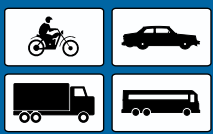


OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW
pon.-pt. 7³⁰-21⁰⁰; sob. 8⁰⁰-15⁰⁰
www.stacjakontrolipojazdow.pl
PEŁNY ZAKRES PRZEGLĄDÓW REJESTRACYJNYCH



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



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

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 16 (738) | ISSN 1231-7993 | Nakład: 43 000 egz.

29.08.2019

Gazeta bezpłatna, ukazuje się od 1991 r.

WRACAMY DO CIEKAWYCH CZASÓW

Wracamy z wakacji, a tu tyle znaków zapytania. Szkoła? Hmm, niby dzieci poprzyjmowane, ale jak będą wyglądały lekcje? Rzeczywiście od świtu do nocy? Będzie komplet nauczycieli? Nie szykuje się strajk?

Zapisane wizyty lekarskie... ale lekarze-rezydenci zapowiadają wznowienie protestów, bo, jak twierdzą, nie są dotrzymywane warunki umowy. Może to spowodować efekt domina: opuszczone przez strajkujących miejsca trzeba będzie łączyć innymi lekarzami (jakimi?), a więc system może się posypać.

Inflacja – żywność drożeje szybko i wyraźnie, trzeba by już chyba podnosić stopy procentowe, bo oszczędności topnieją, ale to broń obosieczna. Zdrożają kredyty, również te, które powinny napędzać gospodarkę. A światowe doniesienia nie są zachęcające, widmo recesji staje się poważne. Polska trzyma się mocno, ale przecież ekonomia to naczynia połączone, samym popytem wewnętrznym produkcji się nie napędzi.

No i do tego dołączy się kampania wyborcza. Wszyscy będą napinać mięśnie, by obiecać jak najwięcej. Już od samych tych pomysłów człowiek zgłupieje i zada sobie nie raz pytanie: a skąd na to pieniądze, drogi panie...

Będzie więc się tej jesieni działo i nie zawsze będą to dobre wiadomości.

Tomasz Szymański



CZYTAJ NA STR. 3

WYBORY PARLAMENTARNE 2019 UWAGA! KOMITETY WYBORCZE!

Tradycyjnie już redakcja „Mieszkańca” zaprasza do współpracy Komitety Wyborcze partii politycznych, ugrupowań oraz samych kandydatów, którzy ubiegać się będą o mandaty do Sejmu i Senatu Rzeczypospolitej Polskiej. Oczekujemy na Państwa w redakcji przy ul. Grenadierów 10. Następne nasze wydania ukażą się 12 i 26 września oraz 10 października br.

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

W NUMERZE:

CO SŁYCHAĆ W WARSZAWIE

Adoptuj Warszawiaka	str. 2
Oddziały dzienne	
ratunkiem dla chorych?	str. 5
Zniknęła atrakcja Grochowa	str. 7
Święte prawo własności	str. 7
KRONIKA POLICYJNA	str. 2
KOBIECYM OKIEM	str. 4
CO TAM PANIE NA PRADZE	str. 4
PRAWNIK RADZI	str. 4
MIESZKANIEC	
Agnieszka Dydcz	str. 6
MIESZKANIEC NA LUZIE	str. 8
Z MIASTA	str. 11
WYDARZENIA KULTURALNE	str. 11

KONKURSY

Wejściówka do Farmy Iluzji	str. 2
Książka do wygrania	str. 6

REKLAMA

NIE WYRZUCAJ-ZADZWOŃ

ANTYKWARIAT

mieszkania, piwnice, strychy
• dokumenty odznaczenia •
• szkło PRL porcelana •
• fotografie banknoty •
• monety antyki •

Al. Waszyngtona 42
504 672 555, 22 252 96 91

REKLAMA

WARSZAWSKA SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA
„GROCHÓW”
dysponująca wieloletnim doświadczeniem i kadrą specjalistów
oferuje Wspólnotom Mieszkaniowym
usługi w zakresie zarządzania i administrowania nieruchomościami.
Zainteresowanych prosimy o kontakt pod tel. 22 673-08-01
lub wizytę w naszej siedzibie przy ul. Kobielskiej 1.

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

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

St. Patrick's
SCHOOL OF ENGLISH
Szkola językowa
dla dzieci i młodzieży
Gocław:
ul. Meissnera 1/3
☎ 22 448 51 97
Rozpoczęły się zapisy
na rok szkolny
2019/2020
www.stpatricks.pl
 St. Patrick's - szkoła językowa

ADOPTUJ WARSZAWIAKA

Te ufnie, lecz niestety też bardzo smutne, czarne oczyta potrafią poruszyć największych twardzieli. Tak też było w sobotę, 24 sierpnia, na praskiej plaży miejskiej. Psiaki ze schroniska Na Paluchu postanowiły wspólnie z mieszkańcami pożywać słonecznych kąpiel.

Całe „zamieszanie” związane było z akcją Adoptuj Warszawianka. To właśnie na plaży naprzeciwko stołecznego ogrodu zoologicznego odbyła się jej kolejna odsłona. 150 psów z warszawskiego schroniska przyjechało na Pragę Północ, by pokazać się mieszkańcom z nadzieją na znalezienie nowego domu. Zwierzęta razem z opiekunami – wolontariuszami, na plażing (tak nazwano to wydarzenie) dostały się komunikacją miejską. To jeden z elementów przystosowywania ich do życia w społeczeństwie.

Pogoda dopisała, więc psiaki ochotczo korzystały z uroków miejskiej plaży, choć nie brakowało i takich, które wołały leniuchować w cieniu lub szukać ochłody przy miskach z wodą. Patrząc na tę liczną „gromadkę”, nie ma wątpliwości – każdy kto myśli o zabraniu psa do domu



znajdzie Na Paluchu przyjaciela odpowiedniego dla siebie, zarówno z wyglądu, jak i usposobienia. Każdy z wolontariuszy, który opiekuje się psem, ma o nim naprawdę wiele informacji, więc wystarczyło podejść i zadać kilka pytań, by zdobyć podstawową wiedzę o danym czworonogu.

Ci, którym nie udało się w minioną sobotę odwiedzić praskiej plaży i spotkać się z psami ze stołecznego schroniska, kolejną okazję będą mieli już 7 września podczas Dni Targówka. Następną odsłoną akcji 15 września – Zabierz Piesia do Międzylesia.

W międzyczasie oczywiście można odwiedzać schronisko Na Paluchu, wybrać psa, porozmawiać z jego opiekunem, wypełnić ankietę i umówić się na spacer. Od tego rozpoczyna się cała procedura adopcyjna. Psa nie można adoptować podczas jednej wizyty w schronisku. Konieczne jest odbycie co najmniej kilku spacerów i ostаточно do pracownicy ośrodka decydują o tym, czy osoba starająca się o zwierzę będzie dla niego dobrym opiekunem. Szczegóły całej procedury znajdują się na stronie schroniska: www.napaluchu.waw.pl

Klara Bartuszek

KRONIKA POLICYJNA

TRAGICZNY POŻAR NA KAMIONKU

Na Kamionku, przy ulicy Chrzastowskiego, spłonęło mieszkanie na trzecim piętrze. Gdy strażacy ugasiли pożar, natknęli się na zwłoki lokatora – niepełnosprawnego mężczyzny. Policja prowadzi dochodzenie w sprawie okoliczności tego dramatycznego zdarzenia.

stosował się do wydawanych poleceń i odpychał funkcjonariuszy, pięścią uderzał w dach radiowozu powodując wgniecenie karoserii. Po zbadaniu alkomatem okazało się, że miał prawie 1,4 promila alkoholu w wydychanym powietrzu. Policjanci zabezpieczyli od niego 200 zł na poczet przyszłej kary.

OKRAŁAŁA SZEFA

Policjanci z wydziału do walki z przestępczością przeciwko mieniu komendy na Pradze Północ zatrzymali 43-letnią pracownicę bistro podejrzewaną o kradzież pieniędzy z kasy lokalu. Kobieta w niespełna miesiąc ukradła ponad 900 złotych. Po zatrzymaniu przyznała się do kradzieży

ROZBIERALI SAMOCHODY NA CZĘŚCI

Operacyjni policjanci z Pragi Północ zatrzymali dwóch mężczyzn podejrzanych o paserstwo. W kompleksie leśnym w powiecie wołomińskim rozbierali właśnie na części skradzione na Bemowie BMW o wartości ponad 130 tys. złotych. 31-letni mieszkaniec powiatu węgrowskiego i jego 39-letni wspólnik z powiatu wołomińskiego trafili do aresztu. Grozi im kara do 5 lat pozbawienia wolności.

UCIECZKA ZAKOŃCZONA ZDERZENIEM

Stołeczni wywiadowcy usiłowali zatrzymać na Białotęce złodzieja samochodów, którego podejrzewali o liczne kradzieże. Po „namierzeniu” go przez policję, poszukiwany nie zatrzymał się i zaczął uciekać swym seatem, co zakończyło się zderzeniem z fordem. Został zatrzymany i tymczasowo aresztowany na 3 miesiące.

policja.pl



REKLAMA

RADA I ZARZĄD DZIELNICY PRAGA-PÓŁNOC
M.ST. WARSZAWY ZAPRASZAJĄ NA

Noc Pragi

I ŚWIĘTO ULICY ŻĄBKOWSKIEJ

16.00 MASTERS 17.00 DEDE NEGRA
18.15 POPARZENI KAWĄ 3 19.30 BARANOVSKI
20.45 GRUBSON

SKRZYŻOWANIE ULIC ŻĄBKOWSKIEJ I BRZESKIEJ

07.09.2019

WSTĘP WOLNY

IMPREZA TOWARZYSZĄCA
Festiwal SAY It LOUD!
14.00 WARSZTATY DLA DZIECI I DOROSŁYCH
16.30 KONKURS TALENTÓW
BAZAR RÓŻYCKIEGO

Organizator:

NAPRAWA

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

Serwis gwarancyjny firm
BRAVO - ADA, LIBELLA,
MPM PRODUCT

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

PRAL-MASZ
WARSZAWA - GROCHÓW
ul. Kosielska 75
róg Kickiego

Tel. 870 42 42
0-501 774 934

KOLIBEREK
NAJLEPSZE KARMY DLA ZWIERZĄT

Polub nas na

ul. PŁOWIECKA 27 (róg Świeckiej)
tel. 731 224 464
ul. GEN. R. ABRAHAMA 1E
tel. 504 429 091

www.koliberek-karmy.pl

Bezpieczna
pożyczka
EKSPRESOWA

POŻYCZMY NAWET
DO 5000 zł
Gotówka w 1 dzień
Wystarczy dowód

SPRAWDŹ NAS!

