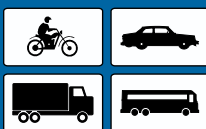


OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW
pon.-pt. 7³⁰-21⁰⁰; sob. 8⁰⁰-15⁰⁰
www.stacjakontrolipojazdow.pl
PEŁNY ZAKRES PRZEGLĄDÓW REJESTRACYJNYCH



WAŁ MIEDZESZYŃSKI
572
☎ **673-90-99**

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



GABINET
STOMATOLOGICZNO-PROTETYCZNY
Szwedzka 37
Tel. 22 818 07 91
czynne 9-20
■ protezy elastyczne
■ implanty
■ RTG
■ leczenie w narkozie
UWAGA!
Promocyjna cena
koron porcelanowych
na metalu i cyrkonie



www.mieszkaniac.pl | facebook.com/gazetamieszkaniac

MIESZKANIEC

Nr 7 (729) | ISSN 1231-7993 | Nakład: 43 000 egz.

4.04.2019

Gazeta bezpłatna, ukazuje się od 1991 r.

STRAJK NAUCZYCIELI

Nie wiem, czy jestem za strajkiem nauczycieli. Co mi się w nim nie podoba? Termin. Kolidujący z egzaminami szkolnymi. Gdyby miał się odbyć w czasie „normalnych” dni roku szkolnego nie miałbym wątpliwości; choć generalnie denerwuje mnie, gdy jedna grupa zawodowa walczy o swoje prawa utrudniając życie innym, w tym wypadku uznałbym OK – zdecydowali, że nie mają wyjścia. Odkąd pamiętam, każda władza tylko kiwała głową nad tym, jak niskie są zarobki nauczycieli. I niewiele robiła, by to zmienić.

Tu jednak mamy historię z podtekstem. Z obu stron konfliktu. Władza nie podjęła poważnej próby zmierzenia się z problemem, choć widziała, że sytuacja jest naprawdę napięta. Dołała paliwa do ognia, twierdząc, że nie ma pieniędzy w budżecie i jednocześnie dosypując do rozdawnictwa mającego przynieść sukces w roku wyborczym.

A z drugiej strony, mamy dzieci i tak już maksymalnie zestresowane, bo to pierwsze poważne egzaminy w ich życiu. I nie wiedzą, czy się odbędą... Władze związków oświatowych o tym wiedzą i wykorzystują to jako przetargowy atut. Moim zdaniem tu z kolei oni „przeginają”.

Co ja bym radził nauczycielom, by mieli większość Polaków po swojej stronie? Zrobienie wolty. Wygaszenie zajęć lekcyjnych w szkołach, ale wzorowe przeprowadzenie egzaminów.

Tomasz Szymański

CO NAM CHODZI PO GŁOWIE?



CZYTAJ NA STR. 2



ODETCHNIJ WARSZAWO!

Smog w stolicy jest prawdziwym problemem. W Warszawie, przez jedną trzecią roku, normy szkodliwych i trujących pyłów przekroczone są dwu-, a nawet trzykrotnie. A mieszkańcy oczekują czystego powietrza.

Czytaj na stronie 10

W NUMERZE:

CO SŁYCHAĆ W WARSZAWIE

PIT-u czas	3
Trudna droga do liceum	5
Szczęśliwa mama – szczęśliwe dziecko	5
Akademia King Cross Praga	6
Autyzm nie upośledza miłości	8
Rzeź drzew na Kamionku	9
Wiadukt pełen pytań!	9
Półtora wieku „Społem”	10
Metamorfoza na 28. urodziny!	16
KRONIKA POLICYJNA	str. 2
KOBIECYM OKIEM	str. 4
CO TAM PANIE NA PRADZE	str. 4
PRAWNIK RADZI	str. 4
MIESZKANIEC NA LUZIE	str. 12
Z MIASTA	str. 14
WYDARZENIA KULTURALNE	str. 14

REKLAMA

REKLAMA

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

LECZENIE KRĘGOSŁUPA
Poradnia Rehabilitacyjna
ul. Garwolińska 7 lok. 79, Warszawa
tel. 22 610 06 73, kom. 602 375 462
www.rwakulszowa.waw.pl

Vita Med
Przychodnia lekarska
Lekarze POZ bez kolejek
ul. Jeziorańskiego 6
tel. 22 266 88 90
www.vita-med.pl
NFZ

BISTRO GOŚCŁAW
Zapraszamy na ZESTAWY LUNCHOWE od 16 zł
Zadzwoń, zamów i odbierz
Obiady dla firm
Ceny imprez okolicznościowych do uzgodnienia, menu dostosowane do indywidualnych potrzeb Klienta
Sala do 50 osób
ul. Abrahama 18 (wejście od Fieldorfa)
Tel. 691-967-070;
www.bistrogoclaw.pl
e-mail: bistro@bistrogoclaw.pl
ZNAJDŹ NAS NA [facebook](https://facebook.com/bistrogoclaw)

Cezary & Natalia
Kupimy mieszkanie
Bezpośrednio, za gotówkę
Będziemy wdzięczni za pomoc!
Tel: 690 - 572 - 688

WARSZAWSKA SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA „GROCHÓW”
dysponująca wieloletnim doświadczeniem i kadram 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.

POŻYCZKA ekspresowa
wystarczy dowód osobisty
gotówka w jeden dzień
797-703-503
EdenFinance
Pozyczyć, ekspresowo
Koszt połączenia wg taryfy operatora.

CO NAM CHODZI PO GŁOWIE?

Powraca temat wszawicy w przedszkolach i szkołach. Od lat problem istnieje i istnieć będzie, dopóki my – rodzice, nie nauczymy się walczyć z pasożytami.

Informacje o wszach w szkołach i przedszkolach co jakiś czas wzbudzają zaniepokojenie rodziców. W ostatnim czasie alarm pojawił się w kilku szkołach prawobrzeżnej Warszawy. Celowo nie podajemy nazw tych placówek, bo nie chodzi nam o sianie paniki ani wytykanie palcami, a przeciwnie – uspokojenie rodziców uczniów i przedszkolaków. Wszy to nie koniec świata, ale choroba pasożytnicza, którą trzeba leczyć, a najlepiej jej po-

prostu zapobiegać. Czasy, kiedy wszy były wstydlwym tematem i stygmatyzowano osoby nimi dotknięte dawno już minęły. Ta choroba może dotknąć wszystkich, a nie, jak kiedyś uważano, osoby brudne i zaniedbane.

Niestety, od dawna nie udaje się skutecznie, raz na zawsze zwalczyć pasożytów. Jak słusznie zauważają rodzice, kiedy pielęgniarki w szkołach regularnie sprawdzały czystość dzieci – w tym włosów. Teraz, bez

zgody opiekunów nie zrobić nie można, więc problem jest jeszcze większy.

Co warto wiedzieć na temat wszy i sposobu pozbycia się ich?

W aptekach dostępne są różne preparaty zwalczające te pasożyty. Zgodnie z ulotką należy przede wszystkim umyć nimi włosy (raz lub kilkakrotnie zależnie od specyfiku), potem wyчесać je grzebieniem z drobnymi ząbkami. Powinniśmy

też wyprać pościel i odzież, która miała kontakt z nosicielem (w temp. 60 stopni C). Rzeczy, których nie wrzucimy do pralki, np. opaski czy spinki, najlepiej zamknąć w szczelnym woreczku foliowym przynajmniej na trzy dni. Wtedy wszy pozbawione powietrza i pożywienia powinny przestać żyć.

Czy wszy, poza powodowaniem dyskomfortu, mogą być groźne?

– *Wszawicę dzielimy na odzieżową, łonową i głowową. Najpopularniejsza głowowa jest przede wszystkim nieprzyjemna. Główną dolegliwością jest świąd. Drapiąc się wprowadzamy zakażenie do skóry głowy, które też może być groźne, nawet dla życia. Wsz odzieżowa mieszka wyłącznie w ubraniu, ale przenosi groźne choroby, np. dur brzusny – przestrzega pediatra Magdalena Prus, a rodzice z jednej ze szkół apelują o sprawdzanie głów dzieciom. Regularnie, przy okazji kąpieli, bo tylko wspólnie powstrzymamy rozwój wszawicy.*

KS

MITY I FAKTY O WSZAWICY (źródło GIS)

MITY	FAKTY
Wszawica wynika z brudu i braku higieny.	Dbłość o higienę osobistą i status społeczny nie mają wpływu na częstość występowania wszawicy. Może się nią zarazić każda osoba przez kontakt z chorym lub jego rzeczami osobistymi.
Wszy potrafią skakać i pływać.	Pasożyty te poruszają się wyłącznie poprzez pełzanie. Zarażenie następuje w wyniku bliskiego kontaktu z chorym lub jego rzeczami osobistymi.
Osobie dotkniętej wszawicą należy ogolić głowę.	Nie należy golić głowy chorego. Powstające przy okazji golenia mikro uszkodzenia skóry głowy mogą stanowić wrota zakażeń bakteryjnych i/lub grzybiczych i przedłużenie procesu leczenia. Wystarczy zastosować dostępne preparaty zwalczające pasożyty.
Wszawica jest wyłącznie problemem estetycznym.	Wszawica jest także problemem zdrowotnym. Powoduje wystąpienie swędzących grudek zapalnych, które po zdrapaniu mogą ulec wtórnym zakażeniom bakteryjnym.
Zwierzęta domowe mogą być źródłem wszy.	Wesz ludzka nie bytuje na zwierzętach, dlatego nie jest konieczne przeglądanie sierści zwierząt w obawie, że mogą być przyczyną zakażenia.
Dokładne umycie głowy szamponem pozwoli pozbyć się wszy.	Wszy dzięki specjalnym odnóżom i pazurkom czepnym silnie przytwierdzają się do włosów. Gnidy są przyczepiane do włosów specjalną wydzieliną, która nie rozpuszcza się w wodzie i jest trudna do usunięcia.
Wszy mają tylko dzieci.	Zarażeniu się wszawicą sprzyjają duże skupiska ludzi. Dlatego choroba ta jest szczególnie popularna wśród dzieci uczęszczających do przedszkoli czy szkół.



KRONIKA POLICYJNA

TONĘŁA W BAGNIE

W weekend około 4 nad ranem pod numer alarmowy zatelefonowała przestraszona młoda kobieta. Zabłądziła chcąc sobie skrócić drogę do domu pomiędzy Wawrem a Gocławiem i utknęła na terenie bagijnym. Zapadła się w grzęzawisku, nie mogła się wydostać. Kobieta nie potrafiła jednak precyzyjnie podać, gdzie się znajduje. Policjantów wsparli strażacy. Po około godzinie dotarli do miejsca, gdzie znajdowała się kobieta i wydostali 24-latkę z bagniska.

POBITY POD SKLEPEM

Na komendę przy ul. Grenadierów zgłosił się mężczyzna, który pod sklepem został dotkliwie pobity przez innego mężczyznę, doznał m.in. urazów twarzy i złamań. Policjanci zatrzymali 37-letniego Dominika Z.

KOMENDANT ZATRZYMAŁ PIJANEGO KIEROWCĘ

Zastępca komendanta komisariatu policji w Wawrze przed godziną 5.00 jechał na służbę. Po drodze – na ulicy Żołnierskiej – zauważył, że jeden z kierowców w dziwny sposób prowadzi swojego opla. Komendant wyprzedził go i doprowadził do zatrzymania auta. Mężczyzna został przekazany funkcjonariuszom stołecznego wydziału ruchu drogowego.

32-latek miał ponad 2 promile alkoholu w organizmie.

WZIĄŁ PIENIĄDZE Z KURTKI

Małżonkowie byli w domu i w pewnym momencie kobieta zobaczyła, że otwierają się drzwi wejściowe, do przedpokoju ktoś wchodzi i przetrząsa kieszenie kurtki powieszonych na wieszakach. Gdy kobieta krzyknęła do męża, że złodziej jest w mieszkaniu, sprawca uciekł. Jednak mąż ruszył za nim w pościg i złapał go pod blokiem. Łupem mogło paść 10 tysięcy złotych, które porrzywiony miał w kieszeni kurtki.

ANTYNARKOTYKOWE ŁOWY

Pierwsza interwencja miała miejsce chwilę po północy, gdy policjanci wyłegitymowali mężczyznę kręcącego się po terenie południowo-praskiego osiedla. Funkcjonariusze znaleźli w kieszeni jego spodni zawiniątko z suszem roślinnym. 22-letni Mateusz P. trafił do policyjnej celi. Dwie godziny później kolejna załoga patrolova podjęła interwencję wobec mężczyzny siedzącego w zaparkowanym audi. Podczas legitymowania z wnętrza pojazdu wydobyła się woń charakterystyczna dla marihuany. 50-letni obywatel Turcji miał przy sobie prawie 17 gramów narkotyków. Mężczyzna został zatrzymany.

policja.pl

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
 • Przeciemiążkowe • Węzłów chłonnych • Dopplerowskie • i inne

REHABILITACJA DOROŚLI, DZIECI, NIEMOWLĘTA

STOMATOLOGIA DOROŚLI I DZIECI

LEKARZE SPECJALIŚCI, LABORATORIUM

REHABILITACJA

PAKIET **10 MASAŻY**
LECZNICZYCH 30min.

30% rabatu

OFERTA od 01.04 do 31.05.2019

STOMATOLOGIA

PAKIET

PIASKOWANIE I SCALING

OFERTA od 01.04 do 31.05.2019

BEZPŁATNE KONSULTACJE Z FIZJOTERAPEUTĄ

w dn. 01.04-31.05.2019

*Świadczeniodawca wskazuje fizjoterapeutów do konsultacji i decyduje o ilości miejsc

Ilość miejsc ograniczona. Zakres usług może ulec zmianie.

JAK CAR ALASKĘ SPRZEDAŁ, CZYLI NAJSŁYNNIEJSZA TRANSAKCAJA NA RYNKU NIERUCHOMOŚCI



Kolonizacja Alaski przez Rosję zaczęła się z rozkazu Piotra Wielkiego, kiedy w roku 1725 pełniący służbę w marynarce rosyjskiej duńczyk Vitus Bering rozpoczął żeglugę po Północnym Atlantyku. W wyniku kilkudziesięcioletnich wypraw, pod koniec XVIII w. założono pierwszą stałą rosyjską osadę u wybrzeży Alaski, na wyspie Kodiak. Utworzono Rosyjsko-Amerykańską Kompanię Handlową, która zmonopolizowała handel futrami na Alasce. Ale dochody Kompanii były niewielkie, trudno było o żywność dla rosyjskich kolonistów, których liczba wahała się, według różnych źródeł, od 400 do 900 osób. Trudno było pozyskiwać nowych chętnych do zasiedlania dalekich i zimnych obszarów. Rosja musiała dołapać, aby utrzymać swoją dominację.

Po przegranej Rosji w wojnie krymskiej nastąpił spadek zainteresowania Alaską. Rosja nie miała wystarczających środków finansowych i militarnych, aby bronić i zasiedlać tak duży i daleki region. Na Alasce obecna była też Anglia, przeciwnik Rosji w wojnie krymskiej. Aby Alaska nie dostała się w strefę wpływów Anglii, w roku 1859 Rosja zaferowała sprzedaż Alaski swojemu jednemu sojusznikowi w wojnie krymskiej, Stanom Zjednoczonym. Ale do transakcji nie doszło. Na przeszkodzie stanął wybuch wojny secesyjnej i negocjacje przerwano.

Po wojnie secesyjnej sekretarz stanu rządu Stanów Zjednoczonych William Seward wznowił kontakty z Rosją. Obydwa kraje były od dawna zaprzyjaźnione. Stany Zjednoczone wspierały Rosję w wojnie krymskiej, a Rosja wspierała politycznie Północ w wojnie secesyjnej.

Anglia natomiast była wrogiem zarówno Rosji, jak i Stanów Zjednoczonych, które nie chciały dopuścić, aby Alaska została włączona do terytorium Kanady, będącej pod politycznym wpływem Anglii. Poza tym Rosja była przekonana, że i tak nie zdoła utrzymać dominacji na Alasce.

