

OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW
pon.-pt. 7³⁰-21⁰⁰; sob. 8⁰⁰-15⁰⁰
www.stajakontrolipojazdow.pl
PEŁNY ZAKRES PRZEGŁĄDÓW 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. - pi. w godz. 8⁰⁰-20⁰⁰
sobota w godz. 8⁰⁰-15⁰⁰



GABINET
STOMATOLOGICZNO-PROTETYCZNY
Szwedzka 37
Tel. 22 818 07 91
czynne 9-20



- protezy elastyczne
- protezy tłoczone
- RTG
- leczenie w narkozie

UWAGA!
Promocyjna cena
koron porcelanowych
na metalu i cyrkonie



www.mieszkaniec.pl | facebook.com/gazetamieszkaniec

MIESZKANIEC

Nr 11 (709) | ISSN 1231-7993 | Nakład: 43 500 egz.

7.06.2018

Gazeta bezpłatna, ukazuje się od 1991 r.

Generator światłych myśli

Nie chodzi się już do fryzjera, tylko do „Montowni fryzur”. Nie ma już restauracji, jest „Fabryka smaku”. Nie ma krawca, jest „Kreator mody”. Jeśli za tymi szyldami kryją się fachowcy (bardzo często tak!) można tylko się uśmiechnąć nad pijarową elokwencją. Czymś trzeba się na rynku wyróżniać.

Gorzej, gdy okazuje się, że po wejściu do salonu (no bo przecież nie do byle jakiegoś zakładu), trafiamy na obieg zaczerpnięty z horroru korporacyjnego. Za kontuarem helpdesku (hihi!) stoi wypomadowany młody mężczyzna: czym mogę służyć: kawa, herbata? Ups, a tu człowiek by chciał do lakiernika... – Mam dwa purchase na lakierze pod tylną lampą. – Umówię Pana z kierownikiem lakierni. Za tydzień o 17.00? – A nie mógłby wyjść pan Mietek i rzucić okiem, czy to do malowania? – Ależ proszę Pana, nasze procedury nie przewidują takiego rozwiązania.

Puentę Państwo znają? Auto przyjęli, ale pomalowali nie ten bok i nie to miejsce pod lampą (...ale tak było napisane w zleceniu od helpdesku” [hihi]). Moje przemyślenia też Państwo znają („wolałbym, żeby wyszedł pan Mietek, nawet z pętem w ustach”). Pogadaliśmy, ustalili zakres roboty, cenę. Nie mówię, że jestem pewien, że Mietek by się nie rąbnął, wszystko to kwestia ilości alkoholu spożytego poprzedniego wieczoru. Jednak miałbym do czynienia z błędem ludzkim, nie systemowym. I szybko byśmy się dogadali co do poprawek. A tu znów procedury, wydrukowane z szablonu przeprosiny, zapewnienie o najwyższej staranności wpisanej w konstytucję istnienia salonu itp.itd. Trele morele.

Każde czasy mają zatem swój wyróżnik. My jesteśmy w epoce montowni, fabryk i kreatorów. Kryje się za tym prostota formy nad treścią. I na tym kończę, nazywając ten tradycyjny felieton jak w tytule:-)

Tomasz Szymański








SPACERKIEM PO PRADZE PÓŁNOC

CZYTAJ NA STR. 10



Wojciech Zabłocki – burmistrz Pragi Północ
będzie pełnił dyżur przy telefonie „Mieszkańca”
w poniedziałek 11 czerwca br. w godz. 15.00-16.00.
Tel. 22 810-64-12

Pytania do Burmistrza można przysyłać również wcześniej
na adres: redakcja@mieszkaniec.pl
Relację z dyżuru opublikujemy w kolejnym wydaniu.

W NUMERZE:

CO SŁYCHAĆ W WARSZAWIE
Kijowska pod specjalnym nadzorem str. 2
Życie i umrzeć na Białoleścu str. 3
Jak dobrze mieć sąsiada... str. 3
Syrenka kontra Lajkonik? str. 6
Spółemowski rok str. 6
Radość na Kępie str. 8

KRONIKA POLICYJNA str. 2
KOBIECYM OKIEM str. 4
PRAWNIK RADZI str. 4
Z MIASTA str. 5
WYDARZENIA KULTURALNE str. 5
MIESZKANIEC
Rafał Trzaskowski str. 9
OGŁOSZENIA DROBNE str. 13
PULS MEDYCZNY
Kręgosłup znany i jeszcze nie str. 14
REKLAMA **REKLAMA**


studio PUPIL
PSI FRYZJER
strzyżenie
Psów i Kotów
880 352 900
Grochowska 102

ANTYKI

- Kupno - Sprzedaż
- Monety, medale
- Obrazy, plenery Srebro, złoto

UL. GROCHOWSKA 158 tel. 508-151-340


Vita Med
Przychodnia lekarska

Lekarze
POZ
bez kolejek

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



BISTRO
GOŚCŁAW

- 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.bistrogoscclaw.pl
e-mail: bistro@bistrogoscclaw.pl
ZNAJDŹ NAS NA 

PRASCY RADNI
PRAWA I SPRAWIEDLIWOŚCI



ZAPRASZAJĄ NA OTWARTE SPOTKANIA Z MINISTREM
PATRYKIEM JAKIM
Praga-Północ
13 czerwca godz. 19:00
Urząd Dzielnicy
ul. Kłopotowskiego 15
Praga-Południe
14 czerwca godz. 19:00
Dzielnicowe Biuro Finansów Oświaty
ul. Grochowska 262
(róg ul. Podskarbińskiej)


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



St. Patrick's
SCHOOL OF ENGLISH
Szkoła językowa dla dzieci i młodzieży
Gośćków:
ul. Meissnera 1/3
22 448 51 97
Rozpoczęły się zapisy na rok szkolny 2018/2019
www.stpatricks.pl
St. Patrick's - szkoła językowa

KIJOWSKA POD SPECJALNYM NADZOREM

KRONIKA POLICYJNA

Walające się strzykawki, ludzie zażywający narkotyki, bałagan i przekleństwa – tak opisują okoliczni mieszkańcy to, co dzieje się przy punkcie dla uzależnionych przy ul. Kijowskiej 7. Sprawa budzi wielkie emocje.

Mieszkańcy opowiadają o bałaganie, strzykawkach, które leżą przed budynkiem i ludziach, którzy budzą strach i niepokój.

– Zaczepiają przechodniów, wstrzykują sobie narkotyki, przeklinają, sikają na elewację. Strach wyjść na spacer z dzieckiem. Jak puścić dziecko samo do szkoły w takim miejscu? – opowiadają mieszkańcy, którzy zainteresowali sprawą media. Problem został nagłośniony i dopiero wtedy prowadzący punkt dowiedzieli się, że mieszkańcy mają pretensje o jego lokalizację.

– Dokładnie 9 maja otrzymaliśmy maila ze skargą. Była w niej poruszona tylko jedna kwestia – że nasi podopieczni przeklinają. O całej reszcie dowiedzieliśmy się z tv – mówi Monika Jaroszyńska z Volta Med i dodaje, że poszukiwania lokalu na Centrum Profilaktyki i Terapii Uzależnień trwały bardzo długo. Chociaż prawo tego nie wymaga, sami właściciele Volta Med szukali miejsca, przy którym nie będzie szkoły czy przedszkola, bo zdają sobie sprawę, że takie placówki budzą kontrowersje. A są bardzo potrzebne, bo dają uzależnionym szansę na powrót do normalnego życia.

– Jest to grupa uzależniona od jednego z najcięższych narkotyków, czyli heroiny. Te osoby jednak nie są przypadkowe. Do programu trafiają osoby, które chcą wyjść na prostą i poddają się resocjalizacji. My im pomagamy. Podpowiadamy, jak załatwiać różne formalności, organizujemy zbiórki, np. ubrań. Każdy z nas może kiedyś znaleźć się w takim punkcie życia. Ci ludzie nie mają nic, bez pomocy wrócą znów na ulicę – mówi Monika Jaroszyńska i podkreśla, że patrol policji są przy Kijowskiej 7 kilka razy dziennie i żadnych interwencji tutaj nie było, bo zagrożenia faktycznego po prostu nie ma.

Zezwolenie na działanie punktu wydał Urząd Marszałkowski. Placówka działa zgodnie z wszelkimi wymogami i przepisami, chociaż okazuje się, że te najlepsze nie są.

– W sytuacji, do której doszło przy ulicy Kijowskiej, mamy związane ręce. Możemy po ludzku rozumieć trudną sytuację mieszkańców, ale przepisy mówią wprost, że jeśli wymagane dokumenty są przedstawione, Urząd Marszałkowski nie ma wyjścia – musi tę sprawę potraktować



zerojedynkowo i wydać zezwolenie – mówi Marta Milewska z Urzędu Marszałkowskiego.

Podkreśla też, że przepisy powinny zostać zmienione. W przypadku m.in. wydawania zezwoleń dotyczących hurtowej sprzedaży alkoholu brany jest pod uwagę miejscowy plan zagospodarowania, m.in. odległość od szkół i przedszkoli, rozważana jest uciążliwość takiego punktu.

Urząd Marszałkowski planuje poruszyć sprawę na konwencie marszałków. Wtedy będzie szansa na wypracowanie stanowiska, które zostanie przedstawione w rządzie.

Pomóc mieszkańcom próbuje Urząd Dzielnicy.

– Oficjalnie lokal przy Kijowskiej 7 działa jako punkt biurowo-usługowy. Powiatowy Inspektor Nadzoru Budowlanego przeprowadził w ubiegłym roku kontrolę w lokalu i nie wykazał niezgodności z MPZP, choć faktycznie

prowadzona działalność wzbudza wątpliwości prawne Urzędu pod kątem zapisów obowiązującego planu. Po interwencjach mieszkańców w czerwcu nastąpi ponowna kontrola zakresu prowadzonej działalności – tłumaczy Karol Szyszko z Urzędu Dzielnicy. Dodaje też, że mieszkańcy od kilku tygodni proszą o pomoc i interwencję. Dlatego w najbliższym czasie odbędzie się posiedzenie Komisji Bezpieczeństwa Rady Dzielnicy, na które zostaną zaproszeni przedstawiciele policji, straży miejskiej, właściciela punktu i mieszkańcy.

– Ze swojej strony Urząd Dzielnicy gromadzi informacje dotyczące punktu i przed kontrolą PINB prześlemy swoją opinię i rekomendację dla PINB. Na naszą prośbę policja i straż miejska objęła ten teren szczególną obserwacją – dodaje rzecznik.

NM

Zbrodnia sprzed 23 lat

Na klatce schodowej jednego z bloków Pragi Południe doszło do awantury. Byli konkubent, 48-letni Bogdan G., zagroził kobiecie, że zabije ją i jej nowego partnera. Kobieta uciekła więc z mieszkania i nie została ponownie doń wpuszczona. Przyjechali policjanci i podczas „wyjaśniania” nieporozumienia Bogdan G. zagroził kobiecie, że wyjawia ich wspólny sekret sprzed lat. Policjanci zwrócili uwagę na tę wypowiedź i... odkryli zbrodnię sprzed 23 lat! Szczegóły są drastyczne: Bogdan G. wraz z kobietą postanowili zabić ojca partnerki, który często wracał do domu nietrzeźwy i urządził awantury. Mężczyzna wbił w serce ojca Moniki S. kuchenny nóż. Po 2 dniach oboje poćwiartowali ciało, a jego części wynieśli z mieszkania i ukryli na terenach zielonych dzielnicy. Prokurator przedstawił 48-latkowi zarzut zabójstwa, natomiast 41-latce zarzut pomocnictwa w zabójstwie. Sąd obydwoje aresztował.

mek i wyrwana stacyjka. Potem się okazało, że sprawców włamania do samochodu było trzech i każdy z nich zaczął się oddalać w inną stronę. Policjanci złapali dwóch, a trzeciego poszukują.

Konopie na posesji

Policjanci wydziału kryminalnego ustalili operacyjnie, że na opuszczonej posesji w Wawrze, gdzie znajdował się pustostan, wśród innych roślin były też konopie indyjskie. Policjanci zabezpieczyli 168 krzewów.

Jak kupić i nie wydać kasy

51-letnia Beata T. pracowała jako kasjerka w markecie, jej 27-letni syn robił w nim zakupy, płacił zawsze w kasie, gdzie pracowała matka. Jednak nie za wszystko płacił... wychodził ze sklepu z pełnym koszykiem, a na paragonie widniały jedynie pudełka zapalek za ok. 10 złotych. Matka i syn usłyszeli zarzuty dokonania kradzieży.

Kradł rowery miejskie

Policjanci pionu kryminalnego z komisariatu w Rembertowie poszukiwali sprawcy kradzieży rowerów miejskich. Dotarli do 34-letniego Marcina K. i znaleźli u niego 3 poszukiwane jednoślady. Jeden z nich został już rozkręcony na części. 34-latek został zatrzymany, a rowery zabezpieczone.

policja.pl

Próbowali ukraść toyotę

O 4.00 nad ranem policjanci z patrolówki przejeżdżając ulicą Jugosłowiańską na Gocławiu zwrócili uwagę na mężczyznę stojącego przy zaparkowanej toyocie, w której zapalone były światła. Drugi mężczyzna siedział w aucie. W drzwiach wylamany był za-

REKLAMA

REKLAMA

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

Godziny przyjęć: pon.-pt. 7-21, sobota 8-14
tel. 22 250-15-77
WWW.BORAMED.PL

GINEKOLOGIA

- Kompleksowe prowadzenie ciąży
- Konsultacje ginekologiczne

Certyfikat Londyńskiej Medycyny Płodowej FMF

BADANIA USG DOROŚLI I DZIECI

- Piersi • Tarczycy • Jamy brzusznej • Stawów, więzadeł i mięśni
- Przepięciawkowe • Węzłów chłonnych • Dopplerowskie • i inne

REHABILITACJA DOROŚLI, DZIECI, NIEMOWLĘTA

STOMATOLOGIA DOROŚLI I DZIECI

LEKARZE SPECJALIŚCI, LABORATORIUM

REHABILITACJA WAKACYJNE SOS DLA CIAŁA
PRZY WYKUPIENIU PAKIETU 10 TAKICH SAMYCH ZABIEGÓW
11 ZABIEG GRATIS
PROMOCJA WAŻNA DO 31.08.2018

STOMATOLOGIA PONIEDZIAŁKOWE PORANKI
Z DR MAŁGORZATĄ SELWON

PIASKOWANIE I SCALLING 150 zł
PROMOCJA WAŻNA DO 31.08.2018
Ilość miejsc ograniczona. Zakres usług może ulec zmianie/promocje/rabaty nie sumują się.

**CAŁODOBOWA
LECZNICA
WETERYNARYJNA**

24h

**PROGRAM BEZPŁATNYCH
KONTROLI STANU
ZDROWIA CO 6 MIESIĘCY**

ul. Trakt Lubelski 300b, 04-667 Warszawa
tel. 22 424 09 58, 603 363 766
www.lecznicasfora.com

ŻYĆ I UMRZEĆ NA BIAŁOŁĘCE

Białołęka potrzebuje nowych szkół, nowych dróg, a także... nowego cmentarza, bo w tej dzielnicy sytuacja zrobiła się dramatyczna.

Jedyny cmentarz (słynący zresztą z pięknych zabytkowych nagrobków) nie jest w stanie pomieścić już wielu zmarłych. Zwyczajnie brakuje na nim miejsca, dlatego temat jest pilny, bardzo ważny – wcześniej czy później trzeba się nim zająć.

Statystyki pokazują, że z roku na rok liczba zgonów na Białołęce rośnie. Jak czytamy w odpowiedzi na interpelację radnego Piotra Gozdka, w 2010 roku dzielnica odnotowała 381 zmarłych, w 2014 – 411, a w ubiegłym roku 447. Do tej pory nie było pomysłu, jak poprawić sytuację w tej prężnie rozwijającej się części miasta. Teraz jest plan i wskazane miejsce, w którym mógłby zostać zrealizowany.

