

MAGAZYN

Sąsiedzi

ISSN 2300-8431 listopad 2015 [24]

TEMAT NUMERU

Piaseczyńska Młodzieżowa
Rada Gminy o sobie

TECHNOLOGIE

Samochody hybrydowe

PSYCHOLOG

Konflikt pokoleń?

POZNAJMY SIĘ

ROBIENIE
FILMÓW

NIE JEST NAJWAŻNIEJSZE

GMINA LESZNOWOLA
Wywiad z radnym

FILM

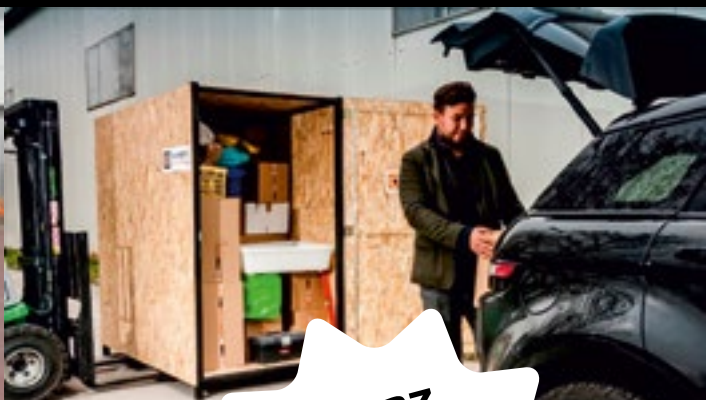
Podyskutujmy
o DKF-ach

WOJTEK
SMARZOWSKI

STR. 7

Nie masz piwnicy?
Na balkonie ZALEGAJĄ rowery?
BRAKUJE CI przestrzeni?

Mamy dla Ciebie
NAJWYGODNIEJSZE rozwiązanie.
Wynajmij skrzynie!



Jeśli zostanie wynajętych więcej skrzyń,
przedstawimy Ci **INDYWIDUALNĄ OFERTĘ!**
Wejdź na stronę lub zadzwoń!

teraz
PROMOCJA
80 zł
miesięcznie

 **wynajmij
skrzynie.pl**

Piaseczno, ul. Julianowska 37

tel. +48 22 273 97 94
www.wynajmijskrzynie.pl




Ewerpol
www.ewerpol.pl

WYMIANA OPON

bez kolejek - szybko - profesjonalnie

**CHYLICZKI
POLNA 6**

TEL. 22 644 72 29
SERWIS@EWERPOL.PL



20% RABATU

Z TYM WYDANIEM
MAGAZYNU "SĄSIEDZI"

Świetlica Edukacyjna

Z nami jest Super!



Opieka nad dziećmi
od 7.00 do 18.30

tel. 503 12 12 30

www.naszaswietlica.pl
biuro@naszaswietlica.pl

ul. Urocza 14, III piętro
05-509 Józefostaw



FOT. KAROLINA HERBREDER

■ Ciepłe zimy i nadmiar komputera

Na pewno nie jestem odosobniony. Jako reprezentant pokolenia, które dorastało bez komputerów, a w dzieciństwie żyło również bez telewizora, rzynam się i martwię, gdy moje dzieci bez skrępowań poświęcają ostatnie słoneczne weekendy na wielogodzinne sesje z komputerami lub konsolą. No po prostu mnie rozsadza poczucie winy, lęk przed – ich, bo nie moimi przecież – przyszłymi skoliozami i zanikiem mięśni. Jak upiór z wiejskiej szkółki nawiedzam ich pokoje bezskutecznie usiłując zachęcić do większej aktywności w „realu”. Krowy by powypasali, zrobili choćby procę lub nawrzucaли karbidu do puszki, żeby postrzelać na wiwat. O, nie! Wróć! Przecież na to im też nie pozwolę! Podobnie jak trzęsę się, kiedy młodszy wychodzi na jakieś (psiomac!) bliżej nieokreślone „górkę”, z których wraca brudny jak wojak z poligonu (ach, to pranie i wyrzuty małżonki!). Na rowerze by pojeździł. Oczywiście w kasku, nakolannikach, natokietnikach i z ochraniaczem na szczękę, albo w pitkę pokopał, byle delikatnie i cicho, i nie w tych, jak rany, butach!!! Odrywam więc ich połowicznie, po domowemu, po pięciu minutach dostając sztafu, bo ileż można zdzierzyć podskakiwania w miejscu, lub męczenia kota, albo strzelania z plastikowej dubeltówki do ludzi i zwierząt na przemian. Trach, pfuk, brzdęk i miau! Boże, niechże się czymś zajmie! Może porysuje! Kredkami, nie flamastrem! I nie po moich kartkach wykradanych z drukarki! A starszy niech książkę poczyta, leń jeden gimnazjalny! Kiedy ja byłem w ich wieku byłem zupełnie inny! Aha!

To znaczy sorry, dla uczciwości – jest coś, co nas mimo przepaści technologicznej łączy. Ja w ich wieku nie lubiłem robić dokładnie tych samych rzeczy. Czyli słuchać starszych, rysować lub czytać nudne lektury. O matko! Masakra! Dydaktyczny armageddon i wychowawczy kataklizm! Schizofrenia byłego dziecka, które udaje, że zawsze było tylko dorosłe!

Bezradny i umęczony wizją rachitycznego potomstwa z przerosniętymi płatami czołowymi i wadami wzroku, w licznych lekturach

i przykładach poszukuję ratunku. Średnio skutecznie. I wtedy starszy przychodzi z jakimś – zupełnie dla mnie nie na miejscu – wysokim wynikiem, który uzyskał w międzyszkolnym teście z języka, a młodszy pokazuje grę, którą sam stworzył na bazie jakiegoś tutorialu znalezionej w internecie, do tego zrealizowaną w popularnym programie służącym głównie korporacyjnym prezentacjom biznesowym. Ani jednemu, ani drugiemu nie umiałbym dorównać. Obaj swoje umiejętności zdobyli sami, siedząc nad klawiaturą i myszką. I co ja, biedny rodzic, fachowo i, niestety, słusznie zaliczany do „imigrantów internetu” – w przeciwieństwie do „tubylców internetu”, jakimi są moje dzieci, mogę począć? Sprawdza się pesymistyczna teoria, że największym błędem edukacji jest uczenie młodszych przez starszych. Starsi bowiem wiedzę zdobywali, kiedy sami byli młodzi, czyli jeszcze dawniej niż bardzo dawno i na jej podstawie chcą uczyć swoje dzieci na temat przyszłości, której sami nie będą już świadkami. To się nie może udać! Siadam więc spokojnie przed własną klawiaturą, piszę wstępniaka i rozmyślam, czy stać mnie, aby swoim dzieciom zaufać i je wspierać na ich ścieżce życia, która z moją wiele wspólnego mieć nie musi. Może także to nie są ostatnie tego roku ciepłe weekendy i może nie jest to zapowiedź końca w skwarze spowodowanej efektem cieplarnianym, lecz zwykły meteorologiczny cykl. Może... Z tą nadzieją na pewno lepiej się żyje i bardziej docenia to, co teraz.

A teraz mianowicie mamy nowy numer „Sąsiedów”, a w nim pierwszą część wywiadu z Wojciechem Smarzewskim, reżyserem kultowych już filmów, takich jak „Wesele”, „Drogówka”, „Dom zły” i innych. Porozmawiamy też o polszczyźnie i pojazdach hybrydowych. Zajrzemy, co piszczy w Lesznowoli i pozwolimy się unieść wspomnieniom związanym ze Świętem Niepodległości. Zapraszamy!

Jacek Sut



REDAKTOR NACZELNY: Jacek Sut

SEKRETARZ REDAKCJI: Katarzyna Krzyszkowska

ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Kasia Bukol-Krawczyk, Katarzyna Sierżant, Michał Duraj

WSPÓŁPRACOWNICY: Hanna Krzyżewska, Ewa Mościcka, Anna Pilip, Anna Wysmolińska, Alina Staniszevska, Monika Rzepka, Joanna Widaj, Anna Czerwieńec, Robert Widz, Aleksandra Bankowicz, Michał Baranowski, Ewa Lubianiec

KONTAKT Z REDAKCJĄ: sasiedzi@magazyn-mieszkancow.pl

REKLAMA I MARKETING: Katarzyna Krzyszkowska tel. 532 05 80 59

WYDAWCA: Lokomedia sp. z o. o.; 05-509 Józefostaw ul. XXI wieku 9 m 1, ISSN 2300-8431

SKŁAD I ŁAMANIE: Graffidea, ul. Julianowska 68d, 05-509 Julianów, www.graffidea.pl

NAKLAD: 5 000 egzemplarzy

Znajdź nas na: www.facebook.com/sasiedzi.magazyn.mieszkancow

Magazyn bezpłatny. Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, nie gwarantuje ich zamieszczenia, a także zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów i korekty językowej publikowanych materiałów. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treści zamieszczone w materiałach reklamowych, a także w artykułach sponsorowanych oraz ogłoszeniach płatnych.

NOWY CHODNIK. Powstała brakująca część chodnika na przedłużeniu ul. Julianowskiej do Spacerowej przy szkole w Józefostawiu. Miał być jesienią – i jest.

PARK PRZY UL. OGRODOWEJ w Józefostawiu został oficjalnie otwarty dnia 17 października. Plac zabaw Nivea nie był skończony do tej daty, ale w momencie wydania bieżącego numeru dzieci prawdopodobnie będą mogły z niego korzystać. Spacerować wskazane są nawet podczas deszczu lub mrozów, cieszymy się zatem z nowego, pięknie urządzonego miejsca do rekreacji i sportu.

DOTACJA NA WYMIANĘ OGRZEWANIA NA EKOLOGICZNE. Dotacja dotyczy wyłącznie budynków istniejących i w Gminie Piaseczno obecnie wynosi: – do kotłowni c.o. gazowych i olejowych – 50 % ceny (nie więcej niż 2 500zł) – do urządzeń elektrycznych – 60 % ceny (nie więcej niż 2 500 zł) na podstawie zawartej z gminą umowy oraz dokumentów zakupu i protokołu odbioru. Wniosek o udzielenie dotacji można pobrać ze strony Urzędu www.piaseczno.eu lub w kancelarii przy ul. Kościuszki 5 oraz w pok. 2 przy ul. Wojska Polskiego 54.

LINIA BUSOWA P1 BEZPŁATNA. Linia dowozowa pomiędzy centrum Piaseczna (rondo T. Mazowieckiego), a szpitalem Św. Anny (ul. Szpitalna) od 1 października jest całkowicie finansowana przez Gminę Piaseczno. Rozkład jazdy dostępny jest na www.piaseczno.eu. Dotychczasowe opłaty na liniach P2 i P3 nie uległy zmianie.

PUDEŁKO ŻYCIA. Ta nowa inicjatywa Urzędu Miasta i Gminy Piaseczno ma na celu ułatwienie niesienia pomocy w stanach zagrożenia zdrowia i życia, a skierowana jest do mieszkańców samotnych, niepełnosprawnych oraz w wieku 65+. Pudełka w kształcie tuby przeznaczone są do umieszczenia ważnych dokumentów o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach i kontakcie do rodziny. Należy trzymać je w lodówce, ponieważ to miejsce jest łatwe do odnalezienia przez ratowników w każdym mieszkaniu. O bezpłatne „pudełko” i dodatkowe informacje należy pytać w przychodniach zdrowia.

BEZPIECZEŃSTWO W DRODZE DO SZKOŁY. Gmina Piaseczno jako pierwsza w województwie mazowieckim przystąpiła do tej akcji. Pojazdy świadczące usługę dowozu dzieci niepełnosprawnych zostały wyposażone w urządzenia monitorujące. Dzięki temu można zdalnie dokonać kontroli trzeźwości kierowcy, stylu prowadzenia pojazdu, a także śledzić trasę i czas przejazdu. Szczegóły akcji na www.facebook.com/bezpieczenstwowdrodzedoszkoly.

DROGA 721. Jedna z najniebezpieczniejszych ulic z Piaseczna do Konstancina (droga wojewódzka 721) doczekała się wreszcie wspólnych działań niezadowolonych mieszkańców. We wrześniu zorganizowali oni zbiórkę podpisów pod petycją w sprawie rozbudowy

drogi. Petycję z 3,5 tysiącami podpisów wraz z opinią policji, straży pożarnej oraz straży miejskiej Piaseczna i Konstancina z prośbą o umieszczenie tej inwestycji drogowej w budżecie województwa na rok 2016 złożono w odpowiednich urzędach. Burmistrz Piaseczna p. Zdzisław Lis, burmistrz Konstancina p. Kazimierz Jończyk oraz starostwo powiatowe wyrazili wolę partycypacji w kosztach opracowania dokumentacji projektowej. Jeśli te działania przyniosą oczekiwany rezultat – będzie to jeszcze jeden dowód na to, że „wspólnie możemy więcej”.

CMENTARZ KOMUNALNY PRZY UL. JULIANOWSKIEJ. Wydział Utrzymania Terenów Publicznych UMiG Piaseczno przypomina o obowiązku przedłużania co 20 lat grobów ziemnych w formie uiszczenia odpowiedniej opłaty. Groby nieopłacone mogą zostać zlikwidowane. Bliższe informacje tel. 22 756 75 85.

WYBORY PARLAMENTARNE W J&J. Mimo iż nie wybraliśmy ani do Sejmu ani do Senatu żadnego z lokalnych kandydatów, jednak możemy być bardzo dumni z siebie. Otóż aż 80,5 proc. uprawnionych do głosowania mieszkańców Józefostawia poszło do urn. Brawo!

TAK DLA S7. Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad ogłosiła przetarg na budowę trasy S7 z Warszawy do Grójca. Co prawda gotową trasą pojedziemy dopiero w 2019 roku, jest to jednak dobra wiadomość dla wszystkich mieszkańców powiatu piaseczyńskiego, stojących codziennie w korkach na ul. Puławskiej. Więcej szczegółów na www.takdlas7.pl.

NARODOWA LOTERIA PARAGONOWA została zorganizowana przez Ministerstwo Finansów. Loteria trwać będzie od 1.10.2015 r. do 30.09.2016 r., a do wygrania są bardzo cenne nagrody. Udział może wziąć każdy, kto ukończył 18 lat, posiada paragon fiskalny za zakupy na minimum 10 zł brutto i zarejestrował go na stronie konkursowej. Warto więc przy zakupach upominać się o paragon. Wszystko o loterii znajdziemy na stronie: www.loteriaparagonowa.gov.pl

ZEBRANIE MIESZKAŃCÓW ZAINTERESOWANYCH INWESTYCJĄ PSZOK w Piasecznie odbędzie się 18 listopada w Urzędzie Miasta i Gminy w sali konferencyjnej o godz. 18-tej.

