



GROCHÓW

wiadomości sąsiedzkie

ISSN 2299-4130

Listopad 2014 r. • GAZETA BEZPŁATNA

Nr 26



Co słychać w „Akwarium”?

Centrum Promocji Kultury Praga-Południe jesienią otworzyło Punkt Informacji Kulturalnej „Akwarium” przy placu Szembeka. Jego głównym zadaniem jest udzielanie informacji kulturalnej i promowanie wydarzeń organizowanych nie tylko na terenie naszej dzielnicy, ale także w całej stolicy.

Odbieraliśmy od Was, drodzy Czytelnicy, sygnały, że punkt przez pierwsze tygodnie swojej działalności nie był dla Was dostępny w dogodnym czasie. W celu wyjaśnienia tej kwestii skontaktowaliśmy się z osobami odpowiedzialnymi za funkcjonowanie tego miejsca.

Jak dowiedzieliśmy się od pana Wojciech Matza z Centrum Promocji Kultury, osoba na stałe obsługująca „Akwarium” pracuje w godz. 09:00-16:30. – Z powodu konieczności osobistego pozyskiwania

materiałów promocyjnych z różnych instytucji w „Akwarium” przebywa w godz. 12:00-16:30. W październiku dysponuje ulotkami, plakatami, programami. Ponadto koordynować będzie informację o imprezach i wydarzeniach. Godziny pracy pozostaną takie jak w październiku. „Akwarium” jest obsługiwane przez jednego pracownika.

W niedalekiej przyszłości Punkt Informacji Kulturalnej, w którym możemy uzyskać wiadomości dotyczące wydarzeń o charakterze kulturalnym, społecznym, sportowym, a nawet oświatowym, będzie spełniać funkcję nie tylko informacyjną. Od listopada bowiem punkt zostanie wyposażony w kasę fiskalną, a co za tym idzie, w „Akwarium” będziemy mogli dokonać zakupu publikacji wydanych przez Centrum Promocji Kultury. Dostępne będą również wyroby artystyczne, które powstały w pracowni plastycznej tej instytucji kulturalnej.

– Jeśli warunki techniczne pozwolą, bardzo możliwe, że będzie także prowadzona sprzedaż biletów na wydarzenia kulturalne organizowane przez CPK. Mogę również zapewnić, że cały czas rozbudowywana jest baza instytucji, na temat których w „Akwarium” zdobyć będzie można informacje – dodał pan Wojciech Matz.

Jak widać, Punkt Informacji Kulturalnej dopiero się „rozkreca”. Musimy być cierpliwi i czekać, aż „Akwarium” zostanie wyposażone we wszelkie niezbędne informacje oraz sprzęt. Pozostaje tylko mieć nadzieję, że stanie się to w stosunkowo niedługim czasie. W końcu punkt na placu Szembeka zapisze się na stałe na warszawskiej mapie kulturalnej.

Olga Łęcka

fot. Hanna Kowalska

Mamy super żłobek!

Nowy będzie pretendował do tego miana?

Dla każdego rodzica opieka nad dzieckiem podczas jego obecności w pracy jest kwestią priorytetową, zwłaszcza gdy pociecha jest na początkowym etapie poznawania świata. Pomocny w wyborze miejsca, do którego będzie maluch uczęszczał, może być plebiscyt na placówkę przyjazną zarówno dziecku, jak i rodzinie, odbywający się pod hasłem „Super Żłobek”. W tym roku wśród trzech najlepszych placówek publicznych znalazł się żłobek nr 31 przy ul. Motorowej 5

Konkurs na Super Żłobek w tym roku był organizowany już po raz dziewiąty. Do tytułu miej-

sca najbardziej przyjaznego maluchom w tym roku pretendowało aż 47 żłobków publicznych, 11 miniżłobków oraz 27 żłobków niepublicznych. Według rodziców na miano najlepszej placówki publicznej w tym roku zasłużyły trzy żłobki: nr 31 (Praga-Południe), nr 36 (Białołęka) oraz Mini Żłobek przy ul. Łowickiej 7/15 Oddział Żłobka nr 21 z Mokotowa. Wszystkie te placówki otrzymały ponad 90 punktów na 100 możliwych, a oceniali je rodzice pod kątem jakości opieki i zajęć dla najmłodszych, przygotowywanych posiłków oraz wyposażenia. W tym roku w głosowaniu wzięło udział niespełna 3 tys. osób!

Nowy żłobek przy Lubelskiej

Od początku jesieni trwają prace nad modernizacją lokalu użytkowego na parterze znajdującego się przy ul. Lubelskiej 24. Miejsce zabaw i nauki w kameralnej atmosferze zyska dziesięcioro maluchów. Jak poinformował nas rzecznik Urzędu Dzielnicy Praga-Południe, pan Jerzy Gierszewski: żłobek zostanie otwarty w tym roku, a rekrutację prowadzi Zespół Żłobków, nie Dzielnica.

Grochów, tak jak cała Warszawa, rozwija się. Cieszyć może fakt, że w naszej dzielnicy powstają nowe miejsca opieki nad dziećmi, a dumą można nas rozpieścić, że to właśnie u nas znajduje się Super Żłobek!

Olga Łęcka



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 latarni na terenie Przyczółka Grochowskiego czy modernizacja Skwerku Berka przy ulicy Rożłuckiej.

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. Niezmiernie 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. Wprowadzanie 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 Sądzijskich” 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 Sądzijskich” 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 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 budującym nasze zaufanie.

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

reklama

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 potrzeba

Wiadomości Sądzijskie Grochów – pismo mieszkańców Grochowa i okolic

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

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

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

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

Wydawca: J-PROPERTY. ISSN 2299-4130. Nakład: 8500 egz. Gazeta bezpłatna!

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

Jesteśmy uczestnikiem programu



Praga-Południe dzielnicą lodowisk!



Mimo że gdy piszę niemiejsze 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 cur-

lingu 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 zapewnieniami 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 wyrazić 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.

