



GOŚLAW

wiadomości sąsiedzkie

MIESIĘCZNIK MIESZKAŃCÓW GOŚLAWIA I OKOLIC

Nr **49**

Kwiecień

2017 r.

GAZETA BEZPŁATNA

ISSN 2299-8276

Drodzy Sąsiedzi, z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych życzymy Wam radości w sercu i wiary w sens życia. Niech okres wielkanocny utrzyma nasze marzenia w mocy. I aby nie zabrakło nam wzajemnej, sąsiedzkiej życzliwości.

Redakcja Wiadomości Sąsiedzkich

KLUB KULTURY SENIORA ZAPRASZA

Wiosna to niezwykle czas. Na naszych oczach powstaje życie. Świat nabiera barw. Wiosna jest okresem, w którym odnajdujemy w sobie nowe pokłady energii i chęci do działania! Dlatego też Klub Kultury Seniora przygotował specjalną ofertę kulturalną, dzięki której wyjątkowo spędzicie Państwo ten wiosenny czas.

SALON KULTURALNY

Jak co miesiąc zapraszamy Państwa na spotkanie z osobowością kultury. W kwietniu (24.04, poniedziałek, godz. 18:00, wstęp 10 zł) gościć będziemy Hannę Śleszyńską – polską aktorkę teatralną, filmową i kabaretową. Hanna Śleszyńska ukończyła studia w Państwowej Wyższej Szkole Teatralnej w Warszawie. Występowała w teatrach warszawskich: Komedii, Za Dalekim, Nowym, Rampie, Dramatycznym oraz Syrenie. Szerokiej publiczności dała się poznać jako członek grupy „Tercet czyli Kwartet”, którą tworzy z wraz z Robertem Rozmusem, Wojtkiem Kaletą i Piotrem Gąsowskim. Telewizjom znana jako siostra Eugenia

Basen z serialu „Daleko od noszy” lub jako gospośnia Jadzia w serialu „Rodzina zastępcza”. Hanna Śleszyńska jest również jedną z bohaterek książki „Odnaleźć dobro” Marzanny Graff, w której autorka w formie pamiętników opowiada o swoim spotkaniu z dobrem.

WIELKANOC

Koszyk wielkanocny ma różne kształty, rozmiary i kolory. Przyozdabiamy go według własnego gustu i fantazji. Dekorujemy nasze domy, aby ten wielkanocny czas był jeszcze bardziej wyjątkowy. Ozdobą naszych półek oraz stołów mogą być m.in. zajęcia zrobione ze sznurka, papieru czy siana. Już 12.04 (środa,



godz. 12:00) możecie Państwo wspólnie z prowadzącą warsztaty wielkanocne Martą Augustynowicz przygotować taką dekorację. Ponadto osoby zainteresowane zwyczajami innych krajów mogą zapoznać się ze sposobem obchodzenia Świąt Wielkanocnych

cd. na str. 2

reklama

Sposób na idealną letnią sylwetkę? Jest prostszy, niż się wydaje!

Lato zbliża się wielkimi krokami. To ostatnia chwila, aby zawalczyć o idealną „plażową” formę. Aby bez wstydu i skrępowania odślonić nogi, założyć ulubione sukienki, spódnice, a także wskoczyć w bikini i wyglądać tak, jak sobie wymarzymy. Zasada? Prosta, lecz ciężka do wdrożenia. Jednak zdecydowanie warta uwagi.

Po pierwsze dieta. To 70% sukcesu. Nie kłamał ten, kto mówił, że sylwetkę robi się w kuchni. Brak czasu na gotowanie to jedynie wymówki powtarzane co roku. Przygotowanie posiłków wcale nie wymaga tak wiele czasu, jak może się wydawać.

Po drugie trening. Nie musi być na siłowni. Wystarczy wybrać ten rodzaj aktywności, który naprawdę sprawia przyjemność i daje satysfakcję. Bieganie? Fitness? Jazda na rolkach czy na rowerze. Zumba, pilates, skakanie na trampolinach czy nawet szybki i energiczny marsz. Kwestie: „nie chce mi się”, „nie mam siły” itp. itd. to tylko preteksty. Satysfakcja po odbytym treningu? Bieczna!

Idealnym uzupełnieniem treningów i diety będą zabiegi z użyciem LASER SHAPE, który zredukuje niechciany cellulit, rozstępy oraz tkankę tłuszczową. Wyszczupli i ujędźni nasze ciało. Dodatkowo zwiększy elastyczność skóry i poprawi jej sprężystość. Świetnie sprawdzi się dla mam, które chcą wrócić do formy sprzed ciąży. W połączeniu z aktywnym trybem życia oraz zbilansowaną dietą pozwoli cieszyć się latem w pełni.

Doktor Łukasz Preibisz



DERMATOLOGIA KLINICZNA
I ESTETYCZNA
KOSMETYKA MEDYCZNA

LASER SHAPE

Innowacyjne urządzenie, posiadające zintegrowany system czterech energii (laser IPL, radiofrekwencja, masaż próżniowy, rolki metalowe) aplikowanych w tym samym czasie, co zwiększa skuteczność zabiegów.

- REDUKCJA CELLULITU
- WYSZCZUPLENIE CIAŁA
- NAPINANIE SKÓRY TWARZY I CIAŁA
- ZWIĘKSZENIE ELASTYCZNOŚCI SKÓRY



Dowiedz się więcej, dzwoniąc
(22) 126 80 00, +48 505 314 747

Zapraszamy

Preibisz skindoctors

Nowaka-Jeziorskiego 51 lok. U9

03-982 Warszawa (Goślaw/Saska Kępa)

Pon.-pt. 9:00 – 21:00, sob. 9:00-15:00

• 1 zabieg (40 min) – 200 zł

• 6 zabiegów (6 x 40 min) – 1000 zł

Oferta ważna do 31.08.2017 r.

cd. ze str. 1

w Indiach oraz Świętem Holi. W ramach współpracy Klubu Kultury Seniora z Muzeum Azji i Pacyfiku wykład poprowadzi Barbara Banasik (13.04, czwartek, godz. 12:00). W dniach 1-14 kwietnia zachęcamy również do odwiedzenia wystawy prac wielkanocnych dzieci z Przedszkola 407 w Warszawie w naszej galerii.

WYKŁADY

W ramach cyklu „Ludzie estrady”, który prowadzi dziennikarka Anna Mizikowska, zapraszamy na wykład „Nasi Francuzi” (19.04, środa, godz. 12:00). Z kolei 20.04 (czwartek, godz. 12:00) na wykład „Z Albionu na Kresy. Brytyjczycy na Ziemiach Wschodnich Rzeczypospolitej”, który prowadzi wybitny kraso-

mwca – Tomasz Kuba Kozłowski. Spotkanie odbywa się w ramach współpracy z Domem Spotkań z Historią w Warszawie. Ponadto 21.04 (piątek, godz. 12:00) możecie się Państwo zapoznać z bezpiecznymi dla środowiska metodami zwalczania szkodników (właściwe sąsiedztwo roślin, rośliny pułapkowe do wyłapywania szkodników, monitoring szkodników, biologiczne zwalczanie) w ramach cyklu spotkań „Działka moja pasja”, które prowadzi wykładowca SGGW i ekspert miesięcznika „Działkowiec” dr Hanna Legutowska. W kwietniu czeka nas również pasjonująca podróż do Grecji, czyli spotkanie z Mary Theodorą Foka – wolontariuszką EVS w Przedszkolu Specjalnym nr 213, które znajduje się na warszawskim Imielinie. W swojej prezentacji Mary przedstawi różne

miejsca w Grecji, opowie o najpopularniejszych greckich potrawach oraz zaprezentuje tamtejszą muzykę i krótkie video (26.04, środa, godz. 12:00). Natomiast osoby zainteresowane sporządzeniem testamentu będą mogły uzyskać poradę prawną na temat prawa spadkowego już 27.04 (czwartek, godz. 12:00).