– Jedyny katolicki cmentarz w naszej dzielnicy jest już od dawna zapelniony. Od lat słyszę wiele głosów parafian wskazujących na konieczność budowy cmentarza za kościołem jako nekropolii parafialnej – mówi Piotr Gozdek i podkreśla, że odpowiednim terenem jest działka leśna za kościołem przy ul. Klasyków. Tam powinna powstać nekropolia i parking, bo liczba miejsc postojowych przy świątyni jest znikoma.

– Działka jest tak duża, że oprócz parkingu, można wybudować na niej także cmentarz. Oczywiście nie tak znacznych rozmiarów, jak Bródnowski czy Północny, ale mniejszy, odpowiedni do białołęckich parafii. Na terenie cmentarnym wręcz wska-



Na cmentarzu przy Mehoffera nie ma już wolnych miejsc.

zane byłoby pozostawienie części drzew, jako elementu chroniącego przed wpływem promieni słonecznych – dodaje radny i zwraca uwagę, że cała ulica Klasyków aż prosi się o modernizację, bo jest wąska, kręta i niebezpieczna. Brakuje na niej oddzielnego pasa do skrętu w prawo w ul. Modlińską, co powoduje w godzinach szczytu spore korki. Nie ma też pasów do skrętów w Czarodzieja, Krokwi, Podkładową i Fletniową. Mało tego, przy ulicy nie ma ścieżki rowerowej. Przy dużym ruchu wystarczy więc jeden rowerzysta, aby zatrzymać samochody, które muszą go wyminąć.

To problemy kierowców, ale mają je również piesi. Do ich dyspozycji jest tylko wąski i od lat nieremontowany chodnik. Jak nietrudno się domyślić, ulica nie ma też kanalizacji deszczowej, więc po większych deszczach stoją na niej duże kałuże.

Problemy mieszkańców można rozwiązać. Trzeba jednak zacząć od podstaw – zając się w końcu sporządzeniem planu miejscowego dla tej części dzielnicy. W nim powinny się znaleźć zarówno cmentarz, jak i przebudowa głównej arterii tego osiedla. Uchwała w tej sprawie została już złożona przez białołęcki PiS i Stowarzyszenie Razem dla Białołęki.

Na pewno pojawią się głosy sprzeciwu dotyczące przekazania kościołowi terenu czy potrzeby wycięcia drzew pod parking przy świątyni i cmentarzu. To jednak wydaje się być nieuniknione. Zieleń przy kościele jest rozjeżdżana przez parkujące auta, więc warto miejsca postojowe ucywilizować. Cmentarz przy Mehoffera działa od jakiegoś czasu w „drugim obiegu”. Tam nowych miejsc grzebalnych już nie ma...

Klara Bartuszek

JAK DOBRZE MIEĆ SĄSIADA...

Już w najbliższą sobotę, 9 czerwca, na grochowskim Skwerze Seniora przy ul. Paca, odbędzie się finał Warszawskiego Dnia Sąsiada. A znajomy sąsiad, to większe bezpieczeństwo nasze i naszego dobytku...

– Potrzeba poczucia bezpieczeństwa jest w hierarchii ludzkich potrzeb drugą po zaspokajaniu potrzeb fizjologicznych – te statystyki prezentował pod koniec maja Paweł Gregorczyk z koalicji Dom Bezpieczny. Było to na konferencji współorganizowanej przez Centrum Aktywności Lokalnej Paca 40, Komendę Stołeczną Policji, Służbę Więzienną i Dom Bezpieczny.

Sąsiedzkie znajomości znacznie wpływają na poprawę bezpieczeństwa. Według badań aż 75% Polaków ufa swoim sąsiadom. Blisko 80% warszawiaków deklaruje, że zna swoich sąsiadów, a 60% – że utrzymuje z nimi kontakty towarzyskie. Niemniej, tylko co drugi z nas dałby sąsiadowi klucze do mieszkania, na przykład na czas wyjazdu na wakacje. Tak więc potencjał w prostym sposobie poprawy bezpieczeństwa jest, ale nie do końca wykorzystany.

– Policjantom łatwiej się pracuje w miejscach, gdzie ludzie się znają – wyjaśnia sierż. Tomasz Zatorski, jeden z dzielnicowych KRP Warszawa VII.

Do informowania sąsiadów o naszych wyjazdach zachęca

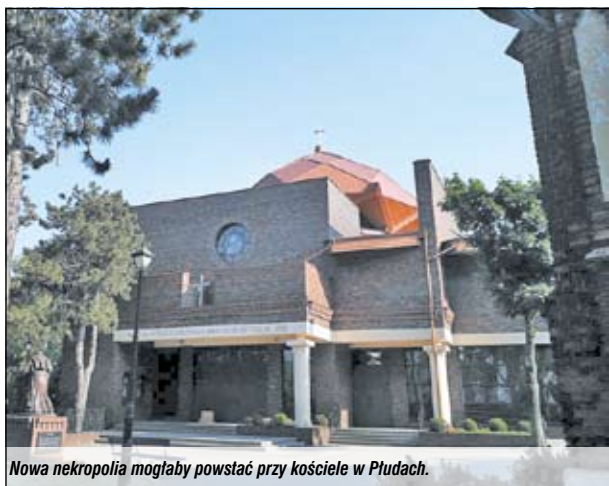


Taka zawieszka na klamkę może pomóc poznać sąsiada.

rzecznik KGP mł. insp. Mariusz Ciarka. Zwraca uwagę, że niezmierznie łatwo przychodzi nam umieszczanie choćby na portalach społecznościowych informacji o wakacyjnych wojażach (co jest doskonałym komunikatem dla potencjalnego złodzieja), a niezbyt dbamy o to, aby poinformować sąsiada o naszej nieobecności.

W czasie konferencji w CAL-u prelegenci podawali m.in. konkretne, z życia wzięte sytuacje, w których posiadanie znajomego sąsiada pomogło uchronić ludzi choćby przed włamaniem czy innym tragicznym wydarzeniem. Na prezentowanym filmie jeden z odbywających aktualnie karę pozbawienia wolności włamywaczy mówił o tym, jak sąsiedzka czujność utrudnia złodziejski proceder.

Magda K.



Nowa nekropolia mogłaby powstać przy kościele w Pludach.

REKLAMA

REKLAMA

Wypróbuj
zanim się
zdecydujesz

STREFA SŁUCHU

APARATY SŁUCHOWE

WIELKI TEST APARATÓW SŁUCHOWYCH

Przygotowaliśmy dla Państwa do testowania największą ilość aparatów słuchowych renomowanych producentów w wersjach demo

Porównaj topowe modele klasy business z tańszymi aparatami w klasie ekonomicznej

BEZPŁATNIE I BEZ KAUCJI MODELE ZAUSZNE I WEWNĄTRZUSZNE

PRZED WYPOŻYCZENIEM WYKONAMY BEZPŁATNIE KOMPLEKSOWE BADANIA SŁUCHU WRAZ Z TESTEM NA ZROZUMIENIE MOWY

www.strefasluchu.pl

Specjaliści z wieloletnim doświadczeniem zapraszają do gabinetów Strefy Słuchu

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

al. Solidarności 53
(wejście od Jagiellońskiej,
przy Metrze
Wileńskiej)
03-402 Warszawa
tel. 22 404 64 64

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

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

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

Język parlamentarny

Kiedy mężczyzna mówi o kobiecie „ale d...”, często uważa te słowa za bardzo męski wyraz uznania i aprobaty. Znaczenie zmienia się zasadniczo, gdy to właśnie kobieta powie o nim dokładnie to samo: „ale z niego d...”.

Mała rzecz, a cieszy... Samo to czteroliterowe słowo w naszym języku zdecydowanie nie jest salonowe, ale już w Rumunii nie jest niczym niewłaściwym. „Val dupa val” to tytuł bardzo popularnej rumuńskiej piosenki, wielokrotnie powtarzany w refrenie. Jednak tu ani pan nie ubliża pani, ani też pani – panu. Dziwnie po polsku brzmiący tytuł można przetłumaczyć jako „Fala za falą”.

Nie przez wszystkich nad Wisłą tolerowane pełne eks-

presji „pierdu” w teję Rumunii znaczy „stracony, zgubiony”. Na przykład багаж. No i weź tu wytłumacz dziecku, że „brzydkie” wyrazy okazują się czasem zupełnie zwyczajne.

Neutralne po naszej stronie granicy słowa takie, jak szukać czy merdać, już po czeskiej stronie brzmią wulgarnie, prostacko określając stosunek seksualny (šukat, mrdat). Dlatego jeśli będziecie w Czechach, nie krzyczcie do nikogo: Gdzie jest Jacuś? Poszukaj Jacusia!; Pan mnie oszukał! ani też: Jak ładnie ten piesek merda ogonkiem! Faux pas. Nie wspominając o innych pułapkach, jak ta, że nasz maj to po czesku květen, a bezwartościowy (tak!) to bezcenný. To ostatnie zwłaszcza

czy przyda się na wypadek kradzieży, której nikomu nie życzy, nie tylko w Czechach. Przypomnijmy jeszcze, że zapach to po polsku smród, pieczywo čerstvé jest świeże, a droga to... narkotyki.

Ale zostawmy Czechy, choć nadal trudno zrozumieć, że



w bratnim, słowiańskim języku odbýt to sprzedaż, zbyt. W każdym razie warto wiedzieć, że jakieś 15 lat temu w Krakowie ukazał się „Czesko-polski słownik zdradliwych wyrazów i pułapek frazeologicznych”.

Ciekawa lektura, choć czasem trudno nie zachichotać.

Jednak nie do śmiechu wielu z nas, gdy na plaży, w sklepie czy na ulicy słyszymy nasze, polskie dźwięki, nawet całkiem małe, ochoczo „rzucające mięsem”, ku szczeremu rozbawieniu ich rodziców czy opiekunów. To jak najgorzej świadczy o dorosłych, wychowujących dziecko.

Choć z drugiej strony, jeszcze do niedawna pojęcie „język nieparlamentarny” odnosiło się do słownictwa ulicy, a raczej – rynsztoków. Był nie do przyjęcia wśród zwykłych ludzi, na ulicy, w szkole, pracy czy w domu. Niestety, obecnie wielu parlamentarzystów w różnych, nie zawsze do końca kontrolowanych przez nich samych sytuacjach dowodzi, że pojęcie „język parlamentarny” drastycznie zmieniło znaczenie. Szkoda.



PRAWNIK RADZI

Czytelnicy pytają – radca prawny

Marcin Kluś odpowiada



Chciałbym złożyć apelację od wyroku w sprawie cywilnej o zapłatę należnej mi kwoty. Co musi zawierać takie pismo, aby sąd nie miał zastrzeżeń i mógł rozpoznać sprawę?

Warunki formalne apelacji zostały wskazane w art. 368 Kodeksu postępowania cywilnego. Według tego przepisu, apelacja powinna spełniać wymogi formalne właściwe dla każdego pisma procesowego (wymogi te zawarte są w art. 126 i 128 Kodeksu postępowania cywilnego), oraz wymogi podane we wspomnianym powyżej art. 368.

W oparciu o powyższe, do wymogów formalnych apelacji właściwych dla każdego pisma procesowego należy zaliczyć:

- 1) podanie sygnatury akt sprawy,
- 2) oznaczenie sądu, do którego jest skierowane, imię i nazwisko lub nazwę stron, jeżeli występują ich przedstawiciele ustawowych lub pełnomocników,
- 3) oznaczenie rodzaju pisma (np. apelacja),
- 4) podpis strony albo jej przedstawiciela ustawowego lub pełnomocnika,
- 5) wymienienie załączników,
- 6) złożenie pełnomocnictwa, jeżeli apelację wnosi pełnomocnik, który dotąd nie złożył pełnomocnictwa,
- 7) dołączenie odpisu apelacji wraz z odpisami załączników dla każdej ze stron.

Oprócz wymagań przewidzianych dla pisma procesowego, każda apelacja powinna spełniać dodatkowo następujące warunki formalne:

- 1) oznaczenie wyroku, od którego jest wniesiona, ze wskazaniem zakresu zaskarżenia (tzn. czy jest on zaskarżony w całości czy w części),
- 2) zawierać zwięzłe przedstawienie zarzutów i ich uzasadnienie,
- 3) zawierać wnioszek o zmianę lub o uchylenie wyroku, z zaznaczeniem zakresu żądanej zmiany lub uchylecia,
- 4) w sprawach o prawa majątkowe wskazywać wartość przedmiotu zaskarżenia.

Apelacja może powoływać się na nowe fakty i dowody, lecz skarżący powinien wykazać, że ich powołanie przed sądem I instancji nie było możliwe albo że potrzeba powołania się na nie wynikała dopiero później, tj. po wydaniu wyroku przez sąd niższej instancji.

Apelacja podlega opłacie sądowej. W sprawach o roszczenia majątkowe, co do zasady, opłata ta wynosi 5% wartości przedmiotu zaskarżenia.

Apelację wnosi się do sądu, który wydał zaskarżony wyrok, w terminie dwutygodniowym od doręczenia stronie skarżącej wyroku z uzasadnieniem. Jeżeli strona nie zgłosiła wniosku o doręczenie wyroku z uzasadnieniem w terminie tygodniowym od dnia ogłoszenia sentencji orzeczenia, termin do wniesienia apelacji biegnie od dnia, w którym upłynął termin do zgłoszenia takiego wniosku. W tej sytuacji będzie to termin 3 tygodni od dnia ogłoszenia wyroku przez sąd I instancji.

Powyższe terminy do złożenia apelacji, uważa się za zachowane także wtedy, gdy przed jego upływem strona wniosła apelację wprost do sądu drugiej instancji. W takim wypadku sąd ten niezwłocznie przesyła apelację do sądu, który wydał zaskarżony wyrok (sąd I instancji).

Po wniesieniu apelacji sąd I instancji ocenia, czy apelacja jest dopuszczalna oraz czy została wniesiona w terminie. W przypadku stwierdzenia, że apelacja została wniesiona po upływie terminu lub jest niedopuszczalna, sąd I instancji powinien apelację odrzucić. Ważne jest jednak to, że gdy apelacja nie została należycie opłacona lub zawiera braki formalne, odrzucenie apelacji jest możliwe dopiero po bezskutecznym upływie terminu wyznaczonego do uiszczenia należnej opłaty i do usunięcia tych braków.

Listy i maile można kierować na adres redakcji.

Co tam panie na Pradze...

Wybór

– Coś długo zeszło dziś panu na zakupach, panie Kaziu...

Rzeczywiście, pan Kazimierz Główna pojawił się na bazarze już dosyć dawno, a dopiero teraz przyjeżdżał między straganami do stoiska, gdzie handlował jego kolega, Eustachy Mordziak.

– Fakt. Ale z drugiej strony, panie Eustachy, jak to mówią lepiej spóźnić się na tym świecie, niż być przed czasem na tamtym.

– Święte słowa. Tak tylko mówię, bo do niedawna zakupy robił pan raz dwa...

– Bo wszystko prostsze było. A dziś – w jednym końcu masz pan czeresnie po 19 złotych, w drugim – po dziesięć. I emeryt, taki dajmy na to jak ja, musi wybrać – czy ładne i duże, czy takie, co to tylko ledwo, ledwo pestka jest przykryta...

– Proza życia...

– A wiesz pan – Kazimierz jakby kontynuował przerwana przed chwilą refleksję – idę w stronę Zamienieckiej, a naprzeciwko idzie młoda kobieta. Właśnie obrała ze skórki banana i już, już miała włożyć go do ust i zjeść, jak on się jej w rękę przelamał i upadł na ziemię...

– Zdarza się.

– Dokładnie coś takiego przydarzyło się i mnie, tyle, że sześćdziesiąt parę lat temu. Na Szebku wtedy słynne na całą Warszawę ciuchy były.

