



for. Olga Łęcka

Mural na Mińskiej – zdobi czy straszy?

Wakacje są jednym z najbardziej twórczych okresów w roku, szczególnie jeśli chodzi o sztukę ulicy. Mimo że malowidła ściennie kojarzą nam się przede wszystkim z graffiti, mural znajdujący się przy ulicy Mińskiej 12 nie jest przypadkowym dziełem na opuszczonym budynku. Nietypowy miejski obraz powstał na przeło-

mie lipca i sierpnia w ramach festiwalu Street Art Doping. Czy bardziej urozmaica rzeczywistość Kamionka, czy sprawia, że po plecach przechodzą ciary, to już Wy musicie zdecydować. Na pewno mural stanie się jedną z wizytówek Pragi-Południe.

Olga Łęcka

„Potrzeba dziś pięknie żyć...”

1 sierpnia minęła 69 rocznica wybuchu Powstania Warszawskiego. Z tej okazji 31 lipca na Pradze-Południe miały miejsce uroczystości upamiętniające tę bohaterską rocznicę. Tradycją kulturowaną od 2001 r. stało się odwiedzenie związanych z Powstaniem Warszawskim pomników i tablic na Pradze-Południe. Uroczystości rozpoczęły się punktualnie o godz. 11.00 pod tablicami Bronisława Chajęckiego i Antoniego Żurowskiego umieszczonymi na fasadzie Urzędu Dzielnicy. Po złożeniu wienków i zniczy pod tablicami uczestnicy udali się autokarem w patriotyczny rejs. Odwiedzili kościół pw. św. Wincentego Pallottiego, Obelisk Saperów w Parku Skaryszewskim, pomnik Lotników Brytyj-



skich, obelisk pamięci poległych w walce o wyzwolenie Warszawy w latach 1944–1945, kościół pw. św. Apostołów Jana i Pawła, jak również tablicę poświęconą Tadeuszowi Schollenbergerowi w kościele pw. Najczystszego Serca Maryi oraz pomnik żołnierzy 21 Pułku Piechoty im. Dzieci Warszawy. O godz. 18.00 w kościele przy placu Szembeka odprawiona została msza święta za Ojczyznę. Kazanie wygłosił ksiądz, który był uczestnikiem Powstania Warszawskiego. Nawiązywał m.in. do maksymy „Bóg, Honor, Ojczyzna”. W swoim kazaniu przytoczył również „Hymn do miłości Ojczyzny” Ignacego Krasickiego. Pod koniec kazania powiedział następujące słowa: „Potrzeba dziś pięknie żyć, żeby krew wylana za Ojczyznę nie była krwią wylaną na darmo”. Delegacji kombatantów, którzy złożyli wieniec w kruchcie kościoła, przewodniczył Pan Józef Sobociński, ps. „Myszolów”, harcerz Szarych Szeregów i Komendant Kręgu Bazylika. Za rok będzie miała miejsce 70 rocznica wybuchu Powstania Warszawskiego. Nie zapomnijmy w tym dniu zatrzymać się choć na chwilę w godzinę W, po to by zadumać się nad tymi, którzy walczyli o naszą wolność.

Filip Kamać

Z prac Rady Dzielnicy



Modernizacja ulicy Poligonowej, Miejskowy Plan Zagospodarowania Przestrzennego rejonu ul. Grochowskiej, sytuacja mieszkańców jednej z odzyskanych przez byłych właścicieli kamienic oraz zmiany w budżecie dzielnicy to najważniejsze z tematów, nad którymi obradowała w lipcu i sierpniu Rada Dzielnicy.

Lipcową sesję Rady Dzielnicy radni rozpoczęli od zaopiniowania Miejskowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego rejonu ul. Grochowskiej. Plan ten określa przeznaczenie i warunki zabudowy poszczególnych kwartałów ulic, na odcinku od uli-

cy Garwolińskiej do Kanału Kawęczyńskiego. Warto zaznaczyć, iż na wrześniowej sesji radni zajmą się poprawkami do MPZP rejonu ronda Wiatraczna: to niezmiernie ważny dokument, który ma uporządkować na lata rondo przez wielu nazywane sercem Grochowa.

Kolejnym punktem w porządku obrad była informacja na temat realizacji inwestycji, jaką jest **modernizacja ulicy Poligonowej**. Informacja przerodziła się w dyskusję, w której uczestniczyli radni, urzędnicy, a przede wszystkim licznie przybyli na sesję mieszkańcy okolic ulicy Poligonowej, którzy podkreślali uciążliwość związane z tymczasową organizacją ruchu. Po kilkugodzinnej debacie udało się doprowadzić do rozwiązania najważniejszych problemów. Najsybciej uporano się z oznakowaniem budowy. Już kilka dni po sesji zamontowano na ul. Grenadierów dodatkową tablicę informującą o prowadzonych pracach i objęźnie ul. Ostrobramską oraz ułatwiono przejazd z ulicy Poligonowej w ul. Kakowskiego.

Na wniosek mieszkańców budynku przy ulicy Poligonowej 10 projektanci zmienili przebieg ścieżki rowerowej, która w opinii lokatorów przebiegała zbyt blisko wyjścia z posesji. Do rozwiązania pozostała kwestia zwiększenia ilości miejsc parkingowych na Przyczółku Grochowskim. Problem ten dotyczy zarówno „starego”, jak i „nowego” Przyczółka. Dlatego też zaraz po zakończeniu prac remontowych mieszkańcy oraz władze dzielnicy przystąpią do rozmów na ten temat.

Sierpniowa sesja to przede wszystkim liczne zmiany w budżecie dzielnicy. Najważniejszą z nich było przeznaczenie kwoty 500 tys. złotych na wypłatę dodatków mieszkaniowych oraz wsparcie południowo-praskiej oświaty kwotą ponad 5 mln złotych. Dodatkowe fundusze w wysokości 1,8 mln złotych radni postanowili przekazać na zaliczki eksploatacyjne i remontowe dla wspólnot mieszkaniowych na terenie dzielnicy.

