

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



Bezpłatna gazeta mieszkańców prawej strony Wisły, ukazuje się od 1991 r.

MIESZKANIEC

Nr 2 (747) | ISSN 1231-7993 | Nakład: 43 000 egz.

30.01.2020

www.mieszkaniiec.pl | facebook.com/gazetamieszkaniiec

SMOG WIELKI JAK SMOK

W kwestii smogu mam do powiedzenia trzy rzeczy: chciałbym, żeby go nie było, nie wierzę, by stało się to szybko, walkę z nim może znacznie opóźnić działanie na zasadzie doraźnej, „romantycznej” akcji.

Smog jest złą pochodną rozwoju cywilizacji. Współczesne technologie potrafią znacznie zredukować jego emisję, ale do doskonałości jeszcze daleko. Różnica pomiędzy narastającymi emisjami z nowych źródeł i poprawianymi technologiami sprawi, że co najwyżej osiągniemy nieznaczny poprawę, na cuda nie liczymy. Do czasu, aż wynajdziemy naprawdę niskoemisyjne (ale wciąż emisyjne...) sposoby produkcji. To będzie jednak diablo drogie.

Trzeba więc przedstawienia zwrotnic badawczych i góry pieniędzy na to. Naciskajmy na to. Mądrze, stanowczo. Bez głupawki byle było szybko, choćby po piecyku mniej na jednej ulicy. Stary kociot ubędzie, suma smogowych paprochów – z powyżej opisanych powodów – zostanie. Choć byłaby oczywiście wyższa, gdyby ten piecyk nadal dymił...

Co proponuje? Robić, co kto może, ale przestańmy wierzyć, że za miesiąc, rok, nawet pięć lat będzie wyraźnie lepiej. Może nie być gorzej, ale czy takie rozwiązanie nas.

Tomasz Szymański



MALOWANA PRAGA

WERNISAZ WYSTAWY ODBĘDZIE SIĘ 31 STYCZNIA W GALERII 18 A, UL. BRACKA 20B O GODZINIE 20.

CZYTAJ NA STR. 2

W NUMERZE:

CO SŁYCHAĆ W WARSZAWIE	
Białoleka ma drugą plażę	str. 3
Głośniejsze nad „Skaryszakiem”	str. 5
Śmieci, nasze śmieci	str. 5
MOŻLIWOŚCI niePEŁNOSPRAWNOŚCI	str. 5
Modernizacja ulic wybrzeża praskiego	str. 5
Nowocześnie i przytulnie	str. 6
Droga równoległa do trasy tramwajowej	str. 7
Tramwaj na Goctaw coraz bliżej	str. 7
Pilnuj terminów, nie strać bonifikaty	str. 9
Nowe mieszkania komunalne	str. 9
Cyfrowe życie rodzinnych pamiątek	str. 9
Odszedł Gienio z Międzynarodowej	str. 10
Jak zrobić karierę w show biznesie	str. 11
KRONIKA POLICYJNA	str. 2
KOBIECYM OKIEM	str. 4
CO TAM PANIE NA PRADZE	str. 4
PRAWNIK RADZI	str. 4
MIESZKANIEC	str. 8
Mateusz „Mato” z Bródna	
Z MIASTA	str. 11
TO WARTO PRZECZYTAĆ	str. 11

„Pies w domu. Instrukcja obsługi”

KONKURS

Wygraj książkę: „Pies w domu. Instrukcja obsługi” str. 11

REKLAMA

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

BISTRO GOCTAW
• Zapraszamy na ZESTAWY LUNCHOWE od 17 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.bistrogoctaw.pl
e-mail: bistro@bistrogoctaw.pl
ZNAJDŹ NAS NA

KUPIĘ KAŻDE MIESZKANIE!
Pomogę sprzedać
– gwarancja solidności i uczciwości
Zorganizuję bezpieczną zamianę
TEL. 691 252 135

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

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

KORTY TENISOWE
Ognisko TKKF „Olszynka Grochowska”
ul. Osowska 15, tel. 22 610-65-23
zaprasza codziennie w godz. 7⁰⁰-22⁰⁰
• nauka dla dzieci i dorosłych •
• challenge • turnieje •
PRZYJMUJEMY ZAPISY NA ABONAMENTY NA SEZON ZIMOWY!
www.tenis-olszynka.pl

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

REKLAMA

MALOWANA PRAGA

31 stycznia odbędzie się wernisaz wystawy Malowana Praga. To zwieńczenie trwającego 10 miesięcy projektu o tej samej nazwie. Prowadziła go zakochana w Pradze, nie tylko Północ, ale i Południe, Aleksandra Szczodry, która wielką miłością do tej części miasta zaraziła 12 osób. Dzięki temu powstały wyjątkowe obrazy pokazujące prawobrzeżną Warszawę z różnej perspektywy.

Aleksandra Szczodry urodziła się w Warszawie, jest malarką i graficzką, kuratorką oraz współwłaścicielką Galerii 18 A. Ma tytuł doktora sztuki, w zeszłym roku została stypendystką Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, i dzięki temu właśnie mogła zrealizować projekt Malowana Praga. Na Pradze ma swoją pracownię malarską z wyjątkowym widokiem na ul. Kawęczyńską i Bazylikę.

Projekt składał się z kilku etapów. Na początku trzeba było znaleźć 12 odpowiednich osób i zachęcić ich do udziału.

– Szukałam różnych osobowości, osób o odmiennych profesjach, zaangażowanych w życie Pragi lub tu mieszkających, by uzyskać szerokie spojrzenie na to, co ludzi interesuje w tej okolicy. Pytałam, co chcieliby namalować, dla czego prawy brzeg Wisły ich

fascynuje. Udało się, w moim projekcie uczestniczy m.in. antykwariusz praski, tancerz butoh, urzędniczka, bezdomny, grafik komputerowy, aktor i muzyk – mówi Aleksandra.

Kiedy już wiedziała, z kim chce pracować, z każdym z uczestników wybrała się na spacer, by zobaczyć ich ulubione zakątki, aby poznać ich wizję. Czasem było to kilka miejsc do wyboru, a nieraz ktoś dokładnie wiedział, co chce namalować. Każdemu zrobiła portret i udokumentowała wybrany motyw.

Później, ci którzy nie mieli doświadczenia z malarstwem lub po prostu czuli się skrępowani, mieli z Aleksandrą zajęcia w jej pracowni. Uczyla podstaw kompozycji, konstrukcji bryły i malarstwa. Ośmielała, by łatwiej było podjąć wyzwanie namalowania wielkoformatowego

obrazu w technice akrylowej (dużego obrazu namalowanego farbami).

W kolejnym terminie, już w umówionym miejscu w plenerze, rozkładali warsztat. Zdarzało się, że pogoda płatała figle i spotkania trzeba było przekładać, ale 10 miesięcy trwania projektu pozwoliło na to, by zdążyć ze wszystkim, a doświadczenie było tym bardziej ciekawe, bo praca w terenie odbywała się tak naprawdę o każdej porze roku.

– Po narysowaniu wstępnych szkiców i ustaleniu szczegółów, jaki efekt chcemy uzyskać, przystępowaliśmy do pracy nad obrazem 2x2 m. Niektórzy potrzebowali kilka, a inni kilkanaście posiedzeń w pracowni, by dokończyć obraz. Do każdego z uczestników podchodziłam indywidualnie. 10 osób malowało w plenerze, 2 na miejsce realizacji projektu wybrało swoje



Fot. Kłoba Cieliej
Aleksandra Szczodry

mieszkanie, co też było dozwolone – mówi prowadząca i koordynująca projekt i podkreśla, że malowanie w plenerze miało wiele zalet. – Przechodnie zaczęliśmy nas pytając, co malujemy, opowiadali o Pradze, często dokładnie o miejscu, które było bohaterem naszej kompozycji, jak np. kapliczka przy ulicy Wiatracznej, szczęśliwie uratowana przez mieszkańców i zawieszona na drzewie.

Efektom 10 miesięcy pracy jest 12 dużych obrazów ukazujących Pragę z różnej perspektywy. Powstała też dokumentacja fotograficzna i film, które będzie można zobaczyć na wystawie. Kim są autorzy tych wyjątkowych prac? Czytaj na stronie www.mieszkaniec.pl NM

Wernisaz wystawy odbędzie się 31 stycznia w Galerii 18 A, ul. Bracka 20b o godz. 20.00

KRONIKA POLICYJNA

ROZBÓJ W MONOPOLOWYM

Wczesnym popołudniem doszło do rozboju w sklepie monopolowym na Pradze Południe. Skradziono pieniądze, alkohol, papierosy. Sprawców było trzech, uciekli z miejsca przestępstwa mazdą. Patrole ruszyły do akcji i policjanci zatrzymali samochód. W środku byli poszukiwani napastnicy w wieku 18, 19 i 37 lat. Mieli przy sobie atrapę pistoletu. Istnieje podejrzenie, że to oni dopuścili się podobnych rozbojów na Bielanach i na Targówku. Zostali aresztowani.

NARKOTYKOWA WPADKA

Dwa patrole, w tym samym czasie, w odległości zaledwie kilkuset metrów zatrzymały dwie osoby związane z przestępczością narkotykową. Nie był to jednak przypadek, a skoordynowana akcja po uzyskaniu operacyjnej wiedzy, że wkrótce może dojść do transakcji. „Wpadł” dealer 24-letni Polak i obywatel Gruzji, który miał w portfelu kupioną amfetaminę.

PONOWNIE POBIŁ

Do południowoprawskiej komendy zgłosiła się kobieta, kolejny raz pobita przez konkubenta, który

objęty był zakazem zbliżania się do niej. Przyszedł do mieszkania konkubiny... przeprosił ją, że był brutalny. Obiecał, że będzie grzeczny. Został wpuszczony, ale po wypiciu kilku kieliszków alkoholu wpadł w szał, gdy dowiedział się, że kobieta nie zamierza wycofać zarzutów przeciw niemu. 39-latek został zatrzymany.

AWANTURA W HOSTELU

W Wawrze w hostelu jeden z gości wynajmujących pokój groził nożem drugiemu gościowi placówki. Panowie pokłócili się, 36-letni obywatel Gruzji wyjął nóż i groził, że sprawę załatwi inaczej. Został objęty policyjnym dozorem i zakazem zbliżania się do pokrzywdzonego.

BO ZUPY NIE BYŁO

60-letni podopieczny punktu pomocy osobom potrzebującym stracił panowanie, gdy dowiedział się, że zupa nie jest jeszcze wydawana i że łaźnia jest nieczynna. Zagroził pracownicy, że ją pobije i „ukatrupi”. To nie był pierwszy przypadek, gdy mężczyzna był agresywny. Postawiono mu zarzut kierowania gróźb karalnych. policja.waw.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

BADANIA USG DOROŚLI I DZIECI

REHABILITACJA DOROŚLI, DZIECI, NIEMOWLĘTA

STOMATOLOGIA DOROŚLI I DZIECI

LEKARZE SPECJALIŚCI, LABORATORIUM

KARDIOLOGIA

PAKIET KARDIOLOGICZNY

ZADBAJ O ZDROWIE SWOICH RODZICÓW

- WIZYTA KARDIOLOGICZNA
- ECHO SERCA
- + EKG przed wizytą GRATIS!!!

ZAPRASZAMY NA BADANIA PRENATALNE

W RAMACH NFZ

*szczegóły w rejestracji lub na www.boramed.pl

STOMATOLOGIA

OLŚNIEWAJĄCY UŚMIECH NA SYLWESTRA

PAKIET WYBIELANIE + PIASKOWANIE I SKALING

REHABILITACJA

PAKIET 3 MASAŻE KREĞOSŁUPA RELAKSACYJNY lub LEZNYCZY

30 min.

OFERTA OBOWIĄZUJE od 01.12.2019 do 29.02.2020

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

Centrum Szembeka 

ul. Zamieniecka 80

tylko na Szembeku!

kupisz

PRAWDZIWIE POLSKIE

warzywa i owoce

mięsa i wędliny

nabiał i przetwory

pieczywo i inne



BIAŁOŁĘKA MA DRUGĄ PLAŻĘ

Na Białoleńce powstała druga plaża nad Wisłą. Jakie atrakcje czekają na mieszkańców?

W całej Warszawie miejsca do słonecznych kąpielii cieszą się ogromną popularnością, dlatego już chwilę po tym, gdy otwarto plażę przy moście Północnym, okazało się, że to zbyt mało na tak dużą dzielnicę jak Białoleńka. Dlatego mieszkańcy sami zdecydowali o powstaniu drugiego miejsca do relaksu przy wiślanym brzegu.

Ale od początku. Jak przypomina Patryk Król, jeden z autorów projektu plaży na Nowodworach, sam pomysł zagospodarowania terenu nad Wisłą na Białoleńce zrodził się w 2017 r. Zakładał kompleksową rewitalizację obszaru na całej długości Wału Wiślanego w dzielnicy, aż po granice miasta. Utworzone miały zostać dwa punkty do wypoczynku – na starcie i mecie trasy kajakowej na Wiśle oraz utwardzony i oświetlony szlak pieszo-rowerowy wzdłuż rzeki wraz z infrastrukturą, dostępny o każdej porze dnia i roku, umożliwiający swobodny dostęp do promu kursującego między Białoleńką a Młocinami.

Pomysł był kosztowny i czasochłonny, dlatego został podzielony na etapy i rozłożony w czasie. Pracowało nad nim kilka osób ze Stowarzyszenia Razem dla Białoleńki: Marcin Korowaj

(„ojciec” pierwszej plaży przy moście Północnym), Patryk Król, Piotr Cieszkowski i Jan Mackiewicz (autorzy projektów dojścia do promu, oświetlenia wału wiślanego, montażu stacji postojowych dla rowerów).

Począwszy od 2018 r., w ramach budżetu obywatelskiego,

zostało przygotowanych i złożonych kilka projektów dotyczących terenów nad Wisłą. W dwóch kolejnych edycjach mieszkańcy zdecydowali o wyborze projektów na łączną kwotę ponad 1 mln zł.

Niestety, jak to często bywa, realizacja przeciągnęła się w czasie i dojście do promu oraz plaża powstały dopiero pod koniec 2019 roku. Na następny rok

przełożono m.in. oświetlenie wału wiślanego.

Plaża na Nowodworach ucieszyła mieszkańców, o czym najlepiej świadczą dzieciaki, które już od pierwszych dni bardzo chętnie korzystały z urządzeń zabawowych.

– Plany zakładały przywrócenie pierwotnej formy terenu przy ul. Aluzyjnej – przed umocnieniem brzegu Wisły, na obsza-

rze tym znajdowała się kiedyś naturalna plaża, gdzie chętnie wypożyczano – po umocnieniu, mieszkańcy na własną rękę zaczęli eksploatować ten teren, który jednak nie był przystosowany do wypoczynku, a niekontrolowane ogniska mogły doprowadzić do pożaru. Ogólnodostępny plac zabaw, którego nie było w okolicy, nawiązuje do otoczenia m.in. poprzez kadłub łodzi z bocianim gniazdem czy piaskownicy przypominającej wrak statku ze zjeżdżalnią – mówi Patryk Król.

