



Święto naszych Seniorów

– Co to był za bal! – tymi słowami najlepiej można opisać wydarzenie zorganizowane przez Ośrodek Pomocy Społecznej Praga-Południe dla naszych Seniorów. 21 października w sali „Kantyna” Stadionu Narodowego najstarsi mieszkańcy naszej dzielnicy bawili się w rytm muzyki, zapominając o otaczającej ich rzeczywistości.

Z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych, przypadającego 1 października każdego roku, już po raz trzynasty w naszej dzielnicy odbył się Bal Seniora. Ponad dwustu przedstawicieli starszego pokolenia w eleganckich strojach i dobrych nastrojach przybyło na zabawę.

Przed wykwintnym posiłkiem przybyłych gości powitała m.in. pani dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej Praga-Południe, burmistrz Dzielnicy –

Tomasz Kucharski, zastępca burmistrza Jarosław Karcz, Marcin Kluś – przewodniczący Rady Dzielnicy oraz Ryszard Kalkhoff – przewodniczący Komisji Kultury. Zebranych gości pozytywnie zaskoczyła obecność pana Michała Szczerby, posła na Sejm, przewodniczącego Komisji Polityki Senioralnej, który podczas swojego wystąpienia podkreślił rolę Seniorów w życiu społecznym.

Zabawa podczas tegorocznego „Balu Seniora” rozpoczęła się polonezem. Panie i panowie w rytm narodowego, ludowego tańca poruszali się w pięknie udekorowanej sali Stadionu Narodowego. O dalszą zabawę zadbał pełen uroku i wigoru wodzirej oraz grupa muzyczna Kiwi.

Punktem kulminacyjnym tegorocznego balu był występ Wojciecha Gąsowskiego, który już na początku recitalu porwał Seniorów do tańca. Podczas rock and rolla wszyscy porzucili pięknie nakryte stoliki, a parkiet zamienił się w wirujący, mieniący się różnymi barwami kalejdoskop.

Międzynarodowy Dzień Osób Starszych został ustanowiony 14 grudnia 1990 roku przez Zgromadzenie Ogólne ONZ, jednak w moim przekonaniu każdy nowy dzień powinien być świętem dla naszych rodziców i dziadków. Bowiem to właśnie od nich nauczyliśmy się życia, a przy okazji takich wydarzeń jak „Bal Seniora” możemy nauczyć się pogody ducha i radości z każdej najmniejszej rzeczy. Jako przedstawicielka młodszego pokolenia wszystkim Seniorom życzę samych słonecznych dni, powodów do uśmiechu i okazji do tańca :).

Olga Łęcka



fot. Urszula Okleja



fot. Urszula Okleja



fot. Redakcja

Z prac Rady Dzielnicy



Na październikowej sesji Rady Dzielnicy radni obradowali głównie nad finansami dzielnicy. Najważniejszym punktem było zaopiniowanie projektu budżetu dzielnicy na rok 2015. W dokumencie po raz pierwszy ujęte zostały zwycięskie projekty z budżetu partycypacyjnego. Dzięki Państwa głosom w przyszłym roku zrealizowane zostaną m.in.: budowa ścieżki rowerowej wzdłuż Łukowskiej, naprawa łatarni na terenie Przyczółka Grochowskiego czy modernizacja Skwerku Berka przy ulicy Rozłuckiej.

Plany Dzielnicy na przyszły rok obejmują również przyłączenie do miejskiej sieci ciepłowniczej

budynków przy Komorskiej 56, 58, 60 oraz Pustelnickiej 28. Jednak największą inwestycją realizowaną w roku 2015 na terenie Pragi-Południe będzie modernizacja parku im. J. Polińskiego przy ul. Szaserów. Koncepcja modernizacji tego terenu została wypracowana wraz z mieszkańcami na kilku spotkaniach poświęconych tylko temu tematowi. Głównym założeniem, które przyświecało zarówno projektantowi, jak i władzom dzielnicy, była ochrona istniejących drzew. Nie chcemy rewolucji, ale naprawy ścieżek i upiększenia parku – taki był główny przekaz mieszkańców, który wybrzmiewał w czasie konsultacji.

Na początek listopada przewidziana jest kolejna sesja Rady Dzielnicy. Niezmiennie ważna dla mieszkańców Grochowa. Opiniowany na niej będzie Miejscowy Plan Zagospodarowania Przestrzennego rejonu ronda Wiatraczna. Moim zdaniem to najważniejszy dokument, nad którym pochyla się

radni w tej kadencji. Plan swoimi granicami obejmuje nie tylko rondo Wiatraczna, które jest sercem Pragi-Południe, ale również os. Kirasjerów, rejon ulicy Grochowskiej czy ulicę Grenadierów.

W obszarze planu swoje siedziby mają placówki oświatowe, np. Policealna Szkoła Medyczna czy przedszkole przy ulicy Chroszczewskiej. Wprowadzenie poprzez plan zapisów dotyczących możliwości lokowania na tych terenach tylko funkcji oświatowych uchroni je w kolejnych latach przed ewentualną zabudową przez deweloperów.

To już ostatnia relacja z sesji Rady Dzielnicy Praga Południe w tej kadencji. Dziękuję Państwu za ten wspólnie spędzony czas. Mam nadzieję, że na łamach „Wiadomości Sąsiedzkich” spotkamy się po wyborach, które odbędą się 16 listopada. Zachęcam do uczestnictwa w głosowaniu, a przede wszystkim do wyboru dobrych radnych, którzy zadbają o naszą dzielnicę.

Karol Kowalczyk

Radny dzielnicy Praga-Południe

Czas wyborów



Uprzedzając zarzuty o braku konsekwencji, przypomnę, że już rok temu na łamach „Wiadomości Sąsiedzkich” wypowiedziałem się, że na wybory idę za rok. Było to przy okazji kampanii referendalnej w sprawie odwołania Pani

Prezydent Warszawy. A teraz, w duchu tamtej zapowiedzi, także Państwa chciałbym przekonać, że na wybory samorządowe 16 listopada 2014 roku warto się wybrać.

Po pierwsze, w przeciwieństwie do ubiegłorocznego referendum, nieobecni nie będą mieli nic do powiedzenia. O ile bowiem przy referendum swoją absencją pośrednio wyrażało się poparcie dla urzędującej Pani Prezydent, o tyle teraz, niezależnie od poglądów czy sympatii politycznych, tylko biorąc udział w głosowaniu, możemy wyrazić swoją wolę.

Po drugie, pamiętajmy, że wyniki tych wyborów będą miały wpływ na jakość życia w naszym otoczeniu naprawdę długo, bo przez pełne cztery lata.

Po trzecie, w wyborach samorządowych wybieramy prezydenta miasta, radnych sejmiku wojewódzkiego, Rady Warszawy i Rady Dzielnicy. Czyli za jedną wizytą w lokalu wyborczym wybieramy „hurtem” aż cztery różne organy władzy.

Po czwarte, władze samorządowe, szczególnie te na poziomie dzielnicy, są naprawdę blisko mieszkańca i problemów dnia powszedniego. W odróżnieniu od Sejmu czy Senatu, samorząd nie zajmuje się wielką polityką, lecz koncentruje się na załatwianiu codziennych spraw, począwszy od sprawnego łatania dziur w jezdniach, ich sprzątnięcia czy odśnieżania, przez racjonalne wykorzystywanie środków na oświatę, sport i kulturę aż do szybkiego i prawidłowego załatwiania naszych wniosków w urzędzie... Warto więc te sprawy powierzyć ludziom kompetentnym i budzącym nasze zaufanie.

Po piąte, radni (znów w szczególności ci dzielnicowi) to osoby z naszego bezpośredniego otoczenia. Często sąsiedzi, znani ze szkoły, spotkań na ulicy czy w sklepie. Wiemy o nich sporo, o ich zaan-

gażowaniu, działalności społecznej, wiedzy i umiejętnościach. To nie anonimowe zdjęcia na ulotkach, poparte stworzonymi przez specjalistów od marketingu politycznego biogramami. Możemy więc wybrać nie ze względu na partyjny szyld, ale na bazie wiedzy, co dana osoba może wnieść w zarządzanie naszą dzielnicą.

