

W NUMERZE:

- KULTURA W RSM
- SEGREGUJMY ŚMIECI
- SPRAWY REGULACJI GRUNTÓW

NARODOWY DZIEŃ PAMIĘCI ŻOŁNIERZY WYKLĘTYCH NA PRADZE

W środę 1 marca br. na terenie Pragi-Północ odbył się uroczysty przejazd przez miejsca kaźni w związku z obchodami Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych.

Wydarzenie zorganizowane zostało przez Urząd Dzielnicy Praga-Północ we współpracy z Towarzystwem Miłośni-

ków Polskiej Tradycji i Kultury oraz Instytutem Pamięci Narodowej.

Przemarsz rozpoczął się o godz. 13.00 i wyruszył sprzed dawnej siedziby NKWD, później - Wojewódzkiego Urzędu Bezpieczeństwa Publicznego przy ul. Sierakowskiego 7, a zakończył przy Pomniku ku Czcii Pomordowanych w Praskich Więzieniach w latach 1944-1956 przy ul. Namysłowskiej, pod którym złożono wieńce i odśpiewano hymn.

W przemarszu, przy akompaniamencie pieśni o tematyce żołnierskiej, udział wzięli m.in. pan **Jacek Jazewski** - Burmistrz Dzielnicy Praga-Północ, pan **Konstanty Radziwiłł** - Wojewoda Mazowiecki oraz pani **Hanna Jarzębska** - Radna Dzielnicy Praga-Północ, Przewodnicząca Rady Nadzorczej RSM „Praga”.

Wieniec w imieniu Robotniczej Spółdzielni Mieszkaniowej „Praga” złożyli pracownicy Administracji Osiedla „Jagiellońska”.

Ewelina Domaszewska

reklama



Szczegółowe informacje dotyczące konkursu na stronie 22.

Stomatologia



608 301 517

22 679 96 69



PROTETYKA • ORTODONCJA • IMPLANTY
MIKROSKOP • PANTOMOGRAM

RADA DZIELNICY „TARGÓWEK” PRZYJĘŁA STANOWISKO W SPRAWIE REGULACJI STANU PRAWNEGO GRUNTÓW

Radni Targówka wystąpili do Prezydenta m.st. Warszawy i Zarządu Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy o jak najszybsze i skuteczne uregulowanie stanów prawnych nieruchomości na rzecz spółdzielni mieszkaniowych znajdujących się na jej obszarze.

Podczas sesji Rady Dzielnicy Targówek w dniu 8 lutego 2023 r. Radni kolejny raz pochyliли się nad problemami spółdzielców - mieszkańców dzielnicy Targówek, którzy mieszkają w budynkach położonych na gruntach, do których spółdzielnia nie posiada ustanowionego prawa użytkowania wieczystego, czyli na tzw. gruntach nieuregulowanych.

Pamiętano, że w Stanowisku nr 9 z dnia 18 września 2019 r. Rada Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy zwróciła się z apelem do Zarządu Dzielnicy i Prezydenta m.st. Warszawy o podjęcie niezwłocznych działań zmierzających do uregulowania stanu prawnego

zabudowanych przez spółdzielnie mieszkaniowe nieruchomości gruntowych, położonych na terenie dzielnicy Targówek. Niestety Radni dostrzegli, że problem ten nie został rozstrzygnięty przez władze Miasta. Stąd pomysł na kolejny i mocniejszy apel.

W sesji uczestniczyli mieszkańcy, spółdzielcy, a także przedstawiciele Spółdzielni Mieszkaniowej „Bródno” i Robotniczej Spółdzielni Mieszkaniowej „Praga”. Prezesi Zarządów obu tych spółdzielni, w których zasobach znajduje się najwięcej mieszkań na gruntach nieuregulowanych w dzielnicy, mieli możliwość przypomnienia genezy problemu. Prezes **Sławomir Antonik** na

przykładach z SM „Bródno” wykazał istniejące trudności prawne. Natomiast Prezes **Andrzej Półrolniczak** na przykładach z RSM „Praga” omówił podejmowane działania zmierzające do regulacji stanu prawnego gruntów. Wspomniano m.in. o pracach w Zespole powołanym przy Prezydencie m.st. Warszawy, który niestety nie może pochwalić się osiągnięciami w zakresie omawianej regulacji. Obaj panowie, dziękując za ponowne podjęcie tematu podkreślali, że konsekwencje braku skutecznych prac nad uregulowaniem stanu prawnego gruntu ponoszą przede wszystkim mieszkańcy tych budynków, będący także mieszkańcami Targówka.

Stanowisko Rady Dzielnicy Targówek jest przede wszystkim bodźcem przypominającym, że problem istnieje i wciąż pozostaje nierozwiązany przez władze Warszawy. Warto dodać, że przyjęte Stanowisko nr 33 z 8 lutego 2023 r. w sprawie regulacji stanu prawnego gruntów na rzecz spółdzielni mieszkaniowych Rada Dzielnicy Targówek podjęła jednogłośnie.

Z pełną treścią Stanowiska mogą Państwo zapoznać się na stronie Urzędu Dzielnicy Targówek: https://bip.warszawa.pl/Menu_podmiotowe/dzielnice/Targówek/Rada_2018_2023/uchwały_stanowiska.htm

Podobne stanowisko w najbliższym czasie planuje przyjąć także Rada Dzielnicy Praga Północ.

Andrzej Podkóliński

WYMIANA INSTALACJI GAZOWYCH

Robotnicza Spółdzielnia Mieszkaniowa „Praga” systematycznie dokonuje wymian wewnętrznych instalacji gazowych w swoich budynkach. Jako zarządca mamy prawny obowiązek utrzymywać budynki wraz z instalacjami zapewniającymi możliwość użytkowania budynku zgodnie z jego przeznaczeniem, w należytym stanie technicznym, nie dopuszczając do nadmiernego pogorszenia ich właściwości użytkowych i sprawności technicznej.

Tylko od 2019 roku wymieniliśmy instalacje gazowe w 27 budynkach (2019 - 6 bud., 2020 - 7 bud., 2021 - 6 bud.). W 2022 roku nowe instalacje zostały wykonane w 7 budynkach: Piotra Skargi 61, Goławicka 3, Mokra 31, Remiszewska 7, Myszkowska 1a, Myszkowska 1b i Porajów 5, natomiast do chwili obecnej w roku 2023 w budynku Porajów 6.

W bieżącym roku planowane są kolejne prace dotyczące wymiany instalacji gazu. Będą one obejmować budynki: Jagiellońska 6, Białostocka 7, Gębicka 2, Wittiga 3, Goławicka 9, Janinówka 14, Szczepanika 2.

W budynkach, w których przewidziane są wymiany instalacji gazowych, prowadzone są one zwykle w zabudowanych szachtach instalacyjnych (w kuchniach). Niestety wynikiem tego jest brak dostępu do pionów gazowych. Materiałem, z jakiego wykonana jest taka instalacja, jest stal łączona za pomocą połączeń gwintowanych, co stwarza możliwość jej rozszczelnienia tym bardziej, że powyższe instalacje są kilkudziesięcioletnie, eksploatowane od początku istnienia danego budynku.

Oczywiście instalacje gazowe podlegają corocznym kontrolom. Sprawdzana jest wtedy szczelność całej instalacji, zarówno w lokalach mieszkalnych jak i piwnicach oraz wlocie gazu. Bardzo często jednym z zaleceń, wynikającym z takich przeglądów, jest (m.in. ze wzglę-

du na brak dostępu do zabudowanych pionów gazowych, rodzaj połączeń instalacji oraz jej wiek) wymiana całej instalacji.

Ponieważ Spółdzielnia dużą wagę przykładła do kwestii bezpieczeństwa, co roku w przetargu zleca wykonanie dokumentacji projektowo - kosztorysowej wymiany wewnętrznej instalacji gazowej dla kilku budynków. Powyższa dokumentacja wykonywana jest przez projektantów z odpowiednimi uprawnieniami, posiada także wszystkie uzgodnienia wymagane aktualnymi przepisami Prawa budowlanego. Sama instalacja gazowa projektowana jest w oparciu o aktualnie obowiązujące przepisy i różni się od obecnie istniejącej. Piony gazowe i przewody prowadzące do lokali (tzw. „lokalówki”) projektowane są na zewnątrz. Materiałem jest stal, lecz łączona przez spawanie. Dzięki temu instalacja jest bezpieczniejsza i łatwiejsza w kontroli. Kolejną różnicą jest montaż indywidualnych gazomierzy. W myśl obowiązujących przepisów, każdy lokal powinien być osobno opomiarowany, więc dotyczy to także gazu. Miejscem montażu gazomierzy jest klatka schodowa. Są one instalowane na każdym piętrze. Każdy gazomierz zostaje umieszczony w odpowiedniej, zamykanej skrzynce. Wynikiem tej zmiany jest inny sposób rozliczania się za pobrany gaz - rozliczenie ryczałtowe zależne od ilości zgłoszonych osób zostaje zastąpione indywidualną umową mieszkańca z gazownią.

Przed rozpoczęciem prac związanych z wymianą instalacji gazowej Spółdzielnia zgłasza zamiar ich wykonania do odpowiedniego Wydziału Architektury w Urzędzie Dzielnicy lub Gminy. Roboty rozpoczyna po uzyskaniu



zaświadczenia, że zgłoszenie spełnia wymagania określone w ustawie Prawo budowlane i organ nie ma podstaw do wniesienia sprzeciwu. O rozpoczęciu prac Spółdzielnia informuje odpowiednio wcześniej. Już po rozpoczęciu robót firma wykonująca wymianę wywiesza ogłoszenie z harmonogramem prac. Informuje także o terminach i możliwości podpisania indywidualnych umów z gazownią. Pracownicy Spółdzielni i wykonawcy robót pozostają do dyspozycji mieszkańców i służą pomocą. Jeśli chodzi o prace w lokalach mieszkalnych, przedstawiany jest osobny harmonogram. Tu także termin lub godzina jest możliwa do uzgodnienia. Wykonanie „lokalówek” jest ostatnim, koniecznym etapem przed montażem gazomierzy i ponownym włączeniem gazu. Wykonanie instalacji w lokalu wiąże się z doprowadzeniem jednego przewodu stalowego o średnicy DN 15 do kuchni i zakończenie go zaworem. Przewód prowadzi się najbardziej dogodną trasą (zachowując obowiązujące przepisy) oraz w uzgodnieniu z lokatorem. Ponieważ układ kuchni w poszczególnych mieszkaniach bywa różny, instalacje lokalowe także mogą się od siebie w jakimś stopniu różnić. Z monta-

żem „lokalówki” może wiązać się zdjęcie szafek kuchennych lub ich wysunięcie, zdjęcie zabudowy szachtu instalacyjnego, itp. Istnieje także możliwość rezygnacji z wykonania instalacji w lokalu, a co za tym idzie rezygnacji z gazu. W budynkach, w których elektryczne wewnętrzne linie zasilające są wymienione na nowe, można przejść na indukcyjną kuchenkę 3-fazową. W budynkach, w których ww. instalacje nie zostały wymienione, należy zaopatrzyć się w 1-fazową kuchenkę.

Po wykonaniu instalacji lokalowych, pozytywnej próbie szczelności oraz montażu gazomierzy dopływ gazu do lokali zostaje wznowiony. Gaz dostarczany jest od tej pory przez nową, bezpieczniejszą instalację gazową. Lokatorzy rozliczają się z gazownią na podstawie indywidualnych umów, płacąc tylko za faktycznie zużyty przez siebie gaz.

Paweł Kozłowski

CIEPŁO... CIEPLEJ... DROŻEJ!!!

W ostatnim czasie w związku z ogólnosiwiatową sytuacją na rynku paliw i energii oraz wysoką inflacją w naszym kraju mieszkańcy mierzą się z bezprecedensowymi i dotkliwymi podwyżkami cen ciepła.

Od 1 stycznia 2022 r. do 6 stycznia 2023 r., a więc praktycznie przez ostatni rok, wprowadzonych zostało przez dostawcę ciepła, przedsiębiorstwo Veolia Energia Warszawa S.A., aż 7 podwyżek ceny ciepła zużywanego do ogrzania mieszkań i podgrzania wody (od 01.01.2022; od 14.01.2022; od 15.05.2022; od 8.10.2022; od 9.11.2022; od 31.12.2022 i od 06.01.2023). Cena zużywanego ciepła wyrażanego w gigadżulach (GJ) przez rok wzrosła o 107% z 60,77 zł za 1 GJ do 125,39 zł za 1 GJ brutto (tj. ponad dwukrotnie). Opłata za zużywane ciepło ma zasadniczy wpływ na wysokość ponoszonych kosztów ciepła. Równocześnie dostawca ciepła podniósł opłatę za moc cieplną i opłatę stałą za przesył wyrażoną w megawatach (MW) z 9 548,74 zł za 1 MW zł brutto do 13 042,12 zł za 1 MW brutto tj. o 36,6%.

Należy zaznaczyć, że podane powyżej ceny obejmują podatek VAT, który został obniżony od 1 stycznia 2022 r. do 8%, od 1 lutego 2022 r. do 5%, a od 1 stycznia 2023 r. przywrócony został do 23%, co spowodowało wzrost ceny od 1.01.2023 r. o 18%.

W tym samym okresie RSM „Praga”, m.in. dzięki przeprowadzonym inwestycjom termomodernizacyjnym, wprowadziła jedynie 4 podwyżki: od 1.01.2022 r.; od 1.10.2022 r.; od 1.01.2023 r.; od 1.02.2023 r.

Wyżej wspomniane ceny zawierają już rekompensatę do cen ciepła, wprowadzoną przez ustawodawcę od dnia 15.09.2022 r. i obowiązującą do końca lutego 2023 r. jako „średnia cena wytwarzania ciepła z rekompensatą”. Wspomniana rekompensata od 15 września 2022 r. obniżyła cenę 1 MW o ok. 3%, a cenę 1 GJ o ok. 0,6% - niestety więc nie miała większego wpływu na wysokość opłat.

Ustawą z dnia 8 lutego 2023 r. o zmianie ustawy o szczególnych rozwiązaniach w zakresie niektórych źródeł ciepła w związku z sytuacją na rynku paliw oraz niektórych innych ustaw został wprowadzony nowy mechanizm pomocowy w oparciu o tzw. „maksymalną cenę dostawy ciepła”. Mechanizm ten zamraża w 2023 roku ceny ciepła netto wytwórców i dostawców na poziomie maksymalnie o 40% większym od cen netto z 30 września 2022 r. W związku z powyższym dostawca ciepła Veolia Energia Warszawa wprowadziła nową, obniżoną taryfę za ciepło, obowiązującą od 01.03.2023 r. do 30.04.2023 r., czyli przez dwa miesiące. Od dnia 01.05.2023 r. będzie obowiązywać ogłoszona jeszcze w styczniu taryfa Veolii, wyższa od taryfy z marca i kwietnia.

W związku z tym, że taryfa Veolii na marzec i kwiecień została ogłoszona dopiero 3 marca i wymagała jeszcze przeliczenia, nowe obniżone o 15% zaliczki na poczet kosztów ogrzewania i podgrzewu wody otrzymali Państwo w końcu marca w zawiadomieniu czynszowym, obowiązującym od 1 kwietnia br.

Pragniemy przypomnieć, że obowiązujące przepisy ustawy Prawo energetyczne wprowadziły indywidualne rozliczanie ciepła dla każdego budynku. Stąd biorą się różnice opłat pomiędzy poszczególnymi budynkami naszej Spółdzielni. Wcześniej stosowane były średnie stawki do rozliczania kosztów ciepła oraz podgrzewu wody, co przy osobnym rozliczaniu budynków nie jest możliwe. Różnice w ilości zużywanego ciepła wynikają ze specyfiki poszczególnych budynków, ich wielkości, konstrukcji i materiałów użytych do budowy, a także ze sposobu rozpro-

wadzenia instalacji sanitarnych, a nawet z orientacji budynku względem stron świata. Bardzo istotne są także różnice wynikające z indywidualnych preferencji mieszkańców. Budynki wyposażone w mieszkaniowe liczniki ciepła (w nowych budynkach) bądź podzielniki (w starszych) mają znaczne mniejsze zużycie ciepła zużywane do ogrzania mieszkań. Na koszt podgrzewu wody natomiast mają wpływ wielkość budynku, liczba mieszkańców oraz ilość zużytej wody w budynku.

Budynki wyposażone są w węzły cieplne, a każdy węzeł w główny licznik ciepła oraz podlicznik ilości ciepła zużywanego na centralne ogrzewanie. Ilość ciepła zużywanego na podgrzew wody wyliczana jest z różnicy wskazań głównego licznika ciepła i podlicznika na c.o. Zaliczki na poczet kosztów ciepła ustalane są indywidualnie dla każdego budynku w oparciu o analizę zużycia ciepła potrzebnego do ogrzania mieszkań i do podgrzewu wody oraz aktualne ceny taryfowe dostawcy ciepła. Po zakończeniu okresu rozliczeniowego każdorazowo następuje rozliczenie zaliczek w relacji do faktycznie poniesionych kosztów ciepła, co skutkuje zwrotem gdy zaliczki były wyższe lub dopłatą gdy były niższe niż faktyczne zużycie.

Warto zwrócić uwagę, że dzięki staraniom naszej Spółdzielni, mimo stałego wzrostu kosztów dostarczanego ciepła, zmniejszone zostały niekorzystne dla mieszkańców skutki podwyżek ceny ciepła wprowadzonej przez Veolię. Było to możliwe dzięki prowadzonej od lat termomodernizacji budynków tj.:

- dociepleniu ścian i stropodachów w budynkach,
- wymianie stolarki otworowej części wspólnych,
- izolacji instalacji c.o. i c.w.,
- zamontowaniu zaworów regulacyjnych na cyrkulacji,
- zamontowaniu zaworów termostatycznych na grzejnikach,
- zamontowaniu zaworów podpiornowych,
- obniżeniu temperatury ogrzewania części wspólnych budynku,
- kontroli działania węzłów cieplnych i systemów automatyki pogodowej,
- weryfikacji i obniżeniu mocy zamówionej dla budynków,

Ponadto, oprócz znacznej redukcji zapotrzebowania na ciepło, także pozostałe instalacje i urządzenia w naszych budynkach są modernizowane w celu ograniczania energochłonności jak np. modernizacja oświetlenia przestrzeni wspólnych w budynkach, które zamieniamy sukcesywnie na energooszczędne w technologii LED. W dźwigach montowane są nowoczesne aparatury sterujące i systemy zasilania wykorzystujące falowniki. Ponadto rozpoczęliśmy na budynkach montaż instalacji fotowoltaicznych, dzięki którym znacznej redukcji ulegną koszty energii elektrycznej zużywanej w częściach wspólnych budynków. Wykonane w roku 2022 pilota-

żowe instalacje całkowicie spełniły oczekiwania i będą one rozwijane przez naszą Spółdzielnię.

Należy podkreślić, że dzięki wynegocjowanej przez Zarząd RSM „Praga” korzystnej umowie z dostawcą energii elektrycznej oraz dzięki wyżej opisanym działaniom, opłaty za energię elektryczną zużywaną na potrzeby części wspólnych naszych budynków nie zostały podniesione pomimo drastycznych podwyżek cen energii i wynoszą 0,7229 zł za kWh brutto. Dla odbiorców indywidualnych cena przy taryfie G11 do limitu zużycia 2000 kWh wynosi 0,5092 zł za kWh brutto, a powyżej 2000 kWh - 0,8525 zł za kWh.

Jeszcze raz należy podkreślić że podwyżki zaliczek za ciepło są tylko i wyłącznie efektem wzrostu cen ciepła wprowadzonych przez dostawcę ciepła.