– A mnie jeszcze na świecie nie było...

– Widzisz pan. Wtedy banan to był owoc z bajki. Sprzedawali go na sztuki, był bardzo drogi. Mama kupiła mi go „na smak”.

– I co, jak panu wypadł?

– Mama kupiła mi drugiego, zresztą handlarka, która widziała całą scenę, tego drugiego sprzedała taniej. To prosta kobieta była i w lot zrozumiała dramat dziecka i jego matki, która właśnie sobie czegoś odmówiła, żeby jej syn poznał smak owocu znanego tylko z obrazka. W tamtych czasach dzieci co prawda nie chodziły głodne, ale zwykły banan był rarytasem.

– Ale jak to się panie Kaziu ma do czasów współczesnych, poza tym, że dzieje się na tym samym bazarze?

– Bo ja wiem? Jak patrzę na te tłumy mądrali biorących się za lby, wrzeszczących na siebie w telewizorze, albo na tę panią, która wystąfirowana odwróciła się tyłkiem do niepełnosprawnych, nie chcąc ich zaszczylić choćby słowem, to nieodmiennie przychodzi mi na myśl tamta handlarka sprzed lat. I myślę sobie wtedy, że prócz wyższego wykształcenia dobrze byłoby posiadać jakieś średnie wyobrażenie i co najmniej podstawowe wychowanie.

– Dobrze powiedziane.

– Nie moje, ale sam lepiej bym tego nie wymyślił.

– No, a ta pani, której teraz banan wypadł z ręki?

– Nic, wyjechała z siatki następnego i poszła dalej.

– Jednak, powiem panu, jak tak popatrzę na ludzi, to dla wielu zakupy stają się kwestią wyboru między tym, co by chcieli a tym, na co ich stać.

– I lepiej, jak się zdaje, nie będzie. Unii podskakujemy – tylko patrzeć, jak to nam się na rachunkach odbije.

– Nie podskakujemy, tylko wstawiamy z kolan...

– Owszem. Tylko zaraz łbem w jakąś belkę walniemy. Już słysząc, że w następnym unijnym budżecie pieniędzy będzie dla nas mniej.

– Ale za to suwerenni jesteśmy coraz bardziej – temu nie może pan zaprzeczyć.

– Co mam zaprzeczać?. Martwię się tylko, co będzie, jak Unia na tę naszą pożał się Boże suwerenność przystanie, pod warunkiem że sami ją sobie opłacimy...

– To co wybrać, panie Kaziu? Jak żyć?

– A co to ja polityk jakiś jestem, czy coś? Ja mogę tylko przykładać do życia się posługiwać. I jakby mi pan powiedział, że masz pan wybór między Parkinsonem a Alzheimerem, to bym radził wybrać Parkinsona.

– A dlaczego?

– Bo lepiej trochę wychłapać, niż zapomnieć wypić. Szaser

REKLAMA

MEBLE Z DREWNA

oferujemy:

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



Warszawa, ul. Płowiecka 25
(róg Świeckiej)

tel./fax 22 815 35 98

Czynne: pon. – pt.: 10.00 – 18.00

sobota: 10.00 – 14.00

*Na wszystkie meble standardowe znajdujące się na stronie internetowej.

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

5%
OBOWIĄZUJE
RABAT*

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	12,-
ELEKTROTHERAPIA	
ULTRADŹWIĘKI	
MAGNETOTERAPIA	
KRIOTERAPIA MIEJSCOWA	
FONOFOREZA	20,-
ELEKTROSTYMULACJA	
TERAPIA MANUALNA	40,-
CWICZENIA INDYWIDUALNE	
W BÓLACH KRĘGOSŁUPA	
PO OPERACJACH I URAZACH	
KRĘGOSŁUPA	40,-
KONCZYNY (para)	
TWARZY	
LIMFATYCZNY BOA kończyn - para	
LIMFATYCZNY - częściowy	50,-

NIE czekaj na NFZ !!!!

Leczymy :

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

Umów się na wizytę już dziś !!!!

W PAKIECIE - TANIEJ !

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

Konsultacja Fizjoterapeuty - w cenie zabiegu

☎ 22 370 20 63 / 609 042 009

Szczegóły: www.rehabilitacja-kobielska.pl

Z MIASTA



Już 12 czerwca w północno-praskim „Koneserze” zostanie otwarte unikatowe na światową skalę Muzeum Polskiej Wódki. Obiekt ma m.in. kilka multimedialnych galerii tematycznych z ekspozycjami i opisami związanymi z historią, tradycją i dniem współczesnym produkcji narodowego trunku. Zwiedzanie Muzeum połączone jest z degustacją napojów. Internetowa sprzedaż biletów wstępu do obiektu rusza już 7 czerwca. „Mieszkaniec” uczestniczył w konferencji poprzedzającej otwarcie Muzeum. Więcej na ten temat na naszym portalu www.mieszkaniec.pl

W piątek 8 czerwca br. o godz. 19.00 w Centrum Promocji Kultury przy ul. Podskarbińskiej 2 odbędzie się koncert

„100 lat polskiej piosenki na stulecie odzyskania Niepodległości” w wykonaniu zespołu wokalnno-aktorskiego „Sonanto” wraz z bandem. Wstęp ma koncert jest wolny.

9 czerwca br. w godzinach 10.00-13.00 w hali OSiR przy ul. Siennickiej 40 w ramach „Sportowej soboty na Pradze Południe” odbędzie się rodzinny turniej multidyscyplinarny. W trakcie zawodów dziecko z rodzicem będzie mogło wziąć udział w różnorodnych konkursach sprawnościowych. Na wszystkich czekają nagrody oraz poczęstunek.



Ruszyła przeprawa promowa z Wawra do Wilanowa. Statek „Inna Bajka” kursuje między wawerską Plażą Romantyczną przy ul. Rychnowskiej a plażą wilanowską w każdy weekend

(sobota-niedziela) do końca sierpnia w godz. 10.00 – 18.00. Prom jest bezpłatny, kursuje w miarę potrzeb (bez rejestracji), zabiera jednorazowo 12 osób. Rejs w obie strony trwa ok. 10 minut. Na pokład można zabierać rowery.

Od 2 czerwca obowiązują w Warszawie niższe opłaty za dostarczanie wody i odbiór ścieków. W skali roku to znacząca ulga dla domowych budżetów. Klienci MPWiK zapłacą za 1 m sześcienny wody 3,89 zł, a ścieków – 5,96 zł. Oszczędności z tego tytułu w skali roku dla trzy osobowej rodziny wyniosą 233 zł, a dla siedmioosobowej aż 544 zł.

Inicjatywa Mieszkańców Białoleki zawarła porozumienie o współpracy z najstarszym lokalnym białoleckim ugrupowaniem – Wspólnotą Samorządową Gospodarność. Oba ugrupowania ogłosiły wspólny start w tegorocznych wyborach



samorządowych. – *Im bardziej zjednoczeni, tym lepiej będziemy mogli realizować postulaty mieszkańców* – uważa radny Piotr Sasiński.

Muzeum Warszawy na Rynku Starego Miasta zaprasza na otwarcie całości wystawy głównej pt. „Rzeczy warszawskie”. W najbliższy weekend zostanie otwartych 13 nowych gabinetów. Wśród nich m.in. spodek z zastawy Bristolu z autografem Picassa z Gabinetu Relikwii czy suknia Syrena projektu Grażyny Hase znajdująca się w Gabinetcie Ubiorów.

Otwarcie Muzeum Warszawy dla publiczności nastąpi w sobotę 9 czerwca o godzinie 10.00.

WYDARZENIA KULTURALNE

wydarzenia bezpłatne



CENTRUM PROMOCJI KULTURY
PRAGA-POŁUDNIE
ul. Podskarbińska 2, tel. 22 277-08-20
www.cpk.art.pl
www.facebook.com/klubgoclaw
sekretariat@cpk.art.pl

8.06. godz. 19.00 – Koncert „100 lat polskiej piosenki na stulecie odzyskania niepodległości”, w wykonaniu zespołu „Sonanto”, wejściówki w CPK; 9.06. godz. 11.00 – „XIV Warszawskie Spotkania Ceramiczne”; 10.06. godz. 10.00 – Dzień Sąsiada w ogrodzie CPK; godz. 16.30 – Koncert Laureatów VI edycji Festiwalu Piosenek Anny German „EURYDYKA”; 12.06. godz. 11.00 – „Kto pokona smoka” spektakl dla dzieci, zaproszenia w CPK; godz. 18.30 – Koncert laureatów Warszawskiego Konkursu Muzycznego dla dzieci i młodzieży „Mikrofon 2018”; 13.06. godz. 17.00 – Spotkania ze sztuką: „Józef Brandt, zaproszenie na wystawę w Muzeum Narodowym w Warszawie”; 14.06. godz. 18.00 – Okiem fotografa: Karol Nienartowicz o fotografii górskiej; 15.06. godz. 19.00 – Spektakl „Kantata na cztery skrzydła” R. Bruttera; 17.06. godz. 19.00 – „Lato z piosenką” – koncert w wykonaniu uczestników warsztatów wokalnych; godz. 17.00 – Spotkanie Warszawskiego Fanklubu Star Wars „Centerpoint”; 18.06. godz. 18.00 – Koncert Chóru Dziecięcego MILLE VOCI i Grupy Wokalnej pod kierunkiem Karoliny Olczedajewskiej; 19.06. godz. 11.00 – Spektakl dla dzieci „Trzej bracia Chrum”, zaproszenia w CPK; godz. 19.00 – Praski Blues; 20.06. godz. 17.00 – Spotkania ze sztuką: „Źródła estetyki twórczości Pawła Althamera, czyli od podróży do Afryki po mieszkanie w wielkiej płycie”.

PROM

PROM KULTURY SASKA KĘPA

PROM KULTURY SASKA KEPA
ul. Brukselska 23
tel. 22 277-08-03
www.promkultury.pl
www.facebook.com/PROMkultury
bilety@promkultury.pl

10.06. godz. 16.00 – Koncert Chóru Dziecięcego MILLE VOCI; godz. 19.00 – Galeria PROM: wernisaż wystawy fotografii Dariusza Szubińskiego „Bezsenna”, projekt dotyczy Zofii Kobus – lokalnej bohaterki prowadzącej przez lata rodzinną piekarnię; wystawa otwarta do 29 lipca; 18.06. godz. 19.00 – Nieturyści: Michalina Kupper u czcicieli diabła w Kurdystanie; 20.06. godz. 18.00 – Galeria PROM: wernisaż wystawy „10 lat Skopje Poster Festival. Macedonia”. Wystawa w ramach 26. Międzynarodowego Biennale Plakatu w Warszawie; wystawa otwarta do 5 lipca.



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

7.06. godz. 10.00 – wykład „Polacy na frontach zachodnich II wojny światowej”; godz. 12.00 – Dzień Dziecka w KKS. „Muzyczna mozaika rytmów i melodii”, zaproszenia od 1 czerwca; 8.06. godz. 13.00 – Działka moja pasja: „Jak przewidywać i zwalczać szkodniki”; 10.06. godz. 16.00 – Koncert Muzyki Kameralnej; godz. 17.00 – Finisaż wystawy „Uroki Podlasia”; 11.06. godz. 11.00 – Historia muzyki: „Wielkie głosy operowe”; godz. 17.00 – Kino Dobrych Filmów. „Klan sycylijskich”, pokaz zamknięty; liczba miejsc ograniczona; 13.06. godz. 12.00 – Zaczynaj pisać – warsztaty literackie; 15.06. godz. 13.00 – Historia Teatru: „Szmonecsy żydowskie w kabarecie”; 16.06. – Święto Gocławia! Park nad Białonem; 17.06. godz. 12.00 – Piknik Rodzinny „Kto Ty jesteś? Polak mały! Park Obwodu AK (na obszarze ograniczonym ulicami Grochowską, Podskarbińską, Kobielską i Weterynaryjną); 18.06. godz. 12.00 – Savoie vivre: „Czy na wakacjach nam wszystko wolno?”; 20.06. godz. 12.00 – VARSAVIANA: „Dokąd na letnisko – o wakacyjnych wyjazdach dawnych warszawiaków słów kilka”.



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

5.06. godz. 18.00 – koncert „Przeboje mistrzów – w mistrzowskim wykonaniu”, w programie największe przeboje operowe i operetkowe, przeplatane utworami na flet i fortepian; 5-21.06. godz. 10.00 – „Mieć skrzydła” wystawa prac artystów z niepełnosprawnościami: Agnieszki Miareczko, Magdy Dembińskiej, Darka Tulika i Mirka Serafina – uczestników pracowni ceramiki DK Praga; miejsce: Rodzinna Klubokawiarnia Praska ul. B. Sawinkowa 8; 8.06. godz. 18.00 – Spektakl „Kobieta” premiera Teatru Niepamięci, który tworzy amatorski zespół seniorek; 9.06. godz. 10.00-13.00 – Spacer z przewodnikiem, komiksy, warsztaty historyczne, działania plastyczne; godz. 10.00 – start spaceru przed wybiegiem dla miśków warszawskiego ZOO, godz. 11.00 – warsztaty komiksowe w DK Praga; zapisy: sw.rezerwacje@gmail.com; 9.06. godz. 12.00 – pokaz naukowy „Biolodzy na Jedwabnym Szlaku”; 9.06. godz. 12.00 – Warsztaty kulinarne „Przez żołądek do serca – Ukraina”; 10.06. godz. 10.00 – Konsultacje, porady, warsztaty „O ogrodach własnych i tych wspólnych”, miejsce: Praski Ogródek Sąsiedzki, al. Solidarności 55; 16.06. godz. 10.00 – Pstryk – warsztaty fotograficzne „Historia wielu kopyt – Tor Służewiec”, zbiórka przy kasie Toru Służewiec; 17.06. godz. 12.00 – Muzyczna Niedziela: „Muzyka filmowa” koncert w wykonaniu tria (obój, altówka, harfa); 19.06. godz. 18.00 – Praskie Spotkania z Gwiazdą: Kabaret Paraniennormalni.

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

REKLAMA

ZAPYTAJ
O KORZYSTNE

neopunkt

www.facebook.com/specagd

SZEROKA OFERTA PRODUKTÓW RTV AGD IT GSM MULTIMEDIA W REWELACYJNIE NISKICH CENACH
DOSTĘPNA W SKLEPIE W WARSZAWIE FALENICY PRZY UL. BYSTRZYCKIEJ 55 ORAZ NA www.neopunkt.pl

ZWYCIĘSKA OFERTA

Smartfon XIAOMI
REDMI 5

DUAL SIM

BATERIA 3300 mAh

RAM 16 GB / 32 GB / 64 GB

CZYTNIK LINII PAPIERNYCH

LTE

7.1
NOUGAT

5.7"
IPS HD

8-RDZENIOWY
PROCESOR

PRZÓD 5 Mpix
TYŁ 12 Mpix

599,-

Telewizor PHILIPS 39PH1412

39"

HD
LED

PHILIPS

999,-

8
KLASA
ENERGETYCZNA

A
KLASA
REZERWY
KOLOR

A
KLASA
TRWAŁOŚCI
ODKURZANIA
PODŁOG
TWARZYCH

MOC
900 W

REGULACJA MOCY

MIĘKIE CICHE KOLA

SYGNALIZACJA PEŁNEGO WÓRKA

FILTR OCZYSZCZAJĄCY WYDMUCHIWANE
POWIERZCHE EPA12

Amica

199,-

Odkurzacz AMICA
Surazo VM1057

5 LAT
GWARANCJI

16 PROGRAMÓW TEMATYCZNYCH

OPÓŹNIENIE STARTU DO 24 h

PROGRAM SZYBK 44 min

5 LAT
GWARANCJI

SLIM
43,2 CM
GŁĘBOKOŚCI

A+++
KLASA ENERG.