797-705-110*

*Koszt połączenia wg taryfy operatora

TAPICER

* USŁUGI
* Narożniki wg wymiarów klienta
* Materiały obiciowe

Warszawa, ul. Krypska 52/54
przy GROCHOWSKIEJ 179
(pawilon pogotowia weterynaryjnego)
Zakład przeniesiony z ul. Znanieckiego 8

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

KONKURS

DO WYGRANIA

2 rodzinne wejściówki
do Farmy Iluzji
Zapraszamy
do zabawy!

Konkurs na
 /gazetamieszkaniec

CZAS TRWANIA KONKURSU
30.08. – 6.09.2019

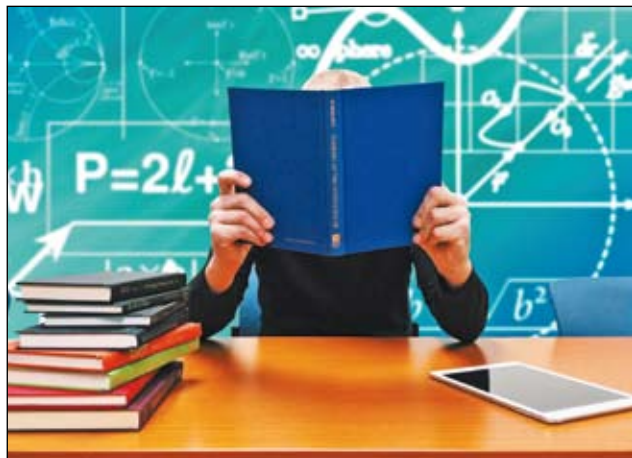
Czas na rodzinną przygodę

FARMA ILUZJI
PARK EDUKACJI I ROZRYWKI

Trojanów
woj. mazowieckie

www.farmailuzji.pl

WIELKA KUMULACJA!!!



Przed nami jedna z trudniejszych w historii polskiej oświaty inauguracja roku szkolnego. W związku z likwidacją gimnazjów nastąpiła kumulacja uczniów i do tych samych klas trafi tzw. podwójny rocznik.

Dla zdecydowanej większości polskich szkół nadchodzący rok szkolny będzie wyjątkowo trudny. O to, jakie są największe bolączki stołecznej oświaty, zapytaliśmy prezydenta Warszawy Rafała Trzaskowskiego. – *Przed wszystkim finanse. W związku z „deformacją oświaty” wydatki znacznie wzrosły, a subwencje niestety nie. Drugim największym problemem jest podwójny rocznik, a kolejnym najważniejs-*

REKLAMA

szym jest brak nauczycieli... – mówi „Mieszkańcowi” prezydent Rafał Trzaskowski.

W związku z likwidacją gimnazjów w tym roku szkolnym do pierwszych klas szkół średnich trafią zarówno absolwenci szkół podstawowych, jak i ci, którzy skończyli gimnazjum. Przedsmak skutków takiej kumulacji mieliśmy w lipcu, gdy wszystkie media ogłaszały, jak trudno dzieciom dostać się do

W tym roku szkolnym do publicznych warszawskich placówek (podstawek i szkół ponadpodstawowych) pójdzie blisko 209 tysięcy uczniów. Będą się uczyli w ponad 8900 oddziałach, czyli tyle zostanie utworzonych klas.

– Ze względu na podwójny rocznik szkół ponadpodstawowych, będzie uczęszczało 84 tys. uczniów do około 3 tys. oddziałów, co w porównaniu do roku szkolnego 2018/2019 stanowi wzrost liczby oddziałów o około 36 proc. i liczby uczniów o około 43 proc. Dane są szacunkowe, ponieważ trwa rekrutacja uzupełniająca, aktualna liczba uczniów i oddziałów będzie znana po 1 września – wyjaśnia Konrad Klimczak ze stołecznego Ratusza.

wybranych szkół ze względu na zbyt dużą frekwencję. Tylko wąska grupa uczniów z najlepszymi wynikami dostała się do tzw. szkół pierwszego wyboru, czyli tych, do których naprawdę chcieli się dostać. W mediach i wśród rodziców absolwentów wrzało.

Niemniej nie wszyscy w skutkach podwójnego rocznika widzieli narodową tragedię. – W środowisku takie opinie są

bardzo niepopularne, dlatego proszę o anonimowość, ale dostrzeżmy też dobre strony kumulacji roczników – mówi nam jeden z nauczycieli. – Do naprawdę najlepszych szkół dostali się naprawdę najlepsi uczniowie, szkoły drugiego i trzeciego wyboru zostaną zasilone młodzieżą z nieco tylko słabszymi wynikami, czyli także zyskają na poziomie kształcenia. W szerszej skali pozytywnym jest też to, że część tych, którzy chcieli uczyć się w liceach trafi do szkół branżowych, gdyż zaczyna brakować wykształconych w zawodach specjalistów...

– Dzielnica odpowiednio się przygotowała do podwójnego rocznika – zapewnia Andrzej Opala, rzecznik Pragi Południe, w której jest zarówno najwięcej uczniów, jak i placówek oświatowych. – Ze wstępnych obliczeń wynika, iż mamy w dzielnicy ok. 670 wolnych miejsc, z czego mogą skorzystać uczniowie z naszej i innych dzielnic. Rzecznik dodaje, że największy problem dyrektorów szkół to brak nauczycieli: – W maju szacowano, że w dzielnicy Praga-Południe może ich brakować ok. 300. Podczas minionych miesięcy dyrektorzy placówek prowadzili intensywne rozmowy rekrutacyjne i dokładne braki

KALENDARZ WOLNYCH DNI



Lada moment w szkołach zabrzmi pierwszy dzwonek. Zanim jednak to nastąpi zerknijmy na kalendarz na rok 2019/2020. Sprawdziliśmy, kiedy przed naszymi uczniami pierwsze dłuższe wolne.

■ Jak już wszyscy wiemy, początek tego roku szkolnego odbędzie się 2 września. Od tego czasu na nieco dłuższy wypoczynek trzeba poczekać dwa miesiące. Trzydniowy weekend będzie dopiero przy Wszystkich Świętych od 1 do 3 listopada. Kolejny pomiędzy 9 a 11.

■ Zimowa przerwa świąteczna w tym roku rozpocznie się w poniedział-

ek 23 grudnia, więc dzieciaki do szkoły pójść ostatni raz 20. Powrócą na lekcje po Nowym Roku, ale tydzień będzie krótki. 6 stycznia jest wolny, zatem po dwóch dniach nauki rozpocznie się długi weekend.

■ Długo trzeba będzie czekać na ferie, bo Mazowsze jest w ostatniej turze, dopiero od 10 do 23 lutego 2020 roku.

■ Dzięki Wielkanocy wolne będzie od 9 do 14 kwietnia. Na 15, 16 i 17 kwietnia planowany jest egzamin ósmoklasistów, a to oznacza laby dla niektórych uczniów.

■ Kiepsko w tym roku wypada Majówka – 1 maja jest w piątek, więc 3 maja wypada w niedzielę (tygodnia wolnego nie będzie). 4-6 maja to matury, dzięki którym w szkołach średnich nie będzie lekcji.

■ 11 czerwca to wolne z okazji Bożego Ciała, a 26 czerwca upragnione zakończenie roku szkolnego. Zatem tylko 10 miesięcy i... znowu WAKACJE! KS

poznamy dopiero za kilka dni. Na dzień dzisiejszy w szkołach ponadpodstawowych nadal brak obsady na ok. 30 etatach pedagogicznych (najwięcej brakuje nauczycieli języka angielskiego i przedmiotów zawodowych) oraz ok. 10 etatach pracowników administracji i obsługi.

Przez wakacje dyrektorzy szkół przeprowadzali remonty niezbędne ze względu na po-

dwójny rocznik. I tak m.in. w liceum im. Wyspiańskiego aulę podzielono na dwie sale lekcyjne, w Skłodowskiej klasa powstała w miejscu biblioteki, a w Powstańcach Warszawy pomieszczenia pracowników niepedagogicznych przystosowano do zajęć lekcyjnych. Na ile te wszystkie działania złagodzą kumulację rocznika przekonamy się już w przyszłym tygodniu.

Adam Rośński

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 NOWOŚĆ!

FALA UDERZENIOWA

5+1 PRZY WYKUPIENIU PAKIETU 5 ZABIEGÓW
 SZÓSTY ZABIEG Z TEJ SERII GRATIS

OFERTA od 01.09 do 30.11.2019

STOMATOLOGIA NOWOŚĆ!