Z programem kulturalnym możecie Państwo zapoznać się na stronie internetowej www.kkseniara.art.pl lub w siedzibie Klubu Kultury Seniora przy ul. Pawlikowskiego 2 (II piętro). Ponadto serdecznie zapraszamy na zajęcia ruchowe, językowe i artystyczne. Zapisy na zajęcia pod numerami telefonów: **(22) 277 08 47 lub (22) 277 08 48.**

Kinga Czajkowska

Z prac Rady Dzielnic



Marcowa sesja Rady Dzielnic trwała ponad 11 i pół godziny i zakończyła się trzydzieści minut po północy. Tak długi czas obrad spowodowany był przede wszystkim wieloma zmianami budżetowymi oraz licznymi stanowiskami podejmowanymi w różnorodnych sprawach. Najważniejszym z nich było stanowisko w sprawie niekontrolowanego wycinania drzew na terenie dzielnicy Praga-Południe. Wszystko to z powodu i pod rządami nowej ustawy, która tylko z nazwy jest ustawą o ochronie przyrody. W tym roku od stycznia, tj. od momentu wejścia w życie ustawy, na terenie naszej dzielnicy wyróżniło drzewa m.in. przy ul. Kobielskiej, Arabskiej, Siennickiej, Skaryszewskiej, Gdeckiej, Szaserów i Syrskiej. Jak wynika z materiałów przygotowanych przez Wydział Ochrony

Środowiska, w ciągu kilku tygodni bieżącego roku około 130 drzew zostało wyciętych w całkowicie niekontrolowany sposób. Niektóre z tych drzew miały ponad dwa metry obwodu pnia. Obecnie na usunięcie drzew właściciel nie potrzebuje zezwolenia. Dlatego dowiadujemy się o tym w trakcie lub już po fakcie samej wycinki. O wszystkich wątpliwościach dotyczących wycinania drzew proszę o informacje na maila radnykowlaczyk@gmail.com.

Modernizacja muszli koncertowej oraz remonty kamienic

Jak wspominałem, na sesji dokonano wielu zmian w budżecie dzielnicy. Istotna z punktu widzenia mieszkańców Pragi-Południe będzie zapewne informacja o przeznaczeniu kwoty 3 milionów złotych na modernizację muszli koncertowej w Parku Skaryszewskim.

Znaczne środki przeznaczone zostaną również na kolejne modernizacje kamienic na terenie Pragi-

-Południe. Największy remont przejdzie budynek przy Grochowskiej 297. Przejdzie on gruntowny remont włącznie z nadbudową piętra. Mniejsze remonty czekają m.in. budynki przy ul. Komorskiej 50, 58 i 60, Modrzewiowej 7, Samolotowej 2, Świętosławskiej 33, Francuskiej 48, Kawczej 29.

Hale sportowe w szkołach przy Cyrkowej i Zbarskiej

W wyniku wprowadzonych zmian budżetowych powody do radości mogą mieć w szczególności uczniowie dwóch szkół podstawowych. Pierwszą z nich jest SP nr 279 przy ulicy Cyrkowej 1, drugą Szkoła Podstawowa nr 60 przy ul. Zbarskiej 60. Obie placówki zyskają wkrótce nowoczesne hale sportowe o wartości ponad 5 mln zł każda. W tym roku zaplanowane są prace projektowe dla obu budynków. Oddania do użytku można spodziewać się w roku 2018.

Karol Kowalczyk
wiceprzewodniczący Rady Dzielnic

Obywatelski Gocław

Ostatnio na Gocławiu i w sąsiedztwie



Budowa szkoły na Gocławiu stanęła?

Informację o planach budowy szkoły na Gocławiu znamy od połowy 2015 roku. Ma powstać przy ul. Jana Nowaka-Jeziorańskiego vis a vis

Centrum Handlowego Gocław (Tesco). Trzykondygnacyjna podstawówka pomieszczy 600 uczniów. W planach jest boisko, hala sportowa i kuchnia wraz ze stołówką. Obiekt będzie sąsiadować z przedszkolem dla 175 najmłodszych mieszkańców Gocławia. Budowa miała ruszyć od września 2019. Czy ruszy? Gocław czeka. Czekają również na to, aby urzędnicy odpowiednio zajęli się tą sprawą i prawidłowo ją poprowadzili. Faktem jest, że działkowcy, walcząc o swoje działki, złożyli odwołanie do Samorządowego Kolegium Odwoławczego i tym samym inwestycja została opóźniona. Jak informują media, w sprawie

pojawiają się wątpliwości. Czy w trakcie rozmów z działkowcami urzędnicy i burmistrz „położyli na stole” propozycję zamiennych działek dla działkowców z Gocławia? Nakazuje to ustawa o rodzinnych ogrodach działkowych. Jak więc było? Piszę to nie tylko jako radny, ale przede wszystkim jako rodzic, a także sąsiad i znajomy osób posiadających dzieci. Szkoła jest potrzebna. Szkoła musi powstać. W każdym jednak projekcie czy sporze (bo tak należy nazwać sytuację, z którą mamy do czynienia na Gocławiu) są dwie strony. Niestety w tym przypadku już zwaśnione. Czy późniejsze nazywanie działkowców per „funkcjonariusze” przez urzędowy portal dzielnicowy było zasadne? Czy jest nadal miejsce na dialog, mediację i kompromis? Apeluje o to, apelują o to rodzice i przyszli uczniowie nowej szkoły na Gocławiu.

Zieleń nasza powszednia

Mieszkańcy Gocławia i Przyczółka Grochowskiego długo czekali, aż prywatny właściciel Jeziorka Gocławskiego zadba o swoją własność. Nie doczekali się. Wzięli sprawy w swoje ręce. Kilka tygodni temu w dosyć pochmurną sobotę kilka osób z osiedli zlokalizowanych przy rezerwanym jeziorku posprzątało śmieci pozostawione zapewne przez innych mieszkańców i gości. Od wielu lat

staram się jako mieszkaniec i radny interweniować w tej sprawie. Gocław, ale także i Kamionek oraz Saska Kępa mają unikalne kanały i zbiorniki wodne. Przypomnę, że Targówek musiał sobie sam wykopać zalew, na Pradze-Południe zaś mamy to naturalnie. Warto więc zadać pytanie, jak wygląda sprawa dbałości o tereny otwarte, a jednocześnie prywatne. Co do zasady czystość na nich powinien utrzymywać właściciel. I znowu przypomnę, że Jeziorko Gocławskie od 2002 roku jest w rękach prywatnych. Nie, nie znaczy to, że w gorszych. Nie znaczy to także, że należy na ten stan rzeczy narzekać. Należy być może samodzielnie zadbać o ten kawałek naszego sąsiedztwa. Edukować nasze dzieci i wnuki, a może i samemu podjąć wysiłek sprzątnięcia po sobie i niefrasobliwych mieszkańców czy gościach wypoczywających nad Jeziorkiem. Ubywa nam terenów zielonych na Pradze-Południe, zadbajmy o te, którymi nadal możemy się cieszyć.

Szanownych czytelników proszę o przesyłanie pytań i sugestii mogących być przedmiotem kolejnych felietonów, a także wniosków w zakresie pracy radnego na adres: dlasocki@dariuszlasocki.pl.

