

# INFORMATOR

## ŻOLIBORZA

22.02.2013 r. – 7.03.2013 r.

BEZPŁATNY DWUTYGODNIK

ROK XI – nr 03 (230)

# Zabawa w fort

**Zabawa w Fort, którą uprawia burmistrz i radni, o czym już pisałem, skończy się długiem, wstydem i katastrofą.**

Najpierw przykład, który ma zobrazować absurdalność sytuacji żoliborskiego samorządu. Otóż założmy, że czytelnik zakłada biznes polegający na prowadzeniu restauracji. Po długich negocjacjach wynajmuje lokal od właściciela. Warunki wynajmu są na granicy zdrowego rozsądku, ale jak to mówią „raz mat rodyla”. Po jakimś czasie jakiś przedstawiciel właściciela (który nawet

nie wiadomo czy ma jego pełnomocnictwa) przychodzi i zaczyna się mądrzyć i wydziwiać – a to, że kotletów z dzika nie ma w karcie, a to, że kelnerka ma krzywe nogi, a w ogóle to w restauracji jest zimno. Nasz czytelnik jest osobą powściągliwą i dobrze wychowaną, w związku z tym częstuje gościa kawą, wysłuchuje cierpliwie tyrad, a na końcu żegna się uprzejmie. Wraca do domu i opo-

wiada żonie, jakie miał dzisiaj dziwne i zabawne zdarzenie.

Mniej więcej tak można streścić rzeczywistość, jaka zapanowała na komisji „kultury”. Ten cudzośłów używam, aby zaakcentować nie tylko absurdalność całego wydarzenia, ale również jego poziom, który z kulturą miał w pewnych momentach niewiele wspólnego. Komisja gościła w Forcie Sokolnickiego, który z woli miasta stołecznego Warszawy dzierżawi prywatne konsorcjum. Jak wynika z relacji uczestników tego spotkania pytania radnych dotyczyły

# Pamięć i tożsamość



14 Lutego w Muzeum X Pawilonu Cytadeli Warszawskiej, odbyła się promocja reprintu książki

Józefa Piłsudskiego „22 stycznia 1863” wydanej przez wydawnictwo Akces. Inicjatorem wyda-

nia był jeden ze współwłaścicieli wydawnictwa Robert Nowicki. Wydanie książki i spotkanie zostało zorganizowane we współpracy z dzielnicą Żoliborz. Jak powiedział na spotkaniu rzecznik urzędu dzielnicy Andrzej Kawka – Żoliborz to miejsce szczególne, jeśli chodzi o upamiętnienie powstania styczniowego i nic dziwnego, że właśnie żoliborski samorząd wspiera wszelkie inicjatywy upamiętnienia 150. rocznicy wybuchu powstania. Podczas promocji dla licznie zgromadzonej młodzieży prof. Wiesław Jan Wysocki wygłosił wykład „Dziedzictwo polskiego państwa podziemnego”.

Grzegorz Wysocki

programu kulturalnego realizowanego w Forcie oraz stanu technicznego budynku. Niektóre panie radne były szczerze wzburzone, że w Forcie mało się dzieje, a przecież w konkursie na dzierżawcę Fortu, konsorcjum obiecywało „Bóg wie, co”. Radni zaniepokoiли się również pogarszającym się stanem technicznym budynku. Pani reprezentująca najemcę grzecznie tego wszystkiego wysłuchała i komisja się odbyła. Mówiąc brutalnie – diety wzięli i poszli.

A fakty są takie, że warunki, na jakich podpisano umowę nie dają ŻADNYCH, powtarzam to już wielokrotnie, ŻADNYCH szans na to, aby konsorcjum realizowało tam ambitny program kulturalny oraz żeby utrzymywało budynek w stanie niepogorszonym. Muszę przyznać, że jak na to, w jakich warunkach przychodzi działać paniom z Żoliborskiego

Centrum Sztuki Fort Sokolnickiego, to i tak robią więcej niż można. Oczekiwanie, że prywatna spółka będzie prowadziła samorządową instytucję kultury bez dotacji, jest ewidentną niekompetencją zarówno radnych, jak i zarządu dzielnicy. Niegrzeczne przesłuchiwanie „Bogu ducha winnej” szefowej Fortu jest obok niekompetencji również arogancją. Bezcelność niektórych radnych dla odmiany polega na tym, że w większości nie mając pojęcia na czym polega przedsiębiorczość i prowadzenie firmy, usiłują zastraszyć osoby, którym przed chwilą podyktowali warunki najmu nie do spełnienia. Bezcelność, przebija również w tym, że ktoś w ogóle próbuje ingerować w skład rady programowej czy jakiegokolwiek innego ciała w prywatnej spółce. Mnie może

dokończenie na str. 7

**ROLETY  
PLISY  
ŻALUZJE**  
BEZPŁATNIE DOJAZD,  
POMIAR, MONTAŻ  
**535-708-777**

**Przedszkolny-dobrystart.pl**  
dla dzieci niepełnosprawnych  
**DZIEŃ OTWARTY 2 marca**  
Terapeutyczny Punkt Przedszkolny  
Warszawa ul. Okrągła 48, tel. 792 179 801

**Szybka  
pożyczka**  
✓ pod zastaw  
na dowolną kwotę  
✓ BEZ BIK  
Zadzwoń: 505-754-371

**NOWY SKLEP  
DLA BIEGACZY  
NA BIELANACH**  
planetrunning.pl  
facebook.com/planetrunning  
ul. Kasprzowicza 119E, 200m od Metro-Młociny  
tel. 22 400 93 63

**RETINA SZPITAL OKULISTYCZNY**  
www.retina.pl  
**ZABIEGI:** operacje zaćmy, siatkówki - witrektomia, drobne zabiegi chirurgiczne.  
**BADANIA:** leczenie zwyrodnienia plamki (AMD) - zastrzyki, badanie dna oka, pole widzenia, diagnostyka jaskry, krioterapia, laseroterapia, angiografia fluoresceinowa, OCT i badanie tomograficzne siatkówki i nerwu wzrokowego, plastyka powiek i zmian skórnych.  
BEMOWO, ul. Gimnazjalna 1, tel. 22 664 44 33, 693 722 448 (poniedziałek - piątek)  
ŻOLIBORZ, ul. Cieszkowskiego 1/3 (tył budynku), tel: 22 869-41-19, 693 722 448 (środy)

**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. 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

# Kłęska etosu „Solidarności” w SPZZLO Żoliborz

**Czym były i nadal powinny pozostać związki zawodowe w Polsce po 1989 roku?**

Powinny pozostać ostoją walki o interesy pracownicze, z bezinteresownością ich działaczy i czystością idei. Ich członkowie powinni więc dbać o wizerunek związku, ze względu na jego teraźniejszą rolę oraz wartość historyczną, by nie rzec narodowyzwoleńczą.

Niestety, jak to się dzieje w przypadku wielu innych systemów wartości, których upadek rejestrujemy, związki zawodowe również nie utrzymują swojego etosu, bo zwykła micha w obecnych czasach jest zdecydowanie ważniejsza.

Tak dziwiłem się w poprzednim artykule, że „Informator” musiał przejąć rolę związków zawodowych w przychodni na Szajnochy, a teraz dowiedziałem się, dlaczego.

