

➡ BĘDZIE PRZEJAZD POD TORAMI?

Z sesji Rady Miejskiej Rumi

Podczas ostatniego posiedzenia Rady Miejskiej Rumi radni przeznaczyli 1,5 miliona złotych na sporządzenie dokumentacji dotyczącej dwóch węzłów integracyjnych – jednego przy dworcu w Rumi, a drugiego przy SKM Rumia-Janowo. Węzeł integracyjny to taki neologizm – tu oznacza miejsce przesiadkowe – z aut, rowerów czy autobusów do pociągów SKM [i odwrotnie].

Dzięki temu miasto będzie mogło próbować ubiegać się o dofinansowanie tego projektu w trybie Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych dla Obszaru Metropolitalnego. Zgodnie z zapisem w uchwalonym właśnie budżecie koszt wykonania węzłów ma wynieść 35 milionów złotych, a zatem wysokość dofinansowania tej inwestycji będzie miała decydujące znaczenie dla możliwości jej realizacji.

W ramach tego projektu ma zostać wykonany przejazd pod torami na wysokości właśnie przystanku SKM Rumia-Janowo. Przejazd w formie tunelu ma połączyć ul. Gdańską z ul. Sobieskiego. Ponadto po obu stronach torów mają powstać parkingi przewidziane na ok. 200 samochodów, a także miejsca postojowe dla rowerów. Aby wykonać w zamierzonym kształcie ten projekt koniecznym będzie przeniesienie w inne miejsce Ogniska Wychowawczego im. K.Lisieckiego „Dziadka”, gdyż jego aktualną siedzibę trzeba będzie wyburzyć.

Część zaplanowanych prac ma wykonać PKP – dotyczy to m.in. przebudowy przystanku SKM, który zostanie przesunięty nieco w stronę centrum Rumi, zamontowane zostaną też trzy windy – dwie po obu stronach kładki, a jedna na peron.

Zgodnie z planami zapisanymi w uchwale RM, w tym roku zostanie wykonana niezbędna dokumentacja techniczna, a w kolejnych latach – aż do roku 2020 – zostanie zrealizowana cała inwestycja.

Poza tą tak niewątpliwie istotną sprawą dla mieszkańców naszego osiedla, warto wspomnieć, że radni w budżecie przeznaczyli podobnie jak w roku ubiegłym 120 tysięcy zł na działalność naszego Domu Kultury.

Niestety w planach inwestycyjnych nadal nie znalazł się tak oczekiwany i zapowiadany remont i budowa ronda na skrzyżowaniu ul. Pomorskiej z ul. Gdańską. Nie da się ukryć, że jest to pilna sprawa, zwłaszcza że w tym miejscu dochodzi do licznych kolizji.

Wśród zapisów budżetowych znalazły się natomiast środki na realizację - wspólnie ze Spółdzielnią - robót polegających na remoncie chodników na wysokości ul. Gdańskiej 31, 33 i Wrocławskiej 28 oraz wybudowaniu dodatkowych miejsc parkingowych

A.F.

➡ WAŻNA ZMIANA W KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ

Otwieranie drzwi oznaczonym przyciskiem

Od soboty 16 stycznia 2016 r., w pojazdach w sieci ZKM Gdynia całorocznie obowiązywać będzie zasada indywidualnego otwierania drzwi przez pasażerów. Aby zająć miejsce w pojeździe lub wysiąść na przystanku pasażerowie korzystać będą z przycisków zamontowanych na zewnątrz i we wnętrzu pojazdów, które zostaną czytelnie oznaczone za pomocą piktogramów.

W około 20% pojazdów, które nie posiadają jeszcze takiej funkcjonalności, obowiązywać będą dotychczasowe zasady otwierania i zamykania drzwi przez kierowcę.

Szczególne zasady dotyczyć będą pierwszych drzwi w pojeździe. Kierujący zobowiązani będą otworzyć drzwi gdy tylko dostrzegą osobę zamierzającą wejść do pojazdu lub wysiąść na przystanku. (z mat. UM Rumia)



➡ SKĄD MY TO MAMY?

