

INFORMATOR

ŻOLIBORZA

14.12.2012 r. – 17.01.2013 r.

BEZPŁATNY DWUTYGODNIK

ROK XI – nr 21 (227)

FONIKON
APARATY SŁUCHOWE



Posiadamy sieć 13 gabinetów na terenie całej Warszawy. Zapytaj o najbliższy gabinet: 22 392 76 19.

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

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)

Bezdomni na Potoku

Co jakiś czas wraca temat „naszych bezdomnych”, bo panowie rzeczywiście zadomowili się na dobre na naszym osiedlu i dlatego pozwalają sobie na to dość poufałe określenie. Zrobiło się zimniej i pewnie dlatego nie widzę już pana Władka z kompanami przy studni oligoceńskiej. Nie bez znaczenia jest pewnie zamontowanie tam kraty. Być może przenieśli się na klatki schodowe i za chwilę odczujemy na własnej skórze, jak uciążliwa jest ich obecność.

Piszę ten tekst z mieszanymi uczuciami, bo przecież sytuacja tych ludzi jest nie do pozazdroszczenia i naprawdę szczerze im współczuję z powodu ich życiowego położenia. Jednak pojawia się pytanie, czy i przede wszystkim jak

naależy im pomóc? Pytanie jest zasadne, tym bardziej że wiem, że oni nie chcą dać sobie pomóc w jakiś sensowny i usystematyzowany sposób. Zarząd spółdzielni już w zeszłym roku podejmował wiele prób rozwiązania problemu z płacówkami i instytucjami do tego powołanymi. Wielokrotnie angażowana była policja, straż miejska i oczywiście instytucje służące do pomocy bezpośredniej. Panowie nie chcą się przenieść do domu dla bezdomnych, gdyż musieliby respektować zasady tam obowiązujące i nie pić np. alkoholu. Nie chcą się leczyć nie tylko z uzależnień, ale także z licznych chorób, które im towarzyszą, a które mogą być zagrożeniem zarówno dla nich samych, jak i dla nas



– mieszkańców osiedla. Czy gdybyśmy dali im drobny pieniążek, lub pozwolimy wejść na klatkę, to na-

prawdę im pomagamy? Warto zadać sobie to pytanie, bo być może taka pomoc na chwilę zagłuszy na-

sze sumienia, ale w gruncie rzeczy nie rozwiąże problemu.

Beata Zasada-Wysocka

Radość wielka

Wędrowki po sklepach, poszukiwanie promocji, by jakoś zmieścić się w chudym świątecznym budżecie, świąteczne przygotowania... Choć w ich trakcie trudno w to uwierzyć, to one się kiedyś kończą. I wtedy możemy zacząć świętować. Zapalamy świecę Caritasu, ten nowoczesny odpowiednik dodatkowego talerza dla wędrowca, łamiemy się oplatkiem, czekamy na dzwonek do drzwi, może to święty Mikołaj?

Życzymy Państwu, by przyszli do Was, i święty Mikołaj, i anioł Pański z orędziem radości:

Naraz stanął przy nich anioł Pański i chwala Pańska zewsząd ich oświeciła, tak że bardzo się przestraszyli. Lecz anioł rzekł do nich: Nie bójcie się! Oto zwiastuję wam radość wielką, która będzie udziałem całego narodu: dziś w mieście Dawida narodził się wam Zbawiciel, którym jest Mesjasz, Pan.

Takiej wielkiej świątecznej radości na święta Bożego Narodzenia i wszystkiego, co najlepsze na nadchodzący Nowy 2013 Rok

życzy

Redakcja Informatora Żoliborza



Żoliborskie książki

Od kilku lat różni żoliborzanie piszą książki. O sobie, Żoliborzu, ważnych wydarzeniach, niezwykłych i zwykłych ludziach.

Książki powstają w kilku nurtach. Pierwszy, od którego wszystko się zaczęło i który będzie kontynuowany, to książki z cyklu

„Piękny brzeg”. Tak więc ukazały się:

dokończenie na str. 3

DODATKOWA EMERYTURA ODWRÓCONA HIPOTEKA
WYMAGANIA:
WIEK >65 LAT, TYTUŁ PRAWNY DO NIERUCHOMOŚCI
tel. 668 861 045

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

PLISY, ROLETY ŻALUZJE, VERTICALE,
UL. WIOSNY LUDÓW 63A
KOM. 511 115 615
WWW.ZASLANIAMY.COM.PL

DEKORACYJNE EKRANY DO GRZEJNIKÓW ŻELIWNYCH

Kredyt gotówkowy OD 8,9%
OFERTA ŚWIĄTECZNA!
Pomoc również przy wszelkich ubezpieczeniach i kredytach hipotecznych z dopłatami.
Bez prowizji dla klienta!
tel. 695 995 743

NOWOCZESNY GABINET OKULISTYCZNY
OPERACJE ZAĆMY I SIATKÓWKI, LECZENIE ZWYRODNIEŃ PLAMKI (AMD) - ZASTRZYKI, BADANIE OCT I BADANIE TOMOGRAFICZNE NERWU WZROKOWEGO.
W NASZEJ OFERCIE m.in.:
kwalifikacje do bezpłatnej operacji zaćmy - NFZ
ZABIEGI PŁATNE: operacje zaćmy, leczenie AMD, badanie dna oka, pole widzenia, diagnostyka jaskry, krioterapia, laseroterapia, angiografia fluoresceinowa, plastyka powiek i zmian skórnych, operacja siatkówki-witrektomia, badanie tomograficzne siatkówki i nerwu wzrokowego.
Żoliborz, ul. Cieszkowskiego 1/3 (tył budynku), tel 22 869-41-19, kom. 693-722-448
Pracujemy od poniedziałku do piątku. Więcej informacji na stronie: www.retina.pl

■ Pozwalają zmienić wygląd starych grzejników bez potrzeby ich wymiany.
■ Nie powodują utraty ciepła.
■ Standardowe moduły pozwalają zabudować każdy grzejnik.
ŻOLIBORZ
ul. Klauzyny 16A
tel: 694 513 578, 662 057 073
pon-pt: 8-18, sob: 8-14
grzejniki@grzejnik.mania.pl
Prowadzimy sprzedaż wysyłkową. Więcej wzorów i sklepów na www.grzejnik.mania.pl

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@zoliborza.org.pl



Robert Napiórkowski

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

Adres korespondencyjny:
ul. Broniewskiego 22a m 127
01-771 Warszawa

Kontakt z redakcją:
tel. 604-132-673

www.infzoliborza.waw.pl

Dział reklamy:
tel. 22 614-58-03
iza.mejner@gazetaecho.pl

Druk:
Polskapresse

List do Informatora

SPZZLO – po prostu odrzuca

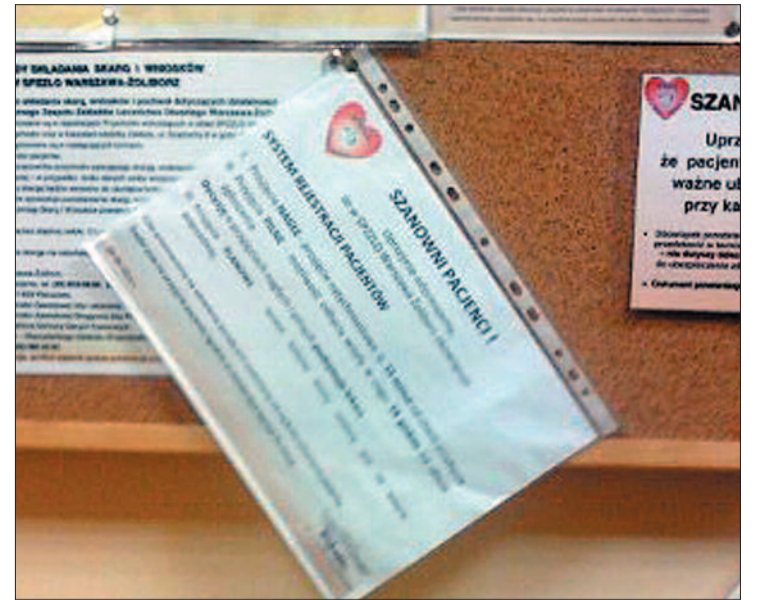
Szanowny Panie Redaktorze,

miałem już w tej sprawie napisać wcześniej, nie napisałem, i teraz mam... Błagam – niech Pan wyda zakaz używania w tytułach materiałów rozmaitych skomplikowanych skrótów, które – jak podejrzewam – poza autorem (i osobami związanymi z opisywanym podmiotem) mało kto rozumie. Co znaczy wielki tytuł na czołówce: „Dyrektor SPZZLO Żoliborz od-

powiada na nasze pytania”?

