



REMBERTÓW

wiadomości sąsiedzkie

GAZETA MIESZKAŃCÓW DZIELNICY REMBERTÓW I OKOLIC

Nr **69**

Październik

2021 r.

GAZETA BEZPŁATNA

ISSN 2353-1851

Jesienne menu
Domu Kultury „Wygodę”

Jesień spaceruje już uliczkami Rembertowa - zielone liście przebarwiają się na wszystkie odcienie czerwieni, brązów i złota. To bardzo intensywny czas zwłaszcza dla mieszkańców lasu na Olszynie Grochowskiej - wiewiórek i jeży, które przygotowują się do długich zimowych dni... A my, korzystając z tej najpiękniejszej odsłony jesieni, przygotowaliśmy dla Was kilka ciekawych, plenerowych propozycji.

Ich wspólnym mianownikiem jest kontakt z naturą i odkrywanie jej skarbów. Pierwszą z nich były zorganizowane w dniu **9 października** warsztaty z komponowania herbat i olejków ziołowych na odporność. Uczestnicy podczas ciekawego, merytorycznego wykładu mieli okazję dowiedzieć się o prozdrowotnych właściwościach ziół i roślin, które często rosną w ich ogródkach. Warsztaty wzbogacił pokaz parzenia aromatycznych herbat oraz możliwość przetestowania różnego rodzaju olejków ziołowych.

Pozostając w klimacie eko, **16 października** zaprosiliśmy Was na rodzinne śniadanie z przyrodą i biesiadą. Ten projekt edukacyjny miał na celu odbudowanie pierwotnych więzi z przyrodą oraz wzmocnienie inicjatyw oddolnych służących pielęgnowaniu naszej kultury i tradycji. Nie zabrakło także muzycznych i smakowych doznań oraz, co najważniejsze – integracji mieszkańców naszego osiedla podczas wspólnego biesiadowania „pod chmurką”. Jak myślicie - jaki smak ma jesień? Już spieszymy z odpowiedzią – jesień ma smak dyniowego serniczka z dyniowym latte! I właśnie królową jesieni – dynię na talerz wzięły znane już Wam Dorotka i Basia z Roots-Vege podczas dyniowych warsztatów online. Warsztaty są do obejrzenia na naszym Facebookowym profilu. Życzymy jesiennego smacznego!

Przypominamy, że jeszcze do końca października możecie obejrzyć naszą „Wystawę z kłaczkiem”, czyli fotografie mruczących piękności, które czekają na adopcję. Serdecznie zapraszamy – może któryś kotek zdobędzie Wasze serce i zechcecie dać mu dom na zawsze.

Poszerzyliśmy również ofertę naszych zajęć o dwie interesujące pozycje:

Finger Rhythmics Academy – czyli regularne zajęcia rozwojowe dla najmłodszych dzieci (1-3 lata). Zajęcia obejmują koordynację ruchową, małą i dużą motorykę, podstawy rytmiki i tańca oraz podstawy zachowań społecznych. Warsztaty są znakomitą okazją do wspólnego spędzenia czasu z dzieckiem i obserwacji jego rozwoju. Na Finger Rhythmics Academy zaprasza twórca programu, choreoterapeuta, a przede wszystkim znakomity, doświadczony pedagog tańca – Paweł Zajac. Obowiązują zapisy.

Warsztaty szycia – to propozycja dla młodzieży i dorosłych. W naszej małej pracowni dysponujemy sześcioma maszynami, a w tajniki wiedzy o krawiectwie wprowadzi Was entuzjastka wszystkiego, co z szyciem związane – pani Ewa. Zachęcamy do zapisów.

Do grafiku wracają również zajęcia **akrobatyki dla dzieci**. Serdecznie zapraszamy w każdy wtorek!

W listopad wejdziemy muzycznie za sprawą patriotycznego koncertu „**Upragniona wolność**” z okazji Narodowego Święta Niepodległości. Wspólne świętowanie jest ważnym spoiwem naszej kultury, pieśni towarzyszyły walce o przetrwanie i wzmocniały tożsamość narodową. W koncercie znajdą się pieśni legionowe, patriotyczne oraz poezja. Całość opatrzona będzie komentarzem. Serdecznie zapraszamy **5 listopada o godz. 18.00**.

**Upragniona
WOLNOŚĆ**

KONCERT SŁOWNO MUZYCZNY
Z OKAZJĄ
NARODOWEGO ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI

WYSTĄPIĄ:
ANNA MARIA ADAMIAK-ŚPIEW
ROBERT KULAS-AKOMPANIAMENT
PAWEŁ ŚWIĘTORECKI-KONFERANSJER

5.11.2021
GODZ. 18.00

WSTĘP WOLNY
ul. Koniecpolska 14

Wygodę Dom Kultury

Kolejną muzyczną propozycją jest koncert „**Osiecka orientalnie**” w wykonaniu zespołu Sentido w składzie: **Kaja Mianowana** – wokal, **Arad Emamgholi** – daf, tombak oraz **Piotr Kopietz** – akordeon, aranżacje, kierownictwo artystyczne. Zespół Sentido w swoim wyjątkowym projekcie muzycznym sięga do niezwykłej twórczości Osieckiej, czerpiąc z niej to, co najlepsze, i dzieląc się swoją wrażliwością, odczytuje ją na nowo. Dzięki wykorzystaniu, wśród dźwięków koncertowego akordeonu, aksamitnego brzmienia wokalu i orientalnych instrumentów perkusyjnych oraz autorskich aranżacji, artyści zespołu ubierają znane i lubiane utwory z tekstami Agnieszki Osieckiej w orientalny płaszcz muzyczny, nadając im nietuzinkowy styl, świeżą jakość oraz nową duszę. Zapraszamy **19 listopada o godz. 18.00**.

