

# INFORMATOR

## ŻOLIBORZA

26.04.2013 r. – 9.05.2013 r.

BEZPŁATNY DWUTYGODNIK

ROK XI – nr 07 (234)

# Tato, będę strażakiem!

13 kwietnia zorganizowano „Dzień otwarty” w Szkole Głównej Służby Pożarniczej w Warszawie mieszczącej się przy ul. Słowackiego 52/54.



Młodzież miała możliwość zapoznania się z ofertą edukacyjną i zasadami rekrutacji na rok akademicki 2013/2014 w tej jedynej w Polsce uczelni.

Pogoda dopisała wyśmienicie, co w przypadku prezentacji oferty tej szkoły jest bardzo ważne, bo

większość strażackich atrakcji dostępna jest w plenerze.

Szkoła zaprezentowała tor przeszkód, który przyszły adept mógł samodzielnie pokonać i przekonać się na własnej skórze, czy podoła wyzwaniu. Można było obejrzeć m.in. pokaz ćwiczeń jednostki ra-

towniczo-gaśniczej, wystawę sprzętu pożarniczego, stanowisko ratownictwa technicznego, stanowisko ratownictwa wysokościowego, stanowisko ewakuacji interwencyjnej oraz stoiska promocyjne Wydziałów: Inżynierii, Bezpieczeństwa Cywilnego i Pożarowego.

W budynku szkoły odbywały się m.in. pokazy laboratoryjne oraz występy chóru akademickiego i uczelnianego kabaretu.

Na zdjęciach widać, że dziecięce marzenia o byciu strażakiem są nadal w modzie – najmłodszy bawili się świetnie, wcale nie gorzej od ich rodziców i starszego rodzeństwa.



Wysokiej, uznanej klasy tej uczelni nie musimy chyba zachwalać.

Szkoła potrafi zrobić to, jak zwykle, sama. **Joanna Kania-Karmalska**

## Zakupy w Merkurym – Gierek i szminka

Kilka dni temu zadzwoniła do mnie nasza stała czytelniczka i ponarzekła sobie zdrowo na zakupy w Merkurym. Jej żale i pretensje nie dotyczyły „spożywcza”, ale piętorka. Nie ukrywam, że zdziwiłam się troszkę, gdyż jest to mój od zawsze ulubiony dział gospodarczy.

Wiem bowiem, że tam na pewno dostanę rzeczy, których nigdzie już po prostu nie ma. I jeżeli szukam przepychaczki do zlewu, wyciskarki do czosnku, krajarki do cebuli, aluminiowej kulki do parzenia herbaty, wałków do włosów, obieraczki do warzyw, ubijaczki do ziemniaków, wałka do ciasta, mątwki, fartucha, papuci, ceraty na stół, słoików na weki, durszlaka, tarki do warzyw i innych podobnych przedmiotów, to w ciemno uderzam właśnie do Merkurego.

Jest jednak jeden problem,



który zasygnalizowała czytelniczka, z którym się muszę niestety zgodzić. Jest to problem z obsłu-

gą. Panie ekspedientki, pamiętając jeszcze gierkowskie czasy świetności WSM Merkury, a to wykładają i układają towar, a to wdzięcznie konwersują, ale jakoś z trudem zauważają klienta oczekującego przy ladzie w części kosmetycznej. Wiele razy obserwowałam opuszczony dział i bezradną klientkę, której zamarzyła się np. nowa szminka na wiosnę. Może wystarczy przemeblować troszkę i inaczej poustawić regały oprócz uświadomienia personelowi, że czasy się jednak zmieniły i warto jednak wyjść frontem do klienta.

W końcu nowa szminka na wiosnę to naprawdę ważna rzecz.

**Beata Zasada-Wysocka**

# NISSAN

AUTORYZOWANY SERWIS  
JAWORSKI-GAJEWSKI

ZAPRASZA NA PRZEGLĄDY I NAPRAWY  
GWARANCYJNE ORAZ POGWARANCYJNE  
LIKwidACJA SZKÓD KOMUNIKACYJNYCH

W-WA BIELANY UL. OCZAPOWSKIEGO 15, TEL. 22 569-92-20

NOWO OTWARTA  
GALERIA

*Imaginative*

ul. Elżbiety Drużbackiej 7  
ŚWIECE - GRAFIKA  
PRZEDMIOTY Z DUSZĄ  
www.imaginative.pl

## PRZYCHODNIA

**Medica  
Pro Familia**



zaprasza na **BEZPŁATNE**  
badanie krwi i/lub spirometrię dla  
chorych na **CUKRZYCĘ, ASTMĘ, POChP,**  
**DNĘ Moczanową** lub osoby z **podwyższonym**  
**CHOLESTEROLEM**

W wybranych przypadkach  
**BEZPŁATNA** konsultacja lekarska

**ZGŁOŚ SIĘ do nas!**

**ZAPISY**

tel. 22 835-15-14 lub 22 834-63-36, 605 244 244

**Medica Pro Familia, ul. Marymoncka 14 lok. 1**  
**01-868 Warszawa (stacja Metra SŁODOWIEC)**

Działka do wynajęcia  
pod **MYJNIĘ**  
**SAMOCHODOWĄ**

MEHOFFERA/MODLIŃSKA  
– rewelacyjne położenie

Już wydane pozwolenie na budowę 4-stanowiskowej, bezdotykowej myjni samochodowej.  
Możesz liczyć na szybkie, konkretne zyski - Tel. 501 743 500



**Członkowie Redakcji**

Redaktor Naczelny



**Zbigniew Duszewski**

tel. 604-132-673  
redakcja@infzoliborza.waw.pl



**Beata Zasada-Wysocka**

tel. 500-126-672  
zasadawysocka@tlen.pl



**Ewa Zaborowska**

tel. 606-318-117  
ewa@zaborowski-itc.pl



**Joanna Kania-Karmalska**

tel. 508-944-228  
joanna.karmalska@vp.pl



**Izabella Anna Zaremba**

tel. 22 839-42-47



**Grzegorz Wysocki**

tel. 505-132-580  
info@infochoty.waw.pl



**Grzegorz Hlebowski**

tel. 793-002-776  
g.hlebowski@zoliborz.org.pl



**Robert Napiórkowski**

tel. 505-105-292  
napiorkowski.r@gmail.com

**Adres korespondencyjny:**  
ul. Broniewskiego 22a m 127  
01-771 Warszawa  
**Kontakt z redakcją:**  
tel. 604-132-673  
www.infzoliborza.waw.pl  
**Dział reklamy:**  
tel. 22 614-58-03  
iza.mejner@gazetaecho.pl  
**Druk: Polskapresse**

# List do Informatora

## Ulica German, ale dlaczego?

Szanowny Panie!  
Z radością przeczytałam w „Informatore Żoliborza” o planie ulicy Anny German, ale dlaczego w tytule jest znak zapytania?

To należało zrobić już dawno. Cemu sa jakieś wątpliwości? Czas płynie, ucieka. Czy po kolejnych trzydziestu latach ma dojść do zupełnego zapomnienia?

Już teraz można usłyszeć osoby około 40-stki pytające, a kto to był?

Jeśli ktoś usłyszał Jej głos, to zachwyił się i zapamiętał na zawsze.

Pani Ania to było słońce, zawsze z zapartym tchem słuchałam Jej śpiewu, nadzwyczajnego przecież w skali światowej.

Bardzo przeżyłam Jej tragiczny wypadek, chorobę, i to co dalej, niestety. Tym bardziej że przed trzema laty na tę samą chorobę zmarła moja jedyna, 47-letnia, córka, mądra, zdolna, ceniona w pracy, nieodżałowana.

Znam, więc z bliska ból, rozpacz nie do opisania.

Slogan, że rany się zablizniają, ale blizna pozostaje na zawsze, zawsze aktualny.

Pomaga żyć myśl, że pan Bóg zabiera wcześniej wartościowych ludzi, bo są tam potrzebni a tu już swoje zadania wykonali.

Zostaje też nadzieja, że się kiedyś „tam, gdzie” spotkamy, co mi napisała moja córka w pożegnalnym liście.

A co do ulicy – to z tą Burakowską wydaje mi się nieciekawie, tym bardziej że to już Wola. Można by chyba znaleźć lepszą lokalizację...

Jeśli już się tak rozpisałam, to pozwolę sobie napisać o jeszcze jednym moim pragnieniu: może mogłaby się ukazać książka o naszej wspaniałej Ani, może, może?

Byłabym pierwszą nabywczynią!

Pozdrawiam całą redakcję

8 kwietnia 2013 roku

Maria z Żoliborza (dane znane redakcji)



Pani Mario,

Pozdrawiam Panią i życzę zdrowia.

Co do ulicy – to prostuję, że propozycja dotyczy żoliborskiego fragmentu ulicy Burakowskiej. Właśnie dlatego, że w powszechnej świadomości utrwalił się jedynie wolski fragment tej rozerwa-

nej torami ulicy, warto dla porządku, by uniknąć nieporozumień, ten nie zamieszkały, żoliborski fragment ulicy Burakowskiej zmienić na ulicę Anny German.

