

Z MIASTA



PIWO POD CHMURKĄ DOZWOLONE

Naczelny Sąd Administracyjny przyznał rację prezydentowi Warszawy i dopuścił spożywanie alkoholu na bulwarach wiślanych. Uchwała Rady Warszawy w tej sprawie została wcześniej zaskarżona i Wojewódzki Sąd Administracyjny stwierdził jej nieważność. Jednak NSA uznał skargę kasacyjną i stwierdził, że uchwała Rady m.st. Warszawy nie narusza art. 14 ust. 2b ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi. Oceniał też, że akta sprawy dały możliwość poznania motywów decyzji Rady.

– Bulwary wiślane mają służyć mieszkańcom i mieszkańcom do relaksu i wy-

poczynku. Rada Warszawy dopuściła wyjątkowo w tym miejscu „piwo pod chmurką” i nie przeciwstawiamy się kulturalnemu spożywaniu alkoholu (...) – powiedziała Karolina Zdrodowska z warszawskiego Ratusza.

7. EDYCJA PLEBISCYTU WARSZAWIAKI

Ruszyło głosowanie finałowe w 7. edycji plebiscytu Warszawiaki. Do 28 lutego br. pełnoletni mieszkańcy stolicy mogą oddawać głosy na swoich faworytów poprzez stronę warszawiaki.pl.

Celem wydarzenia jest docenianie najbardziej interesujących miejsc, ważnych inicjatyw i imprez itd. W tym roku, na podstawie propo-



ycji zgłaszanych w styczniu przez mieszkańców Warszawy, kapituła plebiscytu nominowała 108 finalistów z 18 dzielnic oraz po 10 kandydatów w innych 10 kategoriach. Kto jest nominowany i w jakich kategoriach przeczytacie na naszej stronie www.mieszkaniec.pl

Zwycięzców we wszystkich 10 kategoriach poznamy podczas uroczystej gali finałowej, która odbędzie się w marcu br.

375. URODZINY PRAGI

10 lutego br. przypada 375. rocznica nadania Pradze praw miejskich.

Pierwsza wzmianka o Pradze pochodzi z 1432 roku. Ponad 200 lat później, 10 lutego 1648 roku, król Władysław IV nadał jej prawa miejskie. Dziś to jedna z najciekawszych i najbardziej charakterystycznych dzielnic Warszawy: pełna zabytków, klimatycznych ulic i miejskiego folkloru.



W piątek 10 lutego br. odbędą się obchody z tej okazji organizowane przez Urząd Dzielnicy Praga-Północ.

JAKI MPZP DLA REJONU NOWODWORÓW PLN?

Trwają prace nad Miejscowym Planem Zagospodarowania Przestrzennego rejonu Nowodworów Pół-



Wykresy i plany architektoniczne

nocnych na Białolece i obejmuje obszar o powierzchni 21,5 ha, znajdujący się pomiędzy ul. Hanki Ordonówny, ul. Światowida i Rowem Winnickim. Mieszkańcy mogą wyrazić swoje opinie dotyczące tego projektu i zgłosić swoje uwagi. Konsultacje społeczne potrwają do 16 marca br.

W jaki sposób mieszkańcy mogą zgłaszać swoje uwagi informujemy na naszej stronie www.mieszkaniec.pl.

POWSTANIE NOWY BUDYNEK KOMUNALNY NA PRADZE PÓLNOĆ

Obiekt zostanie wybudowany na pustej działce, znajdującej się między ulicami Szwedzką i Stolarską. Nowy budynek składać

się będzie z dwóch części: jednej o wysokości 16 m, drugiej o wysokości 22 m. Znajdzie się w nim ponad 70 mieszkań. W większości będą to lokale dwupokojowe o powierzchni 38 m² oraz kawalerki o powierzchni 28 m². Największe mieszkania o powierzchni 65 m²



będą miały po cztery pokoje. Obydwie części budynku zaopatrzone będą w windy.

Koszt sporządzenia dokumentacji i nadzorów autorskich wyniósł 429 988,56 zł.

JPN, UM, AG

REKLAMA

BIEG WEDLA 2023

Rok temu podczas Biegu Wedla były rekordy, trasy, uśmiechnięte twarze i tży szczęścia. A jak będzie tym razem? W niedzielę, 19 lutego w Parku Skaryszewskim odbędzie się najśladzsi bieg w Polsce. Gazeta „Mieszkaniec” po raz kolejny ma przyjemność objąć to wydarzenie patronatem medialnym.



Bieg Wedla 2023

Zawody, odbywające się na Pradze Południe, od lat cieszą się nieustającą popularnością. Co roku, niezależnie od pogody, w Parku Skaryszewskim spotyka się rzesza uczestników, ale także wielu mieszkańców stolicy, którzy wspierają startujących dopingiem i słowami otuchy. Nie inaczej będzie i w tym roku, podczas osiemnastej już edycji biegu.