Przecież to wbrew dziennikarskiej sztuce! Ten skrót rozwinięty zostaje dopiero na piątej stronie bieżącego numeru! Gdyby chodziło o powszechnie rozpoznawalne skróty – PKP, PKS – nie byłoby problemu. Ale SPZZLO? Ten tytuł – zamiast zachęcać do lektury – po prostu odrzuca. Jako czytelnik czuję się przez Państwa zlekceważony.

Aż mnie kusi, aby – zamiast tra-



dycyjnych słów szacunku na koniec listu – napisać, po prostu: SPZZLO...

Kłaniam się jednak i pozdrawiam

Marek Rudnicki,
wierny czytelnik od lat

Od redakcji

Szanowny Panie, ma Pan całkowitą rację, że takie SPZZLO w tytule to koszmar jakiś i trudno to „bzło” nawet przeczytać bez pomyłki. Tylko że gdybym zaczął pisać np. lepiej zrozumiałym skrótem ZOZ albo po prostu

słowem „przychodnia”, to przecież naraziłbym się na natychmiastowe sprostowanie od dyrektor tej niewymawialnej instytucji. Nie wiem, może po prostu pisać „Szajnoch”? Ale wtedy nie zrozumie tego żaden gościnny czytelnik naszej gazety (spoza dzielnicy). Zatem zamieszczam Pana list, licząc na propozycje od czytelników, jakim zgrabnym słowem zastąpić Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Lecznictwa Otwartego, bo tak się ten skrót rozwija.

Pozdrawiam

Zbigniew Duszewski

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 12 do 23 grudnia.

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

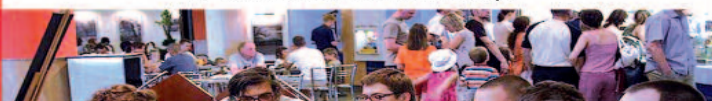
Fizjo Med Poland rok. ust. 1997
Przychodnia rehabilitacyjno-lekarska
POMOŻEMY CI W PROBLEMACH Z:

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



ADMINISTRUJEMY, KONSERWUJEMY I SPRZĄTAMY

Budynki prywatne, wspólnotowe i spółdzielcze
Sprawnie, niedrogo i profesjonalnie
Administracja Domów Mieszkalnych Felix Sp. z o.o.
tel. 22 824 03 01 lub 22 824 01 51
e-mail: admfelix@admfelix.pl



Z okazji Świąt Narodzenia Pańskiego i zbliżającego się Nowego Roku życzę doświadczenia obecności Boga w każdym dniu.

Niech przesłanie radości i pokoju, jakie płynie z narodzin Chrystusa daje siłę do przezwyciężenia uprzedzeń i wrogości oraz do budowania świata opartego na miłosierdziu i solidarności.

Adam Kwiatkowski
Poseł na Sejm RP

ZOBACZ FILM O OSIEDLU „Nowy Bukowiec” w Legionowie

www.marszalek.pl

(22) 774 07 55

Żoliborskie książki

dokończenie ze str. 1

- „Na Pięknym Brzegu. Żoliborz, ludzie i książki”, 2007
- „Na Pięknym Brzegu. Żoliborz, ludzie i wydarzenia”, 2009
- „Na Pięknym Brzegu. Żoliborz, ludzie i ich dzieje”, 2010.

Ta ostatnia pozycja została wydana przez Informator Żoliborza, a obecnie kończymy zbieranie materiałów do kolejnej.

Druga grupa książek, to pozycje poświęcone żoliborskim wielkim duchownym, księżom Jerzemu Popieluszcze i Romanowi Indrzejczykowi. I tak, zostały wydane:

- „Roman Indrzejczyk: Rozważania o człowieczeństwie. Wiersze wybrane”, 2008
- „Ze śmiercią nie można się umówić, wspomnienia o ks. Romanie Indrzejczyku”, 2010



- „Obcowanie ze świętym. Wspomnienia o ks. Jerzym Popieluszcze”, 2010.
 - Kolejna grupa książek należy do Aldony Gaweckiej, inicjatorce pomysłu pisania przez żoliborzan książek o Żoliborzu. Są to:
 - „Żoliborsko-montmartcki kolaż”, 2010
 - „Wspomnienia kresowianki”, 2011
 - „Paryż i reszta świata”, 2012
 - Nasza grupa entuzjastów piszących książki, skonsolidowana wokół Aldony, przygotowała także inne pozycje:
 - „Żoliborski eksperyment, czyli pięć lat programu »Wysłuchiwanie zwierzeń«”, 2010
 - „Gdy myślę Paryż...”, 2011
 - „Żoliborz dzielnicą marzeń”, 2012
 - „Żoliborski kalejdoskop”, 2012
- Wymieniam te wszystkie tytuły, aby uzmysłowić Państwu ogrom

pracy, jaka została włożona przez kilkanaście, może trochę więcej, osób, w te wszystkie przedsięwzięcia w ciągu sześciu lat. Książka „Żoliborz dzielnicą marzeń” wydana przez Stowarzyszenie Żoliborzan nie wyczerpuje naszych twórczych pomysłów i fantazji na temat przyszłego Żoliborza i dlatego redakcja Informatora Żoliborza proponuje, aby nasi czytelnicy uruchomili wyobraźnię (jest powiedziane, że z zamków na lodzie powstają prawdziwe pałace) i przysyłali nam teksty na adres mailowy, które mogą być drukowane na portalu, w gazecie, bądź w następnej książce. Dotychczasowa dystrybucja naszych książek odbywała się różnymi kanałami, często niekonwencjonalnymi. Przede wszystkim książki były sprzedawane na promocjach, których zawsze dużo organizowaliśmy w różnych miejscach: Klubie Księgarza na Starym Mieście, Domu Pielgrzyma Amicus, żoliborskich bibliotekach. Zawsze można było znaleźć nasze książki w nieodżałowanej, nieistniejącej już księgarni „Sarmacka”, gdzie w znaczących liczbach były wykupowane przez urząd dzielnicy, co ułatwiało zwrot poniesionych kosztów. Warto przy okazji zaznaczyć, że wszyscy (poza drukarzem) robimy wszystko za darmo. Książki nasze bywały także sprzedawane w restauracji Żywićiel i uroczym lokaliku „Tere Fere”.

III tom Pięknego Brzegu można jeszcze nabyć u wydawcy Grzegorza Wysockiego (tel. 505-132-580).

Aktualnie promujemy naszą najnowszą książkę „Żoliborski kalejdoskop”.

11 grudnia w Bibliotece przy Mickiewicza 65 odbyło się spotkanie z autorami najnowszej naszej książki pt. „Żoliborski kalejdoskop”.