Dawało to dobry klimat do przeprowadzenia transakcji.

Po stronie rosyjskiej negocjatorem był baron Edward de Stoecki, ambasador Rosji w Waszyngtonie. Jednym z negocjatorów ze strony rządu Stanów Zjednoczonych, oprócz Williama Sewarda, był generał Włodzimierz Bonawentura Krzyżanowski, polski imigrant polityczny. Ambasador Rosji de Stoecki rozpoczął negocjacje od kwoty 10 milionów dolarów, ale Seward nie zgodził się. Ustalono cenę 7 milionów i to pod warunkiem, że Rosja zachowa wszystkie prawa i własności majątku Rosyjsko-Amerykańskiej Kompanii Handlowej.

Jednak prezydent Johnson nie przystał na te warunki i Seward zawiadomił Stoeckiego, że Stany Zjednoczone są gotowe zapłacić 7,2 mln dolarów, ale bez żadnych warunków ze strony Rosji. Dzisiaj byłaby to kwota ponad 120 milionów dolarów.

O wynikach negocjacji ambasador Stoecki zawiadomił Petersburg wieczorem 25 marca 1867 roku, wysyłając z Waszyngtonu depeszę. Depesza doszła szybko, ponieważ rok wcześniej został ułożony podmorski kabel telegraficzny łączący Europę z Ameryką. Po otrzymaniu zgody z Petersburga 29 marca wieczorem, Stoecki poszedł do domu Sewarda, który akurat grał w wista.

Był już wieczór i Stoecki chciał sporządzić umowę następnego dnia, ale wskutek namowy Sewarda obaj udali się do Departamentu Stanu, dokąd wezwano urzędników. Była północ, kiedy zaczęto szlifować ostateczny tekst umowy.

Umowę ukończono i podpisano o czwartej nad ranem 30 marca, a prezydent Johnson jeszcze w południe tego dnia przesłał traktat Senatowi do zatwierdzenia.

I ten dzień – 30 marca – jest branżowym świętem agentów nieruchomości

Przemysław Ostrzyżek, Agent nieruchomości

Przemysław Ostrzyżek
Agent nieruchomości

tel. 794 421 100
Prawobrzeżna Warszawa

Zobacz na: f/PolecanyAgent

PIT-u CZAS

Rozmowa z Beatą Bemowską, Naczelnik Urzędu Skarbowego Warszawa-Praga.

– Pani Naczelnik, jesteśmy w okresie rocznych rozliczeń podatku. Mocno eksponowana jest nowa usługa Twój e-Pit, ale nadal możemy rozliczać i składać roczną deklarację według sposobów, do których przywykliśmy, prawda?

– Jak najbardziej. Wciąż możemy rozliczyć podatek poprzez złożenie e-deklaracji, jak również w formie papierowej i wysłać pocztą lub złożyć w urzędzie skarbowym. Aczkolwiek zachęcam do składania zeznań w formie elektronicznej.

– Domyślałam się, że przy elektronicznym składaniu zeznań urzędnicy mają ułatwione ich sprawdzanie i mniej pracy niż przy formie papierowej?

– To oczywiście też. Ale bardzo ważne jest to, że przy tej formie podatnik otrzymuje ewentualną nadpłatę w krótszym, bo czterdziestopięciodniowym terminie.

– Czy pracownicy kierowanego przez Panią urzędu, wzorem poprzednich lat, także w tym roku będą gotowi po-

magać przy wypełnianiu rocznych deklaracji?

– Oczywiście, jesteśmy otwarci na pomoc podatnikowi. U nas w urzędzie już zostało uruchomione stanowisko komputerowe, łącznie z drukarką. Każdy podatnik może przyjść do sali obsługi, usiąść przy komputerze, załogować się, obejrzeć swój PIT, zaakceptować lub dokonać jakichś zmian, wysłać go i wydrukować urzędowe potwierdzenie odbioru. W razie potrzeby nasi urzędnicy są w stanie służyć pomocą. Tak samo zresztą, jak przy formie papierowej – urzędnicy, którzy przyjmują deklaracje wskażą odpowiednią rubrykę, podpowiedzą, które kwoty i gdzie wpisać, czy na przykład uzgodnią kwoty wpłaconych zaliczek.

– Czy korzystanie z tego stanowiska komputerowego cieszy się popularnością?

– Tak. Jak wchodzę do sali obsługi, choć przyznaję, że z racji funkcji i obowiązków, nie jest to codziennie, to widzę ludzi siedzących przy tym stanowisku.



I zaobserwowałam, że raczej radzą sobie samodzielnie, bo aplikacja jest bardzo intuicyjna. Ale w razie potrzeby zawsze pomoże koordynator sali lub urzędnicy obsługujący przy okienkach. Monitorujemy ruch przy tym stanowisku i jeśli będzie konieczność, a podejrzewam, że pewnie w drugiej połowie kwietnia może być taka sytuacja, to uruchomimy dla podatników drugie stanowisko komputerowe. Ważne też jest to, że aby skorzystać z takiego stanowiska, to nie trzeba być podatnikiem danego urzędu. To znaczy, że na przykład z naszego stanowiska może

skorzystać mieszkaniec Wawra, Targówka czy jakiegokolwiek miejsca w Polsce.

– To istotna informacja, bo skoro tak, to możemy, jeśli pracujemy w innej dzielnicy niż ta, w której mieszkamy, po prostu wstąpić w drodze do domu do tamtejszego urzędu i złożyć roczne zeznanie... Pani Naczelnik, słyszałam, że urzędnicy będą pomagali też poza urzędami skarbowymi?

– Tak, choć w tym roku akurat nasz urząd nie został do takiej pomocy wytypowany. Ale wiem, że akcje pomagające w rozliczeniu PIT-u (głównie

sobotnie) organizowane są w galeriach handlowych. W dzielnicach prawobrzeżnej Warszawy, choćby w Atrium Targówek czy Galerii Północnej.

– A jakie ulgi możemy odliczyć za zeszły rok?

– W tym temacie niewiele się zmieniło. Nadal bardzo popularna jest ulga na dzieci, którą możemy uwzględnić, jeśli dziecko nie przekroczyło 25. roku życia i nie osiągnęło dochodu w kwocie wyższej od tej zwolnionej z podatku, tj. 3091 zł. Jeśli używamy internetu i posiadamy dowód poniesionych wydatków na ten cel, to możemy odliczyć tzw. ulgę internetową, o ile w latach wcześniejszych nie korzystaliśmy z tego odliczenia, to wówczas przysługuje nam takowe odliczenie przez następne kolejne dwa lata. Popularna też jest ulga rehabilitacyjna, czyli taka, która wiąże się z posiadaniem orzeczenia o niepełnosprawności i wydatkami poniesionymi w tym zakresie, np. na stałe przyjmowane leki (zgodne z zaleceniami lekarza), sanatorium czy sprzętem rehabilitacyjnym lub medycznym, ale tylko jeśli jest to niezbędne do funkcjonowania osoby niepełnosprawnej.

– Ostatecznym terminem złożenia deklaracji rocznej

jest 30 kwietnia, a czy mamy określony termin złożenia ewentualnej korekty?

– Nie ma określonego terminu złożenia korekty zeznania i nie ma określonej liczby ewentualnych korekt. Przez 5 lat możemy dokonywać takiej czynności, bo są różne sytuacje i okoliczności, w których może się okazać, że korekta jest konieczna. Niemniej, jeśli w deklaracji jest tzw. oczywista pomyłka, którą wychwyci urzędnik, a korygowana kwota nie przekracza 5 tys. zł, to urzędnik, po powiadomieniu podatnika i za jego zgodą, może dokonać takiej korekty z urzędu.

– Dziękuję Pani Naczelnik za rozmowę oraz informacje i życzę jak najwięcej rocznych PIT-ów w formie elektronicznej.

Rozmawiał Adam Rosiński

JAK NAJPROŚCIEJ ZŁOŻYĆ E-PIT? (bez profilu zaufanego)

1. Wejść na www.podatki.gov.pl
2. Wybierz „Twój e-PIT” i wpisz:
 - swój nr PESEL
 - kwotę przychodu z ubiegłorocznej deklaracji
 - kwotę przychodu z jednej z deklaracji od pracodawcy za 2018 r.
3. Potwierdź podatek za 2017 r.
4. Zaakceptuj i wyślij swoje zeznanie
5. Wydrukuj Urzędowe Poświadczenie Odbioru

STREFA SŁUCHU[®] APARATY SŁUCHOWE

- PROFESJONALIZM
- WYKSZTAŁCENIE
- DOŚWIADCZENIE
- PASJA



Anna Cierpicka-Świtkowska
Dyplomowany audioprotetyk,
23 lata doświadczenia



Cezary Kozub
Dyplomowany audioprotetyk,
16 lat doświadczenia

Poznaj wszystkich audioprotetyków na www.strefasluchu.pl

NOWOCZESNE APARATY SŁUCHOWE

- nowy sposób ładowania (bez baterii, kabli i wtyczek)
- naturalne brzmienie własnego głosu
- łatwe zrozumienie mowy nawet w głośnym otoczeniu
- możliwość regulacji za pomocą smartfona lub pilota
- rozmowy telefoniczne bez użycia rąk
- dźwięk z telewizora bezpośrednio w aparatach
- terapia szumów usznych metodą TRT



Wiedza i Technologia – tylko takie połączenie zapewni Ci najlepsze ZROZUMIENIE MOWY

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

al. Solidarności 53
(wejście od Jagiellońskiej,
przy Metrze Wileńskiej)
03-402 Warszawa
tel. 22 404 64 64
tel. kom. 505 383 187

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

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

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

PRZESUŃ SIĘ, KOCHANIE

„Przesuń się, kochanie! Teraz ja!” – mógłby to usłyszeć niejeden mężczyzna od niejedynej mądrej i wartościowej kobiety.

Mniejsza o parytety wyborcze, o podstawy i rezultaty skrupulatnego wyliczania, ile kobiet, a ilu mężczyzn ma zasiadać w różnego rodzaju gremiach: rządowych, samorządowych czy lokalnych.

Od pewnego czasu kobiety pojawiają się u władzy i dziś nikogo to już nie dziwi ani nie szokuje. Przedtem niemal wyłącznie mężczyźni decydowali o tym, co jest dobre dla nich samych, dla kobiet, rodzin, dzieci i reszty społeczeństwa.

Różnice między kobiecym a męskim sposobem patrzenia na świat są aż nadto oczywiste. Oto kilka najprostszych przykładów.

Wyobraźmy sobie, że ulicą idzie zgrabna, ładnie ubrana dziewczyna. „Ale piękność” – natychmiast, czasem bezwiednie reaguje mężczyzna, a kobieta, widząc dokładnie to samo co on, najpierw pomyśli: „Świetna bluzka, ciekawe, gdzie i za ile ją kupiła. Małgosia miała podobną, tylko białą”.

Na przejściu dla pieszych para spotyka mężczyznę jadącego elektrycznym wózkiem inwalidzkim: „Ale fajny wózek, ciekawe ile przejedzie na jednym ładowaniu” pomyśli sobie on. „Co za nieśczęście, może pomóc mu przejechać przez jezdnię” – pomyśli ona.

On otwiera list, który właśnie wyjął ze skrzynki. Pobieźnie rzuca na nie okiem i krzyczy: „Coś podobnego! Co to ma być! Tyle płacimy za ogrzewanie, a oni chcą od nas jeszcze więcej! Nie dostanę żadnej dopłaty!!!”. Ona bierze pismo do ręki, czyta i mówi spokojnie: „Kochanie, nie denerwuj się, mamy 400 zł NADpłaty, a nie NIEDOpłaty. Będziesz mógł wreszcie kupić do samochodu swój wymarzony wideorejestrator”.

Szosa przez las. „Na pewno zabłądziłeś!” – mówi ona. „Cicho bądź, jadę jak chciałem” i jedzie dalej. Raptem dostrzegają jakiegoś człowieka. „Spytaj go o drogę” – prosi żona. „Jeszcze czego” – oświadcza on, lecz zwalnia. Ona otwiera okno: „Proszę Pana, gdzie

tu jest skręt na Dąbrowę?”. „Musicie zawrócić i druga w prawo, przy kapliczce”. „Przecież właśnie tam chciałem skręcić tylko ty mówiłaś, że to nie tu”.

Kobiety i mężczyźni odmiennie postrzegają świat, nie tylko w drobnych rzeczach, lecz także w sprawach istotnych, a nawet globalnych, z obszaru polityki, ekonomii czy biznesu. Te dwie nieco odmiennie perspektywy znakomicie się uzupełniają. Udział kobiet w różnego rodzaju gremiach decyzyjnych (także w rodzinie) jest bezcenny. Na przykład po ostatnich wyborach do Zarządu Pragi Południe dołączyła kobieta. Nie jest to żadne kuriozum ani wyjątek, jeśli chodzi o prawobrzeżną Warszawę.

Zatem – kochanie, przesuń się. Teraz my i wy razem!

§ PRAWNIK
RADZICzytelnicy pytają – radca prawny
Marcin Kluś odpowiada

Czy odrzucenie spadku oznacza to samo, co zrzeczenie się spadku? Jeżeli nie, to na czym polega różnica?

Nie. Odrzucenie i zrzeczenie się praw do spadku to dwie różne czynności, które prowadzą zasadniczo do tego samego celu, tj. wyłączenia od dziedziczenia po zmarłym spadkodawcy.

Kwestię zrzeczenia się praw do spadku reguluje przede wszystkim art. 1048 Kodeksu cywilnego, zgodnie z którym spadkobierca ustawowy może przez umowę z przyszłym spadkodawcą zrzec się dziedziczenia po nim. Zrzec się spadku można więc wyłącznie za życia spadkodawcy. Umowa taka powinna być zawarta w formie aktu notarialnego.

Zrzeczenie się dziedziczenia obejmuje również zstępnych (dzieci, wnuki) zrzekającego się, chyba że umówiono się inaczej. Zrzekający się oraz jego zstępni (dzieci, wnuki), których obejmuje zrzeczenie się dziedziczenia, zostają wyłączni od dziedziczenia, tak jakby nie dożyli otwarcia spadku. Oznacza to, że spadek dziedziczą pozostali spadkobiercy, chyba że w umowie inaczej postanowiono.

Osoba, która zrzeka się dziedziczenia ustawowego traci także prawo do zachowku, o którym mowa w art. 991 Kodeksu cywilnego. Niemniej jednak nie traci ona prawa do dziedziczenia na podstawie testamentu. Zatem jeśli mimo zawartej umowy zrzeczenia się dziedziczenia, spadkodawca powoła taką osobę, jako spadkobiercę testamentowego, wówczas będzie miała ona prawo do spadku.

Z kolei możliwość odrzucenia spadku wynika z art. 1012 i następnych Kodeksu cywilnego. Powyższy artykuł wskazuje, że spadkobierca może bądź przyjąć spadek bez ograniczenia odpowiedzialności za długi (przyjęcie proste), bądź przyjąć spadek z ograniczeniem tej odpowiedzialności (przyjęcie z dobrodziejstwem inwentarza), bądź też spadek odrzucić.

Odrzucenie spadku może nastąpić tylko po śmierci spadkodawcy. Polega ono na złożeniu jednostronnego oświadczenia woli przez spadkobiercę przed sądem albo notariuszem. Oświadczenie o odrzuceniu spadku może być złożone w ciągu sześciu miesięcy od dnia, w którym spadkobierca dowiedział się o tytule swego powołania. Przy dziedziczeniu ustawowym, termin dla spadkobiercy ustawowego rozpoczyna zatem bieg najwcześniej w dniu, w którym dowiedział się o śmierci spadkodawcy, jeśli już wtedy wiedział o stosunku pokrewieństwa łączącym go ze spadkodawcą, a uzasadniającym jego powołanie do dziedziczenia. Termin jest zachowany, gdy przed jego upływem zostanie złożone oświadczenie w sądzie lub przed notariuszem. Brak oświadczenia spadkobiercy w tym terminie jest jednoznaczny z przyjęciem spadku z dobrodziejstwem inwentarza, tj. ograniczeniem odpowiedzialności spadkobiercy za długi spadkowe do wartości ustalonego w inwentarzu stanu czynnego spadku po zmarłym spadkodawcy.