STOWARZYSZENIE „NASZ JÓZEFOSŁAW I JULIANÓW” zaprasza swoich Członków na coroczne zebranie walne w dniu 09 listopada o godz. 19.45 do stołówki szkolnej ZSP przy ul. Kameralnej 11.

KLUB SENIORA W JÓZEFOSŁAWIU odwołuje spotkanie w dniu 10 listopada. Członków i nowych chętnych zapraszamy w czwartki wtorek m-ca, tj. 24.11. o godz. 19.00 do Klubu Kultury przy ul. Cyraneczki.

Hanna Krzyżewska, radna

REKLAMA



Taniec nowoczesny w języku angielskim
czwartki od 5.11
16:15 4-5 lat
17:15 10-14 lat
18:30 6-9 lat

IAMDANCE.PL
AKADEMIA TANCA

tel. 696 919 985
www.iamdance.pl
AkademiaTanca.net
[facebook/UwolnijEmocje](https://facebook.com/UwolnijEmocje)



FOT. BIURO PROMOCJI I INFORMACJI UMIG PIASECZNO

■ Młodzieżowa Rada Gminy

Co spowodowało, że zdecydowaliście się wziąć udział w życiu lokalnej społeczności?

Chcemy dbać o młodzież w Piasecznie i właśnie w takiej roli czujemy się bardzo dobrze. Czujemy się odpowiedzialni za naszą okolicę i chcemy się nią opiekować, Młodzieżowa Rada daje nam taką szansę.

Co Was zaskoczyło in plus, a co in minus, gdy weszliście do Rady?

Jesteśmy radnymi dwa lata, po tym okresie we wszystkich szkołach średnich i gimnazjach w gminie wybiera się kolejny skład rady. Kiedy my pojawiliśmy się w radzie nie mogliśmy narzekać właściwie na nic. Radni poprzedniej kadencji, kierowanej przez Michała Iwana zrobili wiele, abyśmy mogli rozpocząć działania jak najprędzej i jak najłatwiej. Zaufanie wśród decydentów, sieć kontaktów z mediami i organizacjami, wsparcie w działaniu – to wypracowała poprzednia kadencja i bez ich pomocy byłoby nam o wiele trudniej rozpocząć pracę w Młodzieżowej Radzie. Młodzieżowa Rada Gminy Piaseczno to naprawdę bardzo pozytywne miejsce.

Jakie chcecie osiągnąć cele? Jakimi środkami?

Postawiliśmy sobie kilka celów dotyczących młodzieży w Piasecznie: obrona naszych interesów, aktywizacja, rozumiana jako rozwój odpowiedzialności obywatelskiej, poprawa atrakcyjności Piaseczna z perspektywy młodych. W każdym wymienionym zakresie po roku działalności naszej kadencji osiągnęliśmy już sukcesy. Przeprowadziliśmy konsultacje dotyczące renowacji parku i stadionu miejskiego. W efekcie udało nam się, między innymi, uświadomić władzom gminy, jak bardzo młodzi potrzebują miejsca spotkań w Piasecznie. Skutkiem tego jest zapowiedziana renowacja trybun na stadionie miejskim w Piasecznie, które staną się miejscem odpoczynku uczniów okolicznych szkół i strefą przyjazną dla młodzieży. Zorganizowaliśmy w ciągu roku trzy przedwyborcze debaty. Dwie z kandydatami na burmistrza i jedną z kandydatami do sejmu, która była jednym z głośniejszych wydarzeń w Piasecznie w przeciągu ostatnich lat. Przeprowadziliśmy również debatę z uczniami szkół średnich i gimnazjów, dotyczącą Budżetu Młodych, czyli formy młodzieżowego budżetu partycypacyjnego. My, młodzi mieszkańcy Piaseczna, wybraliśmy projekty, które zostaną wpisane do budżetu gminy na najbliższe lata. W marcu zorganizowaliśmy szkolenie z Youtuberami. Wprowadzaliśmy oni naszych rówieśników w tajniki tworzenia filmów w internecie. Do organizacji wszystkich wspomnianych projektów nie potrzebowaliśmy dużego nakładu finansowego. Potrzebowaliśmy natomiast wiele rąk do pracy, lecz w dwudziestoosobowej grupie potrafimy się uzupełniać. Jeżeli ktoś z Państwa pragnie dowiedzieć się więcej

o naszych sukcesach i działalności – zapraszamy na naszą stronę mrg.piaseczno.eu oraz na facebook.com/MRGPiaseczno.

Jak oceniacie zaangażowanie waszego pokolenia w sprawy regionu i kraju?

Obecnie dorastającym pokoleniem są osoby, które nie pamiętają okresu sprzed lat '90, co więcej, nie pamiętają lat sprzed obecności Polski w Unii Europejskiej. Jako pierwsze pokolenie od wielu dziesięcioleci dostaliśmy pełną autonomię w naszym rozwoju, przez co dopiero uczymy się działać jako wolni obywatele i rozumieć Polskę jako coś naszego. Poprzednie pokolenia nie miały tej możliwości. Kiedyś mówiono o Polsce, że nie była „nasza”, tylko „ich”. Dziś jest inaczej, jednakże świadomość odpowiedzialności za Polskę dopiero się rodzi i tak naprawdę jesteśmy na początku tego procesu.

Czym jest dla was polityka?

Nie taki wilk straszny, jak go malują. Polska polityka zaczyna robić się coraz bardziej przyjazna, również za sprawą trzeciego sektora, czyli organizacji pozarządowych. Dziś decydenci muszą liczyć się z głosem nas, zwykłych obywateli i coraz bardziej odczuwają nasz wpływ na ich pracę. Politycy będący „hegemonami władzy” – w iście sowieckim stylu – zostają wypierani przez osoby działające oddolnie, które są, w naszym odczuciu, raczej naszymi sąsiadami, niż „władzą”.

Jakie macie plany na ten rok?

Skupiamy się na poszukiwaniu osób, które będą kontynuować działalność Młodzieżowej Rady w przyszłej kadencji. W ciągu najbliższych miesięcy planujemy przeprowadzić cykl spotkań z uczniami szkół, podczas których będziemy „polować” na naszych potencjalnych następców, opowiadając o radzie i o naszym działaniu. Mamy w planach również wiele przedsięwzięć, które póki co pozostaną naszą stódką tajemnicą. Jeżeli chcą Państwo nas poznać lepiej, proszę śledzić naszą działalność w internecie.

Mitosz Gibas

Przewodniczący Młodzieżowej Rady Gminy Piaseczno

Projekt, jakim jest Młodzieżowa Rada Gminy okazał się wielkim sukcesem. Młodzi radni reprezentują uczniów wszystkich szkół, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych z gminy Piaseczno. Przy wsparciu Urzędu Miasta i Gminy realizują swoje pomysły, które są użyteczne dla całej społeczności, nie tylko dla jej młodszej części. Ważnym jest także to, że MRG jest apolityczna. Młodzi radni wiedzą i uczą się tego, aby współpracować z każdym bez względu na poglądy.

Michał Rosa, Opiekun MRG

■ Robienie filmów nie jest najważniejsze

Z reżyserem Wojtkiem Smarzowskim spotkałem się na kawie w jednej z konstancińskich restauracji. Wojtek jest naszym sąsiadem, dzięki czemu udało mi się go namówić na wywiad do magazynu Sąsiedzi.

Jacek Sut: Tradycją naszą jest zadawanie prostych pytań: Jak to się stało, że jesteś tym, kim jesteś?

Wojtek Smarzowski: (pauza) Z nudów chyba. Wychowałem się w małym miasteczku, w Jedliczu, gdzie były dwie atrakcje: Klub Sportowy „Nafta” i kino „Nafta” – nie mówię o alkoholu. Tak więc trochę kopatałem i trochę chodziłem do kina. Na sportowca się nie nadaje, więc wyszło, że jestem reżyserem. Oglądałem tygodniowo 5-6 filmów. Tydzień w tydzień. Po liceum nie chciałem jednak jechać do szkoły filmowej, nie miałem jeszcze na siebie pomystu. Uciekałem głównie przed wojskiem, więc byłem w kilku szkołach, które zaczynałem i nie kończyłem po to tylko, żeby nie pójść do wojska. I w jednej z tych szkół, w Krośnie, spotkałem ludzi, którzy mi otworzyli oczy na to, jak oglądać filmy. Że to, żeby podążać za akcją, to jedno, a to, żeby tam szukać znaczeń, to drugie. To pierwszy ważny element, a drugi jest taki, że spotkałem tam też Andrzeja Szulkowskiego, później mojego operatora, Edwarda Durdę, Roberta Rozmusa i kilka osób, które już do tej Łodzi regularnie jeździły na egzaminach i chciały być aktorami, operatorami, filmowcami... Ja też więc pojechałem do Łodzi...iodrazuwszystkooblałem. W następnym roku już się przygotowałem do tych egzaminów. No i byłem pod kreską, drugi pod kreską... To było bolesne bardzo. Dopiero za trzecim razem się udało dostać. No i już.

J.S.: Ale dostałeś się przecież na wydział operatorski?

W.S.: Oczywiście! Bo wychodziłem z założenia, że jak na operatorskim jest 8 miejsc, a na reżyserii 6, to łatwiej będzie się dostać na wydział operatorski. Sam wiesz, że było po 300 kandydatów na te miejsca, więc chyba dobrze wykombinowałem.

J.S.: I jak ci szło?

W.S.: Wiesz jak jest. Zawsze tam kogoś w końcu wyrzucają, więc i mnie wyrzucili. Jednak nieskutecznie. Kończyłem te szkółkę w 5 lat zamiast w 4. Najważniejsze jednak jest to, że już tam zrozumiiałem, że jak sobie sam nie napiszę scenariusza, to nikt za mnie tego nie zrobi. Specyfika tej szkoły była taka, że to reżyser dobierał sobie operatora. Ponieważ ja... (pauza) ...jakaś mam pewnie trudność (śmiej), to nikt mnie nie wybierał. Ja jestem raczej odludkiem, a film jest pracą zbiorową, więc nie ma tu żadnej skargi, to była tylko moja wina. Zrozumiałem, że jestem „nieprzysiadalny” i na trzecim roku napisałem scenariusz „Matzowiny” i już wtedy myślałem – nie, że miałbym być od razu reżyserem, ale że nakręcę swój film.

J.S.: Kiedy skończyłeś szkołę, to pracowałeś jako operator?

W.S.: Tak zarabiałem na życie. Jako wynajmowany operator, który robi zdjęcia do jakichś programów telewizyjnych, reportaży, do newsów... I chciałem zrobić „Matzowinę” jako film, nawet kamerę kupiłem, trzydziestkę piątkę (kamera filmowa na taśmę 35 mm – red.),

ale przerosło mnie to finansowo i w sumie dopiero po latach udało się zrobić tę „Matzowinę” w Teatrze Telewizji.

Wracając: zbiegało się wszystko to w czasie z podjęciem decyzji, że ja już nie chcę być operatorem. Zadzwonił do mnie Andrzej Szulkowski i powiedział, że jacyś Belgowie, czy Anglicy robią program o szpitalu. Trzy noce się siedzi w tym szpitalu i filmuje się różne sytuacje, a ja miałem kręcić jedną z czterech kamer. Pojechałem na zdjęcia. Pracowałem najlepiej, jak potrafiłem. A potem był przegląd materiałów. I widzę: kamera Szulkowskiego – idealna, dwie pozostałe mogłyby być, albo mogły by ich nie być, a moja – najgorsza.

J.S.: Dlaczego?

W.S.: Bo ja zacząłem już montować w głowie. Praca operatora jest służebna, on musi wykonać robotę zadaną, a ja już robiłem sztukę, już kombinowałem: tu panorama, tu przeostrenie, tu bohater mówi waż-

ne rzeczy, a ja filmuję coś innego, dzieci za jego głową... Mnie się to wtedy wydawało narawde wstrząsające. Natomiast teraz, z obecnego punktu widzenia, gdyby operator przyniósł mi takie materiały, to bym go zabił. Miałem więc świadomość, że moje zdjęcia naprawdę odstają, że się nie nadają do tego programu, że były złe. Szczęśliwie umiałem nazwać dlaczego. Było mi już w tym za ciasno, chciałem czegoś więcej. Zadzwoniłem do Andrzeja (Szulkowskiego – red.) i powiedziałem, że koniec, że nie robię więcej zdjęć. Z drugiej strony i tak nie miałem szansy pracować przy filmach fabularnych, bo nie mogłem zadebiutować nie mając doświadczenia, a nie mając doświadczenia, nie mogłem zadebiutować – zamknięte koło. Poza tym operator, to jest taki zawód, w którym musisz podążać za technologią. Nie pracujesz, to zostajesz w tyle. Za to reżyser głównie narzędzie ma na karaku. I może je ćwiczyć.



Filmografia

1998 Matzowina	2013 Drogówka
2004 Wesele	2014 Pod Mocnym Aniołem
2009 Dom Zły	2016 Wotyń
2011 Róża	

J.S.: Najpierw, ale nie od razu, były „Matzowina” i potem „Kuracja” – obie w Teatrze Telewizji.

W.S.: Tak. Przystałem być anonimowy i pozwolili mi zrobić pierwszy film: „Wesele”. Tu ważny jest kontekst i czas w jakim

„Wesele” powstało. To był moment, gdy polska kinematografia kręciła niedużo i były to głównie wielkie i... beznadziejne produkcje. Oni czuli, że muszą wpuścić jakąś świeżą krew, chociaż świeża to pojęcie względne. Ja wtedy nie byłem już młodym reżyserem. Miałem 38 lat. To był ostatni dzwonek. A potem syn mi się urodził. Dzięki temu dużo łatwiej zaczęło się mi pracować w zawodzie, bo okazało się, że robienie filmów nie jest najważniejsze. A kiedy trochę poluzowałem z ambicją, to już wszystko bardzo ładnie poszło. Dziecko mi spolaryzowało życie.

J.S.: Kiedy się przeprowadziłeś w nasze strony? (Wojciech Smarzowski mieszka w gminie Lesznówola – red.)

W.S.: To także się łączy z narodzinami syna. Jak lubisz życie impre-



na zdj. Wojtek Smarzowski i Piotr Sobociński jr.



