zwalczania”; **22.10. godz. 16.00** – Recital Bogumiły Jaroszek „Francuskie Piosenki”; **23.10. godz. 18.00** – Babski Kabaret „Old Spice Girls”; **24.10. godz. 10.00** – brydż; **25.10. godz. 12.00** – „Wszystko co powinieneś wiedzieć o ubezpieczeniach”;

OŚRODEK KULTURY W DZIELNICY

WESOŁA, ul. Starzyńskiego 21

13.10. godz. 11.50 – Koncert Filharmonii Narodowej dla dzieci pt. „Trzej Muszkieterowie”; **14.10. godz. 16.00** – Baśniowa Sobota: „Córka kobiety”; **22.10. godz. 17.00** – Koncert Katarzyny Michalskiej;

OŚRODEK DZIAŁAŃ TWÓRCZYCH „POGODNA”

– WESOŁA, ul.

Jana Pawła II 25

13.10. godz. 10.50 – Koncert Filharmonii

Narodowej dla

dzieci pt. „Trzej Muszkieterowie”; **14.10. godz. 18.00**

– Małe rzeczy. Wernisaż wystawy Laury Przybylskiej i Anny Wksey. Wystawa do 4.11; **21.10. godz. 16.00** – Baśniowa Sobota: „Córka kobiety”; **21.10. godz. 13.00** – Wesoła Kostka;

Na wszystkie wymienione imprezy jest wstęp wolny.

Więcej na www.mieszkaniiec.pl/zaproszenia



CZIPOWANIE ZWIERZĄT

Wielu właścicieli czworonożnych przyjaciół zastanawia się nad sensem elektronicznego znakowania zwierząt potocznie zwanego „czipowaniem” (z ang. chip – miniaturowy mikroprocesorowy układ elektroniczny). Czy warto? Czy to jest bolesne? Czy nasz pupil będzie odczuwał jakikolwiek dyskomfort?

Oto kilka faktów, o których warto pamiętać:

1. Czipowanie to jedna z metod zapobiegania bezdomności zwierząt.
2. Dzięki czipowaniu można szybko ustalić właściciela zagubionego psa i zawiadomić go o odnalezieniu ulubieńca. Dla psa oznacza to np. skrócenie do minimum czasu czekania na swojego właściciela w stresujących dla niego warunkach – schronisku lub lecznicy dla zwierząt.
3. Czip jest wielkości ziarenka ryżu, nie przeszkadza zwierzęciu i nie powoduje reakcji alergicznych.

4. Mikroprocesor wprowadza się podskórnie w szyję lub między łopatkami zwierzęcia.

5. Elektroniczne oznakowanie jest niezbędnym wymogiem, by podróżować ze zwierzęciem po krajach Unii Europejskiej.

6. Sprzedaż psa z wszczepionym mikroprocesorem przez osobę, która go sobie przywłaszczyła w nielegalny sposób, jest ryzykowna.

Właściciele często obawiają się samej czynności – fakt, igła do czipowania ma większą średnicę niż te do iniekcji. Jednakże w obliczu wszystkich ww. korzyści, jednorazowe ukłucie nie ma tak naprawdę

żadnego znaczenia. Musimy pamiętać jednak, by numer identyfikacyjny, który został przydzielony naszemu zwierzątkowi, zarejestrować w bazach danych zwierząt, np. Safe Animal (członek Europetnet – Europejski System Baz Danych z siedzibą w Brukseli i jest zarejestrowany w Głównym Inspektoracie Ochrony Danych Osobowych. Współpracuje z większością fundacji i schronisk dla bezdomnych zwierząt w Polsce, także z lekarzami weterynarii).

Ministerstwo Rolnictwa przygotowuje nowe przepisy dotyczące rejestracji psów i kotów. Nowa ustawa zakłada obowiązkowe czipowa-



nie psów i dobrowolne kotów. Prace nad projektem zostały rozpoczęte w związku z postulatami organizacji zajmujących się ochroną zwierząt, samorządów i parlamentarzystów. **Lek. wet. Małgorzata Sepelowska AS2017**



Grenadierów 9 lok. 1
tel. 22 400 55 66
e-mail: vet4pet@vet4pet.pl

1. CHIRURGIA – pełen zakres
2. REHABILITACJA
3. INTERNA



4. DIAGNOSTYKA
5. PROTEZY KOŃCZYN



REKLAMA

REKLAMA

Nowe mieszkania na Gocławiu

Ceny już od 6850 zł/m²

EDinvest s.A.

