

INFORMATOR

ŻOLIBORZA

8.03.2013 r. – 21.03.2013 r.

BEZPŁATNY DWUTYGODNIK

ROK XI – nr 04 (231)

FONIKON
APARATY SŁUCHOWE

- BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU
- PROFESJONALNY DOBÓR APARATÓW SŁUCHOWYCH
- REFUNDACJA NFZ
- WIZYTY DOMOWE



Posiadamy sieć 15 gabinetów na terenie całej Warszawy. Zapytaj o najbliższy gabinet: 22 392 76 19.

Partner Oticon – najlepsze aparaty słuchowe od ponad 100 lat
ul. Ceglowska 80, tel. 22 392 91 99 (Szpital Bielański)
ul. Żeromskiego 33, tel. 22 499 66 30 (przychodnia specjalistyczna)

Pani prezydent słabnie

Gdyby w najbliższą niedzielę odbywały się wybory samorządowe na kogo oddałby Pan/i swój głos w wyborach na Prezydenta Warszawy?



Hanna Gronkiewicz-Waltz

37%



Ryszard Kalisz

20%



Czesław Bielecki

15%



Jacek Sasin

10%



Piotr Guział

8%



5% Andrzej Rozenek



4% Paweł Poncyliusz



2% Arkadiusz Mularczyk



Zarówno ocena rządów pani prezydent, jak i jej wynik w sondażu wyborczym na prezydenta Warszawy jest, delikatnie mówiąc, mało optymistyczny.

Liczne doniesienia medialne ilustrujące kolejne, uderzające po kieszeni mieszkańców decyzje władz miasta, tudzież brak decyzji wtedy, gdy są konieczne, ale także rozmowy z mieszkańcami i listy do redak-

cji skłoniły nas do zamówienia profesjonalnego badania opinii publicznej, a w nim zapytania, czy aby obecne władze Warszawy nie wyczerpały już limitu społecznej akceptacji dla swoich rządów. Badanie

opinii publicznej zamówione przez „Informator” dla Warszawskiej Wspólnoty Samorządowej udzieliło nam bardzo interesujących odpowiedzi na nurtujące nas pytania.

Będzie druga tura?

Hanna Gronkiewicz-Waltz w naszym badaniu otrzymała 37% i jest to jeden ze słabszych wyników, jakie

do tej pory osiągnęła. Oznacza to, że gdyby wybory na prezydenta Warszawy odbyły się dzisiaj, to musiałaby zmierzyć się z kontrkandydatem w drugiej turze wyborów. Wybraliśmy kilku potencjalnych kandydatów pojawiających się w publikacjach prasowych. I tak: Ryszard Kalisz uzyskałby 20% głosów; Czesław Bielecki 15%; Jacek

Sasin 10%; Piotr Guział 8%; Andrzej Rozenek 5%; Paweł Poncyliusz 4%; Arkadiusz Mularczyk 2%.

Na uwagę zasługuje nie tylko słaby wynik urzędującej pani prezydent, ale wysoki wynik, jaki osiągnął burmistrz Ursynowa i lider samorządowego porozumienia Warszawska Wspólnota Samorządowa. Postulaty odpartyjnięcia samorządu spotykają się z coraz szerszym poparciem mieszkańców Warszawy.

Mieszkańcy tracą cierpliwość do pani prezydent

Połowa respondentów nie jest zadowolona z działalności obecnej prezydent Warszawy natomiast zadowolonych jest 40%. Najwyższy odsetek niezadowolonych odnotowano w dzielnicach Ochota, Śródmieście, Wola. Gdyby w najbliższą niedzielę odbyło się referendum w sprawie odwołania obecnego prezydenta Warszawy, niemal 60% badanych oddałoby głos „za odwołaniem” a ponad jedna trzecia byłaby przeciwna odwołaniu Hanny Gronkiewicz-Waltz. Jedynie mieszkańcy Ursynowa i Wilanowa podzielili się po równo: połowa za odrzuceniem, połowa za zachowaniem stanowiska obecnego prezydenta.

Pozostawiamy politykom, ale i mieszkańcom wyciągnięcie wniosków z tego badania, które zostało przeprowadzone na próbie 511 mieszkańców dobranych proporcjonalnie pod względem liczby głosujących wyborców w każdej dzielnicy. Badanie zlecił Agencji Badania Rynku Sesta, która działa od 16 lat i jest w wybranych segmentach, według Organizacji Firm Badania Opinii i Rynku, w czołówce polskich agencji badawczych.

Grzegorz Wysocki

NOWO OTWARTA GALERIA

Imaginative

ul. Elżbiety Drużbackiej 7

ŚWIECE - GRAFIKA
PRZEDMIOTY Z DUSZĄ

www.imaginative.pl

Projekty instalacji i sieci

centralne ogrzewanie, węzły ciepłownicze, 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

PROSIMY O TWÓJ 1% NA OPIEKĘ HOSPICYJNĄ DLA NASZYCH PACJENTÓW

NR KRS: 0000402663

Archidiecezjalny Zespół Domowej Opieki Paliatywnej

01-834 Warszawa, Pl. Konfederacji 55
tel/fax 22 663 99 40; tel. 22 663 55 93
azdop.wawa@wp.pl

Sekretariat czynny:
Poniedziałek - Piątek
9.00 - 19.00

www.hospicjumdomowe.com

bądź światłem w mojej chorobie

Hospicjum Domowe
Archidiecezjalny Zespół Domowej Opieki Paliatywnej

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 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

