

INFORMATOR

OCHOTA I WŁOCH

22.02.2013–7.03.2013

BEZPŁATNY DWUTYGODNIK

ROK XXII – nr 03 (637)

Projekty instalacji i sieci
centralne ogrzewanie, węzły cieplne, gaz,
wod-kan i cwu, elektryka, p.poż.

ekoprojekt[®]
www.ekoprojekt.com
tel. 22-886-44-39
biuro@ekoprojekt.com

Firma
Inżynierska
Mazowska
Roku 2012

Zdrowotne rewolucje WSM Ochota



Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Ochota przegrał sprawę w sądzie i zostawił zdewastowany budynek po dawnej przychodni zdrowia przy ul. Jankowskiej 2 na Rakowcu z długami. WSM Ochota, która jest właścicielem nieruchomości przy Jankowskiej, zapowiada ponowne uruchomienie usług medycznych w tym miejscu.

Użytkownikiem nieruchomości przy ul. Jankowskiej, do sierpnia ubiegłego roku, był SZPZO Ochota, będący od dłuższego czasu w sporze z Warszawską Spółdzielnią Mieszkaniową Ochota o własność budynku. Spółdzielnia,

po kilku latach wzajemnych porychów z ochockim ZOZ-em i miastem stołecznym, postanowieniem sądu rejonowego z dnia 13 czerwca 2012 roku, nabyła przez zasiedzenie prawo własności tej nieruchomości. SZPZO Ochota

przekazał Spółdzielni budynek w trzy miesiące po przegranej sprawie w sądzie. – Według naszych wyliczeń SZPZO jest nam winien ponad milion złotych z tytułu niepłaconego czynszu i nieprawidłowej eksploatacji budynku – twierdzi prezes WSM Ochota Małgorzata Maroszek. – Najprawdopodobniej sprawa o zwrot należnej nam kwoty zakończy się także w sądzie. Jesteśmy w trakcie przygotowywania wystąpienia – dodaje. Wiceprezes WSM Ochota Marek Ankiersztejn dodaje, że SZPZO przekazał budynek bardzo zdewastowany. – Nie płacili nam czynszu, ale i nie chcieli płacić za obowiązkowe przeglądy. Przegrali sprawę w sądzie i nawet się od niej nie odwołali. Po przejściu budynku zrobiliśmy dwie ekspertyzy, z których wynika, że zużycie obiektu wynosi ok 60% – mówi Ankiersztejn. – Dokonałiśmy wyliczeń, z których wynika, że budynek mimo zniszczenia opłaca się ratować – kończy wiceprezes. Spółdzielnia zależy na tym, aby bu-

dynek przy Jankowskiej wykorzystany był na potrzeby służby zdrowia z myślą o mieszkańcach tego rejonu. – Rozmawiamy z firmami, które mają podpisane umowy o świadczenie usług medycznych z Narodowym Funduszem Zdrowia – mówi prezes Maroszek. – Z uwagi na to, że większość mieszkańców osiedla to ludzie starsi, szukamy rozwiązania, które pozwoli w budynku przy Jankowskiej 2 uruchomić np. rehabilitację lub pełną diagnostykę – dodaje.

O rezultatach działań Spółdzielni odnośnie uruchomienia opieki lekarskiej w nieczynnym obecnie

budynku przy Jankowskiej będą z pewnością pisał w następnych wydaniach „Informatora”.

Oddzielnym tematem, który z pewnością będzie poruszony na naszych łamach, jest konflikt, w który od lat brnął ochocki ZOZ o prawo własności budynku. Ogromne zadłużenie, które prawdopodobnie ochocki ZOZ będzie musiał zapłacić Spółdzielni z naszych – publicznych pieniędzy oraz likwidacja tak potrzebnej mieszkańcom przychodni, to temat, który należy wyjaśnić do końca.

Dariusz Kałajtyś

BUTIK
nowo otwarty sklep
z odzieżą damską
RABATY do 70%
ul. Majewskiego 18
(obok poczty, plac pod skrzydłami)
www.mistic-fashion.pl
Solarium już od 1 zł/min

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

DEX44
ZARZĄDZANIE NIERUCHOMOŚCIAMI
www.dex44.pl biuro@dex44.pl
tel. 22 304 41 32-33 kom 881 508 010
Adres Dobrego Zarządcy Nieruchomości
Zapytaj o naszą ofertę dla Wspólnot i Spółdzielni Mieszkaniowych
• administracja • księgowość • obsługa techniczna • obsługa prawna
Warszawa i Okolice
Konkurencyjne ceny

PROMOCJA DO KOŃCA LUTEGO!
- Koloryzacja 30 zł taniej
- Strzyżenie damskie 15 zł taniej
- Solarium już od 1 zł/min
Salon Fryzjersko-Kosmetyczny
ul. Andrzejowska 9 (róg Niemcewicz)
MISTIC tel. 22 659-63-11
www.mistic-fashion.pl

CENTRUM PODOLOGII
PROFILAKTYKA • ZABIEGI • LECZENIE
- Dyp. Specjaliści Podolodzy
- Pedicure podologiczny
- Odciski, modzele, pękające pięty
- Odciążenia i ortezy
- Paznokcie wrastające i grzybice
- Rekonstrukcja płytki paznokcia
- Opieka nad stopą cukrzycową
- Trudno gojące się rany
- Wizyty domowe!!!
Ochota
ul. Słowicza 1
tel.: 22 846 07 01
Rondo Wiatraczna
ul. Kobielska 19
tel.: 22 610 47 90
www.podologia-warszawa.pl