22 671 95 28

WWW.EDINVEST.PL

DAM PRACĘ

Krawca na poprawki
– najchętniej emeryt.
Tel. 694-723-119

Opiekunkę do Domu Seniora.
Tel. 502-866-525

Prasowaczka.
Tel. 502-292-969

FINANSE

Kredyty, pożyczki.
Tel. 663-470-713

POŻYCZKI Inkaso City
do 2000 zł. Tel. 792-307-229

Pożyczki w 24 h (także z ko-
mornikiem). Tel. 790-564-948

KUPIĘ

! Antyki, monety, znaczki, książ-
ki, meble, obrazy, platery.
Płacę gotówką.
Tel. 22 253-38-79, 601-235-118

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

Antyki, obrazy, srebra, platery,
brązy, szable, bagnety, odznacze-
nia. Tel. 601-336-063

Stare motocykle, części, silniki
itp. Tel. 601-709-388

MEDYCZNE

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

NAUKA

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

ANGIELSKI. TEL. 726-260-262

Fizyka, matematyka – matury,
studenci. Dojeżdżam, dr.
Tel. 793-507-212

Matematyka, dojazd.
Tel. 691-870-045

NIEMIECKI.
TEL. 692-220-355

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

NIERUCHOMOŚCI – Mam
do wynajęcia

Kawalerkę. Tel. 506-476-678

Tylko jednej kobiecie – 2 lub
1 pokój z łazienką na jednym
poziomie w domu jednorodzinnym,
komfort. Wesola. Tel. 662-143-152

REKLAMA

ZAKŁAD POGRZEBOWY



Lethe

Całodobowo KOMPLEKSOWE USŁUGI
Kredytowanie pogrzebu w zasiłku ZUS
KONKURENCYJNE CENY
ul. Rechiniewskiego 14 (kościół św. Patryka)
ul. Floriańska 2 - Filia
500 253 842; 502 832 474
www.lethe.warszawa.pl

ZAKŁAD POGRZEBOWY

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

CAŁODOBOWO

MIESZKANIEC
CZASOPISMO
SPOŁECZNO-SAMORZĄDOWE

NIERUCHOMOŚCI – Sprzedam

Bezpośrednio 2 przyległe do
siebie działki budowlane z moż-
liwością podziału na 4 działki
w Nowym Koniku gm. Halinów.
Tel. 728-925-966

PRACA

Masażystki. Przyuczę.
Tel. 797-087-985

Opieka Niemcy Legalnie.
Tel. 725-248-935

PRAWNE

Adwokat Kamila Osica-Miła-
dowska, sprawy cywilne, lokalo-
we, rodzinne, spadkowe, admini-
stracyjne i inne. Al. Waszyngtona
146 lok. 212. Kancelaria została
przeniesiona z Uniwersamu Gro-
chów. Tel. 509-959-444,
www.kancelariaosica.pl.

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

Doradca Podatkowy – porady,
kłopoty z urzędem skarbowym,
wszystkie podatki, spadki, daro-
wizny, aukcje, nieujawnione do-
chody. Warszawa Praga-Południe.
Tel. 22 672-34-34, 604-095-656,
www.podatki-doradca.pl

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

RÓŻNE

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

SPRZEDAM

Drzewo opałowe pocięte –
worek 13 zł, kominkowe – 25 zł.
Tel. 721-002-710

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

TRANSPORT

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

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

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

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

USŁUGI

A A Tani Serwis Komputerowy
Dojazd, Ekspertyza 0 zł.
Tel. 504-617-837

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ELEKTRYCZNE.
TEL. 504-618-888