I jeszcze po szóste: w większych dzielnicach, aby zostać radnym, potrzeba kilkuset głosów, w mniejszych wystarczy nawet kilkadziesiąt. Rekordzista kilkanaście lat temu w Wesołej zdobył mandat z poparciem zaledwie 26 głosów! Znam sytuację, kiedy kandydaci przegrywali lub wygrywali wybory w swoim okręgu dosłownie kilkoma głosami. W wyborach samorządowych hasło „każdy głos się liczy” jest wyjątkowo trafne.

Mam nadzieję, że przekonałem większość Państwa do udziału w wyborach 16 listopada.

A ci, którzy się na to nie zdecydowali, powinni mieć świadomość, że gdy później przyjdzie im chęć ponarzekać na wybrane władze, ktoś słusznie może powiedzieć: „nieobecni nie mają racji...”

Marcin Jędrzejewski

Nowe numery telefonów w Urzędzie Dzielnicy Praga-Południe

Wraz z nadejściem listopada numery telefonów Urzędu Dzielnicy Praga-Południe ulegną zmianie. Dotychczasowe zostaną wyłączone. Jak czytamy na oficjalnej stronie urzędu, wzór nowej numeracji będzie wyglądał następująco: 22 44 35 XXX.

Wykaz nowych telefonów dostępny jest na stronie Urzędu Dzielnicy w zakładce „Przewodnik po urzędzie”.

Redakcja, źródło: www.pragapld.waw.pl

Tańce dla Ciebie

Jeśli chcesz poznać, jak tańczyli i tańczą na świecie starsi, młodzi oraz dzieci; jeśli Cię w domu brak ruchu gniece, przyjdź do nas.

We wtorki 19.00 - 20.30 tańczymy z radością w sali lustrzanej SP143 al. Stanów Zjedn.27/ Saska, prowadzi Teresa Lisowska

Kontakt 667943868

Szybka pożyczka!

Nawet do
10 000 złotych

Zadzwoń lub wyślij SMS o treści **POZYCZKA**
600 400 600
Koszt połączenia i SMS-a wg taryfy operatora
Provident Polska S.A. www.provident.pl

PROVIDENT
Jesteśmy, kiedy potrzebna

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!

Praga-Południe dzielnicą lodowisk!



Mimo że gdy piszę niżej słowa, słoneczna jesień dopiero się zaczyna, to zwolennicy sportów zimowych na terenie naszej dzielnicy mogą z optymizmem patrzeć na nadchodzący sezon.

W listopadzie rusza druga edycja akcji „Zimowy Narodowy”, w ramach której na Stadionie Narodowym otwarty zostanie największy w Polsce kompleks 3 lodowisk i zjeżdżalni na gumowych kołach, mający łącznie powierzchnię prawie 5000 m².

Do tego w nieużywanych halach pofabrycznych na Kamionku, w dawnej fabryce ARDO, halę do

curlingu otwierają zwolennicy tej nowej w Polsce dyscypliny olimpijskiej. Natomiast tuż obok, w siedzibie dawnej drukarni PAP przy ulicy Mińskiej, rozkładane jest pełnowymiarowe lodowisko. Tu trenować będą przede wszystkim łyżwiarze figurowi. Z zapewnień organizatorów wynika, że z lodowiska w wyznaczonych godzinach będą mogli korzystać także mieszkańcy Warszawy.

Nie zapominajmy też o lodowisku działającym od kilku lat przy ZS im Agnieszki Osieckiej. To ostatnie zarządzane jest przez władze naszej dzielnicy.

Zima tuż, tuż

A jak zima, to także coroczny dylemat „sypać czy nie sypać?”

W wielu dzielnicach Warszawy zostały wyznaczone ulice, na których zimą chodniki i jezdnie nie będą

posypywane solą. Oczywiście wszystko to w celu ochrony drzew i krzewów rosnących w pobliżu.

Uważam, że to dobry pomysł. Chodniki powinny być dokładnie odśnieżane i posypywane piaskiem, a sól należy stosować tylko w sytuacjach ekstremalnych.

Dlatego cieszy mnie decyzja o podjęciu konsultacji społecznych w tej sprawie. Mieszkańcy Pragi-Południe mogą wyrażać swoją opinię, wypełniając ankietę m.in. w CPK przy ul. Podskarbińskiej, Klubie Kultury Saska Kępa czy Bibliotece Publicznej przy ul. Meissnera 5.

Oczywiście głosować można także za pośrednictwem internetu na stronach Urzędu Dzielnicy.

Serdecznie zapraszam.

Paweł Lech

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

Kolejna przeprowadzka Orange Warsaw Festival

W tym roku po raz ostatni Stadion Narodowy gościł muzyczną imprezę Orange Warsaw Festival. Organizator czerwcowego wydarzenia na początku jesieni ogłosił, że zmienia jego lokalizację. W przyszłym roku impreza odbędzie się na Torze Wyścigów Konnych Służewiec.

Jak poinformował nas rzecznik prasowy spółki PL.2012+, pan Mikołaj Piotrowski, decyzja o zmianie lokalizacji festiwalu leżała zarówno po stronie operatora stadionu, jak i organizatorów muzycz-

nego wydarzenia. – *My po OWF 2014 jako operator powiedzieliśmy wielokrotnie, w tym w czasie debat na Saskiej Kępie, że w takiej formule (3 dni, 2 sceny, w tym jedna na zewnątrz) festiwalu u nas sobie nie wyobrażamy. Fajnie, że OWF się u nas rozwinął do rangi jednego z największych festiwali miejskich w Europie, i trzymamy kciuki za imprezę w nowym miejscu.*

Orange Warsaw Festival nie cieszył się sympatią wśród sąsiadów Stadionu Narodowego. Muzyka, którą mogliśmy słyszeć w dzień i w nocy podczas trwania festiwalu, stawiała się uciążliwa zarówno dla osób starszych, jak i dzieci. Wydarzenie, znane

nie tylko w Polsce, ale także na świecie, przez dwa lata gościło na arenie sportowej przy rondzie Waszyngtona. W tym czasie Orange Warsaw Festival zdobył rekordową publiczność. W tym roku podczas trzydniowego festiwalu bawiło się 110 tys. osób.

Orange Warsaw Festival „przeprowadza się” już kolejny raz. Impreza na Torze Wyścigów Konnych Służewiec odbyła się cztery lata temu. Miłośnicy tego typu wydarzeń w ubiegłych latach skakali w rytm muzyki również na placu Defilad oraz na stadionie Legii Warszawa.

Olga Łęcka

Losy Domu Niewidomego Dziecka wciąż niepewne

Pod koniec września odbyła się pierwsza rozprawa mająca na celu rozpatrzenie wniosku Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi w Łaskach o zasiedzenie nieruchomości, w której mieści się Dom Niewidomego Dziecka. Niestety nie zakończyła się pomyślnie.

Prezes towarzystwa pan Władysław Gołąb w Sądzie Rejonowym dla Pragi-Północ zapewniał, że dawny właściciel budynku – Kazimierz Sztajer deklarował przekazanie nieruchomości na rzecz niewidomych. Niestety swojej woli nie spisał w formie testamentu. Z tego powodu budynek, który od ponad trzydziestu lat jest oazą dla niewidomych dzieci, stał się własnością Skarbu Państwa, którą dziś zarządza Miasto.

Na rozprawie pełnomocnik Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi w Łaskach przekonywał, że to właśnie towarzystwo dbało o stan techniczny nieruchomości, a jego słowa potwierdzili przesłuchiwani świadkowie.

Kolejna rozprawa odbędzie się 15 stycznia 2015 r.

Izabela Gloskiewicz

www.facebook.com/domniewidomegodziecka

Ścieżka rowerowa na Saskiej Kępie zaświeci nowym blaskiem

Już niedługo będziemy mogli korzystać z nowego oświetlenia ścieżki rowerowej biegnącej wzdłuż Kanału Wystawowego. Na początku października zakończył się przetarg na tę inwestycję. Jak poinformował nas rzecznik Dzielnicy Praga-Południe pan Jerzy Gierszewski: – *Wyłoniono firmę Energobud. Prace mają się rozpocząć na początku listopada, a zakończyć ok. 17–20 listopada.*

Zgodnie z wymogami nakreślonymi w przetargu firma zobowiązana będzie do zmiany oświetlenia ścieżki rowerowej wzdłuż Kanału Wystawowego na odcinku od ul. Zwycięzców do al. Waszyngtona. Nowe słupy będą aluminiowe, a moc źródła światła LED-owego będzie wynosić do 70 W. W przetargu przewidziano wymianę dwudziestu słupów.