FRYZJERSTWO KOSMETYKA
Strzyżenie 25 zł
Strzyżenie + modelowanie 30 zł
Trwała + strzyżenie + modelowanie 50 zł
Pedicure 40 zł
ul. Słupecka 5
tel. 22 658-45-54
CENY OBOWIĄZUJĄ CODZIENNIE DO GODZINY 14

STOMATOLOGIA KOŁO-DENT
STOMATOLOGIA DZIECIĘCA: 4 LEKARZY
ZAPEWNIĄCYCH SZCZEGÓLNE
PRZYJĘCIE "MAŁYCH PACJENTÓW"
- ORTODONCJA - PROTETYKA - ENDODONCJA
- CHIRURGIA - RTG - IMPLANTY
- LECZENIE CHOROBY PRZYŻĘBIA
GODZINY OTWARCIA :
PON.-PT. 8:00-20:00, SOB. 9:00-15:00
ZAPISY TEL. 22 877 11 55
WARSZAWA, UL. GÓRCZEWSKA 114A, WWW.KOLO-DENT.PL
DOJAZD SAMOCHODOWY OD UL. TRAKTORZYSTKI
DOJAZD AUTOBUSOWY 109, 154, 171, 190, 310, 501, 507, 523,
PRZYSTANEK UL. GÓRALSKA 01 I GÓRALSKA 02
KOŁO-DENT

Członkowie Redakcji

Redaktor Naczelny



Grzegorz Wysocki

tel. 22 824 03 01, w godz.: 9⁰⁰–17⁰⁰
info@infochoty.waw.pl

Anna Zbytewska

tel. 22 822 07 87, 605 165 890



Małgorzata Rojek

tel. 22 823 66 78



Dariusz Kałwajtys

Odpowiedzialny za dzielnicę Włochy
tel. 22 868 06 65, 501 080 674
DariuszKałwajtys@aster.pl

Janusz Omyliński

e-mail: januszomylinski@gmail.com



Michał Sierzputowski

e-mail:
sierzputowskimichal@gmail.com
tel. 691-585-692Adres redakcji:
ul. Radomska 10/12 (oficyna)
02-323 Warszawa, fax: 22 659 73 33
www.infochoty.waw.pl
info@infochoty.waw.plWydawca: Fundacja na rzecz
Rozwoju Ziemi Mazowieckiej
Dział reklamy:
tel. 508-125-417, 22 614-58-03
piotr.pilipczuk@gazetaecho.pl
Druk: PolskaPresse

Niesuchą nogą po Majewskiego

Od pewnego czasu, a dokładnie od zakończenia remontu chodnika na ulicy Skorochód Majewskiego, mieszkańcy tej ulicy oraz wszyscy, którzy nią przechodzą, muszą omijać trzy okresowo tworzące się ogromne kałuże.



Po każdych większych deszczach oraz w trakcie roztopów, przy wyjazdach z parkingów przed budynkami 24, 28 i 32, zbiera się woda i stoi dopóki podłoże jej nie wchłonie. Powinna spłynąć

do ścieku, ale dzięki pomysłowemu zastosowaniu nowego chodnika (którego częścią są wyjazdy z parkingów) jako zapory nie ma takiej możliwości. Czy to błąd wykonawcy, czy też tajne próby za-

stosowania wałów przeciwpowodziowych w środku miasta z dala od terenów zagrożonych powodzią – nie wiem, ale faktem jest,

będziemy po nim spacerować wygodniej i bezpieczniej. A tymczasem dostaliśmy małe okresowe jeziora, które trzeba omijać chodząc jezdnią. Jezdnia ulicy Majewskiego jest wąska, ruch coraz większy, zwłaszcza wieczorem, gdy ludzie wracają z pracy, wi-



że kałuże się tworzą. Woda stoi czasami dzień a czasami kilka dni, zależnie od pogody. Ktoś może powie: o co ten hałas przecież kałuże były, są i będą, taki klimat. Ano o to, drodzy Państwo, że na ten remont wydano nasze pieniądze i miał on spowodować, że

doczność jest ograniczona, a korek sięga od ul. Dickenska aż do budynku 28. O nieszczęście nie trudno.

Proszę o informacje o podobnych sytuacjach. Będę interweniował.

Jacek Gomółka

Spór o powstanie styczniowe

26 lutego 2013 r. (wtorek), godz. 17.30, w Bibliotece Włochy spotkanie pod tytułem: „Powstanie styczniowe i ... – ten odwieczny spór – w 150. rocznicę wybuchu powstania”



Rada i zarząd dzielnicy Włochy oraz Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Włochy m.st. Warszawy serdecznie zapraszają na cykl wykładów pt. Spotkania nie tylko literackie w Czytelni Naukowej nr VI przy ul. Ks. J. Chrościckiego 2 w Warszawie 26 lutego 2013 r. (wtorek), godz. 17.30 – „Powstanie styczniowe i ... – ten odwieczny spór – w 150. rocznicę wybuchu powstania”.

Dr Jolanta Załęczny – dr nauk humanistycznych, historyk, wieloletni nauczyciel historii i języka polskiego, obecnie pracownik Muzeum Niepodległości w Warszawie.

źródło: Biblioteka Włochy

JAK WYGRAĆ Z BÓLEM KRĘGOSŁUPA I STAWÓW

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

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

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

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

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

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

Proszę powiedzieć na czym polega taka skuteczność leczenia?

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



Leczenie opiera się na wykorzystaniu uznanych w świecie medycznym metod manualnej rehabilitacji ortopedycznej, od lat stosowanych w Europie, a u nas wciąż mało dostępnych.

W przypadkach, w których podejmujemy się leczenia, skuteczność jest bardzo duża.