7 kg
WSAD

1100
obr./min

CANDY

1099,-

Pralka CANDY
CS4 117203

DORA AGD RTV

WARSZAWA FALENICA (C. H. FALA)
UL. BYSTRZYCKA 55, TEL. 22 815 32 84

ZAPRASZAMY! OD 6 DO 19 CZERWCA 2018

SYRENKA KONTRA LAJKONIK?

W czym Warszawa jest lepsza od Krakowa, a Kraków od Warszawy? W którym z tych dwóch miast mieszka się lepiej i (przede wszystkim) ciekawiej? Jak silne animozje są między nami?

– Kiedy Kraków był prastary, to za Miechowem, w miejscu obecnej Warszawy, było skrzyżowanie dwóch polnych dróg... – takie stwierdzenie Waldemara Domańskiego, krakowskiego dyrektora Biblioteki Polskiej Piosenki, może wzbudzić gorącą, warszawską krew...

Czy stereotypowe postrzeganie „zadufanej warszawki” i „zakompleksionych krakusów” oddaje obiektywną prawdę? Takiej nie ma. Przecież według śp. księdza Tischnera, któremu Kraków był bardziej bliski niż Warszawa, są tylko trzy prawdy: *świento prawda, tys prawda i g... prawda*.

Tymczasem jeden z telewizyjnych programów stara się odkrywać przed widzami prawdę o Warszawie i Krakowie, i rozprawiać z mitami,

uprzedzeniami i stereotypami. To „Dwie stolice” emitowane w TVP 3 Warszawa w każdą niedzielę tuż po godz. 19.00. Wspólny projekt warszawskiego i krakowskiego ośrodka jest dość świeży. I nie mamy na myśli wyłącznie jego niedawnego poczęcia, ale także niecodzienną konwencję programu.

Prawdę powiedziałwszy „Mieszkaniec” trochę się spodziewał takich programowych nowinek w telewizji regionalnej. – Nasz dyrektor, Rafał Kotomski, ma tyle nowych pomysłów, że chyba nie starczy nam czasu antenowego! – kilka miesięcy temu mówili „Mieszkańcowi” współtwórcy Telewizyjnego Kuriera Warszawskiego.

Jak się okazuje „Dwie stolice” to właśnie jeden z tych pomysłów. Choć w swej



Czołówka programu autorstwa Piotra Młodożeńca.

skromności dyrektor wyjaśnia: – Wymyślił ten program razem z jego reżyserem Pawłem Pochwałą, który przypomniał sobie, że kiedyś w paśmie „Kawa czy herbata” był taki pojedynek krakowsko-warszawski. Pomyśleliśmy, czemu nie zrobić takiego cyklicznego programu, ale w innej, nietypowej konwencji.

Otóż na każdy z odcinków składają się trzy felietony, materiały z każdego z miast przygotowane przez miejscowe ośrodki TVP3. Materiał warszawski prowadzi Jerzy Petersburski Jr., zaś krakowski Adam Grzanka. I trzeba szczerze przyznać, że to oni

nadają programowi sznytu, tempa i lekkości. Śmiało można ich nazwać „szalejącymi reporterami”. Grzanka jest trochę bardziej nobliwy, a werwa i urok osobisty Petersburskiego urzeka widza. Łącznikiem między reporterami jest Beata Chyczewska, aktorka urodzona w Krakowie, ale mieszkająca w Warszawie, córka Edwarda Lubaszenki. Z „Dwema stolicami” współpracuje krakus Leszek Długosz i nasz Emilian Kamiński. Nie bez znaczenia dla dobrego odbioru programu jest ciekawy montaż przygotowanych (niezależnie od siebie, choć ze wspólnym wątkiem) felietonów.

Dzięki „Dwóm stolicom” nie tylko można obalić lub potwierdzić lokalne mity i stereotypy. – Intencją programu jest także pokazanie nieogrzanych, niewyeksplorowanych przez telewizję miejsc, ludzi i zjawisk – mówi dyrektor Rafał Kotomski.

I trzeba przyznać, że to się udaje. A co ważne, stołeczny ośrodek nie koncentruje się wyłącznie na lewobrzeżnej Warszawie. Jerzy Petersburski Jr.



odwiedzał już północno-praskie uliczki i Klub „Centrum Zarządzania Światem” czy Neon Muzeum na Kamionku. Biegał wokół gocławskiego Balatonu, hulał po tamtejszym placu zabaw i razem z ekipą TVP pływał po jeziorze (na zdjęciu).

– Przynajmniej, że bawię się współtworząc ten program, ale poprzez tę zabawę przekazuję widzom wiele ciekawych informacji o miejscach, historii, muzyce, kulturze... – śmieje się w rozmowie z „Mieszkańcem” redaktor Petersburski. – Zresztą dzięki programowi, ja rodowi-

ty warszawiak, sam dowiaduję się ciekawych rzeczy o naszym mieście.

A jak się okazuje, okolice Parku nad Balatonem są dobrze znane redaktorowi. Bo, choć mieszka na Mokotowie, to córkę na naukę języka angielskiego wozi na Gocław do szkoły St. Patrick's.

Zachęcamy Czytelników „Mieszkańca” do zerknięcia w niedzielny wieczór na „Dwie stolice”. Może i Warszawa jest młodsza od Krakowa, ale wiek, to nie wszystko...

Adam Rosiński

SPOŁEMOWSKI ROK

23 maja WSS Społem Praga Południe miało ważny dzień: odbyło się doroczne Zebranie Przedstawicieli Spółdzielni, podczas którego kulminacyjnym punktem było udzielenie absolutorium zarządowi za 2017 rok.



Wiceprezes Zofia Piotrowska i prezes Bogusław Różycki.

– Za nami tak naprawdę aż dwa bardzo trudne lata – powiedział „Mieszkańcowi” prezes Bogusław Różycki. – Bez flagowej placówki – Uniwersamu – nie mieliśmy szans na poprawienie wyników finansowych, walczyliśmy o to,

by obniżone przychody były jak najmniej. I tę walkę uważam za wygraną.

W lutym 2018 roku „Universam” wrócił! W tradycyjnym miejscu, ale w nowym lokalu, radzi sobie dobrze. – Część spożywcza osiągnęła już

niezły poziom obrotów – mówi prezes Różycki. – Wrócili właściwie wszyscy nasi „starzy” klienci. Rozpoznajemy ich twarze, cieszymy się, że są z nami, wciąż czekamy na mieszkańców apartamentów nad sklepem. Nie ma ich jeszcze zbyt wielu. Liczymy, że z każdym miesiącem, wraz z zapelnianiem się budynku nowymi lokatorami, jednak będą przybywali i staniemy się dla nich naturalnym punktem zakupowym.

Znaczną część ze swej aktywności władze spółdzielni w ubiegłym roku przeznaczyły właśnie na przygotowania do ponownego uruchomienia „Universamu”. Jak zaaranżować nowe wnętrza (konsultowano to także z najbardziej doświadczonymi pracownikami), na jakie towary postawić nacisk, jak umeblować specjalistycznym sprzętem, jak zorganizować ciąg sprzedażowy? itp. itd. Na wszystko nałożyły się nadzwyczajne kłopoty kadrowe spółdzielni. W wyniku zmiany przepisów emerytalnych (powrót do możliwości odchodzenia na emeryturę przez kobiety w wieku 60 lat) w krótkim czasie odeszło aż 14 proc.



załogi! I to tych najbardziej doświadczonych, wykwalifikowanych pracowników. Wyłom nie do zasypania...

– Oczywiście staraliśmy się minimalizować straty. Przemieszczaliśmy już zatrudnionych, byliśmy bardzo aktywni w poszukiwaniu nowych pracowników, jednak na rynku znajdowaliśmy głównie osoby niezainteresowane długotrwałym związaniem się z nami. Sięgnęliśmy (w kooperacji z wyspecjalizowaną agencją) po pracowników z Ukrainy. No, ale cudów nie ma – złagodzić złagodiliśmy, ale w pełni nie zasypaliśmy tej wyrwy...

Jaki „budżetowo” był więc ten ubiegły rok dla spółemowskich spółdzielców z Pragi Południe? Sprzedaż nieco spadła (o 5,2 proc. brutto), ale niższe też były koszty (o 3 proc.). Wynik finansowy w rezultacie był ujemny (536 tys. stosunku do 2016 roku). Liczba placówek zmniejszyła się o trzy: na koniec roku 2017 WSS Społem Praga Południe miała 32 sklepy spożywcze i 2 przemysłowe. Zatrudnienie spadło do 383 osób, które znalazły w spółdzielni opiekę socjalną: dofinansowywano wczasy pod gruszą, udzielano zapomóg, zorganizowano wycieczki, przygotowano świąteczne talony dla dzieci...

Jak ratowano wynik finansowy? Na bieżąco analizowano sprzedaż, zapasy, poziom marży i wdrażano rozwiązania naprawcze, motywowano kierowników placówek i pracowników sklepów do lepszej pracy, zapoznawano ich z nowinkami rynkowymi, kontynuowano centralne zakupy (a więc taniej!) najlepiej sprzedających się produktów. Stawiano na pewne branże: np. nabiał opatrzone marką własną sprzedawał się lepiej niż inne produkty. W ogóle marka własna wydaje się być trafionym pomysłem, bo sprzedaż pod jej „skrzydłami” ujawniła nowy potencjał.

– Ale wiadomo: największe nadzieje na 2018 rok mamy w obrotach naszego flagowego okrętu – Uniwersamu – podsumowuje prezes Bogusław Różycki. – Początek roku jest zachęcający, co nie znaczy, że będzie łatwo. Wciąż szukamy stałych, dobrych, rzutkich pracowników, nieustannie rywalizujemy z konkurencją. Uniwersam jest dobrym orężem, ale sam sprawy nie załatwi. Mamy tego świadomość: i my w zarządzie, i nasi pracownicy.

Toms

OGŁOSZENIE PRASOWE

WYŚCIG RUSZA DO RATUSZA

Od wielu już lat elity polityczne udowadniają, że „właśnie te, zbliżające się wybory będą kluczowe, będą przełomowe, będą najważniejsze”. Nie inaczej jest i z jesiennymi wyborami samorządowymi. Prym wiedzie sejmowa opozycja, która pod wodzą PO twierdzi, że ostały się ino samorządy i że tutaj stoczona zostanie ostatnia walka o „demokrację”. Jak mi się wydaje, sami nie do końca wiedzą, jaka to walka i o co ta walka.

Fakt, samorząd to jedna z instytucji, która tak w badaniach, jak i głosach ekspertów zasługuje na miano jednego z najlepszych rozwiązań systemowych w III RP. Jednostki samorządu terytorialnego (w Warszawie w dużej mierze dzielnice i samo Miasto) odgrywają istotną rolę w życiu lokalnych

Obaj mówią o Warszawie. Jeden przyznaje, że jest „słoiem”, ale stolica to miasto jego i jego rodziny. Drugi, chociaż poseł z Krakowa, objeżdża Warszawę z ławką w kolorze niebieskim. Który z dwóch głównych kandydatów do fotela prezydenta m.st. Warszawy ma większe szanse? Patryk Jaki czy Rafał Trzaskowski? I co z tego wyboru wyniknie dla Pragi Południe?

społeczności. To tutaj załatwiamy większość spraw (urzędy), tu mamy swoich przedstawicieli (radni), tu w końcu płacimy i zostawiamy 50% naszego PITu. Samorząd więc musi być wydolny, odpowiedzialny, musi być wreszcie reprezentatywny.

Warszawa jako stolica przyciąga uwagę całego kraju. To tu stoczona zostanie (pisząc nomenklaturą opozycji z Wiejskiej) ostateczna walka, tu staną szanse. Ta wojenna retoryka nigdy do mnie nie przemawiała. To puszenie się i nadymanie dzisiaj, podczas gdy przez ostatnie 12 lat rządząca stolicą Platforma Obywatelska lekceważyła tych najsłabszych... Zresztą nie tylko w stolicy tak było. Warszawa pokazuje najbardziej, jak używać słowa „nie da się” jeżeli chodzi o reprivatyzację,

a Sejm poprzednich kadencji pokazywał dobitnie, jak „nie da się”, jeżeli chodzi o ważne programy społeczne, jak 500 Plus czy wyprawka szkolna 300 Plus. Te dwa różne podejścia reprezentują również Patryk Jaki i Rafał Trzaskowski. Ten pierwszy odzyskał już dla budżetu Warszawy prawie 600 mln zł. Ale odzyskał przede wszystkim... wiarę w państwo. W siłę prawa i decyzji polityków. Rafał Trzaskowski (jak wskazują ostatnie badania) z wolna traci poparcie i impet. Wróć, impetu nie miał, więc i stracić go nie może. W mediach, ale również na ulicach widać obu kandydatów. Widać dynamikę Jakiego, ciekawe propozycje, ale też realne działania i co tu dużo kryć – zasługi dla miasta stołecznego. Trzaskowski zaś, wypchnię-

ty z tylnych ław do pierwszego szeregu, czuje się w nim nieswojo i trochę z musu. Zerknałem na interpelacje posła Trzaskowskiego (tak bardzo – jak sam twierdzi związanego z Warszawą) i jak dobrze liczę, zaledwie kilka zapytań poselskich dotyczy... Warszawy. Co trzeba pamiętać, Pan Trzaskowski był szefem sztabu wyborczego skompromitowanej Hanny Gronkiewicz-Waltz, a ostatnio mocno chwalił ją w mediach. Obawiam się, że odcięcie nie będzie, a to co będzie to aksamitna... kontynuacja, trochę przypudrowana, ale jednak kontynuacja.

Co zmiany w Ratuszu na Bankowym mogą znaczyć dla Pragi Południe? Mam nadzieję, że większą dynamikę i przewietrzenie urzędu przy Grochowskiej. W drugiej co do



wielkości dzielnicy Warszawy potrzeba sprawnego menedżera, a nie administrującego z gabinetu urzędnika. Nie chcę przez to powiedzieć, że „wszystko jest złe” i nigdy tak nie myślałem, ale tak wiele głosów na Pradze Południe nie jest słyszanych, tak wiele rzeczy można poprowadzić inaczej, szybciej, sprawniej, że liczę na zmiany. Jako rodzic, jako podatnik i wreszcie jako radny.

Dariusz Lasocki
radny dzielnicy Praga-Południe

OGŁOSZENIE PRASOWE

ZAPRASZAMY DO

STREFY EMOCJI



Przeżyj to razem z nami!

14.06 - 15.07.18

Stadion DOSiR, ul. Kawęczyńska 44
www.dosir.waw.pl

wstęp wolny

wstęp wolny

W programie m.in.

turnieje mini piłki nożnej ● strefa gier i zabaw
strefa kulinarna ● konkursy z nagrodami
atrakcje artystyczne ● animacje ● koncert finałowy

Sponsor



Organizator



Współorganizator



Patronat honorowy
Wojciech Zabłocki
Burmistrz
Pragi Północ



RADOŚĆ NA KĘPIE

„Radość wolności” – pod takim hasłem odbyła się kolejna edycja Święta Saskiej Kępy. Mimo niepewnej pogody, tysiące mieszkańców Warszawy uczestniczyły w tej najbardziej znanej południowopraskiej imprezie.



„Kwiat Mieszkańca” w pelargonkach na Francuskiej.

Jeszcze rano, w sobotę 26 maja, wydawało się, że największa, plenerowa impreza Pragi Południe może być zagrożona. Ulewny deszcz i burza nie zachęcały do fiesty na świeżym powietrzu. Ale w południe niebo się przeczłarowało i ulice Francuska i Paryska zaczęły wypełniać się przybyłymi na święto gośćmi. – Tam, u góry, Agnieszka nad nami czuwa! – mieszkańcy cieszyli się i dopatrywali w poprawie pogody sprawczej mocy ducha Agnieszki Osieckiej, najbardziej znanej sasko-kepianki.