Karol Kowalczyk,
Radny Dzielnicy Praga-Południe

Języki obce – bezpłatna nauka dla niepełnosprawnych osób

Zapraszamy na szkolenia z języków obcych prowadzone przez wolontariuszy, dla osób z całej Warszawy, od 1.10.2013 na czas nieokreślony. Zajęcia będą się odbywać na ul. Paca 40 w Warszawie, w Centrum Aktywności Lokalnej, w małych grupach, raz w tygodniu po 2–3 godziny. Języki obce do wyboru: angielski i hiszpański. Warunki uczestnictwa: wiek 18–65 lat, orzeczenie o niepełnosprawności.

Terminy i miejsca zajęć Fundacja zamieści na swojej stronie: <http://www.fundacja-laur.pl> i <https://www.facebook.com/FundacjaLaur>.

Udział jest bezpłatny, rekrutacja trwa do 15 października 2013 r.

Fundacja „Laur” jest silnie związana z Grochovem – tu ma swoją siedzibę (ul. Makowska 31 lok. 61), tu także prowadzi większość zajęć w ramach wyżej opisanego projektu (w CAL przy ul. Paca 40).

Polska Fundacja Niepełnosprawnych Studentów i Absolwentów „Laur”

„Opowiedz Grochów” to warsztaty historii mówionej dla młodzieży prowadzone przez Stowarzyszenie Proszę Bardzo. Zajęcia odbywają się cyklicznie i polegają na zachęceniu młodzieży do samodzielnego odkrywania historii Grochowa przez przeprowadzanie wywiadów z sąsiadami i członkami lokalnej społeczności. Stowarzyszenie serdecznie dziękuje uczestnikom warsztatów za zaangażowanie w tworzenie archiwum historii mówionej Grochowa. Dziękujemy podopiecznym Fundacji „Światło-Życie” Ośrodek Praga, TPD Grochów, a także grupie dzieciaków z OPP nr 1 „Jordank”. Więcej o warsztatach: proszebardzo.info@gmail.com.

Straż Miejska w dawnym Gimnazjum nr 24

W ubiegłym roku dużo zamieszania i emocji wśród mieszkańców Pragi-Południe wywołała decyzja o likwidacji Gimnazjum nr 24 im. Aleksandra Kamińskiego. Budynek znajdujący się przy ulicy Kobielskiej 5 jest modernizowany i adaptowany na potrzeby Oddziału Terenowego Straży Miejskiej.

W związku ze zmianą funkcji obiektu konieczne było przeprowadzenie remontu wewnątrz oraz nowa aranżacja okolicy budynku. Funkcję biurową dawne gimnazjum zyskało dzięki robotom ogólnobudowlanym, instalacyjno-elektrycznym oraz wodno-kanali-

zacyjnym i sanitarnym. Na terenie boiska powstanie parking dla samochodów służbowych Oddziału. Jak poinformowała nas Jolanta Borysewicz z Referatu Prasowego Staży Miejskiej m.st. Warszawy, całkowity koszt adaptacji wyniesie 497 006,10 zł brutto.

Prace adaptacyjne mają zakończyć się 29.08.2013 r. Dzięki modernizacji budynku po dawnym gimnazjum w IV kwartale br. nastąpi przeniesienie Oddziału Terenowego Straży Miejskiej z ulicy Lubelskiej 30/32 na Kobielską 5.

Olga Łęcka

Nominacja konkursowa pl. Szembeka

O tym, że jedno z najważniejszych miejsc naszej dzielnicy zostało zrewitalizowane, z przyjemnością informowaliśmy Was w czerwcowym numerze „Wiadomości Sądzieckich”. W jesiennym już wydaniu naszego pisma mamy okazję z jeszcze większą przyjemnością oznajmić Wam, że plac Szembeka otrzymał nominację do nagrody w konkursie na najlepiej zagospodarowaną przestrzeń publiczną w Polsce.

Siądmą już edycję konkursu, którego celem jest kształtowanie nowoczesnego wizerunku kraju poprzez propagowanie najlepszych przedsięwzięć urbanistyczno-architektonicznych, organizuje Towarzystwo Urbanistów Polskich wraz ze Związkiem Miast Polskich. Plac Szembeka znalazł się wśród szczęśliwej dziesiętnastki inwestycji nominowanych do nagrody głównej. Zaszczyc ten został przyznany przez Zarząd Główny Towarzystwa

Urbanistów Polskich na wniosek osoby prywatnej.

Inwestycje, które zostały zgłoszone do konkursu, są oceniane według trzech kategorii: zrewitalizowana przestrzeń publiczna, nowo wykreowana przestrzeń publiczna i przestrzeń zieleni. Odnowione tereny ocenia jury, w którego skład wchodzi m.in.: Zarząd Główny TUP, Kolegium TUP oraz przedstawiciele Zarządu Głównego Stowarzyszenia Architektów Polskich, Krajowej Rady Izby Urbanistów i Izby Architektów, Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji i Związku Miast Polskich. W tym roku honorowy patronat nad konkursem sprawuje Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Bronisław Komorowski. Laureaci konkursu zostaną wyłonieni na przełomie października i listopada 2013 r.

Izabela Gloskiewicz

Wiadomości Sądzieckie Grochów – pismo mieszkańców Grochowa i okolic

Zespół redakcyjny: Marcin Jędrzejewski (redaktor naczelny), Karol Kowalczyk, Hanna Kowalska (sekretarz redakcji – tel. 607-288-793), Olga Łęcka, Anna Oleksiak, Tomasz Płociennik.

Reklama: Artur Pawlak – tel. 605-297-200, e-mail: reklama.pragapoludnie@wiadomosciasiedzieckie.pl.