Pragniemy także zaznaczyć, że opłaty zależne od Spółdzielni, tj. opłaty na pokrycie kosztów eksploatacji oraz opłaty na fundusz remontowy są podnoszone przez Spółdzielnię od lat raz w roku, z dniem 1 stycznia danego roku. Opłaty obowiązujące w 2023 r. na poczet kosztów eksploatacji zostały podniesione z dniem 01.01.2023 r. o 5,30% - 6,81% (zależnie od Osiedla), a odpis na fundusz remontowy pozostał bez zmian.

Wszystkie pozostałe podwyżki w ciągu roku, zarówno w latach poprzednich, jak i w 2023 r. są podwyżkami opłat niezależnych od Spółdzielni, które Spółdzielnia pobiera i przekazuje do dostawców mediów lub Urzędu m.st. Warszawy.

Agnieszka Haponiuk

reklama

TEB
TECHNIKUM

TEB
LICEUM

**NATWIĘKSZA
SIĘĆ SZKÓŁ ŚREDNICH
TERAZ W WARSZAWIE!**

**& FUN
NAUKA**
ZAWSZE RAZEM!

www.szkołasrednia.pl

SIEDZIBA SZKOŁY
Warszawa, ul. Mińska 25

BIURO REKRUTACYJNE
Warszawa, ul. Grochowska 277 tel. 22 276 66 90

BUDYNKI PRZY UL. JAGIELLOŃSKIEJ 2, 4, 6 BEZ ROSZCZEŃ DEKRETOWYCH

Postępowanie o uzyskanie tytułu prawnego do tej nieruchomości, tak jak w przypadku pozostałych do uregulowania gruntów na rzecz Spółdzielni, toczy się już od ponad 30 lat. Istotny problem, dla którego działki 46/1 i 46/2 z obrębu 4-15-06 położone przy ul. Jagiellońskiej 2, 4, 6 w Warszawie nie zostały przez Miasto dotychczas przekazane Spółdzielni w użytkowanie wieczyste, stanowiły roszczenia byłych właścicieli dochodzone na podstawie tzw. „Dekretu Bieruta”. RSM „Praga” uzyskała informacje, że wspomniane sprawy dekretowe zostały zakończone.

Wprowadzenie

Po zakończeniu II wojny światowej w Polsce wprowadzono ustrój socjalistyczny. Państwo przejęło na własność większość gruntów na terenie miast. Budownictwo wielorodzinne odbywać się mogło wyłącznie na gruntach należących do Skarbu Państwa. Dotyczyło to także spółdzielni mieszkaniowych. Spółdzielnia, jako inwestor, zawierała umowę powierniczą z inwestorem zastępczym, który prowadził inwestycję we własnym imieniu, ale na rzecz spółdzielni. W przypadku RSM „Praga” inwestorem zastępczym była Dyrekcja Rozbudowy Miasta Warszawa - Wschód, z którą Spółdzielnia zawarła umowę powierniczą z dnia 25.07.1979 r. na budowę budynków przy ul. Jagiellońskiej 2, 4, 6. Zadaniem inwestora zastępczego było nie tylko prowadzenie budowy, ale także uzyskanie wszelkich niezbędnych decyzji i pozwoleń, np. pozwolenia na budowę oraz potwierdzenia oddania budynku do użytkowania. Spółdzielnia, jako inwestor bezpośredni finansowała budowę.

O tytuł do gruntu, zgodnie z ówczesnymi zasadami, spółdzielnia mogła występować dopiero po odebraniu budynków do użytkowania od inwestora zastępczego. Budynki były przekazywane na rzecz spółdzielni przez inwestora zastępczego po zakończeniu inwestycji protokołami odbioru, a grunt decyzjami Urzędu m.st. Warszawy o ustaleniu miejsca i warunków realizacji inwestycji. Nieruchomość przy ul. Jagiellońskiej 2, 4, 6 została objęta decyzją o ustaleniu miejsca i warunków realizacji inwestycji budowlanej nr 83/84; 1563 z dn. 25.09.1984 r. wydaną na rzecz RSM „Praga”.

Postępowanie administracyjne

Budynki przy ul. Jagiellońskiej 2, 4, 6 w Warszawie zostały wybudowane w latach 80. ubiegłego wieku. Spółdzielnia, po odebraniu budynków do użytkowania od inwestora zastępczego, miała otrzymać prawo użytkowania wieczystego do gruntu pod budynkami. Dlatego, po odebraniu budynków do eksploatacji, RSM „Praga” złożyła w 1985 r. wniosek o ustanowienie prawa użytkowania wieczystego do gruntu pod budynkami Jagiellońska 2, 4, 6. Kolejnym krokiem miał być akt notarialny ustanawiający przez Skarb Państwa to prawo. Od momentu wprowadzenia reformy ustrojowej w Polsce, tj. od 1990 r. obowiązek regulacji praw do gruntów zabudowanych budynkami mieszkalnymi spoczywa na jednostkach samorządu terytorialnego, w tym przypadku na Urzędzie m.st. Warszawy. Tym samym obowiązek zawarcia ww. aktu notarialnego przejął Urząd Miasta.

Zgodnie z nowelizacją ustawy o gospodarce gruntami i wywłaszczaniu nieruchomości spółdzielnie zostały zobowiązane do ponownego złożenia wniosków o ustanowienie prawa użytkowania wieczystego w terminie do końca 1996 r. RSM „Praga” w ustawowym terminie, w dniu 29 grudnia 1995 r. złożyła wniosek do Zarządu Dzielnicy Praga Północ obejmują-

cy grunty położone na Pradze, w tym przy ul. Jagiellońskiej, o przekazanie ich w użytkowanie wieczyste.

Do zawarcia umowy notarialnej niestety nie doszło, gdyż w 1999 r. Urząd Dzielnicy Praga Północ uzyskał informacje o toczącym się postępowaniu z wniosku dawnych właścicieli o zwrot nieruchomości.

Postępowania sądowe

W 2007 roku do ustawy o spółdzielniach mieszkaniowych wprowadzono art. 35 ust. 4¹, który dawał spółdzielniom możliwość ubiegania się o zasiedzenie zabudowanych gruntów i nieuregulowanych do tej pory na rzecz spółdzielni. RSM „Praga” skorzystała z tego zapisu i złożyła do sądu stosowne wnioski dotyczące wszystkich dotychczas nieuregulowanych na rzecz Spółdzielni gruntów, w tym dotyczących Jagiellońskiej 2, 4, 6. Niestety te postępowania nie przyniosły Spółdzielni tytułu do gruntu, gdyż w dniu 29 października 2010 r. Trybunał Konstytucyjny zakwestionował zgodność z Konstytucją treść art. 35 ust. 4¹ usm. W konsekwencji Spółdzielnia straciła 3 lata na prowadzenie tych postępowań. Zarząd Spółdzielni, przymuszony wyrokiem Trybunału Konstytucyjnego, wycofał wnioski o zasiedzenie, a w ich miejsce złożył pozwy o zobowiązanie m.st. Warszawy do złożenia oświadczenia woli o ustanowieniu użytkowania wieczystego.

W związku z powyższym w dniu 5 czerwca 2013 r. RSM „Praga” złożyła do Sądu Okręgowego Warszawa-Praga pozew o zobowiązanie m.st. Warszawy do złożenia oświadczenia woli o ustanowieniu użytkowania wieczystego gruntu położonego w Warszawie przy ul. Jagiellońskiej 2, 4, 6. Sprawa jest w toku pod sygnaturą akt I C 810/13.

Postanowieniem z dnia 27 czerwca 2014 r. Sąd na wniosek pozwanego (Miasta) zawiesił postępowanie, bowiem przed innymi organami toczyły się postępowania dotyczące roszczeń byłych właścicieli do części tych nieruchomości. Przez kolejne lata Sąd co jakiś czas wysyłał zapytania do Ministerstwa Infrastruktury i Rozwoju dotyczące etapu rozpatrywania wniosków dawnych właścicieli.

Podział gruntu

W dniu 14 czerwca 2018 r. Sąd podjął zawieszone postępowanie o zobowiązanie Miasta St. Warszawy do ustanowienia na rzecz RSM „Praga” prawa użytkowania wieczystego do nieruchomości przy Jagiellońskiej 2, 4, 6. Po jego podjęciu Spółdzielnia złożyła pismo procesowe popierające powództwo i zastrzegające możliwość rozszerzenia powództwa co do sąsiedniej działki nr 48 w związku ze zmianami w ewidencji gruntów. W celu sprecyzowania powództwa Spółdzielnia zleciła opracowanie mapy do celów prawnych obrazującej aktualny przebieg granicy działki ew. 46/1 oraz zawierającej projekt podziału działki ew. nr 48.

Okazało się bowiem, że według obowiązującej ewidencji gruntów granica ewidencyjna działki nr 46/1, która powinna przebiegać po zewnętrznej ścianie budynku, załamuje się w ten sposób, że część budynku przy ul. Jagiellońskiej 6 znajduje się na działce nr 48, drogowej stanowiącej część ulicy Jagiellońskiej, należącej do Skarbu Państwa. Z inicjatywy RSM „Praga” w porozumieniu z Wydziałem Gospodarowania Nieruchomościami dla Dzielnicy Praga Północ został zmieniony charakter opracowania geodezyjnego. Uznano, że firma geodezyjna zamiast mapy do celów prawnych sporządzi dokumenty do wprowadzenia zmiany w ewidencji gruntów i budynków w ten sposób, że zostanie przywrócona granica po zewnętrznej ścianie budynku (wynikająca z mapy znajdującej się w księdze wieczystej). Po otrzymaniu takiej dokumentacji Biuro Geodezji i Katastru (BGiK) powinno wprowadzić stosowną zmianę do ewidencji gruntów i budynków. Zlecone przez Spółdzielnię opracowanie geodezyjne zostało wykonane. Niestety urzędnicy Prezydenta m.st. Warszawy, który na terenie Miasta reprezentuje Skarb Państwa, właściciela działki nr 48, do tej pory nie złożyli stosownego wniosku do BGiK. Po wprowadzeniu zmiany Spółdzielnia zamówiła nowy wypis i wyrys na działkę nr 46/1 i dołączyła do akt postępowania sądowego, a także administracyjnego.

W dniu 26 lipca 2018 r. do Spółdzielni wpłynęło pismo Miasta, że postępowanie nie może być kontynuowane, bowiem wnioski danych właścicieli o zwrot nieruchomości nie zostały rozpatrzone. Dlatego Sąd postanowieniem z dnia 9 sierpnia 2018 r. ponownie zawiesił postępowanie. Sprawa z wniosku byłych właścicieli, po uchyleniu wcześniej wydanych decyzji niekorzystnych dla byłych właścicieli, wróciła do ponownego rozpatrzenia do Biura Spraw Dekretowych Urzędu m.st. Warszawy.

W listopadzie 2020 r. Sąd Okręgowy Warszawa - Praga podjął postępowanie sądowe i ponownie zadał pytanie o stan rozpatrywania roszczeń dawnych właścicieli, a także zobowiązał strony do przedstawienia aktualnego stanowiska. W piśmie procesowym Spółdzielnia podtrzymała żądania pozwu oraz dowody na poparcie twierdzeń o tym, że w sprawie spełnione zostały wszystkie przesłanki prawne do ustanowienia na jej rzecz prawa użytkowania wieczystego nieruchomości przez Miasto Stołeczne Warszawa.

Władze Miasta tradycyjnie zawnioskowały o zawieszenie postępowania ze względu na zgłoszone roszczenia.

Oddalenie roszczeń dekretowych

W piśmie procesowym z dnia 6 maja 2021 r. Urząd m.st. Warszawy poinformował Sąd o oddaleniu roszczeń dawnych właścicieli. Niestety Miasto dalej nie wyrażało zgody na zawarcie ww. aktu notarialnego, decydując się na kontynuację procesu.

W związku z wygaśnięciem roszczeń dekretowych, Spółdzielnia zaproponowała na rozprawie w dniu 7 listopada 2022 r., aby sprawę przyspieszyć i zakończyć w drodze mediacji.

Sąd postanowieniem z dnia 6 grudnia 2022 r. skierował strony do mediacji.

Podsumowanie

W podsumowaniu warto przywołać niezmiennie istotne uzasadnienie uchwały nr XXVI/329/92 Rady Dzielnicy - Gminy Warszawa Praga Północ z 29 października 1992 r. „Teren osiedla Jagiellońska II mieści się w granicach lokalizacji RSM „Praga” (decyzja Nr 83/84;1563 o usta-

(Ciąg dalszy na stronie 5)

KONSEKWENCJE ZANIECHAŃ REGULACJI STANU PRAWNEGO GRUNTU PRZEZ MIASTO ST. WARSZAWA

Ze strony Miasta st. Warszawy brak jest praktycznie jakiegokolwiek aktywności w zakresie regulacji stanu prawnego gruntów na rzecz spółdzielni mieszkaniowych lub wykonuje czynności jedynie dla pozor.

Przykład. Zarówno przy obecnym jak i poprzednim Prezydencie m.st. Warszawy powołano Zespoły, które m.in. miały koordynować współpracę w zakresie regulacji stanu prawnego gruntów na rzecz spółdzielni mieszkaniowych. Efektów nie widać, czego ofiarami są niestety mieszkańcy.

Najpoważniejsze konsekwencje zaniechania przez Miasto st. Warszawa regulacji gruntów spółdzielczych dotyczą spółdzielców, mieszkańców lokali w budynkach posadowionych na gruntach nieuregulowanych na rzecz spółdzielni. Mieszkańcy posiadający spółdzielcze prawa do takich lokali nie mogą w pełni korzystać z należnych im praw. Są pozbawieni prawa do:

- przekształcania posiadanych praw spółdzielczych do lokali w odrębną własność - co w konsekwencji stanowi naruszenie przysługujących im praw wynikających z ustawy o spółdzielniach mieszkaniowych oraz ustawy o własności lokali,
- zakładania dla posiadanych lokali ksiąg wieczystych - co w konsekwencji stanowi naruszenie przysługujących im praw wynikających z ustawy o księgach wieczystych i hipotece,
- sprzedawania posiadanych lokali według cen rynkowych, gdyż lokale te z uwagi na nieuregulowany stan prawny gruntów pod nimi mają nawet o 20%

niższą wartość, w stosunku do wartości lokali w sąsiednich budynkach posadowionych na gruntach uregulowanych - co narusza konstytucyjnie chronione prawa do swobodnego dysponowania własnością oraz zasady gospodarki wolnorynkowej; osoby posiadające prawa do lokali w budynkach na gruntach nieuregulowanych stoją w gorszej pozycji gospodarczej, w stosunku do osób posiadających tytuły prawne do lokali na gruntach uregulowanych. Ponoszą straty finansowe w związku z utrudnionym obrotem gospodarczym swoimi lokalami,

- skorzystania z dobrodziejstw ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. o przekształceniu prawa użytkowania wieczystego gruntów zabudowanych na cele mieszkaniowe w prawo własności tych gruntów, tj. są pozbawieni prawa do przekształcenia prawa użytkowania wieczystego gruntów w prawo ich własności i uzyskania przysługującej im bonifikaty w opłacie rocznej za przekształcenie (która to bonifikata w Warszawie wynosi co do zasady 98%),
 - posiadania przymiotu strony w postępowaniach administracyjnych, zarówno jako właściciele lub w ramach reprezentowania przez Spółdzielnię - co w konsekwencji stanowi naruszenie przysługujących im praw wynikających w szczególności z kodeksu postępowania administracyjnego, ustawy prawo budowlane i innych ustaw.
- Skutkiem tej beczynności jest dyskryminacja dziesiątek tysięcy mieszkańców Warszawy, którzy mieszkając w lokalach spółdzielczych na gruntach nieuregulowanych są w znacznie gorszej sytuacji prawnej i majątkowej niż ci, którzy posiadają lokale na gruntach o uregulowanym stanie prawnym. Po uregulowaniu gruntów mieszkańcy, którym przysługują spółdzielcze prawa do lokali, będą wreszcie mogli przekształcić je w odrębną własność.

Redakcja

SEGREGUJMY ŚMIECI! URZĄD MIASTA PRZEPROWADZA KONTROLE

Przypominamy, że zgodnie z przepisami uchwalonymi przez Radę Miasta, w Warszawie obowiązuje system selektywnej zbiórki odpadów komunalnych odbieranych z terenu nieruchomości z podziałem na: **papier, metale i tworzywa sztuczne, szkło, bioodpady, odpady zmieszane, odpady wielkogabarytowe.**

Każdy z nas ma obowiązek segregacji śmieci, które powstają w naszych domach. Segregacji należy dokonywać do niżej wymienionych pojemników:

- niebieski pojemnik - na papier,
- żółty pojemnik - na metale i tworzywa sztuczne,
- zielony pojemnik - na szkło,
- brązowy pojemnik - na bioodpady,
- czarny pojemnik - na odpady zmieszane.

Odpady wielkogabarytowe - należy wystawiać na dzień przed ich odbiorem w miejscu wskazanym przez Administrację Osiedla.

Jeśli będziemy stosować zasady dotyczące segregacji odpadów, unikniemy kar i mandatów za nieprzestrzeganie przepisów. Zgodnie z tymi przepisami, **w przypadku stwierdzenia, że w miejscu gromadzenia odpadów na nieruchomości prowadzona jest niewłaściwa segregacja odpadów, wszystkie lokale w tej nieruchomości będą obciążone przez Urząd Miasta Stołecznego Warszawy dwukrotną wysokością opłaty miesięcznej.** Pracownicy Urzędu Miasta St. Warszawy prowadzą już kontrole pod kątem prawidłowej segregacji odpadów, a więc przestrzegajmy obowiązujących w tym względzie zasad. RSM „Praga” otrzymała od Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy postanowienia dotyczące podwyższonych opłat za gospodarowanie odpadami - za mieszanie frakcji odpadów, dotyczące pięciu budynków: Białostocka 7, Radzyńska 68-72, Gajkowicza 3 oraz Erazma z Zakrocymia 2 i 6. Obecnie prowadzone jest postępowanie wyjaśniające w tych sprawach.

Paweł Mikulski

BUDYNKI PRZY UL. JAGIELLOŃSKIEJ ...

(Ciąg dalszy ze strony 4)

leniu miejsca i warunków realizacji inwestycji budowlanej z 25.09.84 r.). Na terenie tym RSM „Praga” wybudowała z własnych środków trzy budynki mieszkalne wielokondygnacyjne. Teren ten nie został przekazany RSM „Praga” decyzją użytkownika wieczystego. Tryb bezprzetargowy wynika z faktu posiadania przez RSM „Praga” ostatecznej decyzji lokalizacyjnej wydanej przed 5.XII.90 r. (art. 88a ustawy o gospodarce gruntami i wywłaszczaniu nieruchomości)” oraz stwierdzenie Urzędu z 1997 r. że „zostały przygotowane dokumenty niezbędne do oddania w użytkowanie wieczyste” omawianego gruntu.

W kontekście tej uchwały oraz braku roszczeń dekreto- wych Urząd m.st. Warszawy powinien niezwłocznie skorygować granice działek 46/2 i 48, na których posadowiony jest budynek Jagiellońska 6 oraz wreszcie zawrzeć akt notarialny ustanawiający na rzecz Spółdzielni prawo użytkowania wieczystego do nieruchomości przy ul. Jagiellońskiej 2, 4, 6.

W marcu 2023 r. Spółdzielnia, niezależnie od sprawy sądowej, ponowiła wniosek do Urzędu m.st. Warszawy o zawarcie umowy notarialnej o oddaniu gruntu w użytkowanie wieczyste i przeniesienie własności budynków.