LECZENIE POD MIKROSKOPEM

PAKIETY KORZYŚCI CZAS ZADBAĆ O SIEBIE

PAKIET KOBIETA: USG: PIERSI, TARCZYCY, JAMY BRZUSZNEJ
 PAKIET **3 MASAŻE** KRĘGOSŁUPA
OFERTA od 01.09 do 30.11.2019

Rabaty nie sumują się, ilość miejsc ograniczona. Zakres usług może ulec zmianie. Świadczeniodawca zastrzega sobie prawo wyboru specjalisty i decyduje o ilości dostępnych miejsc.

URLOP? NIE OD SZEMBEKA!

ODWIEDZ WYJĄTKOWE MIEJSCE NA WARSZAWSKIM GROCHOWIE,
 KTÓRE ŁĄCZY W SOBIE MAGIĘ TRADYCJI Z NOWOCZESNOŚCIĄ!

zakupy spożywcze
 restauracje
 klub fitness
 bilard

ul. Zamieniecka 80, Warszawa, Praga Południe - Grochów

Kobiecym okiem

W WOLNEJ CHWILI

Wszyscy jesteście zajęci. Duzi, mali, młodzi czy na emeryturze. Pewnie, że nie każdy jest zajęty tak samo, ale znaleźć wolną, naprawdę wolną chwilę nie jest łatwo.

Skąd się to bierze? Ależ z nas samych. Czasu brak, bo właśnie tak wygląda twoje życie. To konsekwencja dokonywanych przez ciebie wyborów, nic więcej. Oczywiście, że każdy musi pracować, dojeżdżać do pracy, czasem robić zakupy, sprzątać czy gotować. Dbać o rodzinę.

Dlaczego jedni potrafią wszystko pogodzić i ich „wolne chwile” zdarzają się każdego dnia, o weekendach nie wspominając, a inni – ani rusz? Bo dokonują odmiennych wyborów. Bo

zupełnie inaczej każdy z nich „mębiuje” sobie życie. A potem ma to, co ma. Nieustanna gonitwa, zero czasu dla siebie, dla bliskich, ciągłe niedospanie, wreszcie odsuwanie mniej ważnych (prywatnych, nie służbowych) spraw „na święty nigdy”, itd.

Tak szybko chcemy zarobić na wszystko: mieszkanie, samochód (nie byle jaki!), podróże. By nie być gorszym od innych. By nie „wypaść z ligi”.

Czy to coś złego? Ależ nie, każdy przecież ma prawo mieć marzenia i dążyć do ich realizacji. Gorzej, jeśli w tym planie na życie robi się coraz mniej wolnych chwil, aż wreszcie orientujemy się, że w zasadzie ich brak. Bo jeszcze niedawno „w wolnej chwili” przez kwadrans czy pół godziny na przykład

bawiliśmy się z dzieckiem, wspólnie czytaliśmy czy przygotowywaliśmy kolację, gadając. Ale w pracy coraz trudniej, zmęczenie rośnie, a każdego dnia czasu jakby ubywa...

Skoro mowa o dzieciach... W zasadzie każdy rodzic, nawet ten najbardziej zajęty, zapytany czy rozmawia ze swoim dzieckiem, bez wahania odpowie: Oczywiście! Jak nazbyt często wyglądają takie „rozmowy”? Siedzisz przed telewizorem z pilotem w ręku, nie odrywasz wzroku od ekranu. Wchodzi twój nastolatek.

– Co w szkole? – Spoko. – Lekcje odrobione? – Tak. Wychodzę. – Dokąd idziesz? – Połazić. – O której wrócisz? – Nie wiem. – No to pa. – Pa.

I koniec. Porozmawiane! „Powychowaliśmy”. W wolnej chwili lub

nawet nie, nie odrywając wzroku od telefonu czy ekranu.

Żle, jeśli tak bardzo zajęci swoim życiem, pracą, zakupami, domem, telefonem i forami społecznościowymi, zniecierpliwieni ciekącym kranem, samochodem w reperacji, tylko „w wolnej chwili” znajdujemy czas dla dzieci czy dla bliskich.

Zaraz, zaraz... Bliskich? Jakich bliskich, skoro przecież z każdym tygodniem czy miesiącem coraz bardziej odległych, nieznanych, a teraz już nawet trochę obcych...

Co gorsza, mam tu na myśli także dzieci.

Na szczęście, nie dotyczy to wszystkich rodzin, wszystkich nas.

W wolnej chwili, warto to przemysleć.

§ PRAWNIK RADZI



Czytelnicy pytają – radca prawny Marcin Kluś odpowiada

Kto może być członkiem obwodowej komisji wyborczej podczas zbliżających się wyborów parlamentarnych? Czy przewidziane jest jakieś wynagrodzenie za pracę w komisji, a jeżeli tak, to w jakiej kwocie?

Na wstępie należy zaznaczyć, że w nadchodzących wyborach parlamentarnych – odmiennie niż podczas ostatnich wyborów samorządowych – będzie powołana tylko jedna komisja w danym obwodzie. W wyborach samorządowych powoływano dwie komisje w danym obwodzie, tj. obwodową komisję wyborczą ds. przeprowadzenia głosowania w obwodzie i obwodową komisję wyborczą ds. ustalenia wyników głosowania w obwodzie. W nadchodzących wyborach zadania obu tych komisji przejmie jedna obwodowa komisja wyborcza.

Zgodnie z uchwałą Państwowej Komisji Wyborczej z dnia 27 lutego 2019 roku, kandydatem do składu komisji może być osoba posiadająca prawo wybierania, tj. osoba, która:

- 1) jest obywatelem polskim;
- 2) najpóźniej w dniu zgłoszenia kończy 18 lat;
- 3) nie jest pozbawiona praw publicznych prawomocnym orzeczeniem sądu;
- 4) nie jest pozbawiona praw wyborczych prawomocnym orzeczeniem Trybunału Stanu;
- 5) nie jest ubezwłasnowolniona prawomocnym orzeczeniem sądu.

Kandydatem do składu komisji może być osoba, która stale zamieszkuje na obszarze województwa, w którym jest zgłaszana do komisji i jest wpisana do stałego rejestru wyborców jednej z gmin na obszarze tego województwa.

Kandydatem do składu komisji **nie może** być: kandydat w wyborach; komisarz wyborczy; pełnomocnik wyborczy komitetu wyborczego; pełnomocnik finansowy komitetu wyborczego; urzędnik wyborczy; mąż zaufania; obserwator społeczny; pełnomocnik, który otrzymał pełnomocnictwo do głosowania, w komisji właściwej dla obvodu głosowania osoby udzielającej pełnomocnictwa do głosowania w jej imieniu; osoba będąca w stosunku do kandydata w wyborach:

- a) małżonkiem,
- b) wstępnym (np. ojcem, matką, dziadkiem)
- c) zstępnym (np. synem, córką, wnukiem)
- d) rodzeństwem,
- e) małżonkiem zstępnego lub przysposobionego,
- f) osobą pozostającą w stosunku przysposobienia.

W skład każdej obwodowej komisji wyborczej powołuje się: 7 osób w obwodach głosowania do 1000 mieszkańców; 9 osób w obwodach głosowania od 1001 do 2000 mieszkańców; 11 osób w obwodach głosowania od 2001 do 3000 mieszkańców i 13 osób w obwodach głosowania powyżej 3000 mieszkańców.

Chętni do pracy w obwodowych komisjach wyborczych powinni się zgłaszać bezpośrednio do pełnomocników komitetów wyborczych, uczestniczących w wyborach. Wykaz wszystkich pełnomocników komitetów wyborczych, utworzonych w związku z wyborami do sejmiku i senatu oraz ich adresy można znaleźć na stronie internetowej Państwowej Komisji Wyborczej (zakładka: „WYBORY DO SEJMU I SENATU 2019 – SERWIS INFORMACYJNY” i „KOMITETY”).

Zgodnie z Uchwałą Państwowej Komisji Wyborczej z dnia 27 lutego 2019 roku, członkom obwodowych komisji wyborczych przysługuje zryczałtowana dieta za czas związany z wykonywaniem czynności, w następującej wysokości:

- dla przewodniczących obwodowych komisji wyborczych – 500 zł;
- dla zastępców przewodniczących obwodowych komisji wyborczych – 400 zł;
- dla członków obwodowych komisji wyborczych – 350 zł.

Kandydatów na członków obwodowych komisji wyborczych można zgłaszać do dnia 13 września 2019 roku.

Listy i maile można kierować na adres redakcji.

Co tam panie na Pradze...

INTELIGENT

– Smętnie jakoś...

Eustachy Mordziak, kupiec bieliżniany z bazaru na pl. Szembeka w wyraźnie markotnym nastroju witał się ze swoim kolegą, emerytem, Kazimierzem Główką, który skończywszy zakupy jak zwykle wpadał na pogawędkę.

– E, nie. Może pogoda tak na pana wpływa?

– Jak się człowiek nasłucha, co się dzieje wokół, to powiem panu – cieszyć się nie ma z czego. Co o tym wszystkim myśleć, jak busole odnaleźć?

– Dowcip mi pan przypominał swoim nastrojem: Żona do męża z przedpokojku: – Wychodzę do sklepu, potrzebujesz czegoś?

– Potrzebuję odkryć sens i znaczenie mojego życia, potrzebuję odkryć jego duchową stronę...

– A konkretnie – wódka, czy piwo?

– No, żebyś pan wiedział. Nic tylko się napić.

– Ale konkretnie, co tak pana zbulwersowało?

– Wszystko do kupy. Zebrało mi się.

– To jest na to proste lekarstwo – niczego nie słuchać i niczego nie oglądać. Moją córką ma znajomego w Stanach. Tam jest teraz tak, że jak się słucha jednej stacji telewizyjnej, to u nich Trump jest gigantem intelektu, artystą biznesu, wirtuozem polityki, zwłaszcza międzynarodowej. A jak

się słucha drugiej stacji, to ten sam prezydent jest cham, prostak, nieuk i chodzące nieszczęście, jak bomba z zapalonym lontem, która lada chwila rozsądzi świat.