Izabella Anna Zaremba

OBCYM WSTĘP WZBRONIONY

To samo przez się rozumiem, że swoi mogą wstąpić?



Tablice z tytułowym napisem od czasów okrągłego stołu powoli zmieniają się na te mniej restrykcyjne „Tylko dla Personelu” lub

o podobnej treści. Umieszcza się je przeważnie na wejściu lub wyjściu z danego obiektu. I tu pojawiają się moje pytania. Jeśli szko-

ła wzbrania wstępu obcym, jak informuje solidna tablica, a jest to teren szkolny, to samo przez się rozumiem, że swoi mogą wstąpić? W tym przypadku nauczyciele, uczniowie i rodzice? Tylko dlaczego mają przechodzić przez płot? W pobliżu nie ma furtki, a na płocie co i raz znajdują się podobne tablice. Życie nie składa się z samych przyjemności, niemniej mo-

że by tak ułatwić nieco dość ryzykowne przechodzenie przez płot i wyciąć w nim dziurę albo choćby zastosować jakiś patent z odchylaną siatką? Oczywiście patent będą znali tylko swoi. A może wystarczy w tym miejscu wybudować furtkę?

Sergiusz Kornatowski

Radosnego przeżywania Świąt Bożego Narodzenia, miłości i ciepła wokół oraz spełnienia noworocznych marzeń, życzą
Zarządowi Dzielnicy Żoliborz, Dyrekcji żoliborskiego ośrodka pomocy społecznej, a w szczególności Pani Małgorzacie Załawie Dąbrowskiej - Dyrektora SPZZLO Żoliborz

Świąteczni: Grabarz i Erazm Kłoczek

reede

www.reede.pl tel. 604 666 955

Jeżeli szukasz **MEBLI**, które podkreślą Twój **indywidualizm** oraz spełnią wszystkie **potrzeby** skontaktuj się z nami!

*Twoje meble
Twój PRESTIŻ*

**CHWILÓWKI
NA DOWÓD OSOBISTY**

**KREDYTY
BANKOWE
I POZABANKOWE
BEZ BIK**

**Wolska 84/86, Warszawa
600665061, 22 6324106
OFERTA KREDYTUM.PL**

**Przebyłeś ZAWAŁ SERCA lub UDAR
i przyjmujesz leki obniżające cholesterol?**

CENTRUM MEDYCZNE SYNEXUS w Warszawie,
przy ul. Leszno 12, zaprasza na:

- ➔ **BEZPŁATNE** oznaczenie lipidogramu
- ➔ **BEZPŁATNĄ** konsultację lekarską

Lipidogram jest to wynik badania laboratoryjnego, dostarczający informacji o zawartości poszczególnych frakcji tłuszczowych tj. LDL (zły cholesterol), HDL (dobry cholesterol) i poziomu trójglicerydów.

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt pod numerem telefonu:

22 644 41 63*

w celu umówienia terminu wizyty.

*opłata według stawek operatora

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

**OSTEOPOROZA
BEZPŁATNE BADANIE**

Kobiety po menopauzie są szczególnie narażone na osteoporozę
NIE DAJ SIĘ ZŁAMAĆ
– PRZEBADAJ SIĘ BEZPŁATNIE

Zapraszamy Panie w wieku 60-85 lat, które nie leczą się na osteoporozę na bezpłatne badanie gęstości kości biodra tzw. **DENSYTOMETRIĘ**

Rejestracja na badanie
22 644 41 61, 22 644 41 63

Centrum Medyczne
SYNEXUS

CZY MOŻNA WYLECZYĆ SIĘ BEZ LEKARSTW? BIOMAG – MEDYCINA 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 komórki. Prosimy zapoznać się z listami, jakie otrzymujemy od naszych pacjentów, którzy zdecydowali się dbać o swoje zdrowie stosując pole magnetyczne marki **BIOMAG**.

Po 3 tygodniach aplikacji przestałam brać bardzo silne leki przeciwbólowe, po których 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 miażdżyca)*

Postanowiłam razem z rodziną, że spróbuję leczyć się tym aparatem w domu. Używam aparatu **BIOMAG** dwa razy w ciągu dnia i widzę efekty: ból kręgosłupa minął, jak także ból nóg oraz napadowe bóle migrenowe. Z całą pewnością mogę powiedzieć, że to działa! Reszta mojej ro-

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

Karolina, 28 lat

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

*Grażyna, Trzebież
(reumatoidalne zapalenie stawów, bóle kręgosłupa lędźwiowego i szyjnego, bóle pleców, rąk i nóg, zapalenie bębenka i ucha środkowego)*

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

scy się dziwią z moich postępów w leczeniu.

Maria, Opole

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

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



Powązkowska – żywa i komunalna

Wyprzedaż mieszkań komunalnych dotychczasowym najemcom spowodowała znaczący ubytek miejskiej substancji komunalnej. Wybudowane w poprzedniej dekadzie luksusowe (jeżeli chodzi o wysokość czynszu, nie o ekwiwalent za niego) czynszówki kompletnie nie spełniły pokładanych w nich nadziei i nie doczekały się powszechnej kontynuacji.



Teraz miasto odbudowuje utraczony zasób komunalny, przynajmniej na Żoliborzu, jak dotąd, z sukcesem.

21 listopada nastąpiło uroczyste wręczenie kluczy do nowych mieszkań w budynku komunal-

nym przy ul. Powązkowskiej 44b przez prezydent Warszawy Hannę Gronkiewicz-Waltz.

W nowym budynku znajdują się 132 mieszkania jedno- i dwupokojowe.

Ponadto, na parterze budynku znalazły się mieszkania rotacyjne dla osób z niepełnosprawnością ruchową, wyposażone w specjalistyczny sprzęt umożliwiający funkcjonowanie osobom niepełnosprawnym.

Jest to pierwsze tego typu osiągnięcie w Warszawie, która niestety pozostaje daleko w tyle za stolicami europejskimi, jeżeli chodzi o standardy wygodności dla osób niepełnosprawnych.

Na pewno jest to dobry sygnał dla kreatorów infrastruktury publicznej, by w swoich projektach uwzględniali potrzeby niepełnosprawnych, także tych, którzy nie będą mieli możliwości poznać udogodnień takich projektów jak ten na Powązkowskiej, skierowanych, jak do tej pory, do nielicznej rzeszy niepełnosprawnych odbiorców.

Joanna Kania-Karmalska

Polityczny informator dzielnicy Żoliborz

Diss na debatę

Już sam tytuł debaty był tak przerażający, że gdyby narkotykowych dilerów skazywano na udział w zajęciach tak się nazywających, byłoby ich uniknąć, błagaliby o przywrócenie kary śmierci.

W konkursie na najlepszy Wydział Obsługi Mieszkańców wygrał wydział żoliborski. Także urzędnicy mieli powód do świętowania. Czy rzeczywiście poświęcili, to po prawdzie nie wiem, za to ze strony urzędowych panegirystów doczekali się peanu na stronie internetowej urzędu dzielnicy:

„Czapki z głów! Nasz WOM najlepszy! Gratulacje dla całego zespołu, bo tylko zespół jako całość może zapracować na sukces.” Ru-

bryka nasza cieszy się również, zresztą faktycznie kiedyś próbowałem coś załatwić na parterze naszego urzędu dzielnicowego i nawet się udało. Cieszy się również pani prezydent Gronkiewicz-Waltz, jeśli nie z sukcesu, bo i z jakiego miałaaby się cieszyć, to w każdym razie skomplikowana operacja włączenia światła na miejskiej choince powiodła się – ofiar w ludziach nie było.

