

INFORMATO

CHOTY I WŁOCH

11.05.2012 – 24.05.2012

BEZPŁATNY DWUTYGODNIK

ROK XXI – nr 8 (620)

Znak którego nie ma

Teoretycznie, burmistrz będący gospodarzem dzielnicy powinien widzieć więcej niż inni. Jeżeli jednak burmistrz widzi znak drogowy, którego nie widzi nikt inny, sytuacja wydaje się mocno groteskowa.

W lutym br. radni z Komisji Bezpieczeństwa zwrócili do zarządu dzielnicy Włochy o ustanowienie znaku zakazu parkowania na ul. Gładkiej. Lokalizacja tego znaku wydaje się koniecznością, w związku z samochodami uczestników popołudniowych i weekendowych zajęć w pobliskim Ośrodku Sportu i Rekreacji. Zaparkowane wzdłuż ulicy samochody zajmują znaczną część wąskiego chodnika, często uniemożliwiając

wjazd do posesji mieszkańcom oraz powodują utrudnienia w ruchu kołowym i pieszych. Podczas kwietniowego posiedzenia komisji bezpieczeństwa zapoznałem się z treścią odpowiedzi podpisanej przez burmistrza Michała Wąsowicza, w której czytamy: – „W odpowiedzi na pismo Komisji Bezpieczeństwa i Porządku Publicznego w sprawie zakazu parkowania na ul. Gładkiej, po stronie nieparzystej, uprzejmie informuję, że

na wjeździe od strony ul. Hynka ustawiony jest znak zakazu zatrzymywania z tabliczką [w dni powszednie w godz. 7–19]. Podobne znaki ustawione powinny być również na innych ulicach w tym rejonie, zgodnie z zatwierdzonym projektem z 16 grudnia 2008 r. (…). Otóż – Szanowny Panie Burmistrzu – kilkanaście razy obszedłem wokół wjazd na ul. Gładką z ul. Hynka i nie udało mi się zobaczyć w tym miejscu znaku zakazu zatrzymywania, o istnieniu którego zapewnia Pan w odpowiedzi na pismo Komisji. Podejrzejac u siebie chwilowe problemy ze wzrokiem, zwróciłem się z pyta-

Jak słupem w mur

Radosnej twórczości ochockich drogowców ciąg dalszy. Tym razem słupki przyprowadzają nie tylko o osłupienie, ale w gratisie też o śmiech do rozpuku.



Ochockim drogowcom można wiele zarzucić, ale z pewnością nie brak fantazji. Myli się ten, komu wydaje się, że wszystko co absurdalne zostało już popełnione. Otóż instalowane od dłuższego czasu na potęgę małe, karłowate, białoczerwone słupki miały być lekarstwem na niewłaściwe parkowanie i rozjeżdżanie zieleni. Nowatorskie rozwiązanie zastosowano u zbiegu ulic Grójeckiej i Wawelskiej, na zapleczu delikatesów. Słupki ustawiono wzdłuż ściany budynku, w odległości niepozwalającej na przemknienie czemukolwiek większemu od małego pieska, o człowieku czy samochodzie nie wspominając. Kolejny raz pieniądże wyrzucone w błoto. Wszystkie granice zdrowego rozsądku zostały pobite. Czekamy na więcej!

Michał Sierputowski

FONIKON
APARATY SŁUCHOWE

Posiadamy sieć 12 gabinetów na terenie całej Warszawy. Zapytaj o najbliższy gabinet: 22 392 76 19.

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

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



niem do mieszkańców ulicy Gładkiej, czy widzą znak zakazu zatrzymywania w miejscu wskazanym przez Pana Burmistrza. Niestety, odpowiedzi, które usłyszałem potwierdzają oczywistą prawdę, że znaku nie ma. Jestem w stanie zrozumieć, że pełnić funkcję gospodarza dzielnicy, nie jest Pan autorem wszystkich pism, pod którymi widnieje pański podpis. Jednakże podpisując się pod taką

bdzurą, to właśnie Pan jako burmistrz (a nie urzędnik, który pismo spłodził) naraża na śmieszność siebie i urząd, który Pan reprezentuje. Liczę, że mój tekst w „Informatore...” będzie dla Pana odpowiednią inspiracją do podjęcia działań, które pozwolą zapobiec opisanym powyżej problemom mieszkańców ulicy Gładkiej.

