



## Idziemy do Internetu

### Szanowni Państwo!

W marcu przyszłego roku minie 25 lat od wydania pierwszego numeru „Wiadomości Sąsiedzkich”. Te 25 lat to ogrom pracy niezliczonej rzeszy ludzi: redaktorów, autorów, kolporterów... Te 25 lat to wielka radość z docierania do Państwa z wieloma ważnymi informacjami. To olbrzymia satysfakcja z każdego kolejnego wydanego numeru i tego, jak był przyjmowany przez Was – czytelników.

Niestety, a może to i dobrze, ale świat się zmienia. Zmieniają się też media, techniki przekazu. Słowo drukowane powoli zanika, ustępując przekazom cyfrowym. Jako wydawca „Wiadomości Sąsiedzkich” nie mogę tego nie zauważać. Dlatego podjąłem decyzję o powolnym wygaszaniu wersji drukowanej „Wiadomości Sąsiedzkich” i rozwoju portalu informacyjnego [wiadomosciasiedzkie.pl](http://wiadomosciasiedzkie.pl).

Naszą dotychczasową (dość już archaiczną) stronę internetową zastąpiła właśnie nowoczesna strona, dostępna także na urządzeniach mobilnych. Bardziej przejrzysty design, łatwiejsze sortowanie materiałów i mam nadzieję, że dość przejrzysty sposób ich prezentacji powinny się Państwu spodobać.

Nie będąc ograniczonymi objętością wersji drukowanej, będziemy w stanie publikować dużo więcej materiałów i nie będziemy musieli stawiać ograniczeń w ich długości. Jako miesięcznik mieliśmy czasem ograniczenia z szybkością dotarcia do Państwa. Teraz będziemy mogli to robić praktycznie natychmiast.

Serdecznie zapraszamy do obejrzenia naszej nowej wersji internetowej pod adresem [www.wiadomosciasiedzkie.pl](http://wiadomosciasiedzkie.pl). Jeśli ktoś chciałby być informowany o bieżących wydarzeniach,

to zachęcamy do zapisania się do subskrypcji bezpłatnego newslettera. Będziemy wdzięczni za wszelkie uwagi i opinie, bo zapewne w pierwszym okresie znajdzie się jeszcze parę rzeczy, które na tej stronie da się ulepszyć lub poprawić.

Ponieważ zyskujemy nowe, dużo większe możliwości publikacji materiałów, serdecznie zapraszamy do współpracy osoby, które chciałyby nawiązać współpracę z naszą redakcją i włączyć się w pisanie newsów, artykułów i relacji o lokalnych wydarzeniach. Jesteśmy i będziemy portalem lokalnym, zajmującym się sprawami lokalnymi, drobnymi, dziejącymi się blisko mieszkańców. Jeśli ktoś chciałby w tym czynnie uczestniczyć, to prosimy o kontakt na maila: [info@wiadomosciasiedzkie.pl](mailto:info@wiadomosciasiedzkie.pl).

Do zobaczenia w internecie!

**Marcin Jędrzejewski**

## VII Europejski Festiwal Akademii Muzycznych w Warszawie

**W dniach 4-5 listopada ponownie zagości w Warszawie-Miedzeszynie w Hotelu Boss VII Europejski Festiwal Akademii Muzycznych. To już wieloletnia tradycja międzynarodowych spotkań najzdolniejszej młodzieży i profesorów.**

Z jednej strony wymiana doświadczeń i nawiązanie współpracy pomiędzy uczelniami artystycznymi, a z drugiej nietuzinkowe muzyczne spotkanie dla zgromadzonej publiczności. Z uwagi na fakt międzynarodowego charakteru wydarzenia część koncertów będzie transmitowana online, na kanale <https://www.youtube.com/@podkarpackafundacjarozwoju7469>

Muzyczną podróż rozpoczniemy 4 listopada o godzinie 12:00 w Centrum Promocji Kultury Praga Południe przy ul. Podskarbińskiej 2. Wystąpią przedstawiciele State Academy of Music z Mińska, w tym laureat wielu konkursów pianistycznych – Olgierd GRISCHENKO oraz znakomity duet skrzypcowo-fortepianowy: Luba i Kirył KEDUK. Zaprezentują romantyczne dzieła Liszta, Brahmsa i Bacewicz.

Tego samego dnia spotkamy się ponownie z warszawską publicznością o godz. 17:30, tym razem w Centrum Konferencyjno - Szkoleniowym Hotelu Boss przy ulicy Żwanowieckiej 20. Na wawerskiej scenie pojawi się w roli pianistki i gospodarza wieczoru - prof. Alicja FIDERKIEWICZ z Anglii, która jak napisali włoscy krytycy, jest „(...) pianistką, której autorytet i dominacja na klawiaturze, zaplecze techniczne i doskonała muzykalność świadczą o jej wielkim talencie muzycznym (...).” Przy fortepianie będziemy mogli podziwiać również zdolną młodą pianistkę Alicję KOJDER. Obie panie reprezentować będą Royal College of Music w Londynie, a w ich repertuarze znajdują się utwory m.in. McLeoda, Haydna, Liszta, Ravela i Chopina.

Na zakończenie dnia, o godz. 20:00, w CKS Hotelu Boss wystąpi muzyczna delegacja z Bańskiej Bystrzycy. Znana już warszawskiej publiczności prof. Eva VARHANIKOVA, obecnie prorektor Academy of Arts in Faculty of Music in Banská Bystrica, zapowiedziała, że przywiezie do Warszawy najciekawszy zespół indywidualności muzycznych w arcyefekownym programie. Na pewno nasza publiczność



będzie oczarowana wirtuozowskim brzmieniem sopranu, zdwojonej perkusji czy saksofonu.

Drugi dzień festiwalowy rozpocznie się niezwykle efektownie. Znana polskiej publiczności Jekaterina DRZEWIECKA, świetna pianistka i prekursorka projektu „Z pianistką na macie” z wykorzystaniem tajników YogaHatha, wystąpi z łotewskim tenorem Maxem ROOMSKIM w światowej premierze dzieła prof. Witalija RAZDOROVSKIEGO – Tiny songs with Barda words for voice and piano. Na koncert Jāzeps Vītola Latvijas Mūzikas Akadēmijā w Rydze zapraszamy 5 listopada o godz. 12:00 w CKS Boss.

Po tak spektakularnym poranku o godz. 17:30 w sali CKS Boss usłyszymy historię tanga argentyńskiego Astora Piazzoli. Koncert zapowiada się rewelacyjnie. Wśród solistów znany już młody akordeonista – Paweł GLICZENKO, a przy pulpici dyrygentem sam rektor Lwowskiej Akademii – prof. Igor PYLATYUK. W programie „Legendarny Piazzola”: Cafe 1930, Marron i Azul, Street Tango, Fuga Misterio, Medi Tango, Oblivion, Adios Nonino, Liber Tango....

O godz. 20:00 zapraszamy wszystkich na Finał EFAM. Wystąpi Accademia dell'Arco Chamber Orchestra pod dyktando prof. Pawła RADZIŃSKIEGO. Usłyszymy polskie gwiazdy wokalistyki w programie „OPERA - OPERETKA - MUSICAL”. To będzie bez wątpienia wiesienka na torcie tegorocznej edycji EFAM. A przed zgromadzoną publicznością zarówno tą w Hotelu Boss, jak ta przed ekranem, zaprezentują się: Anna GÓRSKA – mezzosopran, Michał ROMANOWSKI – bas, Daniel DZIATKOWIAK, Faustyna SASIN, Paweł SZUKIEWICZ – skrzypce, prof. Andrzej TATARSKI – fortepian.