Nad Wisłą przy ul. Aluzyjnej jest boisko do siatkówki plażowej (zamontowane zostaną słupki i siatka), szafas wiklinowy, trzy grille, trzy ławy ze stołami, altanka piknikowa ze stołem i ławkami. Latem zamontowane zostaną hamaki i leżanki. Pojawia się też kosze na śmieci i stojaki na rowery. To tutaj też planowane jest letnie kino plenerowe.

Choć dzisiaj jeszcze samo miejsce nie zachwyca (i nie w tym dziwnego, bo mamy przecież styczeń, a plaże nabierają uroku w sezonie letnim), to na pewno w ciepłe weekendy i wakacje stanie się ono jedną z ulubionych atrakcji mieszkańców Białoleńki.

Klara Bartuszek



REKLAMA

REKLAMA

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

WYPRÓBUJ APARATY SŁUCHOWE PROGRAM PILOTAŻOWY

W gabinetach Strefy Słuchu oferujemy największy wybór aparatów słuchowych renomowanych producentów w jednym miejscu.

WYPRÓBUJ W WERSJACH DEMO najnowsze technologie, z oferty na rok 2020, w opcjach zauszných i wewnątrzusznych – BEZPŁATNIE I BEZ KAUCJI.



bernafon[®]
Your hearing - Our passion

signia
Life sounds brilliant.

PHONAK
life is on

oticon
PEOPLE FIRST



SPRAWDŹ W KTÓRYCH APARATACH SŁUCHOWYCH OSIĄGNIESZ 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 Wileńska)
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
Bonifratrów,
gab. nr 14)
02-215 Warszawa
tel. kom. 510 905 474

SUPLEMENT ŻYCIA

Co jest prawdą, co półprawdą, a co prawdą nie jest? Niejedną dałby wiele, żeby mieć wykrywacz, który rozwiłby te wątpliwości. Nie zawsze jednak jest on potrzebny, by móc odróżnić „ziarno od plew”.

Choć moda na telewizję w wersji tradycyjnej przemija, większość z nas i tak ma odbiorniki. Wielkie plazmy czy starowinki z kineskopem – bez różnicy. Z wyjątkiem nielicznych kanałów, rozpanoszyły się nam reklamy. Jedne brutalnie przerywają filmy (najmieszniejsze są reklamy ultranowoczesnych samochodów jako przerywnik Kapitana Klossa czy Czterech pancernych), inne

emitują między programami. Czas trwania bloków reklamowych bywa różny, od kilku minut do niemal pół godziny.

Co wypełnia ten czas? Jedni wiedzą to świetnie (znam panią, która ogląda tylko reklamy, a gdy się kończą, natychmiast przełącza na następną), inni są słabiej zorientowani. Na przykład ja. Do czasu, aż przyjechała moja przyjaciółka z Holandii i przy wspólnej kawie zapytała zgorzonna: „Dlaczego u was pozwalają puszczać w tv aż tyle reklam leków?”. Najpierw zaprotestowałam, oburzona taką sugestią, lecz gdy włączyłyśmy telewizor, radykalnie zmieniłam zdanie...

Zastanawiam się, ile przynoszą dobrego, a ile złego? Bo jeśli sly-

szę, że na zgagę i wzdęcia najlepszy jest preparat X, a na ból kolana – Y, to zastanawia mnie, ile osób, zamiast iść do lekarza skoro mają problem, stosuje suplementy i paralelki uśmierzające bóle stawów czy żołądka, likwidujące rzekomo dolegliwości związane z hemoroidami albo żylakami, ewentualnie nadmierną nerwowość.

Ból może i ustąpi, nerwowość minie (choć niekoniecznie, bo reklama to reklama, a nie odpowiedzialna informacja o produkcie), ale kto się zastanawia, co dalej? Kiedy ból powróci? Czy będzie taki sam, czy kolejnym razem już bardziej groźny? I najważniejsze: jaka jest przyczyna?

Leczenie objawów, zamiast szukania przyczyny to droga na

skrót, która może mieć tragiczny finał. Boli cię brzuch? Skąd wiesz, czy to na przykład nie jest nowotwór, który, jeśli daje sygnały, to zwykle właśnie takie? Skąd pewność, że właśnie ciebie ominie aż takie zagrożenie? Co się stanie, gdy będziesz miesiącami leczyć tylko objawy? Zastanów się...

Suplementy są wszechobecne. Fora społecznościowe to suplement normalnego, pełnokrwistego życia towarzyskiego, niezliczone, codzienne zajęcia pozalekcyjne to suplement wychowywania dziecka i rodzicielskiej troski, gotowe dania to suplement domowej kuchni. Skutki tej „suplementacji” boleśnie odbijają się na naszym życiu, i na kolejnych pokoleniach. Szkada. **Żu**

Co tam panie na Pradze...

PIPCZENIE

– A jednak są w handlu reguły, które się nie zmieniają... – Ni to stwierdził, ni to zapytał pan Kazimierz Główna, podchodząc z wolna do swojego kolegi, kupca na bazarze Szembeka, Eustachego Mordziaka. Faktycznie – bielizna damska, którą handlował, leżała na straganie nieruszona, tak jak ją z rana ułożył.

– Nic się na to nie poradzi, panie Kaziu. Taka robota. Kiedyś mówili, że to „sezonowość” albo „zastój”. Ustrój się zmienił, a po Nowym Roku aż do Dnia Kobiet i marcowej „Krzystyny” – bryndza. Oby tylko człowiek na podatki zarobił.

– Aż tak marnie? Pustawo jest, to fakt, ale trochę ludzi się jednak kręci.

– Panie Kaziu – nie dość, że trochę, to jeszcze mało wydają.

– Co pan się dziwi? Człowiek słyszy tylko o podwyżkach i podwyżkach. I rzeczywiście

– dziś wejdzie pan na bazar, trochę się pan

między straganami pokręci, to i owo kupi – i stówki nie ma... A gdzie lekarstwa, dajmy na to?

– Nie sądzi pan jednak, że ludzie przesadzają? Tak źle, to jeszcze nie ma, żeby na codziennym życiu oszczędzać.

– Zależy jak u kogo. Gwarantuję panu, że niektórym już się wody w uszy nalewa. Apteka dajmy na to, to najlepszy punkt obserwacyjny. Jak ludzie pytają o cenę leków i nie kupują, znaczy, że bryndza puka do drzwi.

– Co pan dziś z tymi lekami?

– Jak będzie miał pan moje lata, to pan zrozumie. Starość, panie Eustachy, zaczyna się wtedy, gdy większość pieniędzy wydajesz pan na ratowanie zdrowia niż na jego rujnowanie.

– Oj tam, oj tam. Tak bardzo to zdrowia pan chyba nie rujnował. Od czasu do czasu, tylko. Po kieliszeczku – to, co to jest? Śmiech na sali.

– W moim przypadku i owszem, ale dla przykładu mam koleżkę, który ćwiczył za-

palczywie. Odwiedziłem go niedawno. – Co u ciebie, pytam? – Jak się czujesz? A on na to:

– Słuchaj, wszystko się w moim życiu zmieniło, całkowicie zmieniłem tryb życia. Żadnych papierosów, żadnej wódeczki, kobiet, nic. Leżę sobie po prostu spokojnie na OIOM-ie i słucham muzyki.

– Muzyki?

– Tak, z monitora, ale zawsze: pip-pip-pip...

Jak pipczy i ja słyszę, że pipczy, to nie jest źle!...

– A ktoś go odwiedza poza panem, panie Kaziu?

– No, tak. Żona. Jak było z nim źle, to powiedział jej:

– Kochanie, to być może jest nasza ostatnia rozmowa. Powiedz mi, czy ty mnie kiedykolwiek zdradziłaś?

– Oj, mój kochany, a jak nie umrzesz?...

– To teraz dopiero ma chłop o czym myśleć. Choćby tylko z tego powodu wyzdrowieje na pewno. **Szaser**

§ PRAWNIK RADZI



Czytelnicy pytają – radca prawny Marcin Kluś odpowiada

Zamierzam złożyć pozew o zapłatę odszkodowania w kwocie 12 000,00 złotych. Ile wyniesie opłata sądowa od pozwu w takiej sprawie? Czy w ostatnim czasie doszło do zmiany przepisów w tym zakresie?

Zasady i tryb pobierania kosztów sądowych w sprawach cywilnych określa Ustawa o kosztach sądowych w sprawach cywilnych z dnia 28 lipca 2005 roku. Zgodnie z art. 13 tej Ustawy, w sprawach o prawa majątkowe pobiera się od pisma opłatę stałą ustaloną według wartości przedmiotu sporu lub wartości przedmiotu zaskarżenia wynoszącej:

- 1) do 500 złotych – w kwocie 30 złotych;
- 2) ponad 500 złotych do 1500 złotych – w kwocie 100 złotych;
- 3) ponad 1500 złotych do 4000 złotych – w kwocie 200 złotych;
- 4) ponad 4000 złotych do 7500 złotych – w kwocie 400 złotych;
- 5) ponad 7500 złotych do 10 000 złotych – w kwocie 500 złotych;
- 6) ponad 10 000 złotych do 15 000 złotych – w kwocie 750 złotych;
- 7) ponad 15 000 złotych do 20 000 złotych – w kwocie 1000 złotych.

Jednocześnie, zgodnie z w/w Ustawą, w sprawach o prawa majątkowe przy wartości przedmiotu sporu lub wartości przedmiotu zaskarżenia ponad 20 000 złotych pobiera się od pisma opłatę stosunkową wynoszącą 5 proc. tej wartości, nie więcej jednak niż 200 000 złotych.

Mając powyższe na uwadze, od dochodzonej w pozwie kwoty 12 000,00 złotych, należy uiścić opłatę sądową w kwocie 750,00 złotych.

Powyższy przepis został zmieniony Ustawą o zmianie ustawy – Kodeks postępowania cywilnego oraz niektórych innych ustaw z dnia 4 lipca 2019 roku. Przed tymi zmianami opłata od pozwu w takiej sprawie wynosiła 600,00 zł. Opłata ta wynosiła bowiem 5 proc. wartości przedmiotu sporu (w tej sprawie 5 proc. od kwoty 12 000,00 złotych) lub przedmiotu zaskarżenia, niezależnie od dochodzonej kwoty roszczenia, jednak nie mniej niż 30 złotych i nie więcej niż 100 000 złotych.

Niezależnie od zmiany przepisów w powyższym zakresie, strona składająca pozew może ubiegać się o zwolnienie w całości albo w części od kosztów sądowych, w tym od w/w opłaty od pozwu. Zwolnienia od kosztów sądowych może się domagać osoba fizyczna, jeżeli złoży oświadczenie, z którego wynika, że nie jest w stanie ich ponieść bez uszczerbku utrzymania koniecznego dla siebie i rodziny lub ich poniesienie narazi ją na taki uszczerbek. Do wniosku o zwolnienie od kosztów sądowych powinno być dołączone oświadczenie obejmujące szczegółowe dane o stanie rodzinnym, majątku, dochodach i źródłach utrzymania osoby ubiegającej się o zwolnienie od kosztów.

Oświadczenie sporządza się według ustalonego wzoru dostępnego w siedzibach sądów i na stronie: <https://www.gov.pl/web/sprawiedliwosc/formularze-pism-procesowych-w-postepowaniu-cywilnym>

Listy i maile można kierować na adres redakcji.

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%
OBOWIAZUJE
RABAT***

REKLAMA

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

1. Wymiana dźwigu osobowego w budynku Międzynarodowa 64/66A kl. I – dźwig lewy.

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

P.P.H. „Kotwica”
Zapraszamy do sklepów firmowych
Oferujemy:

- pierogi ręcznie robione
- ryby smażone i w galaretach
- 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)

NARZYNKI GWINTOWNIKI

MM Metal-Market
HURT DETAL
NARZĘDZIA, art. METALOWE

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

NARZĘDZIA ŚRUBY ZAMKI LINKI

własny parking **P**

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 tapicerki 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. 8⁰⁰-17³⁰, sob. 9⁰⁰-13⁰⁰

NAPRAWA

- Pralki automatyczne - Ardo, Ariston, Candy, Indesit, Polar, Whirlpool itp.
- Zmywarki
- Maszyny do szycia
- Zmech. Sprzęt AGD

- Roboty kuchenne - Suszarki
- Żelazka - Czajniki
- Odkurzacze elektryczne

Serwis gwarancyjny firm **BRAVO - ADA, LIBELLA, MPM PRODUCT**

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

PRAL-MASZ
WARSZAWA - GROCHÓW
ul. Kobielska 75
róg Kiekiego
Tel. 870 42 42
0-501 774 934

GŁOŚNIEJ NAD „SKARYSZAKIEM”

Stołeczny Ratusz rozpoczął prace nad przygotowaniem planu zagospodarowania parku Skaryszewskiego. Termin „zagospodarowanie parku” brzmi dość groźnie, niemniej ma w założeniu zachowanie i uporządkowanie tego obszaru.

W ubiegłym tygodniu w Dzielnicowym Biurze Finansów Oświaty przy ul. Grochowskiej odbyło się spotkanie miejskich urzędników z mieszkańcami Pragi Południe. Tematem spotkania był miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego parku Skaryszewskiego. Urzędnicy rozpoczęli zbiorczą wniosków do przygotowania projektu planu.

Spotkanie zaczęło się dość sensacyjnie brzmiącą wypo-

wiedzą jednej z uczestniczek, która sugerowała, że do terenu parku mogą być jakieś roszczenia spadkobierców rodziny Romana Dmowskiego. Na szczęście wyjaśniono, że te tereny „od zawsze” były miejskie i żadne spadkobiercze roszczenia nie wchodzi w rachubę.

Konsultacyjne spotkanie pokazało, jak bardzo różnią się oczekiwania mieszkańców i użytkowników parku co do jego przyszłości. Zapewne, gdy

proces uchwalania planu wejdzie w dalszy etap, sprawa ponownie rozбудzi wielkie emocje.

– *Chciałbym się dowiedzieć, czy park będzie ogrodzony czy nie?* – pytał dzielnicowy radny Marek Borkowski. To jeden z tematów, który wyraźnie podzielił mieszkańców. Jednak akurat tej kwestii nie rozstrzygnie miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego. Będzie ona zależała od wytycznych konserwatora zabytków, bo przecież cały park jest objęty konserwatorską ochroną.

– *Park powinien być miejscem wielu aktywności, a wszyscy koncentrują się tylko na roślin-*

kach – mówił jeden z uczestników spotkania. Jego wypowiedź spotkała się z ostrą ripostą części dyskutujących: – *Nie chcemy aktywności, tylko zachowania zieleni i piękna parku!*

– *Jak parkiem zarządzał Zarząd Oczyszczania Miasta, to było lepiej, a teraz jak Zarząd Zieleni, to jest tragedia!* – uważała grupka uczestników. W obronę Zarząd Zieleni wzięła Dorota Jankowska-Lamcha, przewodnicząca Kamionka, osiedla, na którym znajduje się park Skaryszewski: – *Państwo jesteście niedoinformowani – Zarząd Zieleni bardzo dba o park, o każde drzewo, ale dostaje od Miasta*



za mało pieniędzy, aby robić to jeszcze lepiej! Park po prostu jest niedoinwestowany!