Popierająca panią dyrektor Załawę-Dąbrowską, szefowa „NSZZ Solidarność” tej firmy – Elżbieta Kociszewska – ma od niedawna w tej samej firmie córkę zatrudnioną na dobrym, spokojnym stanowisku w rejestracji specjalisty.

Wiadomo, że praca teraz na wagę złota, więc tych, co złoto mają i mogą go użyć, trzeba wspierać solidarnie, konsekwentnie i do końca.

I to jest nowy etos naszych czasów. Tylko czy takiej rzeczywistości naprawdę chcemy? Czy chcemy, by dyrektorzy zakładów pracy kokietowali w taki sposób związki zawodowe? Czy chcemy, by związki zawodowe otrzymywały profity od dyrektorów w postaci zatrudniania ich rodzin?

W tym momencie nie dziwi nas fakt, że pokrzywdzeni pracownicy SPZZLO Żoliborz udają się po wsparcie do naszej gazety, zamiast do związków zawodowych, którym w tej sytuacji wręcz nie wypada występować przeciwko dyrektorowi tak gratyfikującemu poparcie dla siebie. A przede wszystkim nie opłaca się.

Ale być może córka szefowej związków zawodowych jest niezastąpionym w tej przychodni pracownikiem i niemożliwe jest funk-



cjonowanie placówki bez tej właśnie osoby. Myślę, że nawet młody kardiolog z trzydziestoletnim stażem i intuicją medyczną Housa nie byłby tak cenny dla przychodni, jak córka szefowej NSZZ „Solidarność”.

Jedno jest pewne. Panie rządzące na Szajnochy czują się tam jak we własnym grajdole i nawet nie przyszło im do głowy, by może załatwić dziewczynie pracę w innej przychodni, by sytuacja, skądinąd niezbyt klarowna, nie była aż tak gołym, a nawet krótkowzrocznym okiem widoczna.

Pani dyrektor Małgorzata Załawę-Dąbrowska nie odpowiedziała na nasze pytanie dotyczące zatrudnienia córki szefowej NSZZ „Solidarność” w przychodni

na Szajnochy. Zależało nam na terminie odpowiedzi umożliwiającej publikację w styczniowym numerze „Informatora”. Odpowiedź nie wpłynęła, choć upłynął miesiąc...

Pani Elżbieta Kociszewska odmówiła jakiegokolwiek rozmowy.

Tymczasem żoliborski SPZZLO Żoliborz nadal pozostaje placówką publiczną, a instytucje publiczne, bardziej niż prywatny biznes, nie powinny dawać złego przykładu funkcjonowania polskiej demokracji, bo przecież dosyć niedawno o to właśnie walczyliśmy.

Ale, jak to mówią w moim zawodzie – niech zgasną światła nad tą mogiłą.

Grabarz

## 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 20 lutego do 7 marca.**

**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

## 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

## Filipiński uzdrowiciel JAMES CABELAS

Absolwent Paramedycznego i Technicznego Instytutu MERIDIAN w Baguio City oraz Azjatyckiego Instytutu Fundacji Paramedycznej w Pasaży na Filipinach. Pochodzi z długowiecznej rodziny, w której dar uzdrawiania przechodzi z pokolenia na pokolenie i jest uznawany za jednego z najlepszych healerów na Filipinach.

Znajduje zaburzenia energetyczne różnych organów w ciele człowieka i skutecznie je eliminuje.

Poświęca choremu ok. pół godziny, ale zależy to od stanu chorego. Od tego też uzależnia wybór techniki. Raz są to manualne manipulacje, kiedy indziej uzdrawianie duchowe, praniczne bądź magnetyzacja tkanek. Tak zwane bezkrawcowe operacje filipiński uzdrowiciel robi na ciele eterycznym. Pacjenci są zdumieni umiejętnością bezbłędnego dotarcia do źródła choroby oraz tym, że często już po pierwszej wizycie u niego ustępują wieloletnie schorzenia. James skutecznie pomaga w leczeniu wielu chorób:

- nowotworowych, chorobach organów wewnętrznych,
- prostacie, problemach hormonalnych,

- zapaleniu stawów, problemach i zmianach reumatycznych,
- chorobach układu nerwowego,
- udarze mózgu, migrenie,
- chorobie Parkinsona, paraliżu,
- problemach z krążeniem,
- chorobach kobiecych,
- bólach kręgosłupa, drętwieniu rąk i nóg.



**Przyjmuje w Warszawie na Żaciszu w dniach:**

**22, 25, 26-28.II; 1-3, 5-8.III**

Zapisy i informacje w godz. 10-20 pod numerami tel. 22 679-22-47, 605-324-865, 605-177-007

Niekonwencjonalne Metody Leczenia „NATURA”

www.filipinskiuzdrowienia.pl

# Zadbaj o swój słuch

**Słabo słyszysz? Masz trudności z rozumieniem mowy? A może ktoś z bliskich ma kłopoty ze słuchem? Przeczytaj, w jaki sposób zasięgnąć pomocy!**

Szacuje się, że około 10 procent populacji niedosłyszy. Oznacza to, że słuch około 200 tys. Warszawiaków nie jest prawidłowy, choć z pewnością nie każdy zdaje sobie z tego sprawę. Trudno jest zdefiniować takie pojęcie jak „normalne słyszenie”. Istnieje znaczna różnica między zdolnością słyszenia u noworodka i nastolatka. Tak samo jak występują różnice u ludzi dwudziesto-, czterdziesto i sześćdziesięcioletnich. Jak wiele innych rzeczy słuch zmienia się na przestrzeni życia, ale zmiany zazwyczaj występują tak wolno, że na początku wcale ich nie zauważamy. Do-

piero, gdy słuch zaczyna wpływać na nasz sposób porozumiewania się z innymi osobami, zaczynamy się zastanawiać, co się dzieje.

Skutecznym rozwiązaniem otwierającym drzwi do świata dźwięków, które wydawały się bezpowrotnie utracone, może okazać się aparat słuchowy. Współczesne aparaty to bardzo zaawansowane i zminiaturyzowane urządzenia, potrafiące dostosować się do ubytku pacjenta. Wybór konkretnego modelu aparatu w znacznej mierze zależy od rodzaju ubytku słuchu, ale także od osobistych preferencji pacjenta i jego trybu życia.

W każdym przypadku specjalista audioprotetyk zaproponuje najlepsze rozwiązanie i pomoże dokonać najlepszego wyboru.

„W ostatnich latach obserwujemy zwiększone zainteresowanie pacjentów naszymi usługami. Noszenie nowoczesnego, miniaturowego aparatu słuchowego nie jest już krępujące jak 10 czy 20 lat temu, a jako najczęstsze przyczyny dyskomfortu pacjenci wskazują trudności w komunikowaniu się z rodziną i znajomymi. Nowoczesne technologie nie ominęły aparatów słuchowych, które wyposażone są w bardzo szybkie procesory potrafiące czynić z dźwiękiem prawdziwe cuda.” – mówi Izabela Marczyk, dyplomowany audioprotetyk z firmy Fonikon, która specjalizuje się w niesieniu pomocy osobom niedosłyszącym.



