



SASKA KĘPA

wiadomości sąsiedzkie

ISSN 2299-8268

Grudzień 2014 r. • GAZETA BEZPŁATNA

Nr 23

Drodzy Sąsiedzi,

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia życzymy:
aby nasze domy pachniały świerkiem,
w kuchni roznosił się cynamonowo-piernikowy zapach,
a w naszych sercach zagościł spokój.

Aby Świąta Bożego Narodzenia były wypełnione miłością,
radością i rodzinnym ciepłem.

Abyśmy niezwykłą atmosferę tego szczególnego czasu
przenieśli na wszystkie dni w Nowym Roku.

Redakcja „Wiadomości Sądzieckich”

*Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
składam wszystkim warszawiakom
najserdeczniejsze życzenia wszelkiej pomyślności
radości i spokoju w gronie rodziny i przyjaciół.*

*A na cały nadchodzący Nowy Rok 2015 życzę Państwu
szczęścia, zdrowia oraz wielu sukcesów w życiu osobistym i zawodowym*

Prezydent Warszawy

Hanna Gronkiewicz-Waltz

*Korzystając z okazji, chciałabym do powyższych życzeń dołączyć
serdeczne podziękowania, za docenienie minionych 8 lat mojej pracy i zmian
jakie udało się wprowadzić w Warszawie oraz za zaufanie jakim mnie Państwo obdarzyliście
powierając mi po raz trzeci stanowisko Prezydenta naszego Miasta.*

Hanna Gronkiewicz-Waltz

Z nowym rokiem wyruszy

w samodzielny rejs **Prom Kultury Saska Kępa!**

W drugiej połowie roku Saską Kępę obiegła informacja dotycząca odłączenia się Klubu Kultury „Saska Kępa” od Centrum Promocji Kultury Praga-Południe. Po procedurach urzędowych umożliwiających to działanie nasz lokalny ośrodek kultury wraz z nadejściem nowego roku stanie się samodzielną działającą jednostką.

Jak poinformowała nas pani Maria Juszczyk, kierownik Klubu Kultury „Saska Kępa”: Zgodnie z Uchwałą Rady m.st. Warszawy z dnia 30 października 2014 roku, nr XCIII/2374/2014 „w sprawie podziału samorządowej instytucji kultury Centrum Promocji Kultury w dzielnicy Praga Południe m.st.

Warszawy i utworzenia instytucji kultury pod nazwą Prom Kultury Saska Kępa”, usamodzielnienie dotychczasowego Klubu Kultury Saska Kępa nastąpi z dniem 1 stycznia 2015 r. Tak więc od początku 2015 roku KKSCK przyjmie nazwę Prom Kultury Saska Kępa i będzie działał w tej samej siedzibie, czyli przy ul. Brukselskiej 23.

Obecnie trwają przygotowania formalne związane z przekształceniem. Przez grudzień Klub Kultury „Saska Kępa” działa jeszcze jako filia Centrum Promocji Kultury Praga-Południe. Od 1 stycznia nadzór nad Promem Kultury Saska Kępa będą sprawować Rada i Zarząd Dzielnicy

Praga-Południe. Jak wyjaśniła nam pani Maria Juszczyk, program i zakres działania lokalnego ośrodka kultury zostanie opracowany i przedstawiony do akceptacji nowo wybranej Radzie i Zarządowi.

Za samodzielną działalność Promu Kultury Saska Kępa trzymamy mocno kciuki. Sobie i lokalnemu ośrodkowi życzymy samych interesujących wydarzeń, niezapomnianych koncertów, magicznych słuchowisk i pasjonujących spotkań z sąsiadami!

Olga Łęcka



Czytaj „Wiadomości Sądzieckie” w Internecie: www.wiadomosciasiedzkie.pl

Wyniki wyborów samorządowych na Pradze-Południe



16 listopada odbyły się wybory samorządowe, w których mieszkańcy naszej dzielnicy wybrali 25 radnych. Na Pradze-Południe wybory wygrała Platforma Obywatelska, którą w radzie będzie reprezentowało 13 radnych. Prawo

i Sprawiedliwość będzie miało 11 radnych, a z ramienia Sojuszu Lewicy Demokratycznej w radzie zasiadać będzie 1 radna.

Mieszkańcy Warszawy w lokalu wyborczym otrzymali aż cztery karty do głosowania. Pozwalało im to oddać głos na prezydenta stolicy, radnych Sejmiku Województwa Mazowieckiego, radnych Rady Warszawy oraz radnych Rady Dzielnicy. Naturalnie na terenie całej Warszawy karta pozwalająca oddać głos na prezydenta była taka sama dla wszystkich dzielnic. Inaczej sprawa wyglądała w przypadku reszty kart.

I tak: w wyborach do Sejmiku Województwa Warszawa podzielona jest na trzy okręgi. Prawobrzeżna część stolicy jest jednym z nich. Tak więc mieszkańcy dzielnic: Białoleka, Targówek, Praga-

-Północ, Praga-Południe, Wawer, Wesoła, Rembertów otrzymali identyczne karty do głosowania, na których mogli postawić krzyżyk przy jednym nazwisku. W tych wyborach mandat uzyskali: Tomasz Kucharski (PO), Wioletta Paprocka-Ślusarska (PO), Dariusz Dziekanowski (PO), Tomasz Zdzikot (PiS), Jakub Opara (PiS).

W wyborach do Rady Warszawy stolica podzielona jest na 9 okręgów wyborczych. W każdym z nich komitety wyborcze wystawiają listy kandydatów. Praga-Południe jest samodzielnym okręgiem wyborczym oznaczonym numerem 2. W wyniku głosowania przez kolejne cztery lata naszą dzielnicę będzie reprezentowała szóstka radnych: Paweł Lech (PO), Dorota Lutomińska (PO), Monika Suska (PO), Jarosław Krajewski (PiS), Piotr Szyszko (PiS) i Tomasz Kozirski (PiS).

W nieco innym trybie przeprowadzane są wybory do Rady Dzielnicy. W tym przypadku Praga-Południe podzielona została na 4 okręgi: Grochów Północny i Grochów Południowy (zasadniczo granicą pomiędzy tymi okręgami jest ulica Grochowska), Saski Kępa oraz Gołdów.

W każdym z tych okręgów komitety wyborcze wystawiają listy, na których znajdują się nazwiska kandydatów na radnych. Mieszkańcy poszczegół-



nych osiedli mogą postawić tylko jeden znak „X” przy nazwisku kandydata, który ich zdaniem będzie ich najlepszym reprezentantem w radzie.

W kadencji 2014-2018 w Radzie Dzielnicy Praga-Południe zasiadać będą:

PO: Irena Bartosińska, Małgorzata Izdebska, Bogdan Jeziorski, Łukasz Lanc, Bożena Manarczyk, Ryszard Kalkhoff, Marcin Kluś, Karol Kowalczyk, Dorota Krall, Małgorzata Rynkiewicz, Karolina Sitnicka, Michał Suliborski, Hubert Zalewski.

PiS: Marek Borkowski, Sławomir Kalinowski, Józef Karczmarek, Dariusz Lasocki, Wiesław Lewandowski, Krzysztof Łapiński, Damian Paczkowski, Romuald Wąsik, Mirosława Terlecka, Krzysztof Wysocki, Paweł Zalewski.

SLD: Katarzyna Olszewska.