Wszystkich czytelników serdecznie zapraszamy na VII edycję Europejskiego Festiwalu Akademii Muzycznych. To jedyna okazja, aby na jednej scenie zobaczyć tak znakomitych twórców z różnych zakątków Europy. Niech EFAM 2023 stanie się dla słuchaczy piękną, muzyczną podróżą.

**Podkarpacka Fundacja Rozwoju Kultury**





**ZELGA**  
INSTALACJE

Pompy ciepła: powietrzne i gruntowe.

 [www.zelga.eu](http://www.zelga.eu)  691 967 041

**JESTEŚMY AUTORYZOWANĄ FIRMĄ INSTALACYJNĄ**



**CZYM SIĘ ZAJMUJEMY?**

- › Dobór, projektowanie i wykonywanie Gruntowych Wymienników Ciepła
- › Projektowanie i wykonawstwo instalacji c.o., chłodniczych oraz sanitarnych
- › Dobór oraz montaż gruntowych pomp ciepła
- › Projektowanie oraz montaż instalacji wentylacyjnych i rekuperacji ciepła
- › Projektowanie oraz montaż instalacji chłodzenia pasywnego oraz aktywnego
- › Wykonywanie instalacji elektrycznych oraz niskoprądowych
- › Wykonywanie instalacji kanalizacyjnych, ppoż. oraz wody deszczowej
- › Budowlane roboty wykończeniowe po wykonanych pracach instalacyjnych
- › Wykonywanie obiektów pod klucz

Certyfikowani przez:



 NIP: 1133051037  
Ul. Grochowska 341/17  
03-822 Warszawa



MGR INŻ. NIKON GAWRYLUK

 509 973 364  
[n.gawryluk@zelga.eu](mailto:n.gawryluk@zelga.eu)  
[www.zelga.eu](http://www.zelga.eu)



## Okiem przewodniczącego rady – Październik 2023



### Miesiące letnie w Radzie Dzielnicy

Trudno w kilku słowach opisać aż 4 sesje – Rada Dzielnicy Wawer obradowała bowiem w każdym z letnich miesięcy.

Postaram się to zrobić, jednak większość punktów, nad którymi obradowaliśmy, potraktuję pobieżnie, skupię się szerzej nad tymi istotnymi, z mojego, oczywiście, punktu widzenia.

Zmiany budżetowe były przedmiotem 3 sesji – propozycje Zarządu Wawra dotyczące przesunięć budżetowych, zmierzających do optymalnego wykorzystania środków finansowych, każdorazowo zyskiwały większość radnych niezbędną do przyjęcia uchwały.

Nad planami miejscowymi Rada Dzielnicy obradowała również na większości letnich sesji. I tak, przyjęliśmy uchwały: o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego (w skrócie: mpzp) dla działek nr 147 i 149 (obręb 3-11-45) oraz mpzp dla obszaru Instytutu „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka” (oba obszary w Międzyzlesiu). Po długiej dyskusji i nie bez emocji przyjęliśmy uchwałę zmieniającą wcześniejszą, negatywną uchwałę w sprawie przystąpienia do sporządzania mpzp dla obszaru Marysin Wawerski (tym razem uwzględniając wyłączenia działek, na których planowane przeznaczenia nie wyrażali zgody mieszkańcy). Na wrześniowej sesji zaś podjęliśmy stanowisko wzywające Radę Warszawy do przystąpienia do sporządzania mpzp dla obszaru Zbójna Góra rejon ul. Fromborskiej, którego mieszkańcy są skrzywdzeni wyrokiem WSA unieważniającym wcześniej przyjęty plan.

Najwięcej dyskusji latem br. wzbudzał jednak projekt Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego m.st. Warszawy. Wyłożony do publicznego wglądu na początku czerwca br., z możliwością zgłaszania uwag do 29 września br., wywołał spory niepokój, a wraz z nim sprzeciw wobec zawartych w projekcie propozycji. Pisząc bez ogródki: projekt Studium zakłada uczynienie sporych obszarów Wawra (m.in. większości Żernia, Nadwiśla, Aleksandrowa) terenami zielonymi, co z jednej strony zatrzyma zabudowę, w tym developerską, ale też wstrzyma urbanizację (ulice, placówki oświaty i kultury, handlowe, usługowe itp.) tych terenów. Nade wszystko zaś obecnym właścicielom działek budowlanych Studium, gdyby weszło w życie, zabroniłoby ich zabudowy. A to już, oczywiście, przesada. Dla „pocieszenia” dodam, że oprócz Wawra w podobny sposób potraktowane zostały inne dzielnice Warszawy (m.in. Wilanów, Ursynów, Białołęka). Ale to radni i mieszkańcy Wawra najgłośniejszy i najbardziej energicznie zaprotestowali, m.in. na wysłuchaniu publicznym w Pałacu Kultury i Nauki. Podczas 54. sesji w dn. 30 lipca br. przyjęliśmy stanowisko, stonowane w treści, wskazujące na potrzebę wprowadzenia zmian w projekcie Studium, m.in. poprzez uzupełnienie brakującej infrastruktury. Koniec końców, decy-

zją polityczną z sierpnia br. – aczkolwiek podjętą z racjonalnych, merytorycznych przesłanek – jest zawieszenie prac nad projektem Studium, do odwołania. Pragnę zarazem Państwa uspokoić – jako radni będziemy trzymać rękę na pulsie w sprawie Studium. Tym bardziej jest to istotne, że Sejm RP przyjął ustawę o tzw. planie ogólnym, która ma długie vacatio legis, ale korespondować będzie w swojej treści z obowiązującymi studiami zagospodarowania przestrzennego.

Na powyższej wspomnianej sesji lipcowej podjęliśmy też jednogłośnie stanowisko sprzeciwiające się negatywnej opinii ministra zdrowia, która wstrzymuje rozbudowę Międzyzleskiego Szpitala

Specjalistycznego. Sprawa jest o tyle kuriozalna, że organem założycielskim i prowadzącym szpitala jest Samorząd Mazowsza, który przyznał już 300 milionów złotych na budowę m.in. Oddziału Rehabilitacji Ortopedycznej, rozbudowę Oddziału Neurologicznego i Rehabilitacji Neurologicznej oraz powiększenie Szpitalnego Oddziału Ratunkowego (SOR). Dlatego negatywna opinia ministra jest tyleż samo niezrozumiała, co krzywdząca. W tej sprawie podjęliśmy jeszcze szereg działań, ale jak dotąd nie wpłynęły one niestety na zmianę zaskakującej opinii ministra zdrowia. W wysiłkach jednak nie ustajemy, licząc na pozytywną finalizację sprawy.

Kończąc – przed nami wybory parlamentarne. Szanowni Państwo, idźcie głosować, proszę, i pamiętajcie – w różnorodności siła!