Odrzucenie spadku powoduje, że spadkobierca traci prawa i obowiązki wchodzące w skład spadku ze skutkiem od dnia nabycia spadku i jest traktowany tak jakby nie dożył otwarcia spadku. Odrzucając spadek nie ma możliwości wyznaczenia osób, którym ma przypaść w związku z tym spadek. W miejsce osoby odrzucającej spadek automatycznie wchodzi jej spadkobierca (np. dzieci), a w przypadku ich braku, spadek w odrzuconym zakresie przypadnie pozostałym współspadkobiercom zmarłego.

Oświadczenie o odrzuceniu spadku nie może być odwołane. Może być jednak uchylone, jeżeli zostało złożone w wyniku błędu lub groźby. Powyższe wymaga jednak zatwierdzenia przez sąd.

Listy i maile można kierować na adres redakcji.

Co tam panie na Pradze...

WIOSNA CZYNI CUDA

– Panie Kaziu, tu jestem!...

Kupiec bieliźniany Eustachy Mordziak, rozsunał ciasny rząd bluzeczek, wystawił głowę na zewnątrz niby zza kurtyny i przyjaźnie uśmiechał się do pana Kazimierza Główni, klienta, ale i miłośnika bazaru na pl. Szembeka.

– Wiosna na całego. Widzę nowy sprzęt do firmy pan sprowadził.

– A, co to za sprzęt? Wieszaki po prostu.

Widać jednak jak bardzo pan Eustachy był dumny ze swojego pomysłu, żeby bluzeczki, pidżamy czy koszule na długim, stojącym wieszaku ekspozować. Wreszcie klientki nie przewracały mu damskich fatalaszków, a i on nie musiał bez końca składać ich i składać. A poza tym towar niezmiętoszony, tylko powiewający na wietrze, bardziej atrakcyjnie wygląda i sam jakby przechodzący klientki zaczepia. Faktycznie – co chwilę jakaś pani zatrzymywała się, brała bluzkę w rękę... A przykładała do siebie, a okręcała się, a pod światło, ze światłem, z boku – jednego, drugiego...

– Powiem panu, panie Eustachy w tajemnicy, że ja to bym godziny tak nie wytrzymał. Szlag by mnie po paru minutach trafił.

– Nie słyszał pan, że nasz klient nasz pan.

– A daj pan spokój!...

– Ja mogę dać, ale te panie mają pieniądze, a ja chciałbym, żeby one je u mnie zostawiły.

– Przecież rząd rozdaje pieniądze. To panu nie wystarczy?

– Jak? Dzieci z Krysią nie mamy, to „pińcet” nam się nie należy.

– Fakt. Ale do czego innego rząd też dokłada.

– Do czego, bo jakoś przypomnieć sobie nie mogę.

– Do PKS-ów powiedział, że dołoży, żeby ludzie ze wsi do miasta mogli się dostać.

– Czytałem. Miły gość ten rząd, ale ja nie mieszkam na wsi, a poza tym mamy auto. Małe, bo małe, ale się toczy. Dla nas wystarcza.

– Nic się panu dziś nie podoba, panie Eustachy. A ludziom się podoba. Biorą i nie marudzą, tylko się cieszą.

– Jasne, każdy by się cieszył... Tylko nauczyciele jakoś nie za bardzo zadowoleni.

– Niby za dużo nie zarabiają, faktycznie, ale z drugiej strony, jak powiedział pan prezydent, obok nauczycieli wspaniałych są tacy sobie, ogólnie mówiąc.

– W tej sprawie, powiem panu – akurat pan prezydent może mieć rację. Zresztą to dookoła widać.

– Znowu polityków będzie się pan czepiał?

– Przecież sam pan widzi, że to jest środowisko mocno zróżnicowane – średnio licząc bliżej „trójki na szynach” niż „czwórki z plusem”.

– Każde takie jest. W każdym społeczeństwie, panie Eustachy jest mniej więcej tyle samo idiotów, co idiotek.

– I w każdym zawodzie. Ostatnio lekarze znów nie mają dobrej passy.

– Tym co i rusz się dostaje.

– Jednak przyzna pan, że jak człowiek umiera po dziewięciu godzinach oczekiwania na pomoc na SOR-ze, to normalne nie jest.

– Zabiegani są, za mało ich...

– No... A młodzi dopiero się uczą. To pan słyszał:

Pacjent zwraca się do kolegi na łóżku obok, który kręci się z boku na bok – po prostu kłębek nerwów: – Czyś ty zwariował? Uciekać z sali operacyjnej? Czego żeś się przestraszył?

– Bo pielęgniarka mówiła: – Nie ma się czego bać, to prosta, rutynowa operacja.

– No właśnie, a ty i tak uciekłeś.

– Ale ona to mówiła do chirurga...

– Oj tam! Jakiś wyjątkowy, jednostkowy przypadek. Zdarza się, tylko jak coś się nie udaje, to ludzie zaraz rozgłoszą, ale jak jest coś dobrego, korzystnego dla społeczeństwa, to milczą.

– A co takiego dobrego zdarzyło się ostatnio, panie Kaziu? Jakiś przykład! Jeden!

– Proszę bardzo: NFZ rozważa możliwość, by w salach porodowych przy porodzie mogli być obecni obok mężów również ojcowie.

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*



AKADEMIA
EXPERTÓW
URODY
KATEWOODS

www.akademiaexpertowurody.pl

Jesteśmy na Facebook Akademiiexpertowurody

Rezerwacje ☎ 506 583 739

Akademia Expertów Urody, 04-154 Warszawa, ul. Kawcza 53 lok. 1
– to profesjonalne szkolenia i zabiegi z kosmetyki estetycznej, makijażu permanentnego, stylizacji rzęs i podologii. Z nami nauczysz się nowego zawodu.



OFERTA GABINETU KOSMETYCZNEGO



Podologia rabat 20%

✿ Zabiegi podologiczne – korekta wrastających paznokci, odcisków i modzeli.

WIOSNA WIOSNA... BĄDŹ PIĘKNA NA WIOSNĘ!

- ✿ Zabiegi kosmetyczne – rewitalizujące skórę po zimie oraz manualne czyszczenie twarzy, zabiegi z kwasami.
- ✿ Do wszystkich zabiegów kosmetycznych henna brwi lub zabieg na dłonie **GRATIS!**
- ✿ Mikrodermabracja diamentowa, peeling kawitacyjny, sonoforeza

NOWOŚĆ!

- ✿ Wykonujemy wizaż – makijaże okazjonalne na śluby, komunie, uroczystości, również u klienta.

Oferta szkoleniowa – szczegóły znajdziesz na: www.akademiaexpertowurody.pl lub tel. 506 583 739

NOWOŚĆ! Świetna oferta na prezent! Większość dziewczynek w wieku 13-14 lat sięga po kolorowe kosmetyki.

Ale czy do końca wiedzą, jak z nich korzystać, tak aby podkreślić swoją urodę i nie niszczyć cery?

Zapraszamy na 1-dniowe **warsztaty nauki makijażu**. Grupy 2, 3-osobowe. Warsztaty odbywają się w weekendy.

TRUDNA DROGA DO LICEUM

Od jakiegoś czasu bardzo dużo mówi się o potrzebie utworzenia na wschodniej Białoleśce szkoły ponadpodstawowej. Jedyna, która istnieje w dzielnicy, jest w jej drugim krańcu.

To zbyt mało, bo potrzeby są dużo większe. Młodzież z Białoleśki ma naprawdę niewielkie szanse na naukę „u siebie”.

Właśnie wokół szkoły ponadpodstawowej toczyły się dyskusje na ostatniej sesji Rady Dzielnicy, w której wzięło udział liczne grono mieszkańców. To właśnie oni rzeczowo i jasno przedstawili swoje oczekiwania – liceum powinno powstać w placówce przy ul. Ostródzkiej. Mieszkańcy są zdecydowani, trwa zbiórka podpisów pod petycją popierającą to przedsięwzięcie, do akcji przyłączają się kolejne szkoły podstawowe.

Na sesji padały deklaracje, że szkoła ponadpodstawowa na wschodniej Białoleśce powstanie, to jednak nie satysfakcjonuje rodziców, którzy chcą uruchomienia kilku klas we wrześniu tego roku. Na to jednak na razie szans nie ma.

Obecnie funkcjonujące liceum przy ul. Van Gogha planuje dodatkowe miejsca dla uczniów. Dobre i to, ale... jak mieszkaniec Olesina, Kroczyńskiej czy Mochtyńskiej ma do niego dojechać? To drugi koniec dzielnicy, z którym, jak wiadomo, połączenie nie jest dobre.



Foto: warszawa.wikia.com

Rzecznik ZTM Tomasz Kunert tak komentuje kwestię połączenia wschodniej Białoleśki z obecnym liceum:

– Jesteśmy w trakcie przygotowywania układu komunikacyjnego po oddaniu do użytku nowego budynku szkoły przy ul. Hemara. Niewykluczone

są modyfikacje tras obecne funkcjonujących linii szkolnych, w tym także linii 214 łączącej wschodnią i zachodnią Białoleśkę. Pod uwagę brane są m.in. pomiary napelnienia autobusów po zmianach związanych z budową metra na osiedlu Bródno. Zaznaczamy, że jesteśmy w stałym kontakcie z Urzędem Dzielnicy Białoleśka w sprawie obsługi placówek oświatowych w roku szkolnym 2019/2020.

Pytanie: czy to wystarczy? Odpowiedzi na to pytanie mieszkańcy będą szukać 10 kwietnia. Na ten dzień planowane jest spotkanie w sprawie potrzeby utworzenia liceum w szkole przy ul. Ostródzkiej. To właśnie w tej placówce, w następny piątek o godzinie 18, będzie okazja porozmawiać z Zarządem Dzielnicy i przekonać go, że szkoła ponadpodstawowa na Zielonej Białoleśce jest koniecznością.

Nina Miętus

SZCZĘŚLIWA MAMA – SZCZĘŚLIWE DZIECKO

Grupę SOS – mieszkańcy Wawra rodzicom z CZD i jej twórczynię Anię Ojer poznaliśmy dzięki m.in. akcji w Tłusty Czwartek. Wtedy rozdawane były pączki w szpitalach dziecięcych. Przed nami Dzień Matki i kolejne „poruszenie”.



Mamy małych pacjentów dostaną uszyte tulipany, które właśnie powstają w całym kraju, będą też miały niespodziankę – makijażystki i stylistki profesjonalnie zajmą się ich wyglądem, właśnie tam – w szpitalu przy Al. Dzieci Polskich.

Nasza redakcja włącza się również do tej akcji. Razem z Akademią Expertów Urody wybieramy się 26 maja do Centrum Zdrowia Dziecka. Specjalista z tego salonu zadba o to, by zmęczone mamy poczuły się w tym dniu naprawdę wyjątkowo.

Zachęcamy Was również do uczestnictwa i podarowania matkom małych pacjentów tulipanów. Ich uszycie nie jest trudne, a na pewno w każdym domu znajdują się skrawki materiałów, które można wykorzystać właśnie do tego celu. Tulipany przynieście do naszej redakcji, prześlemy je w Waszym imieniu 26 maja. Zapraszamy na ul. Grenadierów 10, od poniedziałku do piątku w godz. 10-15. Instrukcję znajdziecie na naszej stronie www.mieszkaniec.pl

KS



REKLAMA

REKLAMA

Kiermasz dywanów chodników i wykładzin. Sprzęt AGD i RTV, oświetlenie, akcesoria na świąteczny stół, meble i dodatki, studio mebli kuchennych, stoisko odzieżowe Cora

ul. Kinowa 19A (róg Waszyngtona) tel. 22 810 14 83

www.predom.pl

ZAPRASZAMY NA TURNUSY USPRAWNIAJĄCO-REKREACYJNE DO OŚRODKA „LEŚNA GÓRA” W KAMIENICZUKU

Jesteśmy wpisani do rejestru ośrodków uprawnionych do przyjmowania grup turnusowych osób niepełnosprawnych:

- z chorobami układu kostno-stawowego
- z upośledzeniem umysłowym
- z chorobą psychiczną
- z padaczką
- ze schorzeniami układu krążenia

WCZASY REFUNDOWANE

Ceny już od 1400 zł w cenie pobytu, 2 zabiegi fizykalne, całodzienne wyżywienie. Rehabilitacja ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta.

kontakt@domopiekilesnagora.pl
606 976 031 lub 660 697 365
Kamieniczuk k/Wyszkowa, ul. Warszawska 18
www.domopiekilesnagora.pl

INNOWACYJNA REGENERACJA POLIMEREM PIONÓW KANALIZACYJNYCH

ZAMIAST KUCIA ŁAZIENEK ZAMIAST UCIAŻLIWYCH REMONTÓW

NAJNOWOCZĘŚNIEJSZA METODA RENOWACJI PIONÓW I RUR KANALIZACYJNYCH PRZY UŻYCIU NATRYSKIWANEGO POLIMERU

Polimer tworzy nową rurę wewnątrz starej. Nowa powłoka, jest śliska, nie przywiera do niej tłuszcz, jest ekologiczna i posiada wszelkie atesty na stosowanie jej w budynkach mieszkalnych i obiektach komercyjnych (gastroonomii itd.). Usługa jest wykonywana błyskawicznie – zazwyczaj w jeden dzień.

Trwałość polimeru wynosi min. 25 lat. Prace prowadzone są wewnątrz rury, bez remontów i bez wykopów. Doskonała alternatywa dla kłopotliwej wymiany rur i całych pionów kanalizacyjnych.

HYDRO AXO

biuro@hydroaxo.pl www.hydroaxo.pl 537 195 195 607 147 001

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



AKADEMIA KING CROSS PRAGA

Dla wielu dzieciaków i ich rodziców to były niezapomniane chwile – Akademia King Cross Praga przyciągnęła najmłodszych, ciekawych świata mieszkańców miasta.

To już kolejne spotkanie dla najmłodszych w ramach całego cyklu zajęć. Każde z nich przyciąga coraz więcej ciekawych świata małych odkrywców. Edukacja przez zabawę – wszyscy rodzice wiedzą, że w tej formie wiele ważnych informacji wchodzi do małych głów bardzo szybko.

Dzieci miały do swojej dyspozycji strefę podróżnika, w której można było poznać tajemnice egzotycznego Egiptu. Na gości czekał m.in. fotel Kleopatry (jedna z dam zgodziła się na nim usiąść specjalnie do zdjęcia i przyznajcie – wygląda iście królewsko).

W strefie Eko natomiast powstawały prawdziwe cudenka

ze... śmieci. Pod czujnym okiem animatorki najmłodszy nadawali nowe życie puszkom, butelkom i wszelkim pojemnikom. Teraz będą one mogły służyć jako piórniki, organizery czy inne potrzebne przedmioty.

Oczywiście nie mogło zabraknąć też strefy zabaw, czyli miejsca do skakania na skakankach, malowania i grania w kapsle.

Zajęcia były przeznaczone dla dzieci w wieku 5+, ale swoich sił próbowali też dużo młodszy goście, którzy z wielkim zainteresowaniem przyglądali się pracy starszych kolegów.

Akademia to cykl zajęć, które mają kształtować postawę ekologiczną przez za-

bawę i kreatywne wykorzystanie materiałów „z drugiej ręki”. Przez warsztaty „Nowe życie starych przedmiotów” dzieci dowiadują się, jak ważne jest szanowanie przyrody i dbanie o to, czego wszyscy jesteśmy częścią. To doskonała okazja,



by pokazać, jak ważne jest segregowanie odpadów i że, poza obowiązkiem, oznaczać to może także dobrą zabawę. Ogromną zaletą warsztatów upcylingowych jest twórcze podejście do problemu.