Andrzej Podkóliński,
Łukasz Zaprawa



PAPIER

TAK: czyste i suche opakowania z papieru i tektury, czasopisma, gazety, ulotki, zgniecione kartony, zeszyty, papier biurowy
NIE: zatłuszczone opakowania z papieru, zużyte ręczniki papierowe i chusteczki



METALE I TWORZYWA SZTUCZNE

TAK: puste i zgniecione butelki plastikowe, zakrętki od butelek i stoików, worki foliowe, plastikowe opakowania, kartony typu tetrapak, puszki po napojach i żywności, puste pojemniki pod ciśnieniem, czyste opakowania styropianowe
NIE: zużyte baterie i akumulatory, zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny, puszki i pojemniki po farbách, butelki po olejach samochodowych, opakowania po olejach silnikowych, zabrudzone opakowania styropianowe



SZKŁO

TAK: tylko opakowania szklane, w szczególności puste butelki, stoiki, opakowania po kosmetykach, puste szklane opakowania po lekach
NIE: szkło stołowe, ceramika, wyroby ze szkła żaroodpornego, szkło okienne, lustra, szyby, żarówki, świetlówy



BIO

TAK: odpadki warzywne i owocowe, skorupki jaj, fusy po kawie i herbacie, zwiędłe kwiaty i rośliny doniczkowe, resztki jedzenia bez mięsa, bez kości, bez tłuszczów zwierzęcych
NIE: resztki mięsne, kości oraz tłuszcze zwierzęce, oleje jadalne, ziemia i kamienie, odchody zwierząt



ODPADY WIELKOGABARYTOWE

TAK: meble, materace, duże zabawki (bez zabawek elektrycznych i elektronicznych), lustra, dywany, wózki dziecięce, rowery
NIE: zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny (np.: pralki, lodówki), materiały i odpady budowlane oraz remontowe, wanny, umywalki, grzejniki, muszle toaletowe, ramy okienne, drzwi, kartony, opony samochodowe



ZIELONE

TAK: liście, skoszona trawa, rozdrobnione gałęzie, żywe choinki świąteczne
NIE: kamienie, popiół, ziemia



ZMIESZANE

TAK: resztki mięsne oraz kości, mokry i zabrudzony papier, zużyte artykuły higieniczne, pieluchy jednorazowe, zwirek dla zwierząt, fajans, potłuczone szyby i lustra, zniszczone tekstylia
NIE: zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny, baterie i akumulatory, odpady budowlane i remontowe, odpady zielone, przeterminowane leki oraz chemikalia

WSKAZÓWKI: Do zmieszanych wyrzucaj tylko to, czego nie udało się rozdzielić do pojemników na odpady segregowane lub czego nie można oddać do Punktów Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (tzw. PSZOK-ów) lub Mobilnych Punktów Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (tzw. MPSZOK-ów).

Gdzie oddać pozostałe odpady komunalne?

Punkty Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (tzw. PSZOK-i) za darmo przyjmują odpady z gospodarstw domowych, w szczególności te, których nie należy wyrzucać do przydomowych pojemników i worków.

Mobilne Punkty Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (tzw. MPSZOK-i) to odpowiednio przystosowane i oznaczone pojazdy przeznaczone do przyjmowania od mieszkańców odpadów komunalnych, w tym odpadów niebezpiecznych z gospodarstw domowych. MPSZOK-i działają w soboty i niedziele zgodnie z harmonogramem, który znajdziesz na portalu 19115.

4 BUDYNKI PRZY UL. MYŚLIBORSKIEJ BLIŻEJ REGULACJI STANU PRAWNEGO GRUNTU

Po latach starań Spółdzielni Rada m.st. Warszawy podjęła w dniu 9 marca 2023 r. uchwałę LXXIX/2554/2023 w sprawie zmian w budżecie miasta stołecznego Warszawy na 2023 r., która wreszcie przybliża Spółdzielnię do zawarcia umowy z miastem st. Warszawa o nabycie „paska” terenu pod budynkami przy ul. Myśliborskiej 85, 85a, 85b i 85c.

Przypomnijmy

Grunt pod budynkami przy ul. Myśliborskiej 85, 85a, 85b i 85c został nabyty przez RSM „Praga” aktem notarialnym w dniu 23.12.1997 r. Przedmiotowy teren oznaczony jest w ewidencji gruntów i budynków jako działki nr 45/4 i 47/1 w obrębie 4-03-05. Nieruchomość została zabudowana zgodnie z decyzją pozwolenia na budowę z 1999 r. wydaną przez Burmistrza Gminy Warszawa Białoleka. Opisana nieruchomość od początku przedzielona jest pasem gruntu o szerokości ok. 3 m, biegnącym od ul. Myśliborskiej w kierunku ul. Światowida, do którego Spółdzielnia nie ma tytułu prawnego. Ten pas gruntu jest oznaczony w ewidencji gruntów jako działka 46/1, która powstała w wyniku podziału dz. nr 46 (dz. 46 to stara ulica Atutowa). Na dz. nr 46/1 częściowo są zlokalizowane dwa budynki Myśliborska 85 i 85a. Przed nabyciem działek 45/4 i 47/1 Spółdzielnia podpisała w dniu

19 grudnia 1996 r. Porozumienie z Gminą Warszawa Białoleka, w którym Gmina zobowiązała się do uregulowania stanu prawnego działki 46 na swoją rzecz, a następnie sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz Spółdzielni. Porozumienie było warunkiem nabycia przez Spółdzielnię gruntu i rozpoczęcia inwestycji. Niestety Gmina Warszawa Białoleka nie wywiązała się ze zobowiązania w sprawie sprzedaży tej działki na rzecz Spółdzielni. Również następca prawny - m.st. Warszawa, mimo monitów i wystąpień ze strony Spółdzielni, przez wiele lat praktycznie nic nie zrobiło w sprawie regulacji.

Pierwszą przeszkodą do regulacji było doprowadzenie do zasiedzenia tego „paska” gruntu na rzecz Skarbu Państwa, by potem mogła nastąpić jego komunalizacja na rzecz Miasta, a następnie sprzedaż RSM „Praga”. Aby przyspieszyć ten proces, z inicjatywy Prezesa Zarządu RSM „Praga” - **Andrzeja Półrocznika**,

Spółdzielnia zaoferowała Miastu, że przeprowadzi procedurę zasiedzenia tego „paska” na rzecz Skarbu Państwa. Ustalono, że zaproponowany przez Spółdzielnię przedstawiciel zostanie umocowany jako pełnomocnik Skarbu Państwa do sprawy o zasiedzenie. W styczniu 2004 r. Prezydent m.st. Warszawy, działający w tym przypadku w imieniu Skarbu Państwa, udzielił wspomnianego pełnomocnictwa przedstawicielowi Spółdzielni. Pełnomocnik zaproponowany przez Spółdzielnię doprowadził do uzyskania postanowienia sądu, na podstawie którego Skarb Państwa nabył przez zasiedzenie własność omawianej nieruchomości. Uzyskane zasiedzenie otworzyło drogę do komunalizacji, a następnie do regulacji gruntu na rzecz Spółdzielni. Dlatego też uprawnione jest stwierdzenie, że Spółdzielnia własnym staraniem i kosztem uzyskała stosowne postanowienie, co tak naprawdę powinien uczynić Urząd Miasta. Spółdzielnia niezwłocznie, po uzyskaniu informacji o założeniu dla działki 46/1 księgi wieczystej (dla „paska”), skierowała w dniu 12.04.2007 r. pismo do Urzędu m.st. Warszawy o jak najszybsze sfinalizowanie porozumienia i zawarcie umowy sprzedaży na rzecz Spółdzielni. Niestety zaangażowanie Spółdzielni nie przyniosło obiecanego wcześniej efektu.

Do dalszego postępowania dokumenty trafiły do Biura Gospodarki Nieruchomościami i tam sprawa ponownie utknęła. Pomimo szeregu pism Spółdzielni sprawa pozostała bez racjonalnego odzewu Miasta St. Warszawa. Można stwierdzić, że Miasto skorzystało z inicjatywy RSM „Praga”, aby uporządkować kwestię własności „paska”, po czym w zasadzie nie podjęło dalszych działań w celu jego uregulowania na rzecz Spółdzielni.

Po aferze reprivatyzacyjnej w Warszawie zlikwidowano Biuro Gospodarki Nieruchomościami. Sprawę uregulowania stanu prawnego dz. 46/1 na rzecz Spółdzielni przejęło Biuro Mienia Miasta i Skarbu Państwa (BMMiSP). Kolejni urzędnicy m.st. Warszawy w toczącej się przez kolejne lata korespondencji przedstawiali kolejne warunki zawarcia umowy. Dezaktualizowały się wyceny. Prowadzone rozmowy dotyczyły także interpretacji rozliczeń podatkowych i możliwości prawnych ich zrealizowania. Finalnie warunki przedstawiane przez Urząd m.st. Warszawy zostały zaakceptowane przez Zarząd RSM „Praga” i obecnie toczą się czynności administracyjne, które mają umożliwić zawarcie wyczekiwanej umowy.

BMMiSP uzyskało opinie Skarbnika m.st. Warszawy o braku przeciwwskazań do przeprowadzenia procedury zbycia na rzecz RSM „Praga” własności ww. nieruchomości. Następnie Burmistrz Dzielnicy Białoleka wystąpił do Rady m.st. Warszawy o podjęcie uchwały o wprowadzenie zmian w projekcie budżetu m.st. Warszawy na 2023 r. związanych z planowaną transakcją sprzedaży prawa własności ww. nieruchomości.

Wspomniana przyjęta przez Radę m.st. Warszawy uchwała jest krokiem zbliżającym do uregulowania stanu prawnego gruntu przy ul. Myśliborskiej 85, 85a, 85b, 85c. Obecny etap zaawansowania prac w Urzędzie pozwala szacować, że w ciągu roku temat zostanie sfinalizowany. Spółdzielnia pokryje koszt wykupu „paska” w kwocie 318 392,88 zł brutto, a w zamian stanie się właścicielem gruntu.

Andrzej Podkólnski

reklama

JAK MIEĆ ZDROWE, PIĘKNE ZĘBY

Człowiek zadowolony, wesoły często się uśmiecha. Taki wizerunek kreują media, bilbordy reklamowe czy kolorowe czasopisma.

Niestety niewiele z nas może pochwalić się mlecznobiałymi, niebudzącymi żadnych zastrzeżeń zębami. Tylko 15% Polaków regularnie odwiedza dentystę.

Może to się zmienić jeśli uświadomisz sobie, że zdrowe zadbane zęby warunkują prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu.

Wszystkiemu winna zła lub niedostateczna dbałość o higienę jamy ustnej. Nie trzeba ani dużego wysiłku ani dużych pieniędzy by mieć zdrowe czyste zęby.

Sposoby na oczyszczanie zębów to szczotkowanie - przynajmniej dwa razy dziennie w ten sposób usuwa się resztki pokarmowe, tworzące płytkę bakteryjną, z której formuje się kamień. Odpowiednia szczoteczka będzie miękka lub typu medium, twardej mogą używać tylko nieliczni pacjenci. Kolejny sposób to płukanie jamy ustnej płynem, który zmiękcza osad i łatwiej go usunąć.

Spożywanie pokarmów oczyszczających to duża ulga dla zębów. Na pewno zapomnij o słodkich przekąskach czy napojach, zdecydowanie lepsze będą owoce, warzywa, sery czy orzechy.

Każdy pacjent jest inny i budowa i barwa jego zębów mogą się różnić od innych. Żeby mogły się przebarwiać na skutek spożywania niektórych potraw czy picia kawy, herbaty czy palenia.

Na rynku są dostępne liczne pasty wybielające, jednak nic nie zastąpi profesjonalnego czyszczenia zębów czy wybielania w gabinecie dentystycznym. Lekarz zaaplikuje odpowiednie preparaty chemiczne i podda je aktywacji za pomocą specjalnej lampy.

Efekty są widoczne zawsze, jednak u każdego w innym zakresie; należy też nie mylić wybielania naturalnych zębów (szkliwo zawsze jest chropowate) z koronami czy licówkami porcelanowymi.

Jeśli chcesz skorzystać z bezpłatnych konsultacji i uzyskać specjalną promocyjną cenę na zabieg usuwania kamienia, piaskowania, fluoryzacji czy wybielania na hasło RSM Praga.

**DAJ NAM ZNAĆ ;) GABINET DENTYSTYCZNY UL.FELIKSA PANCERA 10
TEL.519-634-294 LUB NAPISZ MAILA: gabinet.dent.pancera@gmail.com**



SALA MULTIMEDIALNA W OSIEDLOWYM KLUBIE „KUŹNIA”

Administracja Osiedla „Kijowska” wraz z Radą Osiedla w dalszym ciągu rozwija działalność osiedlowego klubu. Na początku roku 2023 dokładnie 10 stycznia został zorganizowany rockowo-bluesowy koncert dla dorosłych. Sala multimedialna była wypełniona w całości, co świadczy o muzycznych zainteresowaniach naszych mieszkańców. W lutym zagrała dla nas ceniona postać polskiej sceny muzycznej, pan Tomasz Szwed. Jest autorem, kompozytorem oraz piosenkarzem pol-

skiej muzyki country. Wśród zagranych utworów znalazły się między innymi „Siedzę na ganku” oraz „Poradnik początkującego kierowcy”. Kolejny koncert i kolejny strzał w dziesiątkę, wejściówki rozeszły się w błyskawicznym tempie. Tym razem mieszkańcy cofnęli się troszkę w czasie dokładnie do lat 80 i 90. Koncert, tak jak poprzednie, wypadł znakomicie. Nie możemy zapomnieć także o naszych kochanych seniorach i ich klubie. W ostatnim czasie obchodzili 13-lecie istnienia klubu. Podczas świętowania odbyło się krótkie przedstawienie, recytowanie wierszy, a także wspólne śpiewanie. Dla najmłodszych mieszkańców RSM „Praga” w dalszym ciągu odbywają się zajęcia z tańca nowoczesnego z akrobatyką. Zajęcia prowadzi wykwalifikowany pedagog tańca i trener akrobatyki, pan Piotr. Dzieci bardzo chętnie współpracują z trenerem, a także on z nimi.



W roku 2022 roku odbył się teatrzyk dla dzieci pt. „W miejskiej dżungli”. W 2023 roku także nie mogło zabraknąć teatrzyku dla naszych najmłodszych mieszkańców. Administracja Osiedla „Kijowska” wraz z Radą Osiedla zorganizowała teatrzyk tym razem wpasowujący się w otaczający nas zimowy klimat - spektakl pt. „Bałwanek Tiko i Królowa Fruncja”. Spektakl, tak jak poprzedni, bardzo spodobał się dzieciom i rodzicom ze względu na możliwość zabawy z aktorami podczas przedstawienia. Najlepszym trafionym pomysłem było zorganizowanie balu kostiumowego dla dzieci. Były księżniczki, czarownice, policjanci, piraci, wróżki i inne różne postacie z bajek. Podczas odbywającego się balu było dużo tańców, śpiewów, fontanna konfetti, przy której dzieci szalały oraz nagrody za konkursy. Na koniec balu kostiumowego była niespodzianka, czyli wata cukrowa do której kolejka ustawiła się od razu i nie były to tylko dzieci. Również rodzice stanęli w kolejce, aby spróbować tej słodkości.

Angelika Rakoczy



SALE KONFERENCYJNE

I SZKOLENIOWE

RSM PRAGA
ROBOTNICZA SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA

(22) 818-19-75 kijowska@rsmpraga.pl ul. Ząbkowska 42 03-735 Warszawa

RSM PRAGA
ROBOTNICZA SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA

Oferujemy Państwu dwie sale konferencyjno-szkoleniowe wraz z zapleczem kuchennym. Wszystkie pomieszczenia dostosowane są do potrzeb osób niepełnosprawnych.



SALA A

- Projektor Full HD 1080x1900
- Nagłośnienie 100 W
- Praca bezprzewodowa
- Transmisja obrazu do drugiej sali

Rodzaj ustawienia

teatralne	podkowa
30	16
szkolne	kwadrat
20	20



SALA B

- Projektor Full HD 1080x1900
- Nagłośnienie 100 W
- Praca bezprzewodowa
- Lustrzana ściana

Rodzaj ustawienia

teatralne	podkowa
30	16
szkolne	kwadrat
20	20

ogłoszenie

KONKURS

Najpiękniejsze ozdoby Wielkanocne

Zdjęcia własnoręcznie wykonanych ozdób należy przesłać do dnia **13 kwietnia 2023 r.** na adres mailowy: **konkurs@rsmpraga.pl**

Do wygrania atrakcyjne nagrody!

ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU!

Konkurs skierowany jest do dzieci w wieku poniżej 12 lat



RSM PRAGA
ROBOTNICZA SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA

Szczegóły i regulamin konkursu dostępne na www.rsmpraga.pl

REMONTY W RSM „PRAGA”

Osiedle „Erazma”

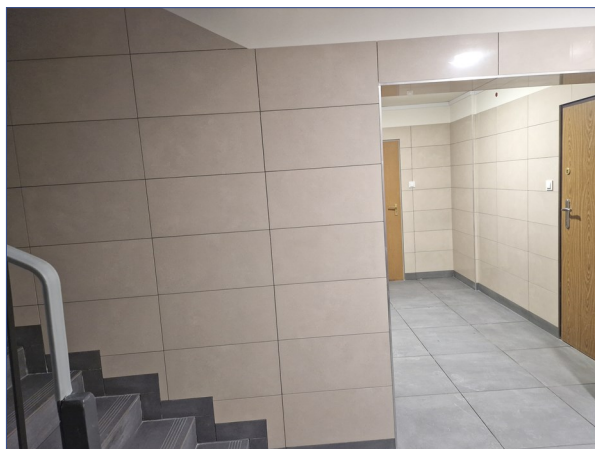
ul. Erazma z Zakroczymia 8, 13;
ul. A. Kamińskiego 16;
ul. Ćmielowska 15a

Remont klatek schodowych

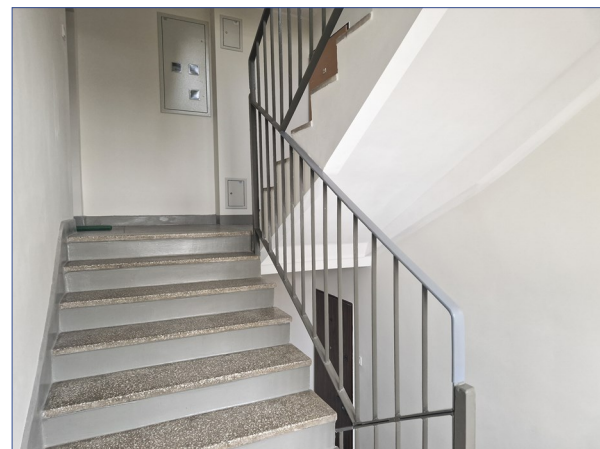
Zakres prac obejmował m.in. likwidację istniejących lamperii olejnych, malowanie ścian farbami lateksowymi odpornymi na ścieranie, malowanie sufitów i balustrad schodowych, a także remont elewacji przybudówki wejściowej. Dodatkowo w budynku przy ul. Erazma z Zakroczymia 8 wyłożono płytami gresowymi ściany i podłogi na parterze, a w przypadku pięter - „portale windowe”.