O wszystkich wydarzeniach, planach, koncertach i warsztatach dowiedzieć się z naszego profilu na Facebooku oraz strony www.dkwygoda.waw.pl. Zachęcamy również do kontaktu telefonicznego **(22) 812 06 33** oraz osobistego odwiedzania nas podczas jesiennych spacerów. Do zobaczenia na Koniecpolskiej 14.

Beata Boćkowska-Ciok

Z prac Rady Dzielnicy



Wrześniowe i październikowe sesje Rady Dzielnicy Rembertów stały pod znakiem miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego (MPZP). Zgodnie z procedurą Rada Dzielnicy wyraża opinię do projektu uchwały Rady Miasta, którym jest MPZP – pozytywną opinię rembertowskiej Rady Dzielnicy we wrześniu uzyskał plan dla Nowego Rembertowa (obszar położony na wschód od ul. Jaworzniaków i Dowódców), a w październiku Centrum Rembertowa (obszar obejmujący część na zachód od ul. Jaworzniaków i Dowódców oraz obszar obejmujący Stary Rembertów ograniczony ulicami Gawędzarzy – Republikańską – Kadrową – Roty – Zesłańców Polskich). Rada Warszawy zdążyła już 14 października przyjąć plan dla Nowego Rembertowa, a dużą szansę na przyjęcie jeszcze w 2021 roku ma plan Centrum Rembertowa. Należy zaznaczyć, że przyjęcie planu miejscowego w warszawskich realiach to proces długotrwały – w przypadku Nowego Rembertowa uchwała Rady Miasta o przystąpieniu do sporządzenia planu była w sierpniu 2012 r., a dla Centrum Rembertowa w listopadzie 2010 r. Jak zatem widać, jest to współpraca pomiędzy Miastem a Dzielnicą rozciągająca aż na trzy kadencje, w pracach uczestniczyło kilka rad i zarządów dzielnicy. W kwestii zawartości planów i rozwiązań w nich ujętych odsyłam do artykułu radnego Arkadiusza Piotrowskiego w następnym numerze „Wiadomości Sądzieckich Rembertów”.

Jak wspominałem w poprzednim numerze WSR, w zakresie realizacji i wydatkowania pieniędzy na inwestycje – niestety, nic nowego... Na wrześniowej sesji Zarząd Dzielnicy przedłożył Radzie Dzielnicy kolejny już w tym roku wniosek o obniżenie wydatków na inwestycje o 3,3 mln zł. Główne pozycje dotyczyły budowy domu komunalnego przy ul. Cyrylików (2,2 mln zł), naby-

cia gruntów pod inwestycje drogowe (0,4 mln zł) czy budowy studni oligoceńskiej (0,3 mln zł). Tym samym początkowy budżet na inwestycje w 2021 r. w wysokości ok. 18 mln zł zmniejszył się już do ok. 10 mln zł. A przed nami jeszcze 2 miesiące roku...

Październikowa sesja była dość wyjątkowa, gdyż odbyła się w wersji stacjonarnej, a nie przez łącza internetowe, przez które obrady odbywają się od kwietnia 2020 r. Spowodowane było to koniecznością przeprowadzenia tajnego głosowania w związku z wyborem wiceprzewodniczącego Rady Dzielnicy. Po rezygnacji w lipcu jednego z wiceprzewodniczących Rady, braku odpowiedniej liczby radnych na sierpniowej sesji, tym razem obecnych na sesji było 20 na 21 radnych. Jedynym kandydatem zgłoszonym zarówno przez przewodniczącego Klubu Radnych PiS, jak i przewodniczącą Klubu Radnych Lepszy Rembertów była... radna z Klubu Radnych Forum dla Rembertowa. Mimo że nominalnie większość Lepszy Rembertów – PiS – Forum dla Rembertowa ma 13 głosów, a mniejszość Koalicja Obywatelska Rembertów – Rembertów Bezpośrednio 8 głosów, wynik tajnego głosowania okazał się: 9 głosów za, 9 przeciw, 1 wstrzymujący się i 1 głos nieważny. Tym samym Rada Dzielnicy nie wybrała wiceprzewodniczącego Rady, który musi uzyskać bezwzględną większość głosów (w tym przypadku było to 11 głosów za).