Ale podczas gdy jedni urzędnicy balują sobie w najlepsze, są też in-

ni, którzy w trudzie i znoju, nie bacząc na krew, pot i łzy, walczą o nasze dobro. Konkretnie zaś o naszą przyszłość Rzeczypospolitej, żeby nie zeszła na złą drogę. W tym bezlitosnym boju, najważniejszym wydarzeniem listopada była debata profilaktyczna, która odbyła się w I Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Integracyjnymi im. Bolesława Limanowskiego. Wprawdzie nie byliśmy na tej debacie, ale dzięki niezwykle wprost kwiecistej relacji umieszczonej w internecie, jakbyśmy tam byli. Niestety urzędnicy rychło zmienili tę pierwszą wersję relacji na o wiele bardziej zwięzłą, ale nam udało się ją zachować dla potomności. Posłuchajcie najpiękniejszych fragmentów:

dokończenie na str. 5

„WSTYDLIWIY PROBLEM”

Według statystyk problem wysiłkowego nietrzymania moczu dotyka ok. 10-15% każdego społeczeństwa, co w polskich realiach stanowi około 4 mln osób. Dotyczy co dziesiątej osoby powyżej 65-roku życia, w większości kobiet. Dolegliwość ta ma ogromny wpływ na jakość życia, gdyż ludzie cierpiący na nią znacznie częściej doznają różnorodnych problemów psychologicznych – do depresji włącznie. Wiele osób woli wycofać się z życia społecznego niż komukolwiek zdradzić „wstydlivą” tajemnicę.

Tymczasem nietrzymanie moczu nie powinno być uważane za „naturalną kolej rzeczy” w procesie starzenia się, a osoby z tą dolegliwością mają wiele możliwości jej leczenia i zapobiegania nieprzyjemnym skutkom.

Jest oczywiście, że mięśnie, które nie wykonują żadnej pracy, słabną i w rezultacie stają się dużo mniej efektywne. Z wiekiem tracą sprężystość i elastyczność, ubywa również elastyny, włókna kolagenowe ulegają rozciągnięciu. Wszystko to może powodować trudności z utrzymaniem moczu, doprowadzając do powstania tzw. „wstydlivego problemu”.

Gimnastyka to najczęściej zalecana forma wspomagająca leczenie. Odpowiednio wcześniej rozpoczęta gimnastyka mięśni odpowiedzialnych za trzymanie

moczu (mięsień Kegla, zwieracze) może uchronić przed nietrzymaniem moczu.

Dlatego też **systematyczne ćwiczenie** mięśni dna miednicy powinno być nawykiem każdej kobiety. Wówczas ma ona szansę wyeliminować nieprzyjemne skutki osłabienia mięśni, jak mimowolne wyciekanie moczu podczas kaszlu, śmiechu czy ćwiczeń fizycznych.

Niestety tylko jedna czwarta Polek cierpiących na nietrzymanie moczu przyznaje, że kiedykolwiek ćwiczyła mięśnie dna miednicy. Tymczasem, ćwiczenia te nie tylko zapobiegają i pomagają leczyć nietrzymanie moczu (NTM), ale także **wzmacniają kręgosłup i poprawiają jakość życia seksualnego.**

Otyłość jest jednym z pewniejszych czynników ryzyka, także zaburzeń czyn-

ności dolnych dróg moczowych. Dlatego też podczas **turnusów oczyszczających i odchudzających**, jakie odbywają się w Hotelu Welskim prezentujemy techniki przeznaczone dla kobiet cierpiących na choroby związane z kondycją mięśni dna miednicy.

Warto też wspomnieć o **związkach drażniących pęcherz moczowy**. Niestety wśród nich wymienia się kawę, ostre przyprawy, alkohol i napoje gazowane, ale też pomidory, owoce cytrusowe, cukier oraz nabiał i miód. Odpowiednio dobrana **dłeta** znakomicie uzupełnia stosowane terapie.

Wieloletnie doświadczenie lekarzy, farmaceutów i terapeutów połączyliśmy w jeden wyjątkowy program leczniczy i terapeutyczny. Wielu lekarzy ginekologów i urologów po zapoznaniu się z proponowanym przez nas programem terapeutycznym podkreślało fakt jego wysokich wartości merytorycznych i szerokiego spektrum oddziaływania.

Celem naszego programu jest również edukacja. Podkreślamy możliwość prowadzenia aktywnego trybu życia przez osoby dotknięte problemem nietrzymania moczu. Obalamy mity na temat nietrzymania moczu jako dolegliwości osób starszych i schorowanych.

Instytut „Bionet” zaprasza wszystkie zainteresowane osoby zarówno na wykłady wstępne jak i turnusy prowadzone pod okiem wykwalifikowanego personelu.

Pocieszające jest to, że bez względu na wiek niemal każdy przypadek nietrzymania moczu daje się wyleczyć.

Szczegółowych informacji o turnusach i dostępności miejsc udziela hotelowy Zespół Profilaktyki Zdrowia, www.welski.pl, e-mail: awd@welski.pl

Można też dowiadywać się telefonicznie: 23 696-30-13, 23 654-10-87, 23 654-11-17, kom. 692-400-924.



Najbliższe planowane pobyty:

Turnusy 2-tygodniowe: 6-20.12.2012.

Turnusy 1-tygodniowe: 6-13.12, 13-20.12 br.

Weekendy: 6-9.12, 13-16.12 br.

Wypoczynek świąteczno-noworoczny:

Zdrowo w Nowy Rok – świąteczno-noworoczny aktywny wypoczynek połączony z programem zdrowotnym:

TURNUSY: 22-26.12 br., 22.12.2012-1.01.2013, 22.12.2012-6.01.2013, 27.12.2012-1.01.2013, 27.12.2012-6.01.2013

Dostrzegamy SINGLI!!! – Sylwestrowy wieczór spędzą z nami nasi przyjaciele, idący przez życie „w pojedynkę”. Zapewniamy więc, że będzie możliwość poznania wyjątkowo ciekawych osób.

Wśród nas zapomnisz, że jesteś singlem!!!

Diss na debatę

dokończenie ze str. 4

„Doszło do bardzo wyjątkowego spotkania, podczas którego zaproszona młodzież miała okazję, porozmawiać o problemach związanych z uzależnieniami.”

„Ta debata naszym zdaniem otwiera nowe możliwości we współpracy samorządu z placówkami oświatowymi – to wspólna inicjatywa międzyszkolna skierowana do uczniów i liderów żoliborskich

szkół. Uważamy, że w tym środowisku taka merytoryczna wymiana wiedzy przekazywanej przez autorytety jest bardzo potrzebna.”

„Młodzież miała okazję podyskutować na te tematy z celebrytami, osobami na których skupia wzrok cały kraj, a nawet świat.”

„Młodzi zaczynają słuchać innych, autorytetów, w tym nas jako kreatorów pewnej polityki profilaktycznej na terenie Dzielnicy Żoliborz.”

W tej sytuacji problem narkomanii wśród młodzieży możemy

uznać za rozwiązany. Zresztą nie tylko wśród młodzieży. Już sam tytuł debaty był tak przerażający, że gdyby narkotykowych dilerów skazywano na udział w zajęciach tak się nazywających, byleby ich uniknąć, błagaliby o przywrócenie kary śmierci: „Etiologia współczesnych uzależnień chemicznych i niechemicznych oraz ich wpływ na zdrowie somatyczne i psychiczne”.

