

OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW

pon.-pt. 7³⁰-21⁰⁰; sob. 8⁰⁰-15⁰⁰

www.stacjakontrolipojazdow.pl

PEŁNY ZAKRES PRZEGLĄDÓW REJESTRACYJNYCH

WAŁ MIEDZESZYŃSKI

572

673-90-99

STACJA KONTROLI POJAZDÓW

WESOŁA-ZIELONA

♦ badania rejestracyjne pojazdów do 3,5 t DMC i pojazdów z instalacją gazową

♦ regulacja zbieżności i geometria kół

ul. Wspólna 49 obok Bomisu

tel. 773-97-29

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

WARSZAWA

ZASŁUŻONY DLA WARSZAWY

mieszkaniec.pl

MIESZKANIEC

Pakt dla zdrowia

Pierwsze dni stycznia to zawsze była dodatkowa nerwówka w placówkach służby zdrowia. Nie podpisane na czas kontrakty, przeciąganie struny (może się uda wynegocjować niższe stawki – a z drugiej strony nadzieje na coś wręcz odwrotnego), zamykane demonstracyjnie gabinety, a nawet oddziały szpitalne. Klótnia o wynagrodzenie za dyżury. Hiobowe wieści, że na chirurgii będzie ginekolog, a na ortopedii okulista, byle przetrwać do rana, gdy się zejść normalne stany osobowe.

Co jeszcze musi się stać, byśmy powiedzieli sobie: mamy dość, musimy coś z tym zrobić? Mamy okazały wzrost gospodarczy, trzeba wziąć się za to, co jest naprawdę ważne. Nie poddawać się lobby, ale też przestać się oszukiwać, że jest źle, bo tylko źle wydajemy pieniądze.

Współczesna medycyna jest droga, bardzo droga. Współcześni lekarze nie kierują się już (niestety...) nadprzyrodzoną intuicją. Muszą potrafić zrozumieć, o czym mówią wyniki badań, na które skierowali pacjentów, a poza tym obsługiwać specjalistyczny sprzęt. Są niezastępowalni. Opieki pielęgniarskiej też się nie uda opędzić stawką 3 złote za godzinę. Sorry, nie ma chętnych. Zatem: musi być drogo i muszą się na to znaleźć pieniądze. Państwowe z budżetu, ale i prywatne – z ubezpieczeń... Odważmy się wreszcie na ten ruch! A ja przestanę z radością pisać o tym co roku.

Tomasz Szymański

BĘDZIE SIĘ DZIAŁO!

26

2018 FINAL

26

2018 FINAL

CZYTAJ NA STR. 5

UD Targówek

HEKTARY NIEZGODY

W połowie grudnia Targówek, decyzją Rady Miasta, powiększył się o kilkanaście hektarów. Kawatek powierzchni straciła Praga Północ, która wystąpiła do wojewody mazowieckiego o uchylenie tej uchwały.

Czytaj na str. 6

W NUMERZE:

CO SŁYCHAĆ W WARSZAWIE

Niedogrzani

str. 3

Gdzie król piechotą chodzi...

str. 6

Hektary niezgody

str. 6

Budżet partycypacyjny

– jak to się robi?

str. 6

Doceniona Międzynarodowa

str. 11

RING „MIESZKAŃCA”

str. 2

KRONIKA POLICYJNA

str. 2

TO WARTO PRZECZYTAĆ

Miłość życia

str. 3

CO TAM PANIE NA PRADZE

str. 4

KOBIECYM OKIEM

str. 4

PRAWNIK RADZI

str. 4

JAK MINĄŁ ROK?

str. 7

MIESZKANIEC NA LUZIE

str. 8

PULS MEDYCZNY

Kregosłup to wyzwanie

str. 10

Z MIASTA

str. 11

REKLAMA

REKLAMA

ANTYKI

Kupno - Sprzedaż

Monety, medale

Obrazy, platery

Srebro, złoto

UL. GROCHOWSKA 158 tel. 508-151-340

WARSZAWSKA SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA

„GROCHÓW”

dysponująca wieloletnim doświadczeniem i kadrą specjalistów

oferuje Wspólnotom Mieszkaniowym

usługi w zakresie zarządzania i administrowania nieruchomościami.

Zainteresowanych prosimy o kontakt pod tel. 22 673-08-01

lub wizytę w naszej siedzibie przy ul. Kobielskiej 1.

Centrum Kredytowe

urokredyt

U NAS

Obniżysz ratę

Sfinansujesz potrzeby Twojej firmy

Otrzymasz kredyt bez zaświadczeń

Otrzymasz szybką gotówkę bez BIK

Nie masz zdolności kredytowej - pomożemy w każdej sytuacji !!!

ul. Targowa 35

Warszawa

tel. 730 050 051

Szafy, Pawlacze, Garderoby, Szafki kuchenne

fala WSN rok zał. 1946

Dla naszych klientów

- projekt zabudowy

- montaż

- doradztwo

- wycena

- dojazd

- ponad 120 kolorów

GRATIS

a.milczarek@falawsh.com.pl

tel. 519148070

TARGI MEDYCyny NATURALNEJ

KOSMETYKI • KAMIEŃ JUBILERSTWO

26-27-28 stycznia

piątek: 11.00-19.00

sobota: 10.00-19.00

niedziela: 10.00-17.00

WARSZAWIANKA HALA DOLNA

ul. PIASECZYŃSKA 71

tel. 664 73 87 87

www.kameleon.targi.pl

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

KOLIBEREK

NAJLEPSZE KARMY DLA ZWIERZĄT

tel. 731 224 464

e-mail: koliberek.karmy@gmail.com

Zapraszamy: pon.-pt. 11⁰⁰-20⁰⁰, sob. 9⁰⁰-14⁰⁰

ul. PŁOWIECKA 27 (róg Świeckiej)

LECZENIE KRĘGOSŁUPA

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

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

www.twarowski.net

Tematem dzisiejszego starcia jest sprawa ograniczania handlu w niedziele. Ta kwestia wzbudza różne odczucia zarówno wśród pracodawców, pracowników, jak i wśród klientów, którymi wszyscy jesteśmy...

Do Ringu „Mieszkańca” zaprosiliśmy warszawską posłankę Ewę Tomaszewską z Prawa i Sprawiedliwości, przewodniczącą podkomisji stałej ds. rodziny przy sejmowej Komisji Polityki Społecznej i Rodziny, wieloletnią parlamentarzystkę i działaczkę NSZZ „Solidarność” oraz Jeremiego Mordasewicza, doradcę zarządu Konfederacji Lewiatan, członka Rady Dialogu Społecznego, współzałożyciela i byłego prezesa Business Center Club.



SZANSA NA KORZYSTANIE Z WOLNYCH NIEDZIEL

EWA TOMASZEWSKA
posłanka Rzeczypospolitej Polskiej (PiS)

Od wieków niedziela była dniem wolnym od pracy. W ostatnich dziesięcioleciach praca w niedziele w handlu była dozwolona jedynie w placówkach pełniących szczególne role, np. dyżurnych aptekach, kioskach na dworcach, cukierniach, kwiatarniach. Zaś wynagrodzenia za tę pracę były o 100% wyższe niż w dzień powszedni. Dzisiejsza praktyka, to powszechna praca w handlu w niedziele bez żadnych dopłat.

Badania Państwowej Inspekcji Pracy, Instytutu Medycyny Pracy w Łodzi, a także KK NSZZ „Solidarność” wykazują, że praca w niedziele jest stresogenna, bardziej uciążliwa, wywołuje negatywne skutki zdrowotne i negatywnie wpływa na życie rodzinne. Warto zauważyć, że w handlu ponad 60%, a w centrach handlowych wielkopowierzchniowych ponad 80% pracowników, to kobiety. Tylko 2% badanych uznało, że wyższe

wynagrodzenie za pracę w niedzielę byłoby dla nich argumentem do podejmowania takiej pracy.

By zapewnić pracownikom handlu szansę korzystania z wolnych niedziel nie wystarczy zmienić art. 151 ze znacznikiem 9a Kodeksu Pracy. Zmiana taka nie objęłaby pracowników zatrudnionych na umowy cywilnoprawne. Warto też zwrócić uwagę na fakt, że większość naszego społeczeństwa, to katolicy, dla których ze względów religijnych ważna jest możliwość świętowania niedzieli, co przecież gwarantuje nam konstytucja.

Badania reakcji rynku na podobne zmiany prawne w innych państwach wskazują na fakt utrzymania poziomu sprzedaży (przerzucenie zakupów na inne dni tygodnia), wyższe dochody gospodarki, generowane w turystyce i usługach kulturalnych i sportowych, a także obniżanie kosztów ogólnych placówek handlowych.

JESTEŚMY SPOŁECZEŃSTWEM NA DOROBKU

JEREMI MORDASEWICZ
przedsiębiorca, doradca zarządu Konfederacji Lewiatan

Jesteśmy społeczeństwem demokratycznym, mamy prawo przyjąć takie rozwiązanie, ale musimy być świadomi z czym to się wiąże. Po wprowadzeniu ograniczeń, zasoby ludzkie oraz kapitał będą mniej wykorzystane, a przez to nasze dochody będą mniejsze. W Polsce mamy ok. 500 galerii handlowych. Budowa każdej wynosiła kilkaset milionów złotych. Ten olbrzymi kapitał nie będzie wykorzystywany przez jeden dzień w tygodniu, czyli 50 dni w roku.

Podaję, że nie zmniejszy się sprzedaż podstawowych produktów. Ludzie i tak je kupią, tyle, że w soboty będą stali w większych kolejkach. Spadnie za to poziom tzw. zakupów impulsywnych, szczególnie w „odzieżówce”. Obniżona sprzedaż wpłynie też na produkcję.

To nie będzie tak, że Polska się zaważy, bo mamy świetną koniunkturę. Jednak szacujemy, że



o ok. 30 tysięcy zmniejszy się przyrost zatrudnienia pracowników w handlu i usługach na rzecz handlu. A co będzie jeśli gospodarka zacznie zwalniać?

Zresztą, tu także chodzi o usługi na rzecz handlu. Na przykład restauracje w galeriach handlowych nie wypełnią w niedzielę ludzi, którzy przyszli tam tylko do kina. Problemów będzie więcej. W naszych miejscowościach przygranicznych Niemcy, którzy mają zamknięte sklepy w niedziele, robią zakupy. Ten handel ustanie.

Wszystko sprowadza się do odpowiedzi na pytanie: czy jeszcze jesteśmy krajem na dorobku, czy już sobie możemy trochę odpuścić, jak w najbogatszych państwach? Niemcy przecież pracują dużo mniej niż my. Tylko jest jedna rzecz – Niemcy na jednego zatrudnionego dysponują kapitałem 180 tys. euro, a my tylko 55 tys. euro. A z tym się wiąże produktywność pracy.

KRONIKA POLICYJNA

Nocny pościg

W nocy na ulicy Grenadierów przy Majdańskiej policjanci chcieli zatrzymać do kontroli osobowego mercedesa. Kierowca nie reagował, więc policjanci ruszyli za nim w pościg. Mężczyzna staranował policyjne radiowozy, a następnie zatrzymał się na drzewie w okolicach ronda Wiatraczna i wraz z pasażerką zaczął uciekać... Obydwójce zostali zatrzymani. Mężczyzna miał 1,8 promila alkoholu w wydychanym powietrzu. W wyniku pościgu trzech policjantów zostało rannych.

Wpadli z narkotykami

Tuż przed godziną 21.00 policjanci, kontrolując klatkę schodową w kamienicy przy ul. Chłopskiej, wyczuli woń marihuany. Dwaj młodzi mężczyźni, którzy znajdowali się w budynku, widząc funkcjonariuszy, zaczęli zachowywać się nerwowo. Jeden z nich miał w rękach metalową kasetkę. Jak się później okazało, miał w niej narkotyki oraz dwie wagi elektroniczne, folię aluminiową i rulon torebek foliowych. Zostali zatrzymani.

Ukradł hondę pod dyskoteką

Krzysztof C. ukradł samochód marki honda z parkingu w pobliżu dys-

koteki. Wpadł m.in. dzięki zapisowi z monitoringu. Gdy już był znany sprawca, policjanci przygotowali na niego zasadzkę. Wpadł... gdy ponownie pojawił się pod dyskoteką. Mężczyzna przyznał się do winy i dobrowolnie poddał się karze 4 lat więzienia.

Porzucił... sklep

Gdy klienci weszli do sklepu monopolowego, okazało się, że nie ma w niej sprzedawcy. Zawiadomili policję, która dotarła do właściciela sklepu. Okazało się, że sprzedawca, 18-latek, wziął z kasy 2600 zł, butelkę alkoholu wartą tysiąc złotych i... oddalił się, pozostawiając otwarty sklep. Policjanci zatrzymali sprawcę trzy dni po wydaniu. Powiedział, że pieniądze przepił z kolegami i niczego nie pamięta...