Dariusz Kałwajtyś

ekoprojekt
WSPÓLNOTY MIESZKANIOWE
Promocja na projekty doposażenia budynków w instalacje centralnej ciepłej wody.
Dodatkowy projekt wymiany zimnej wody i kanalizacji - GRATIS!
www.ekoprojekt.com
biuro@ekoprojekt.com
tel. 22-886-44-39

USŁUGI TAPICERSKO-DEKORACYJNE

- Renowacja mebli tapicerskich
- Nowe na zamówienie
- Szycie firan, zasłon i narzut

Warszawa, ul. Filtrowa 66
tel. (022) 658 13 02, 0-603 762 435
czynne: pon.-pt. 8.00 - 17.00

FRYZJERSTWO KOSMETYKA

Strzyżenie 15 zł - wtorek, Pasemka 45 zł
Strzyżenie + modelowanie 19 zł - wtorek
Trwała + strzyżenie + modelowanie 44 zł
Pedicure 40 zł
ul. Słupecka 5
tel. 22 658-45-54

DO TRWAŁEJ I PASEMEK HENNA GRATIS!!!

ATRIUM APARTAMENTY
zamieszkać nad morzem
już od 187 tys.
luksusowe apartamenty z wykończeniem pod klucz
80m od morza
Sarbinowo tuż obok Mielen
tel. 604 52 00 00
www.atrium-apartamenty.pl

Spółdzielca Kasa Oszczędnościowo-Kredytowa
SKOK CHMIELEWSKIEGO
■ PRAKTYCZNE POŻYCZKI ■ LOKATY ■ KREDYTY ■ ROR

POŻYCZKA KOLOROWA

oprocentowanie pożyczki 8,5 %,
prowizja 1,5 %, opłata przygotowawcza 0 zł,
wysokość pożyczki do 3000 zł, okres spłaty 12 miesięcy

PRZYKŁAD REPREZENTATYWNY: Całkowita kwota pożyczki 3000,00 zł, umowa zawarta w dniu 10.04.2012 r. na okres 12 miesięcy z oprocentowaniem nominalnym 8,50 %, prowizją za udzielenie pożyczki w wysokości 45,00 zł, opłatą przygotowawczą w wysokości 0,00 zł. Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania wynosi 11,96 %, całkowita kwota do zapłaty wynosi 3185,24 zł, całkowity koszt kredytu wynosi 185,24 zł (w tym kwota odsetek 140,24 zł), a kwota raty miesięcznej wynosi 261,69 zł.

Warszawa: www.skokchmielewskiego.pl
ul. Powstańców Śląskich 104/211, tel. 22 313 23 75,
ul. Korotyńskiego 23/23, tel. 22 824 43 71
Siedziba Kasy: Lublin, ul. Wallenroda 2E, tel. 81 446 30 00

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: januszomyliński@gmail.com



Michał Sierżputowski

e-mail:
sierżputowski.michal@gmail.com
tel. 691-585-692

Adres redakcji:
ul. Radońska 10/12 (oficyna)
02-323 Warszawa, fax: 22 659 73 33
www.infochoty.waw.pl
info@infochoty.waw.pl

Wydawca: Fundacja na rzecz
Rozwoju Ziemi Mazowieckiej
Dział reklamy:
tel. 508-125-417, 22 614-58-03
piotr.pilipczuk@gazetaecho.pl
Druk: PolskaPresse

Melina na przystanku – namiar 2

Kontynuując cykl artykułów, rozpoczęty przez mojego redakcyjnego kolegę Dariusza Kałwajtysa, prezentuję kolejny namiar na całodobowy „bar pod chmurką”.

Skrzyżowanie Grójeckiej i Dickenska, przystanek autobusowy Dickenska 01 w kierunku Centrum. Zatrzymują się tu autobusy 154, N38, N88 – nic więc dziwnego, że życie nocne kwitnie oględnie mówiąc niemalże 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Pod tym adresem (tak jak na Banacha) mogą bawić się raczej stali „goście”. Tutaj oprócz funkcji restauracyjnej budka przystankowa spełnia również funkcję sypialną i toaletową – takie innowacyjne 3 w 1.

Mieszkańcy okolicznych bloków przemykają pośpiesznie koło zabudowań przystanku i rejonu pobliskiego parku, który również jest miejscem dla wielu „uciech”. „Normalni” pasażerowie z oczywistych powodów nie korzystają z ławki, do rozkładu jazdy podchodzą na dużym wdechu i w ogóle wolą moknąć niż jakkolwiek przebywać pod wiatą.

