

INFORMATOR ŻOLIBORZA

22.03.2013 r. – 11.04.2013 r.

BEZPŁATNY DWUTYGODNIK

ROK XI – nr 05 (232)

U progu Golgoty i Zmartwychwstania

Tegoroczne Zmartwychwstanie jest wyjątkowe. Odnawia się jednocześnie Kościół w nowej odsłonie papieżstwa, zaskakującej i budzącej nadzieję.



fol. Gryffindor/Wikipedia

Papież Franciszek przynosi ze sobą pokorę pierwszych braci mniejszych, ich ubóstwo w Duchu i otwarcie na człowieka, bezwzględna, a zapomniana w dzisiejszym świecie, miłość Boga do ludzi.

Papież jezuita to przekaz wierności Bogu i Kościołowi, ewangelizacji intelektualnej i jednoznacznej, surowej oceny współczesności i powrotu człowieka do Boga.

Papież Franciszek to w jednej osobie boży prostaczek i wojownik za wiarę – czyli posiadacz

wszystkich atrybutów umożliwiających podążanie śladem Jezusa Chrystusa.

U progu Golgoty i Zmartwychwstania, w 2013 roku mamy nowe światło Ducha – pomysł na Kościół przyszłości i potwierdzenie naszej wiary, że Bóg cały czas prowadzi nas i chroni.

Gdy w poranek Zmartwychwstania zajrzemy do grobu Ukrzyżowanego, zobaczymy wielką nieobecność śmierci pokonanej przez Jezusa.

Zobaczymy anioły i płaczące kobiety, odcujemy radość Matki współodkupicielki z odzyskania nieśmiertelnego Syna, który stał się dla nas wszystkich drogą do Nieba.

Niech tegoroczna Wielkanoc będzie dla Państwa czasem prawdziwej, głębokiej radości z odzyskania dziecięctwa Bożego i nadziei na wieczność, ku której wszyscy zmierzamy.

Joanna Kania-Karmalska

Łączymy dobre wino z ciekawym menu

Serdecznie zapraszamy Państwa do restauracji DUCHNICKA Wine & Food ul. Duchnicka 3, mieszczącej się na wydzielonym i odosobnionym od ulic terenie Instytutu Mechaniki Precyzyjnej. Jest to miejsce łączące w sobie restaurację, winebar oraz sklep z imponującą kolekcją win różnorodną zarówno pod względem smaków jak i cen. Industrialne wnętrza lokalu, które w latach 60 stanowiło fabrykę zostało zmienione w restaurację o przyjaznej atmosferze. Na Duchnicką można przyjść na dobre wino, ciekawą kolację, degustację win z producentami wina. Od poniedziałku do piątku zapraszamy na lunch. Polecamy również jako ciekawe miejsce na spotkania biznesowe, konferencje firmowe, spotkania rodzinne, komunie, przyjęcia weselne, urodziny. Oferujemy salę restauracyjną mieszczącą do 100 osób oraz mniejszą, kameralną salę na antresoli dla 25 osób. **Przygotowujemy menu indywidualnie, zgodnie z życzeniem Gości.** W okresie letnim zapraszamy rodziny do naszego ogródka letniego.



DUCHNICKA Wine & Food to miejsce godne polecenia.

Serdecznie zapraszamy.
poniedziałek-sobota 12.00-23.00.



Duchnicka Wine & Food
Warszawa, ul. Duchnicka 3
tel. 22 320-29-88/89, 48 501-491-396

www.duchnickawinebar.com
duchnicka@duchnickawinebar.com

Ulica Anny German na Żoliborzu?

Jest już ulica Anny German! Niestety na razie tylko w Urgenczu (miasto na granicy Persji i ZSRR, obecnie Uzbekistan), to znaczy istnieje ulica Anny German w miejscu jej urodzenia. Może będzie w Warszawie, na Żoliborzu – w dzielnicy, z którą była związana przez ostatnie lata życia.



Inicjatywa wypłynęła od Anny Nehrebeckiej, radnej Warszawy i była przedmiotem obrad żoliborskiej komisji kultury 27 lutego.

Widząc jak chłodno inicjatywa została przyjęta przez koleżanki i kolegów radnych Żoliborza, gorąco poparłem inicjatywę radnej Warszawy.

Zgodnie z intencją inicjator, zaproponowałem, by żoliborski odcinek ulicy Burakowskiej stał się ulicą Anny German.

Trochę się rozpędziłem i jednocześnie zaproponowałem, by ulica Rydygiera – na odcinku od Powązkowskiej do Matysiaków – stała się ulicą Niemena, ale ten wniosek nie poddano pod głosowanie.

Natomiast wniosek o zmianę nazwy ulicy Burakowskiej uzyskał poparcie większości głosów w komisji kultury.

Dlaczego Anna German zasługuje na ulicę na Żoliborzu? Uzasadniałem wniosek posiłkując się publikacją „Informatora Żoliborza”

z 2009 roku (www.infzoliborza.waw.pl/152/8.html).

Ostatnie lata życia, żoliborski dom, bliscy – wszystko to przemawia za tą inicjatywą. Dla mnie osobie dodatkowe motywacją jest jej repatriacyjny los.

Dla całego pokolenia urodzonych w latach trzydziestych, dla pokolenia repatriantów, dla tych, którzy wychowali się mówiąc językiem rosyjskim wiedząc, że to nie jest ich ojczysty język – dla nich wszystkich Ona była wyjątkowo bliską osobą.

W 1982 roku u piosenkarki zdiagnozowano raka. Zmarła 26 sierpnia 1982 w wieku 46 lat w Warszawie.

30 sierpnia 1982 r. artystka została pochowana na cmentarzu Ewangelicko-Reformowanym w Warszawie. Na jej grobie wyryto: „Pan jest pasterzem moim”. Podobno w jej domu, jej pianino stoi dalej w tym samym miejscu.