– No i co ten znajomy córki robi?

– Nic. Wylączy telewizor i idzie grać w tenisa.

– Ja tak nie potrafię.

– Nie gra pan w tenisa?

– Nie gram, ale i tak nie potrafiłbym aż tak się odizolować. Poszedłem wczoraj na chwilę do naszej kawiarni na szybką kawę. Obok siedział gość. Na oko normalny. Ale patrzę, a on bez laptopa, bez telefonu... Po prostu siedział, pił kawę i się gapił wokół. Jak psychopata jakiś. Normalny człowiek jednak ciągle z kimś gada, jak to między ludźmi...

– Oj tam, ludzie. Na bazarze, to o wczasach rozmawiają, o szkole, która za pasem, o tym, że drogo się robi, ale mimo to ogólnie da się żyć i że nie ma co narzekać. Wiem panie Eustachy, bo chodzę między straganami, to słyszę.

– Z kolei z moich doświadczeń, panie Kaziu wynika, że jednak różnie jest. Owszem, pan ma rację, ale nie samym chlebem człowiek żyje, jak to mówią.

– To prawda, jednak mimo wszystko uważam, że pański minorowy nastrój jest trochę przesadzony. Ludziom się poprawiło i to bardzo. Dzwoniła zna-

joma z Mielna, że dopiero wczoraj dało się normalnie do Koszalina dojechać – bez korków, bez czekania. Od czerwca było to niemożliwe – takie tłumy były. A te kolejki do Morskiego Oka widział pan w telewizji? Co to znaczy, panie Eustachy? To znaczy, że ludzie wreszcie mają trochę pieniędzy i mogą ruszyć się z domu. Jak człowiek bez kasy, to degraduje się niestety.

– Jak to się degraduje?

– No bo tylko na michę zarabia. Samochodu nie kupi, książki nie kupi, do kina nie pójdzie, bo musi oszczędzać, żeby żyć. Ale jeśli takie tłumy wędrują po górach i nad morzem, to znaczy, że ludzi stać. I nic ich nie obchodzi, że jakiś minister coś wbrew prawu przekreślił. „Każdy orze, jak może” – tak panu odpowiedzą, jak pan zapyta.

– No, nie wiem. Nie jestem pewien, panie Kaziu, czy wszystko można do kasy sprowadzić.

– O, ja widzę panie Eustachy, że pan na kupca wykierował się przypadkiem jakimś. Pan lubi dzielić włos na czworo, pan ma naturę inteligenta. To pan słyszał:

– Tato, kto to jest inteligent?

– Inteligent synku, to jest taki pan, który czyta książki, chociaż w domu ma i radio, i telewizor, i komputer nawet.

Szaser

REKLAMA

Zapraszamy na spotkanie
„Nieustanna walka o niepodległość Polski”
3 września, godz 18.30
Centrum Promocji Kultury
ul. Podskarbińska 2, Warszawa

Piotr Naimski i Antoni Macierewicz

Materiał Komitetu Wyborczego Prawo i Sprawiedliwość

REKLAMA

MEBLE Z DREWNA

oferujemy:

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



5%
OBOWIĄZUJE
RABAT*

Warszawa, ul. Płowiecka 25
(róg Świeckiej)

tel./fax 22 815 35 98

Czynne: pon. – pt.: 10.00 – 18.00

sobota: 10.00 – 14.00

*Na wszystkie meble standardowe znajdujące się na stronie internetowej.

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

ODDZIAŁY DZIENNE RATUNKIEM DLA CHORYCH?

Nie będzie tak oczekiwanego przez pacjentów oddziału psychiatrycznego w Szpitalu Praskim. Miasto stawia na opiekę ambulatoryjną i oddziały dzienne.



Od ubiegłego roku w trzech dzielnicach – na Woli, Targówku i Pradze Północ prowadzony jest program wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Chodzi o to, by skoordynować działania medyczne, psychologiczne i społeczne. To program testowy, który potrwa do przyszłego roku. Dopiero potem zapadnie decyzja, czy będzie kontynuowany także w innych częściach miasta.

W ramach tego programu prowadzone są m.in. grupy weekendowe – osoby z zaburzeniami psychicznymi spędzają czas wolny w wartościowy sposób, korzystają z pomocy

i konsultacji terapeutów prowadzących zajęcia. Te grupy są bazą dla grup samopomocowych. Wsparcie otrzymują nie tylko osoby z zaburzeniami, ale też ich rodziny.

Jak podkreśla Urząd Miasta, głównym celem podejmowanych działań jest wspieranie procesu zdrowienia. Problem zaburzeń psychicznych dotyka wiele osób.

– Szacuje się, że problemy ze zdrowiem psychicznym w różnych okresach życia dotyczą jedną na cztery osoby, co odpowiada trendowi ogólnoeuropejskiemu – mówi Marta Plasota z Wydziału Prasowego stołecz-

nego Ratusza. Dodaje też, że przygotowany przez wojewódzkiego konsultanta w dziedzinie psychiatrii raport za 2016 r. pokazuje, iż dostępność do świadczeń zdrowotnych z zakresu leczenia szpitalnego na terenie Mazowsza jest dobra, w związku z tym nie jest planowane tworzenie nowych oddziałów.

Wszystko wskazuje więc na to, że pomimo wcześniejszych zapowiedzi, oddział psychiatryczny w Szpitalu Praskim nie powstanie. A szkoda, bo mieszkańcy mają inne zdanie niż wojewódzki konsultant.

– Jak można powiedzieć, że dostępność do szpitali psychiatrycznych jest dobra, skoro na miejsce czeka się kilka miesięcy?! Siostra została przyjęta dopiero wtedy, kiedy miała myśli samobójcze, więc od tragedii było naprawdę o włos – irytuje się pani Zofia z Targówka i dodaje, że ratunkiem są oddziały dzienne, na których prowadzona jest codzienna terapia, ale też nie jest „od ręki”. Mało tego, nie każdy jest w tak kiepskim stanie, by znieść codzienne zajęcia, np. wycinanki czy lepienie bałwanek – tak podsumowała jej siostra próbę

podjęcia terapii w ośrodku przy ul. Gruzzińskiej na Saskiej Kępie, gdzie trafiła: – Cieszę się, że przynajmniej z dostaniem się do psychiatry nie ma u nas większego problemu. W przychodni na Borzymowskiej czeka się około miesiąca, a to w skali całej Warszawy naprawdę niedługo – tłumaczy.

W ww. raporcie dostęp do psychiatrów w przychodniach oceniany jest jako dostateczny, a to już nie brzmi tak dobrze. Dostateczne w tym przypadku nie oznacza wystarczające. Na wizyty trzeba czekać.

– Problemem jest brak organizacji i finansowej zachęty do oferowania kompleksowej opieki psychiatrycznej. Świadczenia są niedoszacowane, co powoduje odpływ kadry medycznej do sektora prywatnego, największy problem dotyczy opieki psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży. W obecnej sytuacji słabością systemu psychiatrycznej opieki ambulatoryjnej jest długi czas oczekiwania na wizytę, zbyt mała dostępność oddziałów dziennych, rehabilitacyjnych i ambulatoryjnej psychoterapii – tłumaczy Marta Plasota.

Osoby poszukujące pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej znajdą ją w Poradniach Zdrowia Psychicznego, które są przy każdym z dzielnicowych ZOZ-ów. Poza tym na prawym brzegu Wisły działają specjalistyczne placówki:

■ **Psychiatryczny Zespół Leczenia Środowiskowego dla Dorosłych Wojewódzkiego Szpitala Bródnowskiego SPZOZ**
ul. Suwalska 11, 03-252 Warszawa, tel. 22 811-28-21

■ **Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica Sp. z o.o.**
ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Zabki, tel. 22 419-72-46

■ **Oddział Dzienny Psychiatryczny Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Praga-Południe**
ul. Gruzzińska 6, 00-001 Warszawa, tel. 22 617-56-82

Zdaniem konsultanta wojewódzkiego zmiany powinny polegać na stopniowym i systemowym wdrażaniu modelu środowiskowego – odchodzi się w nim od tworzenia oddziałów szpitalnych zamkniętych, skupiając się tym samym na opiece ambulatoryjnej, oddziałach dziennych oraz pomocy społecznej.

W Szpitalu Bródnowskim jest oddział psychiatryczny, w którym czas oczekiwania na miejsce jest ściśle powiązany ze stanem pacjenta.

– Staramy się przyjmować pełne spektrum pacjentów, współpracujemy także z innymi ośrodkami, np. ze szpitalem w Drewnicy. Oddział liczy 20 łóżek, ale trzeba podkreślić, że duża część leczenia to grupy dzienne. W szpitalu, ale także w oddziale terenowym przy ul. Suwal-

skiej – mówi Piotr Gołaszewski ze Szpitala Bródnowskiego.

