



WAWER SOLIDARNY Z UKRAJINĄ

W ostatni weekend lutego w Urzędzie Dzielnicy Wawer odbyła się zbiórka darów dla naszych sąsiadów z Ukrainy. Dzięki dobroci naszych serc z dzielnicy wyjechał transport ze śpiworami, kocami, karimatami, odzieżą dla dzieci i dorosłych, środkami: opatrunkowymi, czystości i higienicznymi, konserwami, daniami instant, wodą w butelkach, powerbankami, pieluchami, mlekiem w proszku, słóczkami dla dzieci, butelkami do mleka, kawą, herbatą, słodyczami i batonami energetycznymi.

Zbiórka dla sąsiadów z Ukrainy trwa dalej. Wszystkie osoby, które chciałyby pomóc, proszone są o dostarczenie środków czystości, higienicznych i spożywczych, a także produktów dla dzieci do Urzędu Dzielnicy Wawer oraz Wawerskiego Centrum Kultury w godz. **8.00–18.00**.

Zaangażować się w pomoc dla Ukrainy można także:

- zgłaszając się do wolontariatu w punktach informacyjnych na Dworcu Wschodnim, Dworcu Zachodnim i w Pałacu Kultury i Nauki.
- udostępniając mieszkania/pokoje/domy/lokale, które mogłyby stać się na choćby krótki czas miejscem zamieszkania.
- przekazując na rzecz uchodźców środki finansowe za pośrednictwem: **Polskiej Akcji Humanitarnej, Polskiego Centrum Pomocy Międzynarodowej, Polskiego Czerwonego Krzyża, Polskiej Misji Medycznej / Polish Medical Mission, UNICEF Poland, Caritas Polska.**

Jak podkreśla, prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski: *Miasto nieustannie monitoruje sytuację związaną z napływającymi grupami uchodźców. Robimy wszystko, co w naszej mocy, żeby nikt nie został bez opieki. Chcemy rzeczywiście im pomóc – zapewnić dach nad głową, spokój i bezpieczeństwo. Większość ludzi przyjeżdża tutaj do przyjaciół, znajomych, ale zdarza się, że ich nie mają, wtedy szukamy im noclegu. Udzielamy im także pomocy psychologicznej. Wielkie podziękowania, bo warszawiacy i warszawianki stanęli na wysokości zadania.*

Ponadto pilnie są poszukiwani pracownicy do obsługi infolinii Miejskiego Centrum Kontaktów Warszawa 19115, którzy władają językiem ukraińskim. Do zadań nowych pracowników infolinii będzie należało udzielenie informacji o formach wsparcia, które mogą otrzymać obywatele Ukrainy na terenie Warszawy. Jak podaje um.warszawa.pl: *Kandydaci muszą posiadać: wykształcenie min. średnie, znajomość języka ukraińskiego na poziomie umożliwiającym komunikację, obywatelstwo polskie lub posiadać dokument potwierdzający znajomość języka polskiego. Oferujemy zatrudnienie na umowę o pracę na czas określony w pełnym lub niepełnym wymiarze. Zgłoszenia*

POMOC UKRAJINIE
ZBIÓRKA DARÓW RZECZOWYCH

miejsce zbiórki:
Wawerskie Centrum Kultury
ul. Żegarska 1a
godz. 8–18 (pon–pt)

ZBIERAMY

art. higieniczne
pieluchy
chusteczki
ręczniki papierowe
podpaski, tampony
pasty do zębów
szczoteczki
mydło, szampon

art. żywnościowe
konserwy
mleko w proszku
dania instant
zupki
wodę w małych butelkach
słodczyce

art. medyczne
materiały opatrunkowe
materiały odciskające
apteczki

NIE ZBIERAMY:
ubrań
pościeli
zabawek
wózków

(CV i zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb tej rekrutacji) prosimy kierować drogą elektroniczną na adres: sekretariat.bkis@um.warszawa.pl z dopiskiem w tytule wiadomości: „19115 Ukraina”.

Redakcja, źródło: um.warszawa.pl



Fot. dzięki uprzejmości Urzędu Dzielnicy Wawer

Z prac Rady Dzielnicy



Luty w Radzie Dzielnicy

Ostatnie dni lutego zdominowane zostały dramatycznymi informacjami, jakie dopływały do nas od naszych południowo-wschodnich sąsiadów. Na skutek wkroczenia wojsk rosyjskich i białoruskich na teren Ukrainy prezydent Wołodymyr Zełenski podpisał dekret, na mocy którego celem jest mobilizacja sił zbrojnych, w celu utrzymania gotowości bojowej. Ostatnie dni niestety potwierdziły najbardziej pesymistyczny scenariusz, jakim jest wojna. W ślad za tymi informacjami zarówno m.st. Warszawa, jak również Dzielnica podjęły szereg działań, których celem było zapewnienie wsparcia zarówno materialnego, informacyjnego, jak i psychologicznego osobom, które opuszczały kraj - Ukrainę. Były i są to przeważnie kobiety i dzieci, ponieważ mężczyźni w wieku 18-60 lat mieli zakaz opuszczania kraju.

Skala pomocy i chęć bezinteresownego wsparcia przerosły najsmielsze oczekiwania. Mieszkańcy, wolontariusze, burmistrzowie, radni, harcerze włączyli się w tę akcję z całym sercem. W ostatni weekend lutego od soboty rozpoczęły się pierwsze akcje. Na pierwszy rzut przygotowaliśmy pierwszych 100 paczek dla najbardziej potrzebujących, którzy już tego dnia mieli wieczorem pojawić się w Warszawie. Następnego dnia od 7:30 rano w Wawerskim Centrum Kultury przy ul. Żegańskiej rozpoczęła się zbiórka najbardziej potrzebnych rzeczy, które miały zostać wysłane jeszcze tego dnia do Kijowa. Mieszkańcy dostarczali przede wszystkim żywność z długim terminem ważności, puszki, konserwy, produkty chemiczne, pieluchy i produkty dla niemowląt oraz wodę. Część przynosiła również kartony, taśmy klejące oraz markery do opisywania paczek. Praca sprowadzała się do przyjmowania, selekcjonowania produktów, a następnie konfekcjonowania, opisywania oraz transportu do podstawianych samochodów. Praca szła wartko, fantastyczna atmosfera towarzyszyła wszystkim, każdy cieszył się, że mógł dorzucić swoją małą cegiełkę, aby choć trochę wesprzeć tych, którzy tego wsparcia potrzebują najbardziej.

Z tego miejsca chciałbym jeszcze raz bardzo serdecznie podziękować tym, którzy w przypływie emocji i chęci pomagania zdecydowali się w tej akcji uczestniczyć. Było to dla mnie jako przede wszystkim mieszkańca naszej dzielnicy coś niezwykłego, co pozostanie na zawsze w mojej pamięci.

Nasza dzielnica została zauważona nie tylko w mediach społecznościowych, ale i rozgłoszeniach radiowych.

Jest to dla mnie powód do dumy, że mamy wśród nas tak fantastycznych, empatycznych mieszkańców, którzy nie przechodzą obojętnie wobec ludzkich tragedii. Należą się słowa uznania i szacunku za te wszystkie często również spontaniczne działania, które wychodzą z serca. W ostatnim czasie napływały do nas również dobre informacje w zakresie naszych wawerskich inwestycji. Dzięki współpracy z władzami miasta oraz radnymi m.st. Warszawy udało się pozyskać w latach 2022-2025 dodatkowe 27 mln złotych na różne projekty inwestycyjne.

Jak dzielnica rozdysponuje dodatkowe środki?

Inwestycje drogowe:

- Budowa ul. Tawułkowej – zabezpieczona zostaje całość środków na budowę ulicy oraz ronda przy ul. Przewodowej. Inwestycja poprawi bezpieczeństwo i upłynni ruch kołowy w tym rejonie.
- Budowa ciągu ulic Poprawna - Papierowa w osiedlu Las. Uporządkuje to system drogowy w tej okolicy. Inwestycja drogowa obejmuje drogę

(około 900 mb), jezdnię, chodnik, odwodnienie i oświetlenie. Uporządkowane zostaną również sprawy gruntowe (obecnie droga jest bardzo wąska i niebezpieczna).

- Budowa ul. Cylichowskiej od Traktu do Motylkowej, ok. 1000 mb. Finansowanie pokryje uporządkowanie spraw gruntów i odwodnienie na tej ulicy, powstanie chodnik i oświetlenie. Obecnie droga jest wąska i występują problemy z zalewaniem.
- Budowa ul. Chodziejskiej – środki zostaną przeznaczone na projekt i prace przygotowawcze, aby możliwe było wybudowanie kanalizacji w tej okolicy.

Drogi rowerowe:

- Środki wspomogą budżet na projekt i wykonanie ścieżki rowerowej w ul. Skalnicy od szkoły przy ul. Cyklamenów do Wału Miedzeszyńskiego, aby połączyć ścieżkę od Traktu Lubelskiego do Wału.

Rekreacja:

- Leśny plac zabaw w Międzylesiu powstanie w okolicy budowanego przez Nadleśnictwo Celestynów małego budynku przy ul. Piławskiej. Edukacyjny leśny plac zabaw w całości zostanie stworzony z naturalnych materiałów.

Przedszkola:

- Nowe przedszkole przy ul. Lebiódowej zostanie wybudowane w okolicach planowanego Parku Aktywności Rodzinnej i będzie posiadało funkcje kulturalne. W budynku powstanie około 8 oddziałów przedszkolnych.

Szkoły:

- Hale pneumatyczne na boiskach. W dwóch wawerskich szkołach nie było jeszcze hal pneumatycznych nad boiskami szkolnymi. Dzięki nowym środkom inwestycyjnym boiska zostaną zadaszone i będą mogły być użytkowane niezależnie od pogody i pory roku. Dzielnica zakończy tym projekt zadaszenia wszystkich boisk szkolnych w Wawrze (Szkoła Podstawowa nr 138, Liceum Ogólnokształcące nr 2)

Na dzień zamknięcia wydania WS cały czas są potrzeby, jeżeli chodzi o wsparcie dla mieszkańców Ukrainy, wsparcie zapewne nadal będzie potrzebne, zachęcam do śledzenia wydarzeń w dostępnych kanałach komunikacyjnych Urzędu Dzielnicy. Tam też odnajdą Państwo informacje, jakiego rodzaju wsparcie obecnie jest najbardziej potrzebne.

Wierzę głęboko, że w kolejnym numerze będę mógł przekazać zdecydowanie lepsze informacje. W tym okresie warto również zadbać o własne zdrowie i kondycję psychiczną. Najlepszym sposobem cały czas jest rozmowa z najbliższymi, znajomymi, przyjaciółmi. Nie krępujmy się o tym rozmawiać, ale pamiętajmy też, żeby nie panikować. Nie rezygnujmy z aktywności fizycznej - zwłaszcza tej na świeżym powietrzu. Dbajmy o siebie i pamiętajmy też o zdrowiu, ponieważ cały czas sytuacja pandemiczna w Polsce jest i oby się już przestała nasilać.