"WYKŁĘCI" NA ŻOLIBORZU



2 marca w Kinie Wisła przy pełnej widowni (co naprawdę cieszy) można było obejrzeć retrospektywę Festiwalu Niepokorni, Niezłomni, Wyklęci (Gdynia 2012). Pokazane filmy festiwalowe to: „Byłem żołnierzem AK” w reż. Marka Widarskiego, „Sny stracone, sny odzyskane” Arkadiusza Gołębiowskiego oraz filmy amatorskie nakręcone przez młodzież o „Roju”, „Puszczku” oraz Józefie Bandzo „Jastrzębiu” – żołnierzu Łupaszi”. Po projekcji odbył się panel dyskusyjny z udziałem Józefa Bandzo – „Jastrzębia” i Stanisława Krupy, głównego bohatera filmu „Byłem żołnierzem AK”. Wyjątkowa lekcja historii,

bo z udziałem bohaterów z tamtych czasów, a przecież tak niewiele z nich jeszcze żyje. I wielka radość, że doczekali czasów, gdy Polska się o nich jednak upomniała. Długo musieli czekać, dopiero bowiem ostatnie lata odkłamywają ich historię, zwraca się im honor i godność żołnierza polskiego. W tym miejscu nie mogę nie wspomnieć, że organizatorem pokazu oraz innych żoliborskich obchodów był nasz urząd dzielnicy. Z satysfakcją odnotowuję, że zarówno burmistrz Bugła jak i pan naczelnik Utracki, na tle włodarzy innych dzielnic warszawskich, prowadzą bardzo dobrą politykę historyczną, co obserwuję z dużą aprobatą od dłuższego już czasu. W imieniu swoim i licznych mieszkańców dziękuję Wam Panowie.

Beata Zasada-Wysocka

Pożar na Potoku

W niedzielę 24 lutego, w godzinach wieczornych wybuchł pożar w mieszkaniu na dziesiątym piętrze budynku przy ulicy Tylżyckiej 1. Na miejsce błyskawicznie przybyły jednostki straży pożarnej, policji i pogotowia ratunkowego. Na szczęście nikt nie odniósł obrażeń.

Przyczyną pożaru najprawdopodobniej było pozostawienie palącego się gazu i wyjście z domu starszej lokatorki.

Grzegorz Wysocki



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 6 do 21 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



Dawaj piwa!

Po zakupie czterech butelek piwa mężczyzna został zaatakowany przez nieznanego sprawcę, który domagał się oddania zakupionego chwilę wcześniej alkoholu. Poszkodowany ukrył się w sklepie, skąd powiadomił mundurowych o zdarzeniu.

Godzina 21.40. Funkcjonariusze z patrolu mieszanego udali się na ul. Potocką, gdzie miał znajdować się zaatakowany przez nieznanego sprawcę mężczyzna. Na miejscu zastano zgłaszającego, który miał na twarzy ślady świeżej krwi. Opowiedział, że po zakupie kilku piw został zaatakowany przez nieznaną osobę, która żądała, by jej oddał zakupiony chwilę wcześniej

alkohol. Poszkodowany ukrył się w sklepie i wezwał patrol. W trakcie penetracji terenu mundurowi zauważyli osobę odpowiadającą rysopisowi podanemu przez poszkodowanego. Mężczyzna potwierdził, że to ta osoba jest sprawcą ataku. Nietrzeźwego agresora przewieziono do komisariatu. Poszkodowany został przewieziony do szpitala.

źródło: Straż Miejska

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

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

**STOMATOLOGIA
PROTETYKA**
PROTEZY ELASTYCZNE
NOWY GABINET
UL. GDAŃSKA 4A LOK. 2
METRO MARYMONT
tel. 22 833-17-44
**RABAT
20%**
Regulamin
promocji dostępny
w gabinecie

List do Informatora O Wysockiej do Wysockiej



Szanowna Pani Beato Zasada-Wysocka! Mam słabość do nazwiska Wysocki/a. Osoby o tym nazwisku, które znam, są bardzo przyzwoitymi ludźmi. Kiedy dostałam skierowanie

do lekarza neurologa i zobaczyłam w Internecie, że w przychodni na Szajnochy pracuje neurolog o nazwisku Wysocka, pomyślałam, że lekarzowi o takim nazwisku być może można zaufać. Zarejestrowałam się. Oczekałam swoje i zostałam przyjęta 12 lutego br. W gabinecie oślepiałam ze zdumienia. Pani doktor przeprowadziła tak dokładny i wszechstronny wywiad o moim stanie zdrowia, tak starannie mnie zbadała, bez cienia pośpiechu ani zmęczenia, choć była to już czwarta godzina przyjmowania pacjentów. Do tego sympatycznie i życzliwie się uśmiechała. Czulałam się jak nie w tej rzeczywistości. Mam 75 lat. Chodziłam do lekarzy z dziećmi i nie tylko, ale nie pamiętam, abym spotkała lekarza, który by tak autentycznie i tak rzetelnie angażował się w pomoc pacjentowi w zmaganiu się z jego problemami zdrowotnymi. Miałam wrażenie, że pani doktor widzi we mnie człowieka, któremu chce i może pomóc. Szkoda, że wielu lekarzom, pewnie głównie z powodu zbyt krótkiego czasu prze-

znaczanego na wizytę, nie udaje się to. Przypuszczam, że za ten spokój i rzetelność podczas wizyty pani doktor płaci swoim wolnym czasem, bo normy czasowe na pacjenta są zdecydowanie zbyt krótkie. Ci, którzy je ustalają albo nie mają wyobraźni albo lekceważą lekarzy i pacjentów.

Moje zachwyty dotyczą dr n. med. Marii Wysockiej, a kieruję je do Pa-

ni, również z powodu sympatii do nazwiska.

Nie wiem czy ten list może Panią zainspirować do zredagowania i umieszczenia słów uznania dla Pani Doktor w „Informatorze Żoliborza”. Pozostawiam to do Pani uznania.

Łączę pozdrowienia,
Krystyna Pietrzyk

Na pięknym brzegu – Żoliborz, ludzie i ich dzieje

Książka napisana przez żoliborzan. Podobnie jak poprzednie, bez z góry ustalonego planu, którą można uzupełniać, rozbudowywać. Jest to dzieło otwarte, zbudowane z różnorodnych form literackich, które można czytać tak jak poprzednie, na dowolnie otwartej stronie.

NA PIĘKNYM BRZEGU



ŻOLIBORZ, LUDZIE I ICH DZIEJE

WARSZAWA 2010

w niej wywiady z osobami, które wniosły wkład w budowę „Żoliborza kulturalnego”. Są to pisarze, artyści, społecznicy, którzy – „sprowokowani” przez Izabellę Zarembę – podzielili się swoimi myślami, poglądami na wiele interesujących tematów. Prócz wywiadów znajdują Czytelnicy teksty mówiące o wydarzeniach żoliborskich, które warte były, by je utrwalić na papierze.