Organizatorem tego niezwykle wyjątkowego wydarzenia był wydział spraw społecznych, a konkretnie działa-

jąca na jego zlecenie fundacja Pedagogium. A bohaterami byli „celebryci”: Alicja Tyc-Żardecka, naczelniczka wydziału spraw społecznych, dziennikarka Anna Popek, aktorka Olga Bończyk, beatbokser Blady Kriss, prof. dr hab. Beata Nowak, radca prawny Agnieszka Sieniawska oraz Marcin Nowak – kapitan polskiej reprezentacji siatkarzy. Trochę nam brakowało w tym gronie mistrzów radnego Kondrata, który po pokonaniu diabła, został ostatnio liderem żoliborskiej komórki Prawa i Sprawiedliwości. Ale już te osoby, co były, są na pewno wspaniałymi wzorcami osobowymi dla młodzieży. Mi osobiście najbardziej znana jest Anna Popek, która jest jedną z bohaterek medialnych po tym,

jak po samobójstwie muzyka ze znanej grupy Paktofonika, zapytała jego kolegów „Czy wiecie dlaczego popełnił samobójstwo? Czy rozmawialiście z nim o tym?”

Za to zupełnie nic nie wiedzieliśmy w naszej rubryce o Bładym Krisie, ani o tym, czym się zajmuje jako beatbokser. Otóż okazuje się, że beatbokser to osobnik uprawiający specyficzny rodzaj wokalizy naśladującej perkusję i tzw. skrecze, zatem użyteczny w muzyce lubianej przez młodzież. Specyficzne te umiejętności powodują zarazem, że nie ma on w dorobku swoich własnych płyt, za to uczestniczył w kilku projektach muzycznych, których w większości nie znam, bo chyba jestem po prostu na to za stary, ale dwie płyty udało mi się skojarzyć, w tym tę jedną najważniejszą dla profilaktycznej debaty, czyli „Diss na rząd”. Otóż diss to forma muzycznego urągania, takie artystyczne chamstwo można powiedzieć. W tym przypadku jest to urąganie skierowane wobec władzy, tudzież propagandowe zaśpiewy, a wszystkie o jednym – o legalizacji narkotyków. Na okładce płyty patroni jej wydania; na honorowym miejscu Marsz Wyzwolenia Konopii.

Błademu Krisowi gratulujemy udziału w znanym projekcie muzycznym, a wydziałowi spraw społecznych doboru personelu do pogadanek antynarkotykowych. Ze swej strony do następnej sugerowałibymy zatrudnienie Olgi i Ramony J.

[Przypominamy i wyjaśniamy, że wszystkie podane tu informacje są nieprawdziwe lub nieścisłe i nie podlegają korekcie redakcyjnej.]

Erazm Klocek

W pogoni za cywilizacją

Nie jest to pionierskie rozwiązanie w skali Warszawy a przynajmniej w skali świata i okolic. Nasi pionierzy...



Cytuję fragment tekstu o nowo-oddanym budynku komunalnym Powązkowska 44B, który można znaleźć na stronie internetowej urzędu dzielnicy Żoliborz:

„Pod względem funkcjonalnym i wyposażenia w nowoczesne urządzenia i specjalistyczny sprzęt spełnia on najwyższe standardy. Jest to rozwiązanie pionierskie w skali Warszawy. Jeszcze nigdzie nie zrealizowano takiego progra-

mu mieszkań chronionych, który spełniałby warunki wyznaczane przez standardy cywilizacyjne w krajach o najbardziej rozwiniętej wrażliwości społecznej. Przed nami ogromna szansa uczenia tego pierwszego kroku”.

Trudno się zgodzić z powyższym tekstem. Nie jest to pionierskie rozwiązanie w skali Warszawy, a przynajmniej w skali świata i okolic. Nasi pionierzy od rozwią-

zań już dawno przegonili wszystkie standardy cywilizacyjne i dla nich świat to za mało. Proponuję, aby zajęli miejsce niepełnosprawnych ruchowo w wózku inwalidzkim i spróbowali odnaleźć adres, pod którym wybudowali budynek.

Jak widać na zdjęciu, jedyna tabliczka z adresem jest świetnie zamaskowana. Nawet dla osoby pełnosprawnej trafienie tam graniczy z cudem.

I zapewne kolejny cud się stanie, jak ktoś siedzący w wózku dosięgnie do domofonu umieszczonego na „odpowiedniej” wysokości. Kolejną zaporą jest furka otwierająca się tylko w jedną stronę...

„Jeszcze nigdzie nie zrealizowano takiego programu mieszkań chronionych” To fakt. Trudno się nie zgodzić.

Sergiusz Kornatowski

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

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

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

* Cena za jeden miesiąc - oferta ograniczona w czasie, tylko z tym ogłoszeniem

INFOLINIA: **22 371 03 30**
ZAPISY: Białostocka 22
INFORMACJA: <http://eu.edu.pl>

LICEA DLA DOROSŁYCH EXPERTUS
• Liceum Ogólnokształcące (2 i 3 lata)
SZKOŁA POLICEALNA EXPERTUS bez matury, atrakcyjne specjalności:
Grafika, Sieci, Informatyka...

NAUKA ZA DARMO!*
uprawnienia szkoły publicznej, zaświadczenia do ZUS i WKU, dobre wyniki na maturze i egzaminach zawodowych, nie ma ukrytych opłat
*w wybranych szkołach i lokalizacjach

Zajęcia: Bielany, Ochota, Praga, Żąbki
ZAPISY: **Perzyńskiego 10**
INFOLINIA: **22 392 04 60**
<http://expertus.edu.pl>

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 18.01.2013 r.**
Potwierdzenie wpłaty należy przesłać do poniedziałku 14.01.2013 r.
 na fax 22 614-58-03 lub e-mailem: drobne@gazetaecho.pl do godziny 17⁰⁰

OGŁOSZENIA DROBNE

NIERUCHOMOŚCI

• Poszkodowani dekretem Bieruta – Stowarzyszenie Centrum Reprywatyzacji udziela pomocy w dochodzeniu roszczeń 22 622-04-59, 608-418-435

DOM SPRZEDAŻ

• BEZPOŚREDNIO, NOWY BLIŹNIAK, 139 MKW, DZIAŁKA 307 MKW, BEZPIECZNY NIE ZALEWOWY WAWER, STANDARD DEWELOPERSKI, DACHÓWKA CERAMICZNA, MOŻLIWOŚĆ DOPŁATY W RNS DO 85 TYS. PLN, CENA 669 TYS. PLN, TEL. 609-334-542

• DO 525.000 ZŁ POW. LEGIONOWSKI KUCHNIA Z IKEA W CENIE TEL. 608-366-980 WWW.TWOJEDOMY.PL

• Dom w okolicach Serocka 158 m², działka 890 m² ogródzona, w stanie deweloperskim, woda, gaz, prąd, 5 pokoi + salon, jadalnia, kuchnia, dwie łazienki, garaż tel. 691-444-202

• DOM Z DZIAŁKĄ OD 365.000 ZŁ POW. NOWODWORSKI WWW.TWOJEDOMY.PL

• Nowy dom w Dosinie – 691-444-202

DZIAŁKĘ BUDOWLANĄ SPRZEDAŻ

• DZIAŁKI NAD JEZIORAMI, BLISKO W-WY 605-099-422

• Działki NAD JEZIOREM 145 km od Warszawy 11 zł/ m² 605-099-422

POSZUKUJĘ DO WYNAJĘCIA

Poszukuję niewielkiego domu do wynajęcia w okolicach Warszawy, tel. 602-26-91-91

KUPIĘ MIESZKANIE

• Zadłużone, komunalne, z lokatorem, z lokatorem z przydziału, z możliwością wykupu, z dowolnym problemem prawnym lub z dożywotnim zamieszkaniami. 796-796-596

NAUKA

• AAA ŻŁOBEK na Bielanych zaprasza dzieci 1-3 lat Tel: 668-103-404 www.gumisiowo.pl