Łukasz Kubik

Radny Dzielnicy Wawer



PKPS Zarząd Dzielnicy Warszawa-Wesoła
zaprasza na wczasy do
Sarbinowa Morskiego
od 19 do 29 sierpnia 2022 r.
w Ośrodku Politechniki Warszawskiej



- Wyżywienie: 3 posiłki dziennie.
- Zakwaterowanie w pokojach 2-osobowych typu studio (łazienka).
- Możliwość wykupienia zabiegów rehabilitacyjnych na miejscu.
- Wycieczka do Darłowa w cenie wycieczki.
- Ubezpieczenie, transport – autokar.

**INFORMACJA
I ZAPISY – PKPS:
tel. 22 773 54 44**

**PRANIE DYWANÓW I WYKŁADZIN
TAPICERKI MEBLOWEJ
– DOJAZD I WYCENA GRATIS –
tel.: 500 753 803**



DWUJĘZYCZNE PRZEDSZKOLE abc

SPOTKANIE INFORMACYJNE ON-LINE

23 marca 2022, godz. 17⁰⁰

DZIEŃ OTWARTY STACJONARNIE

23 kwietnia 2022, w godz. 10⁰⁰-12⁰⁰



Wspólna 35, 05-075 Warszawa-Wesoła ☎ +48 666 909 774

| www.przedszkole-abc.pl

„Dbamy o Mamy” w Wawrze

„Dbamy o Mamy” to program stworzony z inicjatywy Urzędu Dzielnicy Wawer. Jego głównym założeniem jest wzrost bezpieczeństwa kobiet w ciąży w przestrzeni publicznej oraz zwiększenie świadomości społecznej dotyczącej faktu, że kobiety w ciąży mają prawo do korzystania poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej, z usług farmaceutycznych udzielanych w aptekach czy załatwiania spraw w urzędach.

Ustępowanie kobietom w ciąży wynika nie tylko z kultury osobistej, ale także ze względów medycznych, takich jak zwiększona ilość pompowanej przez serce krwi czy zmieniona praca układu odpornościowego. Program ma trafić również do kobiet w ciąży, które często nie mają śmiałości, by korzystać z przysługujących im praw i przywilejów.

Segregator medyczny i przypinki

Kobiety w ciąży z dzielnicy Wawer mogą bezpłatnie odebrać segregator medyczny stworzony przez Nicole Sochacki-Wójcicką znaną jako Maminekolog, lekoopr., edukatorkę i Warszawiankę Roku 2019 z wawerskiego Anina.

Materiały można odebrać w urzędzie w informacji sali głównej obsługi mieszkańców (ul. Żegańska 1). Aby otrzymać segregator, należy okazać swój dowód osobisty oraz potwierdzenie rozliczenia podatku na terenie m.st. Warszawy.

Przypinki #jestemwciąży są dostępne w Wawerskim Ośrodku Wsparcia (ul. Żegańska 2C). Zapraszamy chętne przyszłe mamy do odbioru.

tekst i zdjęcie: wawer.um.warszawa.pl



Okiem przewodniczącego rady – Styczeń 2022



Dbajmy o zdrowie, a jest gdzie

Pierwszą w tym roku, a w sumie już 40., sesję Rady Dzielnicy Wawer prowadziłem w dn. 16 lutego 2022 r. po raz pierwszy od początku pandemii spoza urzędu – online z własnego domu, w warunkach kwarantanny, w jakich się znalazłem. Sesja przebiegła spokojnie. Zmiany budżetowe na wcześniejszych posiedzeniach opiniujących je komisji wzbudzały pewne wątpliwości i pytania radnych, ale już podczas sesji nie wywołały żadnej dyskusji. Podobnie „gładko” – jednogłośnie – radni przyjęli uchwałę uznającą bezzasadność skarg oraz uchwałę znoszącą nazwę jednej z nieistniejących już ulic (o samo zachowanie imienia Anny Pustowójtówny – powstańczyni styczeńskiej – dla innego obiektu miejskiego w Wawrze zaapelowaliśmy równie zgodnie w uzasadnieniu do uchwały). Szczególnie zapraszałem na swoim Facebooku mieszkańców do połączenia się przez Internet i wysłuchania punktu 7. porządku sesji. W punkcie tym p. Joanna Ajdys, koordynator ds. personelu średniego medycznego SZPZO Warszawa Wawer, przedstawiła kompetentnie informację na temat programów zdrowotnych prowadzonych przez wawerską służbę zdrowia dla mieszkańców. I tak, dla seniorów:

- prowadzony jest program „Aktywny Senior”, którego głównym celem jest edukacja zdrowotna, zachowanie i poprawa ogólnej sprawności oraz jakości życia seniorów; w ramach zajęć seniorzy uczeni są ćwiczeń do samodzielnego wykonania w warunkach domowych; do końca 2021 r. uczestniczyło w nim 171 seniorów w 28 grupach; program ten finansowany jest przez m.st. Warszawę, zakończył się z końcem 2021 r., ale trwają zabiegi o możliwość jego kontynuacji.
- Dzienny Dom Opieki Medycznej DDOM w Przzychodni Rejonowej nr 4, ul. Begonii 10, przyjmuje pacjentów bezpośrednio po przebytej hospitalizacji, potrzebujących intensywnej opieki pielęgniarstwa, nadzoru nad terapią farmakologiczną, kompleksowych działań usprawniających i przeciwdziałających postępującej niesamodzielności; wielodyscyplinarny zespół terapeutyczny ustala dla każdego podopiecznego indywidualny plan opieki; oferowane jest również wsparcie i doradztwo rodzinom i opiekunom w zakresie organizacji opieki i leczenia; projekt gwarantuje miejsce dla 25 uczestników miesięcznie, finansowany jest ze środków unijnych i trwać będzie do końca kwietnia br.
- Dzienny Dom Pomocy DDP funkcjonujący w Przzychodni Rejonowej nr 3 przy ul. Żegańskiej 13, który podobnie jak DDOM realizowany jest w ramach projektów unijnych; świadczy usługi opiekuńcze w postaci dziennego pobytu dla 30 osób oraz usługi opiekuńcze dla kolejnych 30 osób niesamodzielnych w miejscu ich zamieszkania; trwa do końca czerwca 2022 r.

- już 9. rok prowadzony jest Ośrodek Dniowego Pobytu dla Osób z Chorobą Parkinsona dla mieszkańców Warszawy, którzy są nieaktywni zawodowo i posiadają diagnozę choroby Parkinsona; w ramach zajęć średnio 23 pacjentów ma zapewnione ćwiczenia rehabilitacyjne, zajęcia z neurologopedą, terapię zajęciową oraz wsparcie psychologiczne i psychoedukacyjne; projekt finansowany jest ze środków m.st. Warszawy.

Dla uczniów wawerskich szkół nasza służba zdrowia oferuje:

- Zdrowy Uczeń - program edukacyjny realizowany przez pielęgniarki szkolne; dzieci i młodzież otrzymują szeroką wiedzę z zakresu higieny i jej wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne, profilaktyki chorób zakaźnych, racjonalnego i zdrowego odżywiania, a także profilaktyki uzależnień i wczesnego wykrywania chorób nowotworowych.
- Program wczesnego wykrywania choroby nadciśnieniowej u młodzieży szkolnej między 18 a 19 rokiem życia; głównym jego celem jest wczesne wykrycie nadciśnienia tętniczego oraz podniesienie poziomu wiedzy na temat wczesnej profilaktyki chorób układu krążenia.
- Wyjątkowy w skali ogólnopolskiej, bo od 3 lat bezpłatny (czyli finansowany przez m.st. Warszawę), Program szczepień ochronnych przeciw HPV (wirusowi brodawczaka ludzkiego) dla chłopców i dziewczyn w wieku 12 lat; w jego ramach tylko w 2021 r. zaszczepiono 530 osób (w tym 333 dziewczynki i 197 chłopców).

Dodatkowo wawerska służba zdrowia wraz z Narodowym Instytutem Kardiologii realizuje program KORDIAN - SERCU NA RATUNEK – Program Profilaktyki Chorób Serca i Naczyni oraz Diagnostyki Hipercholesterolemii Rodzinnej; skierowany jest on do osób z podejrzeniem podwyższonego ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, zwłaszcza z nadciśnieniem tętniczym, podwyższonym poziomem cholesterolu i współistniejącymi chorobami układu krążenia; do chwili obecnej w programie uczestniczy 80 osób, z czego 26 skierowanych jest na dalszą diagnostykę i ewentualne leczenie do Instytutu Kardiologii; kryterium objęcia opieką jest wynik cholesterolu całkowitego 300 mg/dl i LDL pow. 190 mg/dl; projekt finansowany jest ze środków unijnych.

Od kilku lat realizowane są:

- „Program psychoterapii dla osób uzależnionych od alkoholu i innych środków psychoaktywnych oraz osób współuzależnionych”;
- „Program profilaktyki raka szyjki macicy”, dla kobiet w wieku 25-59 lat, w ramach którego raz na 3 lata można wykonać bezpłatnie badanie cytologiczne;
- Program profilaktyki raka piersi, dla kobiet w wieku 50-65 lat; badanie mammograficzne można wykonać raz na 2 lata;
- Program profilaktyki chorób układu krążenia skierowany do osób, które w bieżącym roku

kalendarzowym ukończyły 35, 40, 45, 50 lub 55 lat. W ramach wizyty przeprowadzany jest wywiad, wykonywane są badania z krwi (poziom cholesterolu całkowitego, LDL, HDL, trójglicerydów, glukozy) oraz pomiar ciśnienia tętniczego krwi i BMI, po czym następuje ustalenie terminu wizyty u lekarza, który po uzyskaniu wyników badań wpisuje je do Karty Badania Profilaktycznego.

W zakresie szczepień – od lat już prowadzony jest program bezpłatny (bo finansowany ze środków m.st. Warszawy) „Grypa 65+” (tylko jesienią 2021 r. objęto nim 2000 mieszkańców).

No i oczywiście wawerska służba zdrowia od początku uczestniczy w Narodowym Programie Szczepień Przeciwko Covid-19; do tej pory podano blisko 41 tys. dawek; wawerski ZOZ jako jedyny publiczny posiada zespół mobilny, który wykonuje szczepienia w domach pacjentów na terenie m.st. Warszawy. Również testowanie na obecność Covid-19 odbywało się i odbywa pełną parą. Tak że szczepimy się, wawerczy, i testujemy, bo koronawirus nie odpuszczał!