Oticon Intiga - Nowoczesny aparat słuchowy miniaturowych rozmiarów jest prawie niewidoczny na uchu. Zaawansowana technologia pozwala na łączenie się z telefonami komórkowymi, telewizorami i innymi urządzeniami audio. Poprawia jakość słyszenia i rozumienia mowy nawet w trudnych warunkach akustycznych.

Aparat słuchowy może przynieść wielką, pozytywną i natychmiastową różnicę. Bardzo ważnym czynnikiem jest indywidualne zaangażowanie pacjenta w proces noszenia aparatu. Im więcej informacji może on dostarczyć o swoich odczuciach i potrzebach, tym lepsze będą rezultaty.

**FONIKON**  
APARATY SŁUCHOWE

ul. Ceglowska 80  
tel. 22 392 91 99

(Szpital Bielański)

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

**Firma Fonikon zaprasza wszystkie zainteresowane osoby na bezpłatne badanie słuchu oraz konsultację audioprotetyczną. Osobom niepełnosprawnym proponujemy wizyty domowe. Z uwagi na duże zainteresowanie naszymi usługami prosimy o telefoniczne umawianie wizyt.**

promocja

# Śmiecie? Jak nie można inaczej, to za mieszkanie!

Na portalach internetowych Informatora Ochoty i Włoch oraz Żoliborza przeprowadzono ankietę dotyczącą sposobu naliczania stawki na śmieci. Władze Warszawy zaproponowały dwa sposoby naliczenia tych opłat. Jedna ma być naliczana, jako opłata za mieszkanie (45 zł za jedno) lub w zależności od ilości metrów kwadratowych w mieszkaniu (0,8 zł za metr kwadratowy, lecz nie więcej niż 88,8 zł za mieszkanie). Postanowiliśmy spytać naszych czytelników, który ze sposobów wybierają. W ankiecie wzięło udział 266 osób. Za naliczaniem stawki za mieszkanie opowiedziało się 162 osób, natomiast za naliczeniem według metrażu 104 osoby. Ankietę przeprowadzono na przełomie grudnia i stycznia. Wyniki nie zaskakują. Zarówno jeden sposób naliczania jak i drugi budzi sporo kontrowersji, ponieważ ani mieszkanie ani jego metraż nie wytworzą śmieci, ale zamieszkali lu-

dzie. Internauci nie mając do wyboru najsprawiedliwszego sposobu naliczania podzielili się na tych, którzy mają duży metraż i na tych, co mają mniejszy. Jeśli spojrzeć na strukturę mieszkań w Warszawie to wynik jest wiernym odzwierciedleniem tej struktury. Sposób naliczania stawki za śmie-

cie nie budzi takiej kontrowersji jak jej wysokość. Mieszkańcy Warszawy płacą przeciętnie za osobę ok. 10 zł miesięcznie. Stawki zaproponowane przez miasto oznaczają podwyżkę od 100 do nawet 500% w zależności od przyjętego sposobu naliczania.

Grzegorz Wysocki



# Odlotowa zupka

**25-latka została zatrzymana przez bielańskich kryminalnych, za posiadanie środków psychotropowych. Podczas przeszukania jej mieszkania, funkcjonariusze znaleźli ponad 5 gramów grzybków halucynogennych. Kobieta już usłyszała zarzuty. Grozi jej do 5 lat pozbawienia wolności.**

Bieląscy kryminalni otrzymali informację, że w lokalu przy ulicy Włociańskiej zamieszkuje kobieta mająca związek ze środowiskiem narkotykowym. Policjanci niezwłocznie postanowili spraw-

dzić tę informację i udali się we wskazane miejsce. W lokalu przebywało kilka osób, w tym 25-letnia kobieta, która była właścicielką grzybków halucynogennych. Funkcjonariusze znaleźli je

w kuchni na szafce. Łysiczki lancetowate kobieta osobiście zbierała w Kampinosie i suszyła. Miały być dodatkiem do zupy.

Kryminalni zabezpieczyli ponad 5 gramów grzybków, a kobietę zatrzymali. 25-latka już usłysza-

ła zarzut za posiadanie substancji psychotropowych wbrew przepisom ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii. Teraz grozi jej do 5 lat pozbawienia wolności.

eb

źródło: zoliborz.policja.waw.pl



**REUMATOLOGIA • ORTOPEDIA**  
**NEUROLOGIA • KARDIOLOGIA**  
**REHABILITACJA**  
**BADANIA LABORATORYJNE**

„Terapia falą uderzeniową - szybka ulga w bólu”  
zapraszamy w dniach 21.02.13 - 21.03.13

Rejestracja i informacje

tel. 22 400 40 41, tel. kom. 797 29 16 04  
Centrum Medyczne AMED  
ul. Gen. J. Zajączka 9B lok. U1  
www.amed.med.pl

**WYGRAJ**

wakacje z Toyotą  
**RAV4 lub VERSO**

Przyjdź na dni otwarte

Sobota  
**9 marca**  
godz. 9-17

Niedziela  
**10 marca**  
godz. 10-16

szczegóły w salonie  
ul. Klauudyń 1, Warszawa  
www.toyota-bielany.pl



## 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**

Współczesna 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 przetworzonej rafinacją pozbawiającą pokarm bezcennego błonnika, szeregu mikroelementów i witamin, zaś poddanie żywności wysokim temperaturom doprowadziło do zniszczenia enzymów i zmiany struktury przestrzennej białek. Następstwem przetwarzania żywności było pojawienie się na niespotykaną dotąd skalę szeregu przewlekłych chorób „cywilizacyjnych” o charakterze degeneracyjnym – 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 osteoporozy.

### 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 pędów 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 pędów 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 żywnościem dostarcza pięciokrotnie mniejszej ilości kalorii (do 800 kcal/dzień), a także białek i węglowodanów. Ilość tłuszczu jest 20 – krotnie mniejsza, dlatego dla organizmu stanowi 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.

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

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 turnusach 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

## Maraton filmowy

**„...Jeszcze się Polska o nas upomni...”**

**Wierni, Niezlomni, Nieprzejednani**



Pod patronatem honorowym: Instytutu Pamięci Narodowej oraz Muzeum Powstania Warszawskiego, Stowarzyszenia Solidarność Walcząca Oddział War-

szawa, Społeczny Komitet Obchodów Narodowego Dnia Pamięci

Żołnierzy Wyklętych oraz Stowarzyszenie Dziennikarzy Polskich.

Zapraszają na I Warszawski Maraton Filmowy o Żołnierzach Wyklętych.

2 marca, w godz. 10.00–20.00, ul. Foksal 3/5, Dom Dziennikarza, siedziba Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich, Warszawa.

Szczegółowy program maratonu filmowego: [www.solidarni.waw.pl](http://www.solidarni.waw.pl), [www.1marca51.pl](http://www.1marca51.pl)

Słowo wstępne na rozpoczęcie pokazu filmów wygłosi prof. Jan Żaryn.

Wstęp wolny!!!

## Szkoły z Żoliborza wśród najlepszych

To bardzo miła wiadomość. Serwis egzaminy.edu.pl, wzorem lat poprzednich, opublikował ranking warszawskich szkół podstawowych i gimnazjów. Wśród najlepszych znalazły się szkoły z Żoliborza.