A że kameralna i skromna... Cóż, może to i lepiej!

Grzegorz Hlebowski

## Remont trasy AK



Wiosna to nie tylko czas wielkich porządków, ale początek wielkiego sezonu inwestycyjnego. W realiach Żoliborza najważniejszym remontem jest przebudowa trasy AK, aby mogła spełniać parametry drogi ekspresowej. SISKOM poinformował nas, że zostali wyłonieni dwaj wykonawcy i tym samym możemy spodziewać się rychłego rozpoczęcia robót budowlanych. Oczywiście hasło droga ekspresowa w mieście brzmi złowieszczo, szczególnie, że ma przebiegać wśród osiedli wielomieszaniowych. Na szczęście pomysłałano wcześniej nad ochroną

naszych organizmów i na wysokości dwóch potężnych osiedli Potok i Ruda zostaną zbudowane tzw. półtunelowe ekrany akustyczne. Jest to estetyczna konstrukcja, którą możemy podziwiać na Bródnie. Termin realizacji inwestycji obejmuje 27 miesięcy od daty podpisania umowy, która będzie miała miejsce prawdopodobnie w maju.

Jednocześnie otrzymaliśmy informację, że kładka dla pieszych nad Trasą, łącząca oba osiedla i zapewniająca dostęp do kościoła, zostanie zachowana i zmodernizowana.

Ewa Zaborowska

## JAK WYGRAĆ Z BÓLEM KRĘGOSŁUPA I STAWÓW

„Od wielu lat borykałam się z bólem biodra. Po zabiegach w Fizjo Med Poland moje problemy ustąpiły”. Franciszka, 77 lat

„Po urazie kręgosłupa groziła mi operacja, jednak lekarz skierował mnie na rehabilitację. Tak trafiłem do pana Narosza. Dzięki niemu i jego zespołowi nie byłem operowany i żyję bez bólu.” Leszek, 43 lata

Jestem chirurgiem i każdego dnia wiele godzin spędzam pochylony nad stołem operacyjnym. Kiedy moje problemy z kręgosłupem praktycznie uniemożliwiły mi pracę, polecono mi specjalistów z Fizjo Medu. Po rehabilitacji znów mogę normalnie funkcjonować”. Jan, 59 lat

Rozmawiamy z Panem Krzysztofem Naroszem, fizjoterapeutą, szefem zespołu terapeutycznego firmy Fizjo Med Poland.

Panie Krzysztofie to tylko kilka z wielu pozytywnych opinii na Państwa temat.

Jest nam bardzo miło. Firma istnieje od 15 lat, w tym okresie pomogliśmy kilku tysiącom osób. Wielu pacjentów do dziś poleca nas swoim bliskim i znajomym.

Proszę powiedzieć na czym polega taka skuteczność leczenia?

Bardzo ważna jest pierwsza wizyta, w trakcie której przeprowadzamy szczegółowy wywiad z pacjentem, następnie dokładnie badamy narząd ruchu oceniając stopień zaawansowania dolegliwości i na tej podstawie określamy, jakie efekty jesteśmy w stanie osiągnąć w trakcie terapii.



Leczenie opiera się na wykorzystaniu uznanych w świecie medycznym metod manualnej rehabilitacji ortopedycznej, od lat stosowanych w Europie, a u nas wciąż mało dostępnych. W przypadkach, w których podejmujemy się leczenia, skuteczność jest bardzo duża.

### Odczuwasz te dolegliwości?

- ból kręgosłupa, dyskopatia, przepuklina
- bóle stawów, kolan, bioder barku
- nerwobóle
- rwa kulszowa i ramienna
- zespół cieśni nadgarstka
- zawroty i bóle głowy

Zadzwoń! Pozwól sobie pomóc!

Badania będą prowadzone od 24 kwietnia do 9 maja

Liczba miejsc ograniczona

W OPINII PACJENTÓW NAJSKUTECZNIEJSI TERAPEUCI W WARSZAWIE

Bemowo – ul. Tkaczy 13, tel. 22 666-05-77

Mokotów – ul. Różana 51, tel. 22 498-18-55

www.terapia-manualna.com



**Fizjo Med Poland** rok zał. 1997

Przychodnia rehabilitacyjno-lekarska

POMOŻEMY CI W PROBLEMACH Z:

- kręgosłupem ~ stawem kolanowym ~ rwą kulszową i ramienną ~ barkiem
- stawem biodrowym ~ cieśnią nadgarstka ~ nerwobólami ~ bólami głowy



### Biuro Rachunkowe MK Plus

KPIR, KH, kadry, płace, ZUS. Doświadczenie w obsłudze osób fizycznych i spółek. OC

**PIERWSZY MIESIĄC GRATIS!**

Warszawa  
ul. Pomorska 19  
tel. 502 280 720



### STOMATOLOGIA PROTETYKA

PROTEZY ELASTYCZNE

NOWY GABINET

UL. GDAŃSKA 4A LOK. 2

METRO MARYMONT

tel. 22 833-17-44

ZAPISY TELEFONICZNE

**RABAT 20%**  
Regulaminy dostępny w gabinecie

# Wstydlivy problem Polaków – ubytek słuchu

Pomóż tym, których kochasz

## Wstydlivy problem...

Czy wiesz, że w polskim społeczeństwie jest bardzo wiele osób, które przez lata żyją z niedosłuchem udając, że nie mają problemu lub też mają nadzieję, że nikt się nie dowie, co niestety obraca się przeciwko nim samym, bo same wykluczają się z życia rodzinnego i towarzyskiego poprzez utrudnioną komunikację.

## Otoczenie i rodzina...

Czy zdajesz sobie sprawę z tego, że osoby mające problem ze słuchem, właśnie z powodu wstydu nie przyznają się do problemu, a niestety problem ze słuchem często od-

działyje źle, także na otoczenie i rodzinę tej osoby. Problem pogarszania słuchu jest uciążliwy dla pozostałych domowników, gdyż naraża ich na przebywanie w nadmiernym hałasie (np. bardzo głośne słuchanie TV lub radia) i naraża ich również na warunki które i u nich mogą powodować powstawanie problemu pogarszania słuchu. **Bardzo ważna** jest pomoc rodziny, jeśli widzisz, że ktoś bliski z Twojego otoczenia ma częsty problem z usłyszeniem całości wypowiedzi albo włącza dźwięk coraz głośniejszy warto namówić taką osobę na odwiedzenie specjalisty.

## Technologia odpowiada za potrzeby...

Technologia w dziedzinie protezyki słuchu rozwija się bardzo

szybko i jest w stanie zaspokoić wszelkie wymagania dotyczące aparatów słuchowych zarówno te, estetyczne, wielkościowe jak i dotyczące aktywnego lub nowoczesnego stylu życia, dlatego czym szybciej takie osoby przestana unikać tematu posiadanego problemu ze słuchem, tym szybciej znów w pełni będą mogły słyszeć otaczające dźwięki bez narażania się na postępującą depriację słuchu.

## Zanim będzie za późno...

Często przez zbyt późne zauważenie, że ktoś cierpi na problem ze słuchem, wystąpiło już długotrwałe uszkodzenie słuchu i jest za późno by odpowiednio pomóc takiej osobie.

**PAMIĘTAJ – im szybciej niedosłuch jest wykryty, tym lepiej.**

**DLatego KAŻDY powinien regularnie badać swój słuch.**

## Co powinno nas zaniepokoić...

- narzekanie, że przez telefon osoby z którymi prowadzona jest rozmowa, mówią niewyraźnie
- problem z rozpoznaniem z której strony dochodzi dźwięk
- słyszenie dzwonienia lub brzęczenie w uszach
- często pada pytanie: „Słucham?”, „Przepraszam, czy mógłbyś powtórzyć?”
- bardzo głośne słuchanie radia lub telewizji

NA NASZYM SŁUCHU POLEGAMY W WIELU RÓŻNYCH SYTUACJACH ŻYCIOWYCH, DLATEGO POWINNIŚMY GO CENIĆ I CHRONIĆ!

Ludzie regularnie sprawdzają stan swoich zębów, czy wzrok ale zapominają, że słuch jest również bardzo ważny, bo bez niego nie jesteśmy w stanie się sprawnie komunikować z otoczeniem.

**FONIKON**  
APARATY SŁUCHOWE

ul. Ceglowska 80  
tel. 22 392 91 99  
(Szpital Bielański)

ul. Żeromskiego 33  
tel. 22 499 66 30  
(przychodnia specjalistyczna)

# Getto obiadowe część II Przerost przepisów nad jadłospisem

Po zrozumienie systemu jadłodajni „Sady” udałam się najpierw do OPS Żoliborz, gdzie wyjaśniono mi, że bar „Sady” był jedyną placówką gastronomiczną, która wzięła udział w przetargu na dożywianie klientów OPS, bo nie ma na Żoliborzu innych placówek, które mogłyby takie przedsięwzięcie prowadzić.