Michał Żebrowski



**SZTETL FALENICA**  
Festiwal Kultury Żydowskiej i Litewskiej

**19 października, czwartek**

16.30 / Pomnik naprzeciwko Kinokawiarni Stacja Falenica. „Pamiętamy” – ceremonia przy Pomniku Zagłady Żydów w Falenicy

17.00 / WCK Filia Falenica „Kulturoteka”. „Sefer Falenica – Księga Falenicy” – wspomnienie żydowskich mieszkańców Falenicy w Księdze Pamięci Falenicy – prowadzenie Iolanta Pełka, Lidia Danko, Ewelina Szyk

18.30 / Kościół Parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa w Falenicy. „Zgłębokosci wołam do Ciebie Panie” – koncert muzyki chasydyckiej – Symcha Keller i Przyjaciele

18.30 / WCK Międzyzlesie, sala widowiskowa. „Pustynne jabłko” film fabularny (Izrael, 2014)

**20 października, piątek**

16.00 / WCK Filia Falenica „Kulturoteka”. „Jak zapłesć cholek, przysiadz cymies i wiatrobkę po żydowsku” – warsztaty kulinarne z Izabelą Kozłowską-Dechnik (Restauracja Mandragora w Lublinie) i Ewelina Szyk

17.00 / WCK Filia Falenica „Kulturoteka”. Warsztaty tańca izraelskiego, prowadzenie Monika Teszczyńska

18.30 / WCK Międzyzlesie. „Jerozolim

ma jako Miasto kultury” – otwarcie wystawy Ambasady Izraela

19.00 / WCK Międzyzlesie, sala widowiskowa. „Żydowskie miasteczko” – koncert – Lala Czaplicka, Monika Chrzastowska, Izabella Rzeszowska, Henryk Rajfer, Teresa Wrzonska i zespół Gang Tango pod kierownictwem artystycznym Sebastiana Wypycha oraz Tetiana Ivanyuk i Piotr Wozniak – mistrzowie tanga

**21 października, sobota**

11.00 / Zbiórka przy WCK Filia Falenica „Kulturoteka”. Spacer po Falenicy z Januszem Przidką

15.00 / Kinokawiarnia Stacja Falenica. „Kot i pies” – bajka dla dzieci (6 – 13 lat), Katarzyna Post i Marcin Sander

16.30 / WCK Filia Falenica „Kulturoteka”. sala widowiskowa „Światłochłoby i smoki” – spotkanie literackie z Małgorzatą Niezabitowską, autorką powieści o Polakach, Żydach i Ukraińcach

19.00 / Restauracja LEŃNISKÓ w Falenicy. Wieczer szabatowa. „Hawdala”. Oprawa muzyczna w wykonaniu aktorów Teatru Żydowskiego – Moniki Chrzastowskiej, Izabeli Rzeszowskiej, Genadija Ischakowa oraz Teresy Wrzonskiej Trio, prowadzenie Ewelina Szyk

19.00 / WCK Filia Falenica „Kulturoteka”. sala widowiskowa „Swat izrael, 2010” – film fabularny (117 min.)

**22 października, niedziela**

11.00 / Zbiórka przy WCK Filia Falenica „Kulturoteka”. Wzrost granic falenickiego getta – zowesowa Wyścieszka z Lidia Danko

16.00 / WCK Filia Falenica „Kulturoteka”. „Portrecista” (2006). film dokumentalny (52 min.) w reż. Irka Dobrowolskiego. spotkanie z Anną Dobrowolską, producentką i autorką książki „Byłem fotografem w Auschwitzu – prawdziwa historia Wilhelma Brasessa”

16.00 / WCK Filia Falenica „Kulturoteka”. Symbolika tradycyjnej wycinanki żydowskiej – warsztaty plastyczne dla młodzieży i dorosłych z Moniką Krajewską

16.00 / WCK Filia Falenica „Kulturoteka”. Krav Maga dla młodzieży i dorosłych – warsztaty z Wojtkiem Jeżem

16.00 / Klub Babel, ul. Prózna 5 „Świdermajerowie” – spotkanie z autorką książki Katarzyną Chudynską-Szuchnik

19.00 / WCK Filia Falenica „Kulturoteka”. sala widowiskowa „Od serca do serca. Wiera Gran” – recital Moniki Chrzastowskiej, aktorki Teatru Żydowskiego

Na wszystkie wydarzenia wstęp bezpłatny. Zapisy/wejściówki na warsztaty i koncerty osobiste w Kulturotece w Falenicy oraz WCK Międzyzlesie, ul. Żegarska 1a, także pod nr. tel. 22-277 49 40, mail: falenica@wck-wawer.pl, na stronie www.wck-wawer.pl w zakładce – kup bilet

Pełny opis wydarzeń – zapraszamy na stronie

**www.sztetlfaalenica.pl**  
oraz na  
**facebook.com/sztetlfaalenica**  
i także na stronach internetowych partnerów



Fundacja Net Tamid



EIK



Izrael



City of Wawer



DESKI



Barbara Jolson

www.wiadomosciasiedzkie.pl

3



## Okiem zielarza-terapeuty: O drodze życia

Temat zdrowia jest mi bliski od ponad 14 lat. Już tyle lat zgłębiając tajniki medycyny naturalnej i ziołolecznictwa. Od kilku dobrych lat fascynują mnie psychospołeczne uwarunkowania zdrowia i choroby, a więc emocjonalne i środowiskowe oraz rodowe czynniki stojące u źródeł psychosomatycznych dolegliwości. Stare powiedzenie głosi, że „to co zasiejemy, to zbierzemy”. Tyle że czasami nosimy na swoich barkach „ciężary”, które nie należą do nas, a są wynikiem wielopokoleniowych traum, o których mówi coraz więcej autorzytetów psychiatrii. U każdego z nas w pewnym momencie życia dochodzi do punktu zwrotnego. Możemy to nazwać „efektem przebudzenia”. Wielu z nas szuka wówczas uzdrowienia: z choroby, toksycznej relacji lub zakończenia pewnego etapu w życiu, pasma niepowodzeń życiowych albo pożegnania z tym, co było, co w nas umarło, odeszło, choć czasem czujemy, że nie do końca. I mamy wrażenie, że nieuchronnie kręcimy się w kołko, kiedy inni osiągną szczyty.

Z początkiem września wybrałam się na moje Camino. Wędrując wrześniową porą pieszo po Portugalii i Galicji smakowałam dojrzałych w słońcu owoców winorośli, zbieranych ręcznie przez lokalnych mieszkańców. Doceniałam więc, to, co dojrzałe. Powstanie z nich pyszne wino sławne w całej Europie. Nie spodziewałam się, że na dawnej ziemi Celtów znajdę bogactwo ziół od mięty, dziurawca, koniczyny czerwonej aż po glistnik jaskółcze ziele. Doceniłam rośliny zielne, które dawały mi odświeżenie umysłu oraz okazały się lekarstwem na żołądek. Nie spodziewałam się takiego urodzaju egzotycznych i rodzimych drzew: eukaliptusów, miłorzębów, platanów oraz lip i dębów. Doceniłam ich cień oraz życiodajne źródła w upalne dni mojej wędrówki.