Michał Żebrowski

Działaj lokalnie – minigranty dla mieszkańców czekają!

Sąsiedzki piknik, ogródek społecznościowy, a może wspólne muzykowanie? Luty i marzec to dobry czas, aby zaplanować małe lokalne działania – mieszkańcy i mieszkanki mogą już składać wnioski o tzw. minigranty.

Co to są minigranty?

Minigranty to wsparcie finansowe niewielkich lokalnych projektów. Dzięki nim mieszkańcy i mieszkanki Warszawy mogą realizować swoje sąsiedzkie działania takie jak np. lokalne pikniki, sąsiedzkie warsztaty, potańcówki czy ogródki społecznościowe.

Minigranty to najprostsze wsparcie niewielkich projektów społecznych – formalności są ograniczone do minimum, a wsparcie finansowe (po pozytywnej ocenie wniosku) dostępne jest szybko. Wniosek złożyć mogą wszyscy chętni mieszkańcy i mieszkanki (nie trzeba prowadzić organizacji pozarządowej, instytucji czy firmy). Dofinansowanie wynosi maksymalnie od kilkuset do kilku tysięcy złotych, a czas realizacji projektu nie przekracza kilku miesięcy. Minigranty to dobre rozwiązanie dla osób i grup, które dopiero zaczynają swoją przygodę z działaniami lokalnymi, a także dla osób, które chcą swój pomysł zrealizować z sąsiadami lub nie chcą czekać z pomysłem do kolejnej edycji budżetu obywatelskiego.

Obecnie składać można wnioski o minigranty w ramach kilku miejskich projektów. Każdy projekt koncentruje się na trochę innych celach lub grupach, ale ogólne założenia są podobne.

Nowy nabór do Inicjatyw Sąsiedzkich ruszył i potrwa do 14 marca 2022 roku. W dopracowaniu pomysłom pomogą koordynatorzy w dzielnicach. W Wawrze jest to pan DAMIAN JAWOREK (kontakt: mail: damian@inicjatywywawerskie.org; tel: 509 979 947). Wsparcie finansowe wynosi do 500 lub do 2000 złotych.

um.warszawa.pl

O ZAMARTWIANIU SIĘ

foto: Iwona Jabłńska Photography



Ostatnio życie daje nam wiele powodów do stresu. Przedłużająca się pandemia i budzące przeżycie statystki przegranej walki z covidem, trudna sytuacja ekonomiczna, eskalacja napięcia na wschodzie, zakończona napaścią na Ukrainę. To wszystko nie nastraja do życiowej beztroski, ale nawet w takich sytuacjach potrzebny jest nam zdrowy dystans. Zamartwianie się nie stanowi rozwiązania, a przedłużający się stres obniża naszą odporność i zdolności poznawcze, co działa na naszą niekorzyść.

Zamartwianie się jest bowiem nawykowym reagowaniem na wyzwania, jakie niesie życie, poprzez przewidywanie i analizowanie zagrożeń. Od rozsądku i ostrożności różni się ono proporcją pomiędzy nadzieją na pozytywny rezultat a racjonalizowaniem ewentualnego zagrożenia.

O ile ostrożność może uchronić nas np. przed zignorowaniem niebezpieczeństwa, impulsywną a niekorzystną w skutkach decyzją lub naiwnością (ot, choćby wpadnięciem w ręce oszusta, który chce wyłudzić nasze dane osobowe, o czym ostatnio wiele się pisze), o tyle zamartwianie się to przekonanie, że niemal wszędzie czyhają na nas groźne sytuacje. I tylko przewidzenie ich wszystkich może uchronić nas przed nieszczęściami.

Takie podejście do życia, jeśli nie zdecydujemy się go zmienić, generuje wiele negatywnych zjawisk, które potrafią wymknąć się spod kontroli.

- Kiedy martwienie się na zapas staje się naszym nawykiem, jedyną strategią, którą znamy, prowadzi do tworzenia ponurych scenariuszy i tym samym kieruje naszą uwagę właśnie na możliwość katastrofy, klęski.
- Zabiera nam to mnóstwo energii, ponieważ i tak nigdy nie zdołamy przeanalizować wszystkich możliwych wariantów wydarzeń, tym samym stajemy się mniej kreatywni

w poszukiwaniu satysfakcjonujących rozwiązań.

- Wzmacniamy w sobie postawę lękową i asekuracyjną, ponieważ przekształcamy takie podejście w nawyk. Świat zaczyna się nam jawić jako jednoznacznie wrogi.

Co sprawia, że to robimy?

To jest zwykły wzorec, który się w nas stopniowo tworzy. Czasem rodzice troszczą się o nas z miejsca lęku i dają nam sygnał, że świat jest niebezpieczny, a życie kruche. Jeśli małe dziecko będzie się temu przyglądać bez paniki i nawet zażartują z tego, dziecko się roześmieje. Jeśli jednak zareagują przerażeniem, ono natychmiast się rozplacze i zapamięta, że upadek jest czymś strasznym. Tak tworzą się w nas wyobrażenia. Również opiekunowie, którzy często są czymś zmartwieni, przekazują podobne informacje – życie jest ciężkie, pełne przeszkód. A kiedy już się tego myślenia nauczymy, to zaczynamy wypatrywać komplikacji, aby być przygotowanym na najgorsze. W tym celu tworzymy czarne scenariusze. Ot tak, na wszelki wypadek.

Oczywiście zamartwianie się nie przynosi nam niczego poza pogorszeniem samopoczucia. Co więc sprawia, że ulegamy tej potrzebie?

- Mylnie zakładamy, że martwienie się jest równoznaczne z poszukiwaniem rozwiązania, wyjścia z sytuacji itp. Ale to nieprawda, gdyż poszukiwanie rozwiązania jest skupieniem się na konstruktywnych strategiach, a my tego nie robimy.
- Uważamy, że martwienie się dowodzi odpowiedzialności, ale przecież być odpowiedzialnym nie oznacza bynajmniej bycia zawsze zestresowanym.
- Wierzymy, że martwienie się pozwoli nam uniknąć kłopotów, złych konsekwencji jakichś zdarzeń, co również nie jest prawdą. To działanie i właściwa strategia pozwalają nam unikać niepożądanych zjawisk. By działać słusznie, nie potrzebujemy bynajmniej zamartwiania.

Jak przerwać zamartwianie się?

Mądry sposób nie oznacza zaprzeczania, wypierania, udawania, że wszystko gra, lecz wzrost

świadomości tego, co się z nami dzieje i jak możemy zmienić swoje wzorce myślenia na pozytywne. Albert Einstein wypowiedział kiedyś takie mądre zdanie, że: „Każdy człowiek ma dwie rzeczy do wyboru – jesteśmy albo pełni miłości, albo pełni lęku”. To oznacza, że możemy być w tym stanie, który wybierzemy. Lęk rzadko naprawdę nas motywuje. Najbardziej kreatywni jesteśmy wtedy, kiedy działamy spokojnie, licząc na pozytywne efekty. Dlatego warto zmienić schemat reagowania, czyli:

- zastanowić się, jakie wyobrażenie wywołuje w nas lęk (zwykle jest to skutek poczucia bezradności, braku poczucia bezpieczeństwa, wsparcia, wiary w siebie itp.);
- przyjrzeć się temu, czy nasze wyobrażenie jest prawdziwe, bo zwykle tak nie jest;
- znaleźć inny sposób myślenia i reagowania.

Trzeba zacząć postrzegać siebie jako wartość, a swoje życie jako dobro. Wiem, że to może górnolotnie brzmieć, ale warto się zastanowić, kim dla siebie samych jesteśmy. Czy przyjacielem, czy wrogiem. Jeśli to drugie, zdradzamy siebie samych. Kto ma mnie mocniej wspierać, bardziej mi ufać niż ja sama? Komu ma na mnie bardziej zależeć? To nie egoizm, tylko podstawa do tego, by nie bać się świata. Nawet w kryzysowych sytuacjach możemy działać z pozytywną motywacją, zamiast miotać się bezradnie. Należy wierzyć, że sobie poradzimy.

Życie bez wyzwań byłoby mało rozwijające, jednak w świetle badań z obszaru neuronauki im bardziej pozytywne są nasze emocje, tym lepszą kreujemy dla siebie przyszłość. Upraszczając nieco, chodzi o to, że jesteśmy istotami wibracyjnymi i funkcjonujemy w polu wibracyjnym, energetycznym. Pozytywne emocje takie jak wdzięczność, życzliwość, czułość wibrują wysoko, a takie jak złość, zawiść, zazdrość nisko. Zatem działając na zasadzie nadajnika i odbiornika (tak jest!), dostrajamy się do otoczenia, a ono do nas, tworząc wspólną jakość. Jeśli nasze emocje wibrują wysoko, dostraja się do nas pozytywność ze wszystkimi jej przejawami i odwrotnie: do nisko wibrujących emocji dostraja się rzeczywistość z poziomu lęku. Codziennie znajduję na to dowody!

Joanna Godecka

NOWY SEZON VETURILO

Wraz z nadejściem marca rozpoczął się nowy sezon Warszawskiego Roweru Publicznego. Przez ostatnie miesiące miejskie jednoślady przechodziły przeglądy techniczne nadzorowane przez pracowników Zarządu Dróg Miejskich.

W tym sezonie do naszej dyspozycji będą 4934 rowery różnych typów - przeznaczone dla dorosłych, dla dzieci, ze wspomaganie elektrycznym. Jak informuje ZDM: Warszawa konsekwentnie zachowuje ciągłość funkcjonowania Veturilo mimo licznych trudnych wydarzeń na arenie międzyna-

rodowej, które nie pozostają bez wpływu na światową gospodarkę. Rola roweru rośnie w obecnych czasach wraz ze wzrostem świadomości społecznej w sprawach zdrowotnych oraz związanych z ochroną klimatu. Ostatnio nie bez znaczenia staje się również kwestia pochodzenia paliw służących do napędzania różnych środków transportu. Stolica od lat utrzymuje największy w Polsce i jeden z największych w Europie systemów roweru publicznego. Daje to mieszkańcom i mieszkańcom ekologiczną alternatywę w ich codziennych podróżach oraz uzupełnia bogatą ofertę transportu publicznego na tzw. „pierwszym i ostatnim kilometrze”, zwiększając jego atrakcyjność.