Niestety talonów nie można realizować w innych miejscach w mieście, bo potrzebujący pomocy żywieniowej są nie miejscy, a tylko dzielnicowi.

Uzyskałam również zapewnienie, że pracownicy Ośrodka Pomocy Społecznej regularnie kontrolują jakość wydawanych tam posiłków i sami mogą zaświadczyć o ich dobrej jakości.

Umowa z jadłodajnią zapewnia trzy posiłki mięsne w tygodniu i w niedziele oraz rybę w piątki.

Ten wymóg bierze się z troski o zrównoważone żywienie klientów OPS.

Talon opiewa na kwotę 10,85 zł i w takiej cenie musi zmieścić się koszt pojedynczego obiadu. Jest problem ze zwiększeniem liczby zestawów obiadowych, jak twier-

dzi OPS, ze względu na to, że trudno zmieścić w tej cenie inne propozycje obiadowe baru.

Zasada, że jeden talon obiadowy przysługuje na jeden dzień wzięła się z poprzednich doświadczeń, kiedy to niektórzy klienci samodzielnie gospodarując talonami, już w połowie miesiąca, albo i wcześniej, wykorzystywali całomiesięczny limit obiadowy.

A przecież chodzi o to, by zapewnić ludziom każdego dnia gorący posiłek.

Nie ma innych placówek gastronomicznych na Żoliborzu, które mogłyby podjąć się takiego zadania, OPS nie ma możliwości lokalowych, by samodzielnie prowadzić taki bar jedynie dla osób z talonami.

Elżbieta Bogusz, szefowa baru „Sady” potwierdza kontrolowanie

posiłków w barze przez pracowników OPS, ale widzi możliwość zwiększenia liczby zestawów obiadowych w cenie 10,85 zł. Do tańszego zestawu zawsze można dodać pieczywo, czy cokolwiek smacznego i potrzebnego. Oczywiście większy problem jest z posiłkami droższymi, ale można i w tych przypadkach coś poradzić.

Niestety, kłopotem jest konieczność ustalania menu na miesiąc wcześniej i konieczność wywiązywania się z tego obowiązku. To bardzo utrudnia pracę baru, bo ogranicza możliwości realizowania pomysłów żywieniowych.

Dla podopiecznych OPS musi być prowadzona przez bar, przynajmniej częściowo, inna kuchnia, chociażby ze względu na ilość potrzebnego dania. Zapotrzebowanie na pomidorową może zgłosić dziennie do 300 osób i tyle tej pomidorowej ugotować trzeba. A bar posiada ograniczone możliwości lokalowe i nie jest w stanie powiększyć powierzchni kuchni.



Elżbieta Bogusz jest właściwym człowiekiem na właściwym miejscu. Moim zdaniem jest rewelacyjną szefową baru, opowiada bardzo ciepło o swoich klientach i o życiu towarzyskim jakie toczy się w barze.

Jednym słowem wszyscy chcą dobrze, brakuje tylko możliwości.

Poza tym, tak jak wszędzie, i tutaj daje o sobie znać nasza nowo pozyskana cecha narodowa – samoochrona się przepisami, które mają coś zabezpieczyć i kogoś chronić, a naprawdę wprowadzają jedynie do naszego słownika utrwalający się termin – tego się zrobić nie da.

Ale jak dać wolność talonową tym, którzy umieliby z niej korzystać i cieszyć się nią, a zostawić ograniczenia tym, którym są one potrzebne do życia?

No i przede wszystkim, jak zrealizować dodatkowe menu dla talonowców, żeby było nie dla wszystkich po równo, ale dla wszystkich to, czego potrzebują?

Może ja się czepiam, bo w sumie klienci są w większości zadowoleni, odpowiedzialni za pracę baru starają się jak mogą i są to rzeczywiście, nie deklarowane starania.

Tylko dlaczego ma nie być lepiej, jak może być lepiej?

Joanna Kania-Karmalska

teraz PREZENT!

## OSTEOPOROZA może być bardzo groźna!

**SPRAWDŹ czy nie jesteś chora!**

Weź udział w **BEZPŁATNYM** badaniu gęstości kości. To wystarczy, żeby wiedzieć czy nie jesteś zagrożona.

Jeśli jesteś **KOBIETA**, która ukończyła 60 lat i **NIE LECZY SIĘ** z powodu osteoporozy - umów się na wizytę w **CM SYNEXUS** i odbierz **PREZENT**

Warszawa, ul. Leszno 12  
tel. 22 644 41 63  
22 644 41 61  
www.przebadajsie.pl

**SYNEXUS**  
Centrum Medyczne

**Hotel Royal**

## KOMUNIA

cena 59 zł/ osoba  
royalhotel.pl  
22 188 4 188

# Lekcje Żywej Historii

Dzięki uprzejmości dyrektor Liceum Ogólnokształcącego im. Bolesława Limanowskiego Aldony Bałazińskiej-Lazur oraz wsparciu naczelnika wydziału kultury i promocji urzędu dzielnicy Żoliborz Rafała Utrackiego odbyły się w dniach 9 i 11 kwietnia Lektury Żywej Historii.



Zorganizowane zostały przez Fundację „Niepodległa Rzeczpospolita Kampinoska”.

W prelekcjach i pokazach uczestniczyli uczniowie: szkół podstawowych nr 68 i nr 92, Zespołu Szkół Elektronicznych i Licealnych im. gen. Zajęczka, Gim-

nazjum nr 55 oraz pięć klas licealnych gospodarzy – LO im. Bolesława Limanowskiego.

Słuchaczy witał por. Leszek Mroczkowski, prezes Środowiska Żołnierzy Grupy Kampinos AK.

Wprowadzenia do wykładu dokonał Marcin Biegas, który wraz

z Krzysztofem Markiewiczem jest współzałożycielem Fundacji „Niepodległa Rzeczpospolita Kampinoska”. Rys historyczny przedstawił Henryk Ratyński, historyk Środo-

wiska Żołnierzy „Grupy Kampinos” AK, zrzeszonej w Światowym Związku Żołnierzy Armii Krajowej. Swoje niezwykle przeżycia, związane z walką w oddziałach „Grupy Kampinos” AK barwnie opowiedział rotmistrz Zygfryd Bernard, jeden z nielicznych żyjących bohaterów tamtych lat.

Uzbrojenie i wyposażenie wojskowe prezentował prezes Grupy

Rekonstrukcji Historycznej „Wolf” Grzegorz Sala wraz z Wojciechem Szymańskim i Kamilem Matusiakiem.

Obsługa fotograficzna z ramienia Fundacji „Niepodległa Rzeczpospolita Kampinoska” Olgierd Markiewicz.

Prezes por. Leszek Mroczkowski  
ps. Andrzej

## Wymazują Jacka Kuronia



Wybryk wandalizmu, głupota czy próba niszczenia pamięci? W ciągu jednego tygodnia dokonano dwóch aktów wandalizmu, które dotknęły miejsca upamięt-

nijące Jacka Kuronia. Najpierw zamalowano tablicę MSI informującą o patronie placu noszącego imię Jacka Kuronia, a następnie w sobotę (13 kwietnia) na ka-

mieniu w parku Żeromskiego, upamiętniającym tę, postać wymalowano symbole, którymi posługują się środowiska wrogie jej ideowo. Każdy z powodów, dla których to zrobiono, jest naganny i zasługuje na potępienie.

Żoliborz był matczynikiem Jacka Kuronia, jako jednego z liderów opozycji demokratycznej w Polsce. Dlatego jest tu potrójnie upamiętniony. Ale Jacek Kuroń był też postacią wielowymiarową. Jest wiele środowisk, które pielęgnują pamięć o nim. Ma też wielu oponentów, przeciwników, wręcz wrogów. I w demokratycznym społeczeństwie jest to zjawisko normalne. Nienormalne i haniebne są jednak takie metody niszczenia pamięci o nim. Zasługują na potępienie!

Źródło: urząd dzielnicy Żoliborz

## WELSKA DROGA DO ZDROWIA

**“W przypadkach nagłych i poważnych zachorowań lub w stanach zagrożenia życia leczenie farmakologiczne jest często jedynym ratunkiem lecz jeśli ono zawodzi, a choroba przedłuża się, zachęcam do stosowania diety warzywno – owocowej, jako nowatorskiej metody profilaktyki i leczenia.” – Dr. med. Ewa Dąbrowska**

spółczesna cywilizacja wiąże się z ogromnymi przemianami niemal we wszystkich dziedzinach życia, również w dziedzinie żywienia człowieka. Żywność naturalna utraciła swą wartość biologiczną w wyniku zastąpienia żywności przetworzoną; rafinacja pozbawiła pokarm bezcennego błonnika, szeregu mikroelementów i witamin, zaś poddanie żywności wysokim temperaturom doprowadziło do zniszczenia enzymów i zmiany struktury przestrzennej białek. Następnym przetwarzaniem żywności było pojawienie się na niespotykaną dotąd skalę szeregu przewlekłych chorób „cywilizacyjnych” o charakterze degeneracyjno – zapalnym z miażdżycą i nowotworami na czele. Dieta warzywno – owocowa dzięki bogactwu minerałów wykazuje efekt alkalizujący w przeciwieństwie do współczesnego stylu odżywiania się, który opiera się głównie na pokarmach zakwaszających, czyli pokarmach rafinowanych. Ponieważ zakwaszenie wiąże się z osteoporozą, więc

dieta oparta na warzywach i owocach jest korzystna w leczeniu i profilaktyce osteoporoz.