Kontakt z redakcją: tel.: 22-810-26-04, fax: 22-812-09-98, e-mail: redakcja.pragapoludnie@wiadomosciasiedzieckie.pl.

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

Wydawca: J-PROPERTY. ISSN 2299-4130. 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



„Warszawa Singera” – X Festiwal Kultury Żydowskiej

Farma żydowska na grochowskim Witolinie

Jubileuszowa edycja Warszawy Singera była cyklem wydarzeń kulturalnych, które upamiętniają przeszłość miasta. Okolice Próżnej i placu Grzybowskiego już po raz dziesiąty przywróciły w ciepłe sierpniowe dni klimat przedwojennej dzielnicy żydowskiej. Dzięki artystom, historykom, a przede wszystkim tysiącom miłośników kultury jidysz powróciły wspomnienia świata polskich Żydów.

Podczas Festiwalu tradycja spotyka się ze współczesnością, a kultura żydowska prowadzi ożywiony dialog z kulturą polską – mówi Pani Gołda Tencer, Dyrektor Generalny Fundacji Shalom i jednocześnie organizator wszystkich dotychczasowych edycji festiwalowych.

W tym roku oferta imprez kulturalnych była niezwykle bogata i nie ograniczała się do placu Grzybowskiego, ale zawitała wszędzie tam, gdzie istniał przedwojenny wypełniony życiem stół – na Muranów i warszawską Pragę. Właśnie tu społeczność żydowska szczególnie trwale zapisała się w dziejach i kulturze prawobrzeżnej Warszawy.

W programie Festiwalu na Pradze zorganizowane zostały spaceracje ulicami tętniącymi przed wojną życiem codziennym żydowskich mieszkańców celebrujących swoje święta i obyczaje.

Niezwykłe ciekawy spacer po grochowskim Witolinie poprowadziła pani Kasia Chudyńska-Szuchnik, dziennikarka, blogerka i przewodniczka miejska, która o Pradze, a przede wszystkim o Grochowie wie wszystko.

Opowiadała o farmie rolniczej założonej w 1919 roku przez syjonistyczną organizację młodzieżową He-Chaluc na terenach Grochowa. Był to największy przedwojenny ośrodek przygotowujący młodych syjonistów do wyjazdu do Palestyny, w którym uczyli się nietypowego dla Żydów zawodu rolnika. Celem organizacji ośrodka było stworzenie miejsca służącego przysposobieniu osób deklarujących chęć wyjazdu.

Na polach uprawiano pszenicę, owies, a przede wszystkim warzywa, które miały bardzo duże znaczenie dla budżetu gospodarstwa, bowiem sprzedawane były bezpośrednio na Grochowie oraz na warszawskich targach. Teren farmy przypominał w znacznej mierze warunki w Palestynie. Wyhodowano tutaj specjalny gatunek trzciny, podobnej do endemicznego jej gatunku występującego w dorzeczu Jordanu, a służącej do tworzenia płyt



budowlanych. Na farmie młodzi ludzie uczyli się także hebrajskiego i poznawali warunki i realia życia w Palestynie. Farma Rolnicza He-Chaluc na Grochowie była dla nich bardzo ważnym etapem w procesie emigracyjnym. Pierwsze grupy emigrantów wyjechały z Grochowa do Palestyny w 1922 roku, ostatnie opuściły kibuc w roku 1940. Do dziś nie zachowały się żadne ślady syjonistycznej farmy. Zorganizowany spacer był sentymentalną opowieścią o istnieniu najważniejszego w Polsce gospodarstwa tego

typu, bowiem dzisiaj trudno nawet określić dokładną jego lokalizację, a o dawnej rolniczej przeszłości przypominają tylko stare drzewa owocowe na terenie osiedla Ostrobramska i czynszowa kamienica na rogu Pustelnickiej i Tarnowieckiej – niemy świadek trudu i zapału pionierów myślących o powstaniu własnego państwa.

Dziedzictwo lokalne Grochowa-Witolina popularyzowane jest przez Stowarzyszenie An-skiego, dla którego badanie historii dzielnicy jest ważnym kierunkiem działalności. Stowarzyszenie podjęło prace nad pozyskiwaniem archiwalnych zbiorów – wspomnień i zdjęć związanych z działalnością kibucu na Grochowie.

W zbiorach The Ghetto Fighters' House w Izraelu jest zdjęcie przedstawiające młodych pionierów na grochowskiej farmie, na którym w tle widoczne są kamienice stojące przy ulicy Grochowskiej 71 i 73 do dnia dzisiejszego. Stało się już tradycją zapoczątkowaną przez Stowarzyszenie, by spacer po terenie dawnej farmy zakończyć wspólnym zdjęciem uczestników na tle tych kamienic.

Choć dzisiaj kamienice są mało widoczne na fotografii, bo przysłaniają je bujne drzewa i współczesna zabudowa, i tym razem spacer zakończony został wspólną fotografią.

Anna Oleksiak

PACA 40 rusza z nowymi działaniami

Po szalenie aktywnych wakacjach, podczas których zorganizowaliśmy wiele ciekawych wydarzeń, pełni pozytywnej energii ruszamy z kolejną dawką działań dla społeczności grochowskiej. W naszej ofercie każdy znajdzie coś dla siebie – PACA 40 to miejsce akcji skierowanych zarówno do młodszych, jak i starszych mieszkańców naszej okolicy.

Wśród jesiennych działań powracają dobrze wszystkim znane zajęcia komputerowe, warsztaty rękodzielnicze, tj. Sąsiedzki Decoupage czy Ręko-dzielnia, a także Integracyjny Klub Szachowy, Gry Planszowe oraz uwielbiane przez małe dzieci i ich rodziców zajęcia Montessori.