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. Staków Zjednoczonych, Wał Miedzeszyński.

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

cie 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 Gloskiewicz,

źródło: www.pragapld.waw.pl

reklama

BOŻENA MANARCZYK



DORADCA PODATKOWY

ul. Domeyki 25
04-146 Warszawa

tel.: 22 610 77 05, 22 610 92 23

WYBORY SAMORZĄDOWE 16 LISTOPADA 2014



Wspólnie tworzymy
Warszawę
i Mazowsze

Materiał sfinansowany przez KW Platforma Obywatelska RP

Krzysztof
Grzegorek

lista 4 poz. 10

Kandydat z Wesołej
do Sejmiku Województwa Mazowieckiego

Drugi Dzielnicowy Dzień Wolontariusza!

Wolontariusze są wśród nas! Kim są, czym się zajmują? Zwykle, i w wielu wypadkach słusznie, wolontariat kojarzy się z pomocą potrzebującym, chorym czy starszym. Jednak wolontariat to nie tylko bezinteresowna pomoc, to także sposób na zdobycie nowych umiejętności i doświadczeń, zawarcie nowych przyjaźni oraz wzbogacenie swojego życia. Wolontariat może przybrać wiele form, ale zawsze chodzi w nim o dzielenie się tym, co mamy najcenniejszego – swoim czasem, uwagą i umiejętnościami.

Wolontariusze często wspomagają organizacje pozarządowe działające na rzecz innych, coraz popularniejszy staje się także wolontariat w kulturze. Na Pradze-Południe z wolontariuszami współpracują m.in. Ośrodek Pomocy Społecznej, Centrum Promocji Kultury, Fundacja Dzieci Niczyje, Fundacja Pomocy Rodzinie „Gwiazdeczka”, Fundacja „Wspólna Droga” United Way Polska, Stowarzyszenie Centrum Wspierania Aktywności Lokalnej CAL, Stowarzyszenie ATD Czwarty Świat, Stowarzyszenie Wspólne Podwórko czy Caritas Polska. Zadania, jakich podejmują się wolontariusze, to m.in. praca z dziećmi, udzielanie korepetycji, pomoc w sprawach urzędowych, dotrzymywanie towarzysztwa osobom starszym, ale także prowadzenie własnych projektów czy zajęć, np. warsztatów rękodzieła lub punktu porad.

To bogactwo możliwości sprawia, że wolontariuszem może być każdy – od dziecka po seniora. W wielu szkołach, także w naszej dzielnicy, działają koła wolontariatu, gdzie młodzież od najmłodszych lat poznaje, jaką satysfakcję daje praca na rzecz innych. Prężnym wolontariatem pochwalić się mogą m.in. Szkoła Podstawowa nr 120, Gimnazjum nr 18 i Liceum nr 4.

Choć niektóre zadania w ramach wolontariatu wymagają specjalistycznego przygotowania, wolontariuszem może być każdy, kto czuje potrzebę podzielenia się czymś z innymi – od profesjonalistów, którzy mogą zaoferować pomoc w konkretnej dziedzinie (np. prawnicy), po osoby, które ofiarowują innym swój czas i zainteresowanie.

Najlepszą nagrodą dla wolontariusza jest z pewnością poczucie, że to, co robi, ma sens i przynosi realną korzyść. Pracę wolontariusza doceniają jednak nie tylko bezpośredni beneficjenci jego działań – także organizacje i instytucje, z którymi współpracują, a w szczególności koordynatorzy wolontariatu, mają szansę dostrzec, jak ciężką, choć często mało widoczną pracę wykonują i ile poświęcają czasu i zaangażowania. Oni też dbają o to, by współpraca z wolontariuszem przebiegała zgodnie z prawem i standardami.

Chcąc podziękować swoim wolontariuszom, w ubiegłym roku partnerstwo 10 organizacji pozarządowych oraz instytucji zorganizowało wspólnie pierwszy Dzielnicowy Dzień Wolontariusza na Pradze-Południe. Odbył się on z okazji Międzynarodowego Dnia Wolontariatu, który przypada 5 grudnia. Uroczystość, która miała miejsce w Centrum Społecznym Paca 40, patronatem objął Burmistrz Dzielnicy Praga-Południe Tomasz Kucharski, który wręczył też dyplomy i nagrody najbardziej wyróżniającym się wolontariuszom. Podczas święta można było też zapoznać się z ofertą na targach wolontariatu oraz wziąć udział w warsztatach i części artystycznej.

Zeszloroczne święto okazało się dużym sukcesem, więc w tym roku, 4.12.2014, odbędzie się drugi Dzielnicowy Dzień Wolontariusza, wzbogacony o obecność wolontariuszy ze szkół. Ponownie uhonorowani zostaną najbardziej aktywni wolontariusze, którzy zostaną wyróżnieni w konkursie. Mamy nadzieję, że drugie dzielnicowe święto będzie okazją, aby poznać wolontariuszy z naszej dzielnicy i podziękować im, ale także aby zachęcić więcej osób do zaangażowania w wolontariat.

Agata Gajda,
koordynatorka działań animacyjnych
Centrum Społeczne Paca.



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

D e m o n t a ż pergoli w Parku Leśnika

W Parku im. J. Szyppowskiego rozpoczął się demontaż pergoli zbudowanej blisko pół wieku temu z macew przywiezionych ze zniszczonego żydowskiego kirkutu na Bródnie. Prace prowadzone pod kontrolą Stołecznego Konserwatora Zabytków odbywają się z poszanowaniem należnym przedmiotom kultu religijnego, jakimi są w judaizmie stele nagrobne. Wydobyte z murków, schodów i kolumn pergoli fragmenty macew układane są na drewniane palety i owijane folią. Tak przygotowane do transportu powrócą na swoje miejsce.

Unicestwienie bródzieńskiego cmentarza żydowskiego przez hitlerowców kontynuowały powojenne władze stolicy, wykorzystując zniszczone nagrobki jako materiał do umacniania brzegów Wisły, budowy wybiegów dla zwierząt w ZOO lub – tak jak tu na Grochowie – do budowy ogrodowej pergoli i umocnienia gruntu po wysuszonym stawie parkowym.