**Zasady leczenia dietą warzywno-owocową**

W zależności od wskazań, zaleca się dietę opartą na warzywach niskoskrobiowych. Szczególnie cenne są zielone soki, które pochodzą z zielonych pedów roślin. Są one bogatszym źródłem bioaktywnych składników niż korzenie, posiadają chlorofil, którego budowa chemiczna jest podobna do hemoglobiny, mają aktywne enzymy, które oczyszczają, odtruwają, odnawiają krew, ułatwiają trawienie, alkalizują, dostarczają tlenu, energii, witamin i minerałów w najlepiej przyswajalnej postaci.

Przykłady zielonych pedów na soki: natka pietruszki, seler naciowy, botwina, mniszek, pokrzywa, szczaw, szpinak, brokuł, kapusta, sałata, kiełki lucerny, trawa z pszenicy.

### Mechanizm działania

Dieta warzywno – owocowa w porównaniu z tradycyjnym żywieniem dostarcza pięciokrotnie mniejszej ilości kalorii (do 800 kcal/dzień), a także białek i węglowodanów. Ilość tłuszczu jest 20 – krotnie mniejsza, dlatego dla organizmu stanowi

Jednym z ważniejszych mechanizmów działania diety jest odblokowanie zablokowanych genów. Przywrócenie aktywności genom uruchamia regenerację, sprzyja odmłodzeniu, hamowaniu nowotworów i przedłużeniu życia. W grupie badanych pacjentów z chorobą wieńcową wysoki po-

cholesterolu we krwi. Ponadto spada odporność organizmu, a więc stajemy się bardziej podatni na choroby, także te cywilizacyjne jak cukrzyca, miażdżycy czy nadciśnienie tętnicze. Zdrowy tryb życia zależy przede wszystkim, od naszej aktywności fizycznej.

**Ważne jest zatem, aby każdego dnia dostarczyć swojemu ciału około godziny ruchu.**

**Czym można wspomóc** oczyszczanie organizmu w trakcie diety? Ponieważ toksyny są główną przyczyną chorób, dlatego też należy je usunąć wszelkimi dostępnymi sposobami. Wśród metod wspomagających należy podkreślić ruch, a zwłaszcza spacer, gimnastykę, ćwiczenia oczu według Batesa, siłownia itp.

Ruch uruchamia w organizmie te same mechanizmy co post; wywołuje redukcję masy ciała, ciśnienia, cukru, cholesterolu, zakrzepów itp. Pomocne są też lewatywy, hydrokolonoterapia, masaże, sauna i zabiegi fizykoterapeutyczne.

**Informacja o tumusach i rezerwacja:** tel. +48 23 696-30-13, kom. 503-015-686; fax. +48 23 654-10-87  
www.welski.pl e-mail: info@welski.pl lub awd@welski.pl



ona rodzaj postu leczniczego.

W czasie takiej diety cały metabolizm przestawia się na tory spalania, oczyszczania i regeneracji.

Przestrzeganie zasad diety powoduje ustąpienie głodu. Często zanika też pożądanie słodczy, mięsa i innych używek. Czasami można zaobserwować już na początku diety jak szybko organizm usuwa wszelkie depozyty białkowe; zmniejszają się guzki tarczycy, także guzki przy stawach palców, cofają przykurcze i sztywność stawów i poprawia się sprawność ruchowa.



ziom cholesterolu „złego” LDL osiągnął normę po 6 tygodniach diety, zaś „dobry” HDL zwiększył się w tym czasie również osiągając zakres normy.

### Co dalej?

**Leczenie dietą warzywno – owocową** wspomaga aktywny ruch. Nic nie wyniszcza naszego organizmu tak, jak brak ruchu. Jeśli prowadzimy siedzący tryb życia nasze serce ma mniejszą wydolność, zanikają mięśnie. W rezultacie szybciej się męczymy, przybieramy na wadze, wzrasta poziom



SZKOŁA DLA  
CIEBIE

**KURSY MATURALNE**

MOŻLIWOŚĆ ZDAWANIA MATURY W NASZYM LICEUM

**BEZPŁATNE LICEUM**

WWW.ASCHOOLS.PL

ul. Odrowąża 15 Warszawa

tel. 22 110-00-99

## PROGRAM INTERAKTYWNY SENIOR

Skierowany jest do osób, które chcą poznać możliwości, jakie dają komputer i Internet.

### Korzyści:

- wymiana zdjęć z rodziną przez internet;
- własne konto w serwisie społecznościowym;
- możliwość darmowej rozmowy z bliskimi na całym świecie;
- umiejętność pisania i odbierania listów elektronicznych;
- dostęp do ulubionej gazety bez wychodzenia z domu.



Pomagamy w wyborze odpowiedniego sprzętu komputerowego, **uczymy podstaw korzystania z komputera.** Udział w programie jest płatny.

**Program Interaktywny Senior** jest jedną z usług świadczonych przez firmę ZGODA.NET

ZADZWOŃ!

tel.: (22) 188 10 77

# Ultimatum dla Hanny Gronkiewicz-Waltz

Wycofanie się z podwyżek cen biletów, obniżenie opłat za gospodarowanie śmieciami i zaprzestanie eksperymentów w placówkach oświatowych – takie ultimatum postawiła Warszawska Wspólnota Samorządowa Hanny Gronkiewicz-Waltz. Prezydent Warszawy ma na spełnienie tych trzech żądań czas do 16 maja, kiedy to najpóźniej ogłoszony będzie porządek obrad kolejnej sesji Rady Warszawy.



– Urzędnicy będą mieli ponad trzy tygodnie, by przygotować projekty uchwał i przedstawić je radzie – mówi przewodniczący WWS Piotr Guziół. – Jeśli Hanna Gronkiewicz-Waltz zignoruje nasze żądania, podejmiemy odpowiednie kroki, by jeszcze w tym roku poddać jej rządy pod ocenę mieszkańców Warszawy.

Dlaczego Wspólnota postawiła takie ultimatum?

– Podwyżkom cen biletów komunikacji miejskiej towarzyszy likwidacja lub istotne ograniczenie części połączeń. Warszawiacy płacą więc więcej za gorszą usługę. Ratusz „z sufitu” wziął też koszty wywozu śmieci i w sposób zupełnie

niezrozumiały „ukarał” właścicieli domków jednorodzinnych i segmentów, którzy mają płacić jedną stawkę bez względu na liczbę mieszkańców. Wszystko to pomimo, że prawdziwe koszty poznamy dopiero, gdy zostaną rozstrzygnięte przetargi. – tłumaczy Marek Makuch lider Wolskiej Wspólnoty

Samorządowej. – Urzędnicy próbują również szukać oszczędności w szkołach i przedszkolach, przez co pogorszy się opieka nad najmłodszymi dziećmi, a nauczycieli czeka redukcja wynagrodzeń. Jak to wpłynie na bezpieczeństwo i komfort dzieci – niestety trudno przewidzieć – dodaje szef Mokotowskiej Wspólnoty Samorządowej Mariusz Ciechomski

– Podobnie jak większość mieszkańców Warszawy jesteśmy oburzeni ostatnimi podwyżkami i pomysłami ekipy rządzącej, która swą nieudolność w rządzeniu i doprowadzenie do zapaści finansów miasta chce zamaskować coraz wyższymi opłatami i podatkami przy jednoczesnym pogarszaniu się oferty miasta dla obywateli – tłumaczy Grzegorz Wysocki z Ochockiej Wspólnoty Samorządowej.

dowej – Mamy wrażenie, że większość decyzji podejmowanych jest w ratunku po linii najmniejszego oporu, bez głębszej refleksji. A warszawiacy muszą za to płacić – dodaje.

Jak wynika z badań opinii publicznej, które w lutym zamówiła WWS, jedynie 40% respondentów jest zadowolonych z działalności obecnego prezydenta Warszawy. W referendum blisko 60% badanych deklarujących w nim udział oddałoby głos „za odwołaniem”, a jedynie ponad 1/3 byłaby przeciwna odwołaniu Hanny Gronkiewicz-Waltz.