Książka została wydana przez „Informator Żoliborza”.

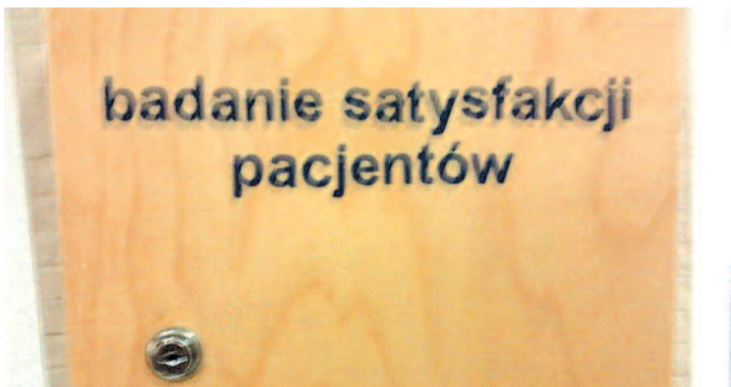
Trzecia publikacja różni się jednak nieco od pierwszej i drugiej tym, że jest ona głównie poświęcona ludziom, znanym i mniej znanym żoliborzanom. Przeważają

Można ją nabyć w sklepie „Piwnica z winami – dobrowina.pl”, ul. Mickiewicza 30 (obok pl. Wilsona), tel. 22 839-16-41

Grzegorz Wysocki

Od Grabarza do Karmalskiej

– No popatrz, doczekaliśmy się takich czasów, że będziemy chwalić ludzi za to tylko, że są przyzwoici, wykonują należycie swoją pracę, są mili, czyli są tacy, jacy powinni być – wścieka się Grabarz.



– Może masz rację, ale to nie są czasy heroiczne. Nie szukamy bohaterów, a raczej zwykłych ludzi, którzy w jednolitej masie obecnie dominującego standardu są ludźmi bardziej. Przecież ty też ich szukasz – mówi Joanna.

– Nie! Mam pod dostatkiem

bohaterów! Trzeci rząd, siódma kwatery i dalej, coś ze trzydzieści nagrobków, popatrz sama. Niczego nie muszę szukać. Martwy bohater całkowicie zaspokaja moją potrzebę postrzegania świata lepszym. Poza tym martwy heros daje jeszcze błogie poczucie bezpie-

czeństwa, że już nie spadnie z postumentu. A nie ma bardziej przykrego widoku, niż ubabrany w błocie niegdysiejszy monument!

– No dobrze, nie będę walczyć z twoim kompleksem herosa, nie mniej jednak uszanuj moją potrzebę chwaleń tego, co dobre, potrzebne i miłe ludziom, choć według ciebie nieheroiczne. Takich ludzi jak dr Wysocka trzeba zauważyć i docenić. I dobrze się dzieje, że ludzie zauważają wokół siebie tych, którzy sprawiają, że ich życie staje się lepsze. To dużo znaczy.

Zapraszamy Państwa do zamieszczenia na łamach naszej gazety i naszego portalu Waszych opinii o dobrych lekarzach, o tych ludziach, których postawę i zaangażowanie chcielibyście pokazać, o tych, którym chcielibyście podziękować.

Pokażcie innym kawałek lepszego świata.

Joanna Kania-Karmalska

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 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

Chorujesz na ASTMĘ?

Przeszedłeś zaostrzenie choroby? Miałeś atak duszności? Problemy z oddychaniem? Wymagałeś hospitalizacji, wezwania pogotowia lub pobytu na izbie przyjęć w szpitalu lub musiałeś przyjmować dodatkowe leczenie (sterydy)?

Skorzystaj z bezpłatnych badań i konsultacji

Zapraszamy dorosłych pacjentów na:

- BEZPŁATNĄ** konsultację u lekarza pulmonologa - bez skierowania, krótkie terminy
- BEZPŁATNE** badanie spirometryczne

W skutecznej walce z astmą niezbędne są regularne badania oraz konsultacje lekarskie

ZAPISZ SIĘ NA BADANIE JUŻ DZISIAJ!

SYNEXUS
Centrum Medyczne

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

Upominek dla każdego Astmatyka! www.przebadajsie.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 bezkwa- we 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,
- proslacie, 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 Zaczyszu w dniach: 8, 9, 12-15, 17, 19-22.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.filipińskieuздrowienia.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; rafinacja pozbawiła 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 degeneracyjno – zapalnym z miażdżycą i nowotworami na czele. Dieta warzywno – owocowa dzięki bogactwu minerałów wykazuje efekt alkalizujący w przeciwieństwie do współczesnego stylu odżywiania się, który opiera się głównie na pokarmach zakwaszających, czyli pokarmach rafinowanych. Ponieważ zakwaszenie wiąże się z osteoporozą, więc

dieta oparta na warzywach i owocach jest korzystna w leczeniu i profilaktyce 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 tumusach i rezerwacji: 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

Kod Pokoleń – Żoliborska kronika



Ruszył projekt Kod Pokoleń. Polega on na tworzeniu jedynej w swoim rodzaju kroniki Żoliborza. Jego uczestnicy nawiązują kontakt z tutejszymi mieszkańcami i gromadzą ich historie. Następnie zamieszczają je na stronie projektu oraz nanoszą na mapy, które znajdują się w czterech okolicznych kawiarniach (Secret Life, Kawiarnia Fawory, Nowy Fort, Żywiciel).

Historie są zaszyfrowane za pomocą kodów-QR, które można odczytać, jeśli jest się w posiadaniu smartfona. Wystarczy ściągnąć odpowiednią aplikację i zeskanować kod, a zostanie się przekierowanym do danej opowieści.

Osoby nie będące właścicielami tego rodzaju telefonów – mogą

spisać czterocyfrowy numer umieszczony nad każdym kodem i wprowadzić go w odpowiednim miejscu na stronie internetowej projektu. Oczywiście, nie wszystkie historie są „ukryte” w kawiarniach. Część z nich można przeczytać od razu – wystarczy wejść na www.kodpokolen.pl.

