



NOWA IDENTYFIKACJA DZIELNICY WAWER Z NAGRODĄ W KONKURSIE INSTYTUTU WZORNICTWA PRZEMYSŁOWEGO

Projekt identyfikacji wizualnej Dzielnicy Wawer „Mój Wawer” zwyciężył w kategorii „Grafika użytkowa, komunikacja i opakowania” konkursu organizowanego przez Instytut Wzornictwa Przemysłowego – Dobry Wzór 2021.

„Szukamy aktywnej formy dialogu z mieszkańcami. Założeniem nowej identyfikacji była nowoczesność i jednocześnie zrozumiałość dla wszystkich grup wiekowych, a także formy budujące tożsamość, sięgnięcie do tradycji i wykorzystanie naturalnych zasobów dzielnicy – mówi Norbert Szczepański, burmistrz dzielnicy Wawer.

Projekt jest wynikiem wspólnej pracy zespołu Urzędu Dzielnicy Wawer z agencją kreatywną MUFU. Podczas gali finałowej w Muzeum Narodowym w Warszawie nagrodę w imieniu całego zespołu odebrali burmistrz Norbert Szczepański oraz Marcin Rossa z MUFU.

W identyfikacji położyliśmy akcent na czytelność i dostępność. Czerpaliśmy inspirację z całego otoczenia, które zastaliśmy, i tradycji Wawra. Komunikacja ma pokazać mieszkańcom niezwykle bogactwo, które oferuje im największa dzielnica Warszawy – Marcin Rossa, dyrektor MUFU.



Projekt „Mój Wawer” obejmuje przede wszystkim system znaków identyfikacji wizualnej, w tym logo dzielnicy, stronę internetową dla mieszkańców i gości dzielnicy oraz neon na budynku urzędu nawiązujący do warszawskiej historii neonów.

Identyfikacja zawiera nie tylko logo, ale cały system znaków, które pozwalają ujednolicić komunikację z mieszkańcami, a także czytelnie oznaczyć projekty prowadzone lub wspierane przez urząd dzielnicy – podkreśla Szymon Pulcyn, naczelnik Wydziału Rozwoju i Komunikacji.

Dobry Wzór to najstarszy polski konkurs wzorniczy. Od prawie 30 lat wyróżnia dobrze zaprojektowane produkty. Ekspert Instytutu Wzornictwa Przemysłowego oraz jury złożone z niezależnych specjalistów wybierają najlepszy design w ponad dwudziestu kategoriach.

Więcej informacji o konkursie znajduje się na stronie <https://dobrywzor.com.pl>.

Aleksandra Słowińska



Mistrzostwo Polski dla SP 204

Nasze uczennice w składzie: Aleksandra Sochacka, Barbara Sobolewska, Oliwia Mroczek, Zofia Markuszewska, Zuzanna Lubaniak, Natalia Podgórska oraz Maja Kowalska, bez której zaangażowania na Mistrzostwach Warszawy dalszy sukces byłby niemożliwy - zostały mistrzyniami Polski SZS w Sztafetowych Biegach Przełajowych na dystansie 6 x 800 m, które odbyły się w dniu 26 października w Olecku. Przygoda rozpoczęła się od zwycięstwa w dzielnicowych biegach rozgrywanych na zielonych terenach Wawra. Następnie 12 października odbyła się na terenie Warszawskiego AWF LIV Warszawska Olimpiada Młodzieży w Sztafetowych Biegach Przełajowych, w której po bardzo zaciętej rywalizacji dziewczęta zajęły II miejsce. W ten sposób zakwalifikowały się do XXIV Mazowieckich Igrzysk Młodzieży Szkolnej rozgrywanych 21 października w Kamionie, gdzie z dużą przewagą wygrały rywalizację zespołową, kwalifikując się do Mistrzostw Polski. Gratulujemy naszej złotej i zgranej drużynie.

Monika Nikiel-Zentala



Okiem przewodniczącego rady – Listopad 2021



Zagrożony budżet na 2022 rok...

XXXVII sesja Rady Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy – która odbyła się w dn. 13 października 2021 r. – miała charakter stricte budżetowy. Kluczowe punkty porządku obrad – punkt 3 i 4 – dotyczyły kolejno: zmian w załączniku dzielnicowym nr XIII dla Dzielnicy Wawer do budżetu m.st. Warszawy na rok aktualnie trwający i uchwały opiniującej wstępny projekt załącznika dla Dzielnicy Wawer do wstępnego projektu budżetu miasta stołecznego Warszawy na 2022 r.

Zmiany w budżecie tegorocznym są charakterystyczne dla końcówki roku budżetowego. Co zawiera wstępny projekt budżetu na 2022 r.? Ogólnie nazwać go można niezłym – Miasto nie tylko „nie obcięło” zaplanowanych wydatków, ale w niektórych obszarach – jak na przykład w inwestycjach – Dzielnica dysponować będzie kwotą wyższą niż w roku obecnym – o 2 miliony zł, czyli 34,2 miliona złotych. Niezagrożone są więc budowa ulic Trzykrotki i Bylicowej w Międzyzlesiu, projektowanie ulic: Tawułowkiej/Liliowej oraz Celulozy w Miedzeszynie. W Marysinie rozpocznie się budowa wielofunkcyjnego budynku

użyteczności publicznej, w którym powstanie kulturoteka, ale też znajdą swą nową siedzibę Ośrodki Pomocy Społecznej i Specjalistyczna Poradnia Rodzinna. Rozbudowane zostanie Przedszkole nr 110, a przy SP nr 124 rozpocznie się budowa hali lekkoatletycznej (obie inwestycje w Falenicy). Trwają przygotowania do budowy kolejnej szkoły podstawowej (przy ul. Rozchodnikowej w Miedzeszynie) oraz nowatorskiego centrum aktywności międzypokoleniowej w Międzyzlesiu. Postępuje realizacja przygotowań do budowy parku miejskiego w Radości, parku aktywności rodzinnej w Zerzniu/Sadulu, zielonej alei spacerowej wzdłuż ul. Paczkowskiej, wodnego placu zabaw – mini parku z fontannami i basenikami na terenie OSiR „Syrenka” w Marysinie. Na całym odcinku ulic Mrówczej/Mozaikowej powstanie ciąg pieszo-rowerowy wart w sumie 5 milionów.

Wszystkie powyższe inwestycje Zarząd Dzielnicy Wawer zaprezentował podczas sesji w marcu br., przedstawiając swą wizję rozwoju Wawra w najbliższych latach, którą wówczas poparła prawie jednogłośnie (tylko 2 głosy wstrzymujące się) Rada Dzielnicy Wawer. Stąd nieco dziwi, że na październikowej sesji uchwałą opiniującą wstępny projekt budżetu dla Wawra na 2022 r. poparło

już tylko 13 radnych, przy 8 głosach przeciwko i 2 wstrzymujących się. No ale, w sumie, projekt zyskał pozytywną opinię, czyli rzecz można – sprawy idą w dobrym kierunku. Czyżby?

Otóż nie. Podczas sesji burmistrz Norbert Szczepański przedstawił skutki, jakie dla finansów Warszawy przynieść może rządowa ustawa tzw. Polski Ład. Lansowana przez rząd PiS pod hasłem reformy finansów publicznych ustawa uderza w dochody samorządów, centralizując wpływy z podatków PIT i CIT, które dotąd były znacznym zasileniem samorządowych budżetów. W zamian rząd obiecuje subwencje, ale już wiadomo, że nie pokryją one deficytów wynikających z utraty podatku, a na dodatek, zgodnie z deklaracjami strony rządowej, w większych kwotach trafią do uboższych samorządów. I tak dla przykładu – Warszawa straci w 2022 r. ok. 1 milion 700 tysięcy, a w zamian otrzyma subwencję 300-milionową... i to tylko w 2022 r., w następnych latach będzie jej jeszcze mniej... W chwili gdy piszę te słowa, przedmiotowa ustawa leży na biurku Prezydenta RP, czekając na jego podpis, i zapewne wejdzie w życie od początku 2022 r. Czyli już najbliższy czas pokaże, czy i ile pieniędzy zabraknie na inwestycje lub zaspokojenie szeregu innych potrzeb (oświatowych, kulturalnych, sportowych) mieszkańców Wawra.

Michał Żebrowski

ZAGUBIONE W KOMUNIKACJI

Wielu ludzi zastanawia się, jak należy postąpić, gdy znajdzie się lub zgubi przedmiot w komunikacji miejskiej. Niezależnie od tego, czy w danym momencie coś znajdujesz czy gubisz, warto wiedzieć, jak się wtedy zachować. Oto krótki poradnik dla gubiących i znajdujących.