Wybierając się w pielgrzymkę szlakiem Świętego Jakuba, spełniłam swoje marzenie sprzed 15 lat. A kiedy podjęłam już decyzję, pojawiło się mnóstwo okoliczności, aby mnie od tego pomysłu odwieść. Niektóre z nich były bardzo kuszące. Nie zrezygnowałam jednak. Dziś wiem, że nie mogło do tego dość ani wcześniej, ani później. To właśnie dziś byłam gotowa na moją drogę życia. Gotowa, by przyjąć to, co miało nastąpić. Każdy dzień spędzony na Camino przynosił ważną życiową lekcję. Można śmiało rzec, że na Camino „nie dzieje się nic i zarazem dzieje się wszystko”. Skupiasz całą uwagę na tym, aby przetrwać kolejny dzień w trudach, upale i niewygodzie, myślisz o zaspokojeniu podstawowych potrzeb: jedzenia, pragnienia, kąpieli i odpoczynku. A jednak znajdujesz czas, aby przekierunkować uwagę z trosk codziennego życia na myślenie o sprawach na pozór prozaicznych, ale jak się okazuje, fundamentalnych. Zrozumieć, kim jesteś i po co jesteś, oraz to, że życie jest proste i harmonijne, kiedy je takim zaakceptujesz. Zmiana wewnętrzna jest przeogromna, czy tego właśnie oczekujesz czy nie. Ludzie, którzy stają na Twojej drodze, także nie są przypadkowi. Mogą być aniołami, strażnikami progu lub nauczycielami. Odpowiedzi przychodzą same, jeśli tylko stworzysz przestrzeń otwartego serca. Uniwersalne nauki, które przypadły mi w udziale i którymi chcę się z Wami podzielić, pomogą Wam odzyskać zdrowie na wielowymiarowym poziomie. Wybrane lekcje, które warto odrobić:

- „Nie wszystko jest takim, jakim się na pierwszy rzut oka wydaje”.
- „Wszystko, czego potrzebujesz do życia, masz w zasięgu swojego wzroku i rąk”.
- „Jeśli masz ufność w sobie, dostajesz od życia dokładnie to, czego potrzebujesz”.
- „Wszystko jest dobrze zorganizowane i pojawia/przejawia się we właściwej chwili”.
- „Każdy ma swój indywidualny rytm: dochodzenia do prawdy, do samego siebie”.
- „To, że idziesz szybciej, nie oznacza, że dojdiesz pierwszy”.
- „To, że droga jest krótsza, nie oznacza, że będzie dla Ciebie lepsza”.
- „Kiedy się spieszysz i nie jesteś skupiony, umyka Ci wiele spraw. Twoja uwaga pozwoli dostrzec Ci rzeczy niezwykle tam, gdzie inni je pomina”.
- „Nie musisz być poliglotą, by porozumieć się z innymi. Istnieje uniwersalny język. Język miłości”.
- „Kiedy mamy miłość własną w sercu, nikt nie może nas skrzywdzić. Tylko my sami możemy wyrządzić to sobie”.
- „Kiedy odpuszczasz, zostaje Ci odpuszczone, kiedy wybaczasz, zostaje Ci wybaczone, kiedy akceptujesz ludzi takimi, jakimi są, czujesz się zaakceptowany”.

- „Wiek to naszywka nadrukowana na naszych twarzach po to, by oceniać innych. Miłość i dobro nie mają wieku, nie znają czasu i nie dają się ujarzmić ramom rozumu”.
- „Spokój pojawia się wtedy, gdy możesz z kimś zjeść ciepły posiłek, porozmawiać i wspólnie się radować z prostoty życia”.
- „Kiedy nie wiesz, gdzie pójść, zapytaj się siebie, co byś zrobił, gdybyś miał wybór”.
- „Kiedy masz marzenie, nigdy z niego nie rezygnuj. Pewnego dnia się ono spełni. Dotyczy to także relacji oraz wszystkiego, co sprawia, że życie ma sens”.
- „Nie daj się zwieść oczekiwaniom innych. Jesteś dokładnie takim, jakim masz być”.
- „Kiedy porzucasz kontrolę, życie samo zaczyna pisać właściwy scenariusz. Jesteś na niego gotowy?”

Bez względu na to, jakim dziś szlakiem wędrujesz, warto zostawiać za sobą kamienie, które zbieramy każdego dnia i których ciężar nas przytłacza. Często bierzemy bowiem odpowiedzialność za innych ludzi i sprawy, które nie są nasze. Warto także otworzyć oczy na drogowskazy i znaki, a więc zaufać swojej wrodzonej intuicji. A jeśli czujesz frustrację, pozwól sobie na nią i wykrzycz ją. Zrozum swoją każdą emocję.

A tych, którzy nadal nie wierzą w moc samouzdrawienia, zapraszam na sesję terapeutyczną do gabinetu porad zdrowotnych przy ul. Słonecznej Polany 5 w Starej Miłosinie.

Konsultacje zdrowotne z zielarzem-fitoterapeutą: pon. i pt.: 9:00-14:00 oraz wt. i czw.: 14:00-19:00. Sesje terapeutyczne umawiane są indywidualnie.

Życie mamy tylko jedno. Warto odnaleźć właściwą ścieżkę życia.

Życie jest lekcją. Bóg jest miłością. Jesteś tym kim jesteś.

Buen Camino!

**Wasza Doktor Z**


**WAWERSKIE CENTRUM KULTURY**



**Teatr Promyk**

# Bajka o szczęściu

22 października 2023 / niedziela  
godz. 11.00, sala widowiskowa  
WCK, ul. Żegańska 1 a.  
bilety 20 zł!








## Jazz Band Młynarski-Masecki w Wawerskiej Strefie Kultury

15 października 2023 w Wawerskiej Strefie Kultury wystąpi Jazz Band Młynarski-Masecki, zespół założony przez Jana Emila Młynarskiego i Marcina Maseckiego, grający przedwojenny polski jazz. Artyści zaprezentują warszawskiej publiczności swoje największe przeboje, w tym materiał z najnowszej płyty „Płyta z zadą w sercu”.

JAZZ-BAND MŁYNARSKI-MASECKI to zespół grający przedwojenny polski jazz. Wbrew obiegowej opinii, jazz nie trafił do Polski na falach słuchanego po kryjomu Radia Wolna Europa. Pierwsze polskie jazzowe utwory powstawały już pod koniec lat 20. ubiegłego wieku. Wybitni kompozytorzy tacy jak: Henryk Wars, Jerzy Petersburski czy bracia Artur i Henryk Goldowie, zasłuchani w płytach zza oceanu czy z Berlina, tworzyli hity na potrzeby filmu, kabaretów, teatrów i rewii, a także na zamówienie coraz liczniejszych wytwórni płytowych takich jak Columbia czy Syrena Re-

cord. W ten sposób do 1939 roku powstały tysiące kompozycji i nagrań z udziałem wybitnych instrumentalistów oraz śpiewaków i aktorów. Druga Wojna Światowa przekreśliła życiorysy, przerwała ciągłość i zakończyła okres „prosperity” młodego polskiego show biznesu, ale nie bezpowrotnie!