Karol Kowalczyk

Radny dzielnicy Praga-Południe



**ZAPROSZENIE
NA**

4 ŚWIĄTECZNE SPOTKANIE PRZYJACIOŁ SASKIEJ KĘPY

NA RZECZ FUNDACJI ŚW. JANA JEROZOLIMSKIEGO

DO KLUBU KULTURY SASKA KĘPA, W NIEDZIELĘ, 7 GRUDNIA 2014 r.,
UL. BRUKSELSKA 23, W GODZ. 12:00 – 20:00

PROGRAM SPOTKANIA

SŁODKIE I SŁONE SMAKOŁYKI Z SASKO - KĘPSKICH DOMÓW
KIERMASZ PIERNIKÓW I NALEWEK ZAMOYSKICH
ŚWIĄTECZNE WARSZTATY KULINARNE I FLORYSTYCZNE
LOTERIA FANTOWA
KIERMASZ ŚWIĄTECZNYCH PREZENTÓW

12:00 - 18:00 KONKURSY I ZABAWY DLA DZIECI Z ANIMATORAMI I ŚW. MIKOŁAJEM

13:00 MINI RECITAL FERID LAKHDAR - KATARZYNA RODOVICZ

13:30 PROMOCJA KSIĄŻKI PT. "MESSI" - YVETTE ŻÓŁTOWSKA DARSKA

SPOTKANIE Z PIŁKARZEM RADOŚLAWEK MAJDANEM

14:30 ŚWIĄTECZNY KONCERT W WYKONANIU GWIAZD VOICE OF POLAND
I SASKO - KĘPSKICH WOKALISTEK

16:00 KOŁĘDOWANIE - FILIP SOJKA Z RODZINĄ

16:30 AUKCJA RZECZY WYJĄTKOWYCH

17:00 ŚWIĄTECZNY POKAZ STEPOWANIA, SZKOŁA ŁYŻY NOWAKOWSKIEJ

17:30 KONKURS WIEDZY O SASKIEJ KĘPIE

18:00 KONCERT MUZYKI FILMOWEJ - MAKSYM RZEMIŃSKI Z ZESPOŁEM

ZAPRASZAJĄ, ORGANIZATORZY:

DOROTA WARDYŃSKA, JOANNA RACZKOWSKA, AGNIESZKA ROŻNOWSKA, MAGDALENA FARNBAK,
MONIKA ONISKO, KATARZYNA KOTLIŃSKA, URSZULA SCHROEDER, ELŻBIETA DOBROWOLSKA

www.fundacja.janajerozolimskiego.pl

Zdjęcia znajdujące się na stronie 7 grudniowego wydania „Wiadomości Sąsiedzkie Saski Kępa” nr 23 zostały opublikowane dzięki uprzejmości pani Matyldy Orłowskiej-Pachnik oraz Prezesa Stowarzyszenia Wychowanków Gimnazjum i Liceum im. A. Mickiewicza – Andrzeja Niemierki.



Dziękuję!!!



Dziękuję serdecznie wszystkim mieszkańcom Pragi-Południe, którzy wzięli udział w wyborach samorządowych. Dziękuję za wsparcie i docenienie tego, co na terenie naszej dzielnicy i w całej Warszawie Prezydent Hanna Gronkiewicz-Waltz, władze dzielnicy i radni zrobili w ostatnich latach.

Dzięki Waszym głosom będziemy mogli przez kolejne lata realizować nasze pomysły i razem z mieszkańcami „tworzyć” naszą dzielnicę. A będzie to możliwe dlatego, że w Radzie m.st. War-

szawy, jak i w Radzie Dzielnicy Praga-Południe Platforma Obywatelska RP zdobyła samodzielną większość.

Ale jak zawsze dzięki systemowi demokratycznych wyborów będziecie Państwo mogli rozliczyć nas z podjętych zobowiązań. A dla przypomnienia do 2020 roku najważniejsze z nich na Pradze-Południe to:

- budowa Małej Obwodnicy Śródmiejskiej od ronda Wiatraczna do ul. Radzywińskiej,
- budowa przedszkola w okolicy ul. Rechniewskiego na Gocławiu,
- rozbudowa Szkoły Podstawowej nr 185,
- rewitalizacja parku Polińskiego,
- dalsza modernizacja Szpitala Grochowskiego,
- remont siedziby Sinfonii Varsovii,
- rozbudowa sieci ścieżek rowerowych i budowa nowych stacji „Veturilo”.

Piszę o naszych obietnicach, gdyż nie tylko wierzę, ale wiem, że te wskazane przez mnie i wiele innych projektów, także tych, które Państwo proponują w ramach budżetu partycypacyjnego, na pewno zrealizujemy. W 2015 roku do decyzji mieszkańców Warszawy zostanie przeznaczonych dwukrotnie więcej środków niż w mijającym roku – 50 mln zł. Dlatego jeżeli chcielibyście Państwo coś zmienić w swojej najbliższej okolicy, macie dobry, ciekawy pomysł, nie musicie być radnymi. Zainteresujcie się możliwościami i skorzystajcie z szansy zmiany rzeczywistości wokół siebie, jaką daje budżet obywatelski.

Bo „Wszyscy tworzymy Warszawę”.

Paweł Lech

Radny Warszawy z Pragi-Południe

Mieszkańcy Warszawy budzą sąsiadów z zimowego snu

W niedzielę, 16 listopada, zakończyło się przyjmowanie zgłoszeń do ogólnowarszawskiej akcji **Podwórkowa Gwiazdka**. Wiemy już, gdzie i kiedy sąsiedzi spotkają się, żeby wspólnie spędzić czas, bliżej się poznać i zintegrować w przedświątecznej atmosferze. Mamy przyjemność ogłosić, że świętujących sąsiedztw będzie jeszcze **więcej niż w zeszłym roku!**

Do udziału w inicjatywie zgłosiło się ponad **30 punktów sąsiedzkich** z całej Warszawy. W tym roku najbardziej aktywni będą mieszkańcy **Mokotowa i Wawra** (obie dzielnice po 5 punktów). Podczas gdy na Mokotowie prym wiodą partnerstwa lokalne, w Wawrze ruch sąsiedzi rozwijają biblioteki oraz ośrodki kultury. Na drugim miejscu (4 punkty) znalazło się Śródmieście.

Wśród organizatorów Podwórkowej Gwiazdki są także grupy nieformalne i organizacje z takich dzielnic jak: Białołęka (2), Ochota (2), Praga-Południe (2), Praga-Północ (2), Targówek (3), Ursynów

(2), Wesoła (1), Wola (3), Żoliborz (1). Wyjątkowo cieszy fakt, że uaktywnili się mieszkańcy dzielnic do tej pory niezaangażowanych w grudniowe świętowanie sąsiedzkie, tj. Bemowa, Bielana, Ursusa i Włoch.

W dużej mierze na frekwencję organizatorów Podwórkowej Gwiazdki wpłynął sukces **V Warszawskiego Dnia Sąsiada**. Do grona sąsiedzkich aktywistów dołączyły podmioty spółdzielni i wspólnot mieszkaniowych (Klub „Przy Łasku”, Kopernika 28) oraz wiele nieformalnych grup mieszkańców (m.in. Woronicza 33, Tarchomińska 15, Trzciniowa 23, Jaktorowska i Wolska, Sady Żoliborskie). Zaangażowały się również instytucje, takie jak: Wawerskie Centrum Kultury, Dom Kultury „Zacisze”, Integracyjny Ośrodek Wsparcia dla Dzieci i Młodzieży „Stokrotka”, czy klubokawiarnie: „Jaś i Małgosia” oraz „Grochownia”. Pełna lista tegorocznych organizatorów Podwórkowej Gwiazdki znajduje się w Katalogu Punktów

Sąsiedzkich, dostępnym online pod tym linkiem, na stronie www.InicjatywySasiedzkie.pl lub na blogu PodworkowaGwiazdka.blogspot.com.

W dniach od 1 do 21 grudnia w warszawskich sąsiedztwach rozbrzysną wspólnie dekorowane świąteczne drzewka, szerokim echem roznieście się sąsiedzkie kołędowanie, a nad miastem uniesie się zapach zespołowo przygotowywanych wypieków. Mieszkańcy Warszawy nie zapomnieli o potrzebujących osobach i instytucjach, dla których już teraz zadeklarowali chęć pomocy. Stołeczne Centrum Współpracy Obywatelskiej oraz Q-Ruch Sąsiedzki **zapraszają wszystkich mieszkańców do obchodów Podwórkowej Gwiazdki. Budowanie sąsiedztw najwyższej jakości zaczyna się od naszych chęci!**

Aleksandra Wolczyk

Stowarzyszenie Centrum Wspierania Aktywności Lokalnej CAL
aleksandraw@cal.org.pl

Nietypowa odsłona Zimowego Narodowego

W połowie listopada podziemny parking Stadionu Narodowego zamienił się w skatepark! Atrakcja została zorganizowana w ramach tegorocznej odsłony Zimowego Narodowego. Oprócz specjalnego toru przeszkód oraz warsztatów można skorzystać także z zajęć grupowych prowadzonych przez m.in. GoSkate i I love rolki.