FOT. KRZYSZTOF WIKTOR

zowe, to mieszkanie w środku miasta jest dobrym wyborem. Natomiast kiedy masz wózek, który trzeba wyprowadzić do parku, to nawet, kiedy ten park jest blisko, to i tak robi się z tego wyprawa. Poza tym ciężko było mieszkać w wynajmowanym, chcieliśmy kupić coś własnego. Ceny wtedy były koszarne, więc kupiliśmy drewniany dom do remontu i to była świetna decyzja. Mówiłem wcześniej, że jestem z małego miasteczka, a w zasadzie ze wsi i pół życia robiłem wszystko, żeby mieszkać w centrum dużych miast, zanim wreszcie zrozumiałem, że wcale nie o to chodzi. Powróciłem na wieś i jest tak, jak trzeba.

Z reżyserem Wojtkiem Smarzowskim rozmawiał Jacek Sut

Drugą część wywiadu, m. in. o pracy nad filmem „Wołyń” przeczytacie w następnym numerze „Sąsiadów”.

Integrujące drzewa



Sobota 10 października była chłodna, ale słoneczna. Pięć minut przed południem stałyśmy we dwie, z panią Anitą na deptaku, patrząc z nadzieją w kierunku Julianowskich osiedli. Pan, który miał pomagać mieszkańcom przy sadzeniu drzew zapytał wprost: A co będzie jak nikt nie przyjdzie? Trudno, będziemy sadić same – odpowiedziałam. I wtedy ujrzałam pierwsze osoby, a za nimi następne, zmierzające w naszym kierunku. Jak miło Was widzieć! Pomyślałam i powiedziałam to samo do nadchodzących. Pojawili się całe rodziny z dziećmi, z pieskami, dźwigając szpadle i natychmiast zabraliśmy się do pracy. Było tylu chętnych,

że zabrakło drzew! To znaczy tych jeszcze nie posadzonych, bo zostawiliśmy na tę okazję 10 sztuk. Pozostałe 90 tkwiło już na swoich miejscach od dwóch dni. Dzięki przychylności Urzędu Gminy w Piaszynie, który dostarczył rośliny i zorganizował prace ogrodnicze, przy naszym „deptaku do lasu” rośnie teraz 50 głogów, które mają wiosną zakwitnąć różowym kwieciem oraz 50 czeremch czerwono listnych, które nie tylko będą kwitły, lecz także oszołomią nas słodkim zapachem w wiosenne wieczory. Acha, no i jeden dereń wybrany przez małego Franka i przyniesiony przez jego tatusia, a także tulipany dostarczone przez jedną z mieszkanki. Takie indywidualne inicjatywy „oddolne” są szczególnie sympatyczne. Niemniej sympatycznie było w trakcie sadzenia: żarty, wzajemna pomoc, wszyscy życzliwie uśmiechnięci. Rozmawialiśmy na bieżące tematy, wzajemnie dziękując za to, że mamy ten deptak (teraz to już chyba jest raczej „aleja spacerowa”). Pełna integracja oraz miło i pożytecznie spędzony Międzynarodowy Dzień Drzewa. Po zakończonej akcji poszliśmy na przechadzkę do ulicy Działkowej, spotykając co i raz spóźnionych spacerowiczów, rozczarowanych, że tak szybko poszło nam to sadzenie. Na pociechę objęli oni swoim patronatem dziesięć następnych drzew. Wspólna praca zgromadziła ok. 40 osób, które (mam nadzieję) nie miną się już na osiedlu bez uśmiechniętego „dzień dobry”. I o to chodzi, żebyśmy czuli się sąsiadami i gospodarzami terenu, na którym mieszkamy i odpoczywamy. Zgodna, solidarna praca dla dobra wszystkich nie tylko uszlachetnia i przynosi satysfakcję, ale też sprzyja nawiązaniu nowych znajomości. Tak samo jak imprezy kulturalne, czy sportowe lub uczestnictwo w organizacjach lokalnych.

Hanna Krzyżewska, radna

Włączyć albo włączyć – oto jest pytanie!

Miałam szczęście! Brałam udział w kilku spotkaniach, podczas których pan profesor Radostaw Pawelec z Instytutu Dziennikarstwa Uniwersytetu Warszawskiego przypomniał mi, jakim ciekawym i wymagającym jest język polski.

Niestety w codziennej praktyce mówimy często mało starannie. Jednak warto, naprawdę warto, zdobyć się na trochę wysiłku, bo przecież poprawność języka jest wizytówką każdego z nas.

Pamiętamy słowa Mikołaja Reja z 1562 roku: „A niechaj narodo- wie wždy postronni znają, iż Polacy nie gęsi, iż swój język mają”. Myślę, że kierował je także do nas – następnych pokoleń – i miał rację!

Zaczynając cykl na temat poprawnej polszczyzny, chciałabym w pierwszej kolejności uporządkować ostatnio akcentowaną sprawę czasownika włączyć i jego pokrewnych form.

Jakże często styszymy błędne wersje:

włączyć	zamiast prawidłowego	włączyć
wyłączyć	zamiast prawidłowego	wyłączyć
przełączyć	zamiast prawidłowego	przełączyć
rozłączyć	zamiast prawidłowego	rozłączyć
dołączyć	zamiast prawidłowego	dołączyć

Dziwne, bo przecież nie mamy na ogół wątpliwości w przypadku rzeczowników takich jak wyłącznik, załącznik, rozłąka itp. No to, dlaczego tyle kłopotu z czasownikami?

A no dlatego, że mamy w języku polskim pewne analogie, które wprowadzają nas niechcący w błąd. Często formie dokonanej cza-

sownika odpowiada forma niedokonana z wymienioną samogłoską o na a. Przykładów jest wiele: *przeprosić – przepraszać, wdrożyć – wdrażać, wykończyć – wykańczać* itp. A w czasownikach włączyć i jego pochodnych zachodzą zupełnie inne zmiany, ale ą pozostaje w obu formach niezmienione. I mamy: *włączyć – włączyć, dołączyć – dołączyć, przełączyć – przełączyć* itp.

I to jest urok języka polskiego – urozmaiconego i wymagającego. Sprostajmy jego wymogom!

A teraz krótkie ćwiczenie. Proszę przeczytać **na głos** poniższe zdania.

Nie włączaj radia w samochodzie.

Zawsze włączam kuchnię przed wyjściem z domu.

Często do umowy dołączane są załączniki.

Dlaczego tak szybko rozłączasz telefon?

Po meczu przełącz telewizor z powrotem na film.

Łatwe? Łatwe!

Na koniec mam zagadkę: jak brzmiał dla Mikołaja Reja język gęsi? Odpowiedź – wewnątrz numeru.

Jeżeli mają Państwo jakieś propozycje do omówienia w kolejnych edycjach moich porad językowych, to proszę o emaile w tej sprawie.

Łączę wyrazy szacunku

Renata Nowacka

r.nowacka@pomyslnojzefoslaw.pl



Co u Sąsiada za miedzą?

Rozmowa z Mirosławem Wiluszem – radnym gminy Lesznowola.

Co według Pana jest największym problemem, z jakim borykają się mieszkańcy południowej części aglomeracji warszawskiej?

Żywotnym problemem mieszkańców przedmieść dużych aglomeracji, chyba na całym świecie, jest przeciążony system komunikacyjny. Nasze miejscowości i Warszawa, to jeden organizm, z jednym krwioobiegami. Jeżeli ten system nie jest drożny, to przyczynia się co najmniej do dyskomfortu, o ile nie do czegoś poważniejszego. Wypadamy o wiele słabiej w porównaniu z innymi rejonami metropolitalnymi w Europie, które mają rozwinięty system dróg szybkiego ruchu, transportu publicznego czy nawet takiej infrastruktury jak „parkuj i jedź”. Pamiętać jednak musimy, że z racji historii rozwój rejonu naszej aglomeracji rozpoczął się stosunkowo niedawno i będzie trwał przez kolejnych kilkadziesiąt lat.

Jakie inwestycje w najbliższych latach będą kluczowe dla takich gmin jak Lesznowola?

Do priorytetów zdecydowanie zaliczam budowę głównych węzłów komunikacyjnych takich jak trasa S7 i 721 z nowym przebiegiem i węzłem „Sękocin”. Znaczenie tych inwestycji jest bezdyskusyjne. Dobrze się stało, że zostały już podpisane konkretne umowy i że realizacja tych projektów jest bliższa niż kiedykolwiek wcześniej. Odczuwam tutaj osobistą satysfakcję, że to właśnie samorząd gminy Lesznowola w odpowiednim czasie wyasygnował kwotę ponad 1 mln złotych na wsparcie tych inicjatyw, a zaangażowanie p. Marii Jolanty Batyckiej-Wąsik (wójt gminy Lesznowola) było bezcenne.

Na jakie wyzwania muszą odpowiadać samorządy podwarszawskich gmin?

To temat rzeka. Spróbuję skoncentrować się na najważniejszych problemach, które bezpośrednio oddziałują na sferę budżetową hamując wydatki na bieżące potrzeby.

Zacznę od tego, że tereny naszych gmin nie urbanizują się natychmiast, nowi mieszkańcy nie płacą podatków od razu, i że jest to pewien proces: najpierw przeprowadzka, potem meldunek i to nie zawsze (około 40% mieszkańców Lesznowoli nie posiada meldunku na terenie naszej gminy).

Skala tego problemu jest olbrzymia i osobiście twierdzę, że starły ponoszone przez budżet gminy Lesznowola związane z niepłaconiem podatków w miejscu zamieszkania sięgają kwoty około 14 mln. złotych rocznie.

Chętnie podjąłbym również polemikę nad zasadnością tezy, że szybka urbanizacja automatycznie oznacza wyższy wpływ budżetowy. Podatki od nowych mieszkańców tylko w części rekompensują koszty koniecznych inwestycji takich jak, przedszkola, szkoły, oczyszczalnie ścieków czy ujęcia wód. Oczywiście to ma pewien sens, jeżeli przyjmujemy definicję, że inwestowanie w przyszłość kosztem bieżących potrzeb będzie kiedyś skutkowało dużo większymi dochodami budżetowymi.

Pamiętam przeprowadzone przez siebie porównanie zależności pomiędzy rosnącymi wpływami z podatku od nieruchomości, większą ilością dzieci w placówkach oświatowych, wzrastającą liczbą mieszkańców i wpływami z podatku dochodowego od osób fizycznych. Konkluzja była taka, że dochody z PIT-u rosną znacznie wolniej od reszty, a w tym samym czasie wydatki na utrzymanie systemu oświaty rosną znacznie szybciej niż „nowe” dochody podatkowe. To nie jest niestety dobry prognostyk na przyszłość.

Innym ważnym problemem jest niedoszacowana kwota subwencji oświatowej. Przypomnę, że subwencje przekazywane przez budżet państwa tylko w części pokrywają wydatki oświatowe. W 2013 roku przeprowadziłem nawet analizę tego zjawiska. Na podstawie danych zebranych z ościennych gmin doszedłem do konkluzji, że w jednym tylko roku gminy powiatu piaseczyńskiego przeznaczyły kwotę 100 mln. złotych na dofinansowanie systemu oświaty.

Kolejnym tematem jest przerwanie, bez żadnego wsparcia finansowego, kolejnych obowiązków na barki samorządów. Klasycznym przykładem jest tak zwana „ustawa przedszkolna”, na mocy której od września 2017 r. gminy zapewnią miejsca w przedszkolach wszystkim dzieciom w wieku od 3 do 5 lat. Cel szczytny, ale problem zrzucono na samorządy podczas gdy nasi parlamentarzyści brylowali na mównicy sejmowej chwając się skuteczną polityką prorodzinną.

Jaką wizję Mysiadła ma Pan za 10 lat?

Mam nadzieję, że za 10 lat będziemy żyli w miejscu, które będzie dobrze skomunikowane z Warszawą, że nasi mieszkańcy będą swobodnie dojeżdżać do miejsc pracy, a młodzież do szkół i na uczelnie. Będzie to miejsce, w którym mieszkańcy będą mogli czuć klimat podmiejskiej ciszy i odpoczywać od zgiełku dużej aglomeracji. Mam również nadzieję, że będzie już funkcjonowała, rozbudowywana obecnie, atrakcyjna infrastruktura rekreacyjna planowana we wschodniej części gminy. Będzie to miejsce zielone, czyste i bezpieczne, miejsce, w którym życie będzie odczuwane jako swoisty przywilej, a nieruchomości osiągną satysfakcjonującą cenę.

Rozmawiał Jacek Sut





FOT. FELIX DE VEGA VAZQUEZ

Flamenco

Skąd Wasza fascynacja flamenco?

Małgorzata Wołyńczyk: Wszystko zaczęło się od mojego taty Michała Wołyńczyka. Jego znajomy znalazł któregoś dnia na ulicy w Madrycie kasetę z muzyką flamenco. Zafascynował się brzmieniem gitary flamenco i postanowił nauczyć się tej techniki. Ale upłynęło wiele lat zanim i ja potknęłam bakcyła. Do tamtego czasu interesowały mnie inne tańce. Ale od kiedy zaczęłam ćwiczyć flamenco wiedziałam już, że tylko to chcę tańczyć.

Marta Mieszczanek: W moim wypadku zadecydował przypadek. Kiedy skończyłam swoją dość długą przygodę ze sportowym tańcem towarzyskim, szukałam czegoś, co wypełni mi czas dotychczas zajmowany przez codzienne treningi, a że moja starsza siostra akurat na flamenco chodziła - ja też postanowiłam spróbować. Ona po paru miesiącach zrezygnowała, a ja zostałam... I tak jest do dzisiaj.

Po czym poznać flamenco? Na czym polega jego autentyczność?

MW: To trudne pytanie, ponieważ jest mnóstwo aspektów, na które składa się flamenco. Z punktu widzenia widza, na koncercie flamenco zawsze będzie gitara, śpiew i zazwyczaj taniec. Mówię „zazwyczaj” bo w Andaluzji, sercu flamenco jest mnóstwo koncertów bez tańca, gdyż naj-

Małgorzata WOŁYŃCZYK – finalistka IV międzynarodowego konkursu tańca flamenco w Turynie „Flamenco Puro” (2015). Profesjonalna tancerka i nauczycielka flamenco, od lat doskonaląca swoje umiejętności poprzez wielomiesięczne wyjazdy do Sewilli, gdzie rozwija swój warsztat pod okiem największych mistrzów tej sztuki.