– Warszawiacy mają już dość rządów Platformy Obywatelskiej, która doprowadziła do zapaści finansowej zarówno w kraju, jak i w Warszawie – tłumaczy Guziół. – Czas, by warszawiacy zrezygnowali z usług partii politycznych, których działaczom stolica służy jako pole eksperymentów przed dalszą karierą.

## ŚMIECIE W PYTANIACH I ODPOWIEDZIACH

Można by długo opisywać cały system, sposób jego wprowadzenia i wątpliwości, jakie z tego tytułu nurtują mieszkańców i zarządy wspólnot mieszkaniowych oraz spółdzielni. Dlatego postanowiliśmy uruchomić cykl publikacji ŚMIECIE W PYTANIACH I ODPOWIEDZIACH. Będziemy publikować najczęściej pojawiające się pytania oraz odpowiedzi. Przewagą naszego cyklu będzie to, że nie będziemy udzielać odpowiedzi jak powinno być, tylko jak zrobić, aby było dobrze. Oczywiście będziemy posilkować się publikacjami miejskimi, ale w naszym cyklu mamy nadzieję, że znajdziecie Państwo, praktyczne rady jak wybrnąć z sytuacji, o których urzędnicy miejscy nie mają nawet pojęcia. Cykl będzie prowadził redaktor Grzegorz Wysocki, który zawodowo zajmuje się zarządzaniem nieruchomościami.

Czy wspólnoty mieszkaniowe powinny przyjmować uchwały dotyczące segregacji śmieci?

To czy dana wspólnota będzie segregować śmieci czy nie jest typową sprawą, której rozstrzygnięcie nie przekracza czynności zwykłego zarządu. Twierdzenie przedstawicieli miasta, że jest to konieczne jest nieporozumieniem. Co najwyżej dla sumiennych polecam sporządzenie

uchwały zarządu w tej sprawie, która będzie to rozstrzygać a przy okazji upoważni członka zarządu lub zarządcę do składania podpisu pod deklaracją.

Kto powinien podpisać deklarację śmieciową?

Najrozsądniejszym rozwiązaniem jest upoważnić do tych czynności zarządcę budynku. Z dwóch powodów. Pierwszy to



taki, że odpowiedzialność za dane w deklaracji spada na tego, kto je ma i przetwarza a po dru-

gie trzeba pamiętać, że zwłaszcza w dużych budynkach gdzie stan osobowy będzie się zmieniał nie-

mal, co miesiąc trzeba będzie składać deklaracje bardzo często i w dość krótkim terminie.

Czy miasto, jako właściciel zasobów we wspólnocie ma obowiązek złożyć oświadczenie o ilości osób i oraz szacunek dotyczący ilości śmieci wytwarzanych w lokalach użytkowych?

Nie ma żadnego powodu, aby traktować miasta czy innego właściciela większościowego (skarbu państwa, wojsko czy mieszkania zakładowe) jako szczególnie. Urzędnicy miejscy a konkretnie Zakłady Gospodarki Nieruchomościami powinny w terminie pozwalającym na sporządzenie deklaracji dla całej wspólnoty dostarczyć dane dotyczące zarówno mieszkań jak i lokali użytkowych. Z tego, co mi wiadomo np. na Ochocie będą one przekazane wspólnotom do 15 maja

Zapraszamy do zadawania pytań drogą mailową [info@infochoty.waw.pl](mailto:info@infochoty.waw.pl)

**TERAZ TANIEJ O 11.000 zł**  
**Mieszkanie 2 pokojowe 53,7 m<sup>2</sup>**  
**z piwnicą**  
**TERAZ W CENIE 276.000 zł**

Legionowo, ul. Gen. B. Roi 16 lok. 1  
(22) 774 07 55, [www.marszalek.pl](http://www.marszalek.pl)

## SUPERDENTYSTA

**Rejestracja telefoniczna**  
tel. 22 676-59-56,  
608-519-073

Warszawa,  
ul. Myśliborska 104, piętro I  
pon.-czw.: 10-12 i 15-18  
[www.superdentysta.com.pl](http://www.superdentysta.com.pl)

### Elastyczne protezy nylonowe

Nylon w protetyce znalazł zastosowanie w latach 50. ubiegłego wieku.  
W moim gabinecie jest co najmniej od 8 lat, ale w Polsce wciąż uchodzi za technologię nową.

Faktem jest, że dla pewnych pacjentów proteza nylonowa jest świetnym rozwiązaniem. Po pierwsze ma wieczystą gwarancję jeśli chodzi o złamanie lub pęknięcie – bo pod wpływem nadmiernego obciążenia proteza wygina się. Pacjenci, którzy wymagają przygotowania chirurgicznego przed założeniem innego rodzaju protez, w tym wypadku takiego przygotowania nie wymagają. Nylon dzięki swojej elastyczności może ominąć wypukłości kostne czy inne szczegóły anatomiczne, które przeszkadzają w noszeniu protezy tradycyjnej. Jednak tym co najbardziej pacjenci sobie cenią w protezach nylonowych, jest brak jakichkolwiek elementów metalowych. Protezy te nie mają klamer. Są cieńsze, lżejsze, nie powodują uczuleń.

Artur Pietrzyk

**WEJŚCIE NA TYŁACH BUDYNKU**

# Dają za darmo!

Nie wiedzieć czemu głośno tylko o podwyżkach w mieście, np. o kuriozalnych cenach biletów, a nikt nie krzyczy głośno, że nareszcie dali coś za darmo. To chyba błąd wizerunkowy miejskich speców od propagowania sukcesów obecnej władzy. Nie wykorzystaj tak szlachetnej inicjatywy!

Bo mało kto wie, że teraz za darmo korzystamy z toalet w metrze!

Nie wiem komu zawdzięczamy ten luksus, ale warto mu podziękować. Co prawda dzienny koszt przejazdów wynosi mnie czasem ok. 20 zł, a z toalety na stacji metra skorzystam może raz na trzy mie-

siące, więc żadna to ulga w opłatach komunikacyjnych, ale zawsze to miły gest.

Jeszcze żeby zamontowali w tych toaletach na przykład prysznic, to rzeczywiście można by sporo zaoszczędzić korzystając z publicznej wody. No bo przecież,

ile można spuszczać wodę w klozecie publicznym, by, dla zasady, zrekompensować sobie koszty przejazdów komunikacją miejską!

W przypadku ulg w toaletach nie znajdują żadnej innej możliwej rekompensaty cen biletów.

No chyba, że zatrudnią technika do robienia lewatyw w przypadku kłopotów gastrycznych. Ale tu już musieliby sporo dołożyć, więc nie ma raczej na co liczyć.

Cóż powiedzieć, czekamy na więcej, oczywiście ulg i darmochy.

Jak to mówią w moim zawodzie, dobry towar sam się chwali.

**Grabarz**



## OGŁOSZENIA DROBNE PRZEZ INTERNET

- Krok 1.** Wejdź na [www.echodrobne.pl](http://www.echodrobne.pl) i wybierz DODAJ OGŁOSZENIE
- Krok 2.** Wybierz odpowiednią rubrykę i zleć druk w gazecie
- Krok 3.** Wpisz treść ogłoszenia. Zaznacz gazety, w których ma się ukazać Twoje ogłoszenie i zdecyduj, w ilu kolejnych numerach ma się ukazywać. Jeśli chcesz - wybierz wyróżnienie ogłoszenia.
- Krok 4.** Jeśli chcesz fakturę VAT - wypełnij wszystkie pola, jeśli nie - podaj tylko swoje dane kontaktowe.
- Krok 5.** Wpłać wygenerowaną kwotę na podane konto, jako tytuł wpłaty wpisując numer zlecenia.
- Krok 6.** Przekonaj się, jak skuteczne jest ogłoszenie drobne w Echu

**Najbliższe wydanie 10.05.2013 r.**

**Potwierdzenie wpłaty należy przesłać do poniedziałku 6.05.2013 r.**

**na fax 22 614-58-03 lub e-mailem: [drobne@gazetaecho.pl](mailto:drobne@gazetaecho.pl) do godziny 17<sup>00</sup>**

## OGŁOSZENIA DROBNE

### NIERUCHOMOŚCI

**Poszukuję do wynajęcia lub kupienia niedużego lokalu (30-50 m<sup>2</sup>) na sklep z markowymi alkoholami na Żoliborzu lub Bielanych 606-156-876**

• ZAMIENIE POKÓJ Z KUCHNIĄ NA ŻOLIBORZU W BUDYNKU Z WINDĄ I PODJAZDEM DLA WÓZKÓW INWALIDZKICH NA 2-3 POKOJE. TEL. 608-535-535