Na komunikację miejską w aglomeracji warszawskiej składa się wiele środków transportu: autobusy, tramwaje, metro, SKM, WKD oraz KM. Zależnie od rodzaju transportu, w którym coś gubisz lub znajdujesz, twój sposób postępowania będzie trochę się różnił.

Można ogólnie stwierdzić, że łatwiej postąpić, gdy coś się znajdzie. W przypadku rzeczy odnalezionej w pojeździe najlepiej przekazać ją kierowcy lub po ustaleniu telefonicznym, właściwemu przewoźnikowi. Rzeczy znalezione w pociągach najlepiej przekazywać obsłudze danego pociągu. Pamiętaj, że jeżeli znajdziesz przedmiot wzbudzający twoje podejrzenia (np. pozostawiony bez nadzoru plecak, walizkę lub paczkę), niezwłocznie powiadom kierowcę (obsługę pociągu), który będzie wiedział, co robić, żeby zapewnić bezpieczeństwo wszystkim pasażerom.

Shukanie zguby jest trochę trudniejsze, ponieważ różne środki transportu zarządzane są przez różnych przewoźników. Najważniejszą rzeczą, jeżeli zgubisz przedmiot, jest ustalenie, w pojeździe jakiego przewoźnika się znajdujesz. W tym celu powinieneś sprawdzić oznaczenia zewnętrzne i wewnętrzne. Są to nazwy własne firm oraz numery taborowe pojazdów (trzycyfrowe, czterocyfrowe lub poprzedzone literą A). Ostatecznie, jeżeli nie dasz rady zidentyfikować przewoźnika, przez którego realizowany jest kurs, skontaktuj się z Miejskim Centrum Kontakt – pod numerem 19115 lub przez stronę warszawa19115.pl. W ustalaniu przewoźnika pomoże ci zamieszczona tabela (tab. 1.)

Warto też wiedzieć, że istnieje warszawskie biuro rzeczy znalezionych, które zajmuje się zgubami w wymiarze miasta i często po jakimś czasie zguby z komunikacji miejskiej trafiają właśnie do tego miejsca.

Pamiętajmy zatem, aby po pierwsze pilnować swoich rzeczy. Natomiast jeżeli już przyjdzie nam coś zgubić (lub znaleźć), postarajmy się zachować spokój i skontaktujmy się z odpowiednimi służbami, które w miarę możliwości pomogą nam odzyskać stracony przedmiot.

Hubert Zieliński

Tabela 1

OPERATOR (Sp. z o.o.)	KONTAKT
MZA (nry taborowe 1000-8999)	Biuro Rzeczy Znalezionych MZA 22 568 78 05 (w godz. 7:00-14:00) Pocztą elektroniczną na adres zguby@mza.waw.pl Osobiście w godz. 7.00 do 14.00 ul. Włocławska 52
Tramwaje Warszawskie	
Mobilis (nry taborowe 92xx, 95xx, 98xx, A7xx)	tel. 509 864 373 (tel. czynny całą dobę)
PKS w Grodzisku Mazowieckim (nry taborowe 93xx, 94xxx)	tel. 22 679 49 96, 604 291 782
Arriva Bus Transport Polska (nry taborowe 94xx)	tel. 722 030 112 (dyspozytor)
Michalczewski (nry taborowe 96xx)	tel. 22 510 15 46 (dyspozytor)
Komunikacja Miejska Łomianki (nry taborowe 7xx)	tel. 22 751 33 79 wew. 22
Metro Warszawskie	Przez pierwsze trzy dni rzeczy zostawionych w metrze można szukać w siedzibie spółki przy ul. Wilczy Dół 5, w godzinach 7:30-14:30, tel. (22) 655 42 42. Po tym terminie – w Biurze Rzeczy Znalezionych przy ul. Dzielnej 15 w godzinach 8:00-16:00, tel. (22) 443 29 61.
SKM	tel. 22 699 71 95 wew. 2 (czynny całą dobę)
KM	Punkt Rzeczy Znalezionych tel. 22 364 44 44, 885 971 178 Możemy też sprawdzić, czy zgubiona przez nas rzecz nie odnalazła się, na stronie https://www.mazowieckie.com.pl/pl/kategoria/znalezione-rzeczy#site .
WKD	tel. 22 755 70 82

Tabela 2

Biuro Rzeczy Znalezionych ul. Dzielna 15 01-029 Warszawa godziny pracy Poniedziałek: 08:00 – 18:00 Wtorek – piątek: 08:00 – 16:00	kontakt: tel.: 22 443 29 61, 22 443 29 62, 22 443 29 68 e-mail: rzeczyznalezione@um.warszawa.pl Biuletyn Informacji Publicznej https://bip.warszawa.pl/Menu_podmiotowe/biura_urzedu/AO/Ogloszenia/Biuro_Rzeczy_Znalezionych.htm
---	--

DWUJĘZYCZNA SZKOŁA PODSTAWOWA NR 1



CAMBRIDGE
International Examinations

Cambridge International School



Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa nr 1 z Europejską Nagrodą Innowacyjnego Nauczania

16 września 2021 Komisja Europejska ogłosiła listę 104 laureatów Europejskiej Nagrody Innowacyjnego Nauczania. Wśród grona nagrodzonych szkół i placówek edukacyjnych ze wszystkich krajów Unii Europejskiej, znalazła się nasza Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa nr 1!!!

European Innovative Teaching Award to coroczne flagowe wydarzenie Europejskiego Obszaru Edukacji, wspólnej wizji UE na rzecz nowoczesnego i integracyjnego europejskiego sektora edukacji i szkoleń, gotowego do stawienia czoła cyfrowej i zielonej transformacji. Finansowane jest w ramach programu Erasmus+.

Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa nr 1 otrzymała tę cenną nagrodę za realizację projektu: „Ku lepszej jakości i nowoczesności”, program: Erasmus+ Mobilność kadry edukacyjnej (2018-2020).

Celem projektu było zdobycie i rozszerzenie umiejętności w zakresie najnowocześniejszej metodologii nauczania języków obcych przy zastosowaniu nowych metod motywacyjnych oraz zaawansowanych technologii i narzędzi cyfrowych.

Dwuletni okres realizacji projektu przez 15 nauczycieli naszej szkoły, to czas intensywnych poszukiwań innowacyjnych praktyk nauczania poprzez szkolenia zagraniczne, wewnętrzne, działania transnarodowe, konferencje i meetingi.

Wypracowane rezultaty, szczególnie w zakresie zintegrowanego nauczania wybranych przedmiotów z językiem angielskim, zostały wdrożone do codziennej praktyki uczenia się i nauczania.

Ten projekt potwierdził jak ważna dla rozwoju naszej placówki jest współpraca europejska w dziedzinie edukacji. Stał się inspiracją do podjęcia nowych wyzwań, przedsięwzięć i obowiązków, aby szkoła wciąż podnosiła poziom kształcenia, nieustająco dążyła do nowoczesności i zawsze pozostawała otwarta na innych ludzi i kultury.

30.09.2021, w czasie Ogólnopolskiego Kongresu Edukacji, zorganizowanego przez Fundację Rozwoju Systemu Edukacji, polskim laureatom europejskich konkursów zostały wręczone dyplomy i statuetki. Natomiast, 20.10.2021, mieliśmy zaszczyt uczestniczyć w ceremonii rozdania Europejskiej Nagrody Innowacyjnego Nauczania w siedzibie Komisji Europejskiej, w Brukseli.

Bardzo się cieszymy z tego wyjątkowego wyróżnienia i jednocześnie czujemy się niezwykle zobowiązani, bo „Noblesse oblige!”.

Anna Boguszewska

Koordinator Projektów Międzynarodowych
Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa nr 1 w Warszawie-Wesoła

DZIEŃ OTWARTY

23 listopada 2021 | g. 17⁰⁰-19⁰⁰

Zapisy

Wspólna 55, W-wa Wesoła ☎ 600 202 851 | szkola-dwujezyczna.pl

W GOTOWOŚCI DLA BEZPIECZEŃSTWA

Ponad 5500 interwencji dla bezpieczeństwa mieszkańców w tym roku. Pogotowie Porządkowe Zarządu Oczyszczania Miasta (ZOM) działa w przypadku nagłych zdarzeń na drogach przez całą dobę przez wszystkie dni w roku.

Rozbite szyby po wypadku, wyciek paliwa, żwir, który wysypał się z ciężarówki - gdy znajdują się na jezdni, stwarzają zagrożenie dla uczestników ruchu. W przypadku takich nagłych zanieczyszczeń do akcji wyrusza Pogotowie Porządkowe ZOM, aby jak najszybciej posprzątać i przywrócić bezpieczeństwo. W tym roku wyjeżdżało już ponad 5500 razy.