Kolejne spotkanie z cyklu Akademia King Cross Praga w centrum handlowym przy ul. Jubilerskiej 1/3 planowane jest na 27 kwietnia. Już dzisiaj wiemy, że atrakcji na pewno nie zabraknie.

AS



REKLAMA



centrum szembeka

ul. Zamieniecka 80



Twoje Codzienne Zakupy



TAPICER

*** USŁUGI**

- * Narożniki wg. wymiarów klienta
- * Materiały obiciowe

Warszawa, ul. Krypska 52/54
przy GROCHOWSKIEJ 179
(pawilon pogotowia weterynaryjnego)

Zakład przeniesiony z ul. Złanieckiego 8

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

TADEX OPONY

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

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

fala
WSH
rok zał. 1946

**Szafy,
Pawłace,
Garderoby,
Szafki kuchenne**

Dla naszych klientów

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

GRATIS

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

Hotel Arkadia

wesela • chrzciny • komunie • przyjęcia






• przyjęcia duże i małe

☎ 22-678-50-55 imprezy@hotelarkadia.pl

ZADBAJ O SIEBIE PRZED LATEM Z URODA LOFT

Według prognoz już kwiecień ma być cieplejszy niż średnia temperatur w ostatnich latach. To oznacza, że już za parę chwil zrzucimy kurtki i swetry, a kozaki i grube spodnie na długie miesiące zalegną na dnie szafy. Pod ręką znowu znajdą się spódnice, szorty i lekkie koszulki.



Brzmi nieźle, ale dla wielu z nas ten moment kojarzy się z jednym – fałdkami i cellulitem, których już nie przykryją ubrania. Mamy jeszcze chwilę, więc pora na dobre zacząć przygotowania do sezonu.

Odpowiedzi na wiele pytań znajdziecie w klimatycznym gabinecie URODA Loft na Gocławiu.

Warto zacząć od zabiegów antycellulitowych i wygładzających skórę – w końcu to największe bolączki pań o tej porze roku.

Okazuje się, że zdecydowanym „must have”, jeśli chodzi

o zabiegi modelujące sylwetkę, antycellulitowe czy też redukujące nadmiar lokalnie nagromadzonej tkanki tłuszczowej, są zabiegi fali uderzeniowej, karboksyterapii czy też masaże próżniowe, np. metoda banki chińskiej/Vacu Press. O to, czym one się różnią, zapytaliśmy kosmolog Gabinetu URODA Loft, Justynę Sobczyńską.

– Najważniejszymi zaletami zabiegów z użyciem technologii fali akustycznej/uderzeniowej przy użyciu urządzenia **STORZ Medical** w terapii antycellu-

litowej są: szybka poprawa stanu skóry bez ryzyka skutków ubocznych oraz trwały efekt. Wysoka skuteczność potwierdzona badaniami klinicznymi, bezpieczeństwo zabiegów oraz ich nieinwazyjność to kolejne plusy fali uderzeniowej. Jest to zabieg o szerokim spektrum zastosowania, gdzie duża ilość energii rozchodzi się promieniście w tkankach, penetrując je do głębokości ok. 3,5 cm. Emitowana fala powoduje rozluźnienie tkanki łącznej i zwiększenie jędrności skóry. Poprawia tym samym lokalne krążenie krwi w tkankach i stymulując rozpad komórek tłuszczowych powoduje zmniejszenie ich objętości. Skóra i tkanka łączna stają się ponownie elastyczne i jędrne poprzez produkcję nowego zwartego kolagenu, dzięki czemu oznaki cellulitu w postaci wgłębień i dołeczków na skórze ulegają zanikowi – tłumaczy kosmolog.

Natomiast **karboksyterapia** to technologia rozwiązująca wiele problemów, od lat stosowana z powodzeniem w kosmetologii, jak i medycynie. Nadmiar tkanki tłuszczowej, cellulit, rozstępy/bliny, wiotka skóra czy cienie pod oczami, to tylko niektóre wskazania, przy których karboksyterapia daje najskuteczniejsze efekty.

– W zależności od wskazań, zabieg polega na śródskórnym lub podskórnym podaniu kontrolowanej dawki medycznego dwutlenku węgla. Odpowiedź immunologiczna organizmu na podanie CO₂ to odnowa komórkowa, aktywacja procesów dotleniających tkanki, zwiększenie przepływu krwi, tlenu i składników odżywczych, poprawa mikrokrążenia oraz zwiększenie wytwarzania naturalnych czynników wzrostu. Zabiegi karboksyterapii są w pełni bezpieczne, nie wyłączają z życia codziennego i można je wykonywać przez cały rok, również w sezonie letnim. Gwarancją efektów jest nie tylko odpowiednie miejsce, ale również sprzęt którym zabieg będzie wykonywany. Na rynku dostępnych jest wiele sprzętów kieszonkowej jakości: pistolety z nabojami, urządzenia gdzie nie ma możliwości podania odpowiedniej dawki gazu, brak regulacji ciśnienia, brak opcji podgrzewanego gazu oraz brak systemu odpowietrzającego sprawiają, że zabiegi te są nie tylko nieskuteczne ale i niebezpieczne. Ze względu na bezpieczeństwo i efektywność nieoceniona jest dla mnie praca z urządzeniem medycznym dostępnym w gabinecie URODA Loft – podkreśla Justyna.

Bańkę chińską znają chyba wszyscy. To technika wykorzystująca próżnię, gdzie przez zassanie skóry i tkanek poprawia się ich ukrwienie, wyraźnie zmniejszając nie tylko skórę pomarańczową, lecz także roz-

URODA LOFT

stępy. Masaż próżniowy rozbija tkankę tłuszczową, przyspiesza proces lipolizy, usuwa toksyny z organizmu, pomaga pozbyć się zbędnych produktów przemiany materii oraz wygładza skórę. W wyniku przyspieszenia przemiany materii dochodzi do redukcji tkanki tłuszczowej, a efekt można zauważyć na zmniejszającym się obwodzie części ciała, które była poddana zabiegowi. Poprawę jędrności skóry widać już po jednym zabiegu, natomiast w zależności od nasilenia stopnia cellulitu zalecane jest wykonanie kilku zabiegów, co gwarantuje utrzymanie skóry w jak najlepszej kondycji.

Wiemy już, jak przygotować ciało na plażę, ale warto pomyśleć też o twarzy. Warto ją m.in. oczyścić, odżywić czy nawilżyć po zimie. W URODA Loft wybór zabiegów jest spory, oferta kosmologiczna wygląda imponująco: zabiegi mezoterapii mikroigłowej z zastosowaniem koktajli dobranych do potrzeb skóry, zabiegi mezoterapii igłowej, specjalistyczne peelingsi chemiczne, zabiegi dermo-kosmologiczne, infuzję tlenową, makijaż permanentny, usuwanie makijażu permanentnego, stylizacje oprawy oczu oraz klasyczne i orientalne masaże w egzotycznym miejscu. W tym miejscu można zadbać również o dłonie i stopy.

Teraz, każdy nowy klient na dowolny pierwszy zabieg dostaje 20 proc. rabatu, więc tym bardziej warto się skusić. Są dostępne również pakiety na zabiegi modelujące na wiosnę,



URODA Loft

ul. Jana Nowaka Jeziorańskiego 9 lok. U12

03-984 Warszawa

tel. 502 528 850

godziny otwarcia: poniedziałek-piątek 9.00-20.00

sobota 9.00-16.00

www.urodaloft.pl

f URODA Loft i urodaloft

Booksy: Uroda Loft

w których ostatni zabieg dostaniemy gratis.

Nie skupiamy się jednak tylko na paniach, bo w tym miejscu zadbać o siebie mogą również panowie. Oferta przygotowana specjalnie dla nich na pewno wyróżnia ten salon wśród innych: manicure męski, masaże, zabiegi na twarz i problemy z przedwczesnym łysieniem, a także depilacje dla panów.

Właśnie dlatego, by dobrze czuły się tu zarówno panie, jak i panowie, wnętrze jest neutralne, nowoczesne i eleganckie. Salon jest zaaranżowany w stylu ele-

gancko-loftowym z dodatkami kojącymi, dyskretnej muzyki, jest pokój do masażu, który przenosi klienta w krainę orientu i relaksu. Tutaj każdy czuje się wyjątkowo potraktowany. Jeśli do tego dołączymy profesjonalne produkty cenionych marek, szybko dołączymy do wniosku, że lepiej trafić nie mogliśmy.

Dlaczego akurat „URODA Loft”? Wyjaśnienie tej nazwy jest bardzo proste: połączenie loftowego stylu i miejsca dla urody. A to jest wyjątkowe, o czym sami powinniście się przekonać. **AS**



AUTYZM NIE UPOŚLEDZA MIŁOŚCI

Autyzm i jego spektrum dotyka coraz więcej dzieci. Specjaliści sami nie wiedzą, czy winna jest cywilizacja, czy mamy po prostu większe możliwości diagnostyczne niż wiele lat temu. 2 kwietnia przypada Światowy Dzień Świadomości Autyzmu, dlatego postanowiliśmy opowiedzieć wam o tym zaburzeniu z perspektywy rodzica.

Anna Dragan-Babraj jest mamą, która zmierzyła się z wieloma przeciwnościami losu, by dzisiaj powiedzieć: było warto, choć naprawdę nielekko...

Przyjście na świat jej syna nie zapowiadało niczego niepokojącego, jako niemowlę rozwijał się prawidłowo. Pierwszym sygnałem, że coś jest nie tak był brak rozwoju mowy. Kuba gaworzył, kiedy jego rówieśnicy mówili

już pierwsze wyrazy, a nawet zdania. Czas mijał, a sytuacja się nie zmieniła.

– *Lekarzy to specjalnie nie niepokoiło, mówili: „chłopcy tak mają...” – to był ten czas, kiedy o autyzmie w Polsce mało kto wiedział – opowiada Ania.*

Lawina ruszyła, kiedy chłopiec osiągnął wiek szkolny. Poszedł do rejonowej podstawówki nr 314 na Tarchominie. Komu-

nikacja z nim wciąż była bardzo ciężka. Tam na szczęście trafili na wspaniałą logopedę, która pokierowała ich do neurologa, a neurolog z kolei wysłał na diagnostykę – roczna obserwacja szpitalna, terapie – niekończący się „maraton”. To przyniosło efekt. W wieku prawie 8 lat chłopiec zaczął w końcu mówić, komunikować – to był przełom i przełomowa diagnoza: całościowe zaburzenia rozwoju. Co wtedy czuje rodzic?

– *Ulga i trochę szok. Ulga, bo już wiedziałam, jakie działania podjąć, a szok, bo chyba żaden rodzic nie spodziewa się, że właśnie jego dziecko ma „chorobę” na całe życie. Autyzm jednak to nie choroba, to zaburzenie, które wywraca świat do góry nogami – podkreśla mama i dodaje, że początki leczenia to terapia, terapia i jeszcze raz terapia – logopeda, Biofeedback, psychoterapia grupowa, zajęcia z integracji sensorycznej, trening umiejętności społecznych TUS, indywidualne sesje*

psychologiczne i wiele innych. Trzeba było nadgonić stracone lata w rozwoju! Efekty z czasem stały się zdumiewające, ale w szkole łatwo nie było.

Jak mówi Anna Dragan-Babraj, integracja w szkołach nie istnieje. To tylko fajna nazwa.

– *W szkole syna zmierzałam się z brakiem kompetencji pedagogów, dyskryminacją ze strony dzieci i rodziców, z upodleniem psychicznym. Kto pomógł? Interwencja kuratorium oświaty i rzecznika praw dziecka. Od tego się zaczął pomysł wdrożenia przeze mnie na Białogłę konferencji edukujących „Oswoić autyzm”. Postanowiłam edukować nauczycieli, rodziców, pedagogów. Jak wyglądała edukacja już dorosłego syna? Nauka indywidualna, inaczej się nie da. Uraży psychiczne, trauma, jakiej doświadczyło moje dziecko w szkole podstawowej, z której musiałam go zabrać do szkoły prywatnej, sprawiły, że zaowocował lęk przed ludźmi. Dziś kontakty społeczne są poprawne, lecz takie sytuacje, jakich doświadczyliśmy jako rodzina, pozostają w psychice na całe życie – tłumaczy.*

Najtrudniejsze dla całej rodziny były momenty regresu.



Terapia była skuteczna, ale świat był brutalny i ciągle wracały stany depresyjne, ataki paniki. Nie byłoby tego, gdyby świat był tolerancyjny dla osób autystycznych.

Jak Kuba funkcjonuje po latach walki o jego zdrowie i przystosowanie do życia? Na ile jest samodzielny?

– *Jest dobrze, są dni kiedy można powiedzieć, że jest jak wszyscy inni ludzie, a może to my też jesteśmy autystyczni i tego już nie widzimy??? Niemniej jednak w wielu kwestiach jest bardzo samodzielnym i odpowiedzialnym młodym mężczyzną, wrażliwym i empatycznym – opowiada Ania, która dzisiaj jest działaczką społeczną, propagatorką*

wiedzy o autyzmie na Białogłę i zawodowo pracuje z dziećmi z zaburzeniami rozwojowymi. Podkreśla też, że autyzm to zaburzenie postrzegania świata, osoba z autyzmem inaczej odbiera otaczający świat, autyzm to pasażer na całe życie.

Co dzisiaj matka dorosłego już dziecka z autyzmem chce powiedzieć innym?

– *Rodzicu: twoje dziecko nie chciało sprawić ci zawodu, chce być wspierane i takie jakim jest, byś pielęgnował jego mocne strony, a wyciszał terapią te słabsze. Autyzm nie zaraża, nie bójmy się autyzmu, to są kochane dzieci. Autyzm nie upośledza miłości.*

Klara Bartuszek

REKLAMA



REKLAMA

WYBORY DO RAD OSIEDLI W DZIELNICY WAWER m.st. Warszawy 14 kwietnia 2019 r



1. Aleksandrów
2. Anin
3. Falenica
4. Las
5. Marysin Wawerski Południe
6. Marysin Wawerski Północ
7. Miedzeszyn
8. Międzylesie
9. Nadwiśle
10. Radość
11. Sadul
12. Wawer
13. Zerzeń



Zgłoś swoją kandydaturę! Przyjdź i zagłosuj!

www.wawer.warszawa.pl
www.facebook.com/UrządWawer/

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

1. Czyszczenia i mycia ścian elewacji środkami chemicznymi, usuwanie alg, glonów i innych zabrudzeń oraz dwukrotnego malowania w budynku Wandy 15.

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

HEBAR

**Bakalie
nie tylko
od święta!**

**12⁹⁹
zł**

Cena za 1 kg 32,47 zł

**6⁹⁹
zł**

Cena za 1 kg 17,47 zł

**5⁹⁹
zł**

Cena za 1 kg 14,97 zł



Promocja obowiązuje w terminie
4 – 17 kwietnia 2019 r.

RZEŹ DRZEW NA KAMIONKU

Do przysłowiowego „tysego” został оголоzony z drzew i krzewów odcinek ul. Mińskiej (przy wejściu do SOHO Factory, przed budynkiem administracyjnym dawnego PZO).

O оголоzeniu z zieleni placu przy Mińskiej 25 napisaliśmy na naszym portalu www.mieszkaniec.pl w drugiej części marca. Publikacja spotkała się z żywą reakcją mieszkańców i mediów. – *Panie, ilu dziennikarzy przyjechało i tylko zdjęcia robili*



– kilka dni po wycince mówił nam przedsiębiorca prowadzący w pobliżu działalność.

Przed budynkiem rośło blisko 20 drzew i długi ligustrowy żywopłot. Wszystko poszło pod piłę. Ponieważ drzewostan zlikwidowano w jeden dzień, to mieszkańcy podejrzewali nielegalną wycinkę.

– *Wycinka odbyła się zgodnie z przepisami* – mówi Piotr

Stankiewicz, administrator z budynku dawnego PZO. – *Dostaliśmy zgodę urzędu i była wykonana opinia ornitologiczna.*

Legalność wycinki potwierdza nam Elżbieta Kiedrowicz-Gwadera, naczelnik południowopraskiego Wydziału Ochrony

cie reszty naliczono opłatę albo zobowiązano inwestora do nasadzeń. Te mają być zrobione najpóźniej do 30 listopada 2020 r. – po zakończeniu inwestycji.