Grzegorz Hlebowski

Świeża pożyczka
bez BIK
do 10.000
tel. 668 681 902
* opłata wg taryfy operatora

NOWO OTWARTA GALERIA
Imaginative
ul. Elżbiety Drużbackiej 7
ŚWIECE ~ GRAFIKA
PRZEDMIOTY Z DUSZĄ
www.imaginative.pl

STOMATOLOGIA
PROTETYKA
PROTEZY ELASTYCZNE
NOWY GABINET
UL. GDAŃSKA 4A LOK. 2
METRO MARYMONT
tel. 22 833-17-44

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

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

RABAT 20%
Regulamin
promocji dostępny
w gabinecie

Projekty instalacji i sieci
centralne ogrzewanie, węzły cieplne, gaz,
wod-kan i cwu, elektryka, p.poż.
ekoprojekt®
www.ekoprojekt.com
tel. 22-886-44-39
biuro@ekoprojekt.com
Firma Inżynierska Mazowska Roku 2012

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 Hlebowicz

tel. 793-002-776
g.hlebowicz@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

Czynsze komunalne pozostają?

W trakcie posiedzenia dwóch żoliborskich komisji obradowano nad wysokością stawek czynszu w lokalach komunalnych. Najbardziej prawdopodobne jest, że pozostanie ona bez zmian w 2013 roku i wyniesie 8,05 zł za m².



Naczelnik wydziału zasobów lokalowych w czasie posiedzenia komisji.

W 2009 roku została ustalona najwyższa stawka czynszów w wynajmowanych lokalach komunalnych, określana jako centralna. Obowiązuje ona do dnia dzisiejszego na terenie naszej

dzielnicy. Według pani naczelnik z wydziału zasobów lokalowych za pozostawieniem dotychczasowej najwyższej stawki czynszu przemawiają: dobre położenie komunikacyjne, bliskość służby

zdrowia, wysoki standard nowych lub odremontowanych mieszkań.

Pani naczelnik zwróciła uwagę, że na Żoliborzu w przypadku obniżonego standardu mieszkań występują dwa rodzaje obniżek czynszów: techniczne i dochodowe. Obniżki techniczne w praktyce sięgają 20% (w sumie nie mogą przekroczyć 50%), występują w przypadku niższego standardu mieszkań (przykładem może być brak centralnego ogrzewania). Obniżki dochodowe stosowane są, gdy dochody danej osoby są niższe niż 160% najniższej emerytury (z uwzględnieniem osób zamieszkałych w gospodarstwie domowym).

Część radnych, głównie z rządzącej koalicji, podzieliła pogląd naczelnika (z wyjątkiem jednej osoby). Dwóch radnych opozycji miało odmienny pogląd. Kilkakrotnie podważali prezentowane stanowisko. Radni opozycji chcieli ustalenia bazowej stawki czynszu dla lokali komunalnych w kwocie 7,32 zł za m².

Pierwsza komisja głosowała jednomyślnie za pozostawieniem stawki 8,05 zł. Druga komisja nie podjęła uchwały, ponieważ za i przeciw głosowało tyle samo radnych. Ostateczną decyzję w tej sprawie podejmie rada dzielnicy.

Robert Napiórkowski

Dzielnicy ustalili sprawcę

Dzielnicy to człowiek, którego lokalna społeczność obdarowuje zaufaniem, wtajemnicza w swoje kłopoty i u niego szuka fachowej pomocy. On nie tylko „trzyma rękę na pulsie” i czuwa nad bezpieczeństwem, ale doskonale zna swój rejon i konkretnych ludzi. Marek P. został zatrzymany przez dzielnicy, tuż po tym jak posłużył się cudzą kartą.



Mężczyźnie towarzyszył pies, który jest na tyle charakterystyczny, że funkcjonariusz od razu zorientował się, kto jest jego właścicielem.

Kilkanaście dni temu pokrzywdzony zasnął w tramwaju i został okradziony. Mężczyźnie zginęła między innymi karta płatnicza. Kilka dni temu, w jednym z żoliborskich sklepów sprawca posłużył się nią, lecz tym razem nie udało mu się zapłacić kartą pokrzywdzonego. Sprawca uciekł, ale na monitoringu sklepowym nagrał się pies, który mu towarzyszył. Sprawa trafiła w ręce dzielnicy z Żoliborza.

Ten, oglądając zapis z monitoringu, od razu wiedział, kim jest właściciel psa. Następnego dnia, wspólnie z policjantami z wydziału kryminalnego, zatrzymał Marka P. 55-latek trafił do policyjnego aresztu. Policjanci ustalili, że tą kartą płatniczą wykonano 22 operacje na łączną kwotę 390 złotych.

55-letni Marek P. już usłyszał zarzut za kradzież i usiłowanie kradzieży pieniędzy przy użyciu karty płatniczej. Mężczyzna przyznał się do zarzucanych czynów. Grozi mu do 2 lat pozbawienia wolności.

eb

Źródło: zoliborz.policja.waw.pl

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 21 marca do 11 kwietnia.

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



ADMINISTRACJA DOMÓW MIESZKALNYCH

FELIX

Sp. z o.o.

tel. 22 824 03 01; 22 824 01 51
mail: admfelix@admfelix.pl
www.admfelix.pl

KOMPLEKSOWO ADMINISTRUJEMY BUDYNKAMI

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 głośniejszą 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)

promocja

Zmiany w oświacie dzielnicy

Na sesji rady dzielnicy zajęto się przeniesieniem Zespołu Szkół nr 28 z Mokotowa na Żoliborz. Na samym początku radni podjęli ważne uchwały, w których wnioskowali do rady Warszawy o likwidację siedmiu szkół średnich i przekształcenie kolejnych dwóch w inne.

