

Biuletyn Integracyjny

Toplanın, bir haberimiz var!



II.Dünya Savaşı'ndan sonra Polonya harabeye dönmüş, Varşova neredeyse tamamen yok olmuş, kısa bir süre için başkentin başka yerlere taşınması düşünülmüştü. Yeni kurulan komünist ulusa nüfuzunu yaymak isteyen Sovyetler Birliği, Polonya halkına mimari bir "armağan" sundu: Varşova'nın tam kalbinde inşa edilecek 42 katlı Stalinist bir gökdelen.

Mimarlar, binanın şehir merkezine kurulmasına karar verdiler. Bu, savaş öncesi 19. yüzyıldan kalma evlerin tüm kalıntılarını yıkmak anlamına geliyordu ve onlara gelecekte yeniden inşa şansı bırakmıyordu.

Sovyet-Polonya dostluğunun bir simgesi olarak, "masrafları" Polonya tarafından karşılanan Sovyet işçiler tarafından yapıldı. Saray şaşırtıcı bir hızla inşa edildi ve bugün hala çok iyi durumda. İnşaat sırasında kullanılan gerçekten yenilikçi bazı teknik fikirler Polonya'daki diğer büyük ölçekli binaların inşası sırasında yıllarca kullanıldı.

Sarayın Varşova mimarisiyle acımasız uyuşmazlığı ve şehrin kentsel peyzajı üzerindeki ezici hakimiyeti, onu Varşova tarihinin en tartışmalı binası haline getirdi. Stalin'in ölümünden kısa bir süre sonra eleştiriler arttı. Kimileri bunu Sovyet işgalinin bir işareti olarak algıladı. Kaynakların, Varşova'nın yeniden inşası için daha iyi kullanılabileceğini düşünenler vardı. Komünizmin çöküşünden sonra onu yıkmak isteyen birçok gruba, satın almak isteyen birkaç işadama, dört parçaya ayırıp Varşova'nın diğer bölgelerine taşımak isteyen Tayvanlı mimarlara rağmen, saray olduğu yerde duruyor ve şehrin çoğu yerinden hala görülebilmektedir. (Kaynak: culture.pl)

Arka Bahçe Güzellikleri

Varşova'ya gelen herkesin hatırlayacağı bir bina var. 44 katlı **Pałac Kultury i Nauki** (PKiN). Binanın 30. katında, yerden 114 m yükseklikte Seyir Terası ve yeraltında 2 katı vardır. 230.68 m olan yüksekliği, 1994 yılında sivri uç üzerine eklenen bir anten ile birlikte şu anda 237 m'dir. 30.000 nüfuslu bir kasaba kadar enerji tüketen yapı, 1950'lerde inşa edilmiş olmasına rağmen Polonya'nın en yüksek gökdeleni olmaya devam etmektedir.

Bina çok işlevlidir. İçeride multipleks sinema, 3000 kişilik konser salonu, üniversite, 2 müze, 4 tiyatro, birkaç popüler kulüp ve büyük bir yüzme havuzu var. 30. kattaki teras, çoğu turistin Varşova'da kaldıkları süre boyunca ziyaret ettiği yerlerden biridir. Saray, 2007 yılında Polonya kültürel miras listesine alındı.

Şehrin merkezindeki kültür sarayının bahçesinde oturup çevrenizdeki hareketliliği gözlemleyebilirsiniz. Seyir terasına çıkmak isterseniz, yetişkin bileti 20 PLN, indirimli bilet 15 PLN.

Takvimde Neler Var?



17 Ocak 14:30 MEVSİMLER: Dom Kultury Włochy' den çocuklar için online tiyatro. 45 dakikalık performansın ana kahramanı sporu, sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik eden ve çocukları doğayla tanıştıran atletik, enerjik bir kız Ksenia'dır. Sağlığını önemsemeyen insanlarla tanışır ve onları daha iyisi için değiştirmeye çalışır. Duyurunun internet sayfası için [TIKLAYABİLİR](#) ya da doğrudan [CANLI YAYIN BAĞLANTISI](#)'na erişebilirsiniz.