Wybitny pianista Marcin Masecki razem z Janem Emilem Młynarskim powołali do życia zespół odwołujący się do starej tradycji polskich orkiestr jazzowych międzywojnia. W repertuarze Jazz Bandu znalazły się utwory swingowe, w większości nieznane. Nie zabraknie też kilku wyjątkowych tang, z których autorstwa polscy kompozytorzy znani byli na całym świecie. Całe przedsięwzięcie skupione jest wokół ducha postaci Adama Astona - najwybitniejszego przedwojennego polskiego śpiewaka rozrywkowego oraz Henryka Warsa - najważniejszego polskiego przedwojennego pianisty, aranżera i kompozytora. Marcin z Jankiem niejako rekompensują stracone szanse całego pokolenia

polских artystów rozrywkowych, którzy w rozkwicie prosperity musieli uciekać, walczyć, ginąć, emigrować, osierocając polską muzykę rozrywkową w niepowetowany sposób. Aranżacje Marcina i głos Janka nadają całości zupełnie nowy oddech, czyniąc tę muzykę aktualną i użytkową, do tańca i wzruszeń.

Zespół występuje w składzie:

Jan Emil Młynarski – śpiew, bandzola  
Marcin Masecki – pianino, aranżer, dyrektor muzyczny

Jerzy Rogiewicz – perkusja

Piotr Wróbel – suzafon

Tomasz Duda – saksofon

Jarosław Bothur – saksofon

Michał Fetter – saksofon

15.10.2023, godz. 19:00, Wawerskie Centrum

Kultury, ul. Żegańska 1a, Sala Widowiskowa.

Wstęp biletowany. Bilety – 40 zł

WCK

## KS ZWAR

Dobiega końca kolejna runda rozgrywek Mazowieckiego Związku Piłki Nożnej. Do Ligi MZPN zgłoszonych mamy 14 drużyn w 8 rocznikach. Oprócz ligi bierzemy udział także w turniejach, organizowanych w całej Polsce. Dużo spotkań z innymi drużynami to świetny sposób na sprawdzenie umiejętności nabytych podczas treningów. Dzięki takiej rywalizacji nasi zawodnicy wchodzą na wyższy poziom.

Podopieczni trenera Krystiana Kisielewicz zajmują III miejsce w turnieju Mazovia Mosir Cup dla rocznika 2015. Nagrodę najlepszego strzelca turnieju zdobył Ivo J.

Nasza drużyna z rocznika 2014 w ostatnim czasie wzięła udział w dwóch bardzo mocno obstawionych turniejach. Pierwszy z nich odbył się w Licheniu, gdzie przyjechały najlepsze drużyny z naszego rocznika w Polsce oraz kilka zagranicznych, m.in. Śląsk Wrocław, Raków Częstochowa, Lech Poznań, Lechia Gdańsk, Pogoń Szczecin, Zagłębie Lubin, Wisła Kraków, ŁKS Łódź, Widzew Łódź, Arka Gdynia, Ja-

giellonia Białystok, Ursus Warszawa i Juventus Turyn, Norwich City, Karpaty Lwów oraz wiele innych. Sam turniej możemy zaliczyć do średnio udanych, gdyż zdecydowanie nie był to nasz najlepszy weekend, ale umieliśmy pokazać, że potrafimy grać w piłkę wygrywając m.in. z Wisłą Kraków, a przy okazji zebraliśmy duży bagaż doświadczenia.

Drugi turniej, który zegraliśmy w ostatni weekend w Olsztynie, wyglądał nieco lepiej. Chłopcy, którzy wystąpili w tych rozgrywkach, pokazali wiele efektownych akcji indywidualnych i drużynowych. Przy okazji kolejnych turniejów będziemy mądrzejsi i bardziej zdeterminowani, ponieważ styl rozgrywania takich meczów jest nieco inny niż meczów ligowych. Dziękujemy rodzicom za gorące doping i wsparcie, sponsorowi WSH Fala oraz organizatorom za zaproszenie i mówimy do zobaczenia.



Rocznik 2012 prowadzony przez trenera Bartłomieja Gajdę wygrywa turniej Progress Cup po raz trzeci z rzędu. Po bardzo dobrej grze przywozimy na Wawer puchar i złoty medal.

KS ZWAR

## BALL BOYS Z BREAKA NA TURNIEJU BNP PARIBAS WARSAW OPEN

W drugiej połowie lipca w Warszawie na kortach Legii odbył się kobiecy turniej cyklu WTA. Dla kibiców tenisowych nie lada gratka, ponieważ do stolicy zjechały fantastyczne zawodniczki, z liderką rankingu światowego Iga Świątek na czele. Niezwykłym przeżyciem dla każdego fana jest oglądać na żywo przepiękną technikę, wyrafinowane taktyczne akcje, niesamowitą siłę uderzeń, refleks i niebywałą pracę nóg. Nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, jak wielu ludzi tworzy takie wielkie wydarzenia jak turniej tej rangi. Sztab sędziów stołkowych



fot. Paweł Caruk

i liniowych, obsługa techniczna, wolontariusze oraz najmniejsi, ale niezbędni – BALL BOYE. Odpowiedzialne i wymagające zadanie podawania piłek na meczach to ogromna nobilitacja dla młodych tenisistów. Najpierw, tydzień przed turniejem, codziennie na kortach odbywały się pod okiem trenera Pawła szkolenia dla dzieci podających piłki. Musiały nauczyć się odpowiedniego ustawienia, zasad, zmian, znaków, które bezgłośnie pokazują zawodnikom. Ćwiczyli podczas sparingów rozgrywanych w Breaku. Po tygodniu przygotowań rozpoczął się tydzień turnieju, codziennie od rana do wieczora dzieci były na Legii i na zmianę (kierował tą całą akcją nasz trener Paweł Caruk) podawały piłki. Należą im się brawa i gratulacje, ponieważ to duży wysiłek utrzymać koncentrację wytrzymać stanie w ciszy oraz sprinty na korcie przy takich wysokich temperaturach jakie akurat się trafiły. Brawo ball boys and girls!

Fotorelacja i informacje o nadchodzących wydarzeniach na kortach na naszej stronie [www.tenisbreak.pl](http://www.tenisbreak.pl) i na profilu BREAK KLUB TENISOWY na FB oraz IG.

Magda Szmyd



## EUROPEJSKI DZIEŃ MASZYNISTY 2023 W STACJI MUZEUM

Ten numer „Wiadomości Sądzieckich” postanowiłem poświęcić tematowi Europejskiego Dnia Maszynisty, który odbył się 16 września bieżącego roku w Stacji Muzeum w Warszawie, w godzinach 10-16. Jak wiemy, wszyscy polscy kolejarze, niezależnie od wykonywanej profesji, mają swoje święto w listopadzie. Maszyniści, czyli ci, którzy prowadzą pociągi na sieci kolejowej, mają swoje oddzielne święto – 16 września. Data ta obchodzona jest w Polsce od 1996 r. Przydomek „europejski” oznacza, że data ta została ustanowiona w całej Europie w tym właśnie dniu. Stacja Muzeum (od 2016 r.), a dawniej Muzeum Kolejnictwa w Warszawie przy ulicy Towarowej, wraz z momentem reorganizacji stała się świetnym miejscem nie tylko dla zachowania dziedzictwa technicznego polskiego kolejnictwa, ale także dla różnego rodzaju wydarzeń kolejowych. Program tegorocznego Dnia Maszynisty zawierał wiele atrakcji dla mniejszych i większych odwiedzających tego dnia Stację Muzeum:

- przekazanie na stan muzealnego inwentarza sztandaru kolejowego Związku Zawodowego Pracowników Kolejowych Rzeczypospolitej Polskiej z 1946 r. oraz chwila prelekcji o sztandarach,
- możliwość spróbowania swoich sił na symulatorze lokomotywy, z pomocą maszynistów,
- możliwość zwiedzenia wnętrza pług odśnieżnego 414S oraz krótka prelekcja o tym pojeździe,
- możliwość zwiedzenia wnętrza wagonu „salonki”, wagonu artyleryjskiego oraz wnętrza lokomotywy ET21-66,
- dla najmłodszych kąci atrakcji w postaci samodzielnego składania czapki kolejowej oraz kolorowanek.