Jakoś tak bylejakowato ten rok się nam rozpoczyna, ciągle coś wybucha, ciągle wszyscy do wszystkich mają jakieś pretensje - to może opowiem Państwu dla rozrywki coś hałaśliwie wesołego, czyli również na awanturze opartego.

Jest noc, dom śpi, cicho świecą lampki na choince... Wtem trzask, wrzask, coś toczy się z hałasem po podłodze. Wpadamy, jeszcze nieprzytomni, do największego pokoju – demolka! Choinka przekrzywiona, wszędzie pełno igieł, po podłodze toczą się bombki. W drzewku, w srebrnych girlandach, tkwią dwa nasze urocze koty i obrzucają się ordynarnymi wyzwiskami.

Siadamy, przytomniejemy – o! nie siedzimy sami! Przed nami przykucnęły dwa pozostałe nasze kotki

[aktualnie nasze szczęście jest poczwórne], siedzą i wgapią się w awanturę. Za oknem, na balkonie [mieszkamy na parterze] - też lśnią czyjeś oczy. To kot dochodzący, pan Mlekopij. Nic nie pije, bo oczu oderwać nie może...

Czy nie zastanawiało Państwa czasem - co ciągnie ludzi do gromadzenia się w miejscach jakichś wypadków, tam gdzie coś się z hałasem rozleciało, coś jeszcze dymi czy skwierczy?

I stała się jasność, już wiemy! Tę dziwną skłonność mamy po naszych najmilszych domowych pieszczoszках, mamy to po kotach!!!

Zbigniew Rachwald

GDZIE MOŻNA ZAPŁAĆĆ ZA CZYNSZ?

Oczywiście najwygodniej i najszybciej za czynsz można zapłacić siedząc w fotelu we własnym domu korzystając z internetowego konta bankowego. Spółdzielnia ma kilka kont, na które można dokonywać wszystkich opłat (**ich wykaz znajduje się na stronie internetowej www.smj-rumia.pl**).

Jednakże mieszkańcy, którzy wolą to robić drogą tradycyjną, mogą – nie facygując się do kasy w biurze Spółdzielni, znajdując się w sporej odległości od większej części osiedla – wybrać jeden z licznych punktów czy banków na terenie miasta. **Spółdzielnia zawarła umowy z wieloma bankami i agencjami płatniczymi, w których mieszkańcy Spółdzielni mogą bez prowizji zapłacić za czynsz.**

Spółdzielnia prowadzi aktualnie rozmowy z Poczta-Polską i przygotowywana jest stosowna umowa w sprawie współpracy. Dzięki temu we wszystkich placówkach i agencjach pocztowych również będzie można regulować

czynsz bez prowizji. Gdy tylko umowa ta wejdzie w życie, poinformujemy o tym na łamach „Naszych Spraw”. Poniżej zamieszczamy lokalizacje placówek, w których można zapłacić czynsz bez prowizji:

1. Monetia

- ul. Dąbrowskiego 125
- ul. Dąbrowskiego 2
- ul. Kosynierów 17

2. Bank Millenium, ul. Starowiejska 9

3. Bank Pekao SA, ul. Dąbrowskiego 131

4. PKO BP, ul. Sobieskiego 16

5. Bank Rumia Spółdzielczy, ul. Morska 21

6. BZ WBK, Dąbrowskiego 20

7. BGŻ BNP Paribas S.A., ul. Morska 26

Zachęcamy do korzystania z tych możliwości.

POSIEDZENIE RADY NADZORCZEJ

18 stycznia odbyło się kolejne posiedzenie Rady Nadzorczej Spółdzielni. Członkowie RN wyrazili zgodę na nabycie na własność przez Spółdzielnię nieruchomości gruntowej (będącej w użytkowaniu wieczystym Spółdzielni) położonej w Rumi przy ul. Pomorskiej 17C od Gminy Miejskiej Rumia. Nabycie nastąpi z uwzględnieniem 90% bonifikaty. Dzięki temu mieszkańcy nowo oddanego budynku – podobnie jak większość członków Spółdzielni – będą mogli wyodrębnić lokale mieszkalne wraz z gruntem stanowiącym własność.