Oprócz tego startujemy z zajęciami językowymi (angielski, niemiecki, francuski) dla różnych grup wiekowych. Rozszerzyliśmy także ofertę o poradnictwo obywatelskie dla osób zadłużonych, niemogących poradzić sobie z rozwiązaniem swoich problemów.

Zapraszamy także na organizowane przez nas warsztaty, a wśród nich m. in.:

1. Warsztaty kreatywne dla seniorów, podczas których seniorzy będą dzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem z młodszymi pokoleniami.
2. Warsztaty twórczego pisania „Loesje” skierowane do młodzieży i dorosłych.
3. Warsztaty kooperatywy sąsiedzkiej i rodzinnej wokół ekonomii lokalnej.

Na wszystkie organizowane przez Centrum zajęcia obowiązują zapisy telefoniczne pod nr 22 118-17-68 bądź e-mailowe karolinak@cal.org.pl.

Pełna oferta naszych działań znajduje się na stronie internetowej www.centrumpaca.pl, do której odwiedzenia serdecznie zapraszamy.

Karolina Kopińska
Koordynatorka działań animacyjnych
Centrum Społeczne PACA

W poszukiwaniu prawdziwej historii Bazaru Szembeka



Na Szembeku
Sprzedaj historię!

Legendarne targowisko, którego historia sięga 1944 roku, przechodzi metamorfozę. Na jego teren wjechały już maszyny budowlane, trwa rozbudowa istniejącego centrum handlowego. Czy atmosfera dawnego bazaru odejdzie w niepamięć?

Bazar to miejsce specjalne, w którym się nie tylko sprzedaje i kupuje, ale też rozmawia, gawędzi, opowiada i dyskutuje oraz z pokolenia na pokolenie przekazuje przeróżne historie. To swoiste centrum kulturalne Grochowa. Ten punkt widzenia przyjęli

młodzi badacze i animatorzy ze Stowarzyszenia Badawczo-Animacyjnego Flaneur, inicjując projekt „Bazar Szembeka

– warszawski folklor i miejsce spotkań”. Akcja, finansowana przez Urząd Dzielnicy Praga Południe, ma na celu zachowanie pamięci o niezwykłym charakterze bazaru i okolic. Animatorzy Flaneura zapraszają uczniów z okolicznych gimnazjów i liceów na serię warsztatów etnograficznych, fotograficznych oraz dziennikarskich. W ich trakcie owe „szembeko-

wej drugiej grupy Stowarzyszenie Flaneur przygotowało także warsztaty komputerowe, które umożliwią osobom starszym samodzielne dodawanie swoich opowieści do strony.

Chęć uczestnictwa można zgłaszać pod adresem warsztaty@naszembeku.pl oraz w Centrum Społecznościowym PACA 40.

Więcej informacji na naszej stronie internetowej www.naszembeku.pl!

Natalia Szelachowska
Stowarzyszenie Badawczo-Animacyjne Flaneur

Okulista – Szpital Grochowski, ul. Grenadierów 51/59

Poradnia dla dzieci i dorosłych:
wady wzroku, zezy, zaćma, jaskra, choroby zóttej plamki
czynny: środa 9-12, dodatkowe godziny do uzgodnienia
zapisy tel.: 500-52-34-99, koszt wizyty 50 zł

10 powodów, dla których warto jeść pieczywo

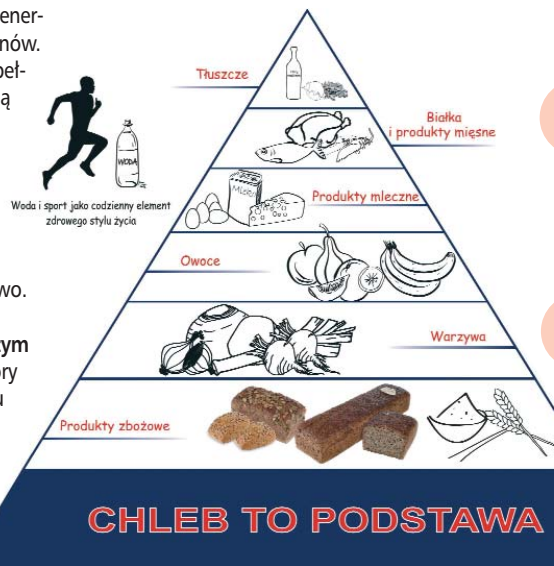
Pieczywo od zawsze pojawiało się na różnych stołach na całym świecie. Czasami w postaci płaskiego chleba wypiekanego na gorących kamieniach, a czasami w postaci pachnącego okrągłego bochenka. Nie przypadkiem mówi się także „nasz chleb powszedni”. Pieczywo naprawdę warto jeść każdego dnia. A dlaczego? Poznajcie nasze TOP TEN.

1. Pieczywo to głównie węglowodany, a więc jeden z najważniejszych składników naszej diety, zaraz obok białka i tłuszczu. Węglowodany stanowią podstawę piramidy żywieniowej. Warto pamiętać o tym, że mózg czerpie energię do pracy najłatwiej właśnie z węglowodanów. Ważne jednak, aby pochodziły one z pełnego przemiału, wówczas najlepiej spełniają swoje funkcje, gdyż będą się uwalniać do krwiobiegu powoli. Jeśli więc czeka nas ciężki dzień, egzamin na prawo jazdy, rozmowa o pracę, wyciekana randka czy inne ważne wydarzenie wymagające dużej koncentracji, warto z pewnością zadbać o zdrowe śniadanie zawierające dobre pieczywo.

2. Pieczywo pełnoziarniste jest najlepszym źródłem błonnika pokarmowego, który jest niezbędny do prawidłowej pracy przewodu pokarmowego, a także zapobiega wielu chorobom cywilizacyjnym, np. otyłości, chorobom nowotworowym (szczególnie dolnego odcinka jelita), a także ułatwia utrzymanie prawidłowego poziomu stężenia cholesterolu, glukozy czy triglicerydów we krwi. Trudno sobie nawet wyobrazić zdrową dietę bez odpowiedniej ilości błonnika. Z kolei białe pieczywo (np. bułka wrocławska, kajzerka czy chleb pszenny zwykły) jest lekkostrawne i z powodzeniem można je stosować w czasie choroby czy rekonwalescencji, jako składnik diety nieobciążającej przewodu pokarmowego.