Miasto realizuje Warszawski Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2018–2022. Podstawowym postulatem NPOZP jest tworzenie lokalnych centrów zdrowia psychicznego z naciskiem na opiekę ambulatoryjną. W tej chwili jest 8 Centrów Zdrowia Psychicznego. A o tym, czy działania są wystarczające, najlepiej wiedzą ci, którzy potrzebowali już pomocy psychiatry. Po wielu próbach dostania się do lekarza w ramach NFZ, bardzo często pozostaje wizyta prywatna, a jej koszt to średnio 200 zł i więcej. Biorąc pod uwagę, że leczenie psychiatryczne to systematyczne kontrole, nietrudno sobie wyobrazić, ile pieniędzy w sumie na to potrzeba... **KS**

REKLAMA

t-shirty

które łączą ludzi

5 wzorów damskie i męskie od S do XXXL 2 kolory

cena regularna ~~49 zł~~

cena **39 zł** z kodem rabatowym **LATO**

sklepy stacjonarne:

Redakcja „Mieszkaniec”,
ul. Grenadierów 10, 04-062 Warszawa
pn.-pt. 10.00-16.00, tel. 698-676-886

Galeria Rondo Wiatraczna,
„Universam dla Domu i dla Ciebie”,
ul. Grochowska 207 lok. U-3, I piętro /przy schodach ruchomych/,
pn.-sob. 10.00-21.00,
niedziele handlowe 10:00-20:00

sklep internetowy **www.pragaunited.pl**

f pragaunited



Współtworzyła historię polskiej bankowości i giełdy, zarządzała ludźmi, zasiadała w radach nadzorczych i zarządach. Jednak dzisiaj znamy ją przede wszystkim jako zakochaną w Saskiej Kępie pisarkę, założycielkę Fundacji Pomóżmy Dzieciom oraz coacha, który uczy poznawania siebie. Przedstawiamy kobietę niezwykłą – Agnieszkę Dyduc.

Agnieszka Dyduc jest warszawianką. Urodziła się niedaleko ronda Wiatraczna, a od lat mieszka na Saskiej Kępie. Za co kocha to miejsce?

– Tutaj jest mój dom, w którym czuję się u siebie. Kiedyś, przez chwilę, mieszkałam w Śródmieściu, ale coś ciągnęło mnie

z powrotem na naszą stronę Wisły. Wróciłam. I dobrze się stało, bo w parku Skaryszewskim spotkałam swoją Miłość (też z Saskiej Kępy!). Nasz syn twierdzi, że również się stąd nie wyprowadzi, nawet gdy się ożeni. Na tę decyzję ma czas, ale dla nas wszystkich to ważna

podpowiedź – że jeśli jesteśmy szczęśliwi, zostajemy tu, gdzie jesteśmy. Lecz jeśli nie odnaleźliśmy jeszcze swojego miejsca na ziemi, poszukajmy go. Warto! – mówi Agnieszka Dyduc, która zrealizowała niejedno marzenie i niejedno... zmieniła.

Jednym z nich była praca w banku i tzw. kariera. Doszła naprawdę wysoko, kiedy jej życie wywróciło się do góry nogami – poważne kłopoty ze zdrowiem i długie zwolnienie, operacja, rehabilitacja. Totalne zaskoczenie i przymusowa zmiana priorytetów. Chodziła na rehabilitację, poznawała inny świat i nowych ludzi i nagle okazało się, że potrafi także pisać!

– Przyglądałam się pracy fizjoterapeutów i doszłam do wniosku, że przy ich wyzwaniach, praca w banku to pestka! Wymyśliłam więc postać rehabilitanta Marcina. Pokazałam swoją opowieść znajomym, a oni czytali, śmiali się i prosili o jeszcze. I tak powstała książka „Z pamiętnika masażysty”. W tym samym miesiącu, gdy książka ukazała się w księgarniach, ja odeszłam z banku. Teraz już wiem, że pewnych decyzji

nie da przyspieszyć. Trzeba dać sobie czas na przeżycie tego, co nam się przytrafiło. Warto też mieć kogoś, kto wesprze nas w tym niełatwym momencie zmian. Ja na szczęście miałam wtedy przy sobie przyjaciół oraz dwóch kochających mężczyzn, dużego i małego – wspomina Agnieszka.

Wraz z tym mniejszym, czyli synem, napisała uroczą książeczkę o przyjaźni, kosmosie i przytulaniu. Jak podkreśla, nigdy nie odważyłaby się napisać książki dla dzieci, gdyby nie Antek. Miał 5 lat, gdy opowiedział jej „O Wojtku z planety Uran” i wymyślił język folski. Łatwo się go nauczyć, bo kuję dzieło to dziękuję, szepo – proszę, a dżobar – bardzo. Agnieszka pilnowała, aby w książce pamiętać o tym, co dla dzieci jest najważniejsze i dlatego trafia ona do ich serc i wyobraźni. A nam, dorosłym, przypomina o tym, o czym z wiekiem zapominamy. Na przykład o przytulaniu, najmielszym zwyczaju w całym kosmosie, który pomaga na wszelkie troski!

– Gdy syn podrośł, razem napisaliśmy ciąg dalszy, w którym

Antek leci na Uran. Dla fanów mam zresztą wspaniałe wieści: podpisuję umowę ze znanym wydawnictwem na kolejne wydanie naszej książki! Będzie zawierała całość kosmicznych przygód i nowe ilustracje. To idealny prezent na Dzień Dziecka, czekajcie więc cierpliwie do kwietnia 2020 – cogożą cam-pole! – śmieje się współautorka w języku folskim.

Agnieszka i Antek (obecnie lat 11) często spotykają się z dziećmi. Gościli w wielu szkołach i bibliotekach oraz w Klubie Osiedlowym Orion przy ul. Egipskiej.

– Na spotkaniach najfajniejsza jest nauka folskiego i pytania. Ostatnio mały czytelnik zapytał, jak Antek oddychał na Uranie. Widziałam, że syn miał ochotę odpowiedzieć, ale wybrnął dyplomatycznie, że na razie to sekret, lecz wyjawি go wkrótce w nowej książce. Dorosli też czasem zadają mi trudne pytania i to jest właśnie najciekawsze – mówi pisarka.

Agnieszka Dyduc jest także coachem i mentorem, prowadzi warsztaty rozwojowe m.in. dla Uniwersytetów III Wieku, pod-

KONKURS NA FB

Dla naszych Czytelników mamy niespodziankę. Już wkrótce na fb Gazety Mieszkaniiec ogłosimy konkurs, w którym do wygrania będzie książka Agnieszki Dyduc pt. „Dzisiaj należy do mnie” wydana przez Wydawnictwo Muza.

czas których uczy poznawania siebie. Założyła też i od lat prowadzi Fundację Pomóżmy Dzieciom, KRS 0000130515, która daje dzieciom szansę na lepsze życie.

Jej powieści dla dorosłych – „Marzenia z terminem ważności”, „Dzisiaj należy do mnie” – niosą ważne przesłanie, by cieszyć się każdą chwilą i korzystać z tego, co mamy.

– Drodzy Czytelnicy, dbajcie o siebie i cieszyć się życiem. Miło jest marzyć, lecz warto też czasem się odważyć i po prostu zacząć żyć. O tym właśnie piszę w swoich książkach, o ludziach takich jak my. Nie mamy supermocy, ale dajemy sobie radę w najróżniejszych sytuacjach, bo przecież prawdziwa siła i moc jest w nas samych, pamiętajmy o tym! – podkreśla Agnieszka Dyduc.

Nina Mietus

Cały artykuł na naszej stronie www.mieszkaniiec.pl

MATERIAŁ PRZYGOTOWANY PRZECZ URZĄD DZIELNICY WAWER

Wieści z Wawra

CYFROWE WSPARCIE DLA SENIORÓW

Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniorów (PCWS) powstał w Wawrze. Zapraszamy do Wawerskiego Centrum Kultury przy ul. Żegańskiej 1a.

Każda osoba 60+ mieszkająca na terenie stolicy może skorzystać z indywidualnych konsultacji w zakresie obsługi urządzeń cyfrowych (tj. komputera, smartfona, tableta, aparatu cyfrowego). Punkt pomaga w obsłudze aplikacji, internetu, portali społecznościowych, poczty elektronicznej, i ustawieniach sprzętu. Doradcy cyfrowi świadczą usługi dotyczące problemów z urządzeniami pracującymi pod kontrolą systemu Windows oraz Android. W sprawie wsparcia dla Apple i iPhone-ów można umawiać się do punktu przy ul. Paca 40. Konsultacja trwa 30 min lub 60 min w zależności od stopnia skomplikowania problemu i potrzeb Seniora. W PCWS Wawer można skorzystać z porad maksymalnie 2 razy w miesiącu. Konsultacje są bezpłatne.

Na konsultacje obowiązują zapisy telefoniczne pod numerem tel. 883-280-531 (to numer tymczasowy, który będzie działał do końca sierpnia 2019 r.) w godzinach 10-17 (z wyłączeniem niedziel i dni świątecznych). Od 1 września 2019 r. zapisy przyjmowane będą pod numerem telefonu 720-997-027 w poniedziałki i środy w godz. 16-17, we wtorki w godz. 14-16, w czwartki w godz. 12-14. Zapraszamy. Projekt jest współfinansowany ze środków Miasta Stołecznego Warszawy. Będzie realizowany do 2022 r.

„WIDZĘ, REAGUJĘ, DZIAŁAM” – BEZPIECZEŃSTWO W WAWERSKICH SZKOŁACH

Te trzy słowa to zasady, jakie będą obowiązywać w wawerskich placówkach oświatowych od nowego roku szkolnego. Zostały opracowane przez specjalny zespół powołany przez władze dzielnicy. – **Bezpieczeństwo uczniów to dla nas priorytet. Program „Widzę, reaguję, działam” to kompleksowy „kontrakt społeczny” na rzecz poprawy bezpieczeństwa w wawerskich placówkach** – mówi burmistrz dzielnicy Wawer Norbert Szczepański.

Jeśli widzisz coś niepokojącego to obserwuj, pytaj, interesuj się tym. Następnie – reaguj np. poprzez rozmowę, zwrócenie uwagi, poinformowanie odpowied-

nich organów. I działaj współpracując z odpowiednimi instytucjami. Takie jest podstawowe przesłanie realizowanego programu.