Odczuwasz te dolegliwości?

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

Zadzwoń! Pozwól sobie pomóc!

Badania będą prowadzone od 20 lutego do 7 marca.

Liczba miejsc ograniczona

W OPINII PACJENTÓW NAJSKUTECZNIEJSI TERAPEUCI W WARSZAWIE

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

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

www.terapia-manualna.com



Fizjo Med Poland rok zał. 1997

Przychodnia rehabilitacyjno-lekarska

POMOŻEMY CI W PROBLEMACH Z:

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



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

**STUDIO FRYZJERSKO
- KOSMETYCZNE
TINA**
HALA KOPIŃSKA
WEJŚCIE OD UL. BIAŁOBRZESKIEJ
TEL. 608 309 223
WWW.TINA-STUDIO.PL
Z TYM KUPONEM
30% TANIEJ DO 31.03.2013

TWÓJ JUBILER Z OCHOTY
Oferuje:
- Atrakcyjne wyroby złote po cenach producenta
- Usługi jubilerskie: przeróbki złota, naprawy, renowacje
- Pożyczki pod zastaw złota i kosztowności
NOWE KORZYSTNE WARUNKI
PRACOWNIA ARTYSTYCZNA CEZARY KANIA
ul. Glogera 2 (wejście od Wawelskiej)
tel. 22 822-02-60
Czynne: 8⁰⁰ - 16⁰⁰ - dni powszednie



Zadbaj o swój słuch

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

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

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

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

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

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



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

FONIKON
APARATY SŁUCHOWE

Partner Oticon – najlepsze aparaty słuchowe od ponad 100 lat

**ul. Szczęśliwicka 36 gab. 141,
tel. 22 392-75-39
ul. Koszykowa 78 gab. 266,
tel. 22 425-67-06
ul. J. Dąbrowskiego 16, tel. 22
498-75-40**

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

Jeździć mogą wszyscy

Decyzje rady dzielnicy podjęte na ostatniej sesji prowadzą do tego, że wszyscy mieszkańcy Ochoty będą mogli korzystać z rowerów publicznych.



Tak jak pisałem w ostatnim numerze, wyniki sondy dotyczącej lokalizacji stacji rowerów publicznych na Ochocie zdziwiły, a wręcz oburzyły, nie tylko nas. Na ostatniej sesji rady dzielnicy radni Ochockiej Wspólnoty Samorząd-

dowej złożyli projekt stanowiska w tej sprawie. Wspólnota poddała pod wątpliwość wyniki sondy przeprowadzonej, według niej, zbyt szeroko, w której opinia mieszkańców Ochoty została zgłoszona przez uczestników z ca-

łej Warszawy i okolic. – Nie może być tak, że nasza dzielnica wyklada pieniądze na stacje, a buduje się je w taki sposób, że mieszkańcy Rakowca nie mają do nich dostępu. To samo dotyczy mieszkańców osiedli wokół parku Szczęśliwickiego – wyjaśniał stanowisko Ochockiej Wspólnoty Samorządowej jej radny Jacek Gomółka. Podczas konwentu poprzedzającego sesję zarząd dzielnicy zgodził się z argumentami radnych i postanowił przedłożyć stanowisko do władz miasta tożsame z przygotowanym przez Ochocką Wspólnotę Samorządową. Sama sesja stała się formalnością. Zdecydowano, że kolejne trzy stacje zostaną wybudowane: róg ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. i Grójeckiej – na przeciwko Bazaru Banacha (teren trawnika w pasie dzielącym lub na parkingu na wprost salonu „Rossmann”); park Szczęśliwicki (okolicie ronda); skrzyżowanie ul. Pruszkowskiej i Sanockiej (na trawniku po północno-wschodniej stronie skrzyżowania). Radni

postanowili również, aby przenieść odwołaną lokalizację przy Bibliotece Narodowej na ulicę Szczęśliwicką 40 – przy budynku Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej (na terenie trawnika między blaszanym kioskiem, a wejściem do APS). Tak więc zakończono pracę nad siecią stacji rowerów publicznych na Ochocie.

Co prawda w przyjętym stanowisku radni postulują, aby Zarząd Transportu Miejskiego z własnych środków wybudował dodatkowe stacje przy rogu ulic Raclawickiej i Mołdawskiej oraz przy Dworcu Zachodnim, ale biorąc pod uwagę możliwości finansowe ZTM w nadchodzących latach może być to trudne.

Grzegorz Wysocki

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

Wierni, Niezlomni, Nieprzejednani
pod patronatem honorowym:
Instytutu Pamięci Narodowej
oraz Muzeum Powstania Warszawskiego.
Stowarzyszenie Solidarność Walcząca Oddział Warszawa, Społeczny
Komitet Obchodów Narodowego
Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych
oraz Stowarzyszenie Dziennikarzy Polskich
zapraszają na

I Warszawski Maraton Filmowy o Żołnierzach Wyklętych

2 marca, w godz. 10.00–20.00

Warszawa ul. Foksal 3/5, Dom Dziennikarza,
siedziba Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich.

Szczegółowy program maratonu filmowego: www.solidarni.waw.pl,
www.1marca51.pl

Słowo wstępne na rozpoczęcie pokazu filmów wygłosi prof. Jan Żaryn
Wstęp wolny!