Z zajęć mających na celu poznanie bądź doskonalenie techniki jazdy na deskorolce i rolkach moż-

na skorzystać codziennie. Za udział w niektórych warsztatach należy jednak uiścić opłatę. Harmonogram zajęć płatnych oraz bezpłatnych dostępny jest na stronie internetowej: www.stadionnarodowy.org.pl/upload/editor/file/harmonogram-skatepark-20112014.pdf. Ponadto w ramach skateparku cztery dni w tygodniu (od czwartku do niedzieli) w godzinach popołudniowych działa wypożyczalnia longboardów oraz desk elektrycz-

nych, a dwa dni w tygodniu (poniedziałek, czwartek) – rolek.

Ze skateparku możemy korzystać codziennie, aż do 1 marca 2015 r. po uiszczeniu opłaty w wysokości 6 zł. Bilety dostępne są w kasie stadionu oraz w internetowym sklepie.

Izabela Głoskiewicz,

źródło: www.stadionnarodowy.org.pl

Wiadomości Sąsiedzkie Saska Kępa – pismo mieszkańców Saskiej Kępy i okolic

Zespół redakcyjny: Marcin Jędrzejewski (redaktor naczelny), Filip Kamać, Karol Kowalczyk, Izabela Głoskiewicz, 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





KULTURALNA PRAGA - POŁUDNIE

KALENDARZ WYDARZEŃ KULTURALNYCH GRUDZIEŃ 2014 - STYCZEŃ 2015



Studium Teatralne:

19.12.2014 r.	19.00	„Szepty ziemi” (spektakl teatralny)	ul. Lubelska 30/32, Warszawa	Studium Teatralne	młodzież, dorośli. Wstęp: 25 zł normalny, 15 zł ulgowy
---------------	-------	-------------------------------------	------------------------------	-------------------	--

Centrum Promocji Kultury:

15.12.2014 r.	18.00	Salon Kulturalny. Maja Komorowska - polska aktorka teatralna i filmowa.	Klub Kultury Seniora, ul. Pawlikowskiego 2, Warszawa	dorośli, seniorzy. Wstęp 10 zł (przedsprzedaż biletów od 15 listopada)
15.12.2014 r.	19.00	GDY PIERWSZA GWIAZDA JUŻ NA NIEBIE Muzyczny wieczór połączony z wernisażem prac uczestników warsztatów plastycznych.	Klub Kultury Gocław, ul. Abrahama 10, Warszawa	bez ograniczeń. Wstęp wolny
16.12.2014 r.	19.00	„Cały ten jazz! LIVE!” – Grażyna Auguścik/Andrzej Jagodziński „Świąteczny Jazz”.	Klub Kultury Saska Kępa, ul. Brukselska 23, Warszawa	bez ograniczeń. Wstęp - 20 zł
17.12.2014 r.	12.00	Kamerun – państwo o dwóch obliczach z polskimi korzeniami.	Klub Kultury Seniora, ul. Pawlikowskiego 2, Warszawa	dorośli, seniorzy. Wstęp wolny
17.12.2014 r.	17.00	Spotkania ze sztuką. Wykład pt. „Nagość Chrystusa w sztuce”.	Centrum Promocji Kultury, ul. Podskarbińska 2, Warszawa	młodzież, dorośli, seniorzy. Wstęp wolny
18.12.2014 r.	14.00	Wigilia w Klubie Kultury Seniora. Koncert oraz wspólne dzielenie się opłatkiem.	Klub Kultury Seniora, ul. Pawlikowskiego 2, Warszawa	dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy. Wstęp wolny
19.12.2014 r.	19.00	Teatr Twojej Wyobraźni: Marcin Troński „Podróż sentymalna” Słuchowisko Teatru Polskiego Radia Autor i reżyser: Marcin Troński, Po emisji spektaklu spotkanie z twórcami spektaklu.	Klub Kultury Saska Kępa, ul. Brukselska 23, Warszawa	młodzież, dorośli, seniorzy. Wstęp wolny
29.12.2014 r.	18.00	„Pierwsze czytanie”. Prezentacja komiksu „Praga Gada. O pokoju”.	Centrum Promocji Kultury, ul. Podskarbińska 2, Warszawa	
31.12.2014 r.	21.00	Sylwester na Saskiej Kępie. Muzyka na żywo, uroczysta kolacja oraz zabawa do białego rana.		dorośli. Karta wstępu - 280 zł/os
03.01.2015 r.	17.00	Koncert Noworoczny „Nad pięknym modym Dunajem” w wykonaniu Kwartetu Smyczkowego PRIMA VISTA	Klub Kultury Saska Kępa, ul. Brukselska 23, Warszawa	bez ograniczeń. Wstęp - 10 zł
11.01.2015 r.	16.00	Uroczysty koncert kołęd patriotycznych w wykonaniu Filharmonii im. Romualda Traugutta		
12.01.2015 r.	19.00	WIECZÓR TALENTÓW KK GOCŁAW Koncert podsumowujący I semestr sezonu kulturalnego 2014/2015, w wykonaniu uczestników warsztatów prowadzonych w Klubie Kultury Gocław.	Klub Kultury Gocław, ul. Abrahama 10, Warszawa	bez ograniczeń. Wstęp wolny

Biblioteka Publiczna:

13.12.2014 r.	17.30	Salonik literacki Spotkanie autorskie z Anetą Skarżyński - promocja książki „Wyspy Naftalinowe”	Biblioteka Publiczna im. Zygmunta Jana Rumla w Dzielnicy Praga - Południe m.st. Warszawy, ul. Meissnera 5, Warszawa	Biblioteka Publiczna im. Zygmunta Jana Rumla w Dzielnicy Praga Południe, Europejskie Centrum Uniwersytetów Drugiego i Trzeciego Wieku	bez ograniczeń. Wstęp wolny
17.12.2014 r.	17.00	Spotkanie historyczno literackie „Syberia - migracja i pamięć zesłańców 1863 r.”			

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 Zamojskiego 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/>

Powrót do tradycji

Pierwszego listopada, podczas święta Wszystkich Świętych, pod siedzibą Ministerstwa Edukacji Narodowej złożono wieńce. Minister Edukacji Joanna Kluzik-Rostkowska postanowiła przywrócić tradycję składania hołdu osobom zabitym w budynku MEN-u, czyli byłej siedzibie Gestapo. Dawniej warszawiacy 1 listopada chodzili na groby, a dodatkowo zapalali znicze przed gmachem przy alei Szucha 25.

Tamtego dnia drużynę 296 WDH „Wir” spotkało wielkie wyróżnienie. Czworo chętnych harcerzy pełniło podczas tej uroczystości wartę pod opieką dwóch osób z kadry. Ponadto pomogli przy składaniu wieńców pod tablicą upamiętniającą poległych powstańców, którzy w podziemiach tego budynku zginęli za wolność ojczyzny.

Harcerze mieli okazję poznać panią minister oraz Stanisława Zalewskiego – byłego więźnia Pawiaka. W uroczystości udział wzięli także m.in. dr Tadeusz Skoczek – dyrektor Muzeum Niepodległości, Adam Wiszniewski – zastępca dyrektora Muzeum Niepodległości, Joanna Gierczyńska – kierownik Muzeum Więzienia Pawiak oraz Witold Żarnowski – kierownik Mauzoleum Walki i Męczeństwa.

Dla harcerzy był to zaszczyt oraz wspaniała służba. Zobaczyli, na czym polega stanie na warcie w tak ważnym miejscu. Dobrze wypełnili swoje zadanie i byli podekscytowani tym, że zostali w ten sposób wyróżnieni. Dostali pamiątki, aby nigdy nie zapomnieć o tym wydarzeniu, i z dumą, po pełnym emocji dniu, wrócili do domu.

Barbara Zawistowska, lat 12,
harcerka z 296 Warszawskiej
Drużyny Harcerskiej „Wir”

Szczęśliwe zakończenie historii „Saskiego Zakątka”

Na początku bieżącego roku wszyscy żyliśmy sprawą związaną z „Saskim Zakątkiem”, gdy okazało się, że teren znajdujący się obok przedszkola został odzyskany przez spadkobierców dawnych właścicieli. Historia „Saskiego Zakątka” zakończyła się pomyślnie dla naszych maluchów. Grunt pozostanie bowiem własnością dzielnicy.

14 listopada Zastępca Burmistrza Jarosław Karcz i Zastępca Burmistrza Robert Kempa, działając w imieniu Zarządu Dzielnicy, podpisali akt notarialny kupna działki, na której położona jest część ogródka przy przedszkolu.