Najwięcej emocji wzbudził pomysł przeniesienia Zespołu Szkół nr 28, w skład którego wchodzi Technikum Elektryczne nr 2, z budynku przy ul. Żywnego 25 w Warszawie do Zespołu Szkół Elektronicznych i Licealnych przy ul. Gen. Zajączka 7.

Jeden z nauczycieli Zespołu Szkół nr 28 przedstawił na posiedzeniu krytyczne uwagi dotyczące projektu. Według tej opinii projekt jest sprzeczny z interesem uczącej się tam młodzieży, która zamieszkuje głównie na południu miasta. Przeniesienie siedziby tej szkoły znacznie wydłużyłoby uczniom i pedagogom dojazd do nowej placówki. W wewnętrznej ankiecie blisko 90% uczniów opowiedziało się przeciwko takiemu pomysłowi, deklarując chęć odejścia w przypadku przeniesienia.

W TVP Info wyemitowano program, w którym przychylnie przedstawiono stanowisko nauczycieli i uczniów tej placówki oświatowej.

Z grzeczną interwencją do prezydent Warszawy wystąpił konserwatywny polityk, doktor Artur Górski, który przytoczył argumenty przemawiające za pozostawieniem opisywanej siedziby w dotychczasowym miejscu. Interwencja ta została opublikowana na stronie internetowej.

Zdaniem przewodniczącego rady dzielnicy nowa siedziba szkoły przy ul. Gen. Zajączka 7 będzie położona w pobliżu dużego węzła komunikacyjnego, stacji metra i stacji kolejowej Dworzec Gdański. W głosowaniu, przy sprzeciwie opozycji, większość rządząca opowiedziała się za pozytywnym zaopiniowaniem projektu przeniesienia Zespołu Szkół nr 28 na Żoliborz.



Nauczyciel z Zespołu Szkół nr 28 Bożena Żemojda przemawia do rady dzielnicy

Na zakończenie rada podjęła jeszcze cztery ważne uchwały. Ich skutkiem było powołanie przewodniczącej komisji edukacji i sportu na wiceprzewodniczącą, a wiceprzewodniczącą na przewodniczącą. Po merytorycznym głosowaniu rozległy się głośne oklaski, także opozycyjnych radnych. Nietrudno zrozumieć w tym przypadku, dlaczego większość mieszkańców naszej dzielnicy nie interesuje się lokalną polityką, traktując ją z przyzwyczajeniem oka.

Robert Napiórkowski

Oszustwa na legendę – jak nie stać się ofiarą

Bielańscy i żoliborscy policjanci ostrzegają przed złodziejami działającymi metodą na tzw. legendę. Osoby takie podają się za pracowników administracji, pracowników ZUS, członków rodziny, krewnych sąsiadów, przedstawicieli Unii Europejskiej, Narodowego Funduszu Zdrowia i różnego rodzaju komitetów i stowarzyszeń. Historie, które przedstawiają to jedynie pretekst do ich działalności przestępczej.

Kilka dni temu dwie osoby weszły do mieszkania na ulicy Krotochyńskiego pod pretekstem sprawdzenia instalacji wodno-kanalizacyjnej. Jedna z osób poprosiła o odkręcenie wody, odwracając tym uwagę starszej pani. Druga w tym czasie dokonała kradzieży

złotej biżuterii i pieniędzy. 79-letnia pokrzywdzona straciła oszczędności na łączną kwotę 3400 złotych.

Policjanci apelują o ostrożność i stosowanie zasady ograniczonego zaufania. Jak uczy doświadczenie, nie zawsze ten kto deklaruje dobre chęci ma względem nas dobre in-

tencje. Zasada „ograniczonego zaufania” do nieznajomych obowiązuje nie tylko dzieci. Dorośli często o niej zapominają, stając się ofiarami własnej łatwowierności i braku rozważli. Oszuści wykorzystują ufność oraz dobre serce osób, które nie potrafią odmówić pomocy w trudnej sytuacji. Najczęściej są to osoby starsze, choć takich „naiwnych” nie brakuje i wśród młodych.

Policjanci przypominają, że zawsze należy weryfikować informacje, podawane przez tych, którzy chcą wejść do mieszkania. Należy

sprawdzić prawdziwość podawanych informacji w spółdzielni, u administratora budynku lub instytucji, na którą powołuje się dana osoba.

„Zakupowe okazje” domokrażców, niespodziewane telefony od dawno niewidzianych wnuków, siostrzenic czy kuzynów nie muszą zakończyć się naszą finansową porażką, jeśli wykazemy czujność i ostrożność.

W przypadku jakichkolwiek podejrzeń prosimy o natychmiastowe powiadomienie policji pod numerami alarmowymi: 997 lub 112, (22) 603-71-55.

eb

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

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 uzależniona wybór techniki. Raz są to manualne manipulacje, kiedy indziej uzdrawianie duchowe, praniczne bądź magnetyzacja tkanek. Tak zwane bezkrawne 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,
- prostaty, 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 Zaciszu w dniach: 22-28.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.filipińskiuzdrowienia.pl

RUSZA PROJEKT- BEZPŁATNE ZAJĘCIA ARTYSTYCZNE

Niepubliczna szkoła otwiera swoje podwoje i zaprasza na niezwykle zajęcia artystyczne. Będzie to okazja do poznania szkoły, a także wzięcia udziału w ciekawych warsztatach. Zaczniemy jednak od początku

20 marca rusza projekt artystyczny. W ramach inicjatywy każdy będzie mógł spróbować swoich sił w aktorstwie, malarstwie czy fotografii. Przewidziane są spotkania z artystami oraz warsztaty kierowane do młodzieży licealnej i gimnazjalistów.

Zajęcia będą bezpłatne, realizowane w ramach projektu: „SZTUKA DLA KAŻDEGO”, projekt współfinansowany przez m.st. Warszawa.