Zasady wypożyczenia miejskiego roweru są analogiczne jak w ubiegłych latach. Pierwsze 20 minut jazdy Veturilo jest darmowe, po tym czasie koszt każdej godziny to złotówka. Rowery możemy wypożyczać do końca listopada 2022 r. Istotną kwestią jest fakt, że w tym roku kończy się umowa z obecnym operatorem systemu. Jak zapewnia Zarząd Dróg Miejskich: *Miasto chce jednak zapewnić ciągłość tej ważnej usługi. Dlatego równolegle Warszawa przygotowuje się do przetargu na nowego operatora Veturilo, co zapewni powrót systemu w zmodernizowanej formie w przyszłym roku i rozwój w kolejnych latach.*

Redakcja, źródło: zdm.waw.pl

Wiosna bez pasożytów

**Przesilenie wiosenne to czas, kiedy przyroda budzi się do życia, a my od-
czuwamy większe zmęczenie, sennosć i osłabienie. Jakie kuracje warto
wykonać wiosną, aby wzmocnić się i mieć chęci do działania?**

Po pierwsze warto postawić na kurację przeciwko pasożytom dla całych rodzin. Występowanie pasożytów w organizmie ludzkim może dawać podobne skutki jak przy grzybicy narządów wewnętrznych, coraz częściej spotykanej jako skutek powszechnie stosowanej antybiotykoterapii. Obecność pasożyta w organizmie często wywołuje odpowiedź immunologiczną organizmu, czego efektem jest spadek odporności i większa podatność na infekcje. Zmniejszona odporność wiąże się z kolei z większym prawdopodobieństwem zakażenia pasożytniczego oraz nawracających przebiegów. Objawem bardzo często towarzyszącym wszelkim robaczycom jest nadpobudliwość nerwowa. Pojawiają się problemy z koncentracją, zmienność nastrojów, zgrzytanie zębami lub tendencja do obgryzania paznokci. W zależności od rodzaju pasożyta może wystąpić zanik apetytu, niespokojny sen i częste wybudzanie się, zmiany w zachowaniu, nagminne domaganie się słodczy oraz bardzo szybkie męczenie się i towarzyszący temu wilgotny kaszel nasilający się w nocy. Pasożytom często towarzyszą również różnego rodzaju zmiany skórne takie jak pokrzywki, wysypki, czerwone plamy i zmiany uczuleniowe.

Z danych epidemiologicznych wynika, że najczęściej występują pasożyty z grupy wiciowców (lamblia) oraz nicieni (glista ludzka, włosogłówka, owsik). Organizmy pasożytnicze występują w formach biologicznie aktywnych, jak i formach przetrwalnikowych (które znajdują się najczęściej w jelicie grubym), dlatego kuracja musi być podzielona na dwa etapy, aby była skuteczna. **Jakie zioła stosować, aby pozbyć się niechcianych lokatorów, którzy mogą być niebezpieczni dla naszego zdrowia?**

Ziołowe sposoby na glisty i owsiki:

Bylica piołun i bylica pospolita. Ziele piołunu od wieków funkcjonuje jako środek przeciw pasożytom i insektom. Jest skuteczne w zwalczaniu owsicy i glist jelitowych (przy podaniu w lewatywie) oraz pasożytów skóry – wszy i świerzbowców, na które działa toksycznie. Odstrasza pchły, muchy, komary i mole. Hamuje rozwój gronkowców, paciorkowców, laseczek beztlenowych oraz drożdżaków. Bylica pospolita działa przeciwrabaczo dopiero w większych dawkach. Nie stosować na alkoholu bez konsultacji z fitoterapeutą.

Wrotycz niszczy większość pierwotniaków, obleńców, płazińców, owadów i roztoczy pasożytniczych. Wyciągi z wrotyczu niszczą szybko i skutecznie nużeńca, świerzba, kleszcze. Ocet wrotyczowy jest stosowany do zwalczania wszawicy.



WAŻNE: tujon zawarty we wrotyczu i bylicach posiada strukturę zbliżoną do kanabinoli zawartych w konopiach, jednak dawki wodnych i alkoholowych wyciągów wrotyczowych stosowane w ziołolecznictwie nie wykazują narkotycznego wpływu.

Analogiczne działanie przeciwrabacze wykazują m.in. **ziele bożego drzewka,**

tyśianek pospolity, wrotycz pospolity, bobrek trójlistkowy, krwawnik pospolity, drapacz lekarski, korzeń arcydzięgla, korzeń mniszka, cykorii podróżnika, rumianek bezpromieniowy, borówka czernica.

Zioła przeciwko lamblom: korzeń omanu, kłącze tataraku, ziele tymianku, ziele piołunu, liście orzecha włoskiego.

Inne zioła spożywane na co dzień pomocne w profilaktyce przeciwpasożytniczej: tymianek pospolity, oregano, macierzanka, majeranek dodawane codziennie do potraw uchronią przed pojawieniem się pasożytów.

Co jeszcze warto wykonać dla siebie w okresie przesilenia wiosennego?

Oczyścić i wzmocnić krew, stosując 3-tygodniowe oczyszczające kuracje ziołowe, a następnie wspomóc i zregenerować wątrobę po zimie. Zanikną wówczas wszelkie problemy skórne, problemy trawienne oraz wahania emocjonalne; organizm będzie dotleniony, a my odzyskamy vitalność i dobry humor.

Zapraszam do konsultacji pod nr. 505 724 094 oraz składania zamówień na mieszanki przeciwko pasożytom i wiosenny ziołowy detox.

Doktor Z - **Karolina Julia Siemek**



Chcesz mieszkać ładniej?

ZADZWOŃ!
506 656 151
**POGOTOWIE
wnętrzarskie**
odwołanie nr 2018/100

Ponad trzy miliony do rozdysponowania

Wraz z nadejściem lutego poznaliśmy liczbę projektów zgłoszonych – elektronicznie i papierowo – do 9. edycji budżetu obywatelskiego. W naszej dzielnicy jest ich 115. Ocena projektów przez urzędników i specjalistów potrwa do 4 maja br., a głosować nad pozytywnie ocenionymi pomysłami będziemy mogli od 15 do 30 czerwca 2022 r.

– Sprawdzamy teraz, czy wszystkie projekty są kompletne i zawierają niezbędne informacje, które pozwolą nam ocenić, czy są one możliwe do realizacji. Jeżeli czegoś brakuje lub wymaga uzupełnień, urzędnicy skontaktują się z autorami z prośbą o dostarczenie potrzebnych informacji. Każdy projekt musi mieć ręce i nogi – mówi Karolina Zdrodowska, dyrektorka koordynatorka ds. przedsiębiorczości i dialogu społecznego.

W ramach 9. edycji budżetu obywatelskiego w Wawrze kwota na realizację projektów wynosi 3 033 924 zł, a limit na jeden projekt wynosi 606 785 zł. Poniżej prezentujemy część projektów zgłoszonych w naszej dzielnicy. Ich pełna lista dostępna jest na stronie internetowej bo.um.warszawa.pl.

- Defibrylator AED na plaży! (koszt: 10 000 zł)
- Modernizacja chodnika przy ulicy Stepowej w Wawrze (koszt: 156 600 zł)
- Lekkoatletyczna ścieżka biegowa w otoczeniu drzew (koszt: 200 000 zł)
- Bezpłatne niedziele na pływalni ANIN oraz modernizacja pomieszczeń z natryskami (koszt: 601 000 zł)
- Renowacja placu zabaw przy SP 204 (koszt: 361 600 zł)
- Wiaty rowerowe na terenie Szkoły Podstawowej nr 138 w Warszawie (koszt: 260 000 zł)
- Zagajnik Wawerski – leśna strefa rekreacyjno-wypoczynkowa. (koszt: 420 000 zł)
- Budowa łącznika rowerowego od ul. Płowieckiej do ul. Białoborskiej (koszt: 300 000 zł)
- Remont chodnika ul. Kościuszkowców (koszt: 120 000 zł)
- Ścieżka rowerowa na ul. Panny Wodnej (koszt: 510 000 zł)
- Wiaty przystankowe na ul. Kościuszkowców na Marysinie Wawerskim (koszt: 150 000 zł)

- Parking przy Cmentarzu Ofiar Wojny (koszt: 20 000 zł)
- Projektor do wyświetlania ruchomych obrazów na budynku w centrum Falenicy (koszt: 120 000 zł)
- Stojaki na rowery w OSiR WAWER (koszt: 25 000 zł)
- Bezpłatne spływy kajakowe po Wiśle w Wawrze (koszt: 170 000 zł)
- Kurs samoobrony dla Kobiet (koszt: 6 500 zł)
- Rozbudowa instalacji fotowoltaicznej OSiR Anin (koszt: 41 200 zł)
- Bezpiecznie na pętli Aleksandrów (koszt: 148 200 zł)
- Monitoring okolic szczególnie niebezpiecznego przejścia dla pieszych przy stacji PKP Gocławek (koszt: 100 000 zł)
- Parki Linowe na placach zabaw - Marysin i Anin (koszt: 62 000 zł)

Na terenie całej stolicy zostały zgłoszone 1943 projekty, w tym 217 ogólnomiejskich i 1726 dzielnicowych. Jak podaje um.warszawa.pl, najdroższe projekty ogólnomiejskie zgłoszone do 9. edycji budżetu partycypacyjnego to:

„Wygodne i szybkie przesiadki w Warszawie” - zakłada wytyczenie nowych przejść dla pieszych i przeniesienie przystanków przy pl. Bankowym, pl. Wileńskim i przy rondzie Waszyngtona.

„Poprawa bezpieczeństwa pieszych” dotyczy spowolnienia rowerzystów w rejonie przystanków komunikacji miejskiej. Po wizji lokalnej z udziałem mieszkańców zdecydowano by, jakie zmiany wprowadzić w danym miejscu, by „zdyscyplinować szalonych rowerzystów”.

„Instalacja systemu do fotokatalizacyjnego oczyszczania powietrza” przewiduje instalację takich urządzeń na wybranych przystankach, na których przesiada się szczególnie dużo pasażerów.

„Kruszymy beton. Sadzimy zieleni!” - projekt zakłada posadzenie drzew, krzewów, bylin, łąk kwiatowych w miejscach obecnie zabetonowanych. Wskazuje m.in. pl. Bankowy, pl. Konstytucji, pasaż Wiecha i ponad 20 innych miejsc.

„Bilet całoroczny niewidoczny” to pomysł na sześć tysięcy całorocznych biletów komunikacji miejskiej. Mogliby je wygrać posiadacze Warszawskiej Karty Miejskiej.

Redakcja, źródło: um.warszawa.pl

WAWERSKIE
CENTRUM KULTURY
FILIA ZASTÓW zaprasza

KONCERT
„PODRÓŻE”
26.03.2022
17:00
W WYKONANIU ZESPOŁU
„PIĄTY DZIEŃ”
W PROGRAMIE PIOSENKI M.J.N. GEORGESA BRASSENSA,
SERGE'A GAINSBOLURGA, GEORGESA MOUSTAKI,
JURIIA WIZBORA, TIMURA SZAOWA
BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI DO ODBIORU OD 13.03.2022

PROGRAM STRATEGICZNY:
METROPOLIA WAWER

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

Masz problem z wypełnieniem PIT-u?