Dariusz Lasocki
radca prawny,
radny z Gocławia w Radzie Dzielnic Praga-Południe

SPRZEDAM DOMY

tel. 601 224 980

795 000,-
DOMY
BEZCZYNszOWE

Powierzchnia działki: 400 m²
Powierzchnia domu: 177 m²

www.domy-wawer.pl

Co słysząc w Warszawie

Co dalej z ustrojem m.st. Warszawy?



W ostatnim tygodniu marca w Legionowie odbyło się referendum, w którym mieszkańcy mieli możliwość wypowiedzenia się w sprawie włączenia ich miasta w granice m.st. Warszawy.

Chyba wszyscy byli przekonani, że mieszkańcy Legionowa będą bronić swojej małej ojczyzny, ale frekwencja stała pod znakiem zapytania. Dlatego ostateczny wynik 95% przeciwko włączeniu w granice Warszawy przy 46-procentowej frekwencji zaskoczył chyba wszystkich!

Tak dużego sprzeciwu wobec pomysłów projektu ustawy metropolitalnej autorstwa posłów PiS wśród mieszkańców gmin podwarszawskich nie spodziewał się nikt. A chyba przede wszystkim wnioskodawcy ustawy.

Sytuacji na pewno nie zmieni także próba konsultacji społecznych, w których pytania zawierają z góry założoną tezę i nie spełniają podstawowych zasad obiektywnego badania socjologicznego. Brak funkcjonujących stałych punktów, gdzie mieszkańcy mogą zasięgnąć informacji na temat proponowanych zmian, nie tylko stwarza wrażenie, ale daje pewność, że są to konsultacje czysto formalne i fasadowe. Nie będą miały realnego wpływu na ocenę pomysłu posła Sasina ani nie dostarczą uczciwej wiedzy na temat poglądów mieszkańców planowanej metropolii.

Jak wykazał wynik referendum w Legionowie, wielce prawdopodobnie jest, że także mieszkańcy Warszawy mogą być przeciwni zmianom jej granic. Nie chcą, aby prezydenta ich miasta wybierali mieszkańcy Żąbek czy Wołomina.

Aby potwierdzić lub zaprzeczyć temu przekonaniu, posłowie Platformy Obywatelskiej wnieśli projekt ustawy, aby zmiana granic gmin i wprowadzenie ustawy metropolitalnej mogły odbyć się tylko i wyłącznie po wcześniejszym przeprowadzeniu referendum lokalnego. Referendum, którego przeprowadzenie w stolicy zablokował Wojewoda Mazowiecki Zdzisław Szipera.

Czy posłowie PiS będą chcieli dowiedzieć się, jaki jest głos suwerena?

Paweł Lech

przewodniczący Komisji Sportu, Rekreacji i Turystyki
Rady m.st. Warszawy

Na moście Łazienkowskim praca wre

Bardzo często na łamach „Wiadomości Sąsiedzkich” poruszamy temat mostu Łazienkowskiego. W tym numerze śpieszymy z informacją, iż budowa kładki pieszo-rowerowej jest już na półmetku i wszystko wskazuje na to, że zgodnie z planem (30 lipca br.) kładka zostanie przekazana do użytku.

W marcu zostały już zainstalowane wszystkie przęsła kładki po północnej stronie i rozpoczęły się po południowej. Aby możliwy był montaż poszczególnych elementów stalowej konstrukcji kładki, wykonane zostały specjalne wieże robocze ze stalowymi kłatkami. Cała konstrukcja przesuwana jest po specjalnym torze jezdny, zamontowanym

do belek wspornikowych mostu. Montaż kolejnych segmentów kładki odbywa się według ściśle określonej kolejności. Na początku każdy kolejny element konstrukcji ustawiany jest na platformie roboczej, w określonej pozycji. Kolejny krok to przemieszczenie elementu w miejsce, gdzie zostanie wbudowany, jego opuszczenie oraz przykręcenie do wcześniej wykonanych wsporników. Potem następuje ustawienie segmentu w odpowiedniej pozycji i wykonanie spoiny montażowej, łączącej nowy element z tymi już wcześniej zmontowanymi. Czynności te są powtarzane przy kolejnych segmentach. Równoległe z montażem konstrukcji stalowej kładki, trwają



prace związane z wykonaniem ramp zjazdowych – informuje na swojej oficjalnej stronie Zarząd Dróg Miejskich.

Olga Łęcka

Wiosna w gabinecie dermatologicznym

Dr Małgorzata Rylska o pielęgnacji skóry



Narty, snowboardy, sanki i łyżwy schowaliśmy w piwnicy lub na strychu, coraz częściej zaglądamy do przegródek w szafie, w których mienią się radosnymi kolorami wiosenne i letnie ubrania. Gdy spoglądamy w lustro, widzimy jednak, że stan naszej skóry na twarzy i ciele nie jest aż tak promienny jak nasz nastrój, „zasilany” coraz częściej wpadającymi przez okno promieniami słońca.

Decydujemy się na wizytę w gabinecie dermatologicznym, lecz zadajemy sobie pytanie – czy nie jest już zbyt późno na zabiegi poprawiające wygląd i jakość naszej skóry? Czy nie umknęła nam magiczna granica jesieni, kiedy to powinniśmy zadbać o to, by skóra wiosną emanowała blaskiem, była zregenerowana, napięta, gładka i wypoczęta?

Gdy wybieramy się na wiosenną – marcową lub kwietniową wizytę u dermatologa, musimy zdawać sobie sprawę z faktu, że w związku z coraz bardziej intensywnym promieniowaniem UV nie wszystkie zabiegi dermatologiczno-estetyczne są wskazane. Istnieje jednak cała gama dostępnych zabiegów, które możemy bezpiecznie wykonać w okresie przedwiosnia i wczesnej wiosny, a nawet nieco później.

Lekarz, do którego udamy się na wizytę, przede wszystkim zbada stan naszej skóry, oceni ilościowo i jakościowo znamiona, a także dobierze „skrojony na miarę” zabieg lub szereg zabiegów, którymi bezpiecznie wprowadzi naszą skórę w słoneczne lato.

Zacznijmy od tego, że chcemy pokazywać nasze ciało w coraz bardziej zwiewnych sukienkach, szortach i w koszulkach z krótkim rękawem, dlatego też myślimy o trwałej epilacji, dzięki której nie będziemy zmuszeni do poddawania się bolesnym zabiegom depilacji woskiem lub częstego używania maszynki.

Jeżeli w ciągu około dwóch miesięcy nie wybieramy się na urlop w miejsce o dużej intensywności nasłonecznienia, możemy bezpiecznie skorzystać z zabiegu epilacji laserowej, o parametrach dostosowanych do naszego typu skóry i lokalizacji. Miejsca mniej ekspozowane, jak pachy lub bikini, można bezpiecznie epilować wosną. Oczywiście nie wolno zapomnieć o systematycznym nakładaniu kremu z filtrem, nawet na te „ukryte” miejsca. I zastosować minimum miesięczną przerwę w opalaniu.

Kolejne zmiany, które po zimie mogą być nieco bardziej nasilone, to objawy trądziku. Jeżeli w okresie jesienno-zimowym rozpoczęliśmy kurację retinoidami, wiosna nie jest okresem, w którym powinniśmy przerywać przyjmowanie tabletek lub stosowanie kremów.

Musimy jednak zdawać sobie sprawę z tego, że opalanie się jest bezwzględnie zabronione. Na głowę zakładamy modne i stylowe kapelusze lub czapeczki z daszkiem, nosimy okulary słoneczne, zaś ekspozowane części ciała (tzw. tarasy słoneczne) smarujemy dokładnie preparatem z filtrem UV, jaki dla naszej skó-

ry dotkniętej trądzikiem dobrał prowadzący terapię dermatolog. Podczas antybiotykoterapii zmian trądzikowych trzymamy się tych samych zasad.