Erazma z Zakroczymia 8, klatka schodowa po remoncie



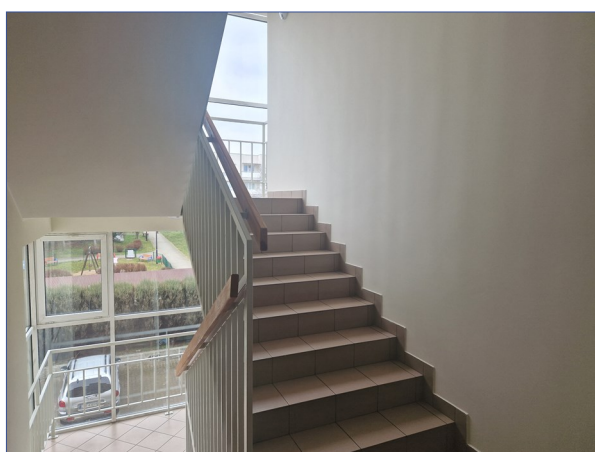
Erazma z Zakroczymia 8, klatka schodowa po remoncie



Erazma z Zakroczymia 13, klatka schodowa po remoncie



Kamińskiego 16, klatka schodowa po remoncie



Ćmielowska 15A, klatka schodowa po remoncie



Ćmielowska 15A, klatka schodowa po remoncie

Osiedle „Kijowska”

ul. Łomżyńska 15/25
ul. Markowska 6

Remont klatek schodowych

W czasie prac wykonano m.in. malowanie ścian w technologii tapety natryskowej z lakierowaniem, malowanie farbą olejną cokołów i powierzchni metalowych, malowanie drewnianych pochwyty balustrad. W budynku przy ul. Markowska 6 wyłożono płytami gresowymi posadzkę holu wejściowego i schody pomiędzy parterem i 1 piętrem, wymieniono luksfery na okna w holu wejściowym, wykonano z blachy nierdzewnej portale drzwi windowych na parterach.



Markowska 6, klatka schodowa po remoncie



Markowska 6, klatka schodowa po remoncie



Łomżyńska 15/25, klatka schodowa po remoncie

REMONTY W RSM „PRAGA”

Osiedle „Kijowska”

ul. Korsaka 1, Łochowska 1/29, Tarchomińska 10, Wiosenna 1.

Renowacje elewacji

Mycie i odgrzybienie powierzchni ścian, gruntowanie podłoża i malowanie elewacji farbą silikonową z zabezpieczeniem mikrobiologicznym.



Wiosenna 1



Łochowska 1/29



Tarchomińska 10

Osiedle „Kijowska”

ul. Radzywińskiej 54/58 i Radzywińskiej 60/66

Osiedle „Erazma”

ul. Erazma z Zakrocymia 4 i Ćmielowska 15A

Osiedle „Poraje”

ul. Nagodźców 3

Montaż paneli fotowoltaicznych

Uzupełnienie systemów pozwalających na redukcję kosztów energii elektrycznej zużywanych dla potrzeb części wspólnych.



Erazma z Zakrocymia 4



Erazma z Zakrocymia 4



Radzywińska 54/58

Osiedle „Kijowska”

ul. Białostocka 48

Zagospodarowanie patio

Przygotowanie terenu do nasadzeń krzewów iglastych, liściastych i byliny.



Osiedle „Generalska”

ul. Askenazego 2

Remont klatek schodowych

Zakres prac obejmował m.in. likwidację istniejących lamperii olejnych, malowanie ścian farbami lateksowymi odpornymi na ścieranie, malowanie sufitów i balustrad schodowych. Dodatkowo w budynku przy ul. Askenazego 2 wyłożono płytami gresowymi ściany i podłogi na parterze, a w przypadku pięter - „portale windowe”.



PATRONI NASZYCH ULIC

OLGIERD - WIELKI

KSIĄŻĘ LITEWSKI

Z cyklu słów kilka o patronach ulic Osiedli naszej Spółdzielni, tym razem omówimy postać Olgierda - Wielkiego Księcia Litewskiego. Ulica o której mowa znajduje się na Targówku i przebiega od krańca Teatru „Rampa” dochodząc do ul. Św. Wincentego.

Bloki Osiedla Targówek usytuowane przy ul. Olgierda pod nr 42 i 44, powstały w drugiej połowie lat 70-tych XX wieku według projektu Małgorzaty Handzelewicz i Zbigniewa Waclawka.

Niedługa uliczka, za to patron z ogromnymi zasługami.

Olgierd Giedyminowicz urodzony ok. 1296 r. lub ok. 1304 r., a zmarły 24 maja 1377. W latach 1345-1377 Wielki Książę Litewski, wcześniej Książę Witebski i Krewski. Był jednym z synów Giedymina i Jewny – córki Księcia Połockiego oraz rodzonym bratem Anny Aldony Giedyminówny, żony Kazimierza III Wielkiego – króla Polski, a także ojcem Władysława II Jagiełły.



Olgierd Giedyminowicz zasłynął jako kontynuator polityki ojca, utalentowany administrator, wybitny wódz, pogromca Złotej Ordy i poskromiciel Wielkiego Księstwa Moskiewskiego. Dzieje świata - w szczególności zaś Polski i Litwy - potoczyłyby się zupełnie inaczej, gdyby nie jego potężne w skutkach decyzje. Pomnażał swoje wpływy i ziemie. To w rzeczywistości dzięki niemu Władysław Jagiełło stał się jednym z najpopularniejszych i najwaleczniejszych polskich władców. Swoją politykę Olgierd odziedziczył po ojcu Giedyminie, który rozpoczął proces ustalania charakteru państwowości wielkolitewskiej, zajmując Witebsk, Pińsk, Turów, Wołyn. Ekspansja ta miała charakter pokojowy bowiem Giedymin żenił swych synów z księżniczkami ruskimi. W myśl takiej taktyki Olgierd ok. 1318 r. pojął za żonę Annę, córkę Księcia Witebskiego - Michała Konstantynowicza.

Tym samym Olgierd objął władzę nad Księstwem Witebskim. Niestety, nie jest znany przebieg jego rządów w tym czasie.

Olgierd stał się Wielkim Księciem Litewskim po zamachu na swojego brata, Jawnutę, którego dokonał wraz z innym bratem, Kiejstutem. Konflikt pomiędzy braćmi ostatecznie został zażegnany pokojowo. Zanim miał miejsce ten przewrót, warto wspomnieć co było jego prawdopodobną przyczyną. Olgierd jako wcześniejszy Książę Witebski zgodnie z testamentem ojca - Giedymina, otrzymał Krewę. Jawnuta wyznaczony został do sprawowania władzy nad Wielkim Księstwem Litewskim. W obawie przed zakusami Zakonu Krzyżackiego na ziemi wielkolitewskiej na Rusi, Olgierd wraz z Kiejstutem zawiązali spisek przeciwko nieudolnemu bratu - Jawnucie wraz z usunięciem go z tronu. Objęcie Wilna odbyło się bez rozlewu krwi, a Jawnuta zbiegł do Moskwy, gdzie 25 września 1345 r. przyjął chrzest

i przybrał imię Iwan. Nie otrzymawszy tam pomocy w 1347 r. powrócił do kraju i otrzymał od braci we władanie Księstwo Zaslaw.

Pierwsze lata rządów Olgierda nie zapowiadały sukcesów politycznych. Po przejęciu rządów, prowadził liczne wojny z Zakonem Krzyżackim. W latach 1345-1348 ze zmiennym szczęściem próbował ich pokonać. Najeżdżał na Inflanty, Semigalię, Sambię i Prusy, a w 1347 r. zmusił również Nowogród do współdziałania. Po serii zwycięstw odniósł ogromną porażkę w bitwie nad Strawą 2 lutego 1348 roku, której skutki mocno osłabiły Wielkie Księstwo Litewskie. Jeszcze w tym samym roku stracił wpływy w Pskowie i Nowogrodzie Wielkim, a w 1349 roku we Lwowie i Haliczu. Wobec takiego rozwoju sytuacji Olgierd zdał sobie sprawę, że należałoby wykorzystać zdolności dyplomatyczne. Wprawdzie w kontaktach z Tatarami nie sprawdziły się, ale już z następnymi przeciwnikami okazały się bardzo skuteczne. W 1350 r. dzięki wysiłkom dyplomatycznym osiągnięto sojusz z Księstwem Twerskim, który zapewnił Olgierdowi mocną pozycję wobec Moskwy.

Sojusz z Twerem przypieczętowany został dodatkowo jego ślubem z Julianną z Rurykowiczów - córką Księcia Aleksandra Michajłowicza Twerskiego i wnuczką Książąt Włodzimierskich.

W 1349 r. i 1351 r. Królestwo Polskie proponowało Wielkiemu Księstwu Litewskiemu przyjęcie chrztu. Rozmowy nie były dobrze przygotowane i nie doszło do sukcesu w pertraktacjach. W dalszym przebiegu życia Olgierd toczył mniej lub bardziej otwarte spory z Moskwą oraz zakładał nowe sojusze takie jak z Nowogrodem. Pragnął przewagi politycznej na Rusi, której dotychczas nie posiadał. Zabiegał o względy metropolity z Konstantynopola. Rywalizacja o wpływy kościelne pomiędzy Wielkim Księstwem Litewskim, a Księstwem Moskiewskim zakończyła się w 1354 r. gdy patriarcha Konstantynopola - Aleksy - konsekrował metropolitę Rusi północno-wschodniej oraz metropolitę kościoła prawosławnego Wielkiego Księstwa Litewskiego - Romana, wybranego przez Olgierda. Był to istotny sukces, który pozwolił Olgierdowi na konsolidację ziem staroruskich oraz dalszą ekspansję na Rusi i realizację zamierzeń dotyczących przynależności całej Rusi do Wielkiego Księstwa Litewskiego. Niestety, Roman zmarł przedwcześnie, a nowego metropolity Konstantynopol nie przysłał.

W 1351 r. Olgierd pokonał Złotą Ordę, w 1363 r. przyłączył do Księstwa Litewskiego Kijów oraz znaczną część ziem ukraińskich. W trakcie wojny z Ordą włączył się przede wszystkim wspaniałym zwycięstwem w bitwie nad Sinymi Wodami w pobliżu Targowicy, uwalniając jednocześnie spod władzy tatarskiej Podole.

W latach 1356-1359 Olgierd zdobył Smoleńsk i przekształcił ziemie otaczające w swoje włości. Smoleńsk zmuszony był uznać władzę Wielkiego Księcia, zachowując jednocześnie swoich książąt smoleńskich na stanowiskach dygnitarskich. Olgierd działał aktywnie na ziemiach Nowogrodu Siewierskiego oraz Czernihowa, jego wpływy zaczęły sięgać Oki.

Ze źródeł niemieckich jednoznacznie wynika, że Olgierd dążył do chrystianizacji swojego narodu i sam planował przyjąć chrzest w Boże Narodzenie 1358 r. we Wrocławiu. Ostatecznie nie przyjął chrztu, gdyż miałby go otrzymać m.in. z rąk mistrza Zakonu Krzyżackiego. Fakt ten uzależnił od spełnienia warunków czyli oddania zagarniętych przez Zakon ziem oraz oddania całej Rusi Wielkiemu Księstwu Litewskiemu. Warunki okazały się nie do spełnienia i skłoniły Zakon Krzyżacki do kolejnego ataku na Wielkie Księstwo Litewskie.

Olgierd prowadził z Królestwem Polskim politykę sojuszniczą. Pokój między Zjednoczonym Królestwem Polskim i Wielkim Księstwem Litewskim w 1358 r. znacznie się umocnił. Jest prawdopodobne, że to wówczas postanowiono doprowadzić do związku małżeńskiego córki Olgierda Kenny (Joanny), z wnukiem Kazimierza III Wielkiego - Kazimierzem IV Śluskim. O tym, jak ważny był ten związek, przynajmniej dla strony polskiej, świadczy okoliczność, że nie baczono na pokrewieństwo drugiego i trzeciego stopnia, jakie zachodziło między narzeczonymi (Joanna była wnuczką Giedymina po ojcu, a Kazimierz Ślusk prawnukiem po babce Annie Aldonie).

W sierpniu 1358 r. Siemowit III Mazowiecki zawarł układ graniczny z Kiejstutem, bratem Olgierda.

Olgierd zmarł w 24 maja 1377 roku, prowadząc wojny prawie do samego końca.

Kroniki podają, że po śmierci Olgierda zjechali się do Wilna liczni możnowładcy na uroczysty pogrzeb władcy. Zmarły Wielki Książę został ubrany w purpurowe szaty przetykane złotem, przewiązane wyłaczanym srebrnym pasem, na nogach miał ubrane rycerskie, obuwie wysadzone perłami i drogimi kamieniami. Poddani umieścili obok Olgierda jego ulubioną broń i jego 18 koni, a nad zwłokami wzniesli pogrzebowy stos. Jan Długosz za nieznanym źródłem utrzymuje, że ciało Olgierda spalono w świętym gaju Kukowojtowym pod grodem Mojszagoła, za to zapisy litewskie zgodnie donoszą, że wielkich książąt żegnało w Wilnie u stóp Góry Zamkowej.

Wielki Książę Litewski pozostawił prawdopodobnie siedmioro dzieci z pierwszego małżeństwa i szesnaścioro z drugiego. Dokładna liczba potomstwa nie jest znana. Wiadomo, że na swojego następcę wyznaczył Jogailę, znanego nam jako Władysław Jagiełło.

Beata Grochowska

Źródła:

1. Ochmański J., *Historia Litwy*, wydanie III, Wrocław 2009.
2. Dąbrowski J., *Historia Litwy. Od czasów najdawniejszych do 1795 roku*.
3. Tęgowski J., *„Pierwsze pokolenia Giedyminowiczów*, Poznań 1999.
4. Wyrozumski J., *Historia Polski do roku 1505*, Warszawa 1987.
5. Borkowska U., *Dynastia Jagiellonów w Polsce*, Warszawa 2011.
6. <https://historia.org.pl/2017/10/28/waleczny-ojciec-jagielly-czyli-olgiard-giedyminiowicz/>
7. https://pl.wikipedia.org/wiki/Olgierd_Giedyminiowicz
8. <https://kronikidziejow.pl/porady/olgiard-giedyminiowicz-ojciec-wladyslawa-jagielly-zyciorys-panowanie-smierc/>
9. <https://ulicetwojegomiasta.pl/ulica/olgiarda>

ZUCHWALI GOŚCIE?

W ostatnich miesiącach Osiedle „Poraje” stało się miejscem częstych odwiedzin dzików. Można by się zastanawiać, czy widok dzikich zwierząt na zamieszkałych terenach powinien być traktowany jako rzecz naturalna czy wręcz przeciwnie, niemiłe widziany i traktowany jak odwiedziny niechcianych gości?

Niewątpliwie zaletą osiedla „Poraje” jest jego usytuowanie geograficzne w bezpośrednim sąsiedztwie bogatej przyrodniczo doliny Wisły jak również charakter samych zabudowań z dużymi terenami zieleni urządzonej, które to sprawiają, że przyroda jest dla mieszkańców Osiedla niemal na wyciągnięcie ręki. Mieszkańców nie dziwią już więc widoki przemijających pomiędzy blokami jeży, ganiających się wiewiórek, przebiegającego zająca czy przelatujących licznych gatunków ptaków, które to często wprawiają ich w lepszy nastrój. Niestety tak jak spotkanie w drodze do pracy małych, dzikich zwierząt, będących dla nas przyjaznymi współmieszkańcami osiedla może budzić zachwyt i radość, tak stanięcie oko w oko z większą dziką zwierzyną może już wywołać w nas zaskoczenie i trwogę.

Właśnie w takich okolicznościach ostatnio znaleźli się mieszkańcy Osiedla „Poraje”, często napotykając beztrosko spacerujące dziki po osiedlowych terenach. Bliskie sąsiedztwo z naturalnymi siedliskami leśnymi dzików sprawiło, że zwierzęta te przyzwyczaiły się do ludzi i przestały widzieć w nich zagrożenie. Dzikie są niemal wszystkożerne, zatem gdy nie znajdują naturalnego pożywienia w lasach, wyruszają na poszukiwania pożywienia w siedliskach miejskich, gdzie bez problemu znajdą swoje przysmaki, tj. żołądki, owoce, bulwy, korzenie, pędy roślin czy też owady. Wszystko to mogą znaleźć na terenach

Osiedla, nie wspominając już o resztkach jedzenia, które znajdują w koszach na śmieci. Niestety dziki w poszukiwaniach jedzenia na terenach miejskich nie liczą się z niczym i czynią znaczne szkody, niszcząc trawniki, czy nasadzenia roślin na rabatach. Szkody spowodowane przez dziki, można zauważyć niemal we wszystkich obszarach Osiedla „Poraje”. Dzikie mogą niekiedy stanowić zagrożenie dla ludzi oraz wyprowadzanych zwierząt domowych.

Mając na uwadze liczne przypadki wizyt dzików, Administracja Osiedla „Poraje” wielokrotnie zgłaszała ten problem do Lasów Miejskich Warszawa, które podjęły decyzję o odstrzale redukcyjnym dzików. Lasy Miejskie twierdzą, iż jest to w obecnych okolicznościach jest jedyną formą działania, jaką przewidują przepisy. Odstzał nie jest prowadzony w miejscach publicznych, tylko w ich okolicy, w odpowiednim oddaleniu. Władzom Miasta zależy przy tym na utrzymaniu rozsądnej wielkości populacji dzików na terenach leśnych w Stolicy, ponieważ są to niesłychanie pożyteczne i potrzebne zwierzęta. Zdaniem Lasów nie ma zatem mowy o ich całkowitym wytępieniu, ale nie może być też zgody na nadmierny rozrost - obie skrajności są niekorzystne dla ekosystemu. Niestety w obecnej sytuacji Miasto dysponuje tylko jednym sposobem redukcji populacji. Niemożliwa jest sterylizacja loch, odstraszanie hukowe, które na terenach zabudowanych jest niedopuszczalne. Ze względu na afrykański pomór świń i wściekliznę prawo zabrania też odławiania i przewożenia dzików na tereny leśne. Jedynym skutecznym narzędziem jest zaplanowany odstrzał, pozwalający utrzymać liczebność populacji na bezpiecznym poziomie.

Mając na uwadze oficjalne stanowisko Lasów Miejskich mieszkańcom nie pozostaje nic innego jak tylko czekać, aż niechciani goście przestaną odwiedzać Osiedle, pozostać uważnym podczas spacerów i przede wszystkim pamiętać o stosowaniu się do zaleceń, jak się zachowywać w sytuacji zetknięcia się z dzikiem:

- w momencie, gdy zauważymy dziką (gdy on nas nie zauważył) należy oddalić się, nie wykonując gwałtownych ruchów,
- kiedy dojdzie do spotkania z dzikiem, nie wolno uciekać, ponieważ może to sprowokować zwierzę do ataku,
- przebywając z psem w miejscach, gdzie może dojść do spotkania z dzikiem, należy bezwzględnie trzymać swoje zwierzę na smyczy - obecność psa oraz sprowokowanie dziką może skutkować jego atakiem,
- zachować szczególną ostrożność w miejscach bytowania dzików – poznasz go po zrytym terenie,
- nie wolno głaskać, karmić, podchodzić do dziką, który sprawia wrażenie zwierzęcia oswojonego, a w dalszym ciągu może być niebezpieczny,

Pamiętajmy również, że w przypadku bezpośredniego zdarzenia z udziałem jakiegokolwiek zwierzęcia dziko żyjącego należy się kontaktować z pracownikiem ds. łowiectwa Lasów Miejskich pod nr tel. **600-020-746** lub **600-020-747**, które są czynne całą dobę. Można też zadzwonić do Straży Miejskiej pod numer **986**.

Marcin Świątek



Zniszczony przez dziki trawnik przy budynku Wittiga 4

REKLAMUJ i OGŁASZAJ SIĘ W „ERESEM”

Zachęcamy do zamieszczania reklam i ogłoszeń w Gazecie „ERESEM Praga”. Ceny reklam i ogłoszeń drobnych od 01.01.2023 r. w pojedynczym wydaniu:

- ¼ strony: 500,00 zł + VAT (¼ pierwszej strony: 600 zł + VAT),
- ½ strony: 1.000,00 zł + VAT,
- ¾ strony: 1.500,00 zł + VAT,
- cała strona: 2.000,00 zł + VAT,
- cała ostatnia strona: 2.500,00 zł + VAT,
- ogłoszenie drobne (do 50 wyrazów): 50,00 zł + VAT (każdy następny wyraz 1,00 zł + VAT).