Redakcja

źródło: www.facebook.com

Bezpłatne czipowanie, sterylizacja i kastracja kotów oraz psów

Przypominamy, że do 15 grudnia br. będziemy mogli skorzystać z możliwości bezpłatnego czipowania kotów i psów, a także z dofinansowania do zabiegów sterylizacji i kastracji swoich czworonożnych pupili. Akcja ta jest prowadzona przez Biuro Ochrony Środowiska Urzędu m.st. Warszawy w ramach realizacji „Programu opieki nad zwierzętami bezdomnymi oraz zapobiegania bezdomności zwierząt na terenie m.st. Warszawy w 2014 roku”.

Aby bezpłatnie oznakować psa lub kota, musimy wypełnić w dwóch egzemplarzach wniosek o wykonanie zabiegu elektronicznego oznakowania zwierzęcia, okazać dowód tożsamości oraz książeczkę szczepień pupila, a także rodowód lub inny dokument potwierdzający prawo do zwierzęcia. W przypadku psów jesteśmy zobowiązani przedstawić aktualne świadectwo szczepienia przeciwko wściekliznie. Musimy pamiętać, że aby zwierzę mogło zostać wpisane do Międzynarodowej Bazy Danych SAFE-ANIMAL, musi ukończyć 4 miesiąc życia.

Natomiast żeby uzyskać dofinansowanie zabiegu sterylizacji lub kastracji zwierzęcia, musi-

my wypełnić również w dwóch egzemplarzach formularz pn. „Oświadczenie dotyczące wykonania zabiegu sterylizacji/kastracji psa/kota w ramach Programu opieki nad zwierzętami bezdomnymi oraz zapobiegania bezdomności zwierząt na terenie m.st. Warszawy w 2014 roku”, który dostępny będzie u weterynarza. Dodatkowo, aby

zabieg mógł zostać wykonany, musimy okazać wymione wcześniej dokumenty, takie jak w przypadku zabiegu elektronicznego oznakowania zwierzęcia.

Istotną kwestią jest fakt, że sterylizacja oraz kastracja psów bądź kotów w połowie dofinansowana jest przez m.st. Warszawę, drugą część kosztów związanych z tym zabiegiem musimy pokryć sami.

Wykaz ośrodków zajmujących się czipowaniem, sterylizacją oraz kastracją kotów i psów dostępny jest na stronie internetowej: www.bip.warszawa.pl/bos w zakładce „Zwierzęta w mieście”.

Izabela Gloskiewicz

źródło: www.um.warszawa.pl/

Zabawa sylwestrowa znów na błoniach Narodowego

Tegoroczny miejski Sylwester już po raz drugi zostanie zorganizowany na błoniach Stadionu Narodowego. Podczas zabawy z okazji powitania Nowego Roku będzie można korzystać z atrakcji organizowanych w ramach Zimowego Narodowego.

Jak poinformował nas Piotr Glinkowski, manager ds. Relacji Publicznych spółki PL.2012+, podczas Sylwestra Zimowy Narodowy będzie funkcjonował normalnie, tak jak w każdy weekend: od godziny 9.00 do 23.30.

W dniu składania numeru nie były znane szczegóły imprezy. W ubiegłym roku miejska zabawa sylwestrowa przyciągnęła około 100 tysięcy osób. Niezaprzeczalną atrakcją był największy w historii Warszawy pokaz sztucznych ogni. Jak będzie w tym roku, dowiemy się wkrótce.

Olga Łęka



ODZYSKIWANIE OPŁAT LIKWIDACYJNYCH

Jeżeli ubezpieczyciel pobrał od Państwa w ciągu ostatnich 10 lat (lub grozi pobraniem) opłaty w związku z wcześniejszym zakończeniem polisy inwestycyjnej (polisolokaty, UFK) zapraszamy do kontaktu

tel. +48 791 557 507

Nasi prawnicy skutecznie odzyskali już opłaty od takich ubezpieczycieli jak: AEGON, SKANDIA, EUROPA, OPEN LIFE, NORDEA (PKO), ALLIANZ, COMPENSA, AXA, GENERALI i inne.

Dom opieki

- pokoje 1, 2 os.,
- całodobowa opieka pielęgniarska i lekarska,
- rehabilitacja,
- konkurencyjne ceny

Tel. 729 477 381
Warszawa-Wesoła

REHABILITACJA

z dojazdem do klienta

- USPRAWNIANIE PO URAZACH
- MASAŻE LECZNICZE
- TERAPIA BÓLU

504 137 771

mgr Patryk Rogala

patryk-rogala@wp.pl



W październiku rozpoczął się kolejny rok akademicki w Europejskim Centrum Uniwersytetów Drugiego i Trzeciego Wieku. Za naszymi seniorami już pierwsze wykłady, ćwiczenia, lektoraty, ale przede wszystkim spotkania w gronie przyjaciół. Każdy z uczestników zajęć zdołał zapoznać się z tegoroczną ofertą edukacyjną oraz zdecydować, na które zajęcia będzie uczęszczał. Jednak zajęcia programowe to nie wszystko, ponieważ władze Uniwersytetu starają się na każdym kroku wzbogacić ofertę dydaktyczną.



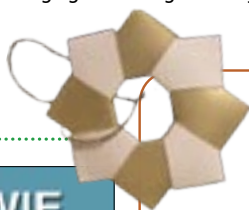
Nauka na dobre się rozpoczęła



W listopadzie udało się to dzięki wykładowi byłego ministra finansów, pana Jana Vincenta Rostowskiego. Polityk przybył do Europejskiego Centrum Uniwersytetów Drugiego i Trzeciego Wieku, aby wygłosić referat opatrzonego tytułem: „Czy wzrost długu publicznego jest zagrożeniem?”. Półgodzinne wystąpienie ministra przyciągnęło do sali widowiskowej Klubu Kultury „Saska Kępa” zaciekawione tematem osoby. Polityk z dokładnością, a czasem nawet z humorem opowiadał o sytuacji gospodarczej Polski na tle innych państw europejskich, mając na uwadze nie tylko odsetek osób pracujących w naszym państwie, ale także ogólny rozwój naszego kraju. Po wystąpieniu osoby obecne na wykładzie mogły zadać ministrowi nurtujące je pytania. Z widowni padło m.in. pytanie o to, czy każde państwo musi się zadłużać, jak jest w tym sens i czy jest kraj, który nie ma długu publicznego. Polityk, opierając się na wcześniej pokazanej prezentacji multimedialnej, odpowiadał na pytania, starając się, aby jego wypowiedzi były dla wszystkich zrozumiałe.

Wykłady prowadzone przez osoby znane z polskiej sceny politycznej z pewnością wzbogacają ofertę programową naszego lokalnego uniwersytetu, który powstał w 2012 roku. Obecnie w zajęciach prowadzonych przez tę jednostkę edukacyjną uczestniczy ponad 200 osób mieszkających nie tylko w naszej dzielnicy, ale także w Wesołej, Wawrze, a nawet podwarszawskich Żąbkach. Istotną kwestią jest fakt, że od początku działalności Europejskie Centrum Uniwersytetów Drugiego i Trzeciego Wieku bierze czynny udział w posiedzeniach Komisji Dialogu Społecznego Uniwersytetów Trzeciego Wieku przy m.st. Warszawie. Mimo że Uniwersytet do tej pory nie ma własnej siedziby, proponuje swoim studentom aż 15 form zajęć edukacyjno-integracyjnych, w tym m.in. z psychologii, malarstwa czy nauki języka obcego. Od początku swojej działalności władze uczelni dla seniorów wraz z zaprzyjaźnionymi osobami dążą do stworzenia Ośrodka Kultury i Edukacji, który będzie jednocześnie siedzibą Uniwersytetu, Klubu Kultury oraz biblioteki. Cieszyć może fakt, że po niespełna trzech latach działalności Europejskiego Centrum Uniwersytetów Drugiego i Trzeciego Wieku jest szansa na stworzenie takiego budynku na terenie Gocławia.

Olga Łęcka



**Radosnych i spokojnych
Świąt Bożego Narodzenia
spędzonych w gronie najbliższych.
Niech pod świąteczną choinką znajdzie
się życzliwość, wzajemne zrozumienie
oraz spełnienie wszystkich marzeń
w zbliżającym się Nowym 2015 r.**

Życzą pracownicy Klubu Kultury Saski Kępa.