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

GAZ, HYDRAULIKA. NA-
PRAWY, MONTAŻ, PRZERÓB-
KI – 24 H. TANIO. TEL.
22 610-88-27, 604-798-744

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



ZAGINĄŁ KOT, ZGUBIŁĘ PSA

portal „Mieszkańca”
info o tym da!*

www.mieszkaniac.pl

www.facebook.com/gazetamieszkaniac

* ilość informacji ograniczona; osoby zainteresowane prosimy o kontakt telefoniczny 22 810-64-12

HYDRAULICZNE.
TEL. 504-618-888

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

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

KSIEGOWOŚĆ – KOMPLEKSO-
WA OBSŁUGA FIRM.
TEL. 606-763-006

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

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

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

Ocieplanie domów.
Tel. 660-473-628

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

PANELE, UKŁADANIE.
TEL. 504-618-888

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

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

Rolety dzień-noc.
Tel. 514-165-445

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

STOLARZ – SZAFY, ZABUDO-
WY, GARDEROBY I PAWLACZE.
TEL. 602-126-214

Tapicerskie.
Tel. 22 612-53-88

Usługi hydrauliczne.
Tel. 722-373-050

Żaluzje, verticale, rolety, moski-
tiera – naprawy, pranie verticali.
Tel. 22 610-54-19

USŁUGI – Budowlane

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

Zabudowa balkonów.
Tel. 514-165-445

USŁUGI – Komputerowe

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

A A Tani Serwis Komputerowy
Dojazd i Ekspertyza 0 zł.
Tel. 504-617-837

USŁUGI – Porządkowe

Czyszczenie dywanów, mebli
tapicerowanych. Osobiście.
Tel. 512-247-440

Czyszczenie nagrobków.
Tel. 664-676-664

REKLAMA

REKLAMA

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

AMABILIS

ZAKŁAD
POGRZEBOWYSŁUŻYMY POMOCĄ
CAŁĄ DOBĘ

tel. 667 130 899

ul. Komandosów 14
04-485 Warszawa-Rembertów
www.amabilis.pl
e-mail: krystianpieniak@vp.pl

- ❖ obsługa pogrzebu
- na wszystkich cmentarzach
- ❖ finansowanie w ramach zasiłku ZUS
- ❖ duży wybór trumien, urn, wieńców
- ❖ eksportacje zmarłych całą dobę
- na terenie całego kraju
- ❖ szybkie terminy pogrzebów i kremacji
- ❖ darmowy i całodobowy
- dojazd mobilnego biura
- ❖ niskie ceny

ZAKŁADY POGRZEBOWE



PEŁNY ZAKRES USŁUG NA TERENIE
WARSZAWY I OKOLIC

(24h) 22 779 23 39, 500 33 99 33 www.exitus.com.pl

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

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



Nakład:
41 500 egz.
Kontrolowany przez
Związek Kontroli
Dystrybucji Prasy.

CYKL PROFILAKTYKI BÓLU KRĘGOSŁUPA – JESIENNY PROGRAM BEZPŁATNYCH KONSULTACJI

GDY DOKUCZA CI KRĘGOSŁUP

Zainteresowanie, jakim cieszył się nasz ostatni artykuł o problemach z kręgosłupem i o tym, jak wspaniale radzą sobie z tym problemem osteopaci pracujący w BORAMEDzie dowodzi, że dolegliwości tego właśnie obszaru są nieobce bardzo wielu z nas.

Skuteczna terapia zawsze musi zacząć się od prawidłowej diagnozy, a tej nie byłoby, zwłaszcza w trudniejszych, skomplikowanych przypadkach, gdyby nie znakomity zespół ściśle współpracujących z rehabilitantami lekarzy ortopedów i radiologów. Nowoczesna, bezpieczna dla pacjentów aparatura pozwala na pogłębione badania, bez problemu wykonywane tu, na miejscu.

Czas od przyjęcia pacjenta do chwili, gdy rozpoczyna terapię, jest tu imponująco krótki. Nigdy nie warto czekać z bólem, pogarszając sprawę przez łykanie tabletek przeciwbólowych, które tylko doraźnie zmniejszają jedynie skutek (ból), a nie przyczyny cierpienia.

Co może dolegać naszemu kręgosłupowi?