Filipiński uzdrowiciel JAMES CABELAS

Absolut Paramedycznego i Technicznego Instytutu MERIDIAN w Baguio City oraz Azjatyckiego Instytutu Fundacji Paramedycznej w Pasay 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 uzależniony wybór techniki. Raz są to manualne manipulacje, kiedy indziej uzdrawianie duchowe, praniczne bądź magnetyzacja tkanek. Tak zwane bezkrwawe operacje filipińskiego uzdrowiciela robi na ciele eterycznym. Pacjenci są zdumieni umiejętnością bezbłędnego dotarcia do źródła choroby oraz tym, że często już po pierwszej wizycie u niego ustępują wieloletnie schorzenia. James skutecznie pomaga w leczeniu wielu chorób:

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

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



Przyjmuje w Warszawie na Żaciszu w dniach:

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

Zapisy i informacje w godz. 10-20 pod numerami tel. 22 679-22-47,

605-324-865, 605-177-007

Niekonwencjonalne Metody Leczenia „NATURA”

www.filipinskiuzdrowienia.pl

PROGRAM INTERAKTYWNY SENIOR

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

Korzyści:

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



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

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

ZADZWOŃ!

tel.: (22) 188 10 77

Śmiecie? Jak nie można inaczej

To za mieszkanie!

Na portalach internetowych „Informatora Ochoty i Włoch” oraz „Informatora Żoliborza” przeprowadzono ankietę dotyczącą sposobu naliczania stawki na śmieci. Władze Warszawy zaproponowały dwa sposoby naliczania tych opłat.

Jeden sposób to opłata za mieszkanie (45 zł za jedno) lub w zależności od liczby metrów kwadratowych w mieszkaniu (0,8 zł za metr kwadratowy, lecz nie więcej niż 88,8 zł za mieszkanie). Postanowiliśmy spytać naszych czytelników, który ze sposobów wybierają. W ankiecie wzięło

udział 266 osób. Za naliczaniem stawki za mieszkanie opowiedziały się 162 osoby, natomiast za naliczeniem według metrażu 104 osoby. Ankietę przeprowadzono na przełomie grudnia i stycznia. Wyniki nie zaskakują. Zarówno jeden sposób naliczania, jak i drugi budzi sporo kontrowersji, po-

nieważ ani mieszkanie, ani jego metraż nie wytwarza śmieci, tylko ludzie. Internauci nie mając do wyboru najsprawiedliwszego sposobu naliczania podzielili się na tych, którzy mają duży metraż i na tych, co mają mniejszy. Jeśli spojrzeć na strukturę mieszkań w Warszawie, to wynik jest wier- nym odzwierciedleniem tej struk- tury.

Sposób naliczania stawki za śmieci nie budzi takiej kontro-



wersji jak jej wysokość. Mieszkańcy Warszawy płacą przeciętnie za osobę ok. 10 zł miesięcznie. Stawki zaproponowane przez mia-

sto oznaczają podwyżkę od 100 do nawet 500%, w zależności od przyjętego sposobu naliczania.

Grzegorz Wysocki

Demokracja na hamulcu ręcznym



Na początku lutego, bez jakichkolwiek konsultacji z burmistrzem dzielnicy Włochy, w imie-

niu prezydent m.st. Warszawy, został odwołany ze stanowiska na- czelnik wydziału zasobów lokalo-

wych dla dzielnicy Włochy. Na je- go miejsce, również bez poinformowania władz dzielnicy, została przeniesiona dotychczasowa na- czelniczka WZL na Pradze Pół- noc, będąca jednocześnie wice- przewodniczącą Platformy Oby- watelskiej w tej dzielnicy.

Wieloletni bezpartyjny urzęd- nik został potraktowany jak me- bel, który przestawia się w zależ- ności od upodobania. Wyrządzo- no mu krzywdę. Za wieloletnią pracę na rzecz dzielnicy Włochy, wcześniej dzielnicy Ochota, otrzy- mał od obecnych władz miasta tak- ką właśnie „nagrodę”, bo trzeba było znaleźć synekurę dla partyj- nej koleżanki.

Zupełnie inną kwestią jest fakt, że po raz kolejny ratusz nie liczy się z demokratycznie wybranymi

władzami dzielnicy, potwierdzając tym samym, że „demokracja jest dobra tylko wtedy jak jest nasza”.

Jakie z tej historii płyną wnioski?

Po pierwsze, uprawnienia ka- drowe dla burmistrzów to fasada w dzielnicach, w których nie rzą- dzi PO, bo w każdej chwili moż- na, jak widać, nie honorować tego o czym tak ładnie mówiło się w mediach.

Po drugie, głównym kryterium obsadzania stanowisk w ratuszu jest przynależność partyjna (do jedynie słusznej partii), co stoi w rażącej sprzeczności z ideą samorządu.

Po trzecie, nie mogąc bezpośred- nio uderzyć w niewygodny politycz- nie zarząd dzielnicy stosuje się za- sadę: czym gorzej, tym lepiej nie dając burmistrzom możliwości nadzoru nad podległymi jednost- kami urzędu.

Grzegorz Wysocki

Uwaga emeryci i renciści

Terenowa Komisja Emerytów i Rencistów Związku Zawodowego „Solidarność” Warszawa Ochota ul. Skarżyńskiego 5 m 4, wydaje zaświadczenia na zniżki biletów PKP od poniedziałku do piątku w godz. 11.00–13.00, na legitymację ZUS.

ZAMIESZKAJ NA OCHOCIE! DNI OTWARTE 23-24 lutego



al. Krakowska 291

tel. /22/ 463 44 60, www.dolcan.pl

Tylko w tych dniach
**SPECJALNE
PROMOCJE**

- doskonała komunikacja: SKM, WKD, przystanek autobusowy i tramwajowy
- w pobliżu dwa parki miejskie: Szczyliwicki i Marka Kotańskiego
- wysoka jakość wykończenia
- już wkrótce odbiór kluczy

dolcan
budujemy pod Twoim kątem

Chcecie rowery to płacie

Cieszący się coraz większą popularnością Warszawski Rower Publiczny, zwany również Veturilo, zostanie w tym roku wprowadzony we Włochach. Bulwersującym faktem jest to, że koszt wprowadzenia i utrzymania systemu poniesie tutejszy urząd ponieważ Zarząd Transportu Miejskiego nie przewidział, by system rowerowy obejmował swym zasięgiem obszar tej dzielnicy.