### 2-POKOJOWE SPRZEDAM

• M-3 DWUSTRONNE, OKOLICE PROMENADY, 3P/12, 22 398-10-39

### DZIAŁKĘ BUDOWLANĄ SPRZEDAM

• Działki Budowlane – Jeziorka 39 km na poł. W-wy. Blisko jezioro, stadnina koni. Media: Inst. wodociągowa i prąd tel. 606-620-907  
 • DZIAŁKI NAD JEZIOREM I RZEKĄ SKRWA, 120 KM OD W-WY, OD 11 ZŁ/ m<sup>2</sup>, 605-099-422  
 • Sprzedam działkę budowlano-rekreacyjną 1700 m<sup>2</sup> w Kaliszkach, gmina Czosnów. Działka przy drodze asfaltowej graniczy z Puszcza (woda, gaz, prąd, domek drewniany), tel. 607-445-147

### 1-POKOJOWE DO WYNAJĘCIA

• 1 pok., 30 m<sup>2</sup>, 2/4, Metro, WK, remont 22 633-27-33

### KUPIĘ MIESZKANIE

• Kupię zadłużone mieszkanie 792-258-164

### NAUKA

• Angielski – mgr, egzaminy, konwersacje 608-389-954

### USŁUGI STOLARSKIE

• Meble na wymiar 22 773-15-13, 504-824-568

### USŁUGI TRANSPORTOWE

• A.Przeprowadzki, Sprzątanie Piwnic, Wywóz Mebli 512-139-430

• AA Przeprowadzki 24h/7 wywóz starych mebli, AGD RTV 607-66-33-30

• Przeprowadzki, transport 601-753-845; 22 833-65-19

### USŁUGI INNE

• Anteny, telewizory – naprawa, dojazd 602-216-943

• Czyszczenie karcherem dywanów, tapicerki 694-825-760

• Domowe Naprawy TV-dekodery – 601-350-589

• Lodówki, pralki, telewizory – naprawa 694-825-760

• Naprawa maszyn do SZYCIA tel. 22 614-33-03

• Opróżnianie: piwnic, strychów, garaży, wywóz mebli, gruzu AGD i innych tel. 503-711-500

• Pralkę naprawa 22 666-55-22, 516-144-566 tanio, gwarancja

### SPRZĄTANIE PIWNIC 515-542-226

### BUDOWLANE

• 0000 Remonty i wykończenia! Solidnie i profesjonalnie – 504-474-694

• Cyklinowanie 3x lakierowanie, układanie, reperacje 662-745-557

• Cyklinowanie układanie lakierowanie parkietów 501-126-177, 500-240-976

• Docieplenia 510-482-699

• ELEKTRYK Awarie Pomiary 506-506-006

• Glazura hydraulika malowanie panele 606-33-44-33

• Glazura, remonty 796-664-599

• Hydraulik 501-017-707

• Kominki – 513-127-630

• Malarz remont ekspres 502-255-424; 22 835-66-18

[www.mas-kominki.pl](http://www.mas-kominki.pl)

**MAS KOMINKI**

☎ 513 127 630, 601 306 108

**Z TĄ REKLAMĄ 10% RABATU**

### GASTRONOMIA

**Wina na WESELE, IMIENINY, IMPREZĘ FIRMOWĄ – dobiore do potraw, doradzę, dowiozę na miejsce 798-877-356**

### DAM PRACĘ

**Gabinet Biorezonansu Warszawa-Modlińska zatrudni lekarzkę. Godziny pracy do ustalenia, tel. 22 814-52-40**

**Samodzielne prowadzenie sklepu specjalistycznego z winami, oczekujemy doświadczenia w sprzedaży bezpośredniej lub detalicznej, najlepiej w branży alkoholowej lub podobnej, konieczne prawo jazdy i samochód. CV: [piotr.krajczynski@dobrewina.pl](mailto:piotr.krajczynski@dobrewina.pl)**

• STUDENTOM ankieterom [beata.szulko@syntetos.pl](mailto:beata.szulko@syntetos.pl)

**TESTOWANIE KOSMETYKÓW. Poszukujemy osób w wieku 18-65 lat. Więcej informacji na miejscu: ul. Słowackiego 27/33 m. 34, lub pod nr tel. 22 832-37-89 w godz. 09:30-15:00**

### SPRZEDAM SAMOCHÓD

• Audi A4 kombi 1999r. 1.9 tdi (90km) przebieg 275000. Stan ogólny dobry. Cena 9600. Legionowo. 665-668-776

### WYPOCZYNEK

• Wypoczynek przez cały rok w ciszy i spokoju wśród jezior i lasów 100 km od Warszawy, bardzo dobre warunki, weekendy, święta 24 235-82-94, 695-642-518

### RÓŻNE

• KUPIĘ płyty winylowe. nr tel. 605-666-118

• KUPIĘ ŻŁOM: piec, kaloryfery, rury, wanny, wraki samochodowe (wszystko co metalowe). Dojazd tel. 503-711-500

• Skup książek – dojazd, 602-254-650

### FINANSE

**Biuro rachunkowe – KPIR, KH, kadry, płace, ZUS. Doświadczenie w obsłudze osób fizycznych i spółek. OC. PIERWSZY MIESIĄC GRATIS! Tel. 506-098-980**

### Kredyty bankowe i pozabankowe, chwilówki, Wolska 84/86, 604-22-07-27

• Kredyty gotówkowe, hipoteczne i konsolidacyjne, obniżamy raty, czyszczenie baz 887-708-807

• Księgowy – pełen zakres. Tel. 780-589-506

• Pożyczki pod zastaw HIPOTEKI nieruchomości. Z zadłużeniami, bez przedpłat, bez BIK, ZGODNIE Z USTAWĄ. 602-303-202 bezpieczna-pozyczka.pl

• Turystyka 7 DNI OD 540 ZŁ Z WYŻYWIENIEM. JEZIORO, LAS, KAMERALNIE. TEL. 89 621-17-80, WWW.SZCZEPANKOWO.PL

• Zdrowie i uroda

**A testy alergiczne, odczulanie 22 814-52-40**

• Autyzm, zespół Aspergera – gabinet psychologiczny. [www.psycholognabukowcu.pl](http://www.psycholognabukowcu.pl)

**STOMATOLOG – PROTEZY NFZ – ZAPISY UL. RUDZKA 6, TEL. 602-390-620**

**Terapia antynikotynowa 22 814-52-40**

NASZE GAZETY LOKALNE MAJĄ ŁĄCZNY NAKŁAD

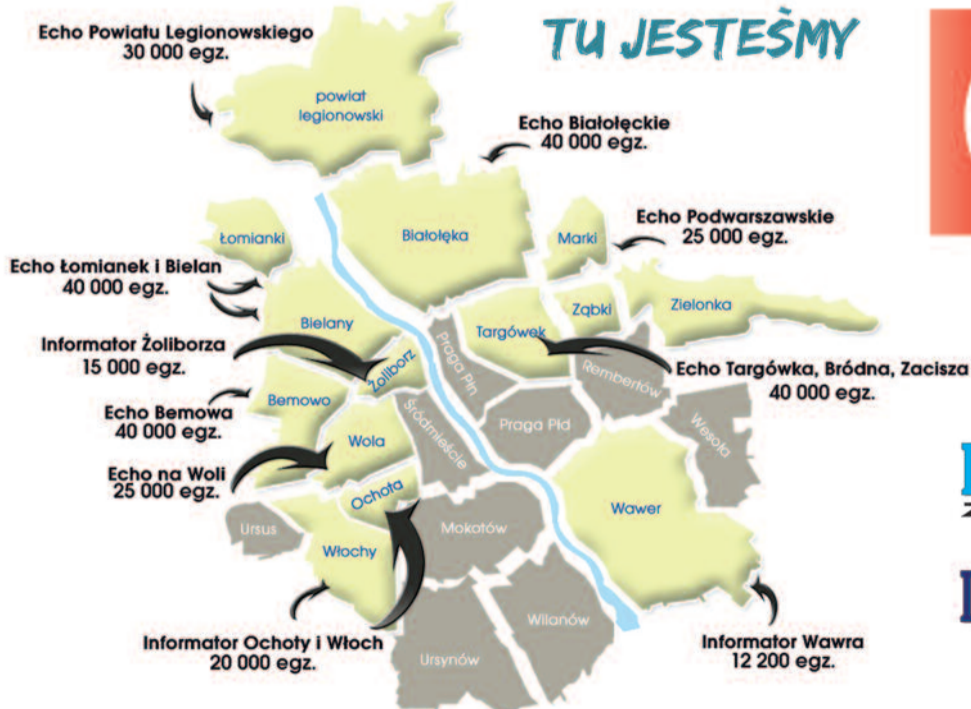
**287 200 EGZ.**

[WWW.GAZETAECHO.PL](http://WWW.GAZETAECHO.PL)

Warszawa, ul. Pomorska 19

tel./fax 22 614 58 03, kom. 502 280 720

Ogłoszenia drobne: [www.echodrobne.pl](http://www.echodrobne.pl)



**INFORMATOR WAWRA**

**INFORMATOR ŻOLIBORZA**

**INFORMATOR OCHOTY I WŁOCH**

# Popołudnie dobrych wspomnień

11 kwietnia odbyło się spotkanie poświęcone pamięci księdza Romana Indrzejczyka, kochanego przez wielu kapłana, nauczyciela i otwartego na serca i umysły znawcy ludzkich dusz.