ZESPÓŁ DS. BEZPIECZEŃSTWA: W skład powołanego zespołu do spraw bezpieczeństwa weszli dyrektorzy wawerskich placówek oświatowych i pedagodzy, przedstawiciele rodziców, Policji i Straży Miejskiej, Ośrodka Pomocy Społecznej, Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego nr 8, Centrum Wspierania Rodziny, radni oraz pracownicy Wydziału Oświaty i Wychowania.

Opracowane zasady są owocem roboczych spotkań tego szerokiego ciała.

Najważniejsze jest możliwie najwcześniejsze rozpoznanie zagrożenia, zareagowanie na nie oraz podjęcie stosownego działania. Ideą programu jest zasada, że szkoła nie może dzia-

łać w pojedynkę, powinna współpracować z instytucjami mającymi w zakresie swojego działania zarówno profilaktykę, jak i środki służące przeciwdziałaniu zagrożeniu lub jego skutkom. I odwrotnie. Ważne jest stworzenie sieci komunikacji między nimi.

MONITORING, SZKOLENIA I STREFY PRZYJAZNE UCZNIOM: By poprawić bezpieczeństwo w dzielnicowych placówkach, władze dzielnicy do końca roku planują instalację monitoringu we wszystkich wawerskich szkołach.

Planowane jest także stworzenie w nich stref przyjaznych uczniom, gdzie mogliby się wyciszyć podczas przerw i okienek wolnych godzin między lekcjami, odpocząć. – *W tworzenie stref będą również zaangażowani uczniowie, bowiem pomysł ten wpisuje się w oczekiwania nie tylko dyrektorów, nauczycieli, ale również uczniów. Przykładem może być zagospodarowanie przez uczniów – w ramach szkolnego budżetu partycypacyjnego – przestrzeni w Szkole Podstawowej nr 140 przy ul. Wilgi* – mówi naczelnik Wydziału Oświaty i Wychowania Urzędu Dzielnicy Wawer, Renata Potrzebowska. – *Poprzez przyjazne strefy chcemy przełamywać utarte schematy i dążyć do tworzenia szkół przyjaznych, pobudzających kreatywność i chęć do nauki.* Personel szkolny, nie tylko pedagogiczny, także administracyjny i pomocniczy będzie zobligowany do

natychmiastowego reagowania na niepokojące sytuacje i zachowania uczniów. Zwiększona zostanie liczba programów profilaktycznych takich jak „Przyjazna szkoła”, „Szkoła dla rodziców”, „Trening zastępowania agresji”, „Trening umiejętności społecznych”, kierowanych do uczniów, pracowników szkolnych, ale także do rodziców. Większa niż dotychczas ma być współpraca z rodzicami już od przedszkola poczynając.

Pedagodzy i nauczyciele będą szerzej uczestniczyć w szkoleniach organizowanych przez OPS, Policję, Straż Miejską i Warszawskie Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń. Pierwsze szkolenia – z udziałem prawnika, Policji, Straży Miejskiej – już się odbywają. Do placówek oświatowych dzielnicy trafi więcej materiałów informacyjnych dla uczniów i rodziców z zakresu profilaktyki i bezpieczeństwa.

WSPÓŁPRACA Z POLICJĄ: Program przewiduje systematyczną i ścisłą współpracę szkolnych pedagogów z OPS i Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w celu zwiększenia skuteczności diagnozy sytuacji problemowych.

We współpracy z Policją i Strażą Miejską uruchomione będą patrole szkolne, zadaniem których będzie też wymiana spostrzeżeń z dyrekcjami szkół. Przewiduje się współpracę pedagogów szkolnych z wydziałem ds. nieletnich Policji. Ze Strażą Miejską szkoły będą połączone tzw. „Złotą linią telefoniczną”. Zespół wystąpił także o utworzenie komórki do spraw nieletnich w komisariacie przy ul. Mrówczej. Stwierdził też, że szkoły powinny mieć większe kompetencje w postępowaniu z dziećmi zagrożonymi demoralizacją i z problemami psychicznymi.

Fundacja na rzecz Wielkich Historii i Dzielnica Wawer m.st. Warszawy zapraszają na piknik:

LETNIE OSTATKI

WYSTAWA ▶ ZABAWA | 31.08. | WAWER ▶ PLAŻA ROMANTYCZNA

Przyjdź i baw się z nami od świtu do zmierzchu!

W programie m.in.:

- 5:45 – otwarcie wystawy „Ostatni Dzień lata. 1939”
- 11:00-19:00 – przedwojenne smaki
- 12:00-18:00 – warsztaty wioślarskie, animacje i zabawy dla dzieci
- 14:00 – podchody z harcerzami
- 16:00 – oprowadzanie kurałorskie po wystawie „Ostatni dzień lata. 1939”
- 17:00 – patańcówka z Trupą Teatralną Warszawianki

Więcej na: fb.com/wielkiehistorie

ZNIKNĘŁA ATRAKCJA GROCHOWA

Stało się! Z Grochowa zniknął jeden z najbardziej sławnych w ostatnim czasie obiektów – dziura w ulicy Szaserów.

Najpierw denerwowała, po jakimś czasie zaczęła bawić, w końcu stała się sławna w całej okolicy – niewielka, ale dość głęboka dziura na ulicy Szaserów (na wysokości numeru 40). Zarząd Dróg Miejskich zabezpieczył miejsce barierkami, co skutecznie odgrodziło wyrwę i spowodowało, że jej ominięcie wymuszało zmianę pasa ruchu. Było bezpieczniej, ale znacznie trudniej. Taka sytuacja trwała około trzech miesięcy. Jak wyjaśnił nam Mikołaj Pieńkos z ZDM, zapadnięcie było spowodowane przez uszkodzenie studni znajdującej się pod jezdnią.

– Studnia ta nie należy do ZDM, jest prawdopodobnie częścią kanału melioracyjnego odwadniającego teren przyległy – mówił rzecznik 20 sierpnia br. – Niezwłocznie po stwierdzeniu awarii ZDM zabezpieczył miejsce i zwrócił się do Biura Infrastruktury o ustalenie właściciela urządzenia i wezwanie go do pilnej naprawy. Jak dotąd nie dostaliśmy

informacji, kto i kiedy dokonał naprawy – podkreślał.

My również zapytaliśmy Urząd Miasta o tajemniczą dziurę i jej „właściciela”. Odpowiedzi nie otrzymaliśmy, natomiast wieczorem tego samego dnia na ul. Szaserów „coś” zaczęło się dziać. Rano 21 sierpnia grochowska atrakcja zniknęła. Zanim jednak to się stało, dziura zdążyła stać się sławna na całą okolicę, doczekała się nawet specjalnego oznaczenia w mapach Google.



Komentarze przy tym wyjątkowym „obiekcie” w mapach Google dowodzą, że dziura zasługiwała na szczególną uwagę.

– Nie bywam często na Grochowie, ale ostatnio tak się zdarzyło, że byłem i moim oczom



FB Marek Borowski

ukazała się zachwycająca konstrukcja na drodze. Owa konstrukcja ogradza (jak się okazało później) nie tyle co, bo „Grochowską Dziurę”. Choć nie znalazłem kontekstu, to od razu dostrzegłem w tym potencjał na wpisanie jej na listę obowiązkowych miejsc na wypad z ludźmi przyjeżdżającymi do stolicy, żeby pokazać Warszawę z trochę innej strony niż tylko Trakt Królewski. Serdecznie polecam – pisze Mechanik Kolor.

Karol Gniazdowski natomiast podkreśla, że często przejeżdża obok niej, czasem się przed nią zatrzymuje. – Uczy pokory i sprawia, że z uśmiechem przepuszczam innych kierowców jadących na przeciwka. Jeśli kiedyś przyjdzie nam się z nią pożegnać, na pewno pozostanie w pamięci mieszkańców Grochowa... SK

ŚWIĘTE PRAWO WŁASNOŚCI

Najpierw zgasyły latarnie, teraz zniknęła kostka brukowa. Właściciel prywatnej ulicy Jasieniec na Białoleścu nie może dojść do porozumienia z mieszkańcami.



Jasieniec – niewielka uliczka na Zielonej Białoleści. Żyłoby się tu spokojnie i pewnie bezproblemowo, gdyby nie fakt, że jest ona drogą prywatną. A to dostarcza sporo problemów. Oświetlenie czy odśnieżanie – o podstawowe sprawy tu nie dba żaden urząd. To pozostaje w gestii właściciela i samych mieszkańców. Takich ulic w całym mieście jest sporo, tylko wtedy nikt nie narzeka, kiedy wszystko można ustalić, podzielić koszty i zadania. Gorzej, kiedy tego porozumienia po prostu brak. Jakiś czas temu mieszkańcy ul. Jasieniec na swoim parkingu zostali pozbawieni oświetlenia. Teraz zniknęła z niego kostka brukowa.

Jak tłumaczy Łukasz Kawa z Fundacji im. Hoffmanowej, która jest właścicielem ulicy i gruntu pod parkingiem, z którego zdjęto kostkę, wszystko byłoby prostsze, gdyby mieszkańcy odbierali korespondencję i chcieli

dojść do porozumienia. Parking przez 5 lat działał „na dziko” i nikt nie pobierał za niego opłat. Propozycji było kilka – albo wynajem miejsc parkingowych, albo ich wykup po okazjonalnych cenach. Miejsca były wyłożone kostką, oświetlone latarniami, za co płać Fundacja.

– Ponieważ nie byliśmy w stanie dojść do porozumienia, odciąłem prąd od słupów oświetleniowych. Któregoś dnia przechodząc obok zauważyłem, że ktoś kopie w tym miejscu. Okazało się, że na naszym terenie prowadzone są prace bez naszej zgody – próbowano prowadzić prąd. Finał tego był taki, że zdjęłem kostkę brukową, zresztą pomysł podał mi jeden z mieszkańców. Miejsca zostały odgródzone krawężnikami. Zostały one zabetonowane, a po 15 minutach ktoś to zniszczył, czyli po prostu zdewastował – tłumaczy Łukasz Kawa.