Złamanie: zwykle jest następstwem urazu mechanicznego lub skutkiem zaawansowanej osteoporozy i wymaga natychmiastowej interwencji lekarza. Nieznośny ból pleców promieniuje do pośladków, nie ustę-

PROMOCJA!!!
Na hasło „Mieszkaniec”
od 12.10. do 21.10.2017
bezpłatna konsultacja
u wskazanego przez
BORAMED fizjoterapeuty!!!
Zgłoszenia:
tel. 22 250 15 77.
Liczba miejsc ograniczona.
O ilości promocyjnych przyjęć do fizjoterapeutów decyduje świadczeniodawca.

puje podczas spoczynku. Warto pamiętać, że skutki wyleczonego złamania możemy odczuwać przez wiele kolejnych lat, ból może powracać – konieczna jest systematyczna rehabilitacja na najwyższym poziomie.

Kręgozmyk, czyli przesunięcie się jednego z kręgów, czasami bezbolesny, lecz gdy spowoduje ucisk nerwu rdzeniowego, pojawia się drętwienie i dotkliwy ból, promieniujący nawet do obu nóg, nasilający się podczas ruchu. Zwykle ulgę przynosi pochylenie się do przodu, ale schorzenie nie zniknie samo – potrzebna jest specjalistyczna pomoc, im szybciej, tym lepiej.

Dyskopatia, czyli tzw. wypadanie dysku. Ten rodzaj uszkodzenia krążka międzykręgowego może pojawić się nagle, po nagłym wysiłku, dźwignięciu, poślizgnięciu, prowadząc nawet do niedowładów czy porażenia mięśni. Dotyczy odcinka lędźwiowego, zdarza się również np. w odcinku szyjnym. Ogromny ból, niezbyt wrażliwy na leki przeciwbólowe, zdumiewająco szybko ustępuje podczas umiędzejonej terapii.

Rwa kulszowa: powoduje ją ucisk na nerw lub stan zapalny nerwu. Niezwykle silny ból promieniuje wzdłuż nerwu kulszowego nawet do stopy, bardzo mocno daje o sobie znać w głębi pośladka. Jest tak mocny, że może mu nawet towarzyszyć częściowe porażenie. Zwykle nasila się z czasem, w skrajnych przypadkach uniemożliwiając nawet śmiech czy



Brian Gudaniec

kichanie. Warto pamiętać, że dyskopatia to jedna z przyczyn rwy kulszowej!

Rwa barkowa: nie każdy o niej wie, nie każdy jej doświadcza, ale jeśli się pojawi, jest nie do wytrzymania. Powodowana przez ucisk na korzeń nerwowy w odcinku szyjnym, bywa mylona m.in. z zapaleniem torebki stawowej lub ścięgna. Promieniuje wzdłuż ręki, ale nie tylko: to również kark czy łopatkę. Często pojawia się u osób ze zwyrodnieniami kręgosłupa szyjnego lub po jego urazach. To świetne przypadki dla osteopatów, bo prawidłowa diagnoza znacznie przyspiesza

ustąpienie bólu i przywrócenie sprawności ręki.

O kręgosłupie i jego tajnikach rozmawia z nami **rehabilitant Brian Gudaniec, który kończy właśnie podyplomowe, wieloletnie studia w belgijskiej szkole Flanders International College of Osteopathy. Dwa lata praktyki we Francji znakomicie wzbogaciły jego zawodowe umiejętności.**

– Zaczynam od przeprowadzenia wywiadu na temat dolegliwości, rodzaju bólu, dotychczasowego leczenia oraz innych dysfunkcji dotyczących zarówno układu ruchu, jak i narządów wewnętrznych, potem dokładnie badam pacjenta na poziomie strukturalnym i wisceralnym; szukam ograniczeń, oceniam też stan emocjonalny pacjenta, który ma duży wpływ na organizm człowieka. Mając diagnozę, wybieram terapię, używając technik strukturalnych, wisceralnych oraz czaszkowo-krzyżowych – mówi osteopata. – Ważne jest spojrzenie na człowieka jako całość, nie dzielenie go na części, układy czy pojedyncze narządy.