Impreza rozpoczęła się tradycyjną paradą, którą prowadziła prezydent Warszawy

Hanna Gronkiewicz-Waltz wraz z burmistrzem Pragi Południe Tomaszem Kucharzkiem. W czołówce korowodu szli także radni dzielnicy i Miasta, szkolna młodzież, politycy oraz lokalni działacze. Znaczna część z nich miała na głowach słomkowe kapelusze, tak charakterystyczne dla epoki lat 20. i 30. ubiegłego wieku. Klimatu tamtych czasów nadawały też zabytkowe samochody, które poprzedzały maszerujących.

Nowością w tej edycji Święta Saskiej Kępy było to, że parada ruszała nie od ronda Waszyngtona, ale zupełnie z drugiej strony ciągu głównych ulic osiedla – spod

Patronat Medialny

MIESZKANIEC

ronda Wolframa. Metą tego marszu była tradycyjnie już ustawiona scena przy zbiegu ul. Francuskiej i Obrońców, przy rzeźbie Agnieszki Osieckiej. Tam też oficjalnie Święto Saskiej Kępy zostało otwarte i odśpiewano „Małgoškę”.

– Hasłem „Radość wolności”, scenografią i kolorytem tegorocznego święta nawiązujemy do stulecia odzyskania przez Polskę niepodległości – mówił burmistrz Tomasz Kucharzki. – A nie ma w Warszawie miejsca lepszego niż Saska Kępa do przypomnienia atmosfery tamtych radosnych czasów.

Aż do późnego wieczora ulice Saskiej Kępy tętniły życiem i muzyką. A tańczono nie tylko na trzech scenach, ale także na specjalnie do tego celu ustawionych na



Radosna parada ruszyła ul. Paryską.

jezdnich podestach oraz na chodnikach. W zabawie nie przeszkadzał nawet popadający co jakiś czas deszczyk.

Wzdłuż ul. Francuskiej swoje stanowiska mieli różnego rodzaju artyści. Wystawiano i sprzedawano tam obrazy, rzeźby, ceramikę. Paryska zaś zagospodarowana została przez „Targ śniadaniowy”. Tutaj można było posilić się daniami z różnych stron świata.

Na Święcie Saskiej Kępy zawsze jest międzynarodowo, więc nie dziwiły wystawy i stoiska przedstawicieli różnych krajów. Jedną z najciekawszych akcji przygotowało środowisko związane z Ambasadą Republiki Indonezji. Liczna grupa obywateli tego państwa, w rytualnych strojach dała brawurowy pokaz śpiewno-taneczny. – Ten balijski taniec nazywa

się kecak i ma odstraszać złe moce – wyjaśniał „Mieszkańcowi” Syaf Ruddin z ambasady.

W koncercie finałowym święta wystąpił Voice Band i gościnnie Anita Lipnicka. A na samo zakończenie, w PROMIE Kultury rozbawiał widzów Kabaret MUMIO.

Patronem medialnym święta był „Mieszkaniec”.

ar



Studentzi z Indonezji też czytają „Mieszkańca”.



Piękne kobiety w strojach z epoki kusyły fotoreporterów.

REKLAMA

REKLAMA

Profesjonalizm • Trwałe efekty!


LaDoS
PsychoDietetyk

☎ 508 864 738
f SaskaLados

RABAT 10%
na pierwszą wizytę
- na hasło *mieszkaniec*

mgr inż. Monika Prześlakowska
wtorki i środy 10:00-18:00

Konsultacje obejmują zakres
dietetyki i psychodietetyki, m.in.:

- indywidualne plany żywieniowe
- diety odchudzające
- żywienie w sporcie
- diety sprzyjające przyrostowi masy mięśniowej
- żywienie w chorobach
- żywienie dzieci i kobiet w ciąży
- zaburzenia odżywiania



Studio LaDoS, Warszawa - Saska Kępa, ul. Berezyńska 26a

EMOCJE

– WRÓG ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Określenie „psychodietetyk” bardzo często spotyka się ze zdziwieniem różnych osób, które właśnie je słyszą. Nie wszyscy rozumieją, na czym polega jego praca, w związku z tym warto przybliżyć sylwetkę tego specjalisty.

Psychodietetyka to dziedzina, która łączy w sobie wiedzę dotyczącą żywienia i zdrowia ludzi z wiedzą psychologiczną. Wynikiem tej kombinacji jest specjalista, który motywuje, ocenia postępy, wspólnie obiera i koryguje cele oraz towarzyszy w drodze do ich realizacji.

Jak wygląda pierwsza wizyta u psychodietetyka?

Podczas pierwszej wizyty, która opiera się na szczegółowym wywiadzie żywieniowym, psychodietetyk poznaje nawyki żywieniowe pacjenta i jego ogólny stan zdrowia. Wraz z pacjentem ustalane są wspólne cele i droga do ich realizacji. Ważne jest to, że są to cele pacjenta, a nie specjalisty. Psychodietetyk może lekko podpowiedzieć, jaką ścieżkę wybrać, ale cele ustala sam pacjent. Zadaniem psychodietetyka jest czuwanie nad tym, aby były one realne do spełnienia.

Dodatkowo na życzenie pacjenta może zostać opracowany jadłospis, który ułatwi wdrożenie nowych nawyków żywieniowych i wpłynie na zmianę stylu życia. Ma być przede wszystkim narzędziem edukacyjnym, a nie głównym efektem współpracy ze specjalistą. Dodatkowo dobierane są odpowiednie metody, przy pomocy których będą nadzorowane postępy w ramach obranych celów. Mogą to być konkretne nawyki, ich częstotliwość, brak występowania niekorzystnych nawyków czy analiza składu masy ciała. Nie uzależnia się jednak postępów od samych liczb, a od kierunku ich zmian.

Jak wyglądają kolejne wizyty u psychodietetyka?

Kolejne spotkania, to czas poświęcony na ocenę postępów w realizacji celu i praca nad kolejnymi przeszkodami. Wspólnie wypracowywanie wraz z psychodietetykiem nowych rozwiązań, tak aby zmiany były stałe. Najczęściej dochodzi do tego edukacja żywieniowa, tak aby pacjent rozumiał, dlaczego akurat takie zmiany są dla niego kluczowe.

Psychodietetyk kładzie nacisk na współpracę z pacjentem, który czuje, że ma wpływ na to, co się dzieje



i nie jest osamotniony w walce ze złymi nawykami. Celem takiej współpracy jest wspieranie pacjenta w trudnym okresie i nieustanna pomoc oraz uświadomienie mu, że upadki są nieuniknione, a po każdym z nich można się podnieść i działać dalej. Ważna jest też wiedza, które zmiany są naprawdę potrzebne i jakie nadać im priorytet.

Kto powinien skorzystać z usług psychodietetyka?

Z usług psychodietetyki powinien skorzystać każdy, kto chce coś zmienić w swoich nawykach żywieniowych. Współpraca taka będzie pomocna zwłaszcza dla osób, które próbowały się odchudzać na własną rękę i nie odniosły sukcesu. Psychodietetyk pomoże poradzić sobie z jedzeniem pod wpływem emocji, wesprze w pokonywaniu przeszkód, które uniemożliwiają osiągnięcie swoich celów. Dodatkowo pomoże także przy zaburzeniach odżywiania i różnych jednostkach chorobowych, jak np. chorobach tarczycy, insulinooporności czy PCOS. Podpowie, jak znaleźć motywację i będzie towarzyszył na każdym kroku podejmowanej pracy nad nawykami żywieniowymi w drodze do zdrowszego stylu życia.


LaDoS

KEFIREM W ZOMOWCÓW

Rozmowa z Rafałem Trzaskowskim – posłem na Sejm, wykładowcą akademickim, politologiem i analitykiem. Był eurodeputowanym, ministrem administracji i cyfryzacji oraz ministrem ds. europejskich.

– Na początku rozprawmy się z przyklejoną Panu łatką „posła z Krakowa”. Jest Pan rodowitym warszawiakiem, urodzonym na Powiślu, a od kilkunastu lat mieszka Pan na Ursynowie. Skąd więc się wzięła taka łatka?

– Całe życie mieszkam w Warszawie. Kiedyś na Starówce, a obecnie na Kabatach. W 2015 r. kandydowałem z Krakowa, bo taka wówczas była sytuacja polityczna: nie wszyscy kandydaci na posłów mogli zmieścić się na listach warszawskich. A ponieważ mam związki z Krakowem, bo mój ojciec i dziadek byli krakusami, tam też mieszka mój brat, to zdecydowałem się wystartować z listy krakowskiej. To moje drugie po Warszawie miasto, czuję je.

– I nigdy Pan nie mieszkał w Krakowie?

– Nigdy. Urodziłem się i wychowałem w Warszawie. Cała rodzina mojej mamy to warszawiacy od pokoleń. Zarówno brat mamy, jak i jej siostra walczyli w Powstaniu Warszawskim. Brat był w Kompanii Ochrony Sztabu – w słynnej „Koszcie”. Przez wiele lat byłem przekonany, że zginął w pierwszej godzinie Powstania, ale teraz już wiem, że zginął jeszcze przed 17.00, przed godziną „W”. Żeby ochraniać sztab musieli wyjść wcześniej i pierwsza potyczka z Niemcami miała miejsce przy placu Bankowym. Tam zastrzelił go snajper. Ciocia zaś była łączniczką w batalionie „Zośka”.

– Pana wczesna młodość, to przełom lat 70. i 80. ubiegłego wieku. Nie trafił Pan jeszcze na erę komputerów. Czym wtedy, w wolnym czasie po szkole, zajmowali się chłopaki ze Starówki?

– Oczywiście graliśmy w piłkę nożną. Były też podchody, czasami niezbyt odpowiedzalne rzucanie się kamieniami, ale przede wszystkim – gra w kapsle. Każdy z nas chciał być Staszkiem Szozdą. Kapsle docierało się woskiem i ozdabiano flagami państw...

– ...które to flagi wycinało się z atlasów geograficznych.

– Oczywiście, z atlasów.

– Jak Pan, miłośnik książek, odważył się ciąć atlasy?!

– To było świętokradztwo – trafił Pan w sedno. Serce mnie bolało, ale gra, rywalizacja była „wyższą koniecznością”. A atlasy na szczęście miałem dwa. Jeden do szkoły, a drugi właśnie na „koszulki” do kapsli...

Po podstawówce był śródmiejski ogólniak im. Mikołaja Reja. To renomowane liceum. Trudno było się dostać?

– Nie było łatwo, ale ja byłem dobrze przygotowany, bo mi zależało. „Rej” miał genialne tradycje, świetnych nauczycieli, no i niezależnego ducha. Pamiętam, że nawet mnie dziwiło, że na sprawdzenie, kto się dostał do „Reja” inni koledzy i koleżanki przyszli z rodzicami, a moi rodzice nawet się nie pofatygowali, bo uznali za pewnik, że się dostanę. Wierzyli we mnie.

– Pański okres młodości był burzliwy także politycznie – wtedy zaczął Pan chodzić na demonstracje i nielegalne zgromadzenia...

– Tak. Teraz to wywołuje drwiny i uśmiechy u polityków prawicy, co według mnie świadczy o tym, że kompletnie nie pamiętają tamtych czasów. Mój ojciec i cioteczny brat, jak chodzili na demonstracje, to czasem zabierali mnie ze sobą. Poza tym, jak się mieszało na

Starówce, to np. każdego 1 czy 3 maja tam leciał gaz łzawiący. I tu nie chodzi o przypinanie sobie łatki jakiegoś wielkiego opozycjonisty i bohatera... ja wtedy miałem dziesięć, może jedenaście lat i po prostu musiałem przez ten gaz przechodzić, żeby dostać się do domu. W czasach liceum, już świadomie, sam chodziłem na demonstracje, szczególnie na akcje Pomarańczowej Alternatywy. Nie ukrywam, czasami rzucało się kefirami w zomowców.

– Ja zaś pamiętam, że kiedy po zadymach uciekaliście przed zomowcami przez Starówkę, to tylko patrzyliście, w której bramie można się ukryć.

– No właśnie. Miałem rolę w pewnym sensie przewodnika, bo doskonale wiedziałem, które piwnice kamienic są ze sobą połączone. Wpadało się do jednej bramy, a wychodziło cztery kamienice dalej.

– Zostawmy historię i przejdźmy do współczesności – jak się mieszka na Kabatach?

– Fantastycznie. Miałem na początku problem, bo dla kogoś, kto przez całe życie mieszkał na Nowym Mieście, przejście w latach dziewięćdziesiątych do takiej „sypialni” nie było łatwe. Ale to się zmieniło, bo Kabaty dzięki metru są bliżej centrum i zaczęły żyć. Są kafejki, restauracje, blisko Las Kabacki. Znacznie poprawiła się infrastruktura: ścieżki rowerowe, moje dzieci chodzą do publicznej szkoły z basenem. Choć nie kryję, że jako stary warszawiak często tęsknię za starymi śmieciami.

– Bywa Pan na prawym brzegu stolicy? Ma Pan tu ulubione miejsca?



Kilka dni temu poseł Rafał Trzaskowski spotkał się z mieszkańcami Pragi Południe na rondzie Wiatraczna.

– Bywam, i to nie jest żadna kokieteria. Choćby na Saskiej Kępie, która najbardziej mi przypomina centralne części Warszawy. Zauroczony jestem Pragą Północ. To tam jest prawdziwe Stare Miasto: kamienice, małe zaułki, rzemieślnicy, antykwarjaty, knajpki... Dawniej bałem się zapuszczać na przykład na Szmulowiznę, ale widzę, że właśnie na Pradze Północ zachował się duch prawdziwej Warszawy. Uwielbiam Park Skaryszewski – to genialne miejsce. Albo tętnię na placu Hallera, gdzie zacząłem bywać, bo niedaleko miał siedzibę „Pożar w burdelu”. I jeszcze Kamionek, który niedawno odwiedzałem w związku z procesem rewitalizacji. Stadion Narodowy, druga linia metra, Muzeum Warszawskiej Pragi, przybliżyły te części do centrum miasta.

– A jest coś, co Pana drażni we współczesnej Warszawie? Coś, co by Pan wyrzucił ze stolicy?

– Drażni mnie obecne otoczenie Pałacu Kultury. To wygląda trochę jak białoruski dworec, ale na szczęście powoli zaczyna się to zmieniać. Denerwuje mnie też obezwładniająca „szyldoza”, czyli te wszystkie krzykliwe reklamy, które tworzą wrażenie totalnego chaosu. Drażni mnie też polityka czynszowa miasta w od-

niesieniu do lokali użytkowych – dobrze, że ostatnio zaczęła się zmieniać, ale te zmiany muszą być bardziej radykalne. Irytuje się, kiedy idę Marszałkowską i widzę niemal wyłącznie banki, jeden koło drugiego. Przecież tam powinna być zdecydowanie większa różnorodność usług. Ale czy istnieje jedna taka rzecz, którą bym absolutnie z Warszawy wyrzucił? Chyba nie.

– Czyli Pałac Kultury i Nauki może zostać?

– Absolutnie musi zostać! Ja lubię Pałac Kultury. Uczę tam studentów w fantastycznej sali wykładowej, dzięki Jazz Amboree mam wielki sentyment do Kongresowej, uwielbiam fantastyczne teatry w PKiN, uwielbiam Kulturalną.

– Nie uciekniemy w rozmowie od czystej polityki. W karierze pełnił Pan różne funkcje, zajmował różne stanowiska – polski Sejm, Europarlament, ministerstwa... Które z tych zajęć było najciekawsze?