Październik to też moment, gdy Rada Dzielnicy opiniuje projekt budżetu Rembertowa opracowany przez Zarząd Dzielnicy. I również tutaj doszło do pewnego kuriozum. Procedura przygotowywania projektu budżetu polega na przekazaniu przez Prezydenta m.st. Warszawy parametrów (limitów), jakimi dysponuje każda z 18 dzielnic, następnie zarządy dzielnic opracowują swoje propozycje i przekazują je do Prezydenta, a ten ponownie przesyła je do zaopiniowania przez rady dzielnic. Zaopiniowany przez rady dzielnic projekt budżetu trafia do kolejnej analizy Prezydenta m.st. Warszawy i finalnie do Rady m.st. Warszawy. Logika wskazuje zatem, że zarządy dzielnic, które są wyłaniane przez większość radnych, powinny

oczekiwać pozytywnej opinii do projektu budżetu, który same opracowały. Okazuje się jednak, że niekoniecznie. Już na posiedzeniach komisji większość opinii była negatywna i taka też była ostateczna decyzja Rady Dzielnicy Rembertów (12 radnych za negatywną opinią do budżetu na 2022 rok przy 8 głosach wstrzymujących się). Dodatkowym absurdem jest fakt, że w 2020 roku lista braków na 2021 r. została określona na poziomie 14 mln zł (7,5 mln wydatki bieżące i 6,5 mln wydatki inwestycyjne) i Rada Dzielnicy głosami Lepszy Rembertów – PiS – Forum dla Rembertowa zaopiniowała budżet pozytywnie; obecnie w 2021 r. lista niedoborów na 2022 r. jest określona na poziomie 5,8 mln zł (5,8 mln zł wydatki bieżące i 0 zł wydatki inwestycyjne). Krótko mówiąc – radni negatywnie opiniują budżet własnego Zarządu przy mniejszych niedoborach niż rok temu.

Wydaje się jednak, że Zarząd i Rada Dzielnicy wyciągają wnioski w zakresie „koncertu życzeń”, jeśli chodzi o inwestycje. W 2019 r. przy projektowaniu budżetu na 2020 rok Rada Dzielnicy wnioskowała o wprowadzenie 10 nowych zadań inwestycyjnych (o łącznej wartości 6,2 mln zł). Zarząd Dzielnicy w 2020 r. pozyskał dodatkowe środki tylko na 2 inwestycje (na łączną kwotę 750 tys. zł). W 2020 roku zgłoszono 15 pozycji inwestycyjnych o łącznej wartości ok. 8 mln zł na 2021 r., a na dzisiaj do budżetu wprowadzona została mniej niż połowa tychże inwestycji (ok. 6-7). Obecnie nie zgłoszono żadnych wniosków w zakresie inwestycji dzielnicowych na 2022 r. (nawet tych wcześniej wnioskowanych przez Radę i Zarząd Dzielnicy, które nie zostały dotychczas zrealizowane). Burmistrz zadeklarowała skoncentrowanie się na tym co jest... Trzeba jednak przyznać rację, że skutki finansowe wprowadzania „Polskiego Ładu” dla samorządów będą oznaczały mniejsze dochody, a tym samym problemy z realizacją budżetów i spełnianiem oczekiwań mieszkańców.

Maciej Iwanicki

Przewodniczący Klubu Radnych
Koalicja Obywatelska Rembertów

Pomóżmy Marianne z Wawra

W Warszawie w dzielnicy Wawer w mieszkała, 3-letnia Marianka, która choruje na SMA – RDZENIOWY ZANIK MIĘŚNI. **Aby żyć, potrzebuje 9 milionów złotych na tzw. najdroższy lek świata.** Marianka była okazem zdrowia. Jednak z czasem była coraz mniej aktywna... Dokonano diagnozy. To rdzeniowy zanik mięśni – choroba wyniszczająca i podstępna, zabierająca wszystko – od możliwości ruchów, aż po samodzielne oddychanie...

Na Ukrainie, skąd pochodzi, nie ma dla niej ratunku, tam tak chore dzieci skazane są na powolną śmierć – dziecko powoli przestaje się ruszać, by z czasem nie móc już jeść, a potem oddychać. Rodzice Marianki, by ratować córkę, w jednej chwili podjęli decyzję o przyjeździe do Polski, do Warszawy (dostali kartę pobytu), zostawiając na Ukrainie dom, rodzinę i przyjaciół.

SPRAWA JEST POWAŻNA...

W Polsce terapia genowa podawana jest dziecku, które nie waży więcej niż 13,5 kg. Marianka waży już 13,3 kg... jest na granicy... Jednak jest szansa w Barcelonie, gdzie podają lek do 21 kg! Przeszkodą są pieniądze – ogromna kwota, potrzeba aż ponad 9 milionów złotych. Dlatego **PROSIMY WAS O POMOC w nagłośnieniu ZBIÓRKI.** W publiczną zbiórkę muszą się zaangażować tysiące, a nawet miliony osób, musi się włączyć absolutnie cała Polska, na co bardzo liczymy i tutaj pytanie do Was...

Marianka ma oficjalnie otwartą zbiórkę w Fundacji SIEPOMAGA. Link do zbiórki:

<https://www.siepomaga.pl/marianna-sma>
Grupa licytacyjna na Facebooku: <https://www.facebook.com/groups/651235815546899/?ref=share>

Każde działanie, wsparcie jest dla nas na wagę złota.

Donata Koc-Radziszewska

Drodzy Czytelnicy „Wiadomości Sądzieckich”,

W numerze wrześniowym „Wiadomości Sądzieckich Rembertów” nr 68 w materiale pt. „Z prac Rady” pana Macieja Iwanickiego wkraść się błąd. Akapit: „Po długiej i wielowątkowej dyskusji w Klubie Radnych mogę bez żadnej wątpliwości stwierdzić, że złożony przez Panią Burmistrz wniosek w ocenie Klubu Radnych KO Rembertów nie przyniesie poprawy, a nasza Dzielnica nie będzie w stanie nadrobić straconych miesięcy pod kierownictwem Zarządu w obecnym składzie. Warto przypomnieć, że »od samego mieszania herbata nie staje się słodsza«” nie powinien znaleźć się w materiale pana Macieja Iwanickiego. Jest to fragment materiału ze starszego wydania „Wiadomości Sądzieckich Rembertów”, który nieopatrznie został przeklejony do artykułu z wrześniowego numeru. Bardzo przepraszamy Czytelników materiału za ten błąd.