Marta MIESZCZANEK – Związana jest z flamenco od 7 lat. Tancerka i nauczycielka. Jest związana z najstarszą polską szkołą Studio Flamenco w Warszawie. Od kilku lat regularnie uczestniczy w zajęciach prowadzonych przez mistrzów flamenco w Sewilli.

ważniejszy w tej sztuce jest śpiew. Potem doszedł rytm, potem taniec i na końcu gitara. Najbardziej widowiskowy jest taniec.

MM: Dla mnie flamenco jest przede wszystkim sztuką rozmowy między muzykami i tancerką lub tancerzem. Rozmowy, w której każdy z członków zespołu stara się włożyć jak najwięcej swojej pasji i umiejętności. Mimo, że występy poprzedzone są zwykle próbami i znamy nawzajem swoje choreografie, kompozycje i śpiewane zwrotki, ostatecznie zawsze jest to spotkanie na żywo, w tym konkretnym miejscu i czasie, co czują również słuchacze i widzowie.

Czy my, Polacy czujemy flamenco?

MW: Z moich doświadczeń wynika, że dobry koncert flamenco porusza 90% polskiej publiczności. Czasem jest kłopot z odbiorem śpiewu. Ale bez tego śpiewu nie byłoby pięknego tańca i przejmującej gitary. Ten śpiew daje nam energię i inspirację. Jeśli ktoś zaczyna przygodę z flamenco i ma kłopot z czerpaniem przyjemności ze śpiewu polecam, aby uzbroid się w cierpliwość.

MM: Zgadzam się. Pieśń i muzyka flamenco nie są łatwe w odbiorze, jednak wydaje mi się, że w Polsce trafiają na dość podatny grunt. W tańcu czasem trudno nam znaleźć w sobie otwartość, dumę czy dystans do siebie, jakiego wymaga flamenco, ale niewątpliwie w tej andaluzyjskiej pieśni jest nuta, która przyciąga nasze słowniackie ucho.

Jakie osoby tańczą flamenco? Dla kogo jest flamenco?

MW: Flamenco tańczą wszyscy, których zafascynowała ta sztuka. Nieważny jest wiek, ważny jest zapał. Taniec ten daje niezwykle dużo: grację w ruchach, piękną sylwetkę, przyjemność z obcowania ze wspaniałą muzyką, radość z obcowania z ludźmi, którzy złapali tego samego bakcyła. Kształci poczucie rytmu.

MM: W Hiszpanii flamenco tańczą osoby w każdym wieku, o przeróżnym pochodzeniu społecznym. Zdecydowana większość z nich nie robi tego profesjonalnie, i na tym również polega urok tej sztuki.

Flamenco to różne rekwizyty, piękne stroje. Ile macie sukien?

MW: Podczas moich corocznych pobytów w Sewilli zawsze coś kupuję lub szyję na miarę. W sumie mam tego już naprawdę dużo. Po ostatnim wyjeździe okazało się, że nie mam już miejsca w szafie. Ale prawda jest taka, że każdy kolejny koncert, każda nowa choreografia inspirowane do stworzenia nowego stroju, który podkreśli taniec. Dlatego muszę kupić większą szafę!

MM: Spódnic do ćwiczeń nie zliczę, ale sukienki sceniczne, zarezerwowane wyłącznie na występy, wiszą w mojej szafie tylko trzy...

Gdzie was można zobaczyć?

MW: 21 listopada SOLLARES organizuje Wieczór Andaluzijski. Z Martą wystąpimy w kilku odstonach. Będą nam towarzyszyć gitarzysta flamenco i śpiewak. To będzie wyjątkowy spektakl.

MM: Na co dzień współpracujemy z SOLLARES i prowadzimy warsztaty flamenco dwa razy w tygodniu, na które bardzo zapraszamy.

SOLLARES – warsztaty flamenco:

Szkoła Podstawa nr. 1,

ul. Julianowska 66C, Piaseczno

Poniedziałki i środy 19:45 – 21:00

tel. +48 793 333 080

instytut@sollares.pl

www.sollares.pl



Wieczór Andaluzijski w Józefostawiu

Tablao de Flamenco

21 listopada 2015 / g. 18:00 ...ogień w sercu!

Śledź szczegóły o zbliżającym się wydarzeniu na
www.facebook.com/sollaresinstytutkulturylatynosamerykanskiej

SPEKTAKL FLAMENCO

WARSZTATY RUMBY FLAMENCOWEJ

KONKURSY Z NAGRODAMI

HISZPAŃSKIE WINO I TAPAS

Organizatorzy

Partnerzy



■ O trudzie wychowania nastolatka

Drodzy Rodzice, ten tekst nie będzie nowoczesny. Nie podpowiem Wam jak dokonać „cudownego” porozumienia z nastolatkiem, który wymyka Wam się z rąk. Pokaże natomiast prawdę o budowaniu dobrej relacji z dzieckiem. Dobrej, czyli takiej, w której pomimo przepaści cywilizacyjno – kulturowej (tzw. różnicy pokoleń) między nastolatkiem, a rodzicem istnieją: więź, zaufanie, szacunek, a kilkunastoletnie dziecko potrafi powiedzieć „kocham Cię mamo, kocham Cię tato, jesteś dla mnie ważnym człowiekiem”. Cóż to jest wychowanie? Najogólniej mówiąc, wychowanie to towarzyszenie dziecku i przekazywanie (z miłością!) wiedzy o życiu – bez nakazu, przemocy, bezwzględnego wymagania zastosowania tej wiedzy. Istotą wychowania nie jest ilość przekazanej wiedzy, ale jej jakość, a to wymaga CZASU. Nasze dzieci od pierwszych chwil swojego życia potrzebują naszego czasu, naszej obecności. Czas spędzony z dzieckiem jest TRENINGIEM WZAJEMNEGO RELACJONOWANIA SIĘ. Głównym powodem, dla którego rodzicom dorastających dzieci trudno jest się z nimi porozumieć, jest brak tego treningu. Trening ten, to najprościej mówiąc:

- słuchanie swojego dziecka – skupienie na tym, co przeżywa, z jakimi uczuciami sobie radzi, a z jakimi nie
- rozmawianie – na wiele różnych tematów, a na pewno o ważnych dla dziecka wydarzeniach
- opowiadanie mu o życiu – takim opowiadaniem są również czytane dzieciom bajki
- wspólna zabawa – rekreacja, spacer, kino, teatr, wycieczki, gry itp. podczas których wspólnie przeżywamy radość, fascynację, podziw, dumę, rywalizację oraz wszelkie inne uczucia – nawet rozczarowanie i smutek
- wspólne przeżywanie – wielu spraw i wydarzeń, zarówno świątecznych, jak np. ważne rocznice (urodziny, rodzinne spotkania, przedszkolne i szkolne uroczystości itp.), jak i codziennych, jakimi są np. domowe obowiązki

Innymi słowy wychowywać dziecko to rozmawiać – czyli słuchać, odpowiadać, doradzać, znowu słuchać, ocierać łzy i przytulać z miłością, wyrażać także swoje uczucia – dumę, radość, smutek, czasem zdenerwowanie i dawać dziecku prawo do wyra-

żania jego własnych. Zamiast krytykować, życzliwie i z troską komentować dziecięce doświadczenia. Kochając stawiać granice. Dawać pewność, że jest ono przy nas bezpieczne, że jest kochane zawsze i mimo wszystko – po prostu dlatego, że jest. Dziecko, które przez całe swoje dzieciństwo doświadcza takiego wychowania będzie, pomimo naturalnego psychicznego oddalania się od rodziców w wieku dojrzewania, postrzegało ich jako bliskich ludzi, których potrafi wysłuchać, z którymi jest gotowe rozmawiać, których się nie obawia i nie musi przed nimi niczego ukrywać. Jeśli zaniedbamy czas wczesnego dzieciństwa naszych dzieci, jeśli upłynie nam on w oddaleniu od dziecka, zwłaszcza psychicznym, jeśli przeżyjemy te lata w pośpiechu i zaabsorbowaniu tylko pracą, bardzo trudno będzie nam nadrobić tę stratę.

Pewna matka tak sformułowała swoje refleksje w obliczu trudnego doświadczenia wychowawczego z nastolatkiem:

Gdybym mogła cofnąć czas i jeszcze raz, od nowa wychowywać swoje dziecko, częściej używałabym głosu do wybaczenia niż do strofowania, upominania i narzekania.

Zamiast wypijać kolejną kawę przy telenoweli, wypijałabym ją czytając dziecku bajki lub malując farbami świat.

Zamiast nieustannych wycieczek do centrów handlowych, jeździłabym z moim dzieckiem na rowerze, wędrowała po górach i puszczała latawce.

Zapraszałabym jego kolegów i przyjaciół na dziecięce zabawy, nie dbając o to, że znowu będzie bałagan.

Mniej bym dbała o porządek domowy, a bardziej słuchała, rozmawiała, spędzała z dzieckiem czas.

Zamiast stale patrzeć na zegarek, patrzyłabym na to jak i z kim spędza czas moje dziecko.

Zamiast wrzasnąć na dziecko przy kolejnej awanturze, spojrzalabym na nie z troską.

Zamiast wszystkich beznadziejnych, upokarzających słów i gestów, które z siebie wylewałam... każdego dnia przytuliłabym moje dziecko mówiąc mu, że kocham je mimo wszystko i na zawsze.

*Ewa Lubianiec
psycholog, pedagog, założycielka Fundacji „Pomóż Dorosnąć”*

■ Dyskusyjny Klub Filmowy

Pomiędzy salą koncertową i szatnią izabelińskiego domu kultury stoi tablica reklamująca najbliższe pokazy filmowe. Poza terminami i cenami biletów widnieje następująca informacja: warunkiem odbycia seansu jest obecność minimum dwóch osób. Dopisek ten wywołuje uśmiech pobożania, może nutkę współczucia, ale także podziw dla organizatorów. Może tak wygląda współczesne kino, więc nie próbując przebić głową muru niskiej frekwencji myślę sobie, dobre i dwie osoby. Bo we dwie osoby można już porozmawiać. Luksusowy temat rozmowy, jakim jest film, zastąpi dyskusję o wyniku wyborów, niespłaconym kredycie lub uciążliwych dojazdach do miasta. Rozmowa będzie poprzedzona projekcją, która spełni wszystkie warunki dobrego seansu. Specjalnie dobrany tytuł, kinowa sala, cisza, ciemność, doświadczenie czegoś innego, unikalnego, niepowtarzalnego i bezcennego w czasach portali społecznościowych. Chodzi o rozmowę minimum dwóch osób. Usiądą obok siebie w pustej sali, a potem utną sobie pogawędkę z prawdziwego zdarzenia.

DKF to skrót od Dyskusyjnego Klubu Filmowego. Organizacją zrzeszającej kluby filmowe w Polsce w latach 50-tych. Powstały one na wzór francuskich klubów dyskusyjnych z początku XX wieku. Idea oglądania filmów z półki dla wymagającego widza, połączonego z rozmową, poprzedzona komentarzem, zakończona przemyśleniem i konfrontacją poglądów, przyjęta się we francuskich wyższych sferach i gładko przeszła do polskiej, wymęczonej systemem inteligencji. DKF-y były ostoją wolności słowa, namiastką wyrażenia własnych myśli i poglądów pod przykrywką krytyki filmowej. Zapatrzeni w postać Cybulskiego na ekranie młodzi ludzie, z papierosami w ustach i zapuszczonymi brodami, zastanawiali się nad granicami moralnymi głównego bohatera, nad ukrytym przestaniem, które niesie za sobą każde dzieło filmowe. Dyskutowali.

Idea DKF-ów wraca! Ze zdwojoną mocą. Na warszawskim Mokotowie, w kultowym kinie Iluzjon, rozpoczęła się seria pokazów potą-



FOT. KATARZYNA SIERZANT

czonych z dyskusją kierowana do licealistów pod tytułem: Młodzi Gniewni. Niech ten nowy-stary styl wejdzie także na salony podwarszawskich miejscowości. Zamiast bić się z myślami, czy łądować się do samochodu na kolejną przejażdżkę ulicą Puławską, założę kaptur, owinę się szalem i przejdę się na pokaz filmowy do lokalnego domu kultury. Obejrzą starannie wyselekcjonowany film z repertuaru Hitchcocka lub Buñuela, a może wybiorę Łzej trochę i przypomnę sobie klasykę Goerge'a Lucasa albo Stevena Spielberga. Następnie w obecności krytyka filmowego lub ciekawego twórcy porozmawiam o filmie z innym, choćby tylko jedynym, widzem. Idea DKF w Józefostawiu i Julianowie pojawiła się niedawno i tli się powoli, żeby pewnego dnia rozbłysnąć i nadać naszej okolicy świeżego blasku.

Bo dobre jest blisko. Jeśli tylko uda się przyjść choćby dwóm widzom na pierwszy, a potem drugi pokaz, może na kolejnym pojawi się ktoś trzeci. Od trzech osób zaczyna się tłum.

Aleksandra Bankowicz

REKLAMA

www.CentrumRozwojuDzieci.pl

- ❁ Psychomotoryka
- ❁ Terapia Ręki
- ❁ Integracja Sensoryczna
- ❁ Bilateralna Integracja
- ❁ Trening Słuchowy Johansena
- ❁ Diagnostyki funkcjonalne

Józefostaw, ul. Uroczą 14 (wjazd od ul. Cyranecki)
tel. **508 321 328, 661 353 899**



■ Historia hybrydowej motoryzacji

W poprzednim numerze pisaliśmy o historii samochodów elektrycznych. W tym przybliżymy historię aut hybrydowych. Samochody te, to wynik kompromisu konstruktorów pomiędzy ekonomią jazdy (minimalizacją spalania oraz emisji CO₂ do atmosfery) i komfortem użytkowania (w tym przypadku znacznym zwiększeniu zasięgu podróży takim samochodem na jednym ładowaniu i/lub tankowaniu). Samochody hybrydowe to pojazdy wyposażone zawsze w dwa rodzaje napędów. Pierwszy to oczywiście silnik spalinowy, a drugi to jeden lub więcej silników elektrycznych. Technologia w zależności od producenta, a czasem i od modelu, jest różna. Kluczową cechą aut hybrydowych jest system odzyskiwania energii podczas hamowania. Przykładem jest popularny, dzięki stosowaniu go w Formule 1, system KERS (Kinetic Energy Recovery System). Innowacyjność tego rozwiązania w porównaniu do innych znanych systemów odzyskiwania energii polega na zastąpieniu akumulatorów nowoczesnym kondensatorem mogącym błyskawicznie ładować się i przechowywać duży ładunek elektryczny. Pierwowzór takiego systemu opracowano w 1967 roku w American Motor Corporation.