SPRZĄTANIE PO WYPADKU

Najczęściej ekipy Pogotowia Porządkowego sprzątają po kolizjach i wypadkach. Oczyszczają jezdnie ze szkła i elementów karoserii, zabezpieczają i usu-



foto: ZOM

wają plamy z rozlanego paliwa i oleju. Pogotowie Porządkowe pojawia się na miejscu zdarzenia razem z innymi służbami - policją, strażą pożarną i pogotowiem ratunkowym. Dopiero po dokładnym uprzątnięciu miejsca wypadku na ulicy może zostać przywrócony ruch. Od stycznia Pogotowie Porządkowe po wypadkach sprzątało 1600 razy.

NIESPODZIEWANE I NIEBEZPIECZNE

Wyciek oleju i paliwa, rozsypany piasek, beton czy szkło to kolejne zanieczyszczenia, które nagle mogą pojawić się na jezdni i spowodować niebezpieczne sytuacje. W tym roku ekipy oczyściły 158 000 m² jezdni z plam, które stwarzały ryzyko poślizgu. Pogotowie Porządkowe usuwa także ładunki, które wypadły z samochodów - zdarza się, że są to dość nietypowe rzeczy, jak potłuczone okna, tony skrobi ziemniaczanej, ubrania czy płynna czekolada. Pogotowie Porządkowe ZOM działa dla porządku i czystości również w czasie manifestacji, przemarszów, świąt państwowych czy imprez sportowych.

W GOTOWOŚCI DO DZIAŁANIA

Aby zapewnić bezpieczeństwo, ekipy Pogotowia Porządkowego ZOM są w ciągłej gotowości do działania przez 24 godziny i przez wszystkie dni w roku. Sygnał do wyruszenia do akcji Pogotowie Porządkowe dostaje z Centrum Dowodzenia w Zarządzie Oczyszczania Miasta. To tam trafiają informacje o konieczności interwencji zarówno od kontrolerów ZOM, jak i od innych służb - Policji, Straży Miejskiej, Straży Pożarnej oraz z Centrum Zarządzania Kryzysowego m.st. Warszawy.

Magdalena Niedziałek

KS ZWAR ROŚNIE W SIŁĘ!

Bardzo cieszymy się, że do naszego grona trenerów dołączył trener bramkarzy Siergiej Szypowski, który grał w takich klubach jak Szachtar Donieck czy Pogoń Szczecin. Trenerowi życzymy realizacji wszystkich postawionych celów z naszymi bramkarzami.

Bardzo dobra wiadomość jest też taka, że trener przygotowania motorycznego Remigiusz Rzepka prowadzi w naszym klubie zajęcia z zawodnikami. Trener Remigiusz, prowadził motorycznie piłkarzy reprezentacji Polski za czasów trenera Adama Nawalki. Olbrzymia wiedza, bogate doświadczenie.

Dajemy możliwości do rozwoju z najlepszymi fachowcami w Polsce, a co równie ważne, wszystko robimy z uśmiechem na twarzy.

KS ZWAR



**WAWERSKIE
CENTRUM KULTURY**
FILIA ZASTÓW zaprasza





CZARNY ŚWIT
20.11.2021
17:00
KONCERT
W WYKONANIU
ZESPOŁU
YOUNG NIGHTS
W SKŁADZIE:
PAULINA JANKOWSKA
ANTEK I OLEK
PARZYCHOWSCY

BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI DO ODBIORU
OD 8.11.2021 W FILII, UL. LUCERNY 13

PROGRAM STRATEGICZNY:
METROPOLIA WAWER

WCK Filia Zastów ul. Lucerny 13, tel. 22 815 67 63

PANELE OGRODZENIOWE
SZEROKI ASORTYMENT
DOSTĘPNY
OD RĘKI



WARSZAWICE 89D ☎ 25 685 81 41, 501 214 184
biuro@proway.pl www.proway.pl

PRANIE DYWANÓW i WYKŁADZIN
TAPICERKI MEBLOWEJ
- DOJAZD I WYCENA GRATIS -
tel.: 500 753 803

Okiem zielarza-terapeuty: Jak wspierać zdrowie seniora?

Według szacunków WHO statystyczna długość życia na świecie wzrosła, w społeczeństwie 1/3 obywateli stanowią seniorzy po 65 r.ż. Niewątpliwie mamy lepsze warunki higieniczne i bytowe niż 100 lat temu, także łatwy dostęp do aparatury ratującej i podtrzymującej życie. Jednak choroby przewlekłe, neurodegeneracyjne oraz nowotworowe wpływają znacząco na pogorszenie się jakości życia. Jak zachować dobre zdrowie na długie lata? Jak skutecznie wspomagać zdrowie seniorów?

Energia i vitalność

Aby mieć siły vitalne, postaw na kąpiele energetyzujące z ziołami takimi jak **macierzanka piaskowa**, **rozmaryn lekarski** oraz **kwiat kasztanowca zwyczajnego**. Działają rozgrzewająco na organizm, pobudzają krążenie obwodowe oraz działają energetyzująco. 100 g wymieszanych ziół zalać 3 litrami wody i zagotować. Trzymać pod przykryciem przez kwadrans. Następnie przecedzić i dodać do kąpeli. Czas trwania kąpeli to 20 minut. Profilaktycznie zażywać kąpeli 1 x w tyg. W stanach wychłodzenia/wyziębienia i osłabienia organizmu (po wyniszczających chorobach) stosować 3 x w tyg. z dodatkiem **ziela owsa** do uzyskania efektu poprawy.

Być silnym jak dąb

Któż nie chciałby cieszyć się dobrym zdrowiem i samopoczuciem na co dzień?

Magiczne ziołowe trio dla seniora to **nasiona wiesiołka**, z których **tłoczony jest prozdrowotny olej**. **Wiesiołka** działają wzmacniająco, odtruwająco, przeciwmiażdżycowo, przeciwukrzycowo, przeciwważowo, uodporniająco na choroby zakaźne, żółciopędnie, ochraniająco na wątrobę, regulująco na przemianę materii oraz hipotensyjnie.

Olej wiesiołkowy zażywany doustnie w dawce przynajmniej 1,5-3 g dziennie zmniejsza powstawanie zakrzepów; obniża ciśnienie tętnicze krwi, hamuje rozwój miażdżycy oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału. Jest pomocny w terapii żylaków, choroby wieńcowej, nadciśnienia, przewlekłych chorób skórnych, szczególnie atopowego zapalenia skóry i wyprysków, łuszczycy, trądzików i innych. Wspomaga regenerację wątroby, serca i nerek. Korzystnie (stabilizująco) wpływa na śródbłonek naczyń krwionośnych. Wzmaga odbudowę włosów i paznokci. Łagodzi objawy i skutki (następstwa) zespołu jelita drażliwego. Podobnie



jak olej żywokostowy wpływa regenerująco na tkankę chrzęstną i łączną właściwą, przez co jest polecany w chorobach reumatycznych, po złamaniach i uszkodzeniach więzadeł. Polecany jako środek wyrównujący poziom estrogenów w organizmie oraz przeciwważalny dla kobiet po menopauzie. **Stosowanie:** nasiona lub ziele zmielić na proszek. Zażywać 3-4 razy dz. po 1 łyżeczkę. Można rozpuszczać w 1 łyżeczce miodu lub dodawać do sałatek. Olej stosować w ilości 1 łyżka stołowa dziennie.

Piękny umysł i promienista cera

Nasiona dzikiej marchwi mają duży walor odżywczy dla organizmu oraz potencjał pielęgnacyjny. Kosmetyki z oleju pozyskiwanego z nasion należą do grupy tzw. produktów przeciwstarzeniowych – nawilżają skórę, zapobiegają rozwojowi zmarszczek, a nawet je redukują. Dodatek olejku z geranium wspomaga ten efekt. Olej marchewkowy z nasion bogaty jest w beta karoten, witaminę E oraz A i posiada naturalny wysoki faktor przeciwsłoneczny. Ewidencja poprawia skupienie i świadomość.

A może azjatyckie zioła w służbie zdrowia?

Wąkrota azjatycka okazała się interesującym surowcem do leczenia nadciśnieniowej mikroangiopatii żyłnej, chronicznego stanu nadciśnienia żylnego, powodującego zaburzenia mikrokrążenia. Przeciwdziała oraz niweluje niewydolność żylną, która prowadzi do przekrwienia, obrzęków i upośledzenia odżywiania tkanek, czego

skutkiem mogą być owrzodzenia. Wąkrotka zażywana doustnie działa adaptogennie. Poprawia samopoczucie, zmniejsza objawy stresu i obniża wrażliwość na stres. Dobre

preparaty z wąkrotki mogą wspomagać procesy uczenia się, skupienia uwagi oraz ułatwiać koncentrację.

Zapamiętaj!