Redakcja „Wiadomości Sądzieckich Rembertów”

RATUNKU! ON GRYZIE!

Ręka do góry, kto nigdy nie został ugryziony przez kota, swojego lub cudzego. Nikt? No pewnie. Koty gryzą zdecydowanie częściej niż psy. Zadają też dotkliwsze obrażenia. Ich zęby są ostre, a zawarte w ślinie bakterie mogą powodować infekcje.



Na szczęście kocie ugryzienia na ogół nie mają aż tak dramatycznych konsekwencji. Przede wszystkim trzeba odróżnić ugryzienie od podgryzania.

Wiele kotów lekko podgryza opiekunów, okazując w ten sposób swoje uczucia. Zachęcają do zabawy, próbują zwrócić na siebie uwagę. Są koty, które dotykają opiekuna łapką, by zasygnalizować, że czegoś chcą, a są takie, które łapią zębami. Bywa, że jakiś fragment ludzkiego ciała jest szczególnie atrakcyjny, np. mój ragdoll gryzie w nos (zwłaszcza gdy jest głodny). Jeżeli nie jest to bolesne i nie trwa długo, to można uznać takie podgryzanie za formę zaczepki. Nie wolno tego tolerować, gdy kot gryzie mocno i trzyma, nie chcąc puścić. Trzeba natychmiast przerwać takie zachowanie, wyraźnie i zdecydowanie powiedzieć „nie” i odwrócić się od zwierzęcia. Bicie, krzyki czy odplącanie mu tą samą monetą (tak, tak – słyszałam porady typu „ty też go ugryź, to się nauczy”) nie są dobrym rozwiązaniem. Kot skojarzy nas z sytuacją stresującą i tym bardziej będzie skłonny ugryźć przy następnej okazji.

Koty, bawiąc się, łapią i przytrzymują zębami swoje „zdobycze”, pluszowe myszki, piłeczki, patyczki. Pozwalając kotu bawić się naszymi rękami, kuszając go palcami poruszającymi się pod kocem, sami prosimy się o kłopoty. Zwierzę uzna nasze kończyny za zabawkę i tak je potraktuje, gryząc i drapiąc tylnymi nogami. Bywa, że dopuszczamy do tego, kiedy kotek jest malutki i całe to gryzienie jest nawet śmieszne. Tymczasem niemal na pewno możemy się spodziewać eskalacji takiego zachowania w przyszłości, np. atakowania nóg z ukrycia czy mocniejszego gryzienia przekraczającego granice zabawy.

Bardzo często słyszę również o sytuacjach, gdy kot doprasza się pieścizot, wydaje się ogromnie zadowolony, ociera się i nagle, zniemacka, atakuje, drapiąc i gryząc. Nie ma to najczęściej nic wspólnego z problemami behawioralnymi. Koty są bardzo wrażliwe na dotyk, naprawdę chcą pieścizot, ale w pewnym momencie przyjemność staje się

nie do zniesienia. Nazywa się to przebodźcowaniem. Łatwo przegapić, kiedy z rozkoszy głaskanie zamienia się w torturę. Czasami sam kot nie umie tego rozpoznać i zasygnalizować. Z reguły jednak uważnie obserwując pupila, zdołamy dostrzec, że jego ciało lekko się spina, skóra na grzbiecie faluje, koniuszek ogona podryguje nerwowo, uszy składają się do tyłu. Gdy widzimy którykolwiek z tych sygnałów, przerywamy głaskanie. Można podsunąć kotu zabawkę, by rozładował nagromadzone napięcie. Z czasem nauczymy się „odczytywać” koci język ciała na tyle, by łatwo wyczuć, kiedy pieścizot jest dość.

Najbardziej niebezpieczne kocie ugryzienia przytrafiają się w sytuacjach stresowych. Kot gryzie, by się uwolnić, kiedy się boi, kiedy chce odpuścić intruza. Łapiąc kota, który ucieka, naprzy-

krzając się zwierzętowi przerażonemu i zestresowanemu, narażamy się na głębokie, poważne ugryzienie. Przede wszystkim za wszelką cenę należy tego unikać, stosując wszelkie dostępne środki ostrożności (np. rękawice, koce, podbieraki). Gdy jednak nastąpi pogryzienie, z uszkodzeniem skóry, krwawieniem, to nie można tego lekceważyć. Ranę myjemy czystą wodą, pozwalając, by jakiś czas krwawiła. Dezynfekujemy porządnie i jak najszybciej pokazujemy lekarzowi. Nacisk szczęki kota jest niezwykle silny, dlatego samo uszkodzenie skóry może być niewielkie (zaledwie dziurki po kłach). Jednak kocia ślina zawiera bakterie mogące spowodować u ludzi stan zapalny, wymagający nierzadko zastosowania antybiotyków.

Jeżeli niepokoi cię zachowanie twojego kota, warto skontaktować się z behawiorystą i zasięgnąć fachowej porady.