W rankingu szkół podstawowych na drugim miejscu uplasowała się Szkoła Podstawowa nr 65 im. Władysława Orkana z ul. Mściwójki 31,84 pkt, a na szóstym Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna im. Karola Szymanowskiego z ul. Krasińskiego – 30,71 pkt. Najlepsza okazała się Państwowa Ogól-



nokształcąca Szkoła Muzyczna im. Emila Młynarskiego z ul. Miodowej z wynikiem 34,88 pkt. Podstawę klasyfikacji stanowiły wyniki sprawdzianu szóstkłasy z 2012 roku, a średnia punktacja dla całej Warszawy wynosi 27,22 pkt.

W przypadku gimnazjów wzięto pod uwagę egzaminy z języka polskiego, historii i WOS-u, matematyki i przedmiotów przyrodniczych oraz języka angielskiego. Szóste miejsce zajęło Gimnazjum Dwujęzyczne im. Stefani Sempołowskiej z ul. ks. J. Popiełuszki uzyskując wynik 87,00 pkt. Najwyższą notę otrzymało Gimnazjum z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Władysława IV z ul. Jagiellońskiej 38 – 94,62 pkt. Średnia dla Warszawy to 66,56 pkt.

Gratulujemy!!!

źródło: Urząd Dzielnicy Żoliborz

## Przybywa nauczycieli mianowanych



Kolejni nauczyciele kontraktowego, przeprowadzonego w wyniku postępowania egza-

minacyjnego, przeprowadzonego w dniu 28 listopada 2012 r. oraz

po złożonym w dniu 18 stycznia br. ślubowaniu, otrzymali stopień nauczyciela mianowanego. Burmistrz Krzysztof Bugla wręczył akt nadania stopnia: Danucie Renacie Skoczylas (Przed-szkole nr 96), Dorocie Ewie Kosińskiej (Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 68), Robertowi Krzysztofowi Wilczyńskiemu (I Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Integracyjnymi), Anecie Lewczuk (Zespół Szkół Elektronicznych i Licealnych).

źródło: Urząd Dzielnicy Żoliborz

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

**Choroby zwyrodnieniowe stawów, nadciśnienie, cukrzyca, zylaki, dna moczanowa, reumatyzm, osteoporoza, astma, stwardnienie rozsiane - to tylko niektóre ze schorzeń, które dzięki aparaturze 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 komórek. 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 osłonowe. Po 4 miesiącach rehabilitacji, przestały boleć kości, poruszam się szybciej, ciśnienie uregu-

lowało się, przesypiam dobrze nocą, 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. Miałem na dolnej kończynie zylaki od ponad 30 lat. Po trzymiesięcznej aplikacji po zylakach nie ma śladu.

**Tadeusz, Jedwabno**  
(nadciśnienie tętnicze i miażdżycy)

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 ro-

dziny także korzysta z aparatu BIOMAG. Jesteśmy bardzo zadowoleni, że można tą metodą leczyć się w domu, bez kosztów rehabilitacji oraz farmakologii.

**Karolina, 28 lat**

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

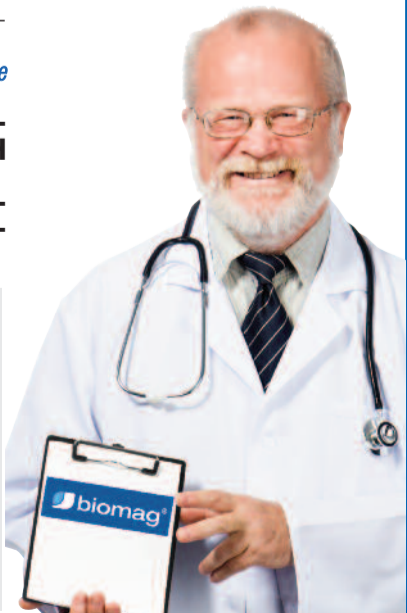
W początkowej fazie miałam cukry powyżej 200, a po systematycznym stosowaniu BIOMAG, cukier obniżył się do 90. Nadciśnienie uregulowało się. Jestem pod stałą kontrolą lekarską i wszy-

scy się dziwią z moich postępów w leczeniu.

**Maria, Opole**

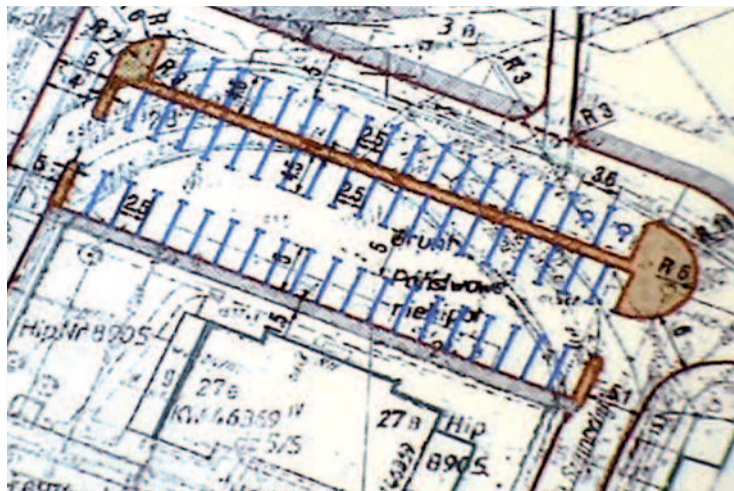
**DOŁĄCZ DO GRONA PONAD 7000 ZADOWOLONYCH PACJENTÓW. ZAPOZNAJ SIĘ Z DZIAŁANIEM ZESTAWÓW DOMOWYCH BIOMAG.**

**Osoby zainteresowane leczeniem, rehabilitacją i regeneracją za pomocą metody wykorzystującej pulsacyjne pole magnetyczne niskich częstotliwości (BIOMAG), prosimy o kontakt pod nr telefonu 663-925-669 lub e-mail: warszawa@medicalin.pl**



# Przebudowa parkingu na Cieszkowskiego

Władze dzielnicy zaproponowały przebudowę parkingu, znajdującego się pomiędzy przychodnią na Szajnochy, a domem Handlowym Merkury.



Zdaniem urzędników na obecnym parkingu mieści się maksymalnie około 30 samochodów (według moich obserwacji około 50).

Wiele z nich parkuje niezgodnie z przepisami ruchu drogowego. W trakcie prezentacji przedstawiono dwa projekty. Według pierw-

szego powstałoby 36 nowych miejsc parkingowych, według drugiego 58. W drugim wariantcie obok zaparkowanych samochodów mogłyby przejeżdżać swobodnie radiowoz policyjny, śmieciarka i straż pożarna. Zaprojektowano dwa miejsca dla niepełnosprawnych w sąsiedztwie przychodni lekarskiej. Jednak jezdnia wychodziłaby w drugim wariantcie nieco dalej niż obecnie. Zmniejszone zostałyby przylegające fragmenty zieleni z trzema drzewkami, a także chodnik pomiędzy parkingiem, a okolicznym budynkiem. Projekt jest zgodny z planem zagospodarowania przestrzennego. Oprócz parkingu nie wykluczono powstania kilku dodatkowych miejsc parkingowych wzdłuż samej ulicy Cieszkowskiego.