Zapomniałbym, że doszły nas słuchy o planowanej wymianie wiat przystankowych w całym mieście, zwłaszcza tych „łazienkowskich”,



a z tego typu infrastrukturą mamy tu do czynienia. Otóż po co wymieniać? Po jakimś czasie obrazek i tak będzie zbliżony do obecnego, poza tym trzeba byłoby obudzić śpiących lokatorów ławeczki i chodnika.

Apeluję zatem słowami redakcyjnego kolegi do przedstawicieli stojących na straży porządku i bezpieczeństwa publicznego: „Zatykając swoje zmysły powonienia – kiedy przechodzą obok baru pod

chmurką – nie zasłaniajcie oczu i uszu. To miejsce aż się prosi o waszą interwencję”. Nie ograniczajcie się do samego „spisania i wrzucenia na bęben”. Jeśli przyjeżdżacie i jedynie pouczać delikwenta, on i tak po waszej wizycie dalej idzie w „kimono”, upojony tanim trunkiem i przeświadczeniem o kompletnej bezkarności. A problem jak do tej pory był, tak dalej jest.

Michał Sierżputowski

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: 9⁰⁰ - 17⁰⁰ - dni powszednie



PRZEŁOM W LECZENIU BÓLU KRĘGOSŁUPA I STAWÓW!

PRZECZYTAJ KONIECZNIE

Zespół dyplomowanych fizjoterapeutów i lekarzy pracujących w firmie Fizjo Med Poland istniejącej od 1997r. udowodnił, że poprawa rezerwy ruchowej w stawie objętym chorobą zwyrodnieniową oraz przywrócenie prawidłowego napięcia otaczających staw tkanek miękkich powoduje znaczną poprawę funkcji oraz redukcję dolegliwości pacjenta. To zmienia dotychczasowe spojrzenie na rehabilitację kręgosłupa i stawów.

— Pracowaliśmy nad doбором odpowiednich technik manualnych uznanych w świecie medycznym od kilku lat. W tym okresie pomogliśmy kilku tysiącom ludzi! Dziś wiemy, że wyniki naszych obserwacji oraz doświadczenie, które posiadamy umożliwiły nam skuteczne leczenie wielu dysfunkcji narządu. To przełom w rehabilitacji – twierdzi pan Krzysztof Narosz szef zespołu terapeutycznego. — Techniki, które wybraliśmy do naszej pracy są bardzo subtelne, a co za tym idzie nie powodują powikłań czyli pogorszenia stanu pacjenta. Jednym słowem może być tylko lepiej!

Lekarze, którzy obserwują wyniki naszej pracy, są zdumieni. Mając dotąd do dyspozycji tylko fizykoterapię zdają sobie sprawę z ograniczeń. Dziś inaczej patrzą na możliwości rehabilitacji ortopedycznej.

Najlepsze efekty uzyskujemy w rehabilitacji: stanów zwyrodnieniowych stawów, dyskopatii, bólu kolan, bólu biodra, bólu głowy, nerwobólach, rwy kulszowej, zespołu bolesnego barku, tężenia tenisisty i golfisty, zespołu cieśni nadgarstka.



Po pierwszej konsultacji wiemy, czy jesteśmy w stanie Ci pomóc.

A oto kilka opinii naszych pacjentów:

Paweł I. 51 – Jestem neurochirurgiem. Od lat cierpiałem z powodu bólu kręgosłupa, jednak decyzję o operacji odwlekłem. Moi koledzy dali mi wizytówkę Pana Narosza i zdecydowałem się na rehabilitację. Nie zdawałem sobie dotąd sprawy, że jest możliwe usunięcie moich problemów bez operacji. Polecam.

Maria I. 69 – Moje kolano nie pozwalało mi wyjść z domu, ból był tak duży. córka wiozła mnie na rehabilitację do Fizjo Medu i dziś już pierwszy raz od roku sama poszłam do sklepu!

Bardzo Wam dziękuję.

Kazimiera I. 72 – Od lat leczyłam swój chory bark nie spałam w nocy ze względu na ból, w dzień nie mogłam ruszyć ręką. Po konsultacji nabrałam nadziei dziś śpię w nocy spokojnie, i nadal pracujemy nad ruchomością. Bardzo się cieszę wspólnie z terapeutami.