Karolina Tołwińska
Behawiorystka, catsitter

Dom Kultury "Rembertów"

Od 51 lat uczymy mieszkańców Rembertowa marzyć i tworzyć, poznawać siebie i rozumieć świat.
U nas możesz upiec chleb, zbudować samolot, wyhodować rzodkiewkę czy zmontować swój film.

Zajęcia sezon 2021/2022

DZIECI | MŁODZIEŻ

Balet dla dzieci
Taniec nowoczesny
Taniec dla malucha
Grafika 3D
Gordonki
Teatr dla dzieci
Animacja filmowa
Modelarstwo
Plastyka
Język, kultura i elementy sztuki rosyjskiej

DOROŚLI | SENIORZY

Teatr "FOYER"
Taniec dla kobiet
Taniec towarzyski
Seksja brydża sportowego
Tenis stołowy
Improwizacja jazzowa
Klub Rowerowy K.T.K.
"Kinowa"
Koło pszczelarskie
Seksja robótek ręcznych
Gimnastyka dla osób 50+

DLA WSZYSTKICH

Zumba
Joga
Wokal
Ceramika
Fotografia
Nauka gry na pianinie i akordeonie
Nauka gry na gitarze

Czas zacząć realizować swoje pasje!

Dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy. Każdy znajdzie coś dla siebie.



Dom Kultury "Rembertów"
al. Komandosów 8
tel. 601-474-712
info@dkrembertow.waw.pl
www.dkrembertow.waw.pl

Okiem zielarza-terapeuty: Jak naturalnie radzić sobie z zapaleniem układu moczowo-płciowego i kamicą nerkową?

Zapalenie układu moczowo-płciowego to nadal wstydliwy temat. Najczęściej występującym schorzeniem jest zapalenie pęcherza. Pojawia się wówczas charakterystyczny ból przy oddawaniu moczu. W dorosłym życiu problem dotyka częściej kobiet niż mężczyzn i występuje u 1-3% populacji żeńskiej, czyli nawet do 50 razy częściej niż u mężczyzn. Ryzyko zachorowania na zapalenie pęcherza wzrasta w przypadku występowania cukrzycy, kamicy nerkowej, chorób na tle obniżonej odporności. Pamiętajmy, że wygląd moczu (jego zmętnienie i ciemniejszy kolor) sugeruje stan zapalny, odwodnienie organizmu oraz obecność bakterii.

Co wybrać na ból, swędzenie i pieczenie

Zapalenie pęcherza może mieć przebieg ostry lub łagodny; jednorazowy lub powracający. Ma to istotny związek ze spadkiem odporności i naszą kondycją psychofizyczną (również brak poczucia stabilności życiowej lub utrata terytorium zwiększa ryzyko wystąpienia zapalenia). Najczęstszą przyczyną są bakterie gromadzące się w okolicy pęcherza i cewki moczowej, które dostały się tam z różnych przyczyn, także w trakcie stosunku płciowego. Bez względu na przyczynę należy zastosować surowce zielarskie zwiększające wydalanie moczu o działaniu przeciwbakteryjnym. Warto uzupełnić kurację ziołami o właściwościach przeciwzapalnych i regenerujących nabłonek, usprawniającymi krążenie i przeciwbólowymi. Zewnętrznie



nie można wykonywać nasiadówek. Warto przy wystąpieniu dolegliwości suplementować naturalną witaminę C z dzikiej róży oraz sok z żurawiny.

Zioła urologiczne dzielimy na: środki usprawniające wydalanie bakterii z moczu, środki dezynfekujące drogi moczowe oraz środki przeciwkamicowe. Większość z nich ma działanie wielokierunkowe, dlatego mogą być stosowane razem dla zwiększenia efektu terapeutycznego.

Zioła na pomoc w zapaleniu pęcherza, cewki moczowej i kamicy moczowej

Z pomocą przyjdą nam m.in., **liście borówki brusznicy, kwiaty wrzосу i ziele nawłoci pospolitej** (można te surowce zbierać o tej porze

roku w lesie), **liście brzozy omszonej, liście mącznicy lekarskiej, połocznika nagiego** – szczególnie w stanach zapalnych cewki moczowej oraz silnie działający bakteriobójczo **owoc jałowca** (który należy stosować w niewielkich ilościach od 2-5 g surowca na dobę).

Zioła zawierające rozpuszczalną krzemionkę jak **kłącze perzu właściwego, ziele rdestu ptasiego** lub **ziele skrzypu polnego** zapobiegają powstawaniu kamieni moczowych. Surowce należy gotować min. 20 minut na wolnym ogniu. W leczeniu piasku nerkowego i kamieni nerkowych pomocny okaże się **korzeń wilżyny, owoc jałowca** (stosowany krótko).

Najprostszym sposobem na zwiększenie diurezy przez kanaliki nerkowe jest spożywanie **korzenia pietruszki** gotowanego w wywarze bez soli. Kuracje nie powinny trwać dłużej niż 3 tygodnie!

Do przemywania sromu przy współtowarzyszącym zapaleniu pęcherza charakterystycznym swędzeniu należy włączyć napar z nawłoci pospolitej, kwiatów nagietka oraz wywar z kory dębu lub ziele rdestu ptasiego.