Choć mówi się, że słońce leczy trądzik, unikajmy go, gdyż jesienią nastąpi tzw. „rebound”, nasilenie objawów trądziku, a leczenie trzeba będzie podjąć od nowa.

Niezależnie od wieku dostrzegamy na skórze mniej lub bardziej nasilone przebarwienia. Czy możemy je usuwać wiosną? Tak! W trakcie przedwiosnia płytkie, naskórkowe zmiany możemy usunąć jednym lub dwoma zabiegami laserem Q-Switch, pamiętając o protekcji UV i zakazie opalania.

Całoroczny zabieg redukujący przebarwienia to Cosmelan, zabieg złuszczący chemicznie naskórek i wprowadzający do głębszych warstw skóry substancje rozjaśniające przebarwienia. Nie zapominajmy o preparatach z filtrem po zabiegu!

Kolejny, duży problem to poszarzała, pozbawiona blasku cera, a także zwiotczała skóra. I tutaj dermatolog znajdzie rozwiązanie. Mezoterapia osoczem bogatopłytkowym (słynny „wampirzy lifting”), kwasem hialuronowym czy też specjalnie dobranymi koktajlami mogą być wykonywane przez cały rok. Podobnie zabiegi z wypełniaczami i zabieg redukcji zmarszczek botoksem. Tutaj powinniśmy unikać wykonywania zabiegów w upalne dni, których jednakże wiosną nie ma zbyt wiele.

W Klinice SaskaMed dodatkowo możemy całorocznie – zatem jak najbardziej również wiosną – poddać się wspólnym, innowacyjnym zabiegom relaksacji nerwów (np. Iwiej zmarszczki) urządzeniem Thermi, które wykorzystując mikroinwazyjną zasadę działania termicznie kontrolowanej radiofrekwencji, wykazuje efekt oddziaływania na nerwy zbliżony do toksyny botulinowej, rezultat jednakże utrzymuje się dłużej i jest znacznie bardziej naturalny.

Urządzeniem Thermi przygotowujemy kompleksowo nasze całe ciało do lata – ujędramy tkankę podskór-

ną w sposób małoinwazyjny i niemal bezbolesny, wy-modelujemy sylwetkę i zredukujemy cellulit. Poprawimy też znacząco napięcie skóry twarzy. To zupełna nowość na rynku! W USA chwalą się efektami siostry Kardashianki, Jennifer Aniston i inne sławy. W Klinice SaskaMed do końca maja obowiązują super ceny na zabiegi Thermi. Warto zadzwonić i dopytać.

Dodatkowo specjaliści w Klinice dobrać nam inne rewitalizujące zabiegi dopasowane idealnie do naszej skóry, naszych potrzeb i oczekiwań, abyśmy radośnie i z wymarzoną skórą i sylwetką wkroczyli w lato.



Czy istnieją zabiegi absolutnie przeciwwskazane wiosną? Tak, dermatolog powinien bezwzględnie informować swoich pacjentów o ryzyku płynącym ze zbytniego „szarżowania” zabiegami medycyny estetycznej. Nie powinniśmy wykonywać głęboko złuszczących peelingów medycznych ani też zabiegów laserem frakcyjnym, ingerujących w głębsze warstwy skóry.

Pamiętajmy o przedurlopowej kontroli znamion w profesjonalnym gabinecie dermatologicznym! W SaskaMed planujemy Wielką Letnią Akcją Kontroli Znamion – o czym będziemy na bieżąco informować.

Nie zapominajmy, że preparaty z filtrem SPF 50+ to podstawa pielęgnacji skóry przez cały rok, a szczególnie w okresie wiosenno-letnim.

A już wkrótce zapraszamy wszystkich na **Dzień Piękna** organizowany przez Klinikę SaskaMed, który odbędzie się **8 kwietnia** w godz. od 13.00 do 18.30. Na wszystkich naszych Gości czekają, oprócz profesjonalnych porad kosmetycznych i dermatologicznych, wiosenne, miłe niespodzianki! Zadzwonić i przyjdź do nas.

Celebryz wiosnę z SaskaMed!

Klinika SaskaMed



Otwieramy przed Tobą świat...

Wiosna, ach to Ty! To właśnie te słowa doskonale opisują aurę, ale również tematykę wielu spotkań, które w kwietniu organizowane są przez Bibliotekę Publiczną im. Zygmunta Jana Rumla w Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy. Przed nami dużo wydarzeń związanych zarówno ze Świętami Wielkanocnymi, jak i z budzącą się do życia naturą.

Praga czyta!

Choć to dopiero kwiecień, już teraz zapraszamy wszystkich mieszkańców na VIII edycję festiwalu czytelniczego PRAGnienie czytania, który, jak zwykle w majową sobotę, organizuje praska Biblioteka Publiczna. Tegoroczny festiwal odbędzie się **13 maja** w godz. 12:00-18:00 na terenie Parku nad Balatonem, a przebiegać będzie pod hasłem „Literatura i film, czyli niebezpieczne związki”. Honorowy patronat nad wydarzeniem objął Burmistrz Dzielnicy Praga-Południe Pan Tomasz Kucharski, Narodowy Instytut Audiowizualny oraz Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich. Tradycyjnie w programie przewidziano wiele atrakcji, zarówno dla młodszych, jak i starszych mieszkańców. Na scenie programy artystyczne prezentować będą uczniowie z placówek oświatowych zlokalizowanych na terenie dzielnicy. Pojawia się również goście specjaliści, którzy swoją obecnością uświetnią VIII edycję PRAGnienia czytania. W namiotach odbędą się targi taniej książki, animacje dla dzieci

oraz inne atrakcje dla całej rodziny! Zachęcamy do udziału w wydarzeniu! Pokażmy wszystkim, że czytanie jest modne.

Konkursowa wiosna

Uwagde mieszkańców polecamy dwa niezwykle interesujące konkursy, organizowane przez praską Bibliotekę Publiczną im. Zygmunta Jana Rumla. Oba związane są z obchodzonymi w tym roku ważnymi wydarzeniami, uczczonymi przez Sejm Rzeczypospolitej Polskiej.

Pierwszy z nich to konkurs literacko-plastyczny „Wisła”. Rok 2017 został ogłoszony przez Sejm RP Rokiem Wisły, aby upamiętnić 550 rocznicę pierwszego wolnego flisu na Królowej Polskich Rzek. Na prace literackie oraz plastyczne czekamy do 31 maja. Drugi konkurs to „Potyczki z Kościuszką”. Zmagania historyczne polegają na rozwiązaniu krzyżówki i dostarczeniu do placówki przy ul. Egipskiej 7 poprawnie wypełnionego kuponu. Konkurs organizowany jest z okazji Roku Kościuszki, również ogłoszonego przez Sejm RP na pamiątkę 200 rocznicy śmierci naszego narodowego bohatera. Regulaminy obu konkursów dostępne są na stronie internetowej Biblioteki www.bppragapd.pl.

Zapraszamy do wspólnej zabawy!

W prozie i w poezji

W kwietniowym planie działań edukacyjno-kulturalnych szczególnie zapraszamy na dwa wydarzenia. Miłośników Warszawy i historii Stolicy zaprasza-

my na spotkanie warszawianistyczne „Warszawa w powieściach”, które odbędzie się 19 kwietnia o godz. 17:00 w Wypożyczalni dla Dorosłych i Młodzieży nr 40, mieszczącej się przy ul. Paca 46. Wydarzenie poprowadzą przewodnicy ze Stowarzyszenia Przewodników Turystycznych Złota Kaczka, a jego realizacja możliwa była dzięki funduszom pochodzącym z Budżetu Partycypacyjnego.