Więcej informacji oraz kontakt w sprawie reklam i ogłoszeń: redakcja@rsmpraga.pl.

Złożenie zlecenia jest jednoznaczne z deklaracją zleceniodawcy o posiadaniu praw autorskich do materiałów wykorzystywanych w reklamie lub ogłoszeniu. Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam lub ogłoszeń.

ogłoszenie



ZAPRASZA DO UDZIAŁU W BEZPŁATNYCH ZAJĘCIACH
NORDIC WALKING

Projekt dla osób, które chcą cieszyć się zdrowiem i kondycją fizyczną.

PARK WIECHA

- poniedziałki godz. 18.30 - 19.00
**NAUKA CHODZENIA
DLA POCZĄTKUJĄCYCH**
- poniedziałki godz. 18.30 - 20.00
NORDIC WALKING
- środy
czwartki godz. 10.00 - 11.00
NORDIC WALKING

PARK PICASSA

- poniedziałki
środy godz. 13.00 - 14.00
NORDIC WALKING

OSIEDLE KIJOWSKA

- poniedziałki godz. 11.30 - 12.30
czwartki



PRZYJDŹ CHOĆ RAZ, A BĘDZIESZ DO NAS WRACAŁ!



ZAGINIĘCIA SENIORÓW I OSÓB Z ZABURZENIAMI PAMIĘCI - JAK IM ZAPOBIEC?

Seniorzy oraz inne osoby cierpiące na zaburzenia pamięci, mające problem z orientacją w terenie wychodzą z domu i nie potrafią do niego wrócić. Jak najszybsze odnalezienie takich osób, zapewnienie im niezbędnej pomocy i bezpieczeństwa jest priorytetem działań Policji. Są jednak sposoby, by zapobiec takim zaginięciom. Poniżej przedstawiamy rady, jak najlepiej chronić seniora bądź osobę z zaburzeniami pamięci przed zaginięciem oraz jak można rozpoznać osobę z naszego otoczenia, która niewątpliwie potrzebuje pomocy.

Seniorzy z uwagi na stan psychofizyczny i problemy z pamięcią związane z procesami starzenia to osoby szczególnie podatne na różnego rodzaju wypadki i sytuacje zagrażające ich życiu czy zdrowiu. Zaburzenia pamięci będące skutkiem choroby bądź doznanego urazu mogą wystąpić też u osób w różnym wieku.

Jak najlepiej chronić seniora/osobę z zaburzeniami pamięci?

- Regularnie, najlepiej codziennie, kontaktuj się z osobą starszą/z zaburzeniami pamięci mieszkającą samodzielnie;
- Dopilnuj, by regularnie przyjmował/-a niezbędne lekarstwa;
- Staraj się na bieżąco monitorować sprawność funkcji poznawczych osoby - obserwuj, jak się porusza, orientuje w terenie i komunikuje;
- Pamiętaj, w co zwykle się ubiera oraz którą drogą przeważnie chodzi do często odwiedzanych miejsc (np. do sklepu, na spacer, do kościoła, do rodziny czy znajomych);
- Zrób aktualne zdjęcie osoby - to w razie potrzeby bardzo pomoże Policji i ratownikom;
- Na wewnętrznej stronie ubrania lub w kieszeniach umieść „wszywki” z danymi personalnymi oraz kontaktem do opiekunów;

- Wyposaż osobę w telefon komórkowy lub opaskę na rękę, z kluczowymi danymi personalnymi oraz kontaktem do opiekunów;
- Do telefonu komórkowego seniora/osoby z zaburzeniami pamięci wpisz numer ICE (tam zadzwonią ratownicy w razie wypadku, dlatego powinien być to numer opiekuna, który będzie mógł szybko zareagować);
- Zainstaluj w telefonie aplikację do wyszukiwania lokalizacji seniora;

Rozpoznaj możliwość wyposażenia seniora w narzędzia dedykowane dla osób starszych, jak np. opaskę S.O.S., która:

- odbiera połączenia przychodzące od numerów zapisanych w aplikacji;
- wykonuje połączenia wychodzące po wcześniejszym użyciu przycisku S.O.S.;
- jest prosta w obsłudze, przyciski są duże i widoczne;
- dzięki lokalizacji GPS, GSM, Wi-Fi i BTS, można szybko i wygodnie zlokalizować swojego bliskiego, a aktualne miejsce jego pobytu, sprawdzić w aplikacji mobilnej.
- jeżeli osoba, która ją nosi źle się poczuje lub znajdzie się w sytuacji zagrożenia, za pomocą jednego przycisku może wysłać sygnał S.O.S., a opiekun w kilka sekund otrzyma wiadomość SMS na swój telefon komórkowy.

Co zrobić, jak zaginie senior bądź osoba z zaburzeniami pamięci?

Powiadom Policję - możesz to zrobić w dowolnej jednostce Policji w momencie, kiedy tylko uznasz, że osoba zaginęła;

Porozmawiaj z sąsiadami zaginionej/-go, przejdź się w miejsca, które osoba ta lubi odwiedzać (kościół, cmentarz, targowisko, park);

Obdzwoń okoliczne szpitale, przychodnie;

Przeszukaj rzeczy osobiste zaginionej/-go, czasem można się natknąć na jakąś wskazówkę;

Wydrukuj plakaty z możliwie najbardziej aktualnym zdjęciem zaginionej/-go i porozwieszaj je w okolicy;

Dodaj post o zaginięciu osoby w mediach społecznościowych;

Pozostań w stałym kontakcie ze służbami prowadzącymi poszukiwania.

Jak rozpoznać seniora/osobę z zaburzeniami pamięci potrzebującą pomocy?

Ubranie osoby: niedostosowane do pory roku lub dnia (zimowa czapka latem, brak kurtki w chłodne dni, piżama), brak podstawowych elementów ubioru (często butów);

1. nielogiczne, nerwowe zachowania;
2. wypowiedzi, pytania - nieadekwatne do czasu i miejsca;
3. osoby starsze, nieznane z widzenia, a przebywające dłuższy czas pod Twoim domem bez określonego celu, często zdezorientowane.

Komenda Rejonowa Policji Warszawa VI

Robotnicza Spółdzielnia Mieszkaniowa „Praga” oferuje do wynajęcia następujące lokale użytkowe:

Adres lokalu	Powierzchnia użytkowa (m ²)	Usytuowanie	Typ działalności / przeznaczenie	Telefon kontaktowy
Floriańska 14	18,30	Półpiętro budynku mieszkalnego	biurowa	Administracja Osiedla „Jagiellońska” 22 518 90 13
Jagiellońska 3	24,80	Półpiętro budynku mieszkalnego	biurowa	
Jagiellońska 3	162,27	Poziom -1 budynku mieszkalnego	dowolna nieuciążliwa	
Kijowska 11	178,63 /93,57 parter, 85,06 poziom -1/	Parter oraz poziom -1 w budynku mieszkalnym	dowolna nieuciążliwa	Administracja Osiedla „Kijowska” 22 818 19 75
Kijowska 11	90,44	Parter budynku mieszkalnego	dowolna nieuciążliwa	
Kijowska 11	92,84	Parter budynku mieszkalnego	dowolna nieuciążliwa	
Kijowska 11	93,80	Parter budynku mieszkalnego	dowolna nieuciążliwa	
Wiosenna 3	39,00	Parter budynku mieszkalnego	dowolna nieuciążliwa	
Antalla 5	38,00	Parter w pawilonie usługowym	dowolna nieuciążliwa	Administracja Osiedla „Poraje” 22 519 14 32
Atutowa 3	24,00	Piwnica w budynku mieszkalnym	magazyn	
Gębicka 2	24,30	Piwnica w budynku mieszkalnym	dowolna nieuciążliwa	
Gębicka 2	23,40	Piwnica w budynku mieszkalnym	magazyn	
Pancera 12	19,30	Piwnica w budynku mieszkalnym	magazyn	
Wittiga 5	11,90	Piwnica w budynku mieszkalnym	magazyn	

**Stawka czynszu za najem lokali użytkowych do negocjacji.
Blizszych informacji udzielają poszczególne Administracje Osiedli.
Zachęcamy do kontaktu.**



ROBOTNICZA SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA

Robotnicza Spółdzielnia Mieszkaniowa „PRAGA”
z siedzibą w Warszawie przy ul. Białostockiej 11

OGŁASZA PRZETARG OFERTOWY DWUETAPOWY
na ustanowienie odrębnej własności i przeniesienie własności nw. lokali mieszkalnych:

I. Osiedle „Targówek”

- 1) **Warszawa, ul. Goławicka 5 m 27** o pow. użytkowej 47,70 m² (2 pokoje, kuchnia, łazienka z wc, przedpokój), piwnica
lokal posiada loggie - położony na V piętrze.
Cena wywoławcza wynosi **434 800,00 zł – 9 115 zł za 1 m²**. Wysokość wadium - **21 740,00 zł**.
- 2) **Warszawa, ul. Heleny Junkiewicz 2 m 49** o pow. użytkowej 45,10 m² (2 pokoje, kuchnia, łazienka z wc, przedpokój),
lokal posiada loggie i wyjście na ogródek – położony na parterze.
Lokal położony w obszarze rewitalizacji wyznaczonym uchwałą nr LX/1967/2022 Rady m. st. Warszawy z dnia 17.02.2022 r.
Cena wywoławcza wynosi **332 370,00 zł – 7 370 zł za 1 m²**. Wysokość wadium - **16 619,00 zł**.
Nabywca uiszcza podatek od czynności cywilnoprawnych.
- 3) **Warszawa, ul. Heleny Junkiewicz 2 m 54** o pow. użytkowej 60,60 m² (3 pokoje, kuchnia, łazienka z wc, garderoba, przedpokój),
lokal posiada loggie - położony na I piętrze.
Cena wywoławcza wynosi **452 520,00 zł – 7 467 zł za 1 m²**. Wysokość wadium - **22 626,00 zł**.

Więcej informacji: Administracja Osiedla „Targówek”, Warszawa, ul. M. Ossowskiego 11 lok. B1, tel. 22 679-76-09 lub 22 511 95 60.

II. Osiedle „Generalska”

- 1) **Warszawa, ul. Kuflewska 2 m 22** o pow. użytkowej 46,20 m² (2 pokoje, kuchnia, łazienka z wc, przedpokój) - położony na IV piętrze.
Cena wywoławcza wynosi **370 350,00 zł – 8 017 zł za 1 m²**. Wysokość wadium - **18 518,00 zł**.
- 2) **Warszawa, ul. Mokra 33 m 37** o pow. użytkowej 49,00 m² (2 pokoje, kuchnia, łazienka z wc, przedpokój), lokal posiada loggie
- położony na II piętrze.
Cena wywoławcza wynosi **426 900,00 zł – 8 712 zł za 1 m²**. Wysokość wadium - **21 345,00 zł**.

Więcej informacji: Administracja Osiedla „Generalska”, Warszawa, ul. Zamiejska 3, tel. 22 678-11-07 lub 22 679-97-51.

III. Osiedle „Jagiellońska”

- 1) **Warszawa, ul. Targowa 82 m 7** o pow. użytkowej 46,40 m² (2 pokoje, kuchnia, łazienka z wc, przedpokój) - położony na IV piętrze.
Cena wywoławcza wynosi **479 400,00 zł – 10 331 zł za 1 m²**. Wysokość wadium - **23 970,00 zł**.

Więcej informacji: Administracja Osiedla „Jagiellońska”, Warszawa, ul. Targowa 80/82, tel. 22 618-92-26 lub 22 518-90-18.

IV. Osiedle „Kijowska”

- 1) **Warszawa, ul. Wiosenna 2 m 173** o pow. użytkowej 47,00 m² (3 pokoje, kuchnia, łazienka z wc, przedpokój), lokal posiada loggie
- położony na parterze
Cena wywoławcza wynosi **355 500,00 zł – 7 564 zł za 1 m²**. Wysokość wadium - **17 775,00 zł**.

Więcej informacji: Administracja Osiedla „Kijowska”, Warszawa, ul. Żąbkowska 42, tel. 22 818-19-75 lub 22 619-32-58.

Postępowanie przetargowe składa się z dwóch etapów. I etap stanowi przetarg nieograniczony, w którym oferty mogą składać wszyscy zainteresowani. II etap stanowi przetarg w formie licytacji, w której biorą udział najkorzystniejsze cenowo oferty nabycia lokalu złożone w I etapie. Ww. **lokale można oglądać w dniach: 03-24.04.2023 r.** w godzinach pracy Administracji Osiedla. Należy wcześniej skontaktować się z właściwą Administracją Osiedla celem uzgodnienia daty i godziny obejrzenia lokalu.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wniesienie **wadium** na **konto bankowe nr 04 1240 1082 1111 0000 0407 5507** w terminie do **24.04.2023 r.** Pisemne oferty przetargowe wraz z dowodem wpłaty wadium należy składać w zamkniętych kopertach opisanych

„Przetarg na mieszkanie, adres lokalu, imię i nazwisko, tel. kontaktowy”.

Oferty należy składać wyłącznie na formularzach ofertowych (oferty niezłożone na formularzu ofertowym zostaną odrzucone).

Oferty należy składać bezpośrednio w Recepcji Biura Zarządu RSM „Praga”, Warszawa, ul. Białostocka 11 w terminie do dnia **24.04.2023 r. do godz. 17:30**. [Oferty wraz z dowodem wpłaty wadium mogą być składane również listownie (pocztą) lub przesyłką kurierską na adres: Biuro Zarządu RSM „Praga”, ul. Białostocka 11, 03-748 Warszawa; Kopertę z ofertą należy umieścić w kopercie (opakowaniu) przeznaczonej do przesyłki. W przetargu udział wezmą te oferty, które wpłyną do Spółdzielni do dnia **24.04.2023 r.**].

Oferty składane po upływie ww. terminu nie będą przyjmowane.

Otwarcie ofert przez Komisję Przetargową nastąpi w części jawnej w dniu **26.04.2023 r. (środa) o godzinie 17:00**

w siedzibie Klubu „Kuźnia” przy ul. Żąbkowskiej 42 w Warszawie. Oferenci mogą uczestniczyć w części jawnej posiedzenia Komisji osobiście lub za pośrednictwem transmisji internetowej dostępnej dla oferentów, po uprzednim wypełnieniu dodatkowego formularza wskazania adresu e-mail do udziału w transmisji.

Więcej informacji, w tym dostęp do FORMULARZY, można pozyskać na stronie:

<https://www.rsmpraga.pl/przetargi-na-mieszkania/> oraz w Administracjach Osiedli i Biurze Zarządu RSM „Praga”.

XIV SPOTKANIE DZIECI I MŁODZIEŻY TARGÓWKA

3 kwietnia br. już po raz czternasty odbyło się Wielkanocne Spotkanie Dzieci i Młodzieży Targówka w Domu Kultury „Świt” przy ul. Wysockiego 11. Z ramienia Spółdzielni zebranych przywitał **Andrzej Półrończak** - Prezes Zarządu RSM „Praga”.

Inicjatywa podjęta spontanicznie 2007 roku fantastycznie się rozwijała. Niestety przez pandemię Covid-19 impreza ta zaliczyła trzy letnią pauzę. Jednak w tym roku organizatorzy stwierdzili, że czas ponownie otworzyć dobre serca.

Jak zawsze najważniejszymi gośćmi byli najmłodsi mieszkańcy dzielnicy, na spotkanie przyszło ponad 350 dzieci z terenu całej Dzielnicy Targówek. O godzinie 16.30 sala kinowa Domu Kultury „Świt” wypełniła się po brzegi szczęśliwymi dziećmi, które powitali organizatorzy: Radni i Zarząd Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy oraz Zarząd Robotniczej Spółdzielni Mieszkaniowej „Praga”. By wesprzeć tak ogromne wydarzenie do imprezy dołączyło wiele firm i organizacji. Dla najmłodszych przygotowano wiele

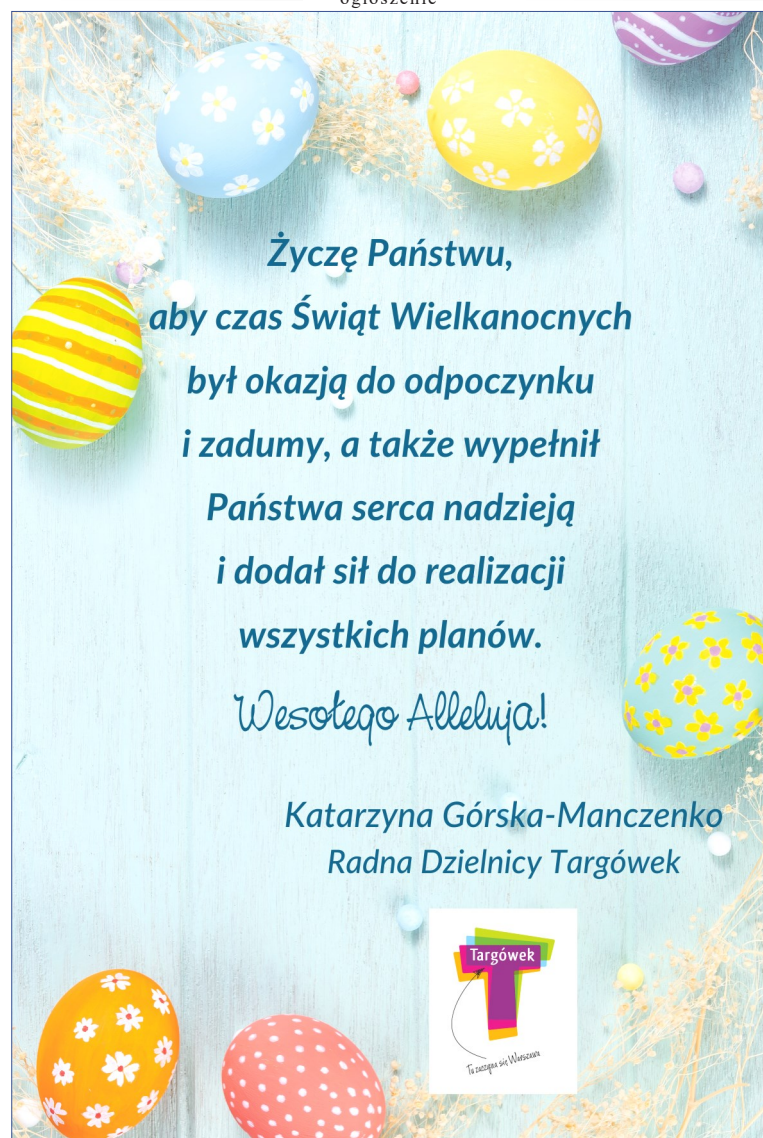
atrakcji. Głównym wydarzeniem był pokaz cyrkowy i iluzjonistyczny. Na zakończenie dzieci otrzymały paczki ze słodyczami i upominkami od sponsorów.

W akcję włączyli się również wolontariusze, którzy pomagali w organizacji całego przedsięwzięcia. Prezenty dla dzieciaków z dużym zaangażowaniem przygotowywali radni, przedstawiciele RSM „Praga” i wolontariusze. Dodatkowo z życzeniami świątecznymi i upominkami odwiedzano dzieci i młodzież z dwóch filii Domu Dziecka w naszej dzielnicy.