Ksiądz Roman Indrzejczyk zapisywał swoje myśli w różnych formach. Swoje zapiski (niechętnie nazywał je „poezją”) z charakterystyczną dla siebie skromnością odczytywał tym, którzy chcieli go słuchać (a takich osób było niemało). Osoby te nie zniknęły po odejściu księdza Romana, który kilkakrotnie czytał swoje teksty właśnie w „Bibliotece w ogrodzie” (bardzo lubił to specyficzne, żoliborskie miejsce). Przede wszystkim z myślą o nich kolejny raz zorganizowaliśmy na warszawskim Żoliborzu spotkanie, by przypomnieć uniwersalne przesłanie ś.p. księdza Indrzejczyka, porozmawiać, zamyslić się i powspominać.

W tym roku wybrane teksty ks. Romana pięknie przeczytała znakomita aktorka Ewa Krasnodębska-Zakrzewska. Jej interpretacje wywoływały nie tylko wzruszenie, ale i głęboko poruszały umysły.

Słowu towarzyszyła muzyka. Wystąpiło dwóch gitarzystów – pedagog, wirtuoz gitary klasycznej, juror w licznych konkursach – Ryszard Bałauszko i jego uczeń – piętnastoletni Adam Czyżewski. Profesor nie tylko grał, ale również gawędził, opowiadając o kompozytorach i granych przez siebie utworach. Nie obyło się bez bisów.

W spotkaniu wzięła również udział zawsze chętnie nas odwiedzająca Anna Pawlak, siostra ks. Romana, dzięki której można było obdarować przybyłych nowo wydaną publikacją („Dobro powróci...”), zawierającą głównie

zbiór pięknych życzeń na Boże Narodzenie („zyczeń oplatkowych”) starannie zapisanych ręką kapłana i adresowanych w różnych latach do różnych grup ludzkich. Życzenia te stworzyły swisty kalendarz życia i działalności księdza Indrzejczyka.

Przybyli mieli także możliwość zaopatrzenia się w pięknie wydany i bardzo starannie zredagowany zbiór tekstów poetyckich księdza Indrzejczyka pt. „Słowa”



(ukazał się w ubiegłym roku nakładem Miejskiej Biblioteki Publicznej w Pruszkowie) a także obejrzenia wystawki książek księ-

dza Romana, należących do naszego księgozbioru a podarowanych Bibliotece przez Autora.

Ci, którzy byli po raz pierwszy w „Bibliotece w ogrodzie” zwiedzili Gabinet Haliny Rudnickiej (pisarki tworzącej dla dzieci, dawniej właścicielki willi, w której obecnie mieści się biblioteka jej imienia) a także obejrzeni Czytelnię dla Dzieci i Młodzieży i „pokoik z książkami” dla maluchów.

Spotkanie było przepełnione dobrą energią, ale – jak wszystko – musiało dobiec końca...

Hanna Diduszko

## Przedszkola w cieniu oszczędności

**Miasto próbuje oszczędzać gdzie się da. Tylko, niestety, nie zawsze urzędnicy z ratusza liczą się z konsekwencjami tych potencjalnych oszczędności. Na stronach biura edukacji można znaleźć wytyczne do organizacji roku szkolnego 2013/14 w warszawskich przedszkolach. Wynika z nich zalecenie redukcji etatów pedagogicznych oraz etatów wśród pracowników obsługi.**



Co się za tym może kryć? Jakie mogą być skutki? – Przeanalizujemy na przykładzie 5-oddziałowe-

go przedszkola. Zmniejszenie, zgodnie z wytycznymi, zatrudnienia o jeden etat pedagogiczny

może spowodować konieczność podziału dzieci młodszych w godzinach popołudniowych i łączenie ich z dziećmi starszymi, wystąpi dyskomfort emocjonalny u dzieci związany z pobytem w innej sali, z inną nauczycielką, a w konsekwencji niechęć do chodzenia do przedszkola, niechęć do zabawy z innymi dziećmi i co ważne, zostanie zaburzona organizacja indywidualizacji pracy z dziećmi wymagającymi wsparcia edukacyjnego w ramach realizowanej pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

W przypadku etatów obsługowych redukcja o 1,5 etatu (np. woźnych) spowoduje pracę woźnej w dwóch grupach jednocześnie, co odbije się na czystości pomieszczeń przedszkolnych, przyczyni się do gorszego nadzoru nad wydawaniem posiłków dzieciom, pogorszy pomoc dzieciom w bieżących czynnościach higie-

nicznych. Część obowiązków woźnych będą musieli przejąć nauczyciele, co pogorszy nadzór nad bezpieczeństwem dzieci.

A teraz aspekt prawny i organizacyjny. Otóż stosując się do wytycznych Biura Edukacji należałoby wypowiedzieć umowy o pracę na czas nieokreślony pracownikom, co wiąże się z pozwami do sądów pracy. I tu zaczyna się problem. – Wytyczne dla sądu nie są żadnym aktem prawnym, a więc nie mogą stanowić podstawy do wypowiedzenia umowy o pracę. Żeby było jeszcze ciekawiej ratusz tradycyjnie przerzuca odpowiedzialność na dzielnice. To burmistrz ma zatwierdzić arkusz organizacyjny placówki, a zwolnić pracownika musi pracodawca – czyli dyrektor przedszkola. Na kim więc, ewentualnie, skupi się niezadowolone rodziców dzieci oraz zwalnianych pracowników? – Sprytne.

A na koniec być może truizm, ale... na dzieciach nie powinno się oszczędzać.

Jerzy Kowalyszyn

## CZY MOŻNA WYLECZYĆ SIĘ BEZ LEKARSTW? BIOMAG - MEDYCYNA XXI WIEKU

**Choroby zwyrodnieniowe stawów, nadciśnienie, cukrzyca, żylaki, dna moczianowa, reumatyzm, osteoporoza, astma, stwardnienie rozsiane – to tylko niektóre ze schorzeń, które dzięki sprzętowi rehabilitacyjnemu BIOMAG, mogą zostać powstrzymane lub całkowicie wyleczone.**

Metoda leczenia, która 50 lat temu była dostępna tylko dla nielicznych, dziś staje się coraz bardziej powszechna. W Japonii stosuje ją już 10% społeczeństwa, jest ogólnodostępna w USA. W Europie Zachodniej bardzo szybko rozwija się i zastępuje leczenie farmakologiczne.

Chcielibyśmy, aby także Państwo mieli szansę poznania tej rewelacyjnej, bezpiecznej i prostej do zrozumienia formy leczenia, polegającej na regeneracji komórki. Prosimy zapoznać się z listami, jakie otrzymujemy od naszych pacjentów, którzy zdecydowali się dbać o swoje zdrowie stosując pole magnetyczne marki BIOMAG.

Po 3 tygodniach aplikacji przestałam brać bardzo silne leki przeciwbólowe, po których bolał mnie żołądek i musiałam brać tabletki ostonowe. Po 4 miesiącach rehabilitacji, przestały boleć kości, poruszam się szybciej, ciśnienie uregu-

lowało się, przesypiam dobrze noce, spaceruję, stałam się mniej nerwowa.

*Zofia 70 lat (zwyrodnienie kręgosłupa szyjnego i lędźwiowego, osteoporoza i nadciśnienie tętnicze)*

Po dwóch miesiącach aplikacji, była już znaczna poprawa, natomiast po siedmiu miesiącach nadciśnienie tętnicze zniknęło. Miałam na dolnej kończynie żylaki od ponad 30 lat. Po trzymiesięcznej aplikacji po żylakach nie ma śladu.

*Tadeusz – Jedwabno (nadciśnienie tętnicze i miażdżyca)*

Bez leków nie wytrzymałam jednego dnia, teraz ich nie zażywam. W tej chwili, po zabiegach, słyszę dużo lepiej. Mój stan zdrowia polepszył się na tyle, że nie myślę o lekach i lekarzu. Z mojego aparatu korzystają jeszcze 3 osoby.

*Grażyna – Trzebież (reumatoidalne zapalenie stawów, bóle kręgosłupa lędźwiowo-*

*wego i szyjnego, bóle pleców, rąk i nóg, zapalenie bębenka i ucha środkowego)*

Postanowiłam razem z rodziną, że spróbuję leczyć się tym aparatem w domu. Używam aparatu BIOMAG dwa razy w ciągu dnia i widzę efekty: ból kręgosłupa minął, jak także ból nóg oraz napadowe bóle migrenowe. Z całą pewnością mogę powiedzieć, że to działa! Reszta mojej rodziny także korzysta z aparatu BIOMAG. Jesteśmy bardzo zadowoleni, że można tą metodą leczyć się w domu, bez kosztów rehabilitacji oraz farmakologii.