Drugim wartym uwagi wydarzeniem będzie spotkanie „Pojedynki z Iosem”. Naszym gościem będzie Pan Stanisław Nyczał, znany i ceniony poeta, satyryk, krytyk literacki. „Pojedynki z Iosem” to nie tylko gratka dla miłośników poezji, ale także dla tych, którzy cenią sobie satyrę przez duże S. Na to spotkanie zapraszamy we wtorek, 25 kwietnia o godz. 17:30 do Biblioteki mieszczącej się przy ul. Meissnera 5.

Wszystkim Przyjaciołom oraz Czytelnikom Biblioteki z okazji nadchodzących Świąt Wielkanocnych składamy najserdeczniejsze życzenia wszelkiej pomyślności, zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym, oraz spędzenia tego czasu w gronie najbliższych, serdecznych nam osób.

Wstęp na wszystkie spotkania odbywające się w Bibliotece przy ul. Meissnera 5 oraz filiach na terenie dzielnicy Praga-Południe jest bezpłatny! Po więcej informacji zapraszamy na stronę internetową Biblioteki www.bppragapd.pl. Zapraszamy do Biblioteki!

Katarzyna Chacińska

GIMNASTYCZNY KUNST W MIĘDZYNARODOWYM WYKONANIU

– relacja z Warsaw Baby Cup 2017

To była ogromna przyjemność – podziwiać utalentowane, wysportowane i niezwykle sprawne gimnastyczki! Tym razem na planszy w Hali Sportowej przy Gimnazjum nr 28 na ulicy Umińskiego 11 w Warszawie (gdzie na co dzień ćwiczą dziewczynki z Klubu Ajsedora) wystąpiły najmłodsze gimnastyczki – z roczników 2011-2006. Dla niektórych były to pierwsze w życiu zawody i to od razu międzynarodowe! W gimnastycznych zmaganiach w układach tanecznych i z przyborami (piłka, skakanka, obręcz, maczugi) wzięły udział zawodniczki z sześciu krajów – Białorusi, Litwy, Luksemburga, Słowacji, Rosji i Polski (w tym kluby z Warszawy oraz Imielina, Komorowa, Katowic, Łodzi i Szczecina). Łącznie, w ciągu dwóch dni wystąpiło 180 dziewczynek z 20 klubów.



Gimnastyczny Warszawski Klub Sportowy Ajsedora po raz piąty zorganizował na Goślawiu otwartą dla wszystkich chętnych sportową imprezę, na której można było podziwiać kunszt, elastyczność i zaangażowanie młodych gimnastyczek. Ich codzienny wysiłek (wiele z nich ćwiczy po kilka godzin codziennie – zarówno w szkołach sportowych, jak i na dodatkowych treningach w klubach) zaowocował udziałem i osiągnięciami na zawodach.

Warsaw Baby Cup 2017 – międzynarodowe zawody, które odbyły się w dniach 1-2 kwietnia – stał się okazją do obejrzenia gimnastyczek w układach zbiorowych i grupowych. Nie zabrakło też elementów pozakonkursowych – pokazy najlepszych zawodniczek zachwycały i były wyjątkową sportowo-artystyczną ucztą! Tę gimnastyczną ucztę „Wiadomości Sąsiedzkie” objęły swym medialnym patronatem.

Mamy nadzieję, że GWKS Ajsedora zaprosi na międzynarodowe gimnastyczne zmagania, po raz szósty, już jesienią.

Anna Kossowska-Lubowicka
zdjęcia: www.nowaczykfoto.pl

Cyberetyka

W jaki sposób spełnić wymagania RODO? cz. II – Prewencja

Ogólne rozporządzenie Unii Europejskiej o ochronie danych osobowych – w skrócie RODO, definiuje trzy obszary w zakresie zapewnienia bezpieczeństwa przetwarzanych danych: Ocena, Prewencja oraz Monitoring i Wykrywanie.

Ocenę, czyli analizę ryzyka i zagrożeń wraz z proponowanym podejściem, co i jak należałoby oceniać, opisywaliśmy w poprzednim naszym artykule. Teraz skupimy się na prewencji, czyli w jaki sposób zapewnić odpowiednią ochronę przed zagrożeniami uprzednio zidentyfikowanymi.

O co chodzi z tą Prewencją?

Artykuł 32 RODO mówi m.in.: „...administrator i podmiot przetwarzający wdrażają odpowiednie środki techniczne i organizacyjne, aby zapewnić stopień bezpieczeństwa odpowiadający temu ryzyku, w tym między innymi w stosownym przypadku: pseudonimizację i szyfrowanie danych osobowych”.

Znaczenie zapobiegania naruszeniom bezpieczeństwa danych osobowych podkreślone jest w wielu miejscach rozporządzenia RODO, zalecając szereg technik prewencyjnych, niemniej fragment art. 32 wyraźnie wskazuje kierunek dla ochrony danych

osobowych, przynajmniej jeżeli chodzi o wspomniane wyżej środki techniczne, tj.:

- Szyfrowanie: to jedna z podstawowych technik zapewniających, by dane pozostały bez jakiegokolwiek wartości dla nieupoważnionych osób, które wejdą w ich posiadanie. Wyróżniamy 3 tak zwane stany szyfrowania: w miejscu, czyli tam gdzie dane są składowane (np. bazy danych), w ruchu, czyli wtedy kiedy przesyłamy je przez sieć Internet, oraz w użyciu, czyli wszędzie tam, gdzie dane są przetwarzane w danej chwili, np. w formularzu na stronie internetowej.
- Anonimizacja i pseudonimizacja: to techniki polegające na całościowym (anonimizacja) lub częściowym (pseudonimizacja) kodowaniu danych osobowych, tak by uczynić je jak najmniej czytelnymi. Dzięki nim, w przypadku celowego lub nieumyślnego ujawnienia danych, identyfikacja osoby fizycznej jest mocno utrudniona.

Motyw 28 preambuły do RODO: *Pseudonimizacja danych osobowych może ograniczyć ryzyko dla osób, których dane dotyczą, oraz pomóc administratorom i podmiotom przetwarzającym wywiązać się z obowiązku ochrony danych...*

- Kontrola dostępu użytkowników uprzywilejowanych: kontrole mają na celu zapobieganie atakom od wewnątrz organizacji, firmy, przedsiębiorstwa oraz przy użyciu przechwyconych, skompromitowanych kont użytkowników mających dostęp do danych osobowych. Rozporządzenie zaleca również wdrożenie procesów

szczegółowej kontroli poziomów dostępu, tak by zapewnić, że dostęp do danych realizowany jest na zasadach wiedzy koniecznej i niezbędnej wynikającej z określonych ról, obowiązków i celów przetwarzania.

Art. 29 RODO: „...Podmiot przetwarzający oraz każda osoba mająca dostęp do danych osobowych przetwarzają je wyłącznie na polecenie administratora...”

Art. 25 RODO: „...Administrator wdraża odpowiednie środki techniczne i organizacyjne, aby domyślnie przetwarzane były wyłącznie te dane osobowe, które są niezbędne dla osiągnięcia każdego konkretnego celu przetwarzania”.

Art. 5 RODO: „Dane osobowe muszą być adekwatne, stosowne oraz ograniczone do tego, co niezbędne do celów, w których są przetwarzane”.

W czym możemy pomóc?