Od początku lat 90. Żydowski Instytut Historyczny i organizacje pozarządowe domagały się, by dokonano rozbioru pergoli. Władze dzielnicy potwierdziły konieczność demontażu, lecz ciągle brakowało na ten cel funduszy. W imieniu okolicznych mieszkańców w ramach budżetu partycypacyjnego na 2015 rok zgłosiłam projekt demontażu pergoli. Zbyt mała liczba głosów nie zakwalifikowała mojego projektu do realizacji. Z tym większym zadowoleniem mieszkańcy przyjęli wiadomość o zaangażowaniu Burmistrza Pragi Południe Tomasza Kucharskiego w realizację tego przedsięwzięcia. W sprawę włączył się także Wiceprezydent Warszawy Włodzimierz Paszyński. W uzgodnieniu z przedstawicielami Gminy Wyznaniowej Żydowskiej, będącej od 2012



roku zarządcą nekropolii żydowskiej na Bródnie, macewy zostaną tam przetransportowane.

Dzielnica otrzymała na ten cel z budżetu miasta 400 tys. zł. Murki, schody i konstrukcje zostaną odtworzone z innego materiału i – wraz z realizowanymi w przyszłym roku dwoma zwycięskimi projektami budżetu partycypacyjnego – zmienią wygląd parku.

Anna Oleksiak



Fundacja „Wspólna Droga” United Way Polska

Zapraszamy do skorzystania z bezpłatnych usług Poradni „Pokonaj Kryzys”. Celem specjalistów pracujących w Poradni jest pomoc m.in. osobom, które są w trudnej sytuacji życiowej ze względu na niepełnosprawność, długotrwałą chorobę lub wykluczenie zawodowe. Zapraszamy do korzystania z bezpłatnych porad: prawnika, psychologa i doradcy zawodowego. W poradni można uzyskać również wsparcie socjalne. Zapisy do Poradni odbywają się telefonicznie: 22 621 28 09, mailowo: poradnia@wspolnadroga.pl i bezpośrednio w siedzibie Fundacji: ul. Pokrzywnicka 3a (Olszynka Grochowska), 04-320 Warszawa.

Szymon Bubielek

LECZENIE BÓLU gabinet lekarski

ul. Widok 10
Warszawa-Śródmieście

zapisy i informacje:
tel. **730 266 030**

możliwość wizyt domowych

www.leczeniobolu.waw.pl

Okulista - Szpital Grochowski

Poniedziałek 16^{oo}-18^{oo}
Środa 9^{oo}-12^{oo}

Warszawa ul. Grenadierów 51/59

Poradnia dla dzieci i dorosłych
Poradnia jaskrowa (badania OCT)

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

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/Pudełko)” Reżyseria/Scenografia/Wideo: 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.teatraparadox.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 Paternesni – 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	
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 lkeru Murillo Żuwała - pięcioletniego chłopca chorego na dystrofię mięśniową duchenne'a.	Centrum Promocji Kultury, ul. Podskarbińska 2, Warszawa	bez ograniczeń. Wstęp wolny
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 - Elzbieta 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	Biblioteka Publiczna im. Zygmunta Jana Rumla w Dzielnicy Praga Południe, Europejskie Centrum Uniwersytetów Drugiego i Trzeciego Wieku	bez ograniczeń. Wstęp wolny
09.12.2014 r.	17.30	Salonik literacki "Ach, panie, panowie...." spotkanie z aktorem Stanisławem Górką.			

INFORMACJA O POZOSTAŁYCH WYDARZENIACH KULTURALNYCH DZIELNICY PRAGA - POŁUDNIE:

www.pragapld.waw.pl



Centrum Promocji Kultury w Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawa
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/>

ŚWIADECTWO POLSKIEJ HISTORII



W podniosłej atmosferze 22 października br. punktualnie o godzinie 14:00 nastąpiło uroczyste odsłonięcie tablicy upamiętniającej 100. rocznicę powołania przez Józefa Piłsudskiego Polskiej Organizacji Wojskowej.

Świadkami wydarzenia byli nie tylko przedstawiciele Senatu i Sejmu, ale także weterani, uczniowie szkół praskich, samorządowcy, żołnierze, oficerowie Wojska Polskiego oraz strażnicy miejscy.

Historyczna tablica znajdująca się przy ul. Zamoyskiego 36 powstała na pamiątkę ujawnienia Polskiej Organizacji Wojskowej z konspiracji poprzez otwarte ćwiczenia wojskowe, które miały miejsce na polach Wawra i Zielonej 29 kwietnia 1917. Wydarzenie to poprzedzała zbiórka oddziałów Warszawskiego Garnizonu POW przy Rogatce Grochowskiej.

Polska Organizacja Wojskowa powstała w 1914 r. W Warszawie z połączenia Polskich Drużyn Strzeleckich i Związku Strzeleckiego. Do sierpnia 1917 r. głównym komendantem POW był Józef Piłsudski. Po jego aresztowaniu stanowisko to objął E. Rydz-Śmigły.

Izabela Gloskiewicz



foto: Jarek Koszewski
Biuro Organizacji Urzędu m.st. Warszawy



Twoje zdrowie w Twoich rękach Sirius-D – to jest to!

Wszyscy zastanawiamy się, jak możemy żyć dłużej i nie chorować. Na pewno bardzo ważna jest zróżnicowana dieta i aktywność fizyczna.

Nie zawsze się jednak do tego stosujemy, brak nam czasu, żyjemy w ciągłym stresie, źle się odżywiamy. Rozwiązanie proponuje nam wybitny bułgarski naukowiec, chemik, z Wojskowej Akademii Medycznej w Sofii, profesor Dymitr Dymitrow. Znany jest z wielu osiągnięć, które przyczyniły się do rozwoju medycyny, od rozpuszczalnych nici chirurgicznych poprzez

protezy, sztuczne zastawki, aż po wyjątkowy produkt o tajemniczej nazwie Sirius-D, który nie ma swojego odpowiednika w świecie. Został włączony do bułgarskiego programu kosmicznego, a co najważniejsze – pomaga przy wielu chorobach. Według profesora Dymitrowa możemy żyć dłużej i nie chorować.