21-22 Ocak- Dzień Babci/Dziadka



Büyükkanneler Günü her yıl 21 Ocak'ta, Büyükbabalar Günü her yıl 22 Ocak'ta Polonya'da kutlanan bir aile bayramıdır. 1960'lardan beri kutlanan bu günde anaokullarında, diğer bakım ve eğitim kurumlarında toplantılar, sanatsal çocuk gösterileri düzenlenir ve torunlar büyükanne ve büyükbabalarına güzel dileklerini sunarlar. Çocuklarını büyütmekten genellikle ebeveynler sorumlu olsa da, büyükanne ve büyükbabaların yardımları ve deneyimleri genellikle paha biçilmezdir.

Bu gün, çocukları büyükanne ve büyükbabalarına ne kadar borçlu olduklarının farkına varmak içindir. Torunlar, en büyük aile üyelerine yardıma teşvik edilir, ziyaretler yapılır ve çoğu zaman çiçek veya kart şeklinde küçük bir hediye vererek güzel bir aile günü geçirilir. Biz de çevremizde yaşayan yaşlıların kapısına küçük birer hediye bırakarak gönülleri kazanabilir, gülümsemelerine sebep olabiliriz. Bu anlamlı güne özel bir çocuk şarkısını dinlemek isterseniz [TIKLAYINIZ](#)

Paylaş ve İkrâm Et :)

Bir dolap neleri değiştirebilir? Polonya'da her yıl 9 milyon ton kadar gıdanın tüketilmeden çöpe atıldığını düşünelim ve bu soruya kendi evimizi düşünerek cevap verelim. İnsanları paylaşmaya davet eden ve taze yiyeceklerin israf olmasını engellemeyi amaçlayan servis noktaları hizmete başladı. Sadece muhtaçların değil isteyen herkesin ücretsiz olarak faydalanabileceği bu noktaların adı "Jadłodzielnie w Polsce" olarak geçiyor. Varşova başta olmak üzere tüm Polonya'da birçok noktada, 24 saat hizmet veren buzdolaplarına ulaşmak isterseniz linkteki haritayı inceleyebilirsiniz. ➔ <http://bit.ly/2uYHueQ>



Bir Tavsiyemiz Var!



Masa oyunları uzun kış akşamları için harika bir fikirdir. Sevdiklerinizle birlikte vakit geçirmek için güzel bir fırsat arıyorsanız dinleyin. Eviniz için çok sayıda ilginç masa oyunu ödünç alabileceğinizi biliyor muydunuz? Bunun için yapmanız gereken şey Mokotów Halk Kütüphanesi'ne okuyucu olarak abone olmaktır. Katalogda ayrıntıları verilen oyunları inceleyebileceğiniz [LINK'i](#) tıklayın. Teslim alabileceğiniz tesislerin adres ve telefon numaralarını, ilgilendiğiniz oyun açıklamalarında basit bir şekilde bulabilirsiniz.

Kütüphane Üyeliği: <https://www.bpmokotow.waw.pl/opac/zapistymczasowy.php> adresinden kütüphaneye geçici üyelik hesabı oluşturup ödünç almak istediğiniz oyunları seçebilirsiniz. Üyelik işlemlerinizi kütüphaneye gittiğinizde tamamlanacak ve 14 gün süre boyunca ödünç aldığınız ürünlerden en güzel şekilde faydalanabilirsiniz. Kullanmanızı öneririz !

**Yalnız yürürsem
daha hızlı giderim,**

2

**#birlikte yürürsek
daha uzağa gideriz!**

Su Arıtma Tesislerinin Gizli Kahramanları

Varşova'da su arıtma tesislerinde kullanılan ilk su test cihazları balık ve midyelerdir. Evet yanlış duymadınız. Bu organizmalar su kalitesini kontrol etmek için biyo-izleme yöntemi olarak kullanılıyor.

Wodociąg Warszawskie'de, su arıtma işleminin güvenliğini artırmak için biyo-izleme kullanılıyor. Kullanılan kabuklu deniz ürünleri su kirliliğine karşı çok hassastır ve kalitesini izlemek için Vistula ve Zegrzyński Gölü'nde kullanılmaktadır..