Okres choroby i rekonwalescencji w starszym wieku wydłuża się. Odporność zaś organizmu znacznie się obniża. Oprócz ruchu i diety istotną rolę w zapobieganiu chorobom wynikającym z wieku odgrywają leki roślinne. Wiele leków roślinnych to skuteczne leki na krążenie, nadciśnienie, bezsenność oraz przemianę materii. Tymczasem organizm seniora reaguje na leki zupełnie inaczej niż organizm osoby w wieku reprodukcyjnym. Z wiekiem zwiększa się wrażliwość na leki, zatem dawki (zazwyczaj mniejsze) muszą być dobierane indywidualnie dla pacjenta. Stosowanie fitoterapeutyków zmniejsza konieczność stosowania leków syntetycznych i/lub umożliwia obniżenie ich dawek. Zioła wykazują wszechstronne działanie, a zawarte w nich aktywne składniki wykazują efekt leczniczy już przy małych stężeniach.

Zapraszam do składania zamówień na kolekcjonerskie produkty ziołowe dedykowane dla seniorów na różne dolegliwości oraz po poradzie ziołowej pod nr. tel. 505 724 094.

Z zielarskimi pozdrowieniami

Doktor Z - Karolina Julia

Najbliższe wydarzenia w Twojej okolicy:

W ramach programu Inicjatywy Lokalne zapraszam do udziału w projekcie „Kulturalne Shinrin Yoku z aromaterapią” w trzy kolejne niedziele (14, 21 i 28 listopada br.) – „kąpiele leśne” w dzielnicy Stara Miłosna (wejście do lasu od ul. Rumiankowej za domem parafialnym). Start godz. 11:00. Czas trwania: do 2 godzin. Wstęp wolny! Prosimy zabrać ze sobą aparaty fotograficzne do wykonania zdjęć – z najładniejszych z nich utworzymy wystawę/kalendarz podczas happeningu w 2022 r. Obowiązują zapisy pod nr. tel. **505 724 094.**

GABINET DIETETYCZNY OPTIMA DIET

Dietetyk kliniczny – specjalista psychodietetyki

ul. Pogodna 33 Zapisy: tel. 575-596-466
Warszawa-Wesoła (Stara Miłosna) www.optimadiet.pl

ZAPRASZAMY DO NASZYCH SPECJALISTÓW w KOLMED

Od dnia 01.10.2021 r. punkt pobrań w KOLMED czynny dodatkowo w każdą sobotę w godzinach: 8:00 – 12:30, ZAPRASZAMY



► BADANIA ENDOSKOPOWE W KOLMED

Badania i zabiegi w Pracowni Endoskopii KOLMED wykonuje specjalista **dr n. med. MACIEJ KIERZKIEWICZ**, Ordynator Oddziału II Wewnętrzny i Gastroenterologii Międzyzleskiego Szpitala Specjalistycznego w Warszawie. W Pracowni Endoskopii oferujemy:

- badania GASTROSKOPIA, KOLONOSKOPIA, SIGMOIDOSKOPIA bez barwienia, bądź z barwieniem ultrafioletem (chromoendoskopia),
- zabiegi POLIPEKTOMII przy użyciu diatermii argonowej (usunięcie polipów),
- BIOPSJE + badania histopatologiczne,
- **NOWOŚĆ w KOLMED** – Ablacja nabłonka Barretta plazmową koagulacją argonową (APC),
- **NOWOŚĆ w KOLMED** – Niszczenie zmian naczyniowych żołądka oraz jelita grubego plazmową koagulacją argonową (APC),
- ZNIECZULENIE ANESTEZJOLOGICZNE.



► ZABIEGI OKULISTYCZNE

INIEKCJE DOSZKLISTKOWE (LECZENIE AMD)



Lekarzem prowadzącym w KOLMED innowacyjną terapię Beovu® w KOLMED jest **dr n. med. AGNIESZKA KAMIŃSKA**, ordynator Oddziału Okulistycznego w Międzyzleskim Szpitalu Specjalistycznym w Warszawie – lekarz **okulista**, mikrochirurg z wieloletnim doświadczeniem, w wykonywaniu m.in. zabiegów iniekcji doszkliskowych.



ZABIEGI OKULOPLASTYCZNE

lek. med. AGATA BELŻECKA specjalista chorób oczu, obecnie zastępca Ordynatora Oddziału Okulistycznego Międzyzleskiego Szpitala Specjalistycznego w Warszawie.



lek. med. DANUTA KORPOROWICZ specjalista II stopnia okulistyki – lekarz z wieloletnim doświadczeniem zdobytym m.in. w Szpitalu MSSW w Warszawie.

W KOLMED nasi specjaliści wykonują w szczególności takie zabiegi jak usunięcie nadmiaru skóry z powiek górnych, usunięcie gradówki, cysty z powieki, rogu skórno, odwinięcie/podwinięcie powieki, itp.

PLASTYKA POWIEK GÓRNYCH

lek. med. AGATA BELŻECKA

Wskazania do zabiegu:

- wiszące powieki górne
- worki pod oczami
- wiotka skóra

Korekta powiek może mieć miejsce zarówno ze względów estetycznych (jeśli chcesz odmłodzić wyraz twarzy, optycznie "otworzyć" oczy i odświeżyć spojrzenie jak i czysto zdrowotnych, gdy fałd skóry ogranicza pole widzenia i przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu.



► MAKIJAŻ PERMANENTNY

NAJNOWOCZĘSIEJSZA 3-IGŁOWA MIKROPIGMENTACJA FIRMY ODED, SZYBSZE GOJENIE

Najnowocześniejsze 3-igłowe urządzenie, pracuje naprzemiennie. Mniej poraniona skóra, która szybciej i lepiej się goi. Wpływa to korzystnie na zachowanie pigmentu w skórze i eliminację zabiegów korekcyjnych. Cenione i znane pigmenty marki SZWEDO GROUP (pigmenty do makijażu permanentnego).

ALICJA ZALEWICZ – doświadczona kosmetyczka z 20-letnim stażem w wykonywaniu makijażu.



► PUNKT POBRAŃ

WYKALIFIKOWANY I POMOCNY PERSONEL JESTEŚMY DLA WAS !!

Każdy z nas powinien wykonywać BADANIA PROFILAKTYCZNE dedykowane dla swojej grupy wiekowej. Dzięki wczesnej diagnostyce można wykryć niedającą jeszcze żadnych objawów chorobę, co daje możliwość skutecznego jej leczenia.

Czynny jest od poniedziałku do soboty w godz. 8:00 – 12:30



► PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Zapraszamy na konsultacje do PSYCHIATRY oraz PSYCHOLOGA!!!

Doskwierają Ci problemy związane z uzależnieniami, lękami, zaburzeniami osobowości, depresją?

W przychodni KOLMED pomagamy między innymi osobom uzależnionym od alkoholu, narkotyków, hazardu itp. Ponadto leczymy zaburzenia nerwicowe i lękowe, depresje oraz zaburzenia osobowości.

Lek. JUSTYNA ZAORSKA (lekarz specjalizujący się w dziedzinie psychiatrii dorosłych oddziału Ogólnopsychiatrycznego Szpitala Nowowiejskiego w Warszawie)

MAŁGORZATA FILIPIUK – psychoterapeuta

Jest absolwentką psychologii klinicznej w Wyższej Szkole Psychologii Społecznej w Warszawie. Ponadto jest absolwentką Studium Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia przy IPZ certyfikowanym przez PARPA. Ukończyła szkolenia w zakresie: szkolenie z terapii traum osób uzależnionych od alkoholu, szkolenie z interpretacji MMPI, szkolenie z metod pracy TSR (terapia skoncentrowana na rozwiązaniach) i inne.

► KOMPLEKSOWE LECZENIE ŻYL W KOLMED

- Niewydolność zastawkowa żył powierzchownych z żyłkami lub bez
- Przewlekła niewydolność żylna obwodowa
- Niewydolność zastawkowa żył głębokich
- Konsultacje specjalistyczne
- USG Doppler
- Zabiegi (skleroterapia)



Rajstopy i produkty uciskowe JOBST
Fachowy pomiar
Wszystko w jednym miejscu

► LECZENIE NIEPŁODNOŚCI W KOLMED (HISTOROSKOPIA)

Niepłodność jest definiowana jako niezdolność do zajścia w ciążę po 12 miesiącach niezabezpieczonego stosunku płciowego.

Niepłodność ma znaczący wpływ na pogorszenie jakości życia osób w wieku reprodukcyjnym, który wtórnie może indukować zaburzenia psychiczne związane z brakiem możliwości prokreacji u danej pary. Leczenie niepłodności opiera się przede wszystkim (o ile jest to możliwe) na próbie wyeliminowania jej przyczyn, stąd też w terapii zaburzeń płodności niezwykle ważne jest postawienie trafnej diagnozy.