– Każde było inne. Jeśli chodzi o odpowiedzialność, to na pewno praca w Ministerstwie Spraw Zagranicznych. Byłem tam ministrem ds. europejskich, w randze wiceministra spraw zagranicznych, odpowiadałem za najważniejsze negocjacje, które potem finalizowała pani

premier Ewa Kopacz. Szczerze powiedziawszy najmniej satysfakcji czerpię z pracy w obecnej kadencji parlamentu. To dlatego, że rząd PiS-u depcze zwyczaje, ogranicza prawa opozycji, knebluje ją. Nasza obecność w tym parlamencie ma już wyłącznie symboliczne znaczenie: rządząca większość nie chce brać pod uwagę nawet naszych sensownych, merytorycznych poprawek. W tych warunkach robimy, co możemy: głosujemy przeciwko fatalnym ustawom, dajemy świadectwo, protestujemy – ale przecież nie tak powinna wyglądać praca parlamentarna. To powinna być konstruktywna praca dla kraju, a nie polityczny teatr.

– I chciałby Pan zamienić parlament na samorząd?

– Dziś jestem przekonany, że to właśnie w samorządzie mogą najlepiej służyć mieszkańcom i zarazem najskuteczniej bronić obywateli przed skutkami fatalnej polityki obecnego rządu. Praca w samorządzie, zarządzanie tak dużym miastem jak Warszawa, daje ogromne poczucie sprawczości. Podejmuje się decyzje i rezultat jest bardzo szybko widoczny. Tego mi brakowało w dotychczasowej karierze.

Rozmawiał Adam Rosiński

REKLAMA

Weź bezpiecznie

SZYBKĄ POŻYCZKĘ do 2000 zł
tel. 792 307 229

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

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.

TADEX OPONY

Warszawa,
ul. Ostrobramska 38b
tel. 22 610 60 05

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

POŻYCZKA ekspresowa

wystarczy dowód osobisty
gotówka w jeden dzień

797-703-503

EdenFinance
Sprawdź nas!

REKLAMA

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA „GOCLAW - LOTNISKO” UL. ORLEGO LOTU 6

OGŁASZA PRZETARG NIEOGRANICZONY

na wymianę instalacji ciepłej i zimnej wody oraz cyrkulacji ciepłej wody z rur CPCV NIBCO
na rury z polipropylenu, łączone za pomocą zgrzewania w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. Pl. Kotarbińskiego 6 w Warszawie.

Szczegóły na stronie internetowej Spółdzielni
www.smg1.com.pl

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA „GOCLAW - LOTNISKO” UL. ORLEGO LOTU 6

OGŁASZA PRZETARG NIEOGRANICZONY

na wymianę instalacji ciepłej i zimnej wody oraz cyrkulacji ciepłej wody z rur CPCV NIBCO
na rury z polipropylenu, łączone za pomocą zgrzewania w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. Bora-Komorowskiego 10 w Warszawie.

Szczegóły na stronie internetowej Spółdzielni
www.smg1.com.pl

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA „GOCLAW - LOTNISKO” UL. ORLEGO LOTU 6

OGŁASZA PRZETARG NIEOGRANICZONY

na wymianę instalacji ciepłej i zimnej wody oraz cyrkulacji ciepłej wody z rur CPCV NIBCO
na rury z polipropylenu, łączone za pomocą zgrzewania w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. Manteuffla 7 w Warszawie.

Szczegóły na stronie internetowej Spółdzielni
www.smg1.com.pl

SPACERKIEM PO PRADZE PÓŁNOC

Razem z „Miasto Feniks – spacer po Warszawie” rozpoczynamy cykl mini przewodników po dzielnicach prawobrzeżnej Warszawy. Dzięki temu, bez problemu zaplanujecie niedzielny spacer tak, aby zobaczyć wszystko to, co najciekawsze w okolicy. Zapraszamy na wycieczkę z Markiem Grabowskim.

Pierwsza wycieczka – Praga Północ, bo już wokół samej nazwy toczy się dzisiaj wiele dyskusji. Okazuje się, że historycznie „Praga” były tereny obecnej Pragi Północ położone naprzeciwko Starego Miasta, a więc okolice Ogrodu Zoologicznego i Parku Praskiego. Tę okolicę



grób Rocha Kowalskiego **1**. Kim był? Postacią literacką powołaną do życia przez Henryka Sienkiewicza w słynnym „Potopie”. Okazuje się, że Sienkiewicz bazował na autentycznym wydarzeniu: podczas potopu szwedzkiego, w trakcie bitwy o Warszawę, która miała miejsce w dniach 28-30 lipca 1656 r., nieznanego z imienia husarz przypuścił samotny atak na Karola Gustawa, w którym zginął.

Idąc dalej ulicą Ratuszową (której nazwa pochodzi rzecz jasna od ratusza starej Pragi) w kierunku Wisły, dojdziemy do wejścia głównego do **Ogrodu Zoologicznego**. Warszawskie ZOO powstało w 1928 r. i sadzę, że każdy odwiedził je chociaż raz. Niewiele jednak odwiedzających wie, że poza zwierzętami na terenie ZOO można zwiedzić również **Willę Żabińskich** **2**. W tym niepozornym domku, od 1931 r. mieszkał ówczesny dyrektor ZOO, Jan Żabiński wraz z rodziną. Podczas okupacji, państwo Żabińscy ukrywali Żydów zarówno w ZOO, jak i w piwnicach swojego domu – **wejście do tunelu** **3**.

Przejdźmy przez ulicę i wejdźmy do Parku Praskiego. Zaraz za restauracjami i sklepami po naszej prawej ręce skróćmy w prawo. Na łuku drogi w pobliżu ul. Wybrzeże Helskie, w trawie znajduje się dziwny fundament w kształcie trójkąta. To pamiątka po organizacji, która jako reklamy używała atrap bomb. „White” czubkami w chodnik bomby z napisem LOPP reklamowały w Warszawie w 1935 r. organizację masowo szkolącą obronę cywilną – Ligę Obrony Powietrznej i Przeciwgazowej. Wróćmy do fundamentu. Jest to pozostałość po **wieży spadochronowej LOPP** **4**. Tu odbywały się w pełni profesjonalne treningi skoczków spadochronowych z prawdziwą uprzążą i czaszą spadochronu. Wysokość z jakiej skakano to 20 m. Wieża dotrwała do lat 70. XX w., kiedy to została rozebrana na złom.

Idąc dalej Wybrzeżem Helmskim, w kierunku pomnika Kościuszkowców, dojdziemy do ul. ks. Ignacego Kłopotowskiego. W pierwszym budynku na rogu znajduje się Urząd Stanu Cywilnego. Mieści się w zabytkowym **Gmachu Komory Wodnej**. Było to miejsce poboru opłat za przejazd przez most żyłwowy przez Wisłę z 1825 r. O historii budynku świadczą dekoracje fasady, wszystkie związane z wodą. Konie ciągnące rydwan to mitologiczne Hippokampy – pół konie pół ryby – z orszaku Posejdona.



Z ul. Kłopotowskiego skręcamy w pierwszą ulicę w lewo – Panieńską i dochodzimy do pierwszego skrzyżowania, w prawo biegnie ulica Jasińskiego. Tam dostrzec możemy jedyny po prawej stronie Warszawy i jeden z niewielu w Warszawie zachowanych **bunkrów niemieckich z czasów II wojny światowej**. Bunkier osłaniał Szpital Praski.

Wróćmy się ul. Panieńską do Okrzei i skróćmy w lewo. Mijamy niszczącą kamienicę pod adresem Okrzei 5. W podwórzu, na ścianie kamienicy powstał zachwycający **mural** **5** – malowidło upamiętnia akcję pod Arsenalem, a jednocześnie głównych bohaterów książki „Kamienie na Szaniec”.

Wracamy na ulicę Okrzei i idziemy dalej do skrzyżowania z Sierakowskiego. Na skrzyżowaniu patrzymy w lewo – na końcu ulicy (po lewej stronie) jest **Szpital Praski pw. Przemienienia Pańskiego**. Personel tego szpitala wielokrotnie ratował życie żołnierzom Armii Krajowej, narażając się na wielkie niebezpieczeństwo. Przed głów-



nym wejściem jest tablica upamiętniająca te wydarzenia. Ważna informacja – sam szpital był przeznaczony dla Niemców. Polscy pacjenci przyjmowani byli w budynku zajęтым na potrzeby szpitala w tzw. **Żydowskim Domu Akademickim** (Sierakowskiego 7). To ten budynek był szpitalem dla Polaków.

Spójrzmy jeszcze na skos przez skrzyżowanie. Niszczący budynek to **Kamienica Karola Mintera** z 1863 r. Mieściło się tu gimnazjum męskie, przeniesione później na róg obecnej al. Solidarności i ul. Jagiellońskiej, gdzie obecnie funkcjonuje jako VIII LO. W latach 1891-1897 jednym z uczniów VII Gimnazjum był Janusz Korczak.

Następny nasz cel to placik – skrzyżowanie ulic Floriańskiej, Kłopotowskiego i Jagiellońskiej. Od skrzyżowania z Domem Żydowskim dojdziemy na placik przy ul. Okrzei (za Urzędem Skarbowym w lewo) lub ulicą równoległą – do Okrzei-Kłopotowskiego. Na skwerku przy kwaciarni stoi **Pomnik Praskiej Kapeli Podwórkowej**.

Ulicą Floriańską dojdziemy do pięknej Bazyliki katedralnej św. Michała Archanioła



i **św. Floriana Męczennika** **6**. Nazwa długa, mało kto pamięta, że katedra ma dwóch patronów. Najczęściej warszawiacy mówią o niej „katedra przy miśkach”, z uwagi na żywą reklamę ZOO po drugiej stronie ulicy. Po odejściu jednego niedźwiedzia, który tam mieszka, zostanie ustawiony na wybiegu pomnik misia. Wróćmy jednak myślami do kościoła. Jest niezwykle ciekawym projektem Józefa Piusa Dziekońskiego. Prawda, że udany? Architekt też tak stwierdził i na podstawie tego projektu „postawił” jeszcze około tysiąca podobnych kościołów, np. w Radomiu czy Przedczu w Wielkopolsce.

Przed kościołem znajduje się **pomnik księdza Ignacego Jana Skorupki**, uczestnika Bitwy Warszawskiej 1920 r. Ksiądz poległ w walce z bolszewikami pod Ossowem 4 sierpnia 1920 r.

Przejdźmy do wspomnianych już wcześniej niedźwiedzi, kierując się do ulicy Jagiellońskiej. Na jej odcinku pomiędzy Solidarności a Cyryla i Metodego stoi krzyż poświęcony **Rzezi Pragi**. 4 listopada 1794 r. podczas Insurekcji Kościuszkowskiej, stoczono tu bitwę w obronie Warszawy. Pomimo heroicznej walki Polaków, Rosjanie zdobyli Pragę. Po bitwie dokonali masakry ludności cywilnej. Wymordowano prawie 20 tys. ludności. Bestialstwo Rosjan spowodowało kapitulację Warszawy. Rok później dokonał się III rozbiór Polski. **KS**



zatem warto poznać dokładniej, kryje bowiem mnóstwo ciekawostek historycznych.

Spacer zaczynamy od bramy **główniej Kościoła Najświętszej Matki Bożej Loretańskiej** na ul. Ratuszowej 5a. To najstarsza świątynia Pragi. Zakon bernardynów przybył tu w 1617 r. Przy okazji warto wspomnieć, że syn króla, Władysław IV, 10 lutego 1648 r. nadał Pradze prawa miejskie i była ona odrębnym miastem aż do uchwalenia ustawy „Prawo o miastach” 18 kwietnia 1791, na mocy której zniesiono wszystkie tzw. jurydyki, scalając je w jedno miasto – Warszawę.

Za bramą znajdziemy pierwszą ciekawostkę, nad którą warto się pochylić. **Symboliczny**



REKLAMA

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

**ZABUDOWY BALKONÓW
SIATKI NA OWADY**

**ROLETY
DZIEŃ-NOC I INNE**

514 165 445

ABC DLA DOMU

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%

fala
WSH
rok zał. 1946

**Szafy,
Pawlacze,
Garderoby,
Szafki kuchenne**

Dla naszych klientów

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

GRATIS

a.milczarek@falawsh.com.pl
tel. 519148070

Zakład Usług Tapicerskich i Stolarskich

d. „REDEM” ul. Walecznych 76
tel./fax (22) 617-23-33, tel. 693-377-081
e-mail: redom@redom.pl, www.redom.pl

WYKONUJE:

- ✓ renowację tapicerki i stolarstwa mebli stylowych i współczesnych
- ✓ nowe meble na wymiar (wersalki, tapczany, fotele, narożniki, stelaże itd.)
- ✓ zabudowę z płyt meblowych i meble uzupełniające

POSIADAMY WYBÓR TKANIN I TRANSPORT
Zapraszamy: w godz. 8:00-17:30, sob. 9:00-13:00

NARZYNKI GWINTOWNIKI

Metal-Market
HURT DETAL

NARZĘDZIA, art. METALOWE

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

własny parking

NARZĘDZIA ŚRUBY ZAMKI LINKI

RADIO
Warszawa
106,2 FM

Osiedle ISKRA VI III etap

ul. Jugosłowska 17
Warszawa, Praga Południe (Gocław)

**ATRAKCYJNE
CENY!**



- ▲ 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



ŚMIESZKANIEC

U dentysty:
– Jle kosztuje wyrwanie zęba?
– Sto złotych.
– Co?! Za kilka minut pracy?!
– Ok, będę wyrwać powoli.

– Twoja dziewczyna jest beznadziejnie głupia. Sprawdź to, zadając jej jedno tylko pytanie: Kapitan Cook odbył trzy wyprawy wokół ziemi i zmarł podczas jednej z nich. Która to była? Po kilku dniach:
– Zrobiłem to. Wiesz, co odpowiedziała?!

„Ależ kochanie, ja nigdy nie byłam dobra z historii...”.

Recepcjonista do gościa:
– Mam ostatnie miejsce w dwójce, ale facet, który tam śpi, strasznie chrapie!
– Nie szkodzi, biorę.
– No i jak? Spał pan choć trochę? – pyta nazajutrz rano recepcjonista.
– Całą noc! Ten pan ogluszałaco chrapał, gdy wszedłem, więc cmoknąłem go w policzek i powiedziałem „Dobranoc, przystojniaku!”, a on nie zmrużył oka całusieńką noc!



RADY CIOTKI AGATY

- Zamiast „trzaskać” setki zdjęć, do których i tak potem nie zaglądasz, codziennie przeglądaj te już zrobione i kasuj niepotrzebne. Warto przy okazji założyć sobie dwa foldery zatytułowane np. „18.06.24ok” i „18.06.24czy”. Jeśli w tytule folderu wpiszesz datę, łatwiej odzyskasz odpowiednie pliki, zwłaszcza gdy datę zapiszesz poczynając od roku, miesiąca i dnia.
- „Ok” w nazwie folderu oznacza, że te zdjęcia chcesz zachować. Tu trafiają tylko te naj, najlepsze. Jeśli zastanawiasz się, czy jakieś zdjęcie wyrzucić czy nie, włóż je do folderu, którego nazwa kończy się np. na „czy”.
- Warto zająć się obróbką zdjęć – są dostępne proste, darmowe programy. Retuszuj, wystraszaj, kadruj, by wydobyć najciekawszy element. To hobby dające wiele radości, świetnie wpływające na jakość twoich fotografii.



WARTO WIEDZIEĆ

Przybysze z Ameryki. Mamy ich wokół wielu, dziś przedstawiamy dwoje.

- **Topinambur**, czyli słonecznik bulwiasty z rodziny astrowatych, pochodzi z Ameryki Północnej. Ma pyszne i wartościowe, jadalne bulwy, a poza tym ładne, żółte kwiatki. Poleca się go zwłaszcza w diecie cukrzycowej: bulwy zawierają do 17% inuliny, stanowiącej 75–80% wszystkich węglowodanów, dzięki czemu bulwy dobrze znoszą mróz, więc mogą zimować także w glebie. Topinambur to również bogactwo miedzi, magnezu, potasu, żelaza oraz wit. B1.
- **Dalia** zwana też georginią również należy do rodziny astrowatych, lecz przybyła do nas z Ameryki Środkowej. Jej nazwę – dalia – zawdzięczamy szwedzkiemu botanikowi żyjącemu w XVIII wieku, Andersowi Dahlowi. Pięknie i obficie kwitnie, ciesząc oko w ogródkach. Ale to nie wszystko! Imię Dalia – jedni twierdzą, że oznacza winorośl i pochodzi z arabskiego, inni – że od pięknego kwiatu. Tak czy siak – imieniny ma 29 października.