Następnym krokiem Kodu pokoleń będzie rozmieszczenie kodów-QR oraz czterocyfrowych numerów w plenerowej przestrzeni dzielnicy. Umożliwi to odczytanie opowieści nawiązującej do miejsca, w którym akurat znajdziemy się podczas spaceru.

Organizatorom projektu zależy na odrodzeniu więzi sąsiedzkich oraz wzmocnieniu poczucia wspólnotowości żoliborzan. Pragną oni nawiązać jak najwięcej kontaktów z ludźmi, ponieważ uważają, że każda opowiedziana im historia jest wyjątkowa

i niesie ze sobą interesującą treść. Mają nadzieję, że projekt pozwoli uczynić Żoliborz ciekawą i żywotną przestrzenią miejską.

Jeśli chcesz wziąć udział w projekcie – posiadasz wspomnienia, które mógłbyś/mogłabyś opowiedzieć lub znasz chętnych do dzielenia się nimi – napisz na adres kodpokolen@gmail.com.

Więcej informacji znajdziesz na www.kodpokolen.pl

Aby być na bieżąco z losami projektu „polub” fanpage <https://www.facebook.com/KodPokolen>. Na zdjęciu: organizatorzy projektu – (od prawej) Marek Brzeziński, Stefan Sajdak, Dominik Cudny – fot. Krzysztof Pacholak.

Pożegnanie zimy

Zdjęcie bałwanka Dominiki i Kacpra przesłał nam pan Tomasz Zieliński. Dziękujemy. Czy uwierzycie, że było to raptem kilkanaście dni temu?



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 bolała mnie żołądek i musiałam brać tabletki osłonowe. Po 4 miesiącach rehabilitacji, przestały boleć kości, poruszam się szybciej, ciśnienie uregu-

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

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

Po dwóch miesiącach aplikacji, była już znaczna poprawa, natomiast po siedmiu miesiącach nadciśnienie tętnicze zniknęło. 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 widam 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.

Karolína, 28 lat

Bez leków nie wytrzymałam jednego dnia, teraz ich nie żyję. 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, ból kręgosłupa lędźwiowego i szyjnego, ból 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 dziwię 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@medcalin.pl



Solidna,
dokładna ekipa

ZAPLANUJ **REMONT NA WIOSNĘ**

BEZ KANTÓW

REMONTY, WYKOŃCZENIA WNETRZ

tel. 504 474 694

V Żoliborski Konkurs Ekologiczny

Szkolne Centrum Kultury „Żoliborskiej Jedyńki” oraz I Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Integracyjnymi im. B. Limanowskiego zapraszają do wzięcia udziału w V Żoliborskim Konkursie Ekologicznym pod patronatem burmistrza dzielnicy Żoliborz na plakat pt. „Jaja od szczęśliwych kur”.

Plakat na nasz konkurs ma zachęcać do kupowania jaj „zerówek” lub „jedynek” – od kur, które są hodowane w godziwych warunkach. Plakaty będą wystawione w szkole oraz na naszej stronie internetowej. Najlepsze prace chcemy powielić i wywiesić w sklepach spożywczych (oczywiście za zgodą właściciela sklepu), żeby promowały kupowanie jaj od szczęśliwych kur. Czy wiesz, że na opakowaniu jaj i na samych jajach znajduje się cyfra, która mówi o warunkach hodowli kur? Cyfra 2 oznacza, że kury przez całe życie przebywają w klatkach i nigdy nie widziały światła dziennego. To najtańsze jaja, za ich niską cenę płacą kury

– swoim smutnym życiem. Cyfra 3 oznacza chów ściółkowy - kura może swobodnie chodzić w kurniku, ale spędza tam całe życie. Cyfra 1 oznacza chów wybiegowy - kura jest wypuszczana na spacer, ale nie wiadomo, czy jest karmiona ekologicznie. Cyfra 0 oznacza chów ekologiczny. Kura korzysta z wolnego wybiegu, jest też ekologicznie karmiona. Zielononóżka kuropatwana to stara polska rasa kur, które muszą być hodowane w dobrych, ekologicznych warunkach, żeby w ogóle znosiły jaja. Ich jaja są bardzo zdrowe - mają małą zawartość „złego” cholesterolu, a dużą „dobrego”. Zielononóżki lubią wolność i małe stada - poni-



żej 350 osobników, w których wszystkie kury się rozpoznają. Tej rasy nie można hodować przemysłowo w dużych stadach - kury są wtedy zestresowane, wyrwują sobie pióra i zabijają się nawzajem. Zielononóżki są bardzo samodziel-

ne - potrafią oddalić się na kilometr od kurnika, zdobyć pożywienie i wrócić na noc. Przed pierwszą wojną światową wiele polskich gospodarstw hodowało zielononóżki, żeby pokazać zaborcy, że rolnicy dbają o kultywowanie polskiej tradycji. Kochająca wolność kura stała się symbolem patriotyzmu.

Presja konsumentów ma sens. Życie kur rok temu było jeszcze gorsze - jaja oznaczone symbolem 3 pochodziły od kur słoczonych w ciasnych klatkach. Nacisk konsumentów spowodował uchwalenie dyrektywy unijnej 199/74WE, określającej jak ma wyglądać klatka. Każda kura ma teraz minimum 750 cm² powierzchni, klatka zawiera gniazdo i grzędę oraz przyrząd do skracania pazurów. Polska wprowadziła unowocześnione klatki w 2012 roku. Dalsza presja konsumentów może sprawić, że wszystkie kury zobaczą słońce.

Format i technika dowolne. Na plakacie prosimy umieścić imię i nazwisko autora. Na odwrocie plakatu prosimy zamieścić następujące informacje: w przypadku dzieci i młodzieży - wiek, klasa lub grupa przedszkolna, nazwa i adres szkoły lub przedszkola, imię i nazwisko nauczyciela kierującego pracą na konkurs, w przypadku dorosłych: adres lub telefon kontaktowy. Konkurs jest adresowany do wszystkich żoliborzan oraz osób związanych z naszą dzielnicą. Zachęcamy uczniów żoliborskich szkół, by zaprosili do konkursu

swoje młodsze rodzeństwo, a także rodziców i dziadków. Jury konkursu będzie oceniało prace w sześciu kategoriach: dzieci przedszkolne (praca może być wykonana przez kilka osób lub całą grupę, we wszystkich pozostałych kategoriach tylko jeden autor pracy), uczniowie szkół podstawowych, uczniowie gimnazjów, uczniowie szkół ponadgimnazjalnych, uczniowie I LO, osoby dorosłe.