3. Pieczywo to wreszcie dobra energia, która jest niezbędna do funkcjonowania całego organizmu. Poczynając od pracy mózgu, a kończąc na skomplikowanych procesach biochemicznych, bez których nie byłoby życia. To właśnie z węglowodanów powinniśmy czerpać około 55–60% potrzebnej nam energii.

4. Asortyment pieczywa jest tak bardzo duży, że dzięki niemu można urozmaicać jadłospis w każdą stronę. Jednego dnia pieczywo wykorzystamy jako podstawę do przygotowania kanapki, innego dnia – do zapiekanki, kolejnego – do grzank, tostów, bruschetty itd. Poza tym można wykorzystać pieczywo z różnych zbóż, z różnymi dodatkami, w różnej formie. Możliwości są tu nieograniczone. Warto pamiętać o tym, że im więcej różnych produktów w naszym jadłospisie, tym mniejsze ryzyko powstania niedoborów pokarmowych.



5. Pieczywo przyczynia się także do tego, że łatwiej utrzymać prawidłową masę ciała. Daje długo uczucie sytości – głównie dzięki obecności błonnika, a to sprawia, że nie podjadamy pomiędzy głównymi posiłkami. Jest to także bardzo pomocne w czasie odchudzania. Ponadto udowodniono, że pełnoziarnista kromka pieczywa w ramach śniadania poprawia całą gospodarkę insulinową przez cały dzień. Warto zatem jeść śniadanie w oparciu o pieczywo pełnoziarniste.

6. Pieczywo przygotowane na naturalnym kwasie chlebowym wpływa bardzo korzystnie na florę przewodu pokarmowego, powodując

zwiększenie się kolonii dobrych bakterii w jelitach. Duża ilość dobrych bakterii powoduje zmniejszenie ilości tych złych, które mogą prowadzić do rozszczelnienia bariery jelitowej i tym samym do obniżenia się odporności organizmu, a nawet do powstawania tzw. opóźnionej alergii pokarmowej.

7. Pieczywo bardzo często wzbogacone jest w różnego rodzaju pestki, nasiona, np. pestki słonecznika, dyni, siemienia lnianego czy orzechy. W codziennych jadłospisach Polaków bardzo często brakuje tych produktów. Dlatego też pieczywo z ich dodatkiem znacząco poprawia jakość całego posiłku.

8. Pieczywo poprzez swoją prostotę bardzo ułatwia regularne spożywanie posiłków. Bo czy nie najprościej i najszybciej zabrać ze sobą na wycieczkę, do pracy czy szkoły zdrową kanapkę? Dostarczy ona nie tylko niezbędnej energii, ale także wielu cennych składników mineralnych, witamin i błonnika.

9. Przygotowanie kanapki jest niezwykle proste, dlatego też pieczywo sprawdza się idealnie w przypadku żywienia dzieci i młodzieży. Już dzieci w wieku przedszkolnym umieją sobie same przygotować zdrowy posiłek z kanapką w roli głównej. Pamiętajmy także o tym, że w wieku do 3 lat kształtują się nawyki żywieniowe powielane przez całe życie. Warto więc je dobrze ukierunkować, zachęcając maluchy do spożywania pieczywa pełnoziarnistego.

10. Ostatni (ale może nawet najważniejszy) punkt z naszych TOP TEN to sama przyjemność jedzenia pieczywa. Nie trzeba tego już tłumaczyć skomplikowanymi procesami wydzielania się serotoniny, pod wpływem zmiany aminokwasów jednych w drugie... przecież każdy wie, że nie ma nic lepszego niż świeże pieczywo z ulubionymi dodatkami zjedzone w gronie najbliższych.

Ewa Ceborska-Scheiterbauer
Poradnia Dietetyczna food&diet
www.food-diet.pl

Listy do redakcji

Witam Redakcję :-)

Przedstawiam fotografię byłego chodnika przy budynku na Paca 39 na Grochowie. Budynek przeszedł remont generalny i uzyskał nagrodę władz dzielnicy, ale jego otoczenie pamięta lata 50. ubiegłego stulecia. Pobliski skwerek został elegancko wyremontowany, a już druga strona ulicy jest w stanie, jak widać na fotografiach. Chyba musi stać się wypadek lub tragedia, by ktoś się tym zainteresował. Proszę o pomoc u władz dzielnicy.

Pozdrawiam

Jerzy Mądry



W odpowiedzi na Państwa pismo z dnia 20.08.2013 r. w sprawie naprawy nawierzchni chodnika przy ul. Paca 39 i Paca 39a w Warszawie uprzejmie informuję, że obecnie przyznane środki finansowe pozwolą na naprawę tylko powierzchni chodników w ograniczonym zakresie.

Obecnie trwa analiza, które chodniki i w jakim zakresie zostaną wyremontowane w ramach posiadanych środków finansowych.

Jeżeli nie będzie to możliwe w tym roku, ZGN Praga-Południe wystąpi o dodatkowe środki finansowe na ten cel i umieści naprawę ww. chodnika w planie rzeczowo-finansowym na 2014 r.

Grzegorz Zabłocki

Z-ca Dyrektora ds. Technicznych ZGN w Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy

UKS Niedźwiadek po wakacjach

Nigdy nie jest za późno

Przykłady i wzorce do naśladowania można sobie wybierać. Czasami rodzice wzorują się na dzieciach, nie ominęło to też Niedźwiadka. Dorota Luto, mama jedynego obecnie złoto medalisty ME seniorów w sumo Michała i brązowego medalisty seniorów w sumo Marcina, pozazdrościwszy synom sukcesów, nagle i niespodziewanie (po raz pierwszy w życiu) wystartowała w Mistrzostwach Polski w Koluchstyl i zdobyła srebrny medal. Obecnie najgorszym sportowo z rodziny jest piszący te słowa.