Co więc zawiera Sirius-D i jak wspomaga leczenie?

Tajemnica tkwi w zastosowaniu peptydów – unikalnych łańcuchów zawierających szerokie spektrum szybko przyswajalnych aminokwasów, niezbędnych nam do życia. Dzięki małej masie docierają one do komórek uszkodzonych tkanek i sprzyjają biosyntezie niezbędnych rodzajów białka, zgodnie z za-

potrzebowaniem konkretnego organizmu. Sirius-D wchłania chorą, niefunkcjonalną tkankę włóknistą, wspomaga leczenie jaskry, zaćmy, usuwa narośla kostne, cysty, mięśniaki, wchłania złoży, które powstają przy stwardnieniu rozsianym. Regeneruje także wątrobę, nerki, woreczek żółciowy. Zdecydowanie pomaga przy dolegliwościach żołądkowo-jelitowych, takich jak refluks, nieżyt żołądka, wrzody.

Sirius-D oczyszcza naczynia krwionośne. Tworzy tkankę chrzęstną w stawach i pomaga wielu ludziom zregenerować kolana, miednicę, kręgosłup bez poddawania się operacji i żyć pełnią życia. Produkt jest sprawdzony, w 100% naturalny, bez żadnych efektów ubocznych. Można go przyjmować w nieograniczonym czasie i w każdym wieku. Więcej informacji na www.sirius-d.pl lub telefonicznie: 501 220 001 i 782 732 908.

Elżbieta Krawczyk, Anna Kolańska

40 lat minęło...

*Jesteśmy z drugiej strony parku, z naprzeciwka.
Mamy swój fason i swój własny szyk.
Kabaret szkolny gra, są tańce i muzyczka.
Dorównać pragnie nam warszawski każdy smyk.*

fot. Grzegorz Szadkowski

Słowa te, śpiewane przez uczniów i nauczycieli na melodię słynnej praskiej piosenki „Chodź na Pragę...”, towarzyszyły nam w dniu uroczystych obchodów czterdziestolecia Szkoły Podstawowej Specjalnej nr 240 funkcjonującej w ramach Zespołu Szkół Specjalnych nr 91 przy ulicy Weterynaryjnej na Pradze-Południe.



Uczniowie przygotowali pod kierunkiem nauczycieli spektakl pt. „40 lat minęło”. Dotyczył on Warszawy, zmieniającego się wizerunku miasta na przestrzeni lat. Niezwykle uzdolniona absolwentka naszej szkoły, Kasia, wprowadziła gości w nastrój warszawski pięknym wykonaniem piosenki „Sen o Warszawie”. Przedstawienie miało charakter odgrywanych scenek. Był to m.in. układ choreograficzny do piosenki „Bal nastolatków”, dialog praski stylizowany na teksty Wiecha o budowie metra, dialog kibiców o Stadionie Narodowym, rozmowa w slangu młodzieżowym o spędzaniu czasu wolnego przez uczniów.

Parter naszej szkoły zamienił się w tętniącą życiem Warszawę. Gości witała szkolna kapela grająca znane praskie piosenki. Członkowie tej kapeli to nauczyciele i uczniowie naszej szkoły. Zaproszone osoby mogły obejrzeć w galerii obrazy Warszawy wykonane przez uczniów, odwiedzić e-kawiarenkę, klubokawiarnię „Przy parku”, wstąpić do fast foodu na hot doga lub do baru sałatkowego „Groszek”. To wszystko w pięknej scenografii wykonanej przez uczniów i nauczycieli.

Na uroczystości gościliśmy przedstawicieli Mazowieckiego Kuratora Oświaty, Biura Edukacji m.st. Warszawy, Urzędu Dzielnicy Praga-Południe, Centrum Promocji Kultury, sponsorów, emerytowanych pracowników szkoły, dyrektorów placówek szkolnictwa specjalnego i wielu innych.

Pani Regina Sobolewska, Naczelnik w Biurze Edukacji m.st. Warszawy, odczytała list gratulacyjny Prezydent m.st. Warszawy Hanny Gronkiewicz-Waltz. Szczególnie ważny i znaczący dla nas był ten fragment listu, w którym Pani Prezydent stwierdziła: „Dy-

rekcja, nauczyciele, wychowawcy i opiekunowie nieprzerwanie dokładają starań, aby szkoła była dla wszystkich uczniów miejscem przyjaznym i akceptującym każdą indywidualność”.

Zaproszeni goście i rodzice uczniów byli pod ogromnym wrażeniem spektaklu, umiejętności dzieci, pomysłowości i zaangażowania nauczycieli i innych pracowników szkoły. Pani Mira Stanisławska-Meysztowicz – działaczka ekologiczna, założycielka i była prezeska Fundacji Nasza Ziemia, która gościła wśród nas, tak wpisała się do kroniki szkolnej: „Jesteście wspaniali, pełni pasji – uczniowie są tutaj szczęśliwi. Będą z radością wspominać swoją szkołę”. Przedstawiciele Stowarzyszenia Studnia O podsumowali naszą uroczystość słowami „Oj, jak pięknie widzieć to wszystko! Oj, jak pięknie słyszeć to wszystko!”.