Chciał ukraść rowery

36-letni Karol U. chciał ukraść z klatki schodowej jednego z bloków dwa rowery. Przecił linkę zabezpieczającą, ale zauważył go jeden z mieszkańców budynku i wraz z sąsiadami udaremnił mężczyźni ucieczkę. Wezwani policjanci zatrzymali 36-latkę, zabezpieczyli ślady, znaleźli również przy nim cęgi i rękawiczki silikonowe.

policja.pl

REKLAMA

REKLAMA

UL. BORA KOMOROWSKIEGO 21
LOKAL 307
(obok Rossmanna)
Warszawa-Gocław
(3 km od skrzyżowania Marsa z Płowiecką)

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

Rejestracja telefoniczna: (22) 250 15 77
www.boramed.pl

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

Certyfikat Londyńskiej Medycyny płodowej FMF

STOMATOLOGIA DOROŚLI I DZIECI

BADANIA USG DOROŚLI I DZIECI

● Piersi ● Tarczycy ● Jamy brzusznej ● Stawów, więzadeł i mięśni ● Przezciężciowe ● Węzłów chłonnych ● Doplerowskie ● i inne

LEKARZE SPECJALIŚCI, LABORATORIUM

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

KLINIKA WETERYNARYJNA

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

Godziny 7 dni
otwarcia: w tygodniu
pon-pt 9-21, sob-nd 10-18

1. CHIRURGIA – pełen zakres:

- chirurgia szczękowa
- chirurgia klatki piersiowej
- chirurgia jamy brzusznej
- artroskopia
- ostry dyżur ortopedyczny (złamania, zwichnięcia, zerwania więzadeł)
- neurochirurgia głowy i kręgosłupa

2. REHABILITACJA

- bieżnia wodna
- fala uderzeniowa
- lasero i magnetoterapia

3. INTERNA:

- nefrologia
- endokrynologia
- profilaktyka
- stomatologia,
- okulistyka,
- dermatologia,
- alergologia i inne

4. DIAGNOSTYKA:

- obrazowa – RTG i USG
- pełny zakres badań laboratoryjnych (również immunologiczne testy alergiczne)

5. PROTEZY KOŃCZYN

NIEDOGRZANI...

W Warszawie ponad 50 tys. lokatorów komunalnych nie ma centralnego ogrzewania – marzną, dogrzewają się nielegalnie gazem z butli lub płacą horrendalne rachunki za energię elektryczną...

W poniedziałek przed Ratuszem Pragi Południe protestowali lokatorzy komunalni. Mówili, że dość już sytuacji, gdy najbiedniejsi ponoszą najwyższe koszty. Mieszkania socjalne i komunalne z założenia przeznaczone są dla słabszej sytuacji finansowej najemców i mają niższe opłaty czynszowe. Niemniej dodatkowe koszty elektrycznego ogrzewania lokalu czy podgrzewania wody (tam, gdzie nie ma ciepłej wody lub gazu) powodują, że najem w starych kamienicach staje się bardzo drogi.

– Emerytury mam 1350 złotych, a jak przychodzi sezon grzewczy, to rachunki za prąd płacę po 1800-2000 złotych na dwa miesiące... – żaliła się

Maria Niewada z ul. Grochowskiej 280.

Przed Ratuszem piketowali głównie mieszkańcy Kamionki i Grochowa.

Protesty zaczęły się od ul. Mińskiej. Pierwsi z żądaniem podłączenia do sieci CO wystąpili mieszkańcy kamienicy przy Mińskiej 33. Do roszczenia dołączyła Mińska 4/6 i 35. Na budynkach zawisły transparenty z oczekiwaniami lokatorów. Protest wsparło Warszawskie Stowarzyszenie Lokatorów.

– Na Pradze Południe ponad 4 tysiące osób jest w takiej sytuacji, a w całej Warszawie ponad 50 tysięcy – szacuje Antoni Wiesztort z WSL.



– Mieszkamy jak w skansenie. Od dziesięć lat nic się nie zmieniło – mówi Henryka Tokarska z Mińskiej 33. – A finansowo najtrudniej jest, gdy przychodzi wyrównania za prąd i wtedy trzeba płacić tysiące złotych.

O takich samych problemach mówili lokatorzy z kamienic przy ul. Grochowskiej, Chodakowskiej czy Czapelskiej.

– Przez zaniechanie podłączeń centralnego ogrzewania i ciepłej wody do naszych lokali, wspieracie nie nas, ale firmy dostarczające energię elektryczną! – mieszkańcy zarzucali władzom samorządowym.

W grudniu lokatorzy razem z WSL protestowali na sesji rady Warszawy.

– Każda dzielnica, która zgłosi się do nas o podłączenie budynku, który jest technicznie i ekonomicznie możliwy do podłączenia, otrzyma środki. – deklarował na sesji wiceprezydent Warszawy Michał Olszewski.

– Mamy pieniądze na modernizację całych kamienic na Mińskiej, Rybnej, Gluchej... – mówi Piotr Żbikowski, wiceburmistrz Pragi Południe i wyjaśnia: – Mamy już uzgodnionych 50 kamienic do podłączenia w ciągu najbliższych dwóch, trzech lat. Kolejne 50 chcemy podłączyć, ale czekamy na wyczyszczenie roszczeń reperywacyjnych. Pozostanie jeszcze sto kamienic, do których trzeba podciągnąć sieć i dopiero wtedy będzie można je podłączyć.

Wypowiedź wiceburmistrza protestujący mieszkańcy przyjęli krytycznie.

– Z tymi roszczeniami, to często fikcja, a my już naprawdę nie damy rady ponosić tak wysokich kosztów...

Adam Rosiński

Więcej: www.mieszkaniiec.pl

TO warto przeczytać!



„Miłość życia. Wspomnienia starego budrysa” to bardzo osobista opowieść o życiu, miłości, rodzinie, latach spędzonych w Polsce i podróży w różne zakątki świata. Autor nie próbuje gloryfikować mi-

nionego ustroju, ale z nostalgią wspomina specyficzny klimat czasów PRL-u, dzieli się też doświadczeniami z nowej rzeczywistości. Szczerze, bez owijania w bawełnę, przekonująco i ciekawie.

Krzysztof Turowski (ur. 1948) – dziennikarz i reporter Polskiego Radia. Współpracował z redakcjami „Kultury”, „Kontaktu” i Radia France Internationale w Paryżu, „Dziennika Polskiego” w Londynie, „Pomostu” w Chicago i Radia Wolna Europa w Monachium. Korespondent Polskiego Radia, TVP i „Rzeczpospolitej” w Paryżu i Brukseli. Korespondent warszawski francuskiego dziennika „Le Figaro”. Dziennikarz Telewizji Polskiej, autor w TVP talk-show „Godzina szczerości”. Publicysta TV Biznes i Polsatu. Twórca słynnej kampanii z „Polskim hydraulikiem”. Wykładowca akademicki i dyplomata. Działacz „Solidarności”, internowany w Sieradzu i Łowiczu. Organizator konwojów z pomocą do Polski. Odznaczony Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski.

REKLAMA



ROK ZAŁOŻENIA SPÓŁDZIELNI 1957

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Osiedle Młodych” informuje, że posiada do sprzedaży ostatnie wolne miejsca postojowe w garażach przy ul. Begonii 5 i 7 w Warszawie:

- Garaż G1 poziom „0” – Begonii 5 w cenie 25 000,00 zł/miejsce postojowe;
- Garaż G2 poziom „0” – Begonii 7 w cenie 25 000,00 zł/miejsce postojowe;
- Garaż G3 poziom „-1” – Begonii 7 – 2 miejsca postojowe – podwójne w cenie po 14 000,00 zł każde.

**Istnieje możliwość zakupu na raty.
Informacje pod numerem telefonu
22 51 78 900**

PROMOCJA!

CENTRUM NOWOCZESNEJ REHABILITACJI LECZNICZEJ

biomag®

**ZAPRASZA
NA 5 DNI BEZPŁATNYCH
konsultacji i zabiegów rehabilitacji**

W czym możemy pomóc?

- bóle kręgosłupa, rwa kulszowa
- bóle stawów, zwyrodnienia stawów
- choroby układu krążenia (żylaki, pajączki, zimne stopy)
- bezsenność, nerwice
- stany pooperacyjne, rekonwalescencja
- ciągłe zmęczenie, bóle głowy
- stany zapalne, niegojące lub źle gojące się rany
- regeneracja (sport, ciężka praca fizyczna)



NOWY GABINET!

**ul. Garibaldi 4
przy Rondzie Wiatraczna
Teraz łatwy dojazd!**

ZAPISY: 22 390 55 35



Istniejemy od ponad 3 lat. Mamy setki zadowolonych klientów. Przyjdź i skorzystaj z promocji. Sprawdź naszą skuteczność!

REKLAMA

Kobiecym okiem

Karnawał!

Znów mamy karnawał, czas zabawy, radości, niezliczonych spotkań.

Jedni nie mogą się go doczekać przez cały rok, a inni wznoszą oczy do nieba i wzdychają, że „weseli” sąsiedzi znowu im nie dadzą żyć, co weekend (i żeby tylko w weekend!) biesiadując z tańcami i głośną muzyką.

Przepisy prawa jasno określają natężenie hałasu – raz to, że mamy prawo do ciszy nocnej od godz. 22.00 do 6 rano, a zgłoszenie wykroczenia polegającego na hałasowaniu, które zakłóca spokój, jest ścigane z urzędu: policja obowiązana jest niezwłocznie podjąć skuteczną interwencję, zaś nałożone kary sięgają kilku tysięcy złotych.

W razie potrzeby lepiej inter-

wencję powierzyć powołanym do tego służbom, zamiast bawić się w szeryfa i samodzielnie podejmować walkę. Przepisy prawa mówią o zakłócaniu miru domowego: kto wdzierając się do cudzego domu, mieszkania, lokalu, pomieszczenia albo ogrodzonego terenu albo wbrew żądaniu osoby uprawnionej miejsca takiego nie opuszcza, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku, jak stanowi art. 193. KK.

Jeszcze lepiej jest żyć dobrze z sąsiadami: zawczasu uprzejmie uprzedzić, że na sobotę zaprosiliśmy gości, że będzie trochę głośno i prosimy o wyrozumiałość. Po takim wstępie z pewnością tolerancja będzie większa, nawet po 22.00. Byle nie przesadzić, bo choć ty masz prawo (w pewnych granicach) bawić się we własnym

domu, to twoi sąsiedzi mają nie mniejsze prawo do spokoju. Nie tylko od godziny 22.00 do 6.00.

Czy zabierać ze sobą dzieci na rozmaite spotkania towarzyskie? Zdaniem psychologów



dzieci poniżej 10. roku życia nie powinny same zostawać w domu, z różnych względów, z ich własnym bezpieczeństwem na czele. Jeśli chcemy zostawiać dziesięciolatka samego, by wyjść

niekiedy na imprezę, ale na przykład do sklepu, powinniśmy go do tego stopniowo przyzwyczajać, pilnie obserwując, jak sobie z tym radzi. Wiele bowiem zależy tu od charakteru, dojrzałości i wrażliwości dziecka.

Spróbuj najpierw uprzedzić, że wychodzisz na chwilę, na przykład do skrzynki na listy. Czy dziecko jest spokojne, nie protestuje, nie chce koniecznie wyjść z tobą? Jeśli wszystko jest OK, wydłużaj stopniowo czas wyjść, nastawiając minutnik i pilnując, by wracać bardzo punktualnie. To buduje zaufanie.

Jednak jeszcze sporo czasu upłynie, zanim dziecko będzie mogło zostawać w domu na cały wieczór... Bo jeśli w tym czasie sąsiedzi zorganizują sobie na przykład huczną „domówkę” może być kiepsko. ➊

Go tam panie na Pradze...

Sezon na kaca

Po świąteczno-sylwestrowej gorączce bazar był senny. Nawet w kawiarni było pustawo. Za to w aptece, co chwilę drzwi się otwierały. Powodzenie miały zwłaszcza środki łagodzące ból głowy. Na szczęście w tej dziedzinie cywilizacja nie czekała w miejscu, tylko wyszła naprzeciw potrzebom ludzkości.

Ku zaskoczeniu pana Kazimierza Główni na placu targowym, obok dosłownie kilku innych, czynny był także stragan prowadzony przez pana Eustachego Mordziaka, jego najlepszego bazarowego koleżę.

– O, szczerze mówiąc, panie Eustachy, nie spodziewałem się, że będzie pan dziś handlował.

– Ja też, ale co zrobić. Mam w domu siedzieć i słuchać: „No i jak ty wyglądasz? Jak wyglądasz”, to wołałem tu przyjść.

– Dobrze pan wygląda, nie wiem czego pańska żona chce.

– I ja nie wiem, ale nic to – przynajmniej świeżego powietrza zażyję. No i jak tam święta, panie Kaziu?

– Co tu opowiadać – jak wszędzie. Wigilia jak co roku – rodzinna. Wnuki prezenty dostały, jedzenia jak zwykle zostało...

– Jak to jest, że tyle tego co roku zostaje?