Mieszkańcy Włoch jeszcze w tym roku będą mieli możliwość korzystania z miejskich wypożyczalni rowerów zlokalizowanych na terenie dzielnicy. Ma powstać sześć stacji rowerowych:

1. przed urzędem dzielnicy;
2. przy stacji PKP Włochy, po stronie Starych Włoch;
3. przy ul. 1 Sierpnia (budynek wielofunkcyjny);
4. po stronie centrów handlowych przy ul. Popularna/Al Jerozolimskie;
5. OSiR przy ul. Gładkiej;

6. Fasołowa/Solipska – w przypadku ustawienia nowych stacji w Ursusie.

Lokalizacje dla stacji rowerowych wytypowane zostały przez Wydział Infrastruktury urzędu i zarząd dzielnicy oraz ZTM, który firmuje i odpowiada za wdrażanie systemu na terenie Warszawy. We wrześniu ub. roku zarząd dzielnicy Włochy podpisał porozumienie z Zarządem Transportu Miejskiego, w którym ustalono lokalizację dla pięciu stacji rowerowych. Finansowanie uruchomienia i obsługi tych stacji przewi-



dziano ze środków dzielnicy. Dlaczego? Otóż system Veturilo, wdra-

żany przez ZTM, nie obejmował dzielnicy Włochy, choć dla przykładu podam, że podobne terytorialnie Bielany zostały objęte budową systemu ze środków ZTM. Różnica polega na tym, że dzielnice ujęte w dokumentach planistycznych ZTM i ratusza nie muszą płacić za wdrażanie systemu z własnego budżetu. Dla Włoch, które zostały w planowaniu pominięte, oznacza to, że za wdrożenie i obsługę systemu zapłaci dzielnica. 138 tysięcy rocznie, do 2016 roku.

W tej sprawie mam dwie uwagi. Po pierwsze – dzielnica Włochy jest integralną częścią miasta i dziwię się, że osoby planujące lokalizację stacji rowerowych tego nie zauważyły. Drugim tematem, na który zwróciłem uwagę w sprawie Veturilo we Włochach, jest fakt, że zarówno zarząd dzielnicy jak i podlegli

burmistrzom urzędnicy nie widzieli potrzeby informowania i konsultowania tego tematu z radnymi. Z tematem stacji rowerowych i ustalonymi lokalizacjami radni mieli możliwość zapoznać się dopiero podczas posiedzenia komisji budżetu w dniu 13.02 br., czyli pięć miesięcy po podpisaniu porozumienia w tej sprawie przez burmistrza z ZTM. Szkoda, gdy sam miałbym kilka uwag co do liczby i ustalonych lokalizacji, a inni radni są – jak sądzę – podobnego zdania. Uważam jednak, że temat nie jest jeszcze definitywnie zamknięty i można jeszcze przy odpowiedniej konsolidacji działań dokonać korekt w zaplanowanym we Włochach systemie Veturilo. Nadchodzące tygodnie pokażą, co w tej sprawie można jeszcze zrobić.

Dariusz Kałwajtys

Budynek przy ul. Barskiej 4 w rejestrze zabytków

Gmach powstał w latach 1910–13 na potrzeby instytucji charytatywnej pod nazwą Izby Rzemieślnicze św. Antoniego w Warszawie, prowadzonej przez ks. Franciszka Toporskiego.

Ksiądz prowadził dom dla osieroconych dzieci, którym zapewniał również wykształcenie rzemieślnicze. W 1939 roku działalność księdza Toporskiego przejęli orioniści. W 1956 roku zakład stał się domem poprawczym. W 1992 roku zgromadzenie orionistów odzyskało dom i do dziś kontynuuje działalność wychowawczą.

Projekt obiektu przygotował architekt Oskar Sosnowski, jeden z najwybitniejszych architektów, działających w Polsce w pierwszej połowie XX wieku, projektant



kościoła pw. Niepokalanego Poczęcia NMP, położonego na sąsiedniej posesji.

Gmach Izby Rzemieślniczych im. św. Antoniego współdecyduje o tożsamości kulturowej warszawskiej Ochoty i został wpisany do rejestru ze względu na wartość historyczną, artystyczną i naukową. Charakteryzuje go, typowy dla projektów Oskara Sosnowskiego, historyczny kostium romański. Był to pierwszy zrealizowany przez niego budynek z zastosowaniem nowoczesnej konstrukcji, form wczesnomodernistycznych i detalu historyzującego. Warto podkreślić, że obiekt zachował na przestrzeni wieków niezmienną formę

i przeznaczenie. Już 100 lat pełni funkcję ośrodka wychowawczego dla młodzieży. Ochroną objęto również teren posesji wraz z oryginalnym murem od ul. Barskiej, na którym wmurowano tablicę upamiętniającą jedno z miejsc

rozstrzelania Polaków w czasie II wojny światowej.