Przyjdź do Urzędu
Dzielnicy Wawer

23 marca, 20 kwietnia
godz: 9.00 - 15.00
stanowisko nr 4

Pomożemy Ci
wypełnić
Twój PIT

JANUSZ OLEJNICZAK W WAWRZE

W niedzielę, 6.03.2022 r. o godz. 17:30 w Sali Koncertowej Hotelu BOSS w Warszawie przy ul. Żwanowieckiej 20 w ramach Wawer Music Festival wystąpi jeden z najznakomitszych współczesnych chopinistów – Janusz Olejniczak. W 1970 roku został najmłodszym laureatem Międzynarodowego Konkursu im. Fryderyka Chopina. Został także nagrodzony na Międzynarodowym Konkursie im. Alfreda Caselli w Neapolu. Artysta koncertuje w najsłynniejszych salach koncertowych świata. Posiada ogromny dorobek fonograficzny. W swoim repertuarze poza muzyką klasyczną wykonuje także utwory

współczesne w tym m.in. Kilara, Góreckiego czy Lutosławskiego. Jest również wykonawcą muzyki do filmu „Pianista” Romana Polańskiego czy „Błękitna nuta” Andrzeja Żuławskiego.

Zdaniem Janusza Olejniczaka „nie gra się tylko samych nut, ale ważne jest to, co jest pomiędzy nimi”

Na życzenie publiczności usłyszymy różne utwory Fryderyka Chopina.

Zapraszamy na koncert pełen niespodzianek do Hotelu Boss w niedzielę 6.03.2022 r. o godz. 17:30. Bezpłatne zaproszenia dostępne są w Urzędzie Dzielnicy Wawer oraz w Recepcji Hotelu BOSS (22-516-61-00).

Jagoda Strzałka

XIII EDYCJA WAWER MUSIC FESTIVAL

Jarosław Drzewiecki zaprasza na

Wawer Music Festival

Janusz Olejniczak
Laureat Konkursu im. Fryderyka Chopina w Warszawie w 1970 r.

Tatiana Shebanova
in memoriam

Koncert współfinansowany ze środków M. St. Warszawy – Dzielnicy Wawer

6 III 17:30 2022

FILIA ZASTÓW WAWERSKIEGO CENTRUM KULTURY ZAPRASZA

XXV WAWERSKIE ŚWIĘTO WIOSNY
21 MARCA (PONIEDZIAŁEK)
GODZ. 17:00

W PROGRAMIE:

- WIOSENNE ZABAWY I KONKURSY
- WRĘCZENIE NAGRÓD W KONKURSIE MARZANNA
- PIECZENIE KIEŁBASEK W OGNISKU

PROSIMY O PRZYNIESIENIE TATYKÓW

WAWERSKIE CENTRUM KULTURY
FILIA ZASTÓW za pasza

Konkurs Plastyczny „MARZANNA 2022”

ORGANIZATOR
WCK FILIA ZASTÓW
UL. LUCERNY 13 04-687 WARSZAWA WAWER
TEL. 22/8156763 WWW.WCK-WAWER.PL

Czy koleżanka/kolega z grupy mnie rozpozna?



Dzieci w przedszkolu nr 259 Leśna Bajka uczestniczyły w zabawie karnawałowej 16 lutego br. Trzeba przyznać, że niektórzy rodzice zaskoczyli oryginalnością stroju swoich dzieci. Wśród dziewczęcych kreacji cieszyły oczy piękne księżniczki, była też królowa motyli, biedroneczka oraz pszczołka. Chłopcy odnajdywali się w roli policjanta, wojownika ninja, strażaka, superbohatera jak Spider-Man, a nawet wampira.

Animował imprezę zespół EM-FUN, proponując różne tańce, bańki, multimedialne pokazy oraz pamiątkowe zdjęcia. Dzieci się fantastycznie bawiły.

Katarzyna Szczygiel

Szkoła dobrostanu psychicznego

Sobotnie konsultacje z terapeutami rodzinnymi, dietetykami, psychiatrami, warsztaty dla młodzieży oraz szkolenia i grupy wsparcia dla nauczycieli. Startują kolejne projekty warszawskiego programu „Szkoła dobrostanu psychicznego”.

Warszawa kontynuuje i rozszerza działania, których głównym celem jest pomoc dzieciom, młodzieży, ich rodzicom i nauczycielom w pokonaniu trudności i problemów związanych ze skutkami pandemii COVID-19. Przypomnijmy, stołeczne poradnie oraz placówka doskonalenia nauczycieli wiosną i jesienią 2021 r. organizowały dodatkowe, wspierające warsztaty, szkolenia i inne formy pomocy dla społeczności szkolnych wracających do stacjonarnej nauki po miesiącach izolacji.

Długotrwałe zamknięcie szkół oraz ograniczenia związane z pandemią spowodowały diametralną zmianę w życiu społecznym. Konsekwencje pandemii znacząco dotknęły dzieci i młodzież, pozbawiając ich m.in. stałego, bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami. Pandemia wpłynęła na nasilenie lęków, wzmogła poczucie wyobcowania i nasiliła trudności, stany depresyjne i brak motywacji do nauki i działania u części dzieci. Wszyscy chcemy powrotu do normalności. W związku z tym Miasto Stołeczne Warszawa przygotowało szereg działań wspierających uczniów i ich rodziców, dyrektorów oraz nauczycieli, mając nadzieję, że będą one stanowiły odpowiedź na najpilniejsze potrzeby

by mieszkańców stolicy. Decyzją prezydenta stolicy na te działania przeznaczymy również 600 tys. zł z nagrody (1 mln zł), jaką Warszawa otrzymała w konkursie „Gmina na Medal #SzczepimySię”, dzięki dużej liczbie zaszczepionych mieszkańców.

Pomoc oferują warszawskie poradnie psychologiczno-pedagogiczne, Warszawskie Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń oraz organizacje pozarządowe. Działa także Psychologiczne Centrum Wsparcia, gdzie specjaliści z poradni psychologiczno-pedagogicznych pełnią dyżury telefoniczne dla uczniów, rodziców i nauczycieli.

Zapraszamy mieszkańców Warszawy do korzystania z oferty i śledzenia strony edukacja.um.warszawa.pl, na której będą się pojawiać kolejne propozycje w ramach programu „Szkoła dobrostanu psychicznego”.

Dla dzieci i młodzieży oraz ich rodziców

• Zapisy na konsultacje wstępne w Poradni Specjalistycznej Młodzieżowy Ośrodek Psychoterapii i Profilaktyki „MOP” **będą przyjmowane telefonicznie w godzinach 12.00-14.00 w dniach:**

- 14 marca 2022
- 11 kwietnia 2022
- 16 maja 2022
- 13 czerwca 2022

• Zapisy będą prowadzone przez psychologa i psychoterapeutę pod numerami telefonów: 22 646-57-25 i 515-103-831.

W zależności od potrzeb zgłaszających się osób **poszerzymy** zakres konsultacji wstępnych o konsultację z:

- terapeutami rodzinnymi
- dietetykiem
- seksuologiem
- psychiatrą.

Dodatkowo poszerzymy ofertę Poradni o formy grupowe dla młodzieży, rodziców i nauczycieli:

- **Na dobry początek** - grupa dla młodzieży w wieku 16-19 lat.
- **Fotografia, życie i ja** – warsztat dla młodzieży 15-21 lat.
- **Zasiane – zebrane** - warsztat dla młodzieży w wieku 15-19 lat.
- **Co mówi ciało?** - warsztat dla młodzieży w wieku 18-21 lat.
- **Być ojcem nastolatka/nastolatki** – rozwojowy warsztat dla ojców.
- **Qigong – techniki relaksacyjne dla każdego** - warsztat dla nauczycieli, dyrektorów, pracowników oświaty.

Szczegółowe informacje o formach grupowych znajdują się na stronie Poradni Specjalistycznej MOP **www.mop-paradnia.pl, edukacja.**

um.warszawa.pl



Kot ma jedno życie

Kot ma jedno życie, czyli po co kotom szczepienia i profilaktyka

Obiegowa opinia głosi, że koty mają dziewięć żyć. Wierzymy, że dlatego właśnie wychodzą cało z różnych opresji, np. wracają do domu po długich tygodniach na gigancie jakby nigdy nic i ustawiają się po jedzenie.

Cała ta teoria jest wypadkową różnych nawarstwionych mitów. W starożytnym Egipcie bóg Atum Ra przedstawiany był pod postacią kota, a jego symbol stanowiła cyfra dziewięć. Stąd prawdopodobnie wzięło się połączenie kota z dziewiątką, a potem już same koty postarały się być tak tajemnicze, niezwykle, zaskakujące w swoich zwyczajach i zachowaniach, że przypisano im nadnaturalne zdolności regeneracji.

Ile w tym prawdy? Niewiele niestety. Elastyczność kociego ciała, rozwinięty zmysł równowagi, zdolność widzenia w półmroku, odruch odwracania łap w stronę podłoża podczas spadania – to wszystko pomaga kotom wyjść z wielu opresji, ale nie należy kocich możliwości przeceniać.

Kot jest w gruncie rzeczy niezwykle delikatnym i wrażliwym organizmem. Odpowiedzialny opiekun kota musi dbać o zdrowie swojego pupila w mądry i systematyczny sposób, zabierając go na szczepienia i badania okresowe odpowiednie do wieku i rasy. Tylko wtedy można liczyć na, co prawda jedno, ale za to długie i szczęśliwe życie.

Prowadząc hotel dla kotów, często spotykam się z brakiem podstawowych szczepień u mających się pojawić u mnie kocich gości. Tymczasem bez względu na to, czy kot jest wychodzący czy nie, powinien być zaszczepiony na choroby zakaźne – panleukopenię, kaliciwirozę i herpeswirozę. Regularnie trzeba także odrobaczać mruczki. Gdy o tym mówię, często pada pytanie – po co? Skoro kot nie wychodzi i nie ma kontaktu ze światem zewnętrznym, czy grożą mu pasożyty i choroby wirusowe?

Tak, jest narażony na zachorowanie na powyższe choroby, a także może zostać zaatakowany przez pasożyty. Dzięki nam, swoim opiekunom. My wychodzimy na zewnątrz, my spotykamy się z innymi zwierzętami, my stawiamy torebki i teczki na podłodze w różnych miejscach, a potem przyносimy je do domu, my wchodzimy w butach, którymi przeszliśmy po trawniku, gdzie wcześniej

tów wystarczy to robić co 2-3 lata, ale nie rzadziej. Warto wspomnieć, że ze względu na podwyższony poziom zagrożenia wścieklizną w niektórych dzielnicach Warszawy, w tym w Wesołej, szczepienie na tę chorobę jest obowiązkowe dla wszystkich kotów, również niewychodzących. Odrobaczanie kotów niewychodzących można zastąpić badaniem kału. Jeśli niczego niepokojącego w nim nie ma, to podawanie środków na pasożyty wewnętrzne nie jest konieczne.