Jestem szczęśliwa, że trafiłam na takich ludzi

Badania będą prowadzone od 18 kwietnia do 10 maja. 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



MAREK KRAWCZYK NIE ŻYJE

Zmarł Marek Krawczyk, wydawca, działacz opozycji demokratycznej w okresie PRL, wieloletni współpracownik paryskiej „Kultury”, twórca Towarzystwa Opieki nad Archiwum Instytutu Literackiego w Paryżu. Miał 56 lat.



wy lat 80. blisko współpracował z paryską „Kulturą”, m.in. przywoził z Francji od Jerzego Giedroycia i Ireny Lasoty pieniądze na działalność wydawnictwa podziemnych.

W 1990 roku Marek Krawczyk znalazł się wśród założycieli Polskiej Izby Książki oraz Porozumienia Wydawców Książki Historycznej. Zainicjował też powołanie Towarzystwa Opieki nad Archiwum Instytutu Literackiego w Paryżu, współtworzył Stowarzyszenie Wolnego Słowa.

Urodził się 25 kwietnia 1956 w Warszawie, w 1975 roku ukończył ochockie Liceum im. Hugo-Kołłątaja. W 1979 roku związał się z opozycją antykomunistyczną. Do 1980 roku pracował m.in. w Ośrodku Rozpowszechniania Wydawnictw Naukowych Polskiej Akademii Nauk. Krawczyk związał się z podziemnymi wydawnictwami, m.in. jako jeden z organizatorów firmy Mysis 5, rozprowadzającej na terenie kraju „Tygodnik Mazowsze”. W 1981 r. pracował w Tygodniku „Solidarność”.

Po wprowadzeniu stanu wojennego Marek Krawczyk współpracował „Wiadomościami” – pismem drugiego obiegu. Więziony za przekonania. Od poło-

był właścicielem Oficyny Wydawniczej „PoMost”.

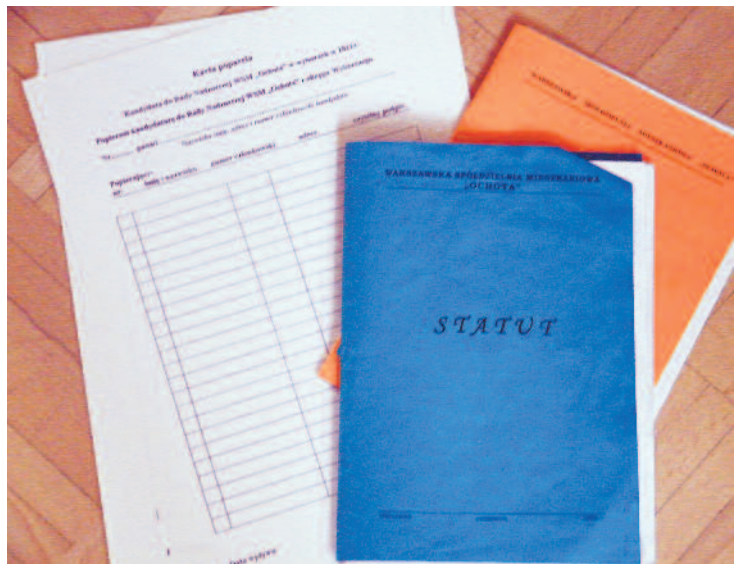
Marek Krawczyk był doradcą ministra kultury i dziedzictwa narodowego Andrzeja Zakrzewskiego. W 2010 r. został zgłoszony do Rady Programowej Telewizji Polskiej, następnie wybrano go na jej przewodniczącego.

W 2011 r. został odznaczony Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski.

Był mieszkańcem Ochoty, z którą mocno się identyfikował. Wielokrotnie wspierał ochockie biblioteki swoimi wydawnictwami. Miał również własną cegielkę w powstaniu i rozwoju naszej gazety. Niech odpoczywa w spokoju.

Redakcja

Walne zgromadzenie WSM „Ochota”



W dniach 9.05–06.06 2012 odbędzie się Walne Zgromadzenie członków WSM „Ochota”, niestety ponownie rozbite na 12 części. Utrudnia to obrady, stanowi gigantyczną stratę czasu i środków, umożliwia też w pewnym zakresie sterowanie obradami.