Prace prosimy przysyłać do 11 kwietnia 2013 r. na adres naszej szkoły z dopiskiem konkurs „Zatroszcz się o Bałtyk”. Można też przynieść je osobiście. Zapraszamy wszystkich uczestników i opiekunów do I LO na uroczyste zakończenie konkursu 18 kwietnia. Informacje do wydruku: www.jedynka.org zakładka strony przedmiotowej/ biologiaPomysłodawca i koordynator konkursu: Anna Kaliszewska, nauczyciel biologii, I LO-akaliszewska2@tlen.pl. Uczestnicy (w wypadku osób niepełnoletnich rodzice uczestników) wyrażają zgodę na udział w konkursie i przetwarzanie danych osobowych na potrzeby konkursu. Prace nadesłane na konkurs będą wystawione w I LO oraz prezentowane na stronie internetowej szkoły, wystawa może być prezentowana także poza szkołą. Prace mogą zostać zatrzymane do dyspozycji organizatora konkursu, fotografie lub kserokopie prac mogą być przetwarzane w celach edukacyjnych.

DWUSTU LAT ŻYCZYMY

Dzisiaj w parafii Błogosławionych Powstańców Polskich modliliśmy się z naszą wspaniałą jubilatką. Pani Marta Paździerska skończyła 101 lat. Były oklaski i cała masa sympatii. Jubilatka bez większego trudu przyszła na mszę w towarzystwie licznej rodziny. Specjalne przemówienie wygłosił ksiądz proboszcz, nakazując jubilatce obecność na każdej niedzielnej Sumie. Nasza redakcja przyłącza się do życzeń. Pani Marto wszystkiego najlepszego i zdrowia życzymy.

Grzegorz Wysocki



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

WWW.ASCHOOLS.PL
ul. Odrowąża 15 Warszawa
tel. 22 110-00-99

SZKOŁA DLA DOROSŁYCH
SZKOŁA DLA CIEBIE

KURSY MATURALNE
MOŻLIWOŚĆ ZDAWANIA MATURY W NASZYM LICEUM

LICEUM DLA DOROSŁYCH
TERAZ ZA DARMO!

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

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy

Dzień otwarty! 16 marca, sobota, w godz. 10-13. Szkoła Podstawowa nr 155 przy ul. J. Ch. Paska 10, tel. 22 833-22-05; Gimnazjum nr 88 przy Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 9, ul. J. Ch. Paska 10, tel. 22 833-22-05, z możliwością zamieszkania w internacie.

Masz dziecko z Orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego – czekamy właśnie na Ciebie.

Informacja:

W skład Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 9

wchodzi: Szkoła Podstawowa Specjalna nr 155, Gimnazjum Specjalne nr 88 i internat.

Ośrodek przeznaczony jest dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Uczęszczają do nas dzieci z lekkim i umiarkowanym upośledzeniem umysłowym, często sprzężonym z epilepsją, ADHD, autyzmem, porażeniem mózgowym, zaburzeniami zachowania i emocji.

W szkole zatrudnieni są specjaliści w różnych dziedzinach: logopedzi, psycholog, pedagog, terapeuta, rehabilitanci, reedukatorzy. Umożliwia to dostosowanie metod pracy i odpowiedniej terapii do indywidualnych potrzeb psychofizycznych ucznia. W szkole, poza szer-

oką gamą zajęć o charakterze edukacyjnym, proponujemy uczniom udział w zajęciach pozalekcyjnych tj. zajęcia na basenie, muzyczne, plastyczne, koła ekologiczne, taneczne, informatyczne, religijne. W szkole działa szereg harcerski, świetlica szkolna. Dzięki tym zajęciom uczniowie mogą rozwijać swoje zainteresowania, uwierzyć w swoje możliwości, nauczyć się życia w grupie. Nawiązujemy współpracę z organizacjami

działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych, bierzemy udział w przeglądach twórczości, organizujemy uroczystości i festyny dla zaprzyjaźnionych placówek. Nasi uczniowie zdobywają nagrody, nowe doświadczenia i poczucie zintegrowania społecznego.

Organizowane przez nas turnusy rehabilitacyjne cieszą się dużym powodzeniem wśród dzieci i ich rodziców.

Miejsce u nas jest dla każdego ucznia posiadającego orzeczenie poradni psychologiczno-pedagogicznej o potrzebie kształcenia specjalnego.



Chcesz oszczędzić a jednocześnie mieć EFEKT z ogłoszenia?

Przekonaj się o SKUTEKZNOŚCI 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 - Kryś-Pol), ul. Skalbmierska 5, tel. 22 864-87-98

Najbliższe wydanie 22.03.2013 r.

Potwierdzenie wpłaty należy przesłać do poniedziałku 18.03.2013 r. na fax 22 614-58-03 lub e-mailem: drobne@gazetaecho.pl do godziny 17⁰⁰

OGŁOSZENIA DROBNE

NIERUCHOMOŚCI
•Zadłużone mieszkanie pomogę zamienić na mniejsze oraz spłace dług. 661-765-711

3-POKOJOWE SPRZEDAM
•Sprzedam, nowe, gotowe mieszkanie beczynszowe, 66 m² 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 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

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

INNE NIERUCHOMOŚCI SPRZEDAM
•Teren rekreacyjny-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, 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 montaż serwis usługi RTV-SAT tel: 534-102-010

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

•Czyszczenie karcherem dywanów, tapicerki 694-825-760

•Domowe Naprawy TV dekodery TCN 601-350-589

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

•Naprawa maszyn do SZYCIA tel. 22 614-33-03 504-359-729

•OKNA – naprawa, konserwacja tel. 504-359-729

•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, tapicerek karcher 5 zł/m² 502-487-890

KOMPUTERY
•0 000 12h Tani Serwis Komputerowy 18 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 Pomiaru 506-506-006

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

•Kominki – 513-127-630

•Malarz remonty 502-255-424

•MALARZ: doświadczenie, tapetowanie, tynki żywiczne, ozdoby, tania, solidnie 664-620-444

www.mas-kominki.pl

☎ 513 127 630, 601 306 108

Z TĄ REKLAMĄ 10% RABATU

•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

•Usługi hydrauliczne TEL. 502-267-920

Wykonujemy: – Instalacje centralnego ogrzewania. – Instalacje Wod-Kan. – Biały montaż. – Naprawy. – Konserwacje. – oraz wiele innych. – Faktury VAT. Wykonujemy instalacje w zakresie wszystkich dostępnych technologii. Dla nas liczy się jakość wykonywanych usług. Znajdziesz TANSZYCH – lepszych NIE!!!