Koty wychodzące dodatkowo warto zabezpieczyć szczepieniem na kocią białaczkę (FeLV), chlamydię i grzybicę. Te szczepienia są też zalecane dla kotów żyjących w większych grupach, w tym w hodowlach.

Po co kotom tyle szczepień? Właśnie dlatego, że są bardzo wrażliwe. Koci organizm jest bardzo czuły na wszelkie zmiany i na stres. Wysoka reaktywność w połączeniu ze zwinnością pomagała kotom

przetrwąć wśród drapieżników. Z drugiej strony w przypadku domowych mruczków te cechy powodują, że upuszczona w kuchni łyżka staje się przyczyną niekontrolowanej ucieczki z ogonem napuszczonym jak choinka. A gdy bodźce stresowe występują w dużym natężeniu (np. hałasy związane



paradowało stado gołębi, biegały psy i bezdomne koty. A nasz kot z dużym skupieniem obwąchuje te zapachy przyniesione z szerokiego świata, układa się na podłodze, po której przeszły nasze buty, ociera się o torebki i ubrania. Dlatego koty powinniśmy szczepić regularnie – dawkami przypominającymi szczepień podstawowych. U starszych ko-

z remontem), koci system ostrzegawczy doznaje przeciążenia i spada odporność organizmu. Dlatego koty mogą reagować np. zapaleniem pęcherza na tle nerwowym na wymianę kafelków u sąsiada. I wcale nie zdarza się to rzadko.

Szczepienia pozwalają zbudować kocią odporność. Dzięki temu koty podróżujące ze swoimi opiekunami lub umieszczane na czas ich nieobecności w hotelu czy u znajomych mają większe szanse uniknąć infekcji, uaktywnienia wirusów stale obecnych w kocim organizmie albo zaostrenia chorób przewlekłych. Kot ma jedno życie, więc postaramy się, by było długie i wolne od cierpienia.

Karolina Tołwińska

behawiorystka COAPE, catsitterka, prowadzi hotel dla kotów w Wesołej

Zatrudnimy na stanowisko:

Wawer, ul. Ezopa 71A:

- **Inżynier Procesu** – praca związana z procesem zabezpieczania płytek elektronicznych
- **Technik Monter płytek elektronicznych** – obsługa urządzeń linii produkcyjnej
- **Magazynier/Referent ds. Magazynowych** – praca w magazynie produkcyjnym komponentów elektroniki

Wawer, ul. Zwolenska 43/43A:

- **Inżynier Sprzedaży** – dystrybucja komponentów i materiałów dla elektroniki i przemysłu

Umowa o pracę, ubezpieczenie, opieka zdrowotna, pakiet socjalny.

Kontakt: kariera@semicon.com.pl, tel. 532-741-941



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



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

BIEG „WYGRAJ Z DEPRESJĄ” W WAWRZE

Za nami II Bieg „Wygraj z Depresją”. W niedzielę, 20 lutego, Stowarzyszenie Mała Liga XC zorganizowało w Wawrze specjalną imprezę z okazji zbliżającego się Międzynarodowego Dnia Walki z Depresją. Miasteczko zawodów umieszczono przy Czarnym Stawie.



W tegorocznych zawodach udział wzięli młodszy i starsi biegacze. Odbyły się dwa biegi dziecięco-młodzieżowe na dystansie 200 m i 1000 m, marsz nordic walking na dystansie 5 km oraz dwa biegi główne – 5 km i 10 km. Limit czasu na pokonanie dystansu w biegu głównym wynosił 1 godzinę dla dystansu 5 km i 1 godzinę 45 minut dla dystansu 10 km.

Dobra zabawa to nie wszystko. Z każdego zakupionego przez uczestnika pakietu organizator przekazał 10 zł na rzecz Fundacji działającej przy Mazowieckim Centrum Neuropsychiatrii.

Dziękujemy Państwu za udział w wydarzeniu. Niesamowita energia (i frekwencja) zagościły w ubiegłą niedzielę w naszej pięknej, zielonej dzielnicy. Do zobaczenia za rok!

Impreza odbyła się pod patronatem honorowym Burmistrza Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy.

wawer.um.warszawa.pl

Zdjęcia: Pan Kowal

KS ZWAR, co słyhać?

Wszystkie nasze drużyny wróciły z piłkarskiego zgrupowania MŁAWA 2022. Na obiektach Mławianki nasi zawodnicy i zawodniczki podnosili swoje umiejętności podczas intensywnych jednostek treningowych. Mecze kontrolne zorganizowane podczas tego zgrupowania pozwoliły upewnić nas w przekonaniu, że szkolenie w Klubie Sportowym ZWAR idzie w dobrą stronę i daje efekty.

Zima to czas przerwy od lig Mazowieckiego Związku Piłki Nożnej, jednakże my nie marnujemy tego czasu. Wszystkie nasze drużyny rozgrywają mecze kontrolne. W formie pojedynczych spotkań, ale także w formie ligi zimowej, gdzie pokazujemy się z bardzo dobrej strony piłkarskiej. Rocznik 2015 zajmuje drugie miejsce. Rocznik 2014 zajmuje pierwsze miejsce. Rocznik 2012 wygrywa ligę rocznika starszego 2011.

Zapraszamy do nas wszystkie ukraińskie dzieci w wieku 5-13 lat na bezpłatne treningi. Niech chociaż na chwilę zapomną o tym, co się aktualnie dzieje. Więcej szczegółów pod nr. 504522205.

KS ZWAR



Koncert Gwiazd – recenzja

W ramach XIII edycji Wawer Music Festiwal 13 lutego 2022 w Centrum Konferencyjno-Szkoleniowym Hotelu Boss (ul. Żwanowiecka 20, Warszawa) odbył się koncert „Lwy Fortepianu” z udziałem trzech pokoleń światowej sławy pianistów, organizowany przez Podkarpacką Fundację Rozwoju Kultury. Lutowy koncert jest zwieńczeniem Międzynarodowego Forum Pianistycznego „Bieszczady bez granic”, które odbyło się już XVII raz. (Organizatorem jest także Fundacja PFRK). W tym roku wystąpili wybitni pedagodzy i ich genialni uczniowie, nazwani dynastią muzyczną.

Po odegraniu hejnału Dzielnicy Wawer, autorstwa słynnego trębacza Gary’ego Gutmana (mieszkańca Wawra, obecnego także na sali), artystów i licznie zgromadzoną publiczność powitał Prezes Fundacji prof. Jarosław Drzewiecki. Koncert miał świetną oprawę. Konferansjerkę prowadziła popularna dziennikarka z II pr. PR - Róża Świątczyńska, wiotka, pełna elegancji w wyglądzie i obyciu. Robiła to z wielką swobodą i gracją, zapowiadała piękną polszczyzną, przekazując z emocjami na pięknej twarzy najistotniejsze koncertowe informacje, ze świadomością muzyczną, jak wielkie perły zapowiada.

Solistom towarzyszyła znakomita Orkiestra Kameralna Filharmonii Narodowej pod batutą Bogdana Olędzkiego. Podziwialiśmy kunszt dyrygowania, swobodny, z uśmiechem, wyważone gesty, często tylko skinienie głowy, wyczuwało się uważne ojcowskie prowadzenie tych najmłodszych solistów... Choć solistów i muzyków z orkiestry dzielił tysiące kilometrów, wydawało się, że są tak zgrani, jakby koncertowali ciągle razem, tak potrafią tylko wybitni muzycy.

Koncert rozpoczął jedenastoletni pianista Elisey Mysin, nazywany cudownym dzieckiem, który występuje w prestiżowych salach koncertowych całego świata od 4. roku życia. Zaskoczeniem była drobna sylwetka chłopca, w garniturze z muszką, poważna, ładna buzia, prawie niewidoczna zza fortepianu, i nogi ledwie dostające do pedałów. Elisey także komponuje, potrafi dyrygować i zagrał w filmie, a jego stronę internetową odwiedza 200 tysięcy internautów. Młodziutki muzyk, zachowujący się profesjonalnie na scenie, witał się i dziękował dyrygentowi i pierwszemu skrzypkowi. Zagrał Bacha - Piano concerto g-moll BWV 1058, utwór z rozwiniętymi partiami solowymi, narastającymi w tempie i ekspresji. Chłopiec od razu nawiązał kontakt z publicznością i skradł nasze serca. Grał tak pięknie i dojrzałe, że zamykając oczy, można było odnieść wrażenie, że gra dorosły artysta. Ma doskonałą koordynację z orkiestrą, naturalny instynkt muzyczny, wycucie tempa i frazowania, talent chyba absolutny - diament muzyczny do dalszego szlifowania bez zatrącenia jego świeżości i niewinności.

Nie ochłonęliśmy jeszcze po tym ewenemencie, a już rozpoczęła się kolejna fantastyczna muzyczna uczta. Ewa Gevorgyan zagrała koncert Fryderyka Chopina e-moll op. 11. To piękna 17-letnia dziewczyna, szczupła blondynka z bardzo długimi włosami, które niczym peleryna sięgają aż za ko-

niec pleców. Ten utwór pianistka grała na ubiegłorocznym Konkursie Chopinowskim, zdobywając miłość, podziw, szacunek, czyli nagrodę publiczności. Każda z trzech części koncertu ma inny charakter, a spinająca je powtarzająca się fraza to dla mnie najpiękniejsze dźwięki muzyczne, odpływam wówczas do innego, lepszego świata. Utalentowana pianistka także była w swoim świecie, wyobraziłam sobie wówczas, że siedzi na miedzy pod wierzbą i słucha szumu wiatru. Grała fantastycznie, całym sercem, stając się z instrumentem, który dyktował umiejętnym palcom właściwe liryczne chopinowskie tony, ten rodzaj muzycznej XIX-wiecznej interpretacji nazywany jest brilliant, dający nam niezwykle chwile uniesień.

W czasie przerwy w hallu młodzi muzycy otoczeni byli tłumem słuchaczy - rozmowy, gratulacje, wspólne zdjęcia, autografy. Ewa napisała na FB, że „jesteśmy ciepłą publicznością, a kochany profesor Drzewiecki miał dobry pomysł na ten koncert”. Koncertowała już w ponad czterdziestu krajach, a do Polski szczególnie lubi przyjeżdżać.