Projekt spodobał się mieszkańcom przybyłym z okolicznych budynków. Jednak z jedną uwagą. Obawiali się oni, że parking może posłużyć mieszkańcom podwarszawskich miejscowości, którzy często parkują na Żoliborzu i przesiadają się do metra. Zjawisko to niestety jest dość powszechne w pobliżu stacji metra Plac Wilsona i może uczynić projekt niepotrzebnym.

Robert Napiórkowski

# Wynajął mieszkanie należące do sąsiadki



Zarzut oszustwa usłyszał mężczyzna, którego zatrzymali żoliborscy patrolowcy. Jacek K. wynajął mieszkanie należące do sąsiadki, którym opiekowała się jego matka. Kilka dni po podpisaniu umowy, w lokalu pojawił się wynajmujący, który zapłacił nieuczciwemu „właścicielowi” 7 tys. złotych. Teraz 47-latek odpowie za popełnione przestępstwo, za które grozi kara do ośmiu lat pozbawienia wolności.

Jak ustalili policjanci, Jacek K. wynajął nieznajomemu mężczyźnie mieszkanie sąsiadki, którym opiekowała się jego matka. Za wynajem mieszkania pobrał 7 tys. złotych jako zaliczkę za pół roku z góry. Kilka dni po wynaj-

ciu do mieszkania wprowadził się lokator, którego sąsiedzi poinformowali, że wynajął mieszkanie od mężczyzny, nie będącego właścicielem lokalu.

Jeszcze tego samego dnia w rękach żoliborskich policjantów był nieuczciwy wynajmujący. Jacek K. przyznał się do wynajęcia cudzego mieszkania. Zrobił to bez wiedzy i przyzwolenia swojej matki. Pieniądze, które otrzymał jako zaliczkę zdążył już wydać.

Dochodzeniowcy już przedstawili 47-letniemu Jackowi K. zarzuty za oszustwo. Mężczyźnie grozi teraz kara do ośmiu lat pozbawienia wolności.

eb

źródło: zoliborz.policja.waw.pl

# Stawiał warunki, teraz poniesie konsekwencje



19-letni syn zażyczył sobie, aby ojciec na określoną godzinę przyniósł mu papierosy i kebab do pokoju, w przeciwnym razie pozbawi go życia. Groźby wzbudziły w ojcu uzasadnione podejrzenie, że zostaną spełnione. Jeszcze tego samego dnia pokrzywdzony udał się do żoliborskiego komisariatu i złożył zawiadomienie o popełnionym przestępstwie. Policjanci z patrolówki od razu pojechali do miejsca zamieszkania młodego człowieka i zatrzymali go. 19-letni Olgierd L. trafił do policyjnego aresztu.

Dochodzeniowcy już przedstawili mu zarzuty za groźby karalne pod adresem ojca. Prokurator zastosował wobec 19-latka policyjny dozór. Teraz grozi mu do dwóch lat pozbawienia wolności.

eb

źródło: zoliborz.policja.waw.pl

Policjanci z Żoliborza zatrzymali 19-letniego mężczyznę, który groził swojemu ojcu. Młody mężczyzna postawił mu warunek, a w przypadku jego niewykonania oświadczył, że pozbawi go życia. Wobec sprawcy sąd zastosował policyjny dozór. Grozi za to kara do 2 lat pozbawienia wolności.

**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



**Szkoła Wyższa im. Bogdana Jańskiego**

Wydziały Zarządzania i Nauk Społecznych w Warszawie



**Studiuuj z nami**

Jasne, że Jański - zapisz się już teraz!

- Architektura i urbanistyka
- Filozofia
- Gospodarka przestrzenna
- Pedagogika
- Politologia
- Socjologia
- Zarządzanie



Szeroka oferta studiów podyplomowych, kursów i szkoleń  
Nabór trwa do 16 marca 2013 r. Zapraszamy!!!

www.janski.edu.pl

Solidna,  
dokładna ekipa

# ZAPLANUJ REMONT NA WIOSNĘ

**BEZ KANTÓW**

REMONTY, WYKOŃCZENIA WNETRZ

tel. 504 474 694

## 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
- Żoliborz (Partners) ul. Sady Żoliborskie 13A, tel. 22 663-83-01  
 - Bielany (Biuro ogłoszeń BUH - Krys-Pol), ul. Skalbmierska 5, tel. 22 864-87-98
- Najbliższe wydanie 8.03.2013 r.**  
**Potwierdzenie wpłaty należy przesłać do poniedziałku 4.03.2013 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**
- KUPIĘ MIESZKANIE 1-2 pokojowe, może być do remontu zadłużone lub z innym problemem prawnym 608-840-585
  - Zadłużone mieszkanie pomogę zamienić na mniejsze oraz spłace dług. 661-765-711
- 3-POKOJOWE SPRZEDAM**
- Sprzedam, nowe, gotowe mieszkanie beczynszowe, 66 m<sup>2</sup> z ogródkiem, stanowiskiem postojowym, piwnicą w jednej cenie i w dobrej lokalizacji. Marki ul. Dojazdowa tel. 509-433-222
- DOM SPRZEDAM**
- Nowe domy w Dosinie atrakcyjna cena! Działki od 800 m<sup>2</sup>! Powierzchnia użytkowa od 125 m<sup>2</sup>! Tel. 691-444-202

**DZIAŁKĘ BUDOWLANĄ SPRZEDAM**  
 • Działki rekreacyjne nad jeziorem, 150 km od W-wy, 11 zł/ m<sup>2</sup>, 605-099-422

**GRUNT SPRZEDAM**  
 • Działki nad rzeką Skrwą, powiaty: sierpecki, płocki, tania, 605-099-422

**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

- Dymowe Naprawy TV dekodery TCN 601-350-589
- Lodówki, pralki, telewizory - naprawa 694-825-760
- Naprawa maszyn do SZYCIA tel. 22 614-33-03
- OKNA - naprawa, konserwacja tel. 504-359-729
- Opróżnianie: piwnic, strychów, garaży, wywóz mebli, gruzu AGD i innych tel. 503-711-500
- Pralkę naprawa 22 666-55-22, 516-144-566 tania, gwarancja
- Pranie dywanów, tapicerek karcher 5 zł/m<sup>2</sup> 502-487-890

## 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

## SPRZĄTANIE PIWNIC 515-542-226

**KOMPUTERY**  
 • 0 000 12h Tani Serwis Komputerowy 12 zł/h 24 H Dojazd 0 zł 503-432-422  
 • Tani serwis 602-849-614

**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
- ELEKTRYK Awarie Pomiar 506-506-006
- Gazowe z uprawnieniami, przeróbki hydrauliczne, elektryczne, malowanie i prace remontowe solidnie: 602-362-911
- Glazura hydraulika malowanie panele 606-33-44-33

Hydraulik domowy 510-628-039

**Kominki - 513-127-630**

- Malarz ekspres 502-255-424
- Parkiety, mozaiki, schody, układanie, cyklinowanie, ceny producenta, tel. 507-153-870
- Remonty 782-161-343
- Remonty mieszkań, solidnie tel. 793-560-680
- Tynki gipsowe, cementowo-wapienne tel. 511 529 965 [www.budax.pl](http://www.budax.pl)