Rada podjęła uchwałę w sprawie realizacji czynu społecznego z Gminą Miejską Rumia. Dzięki temu w roku bieżącym zostaną zmodernizowane dwa przystanki autobusowe na ulicy Gdańskiej (naprzeciw budynków nr 41 i 28 - na wysokości ul. Kujawskiej). Powstaną nowe zatoczki autobusowe, poprawiające bezpieczeństwo w ich rejonie oraz upłynniające ruch na ul. Gdańskiej podczas postoju autobusów. Inwestycje te czekały na realizację już od wielu lat.

W trakcie posiedzenia zatwierdzono także rozliczenie kosztów rewitalizacji terenów zielonych i budowy chodników

na jednostce „C”. Jak wielokrotnie pisaliśmy na łamach biuletynu, w ramach prac na terenie jednostki „C” zasadzono rozmaite rośliny – krzewy i drzewa – w sześciu stanowiskach, przy czym w dwóch lokalizacjach są to dwa duże skupiska drzew wysokich. Dodatkowo dokonano wymiany na nowe należące do Spółdzielni chodniki wokół nowo powstałego placu zabaw i siłowni zewnętrznej przy bud. Gdańska 33 - 37. Wzdłuż nowych chodników postawiono ławki parkowe. Zarówno te prace, jak i wykonane wcześniej na terenie jednostek „D” i „E”, są **rezultatem licznych zgłoszeń mieszkańców, dokonanych w przeprowadzonej na początku ubiegłego ankiecie „Jak się mieszka na osiedlu”**. Wykonane prace spotkały się z aprobatą mieszkańców. Szkoda tylko, że nie wszyscy szanują wykonane prace i wydane na nie niemałe pieniądze. Jak wynika ze zgłoszeń mieszkańców niestety często się zdarza, że niektórzy idą na „skrót” przez trawniki i nasadzenia. Puszczają również psy, które niszczą nowe rośliny, a szczególnie zielone trawniki wykonane metodą „trawy z rolki”.

A.F.

ZMIANA FIRMY WYWOŻĄCEJ ŚMIECI

Jak wynika z informacji uzyskanych z Urzędu Miasta Rumi, od 1 lutego br. odpady z terenu osiedla będzie wywoziła firma „Metalpol”, a nie jak dotychczas PUK Rumia. Jest to efekt rozstrzygniętego właśnie przez Gminę przetargu na odbiór odpadów z miasta. Stawka za wywóz śmieci pozostaje bez zmian i będzie nadal wynosić 11 zł / osobę – w przypadku segregowania odpadów, jak to ma miejsce aktualnie.

Trwają natomiast rozmowy w sprawie dzierżawy pojemników na odpady zielone i zmieszane (dotychczas dzierżawiliśmy je od firmy PUK Rumia) oraz w sprawie

wywozu odpadów wielkogabarytowych w tygodniach, gdy nie robi tego miasto. Gmina gwarantuje odbiór takich odpadów raz w miesiącu, wobec czego Spółdzielnia chce utrzymać dotychczasowy standard świadczonych usług, tj. aby wywóz wielkogabarytów następował dodatkowo trzy razy w miesiącu. Dotychczas za ten dodatkowy pakiet usług płaciliśmy 0,37 zł/osoby miesięcznie. Jak będzie od 1 lutego, okaże się po przeprowadzeniu stosownych negocjacji. Gdy tylko będzie znany ich rezultat, niezwłocznie przedstawimy informację na ten temat w biuletynie.

Redakcja

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Janowo” w Rumi ul. Dąbrowskiego 56

❖ **Posiada na wynajem lokal w budynku mieszkalnym przy ul. Pomorskiej 3**

Lokal o pow. 16,9m² położony jest na IV piętrze, w kl. B, idealny na dodatkowe pomieszczenie. Lokal wyposażony jest w instalację elektryczną i centralnego ogrzewania.

Informacji w sprawie wynajmu można uzyskać w biurze Spółdzielni przy ul. Dąbrowskiego 56 w Rumi pok. 29, telefon 58 679-57-07.