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-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, oczulianie 22 814-52-40

•Dom Pomocy Społecznej dla Dorosłych Sióstr Rodziny Maryi w Kostowcu przyjmujemy osoby potrzebujące całonocnej opieki i pielęgnacji. Informacje: www.nadarzyn.pl DPS Kostowiec, telefon 504-799-191, 22 729-94-37

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

Terapia antynakotynowa 22 814-52-40

GASTRONOMIA

Wina na WESELE, IMIENINY, IMPREZĘ FIRMOWĄ – dobiore 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. 09:3–15:00

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 ZŁOM: piece, kaloryfery, rury, wanny, wraki samochodowe (wszystko co metalowe). Dojadę tel. 503-711-500

•Skup książek – dojazd, 602-254-650

ANTYKI

•AAANTYKI, SREBRO, ZŁOTO, PLATERY, MONETY; DOJADĘ 503-500-705

•Antykwarjat kupi książki i inne rzeczy w domu klienta, 666-923-218

Biuro Rachunkowe MK Plus

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

PIERWSZY MIESIĄC GRATIS!

Warszawa ul. Pomorska 19

•ANTYKWARIAT KUPI KSIĄŻKI, BIBELOTY, STARE PRZEDMIOTY 501-561-620

•Kolekcjoner kupi: antyki, stare książki, pocztówki, monety, militaria, zegarki. 502-011-257

•OBRAZY, PLATERY, PORCELANĘ ORAZ INNE KUPIĘ 501-050-948

•Znaczkę kupię 605-848-002

•ZNACZKI, POCZTÓWKI, MONETY, MEDALE, ORDERY ZA GOTÓWKĘ 516-400-434

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 zapłacę, 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 i inne 501-041-555

Syndrom Popiołka i śnieg na złość prezesowi

W Warszawskiej Spółdzielni Mieszkaniowej Żoliborz Centralny niepokój mieszkańców wzbudziły przesunięcia na inne stanowiska pracy, w innych koloniach, gospodarzy domów, do których mieszkańcy byli przyzwyczajeni. Te działania zarządu Spółdzielni zostały oprotestowane petycjami i wszelkimi innymi dostępnymi opiniami publicznej środkami wyrażania sprzeciwu wobec konkretnych poczynań władzy wszelakiej, czego dowodem jest również nasza publikacja.

Mieszkańcy skarżą się na nieuprzątnięty śnieg, bo jeden z objętych rotacją gospodarzy domów, natychmiast się rozchorował i ma zwolnienie lekarskie.

O przyczynę tego stanu rzeczy i wyjaśnienie powodu rotacji zapytałam prezesa WSM Żoliborz Centralny Roberta Poszwińskiego. Wyjaśnił on, że powodem rotacji pracowników jest zmiana sposobu organizacji pracy gospodarzy domów, bowiem nie sprawdza się dotychczasowy model, w którym jedna osoba sprząta klatki schodowe, a inna otoczenie budynków. Lepszym rozwiązaniem

byłoby powierzenie jednej osobie gospodarowania całym terenem – klatkami i powierzchniami przyległymi do budynków, przy zmniejszeniu oczywiście wymiaru takiej powierzchni do doglądania przez jednego pracownika. Kiedyś – jak twierdzi prezes Poszwiński – takie rozwiązanie już funkcjonowało i sprawdzało się znacznie lepiej. Niestety, mieszkańcy pamiętają tylko to, co jest teraz i opowiadają się kategorycznie za zachowaniem dotychczasowego status quo.

Opady śniegu dostarczyły mieszkańcom dodatkowego argumentu,



ale jak twierdzi prezes Poszwiński – życie jest bogate i przynosi wiele niespodzianek.

Choć nie zgodzę się z prezesem, że śnieg w środku zimy moż-

na zakwalifikować do niespodzianek, to jednak na miejscu mieszkańców dałabym mu szansę na przeprowadzenie w spokoju tej próby poprawienia efektów pracy

gospodarzy domów. Wiem, że przywiązanie do własnego, rodzinnego Popiołka jest ważnym i budującym wspólnotowe życie mieszkańców spoiwem, lecz udręczony warunkami pracy, wściekły i niewydolny Popiołek nie spełni chyba niczych oczekiwań. Bo jednak od Popiołka oczekujemy też tego, że klatki schodowe będą czyste, a otoczenie przyjazne mieszkańcom.

Redakcja życzy Panu Prezesowi większego zaufania spółdzielców i tego, żeby go po prostu polubili.

Mieszkańcom życzymy, by nie bali się nowego, bo ono i tak przyjdzie, i wcale nie musi być wrogiem tego dobrego, które jest obecnie.

A wszystkim ukochanym przez mieszkańców Popiołkom życzymy zim bez śniegu, jesieni bez opadłych liści, wiosen bez powodzi i całego lata pełnego urlopu.

Joanna Kania-Karmalska

Żoliborskie Późne Debiuty

2 lutego zakończyła się pierwsza część projektu „Późne Debiuty”, w ramach którego seniorzy nakręcą autorskie filmy o poruszających ich tematach na Żoliborzu.



Warsztaty filmowe, trwające od początku grudnia, prowadził wraz ze studentami Polityki Społecznej UW Łukasz Szewczyk ze Stowarzy-

szenia Pracownia Filmowa „Cotopaxi”. Zajęcia odbywały się w pomieszczeniach Administracji Osiedla Żoliborz 4 przy ul. Dolnośląskiej 3.