Ciekawska

HOROSKOP

Baran

21.03-21.04

Najbliższe dni nie będą łatwe pod względem finansowym. Może ci zabraknąć gotówki, bo na czas nie zdołasz ściągnąć należności. W sprawach zawodowych nie będzie większych zmian. Natomiast w uczuciach mogą cię czekać nieprawdopodobne zbiegi okoliczności, które być może zaprowadzą cię na ślubny kobierzec lub zapoczątkują dłuższy związek.

Byk

22.04-21.05

Nie czekają cię większe trzęsienia ziemi, ale miłych chwil nie zabraknie. Twój partner może liczyć na czułość i wyrozumiałość, chociaż twoja wrodzona zazdrość może spowodować pewne niepotrzebne komplikacje. Spróbuj wyjść naprzeciw inicjatywom partnera, wówczas unikniesz większych zadrażeń. W pracy czeka cię większy wysiłek, ale opłaci się, gdyż zostaniesz doceniony.

Bliznięta

22.05-21.06

Ciepła wiosna wyraźnie sprzyja twoim uczuciom. Możesz teraz przeżyć wspaniałe chwile w towarzystwie sympatycznej osoby, a jeśli masz stałego partnera, czeka was powrót gorących uczuć. Nie spodziewaj się w najbliższym czasie przypiływu większej gotówki, ale wystarczy ci na małe szaleństwo. Marzą ci się błękitne wody oceanu i wylegiwanie się na tropikalnej plaży, ale Mazury też są urokliwe.

Rak

22.06-22.07

Musisz zmusić się do działania! Postaraj się wyjść z inicjatywą, i nie obawiaj się, że coś się nie uda. Do odważnych świat należy. Twoje nastawienie do spraw uczuciowych też wymaga korekty. Czekają cię teraz sporo zajęć w pracy, ale przed tobą miła perspektywa urlopu. Uważaj tylko na rodzinnych „terrorystów” i znajdź trochę czasu dla siebie.

Lew

23.07-23.08

Może czekać cię trudna i odpowiedzialna rozmowa, ale dzięki twojej wnikliwości zakończy się dla ciebie pomyślnie. Nie bądź też za bardzo kapryśny, bo twój partner może się zdenerwować i okazać się mało tolerancyjny wobec twoich żądań. Działaj bardziej dyplomatycznie, a powoli wszystko się ułoży. Przed tobą perspektywa wypoczynku.

Panna

24.08-23.09

Możesz teraz przeżywać rozterki, które doprowadzą do zamieszania w twoich uczuciach. Będziesz też bardziej wymagający wobec swojego partnera, przedstawisz mu konkretne i racjonalne żądania. Może dojść między wami do spięcia, więc wymagany będzie umiar i spora doza tolerancji. Jeśli zaplanowałeś teraz wypoczynek, masz szansę na niezapomniany, cudowny urlop.

Waga

24.09-23.10

Nie poddawaj się za bardzo emocjom. Twoje zmienne nastroje mogą doprowadzić do pogorszenia stosunków z partnerem. Postaraj się o więcej luzu, a wszystko jakoś się ułoży. Uda ci się rozwiązać większość problemów, które cię trapiły. Finansowo różnie, ale będzie więcej tych lepszych chwil.

Skorpion

24.10-23.11

To będą dobre dni dla ciebie. Twoje zmysły będą teraz wyostrzone, a wzrok sokoli. Nie udawaj, że ci nie zależy na uczuciach, każdy ich potrzebuje. Więc do dzieła, ruszaj na poszukiwanie swojej bratniej duszy. Dopusze ci się szczęście w finansach, więc nie będziesz miał powodów do narzekań. Zdrowie w normie, uważaj tylko na drogę.

Strzelec

24.11-22.12

Bywasz niezdeterminowany, a to powoduje, że umyka ci wiele spraw. Teraz los powinien potraktować cię łaskawie. Pomyśl też o sprawach domowych, które potrzebują twojego wsparcia i zainteresowania. Ważne są dobre chęci, a niekoniecznie finanse, ale jeśli nie musisz, nie zaciągaj pożyczek.

Koziorożec

23.12-20.01

Masz teraz możliwość kupienia tego, na czym ci zależy od dawna. Wykorzystaj też sprzyjające chwile na poprawienie relacji z partnerem. Trochę więcej wyrozumiałości i tolerancji z twojej strony przydałoby się na pewno. Pomyśl też o wspólnych planach wyjazdowych i zafunduj swojemu partnerowi pobyt w cudownym miejscu.

Wodnik

21.01-19.02

Nie będzie teraz łatwo pod względem finansowym. Musisz chwilowo zacisnąć pasa i przeczekać. Nie martw się, bo sobie poradzisz. Zdaj się na bliskie ci osoby, których wsparcie i rady podniosą cię na duchu. I zamiast się niepotrzebnie martwić, wybierz się na imprezę, która poprawi twoje samopoczucie.

Ryby

20.02-20.03

Gorące prawie letnie dni nie przeszkadzają ci w prowadzeniu bieżących spraw. Brakuje ci tylko do szczęścia basenu w przydomowym ogródku. Nie masz też specjalnej chęci do pracy, natomiast chętnie byś gdzieś wyjechał. Niestety, rzeczywistość bywa brutalna. Na wypoczynek musisz jeszcze trochę poczekać. Spróbuj zmusić się do wysiłku i przetrwać ten trudny czas.

Merlin

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

ZAJRZYJMY DO KUCHNI

RABARBAR!!!



- **ZUPA:** rabarbar przygotuj, jak w przepisie na kompot. Gotujemy z cukrem, cynamonem, kilkoma goździkami, na koniec dodajemy odrobinę cukru waniliowego. Gdy jest miękki, dodajemy odrobinę startej skórki cytrynowej, miksujemy, następnie dodajemy 1/4 – 1/2 szklanki słodkiej śmietanki, wymieszanej starannie z 1-2 łyżkami mąki. Ponownie zagotowujemy, podajemy chłodne z minibezami, francuskimi kluseczkami, kleksem bitej śmietany. Do wyboru.
 - **SZASZŁYKI:** filety z kurczaka kroimy w niewielką kostkę, marynujemy przez minimum 3 godziny w sosie sojowym wymieszanym z miodem i odrobiną octu jabłkowego lub sosu worcestershire. Następnie osączamy kurczaka z marynaty, zrumieniamy na maśle klarowanym z każdej strony, a gdy ostygną, nadziewamy na szpadki na zmianę z centymetrowymi plastrami rabarbaru, zaczynając i kończąc kurczakiem. Szaszłyki układamy dość ciasno w żaroodpornym naczyniu, zalewamy miodem wymieszanym ze słodką śmietanką i w gorącym piekarniku pieczemy 15-20 minut. Podajemy z białym ryżem, posypane świeżymi ziołami, a osobno, w sosjerce, sos spod pieczonych szaszłyków.
 - **POŁĘDWICZKI:** połówki wieprzowe zamarynuj jak lubisz. Pokrój w poprzeczne kawałki grubości około 3-4 cm, usmaż szybko na maśle klarowanym, do zrumienienia. Podawaj zalane rabarborem: uduś pod przykryciem obrany, posiekany rabarbar ze sporą ilością cukru, 2-3 siekanymi drobno cebulami, imbirem, 2-3 łyżkami octu jabłkowego, garścią namoczonych rodzynek. W razie potrzeby dodawaj po odrobinie wody. Mieszaj często. Gdy składniki będą miękkie, wyłóż masę na gorące połówki, udekoruj osemkami dorodnych świeżych truskawek.
 - **LODY:** kawałki rabarbaru uduśzonego pod przykryciem w minimalnej ilości wody, ostudzonego, zmiksuj z miodem i bananem, dodaj jogurt lub słodką śmietankę, a gdy masa jest gładka, wlej do maszynki do lodów lub zamroź, mieszając co około 30 minut. Gotowe!
- O ciastach z rabarborem nie piszemy, bo wiadomo, że i tak najlepsze robi babcia.
- Pyszna Józia

Krzyżówka Mieszkańca nr 11

podaje hrabiemu do stołu	leń	„... Sowa na tropie”		gatunek klonu	wojenna zdobycz		sam na estradzie	rzesza ludzi	6	obraz z komputera	tlenowy nurka
				ojczyzna Mozarta	nóż chirurga						
jedna tysięczna W		niejeden w częstokole klej dekarza			część fraka			7		buduje gniazda w kominie	
						fifka mazut z ropy naftowej		13	2		
z niego fundamenty		10			8 syn Dedala						
nie ma go taboret					1	9	metropolia Tunezji	głos kaczkę kant, brzeg			12
				esencja							
łyś w zadymie	zespolowy wyścig		Wolności w Nowym Jorku						lotnisko dawniej		słynna z cudu
wożone do młyna		zbiornik z benzyną		na jajach w kurniku	odprowadza deszczówkę					scenka z klaunem	
królestwo Odyszeusza	4			11	napisana głoska						
				szumi, ale nie morze	złoty za Łokietka			rzeka w Bonn przed sochą		5	
system pracy					3	klepana przez zniwiarza		tryska z ziemi			
uciążliwy chwast		odgłos młotka wozzony w grupie					filmowa klatka				uwielbia idola
				szyfr w adresie				zbaczanie statku z kursu			
stan z westernów							w podwoziu sań				
Ziemia-Matka											
				taniec dawniej				inula			

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie - przysłowie ludowe.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Rozwiązanie należy przysyłać pod adresem redakcji w terminie 7 dni od daty ukazania się gazety. Do wygrania książka.

Rozwiązanie krzyżówki nr 10/2018: „Ażyl też niewola”. Książkę wylosowała p. Anna Ptaszyńska.

Po odbiór zapraszamy do redakcji (z dowodem tożsamości) do 15.06.2018 r.



BIZNES

■ Kredyty. Szybkie pożyczki pozabankowe na oświadczenie. Tel. 577-668-566

DAM PRACĘ

■ Emeryta-rencistę na parking, Grochów. Tel. 602-322-641

FINANSE

■ 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, platery, brązy, szable, bagnety, odznaczenia. Tel. 601-336-063

■ Kupię książki. Dojazd do klienta. Tel. 798-631-511

■ Meble, obrazy, znaczki, książki, monety, medale. Tel. 22 253-38-79, 601-235-118

MEDYCZNE

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

NAUKA

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

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

NIERUCHOMOŚCI – Sprzedam

■ Działka pracownicza 250 m kw. na Saskiej Kępie. Tel. 512-346-611

■ Działkę 300 m kw. z domkiem drewnianym, prąd i woda. Tel. 22 818-00-02

■ Działkę 650 m kw. z domkiem letniskowym k. Nieporętu. Tel. 695-986-958

■ Mieszkanie dwupokojowe 52m2, piwnica, budynek z cegły, ul. Adam-polska. Tel. 600-397-408

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

REKLAMA

■ 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

RÓŻNE

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

SPRZEDAM

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

■ Pampersy dla dorosłego. Tel. 504-431-068

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 piwnic. Tel. 607-66-33-30

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

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

■ WYWÓZ MEBLI GRUZU KRZAKÓW ZBĘDNYCH RZECZY. TEL. 789-166-542

TURYSTYKA

■ MAZURY – TYDZIEŃ 600 ZŁ, JEZIORO, LAS, KAMERALNIE. TEL. 89 621-17-80, www.szczepankowo.pl

USŁUGI

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

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

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

■ Anteny satelitarne, naziemne, nc+, Trwam, Polsat, tvn24 oraz 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 INSTALACJE NOWE, WYMIANA – UPRAWNIENIA. 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 INSTALACJE, REMONTY. TEL. 504-618-888

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

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

■ HYDRAULIK. TEL. 502-031-257

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

■ 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

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

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

■ Łodówki. Tel. 604-910-643. Pralki. Tel. 601-361-830

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

■ Ocieplanie domów. Tel. 501-441-898

■ PANELE, UKŁADANIE. TEL. 504-618-888

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

■ Pranie dywanów. Tel. 664-676-664

■ 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

■ Usługi hydrauliczne. Tel. 722-373-050

Zapraszamy na Dni Prażanina II Edycja

9 czerwca 2018 r. godz. 15.00-18.00
Skwer Żurowskiego (między ulicami Ratuszową a 11-go Listopada)

10 czerwca 2018 r. godz. 15.00-18.00
Muszla koncertowa w Parku Skaryszewskim (im. I. Paderewskiego)

W programie:

- występ zespołu Praskie Małmazje
- występ Kapeli Praskiej
- kietbaski z grilla
- konkursy z wiedzy o Pradze
- warsztaty dla młodzieży uwrażliwiające na problemy osób niewidomych

Zapraszają:

PAWEŁ LISIECKI Poseł na Sejm RP	ZBIGNIEW CIERPISZ Zastępca Burmistrza Pragi Północ	ZBIGNIEW ZALAS Zastępca Burmistrza Miasta Marki
------------------------------------	--	---

Organizatorzy:

 SLUŻBA NIEPODLEGŁEJ	RAFAŁ KULISIEWICZ Fundacja Służba Niepodległej	URZĄD DZIELNICY PRAGA PÓLNOC
 DOROTA ŁAMCHA Rada Osiedla Kamionek	WIESŁAWA BATKO	

Partnerzy imprezy:

 FUNDACJA PGNiG	 IM. IGNACEGO ŁUKASIEWICZA				
--------------------	-------------------------------	--	--	--	--

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

USŁUGI – Budowlane

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

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

■ Zabudowa balkonów. Tel. 514-165-445

USŁUGI – Komputerowe

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

USŁUGI – Porządkowe

■ Czyszczenie nagrobków. Tel. 664-676-664

■ Pranie dywanów, mebli tapicerowanych. Osobiście. Tel. 512-247-440

USŁUGI – Remontowe

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

■ Cyklinowanie 3x lakierowanie. Super tanio. Wymiana listew, repara-cja. Tel. 662-745-557

■ Dachy, rynny, obróbki blacharskie, papy termozgrzewalne – wymiana, naprawa. Tel. 504-250-013

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

■ Malowanie, panele, wykładziny. Tel. 601-20-33-13

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

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

■ OKNA – NAPRAWY, DOSZCZELNIENIA. TEL. 787-793-700

■ Remonty kompleksowo i solidnie. Tel. 502-218-778, www.remonty4u.pl

■ REMONTY KOMPLEKSOWO. GŁOWACKI. TEL. 504-618-888

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

■ Wykończenia remonty adaptacje. Tel. 501-955-735

SZUKAJ NAS NA:
 /gazetamieszkaniac

REKLAMA

ZAKŁAD POGRZEBOWY



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

MIESZKANIEC

CZASOPISMO
SPOŁECZNO-SAMORZĄDOWE

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

Dom Pogrzebowy
„gójscy”
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 22 810 94 80
Nasza oferta w internecie
www.gojscy.pl; e-mail: info@gojscy.pl

posiadamy certyfikat
POLSKIEJ IZBY POGRZEBOWEJ

Marek Gójski
firmę prowadzi wspólnie z Hanną Gójską

Gazeta mieszkańców Pragi Południe, Pragi Północ, Wawra, Rembertowa, Wesołej, Białołęki, Targówka.

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:
43 500 egz.
Kontrolowany przez
Związek Kontroli
Dystrybucji Prasy.

KRĘGOSŁUP ZNANY I JESZCZE NIE

O kręgosłupie wiemy wiele, a informacje o nim są powszechnie dostępne. Jednak – jak to w życiu, teoria, nawet najmądrzejsza, to jedno, zaś praktyka – drugie.