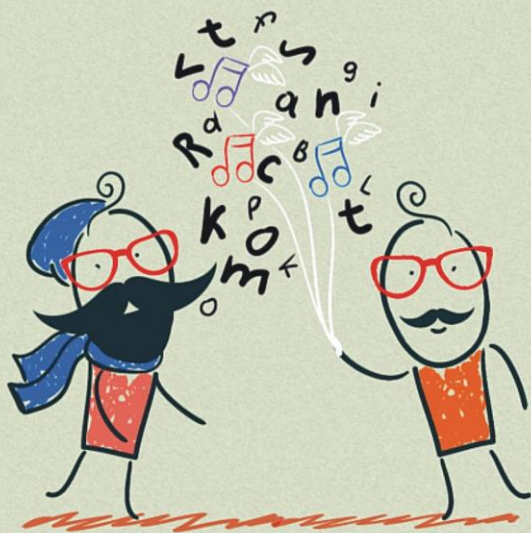
❖ **Posiada na wynajem lokal użytkowy przy ul. Stoczniovców 7 o pow. 93,0m²**

Idealny na pomieszczenia biurowe. Lokal jest wyposażony w instalację centralnego ogrzewania, wodno – kanalizacyjną (c.w. i z.w.), telefoniczną oraz alarmową

Jacek Pietruski i Krzysztof Zaremba

BLONDI

czyli wieczór u nieco starszych panów



OBSADA:

Magdalena Kamińska, Karolina Liminowicz
Jacek Pietruski, Krzysztof Zaremba



DOM KULTURY

Spółdzielni Mieszkaniowej "JANOWO"

Rumia, ul. Pomorska 11

zaprasza na

**Karnawałowy Spektakl Muzyczny
dla dorosłych**

sobota 23 stycznia, godz. 17.00

wstęp wolny

ilość miejsc ograniczona

energos-schlitt

WYKONANIE TECHNICZNE GŁOSZENIA

PAMIĘTAJ O 1%

W związku z trwającym okresem rozliczeniowym przypominamy o możliwości odliczenia 1% podatku na wybraną przez siebie organizację pożytku publicznego.

Poniżej podajemy numery KRS zwracających się o pomoc mieszkańców Rumi, a także różnych organizacji działających na terenie naszego miasta.

SALEZJAŃSKIE STOWARZYSZENIE WYCHOWANIA MŁODZIEŻY

KRS: 0000061527 Cele: P25 – Rumia Wspomożycielka lub P24 – Rumia św. Krzyż lub S12 – Rumia Nasz Dom lub S14 Rumia – Szkoły Salezjańskie

FUNDACJA DZIECIOM „ZDAŻYĆ Z POMOCĄ”

KRS: 0000037904 Cel: Adam Dybizbański

FUNDACJA DZIECIOM „ZDAŻYĆ Z POMOCĄ”

KRS: 0000037904 Cel: 11694 Briszke Dawid

FUNDACJA DZIECIOM „ZDAŻYĆ Z POMOCĄ”

KRS: : 0000037904 Cel: 2097 Kostrzewa Paweł

FUNDACJA DZIECIOM „ZDAŻYĆ Z POMOCĄ”

KRS: 0000037904 Cel: 22080 Jan Szczygieł

STOWARZYSZENIE PRZYJACIÓŁ EKOLOGICZNEJ SZKOŁY SPOŁECZNEJ

KRS: 0000049740

ZRZESZENIE KASZUBSKO-POMORSKIE

KRS: 0000228279

FUNDACJA MIĘDZYNARODOWY RUCH NA RZECZ ZWIERZĄT – VIVA!

KRS: 0000135274 Cel: Bezbronne Zwierzęta

STOWARZYSZENIE RUMSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU W RUMI RUTW – RUMIA

KRS: 0000298629

FUNDACJA TERAŹNIEJSZOŚĆ PRZESZŁOŚCI

KRS: 0000216884

FUNDACJA DOBROCZYŃCA

KRS: 0000421936

FUNDACJA NAUKI POLSKIEJ IM.INŻ. WITOLDA ZGLENICKIEGO

KRS: 0000177013

SPINACZ – STOWARZYSZENIE NA RZECZ DZIECI I RODZIN ZAGROŻONYCH WYKLUCZENIEM SPOŁECZNYM

KRS: 0000232113

OGÓLNOPOLSKIE TOWARZYSTWO OCHRONY PTAKÓW

KRS: 0000015808

RUMSKI KLUB SPORTOWY

KRS: 0000334227

ZESPÓŁ ŚPIEWACZY ŚW. CECYLIA

KRS: 0000315840

FUNDACJA POMOCY DZIECIOM I OSOBOM CHORYM "KAWAŁEK NIEBA"