– *Ile to lat trzeba będzie czekać, żeby dały trochę cienia...?* – pyta oburzona mieszkająca w okolicy Henryka Tokarska. – *Ja to już chyba tego nie dożyję. Chciało mi się wyć z rozpaczy, jak zobaczyłam co tu się stało...*

A jakaż tu inwestycja ma powstać? Agnieszka Mrozińska z Mińska Development jest bardzo oszczędna w słowach: – *Stanie tu budynek mieszkalny z usługami.* Gdy po marcowej wycince pytamy o liczbę kondygnacji, mówi, że inwestycja jest w trakcie projektowania i dopiero w kwietniu będzie mogła powiedzieć więcej. Nieoficjalnie wiemy, że prawdopodobnie będzie to sześciokondygnacyjna budowla na ponad 100 mieszkań z parkingiem pod i nadziemnym.

– *Ciekawe, czy zapewnią wystarczającą liczbę miejsc postojowych, bo zaparkowanie na Mińskiej już jest koszmarem...* – martwi się mieszkająca w pobliżu Alicja Fojcik.

Adam Rosiński

WIADUKT PEŁEN PYTAŃ!

W Rembertowie dyskutowano o budowie wiaduktu nad torami kolejowymi, które przecinają ul. Chełmżyńską. Na spotkanie informacyjne licznie przybyli mieszkańcy. Niestety, zabrakło przedstawicieli PKP.

Do spotkania (28 marca) doszło z inicjatywy burmistrz Rembertowa Agnieszki Kądei, której w sali koncertowej ZS nr 74 towarzyszyli Józef Melak i Marek Jarzęcki z Prezydium Rady Dzielnicy. – *Po co rozmawiać, skoro wszystko już zapewne jest postanowione i to bez konsultacji z nami?* – pytali mieszkańcy. – *Takie spotkanie, to powinno się odbyć rok temu...* Burmistrz odpowiadała: – *Cal-kowicie się z tym zgadzam. Ja pełnię swoją funkcję dopiero trzy miesiące. Jako mieszkanka Rembertowa też bym chciała wiedzieć, dlaczego nie zrobiono tego przed rokiem...*

O inwestycji mówili Dariusz Mosak i Piotr Smoczyński z dyrekcji Zarządu Miejskich Inwestycji Drogowych, ich współpracownicy oraz projektanci ze spółki TRAKT. Wiadukt, który ma być gotowy w 2021 r. będzie miał 140 m długości. Od strony Wawra do prowadzi do niego półkilome-

trowa ulica (po jednym pasie ruchu w każdą stronę) równoległa do Chełmżyńskiej.

Mieszkańcy mieli dużo pytań i uwag. Atmosfera była mocno napięta. – *Czemu przy południowym krańcu nowej ulicy, w rejonie ul. Stelmachów, nie jest planowane rondo?* – kilkakrotnie pytano z sali. – *Popłynie sznur samochodów, a my w życiu nie włączymy się do ruchu w Chełmżyńskiej...*

Niestety, na wiele pytań mieszkańcy nie uzyskali sa-



tysfakcjonującej odpowiedzi lub otrzymali taką, że wszystko jest zgodne z koncepcją, którą ZMID dostał od PKP PLK, a przedstawiciela kolei nie było. W emocjach padła nawet sugestia ZMID-u, że zbytne roszczenia spowodują, że PKP zlikwiduje przejazd przez tory, a wiadukt nie zostanie zbudowany...

Magda Kato



REKLAMA

UNIVERSAM 100I INSPIRACJI

„dla ciebie i dla domu”



 **najnowsze kolekcje porcelany i szkła użytkowego**

 **znane polskie marki: Chodzież-Ćmielów, Bolesławiec, Krosno**

 **akcesoria do kuchni i łazienki**

 **dekoracje do salonu i sypialni**

 **artykuły pościelowe**

 **odzież i pasmanteria**

KUPON 10 ZŁ*

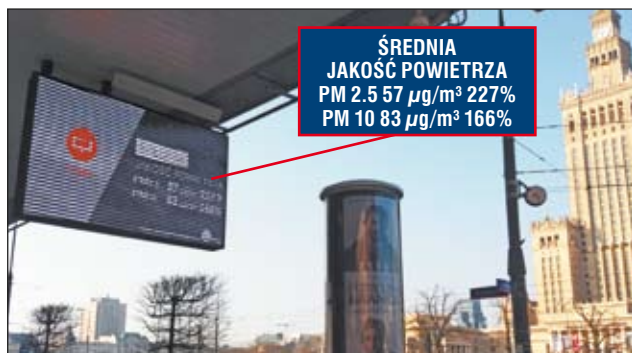
Na zakupy w Universamie przemysłowym dla pierwszych 100 Klientów, którzy zrobią zakupy za min. 50 zł w Universamie „dla ciebie i dla domu”

* realizacja kuponu do dn. 15.04.2019 r. w Universamie przemysłowym I piętro Galerii Rondo Wiatraczna

RONDO WIATRACZNA
GALERIA HANDLOWA

1 PIĘTRO





ODETCHNIJ WARSZAWO!

Warszawo”. Program, na który przeznaczono 300 mln zł zmierzającego do likwidacji kopciuchów do 2022 r. W bieżącym roku Miasto zakłada, że pozbędzie się ok. 1000 kopciuchów. Byłby to duży progres, gdyż do tej pory, przez dwa poprzednie lata w stolicy zlikwidowano ich tylko (aż?) 1186.

Są w stolicy dzielnice, które w powszechnej opinii uchodzą za „zielone”. To na przykład Białołęka, Wesoła i Wawer. Ale także w tych dzielnicach zbyt wiele pieców truje mieszkańców. Wiceburmistrz Wawra, Jacek Wiśnicki, szacuje, że w dzielnicy jest blisko 3500 nieruchomości niepodłączonych do miejskiej sieci. – *Potencjalnie w nich są kopciuchy* – mówi zastępca burmistrza. Problem

zanieczyszczenia dostrzegają lokalne władze. Burmistrz Norbert Szczepański podkreśla: – *Priorytetem jest dla nas walka ze smogiem, promocja ekologicznych rozwiązań, ale także obniżenie kosztów zużycia energii.*

Władze Wawra wcielają się w postać Szewczyka Dratewki i podejmują walkę z „Wawerskim Smogiem”. Zachęcają m.in. do korzystania z dotacji na modernizację źródeł ciepła, a ostatnio podpisały deklarację o Wawerskim Klastrze Energii (czym jest Klastr można przeczytać na naszym portalu www.mieszkaniec.pl).

Wawer działa, ale w innych dzielnicach sytuacja też nie jest różowa. W świetle danych przesłanych nam przez Marcina

już na sąsiedniej Pradze Północ ok. 200.

W całej Warszawie jest 21 500 takich pieców (półtora tysiąca w budynkach komunalnych). Na modernizację węzła ciepłego wspólnoty mogą uzyskać do 20 tys. miejskiej dotacji, a osoby prywatne na wymianę kopciucha do 12 tys. zł. **AdaM**



Dyrektor Justyna Glusman z burmistrzem Wawra Norbertem Szczepańskim i jego zastępcą Jackiem Wiśnickim.

Dokończenie ze str. 1

Do sądów trafiają pozwы o odszkodowania za to, że zarówno władze państwowe, jak i samorządowe robią zbyt mało, abyśmy wszyscy mogli oddychać nie wchłaniając szkodliwych substancji. Z obliczeń portalu Warszawski Alarm Smogowy wynika, że oddychanie przez dwie godziny dziennie miejskim powietrzem jest w skali roku równoważne

z wypaleniem 1200 papierosów... Do złej jakości powietrza znacznie przyczyniają się tzw. kopciuchy, czyli starszego typu piece i kotły na paliwa stałe, które nie spełniają odpowiednich norm.

W ubiegłym tygodniu w Wawerskim Centrum Kultury Justyna Glusman, miejska koordynator ds. Zrównoważonego Rozwoju i Zieleni, przedstawiła założenia programu „Oddychaj

REKLAMA

REKLAMA

Warszawa dla seniorów



Warszawa dba o seniorów i wspiera ich aktywność!

- sfinansujemy **bezpłatne badania** dla 70- i 80-latków;
- zapewniamy **bezpłatną pomoc „złotej rączki”** w drobnych naprawach;
- finansujemy **szkolenia z obsługi komputera „E-senior”**;
- organizujemy **bezpłatne zajęcia ruchowe „Aktywny senior”**;
- budujemy nowe **Centra Aktywności Międzypokoleniowej**.

warszawadlawszystkich.pl



19115

PÓŁTORA WIEKU „SPOŁEM”

Kto z nas nie robi lub nie robił zakupów w sklepach „Społem”? Marka tej Spółdzielni rozpoznawalna jest w całym kraju, a co najważniejsze wzbudza zaufanie i sympatię.

Nazwę „Społem”, która oznacza razem (wspólnie, pospół), wymyślił nie kto inny, jak Stefan Żeromski. Marka „Społem” wyceniana jest na ok. 500 mln zł i od lat lokuje się w pierwszej trzydziestce najcenniejszych polskich znaków firmowych (wg rankingów „Rzeczpospolitej”).

W tym roku spółdzielczość spożywców w Polsce świętuje 150-lecie istnienia. 12 kwietnia, w Muzeum Spółdzielczości, ul. Jasna 1, zostanie otwarta jubileuszowa wystawa.

W marcu „społemowcy” zorganizowali specjalną konferencję prasową, a w 150. rocznicę urodzin prezydenta RP

i działały w niej... – zaznaczał Ryszard Jaśkowski, prezes Krajowego Związku Rewizyjnego Spółdzielni Spożywców. Zaś prezes „Społem” WSS Śródmieście, Anna Tylkowska, wyjaśniała niepojęty dla współczesnej młodzieży dylemat: – *Gdy młodzi ludzie pytają, czemu jesteśmy spółdzielnią, a nie spółką, to tłumacząc, że w spółce decydują pieniądze, a w spółdzielni ludzie...*

Do zarządzanego (od 20 lat) przez panią prezes śródmiejskiego „Społem” należą m.in. takie powszechnie znane miejsca handlowe, jak Sezam czy Hala Mirowska.



O historii i współczesności „Społem” mówili prezesi Ryszard Jaśkowski i Anna Tylkowska oraz red. Dariusz Gierycz.

Stanisława Wojciechowskiego (15 marca) złożyli kwiaty na jego grobie. Co były prezydentem do „Społem”? Otóż w latach 1908–1920 był pierwszym prezesem Związku Spółdzielni Spożywców. – *Razem z nami kwiaty na grobie prezydenta składała jego prawnuczka – wicemarszałek Sejmu Małgorzata Kidawa-Błońska* – podkreślał Dariusz Gierycz, redaktor naczelny „Społemowca Warszawskiego”.

– *Nasz jubileusz nie jest wyłącznie naszym świętem, ale jest świętem całej rzeszy Polaków, handlowców – pokoleń, które naszą organizację budowały*

Po „mieszkańcowej”, prawej stronie Wisły działa zaś „Społem” WSS Praga-Południe. – *Razem z flagowym Universalem „Grochów” mamy 30 sklepów w Rembertowie, Wawrze, Wesołej, na Pradze Południe, Żoliborzu, Mokotowie, a nawet we Włochach i Sulejówku* – mówi Bogusław Różycki, który stanowisko prezesa południowopolskiego WWS-u piastuje od 17 lat. Dodaje, że podstawowym dobrem Spółdzielni są ludzie: – *Obok prowadzenia działalności handlowej dbamy o dobro i rozwój pracowników oraz angażujemy się w akcje społeczne i charytatywne.*

ar

DOŁĄCZ DO NAJLEPSZEGO ZESPOŁU LEROY MERLIN WARSZAWA MARSA

Szacunek dla pracowników, dobra współpraca i atmosfera – te wartości Leroy Merlin 10 lat temu przekonały Mariusza Grzybowskiego do podjęcia pracy w Leroy Merlin. Teraz, jako Dyrektor nowo powstałego Leroy Merlin Warszawa Marsa, opowiada o etapie prac, ofercie przygotowanej dla klientów oraz o tym, jakich osób poszukuje do swojego zespołu.

Jakie będzie Leroy Merlin Warszawa Marsa? Czego mogą spodziewać się mieszkańcy Wawra i okolic?

Klienci znajdą u nas inspirujące aranżacje wnętrz, szeroką gamę produktów dla domu i ogrodu – wszystko pod jednym dachem. Dzięki temu, zakupy będzie można zrobić szybko i komfortowo. Oferta będzie ewoluowała w zależności od zapotrzebowania naszych klientów. Wyróżniać nas będzie bogaty wybór usług dodatkowych, takich jak: projektowanie wnętrz, transport zakupionych towarów, usługi stolarskie czy krawieckie, a także montaż zakupionych produktów. Chcemy nawiązać współpracę z lokalnymi firmami świadczącymi usługi wykończenia wnętrz i wspierać ich rozwój. Po naszej autoryzacji będą one mogły montować w domach naszych klientów produkty zakupione w Leroy Merlin. Z nami, każdy będzie w stanie zrealizować swój projekt, niezależnie od tego, czy będzie to duża budowa, czy prace związane z majsterkowaniem lub dekoracją wnętrz i ogrodu. To będzie zupełnie nowe miejsce na mapie warszawskiego Wawra i okolic.

Czyli Leroy Merlin daje pracownikom także możliwość zrobienia czegoś dobrego dla ich lokalnej społeczności?

Chcemy zmieniać nasze otoczenie na lepsze i być dobrym sąsiadem. W osiągnięciu tych celów pomagają nam m.in. Fundacja Leroy Merlin, w ramach której zabiegamy o granty i realizujemy projekty wolontariackie. Przykładowo, z inicjatywy jednej z naszych pracownic, organizujemy wsparcie dla domu dziecka. Do tej pory w całej Polsce, dzięki aktywności i zaangażowaniu naszych pracowników, wyremontowaliśmy ponad 150 placówek – szkół, domów dziecka czy szpitali. Jestem pewny, że już niebawem do tego grona dołączą również projekty na rzecz

Wawra i okolic. Jednak nie będzie to możliwe bez dobrego zespołu i jego pozytywnego nastawienia do klientów. Dlatego właśnie, w moim odczuciu, to zespół będzie największą siłą Leroy Merlin Warszawa Marsa.

Rozpoczynamy intensywną rekrutację pracowników. Mamy już skompletowaną kadrę menedżerską, teraz szukamy osób na stanowiska koordynatorskie, doradców klienta, pracowników działu relacji z klientami, magazynierów. W sumie w naszym sklepie pracę znajdzie ok. 160 osób.

Sam bardzo dobrze znasz firmę, pracujesz w niej już 10 lat. Jakim pracodawcą jest Leroy Merlin?

Jestem doskonałym przykładem tego, jak Leroy Merlin wspiera pracowników w rozwoju zawodowym. Swoją przygodę rozpocząłem w sklepie na warszawskiej Białoleśce od stanowiska Kierownika Działu Obsługi Klienta. Następnie otrzymałem propozycję pracy jako Kontroler Zarządzania. Po 4 latach zostałem Dyrektorem Sklepu na Białoleśce, zaś po 2 latach Dyrektorem Sklepu w Wołominie. Dziś podjąłem wyzwanie otwarcia kolejnego obiektu. Firma kieruje się takimi wartościami, jak szacunek i uczciwość, które są mi bardzo bliskie. Już na początku mojej pracy ogromne wrażenie zrobiły na mnie atmosfera, jaka panuje w firmie, chęć współpracy i wzajemnej pomocy oraz możliwości ciągłego rozwoju. W Leroy Merlin każdy z nas może bezpośrednio wpływać na funkcjonowanie i rozwój działu, w którym pracuje. Może podejmować własne inicjatywy i realizować swoje pomysły. Wszyscy zwracamy się do siebie po imieniu, niezależnie od wieku i pełnionego stanowiska. Tak naprawdę przez te 10 lat nigdy się nie nudziłem. Współpracowałem z niezwykle ludźmi, pełnymi pasji i pozytywnej energii, którzy nie bali się wyzwań i lubili to, co robią. Chciał-

bym, aby taki zespół niebawem pojawił się również w Leroy Merlin Warszawa Marsa.