Zespół Szkół Specjalnych nr 91 w Warszawie to placówka dla uczniów z niepełnosprawnością w stopniu lekkim i umiarkowanym. W jego skład wchodzi Szkoła Podstawowa i Gimnazjum. Nadzrędnym celem naszych działań edukacyjnych jest dążenie do wszechstronnego i zrównoważonego rozwoju ucznia zgodnego z jego możliwościami. Uczeń pracuje zgodnie z opracowanym dla niego indywidualnym programem edukacyjno-terapeutycznym. W naszej szkole zapewniamy fachową pomoc specjalistów i nauczycieli pracujących z pasją, wrażliwych na potrzeby dzieci. Oferujemy pełen zakres zajęć specjalistycznych w ramach pomocy psychologiczno-pedagogicznej oraz możliwość rozwijania zainteresowań w licznych kołach. Ponadto bezpłatną opiekę w szkolnej świetlicy w godz. 6:45-17:00, tanie, smaczne obiady gotowane w szkole, ciekawe zajęcia i opiekę w czasie wakacji i ferii zimowych w ramach akcji „Lato i Zima w Mieście”.

Dorota Kosk
wicedyrektor

w Zespole Szkół Specjalnych nr 91

reklama



WYBORY SAMORZĄDOWE
16 LISTOPADA 2014



Rafał KUNICKI

kandydat
do Rady Warszawy

ostatnie miejsce na liście

okręg Praga-Południe

Materiał sfinansowany przez KW Platforma Obywatelska RP



Zespół Szkół Spożywczo–Gastronomicznych przy ul. Komorskiej świętował w dniu 16 października jubileusz 60-lecia



60-letnia tradycja szkoły wiąże się z kształceniem kadry na potrzeby gospodarki żywnościowej regionu, a nawet kraju, w zawodach związanych z produkcją żywności.

Mury szkoły opuściło około 20 tysięcy absolwentów, którzy pełnią lub nadal pełnią różne funkcje i wykonują zadania związane przede wszystkim z gospodarką żywnościową i gastronomią. Główną misją szkoły jest z jednej strony kształtowanie wysokich umiejętności zawodowych i dobre przygotowanie młodzieży do wymogów rynku pracy, a z drugiej przygotowanie do właściwego funkcjonowania w społeczeństwie i w rodzinie.

Dzisiejsza szkoła na Komorskiej może poszczycić się wieloma wyróżnieniami, np. certyfikatem Wars i Sawa nadanym przez Prezydenta m.st. Warszawy za wspieranie rozwoju uczniów uzdolnionych, tytułem Szkoły Globalnej nadanym przez Polską Akcję Humanitarną, a także tytułem Bezpiecznej Szkoły. Placówka osiąga sukcesy w międzynarodowych i ogólnopolskich konkursach gastronomicznych, barmańskich, kelnerskich. Realizuje wiele projektów inijnych, programów Warszawskich Inicjatyw Edukacyjnych oraz projektów szkolnych. Prowadzi wielopłaszczyznową współpracę z zagranicą. Realizuje program wychowawczy oparty na uniwersalnych wartościach nauczania Jana Pawła II - Patrona Szkoły.

Obchody jubileuszowe rozpoczęto Mszą św. w Sanktuarium Matki Boskiej Ostrobramskiej, którą celebrował Arcybiskup Henryk Hoser, ordynariusz diecezji warszawsko-praskiej.

Następnie odbyły się uroczystości w szkole na Komorskiej. Licznie przybyłych gości powitała Pani Dyrektor Ewa Lada.

A byli wśród nich:

- P. Tomasz Kucharski – Burmistrz Dzielnicy Praga-Południe
- P. Jarosław Karcz – Wiceburmistrz Dzielnicy
- P. Marzenna Adamiak – Naczelnik Wydziału Oświaty i Wychowania Dzielnicy Praga-Południe
- Pan wizytator z Kuratorium Oświaty w Warszawie
- P. Barbara Krępska – Naczelnik Wydziału Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego Biura Edukacji m.st. W-wy
- P. Prof. dr hab. Mirosław Słowiński – Prodziekan Wydziału Nauk o Żywności SGGW
- Dyrektorzy wielu warszawskich szkół, zwłaszcza szkół ponadgimnazjalnych z dzielnicy Praga-Południe
- Emerytowani dyrektorzy i nauczyciele
- Absolwenci szkoły.



W trakcie uroczystości odbyło się ślubowanie uczniów klas pierwszych, młodzież wystawiła wzruszający program artystyczny, który obrazował dzieje szkoły na tle wydarzeń historycznych i kulturalnych Polski. Przy dźwiękach poloneza zaprezentowany został tzw. serwis synchroniczny, pokazujący wysokie umiejętności młodzieży kształcącej się w zawodzie kelnera. Na zakończenie jubileuszu wszyscy goście podjęci zostali uroczystym bankietem, przygotowanym pod okiem nauczycieli przez młodzież kształcącą się w zawodach gastronomicznych.

Nauczyciele

Zespołu Szkół Spożywczo–Gastronomicznych

reklama

wybory Samorządowe
16 listopada 2014

 Platforma Obywatelska



Zadbam o Nasz Grochów!

3 Karol Kowalczyk

Kandydat do Rady Dzielnicy Praga-Południe

Material utworzony przez ROR Platforma Obywatelska RP

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 wypłuć i nie połka pasty, możemy zastosować pastę „dorosłą” o zawartości fluoru 1400 ppm. Najlepiej decyzję 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 połkało pasty, u maluszków można nawet gazikiem zdjąć pozostałości pasty z zębów. Nie należy zbyt obficie płukać, aby nie obniżyć przeciwpróchnicowego 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, wykałaczki czy szczotki do języka. Instruktaż używania tych akcesoriów powinien przeprowadzić lekarz stomatolog dziecięcy.

- W jaki sposób odczytać dziecko jedzenia słodkości?