1. Zaprojektować i zaproponować środki techniczne i organizacyjne, aby zapewnić odpowiedni poziom bezpieczeństwa, adekwatny zarówno do skali przedsiębiorstwa, jak i wolumenu przetwarzanych danych osobowych.
2. Zapewnić wsparcie merytoryczne, eksperckie dla administratora danych.
3. Zaproponować rozwiązania technologiczne zapewniające ochronę danych osobowych adekwatną do zidentyfikowanych ryzyk i skali przedsiębiorstwa.

„Do poczytania” w następnym artykule, w którym skupimy się na elementach monitorowania.

Adrian Pupek, Aleksander Zawada

Kącik prawniczy

ODRZUCENIE SPADKU

W przypadku śmierci osoby bliskiej, po której dziedziczymy, warto zabezpieczyć się przed tym, aby nie odziedziczyć głównie lub wyłącznie długów. Trzeba bowiem wiedzieć, że spadek obejmuje nie tylko aktywa, ale także zobowiązania – niespłacone długi, zaciągnięte kredyty, które to spadkobiercy będą musieli pokryć bądź z całego swojego majątku, bądź do wysokości aktywów spadku. Jednym ze sposobów uchronienia nas przed powyższą sytuacją jest odrzucenie spadku.

Co zrobić ze spadkiem?

Przed podjęciem decyzji o odrzuceniu lub przyjęciu spadku warto przejrzeć dokumenty spadkodawcy, rozpytać rodzinę i znajomych o ewentualne pożyczki, kredyty lub inne zobowiązania spadkodawcy. Warto również zasięgnąć opinii w administracji, czy mieszkanie osoby zmarłej nie jest zadłużone.

Termin na złożenie oświadczenia

Odrzucić spadek możemy w ciągu 6 miesięcy od dnia, w którym dowiedzieliśmy się, że jesteśmy

spadkobiercami. W praktyce jest to dzień śmierci spadkodawcy. Nierzadko jednak zdarza się tak, że na co dzień nie utrzymywaliśmy kontaktu ze zmarłym, a wiadomość o jego śmierci dotarła do nas później, na przykład dopiero po roku od dnia zgonu. W tej sytuacji 6-miesięczny termin na odrzucenie spadku liczony będzie od dnia, w którym faktycznie dowiedzieliśmy się o śmierci spadkodawcy. Będziemy jednak musieli udowodnić, że dopiero tego dnia dotarła do nas ta informacja, a 6-miesięczny termin do złożenia oświadczenia został przez nas zachowany.

Oświadczenie o przyjęciu lub odrzuceniu spadku można złożyć przed sądem lub przed notariuszem.

Konsekwencje odrzucenia spadku

Spadkobierca, który spadek odrzucił, jest traktowany tak, jakby nie dożył otwarcia spadku. W przypadku gdy zmarły nie zostawił testamentu, a tym samym my dziedziczymy z ustawy, w sytuacji złożenia oświadczenia o odrzuceniu spadku nasz udział spadkowy przypadać będzie naszym dzieciom. W tej sytuacji, jeżeli dzieci również nie chcą dziedziczyć spadku, one także powinny złożyć oświadczenie o odrzuceniu spadku. Jeżeli nasze pociechy nie ukończyły 18 lat, oświadczenie takie w ich imieniu muszą złożyć

rodzice. Rodzice muszą zgłosić wniosek do sądu rodzinnego o wyrażenie zgody na to, aby w imieniu dzieci mogli odrzucić spadek.

Brak oświadczenia o przyjęciu lub odrzuceniu spadku

W przypadku, gdy w ciągu 6 miesięcy nie złożymy oświadczenia, czy spadek przyjmujemy czy też nie, co do zasady za ewentualne długi będziemy odpowiadać wyłącznie do wysokości aktywów spadku. Jest to tak zwane przyjęcie spadku z dobrodziejstwem inwentarza. Takie przyjęcie spadku łączy się jednak z kosztami sporządzenia inwentarza spadku oraz niedogodnościami związanymi ze spłatą wierzycieli zmarłego.

Odrzucenie spadku a zrzeczenie się dziedziczenia

Pojęcia odrzucenia spadku nie należy mylić z pojęciem zrzeczenia się dziedziczenia. W tym drugim przypadku bowiem mamy do czynienia z sytuacją, gdy spadkobierca ustawowy zrzeka się jeszcze za życia spadkodawcy dziedziczenia po nim. Spadkobierca i spadkodawca zawierają wtedy stosowną umowę, która musi mieć formę aktu notarialnego.

Anna Łagoźna, radca prawny

REKRUTACJA UCZNIÓW OD KLASY „0” DO KLASY VII

Zgodnie z reformą oświaty miejsce obecnego Gimnazjum nr 27 im. Orłąt Lwowskich zajmie Szkoła Podstawowa nr 375, obejmująca przedział klas od 0 do VIII. Planujemy organizację klas ogólnych, sportowych, dwujęzycznych i dla zainteresowanych matematyką i informatyką oraz przedmiotami humanistycznymi.

Co zyska Państwa dziecko, wybierając naszą szkołę?

- naukę w systemie jednoklasowym
- opiekę nad dzieckiem od godziny 7.00 do 17.30
- zajęcia świetlicowe prowadzone z nauczycielem na stałe przydzielonym do jednej klasy
- kameralną przestrzeń, celowo wydzieloną na potrzeby młodszej części społeczności uczniowskiej
- możliwość korzystania z bezpłatnych zajęć dodatkowych organizowanych przez nauczycieli
- przystosowane do potrzeb uczniów i nowoczesnie wyposażone sale
- zajęcia wychowania fizycznego prowadzone w bloku sportowym (duża sala gimnastyczna, mała sala gimnastyczna, sala do tenisa i siłownia)
- korzystanie z basenu znajdującego się w bezpośrednim sąsiedztwie szkoły

- korzystanie z biblioteki szkolno-publicznej w budynku szkoły
 - wyżywienie organizowane przez pracowników stołówki szkolnej
 - możliwość korzystania z licznych ofert firm zewnętrznych prowadzących zajęcia dla uczniów na terenie szkoły
 - opiekę pielęgniarki szkolnej
 - atrakcyjne zajęcia edukacyjne i rekreacyjne prowadzone przez nauczycieli poza terenem szkoły
 - małe, kameralne korytarze szkolne, zapewniające poczucie bezpieczeństwa.
- Nabór rozpoczęliśmy w lutym i nadal trwa. Nie przegap okazji i zadбай o stworzenie swojemu dziecku jak najlepszych warunków do nauki i zabawy.**

Ważne:

Rekrutacja elektroniczna do klas „0”, I ogólnej, I sportowej (pływanie), VII dwujęzycznej – informacja na stronie Biura Edukacji i stronie internetowej Gimnazjum nr 27 bądź w sekretariacie szkoły.

Nabór do klasy IV i VII ogólnej – wystarczy wypełnić wniosek i złożyć w sekretariacie Gimnazjum nr 27.

Nabór do klasy IV sportowej (pływanie/siatkówka) oraz wszystkich nie wymienionych powyżej – informacji udziela sekretariat Gimnazjum nr 27.

Gimnazjum nr 27

KOD – europejski motyl

Wiosna przyszła, ludzie wyszli na ulicę. Nie mogło zabraknąć tam również koderek i koderów z grupy Praga Południe. Na rondzie Wiatraczna na początku marca rozbiliśmy namiot, tak zwany PIKOD (punkt informacyjny KOD) i rozdaliśmy pismo „Obywatel” oraz „Biuletyn Praski”. A w nich teksty o najbardziej drażliwych sprawach społecznych. O zamachu PiS na niezależność sądów i próbie przejścia samorządów.