PS. Ale i tak to ja jestem prezesem...

Gratulacje, Moniko

Czyni się wiadomym wszem wobec i każdemu z osobna, że trenerka stylu wolnego UKS Niedźwiadek Monika Skiba w rozegranych (26–27.07.2013 r., Kolumbia, Cali) zawodach The World Games zajęła 5 miejsce. Zawody te to olimpiada dla sportów, których nie faworyzował pan Pierre de Coubertin ani jego następcy. Następne tego typu zawody odbędą się za 4 lata we Wrocławiu i mam nadzieję, że Pani Monika przesunie się trochę do przodu, niedużo, tylko o 4 miejsca.

Olecko 2013

Lato ma to do siebie, że mija bardzo szybko. Niestety za nami kolejny udany obóz, Olecko przyjęło nas jak zwykle gościnnie i zapewniło genialną bazę treningową. Hotel Żaczek nadal nie ma sobie równych pod względem komfortu i kuchni. Natomiast hala Lega to jeden z najnowocześniejszych i najlepiej prowadzonych obiektów sportowych w Polsce. Tradycyjnie już wystąpiliśmy na oleckim rynku, pokaz zareje-



strowały Gazeta Olsztyńska, Gazeta Olecka oraz MOSiR Olecko. Na ich stronach możecie zobaczyć nasze fotki (lub na Facebooku). Film z pokazowi zawdzięczamy Panu Mariuszowi Niewiarowskiemu, któremu bardzo dziękujemy za pomoc. Nawiązaliśmy też współpracę z olecką sekcją MMA (Mad Dogs Team Olecko), niestety pod sam koniec obozu, dlatego odbyliśmy tylko jeden wspólny trening. To nic, nadrobimy to zimą!

Wojciech Luto



Legends Olsztyńki – 28 września, godz. 17.00
start: pętla autobusowa PKP Olsztyńka Grochowska, Chłopickiego róg Makowskiej

Legends Olsztyńki są plenerowym projektem kulturalnym, który w formie teatralnej inscenizacji przybliży uczestnikom interesujące epizody z historii Olsztyńki Grochowskiej i skonfrontuje je z sytuacją współczesną tych terenów. Akcja wędrowna prowadzona przez aktora-przewodnika doprowadzi do miejsc, gdzie na widzów czekać będą artystyczne niespodzianki z przeszłości wykorzystujące naturalną scenografię pleneru, przygotowane przez aktorów Teatru. Legends zwieńczy minikoncert zespołu Entuzjast, mającego próby w Teatrze Akt na Olszynie. Legends Olsztyńki będą jedną z nielicznych inicjatyw kulturalnych w tym rejonie i sprawią, że o tej zapomnianej części miasta zacznie się mówić i zastanawiać się nad jej przyszłością.

Drugą edycję Legend współfinansuje m.st. Warszawa.

**PIEKARNIE
CUKIERNIE PUTKA**

Chcesz być na bieżąco?



dołącz do nas na
facebook



Fundacja „Wspólna Droga” United Way Polska – co u nas słychać?

Od września 2013 r. Fundacja rozpoczyna realizację ponaddwuletniego projektu „Partnerstwo dla dzieci Pragi-Południe”, którego celem jest długoterminowa i kompleksowa poprawa sytuacji edukacyjnej i społecznej dzieci i młodzieży w wieku 7–18 lat zamieszkujących dzielnicę. Projekt zakłada poprawę ocen i frekwencji szkolnej dzieci i młodzieży, wzmocnienie ich kompetencji społecznych oraz przeciwdziałanie negatywnym zjawiskom i zachowaniom wśród młodych ludzi.

W ramach projektu 300 osób (dzieci i młodzież) otrzyma wsparcie edukacyjne, psychologiczne oraz

socjalne, a także możliwość uczestniczenia w atrakcyjnych zajęciach pozalekcyjnych, sportowych, wycieczkach i wyjazdach. Projekt zakłada również wspieranie działań przez wolontariuszy – wszystkich zainteresowanych serdecznie zapraszamy.

Projekt finansowany jest przez władze m.st. Warszawy w ramach lokalnego systemu wsparcia, za jego realizację odpowiada konsorcjum pięciu organizacji działających na terenie Pragi Południe na rzecz dzieci i młodzieży: Towarzystwo Przyjaciół Dzieci, Świetlica Socjoterapeutyczna i Poradnia Stowarzyszenia „Wspólne Podwórko”, Fundacja Osiem Życzeń, Klub Sportowy Drukarz i oczywiście Fundacja „Wspólna Droga” United Way Polska.

Kolejnym projektem realizowanym przez Fundację jest „Partnerstwo dla Rodzin i Dzieci Warszawskiej Pragi”, dzięki dofinansowaniu Wojewody Mazowieckiego w ramach prowadzonego programu

społecznego „Partnerstwo dla Dzieci”.

Projekt zakłada wsparcie rozwoju trzydziściorga młodych ludzi w wieku 7–16 lat pochodzących z dwóch warszawskich dzielnic – Pragi-Północ i Pragi-Południe. Projekt, realizowany metodą pedagogiki ulicy, ma na celu kształtowanie pozytywnych postaw i zachowań społecznych wśród dzieci i młodzieży przejawiających zachowania destrukcyjne bądź wykraczające poza obowiązujące normy.