Po przerwie odbył się znakomity pokaz wirtuozerii pianistki Natalii Trull, która była ulubioną absolwentką i asystentką prof. Woskresenskiego w Konserwatorium Muzycznym w Moskwie. Jej największym sukcesem jest zdobycie srebrnego medalu na Konkursie Muzycznym im. Piotra Czajkowskiego w Moskwie w 1986 roku. Jej repertuar obejmuje ponad 50 koncertów fortepianowych, z których zdecydowanie najpopularniejszym jest koncert b-moll Piotra Czajkowskiego; wykonała go ponad sto razy w na całym świecie. Dzisiejszy występ jest niezwykle, ze względu na jej całkowite zatopienie się w muzyce, to wyjątkowa osobowość sceniczna z technicznym mistrzostwem w prezentowaniu utworu. Swoją karierę muzyczną poświęciła na rzecz pracy pedagogicznej i to ona wychowała muzycznie Eliseya i Ewę. Znakomicie zagrała koncert fortepianowy Es-dur KV449 W.A. Mozarta. Młodziutki Elisey siedział obok swej pani profesor i przekładał jej kartki z nutami, czyli muzyka jest całym jego światem, czuje ją i ani na chwilę się z nią nie rozstaje.

Przez cały czas koncertu mieliśmy stopniowane wrażenia, pieliśmy się na coraz wyższe stopnie doskonałości z wykonawcami. Uczeń Lwa Oborina Mikhail Woskresenski należy do grona najwybitniejszych pedagogów fortepianu na świecie. Jest jedynym żyjącym uczniem Lwa Oborina, który był laureatem pierwszego Konkursu Chopinowskiego w Warszawie w 1927 roku.. Pełni funkcję profesora Konserwatorium

Moskiewskiego i prezesa Międzynarodowego Konkursu im. A. Skriabina w Moskwie. Występował na wszystkich kontynentach z ponad 150 dyrygentami. Ogromny repertuar Woskresenskiego obejmuje m.in. wszystkie utwory Fryderyka Chopina. Wychował dziesiątki laureatów konkursów muzycznych, także Konkursu Chopinowskiego (50 złotych medali). W ubiegłym tygodniu na Forum w Sanoku obchodził 85-lecie i został odznaczony medalem Gloria Artis za zasługi dla kultury polskiej. Nestor muzycznej dynastii wykonał koncert fortepianowy f-moll op. 21 F. Chopina. Profesor zaskakuje witalnością, utwór trwający ponad pół godziny wykonał absolutnie znakomicie bez wspomagania się nutami, były tam doskonałe ekspresyjne fragmenty i pełne zadumy liryczne tony. Wspaniale zachowana równowaga pomiędzy klasyką a liryczno-romantyczną interpretacją. Absolutnie mistrzowskie wykonanie, które mogłoby być wzorem dla wszystkich studiujących muzykę. Artysta pokazał w koncercie cały kunszt swojej techniki pianistycznej, wspaniałą pracę rąk, perfekcyjną artykulację, długi i śpiewny ton i mistrzowskie rozprowadzenie tematów. Z niesamowitą energią doprowadził do porywającego finału.

Publiczność wawerska dziękowała, stojąc, długimi owacyjnymi brawami. Profesorowie wykonali utwory na najwyższym światowym poziomie, byli klasą sami dla siebie, ale mnie najbardziej emocji dostarczyli młodzi muzycy i jestem już ich fanką, będę trzymać kciuki za ich rozwój i karierę.

KONCERT to była wyrafinowana rozkosz, chłoniliśmy te chwile, przy muzyce Chopina wystarczyło zamknąć oczy, by wyobrazić sobie sielskie polskie obrazy, szumiące wierzby mazowieckie, łany zbóż poruszane powiewem wiatru, trzepotanie skrzydeł ptaków. Tu było wszystko: zasluchanie, zdziwienie, zaskoczenie, zadumanie, olśnienie, oczarowanie. Publiczność wspaniale reagowała na zawieszenia i przyspieszenia muzyki. Dawno nie zdarzyło mi się tak ulegać muzyce, płynąć w marzeniach z nastrojowymi muzycznymi tonami, być pod wpływem budowanego napięcia lub wznieść się na wyżyny niezwyklej dynamicznych dźwięków wyrażających dramaty. Wzruszenie mieszało się z podziwem nad ludzkimi dokonaniem, talentami i nieprzemijającym oddziaływaniem muzyki na nasze życie, dzięki artystom, dla których muzyka jest pasją, misją, powołaniem i przesłaniem, że muzyka nie zna granic.

Panie Profesorze Jarosławie Drzewiecki, wielkie podziękowanie za trud organizacyjny, za to, że możemy uczestniczyć w Wawer Music Festiwal już trzynaste lat i obcować z pięknem muzyki. Jestem szczęśliwa, że uczestniczyłam w tym wydarzeniu kulturalnym z muzyką wykonaną na najwyższym światowym poziomie i zawarłam te przeżycia muzyczne w tej amatorskiej recenzji.

Ja, ekonomistka, która zawodowe życie spędziła z cyframi.

Alicja Jurczyk
Wawerska melomanka

DOSTAWY I EKSPLOATACJA NOWYCH POJAZDÓW DLA SKM WARSZAWA ROZPOCZĘTE!

W dniu 12.01.2022 r. na terenie bazy technicznej spółki SKM Warszawa miała miejsce prezentacja dwóch pierwszych pojazdów Impuls 2 (31WEba) w wersji 4-członowej, produkcji nowosądeckiego Newagu.

Niestety, z uwagi na warunki pandemiczne, pasażerowie mogli ją oglądać zdalnie, za pomocą portalu społecznościowego Facebook. W prezentacji udział wzięli m.in.: pan prezydent m.st. Warszawy Rafał Trzaskowski, pan prezes SKM Warszawa Alan Beroud, pan prezes Newagu Zbigniew Konieczek.

Niestety, pasażerowie mogli być (zdalnie, ale być) tylko przy części oficjalnej. Późniejsza prezentacja pojazdów w środku odbyła się już poza kamerami.

Tego samego dnia, o 22:00, pojazdy te wyjechały ze stacji Warszawa Zachodnia na swoją pierwszą jazdę testową. Była to nasza linia, S1. Dzięki pewnemu źródłu informacji udało mi się uchwycić na filmie ten skład. Wiedziałem, że najpierw pociąg złożony z tych pojazdów pojedzie do Otwocka, a dopiero potem do Pruszkowa. W momencie przyjazdu do Józefowa na peronie byłem tylko ja i mój pies (zabrałem go w ramach wieczornego spaceru i nauki osławiania z koleją), tak że pozwoliłem sobie zażartować, że jesteśmy we dwójkę „komitetem powitalnym nowych jednostek”.

Mimo tego, że pociąg złożony z tych dwóch jednostek Impuls 2 jeździł jako służbowy (bez pasażerów), to w ramach szkoleń maszynistów zatrzymywał się na każdej stacji i przystanku osobowym. Dzięki temu miałem okazję, aby chwilę przyjrzeć się pojazdowi podczas postoju w Józefowie. Pojazdy Impuls 2 w ruchu robią wrażenie: reflektory są dużo mocniejsze od chociażby pierwszej generacji pojazdów Impuls – z daleka pojazdy wyglądają jak kula niebieskiego światła. Sygnał ostrzegawczy, który podaje maszynista zgodnie ze stosowną instrukcją kolejową, też jest dużo głośniejszy. Pokuszę się o stwierdzenie, że dzięki temu nie będzie już usprawiedliwienia typu „bo ja nie widziałem/-am, nie słyszałem/-am pociągu” – nie zauważyć takiej kuli światła... no chyba że ktoś chce specjalnie odebrać sobie życie. Pojazdy były też nietypowe ze względu na kolor: jedna z jednostek, w celu promocji funduszy unijnych, była oklejona w barwy „unijne”, druga zaś w normalne barwy przewoźnika. Dla celów odróżnienia ich od normalnie kursujących pociągów na czole składu wyświetlał się napis „awaria, prosimy nie wsiadać do pociągu”.

Jeśli chodzi o głośność podczas ruszania i hamowania, to wprawdzie wydają one charakterystyczne dźwięki, ale ogólnie są to ciche pojazdy – nie emitują one tyle dźwięków co np. EN57. Z oczywistych względów nie wiem, jak jazda wygląda od środka.

Wszystko to trwało chwilę, ale wystarczającą chwilę, aby zobaczyć, że spółka SKM Warszawa inwestuje w jakość. Jestem przekonany, że gdy zarówno te, 4-członowe, jak i 5-członowe Impulsy 2 generacji wejdą do normalnej eksploatacji, pasażerowie będą z nich zadowoleni.

Przez resztę miesiąca pojazdy były testowane na innych liniach. Co ciekawe, testy okazały się podwójne – od 13 stycznia do 3 lutego testy były z ramienia producenta, firmy Newag, a od 3 lutego testy rozpoczęły się z ramienia przewoźnika. Poniżej na zdjęciu wygląd jednostki 31WEba-001, uchwyconego podczas testów, ale na linii do Wieliszewa.

Wnętrze pojazdu różni się nieco od wnętrza Impulsa 1 generacji. Impulsy 2 posiadają nieco zmieniony układ przestrzeni pasażerskiej (siedzenia), więcej miejsc na wózki, dla pasażerów stojących, posiadają Wi-Fi, system informacji pasażerskiej (ekrany wyświetlające trasę, kolejne stacje i przystanki, komunikaty głosowe o kolejnych stacjach i przystankach, a nawet – na którą stronę otwierają się drzwi), oraz co ciekawe – posiadają defibrylatory AED, czyli takie, które w razie sytuacji zagrożenia życia któregoś z pasażerów potrafią poprowadzić przez proces resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO), dzięki czemu możliwe będzie uratowanie czyjegoś życia nawet przez osobę bez podstawowej wiedzy w tym zakresie. Za ten ostatni element należą się szczególne brawa spółce SKM Warszawa, ponieważ uważam, że kwestie związane z RKO są kwestiami kluczowymi, jeśli chodzi o ratowanie życia ludzkiego w sytuacji jego zagrożenia. Przy okazji odbiorów nowych jednostek spółka SKM Warszawa zadeklarowała, że pozostałe pojazdy przewoźnika także będą wyposażone w te defibrylatory.

Kolejne dwa pojazdy 4-członowe dojechały do Warszawy w dniu 14 lutego. Tak samo jak w przypadku pojazdów o numerze 001 oraz 002, pojazdy te podlegają testom, polegającym na bezawaryjnym przejechaniu 600 km na terenie Warszawskiego Węzła Kolejowego. Wobec tego już w nocy z 15 na 16 lutego testy rozpoczęły – ponownie na linii S1.

Dzięki dobrym informacjom, udało mi się znów uchwycić je na filmie. Tym razem jednostki nr 003+004 są już w jednolitej malaturze przewoźnika, ale nadal robią wrażenie – z daleka wyglądają jak kula światła.