*Karolina lat 28*

W początkowej fazie miałam cukry powyżej 200, a po systematycznym stosowaniu BIOMAG, cukier obniżył się do 90. Nadciśnienie uregulowało się. Jestem pod stałą kontrolą lekarską i wszyscy się dziwią z moich postępów w leczeniu.

*Marla – Opole*

**DOŁĄCZ DO GRONA PONAD 7000 ZADOWOLENYCH PACJENTÓW.**

na facebooku **Medical-In Centrum Profilaktyki Zdrowotnej.**

**Zapoznaj się z działaniem sprzętu rehabilitacyjnego BIOMAG. Odwiedź naszą stronę**

**W CELU UMÓWIENIA SIĘ NA KONSULTACJE PROSIMY O KONTAKT POD NR TELEFONU 663 925 669.**



# Policjanci na żoliborskim Uniwersytecie III wieku

**Policjanci z Komendy Rejonowej Policji Warszawa V byli gośćmi na Uniwersytecie III Wieku przy ulicy Hozjusza. Podczas kilkudziesięciminutowego spotkania mieli okazję przypomnieć słuchaczom o przestępstwach metodami „na wnuczka”, „na kuzyna”, „na administratora”, czy „na legendę” i jednocześnie przestrzec przed oszustami działającymi między innymi tymi metodami.**



Na Uniwersytecie III Wieku – przy ulicy Hozjusza, w Domu Pielgrzyma „Amicus” gościli policjanci. Podczas trwającego kilkadziesiąt minut spotkania słuchacze mieli okazję przypomnieć sobie metody, jakimi działają sprawcy, dowiedzieć się o nowych metodach oszustw i kradzieży oraz podzielić się z policjantami swoimi doświadczeniami. Szczególny nacisk położono na działania sprawców metodami „na wnuczka”, „na kuzyna”, „na administratora”, czy „na legendę”. Przypomniano, że najbardziej narażone są osoby starsze, zamieszkujące samotnie. Sprawcy wykorzystują ich chęć pomocy i okradają.

Oszuści najczęściej kontaktują się z ofiarami telefonicznie, podając się za wnuka, czy kuzyna, niemal błagając o finansową pomoc. Umawiają się na spotkanie pod bankiem, aby szybko zabrać gotówkę, albo proszą o wykonanie błyskawicznego przelewu. Powodów jakie podają żądając nagłej wielotysięcznej „pomocy” jest wiele. Mają jednak jeden cel – wzbogacić się kosztem ludzkiej krzywdy.

Zdarzenia, o których mowa, należą do przestępstw bardzo uciążliwych społecznie. Mając na uwadze potrzebę poprawy stanu bezpieczeństwa i porządku

publicznego w tym obszarze oraz zwiększenie poczucia bezpieczeństwa mieszkańców osiedli, policjanci stale realizują działania profilaktyczne ukierunkowane na zmniejszenie liczby tych przestępstw.

Policjanci z Komendy Rejonowej Policji Warszawa V, rozpoczęli cykl spotkań z żoliborskimi seniorami. Rozmowy z osobami starszymi i samotnymi oraz rozklejenie ulotek na tablicach infor-

macyjnych osiedli i na klatkach schodowych budynków z pewnością zainteresuje mieszkańców problemem takich oszustw i uświadomi ich na okoliczności takich zdarzeń.

Przestrzegamy i apelujemy o ostrożność. W przypadku nagłej próby o pożyczkę, zawsze należy:

1. Zatelefonować do naszego krewnego, aby upewnić się czy to faktycznie on dzwonił z prośbą o pożyczkę,

2. Nie ulegać presji czasu, którą wytwarzają oszuści, aby osiągnąć swój cel,
3. Skontaktować się z innymi członkami rodziny w celu zweryfikowania „tragicznej” informacji, która miała być powodem pożyczki.

Te proste czynności powinny nas uchronić przed oszustami działającymi taką metodą.

eb

Źródło: <http://zoliborz.policja.waw.pl>

## Gdy zamykam oczy, widzę jeszcze więcej

wystawa

W zaciszu zielonej dzielnicy Żoliborz zakwitł nowy wiosenny kwiat – artystka malująca obrazy o różnorodnej tematyce – począwszy od pejzaży, skończywszy na surrealizmie. Kamila Złotnicka po skończonej szkole artystycznej malowała głównie dla siebie, od czasu do czasu prezentując po jednej ze swoich prac na konkursach w całej Polsce. Gdy zdecydowała się na pierwszą wystawę, chciała znaleźć dla niej przyjazne miejsce niedaleko swego domu. Jej wybór padł na Klub Mieszkańców „Szafir”, reaktywowany w styczniu bieżącego roku.

Wystawa nosi tytuł „Gdy zamykam oczy, widzę jeszcze więcej... Abstrakcja i Surrealizm”. Główna część ekspozycji to cykl obrazów luźno związanych z nurtem surrealizmu, jest to zapis przeżyć i obserwacji autorki z lat 2009–2012. Mniejszą część stanowi kolekcja ABS – Abstrakcji Budzącej Skojarzenia, dzięki której podczas wernisażu zostanie nawiązana interakcja z widzami – każdy będzie miał okazję zobaczyć w obrazach coś zupełnie innego i podzielić się tym doznaniem.

Serdecznie zapraszamy do Klubu Mieszkańców Osiedla WSM Żoliborz IV „Szafir”. Klub Mieszkańców „Szafir” zaprasza na wystawę „Gdy zamykam oczy widzę jeszcze więcej”. Abstrakcja i Surrealizm



Malarstwo Kamili Złotnickiej Sala Klubu Mieszkańców „Szafir” (III piętro) ul. Dolnośląska 3 Wystawa będzie czynna do 24 maja, od poniedziałku do piątku w godz. 12–20.

## Ostatnio niezwykle popularne stało się kupowanie wina zamiast kwiatka

**Jako miłośnicy tego trunku coraz częściej wybieramy jakąś interesującą pozycję w ramach prezentu. Okazji jest wiele.**

**Niejednokrotnie wymagamy też, aby podarowane przez nas wino „wytrzymało” rok, dwa lub pięć lat...**

Wina „rocznicowe” to nie jest prosty temat. Należy pamiętać, że jedynie niewielki odsetek całej światowej produkcji win nadaje się do leżakowania.



**Najlepsze wina na 25. rocznicę to rocznikowe szampany, porto vintage oraz wspaniałe słodkie wina, jak francuskie sauterny lub węgierskie tokaje.**

**Jakie zatem wybrać wino, by obdarowani byli zadowoleni za pięć czy dziesięć lat?**

Istnieją cztery cechy, które ułatwiają etykietę leżakowanie: kwasowość, tanniny, poziom słodczy oraz poziom alkoholu.

**Czyżby ich zawartość wpływała na potencjał leżakowania?**

Dokładnie. Na przykład im wyższa kwasowość w winie, tym lepiej. Z wiekiem wina tracą kwasowość, „układają się”, dzięki czemu z upływem lat nie tracą na wartości, lecz nabierają dobrego smaku.

**Czy to samo dotyczy tannin?**

Można powiedzieć, że tanniny są czymś w rodzaju elementu konstrukcyjnego wina. Te z wyższym poziomem garbników mogą przetrwać dłużej.

**Jak wpływa na wino ma poziom słodczy?**

Zazwyczaj jest on pomijany w ocenie win wytrawnych, jednakże te z większą zawartością cukru resztkowego mają większy potencjał starzenia.



**Należy pamiętać, że duży wpływ na trwałość wina ma również sposób przechowywania.**

**Jaki wpływ na leżakowanie ma poziom alkoholu?**

Wszystko zależy od tego, czy mamy do czynienia z winem wzmocnianym, gdzie alkohol działa jako środek konserwujący, czy też ze zwykłym winem wytrawnym. W tym drugim przypadku wino o niższej procentowości może być przechowywane dłużej.

**Zaskakujące!**

Owszem. Muszę jednak wspomnieć, że od tej reguły zdarzają się wyjątki: wina

posiadające 14% alkoholu lub więcej, a jednocześnie posiadające zdolność do leżakowania. Zazwyczaj mają one jednak wysoką kwasowość lub niezwykle bogatą w tanniny strukturę.



**Piotr Krajczyński** prowadzi Piwnicę z winami przy ul. Mickiewicza 30

### Piwnica z winami

- Dostawy do domów i firm
- Profesjonalna obsługa
- Dostawy do innych sklepów i restauracji w cenach hurtowych
- Elegancko zapakowane zestawy prezentowe

[facebook.pl/piwniczazwinami](https://facebook.pl/piwniczazwinami)

Warszawa

ul. Mickiewicza 30

tel. 22 839-16-41

źródło zdjęć:  
1. <http://www.giftwrap.com.pl/souvenir-c-11.html>  
2. <http://www.piwnicawina.blogspot.com/2010/07/dobor-win.html>