Z ramienia polskiej kolei reprezentacja maszynistów wyglądała następująco:

- pan Marcin Jabłoński, maszynista ze spółki Kolej Mazowieckiej, znany w internetowym świecie za sprawą prowadzenia kont w mediach społecznościowych pod nazwą „maszynista.com.pl”,
- pan Damian Kusak, który wprawdzie nie prowadzi kont w mediach społecznościowych, ale tak samo jak pan Marcin, prowadzi pociągi w barwach mazowieckiego przewoźnika.

Panowie maszyniści w tym dniu wcieliili się w rolę maszynistów instruktorów, bowiem w tym dniu każdy chętny mógł bezpłatnie spróbować swoich sił na specjalnie skonstruowanym przez Stację Muzeum symulatorze lokomotywy. O tym symulatorze teraz słów kilka.

Symulator, który jest na wyposażeniu Stacji Muzeum, powstał w kooperacji polskiej kolei i... polskich programistów. Symulator to połączenie kabiny lokomotywy elektrycznych serii EU06/EU07/EP07/EP08, odwzorowanej 1:1, podłączonej do komputera z zainstalowanym darmowym symulatorem polskiej produkcji „Maszyna EU07”. Osoba, która chce spróbować swoich sił „za nastawnikiem”, siada w prawdziwym fotelu maszynisty, a opiekun symulatora uruchamia symulację, a potem, w zależności od osoby, może więcej lub mniej prowadzić szkolenie, podpowiadając, co należy zrobić w danej sytuacji. W symulatorze, tak jak w prawdziwej jeździe, też zdarzają się awarie taboru, ale w takich sytuacjach opiekun, w zależności od sytuacji, mniej lub bardziej pomaga.

Chętnych do wcielenia się w rolę maszynisty

nie brakowało – z tego, co mówił mi pan Marcin, od godziny 10 do godziny 14 była spora kolejka, stąd też, w celu jej rozładowania, skrócono czas jazdy z 15 do 8 min. Kiedy dotarłem do Stacji Muzeum o godzinie 14, to kolejka do symulatora jeszcze była, ale po odczekaniu udało mi się zasiąść „za nastawnikiem”. Z racji mojego zamiłowania do kolei opiekun symulatora nie miał zbyt wiele pracy podczas mojej jazdy, ale obecność na lewym fotelu maszynistów instruktorów była bardzo pomocna. Za nastawnikiem usiadłem jak profesjonalista, torbę podręczną położyłem obok fotela, zapytałem się o pociąg, jaki prowadzę, odhamowałem skład i po sygnale do odjazdu prowadzony przeze mnie pociąg ruszył. Jadę, obserwuję szlak, to co podpowiada mi wskazania urządzeń lokomotywy, reguluję dozwoloną prędkość, reaguję na wszystkie mijane wskaźniki. Siedzący obok mnie maszyniści widząc, że nie będzie tu żadnego problemu, ucieli sobie pogawędkę. Atmosfera miła i koleżeńska, jak podczas normalnej pracy maszynisty. W oddali widzę semafor, który pojedynczym pomarańczowym sygnałem wskazuje, że następny semafor będzie wskazywać sygnał „stój”, czyli sygnał czerwony. Moja reakcja jest natychmiastowa i profesjonalna, jakbym na kolei przepracował wiele lat: nastawnik bocznikowania do zera, główny nastawnik jazdy do zera i stopniowo wdrażam hamowanie hamulcem głównym. Siedzący obok mnie maszynista jest pełen podziwu, a ja w skupieniu reguluję prędkość tak, aby zatrzymać się przed zbliżającym się semaforem, który wyświetla sygnał „stój”.

Czy się zatrzymam? Po chwili okazuje się, że zatrzymanie do zera nie jest potrzebne, bo sygnał wyświetlony na semaforze zmienił się na zielony i mogę dalej jechać. Hamulec na luz i ponownie dokonuję rozruchu, „kręcąc kołem” nastawnika, ale po stanie wskaźników, prędkościomierza i lampek sygnalizacyjnych stwierdzam, że coś nie idzie. Tu z pomocą przyszedł pan Marcin, który mówi „jak chcesz jechać, to hamulec na pozycję jazdą”. Szybkie spojrzenie na rękojeść hamulca głównego pozwala stwierdzić, że maszynista ma rację. Po poprawieniu hamulca, kolejna rzecz – jedna z kontrol na pulpicie świeci się na czerwono. Pierwsze skojarzenie: zadziałał bezpiecznik nadmiarowy. Trochę po omacku szukam przycisku, aby przywrócić poprawne działanie bezpiecznika, ale drugi maszynista mówi – nie, spokojnie, to tylko błędnie podpisana kontrolka od oporów rozruchowych. Ok.

Już miałem dokonywać ponownego rozruchu, gdy na horyzoncie zauważyłem semafor wjazdowy kolejnego posterunku, który „wita mnie” sygnałem, że następny semafor będzie na „stój”. W takim razie, niezwłocznie po zauważeniu sygnału pomarańczowego na semaforze, uruchamiam hamulec i reguluję siłę hamowania. Tu akurat miałem mieć planowy postój, gdzie prawdopodobnie nastąpiłaby zmiana maszynistów, więc dodatkowo skupienie kieruję w stronę właściwego zatrzymania się



Symulator lokomotywy EU06/EU07/EP07/EP08 w Stacji Muzeum. Za nastawnikiem ja, skromny autor tego artykułu, za mną maszynista Marcin Jabłoński. Autor zdjęcia: Stacja Muzeum w Warszawie.

w peronie, aby nie przejechać wskaźnika, semafora, ale także aby cały skład „schował się” w peronie. W momencie gdy wskaźnik oznaczający maksymalne miejsce, do którego można dojechać podczas zatrzymania, niebezpiecznie „rósł w oczach”, czyli był coraz bliżej, przekonałem się o wielkiej różnicy w działaniu hamulca głównego (działającego na lokomotywę i wagony) w lokomotywach serii EU06/EU07/EP07/EP08, w porównaniu do pojazdów nowszych. Nie bez powodu każdy maszynista, oprócz dokumentu licencji maszynisty, posiada „świadczenie” na każdy konkretny pojazd. Na szczęście udało się zatrzymać skład pociągu w przepisowym miejscu. Po zatrzymaniu składu zabrałem swoje rzeczy. Na pamiątkę otrzymałem grę karcianą, wydaną z okazji Roku Kolei 2021, zapakowaną w estetyczne, małe pudełko przypominające pudełko papierosów, stąd też kolejarze żartowali że „zabieram swoje papierosy”. Na szczęście jestem niepalący, ale żart przyjąłem z uśmiechem. Pożegnałem się z maszynistami z lokomotywy i poszedłem pozwiedzać dalej Stację Muzeum. Chwila pogawędki z panem Marcinem i razem z nim oraz innymi osobami chętnymi idę na zwiedzanie pług odśnieżnego 414S.