Edyta Barcikowska



ogłoszenie





XIV Wielkanocne Spotkanie Dzieci i Młodzieży Targówka

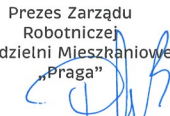
PODZIĘKOWANIE

za zaangażowanie, entuzjazm i pomoc w organizacji wydarzenia

dla

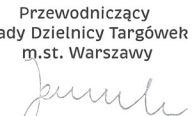
Robotnicza Spółdzielnia Mieszkaniowa Praga

Prezes Zarządu Robotniczej Spółdzielni Mieszkaniowej „Praga”



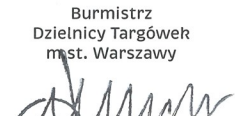
Andrzej Półrończak

Przewodniczący Rady Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy



Michał Jamiński

Burmistrz Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy



Małgorzata Kwiatkowska

organizatorzy




sponsorzy



MIĘDZYPOKOLENIOWY KONCERT „WIOSNA ACH TO TY” w Domu Kultury Świt

W czwartek, 16 marca 2023 r. w Domu Kultury „Świt” przy ul. Wysockiego 11, odbył się międzypokoleniowy koncert pt.: „Wiosna ach to Ty”. Organizatorem był Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Targówek. Na początku wszystkich przybyłych powitał pan **Witold Harasim** - Przewodniczący PZERiI Oddziału Targówek wraz z panią **Anetą Wyczółkowską** Radną Dzielnicy „Targówek”. Impreza przyciągnęła wielu znamienitych gości. Zarząd Spółdzielni RSM „PRAGA” re-

prezentowały: pani Kierownik Administracji Osiedla „Targówek” **Grażyna Rogosz** oraz pani Kierownik Administracji Osiedla „Generalska” **Agnieszka Marjańska**. Ponad 2 godzinne niezwykle widowisko, piękne głosy i oprawa muzyczna złożyły się na niezwykle koncert. Publiczność była zachwycona.

Na scenie mogliśmy podziwiać m.in. „Trio z Targówka”, pana **Jana Kulika**, pianistkę **Zuzannę Michałowicz**, Przedszkolaki z Przedszkola z Oddziału



mi Integracyjnymi nr 442, Tancerzy z Zespołu TAZARO Mistrzyni Świata **Oliwia Cimoszuk** oraz **Jakub Guzowski**, a także panią **Elżbietę Domińczak**, która grała na niezwykle instrumencie - pile, Mistrza Polski w stepowaniu Cypriana Wesseringa, czy też Przedszkolaki z Przedszkola nr 125 „Pod Złotym Promyczkiem” oraz Chór „Jowiszanki”.

Edyta Barcikowska

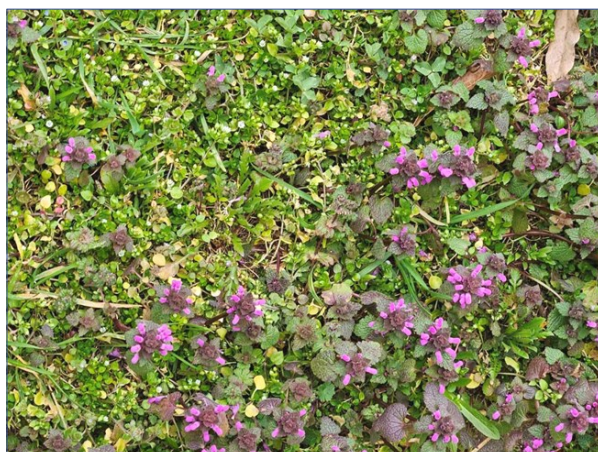


ZIELONE OSIEDLA

Nadszedł okres w roku, na który wszyscy czekaliśmy. Wiosna! W dniu 21.03.2023 r. rozpoczęła się kalendarzowa wiosna, wraz z którą przyroda budzi się do życia. Od tego dnia temperatura powietrza będzie stopniowo rosła, a dni będą zauważalnie coraz dłuższe. Na osiedlowych chodnikach coraz częściej pojawiają się spacerujący ludzie, a place zabaw zaczynają tętnić życiem. Zieleniące się drzewa i pierwsza, soczysta trawa w połączeniu z piękną, słoneczną pogodą budzi uśmiech na twarzach wszystkich mieszkańców. Dodatkowo na naszych Osiedlach zaczynają kwitnąć krzewy,

regularnie nasadzone i pielęgnowane przez Administrację. Spacerując po Osiedlach możemy natrafić na kwitnącą leszczynę oraz pierwsze przebiśniegi i krokusy. Gdzieś tam spotkać możemy też skowronki i czajki, które powróciły już z ciepłych krajów. Wiosna jest dla zwierząt idealną porą do rozrodu. Płazy, takie jak żaby i ropuchy, zaczynają składać skrzek, a ptaki budują gniazda i składają jaja. Ciepła, wiosenna pogoda to także idealny moment, żeby zażyć trochę sportu. Na naszych osiedlach możemy skorzystać z siłowni plenerowych, boisk do piłki nożnej lub koszykówki, czy innych sportów. Wszystkich gorąco zachęcamy, aby po zimie rozruszać zastałe kości.

Wiosna to również idealna pora na przegląd drzew pod kątem usunięcia obumarłych gałęzi oraz cięć korekcyjnych, nadających oczekiwaną formę i zapobiegających niekontrolowanemu rozrostowi. Należy jednak uważać. Zbyt obszerne przycięcie drzew może skutkować osła-



bieniem żywotności drzewa i narazić je na różnego rodzaju infekcje. Przybycie wiosny widać również w przydomowych ogrodach. Pięknie zadbane ogródki zaczynają nabierać kolorów, zdobiąc tereny otaczające budynki. Wraz z nadejściem wiosny naszym oczom ukażą się urodziwe, dywanowe trawniki, które stanowią wspaniałe miejsce do zabawy dla czworonożnych mieszkańców naszych Osiedli. Często przy chodnikach możemy również zauważyć specjalne kosze przeznaczone dla naszych pupili. Pamiętajmy, aby wspólnie dbać o czystość terenów zielonych.

Michał Rodek

KULTURA W RSM „PRAGA”

Pierwszy kwartał 2023 roku już za nami, a Spółdzielnia RSM „Praga” nie zwalnia tempa i organizuje coraz więcej różnorodnych zajęć kulturalnych, sportowych i edukacyjnych dla naszych mieszkańców. Początek roku rozpoczęliśmy od wspólnego kolędowania z mieszkańcami. Razem z nami kolędowało ponad 40 Seniorów z Osiedla „Targówek”, „Generalska” i „Kijowska”.

W naszej Spółdzielni odbyło się 5 koncertów pana Tomasza Szweda, autora, kompozytora i piosenkarza polskiej muzyki country. Tak żywiołowych i rozśpiewanych występów jeszcze u nas nie było. W programie artysta przedstawił stare i nowe piosenki własnego autorstwa, anegdoty, wspomnienia i aktualności. Nasi mieszkańcy wspaniale się bawili. Wspólny śpiew przy akompaniamencie gitary, harmonijki ustnej albo Cigar box guitar czyli gitary z pudełka po cygarach sprawiły, że koncerty stały się niezapomnianym wydarzeniem. Było nam niezmiernie miło gościć gwiazdę takiego formatu.

W Osiedlu „Kijowska” w styczniu i w marcu swoje koncerty dał również zespół „Szósta Aleja”, grając utwory z lat 80 i 90-tych. Ponadto w Administracji przy Ząbkowskiej 42 w styczniu dla dzieci wystawiono przedstawienie teatralne pt. „Bałwanek Tiko i Królowa Fruncja”, w lutym odbył się bal kostiumowy pt.: „Tańce hulańce”, a w marcu odbyły się „Wielkanocne Animacje Rewelacje”. Kreatywne zajęcia połączone z zabawami ruchowymi. W klubie „Kuźnia” cały czas są organizowane bezpłatne zajęcia taneczne dla dzieci.

Seniorzy z RSM „Praga” również bardzo aktywnie spędzili pierwszy kwartał tego roku, bo oprócz wspomnianego wspólnego kolędowania, 14 lutego w Administracji



Osiedla „Poraje”, w Klubie „Arkona” oraz w Administracji Osiedla „Kijowska”, w Klubie „Kuźnia” zorganizowano Walentynkowe Bale Seniorów.

Seniorzy z Klubu „Pinokio” oraz z Klubu „Nasz Klub” udali się do Centrum Informacyjnego Rozbudowy i Modernizacji ZUSOK przy ul. Zabranieckiej 4 na Warsztaty Ekologiczne.

RSM „Praga”, dbając o zdrowie naszych Seniorów w ramach programu profilaktyki walki z cukrzycą, zorganizowała w Klubie „Arkona”, w Klubie „Kuźnia” i Klubie „Pinokio” badania. Nasi najstarsi mieszkańcy zostali przebadani przez ratowników medycznych pod kątem cukrzycy, pomiaru tkanki tłuszczowej oraz ciśnienia. Pozostając w temacie sportu i aktywności fizycznej, Zarząd RSM „Praga” już drugi rok organizuje dla naszych mieszkańców wszystkich osiedli zajęcia z Nordic Walking oraz gimnastykę „Zdrowy Kręgosłup”. Zajęcia z kijkami okazały strzałem w dziesiątkę. Na każdy trening przychodzi ponad 40 osób. Gimnastyka „Zdrowy Kręgosłup” również okazała się dobrym wyborem, ponieważ liczba osób chętnych przerosła nasze najsmielsze oczekiwania. W przeciągu półtora roku w związku z gorącymi prośbami naszych mieszkańców zwiększyliśmy liczbę godzin zajęć Nordic Walking oraz gimnastyki „Zdrowy Kręgosłup”. Ostatnio gościliśmy telewizję Polsat Sport News, program „Atleci”. Wywiady z naszym trenerem Panem Krzysztofem Człapskim oraz z Seniorami z RSM „Praga” przeprowadził znany i lubiany dziennikarz, komentator sportowy **Przemysław Iwańczyk**. Emisja programu odbyła się 26 lutego o 18.30.

W Dzień Kobiet nasze mieszkanki przychodzące na zajęcia do klubów osiedlowych zostały obdarowane kwiatami od pracowników RSM „Praga”.

Dbając również o równowagę umysłową, Spółdzielnia nadal organizuje naszym mieszkańcom zajęcia z gry



w szachy. Mieszkańcy Osiedla „Targówek” i „Generalska” spotykają się w każdy poniedziałek o godz. 13.00 w Klubie „Nasz Klub”. Natomiast mieszkańcy Osiedla „Poraje” i „Erazma” grają w szachy w środy w godz. 14.30 - 15.30 w Klubie „Arkona”.

W klubie „Pinokio” odbywają się również bezpłatne zajęcia gry w tenisa stołowego. Panowie i panie spotykają się 4 razy w tygodniu. A we wtorki w godzinach 10.00 - 12.00 swoje próby prowadzi również Chór „Sonorki”. W klubie „Arkona” działa sekcja brydżowa, która zrzesza około 30 graczy.

Zbliża się czas Świąt Wielkanocnych, szczególnie czas dla każdego z nas. Seniorzy z Koła Nr 9 z klubu „Pinokio” już na początku marca zaczęli wyrabiać własnoręcznie ozdoby Wielkanocne: Palmy Wielkanocne, stroiki, karty wielkanocne oraz pisanki. Ponadto w każdym Kole Seniora, a mamy ich w naszych klubach 6, zorganizowane zostało Spotkanie Wielkanocne tzw. „Jajeczko”.

Bardzo prosimy o śledzenie mediów społecznościowych RSM „PRAGA”:

Facebooka,

Instagram,

a także gablot informacyjnych w Państwa blokach, bo tam również na bieżąco zamieszczamy dużo ciekawych informacji.

Edyta Barcikowska

ogłoszenie społeczne

CORAZ LEPSZA
WARSZAWA

DZIĘKI TWOIM OPINIOM

KONSULTACJE
SPOŁECZNE

Jaka strefa czystego transportu?

25 stycznia – 25 kwietnia 2023



SUDOKU

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

HARMONOGRAM PRACY KLUBÓW OSIEDLOWYCH

PLAN ZAJĘĆ W KLUBIE „ARKONA”, ul. Nagodzców 3

DNI TYGODNIA	GODZINY	ZAJĘCIA
Poniedziałek	13:00 - 14:00	Nordic Walking dla mieszkańców Os. Poraje i Os. Erazma (zajęcia odbywają się w Parku Picassa)
	14:30 - 15:30	Gimnastyka „Zdrowy Kręgosłup” dla mieszkańców Os. Poraje i Os. Erazma
Wtorek	11:00 - 13.30	Spotkania Koła Nr 4 PZERIł Oddz. Białoleka
	11:00 - 15:00	Sekcja brydżowa
Środa	13:00 - 14:00	Nordic Walking dla mieszkańców Os. Poraje i Os. Erazma (zajęcia odbywają się w Parku Picassa)
	14:30 - 15:30	Zajęcia szachowe dla mieszkańców Os. Poraje i Os. Erazma
Czwartek	11:00 - 13:00	Spotkania Koła Nr 10 PZERIł Oddz. Białoleka
	13:00 - 15:00	Spotkania Koła Nr 8 PZERIł Oddz. Białoleka

PLAN ZAJĘĆ W KLUBIE „NASZ KLUB”, ul. Zamiejska 1

DNI TYGODNIA	GODZINY	ZAJĘCIA
Poniedziałek	10:00 - 11:00	Gimnastyka „Zdrowy Kręgosłup” dla mieszkańców Os. Generalska
	13:00 - 14:00	Zajęcia Szachowe dla mieszkańców Os. Generalska i Os. Targówek
	18:30 - 20:00	Nordic Walking dla mieszkańców Os. Targówek i Os. Generalska (zajęcia odbywają się w Parku Stefana „Wiecha” Wiecheckiego)
Wtorek	10:00 - 13:00	Spotkania Koła Nr 15 PZERIł Oddz. Targówek
Środa	10:00 - 11:00	Nordic Walking dla mieszkańców Os. Generalska i Os. Targówek (zajęcia odbywają się w Parku Stefana „Wiecha” Wiecheckiego)
Czwartek	10:00 - 11:00	Nordic Walking dla mieszkańców Os. Generalska i Os. Targówek (zajęcia odbywają się w Parku Stefana „Wiecha” Wiecheckiego)

PLAN ZAJĘĆ W KLUBIE „PINOKIO”, ul. Ossowskiego 11 oraz w filii Klubu „Pinokio” przy ul. Goławickiej 1

DNI TYGODNIA	GODZINY	ZAJĘCIA
Poniedziałek	11:00 - 13:00	Tenis stołowy dla Seniorów / Klub Pinokio ul. Goławicka 1
	13:00 - 14:00	Zajęcia Szachowe dla mieszkańców Os. Generalska i Os. Targówek (zajęcia odbywają się w Klubie Nasz Klub , ul. Zamiejska 1)
	18:30 - 20:00	Nordic Walking dla mieszkańców Os. Targówek i Os. Generalska (zajęcia odbywają się w Parku Stefana „Wiecha” Wiecheckiego)
Wtorek	10:00 - 12:00	Chór „Sonorki” / Klub Pinokio ul. Goławicka 1
	12:30 - 14:00	Tenis stołowy dla Seniorów / Klub Pinokio ul. Goławicka 1
Środa	10:00 - 11:00	Nordic Walking dla mieszkańców Os. Targówek i Os. Generalska (zajęcia odbywają się w Parku Stefana „Wiecha” Wiecheckiego)
	10:30 - 14:00	Spotkania Koła Nr 9 PZERIł Oddz. Targówek / Klub Pinokio ul. Goławicka 1
	11:30 - 12:30	Gimnastyka „Zdrowy Kręgosłup” / Klub Pinokio ul. Ossowskiego 11
Czwartek	10:00 - 11:00	Nordic Walking dla mieszkańców Os. Generalska i Os. Targówek (zajęcia odbywają się w Parku Stefana „Wiecha” Wiecheckiego)
	11:00 - 13:00	Tenis stołowy dla Seniorów / Klub Pinokio ul. Goławicka 1
Piątek	09:30 - 11:00	Dyżur Radnego Dzielnicy Targówek, Dyżur Przewodniczącego Zarządu Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek PZERIł / Klub Pinokio ul. Goławicka 1
	11:30 - 13:30	Tenis stołowy dla Seniorów / Klub Pinokio ul. Goławicka 1

PLAN ZAJĘĆ W KLUBIE „KUŹNIA”, ul. Ząbkowska 42

DNI TYGODNIA	GODZINY	ZAJĘCIA
Poniedziałek	11:30 - 12:30	Nordic Walking dla mieszkańców Os. Kijowska i Os. Jagiellońska (zajęcia odbywają się przed AO Kijowska)
Wtorek	13:00 - 14:30	Spotkania Klubu Seniora
Środa	08:30 - 09:30	Gimnastyka „Zdrowy Kręgosłup” dla mieszkańców Os. Kijowska i Os. Jagiellońska
Czwartek	11:30 - 12:30	Nordic Walking dla mieszkańców Os. Kijowska i Os. Jagiellońska (zajęcia odbywają się przed AO Kijowska)

Wszystkie zajęcia są bezpłatne.

Informacja o zajęciach dla dzieci na stronie 18.

ZAPRASZAMY DZIECI NA BEZPŁATNE ZAJĘCIA Z TAŃCA NOWOCZESNEGO Z AKROBATYKĄ

Zapraszamy dzieci mieszkańców Spółdzielni RSM „Praga” na bezpłatne zajęcia z tańca nowoczesnego z akrobatyką.

Zajęcia odbywają się :

W Osiedlu „Generalska”, w Klubie „Nasz Klub”, ul. Zamiejska 1, tel. 691 999 129

W środy w trzech grupach wiekowych:

I grupa (4 - 5 lat) godz. 16:00 - 16:45

II grupa (6 - 8 lat) godz. 17:00 - 17:45

III grupa (9 - 11 lat) godz. 18:00 - 18:45



W Osiedlu „Targówek”, w Klubie „Pinokio”, ul. Ossowskiego 11, tel. 691 999 129

W czwartki w trzech grupach wiekowych:

I grupa (4 - 5 lat) godz. 16:00 - 16:45

II grupa (6 - 8 lat) godz. 17:00 - 17:45

III grupa (9 - 11 lat) godz. 18:00 - 18:45



W Administracji Osiedla „Kijowska”, w Klubie „Kuźnia”, ul. Ząbkowska 42, tel. 22 818 19 75

W czwartki w trzech grupach wiekowych:

I grupa (4 - 5 lat) godz. 16:00 - 16:45

II grupa (6 - 8 lat) godz. 17:00 - 17:45

III grupa (9 - 11 lat) godz. 18:00 - 18:45

Terminy zajęć dla dzieci w Klubie „Arkona” przedstawimy niebawem.

Zajęcia poprowadzą instruktorzy tańca, trenerzy akrobatyki sportowej z wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi.

PAMIĘTAJCIE!!!

Na zajęcia obowiązują zapisy. Liczba miejsc ograniczona.

Serdecznie zapraszamy!



KONCERTY PANA TOMASZA SZWEDA

Już w pierwszych trzech miesiącach 2023 roku mieliśmy okazję gościć na naszych osiedlach pana Tomasza Szweda. Pan Tomasz jest jedną z najbardziej cenionych postaci polskiej sceny muzycznej oraz autorem, kompozytorem i piosenkarzem polskiej muzyki country.

Koncerty odbyły się kolejno:

- 20 stycznia w Klubie Osiedlowym „Nasz Klub” przy ul. Zamiejskiej 1,
- 7 lutego w Klubie Osiedlowym „Pinokio” przy ul. Ossowskiego 11,
- 17 lutego w Klubie Osiedlowym „Kuźnia” przy ul. Ząbkowskiej 42,

- 10 marca w Klubie Osiedlowym „Arkona” przy ul. Nagodzień 3,
- 14 marca w Klubie Dobrej Książki przy ul. Erazma z Zakroczymia 2a.