Agnieszka Żukowska
Rzecznik Prasowy
Mazowieckiego Wojewódzkiego
Konservatora Zabytków
Źródło: www.mwzkz.pl



www.mas-kominki.pl



**MAS
KOMINKI**

☎ 513 127 630, 601 306 108

Z TĄ REKLAMĄ 10% RABATU



**PROGRAM
WSPARCIE
na STARCIE**

**... do zamieszkania
jeden krok !**



**Osiedle
YoungCITY
BEMOWO**
ul. Batalionów Chłopskich

ROBYG
the Art of Building

**2 pok.
od
5555
zł/m²**

22 532 15 20
www.robbyg.com



Zapraszamy do biura sprzedaży:
Bemowo, Połczyńska 34

KRYZYŚ?

Chcesz oszczędzić
a jednocześnie mieć
EFEKT z ogłoszenia?

Przekonaj się o SKUTECZNOŚCI ogłoszeń
drobnych w bezpłatnej prasie lokalnej.

WEJDŹ NA WWW.ECHODROBNE.PL I ZOBACZ,

JAK PROSTE JEST ZAMIESZCZANIE OGŁOSZEŃ PRZEZ INTERNET.

OGŁOSZENIA DROBNE PRZEZ INTERNET

Najbliższe wydanie 8.03.2013 r.

Potwierdzenie wpłaty należy przelać do poniedziałku 4.03.2013 r.
na fax 22 614-58-03 lub e-mail: drobne@gazetaecho.pl do godziny 17⁰⁰

- 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

- Dickensa róg Grójeckiej paw. 4 tel. 22 658 13 13

OGŁOSZENIA DROBNE

NIERUCHOMOŚCI

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

3-POKOJOWE SPRZEDAM

•Sprzedam, nowe, gotowe mieszkanie bezczynszowe, 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, powiat: sierpecki, płocki, tanio, 605-099-422

NAUKA

•Angielski na Ochocie – Rakowiec, Szczęśliwice i okolice tel. 506-685-484

KANCELARIA PRAWNA

PEŁNA OBSŁUGA PRAWNA

PORADY PRAWNE 49

PISMA 149 zł

SPADKI, ROZWODY, WINDYKACJA SPRAWY MAJĄTKOWE, SPÓŁKI SPRAWY SĄDOWE, PISMA PROCESOWE SPRAWY MIESZKANIOWE, ZUS, US I WIELE INNYCH
ul. Astronomów 3 lok. 19 (przy ul. GIGŁKA)
Tel. 517-249-447, 22 666-92-52

USŁUGI STOLARSKIE

•Meble na wymiar 22 773-15-13, 504-824-568
•Okna – doszczelnienia, regulacje 787-793-700

USŁUGI TRANSPORTOWE

•A.Przeprowadzki, Sprzątanie Piwnic, Wywóz Mebli 512-139-430
•AA Przeprowadzki 24h/7 wywóz starych mebli, AGD RTV 607-66-33-30

USŁUGI INNE

•Anteny, telewizory – naprawa, dojazd 602-216-943
•Czyszczenie karcherem dywanów, tapicerki 694-825-760
•Łodówki, pralki, telewizory – naprawa 694-825-760



Biuro Rachunkowe

Justyna Zabrodzka

Usługi księgowe w pełnym zakresie

Pomoc przy rozliczeniu PIT za 2012r.

Tel. 530-626-660, 22 393-28-84

mail: biuro.zabrodzka@gmail.com

•Malowanie, gładzie, panele itp. 22 822-41-53, 503-666-944

•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 tanio, gwarancja

•Żaluzje roletki plisy vertcale moskitiery tanio 22 848-34-34 www.zalvert.pl

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

•ELEKTRYK Awarie Pomiaru 506-506-006

•Kominki – 513-127-630

•Malarz ekspres 502-255-424

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

•Remonty 782-161-343

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

•Tynki gipsowe, cementowo-wapienne tel. 511 529 965 www.budax.pl

FINANSE

•Biuro Rachunkowe – KPIR, Księgi Handlowe, ZUS, PFRON, PIT-y, doświadczenie, wykwalifikowana kadra, OC, profesjonalna obsługa. Bezpłatny parking, dogodny dojazd. Tel. 22 882-06-15, ul. Bohaterów Września 3 lokal U1
•Pożyczki pod zastaw HIPOTEKI nieruchomości. Z zadłużeniami, bez przedpłat, bez BIK, ZGODNIE Z USTAWĄ, 602-303-202 bezpieczna-pożyczka.pl

Szybka POŻYCZKA 2000 zł bez BIK-u. ul. Grójecka 78 tel. 22 658-23-97, 784-024-578

ZDROWIE I URODA

A testy alergiczne, odczulanie 22 814-52-40

Terapia antynikotynowa 22 814-52-40

GASTRONOMIA

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

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

OGŁOSZENIA DROBNE

WWW.ECHODROBNE.PL

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 ROZPROSZCZONE, TWORZENIE I TESTOWANIE OPROGRAMOWANIA, BEZPIECZEŃSTWO I OCHRONA INFORMACJI, MARKETING, REKLAMA I PR, ZARZĄDZANIE ORGANIZACJĄ I KAPITAŁEM LUDZKIM, FINanse, RACHUNKOWOŚĆ I ZARZĄDZANIE PODATKAMI, LOGISTYKA, ZARZĄDZANIE JAKOŚCIĄ, ZARZĄDZANIE ROZWOJEM REGIONALNYM

INFOLINIA: 22 371 03 30
22 371 85 41

INFORMACJA: <http://eu.edu.pl>

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

DAM PRACĘ

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

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). Dojazd tel. 503-711-500

•Skup książek – dojazd, 602-254-650

ANTYKI

•Antyczne obrazy grafiki, srebra, platery, szable, odznaki, odznaczenia, książki, pocztówki, bibeloty, gotówka, tel. 504-017-418

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

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

•SKUPUJEMY KSIĄŻKI BIBELOTY STAROCIE 501-561-620

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 FIAT 125p Tel 501-041-555



Szkoła Wyższa im. Bogdana Jańskiego

Wydziały Zarządzania i Nauk Społecznych w Warszawie



Studiuj z nami

Jasne, że Jański - zapisz się już teraz!