Organizatorem zawodów, odbywających się nieprzerwanie od 2006 roku, jest Oddział PTTK Warszawa Praga im. Z. Głogera. Uczestnicy swoje umiejętności będą mieli okazję pokazać na dystansach: 0,25 km (dzieci 0-7 lat), 1,86 km (dzieci i mło-

dzie do 15. roku życia), 5,43 km (młodzież i dorośli w wieku 16-99 lat), 9 km (młodzież i dorośli w wieku 16-99 lat) oraz 5 km O-run (młodzież i dorośli bez ograniczeń wiekowych). Pakiety startowe będzie można odebrać w dniach 13-17 lutego 2023 roku w wyznaczonym przez organizatora miejscu lub w biurze zawodów – na terenie KS Drukarz w dniu biegu. Każda osoba, które weźmie udział w wydarzeniu otrzyma pamiątkowy medal i słodką niespodziankę.

W ubiegłym roku najszybciej koronny dystans 9 km pokonała Iwona

Bernardelli, która z czasem 31 minut 58 sekund wyprzedziła wszystkich rywali. Na doskonałym dziesiątym miejscu uplasował się reprezentant naszej gazety Paweł Skwarcz. Gazetę „Mieszkaniec” podczas Biegu Wedla licznie reprezentowały również dzieci na dystansach 1,86 km oraz 250 m. W kategorii dla dzieci i młodzieży w wieku 7-15 lat pamiątkowe puchary ufundowała i wręczała Anna Morawska, wydawca i redaktor naczelna „Mieszkańca”. Nie zabraknie nas i tym razem.

Zapraszamy wszystkich mieszkańców stolicy na najśladzsi bieg w Polsce Bieg Wedla.

Marcin Kaicki

TAPICER
USŁUGI
 • Narożniki wg wymiarów klienta
 • Materiały obiciowe
 Warszawa, ul. Krypska 52/54
 przy BR3 CHOWŚCIE 178
 (pawilon popołudniowy wloty/narzędziowy)
 Zakład przeniesiony z ul. Znańskiego 8
 Tel. 22 612-53-88
 691-75-50-50

NARZYNKI GWINTOWNIKI
MM Metal-Market
HURT DETAL
NARZĘDZIA, art. METALOWE
 ul. Mińska 38
 tel. 22 813 99 55
 www.metal-market.pl
 własny parking P
NARZĘDZIA ŚRUBY ZAMKI LINKI

CZY DO BÓLU TRZEBA SIĘ PRYZWYCZAĆ?

Na pytania odpowiada Izabela Hajdacka, fizjoterapeutka, która przyjmuje w Reh-Medica Centrum Rehabilitacji przy ul. Mładziej 27a w Warszawie.

Z jakimi dolegliwościami bólowymi najczęściej zgłaszają się do Pani pacjenci?

Od kilku lat większość moich Pacjentów zmagają się z różnego rodzaju bólem. Są to bóle kręgosłupa, stawów, a także coraz częściej bóle i zawroty głowy. Często są to dolegliwości przewlekłe, z którymi Pacjenci zmagają się od lat.

Czyli do bólu jednak trzeba się przyzwyczaić?

No właśnie nie! Trzeba to powiedzieć bardzo wyraźnie: do bólu NIE trzeba się przyzwyczajać. Dzisiejsza fizjoterapia niesie ze sobą wiele możliwości. Gdy Pacjent pojawia się w moim gabinecie w Reh-Medica, podchodzę do niego holistycznie, bo nie zawsze źródło bólu jest tam, gdzie boli. Zbieram szczegółowy wywiad, zapoznając się z dokumentacją medyczną i ustalając plan działania. Czasami wystarczy kilka wizyt terapii manualnej i instruktaż ćwiczeń do wykonywania w domu. Niekiedy leczenie jest dłuższe i skojarzone z innymi terapiami jak fizykoterapia, masaż, ćwiczenia w wodzie czy kriokomora. W Reh-Medica mamy do dyspozycji różne metody leczenia, które dostosujemy do konkretnych potrzeb danego Pacjenta. Wszystko po to, aby NIE bolało lub, aby ból był mniejszy.

A czym właściwie jest terapia manualna?

Jest to jedna z metod wykorzystywanych w fizjoterapii w leczeniu i diagnostyce głównie schorzeń narządu ruchu, która oparta jest o anatomie, biomechanikę i funkcję układu ruchu. Po zbadaniu Pacjenta dobieramy odpowiednie techniki z zakresu mobilizacji i manipulacji stawów, terapii punktów spustowych, masażu tkanek głębokich, neuromobilizacji i wielu innych, przez co możemy zredukować ból, zmniejszyć przeciążenie mięśni, poprawić zakres ruchu stawu czy usunąć drętwienie kończyn. W połączeniu z odpowiednio dobraną i regularną aktywnością fizyczną jest to recepta na życie bez bólu.