USŁUGI STOLARSKIE

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

USŁUGI TRANSPORTOWE

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

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

• Mały transport 608-331-200

• Przeprowadzki transport 22 833-65-19, 601-75-38-45

USŁUGI INNE

• ANTENY SATELITARNE I NAZIEMNE MONTAŻ SERWIS 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

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

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

SPRZĄTANIE PIWNIC 515-542-226

• Stowarzyszenie Centrum Reprywatyzacji udziela bezpłatnej pomocy w odzyskaniu nieruchomości/uzyskaniu odszkodowania za nieruchomości zabrane dekretem Bieruta 22 622-04-59, 608-418-435

• Ślusarstwo – Zamki, Kraty, Balustrady, Ogrodzenia 608-331-200

• Usługi hydrauliczne – pełen zakres: konserwacja, naprawy, nowe budynki. Naprawa i przeglądy pieców c.o. (Viessmann, Vaillant, Junkers, inne). Gwarancja, faktury Vat. Tel: 695-555-503

KOMPUTERY

• 0000 Tani Serwis Komputerowy 18 zł/h 24 H Dojazd 0 zł 503-432-422

• Tani serwis 602-849-614

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

BUDOWLANE

• CERTYFIKATY ENERGETYCZNE, 609-217-772

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

• ELEKTRYK Awaryjne Pomiary 506-506-006

Glazurnik Hydraulik Malowanie Gipsowanie Elektryka Zabudowy t. 506-091-379

Hydraulik domowy 510-628-039

Kominki – 513-127-630

• Malarz ekspres 835-66-18, 502-255-424

• Parkiety, mozaiki, schody, układanie, cyklinowanie, ceny producenta, tel. 507-153-870

• Remonty mieszkań, solidnie tel. 793-560-680

• Solidnie i profesjonalnie – 504-474-694

• Tapetowanie, gładzie, glazura, hydraulika, elektryka www.Remonty-Kompleksowe.pl 799-052-635

FINANSE

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

• Kredyty gotówkowe, hipoteczne, konsolidacyjne i chwilówki. Tel. 886-026-973

Kredyty gotówkowe, konsolidacyjne, ubezpieczenia AC, OC i Inne. Tani! Tel. 783-927-645

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

ZDROWIE I URODA

A testy alergiczne, odczulanie 22 814-52-40

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

• STOMATOLOGIA HIPPOLIT PRZY STACJI METRA WARSZAWA GDAŃSKA, PEŁNY ZAKRES USŁUG, RÓWNIEŻ WYBRANE NIEDZIELE, TEL. 22 251-04-09

Terapia antynykotynowa 22 814-52-40

GASTRONOMIA

• KRAINA PIEROGÓW – najwspanialsze smaki, cienkie ciasto, wyrób na oczach klientów, niskie ceny. ZAPRASZAMY J.P. II 61 lok. 201 zamówienia tel. 22 30-85-785; 602-408-785; www.krainapierogow.eu

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

DAM PRACĘ

• Agencja ochrony zatrudni sprawnych emerytów i rencistów tel. 511-545-356, 501-185-167 godz. 14-18

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

Opiekunki Niemcy tel. 501-356-229

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. ZAPRASZAMY OSOBY W WIEKU 18-65 LAT. INFORMACJE POD NR TEL. 22 832-37-89 LUB ADRESEM: SŁOWACKIEGO 27/33 LOK.34

SPRZEDAŻ SAMOCHÓD

• AAA Auto Skup Warszawa 880-211-798

RÓŻNE

• Skup książek – dojazd, 602-254-650

• SKUP KSIĄŻEK, RÓŻNE DZIEDZINY 501-561-620

ANTYKI

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

BEZ KANTÓW

REMONTY, WYKOŃCZENIA WNĘTRZ

PEŁEN ZAKRES REMONTÓW

Solidna, profesjonalna ekipa

Zadbamy o każdy szczegół

tel. 504 474 694

• Antyczne obrazy, grafiki, srebra, platerzy zegary, odznaki, odznaczenia, szable, książki, pocztówki, bibeloty, gotówka 504-017-418

• SKUPIJEMY STAROCIE, BIBELOTY 500-808-909

KUPIĘ SAMOCHÓD

• Kupię każde auto – całe, uszkodzone, nieopłacone, każdy rocznik 516-985-073

• Kupię każde auto w każdym stanie. 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**

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

KUPIĘ CZĘŚCI

• KUPIĘ nowe części do FIATA 125p i INNE Tel. 501-041-555

KURSY, SZKOLENIA

• Szkoła Tańca Polańskiego r. zał. 1927 ZAPRASZA. Tel. 22 625-44-66; 692-364-045; www.k-polanski.com; Warszawa, ul. Wilcza 19

Matura dla dorosłych?

Liceum dla Dorosłych i kursy maturalne w jednym miejscu

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

Oferują Państwu możliwość uzyskania wykształcenia średniego, jak również kursy przygotowujące do matury. Kto może skorzystać z Państwa oferty?

– Wszystkie osoby, które nie ukończyły w przeszłości szkoły średniej (w tym absolwenci zasadniczych szkół zawodowych), mogą zapisać się do naszego liceum. Natomiast osoby, które posiadają 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.

Co uzyskują słuchacze po ukończeniu kursu maturalnego?

– Przede wszystkim podczas kursu słuchacze otrzymują odpowiednie przygotowanie merytoryczne potrzebne, aby egzamin

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

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.

Kto zapisuje się do Państwa liceum?

– Przede wszystkim jesteśmy szkołą dla dorosłych. Większa część naszych słuchaczy to osoby czynne zawodowo, nierazko prowadzące własne firmy. Wykształcenie średnie jest im najczęściej potrzebne jako warunek uzyskania lepszego stanowiska w pracy i lepszej pensji.



AS LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE DLA DOROSŁYCH

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



VILLA HOLIDAY PARK ★★★
WARSZAWA

WYNAJEM LIMUZYNY
Nowy Mercedes - czarny
S-klasa AMG Z 2011 r

ORGANIZUJEMY WSZELKIEGO RODZAJU PRZYJĘCIA: WESELA, BALE, KOMUNIE, STUDNIÓWKI, INNE OKAZJE

Osiem sal konferencyjnych wynajmowanych na 1 dzień bez ograniczeń czasowych lub w pakietach kilkudniowych

NOWO OTWARTA RESTAURACJA "ZŁOTA" PROMOCYJNE CENY



Warszawa-Bielany ul. Heroldów 43, tel. 22 865-27-70, 22 865-27-81, biuro@villaholidaypark.pl

TUŻ PRZY ZJEŹDZIE Z MOSTU PÓŁNOCNEGO

www.mas-kominki.pl

MAS KOMINKI

☎ 513 127 630, 601 306 108

Z TĄ REKLAMĄ 10% RABATU

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

100% zdawalności

LICEUM DLA DOROSŁYCH
WPISOWE DO LICEUM 0,- PLN

Teraz także po szkole zawodowej

Dlaczego, gdy pada deszcz Warszawa się korkuje?

Bo wtedy kierowcy jeżdżą zgodnie z przepisami, czyli nie szybciej niż 50 km na godzinę. Gdyby jeździli tak zawsze, to miasto dzień w dzień byłoby kompletnie nieprzejezdne. Na szczęście 90% kierowców jeżdżąc, kieruje się zdrowym rozsądkiem.