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

UCZELNIA Z DUSZĄ I SERCEM!
konkurencyjne czesne
wolne niedziele i poniedziałki

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

www.janski.edu.pl

OFERTA SPECJALNA

Mieszkanie 2 pokojowe 53m²

z piwnicą 2,2m² w cenie 275.000 zł



Legionowo, ul. Gen. B. Roi 16 lok. 1

(22) 774 07 55, www.marszalek.pl

CZY MOŻNA WYLECZYĆ SIĘ BEZ LEKARSTW? BIOMAG – MEDYCYNĄ XXI WIEKU

Choroby zwyrodnieniowe stawów, nadciśnienie, cukrzyca, żylaki, 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 żylaki od ponad 30 lat. Po trzymiesięcznej aplikacji po żylakach 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-

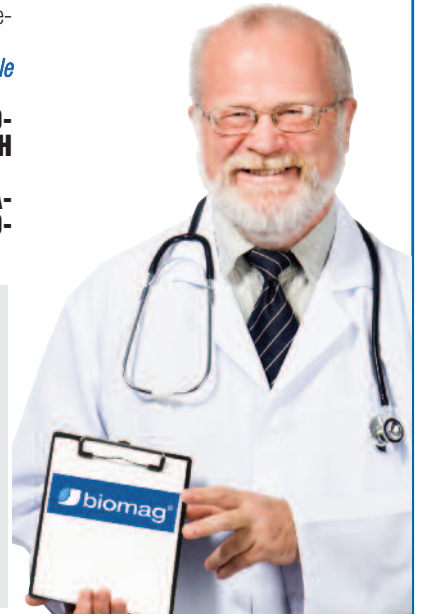
scy się dziwię z moich postępów w leczeniu.

Maria, Opole

DOŁĄCZ DO GRONA PONAD 7000 ZADOWOLENÝCH PACJENTÓW.

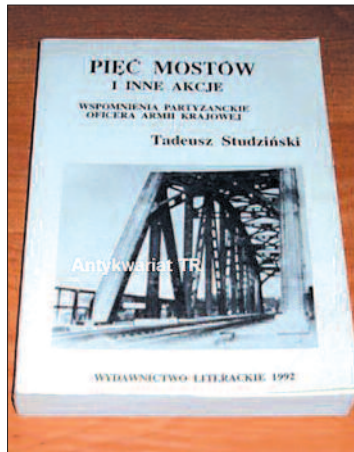
ZAPOZNAJ SIĘ Z DZIAŁANIEM ZESTAWÓW DOMOWYCH BIOMAG.

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



Tadeusz Studziński – partyzant z Ochoty

Wspomnienia partyzanckie nie przychodzą już do mnie jako relacje uczestników tych wydarzeń, upłynęło wiele czasu. Odważni partyzanci już są bardzo starzy albo nie żyją.



Cieszy mnie pamięć władz miast polskich przypominająca historyczne wydarzenia.

Mieszkaniec ul. Prokuratorskiej na Ochocie inż. Tadeusz Studziński zmarł w roku 2008. O jego bohaterskim czynie ze stycznia 1945 r. pamiątkę Zakopane, organizując 27 stycznia 2013 r. uroczyste obchody.

W styczniu 1945 r. było w Zakopanem 15 tys. żołnierzy niemieckich. Wkrótce miała wkro-

czyć Armia Radziecka. Niemcy mieli zamiar wymordować 42 więźniów przetrzymywanych w więzieniu na ul. Nowotarskiej. Informatorzy porucznika Tadeusza Studzińskiego z oddziału „Kurniawa” AK przekazali mu pilną wiadomość: wszystko jest przygotowane do egzekucji więźniów polskich z Nowotarskiej. Wykopane są groby dla nich na cmentarzu zakopiańskim.

W mieście, gdzie było 15 tys. żołnierzy niemieckich zorganizowanie błyskawicznego marszu oddziału partyzanckiego z bronią nie było łatwe. Ale żołnierze AK dowodzeni przez porucznika Tadeusza Studzińskiego zaskoczyli strażników więziennych. Bez jednego strzału obezwładnili załogę więzienia. Oswobodzili 42 więźniów, którzy zginęliby z rąk niemieckich za to, że byli Polakami.

27 stycznia br., po uroczystej mszy św., odbyły się obchody rocznicowe pod tablicą pamiątkową na ul. Nowotarskiej w Zakopanem.

Uczestniczył wiceburmistrz Zakopanego, ksiądz, żołnierze, harcerze, wdzięczni zakopiańscy.

Z ul. Prokuratorskiej na Ochocie przyjechał syn Tadeusza Studzińskiego Krzysztof Studziński z żoną i wnukiem.

W książce Tadeusza Studzińskiego – „Pięć mostów i inne akcje” – możemy przeczytać o pięciu mostach wysadzonych w Małopolsce przez żołnierzy oddziału porucznika Tadeusza Studzińskiego. Opisana jest akcja wykonania przez Tadeusza Studzińskiego wyroku śmierci sądu podziemnego AK na Wacławie Krzeptowskim, królu Gorallenvolku.

Tadeusz Studziński opisał w książce, że w więzieniu na Nowotarskiej, z którego uwolnił więźniów, sam się znalazł parę dni po jego akcji, gdy żołnierze radzieccy go tam uwięzili za działalność w AK.