– *Dzień dobry, pismo Komitetu Obrony Demokracji* – uśmiechałem się do mijających mnie ludzi i wyciągałem w ich stronę „Obywatela”. Reakcje były przeróżne. Jedni patrzyli w dal, jakby nie zauważając mnie, przechodzili obok. Inni mruczelili: „Śpieszę się” i wydłużali krok. Ale byli tacy, co przystawali i brali od ręki gazetę. Tych zachęcałem, żeby podeszli do stolika pod namiotem, gdzie można było złożyć podpis pod wnioskami o dwa referenda. Referendum w sprawie samorządów i referendum w sprawie reformy edukacji. Tempo i skala zmian prawa prowadzonych przez PiS są porażające, obywatele mają prawo zaprotestować. Pewnie dlatego przez cały czas do koderskiego stolika stała kolejka. W marcu rozdaliśmy trzy i pół tysiąca „Obywatela” i dwa i pół tysiąca „Biuletynu Praskiego”. Zebraliśmy 925 podpisów za referendum samorządowym oraz 1308 podpisów za referendum edukacyjnym.

Zapraszaliśmy również mieszkańców dzielnicy na spotkanie z burmistrzem dzielnicy Praga-Południe, Tomaszem Kucharskim. Tematem spotkania w domu kultury przy Podskarbińskiej były niebezpieczeństwa związane z projektem uchwały metropolitarnej zgłoszonej przez PiS. To pomysły na połączenie Warszawy z 32 sąsiednimi gminami. I sposób PiS na przejęcie władzy w Warszawie. Ale ustawa o ustroju miasta

stołecznego Warszawy jest niezgodna z Konstytucją. Rada tak powstałego ogromnego powiatu będzie mogła utrudniać działania w poszczególnych gminach. Po prostu przejmie władzę. I o tym marzy PiS. A dlaczego ta ustawa jest niedobra dla mieszkańców dzielnicy? Z prostego powodu. Pieniądże, które ma Warszawa, trzeba będzie rozdysponować między wszystkie 32 gminy, które wymagają dużych nakładów. A więc warszawskie inwestycje się skończą. Zapomnijmy o dodatkowych liniach metra, zapomnijmy o nowych liniach tramwajowych, zapomnijmy o drogach, ograniczeniu smogu i wszystkich inwestycjach, które ułatwiają życie mieszkańcom miasta. A przecież Warszawa jest jedną z najlepiej się rozwijających stolic Europy właśnie dzięki samorządowi.

A jak już jesteście przy Europie, koderzy z Pragi-Południe oczywiście poszli 25 marca na Marsz dla Europy. Polski rząd robi wiele, żeby odsunąć Polskę od Europy, dlatego obywatele muszą dać wyraźny znak, że chcą pozostać w Unii. Że dla Polaków Unia Europejska jest najważniejszą wartością. Dlatego „Oda do radości” odśpiewana przez tysiące gardeł na placu Na Rozdrożu wzruszyła mnie bardzo. Nieśliśmy hasła, na przykład takie: „Im dalej od Brukseli tym bliżej do Moskwy”. A iza z wielkimi błękitnymi skrzydłami europejskiego motyla wzbudzała entuzjazm współobywateli.

Życie koderów to nie tylko akcje uliczne. W marcu spotykaliśmy się kilka razy na Wesołym Kotylionie. W jednym z miłych grochowskich lokali szycujemy patriotyczne, biało-czerwone kotyliony na 3 maja. Prace ręczne to świetna okazja, żeby posiedzieć razem, pogadać, spuścić trochę napięcia. Zrobiliśmy 2025 kotyliionów. A to nie jest nasze ostatnie spotkanie!

Wojtek Muzyk

PO WIELKANOCY W KLUBIE GOĆŁAW

Po Wielkanocy możemy sobie pozwolić na kulturalne szaleństwa. Hucznie się zapowiada, bardzo długo oczekiwany, WIOSENNY BAL dla malutkich (od 3 lat) mieszkańców Goćławia. Taneczną zabawę poprowadzi nieoceniiona Agnieszka Chejak w sobotę 22 kwietnia (godz. 15.00). Prosimy trzymać rękę na pulsie i szybko rezerwować bilety (szczegóły: www.klubgoclaw.pl). Dzień później, od godziny 12.00 zapraszamy na widowiskową „TEATRALNYCH WARIACJI 2017” – eliminacji do finału przeglądu teatralnego. Projekt finansuje Miasto Stołeczne Warszawa i Inicjatywy Młodzieżowe, a realizuje – młodzież szkolna oraz grupa teatralna „Powtórki” z OGNISKA GOĆŁAW. Warto obejrzeć oryginalne prezentacje przygotowane w różnych technikach scenicznych. Poniedziałkowe popołudnie 24 kwietnia wypełnią wydarzenia z dwóch różnych światów. Młodszym polecamy udział w trzecim „HIP HOP DAY” (godz. 17.15). Tym razem warsztaty z DJ-ingu i rapu poprowadzą pomysłodawczyni i gospodarz wieczoru DJ LazyOne (znana uczestnikom naszych zajęć również jako BUBA) oraz RYfa Ri. O godzinie 18.30 miłośników fotografii i (lub) zwierząt Pani Elżbieta Ejgin zaprasza na wernisaz swoich prac pt. „ZWIERZĘTA W OBIEKTYWIE”. Do zobaczenia!

Małgorzata Kowalska

Kiedy możemy skorzystać z przedawnienia roszczenia?

Niejednokrotnie banki czy firmy windykacyjne dochodzą zapłaty roszczeń, których termin wymagalności (termin zapłaty) upłynął wiele lat temu. W jaki sposób można bronić się przed takimi roszczeniami?

Zawsze należy dokonać oceny merytorycznej takiego roszczenia oraz przedstawionej przez powoda dokumentacji. Natomiast warto także zwrócić uwagę na kwestię przedawnienia dochodzonego roszczenia.

Istotą przedawnienia jest to, że po upływie określonego w przepisach czasu dłużnik może uchylić się od spełnienia świadczenia (np. zapłaty długu). Przy uwzględnieniu przez sąd zarzutu przedawnienia sąd oddali powództwo. Zgłaszając zarzut przedawnienia, dłużnik może zatem uwolnić się od obowiązku zapłaty sumy pieniędzy wynikającej np. z umowy pożyczki czy kredytu.

W aktualnym stanie prawnym sąd rozpoznaje zarzut przedawnienia roszczenia jedynie w sytuacji zgłoszenia takiego zarzutu przez dłużnika. W konsekwencji, aby skorzystać z dobrodziejstwa, jakie niesie dłużnikowi ta instytucja, trzeba ten zarzut

zgłosić w sądzie i zrobić to w sposób wyraźny. Sąd nigdy w tym zakresie nie wyrezygnuje strony ani nawet nie poczty o takiej możliwości.

Zarzut przedawnienia może zgłosić osoba, od której dochodzi się zapłaty roszczenia majątkowego, czyli np. zapłaty za świadczenia telekomunikacyjne (telefon, internet), zwrotu pożyczki, kredytu czy rat za najem mieszkania.

Ogólne terminy przedawnienia wynoszą co do zasady 10 lat lub 3 lata dla roszczeń o świadczenia okresowe oraz dla roszczeń związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej. Świadczenia okresowe to np. czynsz najmu, raty pożyczki czy odsetki. Pozostałe roszczenia przedawniają się po upływie 10 lat, chyba że przepisy szczególne (związane z poszczególnymi typami umów) stanowią inaczej.