Jakich ludzi szukasz do swojego zespołu?

Uważam, że to właśnie ludzie tworzą atmosferę danego miejsca, dlatego zależy mi na tym, aby mój zespół składał się z osób otwartych, komunikatywnych, uśmiechniętych i lubiących pracę z ludźmi oraz nowe wyzwania. W moim zespole z pewnością znajdą dla siebie miejsce majsterkowicze oraz osoby, które lubią uprawiać ogród i dekorować dom. Wszystkich zainteresowanych zachęcam do aplikowania poprzez stronę: www.kariera.leroymerlin.pl.

A co z doświadczeniem w branży?

Praca w Leroy Merlin pozwala się rozwijać niezależnie od tego, na jakim etapie kariery jesteśmy. Trzeba tylko tego chcieć i być otwartym na nowe wyzwania. Pracownicy mogą skorzystać ze szkoleń produktowych i programów rozwojowych. Chciałbym, aby mój zespół tworzyły osoby o różnym doświadczeniu i wieku.

Jak wygląda rekrutacja do Leroy Merlin?

Pierwszy etap rekrutacji, to złożenie aplikacji na stronie:

www.kariera.leroymerlin.pl.

Następnie umawiamy się na rozmowę telefoniczną. Kolejny etap to spotkanie grupowe lub od razu spotkanie z przyszłym Kierownikiem oraz Kierowniczką ds. Zasobów Ludzkich. Ostatni etap to rozmowa ze mną. Spotykam się z każdym kandydatem, bo zależy mi na tym, aby każdy z pracowników poznał mnie osobiście i wiedział, że w każdej sytuacji może na mnie liczyć.



Mariusz Grzybowski, Dyrektor Leroy Merlin Warszawa Marsa

Jak zachęcisz potencjalnych pracowników do aplikowania do nowego Leroy Merlin?

Na osoby, które dołączą do naszego zespołu, czekają stabilne warunki zatrudnienia – umowa o pracę, ubezpieczenie i prywatna opieka medyczna, karta Multisport, premia za progresję i możliwość stania się współwłaścicielem firmy dzięki akcjonariatowi pracownicznemu. Dodatkowo każdy z naszych pracowników otrzymuje służbowy smartfon z dostępem do

Internetu i aplikacji sprzedażowych. Gwarantujemy pakiet szkoleń i oczywiście dobrą atmosferę w pracy. Nie powiem, że będzie łatwo, ale jestem pewien, że będzie fajnie! Jeżeli ktoś chce pracować w przyjaznej atmosferze z pozytywnymi ludźmi to Leroy Merlin jest miejscem dla niego. Warte podkreślenia jest też lokalizacja. Dla mieszkańców prawobrzeżnej części Warszawy oraz okolicznych miejscowości plusem będzie praca blisko domu, szybki czas dojazdu do firmy.

AS

Otwarcie Leroy Merlin Warszawa Marsa zaplanowano pod koniec roku 2019. Obecnie trwa rekrutacja na Doradców Klienta, Kasjerów, Magazynierów

Jeśli chcesz dołączyć do zespołu Leroy Merlin Warszawa Marsa, wejdź na stronę: www.kariera.leroymerlin.pl i zaaplikuj.

160 nowych miejsc pracy w Leroy Merlin Warszawa Marsa

Dołącz do Najlepszego Zespołu!

aplikuj na

www.kariera.leroymerlin.pl



Fundusz mieszkaniowy



Premie i akcjonariat



Świetna atmosfera



Rozwój i szkolenia



Umowa o pracę



I wiele więcej. Sprawdź nas!



ŚMIESZKANIEC

Dziewczyna przyszła do wróżki:
– Zakochali się we mnie dwaj chłopcy. Powiedz, któremu się poszczęści?
Wróżka rozłożyła karty, potem uważnie popatrzyła na dziewczynę i mówi:
– Poszczęści się Jgorowi.
– Hurra! Znaczący, że wyjdę za Jgora!
– Nie, wyjdiesz za Piotra.

Podczas dłuższego wyjazdu żona kontrolnie dzwoni do męża:
– Karmisz kota?
– Tak.
– A rybki?
– Kochanie... To nie był łatwy wybór.

Poranna odprawa w Ministerstwie Obrony Narodowej.
– Melduję, panie ministrze, że w czasie ćwiczeń Wojsk Obrony Terytorialnej zginęły ortaliony żołnierzy – zameldował głównodowodzący.
– O Boże! – wykrzyknął minister i skrył twarz w dłoniach. Milczał dłuższą chwilę, wreszcie ukazał oblicze o czole poranym troską, spojrzał na dowódcę Wojsk Obrony Terytorialnej i zapytał: – Jle to jest ortalion?

Wesoły Romek

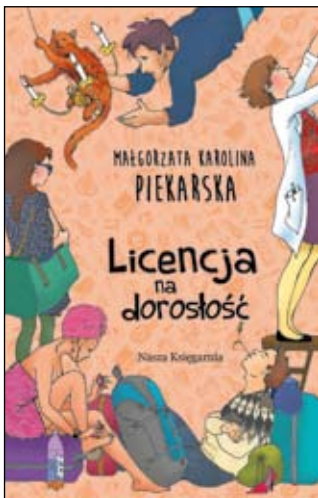
WARTO PRZECZYTAĆ

Małgorzata Karolina Piekarska
Licencja na dorosłość

Jest to kontynuacja bestsellerowej „Klasy pani Czajki” i „LO-terii”. Napisała wartkim, współczesnym językiem opowieść o wkraczaniu w dorosłość i poszukiwaniu własnej drogi. Aleks dostał się na wymarzoną anglistykę, ale niestety do łodzi. Czy poradzi sobie w obcym mieście? Maciek próbuje odnaleźć Małgosię, która zniknęła bez wieści. Tylko czy Małgosia chce być znaleziona? Kamila i Marcin są jak ogień i woda, jednak coś ciągnie ich do siebie. Michał i Kinga coraz częściej się mijają – ona pochłonięta pracą, on sprawami nowej rodziny... Kto kogo kocha naprawdę? Czy przyjaźnie zawarte w gimnazjum i liceum przetrwają?

Z okazji ukazania się książki mamy dla Was konkurs na naszym FB, w którym do wygrania jest wyjątkowy egzemplarz opowieści ze specjalną dedykacją autorki. Co trzeba zrobić by zdobyć książkę? Opowiedzieć nam, kiedy poczulście się dorośli? Razem z Małgorzatą Karoliną Piekarską wybierzemy najciekawszą odpowiedź i jej autora nagrodzimy książką. Zapraszamy na facebook:/gazetamieszkaniec.

Małgorzata Karolina Piekarska – dziennikarka prasowa i telewizyjna, pisarka. W latach 1996-2017 była związana z TVP. Pisała m.in. do „Twojego Stylu”, „Expressu Wieczornego”, „Sztandaru Młodych”, „Victora-gimnazjalisty”, „Wyspy”. Od początku istnienia „Cogito” przez 12 lat publikowała w nim artykuły, reportaże i wywiady. To w tym dwutygodniku przez blisko 7 lat ukazywały się jej felietony „Wzrockowisko”, przynosząc popularność wśród młodego pokolenia. Autorka powieści dla młodzieży „Klasa pani Czajki”, „LO-teria”, „Tropiciel”, „Dzika”, a także książek dla dorosłych „Czucie i Wiara, czyli warszawskie duchy”, „Kurs dziennikarstwa dla samouków”.



ZAJRZYJMY DO KUCHNI

NADESZŁA WIOSNA, CZYLI CZAS NOWALIEK.

OTO KILKA PROPOZYCJI NA LEKKIE WIOSENNE DANIA.

🌸 **Salatka z rzodkiewką.** Opakowanie twarożku lub białego sera połącz z kilkoma łyżkami jogurtu naturalnego. Dodaj drobno posiekaną lub startą na tarce o dużych oczkach rzodkiewkę oraz ogórka. Dopraw do smaku solą i pieprzem, posyp posiekanym szczypiorkiem. Udekoruj plasterkami ogórka i rzodkiewki. Salatka z rzodkiewką świetnie smakuje też z serem feta.

🌸 **Botwinka.** Z pęczka botwinki odetnij buraczki, listki pokrój na mniejsze części. Włóż wszystko do garnka, zalej wodą i gotuj do miękkości. Buraki obierz, pokrój drobno wraz z listkami. Ogórka i rzodkiewkę pokrój w kostkę, wszystkie warzywa przełóż do miski i dopraw solą i pieprzem. Zalej kefirem, jogurtem lub zsiadłym mlekiem, wymieszaj. Podawaj z ugotowanymi na twardo jajkami.

🌸 **Pasta ze szczypiorkiem:** jajka ugotuj na twardo, obierz ze skorupki i drobno posiekaj. Dodaj musztardę i majonez, wymieszaj całość dokładnie. Wsyp posiekany szczypior, dopraw solą i pieprzem. Podawaj jako pastę na kanapki lub... farsz do nadziania jajek.

🌸 **Kalarepki zapiekane z mięsnym farszem.** Składniki na 4 porcje: 4 kalarepki, 1 cebulka, olej, 25 dag mielonej wołowiny, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 1 jajko, po 1–2 łyżki tartej bułki i parmezanu, sól, pieprz.

Wykonanie: 1. Kalarepki umyj, zalej osolonym wrzątkiem, gotuj ok. 10 min. Ostudź, z każdej odkrój czapeczkę. Wydrąż środką pozostawiając 1,5-cm ściankę. Wydrążony miąższ posiekaj.

2. Cebulę pokrój w kostkę, przesmaż na oleju z posiekaną kalarepką. Dodaj mięso, miesząc przesmaż, dodaj koncentrat, podduś, przypraw, przestudź. Wymieszaj z jajkiem, tartą bułką i parmezanem, dopraw.

3. Farszem napełnij kalarepki, piecz ok. 20 min w temp. 200 st.C.

Pyszna Józia



H O R O S K O P

Baran
21.03-21.04

W tym miesiącu otrzymasz to, na co czekałeś. Twoja cierpliwość zostanie wynagrodzona. Zawiadomienie o jakimś dużym towarzyskim spotkaniu sprawi ci przyjemność. Czekają cię też wydatki, ale ze względu na lepszą sytuację finansową nie nadszarpną ci zbyt wiele kieszeni. Przyjaciół szukaj wśród Wodników i Bliźniąt.

Byk
22.04-21.05

Sprzyja ci dobra passa, niech jednak powodzenie nie uspi twojej czujności. Osoby ci nieprzychylnie będą starały się wykorzystać każdy twój błąd. W miłości jakieś nowości. Znajomość, jaką nawiądziesz w podróży, nie będzie epizodem. Nie podejmuj decyzji w środy. Zaniedbałeś aktywność fizyczną, a brak ruchu to złe samopoczucie.

Bliźnięta
22.05-21.06

Dobrze, że w czasie ostatniego miesiąca zdobyłeś nowy zasób energii, czeka cię bowiem okres wytężonej pracy. Życiowe inwestycje zawsze pociągają za sobą pracę i wydatki. Koniecznie znajdź czas na wizytę u dentysty i uważaj na drodze. Częściej się uśmiechaj i nie bierz wszystkiego tak poważnie.

Rak
22.06-22.07

Nie możesz się odnaleźć zawodowo, a czas by już coś postanowić. Twoja sytuacja finansowa poprawi się, jeśli podejmiesz właściwą decyzję i to w najbliższym czasie. W sprawach męsko-damskich wszystko po staremu, niech cię nie kuszą rozglądanie się na boki.

Lew
23.07-23.08

Przed tobą cudowne chwile i to pod każdym względem. Zwiedzisz kawałek świata lub tylko najbliższą okolicę, a może nawet spotkasz miłość swojego życia. Nieporozumienia z przełożonym w końcu się wyjaśnią, wyjdiesz z tego z podniesioną głową. Dobrze zamykaj mieszkanie i uważaj na kieszonkowców.

Panna
24.08-23.09

W nadchodzącym czasie czeka cię bardzo dużo zaskakujących sytuacji. Los płata różne figle i niespodzianki, teraz ciebie nimi zasypie. Może zmienisz mieszkanie, może zmienisz pracę, ale ponieważ gwiazdy ułożyły się pomyślnie – będą to zmiany pozytywne.

Waga
24.09-23.10

Drobne niepowodzenia sercowe nie powinny zakłócić twojego dobrego samopoczucia. Z wybraniem serca zacznij szczerze rozmawiać, a wszystko zacznie się dobrze układać. Nie ryzykuj za bardzo, przemyśl kilka razy każdą decyzję. Przed oczekiwaną podróżą koniecznie udaj się do lekarza.

Skorpion
24.10-23.11

Zwiedzisz jakieś nowe miejsca albo spojrzysz na stare z innej perspektywy. Znajomości, jakie nawiądziesz, okażą się bardzo przydatne w twojej przyszłej karierze zawodowej. Randki i spotkania towarzyskie będą trwały dość długo. W sprawach sercowych... gorąco.

Strzelec
24.11-22.12

Wpłatałeś się w bardzo zagmatwaną sprawę, spędza ci to teraz sen z oczu i zabiera mnóstwo czasu. W końcu wszystko się ułoży i pójdziesz właściwym torem. Zajmij się więcej rodziną i nie bądź taki nerwowy.

Koziorożec
23.12-20.01

Nie zawsze wszystko można załatwić krzykiem i stawianiem się. Twój awanturniczy i buńczuczny charakter wszystkim już się dał we znaki. Uspokój się. Satisfakcję sprawi ci fakt, że zwrócisz w końcu na siebie uwagę kogoś, na kim bardzo ci zależy. Finanse nie najlepiej, za dużo wydajesz.

Wodnik
21.01-19.02

Niech cię nie zmylą słodkie minki i czułe słowa. Nie bierz obłudy za przyjaźń, a tym bardziej za miłość. Jesteś łatwowierny i zdarza się, że płacisz za to wysoką cenę. Podróż, która zbliża się wielkimi krokami, okaże się bardziej interesująca, niż się spodziewasz. Nie podejmuj żadnej decyzji pod wpływem emocji.

Ryby
20.02-20.03

W tym miesiącu zaszalejesz. Nie ma takiej imprezy, na której nie byłbyś obecny. Będziesz czarujący i uwodzicielski, bo sprawy miłości są u ciebie zawsze na pierwszym miejscu. Sprzyja ci szczęście, bez obaw możesz grać w gry hazardowe lub iść na całość w uczuciach.

Merlin

Krzyżówka Mieszkańca nr 7

wycieczka z kajakami	jezioro na obrazie	poniesiony koszt	sedno opowiadania	strona do leżenia	ukochana	otwór kanistra	uporządkowany spis	wypadek na drodze
			zwierzęcy Orwell				5	
przezroczysty tekst rękopisu	kaprys obrazalskiej na plaży nudystów			oddawanie czci			3	muza z komiczną maską
				9	... Tyszkiewicz pierwowzór			
z zapiskami				7	sąsiad Kargula żądanie kidnaper			
wyborca					plażowy sprzęt	podmokły las kuchenny daszek		
			nauka o funkcjonowaniu przyrody				6	
statek na dnie	żona Hefajstosa	towarzysz pesymisty rzucany wraca					spis towarów	wysoka podczas sztormu
składnik pasty do zębów	daje siemię	... Borys, wygrała „Taniec na lodzie”	dzieło piromana					port nad jeziorem Ontario
			barwny papier na ścianie					
			uczestnik komidy stolica Joradani	1	11	gramo-czasteczka przerwa w podróży		
rezydencja carów drugie poładzie			wykładowa sala		stan wody			
naczynie z krwią	wśród margaryn szumi zbożem				podolek			zawieszony do mięsa
			owocowy przecier			1/100 funta		
ojciec Niobe					lanie			
filmowy Olisen	10		liście pietruszki			atomowy lub pacierzowy		

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 11 utworzą końcowe hasło – przysłowie ludowe.