Nie bez powodu siedzibą spotkań będzie Gimnazjum Niepubliczne nr 7 oraz znajdujące się w tym samym budynku Liceum Niepubliczne nr 29 przy ul. Po-



kreujących humanistyczne wzorce wśród swoich uczniów. Wspecjalizowana kadra i niewielkie klasy sprawiają, że młodzież traktowa-

na jest w sposób indywidualny. Pozwala to na odpowiednio wczesne ukierunkowanie nauki na zainteresowania i zdolności. W mniejszych grupach również wspaniale odnajdują się osoby nieśmiałe, które nagle dostają przysłowiowych „skrzydeł”. Prawdziwą wizytówką szkoły są jednak absolwenci, którzy od lat podejmują naukę na wybranych przez siebie uczelniach.

W każdy czwartek od godziny 13:30 można wziąć udział w warsztatach: teatralnych, malarzkich i fotograficznych.

Szczegóły na stronie szkolnej: WWW.DOBRASZKOLA.ORG

Informacje telefoniczne: 22-633-82-89 i 501-488-208

Zapraszamy serdecznie do udziału w projekcie!

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; rafinacja pozbawiła pokarm bezcennego błonnika, szeregu mikroelementów i witamin, zaś poddanie żywności wysokim temperaturom doprowadziło do zniszczenia enzymów i zmiany struktury przestrzennej białek. Następnym etapem 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; znikają 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

Wycinka drzew na Potoku



Zastanawiam się komu przekadzały drzewa na Potoku? Jeśli chodzi o drzewa, jestem kompletnym ignorantem. Być może należało je wyciąć bo stwarzały zagrożenie? Być może. Ale jeśli tak, to

dłaczego nie usunięto lub przynajmniej nie zabezpieczono innych okolicznych zagrożeń? Podczas srożej zimy w stojącym nieopodal „skansenie” zawałiła się ściana. Częściowo, i jak widać profesjo-

nalnie, zabezpieczono dostęp na zawalone podwórko. Za parę dni, gdy słońce zacznie mocniej przygrzewać i dnie staną się dłuższe, miejsce zapewne stanie się placem zabaw mieszkającej w okolicy młodzieży. Może należałoby pomyśleć nad solidnym zabezpieczeniem okolicznych gruzów skoro nie można ich zebrać?

Sergiusz Kornatowski

Raport ZGN

W trakcie obrad połączonych komisji radni wysłuchali sprawozdania z działalności ZGN za 2012 rok. Sprawozdanie przedstawił osobiście dyrektor.

Zoliborski Zakład Gospodarowania Nieruchomościami włączył 1654 lokalami mieszkalnymi, 167 użytkowymi, 72 garażami i siedmioma halami postojowymi. W 2012 roku wypowiedziano 101 umów, główną przyczyną było zadłużenie przekraczające trzy miesiące. Z dłużnikami często zawierano ugody. W 80% przypadków dotrzymywali oni warunków ugody oraz płacili na bieżąco czynsze.

Wprowadzono nowy regulamin działania ZGN. Zarządzono audyt i wprowadzono Certyfikat Zarządzania Jakością ISO.



W 2012 roku odzyskano o blisko 10% więcej pieniędzy z długów najemców i dzierżawców niż w 2011.

Ta liczba zwróciła uwagę radnego Kondrata, który analizując sprawozdanie zaczął się dopytywać czy zadłużenie najemców i dzierżawców przypadkiem się nie zwiększyło. Wątpliwości radnego podzielili pozostali radni, także rządzącej koalicji. W odpowiedzi pani księgowa podała, że zadłużenie najemców i dzie-

rżawców, porównując lata 2011 i 2012, wzrosło, natomiast spada jego dynamika.

Na zakończenie dyrektor ZGN zobowiązał się przedstawić dane za 2012 rok, odnoszące się jednocześnie do 2011 roku, w formie porównania. Zostaną one przedstawione na najbliższej sesji rady dzielnicy. Radni takim stanowiskiem zostali usatysfakcjonowani, raport ZGN został zaopiniowany pozytywnie i jednomyślnie przez wszystkich.

Robert Napiórkowski

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 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 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, 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 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 napaadowe 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, 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. Je-

stem pod stałą kontrolą lekarską i wszyscy się dziwią z moich postępów w leczeniu.

Maria, Opole

DOŁĄCZ DO GRONA PONAD 7000 ZADOWOLONYCH PACJENTÓW.

Zapoznaj się z działaniem sprzętu rehabilitacyjnego BIOMAG. Wejdź na stronę www.biomag-poland.pl

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



Solidna,
dokładna ekipa

ZAPLANUJ **REMONT NA WIOSNĘ**

BEZ KANTÓW

REMONTY, WYKOŃCZENIA WNETRZ

tel. 504 474 694

Warszawskie Hospicjum Społeczne



Prosimy Państwa o uważne przeczytanie tego tekstu! Może słowo HOSPICJUM nie będzie w Was wzbudzać lęku i stanie się zrozumiałe i tym samym bliższe.

Czym jesteśmy? Co robimy?

Jesteśmy stowarzyszeniem opiekuńczym. Pomagamy tym, którzy po leczeniu onkologicznym, wypisywani są ze szpitala do domu z wypisem „pacjent wymaga leczenia paliatywnego”. Każdy kto to przeżył, wie jak trudny jest to moment dla chorego i całej jego rodziny, a dla samotnej osoby szczególnie. Od tej chwili, od zgłoszenia do HOSPICJUM, zaczyna się nasze zadanie, a właściwie służba, gdyż jesteśmy organizacją pożytku publicznego i nasza pomoc jest nieodpłatna. Służymy więc pomocą i zwykłą ludzką życzliwością. Zapewniamy wsparcie lekarskie, pie-

lęgniarskie i psychologiczne. Nasi wolontariusze są do państwa dyspozycji. W razie potrzeby wypożyczamy sprzęt medyczny i zaopatrujemy w środki higieniczne i opatrunkowe.