Wróćmy jednak do samochodów. Przyjmuje się, że pierwszym samochodem hybrydowym był pojazd Porsche – Lohner Porsche Mixte Hybrid, znany też jako Semper Vivus (Wiecznie Żywy).

Samochód pokazany był po raz pierwszy na wystawie światowej w Paryżu w 1900 roku. Pierwsze egzemplarze miały napędzaną tylko przednią oś, a późniejsze już obie. Oczywiście koła napędzane były silnikami elektrycznymi, a silnik spalinowy (benzynowy) pełnił rolę generatora prądu. Samochód poruszał się z maksymalną prędkością 35 km/h i miał rewelacyjny jak na owe czasy zasięg 200 km. Porsche sprzedał aż 300 egzemplarzy tego modelu.

Innymi ważnymi pojazdami hybrydowymi w historii motoryzacji były modele:

- samochód Ericha Gaichen'a z 1931 roku. Baterie w tym aucie ładowały się w trakcie zjazdów ze wznieśień.
- Opel GT z 1979 roku. Twórca tego samochodu – David Arthurs przyczynił się do rozwoju technologii odzyskiwania energii z hamowania. Opel mógł się poszczycić średnim spalaniem na poziomie 3,1 l na 100 km/h.



FOT. BYD F3DM PHEV-62 (WIKIPEDIA.ORG, LICENCJA CREATIVE COMMONS)

- Audi C3 100 Avant Duo z 1989 roku. Samochód wykorzystywał silnik elektryczny w mieście, natomiast w trakcie podróży pozamiejskich pracował silnik spalinowy. Z powodu słabej wydajności silnika elektrycznego samochód nie zyskał popularności wśród klientów. Wyprodukowano zaledwie 10 egzemplarzy.

Prawdziwy sukces hybrydowej motoryzacji przyszedł dopiero pod koniec XX wieku, między innymi za sprawą Toyoty Prius – pierwszego powszechnie dostępnego samochodu tego typu na rynku.

Później dołączyły do niej inne japońskie marki: Lexus, Honda, Mitsubishi, Nissan oraz europejscy producenci.

W segmencie aut hybrydowych ciekawą propozycją są samochody tzw. Plug-In lub PHEV (plug-in hybrid electric cars) – auta, popularnie mówiąc, z wtyczką. Akumulatory takich samochodów można dotądowywać z zewnętrznego źródła, również ze zwykłego gniazdka elektrycznego. W tym przypadku za pierwsze seryjne auto uważa się samochód chińskiego producenta BYD – F3DM PHEV-62 z 2008 roku.

Do hybrydowych samochodów osobowych już przywykliśmy. Często jednak nie zdajemy sobie sprawy, że i autobusy komunikacji miejskiej wykorzystują tę technologię. W Warszawie pierwsze takie pojazdy pojawiły się już w 2012 roku. CDN.

Michał Baranowski
eco-driving.info



FOT. SEMPER VIVUS (MATERIAŁY PRASOWE PORSCHE)



Moje spotkania z Niepodległą

W czasie ostatniego zebrania członków stowarzyszenia „Nasz Józefostaw i Julianów”, Jacek Sut (ten pan z trzeciej strony „Sąsiadów” uśmiechający się zalotnie do reklam), poprosił mnie o kilka osobistych refleksji związanych z Dniem 11 Listopada w Piasecznie. Do dzisiaj nie wiem dlaczego to ja zostałem wpuszczony w ten „lokalny zautek”, ale widać zaimponowało redakcji, że od dawna mieszkam w Julianowie, że jako historyk mam wiedzę, że moja dziennikarska ręka uzbrojona w pióro ciągle jeszcze nadąża za galopadą myśli, a brzemień noszonych lat wyryte na twarzy, z powodzeniem (według redaktorów) może kojarzyć się ze zbliżającą się setną rocznicą Niepodległości. Niestety, nie czytam w cudzych myślach, lecz te wszystkie scenariusze przyjmuję jako prawdopodobne. Ale teraz do rzeczy.

Otóż kilka miesięcy temu, a było to wczesną wiosną, ogarnęła mnie nagła i nieodparta chęć odwiedzenia Lasu Kabackiego. Droga z Julianowa, jak wiadomo wiedzie nowym deptakiem, a tam w polu mojego widzenia pojawił się taki oto widok: Zamiast krzykliwych wróbelków bijących się na ścieżce rowerowej o psie pozostałości, zamiast watahy buchtujących dzików, co u nas także od dawna jest widokiem normalnym, rzucił mi się w oczy obraz, którego nie spodziewałem się ujrzeć. Otóż nagle zobaczyłem dwóch, dawno nie golonych, wymachujących z podniecenia rękami osob-

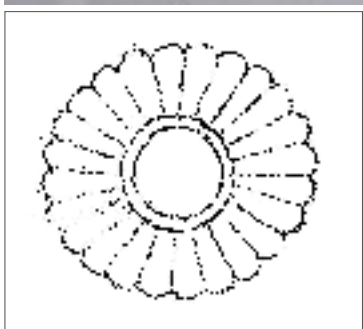
ników. Obok leżały najprostsze wykrywacze metali. Cóż, oprócz kamieni, można znaleźć wiosną na kartoflisku za kanałkiem – pomyślałem? Od dawna jestem krytyczny wobec wszystkich domorostych eksploratorów i dlatego pozwoliłem sobie nieco zaczepnie wyrazić opinię o d... mamuta i widocznych gołym okiem błędach ewolucji, na co w riposie usłyszałem grzeczne zaproszenie: choć pan bliżej i sam popatrz. Podeszedłem i ten mniej przyszczyły ze słuchawkami, które bez wątpienia zniekształciły w jego uszach sens mojej tyrady, zamiast odnalezionego brakującego ogniwa spajającego proces dziejowy (stąd to podniecenie), położył mi na dłoni zardzewiały kawałek okrągłej wytłoczonej blachy wielkości pięciu złotych. Przyjrzałem się i nagle spowaźniałem. Trzymałem autentyczną, wojskową rozetę z otoka czapki maciejówki używanej pod koniec Wielkiej Wojny przez żołnierzy Polskiej Siły Zbrojnej. Zacząłem wygrzebywać z pamięci znane mi fakty. Tak, to przecież żołnierze legioniści utworzyli w lutym 1917 r. Polską Siłę Zbrojną. Po „kryzysie przysięgowym” Józefa Piłsudskiego, w lipcu tego samego roku żołnierze I i III Legionu – ci, co byli bardziej zapatrzeni w swego wodza, zostali internowani w obozach w Benjaminowie i Szczypliornie, zaś II Legion dotrwał u boku państw centralnych, aż do połowy lutego roku następnego. Wówczas to, w nocy z 16-go na 17-go, w proteście przeciwko aspiracjom Ukrainy do naszej Chet-

mszczyzny, popieranym przez Trójprzymierze, żołnierze ci przedarli się pod Rarańczą przez front austriacko-rosyjski i potoczyli się z jednostkami polskimi w Rosji. W październiku 1918r. Polska Siła Zbrojna podporządkowana została Radzie Regencyjnej, a w listopadzie tegoż roku, ugrupowanie liczące 9 tys. żołnierzy weszło w skład Wojska Polskiego. Tak to widzą historycy. I oto teraz, w 2015 roku, tu, na józefostawskim kartoflisku czekała na mnie wyjątkowa niespodzianka. Przez chwilę miałem w ręku muzealny eksponat sprzed wieku. Opanowało mnie wzruszenie ale też i niesmak, bo zapewne za chwilę zostanie on sprzedany na najbliższym bazarze.

Teraz następne skojarzenie. Prawie 20 lat temu, bo w 1996r. wraz z małżonką, jako oficer WP i dziennikarz radiowy, a Hanka jako dokumentalistka, udaliśmy się do USA na zaproszenie Hieronima Wyszyńskiego – Komendanta Stowarzyszenia Weteranów Armii Polskiej w Ameryce na obchody rocznicy „Dnia Żołnierza”. Tym razem uroczystości zorganizowano w Doylestown, czyli w amerykańskiej Częstochowie. Wspomniane Stowarzyszenie powołali do życia w 1917r. Polacy ze Stanów Zjednoczonych, udający się do Francji do formowanych tam z inicjatywy Romana Dmowskiego oddziałów, nazwanych później Armią Hallera. Po tych kilku faktach refleksja osobista, ale istotna z uwagi na postać Dmowskiego – architekta naszej niepodległości. Moja prababka po kądzieli Marianna Dmowska i ojciec Romana Dmowskiego, Walenty byli krewniakami i pochodzili z tego samego zaścianka szlacheckiego – Dmochy Rogale, leżącego na Podlasiu. A nasi rodacy z Ameryki? Trzeba tu wyraźnie podkreślić, że ich niezwykły patriotyzm (co dzisiaj niektórzy nazywają obciachem) i determinacja w decyzji „rzucenia się przez morze” zaowocowała wskrzeszeniem Polski. Prześladowani przez Brytyjczyków przedzielali się przez blokadę morską, nie zawsze trafiając prosto do Legionów. Natomiast Hallerczycy, jak zapewne pamiętamy, walczyli najpierw w 1919r. w Galicji Wschodniej i na Wotyniu, a w 1920r. część

składu armii wcielono do Wojska Polskiego i skierowano do walki z bolszewikami. Błękitną Armię (tak nazywano to zgrupowanie z uwagi na kolor umundurowania), obliczano na 70 tysięcy emigracyjnych żołnierzy, a wśród nich najwięcej, bo ponad 25 tysięcy, pochodziło z USA. Ojczyzna była biedna i zdemobilizowani polonusi po trudach walk frontowych ruszyli w drogę powrotną do USA wyposażeni jedynie w dobre słowo i blaszane krzyże, na których wyryto napis: „Swoim żołnierzom z Ameryki – oswobodzona Polska”. Wstyd

się przyznać, bo ja na to żadną miarą nie zasłużyłem, ale w Doylestown w Pensylwanii w czasie uroczystości żołnierskich mnie również wręczono na pamiątkę takie właśnie historyczne odznaczenie, które wśród innych, a mam ich wiele, cenię sobie najbardziej. Oto historia dwóch niepozornych blaszek przypominających polski Listopad. Ta z Józefostawia, widziana za ledwie przez moment, ale dobrze zapamiętana oraz ta ze Stanów, dla której w swym domu znalazłem godne miejsce tuż obok szabli oficerskiej.



I jeszcze trzecia odłona tego samego spektaklu, może najważniejsza. Warto pamiętać, że Piaseczno również włożyło swój skromny wkład w odzyskanie przez Polskę niepodległości. W parku miejskim przy ulicy Chyliczkowskiej znajduje się mocno podupadły dworek nazywany „Poniatówką”. To tam w listopadzie 1918r. mieścił się posterunek żandarmerii. Ówczesny naczelnik straży ogniowej, z zawodu aptekarz Wacław Kaun, przybył z ekipą na sygnał pod dworek, zagroził Niemcom sikawką, a przerażona załoga opuściła budynek, grzecznie złożyła broń i pod czujnym nadzorem legionisty o nieustalonym nazwisku została dostarczona kolejną dojazdową na warszawski odwach. Od tego momentu także nasze miasto wybito się na niepodległość. Dzielnego strażaka, z wdzięczności za skuteczną akcję rozbijania, po dwóch dniach wyniesiono na urząd burmistrza Piaseczna.

Na tym właściwie można by zakończyć opis tych wydarzeń, pomyślnych dla wspomnianego włodarza i grodu nad Peretką, ale niestety tragicznych dla „Poniatówki”. Burmistrz zmarł w 1926r. i ma święty spokój, natomiast historyczny dworek, choć popadł w ruinę, jakoś nie zechciał się do końca rozpaść. Może więc starostwo powiatowe przypomni sobie o swych właścicielskich powinnościach i przed setną rocznicą odzyskania niepodległości postara się o unijne fundusze, dołoży swój koalicyjny grosz i ruszy zabytkowi z odsieczą? W Piasecznie przecież brakuje prawdziwego muzeum. Poruszony sytuacją wotam w ślad za księdzem Kamińskim, „niegdyś kawalerem wielkiej fantazji” z „Trylogii” Henryka Sienkiewicza: Na Boga, Panie Starosto! Larum grają, „Poniatówka” w niebezpieczeństwie... A Ty się nie zrywasz. Czemu milczysz? Konceptu Ci chyba nie brakuje! Ratuj obiekt!!! Historia zaniedbania nie wybaczy.

Jan Romuald Krzyżewski

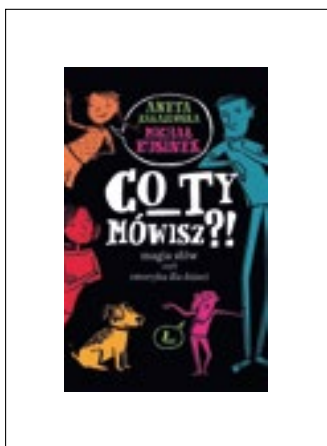


FOT. JAN R. KRZYŻEWSKI

Wiadomość z ostatniej chwili.

Niedawno, dostownie na kilka dni przed wyborami, starosta z burmistrzem pochylili się nad „Poniatówką” i podpisali porozumienie o współpracy. Choć z lekka trąci ono kietbasą wyborczą, bądźmy dobrej myśli. Może na realizację remontu nie trzeba będzie czekać kolejnych 100 lat.

J. R. K.



Co Ty mówisz? Magia słów czyli retoryka dla dzieci

Aneta Załazińska,
Michał Rusinek

Wydawnictwo Literatura

Jak dobrze komunikować się z innymi? Czy można się tego nauczyć? Oczywiście, że tak! O magii retoryki i jej wcale nie magicznych zasadach dowiedzie się ze świetnej książki Michała Rusinka, literaturoznawcy, tłumacza, pisarza i sekretarza Wistawy Symborskiej oraz Anety Załazińskiej, językoznawcy i autorki książek o języku, wykładowcy Uniwersytetu Jagiellońskiego. To swoisty przewodnik po retoryce dla dzieci od 8 do 12 lat, choć starsi również skorzystają. Dowiemy się z niego jak nie dać się zbić z pan-tałyku, jak przygotować przemówienie, walczyć na argumenty czy mówić metaforami. Książka składa się z przyjaznych historyjek o rezolutnej Zosi pokazujących jej codzienne potyczki z retoryką w domu i w szkole. Równolegle mamy okazję zapoznać się skróto i dowcipnie z historią retoryki opowiedaną w komiksie o doktorce O'Rety. Po każdej historyjce autorzy przygotowali przypomnanki podsumowujące najważniejsze myśli, jak się skutecznie wypowiadać oraz krótkie ćwiczenia do praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy. Całość jest niezwykle lekka, przyjemna, a jednocześnie wartościowa. Jak twierdzi profesorka O'Rety: „Przekonać, to tak skonstruować swoją wypowiedź, żeby nasz rozmówca po jej wysłuchaniu myślał tak, jakbyśmy chcieli”. Okazuje się, że można to ćwiczyć. To jednak nie magia, tylko efekt może być magiczny, kiedy się pięknie wypowiemy lub kogoś przekonamy. To pozycja, która z powodzeniem wsparłaby szkolne programy nauczania. Polecam!