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

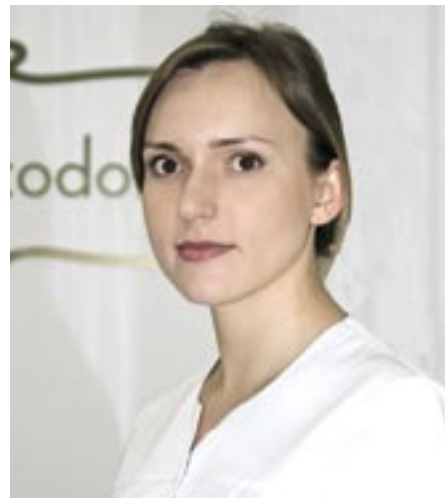
sprzyja spożywanie dosładzanych soków (szczególnie z owoców cytrusowych), podjadanie batoników, chipsów, żelków pomiędzy posiłkami, jedzenie i picie przed snem. Niedopuszczalne jest karmienie dziecka mlekiem, kleistymi papkami, sokami z butelki i pozostawianie jej na noc w łóżeczku dziecka, powoduje 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 przyprowadzenie 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 ząbkowaniem). W trakcie tego spotkania stomatolog udziela instruktażu higienicznego i dietetycznego. Wizyty powinny być kontynuowane co 3 miesiące w celu budowania udanych relacji między dzieckiem a jego dentystą. Starszym dzieciom proponujemy profilaktyczne **lakierowanie** zębów stężonymi 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 stale wyrzynają się przedwześnie, przemieszczają w lukę po usuniętym zębie, 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 wybita 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, zucia, polykania 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

Patroni grochowskiego parku

Zaciszny urok Grochowa kryje niewielki park, obejmujący obszar otoczony ulicami Grochowską, Kwatery Głównej, Trembowelską, Bitwy Grochowskiej i Osowską. To bardzo lubiane miejsce spacerów, sportu i rekreacji okolicznych mieszkańców. Od końca lat 50. ubiegłego stulecia park nosił nazwę 13 września 1944 r., jednakże grochowianie nie akceptowali tej nazwy i patronem parku był dla nich zawsze wybitny działacz społeczny inż. Andrzej Wierzbicki, przedwojenny właściciel dworku i otaczającego go parku. Od 2005 roku na wniosek Rady Dzielnicy Praga-Południe przemianowano go na Park im. pułkownika Jana Szyrowskiego „Leśnika”.

25 września, w rocznicę wydarzeń z 1939 r., kiedy to dowodzony przez Jana Szyrowskiego batalion podjął nierówną walkę z napotkanymi radzieckimi oddziałami, rodzina i środowisko Zgrupowania „Leśnik” spotykają się corocznie w parku pod pomnikiem jego patrona. Tegoroczna uroczystość rocznicową poprowadziła córka pułkownika pani Krystyna Szyrowska. Uczestniczyli w niej przedstawiciele władz dzielnicy, przewodniczący Społecznego Komitetu Pamięci płk. Jana Szyrowskiego Tadeusz Kos, rodziny działające w środowisku „Leśnika”, żołnierze AK Zgrupowania „Leśnik” Juliusz Kulesza, dzieci i młodzież z grochowskich szkół podstawowych nr 163, nr 215, nr 114, gimnazjum nr 22 oraz mieszkańcy.

Burmistrz Tomasz Kucharski, przedstawiając postać pułkownika, powiedział: *To postać wyjątkowa i wielowymiarowa, która przebiła się do naszej pamięci dopiero 10 lat temu, po odsłonięciu tego pomnika. Życie Jana Szyrowskiego mogłoby stać się inspiracją dla wielu scenariuszy filmów sensacyjnych. Był wszędzie tam, gdzie Polska go potrzebowała. Tam gdzie trzeba było ją budować i tam gdzie trzeba było o nią walczyć.*



Rocznice obchody poświęcone płk. Janowi Szyrowskiemu „Leśnikowi” zostaną wpisane do kalendarza stałych dzielnicowych uroczystości – obiecał pan Burmistrz.

Pułkownik Jan Szyrowski „Leśnik” urodził się w 1889 roku w Słupcy w rodzinie szlacheckiej. Po odzyskaniu niepodległości rozpoczął pracę w Departamencie Artylerii i Uzbrojenia Ministerstwa Spraw Wojskowych jako major Wojska Polskiego. Po ukończeniu kursu amunicyjnego we Francji otrzymał przydział do Państwowej Fabryki Amunicji w Skarżysku. W 1937 r. w powstającej Wytwórni Amunicji w Dębie został współzałożycielem i dyrektorem wytwórni oraz osiedla pracowniczego, które dało początek miastu Nowa Dęba. Na początku II wojny światowej z pracownikami wytwórni płk Jan Szyrowski zorganizował oddział, który 25 września stoczył bój z radziecką jednostką. W maju 1940 r. przedostał się do Warszawy i wstąpił do Związku Walki Zbrojnej Armii Krajowej, gdzie mianowany został szefem uzbrojenia Komendy Głównej. Wówczas przyjął pseudonim „Leśnik”. W Powstaniu Warszawskim zorganizował zgrupowanie bojowe, którym dowodził w obronie Muranowa, Starego Miasta i Powiśla. W czasie walk powstańczych został ciężko ranny. Za dowodzenie i osobiste męstwo został odznaczony krzyżem *Virtuti Militari* i awansowany do stopnia pułkownika. Po upadku powstania płk Szyrowski przebywał w niewoli. Jesienią 1945 roku powrócił do kraju i pracował w Centralnym Zarządzie Przemysłu Zbrojeniowego. Zmarł 28 marca 1950 r.

Historia parku i jego dawny patron

W 1925 roku Towarzystwo Przyjaciół Grochowa strzegące pomników historycznych Grochowa zainteresowało się bardzo zniszczonym, chylącym się ku upadkowi dworkiem, którym przez wiele lat nikt się nie opiekował. Towarzystwo pozyskało do akcji związaną z podniesieniem estetyki dzielnicy społecznika inż. Andrzeja Wierzbickiego, który nabył zniszczony dworek i rozpoczął jego odbudowę wraz otaczającym go starym parkiem. Razem z właścicielami sąsiednich gruntów, poprzez od-

powiednie zastrzeżenia hipoteczne, zobowiązał się uznać obszar za teren podlegający zabudowie tylko w 15% swojej ogólnej powierzchni. Dzięki tym działaniom dzielnica Grochów pozyskała rezerwat zieleni, któremu nie grozi zwarta zabudowa. Posadzono wówczas wiele nowych drzew i krzewów, utworzono ogród dalejowy oraz wytyczono alejki. W otoczeniu niewielkiego stawu zbudowano muszlę koncertową i krąg taneczny. Dawni mieszkańcy wspominają odbywające się tu jeszcze w latach sześćdziesiątych ubiegłego stulecia zabawy taneczne i występy artystów estrady, a nad stawem, otoczonym wierzbami, pamiętają okolicznych wędkarzy łowiących ryby.