Zapytany o ciekawe przypadki Brian Gudaniec opowiada o swoim pacjencie, który pewnego dnia obudził się z ostrym bólem w odcinku lędźwiowym. Podczas wywiadu okazało się, że wcześniej miał problemy

z kamieniami nerkowymi. To ważna informacja. Osteopata koncentrował terapię na normalizacji napięcia w rejonie każdej z nerek, pracował na przeponie, splocie trzewnym, strukturalnie na odcinku lędźwiowym, pierświowym i kości krzyżowej. **Już na drugi dzień pacjent poczuł się znacznie lepiej, a potem problem ustąpił całkowicie. Nie zawsze bowiem ból kręgosłupa oznacza, że problemem jest właśnie kręgosłup.**

Będziemy kontynuować ten temat, by pacjenci mogli dokładniej wiedzieć, jak obserwować swój organizm.

Dbając o swój kręgosłup, zapewniasz sobie o wiele lepszą jakość i komfort życia.

BORAMED zaprasza – przy okazji zawsze warto pytać o aktualne promocje! AS2017

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

REKLAMA

REKLAMA

KOMPLEKSOWE BADANIA SŁUCHU

Współpraca z **NFZ**

25 lat tradycji

22 gabinety w Warszawie

400 lokalizacji w Polsce

Tysiące zadowolonych pacjentów

Zapraszamy do naszych gabinetów na **BEZPŁATNE** badania słuchu

SŁUCHMED
APARATY SŁUCHOWE

Oddziały w Warszawie

ul. Ostrołęcka 4 parter, gab. 16 Tel. (22) 498-74-80 668-138-957	ul. Szaserów 128 II piętro, gab. E 254 Tel. (22) 245-59-93 882-190-636	ul. Dąbrowszczaków 5A I piętro, gab. 26 Tel. (22) 392-05-67 668-138-986	ul. Korkowa 119/123 obok budynku poczty Tel. (22) 353-42-50 668-138-908
---	---	--	--

Okulista - Szpital Grochowski

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

- Poradnia zezra
- Poradnia okulistyczna
- Poradnia jaskrowa
- Gabinet zabiegowy

www.jaskra.org

koszt wizyty 80 zł zapisy : 500 - 523 - 499

Vita Med
Przychodnia lekarska

PRACA !!!
POSZUKUJEMY:

- Pediatrę
- Internistę / Lek. Medycyny Rodzinnej
- Położną Środowiskową
- Pielęgniarkę Środowiskową

CV proszę wysłać: biuro@vita-med.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 przebytych pólpaści,
- kończyn dolnych (owrzodzenia, polineuropatie np. w cukrzycy),
- w chorobach nowotworowych (w różnych stadiach choroby),
- w fibromyalgii
- w schorzeniach neurologicznych (SM, po udarze mózgu),
- 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

Hurtownia Optyczna HURT-DETAL

Okulary tylko 49 zł

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

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

– 2 soczewki progresywne
Sfera –5 do +6
Dodatek do 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

CARIDENT

Gabinet Stomatologiczny

W-wa, ul. Stanisławowska 3
(naprzeciwko klubu „Orzeł”)

tel. 22 810-87-32
502 995 082

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

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



HERBACIANY OGRÓD
20 TOREBEK, 54 G
WYBRANE SMAKI HERBAPOL
(CENA ZA 1 KG - 92,41 ZŁ)



CZEKOLADY 100 G
WYBRANE SMAKI WAWEL
(CENA ZA 1 KG - 29,99 ZŁ)



TORCIK WEDŁOWSKI
250 G WEDEŁ
(CENA ZA 1 KG - 45,96 ZŁ)



SLIWKA NAŁĘCZOWSKA 350 G
SOLIDARNOŚĆ
(CENA ZA 1 KG - 54,27 ZŁ)



MIÓD 400 G
GRYCZANY, NEKTAROWO-SPADZIOWY,
MIÓD FACELIOWY (NOWOŚĆ) SADECKI BARTNIK
(CENA ZA 1 KG - 42,48 ZŁ)



HERBATA 50 TOREBEK X 2 G
LIPTON 100 G
(CENA ZA 1 KG - 89,90 ZŁ)



HERBATA EARL GREY 50 X 2 G
LIPTON 100 G
(CENA ZA 1 KG - 89,90 ZŁ)