Konsultacje w sprawie wniosków do miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego rejonu parku Skaryszew-

skiego będą trwały do 13 lutego. Instrukcja, jak złożyć wniosek jest na stronie www.warszawa19115.pl, zakładka *Polityka przestrzenna i planowanie miejscowe*.

Adam Rosiński

ŚMIECI, NASZE ŚMIECI

Z miesięcznym opóźnieniem, bo od 1 marca wchodzi w życie nowe zasady rozliczeń za odbiór odpadów. Ceny windują w górę i to nie koniec złych wiadomości – zacznie obowiązywać odpowiedzialność zbiorowa, a to oznacza, że jeśli jedna osoba w bloku nie będzie segregować śmieci, podwójne stawki zapłacą wszyscy sąsiedzi.

W lutym za śmieci płacimy jeszcze dotychczasową cenę. Zmiany wchodzi od 1 marca. Przypomnijmy nowe stawki: za każde gospodarstwo domowe w zabudowie jednorodzinnej – 94 zł miesięcznie, a w zabudowie wielolokalowej (spółdzielnie, wspólnoty) – 65 zł. Roczna opłata w wysokości 169,30 zł ponosić będą właściciele nieruchomości rekreacyjno-wypoczynkowych. Natomiast

w przypadku budynków gospodarczych, czyli nieruchomości niemieszkalnych, opłata będzie zależna od ilości i pojemności pojemników i worków.

Tak to będzie wyglądać, jeśli zgodnie z wytycznymi będziemy wyrzucać posegregowane odpowiadnie odpady do pięciu pojemników. Gorzej jednak, gdy tej segregacji nie będzie, wtedy opłaty wzrosną dwukrotnie. O ile zrozumiałe jest to w przy-



Fot. MPO

padku domów jednorodzinnych, bo każdy z właścicieli na własną odpowiedzialność może wyrzucić odpadki „jak leci”, w końcu to on zapłaci podwójnie za to z własnej kieszeni, to już trudniej ze spokojem przyjąć te zmiany w blokach. Wystarczy, że jedna osoba zaniedba tego obowiązku, a reszta lokatorów poniesie za to karę. To jednak nie wymysł Miasta. Odpowiedzialność zbiorową nakazuje polskie

prawo. – *Zgodnie z ustawą podwyższona opłata będzie nakładana na całą wspólnotę, czyli na wszystkie mieszkania. To wspólnota czy spółdzielnia będzie musiała znaleźć rozwiązanie, w jaki sposób nakładać wyższą opłatę dla lokatorów. Nie ma możliwości, żeby gmina nakładała taką opłatę na dane gospodarstwo domowe (czyli pojedynczego mieszkańca) w zabudowie wielorodzinnej. Jest to niezgodne*

z prawem – mówi Dominika Wiśniewska z Wydziału Prasowego Urzędu Miasta.

Wielu mieszkańców, pomimo szczerych chęci, wciąż „gubi się” w prawidłowej segregacji. Pojawiają się pytania dotyczące chociażby torebek po zaparzonej herbacie, którą na dobrą sprawę powinniśmy rozłożyć na części i wyrzucić do kilku różnych pojemników (oddzielnie fusy, torebka, sznurerek, zszywka i kolorowa karteczka). Co z odpadami BIO, które do pojemników najczęściej trafiają w foliowych torebkach? Czy to oznacza już wspomniany brak segregacji? Urząd Miasta namawia, by odpady wyrzucać bez worków foliowych, jednak regulamin obowiązujący w Warszawie

nie precyzuje formy wyrzucania odpadów do brązowego pojemnika.

– *Z doświadczenia wiemy, że odpady BIO są wyrzucane przez mieszkańców w różnorodny sposób – w torbach foliowych, papierowych oraz luzem. Instalacje są przygotowane do zagospodarowania odpadów BIO wrzucanych również w workach z folii – wyjaśnia Dominika Wiśniewska.*

Nowe stawki zaczną obowiązywać za miesiąc. Osoby w najtrudniejszej sytuacji mogą liczyć na wsparcie Miasta. Na razie jednak nie wiadomo, jakie dokumenty, gdzie i kiedy trzeba będzie złożyć, by je otrzymać. Jak tylko procedury zostaną dopracowane, na pewno o tym poinformujemy.

KaSa

MOŻLIWOŚCI niePEŁNOSPRAWNOŚCI

„MOŻLIWOŚCI niePEŁNOSPRAWNOŚCI” to projekt, który z wielkim zaangażowaniem realizuje pięciu nastolatków z 50 liceum przy ul. Burdzińskiego.

Kiedy jesienią na szkolnym korytarzu zobaczyli plakat informujący o olimpiadzie „Zwolnieni z teorii” polegającej na tworzeniu projektów społecznych, dzięki którym życie innych może stać się lepsze i chociaż trochę łatwiejsze, zaczęli drażyć temat. Z pomocą przyszła Beata Cegłowska, nauczycielka podstaw przedsiębiorczości. Wyjaśniła, o co chodzi i widząc zapał swoich uczniów z I klasy: Mateusza, Szymona, Staśka, Wojtka i Kuby, podsunęła temat dotyczący właśnie osób niepełnosprawnych.

– *Osoby niepełnosprawne jeszcze w liceum są w swojego rodzaju inkubatorze. Tutaj mają opiekę. Później są rzućani na głęboką wodę i to jest bardzo trudne* – mówi Beata Cegłowska i dodaje, że długo nie musiała przekonywać swoich uczniów do tego pomysłu. Szybko go podchwycili, bo 50 LO jest szkołą integracyjną i są tu licealiści na wózkach. A projekt „MOŻLIWOŚCI niePEŁNOSPRAWNOŚCI” ma m.in.

pokazać, że osoba na wózku ma takie same szanse na karierę jak osoba w pełni sprawna.

Panowie szybko wzięli się do pracy. Dopełnili niezbędnych formalności – zgłosili swój projekt, stworzyli logo, stronę i zaczęli działać.

– *Postawiliśmy sobie za cel pokazać jak największej liczbie osób niepełnosprawnych, dlaczego są tak bardzo potrzebni na rynku pracy oraz o jakich swoich możliwościach jeszcze nie mają pojęcia. Brzmi fajnie, ale tak naprawdę dojdzie do konkretnych ustaleń wymagało wiele rozmów, to były prawdziwe burze mózgow* – śmieją się uczniowie.

Jak chcą przekonać osoby niepełnosprawne do tego, by nie rezygnowały z kariery tylko dlatego, że są na wózkach? Przede wszystkim, dzięki rozmowom z osobami, które osiągnęły już sukces. Wśród zaproszonych przez licealistów gości będzie m.in. Mirosława Gajewska – wykładowca matematyki na SGH (osoba niepełnosprawna),



Jakub, Wojtek, Stasiek, Mateusz i Szymon ze swoją nauczycielką Beatą Cegłowską

Krzysztof Łoń – pełnomocnik do spraw osób niepełnosprawnych, dr Robert Manowski – rektor Wyższej Szkoły Artystycznej w Warszawie, st.kpr. Tomasz Roźniatowski – żołnierz niepełnosprawny i Tomasz Bidus – niepełnosprawny rugbista.

Młodzi panowie prowadzą też fb MOŻLIWOŚCI niePEŁNOSPRAWNOŚCI, na którym zamieszczają informacje związane ze zmianami w prawie i dofinansowaniami, z których mogą korzystać niepełnosprawni. Wszystko to, co znajdują w doniesieniach medialnych, a co może

się przydać w codziennym życiu osobom na wózkach.

Wszyscy zgodnie podkreślają, że choć chwilami nie jest łatwo pogodzić szkołę z tym projektem, to warto się w takie akcje angażować. Już dzisiaj wiedzą, że nawet jeśli nie odniosą zwycięstwa w olimpiadzie i nie zdobędą Złotych Wilków (taka jest stawka), ich praca na pewno nie pójdzie na marne, bo jeśli chociaż jedna osoba uwierzy w siebie i nie rezygnuje z marzeń, dzięki temu co robią, to będzie wielki sukces!

Alina Gruszka

MODERNIZACJA ULIC WYBRZEŻA PRASKIEGO

W lutym ruszy przebudowa ulic na wybrzeżu praskim. Inwestycja obejmie nie tylko modernizację Wybrzeża Helskiego i Szczecińskiego na odcinku od mostu Gdańskiego do ulicy Okrzei, ale też budowę zabezpieczeń przeciwpowodziowych.

Jak zaznacza Zarząd Dróg Miejskich, na początku przebudowane zostaną sieci: wodociągowa, elektroenergetyczna i telekomunikacyjna. Poza przebudową samych ulic, planowane jest wybudowanie zabezpieczeń przeciwpowodziowych, kładki pieszo-rowerowej nad Kanałem Praskim oraz oświetlenia i sygnalizacji świetlnej. Będą też nasadzenia zieleni.

Sama modernizacja drogi tak naprawdę nie ułatwi jazdy



kierowcom, którzy liczyli na odkorkowanie tego ciągu ulic przy okazji przebudowy. Okazuje się, że projekt zmian na 2,2 km odcinku „przewiduje m.in. zachowanie dotychczasowej liczby pasów ruchu (dwa pasy na północ, jeden pas na południe), budowę obustronnych dróg rowerowych, a także utrzymanie skrzyżowania ul. Wybrzeże Helskie z ul. Kłopotowskiego oraz przejścia dla pieszych w okolicy mostu Śląsko-Dąbrowskiego”.

Będą też trzy nowe przejścia dla pieszych na skrzyżowaniach: ul. Wybrzeże Szczecińskie z Okrzei (po stronie północnej), Wybrzeże Helskie z ul. Ratuszową (po stronie południowej) oraz na wysokości kortów tenisowych.

Prace mają potrwać dwa lata.

KB



NOWOCZEŚNIE I PRZYTULNIE

Nowoczesne wnętrza w przyjemnej kolorystyce, dopracowane detale, łącznie z pasującymi do całej reszty obrazkami na ścianach, winda z niebieską okleiną i wyswietlaczem mającym w tle urokliwy krajobraz.

Czy tak może wyglądać przychodnia? Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga-Południe udowodnił, że tak. Mało tego, nie mówimy o żadnej nowej inwestycji, a właśnie o zmodernizowanej przychodni przy ul. Kickiego 24. W ciągu kilku miesięcy, pamiętając lata sześćdziesiąte ubiegłego wieku placówka przeszła wielką metamorfozę.

Zmiany widać już w wejściu, bo teraz do przychodni prowadzą wyremontowane schody wraz z podjazdem dla osób niepełnosprawnych, a tuż za drzwiami wszystko to, co na pewno zaskoczy pacjentów przyzwyczajonych do starego wyglądu tej placówki.

Pierwsze co rzuca się w oczy, to funkcjonalna, przeszklona, duża rejestracja, dzięki której dużo wygodniej będzie zapisać się na wizytę do lekarza czy badania.

Na wprost jest winda, która zaskakuje swoim wnętrzem, bo nie jest tak zimna i surowa jak w większości placówek medycznych. Nadano jej przyjaznego charakteru, dzięki okleinom o kolorowym wyświetlaczu.

Na parterze znajduje się też pracownia RTG połączona z przestronnym pokojem przygotowawczym dla pacjentów. Teraz jest on wygodny również dla osób niepełnosprawnych.

Na najniższym poziomie, utrzymanym w kolorach niebieskim, szarym i pomarańczowym jest też nowość: poradnia dla dzieci zdrowych. Dla maluchów przygotowano trzy gabinety. Pokój, w którym pielęgniarka będzie ważyła, mierzyła dzieci i przygotowywała je do badania, kolejny (przechodni) gabinet lekarski i następny już do szczepień najmłodszych. Tutaj również nie brakuje kolorowych obrazków, a krzesła i przewijaki są w barwach uwielbianych przez małych pacjentów. Jest też poczekalnia z przewijakiem. Wybudowane zostało specjalne wejście, aby zdrowe dzieci nie miały kontaktu z chorymi pacjentami w przychodni. Drzwi znajdują się z boku przychodni.

Dzieci chore będą natomiast badane na I piętrze. W tym celu zostały przygotowane tam dwa gabinety lekarskie.

– Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom mieszkańców i uwzględniając rozwój infrastruktury mieszkaniowej w tym rejonie, planujemy w najbliższym czasie uruchomienie poradni dla dzieci zdrowych i chorych – zapowiada dyrektor Ewa Łagodźka i dodaje, że warunki lokalowe są.

I piętro przychodni utrzymane jest w ciepłej beżowo-kawowej kolorystyce. Mocniejsze



Uroczyste otwarcie wyremontowanej przychodni przy ul. Kickiego 24 odbyło się 24 stycznia. Jak podkreśla dyrektor Ewa Łagodźka, realizacja tej inwestycji nie byłaby możliwa bez wsparcia wielu osób, bez dotacji z Urzędu Miasta czy poparcia z Urzędu Dzielnicy. W spotkaniu podsumowującym kilkumiesięczne prace wzięli udział m.in.: wiceprezydent Paweł Rabej, dyrektor Biura Polityki Zdrowotnej Paweł Chęciński i burmistrz Tomasz Kucharski, jego zastępczyni Izabela Szostak-Smith oraz radni m.st. Warszawy i członkowie Rady Społecznej przy SZPZLO.

akcenty znajdziemy w łazienkach, bo tam dodano kolor wrzosowy. Co istotne, na I i II poziomie placówki są toalety dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Na korytarzu znajdziemy ponad 20 wygodnych krzeseł, na których można oczekiwać na wizytę do internisty (jest 5 przestronnych gabinetów) czy zastrzyk lub EKG w gabinecie zabiegowym. Miłe wrażenie robi również pokój śniadań, czyli miejsce, gdzie np. oczekując na badanie poziomu glukozy można zjeść posiłek. Znajdują się w nim stół, krzesła i, podobnie jak w wielu innych miejscach, obrazek, który sprawia, że pomieszczenie staje się po prostu przytulniejsze. Na tym piętrze jest też punkt pobrania z dwoma stanowiskami.

Zielony kolor dominuje na II piętrze przychodni przy ul. Kickiego 24. Tutaj pacjenci znajdują odnowioną (a właściwie przeobrażoną, bo to lepsze słowo, biorąc pod uwagę skalę całego remontu), poradnię ortopedyczną oraz reumatologiczną. Przemianę przeszedł też ortopedyczny gabinet zabiegowy. To-



alety na tym piętrze zaskakują czerwonymi akcentami.

Oczywiście metamorfozę przeszły też pomieszczenia personelu przychodni, który w końcu ma szatnię, prysznic, nowe wyposażenie.

Uroczyste otwarcie wyremontowanej przychodni przy ul. Kickiego 24 odbyło się 24 stycznia. Jak podkreśla dyrektor Ewa Łagodźka, realizacja tej inwestycji nie byłaby możliwa bez wsparcia wielu osób, bez dotacji z Urzędu Miasta czy poparcia z Urzędu Dzielnicy.