HISTEROSKOPIA należy do nowoczesnych i małoinwazyjnych metod diagnostowania i leczenia niepłodności.

Lekarze wykonujący zabiegi: **dr n. med. Wojciech PIĘTA** (specjalista ginekolog, endokrynolog).

KOLMED Kompleksowa Obsługa Medyczna

Sp. z o.o. Sp. k., ul. Bursztynowa 2c

04-749 Warszawa

tel. 22 815 68 00

22 812 03 99

www.kolmed.pl

XIV Wawerski Trójbój Lekkoatletyczny

21 października na obiektach wielofunkcyjnego boiska OSiR „Syrenka” przy ul. Starego Doktora 1 Uczniowski Klub Sportowy WAWER ZS 70 i SP 204 przy współpracy z Dyrekcją OSiR Wawer panem Sylwestrem Rudzińskim oraz panem Tomaszem Sowińskim zorganizowali XIV Wawerski Trójbój Lekkoatletyczny. To święto wawerskiej lekkiej atletyki zostało sfinansowane ze środków Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy.

W rywalizacji sportowej wzięły udział ogółem 23 drużyny, liczące 138 zawodników i zawodniczek z wawerskich szkół podstawowych (**SP 124, SP 195, SP 76, SP 404, SP 204**).

Każda drużyna składała się z 6 zawodników lub zawodniczek w dwóch kategoriach wiekowych: młodszej - z roczników 2011 i młodszych oraz starszej - z roczników 2010/2009, którzy startowali w biegu na dystansie 60 m, skoku w dal oraz rzucie piłką palantową. Uzyskane rezultaty przeliczane były na punkty. Najlepsze drużyny zostały uhonorowane medalami, które wręczał zawodnikom zastępca burmistrza dzielnicy Wawer pan Leszek Baraniewski.

W kategorii *dziewcząt młodszych* I miejsce zajęła Szkoła Podstawowa nr 76 (1265 pkt), II miejsce SP 195 (1049 pkt), III miejsce druga drużyna SP 195

(959 pkt); *dziewczęta starsze*: I miejsce SP 204 (1617 pkt), II miejsce SP 124 (1566 pkt), III miejsce SP 19 (1370 pkt). Wśród *chłopców młodszych* zdecydowaną przewagą punktów wygrała SP 124 (1806 pkt), II miejsce SP 76 (1346 pkt), III miejsce SP 195 (991 pkt). Zawodnicy w kategorii *chłopców starszych*: I miejsce SP 124 (1938 pkt), II miejsce SP 195 (1748 pkt), III miejsce SP 204 (1687 pkt).

Szkoły dodatkowo zostały uhonorowane nagrodami rzeczowymi w postaci sportowego sprzętu lekkoatletycznego.

Przyznano również nagrody indywidualne za uzyskanie najlepszego rezultatu w każdej z konkurencji lekkoatletycznych w obu kategoriach wiekowych. Najszybsi na dystansie 60 m byli: Antonina Makowska SP 195 (10,22 s), Anna Zakrzewska SP 404 (9,45 s), Franciszek Bambynek SP 124 (9,58 s), Mateusz Zbonikowski SP 124 (8,68 s). Piłeczką palantową najdalej rzucili: Maja Kowalska SP 204 (35,5 m), Wanda Wilczyńska SP 124 (19 m), Piotr Olek SP 76 (26,5 m), Jan Włodarczyk SP 124 (38 m). W skoku w dal najdłuższe skoki oddali: Maja Kowalska SP 204 (4,00 m), Pola Goss SP 76 (3,41 m), Kuba Grzegorzka SP 195 (4,50 m), Mikołaj Rokicki SP 124 (3,77 m).

Zawody pomimo niesprzyjającej pogody przebiegały w atmosferze sportowej rywalizacji. Wszystkim zawodnikom gratulujemy sukcesów! Do zobaczenia w przyszłym roku na XV Wawerskim Trójbój Lekkoatletyczny.

Monika Nikiel-Zentala



CZARNY PIĄTEK, CYBER PONIEDZIAŁEK, PROMOCJE ŚWIĄTECZNE

Listopad i grudzień to miesiące, w których pojawia się najwięcej okazji w sklepach internetowych.

To również okres wzmożonej aktywności cyberprzestępców, którzy wykorzystują socjotechnikę oraz naszą nieuwagę, próbując wzbogacić się naszym kosztem, np.:

1. Podszywając się pod osoby nam bliskie, wyłudzić od nas kod blisk,
2. Wysyłając fałszywe wiadomości, nakłonić nas do instalacji złośliwego oprogramowania,

3. Podstawiając fałszywe i zainfekowane witryny pod te oryginalne,
4. Podszywając się pod kurierów.

Dlatego w tym szczególnym czasie radzimy:

- zanim klikniesz - zastanów się - czy oferta nie jest zbyt dobra, by mogła być prawdziwa?
- zweryfikuj adres - sprawdź adres strony, którą odwiedzasz, zobacz, czy jest to ta sama strona, na którą zawsze się logowałeś, czy nie znajduje się literówka w adresie,
- nie pozwól, by emocje za Ciebie decydowały,

- sklep z fantastycznymi rzeczami może być sklepem fikcyjnym, nie ulegaj super okazjom,
- nie ulegaj presji czasu - lepiej dmuchać na zimne,
- bądź czujny - nie wszystko złoto, co się świeci.

Życzymy udanych zakupów oraz bezpiecznych i Wesołych Świąt.

Justyna Krasowska, Adrian Pupek

Fundacja Cyberetyka

USŁUGI REMONTOWE

- Malowanie
- Remonty mieszkań i domów
- Remonty łazienek
- Terminowo i profesjonalnie

TEL. 503 444 301

JANUSZ STOKŁOSA W WAWRZE

W niedzielę 12.12.2021r. o godz. 17:30 w Starym Młynie Hotelu BOSS w Warszawie przy ul. Żwanowieckiej 20 wystąpi legendarny już Janusz Stokłosa, polski kompozytor, aranżer, wiolonczelista, klawiszowiec i dyrygent. Jego talent kompozytorski wzrusza najpiękniejszą urodą tematów muzycznych. Jest uwielbiany przez polską publiczność. Jest autorem ponad 200 partytur do sztuk teatralnych i filmów. Skomponował muzykę do musicalu „Metro”, który został wystawiony w choreografii Janusza Józefowicza. Januszowi Stokłosie towarzyszyć będzie zespół kameralny oraz artyści z Teatru BUFFO.

Artysta uwielbiany przez miliony zaprasza do Hotelu Boss w niedzielę 12 grudnia o godz. 17:30

Przed podróżą upewnijcie się, że są jeszcze wolne miejsca, bo ich liczba jest ograniczona!

Bilety na: eBilet, Biletyna.pl oraz w Recepcji Hotelu BOSS (tel.: 22 516 61 00).

KOLEJ OD KUCHNI – PROWADZENIE RUCHU POCIĄGÓW

W tym miesiącu postanowiłem, że tematem artykułu nie będzie nic ze spraw bieżących, ale temat z zakresu „kolei od kuchni”. Artykuł ten powstał na podstawie podcastu, jaki stworzyła spółka Kolej Mazowieckie i opublikowała na swoim kanale Youtube.

Temat prowadzenia ruchu pociągów jest to zagadnienie, które dla przeciętnego pasażera jest czarną magią. Mimo że to czarna magia, to styka się z tym przy okazji każdej podróży pociągiem, co nasuwa pewne pytania, które mam nadzieję rozwiać niniejszym artykułem.

Na początek warto zaznaczyć, że na polskiej kolei (nie mylić z PKP, bo to od dawna nie jest jedna firma) w znakomitej większości za prowadzenie ruchu pociągów odpowiadają pracownicy spółki PKP Polskie Linie Kolejowe S.A., nazywani dyżurnymi ruchu. Pełnią oni swoje obowiązki na nastawniach, zlokalizowanych na poszczególnych posterunkach ruchu. Nad nimi są dyspozytorzy liniowi, ekspozytura oraz dyspozytura główna. Przepływ informacji i poleceń idzie z dołu do góry (od maszynisty/kierownika pociągu do dyżurnego ruchu i dyspozytury głównej) oraz odwrotnie.

Każdy przewoźnik, którego pociągi poruszają się po sieci zarządzanej przez spółkę PKP PLK, posiada swoje dyspozytury – dyspozyturę taborową oraz dyspozyturę główną.

Zarówno szeroko pojęty pion dyspozytury po stronie zarządcy infrastruktury, jak i po stronie przewoźnika ściśle ze sobą współpracują, przekazując sobie informacje o wszelkich odchyleniach od rozkładu jazdy pociągów.