Pozostaje tylko mieć nadzieję, że tegoroczna jesień będzie łaskawa dla rowerzystów, którzy już pod koniec listopada będą mogli cieszyć się z nowego oświetlenia ścieżki.

Izabela Gloskiewicz

Wiadomości Sąsiedzkie Saska Kępa – pismo mieszkańców Saskiej Kępy i okolic

Zespół redakcyjny: Marcin Jędrzejewski (redaktor naczelny), Filip Kamać, Karol Kowalczyk, Izabela Gloskiewicz, Anna Oleksiak, Olga Łęcka (sekretarz redakcji – tel. 607-288-348).

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

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

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

Wydawca: J-PROPERTY. ISSN 2299-8268. Nakład: 8000 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



Obudź Sąsiadów z zimowego snu!

Już po raz piąty aktywni mieszkańcy Warszawy spotkają się przy wspólnym stole, by poznać się bliżej i złożyć sąsiadom bożonarodzeniowe życzenia. Stołeczne Centrum Współpracy Obywatelskiej oraz Q-Ruch Sąsiedzki zapraszają warszawiaków do udziału w akcji Podwórkowa Gwiazdka, której finał odbędzie się w dniach 13-14 grudnia br.

Podwórkowa Gwiazdka to inicjatywa, której celem jest integracja i budowanie dobrych relacji

sąsiedzkich w najbliższym otoczeniu. Jest działaniem dobrowolnym, które nie wymaga nakładów finansowych, tylko chęci i odrobiny zaangażowania. Jest także doskonałą okazją do refleksji nad działaniami w przestrzeni miejskiej i niesienia pomocy potrzebującym. W organizację inicjatywy z roku na rok angażuje się coraz więcej sąsiedztw z całej Warszawy. W ubiegłym roku wspólnie świętowało ponad 30 punktów sąsiedzkich.

Organizatorem wydarzenia może być każdy – nieformalna grupa mieszkańców, organizacje pozarządowe czy lokalne miejsca aktywności – czyli wszyscy, którzy chcą nawiązać życzliwe relacje z sąsiadami i coś zmienić na swoim podwórku. Jak to zrobić? Wystarczy wspólnie z sąsiadami przy-

gotować ozdoby świąteczne, ubrać osiedlowe drzewko bądź wesprzeć lokalną instytucję potrzebującą pomocy.

Aby włączyć się do akcji i uzyskać wsparcie Q-Ruchu Sąsiedzkiego, wystarczy wypełnić zgłoszenie online dostępne na www.InicjatywySasiedzkie.pl lub skontaktować się z koordynatorką Podwórkowej Gwiazdki, Aleksandrą Wolczyk (aleksandraw@cal.org.pl). Więcej informacji i katalog praktycznych porad na blogu www.PodworkowaGwiazdka.blogspot.com oraz Facebooku Q-Ruchu Sąsiedzkiego.

Aleksandra Wolczyk

Sypać solą? Zdecydujemy sami!

Nieubłaganie zbliża się zima, która wiąże się z mniej lub bardziej obfitymi opadami śniegu bądź śniegu z deszczem. Urząd Dzielnicy Praga-Południe zaprasza do udziału w konsultacjach poświęconych odśnieżaniu dróg lokalnych zarządzanych przez Dzielnicę Praga-Południe m.st. Warszawy w obrębie ulic: al. Waszyngtona, ul. Międzynarodowa, al. Stanów Zjednoczonych, Wał Miedzeszyński.

Swoją opinię możemy wyrazić do 30 listopada br. za pośrednictwem strony internetowej: www.konsultacje.um.warszawa.pl. Natomiast

jeśli wolicie wypełnić formularz ręcznie, możecie go pobrać

z witryny internetowej naszego urzędu: www.pragapld.waw.pl/czy-zim%C4%85-sypa%C4%87-s%C3%B3l-na-ulice-pragi-po%C5%82udnie.html#start, wydrukować i wrzucić do specjalnie przygotowanych skrzynek znajdujących się w niżej wymienionych punktach:

- w Wydziale Obsługi Mieszkańców w Urzędzie Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy, ul. Grochowska 274, stanowisko Informacji
- w Centrum Promocji Kultury, ul. Podskarbińska 2
- w Klubie Kultury Saska Kępa, ul. Brukselska 23

- w Bibliotece Publicznej, ul. Meissnera 5
- w Zakładzie Gospodarowania Nieruchomościami, ul. Walewska 4.

Ponadto w Wydziale Obsługi Mieszkańców w Urzędzie Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy, ul. Grochowska 274, 24 listopada 2014 r. w godz. 16.00-18.00 odbędzie się dyżur konsultacyjny.

Istotne jest, że ankietę możemy wypełnić tylko raz. Wyniki konsultacji zostaną opublikowane na stronach: www.konsultacje.um.warszawa.pl oraz www.pragapld.waw.pl.

Izabela Głoskiewicz,

źródło: www.pragapld.waw.pl

reklama

Hubert ZALEWSKI
KANDYDAT SASKIEJ KĘPY DO RADY DZIELNICY

3 NA LIŚCIE

Platforma Obywatelska

NOWE SPOJRZENIE NA STARE SPRAWY

Stanisław ROSZKOWSKI
Wykształcenie wyższe - mgr inż. mechanizacji

Działalność społeczna:

- organizacja pomocy dla powoźców
- współzałożyciel i organizator Szkoły Społecznej na Saskiej Kępie
- działacz sportowy, praca w komisji rewizyjnej klubu piłkarskiego
- organizator i zarządca targowiska przy ul. Afrykańskiej

W radzie dzielnicy zadbam o:

- poprawę stanu dróg na Saskiej Kępie
- zwiększenie aktywności sportowej mieszkańców
- poprawę bezpieczeństwa we współpracy ze Strażą Miejską
- drobny handel i usługi
- uczestnictwo mieszkańców we wspólnych inicjatywach
- zachowanie "klimatu" Saskiej Kępy

**Bezpartyjny kandydat na radnego z Saskiej Kępy
Będę radnym dla Ciebie!**

Oddając na mnie głos, możecie być pewni, że nie zostanie on zmarnowany.

Wielkie szkolne święto na Saskiej Kępie



Poniedziałek, 27 października był dla całej społeczności Szkoły Podstawowej nr 143 im. Stefana Starzyńskiego wielkim świętem. Przed południem spotkaliśmy się na uroczystych obchodach Dnia Patrona. Swoją obecnością zaszczyliło nas wielu wspaniałych gości, wśród których byli m.in.: Pełnomocnik ds. Kombatantów i Osób Represjonowanych Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego w Warszawie Pan Zbigniew Czaplicki, Zastępca Burmistrza Dzielnicy Praga-Południe Pan Jarosław Karcz oraz Prezes

Fundacji Rodzice Szkole Pan Wojciech Starzyński, członek rodziny naszego znamienitego patrona. Na początku tej podniosłej uroczystości złożyliśmy kwiaty pod pomnikiem Stefana Starzyńskiego, oddając mu należyty hołd. Były krótkie wystąpienia przybyłych gości, pełne miłych słów pod adresem naszej szkolnej społeczności, w których często podkreślano nasze zaangażowanie w propagowanie i szerzenie wiedzy o Stefanie Starzyńskim. Głównym koordynatorem całego wydarzenia była Pani Pedagog Grażyna Zaczekowska-Małkowska, która jak zawsze przygotowała wszystko na najwyższym poziomie, a w prowadzeniu godnie wspierał ją nasz nauczyciel historii Pan Mariusz Nawrocki.



Jak co roku, podczas obchodów Dnia Patrona odbył się finał Mazowieckiego Konkursu Wiedzy o Prezydencie Stefanie Starzyńskim. Była to już piąta edycja tego wspaniałego konkursu, którego celem jest rozpowszechnianie wiedzy o Prezydencie Warszawy Stefanie Starzyńskim. Laureaci konkursu otrzymali nagrody i gratulacje, a wspaniałą oprawę wydarzenia zapewniły liczne przybyłe poczty sztandarowe. Należy podkreślić, że nasza szkoła była pomysłodawcą



powołania i przewodzi federacji skupiającej instytucje imienia Stefana Starzyńskiego. Nie zabrakło również części artystycznej, perfekcyjnie przygotowanej przez uczniów naszej szkoły reprezentujących różne kraje, z których pochodzą, oraz ich mamy. Podkreśliliśmy tym wielokulturowość i pokazaliśmy jedność w różnorodności naszej szkolnej społeczności.