W spotkaniu podsumowującym kilkumiesięczne prace na zaproszenie dyrektor Ewy Łagodźki wzięli udział m.in.: wiceprezydent Paweł Rabej, dyrektor Biura Polityki Zdrowotnej Paweł Chęciński i burmistrz Tomasz Kucharski, jego zastępczyni Izabela Szostak-Smith oraz radni m.st. Warszawy i członkowie Rady Społecznej przy SZPZLO.

– Składam serdeczne podziękowania wszystkim, którzy przyczynili się do tej modernizacji. Bardzo się cieszę, że oddajemy pacjentom nie tylko estetyczną, ale też wygodną, dostosowaną

do potrzeb niepełnosprawnych przychodnię. Teraz lepsze warunki będzie miał też nasz personel, który przecież codziennie bardzo ciężko pracuje – mówi dyrektor Ewa Łagodźka.

Zmodernizowana przychodnia w tej części dzielnicy już teraz jest bardzo potrzebna, a za jakiś czas korzystających z niej pacjentów będzie dużo więcej.

– Wokół powstają nowe osiedla, na ok. 6–7 tys. mieszkań, a to oznacza, że przybędzie 15–20 tys. mieszkańców. Dlatego jesteśmy szczęśliwi, że remont, na który czekaliśmy kilkadziesiąt lat, w końcu udało się przeprowadzić – podsumowuje burmistrz Tomasz Kucharski i dodaje, że doskonale zna tę przychodnię, bo przez 20 lat był jej pacjentem i w pamięci utkwiły mu jej ponure wnętrza, po których dzisiaj nie ma już ani śladu.

Okazuje się, że swoje wspomnienia z placówką przy ul. Kickiego ma również wiceprezydent Paweł Rabej.

– Kiedy studiowałem polonistykę, właśnie tutaj, w okolicy miałem akademik, więc kiedy potrzebowałem zwolnienia (bo byłem chory), ratowałem się

właśnie w tej przychodni – opowiadał żartobliwie wiceprezydent podczas spotkania. – Kiedy tu dzisiaj wszedłem, to oniemiałem. Dzisiejsza przychodnia w niczym nie przypomina tej z lat 90. Teraz będzie duży komfort nie tylko dla pacjentów, ale też personelu, a przecież wiadomo, że kiedy lekarz nie jest zmęczony to zyskuje na tym chory – podkreśla Rabej.

Otwarcie nowej-starej przychodni dla mieszkańców planowane jest 31 stycznia. AS



DROGA RÓWNOLEGLA DO TRASY TRAMWAJOWEJ

W tym roku poznamy projekt drogi łączącej ul. Bora-Komorowskiego z al. Stanów Zjednoczonych.

Od 2006 roku w Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego widnieje aleja Tysiąclecia, czyli trasa biegnąca od al. Stanów Zjednoczonych poprzez ul. Bora-Komorowskiego do Wału Miedzeszyńskiego. Właśnie w jej korytarzu ma powstać droga lokalna (na krótszym odcinku, bo pomiędzy trasą Łazienkowską a Bora-Komorowskiego). Tutaj też zaplanowano rozwiązania dla ruchu rowerowego oraz równoległą linię tramwajową na Goćław.

O ile o tramwaju mówi się sporo, to o samej drodze niewiele, dlatego zapytaliśmy Zarząd Miejskich Inwestycji Drogowych o tę inwestycję.

Okazuje się, że umowa na jej projekt została podpisana w ubiegłym roku, dokumentacja ma być gotowa w drugiej połowie 2020 r. Aby droga powstała, konieczne będzie przejęcie gruntów, a więc wypłata odszkodowań.

– Inwestycja oznacza konieczność przejęcia za odszkodowaniem terenów potrzebnych pod budowę drogi. Zakres i wysokość odszkodowań będą znane po wydaniu decyzji odszkodowawczych, co nastąpi po uzyskaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej – mówi Agata Choińska ze ZMID.

Przy ulicy planowane jest posadzenie szpalerów drzew. Gdzie i jaka zielen się pojawi

dowiemy się z opiniowanej właśnie przez jednostki miejskie dokumentacji projektowej. Co dalej?

– Po uzyskaniu opinii i wniesieniu wnioskowanych przez urzędy zmian, a także po zabezpieczeniu w WPF (Wieloletnia Prognoza Finansowa) środków finansowych na wypłatę odszkodowań za nieruchomości niezbędne do realizacji inwestycji, ZMID wystąpi z wnioskiem o decyzję o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej – tłumaczy Agata Choińska.

Termin budowy drogi będzie możliwy do ustalenia dopiero wtedy, gdy w budżecie miasta będą zabezpieczone na nią pieniądze. Na razie są one tylko na prace przygotowawcze, czyli projektowe. **NM**



Gratka: UM

TRAMWAJ NA GOĆLAW CORAZ BLIŻEJ

Budowa linii tramwajowej nabiera tempa i coraz bardziej realnych kształtów.

20 stycznia br. Tramwaje Warszawskie podpisały pierwszą inwestycyjną umowę. W ciągu 9 miesięcy, za 5 mln 854 tys. zł, krakowska firma Progrez ma przygotować wszystkie niezbędne doku-

menty: od projektu do pozwolenia na budowę. Potem będą już mogły rozpocząć się prace w terenie.

Według szacunków Tramwajów Warszawskich, przejazd tramwajem całej trasy do stacji

metra Centrum, zajmie ok. 20 minut, a kursy w godzinach szczytu będą się odbywały co 4 minuty.

Przypomnijmy, że linia tramwajowa będzie biegła przez Saską Kępę, dalej – nad aleją Stanów Zjednoczonych, gdzie wybudowany zostanie węzeł przesiadkowy. Ostatnie półtora kilometra nowej trasy przebiegnie w ciągu ul. Generała Bora-Komorowskiego do pętli autobusowej, która znajduje się w pobliżu trasy Siekierkow-

skiej. Na pętli pasażerowie będą mogli przesiadać się z tramwajów do autobusów.

– Łączna długość nowej trasy wyniesie 3,6 km, będzie przy niej 7 przystanków. Dodatkowo zajmiemy się także trasą tramwajową na al. Waszyngtona, gdzie zmodernizujemy tor o długości 2,5 km i przebudujemy 9 peronów. Długość zielonych torowisk wyniesie ok. 2,6 km – zapowiadają Tramwaje Warszawskie.

Nina Miętus



MATERIAŁ PRZYGOTOWANY PRZEZ URZĄD DZIELNICY PRAGA-PÓŁUDNIE

PRAWIE 5,7 MLN ZŁOTYCH NA INFRASTRUKTURĘ CIEPŁOWNICZĄ W 2019 ROKU!

Na początku obecnej kadencji samorządowej Burmistrz Dzielnicy Praga-Południe Tomasz Kucharski podkreślał, że walka z brakiem właściwej infrastruktury ciepłowniczej w miejskich budynkach mieszkalnych będzie dla władz dzielnicy w najbliższych latach absolutnym priorytetem. Problem ten jest bardzo poważny, wynikający z wieloletnich (sięgających lat 40-tych) zaniedbań i niezwykle uciążliwy dla lokatorów tych mieszkań. Jego rozwiązaniu zaś nie służy niejasna sytuacja prawna wielu nieruchomości, czy ogromne koszty przedsięwzięć naprawczych. Mimo to nastąpiła wyraźna intensyfikacja działań mających znacząco ograniczyć to zjawisko.

Już bowiem pierwszy rok nowej kadencji – 2019 – był absolutnie rekordowy pod kątem inwestycji zwią-

zanych z centralnym ogrzewaniem. ZGN Praga-Południe uruchomiło instalację c.o. w 23 miejskich budynkach mieszkalnych. Oznacza to, że lokatorzy aż 331 mieszkań mogą się już teraz cieszyć znacznie lepszymi warunkami bytowymi, a zarazem radykalnie niższymi kosztami ogrzewania. Jeszcze nigdy wcześniej nie udało się zrealizować tego typu inwestycji w takim tempie i na taką skalę. **Łączny koszt tych inwestycji w 2019 roku wyniósł prawie 5,7 mln złotych.** Ale plany na kolejne lata są równie ambitne!

Większość ze wspomnianych budynków, bo aż 21, przyłączonych zostało do miejskiej sieci ciepłowniczej. Ciepło sieciowe należy zaś do jednych z najtańszych i najbardziej ekologicznych rozwiązań dostępnych na rynku. Dla osób, które dotychczas ogrzewały

swoje mieszkania elektrycznie wiąże się to z bardzo dużymi oszczędnościami. A dla osób, które używały tzw. „kopciuchów” będących znacznym źródłem emisji zanieczyszczeń do atmosfery, oznacza dodatkowo czystsze powietrze w najbliższej okolicy.

W dwóch budynkach, które znajdują się zbyt daleko od sieci ciepłowniczej, by opłacało się budować dla

nich przyłącze, zamontowano zaś nowoczesne lokalne kotłownie gazowe, które zasilać będą instalację centralnego ogrzewania.

Ale na tym jednak nie koniec. Do końca 2022 roku ZGN Praga-Południe planuje bowiem przyłączyć do miejskiej sieci ciepłowniczej wszystkie te budynki, które spełniają wymogi techniczne i prawne (około 40 kamienic),

a w około 20 kolejnych budynkach wybudować lokalne kotłownie gazowe. Dzięki tym działaniom w ponad 700 miejskich lokalach mieszkalnych pojawi się instalacja centralnego ogrzewania. Inwestycje te, co równie istotne, pozwolą także na całkowitą likwidację „kopciuchów” w miejskich mieszkaniach na obszarze dzielnicy Praga-Południe.

23 BUDYNKI (331 LOKALI) Z CENTRALNYM OGRZEWANIEM

- 21 BUDYNKÓW PRZYŁĄCZONYCH DO MIEJSKIEJ SIECI CIEPŁOWNICZEJ (315 LOKALI)
- 2 BUDYNKI Z WYBUDOWANYMI LOKALNYMI KOTŁOWNIAMI GAZOWYMI (16 LOKALI)
- ŁĄCZNY KOSZT INWESTYCJI OK. 5,7 MLN ZŁ



„MATO” Z BRÓDNA ODNALAZŁ LĄD



Mateusz „Mato” z Bródna o tym, dlaczego rap jest lepszy od innych gatunków muzycznych, jak wielka pasja wpływa na życie i o czym marzy człowiek, który dzięki muzyce „wziął się za siebie”.

Relaksował się przy muzyce klubowej i nawet myślał o tym, żeby zacząć ją nagrywać, ale kiedy usłyszał kilka kawałków rapera ze Śródmieścia – Fu, zastanowił się nad jego tekstami, szybko zrozumiał, że to jest jego życiowa droga.

– „Dążyć do celu” ten utwór miał wielki wpływ na całe moje życie. Bardzo mnie zmotywował i właściwie uświadomił mi, że tak naprawdę muzyka klubowa jest do zabawy zakrapianej alkoholem, a rapu słuchamy przez cały dzień i dzięki temu gatunkowi można młodemu ludziom przekazać wiele wartościowych rzeczy – mówi 26-letni Mateusz.

Pierwsze kawałki powstały cztery lata temu. Wtedy wydawało się, że są dobre. Dzisiaj Mateusz patrzy na nie nieco inaczej, bo zdaje sobie sprawę, że do ideału jest im naprawdę daleko.

– Dużo mam nagranych kawałków wraz z moim kumplem Tomkiem jako M&T Skład. Chciałbym to zostawić za sobą, ale każdy jakoś kiedyś zaczynał. Dzisiaj uważam, że to było

bardzo słabe, wręcz kiepskie, jednak mam sentyment do tych kawałków, do włożonego w nie czasu (niekoniecznie pracy). Jest coraz lepiej, ale wiem, że do tego by powiedzieć: jest dobrze – jeszcze droga daleka. Każda uzasadniona krytyka jest pożądana, przyjmuję ją na klatę i daję mi to jeszcze większą motywację do działania. Wiadomo, nie każdemu musi się podobać, o czym nawijam, jak nawijam, jakim stylem. Grunt to nie robić się na kogoś i być sobą, wypracować swój styl, swój flow (wokal) – podkreśla Mato.

Wiele napisanych kawałków nie ujrzało jeszcze światła dziennego, ponieważ trzeba je dopracować. O czym są?

– O głupocie, która dopadła ludzi i błędach, które popełniają, o fałszywych znajomościach, o codziennym problemie ludzi, jakim jest pieniądz, o warunkach pracy i o tym, jak jesteśmy kiepsko traktowani przez pracodawcę. Co jeszcze? Wirtualne mity związane z miłością. O młodych dziewczynach, które nie mają swojego zdania i „myślą koleżankami”,

o tym, że szukanie sponsora jest korzystniejsze dla nich, niż stabilizacja w życiu. O rodzinie, w której są wzloty i upadki... – wymienia młody raper i dodaje, że teksty kawałków to wyrażanie własnych uczuć, zdania na jakiś temat. – Każdy artysta pisze teksty przede wszystkim o tym, co go spotkało w życiu, jaką drogą przeszedł, opisuje ból spowodowany przez życiowe męki. Wtedy odbiorcy najlepiej to odbierają, bo jest autentyczne i daje dużo do myślenia. Wskazuje drogę, jaką mogą iść np. w chwili załamania. A jeśli nagrywa się z kimś gościnnie jakiś utwór, a nie ma się pomysłu, to razem się rozkminia (zastanawia) nad tematyką – mówi Mateusz.

Teraz Mato działa sam, skupia się na swoim rozwoju. Marzy mu się scena, granie koncertów, ale najbardziej chciałby, żeby jego przekaz trafił do jak największej ilości słuchaczy, w szczególności młodych.

Z rapu, przynajmniej na razie, wyżyć się nie da, więc Mateusz pracuje. Jest licencjonowanym ochroniarzem.

Treduje sztuki walki, ćwiczy na siłowni.

Od urodzenia mieszka na Bródnie i to właśnie tę część miasta kocha najbardziej. Uwielbia okoliczne knajpki z wyjątkową atmosferą, spacerować po parku Bródnowskim, który niezależnie od pory roku tętni życiem.

– Cieszę się, że niedaleko mojego miejsca zamieszkania są jeszcze piękne, przedwojenne kamienice w starym klimacie. A denerwują mnie nowo powstające osiedla, przez co jest mniej zieleni i zlikwidowano kilkanaście fantastycznych miejscówek, do których miałem sentyment, bo za małopola lubiłem spędzać tam czas z kumpami – tłumaczy Mato.

O czym marzy?

– Żeby mój przekaz dotarł do ludzi, którym, mam nadzieję, w jakiś sposób pomogę słowem. Chcę wydać płytę „Personalny Instykt”. Będzie o ludziach, niestosownym zachowaniu, popełnianych błędach. Co jest moim największym sukcesem? Samo to, że wziąłem się za siebie... **Wiktoria Czupurek**

REKLAMA

REKLAMA

Mieszkania Goćław

EDinvest s.a.