Oburzenia zaistniała sytuacją nie kryje spółka Victoria Dom, która ma służebność na drodze ze względu na przepompownię. Spółka zapowiada działania zmierzające do przywrócenia nawierzchni do stanu pierwotnego.

– Victoria Dom faktycznie ma służebność dotyczącą przepompowni. Musimy zagwarantować do niej dostęp i takowy jest wciąż zachowany. W umowie nigdzie nie ma jednak zapisu, czy ten dostęp ma być po kostce brukowej czy gruncie – odpowiada Łukasz Kawa. – Mieszkańcy, jak i korzystający z drogi, muszą się w końcu przyzwyczaić, że jest ona prywatną własnością. Do tej pory wszyscy mieszkańcy, którzy chcieli coś wykonać w obrębie drogi i zwrócili się do Fundacji otrzymywali na to bezpłatne zgody. Na działalność poza ustaleniami zgodzić się nie możemy – podkreśla.

KB

REKLAMA

REKLAMA

Edinvest s.A.

Nowe mieszkania na Gocławiu

Os. Orlik
ul. Rogalskiego

Os. Wilga
ul. Znanieckiego

SPRZEDAŻ » 22 671 95 28 • www.edinvest.pl

DAM PRACĘ

■ Sklep z upominkami i dekoracjami. Lokalizacja: Rondo Wiatraczna. Kontakt: almadecor.warszawa@gmail.com

■ Teatr Powszechny w Warszawie zatrudni od września w wymiarze pełnego etatu pracownika gospodarczego. Tel. 22 818-23-82

FINANSE

■ Chwilówki Pożyczki Tel. 577-668-566

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

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

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

MEDYCYNĄ NATURALNĄ

■ Masaż dla pań. Tel. 733-939-124

MEDYCYNĄ

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

NAUKA

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

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

NIERUCHOMOŚCI – Kupię

■ Prywatnie kupię mieszkanie, może być zadłużone/do remontu. Tel. 604-568-502

■ Rodzina kupi małe M3. Tel. 606-810-331

NIERUCHOMOŚCI – Mam do wynajęcia

■ Miejsce garażowe ul. Grochowska 278. Tel. 882-699-688

■ Wynajmę lokal usługowy 72 m kw. Warszawa, Bora-Komorowskiego 35. Tel. 690-197-425

NIERUCHOMOŚCI – Sprzedam

■ Działkę rekreacyjną 653 m kw., Żalubice Stare. Tel. 695-986-958

PRACA

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

PRAWNE

■ Adwokat Kamila Osica-Miładow-ska, 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

■ Skanowanie slajdów zdjęć. Tel. 606-914-557

SPRZEDAM

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

TRANSPORT

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

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

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

TURYSTYKA

■ MAZURY 7 DNI OD 600 ZŁ Z WYŻYWIENIEM. JEZIORO, LAS, KAMERALNIE. TEL. 601-270-940, www.szczepankowo.pl

USŁUGI

■ A A Tani Serwis Komputerów, Laptopów 24h Dojazd i Ekspertyza 0 zł. Tel. 504-617-837

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

■ 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

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

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

■ Kominiarz. Tel. 660-799-638

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

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

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

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

KUPIĘ MIESZKANIE ZA GOTÓWKĘ! 666-979-366

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

remont pokrycia dachowego budynku
Międzynarodowa 64.

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

■ Tapicerskie. Tel. 22 612-53-88

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

USŁUGI – Budowlane

■ BUDOWA DOMÓW. TEL. 506-699-537

■ Konserwacja zabudowy balkonów. Tel. 514-165-445

■ Plisy, rolety. Tel. 514-165-445

■ Usługi: koparko-ladowarką – 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

■ Mycie okien. Tel. 731-274-300

■ Mycie witryn okien. Tel. 504-089-898

■ Pranie dywanów u klienta. Tel. 731-274-300

■ Pranie dywanów, wykładzin. Tel. 605-726-258

USŁUGI – Remontowe

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

■ Glazura, malowanie, szpachlowanie, panele, płyta G-K, elektryka, hydraulika – firma rodzinna. Tel. 692-885-279

■ Malowanie, kafelki itp. remonty małe i duże. Tel. 509-306-279

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

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

■ Malowanie, tapetowanie, remonty. Tel. 501-028-073, 22 566-17-16

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

■ Moskitiery. Tel. 514-165-445

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

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

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

REKLAMA

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

REKLAMA

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

MIESZKANIEC
CZASOPISMO
SPOŁECZNO-SAMORZĄDOWE

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

ZAKŁADY POGRZEBOWE
EXITUS MOCH
PEŁNY ZAKRES USŁUG NA TERENIE
WARSZAWY I OKOLIC
(24h) 22 779 23 39, 500 33 99 33 www.exitus.com.pl

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

posiadamy certyfikat
POLSKIEJ IZBY POGRZEBOWEJ

Marek Gójski
firmę prowadzi wspólnie z Hanną Gójską

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

Redaguje zespół dziennikarzy przy współudziale mieszkańców. **Redaktor naczelny:** Barbara Morawska-Nowosielska.

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.

FIZJOTERAPIA RATUNKIEM DLA KRĘGOSŁUPA

Kręgosłup, czyli 24 kręgi oraz kość krzyżowa, którą tworzy 5 zrośniętych ze sobą kręgów krzyżowych i kość ogonowa z 4 zrośniętych kręgów. Schemat jego budowy nie jest skomplikowany, trudne jednak bywają w leczeniu dolegliwości z nim związane, a te w dzisiejszych czasach są bardzo częste. Jak sobie z nimi radzić?

Kręgosłup to element szkieletu człowieka, który pełni rolę narządu ruchu, osłony rdzenia kręgowego i narządu podporowego; łączy m.in. tułowię z kończynami dolnymi i dlatego bardzo często problemy np. ze stopą czy kolanami mogą wpływać na kondycję kręgosłupa, i na odwrót. Podobnie, gdy miednica nie jest prawidłowo ustawiona. To tylko niektóre czynniki, mogące wpływać na nieprawidłową pracę kręgosłupa, a co za tym idzie dolegliwości bólowe utrudniające normalne funkcjonowanie. Często poza samym bólem pojawia się też drętwienie kończyn ogranicza-

jące poruszanie. I tak naprawę problemy nie są związane ani z ogólnym stanem zdrowia ani z wiekiem. W dzisiejszych czasach jest kilku głównych winowajców coraz częstszych problemów z kręgosłupem.

– Siedzący tryb życia, długotrwały stres, ograniczenie codziennej aktywności czy niewłaściwie zbilansowana dieta uboga w składniki zapewniające właściwy rozwój i funkcjonowanie całego organizmu predysponują do występowania stanów chorobowych i spadku odporności na przeciążenia, wpływają negatywnie na kondycję kręgosłupa, co skutkuje bólem i długotrwałym napięciem. Często pojawia się ono w okolicy karku i barków (stres, niewłaściwa postawa, przeciążenie) lub w okolicy lędźwiowej (mała aktywność



ruchowa, wady postawy, długotrwałe napięcie). Nielezione dolegliwości prowadzą do poważniejszych schorzeń, takich jak dyskopatia lub zwyrodnienia – mówi Anna Gil, fizjoterapeuta z centrum Boramed i dodaje, że nawet przy uprawianiu sportu nie ma gwarancji, że problemów z kręgosłupem nie będzie.

Kłopotów może przysporzyć nie tylko uraz albo kontuzja. Wysiłek fizyczny dawany w sposób, może prowadzić do poważnych kłopotów. Zanim zdecydujemy się na sport czy aktywność fizyczną, warto zasięgnąć rady naprawdę doświadczonego fizjoterapeuty, który sprawdzi stan układu

kostno-stawowego i da odpowiednie zalecenia; wskaże, co pomoże, a co może zaszkodzić.

Niestety, bardzo często wiele osób lekceważy problemy z kręgosłupem. Pojawiający się ból tłumia tabletkami przeciwbólowymi, które przynoszą chwilową ulgę. Schorzenie nie zniknie od takich leków, a będzie się rozwijać, dlatego nie warto czekać, a jak najszybciej wybrać się do specjalisty.

Fizjoterapeuta w centrum Boramed dopyta o wiele szczegółów związanych z naszym zdrowiem – przeprowadzi wywiad, po to by postawić diagnozę. Potem zaplanuje leczenie. Dzięki temu będzie ono skuteczne.

– Przykładowo ból w dolnej części kręgosłupa może być spowodowany niedomaganiem nerek lub schorzeniami ginekologicznymi – mówi Anna Gil. – Z drugiej strony uszkodzenie dysku międzykręgowego może wpływać na przykład na pęcherz moczowy czy na układ pokarmowy. Zdarza się, że jakiś segment ruchowy kręgosłupa jest źle ustawiony i w wyniku tego zaczyna naciskać na nerwy, które oplatają np. układ pokarmowy, a to może wpływać niekorzystnie m.in. na perystaltykę jelit. Oprócz wzdęć i zaparć mogą pojawić się również bóle podobne do miesiączkowych albo imitujące zapalenie wyrostka robaczkowego. A przyczyną jest przecięcie „awaria” kręgosłupa! Dlatego należy pamiętać, że czasem niepokojące bóle, np. ucisk w klatce piersiowej, drętwienie ręki, zawroty głowy, wzdęcia, zaparcia czy zaburzenia miesiączkowania, mogą być powiązane z problemem kręgosłupa.



BORAMED
PROFESSIONAL CARE

UWAGA!