KRS: 5882378570

OTOZ ANIMALS

KRS: 0000069730 cel. Ciapkowo w Gdyni

WIGILIA 2015



Dzielimy się oplatkiem

Stowarzyszenie „Pomóż Sąsiadowi” przy pomocy MOPS-u po raz 15 zorganizowało „Wigilię dla Samotnych i Bezdomnych” (na 150 osób) w zawsze gościnnych progach Domu Bankietowego pana Henryka Grinholca. Ponadto, po raz wtóry, zorganizowaliśmy Wigilię dla Dzieci z Rodzin Wielodzietnych i ich opiekunów (razem 80 osób).

Gośćmi honorowymi byli: wicestarosta Powiatu Wejherowskiego Witold Reclaf, ks. proboszcz parafii pw. św. Jana z Kęt Włodzimierz Kozłowski, Harcmistrz Bogdan Formela oraz dyrektor MOPS Agnieszka Wróbel. Szkoda,



że nieobecne były zaproszone władze miasta, bowiem uczestnicy Wigilii chcieli spotkać się z nimi i je poznać.

Na stole wigilijnym nie mogło zabraknąć tradycyjnych potraw: barszczu z uszkami, smażonego karpia i pstrąga, różnego rodzaju sałatek, ryb w galarecie, dorsza po grecku i wielu innych potraw. Na zakończenie podano kawę, ciasta. Większość potraw wykonali członkowie Stowarzyszenia.

Wszyscy uczestnicy otrzymali paczki żywnościowe, słodczyce. Paczek dla najuboższych mieszkańców Rumi wykonano łącznie 510 sztuk. Ale najważniejsza była fantastyczna, świąteczna atmosfera, którą stworzyli członkowie Stowarzyszenia oraz przede wszystkim uczestnicy wieczerzy. Muzyczną oprawę Wigilii zabezpieczyli, grając i śpiewając kolędy i pastorałki kol. Grzegorz Górski i Zdzisław Kończak.

Należy wspomnieć o dużej roli jaką odegrali uczniowie i ich opiekunowie (w osobach: Krystyna Pomieczyńskiej i Moniki Burkowskiej) z Ekologicznej Szkoły Społecznej oraz młodzież z Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych nr 2 w akcji „Serce w Konserwie” oraz „Wigilii dla Samotnych i Bezdomnych”. Należy się cieszyć, że mamy tak fantastyczną młodzież oddaną idei niesienia pomocy osobom poszkodowanym przez los.

Podziękowania należą się także wszystkim sponsorom, którymi byli: Fabryka Okien Windows, Maria Piątkowska, Fundacja „Pomóż i Ty”, Hotel Faltom, Castorama, Szczeban Słodki, Firma PAKFOL, Pizzeria PIZZAGRANDE, Spółka Divais, Jerzy Mierzejewski, Zakłady Rybne w Redzie, Piekarnia Skierki, Zakład Przetwórstwa Mięsnego KUMMER, Spółka KARTONEX, Axel Taxi, SM „Janowo”. Chcielibyśmy tą drogą podziękować wszystkim ofiarodawcom oraz mieszkańcom Rumi biorącym udział w akcji „Serce w konserwie” i przygotowaniu obu Wigilii. SERDECZNE DZIĘKI!

Krystyna Bochnia – prezes,
Hanna Kawa – wiceprezes,
oraz Aleksander Kubina

P.s. Zachęcamy do odwiedzenia naszej strony internetowej, na której można znaleźć wiele informacji: www.pomozsasiadowi.org

DOM KULTURY SM "JANOWO"

zaprasza

KABARET pt. "Oldstar czyli Wojna Wyjcom"

niedziela - 7 lutego, godz. 17.00

wstęp wolny
ilość miejsc ograniczona

Spektakl muzyczno - kabaretowy w wykonaniu Agnieszki Skawińskiej oraz Piotra Lewickiego. Aktorzy wcielając się w role niezapomnianych gwiazd estrady oddają im hołd tym samym sprzeciwiają się współczesnej muzycznej brei. Na scenie pojawią się m.in Marilyn Monore, Charlie Chaplin, Liza Minnelli, Eugeniusz Bodo czy Hanka Bielicka, zaśpiewają i rozbawią tekstami mistrzów słowa Brzechwy i Młynarskiego.