Co oznacza – według mnie – jazda zgodna ze zdrowym rozsądkiem, pokażę na przykładzie dwóch warszawskich ulic. Plac Bankowy z ul. Jana Pawła II łączy wąską, jednokierunkową ul. Elektoralna. Po obydwu jej stronach wyznaczone są miejsca parkingowe (prawie zawsze zajęte), a środkiem biegnie jeden pas przeznaczony do jazdy. Jazda tamtędy nie widać, czy spomiędzy zaparkowanych samochodów

nie wyskakuje nam właśnie pod koła nierozważny przechodzień. I tam, na Elektoralnej, jazda z przepisową prędkością 50 km na godzinę może się wydawać zbyt szybka. Ale, dajmy na to, na ul. Ostrobramskiej (3 pasy w każdą stronę, kładki dla pieszych nad jezdnią, pomiędzy skrzyżowaniami ze światłami kilometrowe odcinki) ruszenie spod światła i rozpędzenie samochodu do 75 km na godzinę a następnie łagodne zwolnie-

nie i zatrzymanie się przed kolejnymi światłami oznacza – wiem, wiem: złamanie przepisów – ale na rzecz zdrowego rozsądku właśnie.

To, o czym piszę powyżej, wiedzą wszyscy kierowcy. Wszyscy w tzw. statystycznym rozumieniu. Czyli 95%. I tak właśnie jeżdżą. Nikt z tego grona rozsądnych kierowców „nie wychyla” się w żadną stronę. Nikt z nich – jeżeli nie ma korka – nie jedzie Ostrobramską pięćdzie-

siatką, ale pukają się oni po głowie, gdy widzą, jak ktoś tam pruje setką.

I ci zdroworozsądkowi kierowcy staną się główną ofiarą rozbudowywanego na wielką skalę systemu radarowej kontroli szybkości, w skład którego wchodzi kilkaset radarów stacjonarnych, radary przenośne (w tym ustawiane kaskadowo), tradycyjne i laserowe „suszarki” oraz coraz liczniejsze radiowozy nieoznakowane (policyjne, jak i należące do Inspekcji Transportu Drogowego). Jako że zdroworozsądkowi kierowcy nie przekraczają dozwolonej prędkości tam, gdzie byłoby to naprawdę niebezpieczne, to „radarowe polowania” będą się odbywały tam, gdzie 70 zamiast pięćdziesiątki (na terenie formalnie zabudowanym) lub 110 zamiast dziewięćdziesiątki (poza takim terenem) niczemu nie zagraża. Czyli „chłopcy radarowcy” polować będą na Ostrobramskiej, ale wariat prujący siedemdziesiątką po Elektoralnej może spać spokojnie.

Powiedzmy sobie szczerze – w sprawie limitów prędkości oraz kontroli ich przestrzegania mamy do czynienia z wyjątkowym natężeniem hipokryzji. Tak jak przed laty oglądaliśmy w telewizji reklamę piwa (tu – mrugnienie okiem) bezalkoholowego, gdy chodziło przecież o sprzedaż piwa jak najbardziej alkoholowego, tak teraz przedstawiciele policji, straży miejskiej i ITD

przekonują nas, że chodzi tu o zwiększenie (tu – mrugnienie okiem) bezpieczeństwa w ruchu drogowym, podczas gdy wszyscy wiedzą, że podstawowym celem radarowych inwestycji jest jedynie wzrost dochodów budżetowych państwa. Dość powiedzieć, że na rok 2013 dochody państwa z tytułu mandatów oszacowano na poziomie 1,5 mld zł, co oznacza, że w stosunku do 2012 roku jest to wzrost 60-krotny (tj. o 5900%)! Z tego punktu widzenia podniesienie limitu prędkości na Ostrobramskiej do 70 km na godzinę byłoby „niepatriotyczne”, bo zmniejszyłoby dochody budżetu.

Wyprzedzając polemikę ze strony któregoś z fanatyków radarowej „inwigilacji” kierowców w najbardziej absurdalnych i bezpiecznych miejscach, popartą argumentem, że przecież statystyki nie kłamią – w 80% wypadków drogowych odnotowano nadmierną prędkość – chciałbym zwrócić uwagę na tzw. pozorne zależności przyczynowo-skutkowe. Otóż jeżeli przekroczenie o 20–30 km dozwolonego limitu (a czyni tak 80% kierowców) nie ma żadnego wpływu na wypadkowość, to oznacza to, że zarówno u kierowców, którzy wypadek mieli, jak u kierowców bez wypadku, procent przekraczających limit prędkości jest dokładnie taki sam i wynosi 80%. A traktowanie przekroczenia limitu prędkości jako przyczyny wypadku jest w takim przypadku równie uzasadnione, jak w międzywojennych Stanach Zjednoczonych byłaby próba upatrywania podstawowej przyczyny wypadków samochodowych w czarnym kolorze karoserii. A przecież statystyki nie kłamią – w 95 procentach ówczesnych wypadków drogowych brały udział czarne samochody.

Tak, potwierdzam – 95% ówczesnych samochodów miało czarną karoserię...

Paweł Piskorski

Lepszy rydz niż nic



Wygląda na to, że system roweru miejskiego dotrze na wiosnę przyszłego roku na Żoliborz. Będzie miał charakter szkieletowy, ale jak mówi stare przysłowie „Lepszy rydz niż nic”. Na początek „dostaniemy” od miasta trzy stacje: przy Ośrodku Sportu i Rekreacji na Potockiej, przy placu Wilsona i przy Galerii Żoliborz. Lokalizacja oczywista, jednak jest drobne ale. Otóż założenia budowy sieci zakładają, że podmioty prywatne mogą finansować budowę i utrzymanie stacji roweru

publicznego. Jedyne supermarkety w naszej dzielnicy jest właśnie takim podmiotem, który powinien finansować stacje z własnych środków. Tylko trzeba umiejętnie go do tego zachęcić. Tak się robi na przykład na Ursynowie czy Ochocie.

Celowo używam stwierdzenia szkielet systemu, ponieważ brakuje na Żoliborzu co najmniej kilku stacji. Jeśli system ma służyć komunikacji, a nie zabawie, to stacje rowerowe powinny być przy obu żoliborskich stacjach metra i w środku du-

zych osiedli. Dlatego muszą one powstać przy metrze Marymont oraz na Zatrasiu (np. przy rondzie przy Elbląskiej i Przasnyskiej), Żoliborzu Przemysłowym (np. gdzieś przy Rydygiera) i na Sadach Żoliborskich (np. przy parku, od strony wylotu z ulicy Krasieńskiego).

Większość dzielnic, które szykują się na nadchodzący sezon, decydu-

je się na wyasygnowanie środków z własnego budżetu na dodatkowe stacje. Koszt zbudowania jednej to około 27 tys. złotych. Uważam, że warto znaleźć pieniądze i trzeba zdecydować się na trzy, do czterech stacji. Wykonanie ich zagwarantuje wszystkim mieszkańcom możliwość jazdy rowerem np. do pracy. Obecna propozycja dzielnicy gwarantuje to na razie tylko mieszkańcom Potoku, z czego jako jego mieszkaniec bardzo się cieszę, natomiast nie wszyscy żoliborzanie mieszkają na naszym osiedlu.

Grzegorz Wysocki

Domeyko Dzieciom 2013 Dla Antosia

12 stycznia 2013 roku w Teatrze Komedia przy ulicy Słowackiego 19A, w godzinach 10.00–13.30 odbędzie się VIII Koncert Finałowy akcji charytatywnej Domeyko Dzieciom 2013.

Wystąpią:

☉ Silk Queen (jedyne polski zespół rekomendowany przez fanclub zespołu Queen w Wielkiej Brytanii),

☉ Zejman i Garkumpel,

☉ Szymanowski Big-Band,

☉ Agnieszka i Grzegorz Cherubiński (Boogie-Woogie),

☉ Duet Blues Brothers,

☉ Uczniowie Zespołu Szkół nr 51 im. I. Domeyki w Warszawie

Koncert oraz licytację poprowadzi Conrado Moreno.

Podczas koncertu odbędzie się licytacja m.in.: płyty zespołu Elektryczne Gitary z autografami, wyprawy na dorsza oraz dwóch pakietów: weekend w

SPA o wartości 2800 zł dla dwóch osób.