W dniu 21 lutego pojazdy nr 001+002 rozpoczęły regularną obsługę połączeń na linii S2, a pojazdy 003+004 jeszcze do środy, 23 lutego przechodziły jazdy testowe. Wobec faktu zdewastowania w dniu 23 lutego br. jednostek nr 001+002 poprzez graffiti, do obsługi wyznaczono jednostki nr 003+004. Fakt mazania po tych czy innych pojazdach kolejowych jest czynem haniebnym, godnym najwyższego potępienia.



Fot 1. EZT 31WEba-001 wraz z jednostką 31WEba-002 (niewidoczna) na testach. Źródło: materiały SKMWA

Na głupocie jednych cierpią wszyscy: kolej traci, bo koszty usunięcia są wysokie (środki chemiczne, koszty pracy osób zatrudnionych do utrzymania w czystości), pasażerowie stykają się z tak potraktowanymi jednostkami, gdzie graffiti potrafi być zarówno na drzwiach, jak i oknach.

Każdy taki akt dewastacji zasmuca mnie, jako miłośnika kolei, bardzo głęboko.

Zastanawia mnie jedno: po co? Po co jakaś grupka (cenzura) robi takie rzeczy?

Doszedłem do pewnych wniosków:

1. To może być skutek samochodozy, czyli procesu nieuzasadnionego uzależnienia od transportu indywidualnego przy jednoczesnej pogardzie do transportu zbiorowego – na zasadzie „transportem publicznym jeżdżą tylko biedaki/ 500 plusy” – mimo że ten w aglomeracji warszawskiej bezsprzecznie poprawia się. Znam takie przypadki osób, które jawnie wyrażają się o transporcie publicznym bardzo negatywnie w celu robienia mu czarnej opinii.
2. Podejścia do mienia wspólnego, co wynika z kultury wyniesionej z domu. Myślę, że punkt 2 jest powiązany z punktem 1. Coś na zasadzie „PKP to syf, a nawet jeśli tak nie jest, to my tak zrobimy, że będzie”.

Kończąc ten artykuł, wyrażam nadzieję, że już niedługo zobaczymy na naszej linii kolejne nowe pojazdy.

Kamil Oroń

TRAKT LUBELSKI Z NOWYM CHODNIKIEM

Budowę chodnika i wyznaczeniem przejść dla pieszych na Trakcie Lubelskim zainteresowane są trzy firmy, które złożyły oferty w ogłoszonym przez ZDM przetargu. Inwestycja zostanie zrealizowana w ramach budżetu obywatelskiego. Za jej realizacją opowiedziało się aż 1060 osób.

Według przyjętych założeń chodnik powstanie po wschodniej stronie ul. Trakt Lubelski od wlotu ul. Lucerny do przystanku autobusowego „Trakt Lubelski – Las 02”. W ramach inwestycji powstaną także nowe przejścia dla pieszych. Pierwsze zostanie wytyczone na wysokości posesji nr 257 i wyposażone w azyl oraz doświetlenie. Drugie pojawi się po południowej stronie ronda u zbiegu ulic Kadetów i Lucerny i jak podaje ZDM, od razu zostanie wyznaczone wraz z przejazdem rowerowym, który umożliwi legalne przekroczenie jezdni ul. Trakt Lubelski i włączenie się do ruchu lub wjechanie na drogę dla rowerów, której fragment powstanie po południowej stronie ul. Kadetów.

W ciągu najbliższego miesiąca Zarząd Dróg Miejskich sprawdzi pod względem formalnym oferty, które wpłynęły do przetargu. *Warszawski Adrog zaproponował 459 tys. zł brutto, Altor z Mińska Mazowieckiego – 491 tys. 815 zł brutto, a Zakład Robót Drogowych i Inżynierijno-Instalacyjnych „Krol” z Wołomina – 488 tys. 752 zł brutto* – podaje ZDM na swojej oficjalnej stronie internetowej. Po wyłonieniu wykonawcy inwestycja powstanie w ciągu 90 dni od czasu podpisania umowy.

Redakcja, źródło: zdm.waw.pl

ZAPRASZAMY DO NASZYCH SPECJALISTÓW

PRACOWNIA EMG i EEG w KOLMED

W KOLMED **lek. Marta Giera-simiuk-Rogowska** – wybitny specjalista neurolog z wieloletnim doświadczeniem zdobywanym m.in. w Międzyzleskim Szpitalu Specjalistycznym w Warszawie, Szpitalu Specjalistycznym MSWiA w Otwocku oraz Szpitalu Klinicznym im. prof. A. Grucy CMKP w Otwocku – konsultuje oraz wykonuje szereg badań elektromiograficznych (EMG) służących do określenia stopnia, rodzaju, charakteru i poziomu uszkodzenia neuronu obwodowego (nerwów i mięśni).



W przychodni KOLMED wykonasz w szczególności badania EMG:

- próba ciężarkowa;
- próba miastyczna;
- zespół cieśni nadgarstka
- nerw promieniowy, strzałkowy, łokciowy, twarzowy, kulszowy polineuropatia, itp.

W KOLMED **dr n. med. Krystyna Łysakowska-Sernicka** – wybitny specjalista neurolog, epileptolog z wieloletnim doświadczeniem zdobywanym m.in. w Międzyzleskim Szpitalu Specjalistycznym w Warszawie – konsultuje oraz wykonuje badania EEG (elektroencefalografia).

CIEŚŃ NADGARSTKA

(zabieg uwolnienia nerwu pośrodkowego)



UWAGA !!!

Jeśli nie zauważyłeś u siebie poprawy po leczeniu zachowawczym, lub jesteś w zaawansowanym stadium choroby...

CZAS NA LECZENIE OPERACYJNE !!!

PRZEBIEG ZABIEGU:

Polega na przecięciu struktur uciskających nerw pośrodkowy na poziomie nadgarstka. Podczas zabiegu zazwyczaj wystarczające jest znieczulenie miejscowe, przewodowe, aczkolwiek dla większego komfortu Pacjenta można wykonać zabieg w krótkiej sedacji.



Przyczyny zespołu CIEŚNI NADGARSTKA

Zespół CIEŚNI NADGARSTKA jest pokłosiem zaburzeń funkcji nerwu pośrodkowego w następstwie przewlekłego ucisku i dotyczy głównie ręki której częściej używamy.



Lekarze wykonujący zabiegi w KOLMED

lek. Łukasz Dubielecki – SPECJALISTA ortopedii i traumatologii ruchu

lek. Olaf Szuba – SPECJALISTA ortopedii i traumatologii ruchu

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

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 (coronavirus). Student, tel. 533 404 404
- Zdecydowanie kupimy różnego rodzaju antyki i starocie od A do Z. Płacimy gotówką, tel. 601 460 186
- Nauczycielka angielskiego i niemieckiego udzieli lekcji z zakresu: przedszkola, szkoły podstawowej i średniej, studentów i dorosłych. Możliwość nauki przez Skype lub Messangera. Stara Miłomska, Sulejówek i okolice. Indywidualnie: 70 zł (lekcja), grupowo: 30 zł (3-6 osób), tel. 733 250 300,

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@wiadomosciasiedzkie.pl
Ogłoszenia publikujemy po wcześniejszym opłaceniu (gotówką lub przelewem).

ODŚNIEŻANIE DACHÓW PARKINGÓW

Tel. 504 301 405

HYDRAULIK

– TANIO I SOLIDNIE –
506 173 607

WYCINANIE DRZEW Podcinanie gałęzi

USŁUGI OGRODOWE
Prace porządkowe

TRANSPORT Tel. 513 148 238

PRZYCINANIE DRZEW ŻYWOPLÓTÓW RĘBAK • WYWÓZ

Tel. 504 301 405

ZŁOTA RĄCZKA

**DROBNE PRACE REMONTOWO-
-WYKONCZENIOWE**

tel. 514-181-281

PRACE WYSOKOŚCIOWE MONTAŻ ANTYPTAKÓW MYCIE DACHÓW

Tel. 504 301 405

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

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

**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, ul. B. Czecha 29, tel: 22 815-47-25, 501-123-566.

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

OGRODY A-Z WIOSENNE PORZĄDKI PRACE ZIEMNE

Tel. 504 301 405

REMONTY MALOWANIE, GLAZURA

Tel. 516 253 916

groszek



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

**Internetowe zakupy
z odbiorem
własnym
lub dostawą
do domu.**



www.groszek24.waw.pl

f Sklepygroszek

5⁵⁹
1 szt.

**Majonez
Dekoracyjny
Winiary**
400 ml
Winiary



1⁵⁹
1 szt.

**Sok Kubuś
100%**
300 ml pet
Maspex



2²⁹
1 szt.

Coca Cola
puszka 330 ml
Coca Cola



4⁹⁹
1 szt.

Masło extra Kanka
200 g
MW



3⁶⁹
1 szt.

Cukier
1 kg
Diamant



3⁴⁹
1 szt.

**Sok Hortex
pomarańczowy**
1 l
Hortex



1⁵⁹
1 szt.

**Woda Cisowianka
niegazowana**
1,5 l
Nałęczów



11⁹⁹
1 szt.

**Ptasie Mleczko
waniliowe**
380 g
Wedel



Promocja obowiązuje do 31.03.2022 r. lub do wyczerpania zapasów

NOWA INWESTYCJA przy ul. Tajemnej na Białoleścu!



TWOJATAJEMNA

**Kameralna inwestycja
– tylko 25 mieszkań**

**Mieszkania i apartamenty
od 30 do 120 m²**

**Ogródki, balkony
i 100-metrowe tarasy**

Garaż podziemny

**Zaciszne miejsce,
ale wszędzie blisko!**

697 100 006

@ biuro@tajemna.pl

www.tajemna.pl

NOWA INWESTYCJA – ZAKĄTEK REMBERTÓW

Kameralny, niewielki budynek w spokojnym miejscu



Tylko 33 mieszkania
1, 2, 3 i 4 pokojowe

Duży wybór kawalerek

Ogródki, duże balkony,
garaż podziemny

Zaciszne miejsce
w otoczeniu niskiej zabudowy

Wszędzie blisko !

Trwa przedsprzedaż



Rembertów, ul. Pielgrzymów 33

☎ **697 100 006**

@ **biuro@zakatek-rembertow.pl**

🌐 **www.zakatek-rembertow.pl**



WYWÓZ SZAMBA

TANIO - CZYSTO - SOLIDNIE

22 812 43 86

501 732 690

PANELE OGRODZENIOWE

SZEROKI ASORTYMENT
DOSTĘPNY
OD RĘKI



WARSZAWIE 89D ☎ 25 685 81 41, 501 214 184

biuro@proway.pl www.proway.pl

WWW.MEBLESOSNOWE.EU



**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