– Co poradziś – kobiety przed świętami amoku dostają. Zupełnie jakby się na wojnę szykowały, a potem nikt nie jest w stanie tego przeżyć.

– I przeżyć.

– No, to mnie już nie bardzo dotyczy – nie te oczy, że tak powiem.

– W Sylwestra też?

– Sylwester był spokojny. Nawet chyba strzelania było jakby mniej.

– Szczerze mówiąc – nie za bardzo pamiętam.

– No, tak... Ja za to skupiłem się na telewizyjnych programach noworocznych. Przeżyłem aż trzy koncerty naraz, bo trzy telewizje walczyły o widza. Niestety w znacznej części przy pomocy gwiazd otrzepanych z naftaliny i doprowadzonych do stanu estradowej

używalności przez specjalistów odnowy biologicznej. To było jak podróż w czasie, jakby to nie pan Markowski występował, który od 27 lat „chce być sobą”, tylko Mieczysław Fogg ze swoimi „Jesieniami różami”, przy których „serca biły jak dzwon, na jeden ton”.

– Fakt, Markoszczak swoje lata ma...

– A pan Grzegorz Skawiński – 64-letni młodzieniec, to nie? Z uporem wyśpiewuje, że „każde pokolenie ma własny czas”, ale twardo nie przyjmuje tego do wiadomości...

– Nie tylko oni jednak byli. Nie wierzę...

– I słusznie, była też największa gwiazda, pani Kozidrak.

– Ta od „Józka, któremu nie daruje tej nocy”?

– Ta sama.

– To ona jeszcze śpiewa?

– I to mimo że jej uporczywe próby dogonienia kalendarza są o jakieś 30 kilogramów spóźnione. A ten „Józek”, wyobraź pan sobie, to bynajmniej nie kochanek, który „rozgrzewał jej ciało” i któremu obiecała, że „nie daruje mu tej nocy”, gdyż ma zamiar z nim „siedem razy zgrzeszyć, i zgrzeszyć, i zgrzeszyć”. To był protest-song wymierzony w stan wojenny, ni mniej ni więcej. Ów „Józek” to naprawdę „Wojciech” i to jemu artystka „nie daruje tej nocy”.

Wiadomo, której...

– Ja piernicze!...

– Po latach artystka sama to wyjawiała.

– „She too”?

– Że co proszę?

– Tak się mówi. Znaczą starsze kobiety tak mówią: „me too” – gdy u schyłku życia nagle czują potrzebę powiedzenia, że były przez facetów molestowane.

– Aha? ... To znaczy, że co?

– Nic właściwie. Kobiety niezgłębione są.

– Jak w tym dowcipie: – Tato, pyta synek ojca. – A czy to prawda, że w niektórych krajach Afryki mężczyźni nie znają swych żon do ostatniego dnia przed ślubem? – Nieprawda synku. Tak jest na całym świecie...

Szaser

§ PRAWNIK RADZI

Czytelnicy pytają – radca prawny
Marcin Kluś odpowiada



Otrzymałam pismo z informacją o podwyższeniu opłaty rocznej z tytułu użytkowania wieczystego nieruchomości z uwagi na wzrost wartości gruntu. W mojej ocenie, opłata powinna być niższa. Czy wobec tego mogę zaskarżyć podwyższenie opłaty rocznej z tego tytułu i w jaki sposób?

Może Pani zweryfikować poprawność zmiany opłaty z tytułu użytkowania wieczystego gruntu. Odpowiedni tryb postępowania w tego rodzaju sprawie określają przepisy zawarte w art. od 78 do 80 ustawy o gospodarce nieruchomościami z dnia 21 sierpnia 1997 roku.

Na wstępie należy zaznaczyć, że aktualizacji opłaty rocznej dokonuje właściwy organ, wypowiadając w formie pisemnej wysokość dotychczasowej opłaty w terminie do dnia 31 grudnia roku poprzedzającego oraz przysyłając równocześnie ofertę przyjęcia nowej wysokości opłaty rocznej (czyli tak jak w omawianej sprawie). W wypowiedzeniu organ powinien wskazać sposób obliczenia nowej wysokości opłaty rocznej i pouczyć użytkownika wieczystego o sposobie zakwestionowania otrzymanego wypowiedzenia. Do wypowiedzenia dołącza się informację o wartości nieruchomości określonej przez rzeczoznawcę majątkowego w operacie szacunkowym, oraz o miejscu, w którym można zapoznać się z wyceną specjalisty.

Użytkownik wieczysty może, w terminie 30 dni od dnia otrzymania wskazanego wypowiedzenia, złożyć do samorządowego kolegium odwoławczego właściwego ze względu na miejsce położenia nieruchomości, wniosek o ustalenie, że aktualizacja opłaty rocznej jest nieuzasadniona albo jest uzasadniona w innej wysokości. Wniosek składa się za pośrednictwem organu, który dokonał aktualizacji opłaty za użytkowanie wieczyste nieruchomości. Ciężar dowodu, że istnieją przesłanki aktualizacji opłaty rocznej, spoczywa na tym organie, niemniej należy rozważyć zlecenie wykonania alternatywnej opinii w celu potwierdzenia zasadności Pani stanowiska w poruszanej sprawie.

Po złożeniu wniosku o ustalenie, że aktualizacja opłaty rocznej jest nieuzasadniona albo jest uzasadniona w innej wysokości, kolegium wyznaczy rozprawę. Zgodnie z art. 79 ust. 3 w/w ustawy, kolegium powinno dążyć do polubownego załatwienia sprawy w drodze ugody. Jeżeli do ugody nie doszło, kolegium wydaje orzeczenie o oddaleniu wniosku lub o ustaleniu nowej wysokości opłaty.

Od orzeczenia kolegium nie przysługuje odwołanie, ale zarówno właściwy organ lub użytkownik wieczysty mogą wnieść sprzeciw w terminie 14 dni od dnia doręczenia orzeczenia. Wniesienie sprzeciwu jest równoznaczne z żądaniem przekazania sprawy do sądu powszechnego właściwego ze względu na miejsce położenia nieruchomości. W razie wniesienia sprzeciwu w terminie, orzeczenie kolegium traci moc, a złożony uprzednio wniosek zastępuje pozew.

Należy jednocześnie zaznaczyć, że złożenie wniosku, o którym mowa powyżej, nie zwalnia z obowiązku wnoszenia opłat rocznych w dotychczasowej wysokości. Z kolei ustalona na skutek postępowania przed kolegium lub sądem powszechnym nowa wysokość opłaty rocznej obowiązuje począwszy od dnia 1 stycznia roku następującego po roku, w którym wypowiedziano wysokość dotychczasowej opłaty.

Na końcu warto dodać, że wysokość opłaty rocznej z tytułu użytkowania wieczystego nieruchomości gruntowej podlega aktualizacji nie częściej niż raz na 3 lata, jeżeli wartość tej nieruchomości ulegnie zmianie.

Listy i maile można kierować na adres redakcji.

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! RĄTY!

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%

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

4 MIESZKANIEC

REKLAMA

REHABILITACJA-KOBIELSKA

Przychodnia Rehabilitacji Leczniczej

ul. Kobielska 17 Praga-Południe przy rondzie Wiatraczna

SPEC. KONSULTACJA LEKARSKA

ORTOPEDA TRAUMATOLOG 100,-

FIZYKOTERAPIA

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

KINEZYTERAPIA 30 minut

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

MASAŻ LECZNICZY 30 minut

KRĘGOSŁUPA	
KOŃCZYN (para)	40,-
TWARZY	
LIMFATYCZNY BOA kończyn - para	
LIMFATYCZNY - częściowy	50,-

Konsultacja Fizjoterapeuty - w cenie zabiegu

W PAKIECIE - TANIEJ!

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

22 370 20 63 / 609 042 009

Szczegóły: www.rehabilitacja-kobielska.pl

NIE czekaj na NFZ !!!!

Umów się na wizytę już dziś !!!!

BĘDZIE SIĘ DZIAŁO!

Już w najbliższą niedzielę wielu starszych i młodszych wolontariuszy Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy wyruszy na ulice Warszawy, aby zbierać pieniądze na sprzęt wyrównujący szanse w leczeniu noworodków. Sporo będzie działa się na prawym brzegu Wisły.

Największy stołeczny Sztab WOŚP Warszawa-Targówek (działający na terenie Targówka, Białoleki i Pragi Północ), zlokalizowany będzie w Urzędzie Dzielnicy Targówek przy ul. Kondratowicza 20. Skupi się głównie na obsłudze wolontariuszy. Ponadto w CH Atrium Targówek w godzinach 9-19 będzie bity rekord Polski w największej liczbie osób, które w ciągu dziesięciu godzin przeplną na ergometrze wioślarskim dystans 500 metrów.

W Super Szkole – Publicznej Szkole Podstawowej STO im. Rotmistrza Witolda Pileckiego przy Al. Sztandarów 2 w Rembertowie też będzie się działa!



Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 379 im. Szarych Szeregów/d. Gimnazjum nr 144 przygotowują się do 26. Finału WOŚP. fot. Sztab WOŚP Warszawa

– Największe emocje zawsze budzi aukcja precjozów i różnych gadżetów. Obecnie prowadzimy zbiórkę przedmiotów. Z całą pewnością będą to gadżety sygnowane przez Jurka Owsiaka (koszulki, kubki, kalendarze, itp.) W poprzednich latach mieliśmy także srebrną biżuterię i w tym roku też liczymy na to. Oprócz tego od godziny 9 będzie działać kawiarenka, gdzie zagra pianistka Agnieszka Putkiewicz. Wolontariusze ruszą w miasto również o godzinie 9, zaś aukcja rozpocznie się ok. godziny 14 – wyjaśnia szef Sztabu Tomasz Orciuch z Super Szkoły.

Z kolei południowo-praski sztab, zlokalizowany w CPK na Podskarbińskiej 2, zacznie

swoją orkiestrową działalność w samo południe. W programie zaplanowano bogaty program artystyczny, m.in. spektakl dla dzieci, występy uczestników konkursu Piosenki Francuskiej, pokazy taneczne i występy kilku zespołów. Oczywiście, nie zabraknie także aukcji.

Kluboteatr „Dzika strona Wisły” przy Placu Hallera 5 na Pradze Północ przygotowuje moc atrakcji dla najmłodszych i ich rodziców w godzinach 12-15. W programie m.in. pokaz capoeiry, magiczne bańki i muzyczne animacje.

AnKa

Warto wiedzieć: 26. Finał WOŚP odbędzie się 14 stycznia 2018, a zebrane z akcji pieniądze zostaną przeznaczone na sprzęt wyrównujący szanse w leczeniu noworodków. Fundacja planuje nabyć m.in. stanowiska do resuscytacji noworodków, nowoczesne inkubatory, aparaty do nieinwazyjnego wspomagania oddychania, pompy infuzyjne, a także sprzęt diagnostyczny.

Więcej informacji o tegorocznym Finale i działalności Jurka Owsiaka oraz jego ekipy znajdziecie na stronie www.wosp.org.pl



OGŁOSZENIE PRASOWE

OGŁOSZENIE PRASOWE

KOMISJA WERYFIKACYJNA NA STANISŁAWA AUGUSTA 8?

W 2012 było ich około 40. Dzisiaj to już tylko kilka osób. Mieszkańcy kamienicy przy Stanisława Augusta 8 już dawno się wyprowadzili. To było ich miejsce na ziemi. Tu mieszkali nawet kilkadziesiąt lat. Tu rodzili się i tu umierali. Reprywatyzacja prze-rwała to, co było stałe i pewne. Zabrała dom...



Być może kamienica ta jest niepozorna, ale problem bynajmniej taki nie jest. Pamiętam jak dziś, pierwsze sesje rady dzielnicy, na których pytałem o nieprawidłowości przy re-privatyzacji tego budynku. Pamiętam kwietniową (roku 2012), alarmistyczną wiadomość od mieszkańców. To była prośba o pomoc. Wtedy to się zaczęło. Z dnia na dzień, bez informacji, bez wsparcia, bez opieki. Oddani jak „wkładka mięsna”, jak osławiona już „śrubka” w prywatne ręce. Po 5 latach od tamtych dni, sprawa rzecz można „ucichła”. Mieszkańców już prawie nie ma. W historii tej kamienicy przewijają się bezzwzględni prawnicy, czyszciciele kamienic – jedni i drudzy obecnie w areszcie śledczym we Wrocławiu. Liczne interpelacje i zapytania radnych oraz społeczników wiszą już tylko na stronach internetowych urzędu. Stanisława Augusta 8 nie jest już dla urzędników problemem. Udało się przecze-kać największe pretensje, wnioski, pielgrzymki mieszkańców, pytania radnych.

Jednym z problemów, z jakim spotkałem się przy re-privatyzacji tej kamienicy było przekazanie teczek lokatorskich przez południowopra-ski Zakład Gospo-darowania Nieruchomościami w ręce nowego właściciela kamienicy. Przez dziesiątki lat w teczkach tych nazybierało się dokumentów, wniosków, spraw wrażliwych, bo i dotyczących stanu majątkowego, zdrowia, spraw w końcu intymnych. Były zapewne i skargi sąsiedzkie. To wszystko przeszło bez weryfikacji. Ot tak, z ręki do ręki. Po przejściu budynku w prywatne ręce mieszkańcy zaskarżali wysokie czynsze. Sprawy ugrzęzły w sądach na Terespolskiej...