PASAŻ
ANIŃSKI

UL. JANA NOWAKA
JEZIORAŃSKIEGO

NOWA INWESTYCJA



OSIEDLE
ORLIK
UL. ROGALSKIEGO



OSIEDLE
WILGA
UL. ZNANIECKIEGO

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

PILNUJ TERMINÓW, NIE STRAĆ BONIFIKATY

Mieszkańcy, którzy dostali zaświadczenia o przekształceniu powinni jak najszybciej zgłosić zamiar wniesienia opłaty jednorazowej i wnieść należność. Część osób ma na to czas tylko do końca lutego.

Warszawiacy, którzy otrzymali zaświadczenie potwierdzające przekształcenie nieruchomości do 30 listopada 2019 r. powinni najpóźniej do 31 stycznia br. zgłosić zamiar wniesienia opłaty jednorazowej z bonifikatą w urządzie dzielnicy lub Zarządzie Miasta Skarbu Państwa (ePUAP, poczta). A po otrzymaniu informacji o wysokości należności – urząd ma na to 14 dni – wnieść opłatę jednorazową do 29 lutego br.

Natomiast mieszkańcy, którzy otrzymali dokument po 30 listopada 2019 r. mają 2 miesiące na zgłoszenie zamiaru wniesienia opłaty jednorazowej z bonifikatą (licząc od dnia otrzymania dokumentu) oraz kolejne 2 miesiące na wniesienie opłaty, po otrzymaniu informacji o wysokości należności.

Niezbędne wnioski można znaleźć na podstronie 19115,

stronie Zarządu Miasta Skarbu Państwa.

Po wpłacie wszyscy dostaną dokument potwierdzający spłatę należności. Następnym krokiem jest złożenie wniosku w sądzie wieczystoksięgowym o wykreślenie roszczenia o opłatę wpisanego w dziale III księgi wieczystej, do którego należy załączyć otrzymane potwierdzenie spłaty.

Osoby, które przed otrzymaniem dokumentu wpłaciły opłatę roczną za użytkowanie wieczyste w 2019 r., dostaną zwrot nadpłaty na konto lub w kasie urzędu dzielnicy.

A co się stanie jeśli nie zrobią tego w terminie? Wtedy mieszkańcy będą musieli wnieść pełną opłatę przekształceniową za rok 2019 (co do zasady w wysokości równej dotychczasowej opłacie rocznej), a 99- lub 98-proc. bonifikata zostanie naliczona za pozostały okres 19 lat. Analo-

gicznie w kolejnych latach. Jeśli ktoś złoży wniosek dopiero w 2021 roku, będzie musiał zapłacić pełną opłatę za 2019 i 2020 rok, a bonifikata będzie przysługiwała za okres 18 lat.

Mieszkańcy, którzy nie otrzymali zaświadczenia potwierdzającego przekształcenie, mogą sprawdzić, które nieruchomości zostały przekształcone w wyszukiwarce: warszawa19115.pl/przekształcenia.

Jeśli nieruchomość jest na liście, nie muszą wnieść opłaty rocznej za użytkowanie wieczyste w 2020 r., a z przysługującej bonifikaty skorzystają po otrzymaniu dokumentu. Dane w wyszukiwarce są stale aktualizowane (do czasu uwłaszczenia wszystkich nieruchomości podlegających przekształceniu na mocy ustawy).

Jeśli adresu nie ma jeszcze na liście, warto zgłosić się do urzędu dzielnicy lub Zarządu Miasta Skarbu Państwa i dowiedzieć, co z przekształceniem i opłatą za użytkowanie wieczyste za 2020 rok. **um**

NOWE MIESZKANIA KOMUNALNE

Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, za dwa lata Praga-Południe wzbogaci się o 42 nowe mieszkania komunalne.

Co prawda to i tak przysłowiowa kropla w morzu potrzeb, ale dla rodzin w najtrudniejszej sytuacji to informacja, na którą czekały od dawna. Wkrótce ruszy budowa dwóch budynków mieszkalnych w rejonie ulic: Komorska, Łukowska, Kawcza.

Na jednej działce o wielkości niemal 2 tys. metrów kwadratowych, za 20 mln zł, Dzielnica, a dokładniej rzecz ujmując – praski ZGN, postawi dwa niewielkie bloki, które będą połączone garażem. Takie rozwiązanie wymusił plan zagospodarowania terenu, który nie dopuszcza wyższej zabudowy.

– Planowana jest budowa zespołu mieszkaniowego w postaci dwóch części – 4-kondygnacyjnej od ul. Ko-



Dane techniczne:

- Kubatura budynku ok. 3500 m³
- Powierzchnia całkowita ok. 3600 m²
- Pow. użytkowa mieszkań ok 1860 m²
- Pow. całkowita garażu ok 1430 m²
- Planowana ilość lokali 46, w tym 4 usługowe i 42 mieszkalne.
- Ilość miejsc parkingowych – 47

morskiej i 5-kondygnacyjnej od ulicy Łukowskiej, z jednym garażem podziemnym. Pomiędzy nimi będzie wjazd – tłumaczy Andrzej Opala, rzecznik Urzędu Dzielnicy Praga-Południe. W budynkach znajdują się również cztery lokale usługowe, które Dzielnica będzie wynajmować.

Obok tej nowej inwestycji planowana jest też modernizacja budynku przy ul. Kawczej 29, który jest w fatalnym

stanie. Dzięki temu cały ten rejon będzie wyglądał zupełnie inaczej, jakość życia mieszkańców zdecydowanie się polepszy i co najważniejsze – ci, którzy są w najtrudniejszej sytuacji i marzą o dachu nad głową, w końcu go otrzymają. 42 rodziny wprowadzą się do upragnionych mieszkań, które będą przystosowane dla osób niepełnosprawnych. Oczywiście te inwestycje nie zaspokajają potrzeb mieszkaniowych całej dzielnicy, bo te, podobnie jak w innych częściach miasta, są bardzo duże, jednak to duży krok do przodu, mamy nadzieję, że po nim będą kolejne. **KS**

CYFROWE ŻYCIE RODZINNYCH PAMIĄTEK

Wawerskie Centrum Historii we wrześniu ubiegłego roku zagościło w zabytkowej Murowance. Szybko o jego działaniach promujących lokalną historię usłyszeli mieszkańcy nie tylko Wawra, ale całej Warszawy. Dzisiaj adres Płowiecka 77 przewijają się w rozmowach w wielu miejscach kraju. A wszystko za sprawą Digipunktu, w którym bezpłatnie można uratować od zniszczenia najstarsze rodzinne pamiątki.

Fundacja na Rzecz Wielkich Historii, która nadała wyjątkowego klimatu odnowionej Murowance wprowadzając się tam jesienią, odkrywa historię na nowo i przedstawia ją poprzez nowoczesną technologię. To, szczególnie dla młodych osób, świetny (i czasem jedyny) sposób na to, by z zainteresowaniem poznawać dzieje swoich przodków. Była m.in. multimedialna wielowymiarowa opowieść „Polacy w kulturze świata” czy Wirtualne Muzeum Tadeusza Kościuszki, który „był prawdziwą supergwiazdą. Zanim Jan Paweł II wyszedł na balkon Bazyliki św. Piotra, a Lech Wałęsa przeskoczył przez płot stoczni gdańskiej, to on był najbardziej znanym Polakiem na świecie”.

**„PIŁSUDSKI W MOIM DOMU”
– wspólnie opowiedzmy
wielką historię!**

WCH Murowanka zaprasza mieszkańców całej Warszawy do współtworzenia wystawy. Jeśli macie jakieś wspomnienia, pamiątki związane z postacią Józefa Piłsudskiego, przyjdźcie z nimi do Digipunktu 19 marca lub 12 maja!

W samym Wawrze przez kilka miesięcy już udało się zrobić sporo. Były m.in. warsztaty dla szkół, wystawy, ale to dopiero początek, bo najciekawsze dopiero przed nami.

– Pomysłów jest wiele – jednym z nich odtworzenie szkoły w Murowance. Przenieśliśmy uczniów wawerskich placówek w lata 20. ubiegłego wieku, żeby zobaczyli, jak kiedyś uczyli się tutaj ich przodkowie – mówi Maciej Piwowarczyk, dyrektor programowy Fundacji i dodaje, że do wszystkich projektów zapraszani są mieszkańcy, bo tylko wspólne odkrywanie małych i wielkich historii jest naprawdę ciekawe. – Będą też warsztaty międzypokoleniowe. Chcemy, aby seniorzy spotkali się z kilkulatnikami i powiedzieli im o swoim dzieciństwie. Finałem będzie zrobienie zabawki – zapowiada dyrektor.

To plany długoterminowe. Teraz główną atrakcją Wawerskiego Centrum Historii jest Digipunkt, który działa od 18 stycznia.

Tutaj możemy zdigitalizować większość analogowych formatów i nośników popularnych w XX wieku. Czyli po prostu:



jeśli mamy wartościowe dla nas filmy z wesela u cioci czy chrzciny wnuczki na kasetach wideo, fotografie z czasów zachowane na slajdach, albo np. ukochane szlagenty na winylach, których nie ma jak dzisiaj odsłuchać czy obejrzeć, teraz można oddać je właśnie do Digipunktu, a potem odebrać zapisane w formie plików komputerowych.

– U nas można bezpłatnie przesłuchać i przegrać do współczesnego formatu cyfrowego archiwalne nagrania filmowe (taśmy 8 mm, super 8 mm, VHS, DV, DCAM, DVD) i dźwiękowe

(płyty gramofonowe, taśmy magnetofonowe, CD), a także zeskanować przezroczną, negatywy (w kilku formatach), zdjęcia czy

listy, pamiętniki, dokumenty, gazety, wycinki, a nawet książki – mówi Anahita Rezaei. – Właścicie nasze urządzenia poradzą sobie z każdą formą, nawet z dagerotypią, a to unikatowe już fotografie, bo jedne z pierwszych. Powstały w latach 20. ubiegłego wieku. To zdjęcia na metalowych płytkach.

Po trzech dniach działania Digipunktu, było w nim już ok. tysiąc archiwaliów (materiałów do zdigitalizowania), więc zainteresowanie jak widać jest bardzo duże. Są zdjęcia wnuków, filmy z rodzinnych obiadów, wyblakłe portrety dziadków – wiele



Fundacja na rzecz Wielkich Historii jest Organizacją Pożytku Publicznego, wesprzeć jej działalność można przekazując 1% podatku – KRS: 0000321207 lub darowizną: Bank Millennium nr konta 77 1160 2202 0000 0001 3113 4106

historii. Każda inna, wszystkie ciekawe.

– Często za anonimowym, pierwszo czy drugoplanowym bohaterem zdjęcia, za podpisem na jakimś wyblakłym dokumencie kryje się wielka historia – zachęca do przejrzania rodzinnych archiwaliów dyrektor Piwowarczyk, a Anahita Rezaei, która z namaszczeniem podchodzi do każdego zdjęcia, nawet przekładając je z miejsca na miejsce zakłada białe rękawiczki, podkreśla, że zdarzają się prawdziwe perełki. Wśród tych wszystkich pamiątek znalazł się m.in. nieznan nikomu, stary teledysk. Ale za wcześnie o tym mówić. Jeśli właściciel materiału wyrazi zgodę na podzielenie się nim z Fundacją, dopiero wtedy będzie ona mogła wykorzystać go na swoje potrzeby. Takie są procedury.

Digipunkt w Murowance jest czynny w czwartki w godz. 14–20. Przed przyjściem trzeba się zapowiedzieć pisząc na: digipunkt@wielkiehistorie.pl, fb: @wchmurowanka lub tel. 789 787 581.

Fundacja na razie nie przyjeżdża do digitalizacji zbiorów spoza Warszawy, chyba że ktoś zdecyduje się je przywieźć i odebrać osobiście.

Alina Gruszka

ODSZEDŁ GIENIO Z MIĘDZYNARODOWEJ

Z żalem i bólem przyjęliśmy wiadomość, że 24 stycznia odszedł od nas Eugeniusz Grzebieliszewski, niezwykle zaangażowany społecznik i spółdzielca, bez którego trudno sobie wyobrazić chociażby powstanie i funkcjonowanie Spółdzielni Mieszkaniowej „Międzynarodowa”.

Gienio, bo tak o Eugeniuszu Grzebieliszewskim mówili prawie wszyscy, społecznikiem był od zawsze. Bez wątpienia był jednym z liderów warszawskiej spółdzielczości. Był też prawdziwym przyjacielem „Mieszkańca” i dziennikarzy

w nim pracujących. Bardzo ceniliśmy Jego doświadczenie i zaangażowanie.

W obecnym zasobie SM „Międzynarodowa” Eugeniusz Grzebieliszewski zamieszkał w 1970 r. – wtedy te bloki stanowiły część spółdzielni molocha

RSM „Osiedle Młodych”. Miał On duży wkład w wydzielenie się obecnej Spółdzielni, co nastąpiło w 1999 r. Przez cały ten okres działał na rzecz poprawy komfortu życia mieszkańców spółdzielczych budynków, a także modernizacji otoczenia. Wspierała Go w tym żona, Elżbieta.

Przez pewien czas był przewodniczącym tutejszej Rady Nadzorczej. W obronie spółdzielczości występował na posiedzeniach Komisji Sejmowych. Gienia poznało całe polskie środowisko spółdzielców. Pod koniec maja ubiegłego roku, na jednym z zebrań Członków Walnego Zgromadzenia Eugeniusz Grzebieliszewski postanowił przejść na „spółdzielczą emeryturę”. – *Zdrowie trochę szwankuje, a i wiek już mam niemłody... – tłumaczył swoją decyzję.*

A tak Eugeniusza Grzebieliszewskiego wspominają w Jego najukochańszej Spółdzielni:

W latach 90-tych był członkiem Rady Osiedla „Międzynarodowa”, przedstawicielem na Zebraniu Przedstawicieli RSM

Msza Święta pogrzebowa odbędzie się w środę 5.02.2020 r. o godz. 12.00

w kościele p.w. św. Karola Boromeusza, ul. Powązkowska 14 w Warszawie, po czym nastąpi wyprowadzenie do grobu rodzinnego.

Rodzina Zmarłego prosi, żeby uszanować Jego życzenie i nie przynosić kwiatów, tylko przeznaczyć te pieniądze na cele dobroczynne.



Osiedle „Młodych”. Aktywnie uczestniczył w powstawaniu SM „Międzynarodowa” – jeden z jej członków założycieli w roku 1999.

W latach 2001–2005 i 2011–2014 członek Rady Nadzorczej S.M. „Międzynarodowa”, będąc m.in. jej Przewodniczącym, a także przedstawicielem na Zebraniu Przedstawicieli Spółdzielni.

Odnaczony przez Krajową Radę Spółdzielczą odznaką „za zasługi dla spółdzielczości”, jeszcze rok temu Rada Nadzorcza S.M. „Międzynarodowa” nadała mu tytuł honorowego członka tej Spółdzielni.