**FINANSE**

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

- 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-pożyczka.pl

**ZDROWIE I URODA**

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

- Dom Pomocy Społecznej dla Dorosłych Sióstr Rodziny Marii w Kostowcu przyjmuje osoby potrzebujące całodobowej opieki i pielęgnacji. Informacje: [www.nadarzyn.pl](http://www.nadarzyn.pl) DPS Kostowiec, telefon 504-799-191, 22 729-94-37

Psycholog, poradnictwo, terapia. Żoliborz. Tel. 603-606-855

Terapia antynikotynowa 22 814-52-40

## EUROPEJSKA WYŻSZA SZKOŁA INFORMATYCZNO-EKONOMICZNA W WARSZAWIE

**STUDIUM U NAS OD MARCA STUDIA I i II STOPNIA BIELANY • PRAGA • OCHOTA CZESNE OD 200 PLN\***

**ATRAKCYJNE KIERUNKI I SPECJALNOŚCI**

GRAFIKA KOMPUTEROWA I MULTIMEDIA, GRY I ANIMACJE KOMPUTEROWE, APLIKACJE INTERNETOWE I MOBILNE, SIECI KOMPUTEROWE I SYSTEMY ROZPROSZONE, TWORZENIE I TESTOWANIE OPROGRAMOWANIA, BEZPIECZEŃSTWO I OCHRONA INFORMACJI, MARKETING, REKLAMA I PR, ZARZĄDZANIE ORGANIZACJĄ I KAPITAŁEM LUDZKIM, FINANSE, RACHUNKOWOŚĆ I ZARZĄDZANIE PODATKAMI, LOGISTYKA, ZARZĄDZANIE JAKOŚCIĄ, ZARZĄDZANIE ROZWOJEM REGIONALNYM

INFOLINIA: 22 371 03 30  
 22 371 85 41

INFORMACJA: <http://eu.edu.pl>  
 \* Cena za jeden miesiąc - oferta ograniczona w czasie, tylko z tym ogłoszeniem

# KRYZYS?

Chcesz oszczędzić a jednocześnie mieć EFEKT z ogłoszenia?  
 Przekonaj się o SKUTECZNOŚCI ogłoszeń drobnych w bezpłatnej prasie lokalnej.  
**WEJDŹ NA WWW.ECHODROBNE.PL I ZOBACZ, JAK PROSTE JEST ZAMIESZCZANIE OGŁOSZEŃ PRZEZ INTERNET.**

**GASTRONOMIA**

- KRAINA PIEROGÓW - najwspanialsze smaki, cienie ciasto, wyrób na oczach klientów, niskie ceny. ZAPRASZAMY J.P. II 61 lok. 201 zamówienia tel. 22 30-85-785; 602-408-785; [www.krainapierogow.eu](http://www.krainapierogow.eu)

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

**DAM PRACĘ**

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

**Poszukujemy asystentki do biura sprzedaży mieszkań, praca od połowy marca. Zgłoszenia prosimy kierować na adres: [biuro@breevast.pl](mailto:biuro@breevast.pl)**

**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)**

**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

**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

**FAUNA I FLORA**

**SKLEP ZOOLOGICZNY w Galerii Żoliborz - pokarmy i akcesoria dla Psów, Kotów, Gryzoni, Ptaków i RYBEK + AKWARIA - także morskie ul. Broniewskiego 28, I Piętro, tel. 796-162-182, 692-848-002**

**RÓŻNE**

- Kupię ŻŁOM: piece, kaloryfery, rury, wanny, wraki samochodowe (wszystko co metalowe). Dojazd tel. 503-711-500
- Skup książek - dojazd, 602-254-650

**ANTYKI**

- AAANTYKI, SREBRO, ŻŁOTO, PLATERY, MONETY; DOJADĘ 503-500-705
- Antyczne obrazy grafiki, srebra, platery, szable, odznaki, odznaczenia, książki, pocztówki, bibeloty, gotówka, tel. 504-017-418
- Antykariat kupi książki i inne rzeczy w domu klienta, 666-923-218
- Kolekcjoner kupi: antyki, stare książki, pocztówki, monety, militaria, zegarki. 502-011-257

**KUPIĘ SAMOCHÓD**

- Kupię każde auto osobowe i dostawcze w każdym stanie, również rozbite oraz bez opłat. Tel. 519-353-990
- Kupię każde auto z lat 98-2012. Najwięcej zapłać, szybki dojazd, gotówka 500-666-553
- KUPIĘ KAŻDE AUTO! NAJLEPSZA CENA! 790-444-333
- Kupię każde auto: całe, uszkodzone, nieopłacone, każdy rocznik 516-985-073
- Skup aut po 98r. Najwyższe ceny, płatność od ręki, profesjonalna obsługa 500-540-100

**KUPIĘ CZĘŚCI**

- KUPIĘ nowe części do FIATA 125p Tel 501-041-555

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



☎ 513 127 630, 601 306 108

**Z TĄ REKLAMĄ 10% RABATU**

## Matura dla dorosłych?

# Dorośli już za trzy miesiące piszą maturę

► Większość tegorocznych maturzystów ostatecznie wybrała z jakich przedmiotów będzie zdawać egzaminy. Pozostali dorośli już dziś mogą zacząć przygotowania do matury w 2014 roku.

Wszystkie osoby, które nie ukończyły w przeszłości szkoły średniej (w tym absolwenci zasadniczych szkół zawodowych), mogą zapisać się do naszego Liceum. Na maturę nigdy nie jest za późno. Szczególnie teraz, **kiedy nauka w AS - Liceum Ogólnokształcącym dla Dorosłych jest bezpłatna**. Natomiast osoby, które posiadają już wykształcenie średnie, mają szansę powtórzenia materiału na kursie maturalnym. Postaramy się, aby naukę w naszej placówce łatwo można było pogodzić z pracą zawodową i obowiązkami życia codziennego. Zajęcia w trybie zaocznym odbywają się w cyklu weekendowym dwa razy w miesiącu.

**„Na maturę nigdy nie jest za późno. Szczególnie teraz, kiedy nauka w AS - Liceum Ogólnokształcącym dla Dorosłych jest bezpłatna”.**

### Liceum dla Dorosłych

Jesteśmy szkołą dla dorosłych. Większa część naszych słuchaczy to osoby czynne zawodowo, nierzadko prowadzące własne firmy. Wykształcenie średnie jest im często potrzebne jako warunek uzyskania lepszego stanowiska w pracy i lepszego pensji.

Czasami zdarza się, że przychodzą do nas także słuchacze, którzy decydują się na zmianę szkoły jeszcze w trakcie trwania semestru (przyjmujemy również słuchaczy na szósty semestr). Takie osoby mają możliwość nauki w przyjaznej atmosferze oraz ukończenia naszego Liceum, nie ponosząc kosztów za naukę.

Wszystkich, którzy myślą o zdaniu egzaminu maturalnego, już dziś serdecznie zapraszam do naszej placówki.



**AS** LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE DLA DOROSŁYCH

**AS - Liceum Ogólnokształcące dla Dorosłych mieści się przy ul. Odrowąża 15 w Warszawie. Kontakt do sekretariatu, tel. 663-925-669, 22 110-00-99 [www.aschools.pl](http://www.aschools.pl)**

dyr. Martyna Myszkowska

# W restauracji płaci się za obrus

Rozmowa z wieloletnim kierownikiem jadłodajni urzędu dzielnicy Żoliborz – Czesławem Grotowskim



– W ostatnim czasie powstało na Żoliborzu wiele mniejszych i większych restauracji, a Pana jadłodajnia cieszy się niezmiennym powodzeniem. Ile to już lat?