Projekt jest realizowany od 01.07.2013 poprzez cykl zajęć streetworkerskich, takich jak m.in. gry i zabawy edukacyjne, zajęcia sportowe, wspólne wyjścia do muzeów i galerii, zwiedzanie miejsc historycznych czy też zajęcia typu street art realizowane poprzez tworzenie wspólnych dzieł w odniesieniu do struktury dzielnicy. Działania w ramach projektu będą trwały do 31.12.2013.

Szymon Bubiłek

CPK zaprasza

Siedziba CPK przy ul. Podskarbińskiej 2

19 września (czwartek), godz. 18.00
„Liryka pamięci własnej i taniec Greka Zorby”. Spotkanie literackie z twórczością poetką i translatorką Jana Zumisa. Recytacja – Michał Chorosiński, prowadzenie – Jan Zdzisław Brudnicki. Wstęp wolny.

20 września (piątek) – 21 września (sobota)
Koncerty Koła Młodych Związku Kompozytorów Polskich – Imprezy towarzyszące Międzynarodowemu Festiwalowi Muzyki Współczesnej „Warszawska Jesień”.

W programie:

Piątek, godz. 16.00 – Kompozycje elektroakustyczne członków KM ZKP. Koncert pod opieką techniczną Andrzeja Kopcia. Wstęp wolny.

Sobota, godz. 16.00 – Koncert w wykonaniu: Andrzej Zawadzkiego – fortepian, Orkiestry Kameralnej ENSEM-

BLAGE, Marcina Piotra Łopackiego – dyrygent. Szczegółowy program na stronie: www.cpk.art.pl. Wstęp wolny.

26 września (czwartek), godz. 19.00
Kabaret Filip z Konopi Filipa Borowskiego i Jego Goście zaprasza na program pt. „Jesień też jest piękna...” Wstęp 10 zł.

27 września (piątek), godz. 17.00
Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą” zaprasza na imprezę integracyjną pt. „Podróże Myszki Norki Remmice i Koziołka Matołka”. Zapisy do 23 września pod adresem: myszkanorka@dzieciom.pl. Ilość miejsc ograniczona.

28 września (sobota), godz. 19.00
W cyklu „Młoda Kultura w CPK” **koncerty zespołów TITANIUM oraz DREAMSPACE** w składzie: Hubert Rykała – gitara, Piotr Kaniewski – bas, Szymon Lewandowski – perkusja, Krystian Kowalski – instrumenty klawiszowe, kompozycje. Wstęp 5 zł.

29 września (niedziela), godz. 15.00
„Alicja w krainie czarów” – spektakl dla dzieci na

motywach książki L. Carrolla w wykonaniu Teatru Proscenium imienia Aleksandry Ford. Wstęp 5 zł.

IMPREZY POZA SIEDZIBĄ CPK

Ogród Jordanowski przy ul. Nobla 18/26

21 września (sobota), godz. 14.00
Fundacja Korpus Ohotników Specjalistów zaprasza na „Festyn pod Dębem” – imprezę dla dzieci w wieku 5–9 lat. Zabawę poprowadzi Malina Samowska. Wstęp wolny.

Plac Piotra Szembeka

21 września (sobota), godz. 19.30
Koncert w wykonaniu kolumbijskiej grupy „Tato Marenco y Via 40”. Koncert pod honorowym patronatem Ambasador Republiki Kolumbii Pani Victorii Gonzalez Ariza. Wstęp wolny.

ul. Fiedorfa 1

22 września (niedziela), godz. 13.00
Piknik Rodzinny przy Parafii Rzymskokatolickiej św. Ojca Pio w Warszawie. Wstęp wolny.

Dobra wiadomość dla wynajmujących mieszkanie

Coraz częściej do nas – architektów wnętrz z pogotowia wnętrzarskiego – zgłaszają się najemcy, a nie tylko właściciele mieszkań, z marzeniem, by wynajmowane przez nich mieszkanie było ładne, oryginalne i przytulne – by było chociaż na kilka lat w jakimś stopniu ich. Podobnie jak za granicą, wielu Polaków wynajmuje mieszkania latami, zamiast decydować się na zakup – nie każdy przecież ma zdolność kredytową, już nie wspominając o tym, że niektórzy robią to z wyboru, bo np. wolą inwestować w podróże, rozwój osobisty czy rozrywkę.

Na spotkaniach w ramach pogotowia wnętrzarskiego przekonujemy, że jest szereg niedrogich sposobów, by wnętrze nabrało charakteru, i warto czasem porzucić argument, że inwestowanie w cudze nie ma sensu. Przecież nawet w mieszkaniu własnościowym właściciele wydają pieniądze na farby, by następnie za kilka lat znowu robić remont. Podobnie jest z inwestycją w meble, które starannie dobrane stworzą właściwy klimat, a w razie przeprowadzki mogą zostać zabrane do innego mieszkania. Dlatego, urządzając wynajmowane mieszkanie, warto przede wszystkim przemyśleć kolory, bo „fachowo dobrane” wprowadzą gigantyczną zmianę wizualną. W dzisiejszych czasach można już w zasadzie malować wszystko, od ścian, zarówno w pokojach, jak i pomieszczeniach mokrych (nawet w kabinie prysznicowej), po płytki w łazience, meble

i inne elementy wystroju wnętrza. Samo ułożenie już zastanych mebli też może w niesamowity sposób wpłynąć na komfort mieszkania – już nie wspominając o wyglądzie. Niektóre „maszkarony” warto ubrać w jakieś nietypowe ubranka lub za zgodą właściciela zamienić na coś ładniejszego, co docelowo doceni. Na koniec warto dokupić kilka perełek meblarskich lub lamp w myśl zasady, że mniej znaczy więcej, i gotowe :-). Często zdarza się, że właściciele takiego mieszkania na wynajem, początkowo niechętni zbędnemu, ich zdaniem, remontowi, z czasem przekonują się i nawet często partycypują finansowo w zmianach, ponieważ widzą potencjał nowej metamorfozy ich mieszkania.