Kim jesteśmy?

Jesteśmy zespołem ludzi dobrej woli. Działamy od ćwierć wieku. Nasze WHS liczy sobie kilkadziesiąt osób. Trudno nas policzyć dokładnie, bo liczba wolontariuszy jest zmienna, zawsze ktoś przychodzi i odchodzi. Możemy powiedzieć na pewno, że rocznie udzielamy pomocy około 200 chorym i ich najbliższym.

Gdzie jesteśmy i działamy?

Terenem naszej działalności jest lewobrzeżna Warszawa, z wyjątkiem Ursynowa i okolic, a naszą siedzibą pl. Inwalidów 10 m. 73. Mamy tele-

fon 22 839-23-73 i stronę internetową www.whs.pl

Pracujemy przy tym w bardzo skromnych warunkach i dlatego staramy się o większy lokal, w czym pomaga nam urząd dzielnicy Żoliborz.

Z czego żyjemy?

Jako organizacja pożytku publicznego jesteśmy dotowani przez Urząd m.st. Warszawy i fundację Wspólna Droga. Nasze istnienie zawdzięczamy też darowiznom od Państwa, za które jesteśmy bardzo wdzięczni, a także wpłatom 1% podatku. Dzięki temu, możemy dotrzeć z naszą pomocą do kolejnych chorych.

Magda Konopka

WHS

Pomóż nam! Ofiaruj 1% podatku KRS 0000041113

lub darowiznę nr konta:

70 1020 1026 0000 1602 0015

Triumfalny powrót Stanisława Barei

W sprawie tzw. „ustawy śmieciowej”, o której się na bieżąco coraz więcej dowiadujemy, wciąż mnie coś bulwersuje. Ostatnio np. usłyszałam w radiu stwierdzenie, że jeśli jakaś komisja (chyba śmieciowa) uzna, że śmiecie znajdujące się w śmietniku nie będą, jak rozumiem, dostatecznie posegregowane, to wspólnota lub spółdzielnia zapłaci większą kwotę za wywóz śmieci. Większą, niż ta nowa wysoka.



Pamiętamy, czym jest i czym się kończy odpowiedzialność zbiorowa. Najbliżej sięgamy pamięcią do komuny, a doskonałą ilustracją omawianego tematu jest film Stanisława Barei pt. „Alternatywy 4”. Czekają nas zatem dyżury

w śmietniku, koniecznie w ukryciu, w nadziei „upolowania” lokatora-szkodnika, który nie segreguje odpowiednio śmieci i zanieczyszcza śmietnik, tym co nie powinien. Jeśli już go namierzymy, koniecznie trzeba go sfilmować

na gorącym uczynku, ewentualnie podsłuchać i szybko donieść do gospodarza domu, a jeszcze lepiej do zarządu i koniecznie do urzędu. Następnie powołajmy komitet osiedlowy ds. segregacji odpadów, aby samemu nie paść łupem kolejnego myśliwego. Taką mroczną rzeczywistość fundują nam radni od śmieci.

W dalszym ciągu niejasne są dla mnie powody wprowadzonej podwyżki za wywóz śmieci na terenie Warszawy i przyległych gmin. Dobięgamy mnie głosy, że ludzie rozważają wymeldowanie się z Warszawy, bo w dzisiejszych czasach, panowie radni, wszyscy liczymy każdą złotówkę. Jeśli wydaje się wam, że bez udokumentowania, odpowiedniej kampanii i przekonania ludzi, co do konieczności wprowadzenia podwyżek, można dobrowolnie drenować ludzkie kieszenie, to nawet ja się buntuję!

Ewa Zaborowska

PRZYCHODNIA

Medica
Pro Familia



zaprasza na **BEZPŁATNE** badanie krwi i/lub spirometrię dla chorych na **CUKRZYCĘ, ASTMĘ, POChP, DNĘ Moczaniową** 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**)

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



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

OFERTA SPECJALNA

TERAZ TANIEJ O 11.000 zł

**Mieszkanie 2 pokojowe
53,7m² z piwnicą**

TERAZ W CENIE 276.000 zł



Legionowo, ul. Gen. B. Roi 16 lok. 1
(22) 774 07 55, www.marszalek.pl

KRYZYŚ?

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.

OGŁOSZENIA DROBNE PRZEZ INTERNET

- Krok 1.** Wejdź na 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 12.04.2013 r.**
Potwierdzenie wpłaty należy przesłać do poniedziałku 8.04.2013 r.
na fax 22 614-58-03 lub e-mailem: drobne@gazetaecho.pl do godziny 17⁰⁰

OGŁOSZENIA DROBNE

NIERUCHOMOŚCI

Poszukuję do wynajęcia lub kupienia niedużego lokalu (30-50 m²) na sklep z markowymi alkoholami na Żoliborzu lub Bielanych 606-156-876

DOM SPRZEDAM

Nowe domy w Dosinie atrakcyjna cena! Działki od 800 m²! Powierzchnia użytkowa od 125 m²! Tel. 691-444-202

DZIAŁKĘ BUDOWLANĄ SPRZEDAM

•Działki rekreacyjne nad jeziorem, 150 km od W-wy, 11 zł/ m², 605-099-422
•Sprzedam działkę rolną w Tykocinie, Białystok woj. podlaskie 1,42 ha. 510-255-898

LOKAL UŻYTKOWY DO WYNAJĘCIA

•Stary Żoliborz 36 m² 608-48-33-22

GRUNT SPRZEDAM

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

INNE NIERUCHOMOŚCI SPRZEDAM

•Teren rekreacyjno-leśny, 6 ha, 135 km od W-wy, 94 tys., tel. 512-509-730

1-POKOJOWE DO WYNAJĘCIA

•Meble, po remoncie 633-27-33

USŁUGI STOLARSKIE

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

USŁUGI TRANSPORTOWE

•A.Przeprowadzki, Sprzątnięcie 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 TCN 601-350-589
- Łodówki, 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
- Pralek naprawa 22 666-55-22, 516-144-566 tania, gwarancja