Obecnie seniorzy podzieleni na grupy zbierają materiały do filmów, które swą premierę będą miały na Pikniku Partnerstwa dla Rudawki i Zatrasia, organizowanym w czerwcu. W trakcie warsztatów, w których ostatecznie wzięło udział dziesięciu seniorów określono cztery tematy filmowe:

- restauracja prowadzona przez aktorkę Krystynę Sienkiewicz jako miejsce nostalgicznego powrotu do dawnych czasów i smaków,
- osiedla grodzone na Żoliborzu – bariera dla osób starszych czy zapewnienie bezpieczeństwa,
- portret żoliborskiej poetki,

na co dzień sprzedawczyni w sklepie z... bielizną,

– obraz osób chorych na schizofrenię oraz z zespołem Downa, uczęszczających na grupową terapię zajęciową.

Same zajęcia – według słów jednej z uczestniczek – stanowiły, prócz możliwości spotkania fajnych ludzi, wielkie wyzwanie. Na pierwszym spotkaniu w ramach „rozgrzania mózgu” układano m.in. limeryki.

Prócz nabycia koniecznych umiejętności filmowych warsztaty udostępniły seniorom nowy środek wypowiedziania się i możliwość

podzielenia się z młodszymi pokoleniami swymi przemyśleniami i wrażliwością.

Projekt wspierany jest przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej i finansowany z rządowego grantu na rzecz aktywizacji społecznej osób starszych. Realizowany jest przy pomocy Ośrodka Pomocy Społecznej na ul. Dembińskiego oraz w porozumieniu z Partnerstwem dla Rudawki i Zatrasia „Nasz Żoliborz IV”. Życzącą pomoc od samego początku okazała również dyrektor Administracji Osiedla Żoliborz 4 Hanna Przesnycka.

Tomasz Kunert

Szkoła i matura dla dorosłych

▶ Trwają przygotowania do matury. Już za dwa miesiące absolwenci szkół średnich przystąpią do najważniejszego egzaminu w życiu. Ci, którzy nie zdają egzaminu w tym roku, mogą rozpocząć przygotowania do matury w 2014 roku w naszej szkole.

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. Postaraliśmy 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.

Kurs maturalny

Podczas kursu maturalnego słuchacze otrzymują odpowiednie przygotowanie merytoryczne potrzebne, aby egzamin maturalny zdać z wynikiem pozytywnym. Niektórzy korzystają z możliwości zdawania egzaminu maturalnego przy naszym Liceum, inni przystępują do matury w swojej szkole macierzystej. Aktualnie prowadzimy nabór na kurs maturalny przygotowujący do matury w 2014 roku.

„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 zdawaniu egzaminu maturalnego, już dziś serdecznie zapraszam do naszej placówki.

dyr. Martyna Myszowska



AS LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE DLA DOROSŁYCH

AS – Liceum Ogólnokształcące dla Dorosłych mieści się przy ul. Odrowąza 15 w Warszawie. Kontakt do sekretariatu, tel. 663-925-669, 22 110-00-99 www.aschools.pl

SPRZEDAŻ LUB WYNAJEM

SKLEP

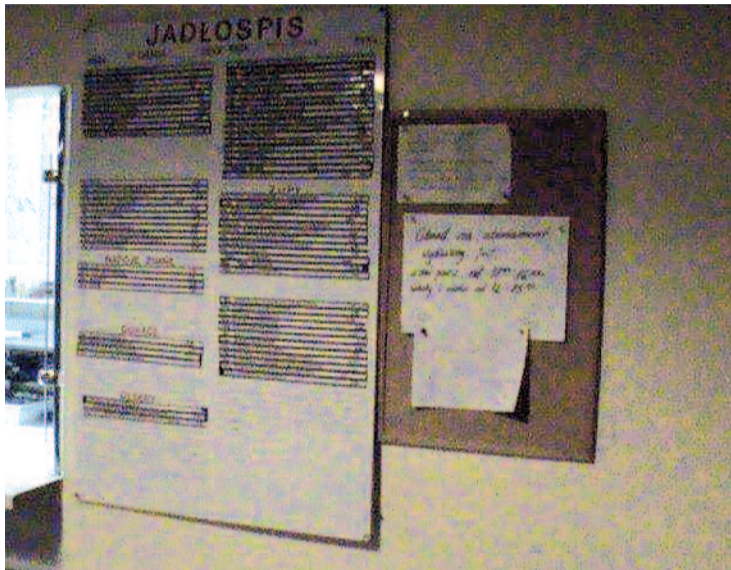
OGÓLNOŚPOŻYWCZY

Z PEŁNYM WYPOSAŻENIEM NA OSIEDLU ZAMKNIĘTYM W LEGIONOWIE

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

Getto obiadowe

...włączmy z powrotem wrażliwość. Może trochę zaboli, ale skutki mogą nas samych zaskoczyć.



W biedzie najgorsza jest niewola – totalny brak wyboru – zarówno dóbr materialnych, jak i sposobu życia.

Człowiek biedny nie jest konsumentem – on jedynie zaspokaja swoje podstawowe potrzeby. Nie jest pełnoprawnym członkiem społeczności, a jedynie jej peryferyjnym obserwatorem.

Zadzwoił do mnie mieszkaniec Żoliborza skarżąc się na jakość jedzenia, jakie podopieczni OPS dostają w ramach pomocy żywnościowej w postaci obiadów na talony.

Poszłam do Baru „Sady”, który wygrał przetarg na realizowanie tych usług na Żoliborzu, by posłuchać opinii innych mieszkańców stołujących się w tym barze.

Wystrój baru jest niesamowity – może to już ostatni na Żoliborzu relikw PRL-u z epoki wczesnego Gierka. Mam wrażenie, że właściciele baru celowo dopieszczają właśnie ten, zabytkowy już design.

Na ścianie wiszą dwa rodzaje menu: to większe i bogatsze – dla płatników w gotówce, to mniejsze i uboższe – dla abonamentowych.

Łatwo odróżnić, gdzie siedzi gość abonamentowy, a gdzie gotówkowy. Zawartość talerzy po przestudiowaniu menu zdradza zasobność kieszeni.