**POGOTOWIE
wnętrzarskie**

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

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!

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

„w życiu człowieka, jak w mikrokosmosie, odbijają się losy całego pokolenia”...

W środę 19 listopada 2014 roku odbyła się uroczystość odsłonięcia tablicy pamiątkowej poświęconej jednemu z najwybitniejszych absolwentów Liceum im. Adama Mickiewicza – Janowi Nowakowi-Jeziorańskiemu. W uroczystości udział wzięli: marszałek Senatu Bogdan Borusewicz, senator Aleksander Świeykowski, mecenas Jacek Taylor – poseł na Sejm I i II kadencji oraz serdeczny przyjaciel Jana Nowaka-Jeziorańskiego, Jarosław Karcz – burmistrz dzielnicy Praga-Południe, Marzena Adamiak – naczelnik Wydziału Oświaty Dzielnicy Praga-Południe, Barbara Taff oraz Danuta Kais – wieloletnie dyrektorki Mickiewicza, które w 2003 roku miały zaszczyt przyjmować Jana Nowaka-Jeziorańskiego w murach naszej szkoły. Obecni byli również dyrektorzy zaprzyjaźnionych warszawskich szkół – dyrektor Zespołu Szkół nr 77 im. Bolesława Prusa, dyrektor XIX LO im. Powstańców Warszawy oraz dyrektor Zespołu Szkół nr 22 im. Emiliana Konopczyńskiego. Gościliśmy również Andrzeja Niemierkę, prezesa Stowarzyszenia Wychowanków Gimnazjum i Liceum im. Adama Mickiewicza, wraz z przedstawicielami Stowarzyszenia oraz wielu innych znamienitych gości. Uroczystość wpisuje się w cykl wydarzeń upamiętniających setną rocznicę urodzin Jana Nowaka-Jeziorańskiego. W 2013 roku Senat RP ustanowił rok 2014 Rokiem Jana Nowaka-Jeziorańskiego. Uchwała została przyjęta jednogłośnie z okazji przypadającej na 3 października 2014 roku setnej rocznicy urodzin legendarnego Kuriera z Warszawy.

Uroczystość rozpoczęła dyrektorka liceum pani Marzena Zaworska, która podziękowała znakomitym gościom za przybycie, a następnie przedstawiła



sylwetkę Jana Nowaka-Jeziorańskiego, jego zaangażowanie w sprawy Ojczyzny, pracę konspiracyjną, a także ciepłe kontakty Wielkiego Wychowanka z naszym liceum. Senator Aleksander Świeykowski wspominał swoją emigrację, lekturę książki „Kurier z Warszawy” i wpływ, jaki wywarła na jego dalsze życie, jak również wspólną z Janem Nowakiem-Jeziorańskim pracę w Radiu Wolna Europa. Mecenas Jacek Taylor opowiadał o swojej przyjaźni z Kurierem z Warszawy, o tęsknocie za krajem, o poczuciu misji. Wszyscy przemawiający podkreślali fakt, że w 1989 roku Jan Nowak-Jeziorański – jak tylko warunki polityczne pozwoliły – wrócił do Polski na stałe i jesień swego życia spędził w kraju, dla którego poświęcił całe swoje życie.

Kolejnym punktem programu był występ uczniów z klasy II B. Młodzież pod kierunkiem nauczyciela historii Krzysztofa Kotwickiego przygotowała spektakl-wywiad z Janem Nowakiem-Jeziorańskim, którego tłem były inscenizowane przez uczniów wydarzenia z życia Kuriera z Warszawy.

Po uroczystości w sali gimnastycznej zgromadzeni goście udali się w kierunku pamiątkowej tablicy, która zawisła w pobliżu zabytkowych XVIII-wiecznych sztychów miast polskich – daru Jana Nowaka-Jeziorańskiego dla naszego liceum. Aktu odsłonięcia dokonali marszałek Bogdan Borusewicz wraz z mecenasem Jackiem Taylorem i senatorem Aleksandrem Świeykowskiem. W tym miejscu uroczystości padły słowa marszałka Borusewicza o „pokoleniu Nowaków”, którzy oddali swe życie dla ratowania Ojczyzny, o romantycznej duszy naszego Absolwenta. Marszałek podziękował młodzieży za spektakl, który bardzo go wzruszył. Po odsłonięciu tablicy i chwili zadumy dyrektor Marzena Zaworska zaprosiła gości na wystawę pod tytułem „Nasi wspólni – nauczyciel i uczeń” poświęconą wybitnemu nauczycielowi, legendzie naszej szkoły – Janowi Wysockiemu i jego wychowankowi Janowi Nowakowi-Jeziorańskiemu. Na wystawie można obejrzeć archiwalne fotografie przedstawiające ucznia Zdzisława Jeziorańskiego, jego kolegów z klasy oraz ówczesnych nauczycieli. Wystawę uświetniły prace uczniów nagrodzonych w konkursie „Jan Nowak-Jeziorański – od Polskiego Państwa Podziemnego do wolnej Polski”, zorganizowanym przez Kancelarię Senatu RP oraz liceum im. Adama Mickiewicza.

Matylda Orłowska-Pachnik



**IV Liceum Ogólnokształcące im. A. Mickiewicza
w Warszawie, ul. Saska 59 zaprasza we wtorek 9 grudnia
na jarmark świąteczny w godz. 16.00-19.00**



Co słyszeć w Parku Skaryszewskim?

Na przestrzeni ostatniego miesiąca w sąsiadującym z nami Parku Skaryszewskim przeprowadzono wiele prac mających na celu poprawić jego atrakcyjność, a także przygotować miejską przyrodę na nieubłagane zbliżającą się zimę.

Wraz z nadejściem listopada Zarząd Oczyszczania Miasta zlecił firmie AG-Complex Sp. z o.o. modernizację nawierzchni części alei obwodnicowej we wschodniej części parku. Z informacji, którą otrzymaliśmy od rzeczniczki ZOM-u, pani Zofii Kłyk: – *Remont objął 1,2 tys. m² drogi na odcinku od kortów tenisowych do kaskady. Remonty kolejnych fragmentów parkowych alei uzależnione będą od dostępności środków finansowych.*

Zarząd Oczyszczania Miasta zajął się także czyszczeniem zbiorników wodnych. W najbliższych miesiącach nie będą czynne uroklive kaskady znajdujące się w Parku Skaryszewskim. – *Pełne będą za to zimą stawy w Ogrodzie Saskim, parkach Ujazdowskim i Skaryszewskim oraz Kanał Piasieczny. Dzięki temu ptaki będą miały dostęp do wody, a jeśli zbiorniki zamarzną, wtedy wycinane będą przeręble. Czystość parkowych zbiorników w trakcie zimy będzie monitorowana, a w razie potrzeby będą one sprzątane* – informuje Zofia Kłyk.

W ubiegłym miesiącu Zarząd Oczyszczania Miasta podjął się również sadzenia cebul tulipanów, narcyzów i krokusów, które będą cieszyły nasze oczy wraz z nadejściem wiosny. W Parku Skaryszewskim będzie ich niespełna 200 tys.

Prace, które w ostatnim czasie zostały wykonane w Parku Skaryszewskim, z całą pewnością przyniosą pozytywny efekt wraz z nadejściem wiosny.

Izabela Gloskiewicz



fol. ZOM

Wszystkim czytelnikom
„Wiadomości Sądzieckich”
i całej Redakcji
życzymy rodzinnych
i radosnych Świąt
Bożego Narodzenia
raz pomyślności i sukcesów
w nadchodzącym
Nowym Roku.

Fundacja United Way Polska

Iluminacje świąteczne w Warszawie

Grudzień to jeden z najpiękniejszych miesięcy w roku. Mimo iż kojarzy się z temperaturami oscylującymi poniżej zera, jest jednocześnie okresem najcieplejszym. A to wszystko dzięki Świętom Bożego Narodzenia oraz panującej wówczas atmosferze.

O odpowiedni nastrój również w tym roku zadbały władze m.st. Warszawy oraz Zarząd Dróg Miejskich. Już pod koniec listopada w centrum Warszawy mogliśmy obserwować, jak instalowane były dekoracje świąteczne. Iluminacje rozwieszone zostały także w sercu Saskiej Kępy, na ulicy Francuskiej.