Pranie dywanów, tapicerok, wykładzin 5 zł/m² 502-487-890

KOMPUTERY

•0 000 12h Tani Serwis Komputerowy 18 zł/h 24 H Dojazd 0 zł 503-432-422

Oferta kredytum.pl

KREDYTY BANKOWE I POZABANKOWE

CHWILÓWKI POŻYCZKI NA OŚWIADCZENIE

BEZ OPŁAT WSTĘPNYCH

tel. 22 6324106, 604220727 ul. Wolska 84/86 - obok CANONA

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 Pomiaru 506-506-006
- Glazura hydraulika malowanie panele 606-33-44-33
- Kominki - 513-127-630
- Parkiety, mozaiki, schody, układanie, cyklinowanie, ceny producenta, tel. 507-153-870
- Remonty 782-161-343

www.mas-kominki.pl



☎ 513 127 630, 601 306 108

Z TĄ REKLAMĄ 10% RABATU

- Remonty mieszkań, solidnie tel. 793-560-680
- Tynki gipsowe, cementowo-wapienne tel. 511 529 965 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

- Kredyt na PIT do 150.000 tel. 505-674-137
- 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

•MAZURY, 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

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

Strzyżenie męskie 10 zł, strzyżenie damskie 15 zł, trwała komplet 50 zł - salon 22 823-82-81

Terapia antynikotynowa 22 814-52-40

GASTRONOMIA

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

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

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

RÓŻNE

- KUPIĘ płyty winylowe. nr tel. 605-666-118
- Kupię ZŁOM: piece, kaloryfery, rury, wanny, wraki samochodowe (wyszytko co metalowe). Dojazd tel. 503-711-500
- Skup książek - dojazd, 602-254-650

ANTYKI

- AAANTYKI, SREBRO, ZŁOTO, PLATERY, MONETY; DOJADĘ 503-500-705
- Antyczne, meble, obrazy, grafiki, srebra, platery, książki, pocztówki, odznaki, odznaczenia, szable, bagnety tel. 504-017-418
- Antykwarat kupi książki i inne rzeczy w domu klienta, 666-923-218
- OBRAZY, PLATERY, PORCELANĘ ORAZ INNE KUPIĘ 501-050-948
- ZNACZKI, POCZTÓWKI, MONETY, MEDALE, ORDERY ZA GOTÓWKĘ 516-400-434

KUPIĘ SAMOCHÓD

- Fabię-Toyotę 506-871-924
- 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 zapłacę, szybki dojazd, gotówka 500-666-553
- Kupię każde auto: cafe, uszkodzone, nieopłacone, każdy rocznik 516-985-073
- Małolitrażowy 518-900-704

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

•Skup aut po 98r. Najwyższe ceny, płatność od ręki, profesjonalna obsługa 500-540-100

KUPIĘ CZĘŚCI
•KUPIĘ nowe części do FIATA 125p i inne 501-041-555

OGŁOSZENIA DROBNE

WWW.ECHODROBNE.PL



PIĘKNY OGRÓD
NIEDUŻYM NAKŁADEM

SPRAWDŹ MNIE!
ARCHITEKT KRAJOBRAZU

JUSTYNA TUSZYŃSKA
607-617-744

BEZ KANTÓW
REMONTY, WYKOŃCZENIA WNEŹR

ZAPLANUJ REMONT NA WIOSNĘ

Solidna, dokładna ekipa
tel. 504 474 694

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

Najważniejszy pierwszy krok!

Okres zimowy nie zachęca do częstej aktywności fizycznej. Oprócz okresu ferii i czasu spędzonego na stoku narciarskim, większość z nas nie ma w nawyku aktywnego spędzania zimy. Mroźne i krótkie dni nie zachęcają do ruchu, który jest przecież bardzo ważnym czynnikiem pozytywnie wpływającym na nasze zdrowie. Dobrym sposobem na zdrowy i aktywny relaks są zajęcia fitness.

Warto jest zainteresować się ciekawymi programami treningowymi, które oferują kluby fitness znajdujące się w okolicy. A może znajdziecie w nich coś dla siebie?

Podstawa – chęć zmian

W dzisiejszym świecie ciężko znaleźć chwilę na aktywność fizyczną. Zawsze znajdujemy jakieś wymówki i usprawiedliwiamy się



szym niedawno otwartym klubie „Slim and Fun” na Żoliborzu, przy ul. Broniewskiego 28. Oferujemy całą gamę różnorodnych zajęć fitness, takich jak Pilates, Płaski Brzuch, TBC, ABT, STEP, a także Tai Chi. Organizujemy również zajęcia w ramach akcji „Odchudzamy Żoliborz”, które częściowo dofinansowane są przez dzielnicę Żoliborz. Serdecznie zapraszamy.

„Slim and Fun” Fitness Klub
Galeria Żoliborz
ul. Broniewskiego 28,
Warszawa – Żoliborz
tel. 795-17-10-17

www.slim-fun.pl

Dzień Międzynarodowy w ZSS nr 50



W poniedziałek 4 marca w ZSS nr 50 miał miejsce Dzień Międzynarodowy.

Tradycyjnie odbył się kiermasz przysmaków. Anglia zachęcała frytkami, Niemcy sałatką ziemniaczaną i struclą jabłkową, Hiszpania tortillą, Rosja pierogami i kwasem chlebowym, a Stany Zjednoczone hot-dogami i popcornem. Zebrane pieniądze przekazane zostaną na cele charytatywne.

Po posileniu się smakołykami z różnych stron świata uczniowie mieli okazję zabłysnąć wiedzą na temat krajów, i to nie tylko tych europejskich, w konkursie z nagrodami. Dla niejednego pytania okazały się za trudne.