PRZEDŚWIĄTECZNE SPOTKANIA W ISKIERCE

Grudniowe dni w przedszkolu *Iskierka* upływają pod znakiem niespodzianek i miłych spotkań. Wszystkie przedszkolaki doskonale bawiły się ze św. Mikołajem, który o nikim nie zapomniał i zostawił dla każdego prezent. Ponadto dzieci z najstarszych grup wzięły udział w zabawie mikołajkowej w MOSiR w Rumi. Tam również nie zabrakło atrakcji, humoru i słodkości.

Jednakże najważniejsze dla *Iskierki* grudniowe dni nasze przedszkolaki spędziły z rodzicami. Dzieci razem z nauczycielkami zorganizowały zimowe warsztaty. Zaprezentowane występy kończyły się owacjami na stojąco. Przy wspólnym kolędowaniu dzieci razem z rodzicami dekorowały choinkę. Wszyscy czerpali radość ze spędzania czasu razem z bliskimi, wiele osób nie kryło wzruszenia. Ponadto nasi najmłodsi milusińscy po zaprezentowaniu zdobytych w *Iskierce* różnorodnych umiejętności zostali pasowani na przedszkolaka.

Przyjazna atmosfera towarzysząca wszystkim naszym spotkaniom niewątpliwie wprowadziła nas i naszych gości w świąteczny nastrój.



Przedkolaki i cała kadra *Iskierki* życzą pomyślności i jeszcze więcej uśmiechu w Nowym Roku.

Ewelina Kamińska

Parkrun Rumia zaprasza na
cotygodniowe, bezpłatne biegi na dystansie 5 km w milej, kameralnej atmosferze.

Spotykamy się niezależnie od pogody w każdą sobotę o 9 rano
w Parku Miejskim przy ul. Mickiewicza.

Zapraszamy każdego komu nie strasza wczesna pora, a lubi aktywnie spędzać czas z
ludźmi, którym zależy na zdrowiu i sprawności.

Z nami łatwiej utrzymać noworoczne postanowienia!

CHATKA ZAJĄCZKA

Scenariusz i scenografia
Juri Mihhaljov
Estonia

Reżyseria
Urszula Szydlik-Zielonka

Muzyka
W. Jakovlev
Estonia

Teatr Władca Ialeb

DOM KULTURY
Spółdzielni Mieszkaniowej "JANOWO"
zaprasza
Rodzinne Spotkania Teatralne

24 stycznia - niedziela
godz. 16.00

wstęp wolny - ilość miejsc ograniczona

PROBLEMY ZE STOPAMI Z PORADNIKA PODOLOGA CD.

Coraz częściej gabinety podologiczne odwiedzają osoby, które uskarżają się na ból paznokci. Najczęściej dotyczy to paznokci dużych palców stóp, choć w niektórych przypadkach ból jest odczuwalny ze strony paznokci pozostałych palców. Problem dotyczy głównie kobiet po 40 roku życia. Kształtem takie bolące paznokcie przypominają rurkę.

Jedną z moich pacjentek była 55 letnia Pani. Problemem głównym były paznokcie dużych palców stóp, sucha skóra stóp i mocno popękany naskórek na piętach. Deformacji kostno - stawowych nie stwierdziłam. Brak zdiagnozowanych chorób sugerował, iż przyczyną tychże objawów może być spadek ilości hormonów związanych z okresem menopauzalnym.