W godzinach popołudniowych odbyło się ślubowanie uczniów klas pierwszych. Dzieci w strojach galowych, jak przystało na prawdziwych uczniach, stały się w komplecie. Wszystko było zaplanowane, przewidziane i dopracowane w najmniejszym szczególe. Każdy znał swoje miejsce i swoją rolę. Nasi najmłodsi uczniowie spisali się na medal. Zaśpiewali hymn Polski i hymn naszej szkoły z tak wielką siłą i mocą, jakiej nie powstydziłoby się uczniowie najstarszych klas. Delegacje uczniów klas pierwszych złożyły kwiaty pod pomnikiem naszego patrona. Po złożeniu uroczystej przysięgi wobec wszystkich zgromadzonych uczniowie zostali oficjalnie pasowani na uczniów naszej szkoły przez Panią Dyrektorkę Krystynę Jakubowską oraz Panią Wicedyrektorkę Ewę Zwierchowską. Uczniowie otrzymali piękne, posrebrzane tarcze, które są symbolem pasowania na ucznia Szkoły Podstawowej nr 143 im. Stefana Starzyńskiego w Warszawie. Zostały one zakupione ze środków Rady Rodziców. Na zakończenie tej części uczniowie zaprezentowali program artystyczny, w którym wykonywali piosenki zarówno w języku polskim, jak i angielskim wraz ze wspaniałą przygotowanym układem choreograficznym. Gratuluję uczniom i nauczycielom tak świetnie przygotowanej uroczystości.

Wieczorem czekała nas jeszcze jedna uroczysta chwila – oficjalne otwarcie naszej nowej, zmodernizowanej biblioteki szkolnej. Biblioteka jest wręcz oszałamiająca i każdy, kto staje w jej progu po raz pierwszy, jest pod ogromnym wrażeniem. Jest to biblioteka nowoczesna, kolorowa, przyjazna dzieciom, wyposażona w stanowiska do pracy i sprzęt komputerowy. Inicjatorem, pomysłodawcą oraz głównym wykonawcą i fundatorem modernizacji jest działająca przy naszej szkole Fundacja Rozwoju Dzieci „Stefanka”, która pod przewodnictwem dwóch wspaniałych mam, Pani Karoliny Andrian oraz Pani Magdaleny Wieteski, i przy współudziale wszystkich zaangażowanych w jej pracę rodziców osiągnęła tak wspaniały sukces. Wszyscy jesteśmy pod wielkim wrażeniem tego, co udało się Fundacji osiągnąć na przestrzeni kilku ostatnich lat swojej działalności.

Kiedy dzień dobiegł końca, wszyscy byliśmy zmęczeni i pełni wrażeń. Ogarniała nas również wielka radość, że jako społeczność Szkoły Podstawowej nr 143 im. Stefana Starzyńskiego po raz kolejny udowodnił sobie i pokazaliśmy zaproszonym gościom, jak wiele potrafimy osiągnąć, działając wspólnie. Mnie osobiście rozpiera ogromna duma, że już kolejny rok mogę być członkiem tej społeczności i przewodniczyć Radzie Rodziców w tak wspaniałej szkole. Już dziś zapraszamy na kolejne wydarzenie, Kiermasz Bożonarodzeniowy, który odbędzie się na początku grudnia. Szczegóły już wkrótce znajdziecie na plakatach oraz na stronie naszej szkoły.

Wasz sąsiad,
Andrzej Kołodziejczyk

fol. Michał Gorzędowski.

KULTURALNA PRAGA - POŁUDNIE

KALENDARIUM WYDARZEŃ KULTURALNYCH LISTOPAD - GRUDZIEŃ 2014



Centrum Promocji Kultury:

15.11.2014 r.	18.00	Wieczór z kulturą żydowską: projekcja filmu „Twarze nieistniejącego miasta” oraz koncert „Pieśni żydowskiego Polesia”	Centrum Promocji Kultury, ul. Podskarbińska 2, Warszawa	młodzież, dorośli, seniorzy. Wstęp za zaproszeniami, dostępnymi w CPK od 3 listopada
17.11.2014 r.	18.00	Salon Kulturalny. Franciszek Pieczka – polski aktor teatralny i filmowy.	Klub Kultury Seniora, ul. Pawlikowskiego 2, Warszawa	dorośli, seniorzy. Wstęp 10 zł (przedsprzedaż biletów od 1 listopada)
17.11.2014 r.	19.00	„BALI” Spotkanie z cyklu „Pomysł na podróż” - wykład i pokaz slajdów z wyprawy na wyspę Bali.	Klub Kultury Gocław, ul. Abrahama 10, Warszawa	bez ograniczeń. Wstęp wolny
18.11.2014 r.	19.00	Cały ten jazz! LIVE! – Piotr Żaczek MUTRU Powrót kultowej formacji założonej przez basistę Piotra Żaczka.	Klub Kultury Saska Kępa, ul. Brukselska 23, Warszawa	bez ograniczeń. Wstęp - 20 zł
21.11.2014 r.	19.00	TEATR KEPA: premiera „Selfie (Kiste/Pudelko)” Reżyseria/Scenografia/Video: Thomas Harzem		dorośli. Wstęp wolny
24.11.2014 r.	12.00	Inteligencja zwierząt (uczenie się, naśladownictwo, logiczne i abstrakcyjne myślenie, sny)	Klub Kultury Seniora, ul. Pawlikowskiego 2, Warszawa	dorośli, seniorzy. Wstęp wolny
24.11.2014 r.	19.00	FESTIWAL PIOSENKI ŻOŁNIERSKIEJ Z OKRESU POWSTANIA WARSZAWSKIEGO Regulamin Festiwalu dostępny na stronie: www.klubgoclaw.pl oraz www.teatrparadox.pl	Klub Kultury Gocław, ul. Abrahama 10, Warszawa	bez ograniczeń. Wstęp wolny
27.11.2014 r.	19.00	56 Festiwal Jazz Jamboree: ENRICO ZANISI TRIO „Keywords” Enrico Zanisi – fortepian, Joe Rehmer – kontrabas, Alessandro Paternesi – perkusja	Klub Kultury Saska Kępa, ul. Brukselska 23, Warszawa	
28.11.2014 r.	17.00	Andrzejki w Klubie Kultury Seniora	Klub Kultury Seniora, ul. Pawlikowskiego 2, Warszawa	dorośli, seniorzy. Wstęp 10 zł (przedsprzedaż biletów od 1 listopada)
30.11.2014 r.	18.00	ANDRZEJKI W CPK! Spektakl muzyczno-taneczny „Romanse w cieniu skrzypiec”. Po koncercie zapraszamy na ZABAWĘ TANECZNĄ!	Centrum Promocji Kultury, ul. Podskarbińska 2, Warszawa	młodzież, dorośli, seniorzy. Wstęp - 20 zł (przedsprzedaż od 3 listopada), 30 zł - w dniu koncertu
02.12.2014 r.	19.00	„Cały ten jazz! MEET! - Paweł Pańta. Jako filar zespołów Włodka Pawlika laureat nagrody GRAMMY za płytę „Night in Calisia”.	Klub Kultury Saska Kępa, ul. Brukselska 23, Warszawa	bez ograniczeń. Wstęp wolny
06.12.2014 r.	11.00	11.00 – 14.00 - Warsztaty bożonarodzeniowe. 14.00 – muzyczna opowieść o dziadku mrozie i jego świątecznych podróżach. Po opowieści zapraszamy do wspólnego grania i śpiewania najpiękniejszych koled świąta. Cały dochód z koncertu przeznaczony jest na leczenie Ikera Murillo Zuwała - pięcioletniego chłopca chorego na dystrofię mięśniową duchenne’a.	Centrum Promocji Kultury, ul. Podskarbińska 2, Warszawa	
06.12.2014 r.	19.00	Stołeczny Dancing Oberkowy - zabawa taneczna przy muzyce na żywo.	Klub Kultury Saska Kępa, ul. Brukselska 23, Warszawa	