A czy ty wiesz, ile gwiazdek ma amerykańska flaga, czy też jak nazywa się najdłuższa ulica w Moskwie?

Magdalena Kiliś, Marta Rzczkowska

brakiem czasu, zmęczeniem, innymi ważniejszymi obowiązkami dnia codziennego. A przecież ruch to zdrowie! Warto odnaleźć w sobie siłę i rozpocząć regularną aktywność fizyczną. Najtrudniejszy oczywiście jest początek. Samo podjęcie decyzji, że chce się rozpocząć trening jest już połową sukcesu. Kolejne wyzwanie – wybranie się na pierwszy trening. Gdy już te dwa kroki zostaną poczynione, nie można pozwolić sobie na rezygnację. Początek prawdopodobnie do łatwych nie będzie należeć, ale trzeba mieć tego świadomość i nie zniechęcać się. Z biegiem czasu trening na sali fitness stanie się nieodzownym elementem w naszym tygodniowym grafiku, a radość i pozytywny wpływ aktywności fizycznej dodatnio wpłynie na pozostałe aspekty naszego życia.

Podkreślić należy również fakt, że na aktywność fizyczną nigdy nie jest za późno. W ofercie klubów fitness każdy może znaleźć coś dla siebie. Najważniejsze, że-

by podjąć decyzję, a z doбором treningu nie powinno być problemu. Z przyjemnością pomożemy Państwu i chętnie doradzimy dobór odpowiednich ćwiczeń w na-

Odzyskany telefon



Strażnik z policjantem, pełniący służbę na Żoliborzu, zatrzymali do kontroli na ul. Krasińskiego opla, którym jechało dwóch młodych ludzi. Podczas kontroli znaleziono przy jednym z nich tele-

fon. Po sprawdzeniu w bazie okazało się, że pochodzi on z kradzieży. „Właściciel” telefonu został zatrzymany.

Źródło: <http://www.strazmiejska.waw.pl/>

Jak zdobyć wykształcenie średnie i zdać maturę? Kursy maturalne i liceum w jednym miejscu

► – Na maturę nigdy nie jest za późno – powtarza dyrektor AS – Liceum Ogólnokształcącego dla Dorosłych – mgr Martyna Myszkowska. – Nieważne czy ma się 20, czy 50 lat, zdobycie wiedzy z zakresu szkoły średniej to inwestycja ponadczasowa.

– Oferują Państwo zarówno kursy przygotowujące do matury, jak i możliwość uzyskania wykształcenia średniego. Kto może skorzystać z Państwa oferty?

– Wszystkie osoby, które nie ukończyły w przeszłości szkoły średniej, mogą zapisać się do naszego liceum dla dorosłych. Natomiast osoby, które posiadają wykształcenie średnie, ale z różnych przyczyn nie podeszły do egzaminu maturalnego lub go nie zdały, mają szansę powtórzenia materiału na kursie maturalnym. Większa część naszych słuchaczy to osoby czynne zawodowo, które mają wyznaczone cele, a my te cele pomagamy im zrealizować.

– Co uzyskują słuchacze po ukończeniu takiego kursu?

– Słuchacze mogą skorzystać z możliwości zdawania egzaminu maturalnego przy naszym liceum. Mogą też przystąpić do matury w swojej szkole macierzystej. Wszyscy jednak podczas kursu otrzymują odpowiednie przygotowanie merytoryczne potrzebne, aby taki egzamin zdać z wynikiem pozytywnym.

– Jakiek obawy mają najczęściej osoby dorosłe, które decydują się na naukę?

– Często okazuje się, że zdawanie egzaminu maturalnego w szko-

le macierzystej jest dla danej osoby przeszkodą trudną do pokonania. Bywa, że niektórzy słuchacze decydują się na zmianę szkoły jeszcze w trakcie trwania semestru i przychodzą do nas. Czasami zdarza się, że osoby decydujące się na kurs nie czują się komfortowo z perspektywą przystępowania do egzaminu razem z młodzieżą w swojej macierzystej szkole. Dlatego zależy im na pobieraniu nauki oraz zdawaniu egzaminu razem z grupą podobną wiekowo i zawodowo.

– Czy wiele osób korzysta z Państwa oferty?

– Nasze kursy maturalne cieszą się dużym zainteresowaniem. Jesteśmy także świadomi, że nasza oferta jest prawdopodobnie najtańsza na rynku.

W chwili obecnej kończymy nabór na wiosenną edycję kursu, która przygotowuje absolwentów szkół średnich do egzaminu maturalnego w maju 2014 roku. Wszystkich, którzy myślą o zdawaniu egzaminu maturalnego w przyszłym roku, już dziś serdecznie zapraszam do naszej placówki.



AS LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE DLA DOROSŁYCH

AS – Liceum Ogólnokształcące dla Dorosłych
ul. Odrowąża 15, Warszawa
Kontakt do sekretariatu:
tel. 663-925-669, 22 110-00-99
www.aschools.pl

Ostatnie miejsca na wiosenną edycję kursu przygotowującego do matury w 2014 roku czekają na czytelników „Echa”

GALERIA ŻOLIBORZ

ŻYCZY CZYTELNIKOM ZDROWYCH I SPOKOJNYCH ŚWIĄT

i zaprasza już w środę 3 kwietnia o godz. 18.00 wszystkich miłośników zwierząt na kolejne spotkanie z dr Dorotą Sumińską, a w czwartek 4 kwietnia o godz. 18.00 w Żolibarku na kolejny wieczór literacki przy kawie

Galeria Żoliborz
ul. Broniewskiego 28
1 piętro

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

Uczniowie Gimnazjum nr 56 na Pogorii

Kilkunastoosobowa grupa trzecioklasistów z Gimnazjum nr 56 przy ul. Filareckiej wzięła udział w „Szkoła pod Żaglami”. Wyprawę poprzedziły kilkumiesięczne przygotowania pod okiem kapitana Ryszarda Ignaszaka, który pracuje w naszej szkolnej bibliotece.