Regularne wizyty w gabinecie oraz systematyczna edukacja dotycząca problemu spowodowały, iż udało mi się nakłonić Panią do rozpoczęcia terapii prostowania paznokci poprzez zastosowanie klamer ortonoksyjnych. Zastosowałam klamry Frasera. Efekt pozytywnego działania klamer widoczny był w tym przypadku prawie natychmiastowo. Udało się wyprostować „rurki” w niecałe 3 miesiące. Oczywiście klamry noszone były znacznie dłużej ze zmienianym naciągami. Pani tak się przyzwyczaiła do „nowego” kształtu swoich paznokci, że właściwie już nie chciała pozbywać się klamer i traktowała je jako pewny rodzaj biżuterii na paznokciach.

Sama nazwa wkręcający się paznokieć winien już nas uświadomić, że nie ma bata – musi nam wykręcić w końcu jakiś numer. Niestety najczęściej jest to odczuwalny ból spowodowany ściskaniem łożyska paznokcia i wbijania się w wał paznokciowy zakręconej części płytki.

W czasie kształtowania się wkręcających paznokci bardzo często dochodzi do silnych rogowaceń wałów paznokciowych. Dodatkowym negatywnym objawem może być rogowacenie łożyska, na którym leży paznokieć. Mamy wrażenie, że nasz paznokieć jest wtedy twardy i gruby, choć jest tylko efektem tego co dzieje się pod samą płytką paznokcia. Skracanie takich paznokci z czasem stwarza nam nie lada problem. Co jeszcze... cóż jak mamy stały ucisk w jedno miejsce, to możemy z czasem liczyć na zagoszczenie się pod płytką odciska.

reklama

Co jest przyczyną tego, że nasze paznokcie z czasem zaczynają zmieniać swoje kształty i zamiast zdobić nasze stopy niestety je oszpecają?

Sam fakt, że częściej problem zauważalny jest w większości przypadków u kobiet... nasuwa wniosek, iż przyczyny możemy szukać w kobiecym obuwiu. Zwężane buty, w dodatku na szpilkach, przyczyniają się nie tylko do deformacji stóp, ale także z czasem do zmiany we wzroście paznokci. Drugim bardzo ważnym czynnikiem jest nieprawidłowe skracanie paznokci, zwłaszcza na bokach płytki. Przyczyny problemu doszukiwać się możemy także w genetyce - nawet do sześciu pokoleń wstecz. Oczywiście proces starzenia się tkanek naszego organizmu, paznokci, jak i toczące się choroby, także przyczyniają się do zmiany toru wzrostu płytek paznokciowych obejmując właściwie wszystkie palce stóp.

Co może zrobić podolog?

Ból, a nawet stany zapalne tkanek okołopaznokciowych związanych z wkręcającymi paznokciami nie są powodem do kierowania pierwszych kroków do chirurga. Terapia podologiczna polega na prawidłowym skróceniu paznokci, oczyszczeniu wałów paznokciowych i paznokci ze zrogowaciałych warstw naskórka oraz aplikacji klamer ortonoksyjnych. Jeśli to konieczne terapię uzupełnia się odpowiednimi preparatami pielęgnacyjno-zmiękczejacymi płytkę. Odpowiednie dopasowywanie naciągu klamry podczas kontrolnych wizyt powoli odwija paznokieć i wyciąga go z wałów. W terapii bierze się pod uwagę wszystkie czynniki powodujące wkręcanie paznokci. W przypadku działania sił wynikających z deformacji stopy koniecznym jest połączenie terapii ortonoksyjnej z terapią korekcyjną.

Pamiętajmy paznokieć, który z czasem zmienia swój kształt przypominając rurkę jest powodem, aby rozpocząć działania profilaktyczne. Wczesna profilaktyka jest nie tylko niebolesna, ale i mniej kosztowna.

Ewa Raczkowska
Dyplomowany podolog.
Pedive. Gabinet podologiczno –kosmetyczny.
tel. 691-410-747
ul. Stoczniovców 7b Rumia

HOUSEBUD

- Kompleksowe remonty mieszkań
- Wykończenia pod klucz

tel. 512 651 214



Reklama_AXEL

4x5 cm

NASZE SPRAWY

Redaktor naczelny: Agnieszka Feil
ul. Dąbrowskiego 56, tel. 58 679-57-10,
e-mail: ns@smj-rumia.pl

Ogłoszenia i reklamy przyjmuje pracownik Działu członkowsko-administracyjnego w godzinach urzędowania biura Spółdzielni, ul. Dąbrowskiego 56, pok. 29, tel. 58 679-57-07.