Na przykładzie Kolei Mazowieckich, dyspozytura taborowa podzielona jest na sekcje eksploatacji, czyli Warszawa Ochota, Warszawa Grochów, Sochaczew i Tłuszcz. W każdej z tych sekcji dyspozytura taborowa zajmuje się przygotowywaniem pojazdów i podstawianiem ich do obsługi wyznaczonych pociągów, które widnieją w rozkładzie jazdy.

Dyspozytura główna przewoźnika współpracuje z taborową w zakresie odpowiedniego przesyłania jednostek pomiędzy sekcjami, gdy zachodzi potrzeba. Kiedy powstaje taka potrzeba? Pokażę to na prostym przykładzie. Przykładem załóżmy, że Warszawa Ochota ma akurat gorący okres, praw poziomu P4, wskutek czego części jednostek fizycznie nie ma, bo są w zakładach naprawy taboru kolejowego. Powstaje dziura obsługowa, którą łąta się poprzez przesyłanie jednostek z innej sekcji, np. Warszawa Grochów. Daje to możliwość obsługi pociągów bez konieczności ich odwoływania. Dodatkowo, jak to wspomniał w podcaście pan Grzegorz Petka, kierownik Dyspozytury Głównej w Kolejach Mazowieckich, współpraca pomiędzy dyspozyturami taborowymi a dyspozyturą główną przewoźnika polega na „naprawianiu tego, co się nie udało w ciągu dnia” – czyli okazało się, że ten i ten pociąg miał za małe zestawienie w stosunku do potrzeb. Wtedy np. Warszawa Ochota kontaktuje się z Warszawą Grochowem i prosi „prześlijcie nam jeszcze jedną jednostkę pojazdu takiego a takiego do pociągu takiego

a takiego do obsługi w dniu jutrzejszym”. Przesyłanie jednostek odbywa się drogą oczywiście szynową. Te jednostki jadą o własnych siłach z Warszawy Grochowa na Ochotę, jako pociąg służbowy.

Szeroko pojęty pion dyspozytury PKP PLK zajmuje się techniką prowadzenia ruchu pociągów po wszystkich liniach kolejowych. Tak samo jak w przypadku dyspozytury przewoźnika, tak i tutaj, wszystkie stopnie dyspozytury ściśle ze sobą współpracują, zarówno w przypadku planowego jak i nieplanowego ruchu pociągów.

Jaka jest różnica pomiędzy dyspozyturą przewoźnika a zarządcy infrastruktury? Dyspozytura przewoźnika pełni charakter konsultacyjny, kiedy zachodzi potrzeba zmiany kolejności wyprawiania pociągów z racji utrudnień w ruchu. Dyspozytura PKP PLK to technika ruchu kolejowego, zaś dyspozytura przewoźnika – organizacja ruchu pociągów.

W podcaście, o którym wspominałem na początku tego artykułu, było też omówienie pytań, które mieli internauci odnośnie sytuacji ruchowej na polskiej sieci kolejowej. Odpowiedzi udzielał **Grzegorz Petka**, kierownik dyspozytury głównej w Kolejach Mazowieckich.

1. Jaka jest kolejność odjazdu pociągów osobowych, w przypadku lekkiego opóźnienia obydwu i dalszej jazdy w tym samym kierunku? Przykładowo: st. W-wa Wschodnia, pociąg A ma odjazd 7:25, pociąg B ma odjazd 7:29. Pociąg B przyjeżdża jako pierwszy, zaraz za nim, na drugi tor tego samego peronu wjeżdża pociąg A. O godzinie 7:31 odjeżdża pierwszy pociąg B. Dlaczego? Rozkładowo pociąg A jest wcześniejszy. Czym się kierować, aby wsiąść do pociągu, który pojedzie jako pierwszy.

Grzegorz Petka: To bardzo dobre pytanie i jednocześnie bardzo trudne, nie tak łatwo jest na nie odpowiedzieć. Opisana sytuacja, ten przykład, zależy od wielu, wielu czynników: jaka to stacja, w jakiej relacji byłyby pociągi A i B, jak jest zadysponowany tabor do dalszej pracy, jaka jest sytuacja ruchowa w danej sytuacji na szlakach przyległych. Wszystko jest regulowane operatywnie i na bieżąco. Przykładowo na st. W-wa Zachodnia – tam nie ma nawet czasu, aby zajmować się każdym pociągiem. Tutaj decyduje wieloletnia praktyka pracowników, w razie potrzeby konsultacja prowadzona jest wcześniej – a to my już wiemy że pociąg jest opóźniony. Najtrudniej jest prowadzić ruch na takim węźle jak warszawski, gdzie nasycenie ruchu pociągów jest maksymalne i jednocześnie prowadzone są prace modernizacyjne (choćby st. W-wa Zachodnia). Podsumowując: to zależy od wielu, wielu czynników. Nie ma jednej prostej recepty i jednej prostej odpowiedzi. Który pierwszy pociąg pojedzie, zależy od liczby pasażerów, od tego, jak szybko przebiega wymiana pasażerska, jaki jest kontakt z kierownikiem pociągu i maszynistą. Odradzałbym pasażerom takie gwałtowne zmiany pociągów, aby zaoszczędzić kilka minut, bo może się okazać, że żadnym z nich nasz pasażer nie odjedzie.

2. Jak długo trwają utrudnienia po wypadku, zakładając, że infrastruktura nie jest uszkodzona? Jakiego rodzaju działania podejmowane są przez dyspozytorów, z kim się konsultują?

G.P.: Kolejne bardzo dobre pytanie i też bardzo trudne. Nie ma jednej odpowiedzi. Nie można powiedzieć, że utrudnienia będą trwać x minut, a potem wszystko będzie normalnie. Zależy, jaka to sytuacja: czy to tylko z pozoru drobna awaria, czy bardziej, czy może mamy do czynienia już z wypadkiem, np. wypadkiem z człowiekiem. Utrudnienia mogą trwać od kilku minut nawet do 2h, a regulowanie, przywracanie tej rozkładowej organizacji ruchu pociągów to dalszy czas potrzebny na wyprawienie pociągów już zgodnie z rozkładem jazdy, już po ustaniu przyczyny. My staramy się działać jak najsprawniej, ale nie zawsze wszystko od nas zależy. Służby prowadzą swoje czynności, potrzebują do tego czasu. Zależy, czy sytuacja ma miejsce w dzień czy w nocy, jaki jest dzień tygodnia, jakie jest natężenie ruchu pociągów, jaki jest charakter całego zdarzenia. Nie ma jednej odpowiedzi na to pytanie.

3. Czy to przewoźnik decyduje o skomunikowaniu pociągów w sytuacji, gdy jeden pociąg jest opóźniony, a drugi miałby na niego poczekać. Jeśli nie przewoźnik, to kto podejmuje taką decyzję o skomunikowaniu? Czy są takie relacje pociągów, gdzie skomunikowanie jest zawsze, albo gdzie pociągi na siebie w ogóle nie czekają?

G.P.: Fajne, skomplikowane i duże pytanie, oczywiście mamy odpowiedź. Skomunikowania pociągów są zaplanowane w rozkładzie jazdy i wszystkim, którzy ten rozkład jazdy realizują, są one znane. Czas oczekiwania pociągów skomunikowanych, czyli opóźnionego z pociągiem skomunikowanym jest zaplanowany. Oprócz tego są skomunikowania nieplanowe, czyli takie, które nie były z góry zaplanowane, wynikające z sytuacji bieżącej. Tak, to dyspozytury odpowiadają za skomunikowanie pociągów na podstawie informacji, wiadomości, zgłoszeń, które do nas napływają. Od czego to zależy? Zależy od między innymi następujących czynników:

- czas oczekiwania** – czyli jak długo pociąg komunikowany musiałby czekać na pociąg opóźniony. Istnieje tu jednak pewien wyjątek. Kiedy pociąg opóźniony miałby być skomunikowany z ostatnim pociągiem w dobie w danym kierunku, wtedy z urzędu te dwa pociągi się ze sobą komunikuje, z uwagi na to, że podróżny nie miałby potem możliwości dojazdu w danym kierunku żadnym innym pociągiem – chyba że chciałby czekać do pierwszego porannego połączenia, ale tego nie chcemy.
- relacja obydwu pociągów** – czyli na jakiej linii później mają jechać – chodzi o to, czy skomunikowanie nie utrudni dodatkowo ruchu na tych liniach

To ogólnie wiele, wiele czynników, które rozważają dyspozytorzy przed realizacją skomunikowania, aczkolwiek mogą powiedzieć, że 95% skomunikowań jest realizowanych po zgłoszeniu. Oczywiście to nie jest tak, że skomunikowanie odbędzie się o tak, jak za pstryknięciem palcami. Do tego trzeba czasu, czyli porozumienia się telefonicznego przewoźników i zarządcy infrastruktury. O tym fakcie musi być też powiadomiony dyżurny ruchu i maszynista pociągu komunikowanego z opóźnionym. Na to potrzeba czasu. Są czasem takie skomunikowania, które nie roją dobrze, ale mimo wszystko podejmujemy próbę i skomunikowanie się udaje.