Smak szczęścia

Agnieszka Maciąg

Wydawnictwo Otwarte

Czytając książkę Agnieszki Maciąg można rzeczywiście poczuć smak szczęścia. Ta lektura odpręża jak przyjemna rozmowa z dobrą przyjaciółką. Z pięknie wydanych stron biją harmonia i spokój. Widać, że autorka to osoba poszukująca i otwarta na doświadczanie świata wokół. To piękna kobieta, była modelka, dziennikarka i piosenkarka, autorka książek kucharskich. Mimo sukcesów, które osiągała, nie ma w niej nic z celebryckiego blichtru. Wręcz przeciwnie, jest wyciszona choć inspirująca, wcale nienarzucająca się ze swoimi radami i wiedzą popartą niejednokrotnie badaniami naukowymi czy analizami międzynarodowych organizacji. „Smak szczęścia” nazwałabym poradnikiem dobrego życia blisko i w zgodzie z naturą. Dzieli się na sześć rozdziałów: dieta, uroda, wewnętrzna harmonia, joga, natura i piękno. Autorka nie kryje swojej fascynacji kulturą dalekiego wschodu, jogą i medytacją, które praktykuje. Na bazie osobistych doświadczeń stara się nam przybliżyć, jak radzić sobie ze stresem oraz wszędo-bylskim pośpiechem. Pokazuje, jak cieszyć się prostymi zabiegami z naturalnych składników w domowym spa. Dużo miejsca autorka poświęca zdrowemu odżywianiu, a w szczególności wypróbowanej na sobie diecie niełączenia i wegetariańskiej. Dorzuca garść przepisów i praktycznych wskazówek o zaopatrzeniu kuchni. Prezentuje holistyczne podejście do życia, warto podpatrzeć, jak jej się to udaje. Polecam tę nieśpieszną, emanującą ciepłem lekturę! Dziękuję Wydawnictwu Otwarte za udostępnienie książki.



Umrzeć po raz drugi

Tess Gerritsen

Wydawnictwo Albatros

Nazwisko Tess Gerritsen to znak firmowy cenionej przez czytelników autorki thrillerów medycznych. Najnowsze śledztwo pary bohaterek, już jedenaste w serii o detektywie Jane Rizzoli i lekarce sądowej Maurze Isles łączy tym razem wątki sensacyjne i przygodowe. Akcja rozgrywa się dwutorowo, współcześnie w Bostonie oraz sześć lat wcześniej, w Botswanie. Śledztwo w sprawie okrutnie zamordowanego mężczyzny, znalezionego w domu znanego bostońskiego myśliwego i preparatora, zatacza coraz szersze kręgi. Tropy wiodą do innych, podobnych zbrodni w Ameryce. Wątek amerykański autorka łączy zgrabnie z afrykańskim. Tajemnicze morderstwo szóstki turystów w afrykańskim buszu wpisuje się w profil zbrodniczych działań w Bostonie. Jest i osoba, która przeżyła masakrę, ale czy odważy się pomóc w śledztwie? Akcja wciąga od pierwszych stron, mocno trzyma w napięciu do ostatnich. Pozory mylą, tropy kłuczą, rozwiązanie zaskakuje. Wraz z bohaterami uczestniczymy w mrozącym krew w żyłach safari w delcie rzeki Okavango. Co charakterystyczne dla pisarstwa autorki, wątki sensacyjno-przygodowe okraszone są sporą dawką wiedzy, tym razem o zwyczajach łowieckich największych i najniebezpieczniejszych kotowatych na afrykańskim kontynencie. Całość czyta się doskonale. Thriller sprawnie napisany, gwarantuje mocne wrażenia. Są ofiary i śledztwo, jest tajemnica i realne zagrożenie, czyli wszystkie nieodłączne elementy gatunku. Serdecznie polecam!

Monika Rzepka, poraczytania.pl

■ Dzielenie włosa na czworo, czyli skuteczna depilacja

Mogłoby się wydawać, że depilacja ciała to pomysł czasów współczesnych. Nic bardziej mylnego. Pierwsze prymitywne narzędzia do usuwania zbędnego owłosienia powstały ok. 30 tys. lat p.n.e., choć trzeba przyznać, że nie były w zbyt częstym użyciu. Ideę usuwania włosów z ciała rozpropagowali Egipcjanie, którzy do golenia stosowali ostre muszelki lub oszlifowane kamienie oraz wosk z żywicy z dodatkiem miodu, cytryny i oliwy. Depilacja w starożytnym Egipcie była nie tylko pielęgnacją, ale również zabiegiem magicznym. Wierzono, że we włosach czai się zło i jedynie poprzez rytuał ich usunięcia można się z niego wyzwolić.

Współczesny kanon depilacji określiła w 1943r. amerykańska gwiazda estrady Betty Grable, która ubrana w jednoczęściowy stój kąpielowy i buty na wysokich obcasach, dumnie prezentowała swoje długie nogi pozbawione włosów; modzie na usuwanie zbędnego owłosienia wtórowała także projektantka mody Coco Chanel.

Obecnie – na szczęście – nie musimy uciekać się do magii; istnieje wiele metod na bardziej lub mniej trwałe usunięcie zbędnego owłosienia (choćby użycie maszynki do golenia, depilatora, czy wosku depilującego).

Jednak najskuteczniejszą metodą trwałej depilacji jest depilacja laserowa, a najnowocześniejszym urządzeniem do jej wykonywania – laser diodowy LIGHTSHEER. Zasada działania Lightsheer polega na niszczeniu włosa za pomocą światła laserowego, które wypala komórki odżywcze znajdujące się w mieszkcu włosowym i tym samym zapobiega ponownej regeneracji włosa i jego odrastaniu. W celu usunięcia włosa światło lasera wnika głęboko w skórę właściwą, gdzie energia optyczna z wiązki laserowej jest wybiórczo absorbowana przez barwnik znajdujący się we włosie (melaninę),

co powoduje szybkie ogrzanie trzonu włosa i mieszka włosowego. W ten sposób następuje jego uszkodzenie, czego skutkiem jest brak regeneracji mieszka i odrastania włosa. Warto podkreślić, iż skuteczność trwałego usuwania owłosienia dokonywana innymi urządzeniami (np. typu IPL) jest dużo mniejsza, niż przy laserze Lightsheer, gdyż zabiegi trzeba powtarzać wiele razy, włosy często odrastają, a klienci często odczuwają dyskomfort związany z możliwością poparzenia skóry pomimo stosowania żeli chłodzących i znieczulających. W laserze Lightsheer stworzono odmienny, skuteczny system chłodzenia. Specjalna końcówka ChillTip umożliwia aktywne chłodzenie i sprawia, że podczas jednokrotnego przyłożenia głowicy do skóry zniszczeniu ulega większa liczba włosów. Zabieg jest całkowicie bezpieczny i daje gwarancję skuteczności oraz oczekiwanego efektu całkowitego pozbycia się owłosienia z wybranej partii ciała.

Idealną porą na zabiegi depilacji laserowej jest jesień – gdy ciało traci letnią opaleniznę i nie jest już wystawiane na działanie mocnych promieni słonecznych. Przed przystąpieniem do wykonywania pierwszego zabiegu przeprowadzony jest wywiad. Konsultacja jest niezbędna do oceny stanu skóry i określenia jej typu według 6 stopniowej skali Fitzpatricka (karnacja, szybkość opalania się, reakcje na promienie słoneczne, kolor i grubość włosów). Zaproponowana po próbnym naświetlaniu wykonanym przez doświadczonego kosmetologa seria zabiegów laserowych (na ogół są to trzy, cztery zabiegi, w zależności od rodzaju włosa) pozwoli nam już zawsze cieszyć się gładkim, pięknym ciałem...

*Dobrochna Frąć
Instytut Urody VaBene*

ARTYKUŁ SPONSOROWANY



Na hasło **SĄSIEDZI** przy zakupie serii depilacji laserowej na wybraną partię ciała – **zakup kolejnej z 50% rabatem!***

*rabat dotyczy tańszej serii

LIGHT *Sheer*[®]
złoty standard w depilacji

**DEPILACJA LASEROWA
DLA KOBIEI I MĘŻCZYŹN**



VABENE

Najlepszy salon kosmetyczny dla kobiet w plebiscywie Businesswoman&Life.

INSTYTUT URODY VA BENE

ul. Pułaskiego 20F, Konstancin Jeziorna
tel. 798 819 798, www.vabene.waw.pl



FOT. ANNA WYSMOLIŃSKA

Renifery

W poprzednim numerze Magazynu Sąsiedzi poznaliśmy życie wielorybów. Dziś przeniesiemy się do krainy mrozu i śniegu. Mam na myśli zwierzęta, które kojarzą się z kotem podbiegunowym Laponii i Św. Mikołajem. Nawet małe dzieci już wiedzą, że mam na myśli renifera.

W Finlandii widok renifera spacerującego wzdłuż ulicy lub przechodzącego przez nią to powszechne zjawisko. Zwierzęta te żyją w surowych warunkach północnej części Europy, w Azji i Ameryce Północnej (tam znane jako karibu).

Osobiście obserwowałam je jadąc z Laponii na Nordkapp. Różnią się między

sobą wielkością barwą sierści (od brązu przez odcienie szarości po biały). Zarówno samce jak i samice dumnie noszą poroże – jako jedyne ze znanych nam jeleniowatych. W grudniu zrzucają je samce natomiast w lutym i marcu samice. Stąd przypuszczenie, iż w zaprzęgu Św. Mikołaja są samice.

Racice reniferów są rozstawione szeroko co ułatwia im chodzenie po śniegu, a wiosną po błocie. Świetnie widzą o zmroku. Zawdzięczają to możliwościom widzenia promieniowania ultrafioletowego, które nie jest dla nich szkodliwe. Podczas podróży wielokrotnie zatrzymywaliśmy się, by zbie-

rać na podmokłych łąkach maliny błotne. Zatem przyjrzałam się czym żywią się renifery. W jadtospisie przeważają porosty, trawy, jagody, liście krzewów i kartowatych drzew. Opanowały też umiejętność jedzenia zmarzliny, co ułatwia im przetrwanie. W okresie rui – od września do listopada – powstają haremy. Najsilniejszy samiec jest ojcem wszystkich cieląt w stadzie. Poza tym okresem samce żyją osobno.

W czasie podróży widziałam wiele reniferów, lecz z żalem zawiadamiam, iż Rudolfa Czerwononosego nie spotkałam.

*Anna Wysmolińska
Lek.weterynarii, Nowa Iwiczna*

REKLAMA



ul. Słowicza 1k / lok. 6
05-509 Mysiadło
tel. +48 731 179 262
www.dream-home.com.pl
biuro@dream-home.com.pl



Wierzbowa Aleja

ceny od 700 000 PLN
domy od 150 - 220 m²
działki od 200 - 650 m²
tel. +48 535 588 885

wierzbowa@dream-home.com.pl





Noworodki, niemowlęta i dzieci... czyli model kompleksowej terapii w Constance Care

Constance Care prowadzi terapię dzieci w każdym wieku zaczynając od najmłodszych – noworodków.

Skala Oceny Behawioralnej Noworodków, tzw. Skala Brazeltona, czyli ... niezapomniane badanie, które pokazuje rodzicom, że noworodek umie znacznie więcej niż się wydaje.

To badanie zachowań i umiejętności dziecka w pierwszych tygodniach życia, które wykonuje się do 8 tyg życia. Rodzice uczestniczący w badaniu są zaskoczeni ilością sygnałów, które przekazuje maluch. Poznają w jaki sposób dziecko komunikuje się, czy prawidłowo reaguje na bodźce, jak wyraża swoje emocje. To jedna z najczęściej stosowanych na świecie metod do badania noworodków. Przeznaczona dla tych rodziców, którzy chcą jak najlepiej poznać i zrozumieć noworodka.

Terapia metodą NDT Bobath

NDT-Bobath to metoda pracy z niemowlętami oraz dziećmi, które wymagają stymulacji rozwoju psycho-ruchowego. Metoda zakłada współpracę z dzieckiem, które odpowiednio motywowane podejmuje określone aktywności ruchowe. Terapia NDT Bobath jest polecana dla niemowląt z zaburzeniami napięcia mięśniowego, z asymetrią posturalną, dla dzieci z opóźnieniem rozwoju psycho-ruchowego, z MPD, dla wcześniaków i niemowląt z grupy wysokiego ryzyka, dla dzieci z wadami wrodzonymi i chorobami genetycznymi.

Masaż Shantala, czyli... co przeszkolona mama może zrobić sama.

Ta forma kontaktu polega na delikatnym głaskaniu całego ciała dziecka. Wykorzystuje bardzo prostą technikę, dzięki czemu każdy może to wykonać. Pozytywnie wpływa zarówno na dziecko jak i opiekuna. Przyjemna forma dotyku oraz bliski kontakt dostarczają dziecku poczucia bezpieczeństwa, wyciszają oraz budują więź między rodzicem i dzieckiem. Rodzic uczy się języka niemowląt, poznaje jego potrzeby oraz możliwości. Masaż Shantala może być ciekawą formą zabawy z dzieckiem. Jednocześnie pozytywnie wpływa na

uregulowaniu snu, poprawienie trawienia, podnosi odporność organizmu, stymuluje układ hormonalny, wycisza i uspokaja.

Integracja sensoryczna (SI) – diagnoza i terapia.