Jesienią 2017 roku zdecydowałem, aby przekazać sprawę do... Komisji Weryfikacyjnej. To mój ostatni akord w tej sprawie, bo liczę,



że Komisja oraz jej rzutcy i dynamiczni członkowie dowiodą, że być może lata samotnej gehenny starszych ludzi (nawet 90-latków), mieszkańców kamienicy, nie powinny mieć miejsca. Dowiedzie być może także licznych zaniechań władz Miasta i Dzielnicy. Dowiedzie, że nie można traktować ludzi jak rzecz, jak przedmiot. Dowiedzie wreszcie, że walka społeczników, zwykłych ludzi, radnych – miała sens. Że ujęcie się za skromnym, niezamożnym i czasami bezradnym człowiekiem jest działaniem, na które musi być nas stać. Zawsze.

Dariusz Lasocki
Radny dzielnicy Praga-Południe

REKLAMA

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

Tel. 22 612-53-88
0-691-75-50-50

106,2 FM

TELEFONY, KOMÓRKOWE

 ■ skup ■ sprzedaż
 ■ sim-locki
 ■ akcesoria
 ■ naprawy
 ● CH Szembeka
ul. Zamieniecka 90 paw. 311
 czynne pn.-pt. 9.30-18.00
tel. 22 333-23-11, 501 51 66 60
www.krasphone.pl

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

MIENIE ZABUŻAŃSKIE
 Twoi Rodzice lub Dziadkowie złożyli wniosek o przyznanie rekompensaty?
 Brakuje Ci kompletu dokumentów, jako dowodów w prowadzonej sprawie?
 Urząd nie uznał dołączonych do wniosku dowodów lub oświadczeń świadków?
 Twoja sprawa zalega zapomniana na półce Urzędu?
Centrum Dokumentacji Historyczno-Prawnej Obszaru Polski w Granicach do 1939 r. i po II Wojnie Światowej:
 ● Samodzielnie poszukuje dokumentów do spraw mienia zabużańskiego w archiwach Polski, Litwy, Białorusi i Ukrainy,
 ● Prowadzi sprawy zabużańskie i reprivatyzacyjne, aż do uzyskania rekompensaty bez wstępnych opłat.
 Zapraszamy do kontaktu:
Tel. +48 604 400 161 +48 604 297 044
 oraz
www.jaroslawrokicki.pl e-mail: centrum@jaroslawrokicki.pl

MEBLE Z DREWNA
oferujemy:
 ● łóżka ● materace ● szafy ● komody
 ● biurka ● witryny ● stoły ● krzesła
 ● wykonujemy meble na wymiar klienta

Warszawa, ul. Płowiecka 25 (róg Świeckiej)
tel./fax 22 815 35 98
Czynne: pon. – pt.: 10.00 – 18.00
sobota: 10.00 – 14.00
 *Na wszystkie meble standardowe znajdujące się na stronie internetowej.
www.meblesosnowe.eu | e-mail: meble@meblesosnowe.eu

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

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

Dom Opieki Leśna Góra
Najlepsza opieka
Najniższe ceny
Profesjonalna rehabilitacja
Transport - karetka
Opieka medyczna 24h
Własna kuchnia
tel. 660 697 365, 606 976 031
Kamieńczyk k/Wyszkowa, ul. Warszawska 18
www.domopiekilesnagora.pl

GDZIE KRÓL PIECHOTĄ CHODZI...

Wawer, Praga Południe i Białoleka – sprawdziliśmy w tych dzielnicach pozornie mało ważną kwestię, która w życiu codziennym bywa jednak na wagę złota – dostępność publicznych toalet. Co się okazuje? Najłatwiej w sytuacjach „krytycznych” mają odwiedzający Białolekę.

Pod koniec 2016 roku w Magiczna Park na Białolece zamontowano magiczną toaletę: w pełni zautomatyzowany przybytek kompozytowy, monolityczny i dwukabinowy. Ma udogodnienia dla osób niepełnosprawnych, przewijak dla dzieci i... ogrzewaną podłogę. Muszle są automatyczne i bezdotykowe. Taki luksus udało się postawić dzięki budżetowi partycypacyjnemu.



„Kosmiczna” toaleta na Białolece.

Na razie to jednak jedyny aż tak wykwintny tego typu obiekt na Białolece. Będzie jednak kolejny i to w tym roku. Podobna automatyczna toaleta ma stanąć w Parku Henrykowskim. Poza tym w dzielnicy jest wiele kabin typu „toi-toi”, które w awaryjnych sytuacjach ratują mieszkańców. Gdzie je znajdziemy? Przy cmentarzu na Tarchominie, na skwerze przy Krzyżówki, przy postojach taxi na rogu Myśliborskiej

i Porajów oraz Ćmielowskiej i Światowida. Kolejna jest obok Miasteczka Ruchu Drogowego, inna na boisku przy Picassa. Na razie „tojka” stoi też w Parku Henrykowskim. Kolejne znajdziemy na placu zabaw przy Strumykowej, górze saneczkowej i w Parku Picassa.

Te są standardowe. – W dzielnicy są też kabiny sanitarne dla niepełnosprawnych – podkreśla rzeczniczka dzielnicy, Marzena Gawkowska.

Gdzie? W czternastu miejscach: Park Henrykowski

(wjazd od ul. Działwy), place zabaw: przy ul. Odkrytej, Brzezińskiej (wjazd od ul. Henrykowskiej), Kiersnowskiego, przy ul. Ceramicznej (od strony Milenijnej), Portowej, przy ul. Echa Leśne, w Parku Picassa oraz na terenie rekreacyjnym przy ul. Ruskowy Bród. Kolejne toalety z udogodnieniami dla niepełnosprawnych są w Parku Strumykowa, przy kościołach oraz terenie rekreacyjnym przy Myśliborskiej.

Lista długa, jednak wymieniamy je, by wszyscy zainteresowani w razie potrzeby wiedzieli, gdzie szukać najbliższego przybytku.

Spśród trzech dzielnic, które wzięliśmy pod uwagę, Białoleka jest niekwestionowanym liderem pod kątem publicznych toalet. Gdzie szukać „ratunku” na Pradze Południe?

– Na Pradze-Południe mamy toalety publiczne w parkach Połińskiego i OPAK oraz na pl. Szembeka. Ponadto restauracje, które znajdują się w lokalach komunalnych, mają w umowach najmu wpisany obowiązek udostępniania toalet mieszkańcom – mówi Jerzy Gierszewski z Urzędu Dzielnicy. Podkreśla też, że miasto planuje budowę nowoczesnych, modułowych toalet miejskich: – Dzielnica wskazała cztery lokalizacje. Z tego miasto zaakceptowało dwie, w parku Leśnika (rejon placu zabaw) oraz w parku Skaryszewskim (w okolicy ronda Waszyngtona). Realizacja tych planów przewidziana jest w tym i następnym roku.

Okazuje się, że najtrudniej mają odwiedzający Wawer. Tam publiczna toaleta (toi-toi) jest dostępna na parking przy Urzędzie Dzielnicy, a w okresie wakacyjnym na Plaży Romantycznej przy ul. Rychnowskiej. – Mieszkańcy mogą skorzystać z toalet także we wszystkich instytucjach publicznych w dzielnicy – podkreśla rzeczniczka Urzędu Dzielnicy Konrad Rajca. KS

HEKTARY NIEZGODY



Dokończenie ze str. 1

Chodzi o teren pomiędzy torami kolejowymi (linia w kierunku Legionowa) a ul. Piotra Wysockiego o powierzchni ponad 11 hektarów w okolicy Bródna. Stanowi on własność Skarbu Państwa i pozostaje w użytkowaniu wieczystym firmy „Investor 12 Fundusz Inwestycyjny Zamknięty Aktywów Niepublicznych”.

Do 15 grudnia 2017 roku ten teren stanowił część Pragi Północ, ale był oddzielony od pozostałej części dzielnicy torami. Wcześniej znajdowały się tam kolejowe urządzenia. Na razie nie jest zamieszkały, ale inwestor planuje tam budowę wielkiego osiedla mieszkaniowego, na którym mogłoby zamieszkać co najmniej 5,5 tysiąca osób. Dokładne plany tej inwestycji nie zostały jeszcze ujawnione.

Procedurę zmiany granicy dzielnicy zainicjowała Rada Dzielnicy Targówek.

– Od zawsze uważaliśmy, że ta część związana jest bardziej z Targówkiem niż z Pragą Północ. Po zmianie, czyli rozebraniu torów, jedynymi torami, które pozostały po stronie wschodniej są tory głównej arterii kolejowej. Tak jak koryto rzeki zmienia granicę i płynie gdzieś indziej, tak tu też była niezgodność między zapisami statutu a załącznikiem graficznym do niego. Trzeba to było usankcjonować – stwierdza zastępca burmistrza dzielnicy Targówek Grzegorz Gadecki. – Nigdy nie słyszałem żadnych propozycji ze strony Pragi Północ odnośnie budowy tam przedszkoli czy szkół, a wysyłanie w przyszłości dzieci z tego rejonu, żeby chodziły do szkół na Pradze Północ nie miało by sensu – dodaje.

Podkreśla, że władze Targówka zgłaszały uwagi do tego terenu, a w przyszłości chcą zagospodarować całość – między trasą S8 a Rondem Żaba. Planują tam obsługę komunikacyjną, tereny sportowe, skwery, budowę żłobka i przedszkola.

Decyzję o przesunięciu granic podjęła Rada Warszawy 15 grudnia 2017 roku. Nie zgadzają się z nią władze Pragi Północ, które wystąpiły do wojewody mazowieckiego o uchylenie tej uchwały. Podkreślają, że narusza ona prawo, gdyż została podjęta w trakcie konsultacji prowadzonych przez północno-praskie władze. Istnieje zatem podejrzenie, że nie wszyscy zainteresowani mieszkańcy mogli w sposób efektywny, skuteczny wypowiedzieć się w sprawie zmiany granic. Do sprawy wrócimy. Anna Krzesińska

BUDŻET PARTYCYPACYJNY – JAK TO SIĘ ROBI?

Budżet partycypacyjny to najbardziej oczywisty przejaw demokracji w naszym kraju. Każdy, bez względu na wiek i płeć, może oddać głos na finansowany wyłącznie z publicznych pieniędzy projekt lub projekty, które – jego zdaniem – są ważne, potrzebne, korzystnie wpłyną na jego otoczenie, środowisko czy poprawią jakość życia.



Pomysł na takie i podobne działania mają swoją historię. W roku 1989 w Brazylii, w trzymilionowym, nadmorskim Porto Alegre, zanotowano po raz pierwszy pełny proces tworzenia i realizacji obywatelskiego budżetu partycypacyjnego. To było wielkie novum!

Choć przeciwnicy tego działania podkreślają, że władze nie mają w najmniejszym obowiązku respektować tak

wyrażonego zdania obywateli, budżet partycypacyjny (choć w wielu odmianach) ma się dobrze i zdobywa popularność nie tylko w Warszawie – w Polsce zaczęło się w roku 2011 w Sopocie, a po tym sukcesie dołączyła Bydgoszcz (2012) i Łódź (2013), a następnie Poznań, Kraków, Gdańsk, Warszawa, a także wiele innych większych i mniejszych miast i gmin. Do tego dołącza wiele miast eu-

ropejskich, azjatyckich, afrykańskich, a także w Ameryce Północnej.

Jak to się robi? Znakomitym przykładem skutecznego, rozważnego działania jest Spółdzielnia Mieszkaniowa Ostrobramska w Warszawie na Pradze Południe.

Chodzi tu nie tylko o składanie przez mieszkańców starannie przemyślanych wniosków, zwykle po konsultacjach społecznych ze spółdzielcami, ale też o zasługujące na najwyższe uznanie zaangażowanie mieszkańców i sympatyków projektów podczas głosowania. Nie bez powodu, to właśnie w Osiedlu Ostrobramska na projekty zgłoszone m.in. przez Dariusza Kujawę, Annę Oleksiak, Michała Suliborskiego i Arkadiusza Ślesickiego (kolejność alfabetyczna) w ubiegłym roku trafiła aż połowa środków, zarezerwowanych na potrzeby budżetu dla całego Grochowa Południowego w roku 2017, choć sama Spółdzielnia zajmuje ledwie jego część!

Jednak, dzięki zaangażowaniu mieszkańców, najpierw w złożenie prawidłowych wniosków, zaakceptowanych następnie do realizacji, a potem w zachęcenie jak największej liczbie osób w aktywne, świadome głosowanie, Spółdzielnia – dzięki

otrzymanym środkom – zaoszczędziła niemal 400 000 zł, finansując między innymi:

- **Silownię plenerową** na przestronnym podwórku między budynkami Łukowska 3 i 5, ogólnodostępną dla wszystkich mieszkańców, wyposażoną w 10 podstawowych przyrządów do ćwiczeń oraz przejrzyste instrukcje, jak należy z nich korzystać, by poprawić swoją kondycję bez uszczerbku dla zdrowia.