Należy pamiętać o tym, że działanie naturalnych surowców zielarskich przewyższa działanie leków moczopędnych, stąd warto podczas kuracji regularnie nawadniać organizm.

Dbajcie o swoje nerki, rozgrzewajcie je ciepłymi kąpielami ziołowymi i maściami, a zapobiegacie nawracającym, bolesnym infekcjom pęcherza.

Zamówienia na produkty ziołowe do picia i kąpiele na kamicę nerkową, zapalenie pęcherza itp. pod nr tel. 505 724 094.

Doktor Z – Karolina Julia



Biblioteka Publiczna im. Jana Pawła II
w Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy

zaprasza na koncert **Zaduszki
na Jazzowo**

wystąpi
**Wioleta
Markowska**

2 listopada (wtorek) 2021 r., godz. 19.00

Sala widowiskowa Biblioteki
ul. Gawędziarzy 8

Podczas wydarzenia obowiązują obostrzenia sanitarne wynikające z przepisów prawa.

szczegóły na www.bprembertow.waw.pl oraz 

sponsor: **web.lex**



obowiązują zapisy



Owocny czas realizacji projektów w Domu Kultury „Rembertów”

W Domu Kultury „Rembertów” dużo się dzieje, dlatego też chcielibyśmy podzielić się z Państwem naszymi aktywnościami związanymi z realizacją wielu projektów, poinformować o rozstrzygnięciu konkursów oraz zachęcić do udziału w tych dopiero startujących.

Jesteśmy w trakcie realizacji dwóch projektów, które uzyskały dofinansowanie z funduszu Warszawskiego Projektu Edukacji Kulturalnej 2021. Po serii warsztatów ekologicznych, w ramach projektu „**Eko-superbohaterowie**”, zaprosiliśmy mieszkańców na spacer z przyrodnikiem, aby przekonali się, że nawet niepozorny przydomowy ogródek kryje w sobie niezwykle pod względem przyrodniczym skarby, które stanowić mogą punkt wyjścia do snucia ciekawych opowieści. Projekt „**Zmysły Sztuki**” adresowany jest do dzieci z dysfunkcjami wzroku. Podopieczni Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi w Laskach, dzięki odpowiednio przygotowanym warsztatom, zyskują potwierdzenie, że dysfunkcja zmysłu wzroku nie jest przeszkodą, aby tworzyć sztukę. Dzieci wykonują przestrzenną, dostosowaną do niewidomych odbiorców, rzeźbę, która zostanie umieszczona w przestrzeni miejskiej i zwracać będzie uwagę mieszkańców na problemy osób z dysfunkcjami i ich obecność wśród rembertowskiej społeczności.

20 października w Domu Kultury „Rembertów” odbył się **wernisaż prac uczestników konkursu**

plastycznego „FUTU-DOM”. Zachęcamy do tego, aby odwiedzić pokonkursową wystawę i przekonać się, jak siedziby domów kultury, zdaniem dzieci i młodzieży, będą wyglądać w przyszłości. Zjeżdżalnia zamiast schodów, obserwatorium na dachu, dom kultury jako domek na drzewie, kula lub doniczka... to tylko niektóre z fantastycznych pomysłów!

13 października odbył się kameralny wieczorek poetycki, którego tematem przewodnim była aktualna jesienna aura. Poeci z grupy „Rembertowskie Pióra” zaprezentowali nieznane szerszej publiczności autorskie utwory. Podczas wydarzenia miało miejsce rozstrzygnięcie konkursu literackiego „Dom Kultury we Fraszkę Zaklęty”. Pierwszą nagrodę zdobyła pani Agata Kowalczyk, autorka utworu „Dom Kultury do Góry Nogami”. Gratulujemy! Zachęcamy do zapoznania się ze wszystkimi konkursowymi fraszkami umieszczonymi na naszym facebookowym profilu.



Z radością i dumą pragniemy poinformować, że projekt „**Ekologiczne i kulinarne spotkania online w Domu Kultury Rembertów**”, autorstwa pani Marzenny Kosowskiej, awansował do finału tegorocznej edycji **Warszawskiej Nagrody Edukacji Kulturalnej**. Projekt pani Marzenny powstał z poczucia potrzeby kontynuacji działań, które w czasie pandemii nie mogły być realizowane na miejscu. Udało się stworzyć aż osiemnaście filmików o tematyce ekologicznej i kulinarnej. Nagraliśmy serię „Z ogródka Domu Kultury Rembertów”, czyli relację z budzenia się przyrody do życia w naszym ekologicznym ogródku. Przygotowaliśmy również materiały o tematyce kulinarnej. Pani Marzena pokazała, jak wypieć smaczne i zdrowe pieczywo, przygotować deser z miodu i kaszy jaglanej, a dla miłośników tradycyjnych przepisów, jak ugotować wielkanocny żur i upiec karnawałowe pączki. Efekty realizacji projektu w postaci filmików można wciąż zobaczyć na kanale YouTube Domu Kultury „Rembertów”.

23 października o godz. 11:00 na sali widowiskowej Domu Kultury „Rembertów” odbyło się **spotkanie ze specjalnym gościem, Andrzejem Mastalerzem**. Uczestnicy wydarzenia mogli posłuchać rozmowy z aktorem oraz wziąć w niej czynny udział poprzez zadawanie pytań. Na koniec Andrzej Mastalerz opowiedział, jak odpowiednio przygotować swój głos do nagrań i sprawnie nim operować. Zapraszamy do udziału w wydarzeniu!