Obecny statut i regulamin WZ zawierają zapisy niezgodne z ustawą o spółdzielniach mieszkaniowych, z ustawą „prawo spółdzielcze” i ze zdrowym rozsądkiem. Trzeba jednak się dostosować,

przed zgromadzeniem zajrzeć na stronę internetową WSM „Ochota” albo iść do administracji i zapoznać się z bilansem, sprawozdaniem finansowym, domagać się rozliczenia swojej nieruchomości.

Później należy przyjść na zebranie, zadbać o mądrych prowadzących w każdej grupie i o uczciwą komisję skrutacyjną. Ponieważ dochodzą do nas sygnały o obcych osobach albo pracownikach spółdzielni, głosujących na niektórych zebraniach – należy postawić wniosek formalny i przegłosować, że komisja skrutacyjna sprawdza czy każdy, kto otrzymał mandat do głosowania faktycznie jest do tego uprawniony i czy jest członkiem spółdzielni z danej grupy.

Złożona w zeszłym roku uchwała o odwołaniu prezesa nie została przedłożona do głosowania, co stanowi przestępstwo. Wg prawa odpowiedzialność za taki czyn ponosi ówczesny zarząd. Sprawę zgłoszono prokuraturze. Teraz okaże się, czy nowa prezes faktycznie zamierza zmienić podejście do spółdzielców i przestać tłumić demokrację, jak obiecuje. Wg ustawy zarząd ma tylko przygotować uchwały pod względem formalnym, np. wzywając autora tekstu do poprawek jeśli gdzieś brakuje podpisu czy nagłówek.

Zarząd nie ma prawa cenzurować projektów uchwał i dopuszczać ich pod obrady albo nie wg uznania swego czy prawniczek.

Komitet Obrony Spółdzielców złożył trzy uchwały: o powołaniu Komitetów Domowych w każdym budynku i umocowaniu ich istnienia w statucie; o powołaniu Komisji Statutowej, która by dostosowała statut do prawa i realnych potrzeb Spółdzielni; oraz o odwołaniu członków Rady Nadzorczej. Nie mamy możliwości udowodnienia, jak głosuje który członek Rady Nadzorczej (wbrew ustawie protokoły z jej posiedzeń nie są opublikowane na stronie WSM „Ochota”, choć robią tak setki spółdzielni w Polsce). W tej sytuacji prawnik przygotował wniosek obejmujący wszystkich członków Rady Nadzorczej, ale głosować należy nad każdym z osobna. Apelujemy o odwołanie wszystkich członków Rady Nadzorczej, którzy od wielu kadencji byli we władzach WSM „Ochota”, a poprzednich wyborach byli (niektórzy) jedynymi kandydatami

w swoich okręgach. Są to: Janusz Drużycki i Krzysztof Janiszowski (okręg 1), Jan Jarzębowski (4), Maria Nadolna (5), Tadeusz Pałko (9), Antoni Pobudkiewicz (10), Maria Piotrowska (11), Ryszard Ciechanski (12)

Pod naciskiem społecznym zmienił się Zarząd WSM „Ochota”, pora zmienić część Rady, posłuszną wytycznym byłego prezesa.

Jednocześnie apelujemy o nie udzielenie absolutorium byłemu prezesowi Kazimierzowi Mackiewiczowi. Naraził on spółdzielnię na wielomilionowe straty, m.in. poprzez samowolne przerwanie płaćenia za te grunty w 1998 roku (szczegół w wyroku SA, opublikowanym na stronie WSM „Ochota”. Kara wyniosła 3 mln zł, a toczą się kolejne procesy. Mowa o sumach rzędu 50 mln zł. Być może spółdzielcy zdecydują się na pozew zbiorowy przeciwko byłemu prezesowi. W tej sytuacji udzielenie mu absolutorium byłoby absurdem.

Komitet Obrony Spółdzielców

Łazarski
M.Ch.

Jaki będzie fort Włochy?

Chociaż większość warszawskich dzielnic ma na swoim terenie jakiś fort należący do pierścienia dawnej Twierdzy Warszawa, to właśnie włochowskiemu poświęcono grudniowy numer pisma Krajobraz Warszawski.



Stało się tak nie tylko dlatego, że Fort Włochy był budowany jako pierwszy w całym systemie obronnym, ale również ze względu na prace prowadzone na jego terenie. Według redakcji wspomnianego magazynu urbanistyczno-architektonicznego „na działaniach władz dzielnicy Włochy mogłyby wzorować się inne dzielnice, które jak dotąd nie znalazły spo-

sobu na poprawę stanu będących w ich gestii zabytków”.