– Samemu trudno mi uwierzyć, że minęło już dwadzieścia lat. Duża część mojego życia i pracy zawodowej. Tajemnicę powodzenia widzę w tym, że moim zdaniem, zawsze najlepsze są rzeczy proste. Proste, to nie znaczy, że prymitywne. Wręcz przeciwnie, staram się, żeby był duży wybór potraw, wszystko bardzo świeże, a ceny przystępne.

– Ponieważ znam tę stołówkę od wielu lat, uważam, że jak na mały lokal, którym obecnie

Pan dysponuje, ten wybór jest naprawdę duży.

– Rzeczywiście mamy zawsze kilka zup, dwa rodzaje ryb, dania z drobiu, cielęciny, wołowiny, wieprzowiny, a także różnego rodzaju pierogi, naleśniki i inne dania. Autorką większości potraw jest od wielu lat Jolanta Hertzberg.

– Pamiętam, że kiedyś Pana stołówka słynęła ze wspaniałych wyrobów garmazeryjnych. Wiele osób z rozrzewnieniem wspomina te czasy, kiedy tak łatwo nam było urządzać przyjęcia i święta przynosząc tylko do stołówki własne naczynia.

– Te wspaniałe wyroby garmazeryjne przygotowywała kiedyś

Danuta Wernerowa i rzeczywiście cieszyły się wielkim powodzeniem. Z satysfakcją powiem, że nigdy nie było pomyłek czy zaniedbań, a pewnego roku na święta przygotowaliśmy cztery tysiące potraw.

– Czy nie dałoby się wrócić do tej garmazerii chociaż w małym wymiarze?

– Ze względów lokalowych niestety nie. W 2009 r. urząd dzielnicy, mając własne uzasadnione potrzeby lokalów, zmniejszył pomieszczenie stołówki o połowę. Obecnie jest tylko szesnaście miejsc konsumenckich.

– Ponieważ zawsze lubiłam tu bywać nie tylko sama, ale także z rodziną i przyjaciółmi, pamiętam jak tłumnie tu przychodzono, także spoza Żoliborza.

– Przez moją jadłodajnię przewinęło się bardzo dużo osób, zarówno z dzielnicy, jak i innych części Warszawy. Wśród nich można było spotkać także wielu znanych ludzi. Niektórzy z nich, jak na przykład Antoni Libera czy Zbigniew Mentzel przychodzą regularnie do chwili obecnej.

– Zbigniew Mentzel nawet wspominał o Panu i Pana stołówce w swojej książce „Wszystkie języki świata”.

– Tak. To było bardzo miłe zaskoczenie. Pan Mentzel używa w swojej książce słowa bufet na określenie mojej jadłodajni. Ja sam nieraz myślę, że słowo „jadłodajnia” ma taki jeszcze pelerelowski wydźwięk i zastanawiam się, czy aby nie zmienić tego określenia.

– To zawsze jest możliwe, szczególnie, że zawsze odnoszę wrażenie, że tu dzieje się coś więcej niż tylko jedzenie. Tu zawiązują się miłe znajomości, czasami przyjaźnie, toczą się ożywione dyskusje...

– Nieraz słyszę fragmenty tych dyskusji. Szczególnie zainteresowała mnie Pani rozmowa z burmistrzem Witoldem Sielewiczem na temat I Rzeczypospolitej.

– Tak, to była ciekawa rozmowa, ale też pan Witold Sielewicz jest prawdziwym erudyta i interesującym rozmówcą o nieschematycznym myśleniu. Jako ciekawostkę powiem, że w naszej

żoliborskiej, ostatnio wydanej książce pt. „Żoliborski kalejdoskop” jest także fragment o Panu i Pana stołówce. Na zakończenie proszę powiedzieć parę słów o sobie.

– No cóż. Wprawdzie ukończyłem studia w Głównej Szkole Handlowej, ale bardziej pociągała mnie praca w gastronomii. Na początku prowadziłem różne duże restauracje, w których zatrudniałem nawet 40 osób. Poza restauratorstwem dużo jeździłem na nartach i chodziłem po górach. W 1992 r. wygrałem przetarg na prowadzenie stołówki w urzędzie i tak to się zaczęło... Jestem wdzięczny wszystkim zarządom urzędu, które umożliwiły mi prowadzenie z sukcesem przytecznej dla lokalnej społeczności placówki. Miałem zawsze dryg do gotowania i prowadzenia placówek gastronomicznych. Pewnego razu Bogdan Łazuka, będąc w naszej stołówce, powiedział: „w restauracji chyba płaci się za obrus”.

– Myślę, że to dobra pointa na zakończenie naszego spotkania. Dziękuję za rozmowę.

Isabella Anna Zaremba

## Zabawa w fort

dokończenie ze str. 1

ten skład się również nie podobać, ale jak będę chciał go zmienić, to wezmę kredyt, porozmawiam z właścicielami i jak się uda, to kupię konsorcjum Żoliborskie Centrum Sztuki Fort Sokolnickiego i szefową rady programowej zrobię na przykład moją żonę. Pora, aby ktoś to zrozumiał. Bo jak to zrozumie, to już blisko do konkluzji, że nasz żoliborski Fort, jeśli ma spełniać oczekiwania i aspiracje mieszkańców Żoliborza, to powinien działać na zasadach samorządowej instytucji kultury, która otrzymuje dotację z samorządu, ma dyrektora mianowanego przez samorząd, w którym robi się to, co burmistrz i radni nakażą.

Zabawa w Fort, którą uprawia burmistrz i radni, o czym już też

pisalem, skończy się długiem, wstydem i katastrofą. Żeby było jeszcze lepiej, powtórzę jeszcze i to, że do zarzutów prokuratorskich, jakie będą miały miejsce w tej sprawie (chodzi o bezprawne finansowanie prywatnej spółki) dojdzie jeszcze kwestia świadomej niegospodarności, polegająca na tym, że nieodwracalnie zostaną zmarnowane nakłady na remont Fortu przy jednoczesnym braku szczególnej staranności w zarządzaniu oraz utrzymaniu obiektu zabytkowego o wysokim walorze historycznym. Nie sadzę, aby na ławie oskarżonych usiadły tylko przedstawicielki konsorcjum. Powiem więcej, bohaterami tej sprawy będą władarze dzielnicy. **Grzegorz Wysocki**

Plusy i minusy pod kontrolą.

Zimowy przegląd stanu akumulatora.

Chcemy, by Twoje poczucie bezpieczeństwa rosło, nawet gdy wartość temperatury spada. Dlatego zimą przypominamy Ci o sprawdzeniu stanu akumulatora w Twoim Volkswagenie. Mamy też specjalną ofertę dla właścicieli wszystkich modeli samochodów osobowych Volkswagen 5-letnich i starszych. W ramach Pakietu ekonomicznego Volkswagen można wymienić akumulator na oryginalny, odpowiednio dopasowany do potrzeb Twojego samochodu na bardzo korzystnych warunkach – z bezpłatnym montażem i niższą ceną akumulatora.