Zachęcamy do śledzenia bieżących działań na stronie internetowej oraz Facebooku Domu Kultury „Rembertów”. Zachęcamy również do zapoznania się z naszą ofertą zajęć stałych.

Weronika Świdarska
Dom Kultury „Rembertów”

**II ETAP PROJEKTU
EKO-SUPERBOHATEROWIE**

**KONKURS RODZINNY: STWÓRZMY I
NAGRAJMY EKOBAJKI**



- Napiszcie EKOBAJKĘ, która zachęci odbiorców do proekologicznego stylu życia!
- Zwycięzcy nagrają autorskie EKOBAJKI w profesjonalnym studiu nagrań Domu Kultury Rembertów

Termin nadsyłania prac: 15 listopada 2021

Regulamin konkursu i szczegółowe informacje na stronie i Facebooku Domu Kultury „Rembertów”




Zapraszamy do udziału w rodzinnym konkursie „**Stwórzmy i Nagrajmy EKOBAJKI**”. Zadaniem uczestników będzie stworzenie krótkiej opowieści o tematyce związanej z ochroną środowiska naturalnego, która zachęci odbiorców do proekologicznych działań. Zwycięzcy nagrają swoją bajkę w profesjonalnym studiu nagrań Domu Kultury „Rembertów”. Efekty pracy w studiu nagrań będziemy promować za pomocą rembertowskich mediów społecznościowych oraz rozpowszechniać w formie ekologicznych pendrive’ów w instytucjach kulturalnych i edukacyjnych. Na laureatów czekają również nagrody rzeczowe. Termin składania prac mija 15 listopada. Zachęcamy do rodzinnej współpracy przy pisaniu ekobajki! Regulamin i szczegółowe informacje na stronie internetowej Domu Kultury „Rembertów”.

Dom Kultury „Rembertów” został **partnerem IV Edycji Konkursu Literackiego „Opowiem Wam Historię”**. Konkurs

PAŹDZIERNIK MIESIĄCEM CYBERBEZPIECZEŃSTWA

Jak donosi portal DarkTracer, który zajmuje się monitorowaniem działań cyberprzestępców, w ostatnim czasie ponad 3300 firm ucierpiało z powodu wycieku danych spowodowanego szkodliwym oprogramowaniem typu ransomware.

W związku z tym, iż październik jest miesiącem cyberbezpieczeństwa, chcielibyśmy przypomnieć Wam zasady, jakimi powinniśmy się kierować na co dzień wirtualnym świecie, tak aby zapewnić sobie w nim maksimum bezpieczeństwa i nie dołączyć do grona ofiar ransomware:

1. Aktualizuj system, zarówno ten w komputerze, jak i w telefonie.
2. Sprawdzaj, czy antywirus jest zaktualizowany do najnowszej wersji.
3. Nie zezwalaj na instalację oprogramowania z nieznanego źródła.
3. Nie uruchamiaj linków, co do których masz wątpliwości i których się nie spodziewałeś.
4. Systematycznie wykonuj kopie bezpieczeństwa swoich danych i trzymaj je poza urządzeniem.
5. W aplikacjach, które są bardzo istotne (np. poczta, Facebook itd.) stosuj podwójne uwierzytelnienie.

Adrian Pupek, Justyna Krasowska



ZAPRASZAMY DO SALONU OBUWNICZEGO



OBUWIE SKÓRZANE

DAMSKIE, MĘSKIE I DZIECIĘCE

MARKI KRAJOWE I ZAGRANICZNE

ATRAKCYJNE CENY!

Al. Gen. Chruściela 37/39, lok. 200
godz. otwarcia: pon-piąt: 10-18, sob:10-14
tel. 534 813 110

IX Bieg RUNbertów za nami

17 października br. odbyła się 9. edycja Biegu RUNbertów. Wśród niespełna 450 uczestników sportowej rywalizacji, której trasa biegła ulicami Starego Rembertowa, wśród pań najlepsza okazała się Anna Śleszycka z czasem 18:03, natomiast w kategorii mężczyzn – Patryk Stypułkowski (15:14).

W 5-kilometrowym biegu rozpoczynającym się przy ul. Kadrowej, a kończącym – tak jak w ubiegłym roku – przy Liceum Ogólnokształcącym im. Tadeusza Kościuszki drugie miejsce wśród kobiet zajęła Sylwana Gajda (18:10), a trzecie Joanna Trzcińska (18:36). W rywalizacji panów drugie miejsce zajął Radosław Gromek (kolejny rok z rzędu) z czasem 15:17, a trzecie Kamil Szymaniak (15:17).

W kategorii najszybszych mieszkańców naszej dzielnicy najlepsi okazali się Iwona Rek (z czasem 19:30) oraz Marek Jendrych (z czasem 16:45).

Jak podaje Urząd Dzielnicy Rembertów: W sumie aż 73 biegaczy pokonało dystans 5 km w czasie poniżej 20 minut. W klasyfikacji Otwartych Akademickich Mistrzostw Warszawy i Mazowsza w biegu RUNbertów najlepszymi okazali się: wspomniany Patryk Stypułkowski z Wyższej Szkoły Kultury Fizycznej i Turystyki im. Haliny Konopackiej w Pruszkowie oraz Sylwana Gajda z Uniwersytetu Warszawskiego, która uzyskała wynik 18 min i 10 sekund.