DELICJE SZAMPAŃSKIE 147 G
JAGODOWE, MORELOWE, WIŚNIOWE,
POMARAŃCZOWE, MALINOWE
(CENA ZA 1 KG - 27,14 ZŁ)



JEŻYKI 140 G
WYBRANE SMAKI JUTRZENKA
(CENA ZA 1 KG - 35,64 ZŁ)



DANIE KNORR
WYBRANE SMAKI 48-87 G
(CENA ZA 1 KG - 51,61-93,54 ZŁ)



NUDLE ASORTYMENT 61-65 G
KNORR
(CENA ZA 1 KG - 30,61-32,62 ZŁ)



FIX NATURALNIE SMACZNE 39-63 G
WYBRANE SMAKI KNORR
(CENA ZA 1 KG - 52,22-84,36 ZŁ)



FIX 39-63 G
WYBRANE SMAKI KNORR
(CENA ZA 1 KG - 52,22-84,35 ZŁ)



FLAKI ZAMOJSKIE, FLAKI WOŁOWE W ROSOLE,
GULASZ WIEPRZOWY 500 G STOCZEK
(CENA ZA 1 KG - 34,98 ZŁ)



MINTAJ W PANIERCE, Z CZOSNKIEM,
Z KOPERKIEM, W CIEŚCIE, FISH NUGGETS,
RYBNE STEKI, PALUSZKI 210-300 G FROSTA
(CENA ZA 1 KG - 39,96/41,63 ZŁ)



BROKUŁY MROŻONE,
MARCHEW CAŁA MINI 450 G
HORTEX (CENA ZA 1 KG - 14,42 ZŁ)



FASOLA SZPARAGOWA ZIELONA,
DYNIA KOSTKA 450 G
HORTEX (CENA ZA 1 KG - 9,53 ZŁ)



ŚLEDZIK NA RAZ
WYBRANY ASORTYMENT 100 G
LISNER (CENA ZA 1 KG - 26,90 ZŁ)



KUKURYDZA KONSERWOWA
400 G DAWTONA
(CENA ZA 1 KG - 5,73 ZŁ)



KETCHUP PREMIUM 300 G
KLASYCZNY, PIKANTNY
DEVELEY
(CENA ZA 1 KG - 12,97 ZŁ)



SOS 400 G
CZOSNKOWY, HAMBURGEROWY
DEVELEY (CENA ZA 1 KG - 12,25 ZŁ)



NAŁĘCZOWIANKA WODA
1,5 N/GAZ., GAZ/, DEL/GAZ.
(CENA ZA 1 L - 1,26 ZŁ)



WODA ŹRÓDLANA KRYNKA
1,5 L GAZ., N/GAZ., I LEKKO GAZ.
(CENA ZA 1 L - 0,66 ZŁ)



WODA ŹRÓDLANA
KRYNKA 6 L
(CENA ZA 1 L - 0,55 ZŁ)



VITAMINKA 0,3 L
MARCHEW, MARCHEW-JABŁKO-BANAN,
MARCHEW-JABŁKO-TRUSKAWKA
HORTEX (CENA ZA 1 L - 4,97 ZŁ)



RED BULL
DWUPACK (2 X 250 ML)
(CENA ZA 1 L - 15,96 ZŁ)



ODŚWIEŻACZ POWIETRZA
W ŻELU DUNE 150 G
ASORTYMENT
(CENA ZA 1 KG - 25,93 ZŁ)



MOP KOMFORT L
RAVI



MOP WISKOZOWY RAVI



WORKI NA ŚMIECI 120 - 140 L RAVI

1/2 LITRA PIWA ZAWIERA 25 GRAMÓW CZYSTEGO
ALKOHOLU ETYLOWEGO

SPRZEDAŻ ALKOHOLU OSOBOM DO 18 LAT
JEST PRZESTĘPSTWEM



ŁOMŻA JASNE
EXPORT 0,5 L
(CENA ZA 1 L - 4,98 ZŁ)



ŁOMŻA JASNE
EXPORT 0,5 L
(CENA ZA 1 L - 4,98 ZŁ)



PERŁA EXPORT
0,5 L
(CENA ZA 1 L - 4,92 ZŁ)