Tak było u Iwony, która wynajmuje niespełna 50 m² i z trudem przekonała właściciela do oklejenia szaf w holu wybraną fototapetą i przemalowania ścian. Zgodził się na to tylko pod warunkiem, że na jej koszt, a później, jak zobaczył efekt metamorfozy, sam zaproponował, że będzie partycypował w kosztach poprzez obniżkę czynszu, i w ten sposób wszyscy na tym skorzystali. Iwona mieszka w takim mieszkaniu, o jakim marzyła, a pan Darek ma odnowione mieszkanie pod dyktando architekta wnętrz. Stare lampy i dwa najgorsze meble, z którymi nie dało się już nic zrobić, sprzedał. A nas – architektów wnętrz z pogotowia wnętrzarskiego – zaprosił do siebie do domu.

Kasia Szaszkwicz

www.pogotowiewnetrzarskie.pl

REKLAMA w „Wiadomościach Sąsiedzkich”

Informacje o zasadach reklamowania można uzyskać pod adresem e-mailowym reklama@wiadomosciasiedzkie.pl lub od naszego przedstawiciela handlowego:

Artur Pawlak – tel. 605-297-200

reklama.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl

Zapraszamy także do reklamowania się w innych wydaniach:

- **Saska Kępa, Goctaw** – Artur Pawlak, kontakt powyżej
- **Wesoła, Wawer** – Konrad Skorupka, tel. 607-314-667, konrad.skorupka@wiadomosciasiedzkie.pl

„Ważę tyle co 50 lat temu..”

Pan **Włodzimierz Kobus** (rocznik 1946) w ciągu pół roku ćwiczeń na siłowni „Szuwarek” schudł 15 kg i waży obecnie tyle co 50 lat temu.

Panie Włodzimierzu, jak długo korzysta Pan z siłowni na pływalni „SZUWAREK” (Praga-Płd., ul. Kwatery Głównej 13)?

W. K. Zaczęłem w lutym tego roku. Przypadkowo znalazłem ogłoszenie o zajęciach dla seniorów. Postanowiłem skorzystać, oczywiście wcześniej skonsultowałem to z lekarzem, który również nakłaniał mnie do aktywności rucho-

wej. Pomimo kłopotów z kolanami oraz nadwagi zdecydowałem się spróbować swoich sił na siłowni, mając nadzieję, że przyniosą one pozytywny efekt i lepsze samopoczucie.

W wieku 67 lat pierwszy raz w swoim życiu zaczął Pan ćwiczyć na siłowni?

W. K. Tak, to prawda. Teraz, widząc efekty tych ćwiczeń, bardzo żałuję, że nie trafiłem na siłownię 20–30 lat temu. Obecnie ważę tyle co przed pół wieku (śmiech). Schudłem 15 kg. Wspaniale się czuję. Oczywiście oprócz ćwiczeń na siłowni staram się odpowiednio odżywiać, a regeneruję się, pływając 2 razy w tygodniu.

Czy więc, będąc seniorem, warto również spróbować aktywne-go trybu życia?

W. K. Oczywiście. Choć przyznam, że nie spodziewałem się, że w moim wieku można osiągnąć takie rezultaty. Obecnie nie wyobrażam sobie życia bez zajęć na siłowni. Zachęcam wszystkich, bez względu na wiek, do podejmowania aktywności fizycznej w każdej postaci. Do



Pan Włodzimierz i instruktorzy Jacek Łączyński oraz Tomek Sawicki

odwiedzenia siłowni i sal fitness. Ja do tego miałem jeszcze szczęście, że na „Szuwarku” trafiłem na wspaniałych trenerów Jacka Łączyńskiego i Tomka Sawickiego. Zaopiekowali się mną bardzo profesjonalnie, ułożyli mi odpowiedni zestaw ćwiczeń aerobowych i siłowych, doradzili również, jak zdrowo się odżywiać.

Jakie są Pana wrażenia z siłowni na pływalni „Szuwarek”?

W. K. Wspaniałe miejsce. Bardzo kameralne. Czuję się tam doskonale, szczególnie że widzę tam wiele uśmiechniętych, ćwiczących osób oraz trenerów, którzy tworzą bardzo miłą atmosferę i są zawsze pomocni.

Dziękuję za rozmowę i życzę wiele zdrowia.

Jacek Łączyński i Tomek Sawicki

BS Auto Kot serwis samochodowy

- Mechanika pojazdowa
- Blacharstwo-lakiernictwo
- Stacja Kontroli Pojazdów
- Pomoc drogowa
- Wypożyczalnia samochodów

Wielgolas Duchnowski 66, 05-074 Halinów
tel. 22/783-78-54
tel. alarmowy 24h : 600-222-134
www.autokot.com.pl

Wszystko, czego potrzebuje Twoje auto

Szybka pomoc w aranżacji Twojego mieszkania w stałej, konkurencyjnej i niezależnej od ilości m² cenie.

POGOTOWIE wnętrzarskie

Teraz projektowanie wnętrz jest w zasięgu Twoich możliwości. Doświadczeni projektanci odwiedzą Cię w Twoim domu i zaproponują najlepsze rozwiązania i zmiany oraz rozwiążą Twoje problemy.

Sprawdź na www.pogotowiewnetrzarskie.pl
lub zadzwoń 604 23 23 57 i dowiedz się więcej - to możliwe!

MIESZKANIE 97 m² ul. Motylkowa WARSZAWA – MIĘDZYLESIE

+ garaż 13 m²
+ ogródek 80 m²
za cenę ~~565 000 zł~~
stan deweloperski - 535 000 zł

OKAZJA
- ATRAKCYJNA LOKALIZACJA
- ATRAKCYJNA CENA

Podpisując umowę do października dostaniesz do 5% zniżki!

e-mail: biuro@ulicamotylkowa.pl tel.: 505 283 785
www.ulicamotylkowa.pl