Zapytałam trzech gości Baru, czy są zadowoleni z jakości serwowanych im posiłków i od trzech osób usłyszałam opinię pozytywną. Wszystkie zapytane przeze mnie osoby już od paru lat stołowały się w tym miejscu. Na moją uwagę o tym, że mieszkańcy skarżą się na jakość posiłków, jedna z pań odpowiedziała, że to pewnie ci, co za darmo chcieliby mieć frykasy, a za darmo można dostać przecież tylko to i trzeba być zadowolonym, że można się pożywić.

Wszystko byłoby może w najlepszym porządku, gdyby nie parę faktów: te dwa menu jakoś kiepsko wyglądają, jak również łatwa możliwość odróżnienia po zawartości talerzy klientów abonamentowych i tych, którzy płacą. Jeste-

śmy właściwie przyzwyczajeni do podziałów wg zawartości portfela i radzenia sobie z tym faktem w sposób różny, czasem groteskowy, jak ten w wykonaniu pewnego posła, który wykupił bilety w samolotowej klasie niższej, a trzymał płaszcz w sąsiadującej klasie wyższej. Ta farsa jednak nie boli, może co najwyżej zniesmaczyć. Natomiast widok osób spożywających obiad przy sąsiadujących stolikach, z których jeden ma pełną dostępność do całego menu baru, a drugi może jedynie zaspokoić swój głód daniami bez wyboru – jest przykry i bolesny. Nasza rzeczywistość ostatnio upomina się o porównania z czasów totalitarnych, w czym celują np. sędziowie, więc nie zawaham się powiedzieć, iż takie rozwiązanie to czyste getto obiadowe. Bo talon opiewa na konkretną kwotę, za którą klient mógłby sobie zakupić każde danie z baru – na droższe mógłby spożytkować

dwa talony. MIAŁBY WYBÓR, który dawałby mu poczucie bycia pełnoprawnym członkiem społeczności, a nie tym wyodrębnionym na innej karcie menu;

Pani, która zadeklarowała swoją akceptację tego stanu rzeczy budzi jednocześnie mój podziw faktem tak doskonałego i pokornego przystosowania się do swoich możliwości finansowych, a z drugiej strony, gdy pomyślę sobie, że to najprawdopodobniej emerytka lub rencistka, która przepracowała ok. 30 lat i w naszym systemie emerytalnym znalazła się w takim właśnie getcie obiadowym, którym państwo rekompensuje obywatelom finansowy, polski koszmar emerycki, nie znajduję żadnych argumentów za funkcjonowaniem takich rozwiązań.

Żeby znieść naszą rzeczywistość, trzeba wyzuc się, przynajmniej w części, z wrażliwości – jak twierdzą niektórzy – i jest to najwyraźniej najczęściej stosowany sposób na przetrwanie, na życie w ogóle. Może dlatego efekty naszej polityki społecznej są takie, nie inne.

Ale mam pomysł, włączmy z powrotem wrażliwość. Może trochę zaboli, ale skutki mogą nas samych zaskoczyć.

Joanna Kania-Karmalska

Przeznacz 1% Fundacji Rodzice Szkole



Jeśli chcesz, aby Twoje dziecko uczyło się w dobrej szkole, przeznacz nam 1% swojego podatku dochodowego, wpisując do rocznego rozliczenia podatkowego PIT numer KRS: 0000268115.

Fundacja „Rodzice Szkole”: pomaga wszystkim, którzy budowę nowo-

woczesnego systemu edukacji traktują jako najważniejsze zadanie obywateli i państwa, realizuje programy edukacyjne dla rodziców, nauczycieli i uczniów, prowadzi Punkt Konsultacyjny i szkolenia dla rodziców, rad rodziców, dyrektorów szkół, nauczycieli i samorządów uczniowskich.

TAJNIKI DEKANTACJI WINA

Czym właściwie jest dekantacja?

Obecnie są w obiegu dwa określenia tego słowa. W pierwszym znaczeniu, praktykowanym od dawna dekantacja jest oddzielenie wina od osadu, który się wytrącił w nim przez lata. Jednakże najczęściej określenie to łączone jest z napowietrzaniem wina, w którym nie wytrącił się jeszcze osad. Co wzbudza kontrowersje...



Karafka o płaskiej dolnej części i dużej średnicy stosowane są głównie do bogatych w taniny win czerwonych, potrzebujących dużo powietrza.

Dlaczego?

Przeciwnicy napowietrzania młodego wina uważają, że jego nadmierny kontakt z powietrzem powoduje utratę świeżości i owocowości, tak pożądanej w młodych trunkach. Zwolennicy zaś uważają, że wino tak naprawdę otwiera się w karafce.

A Pan? Ku której teorii się skłania?

Uważam, że powinniśmy zachować zdrowy rozsądek, i – jak już powtarzałem wielokrotnie – eksperymentować.

To znaczy?

Delikatne, czerwone wina powinny być nalewane do kieliszka prosto z butelki, gdyż przelanie do karafka może sprawić, że staną się zbyt ostre. Winom o dużej zawartości tanin karafka z pewnością się przysłuży: staną się bardziej miękkie, a aromat wyda się nam bardziej złożony.



Co zrobić gdy karafka ma nietypowy kształt i nie ma możliwości usunięcia wszystkich śladów osadu lub czerwonego barwnika? Z pomocą przyjdzie aktywny tlen. Można użyć takiego w formie tabletek, stosowanych na przykład... do czyszczenia protez zębowych.

Jak postępować z winami białymi?

Wbrew przekonaniom, przy obecnych metodach produkcji napowietrzanie niektórych win białych może być dobrym posunięciem. Jeśli mamy na przykład do czynienia z trunkiem ze szczepu

chardonnay, które leżakowało w drewnianej beczce, z pewnością karafka rozwine jego bukiet: na pierwszy plan wysuną się aromaty kwiatowe i owocowe, a zniknie przewaga nuty drewna dębowego.



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/piwniczazwinami

Warszawa

ul. Mickiewicza 30

tel. 22 839-16-41

źródło zdjęć:

1. <http://czasawnetrze.pl/design/czas-na-piekne-rzeczy/14054-drink-bar-kieliszki-i-akcesoria-barmanskie>
2. <http://www.cravemag.com/shopping/wine-accessories/page/2/>