Ilość kolorowych światełek, mających na celu uatrakcyjnić nam świąteczny okres, może powodować zawroty głowy, a nawet budzić niepokój związany z ekologią oraz kosztami związanymi z oświetleniem. W sumie w całej stolicy od Mikołajek rozbłysło dwa miliony lampeczek. Koszt dekoracji nie jest jednak wysoki, a to wszystko dzięki użyciu energooszczędnych światełek ECO-LED w 740 elementach dekoracji. Ciekawą kwestią jest fakt, iż iluminacje zużywają 10-krotnie mniej prądu niż tradycyjne żarówki.

W ubiegłym roku Warszawa znalazła się wśród dziesięciu najpiękniej udekorowanych z okazji Świąt Bożego Narodzenia miast na świecie.

Olga Łęcka

JEDZ JABŁKA

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



Zaczyna się zima, więc na świeże, rwane prosto z sadu jabłka liczyć już nie można. Na szczęście wiele ich odmian dobrze się przechowuje, nie tracąc swoich wartości odżywczych i zdrowotnych.

Nawet do wiosny można kupować smaczne rodzime odmiany, choć w sklepach pojawiają się zapewne niedługo także importowane – z Nowej Zelandii czy Ameryki Południowej. A ja z pewnym wyprzedzeniem przypomnę Państwu, jakie nasze rodzime odmiany będzie można kupować już wczesnym latem:



Papierówka

Jedna z najbardziej znanych odmian, obecnie mocno zapomniana, pochodząca z krajów nadbałtyckich, stąd inna jej nazwa – Oliwka Inflancka. Owocuje w drugiej połowie lipca, rodzi średniej wielkości owoce o białozółtej skórce. Jabłka mają biały, soczysty, lekko kwaskowaty miąższ. Niestety słabo się przechowują, najsmaczniejsze są zrywane bezpośrednio z drzewa, po kilku dniach stają się kruche. Za to wtedy doskonale nadają się na kompot.

Ananas Berzeńicki

Odmiana znaleziona na Wileńszczyźnie w Berżenikach koło Dukasz przez prof. Hrebnińskiego jako siewka nieznaną odmianę. Charakteryzuje się bardzo dużymi, kulistymi i delikatnie żebrowanymi owocami, pokrytymi mocną, zielonkawożółtą skórą. Jabłka mają kremowy, mało soczysty miąższ, lekko aromatyczny, o smaku winnym. Dojrzewają w pierwszej połowie sierpnia. Owoce typowo deserowe.

Piros

To jedna z młodszych odmian, wyselekcjonowana dopiero w 1984 r. Owocuje w pierwszej połowie sierpnia. Ma soczyste i bardzo smaczne, duże owoce. Skórka zielonożółta, mocna i gruba, z intensywnym czerwonym rumieńcem. Kremowy, bardzo soczysty i aromatyczny miąższ czyni ją jedną z najsmaczniejszych letnich odmian jabłek.

Smaczne!

Marcin Jędrzejewski

BIAŁY UŚMIECH NIE TYLKO NA ŚWIĘTA

Z dr Edytą Polak, lekarzem dentystą, rozmawia Marta Frejtan.

– Pani doktor, zbliżają się Święta Bożego Narodzenia – czas spełnionych marzeń i spotkań w rodzinnym gronie. Z pewnością niejeden z naszych czytelników marzy, by zaskoczyć bliskich pięknym uśmiechem. Czy tym właśnie zajmuje się stomatologia estetyczna? Co kryje się pod tym terminem?

– Piękny uśmiech to zdrowe, proste zęby i zadbane dziąsła. Modne obecnie określenie stomatologia estetyczna łączy więc w sobie wiele dziedzin stomatologii: stomatologię zachowawczą, protetykę, ortodoncję, zabiegi higienizacyjne, periodontologiczne czy profilaktyczne.

– Z jakimi problemami zgłaszają się zatem pacjenci chcący poprawić swój uśmiech? I jak można im pomóc?

– Przyczyn nieestetycznego wyglądu uzębienia jest wiele. Stare, nieszczelne, przebarwione wypełnienia na kilku powierzchniach jednego zęba, próchnica wtórna pod wypełnieniami, niewłaściwy dobór koloru wypełnienia, zwłaszcza w odcinku przednim, szpecą. Ogromną poprawę estetyki uzyskamy już w momencie wyleczenia wszystkich zębów z próchnicy. Wielu pacjentów zauważa pogorszenie swoich rysów twarzy po utracie zębów. Zanik kości szczęki i żuchwy w miejscach po usuniętych zębach powoduje obniżenie wysokości zwarcia, zapadanie policzków, pogłębienie bruzd wargowych i skrócenie dolnego odcinka twarzy, co niestety dodaje lat, postarza. Radą na to jest leczenie protetyczne. Wady zgryzu, stłoczone, zrotowane zęby także zaburzą wygląd twarzy i uśmiechu. Tu pomoże nam ortodonta. Kamień nazębny i osad zalegający na powierzchniach zębów przebarwiają się, powodują krwawienie, stany zapalne dziąseł i przyzębia, a w konsekwencji odsłanianie się korzeni zębów i nieestetyczny wygląd tkanek miękkich otaczających zęby. Spektakularne efekty uzyskuje się więc poprzez profesjonalne czyszczenie zębów, skaling i piaskowanie. Eliminujemy w ten sposób przebarwienia i stany zapalne przyzębia.

– Dla wielu pacjentów problemem jest także kolor zębów. Co może zaproponować stomatolog w takiej sytuacji?

– Postrzeganie koloru zębów zależy od barwy zęba, nasycenia kolorem, od przejrzystości twarzych tkanek i struktury powierzchni zęba oraz od zjawisk optycznych związanych z padającym światłem. Kolor zębów, uwarunkowany genetycznie, zależy także od wieku pacjenta, chorób ogólnych, nawyków higienicznych i dietetycznych. Ogromny wpływ ma również palenie papierosów, kawa, herbata, przyprawy. Czasem mamy do czynienia z przebarwieniami związanymi z zaburzeniami rozwojowymi tkanek zęba czy też z fluorozą. Przyczyną zmiany barwy zęba może też być uraz zęba, uraz zawiązka oraz leczenie kanałowe. Jednym z najnowszych sposobów na eliminację przebarwień i próbę rozjaśnienia uśmiechu jest wybielanie zębów.

– Czy jest to zabieg bezpieczny i dla każdego? Na czym on polega?

– Wybielanie stosowano od dawna. W 1861 roku zastosowano do tego zabiegu wapno chlorowane, chlorek glinu i H_2O_2 . Obecnie wybielanie to inaczej utlenianie przebarwień powstałych na powierzchni bądź, w przypadku zębów martwych, wewnątrz jamy zęba. Nie każdy się do tego zabiegu kwalifikuje. Nie proponujemy zabiegu pacjentom przed 18 rokiem życia, kobietom w ciąży, osobom z dużą nadwrażliwością zębów, zapaleniem przyzębia, chorobami dermatologicznymi. Po dokładnym zbadaniu pacjenta i zakwalifikowaniu do zabiegu wybielania lekarz stomatolog określa na podstawie kolornika docelową barwę zębów i wykonuje specjalną, indywidualną nakładkę na zęby, tzw. szyny wybielające (przezroczyste, miękkie nakładki na łuki zębowe). Następnie wprowadza do niej środek wybielający i instruuje pacjenta odnośnie do stosowania preparatu w domu. Żel wybielający należy zakładać na kilka godzin dziennie, najlepiej na noc, przez około 7-14 dni, aż do uzyskania zamierzonego efektu. Co kilka dni pacjent powinien zgłaszać się na wizyty kontrolne. Można przyspieszyć procedurę, stosując dodatkowo w gabinecie lampę do wybielania. W przypadku gdy ząb jest martwy, wybielanie także odbywa się w gabinecie podczas jednej lub kilku wizyt.

– Czy wybielanie daje trwały efekt?