- **Street Workout**, rejon ul. Komorskiej 4 i Ostrobramskiej 84: zamontowano zestaw do ćwiczeń kalistenicznych, w tym drabinka, drążek i ławka do ćwiczeń.



- **Miejsca parkingowe** Osiedle Ostrobramska III – wybudowano 96 niezwykle potrzebnych miejsc parkingowych ogólnodostępnych, z uwzględnieniem miejsc dla osób niepełnosprawnych w rejonie budynków Komarska 4, Łukowska 15, Ostrobramska 84, 82, 80, 78 oraz Łukowska 3 i 5.

- **Tablicę pamiątkową** dla Zygmunta Kęstowicza, mieszkańca ul. Komorskiej 8 od roku 1978, cenionego za wspaniały dorobek aktorski, szanowanego dobrego, ciepłego człowieka o wielkiej szlachetności i empatii. W odsłonięciu tablicy wzięło udział wielu mieszkańców, dzieci, aktorów i przedstawicieli władz.

- **Remont chodnika łączącego wschodnią część Osiedla Ostrobramska z ulicą Grochowską**, bardzo uczęszczanego, lecz w stanie



jeśli wygra, publiczny budżet zainwestuje w nasze otoczenie swoje pieniądze, poprawiając jakość naszego życia.

Potem, jeśli wniosek przejdzie wnikiwie sito zatwierdzania do głosowania, wystarczy sprawdzić, kiedy można oddawać głosy (zwykle w czerwcu), następnie nie tylko głosować samemu, lecz zachęcić do tego jak najwięcej osób. Kartę do głosowania można odebrać w Urzędzie Dzielnicy lub pobrać z internetu (www.twojbudzet.um.warszawa.pl), a na karcie odszukać „Praga Południe”, a następnie obszar „Grochów Południowy”. Tam wyszczególnione są, z opisem, wszystkie wnioski, na jakie możemy oddawać głos. Głosować mogą wszyscy mieszkańcy Warszawy, także osoby tu niezameldowane czy niepełnoletni (za pośrednictwem rodziców), wystarczy mieć numer PESEL.

Warto podejść poważnie do tej możliwości wydawania publicznych pieniędzy na potrzeby, które wybieramy my, obywatele. To wielka korzyść niewielkim wysiłkiem!

AS

JAK MINĄŁ ROK WARSZAWO?



Marek Borowski
senator RP

Dla naszego kraju to był jednocześnie dobry i zły rok. Dobry, bo spadło bezrobocie i wzrosły dochody rodaków (zwłaszcza rodzin wielodzietnych). Zły, bo PiS, łamiąc Konstytucję, podporządkował sobie nie tylko Trybunał Konstytucyjny, ale także sądy i media publiczne.

Ograniczane są swobody obywatelskie (np. w prawie o zgromadzeniach), a w parlamencie łamane prawa opozycji. To spowodowało pogorszenie klimatu społecznego i pozycji Polski w Unii Europejskiej.

Moja praca w Senacie okazała się bardzo stresująca, ale nie skarzę się – taka dola polityka. Jestem jednak zwolennikiem pracy organicznej, dlatego w ubiegłym roku rozpocząłem prowadzenie dla praskich uniwersytetów trzeciego wieku oraz starszych klas licealnych wykładów popularyzujących ekonomię i konstytucję. Frekwencja jest bardzo duża, więc będę je kontynuował w tym roku.

Udało mi się także pomóc wielu osobom w załatwieniu ważnych dla nich spraw osobistych – a to zawsze cieszy. A rodzinie? Wnuki już kilkunastoletnie, ja ich uczyć matematyki, a oni mnie życia...



Barbara Gebler-Wasiak
dyrektor Centrum Promocji Kultury Dzielnicy Praga-Południe

Najważniejszym wydarzeniem ubiegłego roku była kolejna edycja Święta Saskiej Kępy. To bardzo duże wyzwanie logistyczne i po raz kolejny udało nam się sprostać temu zadaniu. Świętowaliśmy także jubileusz 10-lecia naszej filii – Klubu Kultury Gocław.

Cieszy mnie coraz lepsza współpraca z organizacjami pozarządowymi – coraz więcej jest nie tylko odbiorców kultury, ale także podmiotów i ludzi, którzy chcą ją współtworzyć. Warto podkreślić, że część projektów budżetu partycypacyjnego związana jest z CPK.

Udało nam się rozwinąć działalność na placu Szembeka i myślę, że już w tym roku będzie to taki praski rynek działań kulturalnych poczynając od wiosny do jesieni. O ile, oczywiście, aura pozwoli.

Choć efekty będą widoczne później, to był inwestycyjnie dobry rok. Mam na myśli planowany na 2018 rok remont Muszli Koncertowej w Parku Skaryszewskim czy skonkretyzowanie planów powstania edukacyjno-kulturalnego ośrodka na Gocławiu. Był to też rok intensywnej pracy, którą udaje się realizować dzięki gronu świetnych pracowników CPK, jak i wielu osobom nas wspierającym, w szczególności Zarządowi i Radzie dzielnicy Praga-Południe.



Ewa Łagodzka
dyrektor SZPZO Warszawa Praga-Południe

Ten rok był dla nas udany – zrealizowaliśmy kilka istotnych dla nas zamierzeń. To wspólny sukces całego zespołu. Ze środków własnych wyremontowaliśmy instalację c.o. w przychodni przy ul. Kickiego. Dzięki dotacjom, otrzymanym z Urzędu m.st. Warszawy, rozpoczęliśmy pierwszy etap modernizacji przychodni przy ul. Korynickiej (stomatologia), a także dokonaliśmy kompleksowego remontu poradni dla dzieci zdrowych i chorych przy ul. Ostrołęckiej. Poza tym, zlikwidowaliśmy stare, niebezpieczne baraki na zapleczu naszej siedziby, obecnie jest tam parking.

Również w roku 2017, w wyniku negocjacji z NFZ, udało się reaktywować poradnię rehabilitacji w zakresie fizjoterapii, w przychodni przy ul. Saskiej, na którą bardzo czekali nasi pacjenci. To był naprawdę niezły rok! Myślę, że klucz do sukcesu, to realne, konkretne planowanie.



Jan Maria Jackowski
senator RP

Był to niezmiernie ważny i owocny rok. Bardzo się cieszę, że moje ugrupowanie, Prawo i Sprawiedliwość, tak konsekwentnie realizuje program, któremu zaufali wyborcy. Szczególną wartość mają reformy społeczne oraz reformy naprawiające stan państwa, jak choćby ostatnie akty dające nadzieję na poprawę wymiaru sprawiedliwości sądownictwa w naszym kraju. W Senacie – na szczęście – temperatura sporu politycznego jest mniejsza niż w Sejmie, więc w większym spokoju, a więc dogłębniej mogliśmy popracować nad

ustawami. Mam nadzieję, że w następnych miesiącach bardziej będziemy się koncentrowali na merytorycznych dyskusjach niż na partyjnych wojnach podjazdowych.

Bardzo się cieszę, że w minionych 12 miesiącach udało mi się zrealizować jeszcze jeden cel, do którego konsekwentnie zmierzałem od lat: mianowicie obronić doktorat w moim wyuczonym zawodzie – historyka. Pracę „Ks. Jan Gnatowski (1855-1925) na tle epoki. Biografia historyczna” obroniłem na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego.



mf. insp. Marcin Mielczarek
komendant VII KRP Warszawa

Komendantem rejonowym na Pradze Południe jestem zaledwie od pięciu miesięcy. To zbyt krótki czas, by wydawać pełne opinie. Wiele jednak już zdążyłem się nauczyć ze specyfiki dzielnicy. Ubiegły rok niewątpliwie należał do tych dobrych. Liczba niemal wszystkich najbardziej dotkliwych dla mieszkańców przestępstw wciąż spada, równolegle odnotowujemy wzrost wykrywalności. Możemy też mówić o coraz większym zaufaniu obywateli do naszej formacji.

Realne poczucie bezpieczeństwa mieszkańców zawsze jest priorytetem policji. Robimy wszystko by zapobiegać i przeciwdziałać zarówno poważnym przestępstwom, jak i drobnym wykroczeniom, reagować i zwalczać wszelkie przejawy naruszenia prawa. Dążymy do tego, by każde z zaistniałych wykroczeń i przestępstw zostało wykryte, a sprawcy ponieśli odpowiedzialność. Bardzo zależy mi na budowaniu coraz lepszych relacji na linii policja-mieszkańcy.



Jakub Opara
prezes spółki PL.2012+ operatora PGE Narodowego

W ubiegłym roku po raz kolejny odnotowaliśmy zysk operacyjny, tym razem na poziomie ponad 7 mln zł, a PGE Narodowy odwiedziło ponad 2 mln gości. Z pewnością związane jest to z organizowaniem nowych formatów wydarzeń, takich jak KSW Col-

loseum, ale także z wydarzeniami biznesowymi, wzrostem popularności wycieczek po naszym obiekcie oraz organizacją ponad 300 wydarzeń CSR-owych.

Otworzyliśmy się na nowe dyscypliny sportu, dostarczając tym samym nowych wrażeń i emocji naszym gościom. Zrealizowaliśmy także pierwszą inwestycję w ramach projektu „Wspólny PGE Narodowy”, czyli budowę Integracyjnego Placu Zabaw.

Miniony rok upłynął nam także na planowaniu tegorocznych działań. Na PGE Narodowego otworzymy strzelnicę, która będzie dodatkowym elementem funkcyjnym na naszym obiekcie. Jej koszt to ok. 6,5 mln zł. Możliwe tutaj będzie zarówno strzelanie dynamiczne, jak i symultaniczne. Będziemy dostarczać kolejnej dawki emocji podczas żużlowego Grand Prix Polski, dwóch koncertów Eda Sheerana, meczu Reprezentacji Polski tuż przed wylotem na Mundial do Rosji. Przygotowaliśmy także kilka niespodzianek, które są już na ostatnich etapach negocjacji.



Bogusław Różycki
prezes WSS Społem Warszawa Praga Południe

To był rok niecierpliwego wyczekiwania. W lutym – marcu 2018 roku wrócimy w miejsce, w którym stał Uniwersam Grochów, na parterze będziemy mieli 1500 metrów kwadratowych powierzchni przeznaczonej na wielki sklep samoobsługowy, piętro wyżej będzie 500 metrów kwadratowych królestwa gospodarstwa domowego... Nasz flagowy obiekt bardzo mocno waży na kondycji finansowej spółdzielni.

Miniony rok był dla nas także trudny z innego powodu. Parlament przywrócił wcześniejsze okresy przechodzenia na emeryturę, co spowodowało, że jesienią ponad 10 proc. naszych pracowników złożyło wnioski o odejście z pracy na zasłużony odpoczynek. Bardzo trudno będzie znaleźć na ich miejsce równie wartościowe kadry. I między innymi z tego powodu musieliśmy zaprzestać działalności dwóch obiektów...

Zdarzeń nowego roku wyczekujemy z wielką nadzieją. Odnowiony Uniwersam daje nam nowe szanse w walce z trudną konkurencją. Zapraszam naszych stałych i nowych klientów: za niespełna kwartał wracamy!!!

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



ŚMIESZKANIEC

Żona wpada do salonu i roześmiana pyta męża:

- Kochanie, popatrz na mnie! Niczego nie zauważyłeś?
- Włosy podciąłeś?
- Nie!
- Nowa sukienka?
- Skądże!
- No, to już nie wiem...
- Włosy podciąłam!
- Przecież na samym początku to mówiłem!
- Mówiłeś, mówiłeś... Zgadłeś, a przecież miałeś za-ważyć!

Mąż przezornie ubezpieczył wysoko swoje życie, a wkrótce potem utonął. Po pogrzebie sąsiadka pocie-sza wdowę:
- Jakie szczęście, że pani mąż był tak przezorny, cho-ciaż wiem, że przecież nie umiał ani czytać, ani pisać...
- ...ani pływać, dzięki Bogu – mruknęła wdowa.

Wesoły Romek



WARTO WIEDZIEĆ

„Za zdrowie pań, za zdrowie, szampa-pijmy aż do dna, pa-nowie” – nawołuje szlagier sprzed niemal półwiecza. Szam-pa-pa piją nie tylko panowie, lecz także panie. Najsłynniejszy na świecie trunek dobrej (szampańskiej!) zabawy, luksusu i radości. Powstał zapewne pod koniec XVII wieku, lecz o winach musujących pisano już ponad sto lat wcześniej! Początki szampańskiej kariery były niezbyt chlubne. Bąbelki przypadkiem pojawiające się w alkoholu uważano za wadę, a cienkie butelki potrafiły niespodziewanie wybuchnąć, raniąc pracowników winnicy. Z czasem dopracowano technologię produkcji win musujących, w tym szam-pa-pa (od bardzo wytrawnych po słodkie), oraz specjalnych butelek i „druto-wanych” korków.