Wzorem lat ubiegłych rywalizację dorosłych poprzedziły sportowe zmagania dzieci. Na dystansach od 100 do 400 metrów rywalizowało ze sobą łącznie 200 dziewczynek i chłopców.

Redakcja

GABINET DIETETYCZNY OPTIMA DIET

Dietetyk kliniczny – specjalista psychodietetyki

Konsultacje online

Zapisy: tel. 575-596-466
www.optimadiet.pl



KANCELARIA PODATKOWA

Kompleksowa obsługa księgowo-podatkowa firm

ROZLICZENIA ROCZNE PIT

Warszawa-Rembertów, Al. gen. A. Chruściela 52
tel. 22 610-28-29 biuro@lex-fin.pl www.lex-fin.pl

LEGENDARNY ZESPÓŁ ŚLĄSK W WAWRZE

Już 7.11.2021 o godz. 17:30 w Starym Młynie Hotelu BOSS w Warszawie przy ul. Żwanowieckiej 20 wystąpi ponadczasowy, kultowy Zespół Pieśni i Tańca „Śląsk” z nowym, barwnym i widowiskowym repertuarem.

Zespół Pieśni i Tańca „Śląsk” im. Stanisława Hadyny to niezaprzeczalnie ambasador Polskiej Kultury Narodowej. Zagrali ponad 10 tys. koncertów dla blisko 30 milionów publiczności. Każdy ich koncert to wielkie wydarzenie, czy to w Polsce, czy w najdalszym zakątku świata. Obecnie w repertuarze Zespołu znajduje się kilkanaście różnorodnych form artystycznych – od wielkich widowisk przynoszących barwną i dynamiczną panoramę folkloru wszystkich regionów kraju, poprzez wiele efektowne koncerty edukacyjne, aż po prezentacje muzyki klasycznej i sakralnej.

Bilety w cenie 80 zł dostępne na eBilet, Biletyna.pl oraz w recepcji Hotelu BOSS. Zapraszamy!

Jagoda Strzałka



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 telefonicznie: tel.: 22 810 26 04 lub mailowo

drobne@wiadomosciasiedzkie.pl

Ogłoszenia publikujemy po wcześniejszym opłaceniu
(gotówką lub przelewem).

• Pomoc i nauka w obsłudze komputera,
internetu i komórki. Zakupy online. Oso-
by starsze – promocja! Prowadzenie lekcji
w odzieży ochronnej (coronavirus). Student,
tel. 533-404-404

**PODCINANIE,
WYCINANIE DRZEW
NAPRAWA RYNIEN,
MONTAŻ ANTYPTAKÓW
tel. 606-808-358**

**PRACE WYSOKOŚCIOWE
MONTAŻ ANTYPTAKÓW
MYCIE DACHÓW
504 301 405**

**OGRODY A-Z
SYSTEMY NAWADNIAJĄCE
PRACE ZIEMNE
504 301 405**

**CIĘCIE DRZEW
ŻYWOPŁOTÓW
RĘBAK • WYWÓZ
504 301 405**

**USŁUGI OGRODOWE
Prace porządkowe
WYCINANIE DRZEW
Podcinanie gałęzi
TRANSPORT Tel. 513 148 238**

Nowe piece **konwekcyjno-parowe** w ofercie Stalgast

**Przetestowane
przez najlepszych
Doradców Kulinarnych Stalgast!**

Postaw na
technologię
ze smakiem!



Classic
cook



Smart
cook



ST Gastro Big

gastronomiczne · piekarnicze · odpiekowe

stalgastr.com



stalgastr
ekspert gastronomiczny

Made in EU

infolinia: 801 40 50 63



TEKNOSYSTEM
Spółka z o.o.

POSZUKUJEMY

**PRACOWNIKÓW DO MONTAŻU WIĄZEK KABLOWYCH
ORAZ OPERATORÓW MASZYN NUMERYCZNYCH**

Mile widziane zdolności manualne, odpowiedzialność
i zaangażowanie. Doświadczenie nie jest wymagane.

CV prosimy przysyłać na adres
praca@teknostr.com.pl, tel. 603 919 108

WYWÓZ SZAMBA

TANIO - CZYSTO - SOLIDNIE

22 812 43 86

501 732 690

HURTOWNIA ELEKTRYCZNA



OFERUJEMY:

- PRZEWODY, KABELE I OSPRZĘT KABLOWY
- ŁĄCZNIKI, GNIAZDA
- OPRAWY OŚWIETLENIOWE I ŹRÓDŁA ŚWIATŁA
- PRZEMYSŁOWE I ULICZNE OŚWIETLENIE LED
- OŚWIETLENIE AWARYJNE I EWAKUACYJNE
- ROZDZIELNICE, OBUDOWY
- ELEKTRONARZĘDZIA I NARZĘDZIA
- I WIELE INNYCH

PROJEKTY
ELEKTRYCZNE
ORAZ OŚWIETLENIOWE
**PREFABRYKACJA
SZAF**

**MONTAŻ PANELE
FOTOWOLTAICZNYCH**

**USŁUGI
ELEKTRYCZNE**



TRAKT BRZESKI 94
05-077 WARSZAWA-WESOŁA
T: 786 125 555 | E: BIURO@ECCOLED.PL
WWW.ECCOLED.PL