Proces integracji sensorycznej odbywa się już w tonie matki i najintensywniej przebiega do 7 roku życia. Integracja sensoryczna jest naturalnym procesem. Bodźce sensoryczne czyli dotykowe, słuchowe, węchowe, smakowe i ruchowe są odbierane, porządkowane, przetwarzane oraz interpretowane przez mózg w sposób ciągły. Jeśli te procesy przebiegają bez zakłóceń to dziecko rozwija się prawidłowo. Co powinno skłonić rodziców do przeprowadzenia diagnozy SI u dziecka? Nadmierny niepokój, lęklliwość, nadruchliwość, problemy z koncentracją, kłopoty z równowagą i koordynacją ruchową, niskie napięcie mięśniowe i nadmierna męczliwość, zbyt gwałtowna reakcja na dotyk, nieumiejętność naśladowania ruchów innej osoby, problemy z komunikacją, itp.

Wszystkie ww. badania i terapie prowadzi mgr fizjoterapii posiadający niezbędne uprawnienia (potwierdzone certyfikatem) w danym obszarze. Niektóre terapeutki posiadają dodatkowo dyplom mgr psychologii lub uprawnienia pedagogiczne.

Pozostałe zajęcia dla dzieci:

- Diagnoza noworodków met. Prechtla – badanie globalnych wzorców ruchu (ocena neurologiczna noworodków do 16 tygodnia życia)
- Badanie wad postawy.
- Ćwiczenia wad postawy (popularna gimnastyka korekcyjna).
- Trening funkcjonalny.
- Diagnoza i terapia logopedyczna/ neurologopedyczna
- Konsultacje dietetyczne.

Centrum Rehabilitacji Constance Care
Kierszek k. Konstancina-Jeziornej ul. Działkowa 125
Informacje i zapisy pod numerem tel.: 48 22 111 00 57
www.constancecare.pl





Mostar

■ Bałkany niedocenione i nieodkryte

Rozmawiając ze znajomymi o wakacyjnych podróżach, często styszmy o Chorwacji. Popularność tego kraju sprawiła, że za autostradę można płacić w złotówkach, sprzedawca lodów w Dubrowniku płynnie mówi po polsku niż po angielsku, a na „Jadrańskiej Magistrałi” częściej niż lokalnie widać swojskie rejestracje WI, DW i KR, ale im dalej na południe tym jest ich coraz mniej.

MACEDONIA – uroki Ochrydzkiego Jeziora

Ponad dwa lata temu za cel wakacyjnej wyprawy obraliśmy rzadziej odwiedzane przez rodaków obszary Bałkanów, kierując się do Albanii oraz ku części Bośni i Hercegowiny. Pierwszym przystankiem w podróży była Macedonia i malownicze jezioro Ochrydzkie, które

tak nas zachwyciło, że spędziliśmy nad nim nadprogramowy dzień, choć w planach mieliśmy bezpośredni przejazd do Albanii. Niezwykle klimatyczna Ochryda pełna średniowiecznych cerkwi, z cudownym targiem urzekającym świeżymi warzywami, aromatycznymi przyprawami i egzotycznymi owocami, leżące nieopodal Muzeum na Wodzie (zwane Zatoką Kości) – przypominające nieco nasz Biskupin, tylko potożony na jeziorze, Monastyr Św. Nauma no i samo jezioro – idealne dla dzieci kąpielisko, które rekompensuje Macedończykom brak dostępu do morza, to atrakcje, dla których tego regionu Macedonii nie można pominąć. Bez problemu znajdziemy tam noclegi – z czystym sumieniem mogę polecić camping leżący w pobliżu Muzeum na Wodzie, gdzie można rozbić namiot przy samym brzegu.

BOŚNIA I HERCEGOWINA fragmentarycznie

Bośnia i Hercegowina to tajemniczy, okaleczony wojną kraj, który wiele osób omija ze strachem... Powiedzmy sobie szczerze, strach ten podzielałam i choć marzę o przejechaniu BiH „wzdłuż i wszerz”, wolabym w taką wyprawę jednak nie zabierać z sobą dzieci. Dlatego jeżdżąc rodzinie po Bałkanach kraj ten zwiedziliśmy fragmentarycznie, nie zapuszczając się poza utarte turystyczne szlaki. To jednak, co zobaczyłam, to jedne z najsilniejszych kadrów, które pozostały w mojej pamięci.

Wielu turystów udaje się do Bośni i Hercegowiny od strony Chorwacji, za cel wybierając Mostar oraz Medjugorje. Jadąc tą trasą nie da się nie zauważyć licznych śladów bałkańskiej wojny – zrujnowane, opuszczone domy z murami poranionymi od kul, zamknięte boczne drogi i ostrzeżenia dotyczące min to widoki, na które



FOT. PAWEŁ PIŁUP

Sarajewo

trzeba się przygotować. Taki jest też i Mostar – choć tętniący życiem, pełen turystów, z dziesiątkami kolorowych kramów i sympatycznych kawiarenek i knajp, to jednak na każdym kroku przypomina nam, że wojna skończyła się nie tak dawno, a w „batkańskim kotle” zagotować się może w każdej chwili.

Medjugorie to zaś zupełnie inna historia – pojechaliśmy tam z ciekawości, wszakże to miejsce kultu ważne dla wielu katolików. I... cóż, mając świeżo w pamięci czarnogórski Monastyr Ostrog, gdzie prawosławny mistycyzm wprowadzał w nastrój spokojnej zadumy, trafiliśmy nagle do miejsca zgoła innego. Nowo wybudowana świątynia otoczona jest ciągiem pawilonów z tajemniczymi drzwiczkami – jedno obok drugiego. Na każdych drzwiach napisany język... w którym można się w tym miejscu wypowiadać. Wokół zaś pełno kramów z medjugorską Świętą Panienką wyhaftowaną na wszystkim, co tylko przyszło do głowy ich wytwórcom (moim hitem były podróżne poduszki w kształcie rogała). Do tego wszechobecny hałas, głośne rozmowy uczestników wycieczek... wróć! – pielgrzymek. Poza tym knajpki i inne „turyistyczne atrakcje”. Jednym słowem – jeśli szukamy miejsca na skupienie i modlitwę, w Medjugorie o nie trudno.



Mostar



Mostar



Muzeum na wodzie

Największym moim podróżniczym marzeniem było jednak Sarajewo. Z jednej strony obawiałam się go, z drugiej – nie mogłam doczekać. Sarajewo jest dla mnie do dziś symbolem niespodzianek. Pierwszą z nich była pełna pięknych widoków droga z Mostaru do stolicy Bośni i Hercegowiny. Drugim zaś – samo Sarajewo i jego mieszkańcy. Wyobrażałam sobie, że zobaczę szare, zrujnowane miasto i ludzi o smutnych oczach. Trafiliśmy zaś do tętniącej życiem, kolorowej europejskiej stolicy, pełnej przepięknych meczetów, malowniczych lokalnych sklepików, butików z luksusowymi markami i knajpek z przepysznym batkańskim jedzeniem. Przyjemnie było patrzeć na roześmiane, piękne młode Bośniaczki i przystojnych Bośniaków, na grających w szachy na powietrzu starszych panów, na biegające wokół Studni Sebilj dzieci. Sarajewo trzeba zobaczyć, trzeba poczuć, spędzić w nim trochę czasu, bo to miejsce, którego nie da się łatwo zapamiętać. CDN

Anna Pilip

REKLAMA

RYBY-GARMAŻERKA u GRZESIA

- świeże
- wędzone
- mrożone
- krewetki
- pierogi
- naleśniki
- zupy
- kotlety
- pyzy
- sałatki



Adres sklepu:
Kierszek 1 (tobok sklepu Lewiatan)

poniedziałek - piątek: 10 - 19
sobota: 10 - 15

Wyroby domowe

■ Mała czarna – niezawodna elegancja na jesienne wieczory



Mała czarna to nic innego jak niezawodna, niezastąpiona w każdej sytuacji – czarna sukienka. Najczęściej blisko ciała, bez zbędnych detali, ostatnia deska ratunku w każdej szafie.

Odrobina historii.

W okresie powojennym, około roku 1920, zasady etykiety dotyczącej ubioru znacząco się zmieniły. Z garderoby damskiej zniknęły stroje i dodatki o szczególnym przeznaczeniu. Mam na myśli chociażby gorsety. Owszem, wielu projektantów podejmowało próby mające na celu wskrzeszenie mody sprzed 1914 roku, ale skończyły się one niepowodzeniem. Kobiety zaczęły cenić sobie ubiory o prostej linii, bluzki swobodnie spływające z ramion i maskujące figurę. Około roku 1920 pojawiły się luźne suknie z obniżoną talią aż do linii bioder, sięgające nad kostkę. Niespodziewanie jednak w sezonie 1924-25 suknie te uległy znacznemu skróceniu i odstąpiły całą tydkę. Była to prawdziwa rewolucja! Madame Chanel wiodła prym wśród ówczesnych projektantów i dyktowała trendy. Powstanie „małej czarnej» miało wszakże jedną głębszą przyczynę. Arystokrata z którym była w tamtym czasie związana, Boy Capel, zginął w wypadku samochodowym. Sama Coco nie była w stanie nosić żałoby, więc ubrała w czerni cały świat. Wylansowała sukienkę, która zmieniła swój charakter z codziennej na wizytową, a nawet wieczorową. Chanel ozdabiała ją projektowaną przez siebie biżuterią z taniego surowca, zacierając w ten sposób różnice społeczne. Pragnęła bowiem stworzyć modę dla wszystkich kobiet, nie tylko dla tych zamożnych. Na lata 50-e i 60-te XX wieku przypadł największy rozkwit «małej czarnej» i nieprzerwanie trwa po dziś dzień.

Butik Veris

W dzisiejszym mocno zabieganym świecie przede wszystkim liczy się wygoda, szczególnie jesienią. Chętnie sięgamy po tkaniny miękkie, miłe w dotyku i zlewające się z naszym ciałem. Współcześni polscy projektanci potrafią czerpać inspirację z najlepszych i dlatego dobrych propozycji nie trzeba szukać daleko. Właścicielki eleganckiego butik Veris Marta i Ola z Józefostawia postawiły na jakość, fason i elegancję. W zasięgu ręki mamy możliwość skompletowania naszej garderoby, od małej czarnej poprzez miękkie, peten nonszalancji kardigan, aż po buty. Można zakupić tu doskonałe ubrania od projektantek takich jak Bunny The Star, dla których odzwierciedleniem miłości do kobiet jest najwyższa jakość tkanin, proste

formy oraz styl indywidualnej nieformalnej elegancji, oraz Vzoor tworzący wygodne ubrania łączące miejską klasykę ze sportowym stylem. Dla tej marki wiek i rozmiar nie gra roli.

Sukienka dobra na każdą okazję

Klasyczna sukienka sprawdza się tak naprawdę w każdej sytuacji i nie ma sobie równych. Kobieta powinna mieć ich kilka. Jednak bezwzględnie należy pamiętać o swojej sylwetce, zanim zdecydujemy się na jakiś model. „Obecnie mamy zdecydowanie większy wybór fasonów i krojów” – mówią właścicielki butik Veris. Każda klientka może zdecydować, w jakim stylu sukienkę wybierze. Wystarczy zastanowić się, jakie atuty swojej sylwetki panie chcą podkreślić. Wyeksponować biust czy pokazać nogi? Pamiętajmy, że jedną sukienkę można założyć na wiele sposobów. Efektowna biżuteria od Tatami sprawi, że będzie to materiał na wielkie wyjście. Ta sama sukienka połączona na przykład z grubym luźnym swetrem pozwoli nam osiągnąć styl codzienny. To samo dotyczy butów. Szpilka zawsze nada eleganckiego klimatu, a modne w tym sezonie kozaki z frędzlami dodadzą koniecznego pazura.

Dzisiejsza moda daje nam bardzo szeroki wachlarz możliwości. Projektanci proponują sukienki w wielu fasonach, krojach i długościach. Mamy sukienki o prostej linii, gładkie, koronkowe, z dekoltem lub bez, w linii A, otówkowe, rozkloszowane, na jedno ramię, bez ramiączek, asymetryczne, dopasowane do talii, proste, drapowane. Macie panie w czym wybierać! I nie trzeba długo szukać, zapraszamy do Butiku Veris w Centrum Marcredo (Piotr i Paweł) w Józefostawiu.

K.K.

ARTYKUL SPONSOROWANY





FOT. KATARZYNA SIERZANT

■ Witamina D

Szczypta nauki

Pewnie już wszyscy styszeli, że trzeba przyjmować witaminę D3 zimą, więc dla przypomnienia i dla tych, co nie styszeli, garść użytecznych informacji.

Szlak metaboliczny witaminy D jest dość złożony. Najpierw powstają w organizmie prowitaminy D, które w skórze pod wpływem ultrafioletowych promieni UVB, czyli światła słonecznego, ulegają przekształceniu w prewitaminę D. Następnie pod wpływem ciepła ciała prewitamina D zostaje przekształcona w witaminę D3 czyli cholekacyferol. Dalszy szlak metaboliczny przebiega najpierw w wątrobie, a następnie w nerkach, gdzie powstaje aktywna postać witaminy D, kalcytriol. Dopiero w tej postaci witamina D zyskuje swoją moc, a ma się czym pochwalić.

Działanie

Główne działanie witaminy D to znana wszystkim regulacja mineralizacji kości. Niedobory u dzieci prowadzą do krzywicy, czyli słabo uwapnionych „miękkich” kości, a u dorosłych niedobór prowadzi do osteoporozy, czyli odwapnienia kości, które wtedy zaczynają przypominać dziurawy, szwajcarski ser.

Wiedza medyczna o witaminie D w ostatnich latach bardzo się poszerzyła. Teraz wiemy, że jej działanie przebiega w wielu tkankach. Poprzez kontrolowanie ponad 200 genów odpowiedni poziom witaminy D może uchronić przed licznymi chorobami.

Zmniejsza zachorowanie na cukrzycę typu 1, stwardnienie rozsiane, nadciśnienie tętnicze, zmniejsza powstawanie komórek nowotworowych różnego rodzaju, pomaga regenerować wątrobę i zwiększa produkcję plemników. Bardzo ważny jest wpływ na odporność organizmu. Ma działanie przeciwbakteryjne oraz hamujące procesy zapalne. Niedobór witaminy D zwiększa poczucie zmęczenia, braku witalności i depresji. Jest główną przyczyną wiosennego przesilenia, bowiem w tym okresie wszystkie jej zapasy są już wyczerpane.

Trudno więc znaleźć kogoś komu witamina D się nie przyda, ale dawkowanie jest zależne od potrzeb.