**0 zł**

**Aby Twój Volkswagen pozostał Volkswagenem. Volkswagen Serwis.**

**Autoryzowany serwis VW Auto Wimar Centrum**  
Michałowice-Opacz Kolonia, Al. Jerozolimskie 249 B, tel. 22 738 46 20, www.auto-wimar.pl

**Das Auto.**

# Jest jeszcze dużo do zrobienia

Po mojej publikacji o „Powstańcym Żoliborzu” opisującym wiele śladów pamięci o powstaniu styczniowym otrzymałem dużo telefonów z podziękowaniami oraz wieloma cennymi informacjami. Miedzy innymi dzięki uprzejmości rzeczownika urzędu Żoliborz wszedłem w posiadanie dokumentu, który wart jest zacytowania w całości w oryginalnej pisowni:

## Wyciąg z protokołów rady miejskiej

(335-e posiedzenie plenarne dn. 27 września 1926 r.)

Obecni: radni miejscy w liczbie 72 i członkowie Magistratu w liczbie 12 razem 84.

Komplet Rady: 109 radnych i 14 członków Magistratu, razem 123.

W sprawie nazw ulic w Cytadeli i w mieście:

I. 1) Zatwierdzić przedstawiony przez Magistrat projekt Komisji międzyministerialnej do spraw pamiętek narodowych w Cytadeli Warszawskiej co do nadania lub przemianowania nazw fortów, bram, ulic i placów Cytadeli Warszawskiej, przyjętych przez b. komisję Nazw Ulicznych w dniu 7. VI. 1921 r., a mianowicie: Fort Śliwickiego, nazwać Generała Jakóba Jasińskiego, fort Włodzimierza nazwać Legionów, fort Pawła, nazwać Ludwika Mierosławskiego, fort Jerzego, nazwać Generała Maurycego Hauke, fort Sergiusza, nazwać Generała Michała Sokolnickiego, fort Bateria Nadbrzeżna, nazwać Franciszka Romkiewicza.

Bramy:

- No 1 nazwać Bielańska,
- No 2 nazwać Powązkowska,
- No 3 nazwać Nowomiejska;
- bramy z miejsca straceń na prawo nazwać Okrzei i Mireckiego
- Narożnik przy moście



**DZIENNIK**  
ZARZĄDU M. ST. WARSZAWY

kolejowym nazwać Narożnik Powstańców.

Ulice i place, nieposiadające przeważnie żadnych nazw, nazwać podług oznaczeń na załączonym planie, a mianowicie: Ulica Gwardii, plac Gwardii, ulica Czujna, Bitna, Fawory, Żoliborska.

Nazwać ulice Rafała Krajewskiego, Józefa Toczyńskiego, Jana

Jeziorańskiego i Romana Żulińskiego, Aleksandra Waszkowskiego, Edwarda Jurgensa, Jarosława Dąbrowskiego, Księdza Piotra Ściegiennego, Karola Levitoux.

Jak zapewnił mnie pan Andrzej Kawka nikt nigdy tych decyzji nie odwołał. Jeśli tak jest, a trzeba to dokładnie sprawdzić, (ponieważ ulica Aleksandra Waszkowskiego – prezy-

denta Warszawy mianowanego przez Rząd Narodowy podczas powstania styczniowego, straconego pod Cytadelą – znajduje się z całą pewnością na Mokotowie) i oznaczyć wszystkie te nazwy. Dobrze by było, żeby przynajmniej decyzje w tej sprawie zapadły w roku 150. rocznicy wybuchu powstania styczniowego.

Grzegorz Wysocki

## Apoteoza dwóch pedałów

**Się doczekaliśmy! Seksizm już oswoiiliśmy, ochronę środowiska i wszelakich zielonych również, związki partnerskie właśnie oswajamy z przytupem i niezbyt sympatyczną groteską.**

Tymczasem okazuje się, że musimy oswoić coś, co wydawało nam się oczywiste i bezdyskusyjne od wiek wieków, ale okazuje się, że nic tak nie rozgrzewa publicznej dyskusji, jak powrót starych tematów w nowej odsłonie.

Pojawienie się w Warszawie komunikacji rowerowej spowodowało pojawienie się nowego arbitra – pełnomocnika prezydenta Warszawy ds. komunikacji rowerowej, którym został Łukasz Puchalski.

Może nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby taki pełnomocnik funkcjonował w przypadku komunikacji tramwajowej, auto-

busowej, czy samochodowej.

Sam pełnomocnik twierdzi, w wywiadzie, jaki udało mi się usłyszeć w radio, że nie jest zwolennikiem podziałów na rowerzystów albo tych co jeżdżą samochodami czy komunikacją miejską, bo wszyscy są użytkownikami tej samej drogi, więc o co właściwie chodzi?

Internauci już domagają się pełnomocnika ds. rolek i hulajnog. Piesi też powinni upomnieć się o swojego pełnomocnika, bo but to przecież najstarszy transport na świecie.

Tymczasem mamy pełnomocnika od pedałowania i najwyraźniej mu-



simy z tym żyć i uznać wyższość roweru nad każdym innym transportem, który pełnomocnika nie ma.

Jak nie możemy w otaczającej nas rzeczywistości odnaleźć logi-

ki, to po prostu, odpuściwszy sobie tę nerwicę natręctw, przestańmy szukać czegoś, czego do grobowej deski nie odnajdziemy.

Grabarz

## SEZON NA GRZANE WINO W PEŁNI

**– Czy zdradzi nam Pan tajniki przygotowywania tego rozgrzewającego napoju?**

– Przede wszystkim musimy posiadać odpowiednie wino.

**– Czyli nie każde nadaje się na grzańca?**

– Nie wszystkie szczepy są odpowiednie, tak samo jak nie każdy rodzaj wina.

**– Co zatem wybrać?**

– Przede wszystkim zde-

cydujemy się na wino wytrawne, ale delikatne, bez beczki dębowej.

**– Wytrawne?**

– Oczywiście. Będzie najlepszą bazą. W końcu i tak będziemy je doprawiać miodem lub cukrem. Obowiązkowym dodatkiem do grzańca są również goździki nadające mu korzenny aromat oraz cynamon, który ma właściwości wzmacniające i odkażające. Możemy też

poeksperymentować z innymi przyprawami: wanilią, gałką muskatołową, kardamonem czy anyżem. Warto też dodać odrobinę skórki z pomarańczy.

**– Oczywiście decydujemy się na wino czerwone?**

Tak, choć spotkałem się z przepisami na grzańca z winem białym.

**– O czym jeszcze powinniśmy pamiętać?**

– Ponieważ temperatura wrzenia alkoholu to ok. 78°C, należy być ostrożnym przy podgrzewaniu wina na grzańca. W żadnym wypadku nie powinno się go zagotowywać, gdyż doprowadzając napój do wrzenia tracimy całą dobroć.

**– Czy w Piwnicy można dostać wino odpowiednie na grzańca?**

– Jak najbardziej. Zarówno te, jak i wiele innych.



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



źródło zdjęcia: <http://onimona.blogspot.com/2012/11/grzaniec-napoj-starozytnych-rzymia.html>

### Piwnica z winami

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

[facebook.com/piwniczazwinami](https://www.facebook.com/piwniczazwinami)

Warszawa

ul. Mickiewicza 30

tel. 22 839-16-41