Jeśli chodzi o relacje, gdzie pociągi zawsze na siebie czekają, to są takie relacje – skomunikowania pociągów są z góry ustalone w rozkładzie, a podróżni, którzy np. korzystają z Portalu Pasażera, widzą takie skomunikowania.

Doprecyzowanie od autora: stałe skomunikowania pasażerowie mogą zobaczyć w Portalu Pasażera tam, gdzie przy nazwie stacji jest adnotacja typu „pociąg x może oczekiwać na pociąg y do np. 5 min”.

4. Dlaczego opóźniony pociąg pośpieszny jest wpuszczany przed nieopóźniony pociąg osobowy? Czy zawsze tak jest?

G.P.: Bardzo dobre pytanie, wnikliwe i dobre. Ruch pociągów jest prowadzony na podstawie rozkładu jazdy, ale także, a przede wszystkim, Instrukcji Ir-1, która określa, który pociąg pojedzie pierwszy, który drugi itd. Najwyższy priorytet na sieci kolejowej PKP PLK mają pociągi ratunkowe, zmierzające do wypadków, mają priorytet przed wszystkimi pociągami. Co ciekawe, pociągi ratunkowe mogą być wyprawiane bez rozkładu jazdy, operatywnie. W normalnych warunkach, kiedy nie ma żadnych wypadków, najwyższy priorytet mają pociągi pasażerskie ekspresowe oraz międzynarodowe – bez względu na to, czy jadą opóźnione czy nie.

Tutaj także, przy wyprawianiu pociągów w odpowiedniej kolejności (w obrębie kategorii) branych jest pod uwagę wiele czynników, tj. prędkość, z jaką poruszają się po linii kolejowej, ewentualne zatrzymania itd.

Wracając do pytania, opóźniony pociąg pośpieszny ma pierwszeństwo przed nieopóźnionym osobowym, bo biorąc pod uwagę prędkość obydwu pociągów, ich zatrzymania, pociąg pośpieszny dogoniłby osobowy, np. na szlaku przed stacją, gdzie taki pośpieszny byłby wyprzedzany. Z racji dogonienia osobowego i zmniejszenia prędkości, opóźnienie wzrosłoby.

5. Czy w przypadku awarii taboru, przewoźnik – np. Koleje Mazowieckie – ma podpisane umowy z firmami przewoźowymi na prowadzenie Zastępczej Komunikacji Autobusowej? Kto najczęściej zgłasza takie odwołanie – czy jest to kierownik pociągu, a może maszynista? Czy każde opóźnienie musi być zgłaszane przez kierownika, czy tylko takie powyżej 5 min?

G.P.: Świetne i wnikliwe pytanie! Mamy takie umowy, szczególnie kiedy w grę wchodzi planowa Zastępcza Komunikacja Autobusowa – czyli w przypadku wszelkiego rodzaju prac infrastrukturalnych. W przypadku, gdy trzeba uruchomić awaryjną ZKA – jest przerwa w ruchu z jakiś przyczyn, brak możliwości jazdy – wtedy planujemy i uruchamiamy taką zastępczą komunikację. Mamy specjalny wykaz współpracujących z nami przewoźników, którzy dostępni są 24h/dobę, 7 dni w tygodniu, 365 dni w roku – bo przecież takie awaryjne sytuacje zdarzają się z nienadaniem, nie możemy tego przewidzieć. Ci przewoźnicy potrafią w czasie max do 1h postawić autobus na miejsce rozpoczęcia przewozu, zabrać pasażerów i kierownika pociągu, bo kierownik normalnie jedzie z pasażerami, dzięki czemu pasażerowie docierają do celu.

Odnosząc się do kwestii odwołań – może to zrobić tylko dyspozytor przewoźnika – na podstawie informacji od kierownika pociągu

i maszynisty, po konsultacji z dyspozyturą PKP PLK, podejmuje taką trudną decyzję, i uruchamiana jest ZKA.

Warto wspomnieć, że ZKA, do której zobowiązuje przewoźnika kolejowego prawo przewozowe, realizowana jest nie tylko poprzez podstawienie autobusu zastępczego firmy X. Do realizacji wykorzystujemy także umowę z ZTM Warszawa, gdyż w realiach Warszawy zorganizowanie i podstawienie osobnej awaryjnej Zastępczej Komunikacji Autobusowej, byłoby trudne. Z uwagi na to spółka Koleje Mazowieckie wykorzystuje umowę z ZTM, uruchamiając nie tylko wzajemne honorowanie biletów KM w pociągach SKM Warszawa, PKP IC, ale także w wybranych liniach autobusowych, tramwajowych, w metrze.

6. Jaką funkcję pełnią stacje „czołowe” czyli takie, które mają tylko możliwość wjazdu pociągu z jednej strony oraz powrotu w kierunku, z którego przyjechał?

G.P.: Świetne pytanie! Na przykładzie stacji Warszawa Wileńska: ta stacja ma za zadanie przyjmować pociągi, które wprawdzie nie wjadą na linię średnicową, ale z racji położenia przy liniach komunikacji miejskiej (tramwaj, autobus, metro) spełniają swoją ważną dowozową rolę. Pociągi z kierunku Wołomina wjeżdżają na st. Warszawa Wileńska, podróżni przesiadają się na linie komunikacji miejskiej i tymi liniami kontynuują podróż do celu.

Dopisek autora: tą samą rolę pełni nowo re-aktywowana stacja Warszawa „Główna” – ona także pełni funkcję odciążającą dla linii średnicowej, ale na razie z uwagi na trwającą modernizację Warszawy Zachodniej. Mam nadzieję, że za 2 lata, kiedy prace się zakończą, będzie nadal pełnić swoją rolę, ale wtedy już w normalnych warunkach.

Mam nadzieję, że ten wyjątkowo długi artykuł rozjaśni choć trochę czytelnikom, jak trudnym i niejednoznacznym zagadnieniem jest prowadzenie ruchu pociągów.

Kamil Oroń

Pomóżmy Marianne z Wawra

W Warszawie w dzielnicy Wawer w mieszka mała, 3-letnia Marianka, która choruje na **SMA – RDZENIOWY ZANIK MIĘŚNI**. Aby żyć, potrzebuje 9 milionów złotych na tzw. najdroższy lek świata. Marianka była okazem zdrowia. Jednak z czasem była coraz mniej aktywna... Dokonano diagnozy. To rdzeniowy zanik mięśni – choroba wyniszczająca i podstępna, zabierająca wszystko – od możliwości ruchów, aż po samodzielne oddychanie...

Na Ukrainie, skąd pochodzi, nie ma dla niej ratunku, tam tak chore dzieci skazane są na powolną śmierć – dziecko powoli przestaje się ruszać, by z czasem nie móc już jeść, a potem oddychać. Rodzice Mariani, by ratować córkę, w jednej chwili podjęli decyzję o przyjeździe do Polski, do Warszawy (dostali kartę pobytu), zostawiając na Ukrainie dom, rodzinę i przyjaciół.

SPRAWA JEST POWAŻNA...

W Polsce terapia genowa podawana jest dziecku, które nie waży więcej niż 13,5 kg. Marianka waży już 13,3 kg... jest na granicy... Jednak jest szansa w Barcelonie, gdzie podają lek do 21 kg! Przeszkodą są pieniądze – ogromna kwota, potrzeba aż ponad 9 milionów złotych. Dlatego **PROSIMY WAS O POMOC w nagłośnieniu ZBIÓRKI**. W publiczną zbiórkę muszą się zaangażować tysiące, a nawet miliony osób, musi się włączyć absolutnie cała Polska, na co bardzo liczymy i tutaj pytanie do Was...

Marianka ma oficjalnie otwartą zbiórkę w Fundacji SIEPOMAGA. Link do zbiórki: <https://www.siepomaga.pl/marianna-sma>.

Grupa licytacyjna na Facebooku: <https://www.facebook.com/groups/651235815546899/?ref=share>

Każde działanie, wsparcie jest dla nas na wagę złota.

Donata Koc-Radziszewska

MOBILNY PUNKT POBRAŃ W WAWRZE

Od połowy listopada ze względu na rosnącą liczbę zachorowań wraca mobilny punkt pobrań w naszej dzielnicy. Testy na obecność wirusa SARS-CoV-2 są wykonywane na terenie parkingu Przyszodni Rejonowej nr 3 przy ul. Żegańskiej 13 (telefon 506 745 833).

Pobrania odbywają się bez zapisów. Mogą z nich skorzystać osoby posiadające skierowanie z Narodowego Funduszu Zdrowia, jak również osoby, które chcą przebadać się na własny koszt.