Biblioteka Publiczna:

18.11.2014 r.	17.30	Salonik literacki. Wykład: Igora Strojewskiego - Elżbieta Barszczewska, aktorka wierna Warszawie w 100 lecie urodzin.	Biblioteka Publiczna im. Zygmunta Jana Rumla w Dzielnicy Praga - Południe m.st. Warszawy, ul. Meissnera 5, Warszawa	bez ograniczeń. Wstęp wolny
09.12.2014 r.	17.30	Salonik literacki „Ach, panie, panowie....” spotkanie z aktorem Stanisławem Górką.	Biblioteka Publiczna im. Jana Rumla w Dzielnicy Praga - Południe m.st. Warszawy, ul. Meissnera 5, Warszawa	

INFORMACJA O POZOSTAŁYCH WYDARZENIACH KULTURALNYCH DZIELNICY PRAGA - POŁUDNIE:

www.pragapld.waw.pl



Centrum Promocji Kultury w Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy
ul. Podskarbińska 2
03-833 Warszawa
Tel. (+48 22) 517 65 75
Fax. (+48 22) 517 65 76
<http://www.cpk.art.pl/>

Sinfonia Varsovia
ul. Grochowska 272
03-849 Warszawa
tel. (+48 22) 582 70 82
fax (+48 22) 582 70 84
www.sinfoniavarsovia.org

Teatr Powszechny im. Z. Hubnera
ul. Jana Zamoyskiego 20
03-801 Warszawa
tel. (+48 22) 818 00 01
fax. (+48 22) 818 00 46
<http://www.powszechny.art.pl>

Biblioteka Publiczna im. Jana Rumla w Dzielnicy Praga - Południe m.st. Warszawy
ul. Meissnera 5
03-982 Warszawa
Tel. (+48 22) 671 04 51
<http://www.bppragapld.pl/>



Charkowska szkoła fotografii: Grupa Shilo *Finished Dissertation* oraz Vladysław Krasnoshchok *Tretiakovka*

Za każdym razem, gdy jest mowa o charkowskiej szkole fotografii, powstaje temat brutalności i prowokacji. Spadkobiercy tej szkoły z założonej w 2010 roku grupy Shilo – Vladysław Krasnoshchok, Siergiej Lebedynskyy i Vadym Trykoz – reprezentują dzisiaj jej najbardziej progresywne wydanie. Najwyraźniej pokazuje to ich „projekt specjalny” zatytułowany *Finished Dissertation*. I nie chodzi tu wcale o „trollowanie” arcydzieła Michailowa z lat 80. przez młodych fotografów-hipsterów. W ich podejściu do świętej krowy „charkowskiej szkoły fotografii” nie brakuje wzniosłości. *Ukończona dysertacja* posiada własną teleologię i żeby ją pojąć, musimy poznać jej początki, co pozwoli nam zrozumieć, dlaczego członkowie Shilo postanowili umiejscowić ich te- los w jednej ze sztandarowych „książek” Borisa Michailowa. (z tekstu Tatiany Pavlovej)

W Asymetrii prezentujemy dwie wystawy charkowskie: kultową *Finished Dissertation* oraz wybór kolaży pt. *Tretiakovka* Vladysława Krasnoshchoka (jednego z Shilowców).

Wernisaż: 25 października (sobota). Wystawa potrwa do 23 listopada

Galeria Asymetria

Dom Funkcjonalny, ul. Jakubowska 16, Warszawa

Okolice „Plonu” zyskała dawny blask

Saska Kępa ma bardzo dużo miejsc historycznych, do których jesteśmy przywiązani. Jednym z nich jest budynek znajdujący się u zbiegu ulicy Katowickiej ze Zwycięzców, na którym po II wojnie światowej umieszczono płaskorzeźbę „Plon”. W tamtych czasach dzieło artysty Jerzego Jarnuszkiewicza miało być jednym z wielu elementów, które miały przyczynić się do zmiany wizerunku powojennej Saskiej Kępy. Współcześnie jest to miejsce, o które dbają nasi sąsiedzi, i właśnie dzięki nim „Plon” – wpisany do rejestru zabytków w 2011 r. – zaczyna świecić swoim dawnym blaskiem.

„Plon” pięknieje z każdym rokiem. O jego wizerunek i stan techniczny dbają mieszkańcy Saskiej Kępy na czele z inicjatorką akcji odnowienia płaskorzeźby, panią Ewą Brykowską-Linecką, przedstawiciele organizacji lokalnych oraz osoby związane z lokalną władzą. Wspólne działania doprowadziły 16 października br. do kolejnego etapu rewitalizacji okolicy „Plonu”. W ramach



prac na placu w okolicy ulic Katowickiej i Zwycięzców ustawione zostały siedziska.

O potrzebie kultywowania tradycji, dbania o historię i wizerunek Saskiej Kępy świadczy nie tylko kolejna akcja mająca na celu przywrócenie dawnego blasku miejscu wokół płaskorzeźby autorstwa Jerzego Jarnuszkiewicza, ale także liczba osób, które przybyły na lokalną uroczystość odsłonięcia nowych siedzisk. Zmiany w naszej okolicy, zwłaszcza organizowane przez mieszkańców Pragi-Południe, są nie tylko powodem do radości, ale także dumy. Organizatorzy przedsięwzięcia swoją pracą dają dobry przykład młodszemu pokoleniu, pokazując, jak należy dbać o otaczającą nas rzeczywistość, nie zapominając o historii.

Izabela Gloskiewicz

zdjęcia dzięki uprzejmości Urzędu Dzielnicy Praga-Południe



„Wir” się rozkręca



Wielobarwne liście pokrywają drzewa, kasztany dojrzewają i spadają na ziemię, słońce często miesza się z chmurami – jesień już w pełni. W pełni jest już również niedawno rozpoczęty rok harcerski 2014/2015, a 296 Warszawska Drużyna Harcerska „Wir” działająca w SP 168 przy ulicy Zwycięzców 44 ma się coraz lepiej. Jej stan osobowy się powiększa, harcerze z coraz większym zaangażowaniem biorą udział w zbiórkach drużyny i wacht oraz w wyścigach drużyny i wycieczkach.

Pierwszą taką wycieczkę w tym roku harcerskim harcerze mają już za sobą. W dniach 3-5 października odbył się biwak, którego tematem przewodnim była Flotylla Pińska – należał do niej bohater drużyny Antoni Burdzielowski, pseudonim „Wir”. Biwak był elementem kampanii „Bohater”.

Mimo iż „Wir” jest drużyną wodniacką, łód oraz wędrówki piesze nie są jej harcerzom straszne. Biwak rozpoczął się kilkukilometrowym marszem ze stacji kolejowej w Zabieżkach do Ponurzyca, w których to drużyna stacjonowała przez cały weekend.

W piątkowy wieczór po rozlokowaniu się w pochodzącym z 1931 roku budynku, w którym niegdyś znajdowała się szkoła, odbyło się ognisko obrzędowe, a później przyrzeczenie harcerskie jednego z harcerzy – Franka Mądrego. W uroczystości uczestniczyli goście – instruktorzy z hufca Celestynów.

Po dość chłodnej nocy wraz z nastaniem poranka przyszedł czas na kolejne zajęcia. W sobotę zaraz po śniadaniu i apelu uczestnicy wyjazdu wyruszyli na zwiad terenowy, podczas którego mieli za zadanie między innymi wymienić paczkę z trzema zapalkami na cokolwiek innego – harcerzom udało się zdo-



być porcelanowego słonika, marchewki oraz małego misia. W czasie biwaku odbyło się kilka gier terenowych, np. o historii Flotylli Pińskiej, oraz gier stacjonarnych dotyczących przykładowo pracy w stoczni, podczas której harcerze musieli wczuć się w przedsiębiorców i tak zarządzać swoimi stoczniami, aby wybudować jak najwięcej statków.

W niedzielny poranek odbył się apel z mianowaniem nowych wachtowych, a następnie rozpoczęło się sprzątanie i pakowanie. Koło południa „Wir” ruszył w drogę powrotną do Zabieżek, aby stamtąd pociągiem wrócić do Warszawy.