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów przesłanych materiałów, nie odpowiada za treść zamieszczonych materiałów i reklam oraz nie zwraca materiałów niezamówionych.

OGŁOSZENIA DROBNE

CZYSZCZENIE PROFESJONALNE DYWANÓW,
wykładzin i tapicerek meblowych SINDBAD
tel. 58 672-43-91, kom.601-416-463

CZYSZCZENIE I PRANIE DYWANÓW, kanap u klienta w domu. Rabaty dla stałych klientów **Ecomyjnja**
tel: 510 543 454

ZNALEZIONO ROWER na terenie osiedla. Kontakt pod numerem telefonu 538 001 7994

SPRZEDAM MIESZKANIE, 44,8m2, II p.
tel. 505 764 258, 607 080 942

SPRZEDAM MIESZKANIE 605 044 767

**Druk: ZP
MERKO**

ul. Tatrzańska 10
84-230 Rumia
tel. 58 671 20 66

**PRZEWODNICZĄCY
RADY PROGRAMOWEJ
„NASZYCH SPRAW”**

Zbigniew Rachwald
tel. kom. 609-22-31-57
e-mail: zbigniew.rachwald@wp.pl

W OKOWACH KULTURY

Początek stycznia udowodnił, że zima pokazała wreszcie swój mroźny pazur. W okowach zimy znalazła się również janowska kultura, która jednak dzielnie podjęła wyzwania jakie niesie ze sobą Nowy Rok. Z oprawą wokalną i konferansjerską byliśmy obecni podczas Orszaku Trzech Króli, który w 10-stopniowym mrozie przeszedł z kościoła im. Edmunda Bojanowskiego przy ul. Fredry do sceny ustawionej przy Rondzie Jana Pawła II.

W ramach XIII Festiwalu „Świętojańskie Kolędowanie” zorganizowaliśmy w janowskim kościele koncert finałowy, podczas którego wystąpiła Magdalena Chmielecka (sopran) oraz Paweł Nowak (grał na akordeonie). Wokalistka ma na swoim koncie wykonanie tytułowej partii "Rebeki" w pierwszej w historii operze w języku kaszubskim Michała Dobrzyńskiego. Akordeonista zaś jest wirtuozem swojego instrumentu. Posiada kolekcję ponad 300-tu akordeonów. Jest pomysłodawcą i animatorem bicia rekordu w jednoczesnej grze na akordeonach podczas corocznych

Dni Jedności Kaszubów. Pomimo przenikliwego zimna artyści wykonali perfekcyjnie koncert kolęd, ubierając je w odcienie bluesa, jazzu i folku. Magdalenę Chmielecką zapamiętamy na długo za niepowtarzalne wykonanie utworu pt. "Nie było miejsca dla Ciebie".

Z okazji 24 Finału WOŚP mieliśmy na scenie janowskiego Domu Kultury mały przekrój kultury naszego miasta. Wystąpiły przedszkolaki z "Iskierki" i "Puchatka", kolędnicy z Ekologicznej Szkoły Społecznej, wokalistki z Gimnazjum nr 2 oraz grupa warsztatowa Pomorskiego Teatru Nobilis z MDK w Rumi, pod kierunkiem pani Agnieszki Skawińskiej z piosenkami z Kabaretu Starszych Panów. Cieszy fakt, że w skali całego miasta pobito kolejny rekord, czyli 50 tysięcy złotych, bijąc finansowo bogatszy od nas Sopot.

Z okazji kończącego się semestru nauki uczniowie rumskiej szkoły muzycznej wykonali okolicznościowy koncert będący artystycznym podsumowaniem kolejnego etapu nauki.

Leszek Winczewski



Dom Kultury SM "JANOWO" zaprasza na **otwarty wykład** w ramach
Rumskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku
pt. **"Rola współczesnych ogrodów zoologicznych w ratowaniu ginących gatunków zwierząt"**
sobota, 23 stycznia, godz. 12.00
Prowadzący Michał Targowski, dyrektor Gdańskiego Ogrodu Zoologicznego.
Wstęp wolny, ilość miejsc ograniczona.