Pług odśnieżny jest co do zasady pojazdem, który nie ma własnego napędu, musi być pchany przez inny pojazd z napędem. Pług odśnieżny 414S został wyprodukowany w roku 1980 przez Zakłady Naprawy Taboru Kolejowego w Stargardzie. Służbę swoją pełnił najpierw w Tłuszczu, a później w Siedlcach, gdzie odśnieżał linie kolejowe wchodzące w skład węzła tłuszczańskiego oraz siedleckiego. Na stan Stacji Muzeum przeszedł w 2010 r., czyli jest to jeden z „nowszych” eksponatów będących na stanie Stacji. Pług 414S jest nietypowy, może odśnieżać śnieg z torów stroną wirnikową lub lemięszami; nowsze pojazdy nie mają już wirników, tylko same lemieszki. Strona wirnikowa może usuwać śnieg do wysokości 3 m, a odrzucać go na szerokość nawet do 40 m na dowolną stronę toru. Strona lemięszowa może odgarniać śnieg do 1,5 m grubości na szerokość 6 m, na dowolną stronę torów. Liczby te robią wrażenie, prawda?

Po odśnieżeniu torów w danym kierunku lokomotywa pchająca pług była odpinana, a sam pług mógł zmienić kierunek poprzez zamontowaną obrotnicę o napędzie hydraulicznym i obrócić się o 180 stopni. Po podpięciu lokomotywy pchającej pług z drugiej strony można było odśnieżać tor w drugim kierunku. Prędkość odśnieżania zależna była od strony, którą ten pług się poruszał.

Stroną lemieszową pług mógł odśnieżać z prędkością maksymalną do 50 km/h, zaś wirnikową do 10 km/h. Z uwagi na specyfikę takiego składu pociągu maszynista lokomotywy pchającej nie widział tego, co widział maszynista siedzący w kabinie pług, dlatego komunikacja odbywała się poprzez system przełączników w kabinie oraz radiolączność.

Ciekawostką jest to, że konstruktorzy z Zakładu Naprawy Taboru Kolejowego w Stargardzie pomyśleli też o warunkach socjalnych kolejarzy: wewnątrz pług 4145 były zapewnione warunki socjalne w postaci ogrzewania poprzez agregat prądowładczy oraz dwóch składanych leżanek i WC. W momencie pisania tego artykułu jest przełom lata i jesieni, ale za niedługo przyjdzie zima. Pług, o którym mowa, raczej nie będzie już służył na szlakach polskiej kolei, ale w przypadku zbliżającej się zimy mam drobną wskazówkę, jak rozpoznać, że właśnie zbliża się pług. Pług można odróżnić od zwykłego pojazdu trakcyjnego po tym, że wysoko na jego czole będą się świecić 2 światła białe, a trzecie będzie z krzyżkiem.

Po tej bardzo ciekawej prelekcji postanowiłem, że skoro już jestem w Stacji Muzeum, to pozwiedzam ekspozycję stałą. Wprawdzie większość jest mi znana od dawna, ale zawsze można na nią spojrzeć inaczej, na nowo. Wśród ekspozycji wewnętrznej znaleźć możemy wiele ciekawych eksponatów, jak np. stare zdjęcia, plany, mundury kolejowe, modele pojazdów kolejowych i wiele innych. Moją uwagę przykuł model wagonu „Bi”

zwanego bocznikiem. Taki wagon mogliśmy zobaczyć w składzie zabytkowego pociągu „Kolej na Wawer”, który kursował rokrocznie około 17 września. Wagon bocznik charakteryzuje się tym, że do każdego przedziału prowadzą osobne drzwi. Pomyślałem, że rozwiązanie to, odpowiednio zmodyfikowane, miałoby choć trochę zastosowanie w przypadku wagonów w pociągach dalekobieżnych. Obserwując w minione lato frekwencję w pociągach wakacyjnych, pomyślałem sobie, że opóźnienia na „lokowanie pasażerów” można likwidować, budując szersze drzwi wejściowe w wagonach dalekobieżnych – albo na wzór wejścia z wagonu Bi, albo szersze, ale otwierane automatycznie. Popatrzyłem jeszcze chociażby na makietę dawnej Warszawy Wiedeńskiej, czyli głównej stacji kolejowej w Warszawie z lat 30.-40. XIX w. Zero semaforów, rozjazdy przestawiane ręcznie, a sygnał do odjazdu dawał kolejarz tak zwanym lizakiem, co było też pokazane na makiecie. Pojazdy kolejowe w tamtych czasach też były inne. Popatrzyłem sobie jeszcze na inną makietę, bardziej współczesną, która za opłatą uruchamiała ruch na tej makiecie. Chyba poczułem, co niesamowitego jest w budowaniu makiet kolejowych i ogólnie pojętym modelarstwie kolejowym – budujemy swój własny świat, często jako odskocznik od tego, co się dzieje w rzeczywistości na kolei... Zwiędza nie zakończyłem około 16. Wychodząc ze Stacji, zorientowałem się, że nie złożyłem maszynistom życzeń z okazji ich Święta, coż za wpadka! – pomyślałem. Okazało się jednak, że panowie maszyniści

zamierzali, tak jak ja, podjechać z Warszawy Ochoty do Warszawy Wschodniej, a tam dopiero wsiąść w swój pociąg, wobec czego miałem jeszcze okazję do miłej pogawędki z maszynistami w pociągu. Na stacji Warszawa Wschodnia uściskaliśmy sobie dłonie, złożyłem życzenia i rozeszliśmy się na swoje pociągi.

Na podsumowanie kilka słów: symulator lokomotywy w Stacji Muzeum w Dniu Maszynisty był dostępny bezpłatnie, ale przez cały rok można go sobie zarezerwować na szkolenie, które trwa 15 min lub dłużej, w zależności od tego, jak długi czas sobie wykupimy. Wystarczy kupić bilet na stronie internetowej Stacji Muzeum, na dany dzień i godzinę. Patrząc po danych odnośnie do rezerwacji, że od 16 września do końca bieżącego roku wszystkie bilety zostały wyprzedane – symulator to strzał w dziesiątkę dla Stacji Muzeum i to pod wieloma względami: finansowym, turystycznym, ale nie tylko. Dzięki symulatorowi można zasiać ziarno zamilowania do kolei wśród dzieci i młodzieży, a wśród starszych osób – ziarno wiedzy. To ziarno wiedzy może stopniowo wypełnić powszechny w polskim narodzie brak zrozumienia: wbrew temu, co niektórzy sądzą, mimo że maszynista jest tylko człowiekiem, to on nie opóźnia specjalnie pociągu – najczęściej dzieją się rzeczy od niego niezależne, np. awarie taboru. Miło widzieć, że zmiana organizacyjna, jaka dokonała się w 2016 r., była zmianą właściwą, że z zapyziałej placówki muzealnej Stacja Muzeum przeobraża się w naprawdę niesamowite miejsce kolejowe.