– Efekt wybielania nie utrzyma się do końca życia. Wskazane są sesje przypominające, raz, dwa razy w roku. Dla przedłużenia efektu wybielania



Edyta Polak
Lekarz dentysta

zaleca się tzw. białą dietę, zarówno w czasie wybielania, jak i przez kolejne 2 tygodnie plus 3 dni. Należy więc unikać napojów i pokarmów barwiących, np. kawy, herbaty, czerwonego wina, soków, coli, owoców i warzyw bogatych w barwniki (jabłody, wiśnie, buraki) i karoteny (marchew, pomidor, papryka), przypraw stosowanych w zupach, sosach, musztardzie (kurkumina, curry). Konieczne jest także systematyczne, profesjonalne czyszczenie zębów w gabinecie, stosowanie pasty łagodnie wybielającej i wysoki poziom higieny jamy ustnej. Podkreślam, że współcześnie higiena to nie tylko regularne szczotkowanie i nitkowanie zębów. Należy stosować również irygatory do czyszczenia przestrzeni zębowych i masażu dziąseł oraz oprócz szczoteczek manualnych – szczoteczki elektryczne: rotacyjne, soniczne lub rotacyjno-soniczne. Wiadomo jednak, że ten wysiłek się opłaca. Podkreślam, że piękny uśmiech to przede wszystkim zdrowy uśmiech i tylko wczesne wykrycie problemu daje najbardziej zadowalające pacjenta i lekarza efekty. Zachęcam więc do regularnych wizyt u stomatologa, by wspólnie nad tym pięknym uśmiechem pracować.

– Dziękuję za rozmowę.

tekst sponsorowany

Pani  Ortodontka

Specjalistyczna Praktyka Stomatologiczna **Pani Ortodontka**

ul. gen. Romana Abrahama 12
03-982 Warszawa

kom: 531 111 183
info@paniortodontka.pl

www.paniortodontka.pl, facebook.com/paniortodontka

Budujmy razem dialog społeczny

Z inicjatywy Dzielnicowej Komisji Dialogu Społecznego 27 października w Centrum Promocji Kultury Praga Południe odbyła się debata publiczna o tym, jak duże znaczenie w działaniach samorządowych ma dialog społeczny. W debacie udział wzięli przedstawiciele władz dzielnicy, spółdzielni mieszkaniowych, organizacji pozarządowych i mieszkańcy.

Przewodniczący DKDS Leszek Kurowski w oparciu o badania przeprowadzone w ponad 70 szkołach przedstawił poglądy młodych ludzi na ważne problemy, jakimi są dla nich emigracja, bezrobocie, brak zadowolenia z warunków finansowych, aktywność społeczna i polityczna. Przedstawiony obraz priorytetów młodego pokolenia stanowił wprowadzenie do dyskusji na temat angażowania obywateli w działania społeczne.

Podczas dyskusji zwrócono uwagę na konieczność poprawy rozwiązań strukturalnych, a przede wszystkim tworzenia grup społecznych na szczeblu

spółdzielni mieszkaniowych czy osiedli w celu podniesienia efektywności tych działań.

Uczestnicy zwrócili uwagę na wyalienowanie się samorządów, które realizują politykę władzy, a nie mieszkańców, a także na brak inicjatyw w kierunku angażowania młodych ludzi w działania społeczne – nie sprzyja temu podawanie jakby „na tacy” gotowych projektów.

Szczególną uwagę uczestnicy spotkania poświęcili realizacji nowej formy aktywności społecznej, jaką jest budżet partycypacyjny, którego pierwsza edycja – na 2015 rok – pokazała zaangażowanie mieszkańców, ich identyfikację ze swoimi małymi ojczyznami i chęć uczestniczenia w zarządzaniu nimi. Budżet nie może być tylko katalogiem potrzeb społecznych, istotą tej aktywności powinno być włączanie obywateli w realizację zgłaszanych projektów.

Zabierając głos w dyskusji, Burmistrz Tomasz Kucharski zwrócił uwagę na ważne aspekty

zasad dialogu społecznego – zachęcanie społeczeństwa do zarządzania poprzez dialog z organizacjami pozarządowymi i grupami mieszkańców niezorganizowanych. Uznał za konieczne utworzenie przy urzędzie dzielnicy pełnomocnika ds. organizacji pozarządowych, a także włączanie do dialogu rad osiedli z wykorzystaniem ich siedzib jako miejsc kontaktów z mieszkańcami.

Debate wykazała potrzebę kontynuowania dyskusji na temat dialogu społecznego i jego znaczenia. Władze samorządowe naszej dzielnicy potraktowały z dużą uwagą tę inicjatywę – aktywnie w niej uczestnicząc.

Budujmy razem dialog społeczny!

Anna Oleksiak



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.pragapoludnie@wiadomosciasiedzie.pl

Ogłoszenia publikujemy po wcześniejszym opłaceniu (gotówką lub przelewem).

Redakcja

DACHY SPRZEDAŻ, MONTAŻ 501 14 14 40

- Podejmę pracę chałupniczą, tylko poważne oferty. Tel. 22 652 28 14.
- Sprzedam 2 komplety narciarskie Iguan, rozmiar L, po 100 zł; każdy, bardzo dobry stan, tel. 600 43 50 48
- Szukam płyt winylowych z muzyką rozrywkową i poważną począwszy od lat 60–tych do teraz. Mój nr tel: 512 937 682
- Sprzedam telewizor 14 cali LG–tanio, stan bdb, tel: 781 496 613
- Encyklopedia Powszechna PWN 4 tomy – stan idealny, wydanie 1983 r oraz słownik języka polskiego 3 tomy, słownik ortograficzny i poprawnej polszczyzny – stan bdb – tanio! – tel: 607 746 416
- Sprzedam słownik 2 tomy niemiecko–polski, tanio! tel: 781 496 613
- Sprzedam 2 szafki do łazienki, białe – jedna pod umywalkę, druga wolnostojąca narożna – tanio!, tel: 781 496 613
- Sprzedam 3 komody sosna ciemna, drewniane styl włoski, walizkę granatową na kółkach, stan bdb, oraz atlas geograficzny. Tanio! tel: 781 496 613

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

- Tanio sprzedam suszarkę Whirlpool, grzejnik HZ–510E, amerykański sejf ognioodporny Honeywell, drukarkę laserową HP 1100 i łóżko jednoosobowe (amerykańskie), tel. 22 610 78 83
- 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
- Przyczepa kempingowa rok 1991 Niemiecka 5 osobowa z wyposażeniem na działkę lub budowę nie zarejestrowana 5700 zł Warszawa tel. 537 047 887
- Szafka 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

**Liceum Ogólnokształcące
Niepubliczne nr 76**
w Warszawie–Międzyziesiu
przyjmuje uczniów do klasy 1 i 2.
Tel: 22 615-25-67, 502-643-761

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**.

HYDRAULIK – TANIO I SOLIDNIE – 506 173 607

- Sprzedam tanio zamrażarkę, tel. 798 266 991
- 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
- Sprzedam książki: Geografia Świata 5 tom. z 1965 r. po 10 zł/tom. 400 Lat Poczty Polskiej z 1958 r., dwie powieści z 1887 i 1889 r., Dzieła Kochanowskiego z 1864 r. i Tygodnik Ilustrowany z 1927 r. tel. 605 360 935
- **AGENCJA OCHRONY JUWENTUS** stanowisko: **PRZEDSTAWICIELI HANDLOWYCH** do aktywnej sprzedaży usług systemów alarmowych Miejsca pracy: Mińsk Mazowiecki, Praga, Otwock itp. Wymagane: Doświadczenie w sprzedaży, prawo jazdy i własny samochód (ryczalt) Oferujemy: atrakcyjne warunki zatrudnienia (podstawa 2 500 zł/ netto + system prowizyjny) Dokumenty aplikacyjne prosimy kierować na adres E-mail: b.bagazja@juwentus.pl
- Do sprzedania wózek dla dwójczków, kolor czerwony, w komplecie spacerówki + 2 foteliki samochodowe tel. 516 390 664
- Sprzedam oryginalne amerykańskie smoczki na butelkę Gerber – cena 2 zł szt. Tel. 22 652 28 14.