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

Rozwiązanie należy przysłać na adres redakcji w terminie 7 dni od daty ukazania się gazety.

Do wygrania album „Polska barwy mojej ziemi”.

Rozwiązanie krzyżówki nr 5/2019 – „Chłopski upór”. Album „Straty Warszawy 1939-1945

– raport” wylosowała p. Iwona Grzyb-Zdunek. Po odbiór zapraszamy do redakcji do dnia 11.03.2019 r.

OGŁOSZENIA DROBNE

ZAMÓW W INTERNECIE: www.mieszkaniac.pl
MAILEM: reklama@mieszkaniac.pl

DAM PRACĘ

■ Zatrudnię panią w wieku do 60 lat z zamieszkaniem i wynagrodzeniem w charakterze gospodyni-opiekunki do niepełnosprawnej pani, Grochów. Tel. 788-301-189

FINANSE

■ Kredyty-pożyczki-chwilówki bez BIK. Tel. 577-668-566

■ Pożyczki bez BIK do 2000 zł!!! Inkaso City. Tel. 792-307-229, 514-059-096

INNE

■ Usuwanie gniazd os i szerszeni. Tel. 504-250-013

KUPIĘ

■ ! Przedmioty z likwidowanych mieszkań oraz znaczki, monety, książki, pocztówki i meble. Tel. 22 253-38-79, 601-235-118

■ Antyki, obrazy, meble, książki, pocztówki, 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

■ Starą srebrną biżuterię za gotówkę. Tel. 691-516-316

■ Stare motocykle, części, silniki, kosze, ramy, kota. Tel. 601-709-388

■ STAROCIE Z LIKWIDACJI DOMU, MIESZKANIA, KUPIĘ. TEL. 509-499-888

MEDYCZNE

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

NAUKA

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

■ Chemia, fizyka, dojazd. Tel. 503-410-723

■ Francuski, rosyjski – przysięgłe i inne. Tel. 601-351-864, 22 815-44-91

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

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

NIERUCHOMOŚCI – KUPIĘ

■ Kupię 1, 2 pokoje za gotówkę. Tel. 509-720-867

REKLAMA

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

■ Młode małżeństwo kupi mieszkanie. Tel. 515-778-144

NIERUCHOMOŚCI – Sprzedam

■ Działka koło Wiażownej 500 m kw. w Górkach, gmina Dębe Wielkie. Cena 65 tys. zł. Tel. 508-175-295

OGRODNICZE

■ Pielęgnacja ogrodów. Tel. 721-002-710

PRACA

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

PRAWNE

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

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

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

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

RÓŻNE

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

SPRZEDAM

■ Biurko dębowe 170 cm x 75 cm, wys. 71 cm. Tel. 603-615-437

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

TRANSPORT

■ AAA wywóz gruzu, mebli, śmieci, gałęzi, itp., sprzątanie piwnic, wycinanie drzew, małe rozbiórki z załadunkiem. Tania. 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 dt./2,0 wys. – kontener, kraj, zagranica, konkurencyjne ceny. Tel. 502-904-764

USŁUGI

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

■ AAAA Anteny telewizyjne montaż, ustawianie, naprawy. Tel. 883-997-800

■ 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, lem-ag-tvsat.waw.pl

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

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

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

■ Cyklinowanie, układanie, reperacje, lakierowanie, reperacje parkietów – Stefan Słomski. Tel. 501-126-177, 500-240-976.

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

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

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

■ ELEKTRYCZNE INSTALACJE NOWE, WYMIANA – UPRAWNIENIA. TEL. 504-618-888

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

■ GAZ, HYDRAULIKA. NAPRAWY, MONTAŻ, PRZERÓBKĘ – 24 H. TANIO. TEL. 22 610-88-27, 604-798-744

■ HYDRAULICZNE INSTALACJE, REMONTY. TEL. 504-618-888

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

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

■ HYDRAULIK. TEL. 502-031-257

■ Hydraulicz. Tel. 601-948-528

■ Hydraulicz. wod. kan.-gaz., piec, 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

■ Kominiarz. Tel. 660-799-638

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

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

■ Lodówki. Tel. 604-910-643

■ NAPRAWA KUCHENEK. TEL. 662-065-292

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

■ Ocieplanie i malowanie budynków. Tel. 501-441-898

■ PANELE, UKŁADANIE. TEL. 504-618-888

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

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

■ Rolety, plisy. 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

■ Zabudowa tarasów i balkonów. Tel. 514-165-445

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

USŁUGI – Budowlane

■ Elewacje drewniane, tarasy. Tel. 504-250-013

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

USŁUGI – Komputerowe

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

USŁUGI – Porządkowe

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

■ Czyszczenie dywanów. Tel. 664-676-664

■ Mycie okien. Tel. 500-840-519

KOŁOBRZEG – OSTATNIE WOLNE TERMINY!



Dwupokojowy apartament w pełni wyposażony (maks. dla 4 osób). 600 m od plaży!



Atrakcyjna cena! 501-423-667

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

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

ZAKŁADY POGRZEBOWE
„EXITUS” MOCH
Warszawa: ul. Grochowska 287 tel. (22) 659 80 90 (vis a vis USC)
Warszawa: Aleja Solidarności 147, tel. (22) 620 24 18 (vis a vis USC)
Warszawa: Cmentarz Wólka Węglowa sala C, tel. (22) 659 60 60
PEŁNY ZAKRES USŁUG NA TERENIE WARSZAWY I OKOLIC
(24h) 22 779 23 39, 500 33 99 33 www.exitus.com.pl

Dom Pogrzebowy „gojscy”
rok założenia 1987
POGOTOWIE POGRZEBOWE 24h
tel. 870-68-95
601 305 779; 601 99 59 59
Pełen zakres usług w kraju i zagranicą
Własna kaplica w Wawrze ul. Widoczna 6
Siedziba firmy: Warszawa Grochów ul. Grenadierów 34 tel/fax 22 810 94 80
Nasza oferta w internecie
www.gojscy.pl; e-mail: info@gojscy.pl

posiadamy certyfikat POLSKIEJ IZBY POGRZEBOWEJ

Marek Gójski
firmę prowadzi wspólnie z Hanną Gójską

MIESZKANIEC
CZASOPISMO
SPOŁECZNO-SAMORZĄDOWE

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

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

NASTĘPNE WYDANIE 18.04.2019

MIESZKANIEC 13



26 marca w Pałacu Prezydenckim odbył się finał trzeciej edycji Akcji Pomocy dla Polaków na Wschodzie. Pod auspicjami prezydenta RP Andrzeja Dudy transporty z pomocą trafiają do Kazachstanu, Mołdawii, Rumunii, na Litwę, Ukrainę i Białoruś. Do tej pory przekazano naszym Rodakom ponad 22 tony darów. – *Chodzi o to, żebyśmy mieli poczucie, że gdzieś daleko za obecnymi granicami Polski są nasi Rodacy, ale także, żeby oni czuli, że Polska jest i o nich pamięta...* – mówił prezydent Andrzej Duda.

Według wycień min. Adama Kwiatkowskiego, który w imieniu prezydenta pełni merytoryczny nadzór nad Biurem Współpracy z Polonią i Polakami za Granicą, przy okazji transportów przedstawiciele Kancelarii Prezydenta RP, przez trzy lata,

spotkali się z ponad 10 tysiącami naszych Rodaków.

Praga-Południe ma kompletny Zarząd Dzielnicy. Na wtorkowej sesji 2 kwietnia rajcy zdecydowali, że dotychczasowy wiceprzewodniczący Rady Karol Kowalczyk zostanie wiceburmistrzem dzielnicy.



Wielkim sukcesem sekcji łuczniczej KS Drukarz Warszawa zakończyły się XXXIV Halowe Mistrzostwa Juniorów i XII Halowe Mistrzostwa Młodzieżowców w Łucznictwie. Turnieje odbywały się w dniach 23-24 marca w hali GOSiR w Wilkowiecach. W zawodach wzięło udział prawie 200 łuczników z 44 klubów z całej Polski. Rywalizowano w konkurencji łuków bloczkowych i olimpijskich. Tytuł Halowego Wicemistrza Juniorów na 2019



rok wywalczył łucznik naszego KS Drukarz – Jakub Szymański. – *To ogromny sukces* – cieszy się Paweł Soliński, trener i działacz Drukarza.

Wzdłuż warszawskich ulic pojawia się coraz więcej ławek. Od października ub.r. przybyło blisko 300 siedzisk. Mieszkańcy mogą sami zgłaszać propozycje następnych lokalizacji za pomocą Miejskiego Centrum Kontakt 19115, przekazując zgłoszenia np. w mobilnej aplikacji czy przez telefon. We wniosku warto podać numer pobliskiego budynku czy charakterystyczny punkt w okolicy.



Konkurs na projekt parku Żerańskiego został rozstrzygnięty. Pierwsze miejsce przyznano pracowni topoScape. Nadwodny deptak, taras widokowy i pływające podesty do wypoczynku, ścieżki rowerowe, trasy spacerowe, a także przystanki do cumowania dla miłośników wioślarstwa i kajakowych wycieczek to kilka atrakcji zwycięskiej propozycji. Na białoleckim nabrzeżu, oprócz nowej roślinności, pojawi się skatepark i ścieżka



linowa do zabaw dla dzieci. W półdzikich częściach parku projektanci przewidzieli siedziska i altanki z naturalnych materiałów, m.in. wikliny, trzciny i drewna. Z kolei belki i relikty starych fabryk przemienią się w urządzenia do street workoutu. Psy będą mile widziane w każdej części parku, jednak przewidziana jest dla nich także specjalna strefa z poidełkami i torami przeszkód.

ar, um

WYDARZENIA KULTURALNE

wydarzenia bezpłatne



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

● **4.04. godz. 18.00** – „Czy istnieje poezja kobieca?” wieczór autorski Anny Kaliny Modrakis z tomem „Elektryczny pyszczyk Izdydy” i Anity Katarzyny Wiśniewskiej z tomem „Oddawanie zimna”; **5-8.04.** – VII Międzynarodowy Konkurs Pedagogów Muzycznych; **8.04. godz. 14.00** – Uroczyste odsłonięcie tablicy pamiątkowej poświęconej pamięci Kazimierza Szemiotha, malarza, poety, publicysty, aktora estradowego; **9.04. godz. 18.30** – Okiem fotografa: o fotografowaniu psiać, kociaków oraz...; **10.04. godz. 11.00** – Spektakl dla dzieci w wykonaniu Teatru ITAKZAGRAMY; **godz. 17.00** – Spotkania ze sztuką: „Obrazy wielkich wyścigów oręza polskiego”; **12.04. godz. 16.30** – Warsztaty gitarowe: „Gitarowy desant” z Leszkiem Cichońskim; **13.04. godz. 12.00** – Spotkanie Wielkanocne na Placu Szembeka. W programie wspólne tworzenie palemek wielkanocnych, malowanie pisanek i lukrowanie baranków, konkursy z nagrodami, fotobudka i świąteczny poczęstunek; **14.04. godz. 17.00** – Spotkanie Warszawskiego Fanklubu Star Wars „Centerpoint”; **17.04. godz. 17.00** – Spotkania ze sztuką: „Upamiętnienie Grunwaldu w malarstwie i rzeźbie pomnikowej”.



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

● **1.04. godz. 12.00** – Dyskusyjny Klub Filmowy: „Boginie kina: Dietrich – Garbo”; **3.04. godz. 12.00** – Podróże w nieznane: „Hiszpania mało znana”; **4.04. godz. 12.00** – Akademia stylu: „Analiza kolorystyczna”. Jak dobrać kolory do swej urody?; **7.04. godz. 16.00** – „Wiosenne klimaty w dziecięcej muzyce” koncert uczniów Studia Edukacji Muzycznej; **10.04. godz. 12.00** – UNESCO: „Zabytki architektury drewnianej”; **14.04. godz. 16.00** – „Przebojów czar” recital Justyny Stanisławskiej; **15.04. godz. 10.15** – Klub Kobiet Kreatywnych; materiały 10 zł; **17.04. godz. 12.00** – Historia teatru: „Dziedzictwo Leona Schillera. 65. rocznica śmierci”.



OŚRODEK KULTURY w Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy
Starzyńskiego 21, tel. 22 773-61-88, 22 773-55-99
www.domykultury.waw.pl, www.facebook.com/okwesola/
wesolakultura@domkulturywesola.net

● **5.04. godz. 11.50** – Koncert Filharmonii Narodowej dla dzieci pt. „Dźwięki, szepty, zgrzyty”; **7.04. godz. 16.00** – „Królewna Śnieżka” przedstawienie interaktywne dla dzieci w wykonaniu Teatru Urwis; **11. 12.04.** – IV Przegląd Młodych Talentów „Artystyczna Wesoła” w Klubie 1. Warszawskiej Brygady Pancernej „Kościuszkowca”, Plac Wojska Polskiego 129; **14.04. godz. 14.30-17.30** – Warszawskie Dni Rodzinne w Wesołej – warsztaty.

OŚRODEK DZIAŁAŃ TWÓRCZYCH „POGODNA”

● **4.04. godz. 19.00** – „Akwarela czy olej” wernisaż wystawy Urszuli Bucholtz-Stefaniak. Wystawa potrwa do 30 kwietnia; **5.04. godz. 10.50** – Spotkania z muzyką: koncert Filharmonii Narodowej dla dzieci w wieku przedszkolnym „Dźwięki, szepty, zgrzyty”; **6.04. godz. 11.00** – Historia sztuki dla dzieci – „Vincent van Gogh”, warsztaty plastyczne dla dzieci w wieku 4-7 lat wraz z opiekunami; **7.04. godz. 17.00** – „Puszcza Białowieża – królestwo leśnego żubra” pokaz slajdów i opowieści z podróży Sebastiana Bielaka; **12.04. godz. 11.00** – „Rywalizacja matek – skąd się bierze?”; **13.04. godz. 18.00** – „Kabaret Starszych Panów” przeboje wszech czasów śpiewa Artur Gotz.



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

● **5.04. godz. 11.00** – Klub Ludzi Kultury: Historia zbrodni Katyńskiej i Muzeum Katyńskiego, projekcja filmu „Sztáfeta”, wystawa okolicznościowa i koncert pieśni legionowych; **7.04. godz. 17.00** – „Kwiaty” otwarcie wystawy malarstwa Elżbiety Sitarskiej i koncert piosenek Anny German „Człowieczy los”; **8.04. godz. 20.00** – Spektakl teatralny w wykonaniu Młodzieżowego Studia Teatralnego DK Zacisze „Wszyscy są w formie”; **10.04. godz. 11.00** – Koncert poetycko-muzyczny solistów DK Zacisze „Zmartwychwstał Pan nad Panami”; **11.04.** – Wyjazd kulturalno-integracyjny Klubu Podróżnika „Ślakiem Tadeusza Kościuszki”; **14.04. godz. 12.00** – Rozstrzygnięcie XVI Festiwalu Chórów, Kabaretów i Zespołów Seniora; **godz. 17.00** – Koncert dla dzieci „Wielkanocne obrzędy czyli zamieszanie w świątecznym koszyczku” z udziałem instrumentów dawnych; **15.04. godz. 11.00** – Warsztaty tworzenia kartek świątecznych techniką linorytu; **17.04. godz. 13.00** – „Srebrne palemki” koncert poetycko-muzyczny solistów DK Zacisze.



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

● **13.04. godz. 10.00** – Impresje wielkanocne: warsztaty przygotowania palemek, pisanek oraz mazurków wielkanocnych; **godz. 12.30** – Rodzinny pokaz naukowy (dla dzieci od 5 lat z opiekunami): „Wielkanoc tu i tam – czyli co kraj to obyczaje”; **13.04. godz. 10.15** – Pstryk – warsztaty fotograficzne: „Czas magnolii i różaneczników”; zbiórka przy kasach wejściowych do Ogrodu od strony ul. Prawdziwka, uczestnicy spaceru będą musieli zakupić bilet wstępu do Ogrodu; **16.04. godz. 18.00** – Praskie Spotkania z Gwiazdą.