W czym pijemy szampa-pa (w temperaturze 5-7°C)? W zasadzie do wyboru są dwa rodzaje kieliszków: flute czyli flet – wysoki, wąski, leciutko rozszerzany ku górze, mocno trzymający bąbelki albo tulipe – tulipan, w kształcie podobnym do lekko rozchyłonego, smukłego tulipanowego kwiatostanu – tu bąbelki zni-kają o wiele szybciej.

Ciekawska



RADY CIOTKI AGATY

Kac, czyli zatrucie spożytym alkoholem. Trudna sprawa. Naj-lepiej – nie dopuścić do niego, wraz z alkoholem pijąc napraw-dę dużo płynów, zwłaszcza wody, niezbędnej w sporych ilościach, by organizm poradził sobie z podstępными toksynami. Kac, to głównie skutek działa-nia alkoholu, przekształconego przez wątrobę w aldehyd octo-owy i kwas octowy.

Nie zapominaj, że pusty żołą-dek i mieszanie trunków znacz-nie potęguje przykre odczucia „dzień po”.

Najważniejsze – znajdź swój sposób. Zupa z kwaśnej kapusty, która dostarczy witaminy C i mi-kroelementów? A może jajecz-nica i solidna porcja gorącego bulionu? Przynic i kawa, a po niej sok z kapusty kiszzonej lub sok pomidorowy albo słodkie soki owocowe? Łagodny spa-cer, a poprzedniego dnia, przed dawką witaminy C? Czy wolisz jakiś reklamowany na rynku pre-parat?

ZAJRZYJMY DO KUCHNI

GDY PO ŚWIĘTACH NIE MOŻESZ JUŻ PATRZEĆ NA JEDZENIE, POMYŚL O CZYMŚ LEKKIM, KOLOROWYM, PROSTYM W PRZYZRĄDZANIU.



KOKTAJLE:

- Sałata masłowa, rukola, roszponka, jabłko, sok cytrynowy i banan – zmiksuj zimne, ewen-tualnie uzupełniając zimną wodą dla uzyskania ulubionej konsystencji i pij.
- Seler naciowy, garść mieszanych sałat, brzoskwinia (może być z puszki), jabłko, ciut miodu i octu jabłkowego (odchudza!) – świetny!
- Dwa jabłka, gruszka (dojrzała konferencja), banan, pomarańcza, 3 łyżki namoczonych przez noc płatków owsianych – szalenie zdrowo.

WARZYWA Z PATELNI – najlepiej sprawdzą się te mrożone, ponieważ wyma-gają podobnego czasu obróbki cieplnej. Kup dowolne, nawet najtańsze warzywa mrożone – na patelnię lub jako zupę. Smaż przykryte, powoli, na rozgrzanym maśle klarowanym z dodatkiem świeżego czosnku. Po 5 minutach zamieszaj, dodaj sos sojowy, kruszony ser pleśniowy, posyp natką pietruszki i znowu przykryj na minutę. Wyłącz gaz, po 4-5 minutach podawaj jako samodzielne danie. Zawsze możesz na początku dodać ulubione zioła i przyprawy, świeże lub suszone.

KORECZKI OWOCOWE – z owocami możesz łączyć sery lub na przykład gotowa-nego lub pieczonego kurczaka bez skóry, krojonego w zgrabną kostkę. Na wykałaczkę lub szpadkę nadziewaj ciemne winogrono, kawałek sera żółtego lub kurczaka, pół plasterka kiwi, banan, cząstkę mandarynki. Podawaj wbijając uprzednio każdy kore-czek w połówkę jabłka, ułożoną przekrojeniem do dołu. Inne koreczki: suszone mo-rele i śliwki namocz na godzinę w zimnej wodzie, a następnie dobrze osusz i pokrój w grube paski. Na wykałaczkę nadziewaj suszoną śliwkę, morelę, żurawinę suszoną, małą kostkę pasztetu, znów suszoną śliwkę, cząstkę małej mandarynki.

BABECZKI FRANCUSKIE – upiecz lub kup korpusy babeczek z ciasta francu-skiego, małych, z otworem jak moneta o wartości 50 groszy. Gdy ostygną, na dno każdej włóż kawałeczek sera gorgonzola pikantna, na to odrobinę, wielkości małej rodzynki, sosu tatarskiego, a na wierzch ostudzoną, małą pieczarkę (lub jej cząstkę), uprzednio uduszoną na maśle z odrobiną cebulki, solą i sporą ilością pieprzu. Świetne na zimno lub z piekarnika.

Pyszna Józia

H O R O S K O P

Baran 21.03-21.04	Jeśli szybko nie zmienisz swojego potępowania, to twoje najbliższe plany staną pod znakiem zapytania. Wystarczy odrobina taktu i dyplomacji, a masz szansę na sukces. W sprawach osobistych wykaż więcej zrozumienia dla bliskich ci osób. Nie wszyscy mają taką siłę przebicia i upór jak ty.
Byk 22.04-21.05	Na początku roku będziesz pełen pomysłów i pozostaniesz pod urokiem pewnej miłej osoby. Warto chyba tę znajomość przedłużyć. Przytył gotówki w najbliższym czasie spowoduje realizację kilku planów i poprawę humoru. Zaczniij realizować sylwestrowe postanowienia.
Bliznieta 22.05-21.06	W styczniu twoje samopoczucie może być różne. Chciałbyś uciec od monotonii dnia powszedniego, zmienić coś w swoim życiu. Postaraj się o więcej optymizmu i trochę dystansu do swoich spraw, a wtedy wiele rzeczy stanie się łatwiejszych. Zadbaj tylko o zdrowie.
Rak 22.06-22.07	Chociaż prowadzisz ostatnio urozmaicone życie towarzyskie, to zawsze na pierwszym miejscu stawiasz rodzinę. A może warto w ciągu najbliższych dni pomyśleć o sobie. Mała radość jak najbardziej wskazana. Wystrzegaj się wydawania pochopnych sądów o innych, bo możesz mieć nieprzyjemności z tego powodu. Czasami warto pomilczeć...
Lew 23.07-23.08	Dla Lwów nadchodzi okres wytężonej pracy. Szalone pomysły i niekonwencjonalne myślenie mogą się okazać twoimi sprzymierzeńcami. Sprzyjające dni na rozwiązanie spraw finansowych. W uczuciach wskazana stałość i miłe gesty, uniesienia zostaw na cieplejsze dni.
Panna 24.08-23.09	Uważaj na nierozważne postępowanie. Jeśli się postarasz, to najbliższe dni będą pełne miłych niespodzianek. Pewna ważna osoba pomoże w załatwieniu zaległej sprawy, która nie daje ci spokoju od dawna. Nie unikaj towarzysztwa, stare urazy odsuń „w ką”. Miej pogodne usposobienie i uśmiechaj się jak najczęściej.
Waga 24.09-23.10	Wspaniałe dni na realizację kilku spraw, których załatwienie odwlekałeś. Sprawy domowe wymagają pewnego unormowania, ale potrzebny jest spokój i rozsądek. Nie zaniedbuj swoich znajomych, ich pomoc może okazać się nieodzowna. Uważaj za kierownicą, nie nadużywaj pedału gazu.
Skorpion 24.10-23.11	W najbliższym czasie okaże się, czy twoje przewidywania się sprawdzą. Nie daj się zwieść miłym słówkom różnych osób. Polegaj tylko na sobie, a na pewno nie spotka cię żadna przykra niespodzianka. Unikaj też niepotrzebnych zdrażeń w pracy, szykują się jakieś awanse. Warto być cierpliwym.
Strzelec 24.11-22.12	W najbliższym czasie szykuje się nieplanowany wyjazd w sprawach rodzinnych. Pewna sytuacja wymaga też wyjaśnień i nie odkładaj tej sprawy na później, bo możesz mieć przykrości. Wśród bliskich staraj się nie podejmować drażliwych tematów, niektórzy są nietolerancyjni. Sprawy zawo-dowe w normie.
Koziorożec 23.12-20.01	Nareszcie kilka dni odpoczynku. Najtrudniejsze sprawy masz za sobą. Teraz pomyśl troszeczkę o sobie. Wybierz się na kawę z sympatyczną osobą i staraj się żyć chwilą bieżącą. Najbliższe dni mogą przynieść poprawę finansów i twój nastrój wyraźnie się poprawi. W uczuciach wskazana spontaniczność.
Wodnik 21.01-19.02	Nie zawsze potrafisz wycofać się z trudnej sytuacji w odpowiednim czasie. Niestety i teraz troszkę się sparzyłeś, a wszystko przez twój upór. Pomyśl, czy nie lepiej byłoby pogodzić się z faktem, że nie zawsze masz rację. Dla poprawy twojego samopoczucia postaraj się unikać pesymistów. Twoja kondycja od pewnego czasu wymaga wzmocnienia.
Ryby 20.02-20.03	Ostatnie dni dosyć poważnie nadwyrężyły twój budżet. Teraz trzeba zacisnąć pasa. Jednak nie martw się, na szczęście będzie to krótkotrwałe. W najbliższym czasie czeka cię wiadomość od kogoś dawno niewidzianego. W pracy sporo zajęć i zaległych spraw do natychmiastowego załatwienia, ale dobry humor i uśmiech powinny uratować sytuację.

Merlin

Krzyżówka Mieszkańca nr 1

Operacja bankowa	Ciężkozbroy-ny piechur staroż. Grecji		Siatka na ryby	Bolesne uderzenie		9	Cięgi, baly	Poranny w wojsku		Duchowny katolicki Rzeka Wenezueli	Ostre upomnienie
				Karaluch							
				Lichy koń		5					
Pole widzenia		Część jezdnj Skupienie			Tama						
Dawniej kość biodrowa		7					Komedia W. Allena Paryska twierdza				
					Roślina zielna Jednostka fizyczna						
Słynne wiewzenie Gestapo								Pomoc lotnicza	Brzmienie		
Tyran									Juczna z Bolwii		
				Mniej niż dowód				6			
10											
Sądowa szata	Postrach Sokratesa		Buddyzma modlitwa Słowiano-znawca						8	Angielski taniec	2
Apopleksja		Antonim dobra		Herbacyani stan w Indiach	Nikodem, karierowicz					Obchodzi imieniny 12 XII	
Zgilek, wrzawa						1/8 bajta Dżokejska kurtka			Metan Do produkcji ubocznej		
Józef, grał w "Celulozie"						Śmieszka nad plażą			... Lipińska, satyrk		
Rodzaj tkaniny		Duchowny szyicki Kropelki na czole						Holen-derski ser			Kocha idola
								3		1	
				Bryndza					Paryska pieśniarka		
Otawa											
Kolejna spłata								Port w Iraku			
				Kociol polo-dowcowy					James, idol z lat 50.		4

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 10 utworzą końcowe hasło - powiedzenie.

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

Rozwiązanie należy przysyłać na adres redakcji w terminie 7 dni od daty ukazania się gazety. Rozwiązanie krzyżówki nr 23/2017: „Kto milczy zezwala” – zakupy do 100 zł w sklepie NEOPUNKT DORA AGD RTV, ul. Bystrzycka 55 w Falenicy wylosował p. Józef Jurkiewicz. Po odbiór zapraszamy do sklepu (z dowodem tożsamości) do 21 stycznia 2018 r.



DAM PRACĘ

■ Przychodnia medyczna Boramed, poszukuje Pani do sprzątnia. Praca w godzinach wieczornych od poniedziałku do soboty. Poszukujemy osoby odpowiedzialnej, sumiennej i uczciwej. Prosimy o kontakt w godzinach 8.00-16.00. Tel. 534-795-121

■ „Społem” WSS Praga Południe przyjmie do pracy w charakterze sprzedawcy osoby do sklepu przy ul. Kajki 69 oraz do nowo otwieranego marketu Universam „Grochów”. Mile widziane doświadczenie w handlu i pogodne usposobienie. Kontakt: Dział Kadr, ul. Nowowiśniowa 2, 04-505 Warszawa, tel. 22 810-83-71, e-mail: dz.kadr@spolempraga.com.pl

FINANSE

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

■ Pożyczki pozabankowe. Tel. 609-545-270

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

KUPIĘ

■ ! Przedmioty z likwidowanych mieszkań oraz znaczki, monety, książki, pocztówki i meble. 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, plater, brązy, szable, bagnet, odznaczenia. Tel. 601-336-063

■ Książki Winyłe Dojadę. Tel. 798-631-511

MEDYCZNE

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

NAUKA

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

■ Francuski, rosyjski – tłumaczenia przysięgłe i inne. Tel. 601-35-18-64, 22 815-44-91

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

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

NIERUCHOMOŚCI – Sprzedam

■ Mieszkanie 2-pokojowe, Rembertów. Tel. 501-974-439

NIERUCHOMOŚCI – Zamienię

■ Mieszkanie 3p, apartamentowiec, Grochów, na dom Warszawa; dopłata. Tel. 601-299-055

PRACA

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

PRAWNE

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

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

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

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

■ Kancelaria Adwokacka informuje, że świadczy usługi z zakresu prawa cywilnego, rodzinnego, spadkowego, karnego i prawa pracy. Śródmieście. Tel. 690-682-890

RÓŻNE

■ Drewno kominkowe 120 zł. Tel. 609-805-821

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

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

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

■ Transport – przeprowadzki – samochód o wymiarach 3,9 dt./2,0 wys. – kontener, kraj, 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. Najwyższa jakość usług. Ul. Igańska 32. Tel. 604-506-278, 22 813-60-33

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

■ ANTENY, TELEWIZORY – NAPRAWA. Tel. 602-216-943

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

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

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

■ GAZ, HYDRAULIKA. NAPRAWY, MONTAŻ, PRZERÓBK I - 24 H. TANIO. Tel. 22 610-88-27, 604-798-744

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

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

■ KSIĘGOWOŚĆ JPK OBSŁUGA FIRM. Tel. 606-763-006

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

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

■ Najtańsza księgowość solidnie. Tel. 608-475-870

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

■ Naprawy: pralek, lodówek, ład, regałów, komór chłodniczych. Warszawa. Tel. 609-840-514

■ Ocieplanie domów. Tel. 501-441-898

■ 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 antywłamaniowe – produkcja, naprawa. Tel. 602-228-874

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

■ Tapicerskie. Tel. 22 612-53-88

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

CHCESZ MIEĆ ŁATWY DOSTĘP DO INFORMACJI?