Nie oznacza to jednak, że dzielnica dysponuje wielkimi środkami, które szybko zmieniają oblicze tego terenu. Przeciwnie, ograniczone możliwości finansowe, zmusiły władze do rozłożenia prowadzonych prac do 2016 r. Jednak już teraz wiadać, że roboty wykonane w przeciągu ostatnich 4 lat zatrzymały postę-

pującą degradację fortu. Uporządkowanie i usunięcie rozsadzającej fort zieleni, stworzenie parkingu i alejki biegnącej wzdłuż fosy, remont części koszar i potężny środzawowy oraz budowa boiska, to najbardziej spektakularne z dotychczas wykonanych prac. Z czasem odwzorowane zostaną historyczne narysy wałów i fosy, w której powstanie alejka spacerowa. Zrekonstruowana zostanie dostępna część placu przed koszarą i prawa droga fortecna, a elewacja fortu i kazamaty będą wyremontowane. Teren przed koszarą zostanie oświetlony, a cały obiekt będzie objęty monitorin-

giem wizyjnym. W planach jest stworzenie ścieżki historyczno-edukacyjnej, prezentująca dzieje i specyfikę Fortu Włochy.

W próbę uczynienia fortu również miejscem spotkania z historią już teraz wpisuje się działająca w części obiektu Fundacja Ochrony Zabytków Techniki Wojskowej. Znajdujące się na placu przed koszarą pojazdy wojskowe, każdy może oglądać niemal przez cały tydzień. Potencjał fortu jest bardzo duży, jednak teren ten ma swoje uwarunkowania, o których nie można zapominać. Od lat część koszar zajmowanych jest przez Instytut Chemii i Techniki Jądrowej, który ze względu na zainstalowaną w fortecnych pomieszczeniach aparaturę nie może się z nich wyprowadzić.

Nie wiadomo też w jaki sposób zostanie wykorzystana część dziedzińca głównego, na której obecnie znajdują się prowizoryczne skocznie rowerowe. Wydaje się, że jest możliwość ustawienia w tym miejscu profesjonalnej skoczni do ekstremalnej jazdy na dwóch kółkach, ale kluczowe będzie tu zdanie konserwatora zabytków.

Chociaż prace na forcie jeszcze trwają, to nic nie stoi na przeszkodzie, żeby wybrać się tam na spacer, albo ze znajomymi pograć w piłkę na nowym boisku. Trzeba pamiętać tylko, że część terenu to ciągle plac budowy, a także o tym, że Fort Włochy to zabytek, o który każdy z nas powinien dbać.

Źródło: <http://dzielnicawlochy.blogspot.com/>

Ochockie parki w złotówkach

Ochockie parki to 45,82 ha ziemi. Ich konserwacją zajmują się, wyłonione w przetargu, firmy ogrodnicze. Nad jakością wykonywanych prac, czuwa dzielnicowy Wydział Ochrony Środowiska.

Na terenie Dzielnicy znajduje się sześć parków i dwa skwerki. Tereny zieleni parkowej podzielone są na dwa rejon; rejon I o pow. 34,25 ha i rejon II o pow. 11,57 ha. Do rejonu I należą parki: Szczęśliwice, Korotyńskie-go i Malickiego. Do rejonu II włączony jest park Wielkopolski, M. C. Skłodowskiej, Opaczewski oraz skwer Grotowski i Geodetów.

Konserwacją tej zieleni zajmują się dwie firmy ogrodnicze wyłonione w drodze nieograniczonego przetargu. Rejon pierwszy za kwotę 313 980,00 złotych w 2012



miesiąc na rejonie a nie na poszczególne parki, na podstawie protokołu odbioru robót i kosztorysu powykonawczego. Zakres i ilość prac w poszczególnych miesiącach jest różna i różne są kwoty na fakturach poszczególnych rejonów.

Comiesięczny, uśredniony, koszt bieżącej konserwacji parków wynosi kolejno, 26 165,00 zł

i 15 660,00 złotych. Są to informacje podane przez Wydział Ochrony Środowiska w odpowiedzi na zapytanie radnych dzielnicy o koszty utrzymania parków.