Andrzej Wierzbicki

Inż. Andrzej Wierzbicki urodził się w 1877 roku jako syn lekarza. Był absolwentem Instytutu Technologicznego w Petersburgu. Reprezentując prawobrzeżną Warszawę, wybrany został

posłem do Sejmu Ustawodawczego i następnego Sejmu IV kadencji. Piastował funkcję ministra przemysłu i handlu w rządzie premiera Józefa Świeżyńskiego. Za wybitne zasługi na polu gospodarczym i narodowo-państwowym został odznaczony Krzyżem Komandorskim z Gwiazdą Orderu Odrodzenia Polski, a za udział w obronie Warszawy otrzymał Krzyż Walecznych. Jako wybitny działacz społeczny powołał do życia pismo „Gazeta Pragi” służące sprawie jej rozwoju. Wkrótce po wybuchu II wojny światowej inż. Wierzbicki został aresztowany i osadzony na Pawiaku, a później w krakowskim więzieniu Montelupich. Gdy po wojnie wrócił do swojego dworku, który na szczęście nie uległ wojennym zniszczeniom, nie pozostał w nim na długo. W 1949 roku posiadłość przejął skarb państwa. Andrzej Wierzbicki zmarł w 1961 r. w Warszawie. Konfederacja Lewiatan przyznaje coroczne nagrody imienia A. Wierzbickiego przedsiębiorcom osiągniętym sukcesy w biznesie i działaniach na rzecz środowiska, w którym działają.

Andrzej Wierzbicki w swoim bogatym życiu działacza i społecznika pełnił wiele ważnych funkcji i stanowisk. Jego postać chcę przybliżyć czytelnikom w następnych wydaniach naszego miesięcznika. Przy tej okazji przepraszam za oczywistą omyłkę w nazwisku inżyniera, jaką popełniłam we wrześniowym numerze „Wiadomości Sąsiedzkich Grochów”.

Anna Oleksiak

Źródło:

„Pułkownik Jan Szyrowski w Powstaniu Warszawskim. Wspomnienia”, „Przegląd Historyczno-Wojskowy” nr 4/2002, Józef Poliński, „Grochów – przedmurze Warszawy”, Andrzej Wierzbicki, „Żywy Lewiatan. Wspomnienia”.



CZY WIESZ, ŻE... (CZ. 3)



O pływaniu na ziemiach polskich nie wiemy wiele. Z pewnością jednak nasi przodkowie, jako lud zamieszkujący brzegi licznych rzek i jezior, potrafili pływać, i to dobrze. Potwierdzają to zapiski kupców i podróżników bursztynowego szlaku, np. Mauritiusa, który pisał: „Słowianie prześcigają wszystkich w pokonywaniu rzek, a dzielnie trzymają się na wodzie”. Z zamiłowaniem pływaniu uprawiali przedstawiciele stanu rycerskiego, jak i towarzyszący im w wojennych wyprawach chłopci. Zatem upodobanie do pływania było stosunkowo powszechne i nie ograniczało się do jednej uprzywilejowanej warstwy społecznej ani też nie uważano go za rozrywkę jeno gminu i pospólstwa.

„Nie bez przyczyny głupim tego zowią, który pływać nie umie ani czytać” – pisze w dobie odrodzenia Sebastian Petrycy, profesor Uniwersytetu Jagiellońskiego. Jan Kochanowski upomina młodzież: „umiej rzekę przepłynąć”, a Tadeusz Czacki, kolejna wybitna osobowość, wykracza daleko poza ustawę Komisji Edukacji Narodowej z 1783 r. i oprócz nauki pływania do swych szkół wprowadza ćwiczenia lekkoatletyczne oraz szermierkę jako przedmioty obowiązujące wszystkich uczniów. Tym samym pływanie trafia do Collegium Nobilium i Korpusu Kadetów.

Z rozwojem pływania po utracie niepodległości bywało różnie.

W Galicji studenci Uniwersytetu Jagiellońskiego pływali już w roku 1819 pod kierunkiem Gabriela

Lauvernaya, a regularne kursy pływackie rozpoczęły się w roku 1827.

W późniejszym okresie dzięki staraniom władz uniwersyteckich wyznaczono specjalny teren na Wiśle, a naukę prowadził F. Macano metodą wiedeńską mjr. Heinitza.

W roku 1840 w Krakowie powołano do życia Zakład Bezpiecznego Kapania się w Wiśle. Ćwiczenia odbywały się tam w grupach, codziennie: latem od 18 do 19, zimą zaś od 12 do 13. Obowiązywał specjalny regulamin, który m.in. określał strój uczestników owych zajęć: „Dla niezrażenia przyzwoitości przynajmniej starsi wiekiem winni kąpać się w gatkach... Młodzież szkolna, dla odróżnienia od publicznej, w mundurze przypisanym do kąpieli przebywać winna”.

Upowszechnianie umiejętności „utrzymywania się na wodzie” było, jak widać, kwestią nader ważną, przynoszącą korzyści nie tylko zdrowotne. Pamiętając ideę polskich działaczy oświatowych, reformatorów epoki odrodzenia oraz lekarzy naszych królów, zapraszamy na Pływalnię „Szuwerek” przy ul. Kwatery Głównej 13 w Warszawie. Tel. 22 879 77 51.

Za miesiąc – ciekawostek ciąg dalszy oraz nazwiska polskich pływaków.

Mariusz Szulżuk

Instruktor pływania OSiR Praga Płd.