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



ZABIEGI USUNIĘCIA ZAĆMY (BEZ KOLEJKI)

- **USG gałek ocznych**
- **Wizyty okulistyczne**
- **Drobne zabiegi chirurgii oka**
- **Kapsułotomia laserowa (leczenie zaćmy wtórnej)**

► **Soczewka AcrySof IQ** – do dali + filtry UV i światła niebieskiego – do jazdy samochodem bez okularów

► **Soczewka AcrySof IQ CLAREON** – soczewka jednoogniskowa **NOWOŚĆ!** o niepowtarzalnej przejrzystości, z filtrem światła niebieskiego oraz filtrem UV, zapewnia widzenie do dali, idealnie zaprojektowana chroni przed PCO (zaćmą wtórną, zmętnieniem torebki tylnej soczewki).

► **Soczewka AcrySof IQ Toric** – do dali, korygująca astygmatyzm + filtry UV i światła niebieskiego.

► **Soczewka AcrySof IQ ReSTOR** – do blizy, odległości pośredniej (80 cm) i dali – pozwala to całkowicie nie nosić okularów + filtry UV i światła niebieskiego.

► **Soczewka AcrySof IQ PanOptix** – do blizy, odległości pośredniej (60 cm) i dali – pozwala to całkowicie nie nosić okularów + filtry UV i światła niebieskiego.

► **Soczewka AcrySof IQ ReSTOR Toric** – do blizy, odległości pośredniej (80 cm) i dali – pozwala to całkowicie nie nosić okularów + korygują astygmatyzm + filtry UV i światła niebieskiego.

► **Soczewka AcrySof IQ PanOptix Toric** – do blizy, odległości pośredniej (60 cm) i dali – pozwala to całkowicie nie nosić okularów + korygują astygmatyzm + filtry UV i światła niebieskiego.

☎ **518 05 56 56**

☎ **22 693 04 37**

✉ **info@ta-medica.pl**

📍 **Józefów koło Warszawy**
ul. Piłsudskiego 120A

🌐 **www.ta-medica.pl**

BÓL KOLANA, OSTROGA

Ból kolana może znacznie utrudnić życie, czasem wręcz wyłączyć nas z normalnego funkcjonowania. Co wtedy zrobić? Przede wszystkim dowiedzieć się co jest jego powodem. Znalezienie przyczyny bólu to już połowa sukcesu.

Zacznijmy od wyjaśnienia czym się różni fizjoterapeuta od osteopaty?

– Fizjoterapeuta zajmuje się na przykład kolanem, usprawnia je, a ja najpierw szukam przyczyny dolegliwości, która wcale nie musi być oczywista. Ból tego samego kolana może mieć źródło w wielu chorobach, a nawet w innych stawach. Naukowe badania potwierdzają, że na przykład sportowcy o wiele szybciej wracają do formy po osteopatii niż po zwykłej rehabilitacji. Fizjoterapeuta ma sprawdzone, znakomite techniki manualne, zaś osteopatia jest o wiele bliższa medycynie, jest ukierunkowana na łączenie funkcjonowania różnych narządów, w jaki sposób oddziałują na siebie nawzajem – tłumaczy osteopata Mariusz Madej, który od lat pomaga pacjentom w klinice BORAMED. To właśnie jemu zaufało już wielu pacjentów, którzy docenili kompleksowe zajęcie się problemem przez specjalistę.

I nic w tym dziwnego, skoro dąży on do zlikwidowania przede wszystkim przyczyn, a nie tylko objawów,

bo, jak podkreśla, jeśli nie zadba o przyczynę, to po jakimś czasie zwykle objawy powracają. A tego przecież nie chcemy. Co istotne, osteopatia to także wiedza, która pozwala na likwidowanie bardzo dokuczliwych i trudnych migren czy chorób wewnętrznych.

– O panu Mariuszu z BORAMED-u opowiedziała mi sąsiadka. Pomógł bardzo jej mężowi, który z trudem się poruszał. Kolejne rehabilitacje pomagały tylko na chwilę. W końcu trafił do BORAMED-u. Tu zajął się nim właśnie osteopata. Zrobił w klinice dodatkowe badania i wtedy okazało się, że siły mięśniowe były w porządku, problem był umiejscowiony w obszarze mózdzku sąsiada, którego natychmiast skierowano do neurologa. Gdyby nie to, byłby poddany fizjoterapii, a zmiany w mózdzku dalej by się rozwijały... – opowiada pani Halina z Grochowa.

Niestety, choć to bardzo ważna specjalizacja, w naszym kraju wciąż mamy niewielu osteopatów. Powodem są koszty wykształcenia, zaporowe dla wielu osób. Na



Mariusz Madej

ten stosunkowo nowy kierunek decydują się nieliczni. Pan Mariusz wciąż się rozwija, nie poprzestał na uzyskaniu dyplomu. Dbą o to, by jego kwalifikacje były najwyższej próby i stale aktualizowane.

– Każdy w zespole, który tu stworzyłem, ma swoje mocne strony i spektrum działań, w których jest wyspecjalizowany. Jesteśmy ekipą, która świetnie się uzupełnia, może zrobić wiele dobrego i robi to każdego dnia. Wielu pacjentów jest szczerze zdziwionych efektami!

Nie trzeba godzić się na gorszą jakość życia. Warto spróbować sobie pomóc i to naprawdę na korzystnych warunkach finansowych – mówi osteopata. Pod-

kreśla też, że jego ekipa nigdy się nie poddaje, zarówno w przypadku „typowych” dolegliwości układu kostno-stawowego czy mięśniowego, jak i rzadkich problemów.

Cały proces leczenia rozpoczyna się od badania, wnikliwego wywiadu (dobrze zabrać ze sobą wszystkie badania, nawet sprzed jakiegoś czasu), dopiero później dobierana jest terapia. Jednym z najczęściej występujących problemów, który uniemożliwia normalne funkcjonowanie pacjentów, są ostrogi pięt.

– Powszechnie stosowany sposób leczenia samej ostrogi, czyli ultradźwięki, które stosujemy oczywiście tu, w BORAMEDzie, to nie wszystko – mówi Mariusz Madej. – Doświadczony fizjoterapeuta potrafi znacznie zmniejszyć lub usunąć towarzyszącą ostrodze ból i zalecić ćwiczenia, ale to nie wystarczy. Konieczne jest stwierdzenie, jaka jest przyczyna u tego pacjenta, skąd się bierze ta jego ostroga i zlikwidowanie samej narośli.

U osteopaty znajdziemy też pomoc w innych dolegliwościach. Stany zapalne ścięgien – czyli m.in. łokieć tenisisty i łokieć golfisty – na te problemy najlepszym rozwiązaniem jest kinesioping. Brzmi dość egzotycznie, a to technika opracowana pod koniec XX w. w Japonii, przez doktora Kenzo Kase wyko-

rzystująca plaster o wyjątkowych właściwościach.

Ten plaster ma ciężar i właściwości zbliżone do naszej skóry, oddycha, rozciąga się tylko wzdłuż, a od spodu posiada specjalny, niealergizujący klej. Można się z nim kąpać. Nie jest nasączany żadnym lekiem. Nie zawiera lateksu. Zależnie od miejsca i sposobu naklejenia, ma działanie kojące ból, przeciwbólowe, stabilizujące i korygujące. Kolor taśmy nie ma znaczenia.

– Najczęściej stosuję taśmę, gdy trzeba zwiększyć drenaż żylny i tętniczy – tłumaczy Mariusz Madej. – Zwykle używam ich, gdy trzeba odbarzyć tkankę miękką. Kolana, barki i nie tylko – zakładając plastry mam pewność, że gdy na przykład mamy weekendową przerwę w terapii, kinesioping przez ten czas działa, niosąc pomoc i ulgę. Nie powinno się ich stosować dłużej niż pięć dni. Są mało kłopotliwe, można zachować zwykłą aktywność, kąpać się – w niczym nie przeszkadzają. Plaster sam w sobie nic nie znaczy, decyduje tylko to, jak jest naklejony i tylko wówczas pomaga. To przecież elastyczna bawełna z klejem medycznym, który nie odlepi się ani pod wpływem wody, ani temperatury. Żadnych preparatów leczniczych, bo nie o to w tej terapii chodzi. Tylko jedna osoba na tysiąc może być na ten klej uczulona – podkreśla osteopata.



BORAMED
PROFESSIONAL CARE

UWAGA!

Bezpłatne konsultacje u fizjoterapeuty Pana Mariusza Madeja

**04-18.04.2019
tel. 22 250 15 77**

Liczba miejsc ograniczona

Świadczeniodawca wskazuje fizjoterapeutów do konsultacji i decyduje o ilości miejsc.

Boramed Centrum Medyczne

**ul. Bora-Komorowskiego 21
lok. 307
(wejście w pasażu handlowym)
tel. 22 250 15 77**

Boramed REHABILITACJA

**ul. Fieldorfa 10 lok.315
(wejście w pasażu handlowym)
tel. 22 250 15 77
www.boramed.pl**

REKLAMA

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

CARIDENT

Gabinet Stomatologiczny

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

**tel. 22 810-87-32
502 995 082**

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

Płatność kartą

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

Hurtownia Optyczna HURT-DETAL

Okulary tylko 49 zł

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

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

- 2 soczewki progresywne
- Sfera -2 do +3
- Dodatek do blizy 1-3
- Najniższe ceny na:**
- soczewki z antyrefleksem
- soczewki do pracy biurowej
- soczewki fotochromowe TRANSITIONS

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

KORTY TENISOWE

Ognisko TKKF „Olszyna Grochowska”
ul. Osowska 15, tel. 22 610-65-23
zaprasza

codziennie w godz. 7⁰⁰-22⁰⁰

- nauka dla dzieci i dorosłych
- challenge
- turnieje

www.tenis-olszyna.pl

**PRZYJMujemy ZAPISY
NA ABONAMENTY
NA SEZON LETNI!**

LECZENIE BÓLU

gabinet lekarski

**dr Dorota Siemińska-Puciato
specjalista anestezjolog**

Zapraszam Pacjentów z bólami:

- kręgosłupa, stawów (barkowych, biodrowych, kolanowych, nadgarstków, drobnych stawów rąk)
- głowy,
- z reumatoidalnym zapaleniem stawów
- bólach po przebytych pólpaści,
- kończyn dolnych (owrzodzenia, polineuropatie np. w cukrzycy),
- w chorobach nowotworowych (w różnych stadiach choroby),
- w fibromyalgii
- w schorzeniach neurologicznych (SM, po udarze mózgu),
- neuralgię 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



INDYWIDUALNE OBUWIE ORTOPEDYCZNE SZYTE NA MIARĘ

WKŁADKI DO BUTÓW PROJEKTOWANE KOMPUTEROWO (ANALIZA CHODU + BADANIE W CENIE)



• UMÓW SIĘ TELEFONICZNIE

www.zow-warszawa.com.pl
**Tel. 22 812 09 24,
22 812 15 15**

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

• REALIZUJEMY WNIOSKI NFZ

**Zakłady Ortopedyczne
im. Wacława Omiotka
ul. Michała Kajki 28,
04-634 Warszawa Anin**

REKLAMA

METAMORFOZA NA 28. URODZINY!

W Redakcji „Mieszkańca” tak zwanego „świętego spokoju” nie znajdziecie, ciągle dużo się dzieje. Ostatnio zmieniliśmy format gazety na mniejszy i poręczniejszy, możecie ją czytać chociażby w drodze do pracy. Rozwijamy stronę internetową i media społecznościowe. Wszystko po to, by być jeszcze bliżej Was. Jednak największą zmianę przeszła siedziba naszej redakcji i jest to najpiękniejszy prezent na 28. urodziny „Mieszkańca”, które obchodziliśmy 1 kwietnia. O tej niezwykle metamorfozie możemy Was w końcu poinformować, bo do tej pory była to tajemnica...

Cała ta remontowa rewolucja zaczęła się późną jesienią, kiedy to do naszej redakcji wszedł tajemniczy mężczyzna i zaczął się po niej badawczo rozglądać. Okazało się, że jest to przedstawiciel programu „Tomasz Pagowski: Projekt LOKAL-ny” z platformy DOMO+. Zostawił wizytówkę, my uznaliśmy całą

sytuację za żart i sprawa ucichła. Jakis czas później okazało się, że producent programu zdecydował się na remont naszej redakcji.

Odwiedził nas Tomasz Pagowski (prowadzący program) i pytał o oczekiwania wobec remontu. Potem były pomiary, dalsze ustalenia, a w końcu domówienie terminu, co nie było proste, bo zgranie ekipy telewizyjnej z cyklem wydawniczym naszej gazety wymagało niezłych kombinacji ze strony teamu Tomasza Pagowskiego.

Miesiąc później ekipa remontowa i telewizyjna weszła do wysłużonego budynku przy Grenadierów 10. W tym miejscu warto przypomnieć, że lata temu mieścił się tu... sklep mięsny. Wprowadzając się wykonaliśmy oczywiście generalny remont, jednak z biegiem lat, chociaż dalej było przytulnie i klimatycznie, ale jednak trąciło myszką.

Nie ukrywamy, że z duszą na ramieniu oddawaliśmy na pięć dni klucze do naszej redakcji. Ten czas był jedną wielką niewiadomą. Zaproszono nas dopiero po wszystkim do pokoju i... oniemieliśmy. Wymienione zostało wszystko: od podłogi po lampy i inne detale. Na ścianie pojawiła się mapa prawobrzeżnej Warszawy, są nowe szafy, biurka, stół.

Kiedy ten numer przekazywaliśmy do druku, w DOMO+ można było zo-

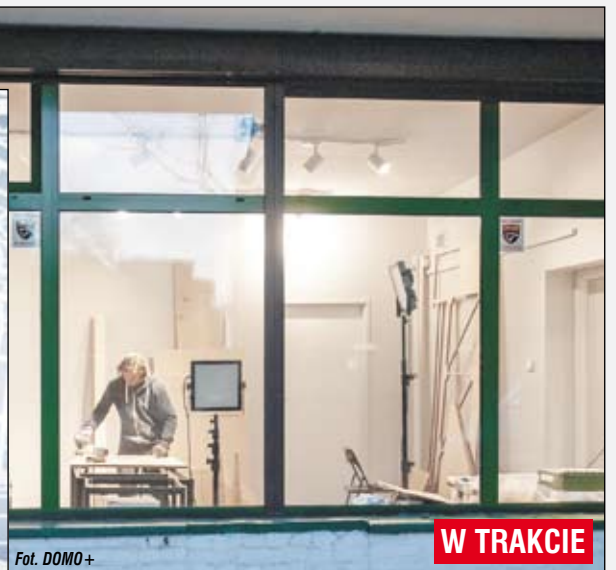


Fot. DOMO+

baczyć premierowy odcinek programu „Tomasz Pagowski: Projekt LOKAL-ny” z naszym udziałem, więc pisząc ten tekst tak naprawdę nie wiemy,

jak wypadliśmy, za to efekt remontu jest zachwycający – w takich warunkach pracuje się jeszcze lepiej.

Odcinek jest powtarzany przez cały najbliższy tydzień. **Redakcja**



W TRAKCIE



PRZED



PO

WIOSNA ZAWITAŁA NA PRAGĘ!

T-SHIRTY

5 wzorów
2 kolory
od S do XXXL
damskie
męskie

cena tylko:
49 zł



SKLEPY STACJONARNE:

Mieszkaniec, ul. Grenadierów 10, Warszawa
f pragaunited, tel. 698-679-886, pn-pt 10-16

Sklep Melon, ul. Dwernickiego 22
Warszawa, pn-sob 7-21, nd 8-21

SKLEP INTERNETOWY: www.pragaunited.pl