PERŁA CHMIELOWA
PILS 0,5 L
(CENA ZA 1 L - 4,92 ZŁ)



www.spolempraga.com.pl

Udane zakupy blisko domu

Oferta ważna od 12 do 25 października 2017 r.
lub do wyczerpania zapasów



PASZTET CIECHANOWSKI
CEDROB



KIEŁBASA Z KIJĄ
NIK POL



PARÓWKI DELIKATESOWE
SOKOŁÓW



INDYK W GALARECIE GOBARTO



SZYŃKA KLASYCZNA
SOKOŁÓW



SZYŃKA Z KSIĘŻEGO MŁYNA
KSIĘŻY MŁYN



SCHAB Z KSIĘŻEGO MŁYNA
KSIĘŻY MŁYN



SZYŃKA Z LIŚCIEM GOBARTO



SALCESON SWOJSKI PILZNEŃSKI
TAURUS



KORNETKI TAURUS



SZYŃKA PREMIUM
LUKULLUS



KIEŁBASA
KRAKOWSKA SUCHA GOLD
SOKOŁÓW



KIEŁBASA TORUŃSKA
GOBARTO



KIEŁBASA KRUCHA
TAURUS



KIEŁBASA MORLIŃSKA Z SZYNKI



KIEŁBASA WIEJSKA
Z LIPSKA



SZYŃKA TRADYCYJNA
LIPSKO



SER GOUDA, EDAMSKI,
TYŁŻYCKI OSM ŁOWICZ



SER ŻÓŁTY
SZWAJCAR KRÓLEWIECKI
SERENADA



ŚWIEŻE JAJA ZE ŚCIÓŁKI
M 10 SZT. INVEST MICHEL
(CENA ZA 1 SZT. - 0,50 ZŁ)



PĄCZKI 0,07 KG
SPC
(CENA ZA 1 KG - 17,00 ZŁ)



DROŻDŻÓWKA MUSZELKA
Z KREMEM 0,08 KG
SPC (CENA ZA 1 KG - 18,63 ZŁ)



BUŁKA ŻYTNIA 0,08 KG
SPC (CENA ZA 1 KG - 7,38 ZŁ)



DELMA EXTRA 450 G
WYBRANY ASORTYMENT
UNILEVER (CENA ZA 1 KG - 8,43 ZŁ)



ŁACIATE MLEKO
ŚWIEŻE 2%
1 L



KEFIR BEZ LAKTOZY 400 G
ROBICO
(CENA ZA 1 KG - 5,63 ZŁ)



SER TOPIONY
W PLASTRACH 130 G
ASORTYMENT
LACTIMA
(CENA ZA 1 KG - 20,70 ZŁ)



NASZ PUSZYSTY SEREK TWAROGOWY
140 G ASORTYMENT
TUREK (CENA ZA 1 KG - 29,65 ZŁ)



NAPÓJ MLECZNY 400 ML ASORTYMENT
MULLER MILCH
(CENA ZA 1 L - 7,48 ZŁ)



SEREK ŁOWICKI AKSAMITNY 150 G
ASORTYMENT (NATURA, PAPRYKA, ZIOŁA)
OSM ŁOWICZ (CENA ZA 1 KG - 23,94 ZŁ)



PIEROGI 350 G
Z MIĘSEM, RUSKIE, ZE SZPINAKIEM
MANUFAKTURA SMAKU
(CENA ZA 1 KG - 19,97 ZŁ)

3	ul. Paryska 11/15	22	ul. Szaserów 124	39	ul. Marysińska 23a	48	ul. Patriotów 172
12	ul. Grenadierów 40	26	ul. Chelmyńska 41	40	ul. Kajki 69	55	ul. I Praskiego Pułku 3 (Wesoła)
13	ul. Rydygiera 8	33	ul. Dzieci Polskich 17	41	ul. Widoczna 73	57	ul. Idzikowskiego 3 (Sulejówek)
18	ul. Grochowska 252/254	35	ul. Płowiecka 68	42	ul. Lucerna 87	61	ul. Krańcowa 50
19	ul. Cieszyńska 6	36	ul. Trakt Lubelski 163	43	ul. Żegańska 10		

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