W artykułach wykorzystano materiały:

- Makowski T., „Kraulem przez Wisłę”, Krajowa Agencja Wydawnicza, Warszawa 1988
- Lipoński W., „Dzieje sportu polskiego”, Wydawnictwo Podsiadlik – Raniowski i Spółka, 1997
- <https://sites.google.com/site/121314plywanie>
- www.wikipedia.pl – historia pływania

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 przygotować 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@ca.org.pl). Więcej informacji i katalog praktycznych porad na blogu www.PodworkowaGwiazdka.blogspot.com oraz Facebooku Q-Ruchu Sąsiedzkiego.

Aleksandra Wolczyk

Hala Klubu Sportowego „Orzeł” zabytkiem

Mazowiecki Wojewódzki Konserwator Zabytków 24 października podał do wiadomości, że budynek hali Klubu Sportowego „Orzeł” został wpisany do rejestru zabytków. Decyzja ta została uzasadniona niekonwencjonalnym rozwiązaniem architektonicznym opierającym się na zastosowaniu żelbetowego walcowego dachu.

Budynek mieszczący się przy ulicy Podskarbskiej 11 wpisuje się w nurt umiarkowanego

modernizmu lub modernizmu monumentalnego. Powstał około 1939 roku. Hala na początku swojego istnienia pełniła funkcję drukarni. Dopiero na początku lat siedemdziesiątych XX wieku budynek zaczął spełniać wcześniej zamierzone funkcje, bowiem w 1972 roku w jego pobliżu oddano do użytku tor kolarski pod nazwą Nowe Dynasy. Budynek był wykorzystywany do 2003 roku.

Do dziś nie wiadomo, kto jest architektem hali Klubu Sportowego „Orzeł”. Powszechnie uważa się, że głównymi konstruktami budynku byli Maciej Nowicki oraz Zbigniew Karpiński. Budowlę Mazowiecki Wojewódzki Konserwator Zabytków docenił za nowoczesną jak na ówczesne lata konstrukcję oraz materiały, z jakich została wykonana.

Izabela Gloskiewicz
źródło: www.mwkwz.pl/

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 Senhor Efebo & 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 „Mikiego” Wieleckiego, Senhora Efebo oraz Ojca Karola. Rytm, groove, funk oraz specyficzne poczucie humoru połączyły trzech muzyków zakochanych w Brazylii w zwiariowany kolektyw pełen słonecznej energii, którego celem jest wnieść brazylijski luz i uśmiech na polską scenę rozrywkową. W tym celu trzech muzyków uzbroidło 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

JEDZ JABŁKA

– na złość Putiniowi, 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 korzystamy z naprawdę

szerokiej oferty jabłek, jakie można znaleźć w warzywniakach czy na bazarkach. A kupując, nie róbmy tego na chybił trafił, tylko świadomie wybieramy jabłka wg własnych upodobań. Poniżej przybliżyłam 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

cienkiej, 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

- Materiały po likwidacji stolarni, piły tarczowe, szelak tanio sprzedam, tel 22 615-30-60
- 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
- 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
- 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

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 2 kpl. pościeli wełnianej CAMEL: materac 90x200, kołdra 140x200, poduszka 40x70 tel. 671 51 73
- Sprzedam obraz olejny-pejzaż lasu w połączonych ramach, wymiary :44x75-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

- 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

**DACHY
SPRZEDAŻ, MONTAŻ
501 14 14 40**

- Sprzedam 3 komody sosna ciemne drewniane styl włoski tel:781 496 613
- Sprzedam walizkę granatową na kółkach – tanio, stan bdb. tel: 781 496 613
- Sprzedam atlasy geograficzne tanio, tel: 781 496 613

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

PRANIE dywanów i wykładzin, mebli tapicerowanych, tapicerki samochodowej
KOSZENIE trawników i nieużytków, wycinaka niewielkich drzew i krzewów
MYCIE kostki, elewacji, okien itp. 157
tel. 791-35-55-66

NAUKA GRY NA GITARZE
Od pierwszej lekcji grasz i śpiewasz fajne piosenki! Zapraszam, na pewno się nie rozczarujesz.
Tel. 695-622-848

**JĘZYK POLSKI – nauczę każdego
JĘZYK ROSYJSKI
– z doświadczonego lektorem
i tłumaczem**
tel. 22 773 40 87, 504 697 918

Rehabilitacja
w domu pacjenta.
Masaż leczniczy, relaksacyjny
mgr fizjoterapii
tel. 508 719 812



Grochów zyskał kolejny, piękny mural

W połowie października na kamienicy przy ulicy Męcińskiej 42 powstał piękny czarno-biały mural, obok którego nie można przejść obojętnie. Choć barwy ściennego malowidła nie są charakterystyczne dla tego typu sztuki, mural zapiera dech w piersi. Za dzieło, poświęcone pamięci holocaustu Romów, odpowiedzialny jest Okręg Warszawski Związku Polskich Artystów Plastyków.

Izabela Gloskiewicz



reklama

Materiał sfinansowany przez KW Platforma Obywatelska RP

WYBORY SAMORZĄDOWE
16 LISTOPADA 2014

Platforma
Obywatelska

Potwierdzona Skuteczność

1
poz.

Bożena MANARCZYK

Kandydatka do Rady Dzielnicy Praga - Południe

WYBORY SAMORZĄDOWE
16 LISTOPADA 2014



Razem
dla
Pragi-Południe

lista 4 poz. 2

Irena Bartosińska

kandydatka do Rady Dzielnicy Praga-Południe

Materiał sfinansowany przez KW Platforma Obywatelska RP

WYBORY SAMORZĄDOWE
16 LISTOPADA 2014



Zawsze
dla Warszawy

pozycja 1

Paweł LECH

do Rady m.st. Warszawy

Materiał sfinansowany przez KW Platforma Obywatelska RP

Prawo i Sprawiedliwość



do Rady Dzielnicy

nr 3 z Grochowa

Doświadczenie
i kompetencja

Marek Piotr

marekborkowski.pl

Borkowski

Materiał sfinansowany przez KW Prawo i Sprawiedliwość



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

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