Teoretycznie do skorzystania z tego zarzutu wystarczy stwierdzenie „zgłaszam zarzut przedawnienia”, przedstawione pisemnie lub ustnie przed sądem. Niejednokrotnie zdarza się, że sądy wymagają bliższego określenia terminu, w jakim dane roszczenie uległo

przedawnieniu, co wymaga podjęcia aktywności w toku postępowania sądowego. Liczenie tego okresu niekiedy bywa kłopotliwe z uwagi na konieczność określenia terminu wymagalności roszczenia.

Istotne jest także, aby zarzut przedawnienia został zgłoszony w odpowiednim czasie, tj. właściwym ze względu na tok rozpoznania sprawy. Przepisy kodeksu postępowania cywilnego zobowiązują strony postępowania do wskazywania twierdzeń, dowodów oraz zarzutów w pierwszej możliwej sytuacji (np. w sprzeciwie od nakazu zapłaty, odpowiedzi na pozew). Zgłoszenie zarzutu przedawnienia w późniejszym terminie może być nieskuteczne i może zostać pominięte przez sąd.

Obrona w procesie sądowym wymaga aktywności od pozwanego. Wskazać należy, iż sądy co do zasady nie działają za stronę i skorzystanie przez stronę z przysługujących jej praw wymaga podjęcia stosownych czynności procesowych.

Adwokat Wojciech Powroźnik,

Kancelaria Prawna Powroźnik i Wspólnicy sp. k.

Wiadomości Sąsiedzkie Goćław – miesięcznik mieszkańców Goćławia i okolic

Zespół redakcyjny: Marcin Jędrzejewski (redaktor naczelny), Karol Kowalczyk, Izabela Głoskiewicz, Anna Oleksiak, Joanna Wiśniewska, Olga Łęcka (sekretarz redakcji).

Kontakt z redakcją: tel.: 22-810-26-04, e-mail: redakcja.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl

Reklama: Artur Pawlak – tel. 884-864-592, e-mail: reklama.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl

Adres do korespondencji: 03-936 Warszawa, ul. Zwycięzców 20, lok. 2.

Wydawca: J-PROPERTY. ISSN 2299-8276. Nakład: 8500 egz. Gazeta bezpłatna!

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych i nie gwarantuje ich publikacji. Zastrzegamy sobie prawo dokonywania skrótów i korekty językowej. Za informacje zawarte w reklamach redakcja nie odpowiada.

Jesteśmy uczestnikiem programu



Vita Med
ZADBAJ O SWÓJ WZROK
DIAGNOSTYKA JASKRY

PEŁNA DIAGNOSTYKA JASKRY

Przychodnia Vita Med
ul. Meissnera 1/3, 03-982 Warszawa
tel.: 22 266 88 90, www.vita-med.pl

DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ
dawniej Fundacja Dzieci Niczyje

Pomóż dzieciom wykorzystywanym seksualnie wrócić do życia

Przełącz swój **1%** na budowę Centrum Pomocy Dzieciom

KRS 0000 20 44 26
www.1procent.fdds.pl

Centrum Terapii i Kreatywności

Od 2008 r. specjalizujemy się w psychologii stresu, psychologii kryzysu i rozwoju potencjału kreatywnego. Posiadamy specjalistyczną wiedzę, unikalne doświadczenie, zbudowane na bazie wieloletniej praktyki.

Proponujemy: konsultacje seksuologiczne, psychoterapię dorosłych, młodzieży i dzieci, konsultacje psychiatryczne, szkolenia i warsztaty rozwoju osobistego, pracę z ciałem, świadomość poprzez ruch oraz weekendy dla zdrowia - rzucenie palenia, uwolnienie się od alkoholu.

ul. Jana Nowaka-Jeziorańskiego 51 lok. U6 tel. 663 203 603
lub (22) 115 16 87

GABINET PODOLOGICZNY

OFERUJEMY:

- PEDICURE LECZNICZY
- KOREKTY WRASTAJĄCYCH PAZNOKI
- OPRACOWANIE PEKAJĄCYCH PĘT
- USUWANIE ODCISKÓW/MOZZELI
- MANICURE
- PRZEDŁUŻANIE PAZNOKI
- STYLIZACJE PAZNOKI

514 381 888
www.twoja-stopa.pl
UL. TADEUSZA RECHNEWSKIEGO 8
03-980 WARSZAWA

Okulista - Szpital Grochowski
Poniedziałek 16^{oo}-18^{oo} Warszawa ul. Grenadierów 51/59
Środa 9^{oo}-12^{oo}

Poradnia dla dzieci i dorosłych
Poradnia jaskrowa (badania OCT)

koszt wizyty 50 zł www.jaskra.org zapisy : 500 - 523 - 499

PRACOWNIA PROTETYCZNA
Majdan, gm. Wiązowna tel. 507 221 820

PROTEZA CAŁKOWITA - 450 zł
PROTEZA ELASTYCZNA - 600 zł

DUŻE DOŚWIADCZENIE - CIĘŻKIE PRZYPADKI - MOŻLIWY DOJAZD DO KLIENTA

OGRODZENIA

panel ■ siatka
MONTAŻ tel: **607 314 667**
ppgrupp@gmail.com

WYNAJME

GABINET LEKARSKI
50 m², w pełni wyposażony.
Trakt Lubelski 275, Warszawa
kontakt: tel. 500 516 318,
mail: bellderma@gmail.com

OGŁOSZENIA DROBNE

Na naszych łamach można zamieścić dwa typy ogłoszeń drobnych:

- ogłoszenie tekstowe o objętości do 20 wyrazów – płatne 16 zł (brutto),
- ogłoszenie w ramce 43 x 20 mm – płatne 43,05 zł (brutto).

Zamówienia można dokonać do 20 dnia poprzedniego miesiąca pod numerem tel. 22-810-26-04 lub adresem e-mail: drobne.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl.
Ogłoszenia publikujemy po wcześniejszym opłaceniu (gotówką lub przelewem).

- Zabudowy balkonowe, tarasowe, daszki, osłony balkonowe z poliwęglanu. „ABC dla domu” tel. 514 165 445
- Pomoc i nauka w obsłudze KOMPUTERA, INTERNETU i KOMÓRKI. Osoby starsze PROMOCJA! Student. Tel. 533-404-404
- Stolarza i pomocnika zatrudnię. Międzyzlesie. Tel. 513 975 002

ZŁOTA RĄCZKA
+ ELEKTRYKA
+ SKŁADANIE MEBLI
tel. 503 150 991

**OCIEPLANIE BUDYNKÓW,
MYCIE, MALOWANIE**
Tel. 660 473 628

DORABIANIE KLUCZY
mieszkańczych i samochodowych
ul. Trakt Brzeski 35 (sklep Marcpol)
czynne: wt-pt 12^{oo}-19^{oo}, sob 10^{oo}-14^{oo}
tel.: 692 905 352

MONTAŻ:

- kamery CCTV
- anteny TV i SAT
- kontrola dostępu
- domofony

www.anteny-kamery.pl
tel. 663-677-701

**WYCINANIE
I PODCINANIE DRZEW**
WYWÓZ GAŁĘZI
tel. 606 808 358

GITARA – NAUKA GRY
Od pierwszej lekcji grasz i śpiewasz piosenki! Lekcje indywidualne, 15 lat doświadczenia w uczeniu.
Tel. 695-622-848

ODCISKI, MODZELE, WRASTAJĄCY PAZNOKIEC?
To już nie problem!
Skorzystaj z usług mobilnego podologa i przynieś ulgę swoim stopom!
Umów się już dziś na pedicure leczniczy w Twoim domu. Tel. +48 664 06 66 26.

**Liceum Ogólnokształcące
Niepubliczne nr 76**
w Warszawie-Międzyzlesiu
przyjme uczniów do klasy I i II.
Tel: 22 615-25-67, 502-643-761