W BORAMEDzie właśnie o problemach z kręgosłupem, ich przyczynach i profilaktyce, rozmawiamy z fizjoterapeutą panem Adamem Tarczoń, wybitnym terapeutą o ogromnym, bezcennym doświadczeniu. Ma za sobą lata praktyki w szpitalach i sanatoriach, a tu, w BORAMEDzie, słynie jako specjalista, który pomaga zwłaszcza w takich dolegliwościach, jak bóle odcinka szyjno-piersiowego kręgosłupa, spływanie lordozy szyjnej (tzw. „wdowi garb”), zespół bolesnego barku i rwa barkowa, neuralgia nerwu międzyżebrowego, bóle odcinka lędźwiowego (również z promieniowaniem na pośladki i nogę), choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa, dyskopatia, skolioza nabyta (także z rotacją kręgu), a także m.in. bóle kolan i stóp.

– Zaczynamy od stresu – mówi fizjoterapeuta. – Bardzo często przychodzą do mnie pacjenci, którzy skarżą się na bóle np. między łopatką a kręgosłupem piersiowym, czują napięcie w okolicach karku. Często

mają do tego uniesione, jakby skulone ramiona. To typowy objaw długotrwałego działania stresu. Powoduje to po pewnym czasie napięcie mięśniowe, które przekształca się w przykurcz. Dociska on przestrzenie między kręgami, uciska na korzenie nerwowe, a te po pewnym czasie przechodzą w stan zapalny i uniemożliwiają normalne funkcjonowanie. **Mięśnia nie można już samodzielnie rozluźnić!** Potem przenosi się to na stronę przeciwną: mięsień czworoboczny karku w tej sytuacji powoduje przechylenie ciała lekko na jedną stronę, ponieważ mięsień, który biegnie wzdłuż kręgosłupa, na skutek impulsowania ulega przykurczeniu. Ale organizm dąży do wyrównania, więc po pewnym czasie pojawia się krzywizna po przeciwnej stronie, powodując dolegliwości nawet w kręgosłupie lędźwiowym. Wpływać to może także na przykład na mięśnie skośne brzucha, pośladki (nerw kulszowy), nogi

i nie tylko. Ból jest w odcinku lędźwiowym i często na nim właśnie skupiają się i badania, i terapia, choć wcale nie tu leży przyczyna. Trzeba jej szukać wyżej, tam, gdzie zaczął się cały problem! W przeciwnym wypadku terapia nie da oczekiwanych efektów!

– Stres – nie sposób bez niego żyć we współczesnym świecie!

– Tak, ale można nauczyć się z nim sobie radzić. **To nieustanny stres i sposób, w jaki pracujemy, pośpiech, utrzymywanie statycznej pozycji pochylonego ciała z podniesioną do monitora głową przy biurku czy komputerze i uniesionym jednym ramieniem, ale nie tylko.** Problem нефизjologicznej, statycznej sylwetki dotyczy także na przykład stomatologów czy kasjerek – osób, które pracują w jednej pozycji, ciągle ze skrzętem w jedną stronę – podkreśla pan Adam Tarczoń.

– Jak możemy sami sobie pomóc?



Adam Tarczoń

– Jedynym sposobem jest świadome rozciąganie tego mięśnia. Ciepły prysznic pomoże, podobnie jak świadome oddychanie – wiadomo, że mięsień rozluźnia się podczas wypuszczania powietrza. **Kilka prostych ćwiczeń** – nie, nie chodzi tu o coś specjalnego. Wystarczy 3 lub 5 powtórzeń, **lecz koniecznie codziennie**: opuszczamy rozluźniony ten bark, który zwykle jest podniesiony (najczęściej – prawy) i przechylamy łagodnie, lecz konsekwentnie głowę w przeciwną stronę. Wtedy rozciągamy mięsień, który zwykle jest przykurczony i próbujemy nie dopuścić do poważnych, złożonych dolegliwości, o których mówiliśmy wyżej. Starajmy się nie przechłodzić

mięśni, które narażamy na nadwyżenie, np. przy pracy. Rozgrzewanie i rozciąganie, to podstawa profilaktyki. W przeciwnym wypadku może uciec łokieć, ręka, a nawet mały palec. Czasem diagnoza cieśni nadgarstka czy łokcia tenisisty jest określeniem skutku, nie przyczyny, która tkwi znacznie wyżej i została zaniedbana.

– Ale przecież wiele osób ćwiczy!

– To nie jest to samo. **Ważne jest działanie ze wskazaniem na konkretny problem, celowane rozluźnianie jednego mięśnia, który, zaniedbany, doprowadzi do większych kłopotów.** Chodzi głównie o wspomniany mięsień kapturowy i o dźwigacz łopatki. Uwaga jednak że ściąganiem łopatek, które, choć daje chwilową ulgę, pogłębia istniejący przykurcz. „Nie garb się” powinno powodować opuszczenie ramion, a nie – ściąganie łopatek. Stres na tej samej zasadzie niszczy narządy wewnętrzne człowieka: upośledza przeponę, co źle wpływa na oddychanie i utrudnia przepływ krwi, a to prowadzi do podwyższonego ciśnienia tętniczego, utrudnionej perystaltyki jelit i zaburzeń trawienia, powoduje bóle międzyżebrowe, co rodzi może kolejny stres, gdy pacjent bierze je chorobę serca. Nie warto tole-

Uwaga! Sprawdź swoje zdrowie! Fizjoterapeuta bezpłatnie Cię zbada i da konieczne wskazówki! Zgłoś się w dniach 07.06.–21.06.2018, tel. 22 250 15 77.

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

rować bólu, w żadnym wieku, trzeba z nim walczyć! Chętnie nie tylko znajdę odpowiednią terapię, ale też wskażę, jak w prosty sposób pomagać sobie w domu.

– To świetny czas, by pomógł pan choćby młodzieży, którą tak trudno oderwać od komputera – terapia u progu wakacji pomoże naprawić szkody całego roku szkolnego! Będziemy wracać do tego tematu.

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

REKLAMA

LECZENIE KRĘGOSŁUPA

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

www.twarowski.net

Okulista - Szpital Grochowski

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

Poradnia okulistyczna dla dzieci i dorosłych
Poradnia zeza, ćwiczenia ortoptyczne

www.jaskra.org

koszt wizyty 100 zł zapisy: 500 - 523 - 499

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

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 póżnacu,
- 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

MEDI-BOX

Gabinet Stomatologiczno-Lekarski

Warszawa, ul. Grenadierów 21
tel. 22 813-22-38

od poniedziałku do piątku
w godz. 10.00–20.00

STOMATOLOG
od poniedziałku do piątku
10.00–19.00

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 LETNI!

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

MIESZKANIEC BIURO REKLAMY

04-062 Warszawa, ul. Grenadierów 10 tel./fax 22 813-43-83, 22 810-64-12
e-mail: redakcja@mieszkaniec.pl www.mieszkaniec.pl

WSS
Praga Południe

CHŁODNIK WARZYWNY 380 G MLEKPOL
(CENA ZA 1 KG - 4,71 ZŁ)

1,79
~~2,05~~ / szt.

ZOTTARELLA CLASSIC 125 G
(CENA ZA 1 KG - 31,92 ZŁ)

3,99
~~5,85~~ / szt.

MASŁO, MASŁO SOLONE KERRYGOLD 200 G
(CENA ZA 1 KG - 43,95 ZŁ)

8,79
~~10,55~~ / szt.

KEFIR ŁOWICKI, ZSIADŁE MLEKO 400 G OSM ŁOWICZ
(CENA ZA 1 KG - 4,73 ZŁ)

1,89
~~2,39~~ / szt. **HIT**

NATUREK NASZ PUSZYSTY 140 G TUREK ASORTYMENT
(CENA ZA 1 KG - 32,08 ZŁ)

4,49
~~5,49~~ / szt.

MÜLLER MILCH 400 G ASORTYMENT
(CENA ZA 1 KG - 7,48 ZŁ)

2,99
~~3,99~~ / szt.

ŚMIETANKA UHT 18% 500 ML ŁOWICKA OSM ŁOWICZ
(CENA ZA 1 L - 9,18 ZŁ)

4,59
~~5,35~~ / szt.

LODY KAKTUS SORBET 500 ML WYBRANE SMAKI NESTLE
(CENA ZA 1 L - 18,94 ZŁ)

9,49
~~11,55~~ / szt.

LODY NA PATYKU 110 ML: DAIM; MILKA ALMOND/CARAMEL, CRUNCHY/CHOCOLATE, CHOCOLATE/VANILIA; OREO CLASSIC, POPCORN; TOBLERONE MONDELEZ
(CENA ZA 1 L - 38,64 ZŁ)

4,25
~~5,19~~ / szt.

WAFEL TEATRALNY CLASSIC 33 G KOPERNIK
(CENA ZA 1 KG - 29,99 ZŁ)

0,99
~~1,40~~ / szt.

BARYŁKI 200 G BARYŁKI MIX, WHISKY, COCTAIL WEDEL
(CENA ZA 1 KG - 86,95 ZŁ)

17,39
~~21,50~~ / szt.

LALIBELLE 238G WEDEL
(CENA ZA 1 KG - 73,07 ZŁ)

17,39
~~21,29~~ / szt.

CIASTKA AMERYKANKI 125 G KLASYCZNE, KAKAOWE, Z POMARAŃCZĄ WEDEL
(CENA ZA 1 KG - 34,32 ZŁ)

4,29
~~5,29~~ / szt.

MUSZTARDA 200 G SAREPSKA, STOŁOWA, CZESKA, KREMSKA MOSSO
(CENA ZA 1 KG - 9,95 ZŁ)

1,89
~~2,50~~ / szt. **HIT**

PIEPRZ CZARNY MIELONY, ZIARNISTY 20 G, ZIELE ANGIELSKIE 15 G, KURKUMA 20 G PRYMAT
(CENA ZA 1 KG - 64,50/86,00 ZŁ)

1,29
~~1,79~~ / szt.

PRZYPRAWA KUCHAREK 200 G PRYMAT
(CENA ZA 1 KG - 13,45 ZŁ)

2,69
~~3,50~~ / szt.

CHIPSY LAY'S 140 G ASORTYMENT
(CENA ZA 1 KG - 39,21 ZŁ)

5,49
~~6,50~~ / szt.

SOSY DAWTONA ASORTYMENT 550 G
(CENA ZA 1 KG - 7,98 ZŁ)

4,39
~~5,30~~ / szt.

MROŻONKI 450 G: BUKIET JARZYN, WARZYW, KALAFIOR HORTEx
(CENA ZA 1 KG - 11,09 ZŁ)

4,99
~~6,29~~ / szt.

MAKARON BEZJAJECZNY 400 G ŚWIDERKI, KRAJANKA, RURKA, AS BABUNI
(CENA ZA 1 KG - 5,72 ZŁ)

2,29
~~2,90~~ / szt.

NAPOJE HELLENA ORANŻADA, BIAŁA, CZERWONA, ŻÓŁTA, ZIELONA-LEMONIADA 1.25 L
(CENA ZA 1 L - 2,07 ZŁ)

2,59
~~2,99~~ / szt.

NAPOJE HELLENA ORANŻADA, BIAŁA, CZERWONA, ŻÓŁTA, ZIELONA-LEMONIADA 1.25 L
(CENA ZA 1 L - 2,07 ZŁ)

NAPOJE DRWITT 1 L WYBRANE SMAKI

4,59
~~6,29~~ / szt.

NAPOJE HORTEX 0,5L WYBRANE SMAKI
(CENA ZA 1 L - 4,58 ZŁ)

2,29
~~2,90~~ / szt.



www.spolempraga.com.pl

Udane zakupy blisko domu

Oferta ważna od 7 do 20 czerwca 2018 r.
lub do wyczerpania zapasów

21,99
31,30 / kg **HIT**



SZYNKA Z ZAPIECKĄ NIK POL

19,99
25,90 / kg **HIT**



SZYNKA SŁOWIAŃSKA JBB

30,99
37,40 / kg



SZYNKA NATURALNA ZE STRAGANU
SWOJSKI STRAGAN

30,99
37,40 / kg



POLĘDWICA GOBARTO

21,99
31,30 / kg **HIT**



SCHAB Z ZAPIECKĄ NIK POL

19,99
23,90 / kg



PASZTET SZLACHECKI
TAURUS

27,99
32,90 / kg



KIEŁBASA DĘBOWA TARCZYŃSKI



25,69
31,30 / kg

PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA ŁUKOSZ

29,99
35,90 / kg



KIEŁBASA SWOJSKA PILZNEŃSKA DROBIOWA TAURUS
KIEŁBASA SWOJSKA PILZNEŃSKA TAURUS

22,79
27,30 / kg



KIEŁBASA NA KIJU WĘDZONA SWOJSKI STRAGAN

12,59
16,20 / kg



KIEŁBASA ŚLĄSKA KSIĘŻY MEYN



18,99
23,90 / kg

BOCZEK WĘDZONY ŁUSKANY LIPSCO



15,99
20,99 / kg

SER ŻÓŁTY GOUDA, EDAMSKI,
SALAMI OSM ŁÓWICZ



25,99
30,99 / kg **HIT**

SER ŻÓŁTY
KRÓLEWSKI SIERPC



3,59
4,45 / szt. **HIT**

SER PŁASTRY 150 G
ASORTYMENT WŁOSZCZOWA
(CENA ZA 1 KG - 23,94 ZŁ)



6,79
8,50 / szt.

JAJA Z WOLNEGO WYBIEGU L
10 SZT. INVEST MICHEL

14,99
18,99 / kg **HIT**



PARÓWKI
DELIKATESOWE SOKOŁÓW

20,99
24,90 / kg



NASZ BALERON SOKOŁÓW

19,69
24,10 / kg



SZYNKOWA SOKOŁÓWSKA SOKOŁÓW

3,29
3,99 / szt.



SALAMI CHIPS WYBRANE SMAKI 60 G SOKOŁÓW
(CENA ZA 1 KG - ZŁ)



MISTRZOWSKA ROZGRZEWKA Z SOKOŁOWEM

PONAD 1000 NAGRÓD DO WYGRANIA

28.05-15.07.2018 R.

KUP PRODUKTY MARKI SOKOŁÓW* ZA MINIMUM 15 ZŁ,
W TYM 1 OPAKOWANIE PARÓWEK Z SZYNKI.

ZAREJESTRUJ PARAGON NA WWW.LOTERIASOKOLOW.PL
LUB WYŚLIJ SMS Z NR Z PARAGONU POD NUMER 70816
(KOSZT 0,62 ZŁ Z VAT) I OD RAZU SPRAWDŹ, CZY WYGRAŁEŚ!

DODATKOWO, SPOŚRÓD WSZYSTKICH ZGŁOSZEŃ, CO TYDZIEŃ
LOSUJEMY 2 TELEWIZORY SAMSUNG CURVED UHD.

*Promocja nie dotyczy surowego mięsa.
Szczegóły na www.loteriasokolow.pl

AKCESORIA
DO GRILLOWANIA
100x

GRILL
20x

FARTUCH
600x

PIŁKA
300x

TV SAMSUNG 55"
OLED 4K CURVED
14x

3 ul. Paryska 11/15
12 ul. Grenadierów 40
13 ul. Rydygiera 8
18 ul. Grochowska 252/254

19 ul. Cieszyńska 6
22 ul. Szaserów 124
33 ul. Dzieci Polskich 17
36 ul. Trakt Lubelski 163

39 ul. Marysińska 23a
40 ul. Kajki 69
41 ul. Widoczna 73
42 ul. Lucerna 87

43 ul. Żegańska 10
48 ul. Patriotów 172
55 ul. I Praskiego Pałku 3 (Wesoła)
57 ul. Idzikowskiego 3 (Sulejówek)

61 ul. Krańcowa 50

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