Zapisy na bezpłatne konsultacje do Anny Gil

29.08-11.09.2019
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

LECZENIE KRĘGOSŁUPA

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

www.rwakulszowa.waw.pl

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

WYKONUJE:

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

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

MEDI-BOX

Gabinet Stomatologiczno-Lekarski

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

od poniedziałku do piątku w godz. 10.00–20.00

♦ **STOMATOLOG** od poniedziałku do piątku 10.00–19.00

Okulista - Szpital Grochowski

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

Poradnia okulistyczna dla dzieci i dorosłych
Poradnia zęza, ćwiczenia ortoptyczne

www.jaskra.org

koszt wizyty 100 zł zapisy: 500 - 523 - 499

TELEFONY KOMÓRKOWE

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

• CH Szembeka
ul. Zamieniecka 90 paw. 311
czynne pn.-pt. 9.30-18.00
tel. 22 333-23-11, 501 51 66 60
www.krasphone.pl

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!

TADEX OPONY

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

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

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

Platność kartą
poniedziałek, czwartek – 13⁰⁰-19⁰⁰
wtorek – 9³⁰-17⁰⁰; sobota – 9⁰⁰-13⁰⁰

LECZENIE BÓLU
gabinet lekarski
dr Dorota Siemińska-Puciato
specjalista anestezjolog

Zapraszam Pacjentów z bólami:

- kręgosłupa, stawów (barkowych, biodrowych, kolanowych, nadgarstków, drobnych stawów rąk)
- głowy,
- z reumatoidalnym zapaleniem stawów
- bólach po przebytych pólpaści,
- kończyn dolnych (owrzodzenia, polineuropatie np. w cukrzycy),
- w chorobach nowotworowych (w różnych stadiach choroby),
- w fibromyalgii
- w schorzeniach neurologicznych (SM, po udarze mózgu),
- neuralgią nerwu trójdzielnego
- oczekujących na leczenie operacyjne (ortopedyczne, neurochirurgiczne, chirurgiczne)
- jak też i po operacjach.

NIE MUSI BOLEĆ!
ul. Widok 10, Warszawa-Śródmieście
informacje i zapisy: tel. 730 266 030

Hurtownia Optyczna HURT-DETAL

Okulary tylko 49 zł

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

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

– 2 soczewki progresywne
Sfera –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**

BADANIE WZROKU
WARSZAWA

Profesjonalne badanie wzroku przez optometrystę

PROMOCJA tylko 60 zł
Rejestracja

534 044 333

Warszawa, ul. Majdańska 9
pon.-pt. 10-18
www.badaniewzrokuwarszawa.pl

ZADBAJ O SWÓJ SAMOCHÓD

fala WSH SAMOOSŁUGOWY Sklep Motoryzacyjny

WARSZAWA FALENICA
ul. Patriotów 71/73

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

Z MIASTA



2 września rusza program bezpłatnych szczepień przeciwko grypie dla seniorów. Skorzystać z niego mogą warszawiacy, którzy ukończyli 65. rok życia, są zameldowani na stałe lub czasowo w stolicy, rozliczają podatek dochodowy

(PIT) w warszawskich urzędach skarbowych.

8 września o godz. 10 w Parku Henrykowskim odbędzie się II Białolecki Bazar Zabawek Używanych. W czasie wydarzenia będą dwie strefy – jedna dla osób kupujących i sprzedających, w drugiej natomiast bezpłatne atrakcje dla dzieci i młodzieży. Wydarzenie jest realizowane przez Stowarzyszenie Razem dla Białoleki we współpracy

z BOK. Sprzedających obowiązuje rejestracja. Szczegóły na fb: Białolecki Bazar Zabawek Używanych.

Trwają prace nad linią tramwajową na Gocław. W III kw. tego roku ma zostać ogłoszony przetarg na wykonanie dokumentacji projektowej, a w drugim kw. przyszłego roku podpisana będzie umowa z jej wykonawcą. W IV kw. 2021 r. zostanie podpisana umowa z wykonawcą



robót budowlanych, ich zakończenie to II kwartał 2023 r. Uruchomienie trasy tramwajowej na Gocław planowane jest po procedurze odbiorów, a to rozpoczyna się od razu po zakończeniu prac budowlanych. NM

REKLAMA

REKLAMA

Tomasz Kucharski
Burmistrz Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy
oraz
Rada Seniorów
zapraszają na

Południowo Praskie
Senioralia
Park Polińskiego
7 września 2019 r.
14.00-20.00

WIELKI PIKNIK MIĘDZYPOKOLENIOWY

MOC ATRAKCJI:
animacje, konkursy z nagrodami,
dmuchańce dla najmłodszych,
wata, popcorn, czekoladowe fondue, grill,
darmowe badanie profilaktyczne,
dyskoteka z DJ Wiką

Organizator:

Partnerzy:

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

● **1.09. godz. 18.30, Plac Szembeka** – „Wrzesień'39” koncert z okazji 80. rocznicy wybuchu II wojny; **5.09. godz. 18.00** – „Praska Przystań Słowa” spotkanie z Romualdem Karasiem, autorem wielkiej biografii dowódcy Westerplatte mjr. Henryka Sucharskiego; **10.09. godz. 11.00-15.00** – Festiwal Piosenki Seniorów Prawobrzeżnej Warszawy; **13.09. godz. 18.30** – Promocja podwójnej publikacji autorstwa Marii Marzeny Grochowskiej oraz Beaty Tomeckiej: „Niezlomna Warszawska Syrena” oraz „1927-1944” zbioru wierszy Krystyny Krahelskiej”.



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

● **1.09. godz. 16.00** – Koncert Marcela Kambr „Piosenki tamtych lat”; **8.09. godz. 13.00-18.00** – Dzień Otwarty: zapisy na zajęcia; **godz. 16.00** – Koncert Magdy Kotlarskiej z okazji obchodów 80. rocznicy wybuchu II wojny światowej pt. „Wojenka, wojenka”; **9.09. godz. 12.00** – Dyskusyjny Klub Filmowy: „Gwiazdy kina. Catherine Deneuve”; **do 15.09** – Wystawa fotografii Włodka Pawłowa „Lalki”.



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

● **Ośrodek Kultury w Dzielnicy Wesoła**
8.09. godz. 14.00-18.00 – Dzień otwarty;
● **Ośrodek Działań Twórczych „POGODNA”**
7.09. godz. 12.30 – Dzień otwarty; **godz. 15.30** – Przedstawienie dla dzieci w wykonaniu Teatru Dur-Moll „Niezwyczajna podróż”;



Dom Spotkań z Historią

DOM SPOTKAŃ Z HISTORIĄ
ul. Karowa 20, tel. 22 255 05 00
www.dsh.waw.pl
www.facebook.com/DomSpotkanzHistoria

● **1.09.** – Pokazy filmowe w rocznicę wybuchu II wojny światowej „Warszawa. Niech trwa”: **godz. 15.30** – „Warszawa 1935”; **godz. 16.00** – „Ostatni korespondent. Oblężenie Warszawy”; **godz. 17.30** – „Jutro idziemy do kina”; **6.09. godz. 18.00** – Jak polecić na Księżyc? – spotkanie i obserwacje nieba z Karolem Wójcickim; **7.09. godz. 16.00** – Pokaz filmu „Generał Motyl”; **9.09. godz. 18.00** – Warszawska Inicjatywa Kresowa: „Miłość silniejsza niż wojna”; **10.09. godz. 18.00** – Spotkanie z książką: „Gomułka”; **11.09. godz. 18.00** – Kresy Niepodległe 1919-1939: Fenomen Targów Wschodnich we Lwowie.

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

REKLAMA

REKLAMA

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

P.P.H. „Kotwica”
Zapraszamy do sklepów firmowych
Oferujemy:
– pierogi ręcznie robione
– ryby smażone i w galaretkach
– wyroby garmazeryjne
– wędliny wykonane wg tradycyjnych receptur
– dania obiadowe, zupy, flaki
i wiele innych wyrobów

Do spożycia na miejscu i na wynos.
Wyroby garmazeryjne na przyjęcia okolicznościowe.
W ofercie półprodukty dla restauracji i cateringu.

Nasz sklep firmowy:
■ ul. Marysińska 3a
(róg ul. V Poprzecznej, Anin-Wawer)



OFERTA PRACY



POSZUKUJEMY KANDYDATÓW NA STANOWISKA:

• KIEROWNIK • SPRZEDAWCA

Zatrudnione osoby będą odpowiedzialne za prowadzenie sprzedaży detalicznej na terenie sklepu, ekspozycję i ofertę handlową.

OFERUJEMY:

- Umowę o pracę
- Ubezpieczenie grupowe
- Pakiet socjalny
- Pakiet medyczny

WYMAGANIA:

- Pracowitość, sumienność
- Umiejętność pracy w zespole
- Dynamika i operatywność
- Odpowiedzialność i uczciwość

Mile widziane doświadczenie w branży handlowej

/CurriculumVitae-życiorys/ proszę przysłać e-mailem na adres: dz.kadr@spolempraga.com.pl
lub prosimy o kontakt telefoniczny: **22 810 83 71**

Prosimy o dołączenie do aplikacji następujących klauzuli: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji zgodnych z Ustawą z dnia 29.08.1997 r. nr 133 poz.883.”

Uwaga – oferty bez powyższej klauzuli nie będą rozpatrywane. Zastrzegamy sobie prawo do odpowiedzi na wybrane oferty.



HITY CENOWE



~~10⁹⁹~~

7⁹⁹
zł/szt.

**MŁYNEK
DO PIEPRZU**

**SERWETNIK
TOGO**

8⁹⁹
zł/szt.

NOWOŚĆ



**CUKIERNICA PAOLA
RÓŻNE KOLORY**

14⁹⁹
zł/szt.

Zapraszamy do Universam-u i sklepów „Spółem” WSS Praga Południe