Stosowanie

Najważniejsze, to ocenić wstępnie poziom witaminy D w postaci witamin D 25-OH, czyli formy po przemianach w wątrobie. Wystarczający poziom to 30-100ng/ml, poziom niewystarczający 10-30g, niedobór poniżej 10ng/ml, niebezpiecznie wysoki poziom powyżej 100ng/ml. W Polsce większość osób ma poziom niewystarczający, te osoby powinny suplementować witaminę D3 w postaci cholecalciferolu (prewitaminy syntetyzowanej w skórze) w ilości 1000-2000jμ od października do maja, dzieci od 500-1000jμ, a osoby otyłe nawet do 4000jμ. W przypadku niedoboru dawkę ustala lekarz i kontroluje poziom po 2 miesiącach leczenia.

Kilka słów o opalaniu

Wystarczy około 15 minut w bikini aby wyprodukować prawie 10000jμ witaminy D, ale kremy z filtrem blokują syntezę w 98%. Lampy w solarium emitują duże ilości promieniowania UVB, znacznie większe niż potrzeba do syntezy witaminy D, dlatego korzyści z produkcji witaminy D w solarium nie równoważą uszkodzeń skóry i działania rakotwórczego.

W diecie najlepszym źródłem witaminy D są tłuste morskie ryby, niepodzielnie króluje węgorz oraz tosoś i śledź. Ich zaletą są jeszcze kwasy Omega 3 w równie imponującej ilości.

Dlatego jedzmy ryby, buzie do słońca, kropelki do buzi i jakoś to będzie.

I jeszcze słowo: witamina D rozpuszcza się w tłuszczach, dlatego podajemy wprost do ust lub na kawałku chleba.

*Katarzyna Bukol Krawczyk
lekarz medycyny rodzinnej, dietetyk kliniczny i sportowy*

REKLAMA

WIZYTY DOMOWE
dla dzieci i dorosłych

lek. med. **Katarzyna Bukol-Krawczyk**

tel. 505 140 250





FOT. JOANNA WIDAJ

Stołówka nie tylko ptasia

Koniec lata i początek jesieni to czas kiedy rośliny wydają swe plony w postaci różnych owoców i nasion, a te mogą być nie tylko ozdobne, ale również bardzo użyteczne. To znakomita stołówka dla ptaków i innych drobnych zwierząt pozwalająca im lepiej przetrwać zimę. My także możemy korzystać z wartości leczniczych i smakowych owoców bardzo wielu roślin.

Najprostszym przykładem jest „dziko” rosnący bez czarny (Sambucus nigra). Wiosną z jego kwiatów możemy zrobić wyjątkowo smaczny i aromatyczny sok lub nalewkę. Natomiast przetwory z owoców są zna-

komitym lekarstwem przy przeziębieniach. W ogrodzie możemy posadzić dużo ciekawsze, czerwonolistne odmiany tego gatunku: Black Tower – o pokroju kolumnowym, zajmujący w ogrodzie mniej miejsca oraz krzaczaste Black Lace i Thundercloud.

Kolejnym ciekawym gatunkiem jest nieszpułka (Mespilus germanica). Jest to prawie u nas nieznana, ciekawa roślina jadalna. Była uprawiana w Europie od ponad 2 tysięcy lat. Przyjmuje się, że to najstarszy, uprawiany od starożytności gatunek wśród roślin owocowych. Jej owoce są jadalne po przemrożeniu, posiadają oryginalny, kwaskowaty smak. Sama roślina jest dużym krzewem, dorastającym do 4 metrów wysokości i kwitnącym na biało. Owoce są podobne do małych jabłek lub gruszek. Mają średnicę 2-4 cm. Są barwy brązowej lub brązozielonej. Smak nieszpułki przypomina nieco smak gruszki lub daktyli. Można je spożywać na surowo, robić kompoty, dżemy lub galaretki. Dodatkowym walorem ozdobnym nieszpułki jest jej jaskrawo pomarańczowe jesienne przebarwienie.

Syrup z owoców bzu czarnego: Syrop sporządzamy z 1 kg owoców zasypujemy 0,5 kg cukru oraz dodajemy szklankę wody. Całość gotujemy, aż do uzyskania syropu, nie dopuszczając do zbyt długiego wrzenia. Rozlewamy do przygotowanych uprzednio naczyń, precedzając nasiona i resztki po owocach. Syrop podaje się jako środek witaminizujący i wzmacniający w dni obarczone ryzykiem przeziębienia oraz jako środek lekko napotny przy przeziębieniach – po 2 łyżki na szklankę dwa razy dziennie. Syrop działa też jako środek moczopędny oraz przeciwwzapalny.

Nalewka z owoców bzu czarnego: Wyśmienity leczniczy trunek. 500 g owoców bzu czarnego zalewamy 1 szklanką wódki i odstawiamy na tydzień. Następnie wyciskamy przez płótno. Zżywamy po kilka łyżeczek na szklankę herbaty, jako środek w chorobach przeziębieniowych, napotny i wzmacniający.

Joanna Widaj
www.acrocona.pl



- * ANDRZEJKOWE SZALEŃSTWO / STARA SZKOŁA WRÓŻENIA
- * WARSZTATY STYLIZACJI / Z FASHIONMAGENTA.COM.PL
- * KULINARNE MIKOŁAJKI / Z AUTORKĄ BLOGA CZOSNEK W POMIDORACH
- * WIGILIA / WYNAJEM DOMU NA ŚWIĘTA

zapraszamy
www.trzcina20.pl

Odpowiedź do artykułu ze str.8

Mikołaj Rej przypominał sobie współczesnym o potrzebie powszechnego stosowania języka polskiego, a nie łacińskiego. Łacinę nazwał językiem gęsim, bo miała brzmienie, zdaniem Reja, podobne do głosu gęsi. W cytowanym zdaniu wyraz gęsi należy więc rozumieć jako przymiotnik, a nie rzeczownik.

Pasta z bakłażana Mutabal

Na listopad proponuję pastę z bakłażana – przepis kuchni arabskiej. Uwielbiam bakłażana pod każdą postacią, więc i ta aksamitna pasta z dodatkiem czosnku będzie, jak mięmię, bardzo mile widziana na Waszych stołach. Tym doskonalsza, gdy podamy ją schłodzoną. Mutabal znakomicie komponuje się z chlebkami manakeesh z zaatarem.

Czas przygotowania 60 min.

SKŁADNIKI

- 700g bakłażanów
- sok z jednej cytryny
- 2 łyżki oliwy
- 3 ząbki czosnku
- ½ łyżka kminu rzymskiego
- 1 dojrzały pomidor
- posiekana natka pietruszki
- sól morską, pieprz

WYKONANIE

Bakłażany kroimy na pół, odkrawamy ogonek, nakłuwamy widelcem, smarujemy delikatnie oliwą i układamy skórką do góry na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy przez ok. 30 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Przed wyjęciem z piekarnika można sprawdzić czubkiem noża czy są już miękkie.

Potem odstawiamy je do przestygnięcia, zdejmujemy z nich skórkę i kroimy na

mniejsze części. Wkładamy do blendera, dodajemy oliwę, czosnek, sok z cytryny, kumin, pieprz i sól. Wszystko dokładnie blendujemy. Pomidora parzymy i zdejmujemy z niego skórkę, kroimy w drobna kostkę. Pastę wykładamy na płaski talerz, dekorujemy pokrojonym pomidorem i posiekaną natką. Możemy włożyć na 60 min do lodówki.

*Agata Witowska
kulinarneprzygodygatty.pl*

FOTO: KULINARNEPRZYGODYGATTY.PL

Jesienny ananasowo-jabłkowy placek z amarantusem

Zapachy i kolory, jakie kojarzą mi się z jesienią, są korowe, ziemiste, wilgotne, korzenne. I takie jest też to ciasto. Łączy słodycz z wilgotną kwasowością, a korzenną goryczkę z rozgrzewającym smakiem cynamonu.

SKŁADNIKI:

- 4 jajka
- 1 szklanka cukru
- ½ szklanki stewii
- 1 cukier wanilinowy
- 2 łyżeczki mieszanki przypraw korzennych
- 2 szklanki mąki
- ¼ szklanki amarantusa
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 i ½ łyżeczki sody
- ½ szklanki oleju
- 6 plasterków ananasa
- 6–8 jabłek (miękkich)

WYKONANIE:

Jajka, cukier, stewię i cukier wanilinowy ubij mikserem, dodaj przesianą mąkę, proszek do pieczenia, sodę oraz, cały czas mieszając, cienkim strumieniem olej. Wsyp amarantus i na końcu przyprawę korzenną. Wymieszaj. Wcześniej umyte i pokrojone w kostkę (nie za małą) jabłka oraz pokrojone w kostkę plastry ananasa dodaj do ciasta i potącz łyżką, tak aby ciasto dokładnie oblepiło owoce. Tak przygotowaną masę przetóż na blachę o wymiarach 25x30 cm wysmarowaną tłuszczem i obsypaną bułką tartą. Piecz ok. 1 godz. i 10 min w temp. 180 st. C. Po upieczeniu i schłodzeniu posyp cukrem pudrem.

*Ewa Mościcka
www.miodmalina.pl*

FOTO: MARCI MOŚCICKI



KOLACJA NA CZTERY RĘCE

28 listopada, godz. 19.00 – KDK Hugonówka

Znakomita sztuka teatralna autorstwa niemieckiego pisarza, publicyisty, historyka kultury i muzykologa, Paula Barza przedstawia zdarzenie fikcyjne – spotkanie dwóch najwybitniejszych kompozytorów baroku: Jana Sebastiana Bacha i Jerzego Fryderyka Händla. W rzeczywistości muzycy nigdy się nie spotkali. Konfrontacja dwóch genialnych twórców ukazuje, jak bardzo różnią się ich niezwykłe osobowości. W zachowaniu Händla dominuje porywczliwość i gwiazdorska pewność siebie najlepiej optacanego artysty świata. Przybyły na spotkanie Bach, skromny kantor lipskiego kościoła, jest wręcz sparaliżowany obecnością stawnego kolegi. Kolacja, rozpoczęta kurtuazyjną wymianą grzeczności, stopniowo przeradza się w dyskusję nad znaczeniem sztuki i pozycją artysty. Coraz ostrzejsza wymiana zdań stopniowo ujawnia tajemnice, skrywane przez obu mężczyzn. Pojedynki na słowa i... utwory muzyczne podgrzewają atmosferę spotkania. Konwencja przedstawienia przenosi akcję sztuki w czasy współczesne. Zestawienie realiów świata baroku z dzisiejszą rzeczywistością staje się z jednej strony dodatkowym źródłem humoru, z drugiej zaś – sprzyja eksponowaniu ponadczasowych treści ukrytych w dziele Barza.

W spektaklu rozbrzmiewa muzyka Jana Sebastiana Bacha i Jerzego Fryderyka Händla. Wszystkie dzieła muzyczne wykonywane są na żywo, a to za sprawą powierzenia roli kamerdynera Schmidta pianiście.

Występują:

Przemysław Stippa – Jerzy Fryderyk Händel

Leszek Zduń – Jan Sebastian Bach

Rafał Odrobina – Jan Krzysztof Schmidt (fortepian)

Bilety w cenie 40 zł do nabycia w kasie KDK oraz na KupBilecik.pl

„GIGANCI POLSKIEJ SCENY” – KONCERT

21. listopada, godz. 18.00 – Dom Kultury w Piasecznie,

ul. Kościuszki 49

Bohdan Łazuka i Andrzej Rosiewicz to wszechstronni artyści, przez całe lata nadający ton polskiej kulturze. Program GIGANCI SCENY z ich specjalnym udziałem jest niewątpliwą okazją do pięknych wzruszeń i estetycznych przeżyć. Nie brak ich wielkich przebojów, takich jak: „Bał na Gnojnej”, „Bo to się zwykle tak zaczyna”, „Miłość złe humory ma” i wiele innych.

Bilety w przedsprzedaży dostępne od 2 listopada w cenie 40 PLN w kasach Centrum Kultury w Piasecznie.



PINOKIO

22 listopada, godz. 18.00 KDK Hugonówka

Klasyczna bajka, przedstawiająca historię drewnianego chłopca, opowiedziana w formie musicalu. Na scenie zobaczymy dzieci i młodzież z grupy musicalowej „Tugeder”, działającej przy Konstancińskim Domu Kultury. Przygodom Pinokia towarzyszyć będą piosenki skomponowane przez Miszę Hairulina.

Reżyseria: Radosław Dunaszewski

Adaptacja oraz teksty piosenek: Grzegorz Ryczywolski

Muzyka: Misza Hairulin

Scenografia: Ewa Panasiuk

Choreografia: Ewa Kliszewska

Wstęp wolny

KLUB KULTURY W JÓZEFOSŁAWIU

19 listopada, godz. 20.00 – koncert: muzyka hiszpańska

w wykonaniu Paweł Kwaśny – gitara, Bartosz Kotsut – akordeon. W programie utwory: Astor Piazzola, Izaak Albeniz, Francisco Tarreaga. **Wstęp wolny**

TRIO MOULANA

24 listopada godz. 20.00

Dom Kultury w Piasecznie, ul. Kościuszki 49

Koncert – muzyka perska (pieśni i recytacje) w wykonaniu Saba Krasoczek – wokal, Mieczysław Litwiński – kompozytor, multiinstrumentalista i śpiewak, Jacek Wudarczyk – malarz, rzeźbiarz, teoretyk sztuki.

15 PLN bilety w kasach Centrum Kultury w Piasecznie

SpokoBOX

catering dietetyczny



JUŻ OD **39** Z
DZIENNIE **z** Ł
JÓZEFOSŁAW
WARSZAWA I OKOLICE

Kup sobie wygodną dietę!



www.spokobox.eu
tel. 601 551 550



fachowy serwis
samochodowy



Nowy adres

ul. Działkowa / róg Osiedlowej 60

tel. 601 - 602 - 624

jadalnia

pizza & pasta

Kameralna sala na urodziny,
komunie, chrzciny,
szkolenia i inne imprezy
okolicznościowe

Dostarczamy posiłki regeneracyjne i obiady do firm

dostawa: 781 449 481

ul. Julianowska 35 Piaseczno



Śniadania od 12zł



Obiady od 18zł



pizza dnia + napój
20 zł



Znajdź nas na:

www.jadalnia-cafe.pl



Kuropatwy V



**Gotowe mieszkania
przy Lesie Kabackim
Outlet wyprzedaży
Wszystkie mieszkania
po 4950 zł/m²**

Kuropatwy VI



**Mieszkania
z dofinansowaniem
w MDM
od 4740 zł/m²**

Kuropatwy VII



**Nowa inwestycja
przy Lesie Kabackim
Promocyjna
przedprzedaż
mieszkań!**