Jest na to proste rozwiązanie! Wejdź na naszą stronę internetową:

...zapisz się do newslettera...

→ ...co DWA TYGODNIE otrzymasz

MIESZKANCA ON-LINE

www.mieszkaniiec.pl

z NAJSWIEŻSZYMI informacjami
na swoją SKRZYNKĘ MAILOWĄ

ZAKŁAD POGRZEBOWY


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

ZAKŁAD POGRZEBOWY

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

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

MIESZKANIEC

BIURO REKLAMY

04-062 Warszawa, ul. Grenadierów 10
e-mail: redakcja@mieszkaniiec.pl

tel./fax **22 813-43-83, 22 810-64-12**
www.mieszkaniiec.pl

MIESZKANIEC
CZASOPISMO
SPOŁECZNO-SAMORZĄDOWE

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@mieszkaniiec.pl, www.mieszkaniiec.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 kontrolowany przez
Związek Kontroli
Dystrybucji Prasy

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

CYKL PROFILAKTYKI BÓLU KRĘGOSŁUPA

KRĘGOSŁUP, TO WYZWANIE!

W naszej galerii, prezentującej słynący ze skuteczności i udokumentowanego profesjonalizmu zespół fizjoterapeutów BORAMED, dziś znakomity specjalista, Brian Gudaniec: fizjoterapeuta, osteopata z praktyką w Polsce, ale i we Francji (ok. 2 lata).

– Jestem fizjoterapeutą po Collegium Medicum (licencjat) i z magisterium w Olsztyńskiej Szkole Wyższej. Oczywiście, to tylko baza mojej wiedzy. W tym zawodzie warto stale się rozwijać, zdobywać nową wiedzę. Mam za sobą rozmaite kursy, w tym bardzo ciekawego i przydatnego w mojej pracy z pacjentami masażu tkanek głębokich. Poza tym, kończę czwarty rok osteopatii w belgijskiej Akademii Osteopatii FICO, jednej z najlepszych w świecie, gdzie wspiera się teorię i praktykę najnowocześniejszymi osiągnięciami techniki, m.in. bardzo ciekawą i pomocną w diagnozach technologią obrazowania dynamicznym rezonansem.

– Jak Pan trafił do tego zawodu?

– Kiedy miałem 10 lat, do mojej babci przychodziła terapeutka. Fascynował mnie masaż ręki, sporo podpatrzyłem i babcia pozwalała mi „trenować”. Już wiedziałem, z czym chcę

Uwaga! Sprawdź swoje zdrowie! Fizjoterapeuta bezpłatnie Cię zbada i da konieczne wskazówki!

Zgłoś się w dniach 10.01. – 20.01.2018, tel. 22 250 15 77.

Liczba miejsc ograniczona. Świadczeniodawca wskazuje fizjoterapeutów do konsultacji i decyduje o ilości miejsc.

łączyć swoją przyszłość zawodową. Udało mi się zrealizować marzenia! (uśmiech) Swoją pracę staram się robić z sercem, jestem dumny z mojego zawodu. To mnie bardzo mobilizuje do dalszego rozwoju, bo wiedza, którą mamy do dyspozycji, jest pasjonująca i bardzo przydatna!

– Z czym najczęściej przychodzą do Pana pacjenci?

– Z problemami kręgosłupa! Odcinek lędźwiowy, szyjny, a na trzecim miejscu są chyba dolegliwości kolan, najczęściej

spotykane u pacjentów po pięćdziesiątym piątym roku życia, lecz nie tylko. Moim najstarszym pacjentem jest mój dziadek, który ma osiemdziesiąt lat, lecz spotykam też w mojej praktyce sporo jego rówieśników. Jestem człowiekiem otwartym i lubię wszystkich ludzi, dlatego w mojej pracy nie traktuję inaczej starszych czy młodszych. Każdy pacjent to dla mnie wyzwanie i najważniejsze, by mu skutecznie pomóc. Nawet, jeśli on sam nie do końca wierzy w sukces terapii: wtedy tym przyjemniej jest obserwować jego zaskoczenie i zadowolenie. **Lubię ludzi i staram się pomóc każdemu, kto tego potrzebuje.**

– Co jest najtrudniejsze w Pana pracy?

– Najtrudniejsze, to znaleźć przyczynę bólu. Pacjent nie oczekuje pomocy doraźnej, czyli usunięcia skutków, objawów, lecz zniwelowania przyczyny, by dolegliwości nie powracały. Czasem to naprawdę nietławe. Bardzo cieka-

we przypadki – wyzwania, to m.in. pacjenci po przepuklinie, albo z bólami głowy... **Mój „konik” to kręgosłup, którego dolegliwości nie zawsze mają oczywiste przyczyny.** Dobrze sobie radzę w tych obszarach i zawsze cieszy mnie poprawa zdrowia pacjenta.

– Największy sukces zawodowy?

– Każdy pacjent to mój sukces! Jeśli przychodzi na kolejne wizyty i jest ucieszony, a czasem bardzo zaskoczony poprawą, postępami, jakimi skutkuje dopasowana do jego problemu terapia, czuję się wspaniale! Przecież o to właśnie chodzi w tym zawodzie! Przeżywam, jeśli pacjent nie mówi nic, bo wtedy nie wiem, co myśleć? Czy wybrałem właściwą drogę? Czy powinienem coś zmienić?

– Największa porażka?

– To nie tak. Największą trudnością, czasem naprawdę nietławą do przebycia jest, gdy pacjent nie przyjmuje do wiadomości informacji o przyczynie dolegliwości. Na przykład, przychodzi z bólem barku, a przyczyna leży w dolegliwościach trzewnych, w jamie brzusznej. Mogę tylko usunąć ból, ale etyka



Brian Gudaniec

zawodowa mi na to nie pozwala. Znalazłem przyczynę, więc leczenie barku powinienem zacząć od terapii odpowiednich okolic brzucha, by ból barku nie tylko znikł, ale też nie powracał. Inny przykład: wieloletnie problemy z kręgosłupem miała kobieta, której żadna terapia nie pomagała trwale. Okazało się, że przyczyną było złamanie palca u nogi, przed laty. To (także gips) wpłynęło niekorzystnie na biomechanikę chodu i doprowadziło do zmian w sposobie chodzenia, ustawiając inaczej wszystkie stawy, z kolanowym i biodrowym włącznie, a w konsekwencji wpływając na kręgosłup. Złamanie się zrosło, nieprawidłowy, asymetryczny chód pozostał, niszcząc przebudowane struktury w obrębie kręgosłupa. Udało się wszystko „naprawić”, a pacjentka nie mogła wprost uwierzyć, że cierpienie tylu lat ma już za sobą!

– Czego życzy Pan swoim pacjentom na Nowy Rok?

– Życzę, by zażywali jak najwięcej ruchu, bo to podstawa. Aktywny tryb życia, lecz w rozsądnych, dopasowanych do wieku i kondycji granicach, rozciąganie, relaks i dobra dieta. Ja i cały zespół fizjoterapii w BORAMEDzie zawsze jesteśmy do dyspozycji, lecz życzę Państwu, by jak najrzadziej trzeba było korzystać z naszej pomocy!

Piękne życzenia, lecz czasem, nawet przy najlepszych chęciach pojawia się problem. **Zamiast faszerować się lekami, które usuną uczucie bólu, lecz nie sam ból czy jego przyczynę, warto natychmiast szukać pomocy w zespole fizjoterapii w BORAMEDzie.** Do dyspozycji jest wielu specjalistów, także z uprawnieniami do leczenia dzieci, opieką nad kobietami w ciąży i położu. A dla seniorów – zawsze specjalne zniżki i rabaty! Zapraszamy!

AS2018

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

OKULARY „SZYTE NA MIARĘ”

KIEROWCO, PRZEJRZYJ NA OCZY!

Nowy Rok zazwyczaj rozpoczynamy od nowych postanowień. Zajęcia na siłowni, przejście na dietę, rzucenie palenia – to dyżurne tematy, a mało kto pamięta, jak ważne dla nas są oczy i dobrze dobrane okulary. Szczególnie jest to istotne dla kierowców, gdyż najprawdopodobniej jest to grupa ludzi, którzy jeszcze ciężiej pracują oczami niż komputerowcy. To oczy zapewniają możliwość oceny właściwej sytuacji na drodze. Odpowiednio dobrane okulary, z dedykowanymi dla kierowców powłokami, mogą uratować życie.

Rozwiązaniem problemu soczewek dla kierowców zajęła się między innymi niemiecka firma Rodenstock, jeden z wiodących producentów opraw i soczewek korekcyjnych. 140 lat na rynku okularowym uczciła holdem dla kierowców, zdobywając, jako jedyni, certyfikat TÜV dla najlepszych soczewek do prowadzenia samochodu. Płaska konstrukcja tych soczewek umożliwia większe pole widzenia. Umieszczony w dolnej części soczewki do datek do blizy wyostroża widzenie kopytu (redukcja zmęczenia wzroku przy przenoszeniu z dali do blizy). 12-procentowe bursztynowe zabarwienie (dopuszczalne do jazdy nocą) jest relaksujące dla oczu. Całość pokryta jest wielowarstwową zielono-niebieską powłoką odcinającą nadmiar światła niebieskiego (niepogoda, mgła, deszcz), które jest równie męczące jak ostre światło słoneczne.

Reasumując, soczewki Rodenstock poprawiają bezpieczeństwo jazdy dzięki:

- ✓ redukcji efektu oślepienia, zwłaszcza przez nowoczesne światła ledowe lub ksenonowe, dzięki innowacyjnej powłoce Solitaire Protect Road 2;
- ✓ dobremu widzeniu przestrzennemu i wiarygodnej ocenie odległości, zwłaszcza podczas wyprzedzania lub parkowania; zapewniają to zoptymalizowane soczewki o symetrycznym polu widzenia obu oczu;
- ✓ dobremu widzeniu nocą;

✓ optymalnemu widzeniu podczas jazdy – oczy muszą szybko dostosować się do zmiany odległości: przenosisz wzrok z drogi na nawigację, z nawigacji na lusterko i z powrotem na drogę; soczewki okularowe Rodenstock Road o konstrukcji jednoogniskowej, relaksacyjnej i progresywnej zapewnią ci doskonały komfort. Składając więc noworoczne postanowienie pomyśl, by zrobić pierwszy i najważniejszy krok, aby bezpiecznie prowadzić samochód. Pamiętaj, że Twoje oczy i dobrze dobrane okulary, to inwestycja w Twoje zdrowie i bezpieczeństwo na drodze.

Jesteśmy od wielu lat autoryzowanym dystrybutorem firmy Rodenstock. Poświęć trochę czasu, a nasz wyszkolony personel pomoże Ci wybrać odpowiednią dla Ciebie opcję.



TRZY KROKI DO DOBREGO WIDZENIA:

1. Przyjdź do nas
2. Zbadaj wzrok
3. Zrób okulary „szyte na miarę”

Zakład Usług Optycznych FLEKS
Jolanta Misior
ul. Króla Maciusia 10
04-526 Warszawa
☎ 22 815 29 99, 512 071 009

e-mail: optykfleks@wp.pl

f /optykfleks

Pracujemy:
od PONIEDZIAŁKU do PIĄTKU
10.00 – 18.00
SOBOTA 10.00 – 14.00
INNE GODZINY
PO UMÓWIENIU TELEFONICZNYM

www.optykfleks.waw.pl

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!