Od 15 listopada mobilny punkt pobrań jest otwarty:

- poniedziałek: 15:00-18:00
- środa: 09:00-12:00
- piątek: 15:00-18:00

Redakcja

WWW.MEBLESOSNOWE.EU

**REALIZUJEMY
INDYWIDUALNE
ZAMÓWIENIA**

**ŁÓŻKA • MATERACE • SZAFY • KOMODY
BIURKA • WITRYNY • STOŁY • KRZESŁA
MŁODZIEŻOWE • ZESTAWY • I INNE**



Warszawa-Wawer
ul. Płowiecka 25
(róg Świeckiej)
tel./fax 22 815 35 98
meble@meblesosnowe.eu

Meble z drewna
MebleSosnowe.Eu

PAW-BUD 

Beton Towarowy ♦ Transport ♦ Pompa

05-462 Wiązowna, Duchnów, Szosa Mińska 48
tel. 22 795 15 94, 22 795 11 44
tel. kom. 601 384 524

OGŁOSZENIA DROBNE

- PRANIE dywanów, wykładzin, tapicerki meblowej i samochodowej. Dojazd i wycena gratis, tel: 500 753 803
- Pomoc i nauka w obsłudze komputera, internetu i komórki. Zakupy online. Osoby starsze – promocja! Prowadzenie lekcji w odzieży ochronnej (corona-virus). Student, tel. 533-404-404
- Zdecydowanie kupimy różnego rodzaju antyki i starocie od A do Z. Płacimy gotówką. Tel. 601 460 186
- Pedagog specjalny, terapeuta zajmie się dzieckiem ze spektrum autyzmu. Pomoc w nauce, terapia ręki. Na terenie Wesołej dojazd gratis. Tel. 501 937 897.
- Szukam opieki dla starszego Pana. Poszukujemy osoby, która będzie nas wspierała w opiece nad tatą (84 lata), poruszającego się po mieszkaniu z pomocą drugiej osoby. Praca dla opiekuna/ki o łagodnym usposobieniu, trzy/cztery dni w tygodniu po 3-4 godz dziennie. Zainteresowanych proszę o kontakt tel. 603 600 778. Lokalizacja: Warszawa, Wawer Sadul. Dojazd autobusami: przystanek Pielęgniarek 119, 213, 521, kolej przystanek Stacja Wawer.

SPRZEDAM DZIAŁKĘ
pow. 1200m². Działka z WZ.
gm. Wiązowna m. Czarnówka
Tel. 537-488-005

**REMONTY,
WYKOŃCZENIA,
REMONTY ŁAZIENEK.**
798 195 471

**CIĘCIE DRZEW
ŻYWOPLOTÓW
RĘBAK • WYWÓZ**
504 301 405

**PODCINANIE,
WYCINANIE DRZEW
NAPRAWA RYNIEN,
MONTAŻ ANTYPTAKÓW**
tel. 606-808-358

**MALOWANIE,
REMONTY**
profesjonalnie i terminowo
Tel. 503 444 301

**PRACE WYSOKOŚCIOWE
MONTAŻ ANTYPTAKÓW
MYCIE DACHÓW**
504 301 405

**518 603 644
REMONTY
KOMPLEKSOWO
POD KLUCZ**

Opracowanie graficzne,
skład komputerowy i pomoc
w redagowaniu tekstów.
Tel. 692-209-621

**NA NASZYCH ŁAMACH
MOŻNA ZAMIEŚCIĆ
DWA TYPY OGŁOSZEŃ DROBNYCH**

- ogłoszenie tekstowe o objętości do 20 wyrazów – płatne 16 zł (brutto)
- ogłoszenie w ramce 43 x 20 mm – płatne 43,05 zł (brutto)

Zamówienia można dokonać do 20 dnia poprzedniego miesiąca telefonicznie: tel.: 22 810 26 04 lub mailowo: drobne@wiadomosciasiedzieckie.pl
Ogłoszenia publikujemy po wcześniejszym opłaceniu (gotówką lub przelewem).

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

**OGRODY A-Z
SYSTEMY NAWADNIAJĄCE
PRACE ZIEMNE**
504 301 405

**USŁUGI OGRODOWE
Prace porządkowe
WYCINANIE DRZEW
Podcinanie gałęzi**
TRANSPORT Tel. 513 148 238

**REMONTY
MALOWANIE, GLAZURA**
Tel. 516 253 916

**ANTENY satelitarne i naziemne,
DEKODERY, montaż naprawy,
ustawienia.** Trwam, Cyfra, Polsat, N. oraz zestawy bez opłat, 30 kanałów po polsku. www.lemag-tvsat.waw.pl, ul. B. Czecha 29, tel: 22 815-47-25, 501-123-566.

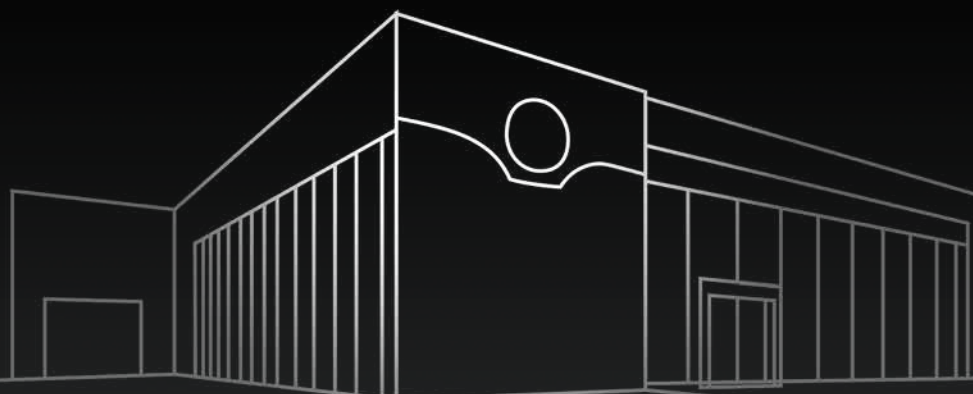
**HYDRAULIK
– TANIO I SOLIDNIE –**
506 173 607



GRUPA
CICHY
ZASADA



Cześć Wawer!



Twój salon Škody jest bliżej, niż
myślisz. Odwiedź przestrzeń
nowych możliwości.

Škoda Cichy-Zasada Warszawa-Wawer
ul. Heliotropów 23
(22) 230 96 30

skodawawer.pl

Wawer: • **Al. Dzieci Polskich 9**
(sklep znajduje się naprzeciwko Centrum Zdrowia Dziecka)

Wesoła: • **ul. Jana Pawła II 110**
• **ul. Rumiankowa 18**

Godziny otwarcia: pn.-pt.: 6.00–22.00, sob.: 6.00–21.00, nd.: 8.30–17.00

16⁹⁹
1 szt.

Kawa Jacobs Kronung rozpuszczalna
100 g
Mondelez

6³⁹
1 szt.

Ogórki konserwowe Krakus
920 ml
Agros Nova

4⁹⁹
1 szt.

Coca Cola
1,5 l
Coca Cola

4⁹⁹
1 szt.

Konfitura Łowicz truskawka, wiśnia
240 g
Agros Nova

1³⁹
1 szt.

Baton Kinder Mleczna Kanapka
Ferrero

1⁷⁹
1 szt.

Mus Tymbark
120 ml
Maspex

1⁵⁹
1 szt.

Woda Cisowianka niegazowana
1,5 l

1⁹⁹
1 szt.

Jogurt Fantasia Danone
122 g
Danone

Promocja obowiązuje do 30.11.2021 r. lub do wyczerpania zapasów

TEKNOSYSTEM
Spółka z o.o.

POSZUKUJEMY

PRACOWNIKÓW DO MONTAŻU WIĄZEK KABLOWYCH
ORAZ OPERATORÓW MASZYN NUMERYCZNYCH

Mile widziane zdolności manualne, odpowiedzialność i zaangażowanie. Doświadczenie nie jest wymagane.

CV prosimy przysyłać na adres
praca@teknoSYSTEM.com.pl, tel. 603 919 108

KOLIBEREK
NAJLEPSZE KARMY DLA ZWIERZĄT
Wawer, Gołław **DOSTAWA GRATIS**

• ul. PŁOWIECKA 27 (róg Świeckiej), tel. 731 224 464
• ul. gen. ABRAHAMA 1E, tel. 504 429 091

Polub nas na Facebooku

Zapraszamy

www.koliberek-karmy.pl

WAWER *Sushi*.pl

do domu, do biura, na imprezę !

733 77 55 88

ul. Strzygłowska 15

WYWÓZ SZAMBA

TANIO - CZYSTO - SOLIDNIE

22 812 43 86
501 732 690