Biwak był wyśmienicie udany. Pogoda nie zawsze dopisywała, jednak to nie przeszkodziło „Wirowi” w realizowaniu planu wyjazdu. Harcerze oraz kadra zintegrowali się, dowiedzieli się wielu ciekawych rzeczy o bohaterze drużyny oraz nauczyli się współpracować. Oby takich wyjazdów było coraz więcej i oby jeździło na nie coraz więcej osób. Dlatego też zapraszamy do wstąpienia w szeregi 296 Warszawskiej Drużyny Harcerskiej „Wir”, której zbiórki odbywają się w piątki o godzinie 17:30 w SP 168!

Przyboczna 296 WDH „Wir”
sam. Agnieszka Paluszek

zdjęcia dzięki uprzejmości harcerzy 296 WDH „Wir”

reklama

20 Ubezpieczycieli Porównaj i kup!



KOMUNIKACYJNE



MIENIE



TURYSTYCZNE



ZDROWIE
I ŻYCIE



ASSISTANCE
OCHRONA PRAWNA

C.H. PROMENADA

ul. Ostrobramska 75c

tel: 22 228 27 11

Pon-Sob 10.00 - 21.00

Nd 10.00 - 20.00



superpolisa.pl

Ostatnie 3 mieszkania

ul. Motylkowa 11, Warszawa-Międzylesie

Dostępne mieszkania (stan deweloperski):
97 m² – 565 tys. PLN

Rezerwując już dziś,
możesz dostać 5% rabatu



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

www.ulicamotylkowa.pl

Zimowy Narodowy znów podbije nasze serca?

Wszystko wskazuje na to, że tegoroczny Zimowy Narodowy znów przeżyje prawdziwe obłędnie. Bowiemy od 8 listopada przez ponad sto dni będziemy mogli korzystać nie tylko z lodowiska, ale także z ice bistro i sześciotorowej górkę lodowej do zjeżdżania na pontonach!

Po ogromnym sukcesie zeszłorocznej zimowej akcji na Stadionie Narodowym operator tej areny sportowej postanowił zrealizować ów projekt również i w tym roku. Tym razem jednak zwalczyć nudę lub spędzić aktywnie czas z przyjaciółmi i rodziną będziemy mogli nie na jednym, lecz na trzech lodowiskach o łącznej powierzchni 5000 m². Dwa z nich będą połączone specjalną lodową

ścieżką, natomiast trzecia ślizgawka będzie dedykowana łyżwiarskim amatorom.

Ponadto na Stadionie będziemy mogli korzystać również ze specjalnej górkę lodowej. Organizatorzy przedsięwzięcia przewidują, że w czasie jednej godziny z tej atrakcji całkowicie bezpiecznie będzie mogło skorzystać nawet 700 osób. Tym samym nawet najbardziej niecierpliwi miłośnicy adrenaliny, czekając na swoją kolej, nie będą przebiegać nogami :).

To nie koniec nowości w realizacji tegorocznego zimowego przedsięwzięcia. Przez miesiąc od 6 grudnia na sąsiadującej z nami arenie sportowej będzie odbywać się Jarmark Świąteczny, zreali-

zowany na podobieństwo austriackich tematycznych targowisk. Będą również dobrze nam znane z poprzednich edycji poranki dla maluchów, skatepark oraz disco lodowisko!

Za zabawę na pojedynczym lodowisku trwającą 75 minut bez zniżki będziemy musieli zapłacić 13 zł. Osoby uprawnione do ulg będą uiszczaly opłatę w wysokości 10 zł. Natomiast koszt wstępu na połączone ślizgawki wynosi 15 zł, a cena biletu ulgowego to 12 zł.

Zimowy Narodowy organizowany przez PL.2012+, operatora Stadionu Narodowego, i Testa Communications potrwa od 8 listopada br. do 1 marca 2015 r. Oficjalnym partnerem tegorocznej edycji wydarzenia jest Miasto Stołeczne Warszawa.

Olga Łęcka

ROZGRZEJĄ CIĘ BRAZYLIJSKIE RYTMY!

Na nadchodzące chłody mamy najlepszą receptę – wyjątkowy koncert i imprezę z muzyką brazylijską – nie tą komercyjną i kiczowatą, ale jak najbardziej energetyczną i taneczną.

Zapraszamy w sobotę 8 listopada na Mokotów do klubokawiarni DZIK przy ul. Belwederskiej 44 A, gdzie wystąpią:

Ritmo Bloco ze swoim batucada show

Valdir Jovenal z zespołem: Leo Vilhena, Krzysztof „Kylu” Mianowski, Miki Wielecki, Alfonso Cazenave, Matti Malandro, Irek Martyniuk, Diana Dąbkowska, Zuzanna Lindemann, Małgorzata Pawłowska

Diversão Soundsystem – dj SenhorEfebo & Miki Wielecki

Start godz. 20:00. Wstęp 20 PLN. Zapraszamy!

RITMO BLOCO – potężna, ponad 20-osobowa orkiestra perkusyjna grająca sambę uliczną.

VALDIR JOVENAL – brazylijski śpiewak, perkusista i kompozytor z Olinda (Pernambuco). Występował i nagrywał z takimi gigantami muzyki brazylijskiej jak Alceu Valença, Simone Guimarães, Nana Vasconcelos, Dudu Tucci i Gilberto Gil.

DIVERSAO SOUNDSYSTEM – brazylijska orkiestra rozrywkowa pod batutą Mikołaja „Mi-

kiego” Wieleckiego, Senhora Efebo oraz Ojca Karola. Rytm, groove, funk oraz specyficzne poczucie humoru połączyły trzech muzyków zakochanych w Brazylii w zwariowany kolektyw pełen słonecznej energii, którego celem jest wnieść brazylijski luz i uśmiech na polską scenę rozrywkową. W tym celu trzech muzyków uzbroiło się w instrumenty perkusyjne, adaptory, miksery i samplery oraz oczywiście znakomity zestaw płyt winylowych dostarczonych prosto z Rio de Janeiro i Sao Paulo.

Hanna Kowalska

WYBORY SAMORZĄDOWE 16 LISTOPADA 2014



*Wspólnie tworzymy
Warszawę
i Mazowsze*

Krzysztof
Grzegorek

lista 4 poz. 10

Kandydat z Wesołej
do Sejmiku Województwa Mazowieckiego

WYBORY SAMORZĄDOWE
16 LISTOPADA 2014



*Zawsze
dla Warszawy*

Paweł LECH

pozycja 1

do Rady m.st. Warszawy

JEDZ JABŁKA

– na złość Putinowi, ale także dlatego, że są smaczne i zdrowe



Sezon na jabłka w pełni, ceny rekordowo niskie, za to w Rosji na tyle wysokie, że podobno rozpoczął się regularny przemyt tych owoców na wschód... No ale to problem innych, my korzystajmy z naprawdę szerokiej oferty jabłek, jakie można znaleźć w warzywniakach czy na bazarkach. A kupując, nie róbmy tego na chybił trafił, tylko świadomie wybierajmy jabłka wg własnych upodobań. Poniżej przybliżam kilka kolejnych odmian, już może nie tak popularnych jak poprzednio, ale również wartych uwagi:

Kronselska

Francuska odmiana wyhodowana w końcu XIX wieku. Owoce dość duże, kulisto-stożkowate o

ciemnej, zielonkawożółtej skórce z niewielkim pomarańczowym rumieńcem. Mają delikatny miąższ, soczysty, kwaskowato-słodki, aromatyczny i smaczny. Owocuje pod koniec września. Niestety owoce słabo się przechowują, muszą być zrywane ostrożnie, gdyż łatwo się odgniatają. Doskonale do bezpośredniego spożycia i na przetwory.

Jonatan

Odmiana amerykańska. Owoce średniej wielkości, baryłkowate, z silnym karminowoczerwonym rumieńcem. Miąższ twardy, soczysty, białokremowy, o smaku słodko-winnym, mocno aromatyczny. Dobrze się przechowują, zebrane pod koniec września wytrzymują do końca marca.

Boiken

Odmiana niemiecka z początku XIX wieku. Owoce średniej wielkości, o kształcie kulistym,

lekko stożkowate. Skórka błyszcząca, tłusta w dotyku, zielono-żółta, pokryta czerwonym rumieńcem, z białymi plamkami. Miąższ koloru białego, twardy, kwaskowaty, średnio smaczny, raczej do przetworów, surówek, wypieków. Za to dają się długo przechowywać (do maja). Owoce zebrane w drugiej połowie października najlepsze do spożycia są w styczniu.