Gimnazjaliści z żoliborskiego „Alka” 1 marca br. rozpoczęli przygodę życia. Po dwudziestogodzinnej podróży autokarem dotarli do portu we włoskim Livorno, gdzie zacumowała „Pogoria”. Sobota upłynęła na czynnościach organizacyjnych, poznaniu żaglowca i kilkugodzinnym szkoleniu z morskiego bhp.

Wszystko przebiegło sprawnie, więc wygoszparowali czas, aby w niedzielny rano pojechać do odległej o 20 km Pizy i obejrzeć słynną Krzywą Wieżę. Tego samego dnia, po obiedzie, „Pogoria” z młodymi żeglarzami na pokładzie wyruszyła w morze, kierując się w stronę Elby.

Pierwsza noc na pokładzie przebiegła spokojnie, pod rozgwieżdżonym niebem Italii, którego widok zachwycał uczestników, a rano żaglowiec dobił do brzegu wyspy.

W poniedziałek gimnazjalna załoga wraz z opiekunami zwiedzała

Portferraio i dom Napoleona. Najodważniejsi zdecydowali się na ką-

Barbara Kowalczyk

Inscenizacja Pamiętnika Blumki – SP nr 92



28 lutego w Bibliotece dla Dzieci i Młodzieży nr 15 przy ulicy Broniewskiego 9a uczniowie ze Szkoły Podstawowej nr 92 zaprezentowali inscenizację „Pamiętnika Blumki” Iwony Chmielewskiej. Spektakl połączony był z interesującą prezentacją o życiu i działalności Janusza Korczaka.

Młodzi aktorzy, doskonale przygotowani przez Annę Horoń i Wioletę Pawluczuk, z pełnym

piel w morzu. Kolejna noc nie była już tak spokojna. Wiatr się wzmacniał i zaczął się sztorm. Kapitan zdecydował obrać kurs na północ, wzdłuż włoskiego wybrzeża. Noc z poniedziałku na wtorek była trudna. Wiało, padało, bujało i były ogromne fale. Nasze dzieciaki miały akurat nocne wachty i były po 4 godziny na pokładzie, ale dały radę. Rano „Pogoria” dotarła w okolice La Spezii, gdzie będzie stała na kotwicy w zatoczce, bo port jest za mały. Czas na suszenie przemoczonych rzeczy. Chętni wybierają się pontonem na zwiedzanie miasteczka.

Młodzież Gimnazjum nr 56 nie tylko poznaje nowe miejsca i zdobywa nowe umiejętności, ale uczy się pracy w grupie i odpowiedzialności.

zaangażowaniem zagraли swoje role, budząc uznanie widzów. Ciekawa scenografia i kostiumy z epoki dobrze oddały atmosferę Domu Sierot.

Na przedstawienie licznie przybyli zaproszeni goście: uczniowie ze Szkoły Podstawowej nr 267 oraz dorośli. Aplauz widzów i gratulacje po przedstawieniu były najlepszą nagrodą dla występujących dzieci.

WIELKANOC JUŻ ZA CHWILĘ, A WRAZ ZE ŚWIĘTAMI DYLEMAT – JAKIE WINO PODAĆ?

Dobrze dobrane wino może być wspaniałym dopełnieniem wielkanocnego stołu.

Dobieramy wino do potraw czy bierzemy pod uwagę przyjmowanych gości?

Przed wszystkim należy się kierować upodobaniami biesiadników, nie zapominając jednocześnie o współgraniu wina ze świątecznymi potrawami.

Co zatem wybrać? Lepsze białe? A może czerwone?

Zawsze możemy podać oba rodzaje. Wszak w pra-



Należy pamiętać, że nie podajemy wina do dań z jaj, będących głównym bohaterem Świąt Wielkanocnych. Wybierając wino pamiętajmy, by współgrało z innymi potrawami, które zajmą miejsce na naszym stole.

wie każdej rodzinie znajdują się amatorzy zarówno bieli, jak i czerwieni.

A jeśli chcemy się zdecydować na jeden rodzaj?

Musimy wziąć pod uwagę fakt, że zazwyczaj święta wielkanocne to przede wszystkim sosy na bazie majonezu i śmietany oraz różnorakie mięsiwa. Jeśli decydujemy się na białe wino, możemy wybrać na przykład leżakowane chardonnay. Będzie dobrym kompanem lżejszych dań, a równocześnie zharmonizuje się pieczonym schabem ze śliwką lub wędzoną szynką.

A czerwone?

Wybermy coś uniwersalnego, o zrównoważonej kwasowości i dużej koncentracji owocowej. Dobrze zbalansowane nie ulegnie



Niezależnie od rodzaju wybranego wina pamiętajmy o zachowaniu odpowiedniej temperatury trunku podczas serwowania, która uwydatni wszystkie jego atuty.

gęstym sosom, a jednocześnie wspaniale dopełni soczystą pieczeń.

Wielkanoc to także pełen wachlarz deserów: od babek począwszy, przez serniki, na mazurkach skończywszy...

Do ciast możemy podać na przykład rieslinga z póź-

nych zbiorów, o naturalnej słodkości, która doskonale zrównoważy słodki smak deseru. Możemy też podać wino wzmacniane.



Piotr Krajczyński
prowadzący
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/piwniczawinami

Warszawa

ul. Mickiewicza 30

tel. 22 839-16-41

źródło zdjęć:
1. <http://www.dreamstime.com/stock-photo-easter-painted-eggs-wine-bottle-glass-image12663410>
2. <http://drinknectar.com/2012/04/03/nectar-april-2012-spokane-wine-events/>