Midyeler yakalandıktan sonra en az 2 hafta boyunca seleksiyon ve iklimlendirme sürecinden geçecekleri laboratuvara giderler. Bu sürenin sonunda, iş için uygun şekilde hazırlanmalı ve biyo izleme sisteminde kalibre edilmelidir. Bu aşamada kabuklarının doğal olarak açılmasını sağlanır - bu şekilde midyeler sudaki organik maddeyi yerler. Bu sayede daha sonraki gözlemlerde davranışlarının ve yaşam aktivitelerinin doğru olup olmadığını değerlendirmek mümkündür.

Daha sonra yumuşakçalar, uygun sensörlerle donatıldıktan sonra, Vistula'dan (Gruba Kaistka kuyusu durumunda) veya Zegrzyński Gölü'nden (Wieliszew'deki Kuzey Fabrikasında) alınan suyla özel olarak tasarlanmış bir taşma tankına yerleştirilir. İstiridye, verileri özel bir bilgisayara ileten sistem denetleyicisine bağlanır. Bu şekilde, kabuklarının açılma derecesi kesintisiz olarak kaydedilir. Su kalitesinin bozulması durumunda midyeler kabuğunu kapatabilir, yani kendilerini çevreden izole edebilir, bu da çalışanlara belirli laboratuvar testleri yapmaları için sinyal verecek olan alarmı tetikler.

Sizden Gelenler

Kıymetli okuyucularımız...

Bültenimizin 4. sayısında yer alan bulmacanın çözümünü bize ilk gönderen kıymetli NİHAL Hanımı tebrik ediyoruz.

Bulmaca

- 1- Codziennie potem do pracy.
- 2- Dziś wieczorem(pieszo) do dentysty.
- 3- Moja siostra co weekend pociągami do Berlina.
- 4- Zawsze (my) rowerem do szkoły.
- 5- Teraz tramwajem. Nie mogę rozmawiać przez telefon.
- 6- Rzadko (my) do kina.
- 7- Bardzo często (wy) autobusem w centrum.
- 8- Dziś do teatru (wy) taksówką czy autobusem?
- 9- Nigdy nie (my) metrem.
- 10- Teraz (ja) (pieszo) do lekarza.

JEDEN RAZ, DZIŚ, TERAZ, WCZORAJ ETC.

REGULARNIE, CODZIENNIE, CZĘSTO, CZASAMI ETC.



IŚĆ

CHODZIĆ



JECHAĆ

JEŹDZIĆ

Kalendarz Imienin

STYCZEŃ 2021

Włodzimierz, Marcel	16	Agnieszka, Jarosław, Inez	21	Paula, Wanda, Tytus	26
Antoni, Nina, Julian	17	Wincenty, Wiktor, Wilhelm	22	Angela, Julian, Angelika	27
Krystyna, Monika	18	Klemens, Maria, Rajmund, Filip	23	Julian, Radomir, Tomasz	28
Henryk, Mariusz, Sebastian	19	Tymoteusz, Franciszek, Felicja	24	Franciszek, Zdzisław, Zenon	29
Fabian, Sebastian, Bazyli	20	Miłosz, Emanuela, Emanuel	25	Adelajda, Maciej, Martyna	30
				Marcela, Marcelina, Ludwik	31



Yalnız yürürsem
daha hızlı giderim,

3

#birlikte yürürsek
daha uzağa gideriz!