Zawsze aktywny, wielokrotnie występował na forum publicznym na rzecz spółdziel-

czości, w imieniu i na rzecz mieszkańców. Zawsze o sobie mówił, że nie jest działaczem, a jedynie społecznikiem, stąd zawsze cechował się wyczuleniem na ludzkie sprawy,

Jeszcze trzy miesiące temu cieszył się, że jego ukochana Spółdzielnia obchodzi 20. rocznicę istnienia. Pomimo wieku

nadal był pełen pomysłów, do końca troszczył się o sprawy sąsiadów i przyszłość Spółdzielni, odszedł nagle, niespodziewanie... 12 września obchodziłby 87. urodziny...

Redakcja „Mieszkaniec” składa szczerze kondolencje żonie Elżbiecie i najbliższej rodzinie.



REKLAMA

REKLAMA

t-shirty

NOWY ROK, NOWA KOSZULKA

5 wzorów
damskie
i męskie
od S do XXXL
2 kolory

39
zł

~~49~~ zł

cena

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

CH Targowa, Pasmateria Ha-Ry
ul. Targowa 33a, lok.10 /parter/
pn.-pt. 10.00-18.00, sob. 10.00-13.00
tel. 22 619 05 30

sklep internetowy: www.pragaunited.pl

pragaunited

Z MIASTA

Fot. UD Praga-Północ



Zakończył się generalny remont Szkoły Podstawowej nr 30 przy ul. Kawęczyńskiej. Przebudowa, nadbudowa budynku, remont sali gimnastycznej z zapleczem i stołówką kosztowały ponad 15 mln zł. Zwiększono liczbę sal lekcyjnych o pracownię chemiczną, fizyczną, biologiczną i geograficzną, a także sale językowe i informatyczne. Budynek został przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych, m.in. została zainstalowana dodatkowa winda, która jeździ na wszystkie piętra. Zbudowano też dodatkowe toalety. Wymieniono wszystkie instalacje, a klatki schodowe dostosowano do przepisów przeciwpożarowych. Kuchnia, obsługująca stołówkę, została wyposażona w nową technologię pozwalającą na wydawanie 300 posiłków dziennie, a stołówka pomieści teraz nawet ok. 120 osób.

Strażnicy miejscy z Ekopatrulu dostali pięć elektrycznych samochodów. Każdy jest wyposażony w klatki do transportu zwierząt oraz w sprzęt służący

do ich chwymania. Wszystkie szyby w przedziale przewożym są zabezpieczone siatką metalową zabezpieczającą okna przed wybitciem przez przewożone zwierzę.

Auta na w pełni naładowanych akumulatorach będą mogły przejechać minimum 120 km.



ZDM przedstawił wyniki konsultacji dotyczących płatnego parkowania na Pradze Północ. Analizą objęte były tereny Nowej Pragi (między al. Solidarności a ul. 11 Listopada i Ratuszową) oraz Starej Pragi i Szmulek (od Targowej do al. Tysiąclecia i ul. Radzywińskiej), a także ulice w bezpośrednim sąsiedztwie ZOO. Okazuje się, że większość mieszkańców chce, aby SPPN (Strefa Płatnego Parkowania Niestrzeżonego) objęła całą dzielnicę do linii to-



Fot. ZDM

rów kolejowych, dlatego będą dodatkowe konsultacje dla rejonu pl. Hallera i Szmulowizny, na podstawie których będzie można podjąć taką decyzję.

Od 30 stycznia na bulwarach przy moście Poniatowskiego będą dodatkowe zabezpieczenia antyterrorystyczne. Słupki naprzeciwko ul. Sanguszki zostaną podniesione, pojawią się też nowe, automatyczne, które mogą zaskoczyć rowerzystów, więc warto w tym miejscu zachowywać szczególną uwagę. Cały system zabezpieczeń antyterrorystycznych na bulwarach wiślanych obejmuje wjazdy przy moście Poniatowskiego oraz ulicach: Sanguszki, Bolesć, Nowy Zjazd i Karowej.



Białoleka włączyła się w akcję „Wymiana Ciepła”. Przy Urzędzie Dzielnicy złoży wieszak, z którego każdy kto potrzebuje, może wziąć ubrania. To miejsce, gdzie jedni zostawiają niepotrzebne kurtki, swetry, czapki czy rękawiczki, a ci, którzy ich nie mają, mogą



je stamtąd wziąć. Wieszak znajduje się przy wejściu do urzędu przy ul. Modlińskiej 197.



Nasi szermierze znowu najlepsi! Po wielkim sukcesie w grudniu, gdy w polskim zespole na turnieju Pucharu Świata Juniorów w greckim Heraklionie nasi „prawobrzeźni” szermierze z PKSzerm Warszawa – Janek Socha i Bartek Zbierada zdobyli złoto, przyszedł czas na krajowe zwycięstwa. W drugiej połowie stycznia, na Mistrzostwach Polski Juniorów wspomniany Janek wywalczył indywidualnie złoty medal, zaś drużynowo zespół PKSzerm (w składzie Grzegorz Czechowski, Antoni Socha, Jan Socha i Bartłomiej Zbierada) stanął również na najwyższym podium.

KS, ar

JAK ZROBIĆ KARIERĘ W SHOW BIZNESIE

Ci, którzy chcieliby pójść w ślady np. Piotra Lipki (Leepeck) czy Piotra Koska z kanału YT „Astrofaza”, albo Miłosza Markiewicza z kanału YT „Nieprzygotowani” i zapytać ich samych o to, jak zaczęli wspinać się po szczeblach kariery, będą mogli to zrobić już 1 lutego. O godz. 12, w Przestrzeni Facebooka, przy ul. Koszykowej 61 odbędzie się What’s Show Busi-



ness. To spotkanie z muzykami, aktorami i youtuberami. Osoby znane młodym ludziom będą odpowiadać na pytania, opowiadać o ich własnych ścieżkach kariery, o wadach i zaletach pracy w branży show

Patronat Medialny

MIESZKANIEC

biznesu, podpowiedzą, w jaki sposób zacząć swoją karierę i jak ją prowadzić. Spotkanie będzie miało taką formę, aby wszyscy uczestnicy mieli możliwość zadawania pytań gościom.

Organizatorem jest grupa projektowa What’s Next.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny, jednak obowiązuje rejestracja:

www.whatsnext.edu.pl/nasze-wydarzenia/
Nina Miętus

REKLAMA

REKLAMA



Z głębokim smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci w dniu 24 stycznia 2020 r.

Ś. P.

EUGENIUSZA GRZEBIELISZEWSKIEGO

Wieloletniego Przewodniczącego Rady Nadzorczej Spółdzielni Mieszkaniowej „Międzynarodowa”, Honorowego Członka SM „Międzynarodowa”, jednego z jej założycieli, odznaczonego przez Krajową Radę Spółdzielczą odznaką *Zasłużony Działacz Ruchu Spółdzielczego*.

Odszedł Społecznik do końca zaangażowany w życie Spółdzielni i jej mieszkańców, obrońca, opiekun i orędownik ich spraw, czuły na troski zwykłych ludzi

Żonie Elżbiecie oraz Rodzinie

składamy
wyrazy głębokiego współczucia

Rada Nadzorcza, Zarząd, pracownicy, koledzy, koleżanki, przyjaciele z S.M. „Międzynarodowa”

Nabożeństwo żałobne zostanie odprawione
5 lutego 2020 o godzinie 12.00

w kościele pw. Św. Karola Boromeusza przy ul. Powązkowskiej 14,
po czym nastąpi odprowadzenie do grobu rodzinnego na Starych Powązkach.

Coś się tu nie zaczyna w swojej zwykłej porze,
Coś się tu nie odbywa jak powinno.
Ktoś tutaj był i był, a potem nagle zniknął
i uporczywie go nie ma
(W. Szymborska)



WYDARZENIA KULTURALNE

wydarzenia
bezpłatne



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

● **5.02. godz. 16.00** – Konsultacje literackie; **6.02. godz. 18.00** – Kabaret Literacki – Scena Autorów ZAKR; **9.02. godz. 19.00** – „Muzyka znad Sekwany” koncert klasycznej muzyki kameralnej doby romantyzmu i impresjonizmu; **10.02. godz. 17.30** – Teatrzyk charytatywny dla Patryka Radwańskiego: „Skarby Profesora Śliweczki”; wszystkie datki z tego wydarzenia zasilają konto Patryka, który walczy o życie; **11.02. godz. 18.30** – Okiem fotografa: Leszek Wyrzykowski – Fotografia Otworkowa; **12.02. godz. 17.00** – Spotkania ze Sztuką: „Mark Rothko – życie i twórczość”
● **Parafia pw. św. Wincentego Pallottiego, ul. Skaryszewska 12**
2.02. godz. 13.15 – Koncert „Pożegnanie z koleją”, wystąpi Warszawski Chór Chłopi przy Uniwersytecie Muzycznym Fryderyka Chopina, organy: Daniel Mieczkowski.



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

● **2.02. godz. 16.00** – Koncert „Chłopcy z ferajny”. Na swojską nutę – Waldemar Wiśniewski + ferajna; **3.02. godz. 12.00** – Dyskusyjny Klub Filmowy – Gwiazdy kina: Frank Sinatra; **5.02. godz. 12.00** – Fascynujące europejskie zabytki UNESCO: „W Hiszpanii środkowej”; **6.02. godz. 12.00** – Zaczynaj pisać – warsztaty literackie; **7.02. godz. 9.50** – Występ dzieci ze Szkoły Podstawowej nr 185 UNICEF z okazji Dnia Babci i Dziadka; **9.02. godz. 16.00** – Koncert Jolanty Kubickiej pt. „Tango”.
Brydż każdy wtorek i piątek od 10.00 do 14.00
Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniorów (PCWS): na konsultacje obowiązują zapisy telefoniczne pod numerem 720-997-027 w poniedziałki i środy w godz. 16.00–17.00, we wtorki w godz. 14.00–16.00 oraz w czwartki w godz. 12.00–14.00.



OŚRODEK KULTURY w Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawa
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**
2.02. godz. 16.00 – „Niezwyczajna podróż” przedstawienie dla dzieci w wykonaniu Teatru Dur-Mol; **7.02. godz. 11.50** – Spotkania z muzyką: koncert Filharmonii Narodowej dla dzieci w wieku przedszkolnym pt. „Strunowe fantazje”;
● **Ośrodek Działań Twórczych „POGODNA”**
1.02. godz. 13.00 – Koncert „Popisowe dźwięki Studia Piosenki”; **6.02. godz. 19.00** – „Pejzaż zimowy” wernisaż wystawy konkursowych prac plastycznych oraz wręczenie nagród laureatom konkursu; **7.02. godz. 10.50** – Spotkania z muzyką: koncert Filharmonii Narodowej dla dzieci w wieku przedszkolnym pt. „Strunowe fantazje”; **8.02. godz. 11.00** – Dzieciaki świata: „Nie mieszkam w igloo” warsztaty plastyczne dla dzieci w wieku 5-10 lat wraz z opiekunami.

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

TO warto przeczytać!

Jak zrozumieć kota i nie oszaleć? Jak wyjaśnić psu, że niszczenie kolejnej pary butów, to nie najlepszy sposób na radzenie sobie z tęsknotą? Odpowiedzi na te i wiele innych, intrygujących na co dzień właścicieli czworonogów pytań można znaleźć w poradnikach wydawnictwa RM, napisanych przez Barbarę Sieradzan: „Kot w domu. Instrukcja obsługi” i „Pies w domu. Instrukcja obsługi”. Jeśli próbujemy zrozumieć kota, nie niszczyć jego autonomii, ustalimy granice i zasady, a wszystko będzie opierało się na wzajemnej sympatii – stanie się on bardzo przyjaznym kompanem w życiu! Podobnie jest z psem – bez ustalonych reguł nie DOG-ada się z człowiekiem. A więc, jak zostać jego prawdziwym opiekunem – dającym mu poczucie bezpieczeństwa i otaczającym go miłością? Brzmi jak jedna z prac Herkulesa? To jest jednak naprawdę możliwe. W książkach Barbary Sieradzan właściciele wszystkich kłębnych i psotnych, ale w głębi serca kochanych i zagubionych zwierzątek, znajdą propozycje rozwiązań problemów z zakresu opieki nad kotami i psami.



Książkę i „PIES W DOMU. INstrukcja Obsługi”
BĘDZIE MOŻNA WYGRAĆ W KONKURŚIE, KTÓRY JUŻ WKRÓTCE
OGŁOSIMY NA NASZYM FB/GAZETAMIESZKANIEC.

ŚMIESZKANIEC

Lekarz do pacjenta:

– Stan pana zdrowia jest fatalny, nerwy ma pan zszarpane do granic możliwości! Czemu należy to przypisać? Pacjent, po namyśle: – Może wędkarstwu, panie doktorze. – Co pan mówi?! Przecież wędkarstwo uspokaja nerwy! – W zasadzie tak. Ale ja już dziesięć lat wędкую bez zezwolenia...

Dwaj starsi panowie prowadzą „męską rozmowę” przy piwie:
– A ty wiesz, Maniek, że siedemdziesiątka na karku, a ja nadal mogę dwukrotnie!!!
– Ho, ho! Ciekawe, który raz sprawia ci większą przyjemność?
– Cóż... chyba ten zimą.

– Mamo, dla kogo ten wielki kawał tortu?!
– Dla ciebie, synku...
– Jak to?! Taki mały?!
– Wesoły Romek

RADY CIOTKI AGATY

Jak sobie radzić, gdy musimy szybko przygotować się do wyjścia, a tu raptem okazuje się, że zabrakło potrzebnych preparatów? Są na to babcine sposoby.

■ Masz przekrwione po wczorajszej biesiadzie oczy, a tu brak ulubionych kropelek łagodzących? To nic, zrób okład z chłodnej herbaty lub rumianku. Zaparz dwie torebki w minimalnej ilości wody, a po kilku minutach, gdy ostygną, połóż torebki na zamknięte oczy i poleż 10–15 minut. Pomaga!

■ Worki pod oczami i opuchnięte powieki? Wyjmij z lodówki świeżego ogórka, szybko zetrzyj na tarce i dwie czubate łyżki zimnej papki połóż na powiekach. Po kilkunastu minutach będziesz wyglądać o wiele lepiej.

■ Zabrakło odżywkę do włosów, a właśnie dzisiaj powinny być piękne, miękkie i lśniąco? Umyj je jak zwykle (jeśli brak szamponu – myj zwykłym mydłem), a potem opłucz chłodną wodą z dodatkiem soku cytrynowego lub lepiej – łyżki – dwóch zwykłego octu. Efekt – zdumiewający!

szpinaku – słowem, w niezliczonych naturalnych źródłach. Nie wspomnę o natce i koperku!

Mrożenie niezbyt jej szkodzi, gorzej z długotrwałą obróbką termiczną czy gotowaniem w dużej ilości wody.

Witamina C – zwłaszcza naturalna – pomaga przy infekcjach, aktywizuje cały system immunologiczny, jest wskazana przy gojeniu się ran i siniaków, pomaga regulować cholesterol, a nawet – ciśnienie krwi! Pomaga też wchłaniać żelazo. Uwaga! Zżywanie dużych ilości tabletek witaminy C może powodować fałszowanie wyników badań, m.in. krwi i moczu.