Muzyk zachwyił publiczność szerokim wachlarzem autorskich piosenek oraz tworzoną przez siebie domową wspaniałą atmosferą. Niewątpliwie same wydarzenia jak i chwytająca serca muzyka zostaną z każdym słuchaczem na dłuższy czas.

Serdecznie dziękujemy i mamy nadzieję, że spotkamy się jeszcze nie raz!

Magdalena Kieryno



ZDROWY KRĘGOSŁUP

Bardzo dużym zainteresowaniem cieszą się w całej Spółdzielni ćwiczenia „zdrowy kręgosłup” prowadzone dla najstarszych mieszkańców w Klubach „Kuźnia”, „Pinokio”, „Arkona” i „Nasz Klub”. Otrzymujemy mnóstwo pozytywnych opinii od zadowolonych gimnastykujących się. Oto niektóre z nich:

Pani Krysia:

„Pierwszą noc spałam bez tabletek przeciwbólowych. Po ćwiczeniach mam ulgę. Mam kolano po operacji, które smarowałam voltarenem i byłam szczęśliwa. Nigdy takich ćwiczeń nie miałam, na kręgosłup, a już leczę się długo, bo 40 lat pracowałam jak o instrumentariuszka w szpitalu na sali operacyjnej. Także kręgosłup mój zrujnowany po 40 latach ale dzisiaj po wczorajszej gimnastyce jestem szczęśliwa, do tej pory. Wczoraj zrobiłam obiad, kolację i bez gorsetów i bez przeciwbólowych”.

Mieszkanka:

Ja mam tak, że przyszedłam tutaj po raz pierwszy to szłam jak na szczydlach, na sztywnych nogach, kolana się nie ugiwały. Chodziłam - lepiej nie mówić. Naprawdę, po miesiącu chyba..., zupełnie jest inaczej, jest poprawa. Naprawdę.

Mieszkanka:

Wszyscy sobie chwalimy zajęcia zdrowy kręgosłup. Przede wszystkim one są na pozór lekkie, a każda z nas potem mówi ile wysiłku trzeba było jednak włożyć. Odczuwa się jakby regenerację stawów, potem całego organizmu, a potem uspokojenie. To jest rewelacyjna metoda. Uelastyczyły mi się stawy, kolana, barki, ramiona. Biodro przestało boleć, które mi ma bardzo długo dokuczało. Kręgosłup jest bardziej sprawny. Cała sylwetka uległa poprawie.



Mieszkanka:

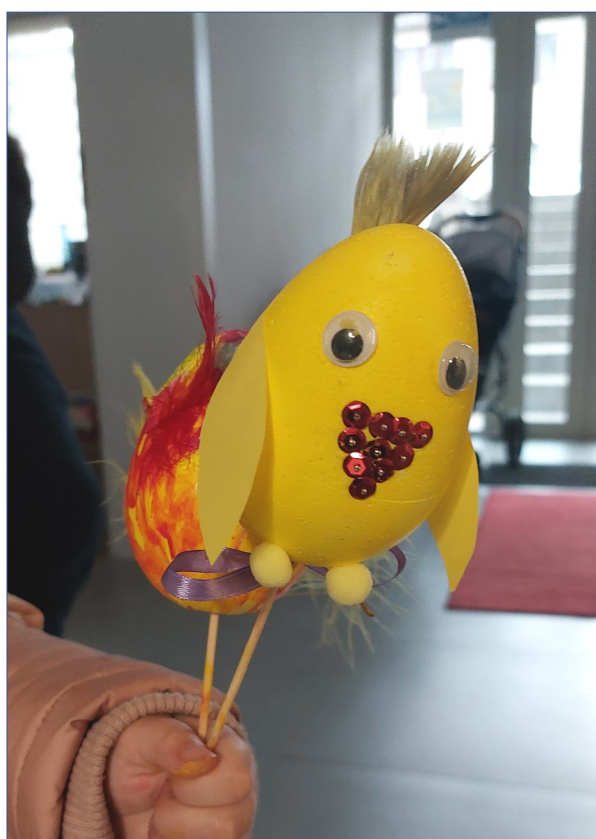
Zajęcia zdrowy kręgosłup służą wszystkim, bez tego i bez nordic walking to już chyba byśmy się nie ruszali.

Edyta Barcikowska

WARSZTATY WIELKANOCNE

Przed Świątami Wielkanocnymi odbyły się w klubach warsztaty wielkanocne dla dzieci Mieszkańców. Dzieci przygotowywały ozdoby związane z obchodami Świąt.

Edyta Barcikowska



I ZNOWU ŚWIĘTA

No właśnie - znowu Święta, ale też wiosna, która w marcu mocno kaprysiła. Czyli dylemat o czym pisać? - O muzyce świątecznej czy wiosennej?

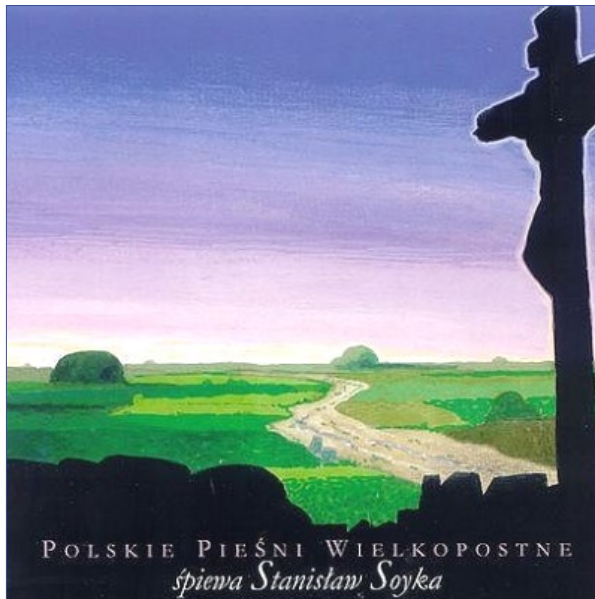
Jeżeli o świątecznej, to na myśl przychodzą mi od razu pieśni wielkopostne, czy jak kto woli pieśni pasyjne. W religii i kulturze chrześcijańskiej Wielkanoc poprzedza okres Wielkiego Postu. Cytując za Wikipedią: *Czas trwania Wielkiego Postu dla Kościoła katolickiego obrządku łacińskiego określają „Ogólne normy roku liturgicznego i kalendarza” oraz „List okólny o przygotowaniu i obchodzeniu świąt paschalnych «Paschalis sollemnitatis»” Kongregacji ds. Kultu Bożego i Dyscypliny Sakramentów z 1988 roku. Zgodnie z nim Wielki Post trwa do mszy wieczery Pańskiej, a w Wielki Piątek i Wielką Sobotę obchodzony jest post paschalny... W językach pierwotnego Kościoła Wielki Post był określany jako Quadagesima (łac.), Tessarakoste (gr.), czyli dosłownie „40 dni” (czterdziestnica), co stanowiło nawiązanie do czterdziestodniowego postu samego Jezusa Chrystusa.*

Definicję mamy za sobą, wróćmy więc do samej muzyki, która z tej racji jest podniosła i kontemplacyjna - w końcu chodzi o odkupienie za grzechy i pokutę. Oczywiście we współczesnych nam czasach obostrzenia związane z Wielkim Postem złagodniały. Inaczej też podchodzi się do muzyki wielkopostnej.

Weźmy choćby *Pieśni Postne* Antoniny Krzysztoń zaśpiewane a capella z delikatnym towarzyszeniem kołatek, czy jak gdzie indziej napisano, bębnów Jurka „Słomy” Słomińskiego. Śpiew artystki od pierwszych chwil wciąga w zadumę i ascetyczną kontemplację. Poruszające teksty śpiewa prosto i niemal surowo. Jest w nich tajemnica cierpienia, śmierci i przemijania... Nagrania zrealizowane w Studiu Psalm w Krakowie w lutym 1992 roku wydało krakowskie Wydawnictwo M. Reedycja ukazała się nakładem wydawnictwa paganini w 2008 roku. Ja mam płytę wydaną przez Edycję Świętego Pawła, na której daty niestety nie dostrzegłem.



Zdecydowanie mniej ascetycznie podszedł do nagrań *Polskich Pieśni Wielkopostnych* Stanisław Soyka. On także uznał, że warto sięgnąć do śpiewnika kościelnego księdza Jana Siedleckiego i przypomnieć niektóre z opublikowanych tam pieśni. Płyta ukazała się w 2001 roku nakładem wydawnictwa Pomaton (reedycja 2017). Pomysłodawca śpiewa, akompaniując sobie na fortepianie, a towarzyszą mu Wiesław Czuj na organach, Zbigniew „Uhuru” Brysiak na perkusjonaliach i Tomasz Stańko na trąbce. Wykonania bogatsze instrumentalnie, ale nie pozbawione mistycyzmu. Zwieńcze-



nie płyty to umieszczona na końcu instrumentalna wersja pieśni *Jezu Chryste - Panie miły*, która jest podsumowaniem, dającym moment zadumy i pozwalająca docenić klasę muzyków.

Jak już wspomniałem czasy inne i w okresie Wielkiego Postu towarzyszy nam także inna muzyka. Zespół Szósta Aleja zaprezentował się w Klubie „Kuznia” Osiedla „Kijowska” po raz pierwszy 10 stycznia, oraz ponownie 14 marca br. Było rockowo, blues rockowo, ogólnie rzecz biorąc - rockandrollowo. Zgromadzeni słuchacze to klaskali, to bujali się w rytm muzyki - niektórzy odważnie śpiewali z zespołem. Był czad i było głośno. Zespół zaprezentował swoje wersje przebojów z repertuaru takich zespołów jak: Mr. Zoob *Mój jest ten kawałek podłogi*, De Press *Cyrwone korole* czy Dżemu *Wehikuł czasu* i *Whisky*. Robert Gałązka - Kierownik Administracji Osiedla „Kijowska” zapowiedział, że przy następnych, „elektrycznych” koncertach, co bardziej wrażliwym słuchaczkom i słuchaczom udostępni zatyczki do uszu. Wykonawcy z kolei obwieścili, że przymie-



rzają się do akustycznych wersji utworów. Jest szansa, że zaprezentują je już niedługo na kolejnych koncertach, ponoć tym razem nie tylko na Kijowskiej. A ja w tych koncertach wezmę udział i jeszcze napiszę o członkach zespołu, którzy na co dzień muzyką bynajmniej się nie parają. Mam też nadzieję usłyszeć autorskie kompozycje Szóstej Alei, która nie ma jeszcze swojej strony internetowej, więc nie wiem czy piszą się tak jak wyżej z dużych liter czy być może „6 aleja”. Wrażenie pozostawili jednak - Duże.



Żeby jakoś zamknąć zgrabnie ten tekst, to pozwolę sobie jeszcze napisać o sukcesie Fundacji Słuchaj!. Mianowicie amerykański miesięcznik internetowy „The New York City Jazz Record” umieścił Fundację na liście najlepszych wytwórni roku 2022. Tym samym Maciek Karłowski, któremu zawdzięczam sporo dobrych płyt, ale i wiedzy o współczesnym jazzie znalazł się ze swoim wydawnictwem wśród takich tuzów jak ECM, Tadzik czy Rogue Art. Wśród najlepszych albumów roku umieszczono dwa wydawnictwa Fundacji Słuchaj! - Dreamstruck (Marilyn Crispell/Joe Fonda/Harvey Sorgen) *With Grace In Mind* oraz Satoko Fuji/Joe Fonda *Thread Of Light*. Doniósł o tym również renomowany miesięcznik JAZZ FORUM w pierwszym tegorocznym numerze. To także nasunęło mi pomysł na teksty do następnych wydań „Gazety eReSeM” - prezentacja polskich wydawnictw muzycznych. Szczególnie tych małych, prezentujących różne gatunki muzyki, czasami niszowe. Często wcale nie z małym dorobkiem i nie małymi sukcesami.



I może w jakimś artykule pojawi się wspomniana na wstępie muzyka wiosenna.

Zasiadając do stołów zastawionych wielkanocnym jadłem i napitkami, nie zapominajcie Drodzy Czytelnicy o słuchaniu muzyki.

Z Wielkanocnymi życzeniami

PAM

OGŁOSZENIA DROBNE

- Zamienię duże mieszkanie na dwa mniejsze. Spółdzielcze, własnościowe 115 m² Białostocka 7, dwupoziomowe. Na dole: dwie sypialnie, salon z aneksem kuchennym, łazienka, pralnia, loggia. Góra: dwa duże pokoje, łazienka. Słoneczne, rozkładowe, ide-

alne dla rodziny. Mieszkanie zamieszkałe do odświeżenia lub remontu. Zamienię na dwa mniejsze mieszkania: kawalerkę najlepiej na parterze (dla osoby niepełnosprawnej) i 2-3 pokojowe ok 60 m² chętnie w tej okolicy. Tel. 608 151 117

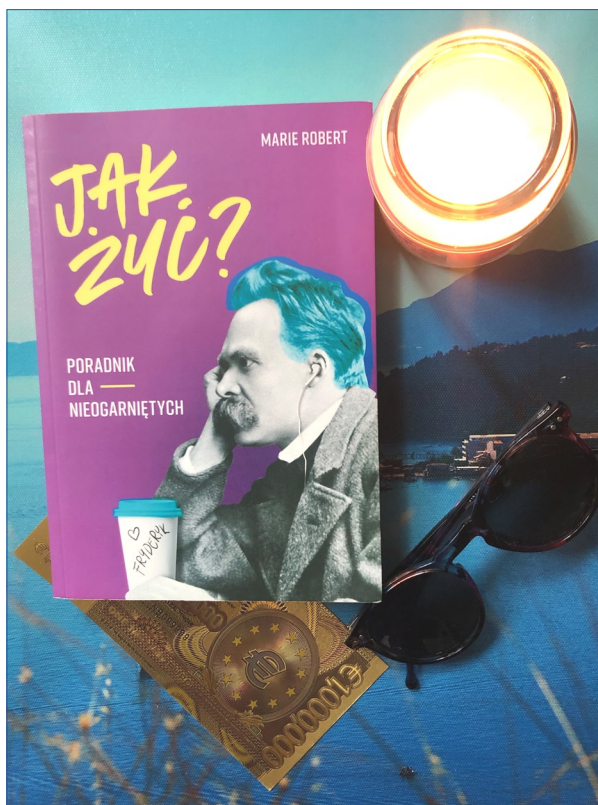
NO STRESS...

CZYLI O DOBRYCH SŁOWACH I STRESIE SPOŁECZNYM

Siedząc w kącie sklepu, wyobrażałam sobie, że mój drogi filozof podchodzi do mnie, podaje mi cappuccino i rzuca mi kilka pocieszających słów. Przestałam płakać i uczepliłam się jego koncepcji. Udało mi się złapać dystans i uporządkować rozedrgane emocje. Zdałam sobie sprawę, że filozofia ocaliła moje popołudnie. (Marie Robert, „Jak żyć?”)

Współczesna rzeczywistość stawia nas w obliczu wielu zagrożeń i wyzwań, z których najgorszym, najtrudniejszym i najbardziej zabójczym jest stres... O stresie mówiono już tak dużo, że oswoił się znaczenie tego słowa i nie zastanawiamy się nad jego rolą oraz negatywnym wpływem na nasze zdrowie i otoczenie. Wiele osób boryka się ze strachem, lękiem, zwątpieniem i obawą, co najczęściej wiąże się z sytuacją geopolityczną, ekologiczną, a także zdrowotną i finansową, skutkującą różnymi zmianami w naszej psychice i w rezultacie wpływa na negatywne kontakty z otoczeniem. Literatura od zawsze poszukiwała odpowiedzi na pytanie, **jak żyć, aby być szczęśliwym człowiekiem...** Istnieje wiele dzieł, w których możemy znaleźć odpowiedź na to pytanie, są to zarówno książki beletrystyczne, jak i fachowe poradniki, które mogą nam pomóc w uzyskaniu równowagi duchowej. Okazuje się, że rzeczywistością rządzi tzw. „formuła wzajemności”, czyli w budzeniu życzliwości oraz empatii dla świata wystarczy prosty gest, uśmiech drugiego człowieka, a dobre słowo i krótka rozmowa mogą nas przekonać, że warto z kimś spędzić kilka chwil, które w rezultacie decydują o jakości naszego **życia w spokoju, czyli „bez stresu”**. Człowiek jest przecież istotą społeczną, komunikującą się z innymi. **Tylko spokój może nas więc uszczęśliwić i uratować...**

Pierwszą przydatną książką „o komunikacji społecznej”, którą dziś chcę polemicznie zaprezentować, jest poradnik Marie Robert pod tytułem „Jak żyć”. Autorka sama nazywa go „poradnikiem dla nieogarniętych”, bowiem jest to dwanaście opowieści, w których obok humoru i niespodzianek życiowych znajdziemy praktyczne porady „jak żyć”, aby stworzyć siebie samych jako pozytywnych ludzi. Autorka tłumaczy w niej, czym jest tzw. filozofia użyteczna i jak z niej korzystać. Jedna z „porad” autorki dotyczy przekonania, że żyjemy w wielokulturowym świecie i naszym zadaniem jest akceptować różnorodność zarówno biologiczną, jak i społeczną tych, z którymi mamy zamiar nawiązać bezstresowe kontakty. Po prostu chodzi o to, że spotkania z innymi ludźmi są niby „wkroczeniem na obcy ląd”, odniesieniem się do innego życia, w którym czasami jesteśmy tylko „pasażerami na gapę”. Bardzo często zdarza się, że nie wiedząc, jak się zachować, rzucamy się „do ucieczki” lub po prostu milczymy, czując istniejące kulturowe przepaści, co powoduje niepewność, stres, a czasami wręcz przeciwnie - agresję, niechęć i bezpodstawną atak na nieznaną nam osobę. I tu z pomocą przychodzi nam Ludwik Wittgenstein, który urodził się w Wiedniu w 1889 roku, studiował w Manchesterze i w Cambridge, był kolejno nauczycielem, pomocnikiem ogrodnika, architektem, aż stał się najważniejszą postacią filozofii XX wieku. To on właśnie napisał „książkę antykrzysową”, czyli „Dociekania filozoficzne”, w której omówił **kwestię języka** i jego rozumienia... **Czy wiecie, że kultura polega przede wszystkim na używaniu języka ze wszystkimi jego specyficznymi cechami?** Każda grupa ludzi posiada własną kulturę i używa swojego i tylko jej właściwego języka, dlatego integrowanie się z daną grupą polega na przyswojeniu sobie odrębnego języka złożonego ze słów i gestów. Wszyscy znamy powiedzenie „wszędleś między wrony, to kracz jak i one”... **Język jest więc grą językową, której zasady lepiej poznać**



wcześniej, zanim zaczniemy „grać” na innym terenie. Nie zawsze jest to łatwe, bowiem reguły mogą być trudne do zrozumienia. Filozof radzi, aby zrozumieć najpierw tło oraz związki między ludźmi i przyswoić specyficzną wiedzę, aby swobodnie poruszać się w danym środowisku. Jak to zrobić? Trzeba wykazać się ciekawością i cierpliwością, poświęceniem swego czasu i uwagi. Należy wnikliwie obserwować i zaakceptować odmienne zachowanie grupy, z którą chcemy nawiązać kontakt, bowiem każda grupa używa własnych gier językowych, dlatego jeżeli chcemy się integrować, musimy nauczyć się zasad panujących na danym terenie, norm zachowania i stylu, zanim podejmiemy rozmowę. Czasami jednak zdarza się, że nie potrafimy pozwolić sobie na szczerość, bowiem boimy się „narazić” grupie. No i stres gotowy. Aby nie dopuścić do takiej krzysowej sytuacji, autorka przywołuje filozofię Johna Stuarta Milla, brytyjskiego filozofa i ekonomisty, który radzi, w jakich okolicznościach należy (a w jakich niekoniecznie) mówić prawdę celem nawiązania komunikacji społecznej czyli rozmowy, dyskusji lub wymiany zdań. Istnieje bowiem strategia w relacjach międzyludzkich, polegająca na wyborze dyplomacji, uczciwości, a przede wszystkim kultury języka. Mill uważał, że gwarancją społecznego zaufania jest **mówienie sobie prawdy i okazywanie szacunku**. Według niego szczęście grupy to stan umożliwiający dobre, wspólne życie, na które składają się wzajemne zaufanie i etyka zachowania, czyli... moralność korzystna dla szczęścia zbiorowości. Istnieją jednak sytuacje, kiedy używamy kłamstwa, aby kogoś uchronić lub ocalić. Prawda w większości przypadków jest użyteczna, jednak kłamstwo bywa czasem uzasadnione. W swojej książce „Utylitaryzm” filozof twierdzi, że obowiązkiem człowieka jest dążenie do ogólnego dobrostanu, czyli zmniejszenie przepaści pomiędzy szczęściem indywidualnym

a szczęściem publicznym, zbiorowym, dlatego ważny jest staranny dobór słów w komunikacji społecznej. Użyteczne jest więc to, co daje społeczeństwu jak najwięcej szczęścia. Wspomniana na początku książka „Jak żyć. Poradnik dla nieogarniętych” jest zbiorem przystępnych wskazówek, które być może pomogą wszystkim „bez szwanku przejść przez codzienne kryzysy”.