SMACZNEGO!

Marcin Jędrzejewski



Uproszczenie zasad publikacji ogłoszeń drobnych

W związku z licznymi wątpliwościami Czytelników postanowiliśmy uprościć zasady zamieszczania ogłoszeń drobnych. Od 1 stycznia 2015 r. (czyli od styczniowego numeru „WS”) na naszych łamach będzie można zamieścić wyłącznie dwa typy ogłoszeń drobnych (bez względu na ich treść):

- 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.wesola@wiadomosciasiedzkie.pl.

Ogłoszenia publikujemy po wcześniejszym opłaceniu (gotówką lub przelewem).

Redakcja

OPIEKA NAD DZIEĆMI

Doświadczona opiekunka do dzieci
zaopiekuje się Twoją pociechą.
Wieleletnie doświadczenie
w pielęgniarstwie i referencje
tel. 501 168 104

DACHY SPRZEDAŻ, MONTAŻ 501 14 14 40

KUPIĘ MIESZKANIE:

zadłużone, z lokatorem,
komunalne, z dowolnym
problemem prawnym
tel. 796 796 596

- Przyczepa kempingowa rok 1991 Niemiecka 5 osobowa z wyposażeniem na działkę lub budowę nie zarejestrowana 5700 zł Warszawa tel. 537 047 887
- Szafki kuchenne nowe - komplet 495 zł, młoto-wiertarka bdb. Bosch 390 zł, zgrzewarka do rur hydraulicznych nowa 135 zł, piec c.o. Junkers 790 zł, przyczepka bagażowa 890 zł, Warszawa tel. 537 047 887

JĘZYK POLSKI – nauczę każdego

JĘZYK ROSYJSKI
– z doświadczonym lektorem
i tłumaczem

tel. 22 773 40 87, 504 697 918

- Sprzedam pieluchy jednorazowe rozm. M, 12 opakowań po 30 sztuk firma SENI bardziej chłonne tel. 692 203 353
- Stare prospekty samochodów i motocykli kupię tel. 600 817 479
- Sprzedam aparat foto Zenit 12 XP z obiektywem Helios 44m i drugim JU-9 oraz starą Minoltę – Autopak 430 Ex tel. 605 360 935

HYDRAULIK

– TANIO I SOLIDNIE –
506 173 607

- Sprzedam walizkę granatową na kółkach – tanio, stan bdb. tel: 781 496 613
- Sprzedam atlasy geograficzne tanio: 781 496 613
- Kolekcjoner kupi stare książki, pocztówki, monety, zegarki, biżuterię, militaria tel. 502 011 257
- Kupię Chińskie znaczki pocztowe, przesyłki pocztowe z Chin i Korei Północnej, stare koperty listów, stare widokówki i karty pocztowe z Polski i krajów sąsiadujących, tel. 602 511 582
- Materiały po likwidacji stolarni, piły tarczowe, szelak tanio sprzedam, tel. 22 615 30 60

KOMPLEKSOWE, RZETELNE USŁUGI DLA WSPÓLNOT MIESZKANIOWYCH

tel. 507 097 028

Liceum Ogólnokształcące Niepubliczne nr 76

w Warszawie-Międzyzłesiu
przyjmie uczniów do klasy 1 i 2.
Tel: 22 615-25-67, 502-643-761

- Sprzedam 2 kpl. pościeli wełnianej CAMEL: materac 90x200, kołdra 140x200, poduszka 40 x 70, tel. 671 51 73
- Sprzedam obraz olejny-pejzaż lasu w pozłaczanych ramach, wymiary: 44 x 75 – kopia Ivana Szyszkina-tanio: 781 496 613
- Sprzedam Encyklopedię Powszechną PWN 4 tomy – stan idealny oraz słownik języka polskiego 3 tomy, słownik ortograficzny i poprawnej polszczyzny – stan b.dobry-tanio!-tel:607 746 416

REMONTY, wykończenie wnętrz, układanie glazury, paneli podłogowych, malowanie (ręczne i agregatem malarskim), sucha zabudowa, wszelkie prace wykończeniowe. Staranne i fachowe wykonanie, osobiście, niepijący – tel: 503-759-763.

- Sprzedam słownik 2 tomy niemiecko-polski tanio: 781 496 613
- Sprzedam 2 szafki do łazienki-białe- jedna pod umywalkę, druga wolnostojąca narożna- tanio!, tel: 781 496 613
- Sprzedam 3 komody sosna ciemne drewniane styl włoski tel: 781 496 613

WYCINANIE I PODCINANIE DRZEW, USŁUGI OGRODOWE

JESIENNE PRACE
PORZĄDKOWE, GRABIE
tel. 513 148 238

PRANIE dywanów i wykładzin, mebli tapicerowanych, tapicerki samochodowej
KOSZENIE trawników i nieużytków, wycinka niewielkich drzew i krzewów
MYCIE kostki, elewacji, okien itp.

tel. 791-35-55-66

LECZENIE BÓLU gabinet lekarski

ul. Widok 10
Warszawa-Śródmieście

możliwość wizyt domowych

zapisy i informacje:
tel. 730 266 030

www.leczeniobolu.waw.pl

JAK DBAĆ O UŚMIECH TWOJEGO DZIECKA

Z dr Moniką Głuszką, lekarzem dentystą, rozmawia Marta Frejtan.

– Pani Doktor, o zęby należy zacząć dbać już w dzieciństwie. Co mogą zrobić rodzice, aby ich pociecha cieszyła się pięknym i zdrowym uśmiechem?

– Przypomnę, że do powstania próchnicy przyczynia się obecność na zębach resztek pokarmu i osadu, w którym bytują bakterie próchnicotwórcze. Po pierwsze więc należy regularnie usuwać ten nalot – płytkę bakteryjną, czyli **szczotkować prawidłowo zęby**. Po drugie, rozwój próchnicy przyspieszany jest poprzez dostarczanie bakteriom cukrów, rozkładanych następnie do kwasów, które niszczą z kolei szkliwo zębów. **Prawidłowe odżywianie** jest więc kolejnym zadaniem w walce o zdrowy uśmiech naszych maluchów. Po trzecie, należy wzmacniać tkanki zęba i jego odporność na czynniki niekorzystne poprzez różnego rodzaju **zabiegi profilaktyczne**.

– To znaczy, że troskliwi rodzice zaczynają szczotkowanie zębów już w momencie pojawienia się pierwszego mleczaka w jamie ustnej?

– Tak, propagowanie **rodzinnego mycia zębów**, często w formie zabawy, wytworzy w dziecku nawyk szczotkowania, który pozostanie na całe życie. Nie wszyscy mają świadomość, że dzieci rodzą się ze wszystkimi, ukrytymi jednak w dziąśle zębami. Ze zdrowych dziąseł około 6. miesiąca życia wyrastają zdrowe zęby, dlatego dzieciom w wieku 0-2 lat po karmieniu należy przetrzeć dziąsła delikatnie gazikiem lub miękką ściereczką. W kolejnym etapie zęby szczotkujemy małą, miękką szczoteczką, minimum dwa razy dziennie. Od około 1 roku życia należy wprowadzać **pastę z fluorem**. Zawartość fluoru pomiędzy 1 a 2 rokiem życia powinna wynosić od 250 do 500 ppm, między 2 a 6 rokiem życia 500 ppm. Powyżej 6 r.ż., jeżeli dziecko potrafi wypłukać i nie połknie pasty, możemy zastosować pastę „dorosłą” o zawartości fluoru 1400 ppm. Najlepiej decyzyj o wyborze pasty skonsultować ze stomatologiem. Istotna jest także ilość pasty nałożonej i wciśniętej mocno między włoski szczoteczki: do 3 r.ż. – wielkości ziarna pieprzu, powyżej 3 r.ż. – ziarna grochu. Należy dopilnować, aby dziecko nie połknieło pasty, u maluszków można nawet gazikiem zdjąć pozostałości pasty z zębów. Nie należy zbyt obficie płukać, aby nie obniżyć przeciwpóchnicowego działania fluoru. Dziecko poniżej 7 r.ż. nie jest dość zręczne, by samemu poprawnie szczotkować zęby. Dlatego rodzice powinni nadzorować i poprawiać wykonywaną przez nie czynność. Niestety szczoteczka nie dociera do wszystkich powierzchni zęba, dlatego, gdy tylko zęby zaczną się ze sobą stykać (6-9 lat), należy rozpocząć stosowanie nitki lub taśmy dentystycznej, wykalczki czy szczotki do języka. Instruktaż używania tych akcesoriów powinien przeprowadzić lekarz stomatolog dziecięcy.