Ciekawska

WARTO WIEDZIEĆ

Sezon przeziębień zwany jest też sezonem witaminy C, której w tym okresie wykamy niezliczoną ilość. Warto wiedzieć o tym, jak ta sztuczna witamina jest przyswajana przez nasz organizm. Najlepiej zastąpić ją witaminą naturalną, którą znajdziemy w ziemiakach (gotowanych na parze), w czarnej porzeczce, żurawinie, owocach kiwi, melonach, truskawkach, cytrusach, ale też w brukselce oraz kapusie białej i czerwonej, surowej, jak też kiszzonej; w papryce, zwłaszcza czerwonej, w pomidorach, kalafiorach,

ZAJRZYJMY DO KUCHNI

Zima to dobra pora na racuchy, placki i placuszki. Oto kilka przepisów, świetnych jako drugie danie obiadowe. Do wyboru!

▲ **Placki I:** 2 jaja roztrzepać z 4–5 łyżkami kwaśnej śmietany. Dodać około 3 łyżek tartej bułki, sól, pieprz i mąkę (1–2 łyżki) by ciasto miało odpowiednią gęstość. Gdy gotowe, wmieścić 3–4 łyżki skwarek z wędzonego boczku oraz 2–3 łyżki siekanej, smażonej na złoto cebulki. Kłască łyżką na rozgrzany tłuszcz, smażyć z obu stron. Można podawać z kwaśną śmietaną lub ketchupem i posypką z tartego żółtego sera.

▲ **Placki II:** około 20 dag surowego fileta rybnego bez ości (np. grenadier) namoczyć w mleku z czosnkiem na około dwie godziny. Następnie pokroić go na małe kawałki, dodać rozarty duży ząbek czosnku (może być pół łyżeczki suszonego), jedno jajo, posiekana, mała cebulka (lub dwie dymki), siekany koperek, nieco soli, ostrej papryki i pieprzu, czubatą łyżeczkę koncentratu pomidorowego, 1/4 płaskiej łyżeczki proszku do pieczenia i tyle mąki, by wyszło ciasto jak na racuchy. Kłască łyżką na gorący olej i rozplaszczać. Smażyć z obu stron, podawać z kiszoną kapustą lub sosem czosnkowym.

▲ **Placki III:** kilogram ugotowanych ziemniaków zetrzeć na tarce. Dodać dwa zmiażdżone ząbki czosnku, czubatą łyżkę ziół prowansal-



skich, jedno jajo, pół szklanki siekanych czarnych oliwek, kilka siekanych suszonych pomidorów, pół szklanki drobno krojonej ostrej kiełbaski, najlepiej – salami, do tego 4 łyżki masła lub 6 łyżek oliwy, sól i tyle mąki, by powstało ciasto jak na racuchy. Smażyć na oliwie lub na zwykłym oleju, lecz z dodatkiem łyżki masła, dla aromatu. Najlepsze są malutkie, popijane chłodnym, białym winem, ale z piwem też smakują dobrze!

▲ **Placki IV:** kukurydzą z małej puszki rozgniatamy widelcem, mieszamy z tartym, żółtym serem (1/3 szklanki), maślanką lub mlekiem i mąką – ilość dwóch ostatnich składników zależy od tego, jak bardzo kukurydziany smak chcemy osiągnąć. Gdy za rzadkie, można dosypać nieco... kukurydzianych płatków śniadaniowych. Dodajemy sól, biały pieprz i nieco ziół, np. szczyptę tymianku, oregano lub rozmarynu. Smażymy na oliwie lub oleju na leciutko złoty kolor. Najlepsze, gdy gorące!

Pyszna Józia

HOROSKOP

Baran
21.03-21.04

Chociaż w sprawach zawodowych odczujesz przyływ gotówki i zdobędziesz uznanie otoczenia, w uczuciach możesz się pogubić. Bądź cierpliwy i pozytywnie nastawiony, a wszystko się ułoży. Ferie wykorzystaj na wypoczynek z najbliższymi.

Byk
22.04-21.05

Dobre dni na rozsądne i inteligentne działanie, które może przynieść wiele korzyści. W uczuciach nadmiar twoich wymagań i egoizm mogą sprawić, że wystraszysz partnera. Sprawy zawodowe mogą się zmieniać z dnia na dzień z powodu nowych zaskakujących wiadomości.

Bliźnięta
22.05-21.06

Możesz mieć chwilowe problemy finansowe. Nie martw się, wszystko się ułoży. Kłopoty w sprawach materialnych zrekomensuje ci ciepła atmosfera domowego zacisza. Czeka cię szalone tempo w pracy, musisz więc uzbroić się w cierpliwość i wykazać sporą elastyczność w kontaktach ze współpracownikami.

Rak
22.06-22.07

Czujesz się wspaniale, radzisz sobie ze wszystkim trudnościami. Otoczenie pogodnych ludzi doda ci optymizmu, teraz jest też dobry okres na zawieranie nowych znajomości. Wykorzystaj też wolny czas na załatwienie zaległych spraw.

Lew
23.07-23.08

Mimo rozlicznych obowiązków jesteś w dobrej formie i nastroju. Przeżywasz okres wzmożonej witalności i przyływu sił. Twoja dobra passa w sprawach zawodowych i prywatnych nie będzie zagrożona przez długi czas. Poświęć więcej uwagi bliskiej ci osobie.

Panna
24.08-23.09

W sprawach zawodowych odczujesz zwiększone obowiązki. Poradzisz sobie na pewno! Spotka cię satysfakcja, ktoś wreszcie doceni twój zapal i poświęcenie. Czeka cię miłe, niespodziewane spotkanie, które może przerodzić się w coś... ciekawego. Samopoczucie będziesz mieć coraz lepsze.

Waga
24.09-23.10

Sprzyjają ci wszystkie okoliczności i czas najwyższy pomyśleć o miłych sprawach. Masz teraz sporo szczęścia w pracy, w uczuciach i finansach. Pamiętaj, że „każdy może być kowalem swojego losu”. Te urozmaicenia czekają cię w najbliższych tygodniach. Zastanów się, czy nie tracisz okazji do nawiązania ciekawych znajomości.

Skorpion
24.10-23.11

Możesz odnosić teraz niesamowite sukcesy lub też ponosić porażki, to zależy tylko od ciebie. Ponadto za bardzo zajmuje cię praca. Zastanów się, czy nie przeoczyłeś jakiejś ważnej okazji, aby skonkretyzować swoje plany.

Strzelec
24.11-22.12

To twoje dobre dni i wykorzystaj je najlepiej, jak umiesz. Nie zmarnuj kilku okazji do pomnożenia majątku, a sprawy uczuciowe wymagają też odpowiedniej oprawy i czasu. Nie zapominaj o swoim zdrowiu, które wymaga witaminowego wsparcia i poprawy kondycji.

Koziorożec
23.12-20.01

Samotni mają szansę na pewną, solidną i szczęśliwą miłość. Powinieneś teraz nastawić się na same pomyślne sprawy i spróbować wyjść szczęściu naprzeciw. Dopisuje ci fart do finansów, czujesz się wspaniale – czegoż więcej trzeba, żeby zmienić swoją sytuację? Zaczynaj działać.

Wodnik
21.01-19.02

Przed tobą udane dni. Masz wspaniałą okazję pokazać, na co cię stać. Twoja żywotowość znajdzie ujście w szalonych zakupach z najbliższymi. Zapal i energia aż cię roznoszą, postaraj się więc spożytkować je także na świeżym powietrzu. Nie oczekuj zbyt wiele w sprawach zawodowych. Musisz uzbroić się w cierpliwość, a spotka cię nagroda.

Ryby
20.02-20.03

Być może otrzymasz długo oczekiwaną wiadomość, której efektem może być wyjazd. Twoja nieobecność w domu może spowodować frustrację najbliższych. Nie martw się, poradzą sobie bez ciebie, a tobie przyda się mały odpoczynek od codzienności. Po powrocie zostaniesz bardziej doceniony.

MERLIN

Krzyżówka Mieszkańca nr 2

Skrzydło boiska	Rożen	Karmi piersią	Coś z menu	Z Limą
Lipiriska			Bieg jałowy	Ubój zwierząt
8		7		3
Osprzet	9		13	
		... młotem		
Zwód boksera		Rozdrobnione jarzyny	6	
Pot. fiasco			Praktyka sądowa	Na przykład homo sapiens
		Ostrzeżenie		
		Imię żeńskie		5
Niejeden w częstokole	Typ komputera	I c w szkole		Typ aktora
		Zasada		
			Litera grecka	10
Na dzień jaskini		12		
Zapora		4	Ryba w wąsami	
			Ssak drapieżny	
	16			
Kobieta			Najdłuższa rzeka w Europie	
Dla aktora	15			2
Nad nią Goleniów			Umiar w postępowaniu	
			1	11

Litery z pół ponumerowanych od 1 do 16 utworzą końcowe hasło.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Rozwiązanie należy przestać na adres redakcji w terminie 7 dni od daty ukazania się gazety. Do wygrania książka. Rozwiązanie krzyżówki nr 1/2020 – „Wojna to loteria”. Książkę wylosowała p. Anna Ptaszynska. Po odbiór zapraszamy do redakcji do 7.02.2020 r.



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

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

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, Pawlacze, Garderoby, Szafki kuchenne
Dla naszych klientów
- projekt zabudowy
- montaż
- doradztwo
- wycena
- dojazd
- ponad 120 kolorów
a.milczarek@falawsh.com.pl
tel. 519148070

Stoleczny Zarząd Rozbudowy Miasta
informuje, że na tablicy ogłoszeń
w swojej siedzibie oraz na stronie
internetowej www.szrm.pl
wywiesił wykaz nieruchomości
przeznaczonych do wdzierżawienia.

POŻYCZKA ekspresowa
wystarczy dowód osobisty
gotówka w jeden dzień
797-703-503
Eden Finance
maksymalnie 5000 zł

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

AUTO-MOTO – Kupię

■ Każdy cały, uszkodzony, klasyki.
Tel. 696-800-500

DAM PRACĘ

■ Kulturalną samotną panią
bez zobowiązań rodzinnych,
dobrze gotującą, spacer. Saska Kępa.
Tel. 22 870-02-39 do godz.
12.00 lub po 19.00

INNE

■ Książki, płyty winylowe.
Dojazd na miejsce. Tel. 798-631-511

KUPIĘ

■ Antyki, obrazy, meble, książki, pocztówki, szable, bagnet, odznaczenia.
Tel. 601-336-063

■ Obrazy, meble, znaczki, książki, monety, medale, inne staroci.
Tel. 22 253-38-79, 601-235-118

MEDYCZNE

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

NAUKA

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

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

NIERUCHOMOŚCI – Kupię

■ **KUPIĘ MIESZKANIE BEZPOŚREDNIO ZA GOTÓWKĘ**
TEL. 512-941-393

PRACA

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

PRAWNE

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

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

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

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

SPRZEDAŻ

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

■ Tanio odsprzedam okrągłego
irobotę odkurzającego.
Tel. 512-985-203

■ Tanio zestaw profesjonalnych
sztang ciężarowych.
Tel. 512-985-203

TOWARZYSKIE

■ Pan dla dojrzałych pań.
Tel. 577-864-525

TRANSPORT

■ Przeprowadzki i magazynowanie
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 Komputerów, Laptopów,
dojazd 0 zł.
Tel. 504-617-837

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

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

■ Anteny satelitarne, naziemne, nc+,
Trwam, Polsat, tvn24 oraz dekodery
televizji 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

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

■ Czyszczenie Karcherem
dywanów, wykładzin, tapicerek.
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

■ Hydrauliczne.
Tel. 601-948-528

■ **HYDRAULIK. TEL. 502-031-257**

■ Hydrauliczna wod. kan.-gaz., piec
– naprawy, przeglądy gazowe
i kominarskie. 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

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

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

■ **NAPRAWA MASZYN DO SZYCIA. DOJAZD GRATIS. TEL. 508-081-808**

■ **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

■ Rozładunek załadunek TIRpalety.
Tel. 500-608-500

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

■ Tapicerskie.
Tel. 22 612-53-88

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

■ Złota rączka, elektryka, składanie
mebli. Tel. 503-150-991

USŁUGI – Budowlane

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

■ Koparkolodowarka.
Tel. 500-608-500

■ 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

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

■ **Sprzątanie mieszkań, pranie dywanów i mycie okien. Tel. 731-274-300**

USŁUGI – Remontowe

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

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

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

■ **Hydraulika! Elektryka! Malowanie! Tel. 502-473-820, www.zlotaraczka.wawa.pl**

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

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

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

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

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

■ **RENTY KOMPLEKSOWO. GŁOWACKI. TEL. 504-618-888**

■ Remonty, hydraulika, naprawy,
malowanie, panele.
Tel. 504-250-013

WYPOCZYNEK

■ Wczasy dla Seniora:
Turnusy – Krynica Morska od 799 zł,
Stegna od 699 zł, wycieczki od 115 zł.
Zapisy ul. Marszałkowska 81 lok. 25,
Warszawa. Tel. 22 834-95-29

REKLAMA

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

ZAKŁADY POGRZEBOWE
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

RADIO Warszawa
106,2 FM

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.
Zdjęcia: Leszek Pogorzelski. **Redakcja:** ul. Grenadierów 10, 04-062 Warszawa, tel. 22 813-43-83, e-mail: redakcja@mieszkaniec.pl,
www.mieszkaniec.pl **Wydawca:** P.WU 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

MENOPAUSA: KIEDY SIĘ JEJ SPODZIEWAĆ? JAK ŁAGODZIĆ OBJAWY?

Uderzenia gorąca czy zaburzenia miesiączkowania to tylko niektóre z problemów, na które narażone są kobiety w okresie menopauzy. Jednak te dolegliwości można łagodzić, dlatego zapytaliśmy eksperta z „Boramedu”, oto jak skutecznie to zrobić.

Menopauza zazwyczaj pojawia się około 50. roku życia, ale część kobiet już wcześniej może obserwować jej objawy. Czego i kiedy powinna spodziewać się dojrzała kobieta oraz jak można łagodzić dolegliwości związane z przekwitaniem, zapytaliśmy eksperta ginekologii z Centrum Medycznego „Boramed” dr. n. med. Wojciecha Majkusiaka.

Czym jest menopauza i jakie są jej pierwsze objawy?

Termin menopauza pochodzi z greckich słów *men* (miesiąc) i *pausis* (zaprzestanie). Menopauza jest więc punktem w życiu kobiety, gdy następuje trwały zanik miesiączkowania, po stopniowym wygaszeniu czynności jajników.

Lata przed menopauzą, podczas których dochodzi do zmiany – od prawidłowych cykli do zaniku miesiączki – nazywa się okresem przejściowym przedmenopauzalnym. Cechą

tego okresu są nieregularne cykle miesiączkowe.

W okresie okołomenopauzalnym niektóre kobiety mają wiele poważnych objawów, u innych zaś nie występują żadne reakcje lub są one tak minimalne, że mogą być wręcz niezauważalne. Objawy określane „uderzeniami gorącymi” uważa się za cechę charakterystyczną, występującą z różnym nasileniem u większości kobiet po menopauzie.