Kamil Oron

#### OGŁOSZENIA DROBNE

- PRANIE dywanów, wykładzin, tapicerki meblowej i samochodowej. Dojazd i wycena gratis tel: 500 753 803
- Pomoc i nauka w obsłudze komputera, internetu, komórki i telewizora. Zakupy online. Osoby starsze – promocja! Student, tel. 533 404 404
- Świadectwa charakterystyki energetycznej, certyfikaty energetyczne, tel. 502 048 125
- Nauczycielka angielskiego i niemieckiego udzieli lekcji z zakresu: przedszkola, szkoły podstawowej i średniej, studenci i dorośli. Możliwość nauki przez Skype lub Messangera. Stara Miłosna, Sulejówkę i okolice. indywidualnie: 85 zł (lekcja), grupowo: 30 zł (3-6 osób), tel. 733 250 300
- Szukam nauczyciela, studenta lub lektora języka angielskiego i niemieckiego do szkoły językowej w Starej Miłosnej lub Sulejówku. Ok. 2 razy w tygodniu popołudniami, tel. 733 250 300

- REMONTY domy i mieszkania – malowanie, tapetowanie, tynkowanie, układanie paneli i listew, montaż mebli, prace naprawcze, elektryka, hydraulika, lakierowanie i cyklinowanie, balustrady. ZAPRASZAM do kontaktu, tel.: 735692788

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

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

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

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

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

**WYCINANIE DRZEW**  
**podcinanie gałęzi**  
**USŁUGI OGRODOWE**  
**prace porządkowe**  
**TRANSPORT** Tel. 513 148 238

**PRZycinanie DRZEW**  
**ŻYWOPLÓTÓW**  
**RĘBAK • WYWÓZ**  
Tel. 504 301 405

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

**REMONTY**  
**MALOWANIA**  
tel. 503 150 991

**ŚWIADECTWA**  
**ENERGETYCZNE**  
tel. i [www.721500700.pl](http://www.721500700.pl)

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

- OGŁOSZENIE TEKSTOWE o objętości do 20 wyrazów – płatne 24,60 zł (brutto)
- OGŁOSZENIE W RAMCE 43 x 20 mm – płatne 61,50 zł (brutto)

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



**WAWERSKIE**  
**wiadomości sąsiedzkie**

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

**Wawerskie Wiadomości Sąsiedzkie – miesięcznik mieszkańców dzielnicy Wawer i okolic**

**Zespół redakcyjny:** Marcin Jędrzejewski (redaktor naczelny), Olga Łęcka-Olesińska (sekretarz redakcji), Piotr Bieliński, Weronika Girys-Czagowiec.

**Redakcja:** tel.: 607-288-793 (kontakt w godz. 15.00–18.00), e-mail: [redakcja.wawer@wiadomosciasiedzkie.pl](mailto:redakcja.wawer@wiadomosciasiedzkie.pl).

**Reklama:** Bożena Doleżał – tel. 607-306-979, e-mail: [reklama@wiadomosciasiedzkie.pl](mailto:reklama@wiadomosciasiedzkie.pl).

**Adres do korespondencji:** 03-938 Warszawa, ul. Zwycięzców 20, lok. 2.

**Wydawca:** J-PROPERTY. ISSN 2082-3266. Nakład: 8500 egz. **Gazeta bezpłatna!**







### ■ PRACOWNIA ENDOSKOPII W KOLMED

Badania i zabiegi w Pracowni Endoskopii KOLMED wykonuje SPECJALISTA dr n. med. **MACIEJ KIERKIEWICZ** Ordynator Oddziału II Wewnętrznej i Gastroenterologii MSSW oraz lek. **PAWEŁ TEPEREK** specjalista z Oddziału II Wewnętrznej i Gastroenterologii MSSW.

#### W Pracowni Endoskopii oferujemy:

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

## ZAPRASZAMY



tel. 22 815 68 00, 22 812 03 99

### ■ ZABIEGI Z ZAKRESU CHIRURGII ORTOPEDYCZNEJ

Również w znieczuleniu anestezjologicznym

- Operacja CIEŚNI NADGARSTKA
- Zespół kanału GUYONA
- Zespół tunelu nerwu łokciowego
- Palec zatraskający
- Przykurcz DUPUYTRENA

Zabiegi ORTOPEDYCZNE w KOLMED wykonują doświadczeni specjaliści ortopedii i traumatologii ruchu:

dr n. med. **EDWARD DOBIES**  
lek. **ALEKSANDER WIELOPOLSKI**  
lek. **MAREK KAWULA**

Zabiegi z zakresu ORTOPEDII wykonywane w przychodni KOLMED odbywają się po uprzedniej konsultacji lekarskiej, podczas której lekarz specjalista przeprowadza z Pacjentem wywiad medyczny.

Zabiegi z zakresu ortopedii wykonywane są w warunkach ambulatoryjnych, bezpośrednio po zabiegu pacjent może wrócić do domu.



### ■ REHABILITACJA I FIZJOTERAPIA ORTOPEDYCZNA, NEUROLOGICZNA, SPORTOWA

Prowadzimy rehabilitację osób w każdym wieku, od noworodka do seniora. Rehabilitacja jest skuteczną metodą leczenia niezależnie od wieku pacjenta.

- |                                                           |                                                           |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| ■ Konsultacja fizjoterapeuty                              | ■ PRĄDY INTERFERENCYJNE                                   |
| ■ Masaż leczniczy całego ciała                            | ■ ELEKTROSTYMULACJE                                       |
| ■ Masaż leczniczy kręgosłupa lub innych części            | ■ ULTRADŹWIĘKI                                            |
| ■ Terapia manualna (30 i 60 min.)                         | ■ KRIOTERAPIA                                             |
| ■ Kinezyterapia indywidualna (w tym wyciągi 30 i 60 min.) | ■ MAGNETOTERAPIA                                          |
| ■ Ćwiczenia grupowe zdrowy kręgosłup (2-3 osoby)          | ■ KINEZJOTAPING                                           |
| ■ Ćwiczenia grupowe dla seniorów (2-3 osoby)              | ■ JONOFOREZA                                              |
| ■ PRĄDY GALWANICZNE                                       | ■ FONOFOREZA                                              |
| ■ PRĄDY DIADYNAMICZNE                                     | ■ LASER                                                   |
|                                                           | ■ Naświetlanie promieniami podczerwonymi oraz widzialnymi |
|                                                           | ■ Instruktaż ćwiczeń do domu (30 min.)                    |

Fizjoterapia to kompleksowe działanie lecznicze, które ma na celu przywrócenie pełnej lub możliwie największej sprawności fizycznej, utraconej na skutek urazu bądź schorzenia.

Zabiegi wykonują:

mgr **WŁADYSŁAW LANDZIUK** – fizjoterapeuta  
mgr **JAROSŁAW DĄBROWSKI** – fizjoterapeuta



**KOLMED Sp. z o.o. Sp. k.**  
ul. Bursztynowa 2c, 04-749 Warszawa



kontakt@kolmed.pl  
[www.kolmed.pl](http://www.kolmed.pl)

**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

**WYWÓZ SZAMBA**

**TANIO - CZYSTO - SOLIDNIE**

**22 812 43 86**  
**501 732 690**

**Chcesz  
mieszkać  
ładniej?**



**ZADZWOŃ!**

**506 656 151**

**POGOTOWIE  
wnętrzarskie**