W przerwie koncertu zapraszamy do sklepiku z gadżetami oraz do kawiarenki Domeyko Cafe. Istnieje możliwość internetowej rezerwacji biletów (20 zł, dzieci do lat 12 – 10 zł) pod adresem domeykozdzeciom@domeyko.edu.pl, www.domeykozdzeciom.tk, www.facebook.com/wolontariatdomeykozdzeciom lub telefonicznie (tel. 692-046-048). Wejściówki można nabyć w Zespole Szkół nr 51 im. Ignacego Domeyki przy ul. Staffa 3/5 oraz przed koncertem w Teatrze Komedia w Warszawie.

Domeyko Dzieciom 2013 poświęcone jest pięciolatki – Antkowi Mirdze – choremu na stwardnienie guzowate. Akcja odbędzie się pod patronatem honorowym Fundacji Dzieciom „Zdażyć z Pomocą”.

Domeyko Dzieciom 2013 będzie trwało od 4 do 12 stycznia 2013. Całą akcję rozpocznie wieczorny koncert rockowy 4 stycznia w szkolnej auli, w godzinach

18.00–22.00. Wystąpią: Ragdoll, Anal, DeCement oraz Ciacha do wzięcia.

W czasie akcji uczniowie naszej szkoły, za niewielką opłatą, będą mogli wziąć udział w dwóch nocnych maratonach filmowych Domeyko Nocą, turnieju Perfekcyjna Pani Domu, meczu piłki nożnej Gwiazdy vs Uczniowie, warsztatach i inscenizacji historycznej oraz w warsztatach: architektonicznych (przeprowadzonych przez firmę Domin), tanecznych, zumbi oraz fitness. W przerwach działać będzie kawiarenka Domeyko Cafe.



Domeyko Dzieciom to inicjatywa uczniów Zespołu Szkół nr 51 (gimnazjum i liceum) im. Ignacego Domeyki w Warszawie. Początek to rok 2004 r., a tegoroczna akcja będzie już ósma! Uczniowie rozmawiali z menadżerami artystów, aktorów, jeździli do siedzib firm, aby wszyst-

ko było dopięte na ostatni guzik. Nasza akcja rokrocznie rozrasta się zachęcając młodzież do niesienia pomocy innym. Od pięciu lat zbieramy pieniądze na konkretne osoby. Dzięki pomocy ludzi dobrej woli zebraliśmy ponad 25 tysięcy złotych.

Marcin Grochowski

Czy będą parkomaty na Żoliborzu?

Na ostatnim posiedzeniu żoliborskiej komisji infrastruktury dyskutowano o możliwości postawienia parkomatów wzdłuż głównych ulic naszej dzielnicy.

Zaproszony urzędnik z urzędu miasta poinformował, że na Żoliborzu istnieje taka możliwość, ale on nie zaleca, by takie urządzenia instalować. Jego zdaniem, gdyby zostały zainstalowane, ludzie, zamiast parkować wzdłuż głównych ulic, zaczęliby zostawiać samochody dalej, na mniejszych, wąskich uliczkach i terenach prywatnych. Płatne miejsca parkingowe mogą powstawać tylko w miejscach, gdzie jezdnia i chodnik mają odpowiednią szerokość. Nitka jezdni powinna mieć co najmniej szerokość trzech metrów, a tam gdzie jest komunikacja miejska, trzy i pół metra.

Stanowisko takie zostało przyjęte z zadowoleniem przez przewodniczącego komisji Michała Kondrata. Przewodnicząca Tu-

chołska chciała natomiast, by komisja zajęła się rozbudową jednego i budową następnych parkingów park&ride.

Na podstawie tych wypowiedzi, reprezentujących główne siły polityczne na Żoliborzu, można wnioskować, że parkomatów nie zobaczymy.

Robert Napiórkowski



Różne smaki whisky

► Rozmowa z Piotrem Krajczyńskim, prowadzącym Piwnicę z winami dobrewina.pl tuż obok pl. Wilsona (ul. Mickiewicza 30), sommelierem.

– Wywiad o degustacji whisky zainteresował naszych czytelników. Czy możemy go kontynuować?

– Oczywiście. Możemy zagłębić się w świat smaków i aromatów tego trunku.

– Czy można jakoś podzielić aromaty zawarte w whisky?

– Jak najbardziej. Spróbuję zobrazować ten temat na przykładzie wina, które jest już bardziej znane naszym czytelnikom. Jak wiadomo, na ostateczny skład smakowy i aromatyczny wina ma wpływ wiele czynników: począwszy od terroir, czyli czynników stricte naturalnych, przez odmiany winogron, z którego powstaje, rękę winiarza, aż po leżakowanie w dębie bądź nie.

– Te wszystkie czynniki kształtują aromat?

– Jedne mniej, inne bardziej. Wszystkie jednak wpływają na całościowy kształt trunku.

– I sprawiają, że wino nie smakuje winogronami, ale zawiera też inne nuty zapachowe?

– Dokładnie. Weźmy na przykład leżakowanie w beczkach: dzięki temu zabiegowi do wina przechodzą związki aromatyczne

nie mające wiele wspólnego z zapachem winogron.

– Jakże na przykład?

– Taniny (poprawiające strukturę wina), waniliny (pachnące wanilią), laktony (zawierające nuty kokosowe), eugenole (pachnące goździkami i cynamonem), gwajakole (o dymnym zapachu) oraz furfurale (przenoszące nuty karmelu, migdałów, kruchego ciasta i klarowanego masła).

– Rozumiem, że to samo dotyczy whisky?

– W whisky również możemy wyczuć aromaty, które z całą pewnością nie kojarzą nam się z zapachem zboża czy chociażby słoju jęczmiennego, ani produktów pochodzenia zbożowego.

– Jakże to aromaty?

– Możemy podzielić je na kilka grup. Pierwszą z nich to nuty kwiatowe i owocowe. Degustując taką whisky wyczuwamy świeżo ściętą trawę, kwitnące kwiaty lub drzewa wiosną oraz owoce takie jak jabłka czy gruszki. Drugą, to nuty również owocowe, ale słodsze i bardziej esencjonalne: rodzynek, daktyli czy fig.

– Skąd takie nuty aromatyczne w whisky?

– To zasługa beczek po słodkich winach wzmocnianych, takich jak porto czy sherry.

– Co jeszcze możemy wyczuć w whisky?

– Dojrzałe, soczyste owoce, takie jak brzoskwinie czy morele. Często wraz z tymi owocami łączą się nuty waniliowe i kokosowe oraz pikantne zakończenie pełne przypraw, takich jak cynamon czy gałka muszkatołowa. Inną rodziną aromatów są nuty dymne, zawierające na przykład zapach torfu, przy którym suszono słód.

– Czy w whisky nie znajdziemy aromatów zbożowych?

– Ależ jak najbardziej: istnieją whisky, w których już w „pierwszym nosie” wyczujemy nuty biskoptów, mąki czy płatków zbożowych. Ten rodzaj whisky może też zawierać aromaty orzechów.

– Czy te grupy zapachowe dotyczą wszystkich rodzajów whisky?



– Owszem. Poszczególne whisky mogą różnić się nutami zapachowymi, tzn. zamiast lekkich biskoptów możemy wyczuć zapach świeżo upieczonego, żytniego chleba, jednakże główne

grupy zapachowe pozostają niemal niezmiennione.

Rozm. SK

„Chcesz dowiedzieć się więcej? Zajrzyj na naszą stronę na facebooku”

www.facebook.com/piwniczazwinami

Piwnica z winami dobrewina.pl,
ul. Mickiewicza 30, tel. 22 839-16-41