<http://www.watra.pl/zakop...ala-partyzantom>

Jerzy S.

Źródło: forum-ochoty.org.pl



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

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 żywnością przetworzoną; 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 żywnością dostarcza pięciokrotnie mniejszą ilość 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 genom 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 wagę, wzrasta poziom

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

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

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

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

Informacja o turnusach i 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

„Zemsta” w Och-teatrze

Romantyczna komedia Aleksandra Fredry opowiadająca o konflikcie Cześnika z Rejentem.



Kiedy odbyła się prapremiera sztuki we Lwowie w 1834 r. Fredrę okrzyknięto klasykiem gatunku. W tym samym roku ukazał się „Pan Tadeusz”.

Seweryn Goszczyński, poeta, autor liryków rewolucyjnych krytykował Fredrę. W tym lustrze farsa Fredry wydawała się być wtedy zbyt łatwa, zbyt frywolna. Dzisiaj ta sama „Zemsta” nabiera głębszego znaczenia i kolorytu. Znakomicie podkreślił to swoją scenografią i kostiumami głównych postaci scenograf Maciej Preyer, ubierając je w biel i czerwień.

„Zemsta” Waldemara Śmigasiewicza to portret Polaków pokazany brawurowo przez znakomitych aktorów. – Oni wiedzą co mają grać w tego rodzaju literaturze – mówi reżyser.

– Dla kogo jest ta „Zemsta”? – rzuca retoryczne pytanie grający Papkina Artur Barciś. – Dla Polaków, abyśmy się w tym lustrze przejrzeni. Papkin to rola, o której całe życie marzyłem. Będzie to mój Papkin. Wiersz Fredry jest bardzo zawiły. Trzeba się skupić aby tę farsę zrozumieć, aby widz mógł ją zrozumieć.

– To w głowie Cześnika, w jego świadomości jest mur dzielący

zwaśnione strony – utrzymuje Cezary Żak, obsadzony właśnie w tej roli. – Dlatego „Zemstę” Fredry należy co jakiś czas odkrzyć, bo to jest prawda o nas samych. Nawet jeśli jest to farsa, nie będziemy tak do końca się śmiać i to jest bardzo smutne, bo temat, cały zamysł, puenta i sens jest ciągle aktualny.

Myślę, że będzie to bardzo interesująca „Zemsta”. Takiej „Zemsty” jeszcze nie było i nie można się z tą opinią nie zgodzić.

Zofia Zborowska, ubrana w spodnie i bluzkę chce dowiedzieć, że Klara jest konkretną osobą... i ma jaja. – Kocha Wacława (Michał Piel). Jest taki duży, wręcz wielki, a jednak pierdołowaty. Dzisiejsze dziewczęta, chociaż jeszcze takie młode, pragną usilnie podkreślić swoją dojrzałość. Wykazać, że dorównują facetom, a nawet przewyższają ich intelektem. Taką właśnie Klarę chcę pokazać – mówi Zofia Zborowska.

Rejent, oderwany od porannej toalety, w krwistym kostiumie, ze szczoteczką do zębów w ustach zapiera dech od pierwszej chwili ukazania się na deskach. Znakomity aktor wcielając się w tę rolę świętuje jedno-

ześnie 40-lecie swojej drogi artystycznej.

Wojciech Pokora jako Dynalski oraz Viola Arlak jako Podstolina spinają spektakl w wielkie artystyczne wydarzenie, którego premiera odbyła się 14 lutego.

Kolejne spektakle 23–26 marca.

Anna Zbytniewska

Wszystko o Lwowie – konkurs

Popularyzacja Lwowa i Ukrainy, jako kraju ubiegającego się o członkostwo w Unii Europejskiej oraz popularyzacja znaczenia Kresów w historii Polski to cele, które przyświecają organizatorom konkursu dla ochockich uczniów.



Gimnazjum nr 16 i Ośrodek Kultury Ochoty – „OKO” organizują dzielnicowy konkurs dla szkół gimnazjalnych i dla zainteresowanych uczniów klas szóstych szkół podstawowych, dotyczący regionu geograficznego, historii, zabytków, zasłużonych obywateli miasta i życia współczesnego Lwowa. Konkurs objął honorowym patronatem Maurycy Wojciech Komorowski, burmistrz dzielnicy Ochota.

Konkurs odbędzie się w Gimnazjum nr 16, ul. Skarżyńskiego 8, 12 marca, o godzinie 12.00. Uczestnicy konkursu powinni posiadać legitymację szkolną.

Zgłoszenia uczniów do udziału w konkursie przyjmowane są faksem, pod numerem 22 822-99-89, do 6 marca.

Wyniki Konkursu zostaną podane 18 marca. Przewidziane są atrakcyjne nagrody.

Małgorzata Rojek

Dyżury klubu kobiet „Białobrzaska,”



Wszystkie panie w średnim wieku, na emeryturze, które szukają różnych form aktywności, chcą zawierać nowe przyjaźnie i w kobiecym gronie spędzać czas zapraszamy na dyżury Klubu Kobiet „Białobrzaska”, który odbywa się w Bibliotece nr 33 na ul. Białobrzkiej 21 w każdy poniedziałek, w godz. 13.00–14.00.

źródło: www.surma.com.pl

Plusy i minusy pod kontrolą.

PO 597PN

0 zł

Zimowy przegląd stanu akumulatora.

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

Aby Twój Volkswagen pozostał Volkswagenem.
Volkswagen Serwis.



Autoryzowany serwis VW Auto Wimar Centrum

Michałowice-Opacz Kolonia, Al. Jerozolimskie 249 B, tel. 22 738 46 20, www.auto-wimar.pl