Polonya Mutfağından Żurek (Jurek) Çorbası

MALZEMELER

Çorba için

- 6 su bardağı ılık su
- 2 su bardağı mayalı un karışımı
- 1 adet defne yaprağı
- 2 adet patates
- 7-8 adet mantar
- 400 gram dana pastırma
- 300 gram dana sosis
- 3 adet yumurta
- 1 çay kaşığı kekik

Mayalı un karışımı için

- 500 ml. su
- 1 su bardağı çavdar unu
- 2 adet defne yaprağı
- 2-3 adet tane karabiber



Servis için

- 1 adet yuvarlak Trabzon ekmeği
- 2 adet haşlanmış yumurta

Çorbanızın hazırlıklarına mayalı un karışımı ile başlayın. Orta büyüklükte bir kavanoz içerisine ölçülere dikkat ederek önceden haşlanmış ve soğutulmuş suyu ekleyin. Daha sonra ise un, defne yaprağı, sarımsak ve karabiberi de ekleyip güzelce karıştırın. Kavanozun üzerini ise hava geçiren bir bez ya da tülbent ile kapatın. Yaklaşık 4-5 gün mayalanmasını bekledikten sonra ise, Żurek çorbasının yapımına başlayabilirsiniz.

Çorbanın yapımı için:

Büyük bir tencereye, dana pastırmaları bütün halde ekleyin. Daha sonra, 6 su bardağı suyu, defne yaprağını, küp küp doğranmış patatesleri, mantarı, kekik ve tuzu ekleyerek yaklaşık 40 dakika kapağı kapalı bir şekilde orta ateşte kaynatın. Pişen malzemelere, yine bütün halde dana sosisleri de tencereye ekleyerek, yaklaşık 10 dakika daha kaynatın. Kaynama işlemi bittikten sonra ise, tencere içerisindeki dana pastırma ve dana sosisleri, küçük parçalar halinde kesmek için tencereden çıkartın.

Tencere içerisine, daha önceden hazırladığınız mayalı un karışımından 2 su bardağı ekleyin. Hemen ardından küçük parçalar halinde kestiğiniz dana pastırma, dana sosis, kekik ve tuzu ekleyerek, 5 dakika daha kaynatın. Kaynama süresi boyunca, eklediğiniz mayalı un karışımı sayesinde oldukça güzel bir kıvama sahip çorba elde edeceksiniz.

Son olarak yemeği servis etmek için, yuvarlak ve kalın kabuklu bir "Trabzon" ekmeği satın alın. Ekmeğin üst kısmını bıçak yardımıyla kesin ve çorbayı servis ederken kapak vazifesi görmesi için kenara ayırın. Eğer ekmek içinde servis etmek istemiyorsanız, normal bir kase de kullanabilirsiniz. Ekmeğin iç kısmını çıkartın ve 1 adet yumurtanın sarısını cırparak, ekmeğin iç yüzeyine güzelce sürün. Hazırladığınız bu ekmeği, 160 derecelik fırında 10-15 dakika kadar pişirin.

Hazırladığımız çorbayı yuvarlak ekmeğin içine dikkatlice koyun. Daha sonra üzerine, isteğe bağlı olarak, haşlanmış yumurtayı iki parça şeklinde ekleyip servis edin.

Afiyet olsun.

Kaynak: <https://yemek.com/tarif/zurek-corbasi/>

Yalnız yürürsem

daha hızlı giderim,

Gündeme Dair...

İngiltere'de görme bozuklukları araştırmalarına maddi katkı sağlayan Fight for Sight adlı yardım kuruluşu, koronavirüs salgını sırasında insanların ekran karşısında geçirdiği sürenin artması nedeniyle "20-20-20" kuralına uyulması tavsiyesinde bulundu. Kuruluş, sürekli ekran karşısında olanların her 20 dakikada bir 20 saniye süreyle ekrandan 20 feet (yaklaşık 6 metre) uzağa bakmalarını tavsiye ediyor. İngiltere'de 2 bin kişiyle yapılan bir kamuoyu araştırmasına katılanların yarısı salgın başladığından bu yana ekran karşısında daha fazla zaman geçirdiğini söyledi.



Ülkenin asgari aylık ücreti 2.600 PLN'den 2.800 PLN'ye (yaklaşık 615 Euro, 745 ABD Doları) yükseldi. Bu arada, asgari saatlik ücret 1 Ocak'tan itibaren 17 PLN'den 18,30 PLN'ye (4 EUR, 4,90 USD) yükseldi.

Covid 19 Aşısı İçin Nasıl Kayıt Olunur?