Okulista - Szpital Grochowski

Poniedziałek 16°-18°
Środa 9°-12°
Warszawa ul.Grenadierów 51/59

- Poradnia zeza
- Poradnia okulistyczna
- Poradnia jaskrowa
- Gabinet zabiegowy

www.jaskra.org

koszt wizyty 80 zł

zapisy : 500 - 523 - 499

Vita Med
Przychodnia lekarska

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA
www.vita-med.pl
22 266 88 90

Zapraszamy
OTWARTE

NOWA PLACÓWKA
Vita Med

ul. Jana Nowaka Jeziorańskiego 6
OBOK CH PROMENADA

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Z MIASTA



Warszawski Klub Rotaract rozpoczyna rok 2018 akcją pomocy dla schroniska „Na Paluchu”. Dzieci z Domu ks. Baudouina w Warszawie przygotowują dla psów ze schroniska specjalne maty węchowe.

Z pomocą wolontariuszy ze schroniska oraz z Warszawskiego Klubu Rotaract dzieci będą mogły zobaczyć, jak wygląda proces przygarnięcia zwierząt, dowiedzą się, jak należy dbać o pupila i będą uczestniczyć we wspólnej zabawie z psami na specjalnie przygotowanym wybiegu.

Maty węchowe to proste zabawki dla psów w każdym wieku. Aby ją wykonać wystarczy przywiązać wiele pasków materiału (np. polaru) do gumowej wycieraczki z otworami. Następnie wśród pasków chowamy przysmak dla psa, który ma za zadanie wywęszyć smakołyk. Więcej na stronach internetowych Schroniska „Na Paluchu” oraz Domu ks. Baudouina.

Po raz trzeci piłkarskie środowisko Falenicy organizuje Turniej im. Bartłomieja Urbanowicza – Falenica Cup. W najbliż-

szą sobotę, 13 stycznia, w hali przy ul. Poezji 5 zmierzą się piłkarze roczników 2008/2009, a dzień później – 2010/2011.

– *Zobaczmy piłkarzy z Niemiec, z FC Wilmersdorf – mówi Paweł Syga z TS Falenica. – Z polskich drużyn, prócz nas, zagrają OKS Otwock, Widzew Łódź, Wisła Płock, Znicz Pruszków, Pogoń Siedlce, MUKS Piaseczno, Józefovia Józefów i Soccer Kids Łowicz.*

Turniej, któremu patronuje „Mieszkaniec”, dedykowany jest przedwcześnie zmarłemu trenerowi Bartłomiejowi Urbanowiczowi, byłemu zawodnikowi, obrońcy Legii Warszawa, Mazura Karczew i KS Falenica.



W Warszawie od 1 stycznia do 31 grudnia 2017 roku przyszło

na świat 36 978 dzieci. Oznacza to, że liczba narodzin kolejny rok z rzędu rośnie. W 2016 roku w stolicy urodziło się 36 106, a w 2015 roku 35 546 dzieci.

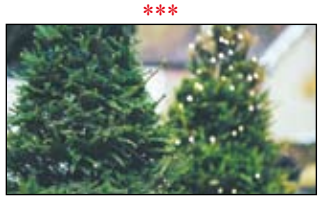
Czołówka najchętniej wybieranych imion dla dzieci, które przychodzą na świat w Warszawie, od lat pozostaje niemal niezmienna. 2017 rok przyniósł jednak przeskok na miejscu lidera wśród imion żeńskich: Julia wyprzedziła Zofię, Zuzanna Hannę, Amelia ustąpiła miejsca Helenie. Wśród chłopców Jakub stał się popularniejszy od Franciszka, a Wojciech od Filipa.

Najpopularniejsze imiona żeńskie: Julia, Zofia, Zuzanna, Hanna, Alicja, Maja, Maria, Natalia, Aleksandra i Helena.

Najpopularniejsze imiona męskie: Jan, Antoni, Jakub, Franciszek, Aleksander, Stanisław, Mikołaj, Adam, Szymon i Wojciech.

W ubiegłym roku liczba mieszkańców stolicy zwiększyła się. Wpływ na to miała rosnąca liczba urodzeń oraz wzrost zameldowań. 31 grudnia 2017 r. warszawskim meldunkiem na pobyt stały, legitymowało się 1 630 777 osób. Oznacza to, że

w minionym roku Warszawę jako swoje nowe lokum wybrało 1006 osób. W sylwestra 2016 roku stolicę zamieszkiwało 1 629 771 osób, a w 2015 r. mieszkańców było 1 630 144.



W soboty, 13 i 20 stycznia, warszawscy leśnicy przeprowadzą zbiórki iglaków w doniczkach, które w święta zdobily nasze domy. Będą dyżurować w godz. 10.00-14.00.

• 13 stycznia w Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej, przy ul. Rydzowej 1 (w Lesie Kabackim) oraz w starej leśniczówce przy ul. Papirusów 1/3 (przy wejście do Lasu Młocińskiego, vis-à-vis polany);

• 20 stycznia w głównej siedzibie warszawskich leśników, tj. przy ul. Korkowej 170A w Wawrze.

Choinki cięte można zostawić w przydomowych i osiedlowych altankach śmietnikowych, z których będą zabrane w terminach odbioru odpadów wielkogabarytowych. **ab, um, ar**

DOCENIONA „MIĘDZYNARODOWA”

„Zasłużony działacz ruchu spółdzielczego” – taką odznaką Krajowa Rada Spółdzielcza wyróżniła kilkoro działaczy Spółdzielni Mieszkaniowej „Międzynarodowa”.

Miniony rok był szczególny dla SM „Międzynarodowa” – dwa miesiące temu została uhonorowana odznaką „Za Zasługi dla Spółdzielczości”, a pod koniec grudnia aż siedmiu jej członków wyróżniono odznaką „Zasłużony działacz ruchu spółdzielczego”.

W podniosłej, świątecznej atmosferze odznakę wręczał prezes Związku Rewizyjnego Spółdzielni Mieszkaniowych RP, dr Jerzy Jankowski. KRS wyróżnia tą prestiżową od-



znaką osoby, które wzorcowo wykonują swoją pracę na rzecz spółdzielczości, wykazują się wysokim poziomem moralnym, wychodzą z różnymi inicjatywami i troszczą się o rozwój organizacji spółdzielczej. W SM „Międzynarodowa” w ten sposób

zostali docenieni: Eugeniusz Grzebieliszewski, Ludwika Szczerbińska, Celina Dobosz, Elżbieta Nowosad, Jan Szymoniak, Krzysztof Drygalski i Jan Przybyszewski.

Wyróżnionym gratulowały władze Spółdzielni – prezes Spółdzielni Krzysztof Przy-

chodeń, jego zastępca Andrzej Maciejewski i szef Rady Nadzorczej Mirosław Klary. Po uroczystym wręczeniu odznak wszyscy zapozowali do pamiątkowego zdjęcia. Do gratulacji dołącza się redakcja „Mieszkańca”.

ar

ZAPROSZENIA DLA MIESZKAŃCÓW

■ CENTRUM PROMOCJI KULTURY

PRAGA-PÓŁUDNIE, ul. Podskarbińska 2, 22 277-08-20
13.01. godz. 17.00 – Koncert kolęd polskich i światowych w wykonaniu uczestników warsztatów wokalnych Aliny Krzemińskiej; **14.01. godz. 12.00-22.00** – WOŚP w CPK: spektakl dla dzieci – „Mali sindbadzi. Dzieci w drodze”, koncert Białorusinów Podlasia „Szcudry Wieczór. Żemerwa i Przyjaciele”, koncert zespołu Caroline and the Lucky Ones; **17.01. godz. 17.00** – Spotkania ze sztuką: „Denis Diderot jako krytyk sztuki i jego ulubieni malarze Jean Baptiste Greuze i Jean Baptiste Siméon Chardin”; **18.01. godz. 19.00** – Koncert Marcina Stycznia „Lubię gadać z Leonardem”, zaproszenia w CPK; **godz. 19.00** – Czwartek Ceramiczny; **24.01. godz. 17.00** – Spotkania ze sztuką: „Kreator tradycji. Styl Zakopiański Stanisława Witkiewicza”.

■ PROM KULTURY SASKA KĘPA, ul. Brukselska 23

BARDOWIE WOLNOŚCI
I FESTIWAL PIOSENKI POETYCKIEJ
PROWADZENIE: MACIEJ ROBAKIEWICZ
20.01.2018
GODZ. 11-14 PRZESŁUCHANIA UCZESTNIKÓW FESTIWALU
GODZ. 17.00 KONCERT LAUREATÓW KONKURSU PIRAMIDY - PROGRAM PREMIEROWY "MICKIEWICZ UNPLUGGED" KRZYSZTOF TYNIEC
PROM KULTURY SASKA KĘPA, UL. BRUKSELSKA 23, WARSZAWA
WSTĘP WOLNY

12.01. godz. 19.00 – Spotkanie „Czy moda może być sztuką?”; **15.01. godz. 19.00** – Rejsy po literaturze i nie tylko: Profesor Anna Nasiłowska; **16.01. godz. 19.00** – Wernisaż wystawy Krzysztofa Bartnika „W głębi – woda”, wystawa do 13 lutego; **18.01. godz. 19.00** – Koncert kolęd i pastorałek w wykonaniu Chóru SURMA; **20.01.** – Bardowie Wolności – I Festiwal Piosenki Poetyckiej: **godz. 11.00** – przesłuchania konkursowe; **godz. 17.00** – koncert laureatów Festiwalu i koncert „Mickiewicz Unplugged” zespołu PIRAMIDY oraz recital Krzysztofa Tyńca; wejściówki do odbioru; **22.01. godz. 19.00** – Nieturyści: Bartek Szaro – Polska nieznana.

■ KLUB KULTURY „GOCLAW” (filia CPK), ul. Abrahama 10

15.01. – Wieczór cygański w KKG: **godz. 17.00** – Warsztaty tańca cygańskiego; wejściówki; **godz. 18.30** – Koncert zespołu „Dromenca”; bilety 5 zł;

■ KLUB KULTURY SENIORA, ul. Pawlikowskiego 2 – tel. 22 277 08 48

11.01. godz. 12.00 – Varsaviana: „Galeria skłóconych warszawiaków czyli nasze miasto w przededniu wybuchu powstania styczniowego”; **22.01. godz. 10.00** – szachy; **godz. 11.00** – Warsztaty wizażu: „Makijaż karnawałowy”; **godz. 13.00** – Savoir vivre: „Wpływ mody na nasz ubiór. Wykorzystanie dodatków w ubiorze”; **14.01. godz. 16.00** – Wspólne kolędowanie w KKS; **16.01. godz. 10.00** – brydż; **19.01. godz. 10.00** – szachy; **godz. 13.00** – Historia Teatru: „Bronisław Pawlik-życie i twórczość”; **21.01. godz. 16.00** – Dzień Babci: koncert świąteczny w wykonaniu Chóru Grochów; **23.01. godz. 10.00** – brydż; **24.01. godz. 12.00** – spotkanie „POST-droga do zdrowia, wzmocnienia i vitalności”;

■ OŚRODEK KULTURY W DZIELNICY WESOŁA, ul. Starzyńskiego 21

14.01. godz. 17.00 – I tak będzie awantura, czyli cała prawda o związkach. Spektakl w wykonaniu Teatru Wariacja.

■ OŚRODEK DZIAŁAŃ TWÓRCZYCH „POGODNA” – WESOŁA, ul. Jana

Pawła II 25
12.01. godz. 11.00-13.00 – spotkanie „Jak dobrze zacząć karmienie naturalne”; **13.01. godz. 18.00** – Wernisaż wystawy konkursowych prac plastycznych oraz wręczenie nagród laureatom konkursu „Szopki bożonarodzeniowe” organizowanego przez ODT „Pogodna”. Wystawa potrwa do 27.01.2018 r.

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

Klub Miłośników Gier Planszowych
WESOŁA KOSTKA
KIEDY: 20.01. i 27.01.2018
GODZ. 13.00-17.00
GDZIE: ODT "POGODNA" ul. Jana Pawła II 25 Stara Miłosna
Dołącz do nas! Wstęp wolny

REKLAMA

REKLAMA

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 pólpaściu,
- 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 blizy 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 – 9³⁰-17⁰⁰; sobota – 9⁰⁰-13⁰⁰

Osiedle ISKRA VI III etap

ul. Jugosłowiańska 17
Warszawa, Praga Południe (Gocław)

Ceny już od
6750 zł/m²



- ▲ klasyczna architektura
- ▲ funkcjonalne i komfortowe rozkłady mieszkań
- ▲ przestronne balkony, loggie, ogródki w cenie mieszkania
- ▲ w bezpośredniej okolicy – przychodnie, tereny rekreacyjne, sklepy, punkty usługowe, szkoły, przedszkola, żłobki, place zabaw
- ▲ dla aktywnych – ścieżki rowerowe, plenerowe siłownie, baseny, kluby fitness, tereny rekreacyjne
- ▲ komunikacja publiczna – kilkanaście linii autobusowych łączących Gocław ze wszystkimi dzielnicami Warszawy, w przyszłości także tramwaj i metro

EDinvest S.A.

22 671 95 28
www.edinvest.pl