– W jaki sposób oduczyć dziecko jedzenia słodkości?

– Ależ nie musimy zupełnie zabronić dzieciom **słodyczy**. Należy tylko ograniczyć ich podawanie do 2-3 razy w tygodniu, po głównym posiłku. Ważna jest ilość i jakość oraz konsystencja spożywanych cukrów. Próchnicy

sprzyja spożywanie dosładzanych soków (szczególnie z owoców cytrusowych), podjadanie batoników, chipsów, żelków pomiędzy posiłkami, jedzenie i picie przed snem. Niedopuszczalne jest karmienie dziecka mlekiem, kleistymi papkami, sokami z butelki i pozostawianie jej na noc w łóżeczku dziecka, powoduje to bowiem próchnicę butelkową. Najlepiej zakończyć karmienie z butelki około 1 roku życia i przestawić dziecko na łyżeczkę. W diecie rozwijającego się malucha powinny znaleźć się produkty, których **skład i konsystencja** sprzyjają rozwojowi prawidłowego zgryzu. Są to ciemne pieczywo, ryż, świeże warzywa i twarde owoce, herbata, sery, mleko, niesłodzony jogurt i naturalne płatki śniadaniowe.

– Szczotkowanie, dieta to zadanie troskliwych rodziców. A co z profilaktyką?

– W zakresie **profilaktyki** wzmacniającej tkanki zęba rodzice powinni polegać na stomatologu dziecięcym. Rolą odpowiedzialnych rodziców jest przeprowadzenie malucha do gabinetu i zaufanie specjalście. **Pierwsza wizyta** o charakterze zapoznawczym powinna odbyć się około 2 roku życia, chyba że coś zaniepokoi rodziców wcześniej (na przykład stan zapalny jamy ustnej związany z zaburzoną, bolesnym żabkowaniem). W trakcie tego spotkania stomatolog udziela instruktażu higienicznego i dietetycznego. Wizyty powinny być kontynuowane co 3 miesiące w celu budowania udatnych relacji między dzieckiem a jego dentystą. Starszym dzieciom proponujemy profilaktyczne **lakierowanie** zębów stęzonymi preparatami fluoru, wykonywane dwa razy w roku. Regularne kontrole pozwolą nam także na wczesne zabezpieczenie bruzd i szczelin w pierwszych stałych zębach trzonowych (tzw. „szóstkach”), które w Polsce są najszybciej atakowanymi przez próchnicę i traconymi zębami. **Uszczelnianie**, czyli **lakowanie** kontynuujemy w kolejnych zębach stałych trzonowych i w przedtrzonowcach. Lakowanie zmniejsza ryzyko wystąpienia próchnicy nawet w 90%, gdyż gładka powierzchnia zębów ułatwia higienę.

Systematyczne wizyty umożliwiają także **wczesne wykrycie próchnicy**, która w zębach mlecznych ma postać mlecznego zmętnienia szkliwa i jest widoczna wyłącznie po osuszeniu i odpowiednim oświetleniu powierzchni zęba w gabinecie stomatologicznym. W sytuacji płytkiego ubytku zabieg jest krótki i bezbolesny, pozwala na **poznanie i polubienie dentysty** oraz otrzymanie nagrody. W spokojnej, bezstresowej atmosferze dziecko może brać aktywny udział w zabiegu, obserwując poszczególne czynności w lusterku i wybierając kolor śliniaczka, kubeczka czy wypełnienia („plomby”). Najgorszą sytuacją jest, gdy dziecko zgłasza się po raz pierwszy do stomatologa z bólem, często trwającym od kilku dni, i z głębokim ubytkiem. Nie ma szans, by taka wizyta była przyjemna. Dentysta jest wówczas kojarzony tylko z bólem i cierpieniem. Dlatego warto pamiętać, że lepiej zapobiegać, niż leczyć.

Pomimo wzrostu świadomości społeczeństwa statystyki dotyczące stanu uzębienia polskich dzieci są zaskakujące. U blisko 80% dzieci w wieku 5 lat występuje



Monika Głuska
Lekarz dentysta

próchnica, w tym ponad 59% badanych ma 4 i więcej zębów uszkodzonych próchnicą. **Powikłania próchnicy** prowadzą do przedwczesnej utraty zębów mlecznych i rozpoczynają lawinę wydarzeń niekorzystnych dla rozwoju zgryzu. Zęby stałe wyrzynają się przedwcześnie, przemieszczają w lukę po usunięciu zębów, pozostałe zęby ulegają rotacjom. Brak zębów w odcinku przednim zaburza równowagę pracy mięśni warg i języka, co powoduje nieprawidłowy rozwój mowy i zgryz otwarty.

Do stomatologa dziecięcego należy zgłosić się także w przypadku urazu zębów. Po czwartym roku życia wzrasta ruchliwość dzieci, częstsze są więc złamania czy wybić zębów. Takie przypadki wymagają profesjonalnego zaopatrzenia w gabinecie, obserwacji i regularnych kontroli do czasu wymiany zęba mlecznego na ząb stały.

– Pani Doktor, większość ludzi nie ma wiedzy o tym wszystkim. Edukacja i informacja są zadaniem mediów, ale także stomatologów.

– Tak, oczywiście. Budujące są dla mnie przypadki, kiedy nawet dorośli ludzie nie boją się w zaciszu gabinetu poprosić mnie o instruktaż używania nici dentystycznej. Mam wówczas szansę podnieść świadomość pacjenta. Idealna sytuacja to taka, kiedy kobieta w ciąży wie, że dla niej i przyszłego dziecka stomatolog jest równie ważny jak ginekolog i pediatra. Przychodząc na wizytę, uzyska wszelkie informacje dotyczące diety, nawyków, higieny, związku stanu jej jamy ustnej z porodem i prawidłowym rozwojem maluszka. Omówiona zostanie opieka nad niemowlęciem, sposób karmienia, układania do snu, rodzaj pokarmu, znaczenie zachowania prawidłowej czynności oddychania, żucia, połknięcia dla prawidłowego rozwoju zgryzu i uśmiechu.

– Dziękuję za rozmowę.

tekst sponsorowany

Pani  Ortodontka

Specjalistyczna Praktyka Stomatologiczna **Pani Ortodontka**
ul. gen. Romana Abrahama 12 | kom: 531 111 183
03-982 Warszawa | info@paniortodontka.pl

www.paniortodontka.pl, facebook.com/paniortodontka



ul. Bora-Komorowskiego 21
lokal 307 (obok Rossmanna)
Warszawa - Gołdaw
(3 km od skrzyżowania Marsa z Płowiecką)

Rejestracja telefoniczna:
(22) 250 15 77, (22) 671 77 00
Godziny przyjęć: pon. - pt. 7 - 21, sobota 8 - 13
www.boramed.pl

BADANIA USG dorośli i dzieci

Piersi
Tarczycy
Jamy brzusznej

Węzłów chłonnych
Stawów
i wiele innych

STOMATOLOGIA

SPECJALIŚCI

endokrynolog, pediatra, kardiolog, ortopeda,
gastrolog, chirurg, dermatolog, laryngolog,
internista, urolog, neurolog, diabetolog, hepatolog,
hematolog, ortopeda i chirurg dziecięcy, reumatolog

GINEKOLOGIA

Kompleksowe prowadzenie ciąży

USG ciąży 2D/3D/4D
USG genetyczne
Test PAPP-A
ECHO serca płodu
Certyfikat Londyńskiej Fundacji
Medycyny Płodowej FMF

Konsultacje ginekologiczne

USG ginekologiczne
Kolposkopia
Cytologia
Szczepienia przeciw
wirusowi HPV
Test Harmony



15% rabatu

na pierwszą wizytę
u dowolnego specjalisty

SEGMENTY

**od 152 m²
do 192 m²**

**na działkach
od 200 m² do 440 m²**

ul. Poprawna

14

ul. Poprawna

39



tel.: 503 703 803
www.aras.com.pl