WYPOŻYCZALNIA IWO-AGO
PRZECZEPY, LAWETY
SPRZĘT SPRZĄTAJĄCY, PIORĄCY:
KÄRCHER, GARDENA
tel.: 532 234 128

**KOMPLEKSOWE, RZETELNE
USŁUGI DLA WSPÓLNOT
MIESZKANIOWYCH**

tel. 507 097 028

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

- Szukam pracy – umyję okna, sprzątnę w domu. tel. 505 278 114
- Sprzedam obraz olejny – pejzaż lasu w pozłaczanych ramach, wymiary: 44x75 – kopia Iwana Szyszkina – tanio: tel: 781 496 613
- Szukam pracy – zgrabię liście, odśnieżę przed posesją tel. 505 278 114
- Chętnie wyjdę z psem na Pradze–Południe. Proszę o telefon wieczorem – 22 870 00 44
- Zaopekuję się Twoim dzieckiem. Pielęgniarka dyplomowana – 20 lat pracy w służbie zdrowia, 10 lat w szpitalu pediatrycznym tel. 793 456 990
- Podejmę pracę w przedszkolu lub żłobku o charakterze pomocy nauczyciela 536602245
- JĘZYK POLSKI matura, korepetycje NAUCZĘ KAŻDEGO i JĘZYK ROSYJSKI z doświadczeniem lektorem i tłumaczem, tel. 22 773 40 87 i 504 69 79 18
- Kupię 1 lub małe 2–pokoje mieszkanie w okolicy Saskiej Kępy, z balkonem. Mieszkanie może być do remontu, szybka płatność gotówką. Tel: 727–643–927
- Hydraulik – elektryk – glazurnik – posiadam też inne umiejętności techniczne – poszukuję pracy – zlecenia na remont mieszkania, domu lub innego pomieszczenia. Mogą to być też drobne prace. W–wa, tel. 537 047 887
- Szukam pracy, sprzątnię, prasowanie. Jestem kulturalną, poważną kobietą, tel. 880 692 465
- Sprzedam działkę 2200 m² z domem z bali 70 m² (do remontu) w środku wsi 98 km od W–wy (za Rykami) 69 tys zł. W–wa, tel. 537 047 887
- Sprzedam przyczepę kempingową 1950 zł, zgrzewarkę do rur hydraulicznych nową 135 zł, piec gazowy c.o 695 zł, wiertarkę udarową Bosch 295 zł, nożyce elektryczne do blachy 295 zł, listwy grzejne 59 zł. W–wa, tel. 537 047 887

**Półkolonie jeździecko-rekreacyjne
koło Warszawy 19.01.–23.01.2014,
26.01.–30.01.2014**

**tel.: 696 435 384
www.lesneklimate.pl**

Ty też możesz być aniołem

Wierzę, że każdy nosi w sobie potrzebę pomagania innym – czasem potrzebny jest tylko impuls, który to wywoła. Dla mnie takim impulsem był artykuł w „Wysokich Obcasach”. Moze ten tekst stanie się impulsem dla Państwa?

Ujęła mnie historia, która była inspiracją do działania dla założycielki stowarzyszenia Piękne Anioły, Katarzyny Konowickiej-Hołów. W wielkim skrócie – był bardzo mroźny dzień, temperatura minus 18 stopni, silny wiatr. W radio zapowiadali, by nie wychodzić z dziećmi na spacer. Kasia zawiozła swoje dzieci do szkoły. Wracając, minęła przystanek autobusowy, na którym stały dwa zwinęte z zimna maluchy, jadąc dalej, poczuła, że musi zawrócić, by podrzucić te dzieci do domu. „To ich Anioły Stróże mnie zawróciły” – dzisiaj tak mówi o tym wspomnieniu. Dzieciaki wsiadły, ona w poczuciu, że robi dobry uczynek, podwiozła je pod... dom? Niemożliwe... to, co zobaczyła, zupełnie ją rozbiło. Stary budynek z kocami w nieszczelnych oknach z popękkanymi, poklejonymi taśmą szybami. Bez sprawnego ogrzewania. To ma być bezpieczny i ciepły dom dla dzieci? Ta myśl nie dawała jej spokoju. Wraz ze znajomymi zorganizowała zbiórkę najpotrzebniejszych rzeczy dla tej rodziny, była chwila radości i wzruszenia, ale wiatr dalej hulał we wnętrzach. Przepaść pomiędzy normalnymi warunkami, w jakich przyszło żyć jej dzieciom, a tymi, w jakich mieszkali dzieci z przystanku, nie dawała jej spokoju. Zastanawiała się z przyjaciółmi, czy mogą zrobić coś, co trwale zmieniłoby los tych dzieci. Wpadli na pomysł wyremontowania pokoi dzieci – na taki remont rodziny nie będzie stać jeszcze bardzo długo, skoro od lat na chleb nie wystarcza.

Założyli stowarzyszenie, które od ponad dwóch lat działa w Krakowie i okolicach. Przy pomocy charytatywnej pracy fantastycznych ludzi wyremontowali ponad 20 pokoi dziecięcych, czasem w skrajnych przypadkach również łazienki czy kuchnie. Początki jak zwykle były trudne, ale każdą porażkę można przekuć na sukces. Tak było na przykład z ekipami: gdy do kolejnego remontu nie przyszła umówiona ekipa remontowa, Kasia zadzwoniła po wsparcie do zakładów karnych i dzisiaj dla stowarzyszenia pracują więźniowie otwartych zakładów karnych oraz młodzież z poprawczaków. Często wzruszeni mówią: „My nabroiliśmy, więc mamy warunki, na jakie zasłużyliśmy, ale co zawiły te dzieci, że mają gorzej?”. Dzieci często nie mają łóżka, śpią w zagryzionych ścianach na wilgotnych kocach, nie mają kąta do nauki i dobrego oświetlenia, nie wspominając już o tym, że nigdy nie zaproszą kolegów z klasy, bo najnormalniej w świecie wstydzą się swojego pokoju...

Od niedawna działamy w Warszawie. Mamy łatwiej, bo już przetarte szlaki,

doświadczenie i wsparcie koleżanek z Krakowa. To nie do przecenienia – same nie dałybyśmy rady. Każda z nas (a w Warszawie działają dwie Kaśki: Katarzyna Dębicka i Katarzyna Szaszkiewicz, Ewa Podoba, Joasia Majewska i Agnieszka Skala) ma swoją rodzinę, pracę, ale na szczęście działalność w Pięknych Aniołach tak uskrzydla, że jakoś się doba rozciąga i udaje się rozwijać oddział Stowarzyszenia też na naszym terenie. Marzymy o tym, by jak najwięcej dzieci miało swoje bezpieczne pokoje. Ciepłe i kolorowe. Aby to marzenie zrealizować, potrzebujemy wsparcia na każdym polu.

Jeśli znacie Państwo maluchy, które mieszkają w trudnych warunkach, lub jeśli w jakikolwiek sposób chcielibyście pomóc w pracy Pięknych Aniołów, piszcie na maila: mazowsze@piekne-anioły.pl lub dzwońcie do Kasi Dębickiej na tel. 509 54 86 66. Pracy przy organizacji remontów jest naprawdę baaaaaaardzo dużo, przyda się każda pomoc (przywieźć, zawieźć, przypilnować prac, zorganizować materiały itp.).

Aktualnie zaczynamy remont dwóch pokoi dla trójki dzieci w Rembertowie. Szukamy możliwości pozyskania niewielkiej ilości materiałów budowlanych zarówno na ten remont, jak i następne.

Będzie nam również bardzo miło, jak zechcą Państwo wesprzeć nasze stowarzyszenie finansowo. Wszyscy pracujemy nieodpłatnie, zatem każda nawet najmniejsza kwota to fragment pokoju jakiegoś potrzebującego dziecka. Przelewamy poprosimy kierować na:

Stowarzyszenie PIĘKNE ANIOŁY, Niedźwiedź 151B, 32-090 Słomniki
Bank PEKAO S.A. 94 1240 4605 1111 0010 5095 4747

Katarzyna Szaszkiewicz



reklama

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





ul. Bora-Komorowskiego 21
lokal 307 (obok Rossmanna)
Warszawa - Gołdów
(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

*Z okazji 20 lecia
uzyskania specjalizacji z zakresu ortodoncji
dziękuję swoim pacjentom za wspólny trud
zakończony sukcesem i satysfakcją
z osiągnięcia pięknego uśmiechu!*

dr Maria Górnicka
specjalista ortodonta

saska Smile Specjalistyczna Praktyka Dentystyczna

ul. Saska 105
tel. 22 616 16 53

więcej uśmiechów na
www.dent-saska.pl

Ostatnie 2 mieszkania

ul. Motylkowa 11, Warszawa-Międzylesie

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

Rezerwując już dziś, możesz dostać **5% rabatu**



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

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