A teraz praktyka.

Wyobraźmy sobie wyspę, jedną z wielkiego archipelagu i porównajmy ją do jednego z osiedli jakieś spółdzielni. Na osiedlu znajduje się 1544 mieszkań. W każdym z lokali żyje odrębna społeczność, rodzina lub znajomi, którzy ustalili wewnętrzne prawa i zasady egzystencji społecznej. To teren oswojony, przestrzeń własna, bliska, taka twierdza i państwo jednocześnie. Czyli na osiedlu mamy 1544 mini – państwa, każde tak samo ważne, kulturowo odrębne i jedyne. W tych państwach panują „swojskie” obyczaje, rytuały i nawyki, w tym językowe. Nikogo „wewnątrz” nie dziwi, że pani rano śpiewa przed lustrem, a pan pisze wiersze o północy i czyta je swojemu kanarkowi. Wzajemne relacje zostały ustalone, zacieśnione, codzienne nawyki stały się kulturą domu, a goście są z reguły zaznajamiani z obyczajami panującymi na prywatnym terenie mieszkania. Nie ma pomówień, uśmieszków, kpin lub słów, które ranią innych. Mamy więc 1544 kultury społeczne, mieszkające na jednym terenie spółdzielczym, czyli wyodrębnionej administracyjnie przestrzeni.

Wyobraźmy sobie, że każde mieszkanie zechce coś „wnieść” w modernizację osiedla. Jakiś pomysł lub innowację, która w opinii danego państwa jest niezbędna i słuszna. Pani zaproponuje, aby wszyscy na osiedlu chodzili po drugiej stronie jej bloku, co zniweluje szum, który jej przeszkadza w śpiewie, a pan zażąda, aby pod jego klatką nie stały samochody, a zwłaszcza te dostawcze, które rano przywożą towar do sklepiku obok, ponieważ go to denerwuje. Proponuje więc ustawienie „pachołka”, a pani kilku donic z tujami, które wyciszą szum. Oczywiście, mają do tego absolutne prawo, przecież mieszkają na osiedlu i płacą czynsz. Żądania zostają zapisane i wysłane, podobnie jak 1000 innych żądań, tak samo ważnych, słusznych i jedyńskich.

Każde z mieszkań ma swój pomysł, swoją sprawę i intencję. Jakże dobrze byłoby te wszystkie cele zlepić i uczynić z nich dobrostan społeczny, wspólny cel. Pani i pan wiedzą o tym, pytają więc innych, co myślą o ich pomysły. Sąsiedzi proponują spotkanie. Spotykają się i rozmawiają w spokoju, nie przerywają sobie, nie ranią nawzajem, pomimo odrębnych poglądów i oczekiwanych celów. Spokojnie wymieniają poglądy, nie krzyczą, nie obrażają nikogo, nie wyśmiewają i nie konfabulują. Kontaktują się z zarządcą w celu uzgodnienia możliwości i wszystko idzie zgodnie z planem, dopóki nie okazuje się, że za te pomysły trzeba... zapłacić. Wtedy część sąsiadów rezygnuje, bo sprawa ich nie dotyczy, nie chcą „płacić za innych”. Robi się troszkę nerwowo, niektórzy wychodzą w milczeniu. I stres gotowy. Ten podstępny, społeczny stres, ten cichy zabójca dobrych obyczajów i sąsiedzkich więzi.

I wtedy okazuje się, jak zwykle w życiu bywa, że osiedlowy portfel jest jeden, to taki budżet, który ma wystarczyć dla wszystkich, dlatego jest planowany i wydatkowany zgodnie z potrzebami. Pan i pani to rozumieją, przekazują innym. Zachowują spokój i informują o zasadach. I już. Czy to utopia? Nie, to dobre zasady współżycia społecznego, oparte na szacunku i etyce zachowania. I niech tak będzie.

Ewa Bielak,
Klub dobrej książki Erazma

Bibliografia:

Marie Robert, „Jak żyć? Poradnik dla nieogarniętych”, wyd. Buchmann

MIEJSCY OGRODNICY W ROZMIARZE „S”

Mieszkając w mieście tak dużym, jak Warszawa, wszyscy jesteśmy otoczeni przez beton. Jednocześnie wielu z nas chciałoby mieszkać w zielonym sąsiedztwie.

Wiele możemy zrobić samodzielnie. Zmiany zaczniemy od siebie i od najbliższej przestrzeni. Otoczenie się roślinami pozytywnie wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka, jest także dobre dla tkanki miejskiej. Rośliny oczyszczają brudne powietrze, stanowią źródło pożywienia dla owadów, w tym tak niezwykle ważnych pszczoł. Obniżają także temperaturę pomieszczeń, do których przylegają, co staje się coraz ważniejsze podczas gorącego lata w mieście.

Każdy właściciel balkonu czy ogródka przy bloku rozpoczynając uprawę roślin może sprawić, że najbliższa okolica będzie przyjemniejsza dla niego i dla sąsiadów. Wyobraźcie sobie, że cała ściana kilkunasto-piętrowego bloku to pionowy ogród. Widzicie te kolory i czujecie zapach w upalny letni wieczór? Poranne niedzielne śniadanie wśród roślin też smakuje lepiej.

Wczesna wiosna to dobry okres do zaplanowania i przygotowania nasadzeń, tak aby latem balkon lub ogródek cieszył oko własne i sąsiadów. Aby mieć piękny i pachnący balkon nie trzeba wielu nakładów finansowych oraz trudu - wystarczy wysiać do doniczek łąkę kwiatną. Jeżeli chcecie się bardziej zaangażować i szukacie pomysłu na rośliny kwitnące warto wziąć pod uwagę tradycyjnie pelargonie i surfinie, złocien, petunie, szafię. Jeżeli lubicie pnące zielone ściany to idealne będą: bluszcz, winobluszcz, rdest i powojnik, a także pachnący groszek. Na balkonach w donicach można również uprawiać warzywa, niektóre owoce oraz całą gamę ziół. Pomyślcie o wymianie sadzonek z sąsiadami - to dobry pomysł na pozyskanie roślin i budowanie sąsiedzkich relacji. Kto wie, może znajdziecie nowych znajomych, z którymi połączy Was ogrodnicza pasja.

Tym artykułem chcemy Was zachęcić do zazieleniania swojego najbliższego otoczenia. W tym roku po raz 40 zostanie zorganizowany Konkurs Warszawa w Kwiatkach, który promuje miejskie ogrodnictwo i nagradza najpiękniejsze stołeczne ogrody i balkony.

Pierwszy konkurs został przeprowadzony w 1936 roku. Był to pomysł ówczesnego prezydenta miasta Stefana Starzyńskiego, który chciał, aby Warszawa była miastem zielonym i ukwieconym. Jednocześnie zależało mu, aby do swojej idei przekonać mieszkańców. Pomysł udało się z sukcesem zrealizować. Niestety czasy wojny wymusiły zawieszenie konkursu, jego reaktywacja na terenie całej Warszawy staraniem Towarzystwa Przyjaciół Warszawy nastąpiła dopiero w 1984 r.

Tegoroczna edycja „Warszawy w kwiatkach” jest wyjątkowa ze względu na swój 40. jubileusz i to, że przypada w roku Stefana Starzyńskiego. Motywem przewodnim jubileuszowej akcji ukwiecania miasta będą róże, dlatego jedna z kategorii konkursowych będzie im poświęcona. Jak zwykle pojawią się też kategorie dla balkonów, logii i okien, ogródków przydomowych i terenów osiedli mieszkaniowych. Zarząd Zieleni m.st. Warszawy już teraz zachęca mieszkańców do udziału w konkursie, organizując warsztaty ogrodnicze w Pawilonie Edukacyjnym

Kamień, które pomogą w stworzeniu swojego zielonego azylu. Inicjatywie towarzyszy też wiele innych bezpłatnych wydarzeń: wykłady, spacer, pikniki edukacyjne czy wspólne sianie i sadzenie na terenie Warszawy. Na finał konkursu zaplanowano wypełniony atrakcjami kwiatowy piknik, który odbędzie się 27 sierpnia 2023 r.

W minionych latach mieszkańcy z Zaczysa i Targówka Fabrycznego zdobywali nagrody i wyróżnienia w Konkursie „Warszawa w Kwiatkach i Zieleni”. W tym roku chcielibyśmy zachęcić także właścicieli balkonów i ogródków przydomowych z Targówka

Mieszkaniowego do wzięcia udziału w konkursie i zawalczenia o wygraną w swojej kategorii.

My jako Oddział Targówek Fabryczny, Mieszkaniowy i Zaczysze Towarzystwa Przyjaciół Warszawy zapewniamy pomoc w zrobieniu zdjęć ogrodów, wypełnieniu zgłoszenia i jego wysłaniu, współpracujemy z Kołem Emerytów nr 15.

Zgłoszenia do konkursu będą przyjmowane od 1 czerwca do 17 lipca 2023 r. W końcu maja na terenie osiedla na Targówku pojawią się plakaty z ogłoszeniem o dacie i miejscu naszego dyżuru, podczas którego będzie można zgłosić potrzebę pomocy.

Aleksandra Stelmach-Ossowska

Towarzystwo Przyjaciół Warszawy Oddział Targówek Fabryczny Mieszkaniowy i Zaczysze.

ogłoszenie społeczne



POZNAJ CAMELYN, POGROMCĘ PATOGENÓW CHOROBOTWÓRCZYCH

Wielu naukowców i badaczy z całego świata każdego dnia koncentruje swoje wysiłki, by wynaleźć lekarstwa na trapiące nas dolegliwości. Patogeny chorobotwórcze z mikroświata wirusów, bakterii czy grzybów mogą skutecznie uprzykrzyć nam życie, prowokując rozwój poważnych chorób.

W połowie ubiegłego wieku Benedikt Maglakelidze wynalazł w Gruzji produkt zdrowotny, nazwany później Camelyn. Miodowy lek na bazie peptydów natychmiast wzbudził zainteresowanie miejscowych naukowców, a w 1950 roku w Instytucie Chirurgii Doświadczalnej i Klinicznej im. K. Eristavi w Tbilisi rozpoczęto szeroko zakrojone badania nad Camelynem. Jednak dopiero w 1965 roku produkt otrzymał tę nazwę, po tym jak jego skuteczność została udowodniona w wielokrotnych badaniach naukowych na myszach i ludziach. Jego skuteczność zaskakuje nie tylko konsumentów, ale i naukowców.

Camelyn LTD to jedna z tych firm, która może pochwalić się wieloletnim dorobkiem badawczym w dziedzinie medycyny. Jest to niezależna gruzińska firma naukowo – farmaceutyczna z siedzibą w Tbilisi w Gruzji, mająca swoje oddziały na różnych kontynentach. Choć na świecie działa od 2004 roku, w Polsce mało kto słyszał o produktach Camelyn. Dlatego w niniejszym artykule postaram się przybliżyć te nietuzinkowe, gruzińskie produkty lecznicze.



Serce miodu zamknięte w kapsułkach

Produkty Camelyn jeszcze nie są znane w kraju nad Wisłą. Ten stan rzeczy usiłuje zmienić Krzysztof Dzieciatkowski, generalny przedstawiciel na Polskę, który przekonuje, że „produkty Camelyn to lekarstwo”. Na własnej skórze odkrył ich lecznicze działanie, gdy chorował na Covid. W rozmowie zdradził, że trafił do szpitala w ciężkim stanie i z kiepską saturacją, gdzie zastosowano konwencjonalne leczenie polegające na podawaniu sterydów i antybiotyków. Już w domu stosował ampułki do inhalacji Camelyn M1 i doustnie kapsułki Camelyn M2; w rezultacie tych działań stan zdrowia zaczął się poprawiać i pacjent szybko doszedł do siebie.

W preparatach Camelyn wiodącym składnikiem jest ekstrakt z unikalnego rodzaju miodu pozyskanego z kwiatów rzadkiego rodzaju kasztanowca.

Nie jest to miód w klasycznej formie, jaką znamy. Z miodu zostały wyodrębnione peptydy (o mniejszej cząsteczce niż białka), które mogą swobodnie przemieszczać się i trafiać do odpowiednich komórek naszego organizmu. Miód został też pozbawiony wody, czyli innymi słowy, w kapsułkach znajduje się sama esencja.

Jeden z przedstawicieli Camelyn wyliczył, że gdybyśmy chcieli przyjąć zalecaną dawkę peptydów miodowych, musielibyśmy spożyć kilka kilogramów miodu.

Jedyny taki miód na świecie

Preparaty Camelyn dostępne są w różnych formach, które przyjmuje się w zależności od potrzeby. Są to kapsułki, ampułki, czopki, globulki, spray i maść, do których użyto miód pozyskany z rzadkiej odmiany kwiatów kasztanowca, naturalnie występującego na zachodzie Gruzji, w czystych i górzystych rejonach. Jest to jedyny obszar na skalę całego świata, gdzie pszczelarze z okolicznych wiosek pozyskują tradycyjnymi metodami ten niezwykły miód. Na pewno zainteresuje naszych Czytelników skład omawianego miodu. Na certyfikacie jakości wydanym przez Państwowy Uniwersytet w Batumi, można przeczytać: miód zawiera naturalne węglowodany. Ponadto zawiera antyoksydanty, związki fenolowe, enzymy (inwertazę, amylazę, katalazę), aminokwasy, karotenoidy, witaminy z grupy B, jony pierwiastków (wapń, miedź, żelazo, magnez, mangan, fosfor, potas, sód i cynk).



Dla kogo?

Peptydy miodu zawarte w Camelyn mogą zabijać wirusy, grzyby i bakterie, zwiększać odporność, aktywować limfocyty T i pomagać ludziom w powrocie do zdrowia po chorobach. Ale co najciekawsze, ludzie, którzy go spróbowali, opowiadają fantastyczne historie o tym, jak wyleczyli się z raka lub innych trudnych do wyleczenia chorób. Warto jednak pamiętać, że jest to suplement diety, a nie lek na raka, ale liczne świadectwa pokazują, że rzeczywiście jest bezpośrednie działanie i to nie tylko na raka, ale także na inne bardzo poważne choroby. W jednym z badań stwierdzono, że peptydy Camelyn zakłócają nawet integrację genomu HIV z komórkowym DNA.



Jak Camelyn może pomóc w walce z rakiem? Komórki nowotworowe nie są ciałem obcym, więc są trudne do rozpoznania przez układ odpornościowy. Błędy w podziale komórek prowadzą do mutacji, więc w organizmie stale pojawiają się potencjalnie rakowe komórki. Peptydy Camelyn wiążą się z nimi, pomagając układowi odpornościowemu we wczesnym rozpoznaniu komórek rakowych. Limfocyty T przystępują wtedy do pracy, niszcząc szkodliwe komórki. Zasada ta może zapobiegać rakowi lub leczyć chorobę, która już się rozpoczęła. To właśnie dlatego o takich peptydach mówi się ostatnio tak wiele. Produkty Camelyn dedykowane zarówno dla osób chorych jak i zdrowych, można je przyjmować profilaktycznie oraz łączyć z innymi lekami. Peptydy miodowe są naturalnymi immunomodulatorami, korzystnie wpływającymi na układ odpornościowy. Preparat może pomóc tym osobom, które bardzo łatwo się przeziębiają lub często dopadają ich infekcje bakteryjne, wirusowe lub grzybicze. Szczególnie dobrze peptydy miodowe wpływają na osoby starsze, których odporność słabnie wraz z wiekiem. Aktywność biologiczna tego rodzaju miodu jest bardzo wszechstronna, zauważono, że kuracja preparatami Camelyn poprawiła wyniki krwi oraz wartości poziomu cholesterolu czy glukozy.

Jakie są wskazania do przyjmowania preparatów Camelyn?

Na stronie producenta <https://camelyn.pl/publikacje-naukowe/> znajduje się wiele przydatnych informacji, również rekomendacje, komu mogłyby te produkty pomóc, a zatem podsumujmy:

- infekcje wirusowe, bakteryjne, grzybicze;
- choroby urologiczne: przewlekłe bakteryjne prostaty, przewlekłe zapalenie cewki moczowej;
- choroby nowotworowe w celu zmniejszenia skutków ubocznych chemioterapii;
- schorzenia wątroby;
- osteochondroza kręgosłupa;
- choroby zwyrodnieniowe stawów;
- polineuropatia;
- okres pooperacyjny;
- urazy;
- gruźlicze zapalenie płucnej (ropniak);
- blizny;
- odleżyny;
- ropne: długotrwałe rany na skórze i tkankach miękkich;
- wrzody troficzne;
- czyrak;
- trądzik;
- infekcje pochwy;
- zapalenie szyjki macicy;
- nadżerki;
- hemoroidy;
- pęknięcia okolic odbytu;
- infekcje jamy ustnej i gardła;
- przewlekłe zapalenie migdałków;
- dolegliwości laryngologiczne.

Camelyn Sp. z o.o.
Barkocińska 6
03-543 Warszawa
www.camelyn.pl

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam.



**przystanek
targówek**



RSM

PRAGA

**ZATRZYMAJ
SIĘ NA LATA!**

www.rsmpraga.pl

Kuflewska 6



Przy II linii metra!



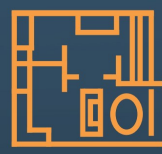
**5 minut
od stacji metra**



**Parking
podziemny**



**Komórki
lokatorskie**



**Lokale mieszkalne
od 28,86m² do 90,39m²**



**Lokale użytkowe
na parterze**



+48 785 440 440



mieszkania@rsmpraga.pl

Czasopismo RSM „Praga”
Wydawca: RSM „Praga”
Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam.
tel.: 22 619 12 21, e-mail: redakcja@rsmpraga.pl

Redakcja: RSM „Praga”
Druk: GRUPA ZPR MEDIA
Wszelkie prawa, w tym Autora i Wydawcy, są zastrzeżone. Jakiegokolwiek dalsze rozpowszechnianie artykułów bez zgody Autora i Wydawcy jest zabronione.