Kiedy możemy mówić o wczesnej menopauzie?

Określenie przeciętnego wieku, w którym występuje menopauza jest dość trudne. W badaniach przekrojowych stwierdzono, że średnia wieku menopauzy wynosi 51 lat, a u 95 proc. kobiet ostatnia miesiączka pojawia się w wieku 44–56 lat. Jeśli miesiączka zanika przed 35–40 rokiem życia to mówimy o przedwczesnej menopauzie.



Dr n. med. Wojciech Majkusiak – specjalista w dziedzinie położnictwa i ginekologii. Jest lekarzem z wieloletnim doświadczeniem, które zdobył pracując w klinikach Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Obecnie pomaga rozwiązywać problemy medyczne kobiet w ramach oddziału położniczo-ginekologicznego Międzyzleskiego Szpitala Specjalistycznego w Warszawie oraz Centrum Medycznego Boramed przy ul. Bora Komorowskiego 21.

Co najbardziej dokucza kobietom przechodzącym menopauzę? Czy można jakoś łagodzić te dolegliwości?

Wśród wielu potencjalnych objawów związanych z menopauzą należy wymienić zaburzenia wzorca cyklu menstruacyjnego (skąpe lub nadmierne oraz nieregularne krwawienia), objawy naczynioruchowe (uderzenia gorąca, napadowa potliwość), stany związane z zmianami zanikowymi (zanik nabłonka pochwy, świąd, parcie na mocz) oraz problemy wynikające z długotrwałego niedoboru hormonów (osteoporoza, choroby sercowo-naczyniowe).

Problemy te związane są z zaburzeniami w produkcji hormonów jajnikowych. Tak więc łagodzenie objawów polega na dostarczaniu do organizmu kobiety produkowanych w niedostatecznej ilości hormonów jajnikowych.

A co z tymi kobietami, które chciałyby „przesunąć” w czasie przekwitania? Czy terapia hormonalna jest bezpieczna dla zdrowia?

Rozważając zastosowanie hormonalnej terapii mówimy raczej nie o przesunięciu w czasie okresu przekwitania, który jest indywidualny – zaprogramowany genetycznie, ale o łagodzeniu objawów z nią zwią-

zanych i poprawie komfortu życia pacjentki.

Oczywiście, jak w przypadku każdej terapii, należy zidentyfikować przeciwwskazania (np. nieprawidłowe krwawienia z macicy, wysokie ryzyko choroby zakrzepowo-zatorowej, źle kontrolowane nadciśnienie tętnicze, przebyty zawał serca czy udar mózgu).

Ponadto należy stosować najniższe skuteczne dawki preparatów. Jednak co do zasady przy zachowaniu świadomej kontroli stanu zdrowia, hormonalna terapia menopauzy jest bezpieczna i powinna być rekomendowana przez lekarzy.



BORAMED
PROFESSIONAL CARE

UWAGA!

Podczas każdej wizyty ginekologicznej u dr. Majkusiaka na hasło **MIESZKANIEC** proponujemy bezpłatne USG.

31.01.-13.02.2020
tel. 22 250 15 77

Liczba miejsc ograniczona

Świadczeniodawca wskazuje specjalistów do konsultacji i decyduje o ilości miejsc.

Boramed Centrum Medyczne

ul. Bora-Komorowskiego 21
lok. 307

Boramed REHABILITACJA

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

REKLAMA

Spółdzielnia Budowlano-Mieszkaniowa „Ateńska” w Warszawie poszukuje

PRACOWNIKA DO DZIAŁU KSIĘGOWOŚCI

OFERUJEMY:

- ✓ stałe zatrudnienie na umowę o pracę, pełny etat
- ✓ możliwość skorzystania z kursów i szkoleń podnoszących kwalifikacje i umiejętności
- ✓ zapewniamy świadczenia socjalne i zdrowotne

ZAKRES OBOWIĄZKÓW:

- ✓ prowadzenie ewidencji środków trwałych nieruchomości budynkowych i gruntowych
- ✓ rozliczanie wkładów
- ✓ prowadzenie ewidencji podatku od nieruchomości, sporządzanie deklaracji podatku od nieruchomości
- ✓ prowadzenie ewidencji wieczystej dzierżawy gruntów
- ✓ prowadzenie ewidencji składników majątkowych
- ✓ prowadzenie rozliczeń kredytów i pożyczek

WYMAGANIA:

- ✓ wykształcenie średnie lub wyższe ekonomiczne
- ✓ mile widziane doświadczenie pracy w księgowości i znajomość zagadnień z zakresu spółdzielczości mieszkaniowej, znajomość programów S.bit – S.inwest wkłady,
- ✓ dobra znajomość MS Excel, Word
- ✓ sumienność, dokładność, odpowiedzialność, zaangażowanie i umiejętność pracy w zespole

Osoby zainteresowane prosimy o przesyłanie CV wraz z listem motywacyjnym **do dnia 10 lutego 2020 r.** na adres Spółdzielni: 03-977 Warszawa ul. Arabska 9, pokój nr 9 lub e-mail: biuro@sbm-atenska.pl

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

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 bliży 1–3

Najniższe ceny na:

- soczewki z antyrefleksem
- soczewki do pracy biurowej
- soczewki fotochromowe TRANSITIONS

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

CARIDENT

Gabinet Stomatologiczny

W-wa, ul. Stanisławska 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

Okulista - Szpital Grochowski

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

Poradnia okulistyka dla dzieci i dorosłych
Poradnia zeza, ćwiczenia ortoptyczne

www.jaskra.org

koszt wizyty 100 zł

zapisy: 500 - 523 - 499

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 przebytym półpaścu,
- 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



UDANE ZAKUPY BLISKO DOMU!!!



Oferta ważna: 31.01-14.02.2020 r. lub do wyczerpania zapasów.

Walentynki

WAWEL
CZEKOLADY
RÓŻNE SMAKI 2x100g
cena za 1kg: 35,83zł

4⁹⁹ zł/szt.

WEDEL
OD SERCA 117g
DLA CIEBIE 123g
cena za 1kg: 105,61-111,03zł

12⁹⁹ zł/szt.

JACOBS
CRONAT GOLD 200g
cena za 1kg: 114,95zł

22⁹⁹ zł/szt.

MC CAIN FRYTKI
STEAK HOUSE 650g,
GOLDEN LONGS 750g,
123 FRIES ORIGINAL 750g
cena za 1kg: 11,99-13,83zł

8⁹⁹ zł/szt.

DR. OETKER
PIZZA GUSEPPE
RÓŻNE SMAKI 335-425g
cena za 1kg: 21,15-26,84zł

8⁹⁹ zł/szt.

BONDUELLE
ZUPA KREM
DYNIOWA, KALAFIOROWA,
Z ZIELONYCH WARZYW 400g
cena za 1kg: 14,79zł

5⁹⁹ zł/szt.

HORTEX
DANIA GOTOWE
CHIŃSKIE, GYROS, MEKSYKAŃSKIE 450g
cena za 1kg: 25,53zł

11⁴⁹ zł/szt.

ROLMLECZ
ŚMIETANA
WIEJSKA 18% 200g
cena za 1kg: 8,95zł

1⁷⁹ zł/szt.

MLEKPOL
MLEKO ŁACIATE
UHT 2% 0,5L
cena za 1L: 3,38zł

1⁶⁹ zł/szt.

OSM GARWOLIN
SERKI HOMOGENIZOWANE
RÓŻNE SMAKI 200g
cena za 1kg: 9,95zł

1⁹⁹ zł/szt.

OSM GARWOLIN
SEREK KANAPKOWY 150g
cena za 1kg: 14,60zł

2¹⁹ zł/szt.

ZOTT
DESER MONTE
RÓŻNE SMAKI 150g
cena za 1kg: 25,93zł

2⁹⁹ zł/szt.

MÜLLER
MÜLLERMILCH
RÓŻNE SMAKI 400g
cena za 1kg: 7,23zł

2⁸⁹ zł/szt.

DANONE
ACTIMEL
RÓŻNE SMAKI 4x100g
cena za 1kg: 12,98zł

5¹⁹ zł/szt.

OSM
GARWOLIN
MLEKO 2%
KARTON 1L
cena za 1L

2⁵⁹ zł/szt.

EKO-ALFABET
PŁATKI
JĘCZMIENNE 300g
cena za 1kg: 10,96zł

3²⁹ zł/szt.

EKO-ALFABET
PŁATKI
ORKISZOWE 300g
cena za 1kg: 12,13zł

3⁶⁴ zł/szt.

EKOWITAL
BULION EKOLOGICZNY
W KOSTKACH
RÓŻNE RODZAJE 60 / 66g
cena za 1kg: 60,45-66,50zł

3⁹⁹ zł/szt.

SANTE
NAPÓJ
ORGANIC 1L
cena za 1L

8⁹⁹ zł/szt.

INVEST MICHEL
ŚWIEŻE JAJA
KLATKOWE M 10 szt.
cena za 1szt: 0,44zł

4³⁹ zł/opak.

ACAPULCO
NACHOSY
NATURALNE
RÓŻNE SMAKI 125g
cena za 1kg: 35,12zł

4³⁹ zł/szt.

FRITO LAY
CHIPSY LAY'S
RÓŻNE SMAKI 140g
cena za 1kg: 40,64zł

5⁶⁹ zł/szt.

GOPLANA
GRZEŚKI
RÓŻNE SMAKI 36g
cena za 1kg: 35,83zł

1²⁹ zł/szt.

COCA COLA
PREDATOR GOLD,
PREDATOR LIME 0,25L
cena za 1L: 6,76zł

1⁶⁹ zł/szt.

CISOWIANKA
GAZ., N/GAZ., DEL. GAZ. 1,5L
cena za 1L: 1,06zł

1⁵⁹ zł/szt.

HORTEX
VITAMINKA
RÓŻNE SMAKI 1L
cena za 1L

3⁷⁹ zł/szt.

COCA COLA,
ZERO, FANTA, SPRITE 1,5L
cena za 1L: 2,66zł

3⁹⁹ zł/szt.

PEPSI, LIME,
MIRINDA, MD, 7UP 1,5L
cena za 1L: 3,06zł

4⁵⁹ zł/szt.

SHEBA
KARMA
DLA KOTA
RÓŻNE SMAKI 85g
cena za 1kg: 28,11zł

2³⁹ zł/szt.

KOSTKA
TOALETOWA WAVE
RÓŻNE KOLORY 45g

2⁹⁹ zł/szt.

WORKI
ECO TREND
Z TAŚMĄ 35L, 15 szt.
RÓŻNE KOLORY

3⁹⁹ zł/szt.



- Punkty za każde zakupy
- Wymiana punktów na e-bony zakupowe Spolem
- Konkursy i inne przywileje dla posiadaczy kart
- Łatwy dostęp do informacji o zakupach i bonusach
- Oszczędzaj i wygrywaj razem z nami!

www.spolempraga.com.pl



UDANE ZAKUPY BLISKO DOMU!!!



Oferta ważna: 31.01-14.02.2020 r. lub do wyczerpania zapasów.



2³⁹ zł/szt.
**PIĄTNICA
TWÓJ SMAK
SEREK ŚMIETANKOWY
RÓŻNE SMAKI 135g**
cena za 1kg: 17,70zł

**WŁOSZCZOWA
SER ŻÓŁTY
PLASTRY,
RÓŻNE SMAKI 150g**
cena za 1kg: 25,93zł

3⁸⁹ zł/szt.



**NATUREK
ISŁOS SER
SAŁATKOWY
NATURALNY,
ZIOŁOWY 180g**
cena za 1kg: 28,83zł

5¹⁹ zł/szt.



**CEKO
SER ŻÓŁTY
RÓŻNE SMAKI**
cena za 1kg

25⁹⁹ zł/kg



**CEDROB
WĘDZONE UDO,
PODUDZIE, CWIARTKA**
cena za 1kg

9⁹⁹ zł/szt.



15⁴⁹ zł/kg
**SALCESON
GRATKA
SOKOŁÓW**
cena za 1kg

**PIECZEŃ KASZTELAŃSKA
KSIĘŻY MŁYN**
cena za 1kg

16³⁹ zł/kg



**MIELONKA
TYROLSKA
SOKOŁÓW**
cena za 1kg

16⁹⁹ zł/kg



**KIEŁBASA OLCHOWA
NIK-POL**
cena za 1kg

16⁹⁹ zł/kg



**KIEŁBASA TORUŃSKA
SWOJSKI STRAGAN**
cena za 1kg

17⁹⁹ zł/kg



**PARÓWKI DELIKATESOWE
SOKOŁÓW**
cena za 1kg

17⁹⁹ zł/kg



**BOCZEK
KRAWATKA
TAURUS**
cena za 1kg

20⁴⁹ zł/kg



**PARÓWKOWA WIEDEŃSKA
OLEWNIK**
cena za 1kg

21⁹⁹ zł/kg



**POŁĘDWICA
Z PASIEKI
NIK-POL**
cena za 1kg

24⁹⁹ zł/kg



**KIEŁBASA
SZLACHECKA
LIPSKO**
cena za 1kg

24⁹⁹ zł/kg



**PASZTET GOLD
SOKOŁÓW**
cena za 1kg

24⁹⁹ zł/kg



**SZYNKA GOTOWANA
JBB**
cena za 1kg

25⁵⁹ zł/kg



**KIEŁBASA
WIEJSKA
TAURUS**
cena za 1kg

26⁴⁹ zł/kg



**KIEŁBASA
GŁOGOWSKA
TAURUS**
cena za 1kg

26⁴⁹ zł/kg



31⁹⁹ zł/kg



**KIEŁBASA
SPOD STRZECHY
SOKOŁÓW**
cena za 1kg



31⁹⁹ zł/kg

**SZYNKA KLASYCZNA
SOKOŁÓW**
cena za 1kg



33⁹⁹ zł/kg

**SALAMI
ROGAL GZELLA
SOKOŁÓW**
cena za 1kg



33⁹⁹ zł/kg

**SCHAB ZAWIJANY
DUDA**
cena za 1kg



33⁹⁹ zł/kg

**SCHAB
ZAPIEKANY W MAŚLE
KSIĘŻY MŁYN**
cena za 1kg



34⁹⁹ zł/kg

**KURCZAK GOTOWANY
TARCZYŃSKI**
cena za 1kg

1. ul. Grochowska 207
Universam „Grochów”
3. ul. Paryska 11/15
12. ul. Grenadierów 40

13. ul. Rydygiera 8
18. ul. Grochowska 252/254
19. ul. Cieszyńska 6
22. ul. Szaserów 124

33. ul. Dzieci Polskich 17
36. ul. Trakt Lubelski 163
40. ul. Kajki 69
41. ul. Widoczna 73

42. ul. Lucerny 87
43. ul. Żegańska 10
48. ul. Patriotów 172
55. ul. I Praskiego Pułku WP 3 (Wesoła)

57. ul. Idzikowskiego 10 (Sulejówek)
61. ul. Krańcowa 50