Genel aşı için kayıt sürecinin 15 Ocak'ta başlaması planlanıyor.

- 989 numaralı ücretsiz yardım hattı üzerinden,
- pacjent.gov.pl web sitesinden
- POZ noktalarından
- Aşı noktalarından rezervasyon yaptırabilirsiniz.

Aşılanma için veriliş tarihinden itibaren 60 gün geçerli olan e-sevk belgesi olacak. Ek olarak, doktorlar hastaya bireysel bir sevk verebilecekler (örneğin, PESEL numarası olmayan bir kişi için veya ilk e-sevk geçerlilik süresi boyunca aşılanamayan bir kişi için). Rezervasyonunun ardından kişiye iki randevu planlanacak. Kişi seçilen aşılama yeri ve tarihi hakkında bilgi içeren bir SMS alacak, birinci ve ikinci doz aşılama randevusundan önceki gün hatırlatma SMS'i gönderilecektir. Aşı noktasına tek başına ulaşamayacak kişiler için gezici bir aşı ekibi bulunacaktır.

Ülke çapındaki aşılama noktalarının yerlerini gösteren ve sürekli güncellenecek olan haritaya ulaşmak için gov.pl/szczepimysie adresine **TIKLAYINIZ**.

İlk randevuda hasta bir doktor tarafından muayene edilecek ve detayları tıbbi kayıtlara girilecek, hasta ayrıca anket dolduracaktır. Doktor herhangi bir kontrendikasyon olmadığına karar verirse, hastaya aşı yapılacaktır. Şiddetli bir reaksiyon olmadığından emin olmak için bireyin aşılamadan sonra 15-30 dakika beklemesi gerekecek.

Aşı belgesi: Yapılan aşılama ile ilgili bilgiler P1 sisteminde Aşılama e-Kartlarına girilecek. Aynı zamanda hasta, aşının hızlı bir şekilde onaylanmasına izin verecek bir QR kodu içeren ve belirli avantajlar (karantinadan salıverilme veya toplantılar için belirtilen kişi sınırına dahil edilmemek gibi) sağlayacak bir aşı sertifikası alacak.

#SZCZEPIMYSIE

Proces rejestracji i zgłoszeń na szczepienia

REJESTRACJA
SENIORZY
SENIORZY 70+

ZGŁOSZENIA
WSZYSTCY
WSZYSTKIE OSOBY OD 18 DO 69 LAT

[WWW.GOV.PL/SZCZEPIMYSIE](https://www.gov.pl/szczepimysie)

WAŻNE DATY #SZCZEPIMYSIE

15 STYCZNA
otwarcie rejestracji dla osób 80+ oraz formularza zgłoszenia chęci szczepienia dla wszystkich powyżej 18. roku życia na stronie gov.pl/szczepimysie

22 STYCZNA
otwarcie rejestracji dla osób 70+

25 STYCZNA
rozpoczęcie szczepień osób 70+ w 5994 punktach

[WWW.GOV.PL/SZCZEPIMYSIE](https://www.gov.pl/szczepimysie)

#SZCZEPIMYSIE

STAN NA: 15.01.2021 / 11:00

LICZBA WYKONANYCH SZCZEPIEŃ	LICZBA DAWEK DOSTARCZONYCH DO POLSKI	STAN MAGAZYNU - W TYM DAWKI NA DRUGIE SZCZEPIENIE I W TRAKCIE REALIZACJI
410 480	1 080 630	559 410
LICZBA DAWEK DOSTARCZONYCH DO PUNKTÓW	LICZBA ZUŻYTIKOWANYCH DAWEK SZCZEPIONI	LICZBA NIEPOŻĄDANYCH ODCZYŃWÓW PO SZCZEPIENIACH
521 220	1084	91

KANCELARIA PREZISA RĄDY MINISTROW

[WWW.GOV.PL/SZCZEPIMYSIE](https://www.gov.pl/szczepimysie)

**Yalnız yürürsem
daha hızlı giderim,**

5

**#birlikte yürürsek
daha uzağa gideriz!**