Przytoczone dane nie dotyczą zabiegów pielęgnacyjnych stawików w parku Szczęśliwickim i Malickiego, bo – jak zakomunikował mi WOS – pytanie jakie otrzymał dotyczyło tylko … parków. Stąd moja skąpa informacja w tej materii. Dziś mogę tylko przekazać, iż prace te wykonuje odrębna firma. I jest to firma wodniarska (?).

Anna Zbytniewska

Jak zdobyć wykształcenie średnie i zdać maturę?

Kursy maturalne i szkoła średnia w jednym miejscu.

Na maturę nigdy nie jest za późno – powtarza dyrektor AS-Liceum Ogólnokształcącego dla Dorosłych, mgr Martyna Myszkowska – Nieważne, czy ma się 20 czy 60 lat, zdobycie wiedzy z zakresu szkoły średniej to inwestycja ponadczasowa.

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

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

Co uzyskują słuchacze po ukończeniu takiego kursu?

– Słuchacze otrzymują możliwość zdawania matury w naszym liceum oraz odpowiednie przygotowanie merytoryczne potrzebne, aby ten egzamin zdać.

Jakie obawy mają najczęściej doradcy, którzy decydują się na naukę?

– Często okazuje się, że zdawanie egzaminu maturalnego w swojej macierzystej szkole jest dla kogoś przeszkodą trudną do pokonania. Bywa tak, że niektórzy słuchacze decydują się na przejście do naszego liceum jeszcze w trakcie trwania semestru. Czasami osoby decydujące się na kurs dzielą się

Ostatnie miejsca na II edycję kursu przygotowującego do matury w 2013 roku czekają na czytelników

swoimi obawami co do zdawania egzaminu razem z młodzieżą w swojej macierzystej placówce. Dlatego zależy im na pobieraniu nauki oraz zdawaniu egzaminu razem z grupą, w której czują się najlepiej – podobnej wiekowo i zawodowo.

Czy wiele osób korzysta z Państwa oferty?

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

Obecnie kończymy nabór na pierwszą



w tym roku edycję kursu, która przygotowuje absolwentów szkół średnich do egzaminu maturalnego w 2013 roku. Następne kursy ruszą dopiero w III kwartale tego roku. Wszystkich, którzy chcą zdać maturę w 2013 roku, serdecznie zapraszam już dziś do naszej placówki.

AS LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE DLA DOROSŁYCH

AS-Liceum Ogólnokształcące dla Dorosłych to prosta droga do matury.

Bliższe informacje na temat kursów w sekretariacie AS – LO dla Dorosłych: ul. Odrowąża 15 w Warszawie, tel. 22 392 08 81

promocja

Zadbajmy o ochockie parki

Komisja Bezpieczeństwa i Samorządności Rady Dzielnicy Ochota zwraca się do mieszkańców dzielnicy o przedstawianie propozycji do regulaminów parków.

Propozycje prosimy przysyłać do 18 maja do Wydziału Obsługi Rady Dzielnicy lub na adres wor@urządochota.waw.pl.

AS LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE DLA DOROSŁYCH

Szkola dla dorosłych

Szkola dla Ciebie!

informacje i zapisy
tel. 22 392 0881

Pytamy Burmistrza

Dziś pytania od czytelników w sprawie ścieżek rowerowych: Czy jest szansa na budowę ścieżki rowerowej od Pola Mokotowskiego do ul. Raławickiej? Czy jest szansa na budowę ścieżki rowerowej wzdłuż ul. Dickensa pomiędzy Parkiem Malickiego a Parkiem Szczęśliwickim? Jakie są dalsze plany związane ze ścieżką rowerową wzdłuż ul. Szczęśliwickiej – w tej chwili kończy się ona przy ulicy Opaczewskiej, czy są plany aby przedłużyć ją do Ronda Pniewskiego?



List do Informatora

...w sprawie słupków i kładki

... pozwalam sobie przekazać Szanownej Redakcji dwa spostrzeżenia/uwagi:

Pojawiły się u „nas” (m.in. rejon Grójeckiej) liczne słupki ograniczające możliwość parkowania na chodnikach. Może i słusznie, choć

Fajnie, że Redakcja tak efektywnie „kibicuje” problemowi kładki nad torami kolejki radomskiej! A gdyby tak zainteresować się kolejnym kwiatkiem komunikacyjno-budowlanym w naszym rejonie? Chodzi o remontowaną (już chyba od lat!!!)



prawdopodobnie bez błogosławieństwa mieszkańców, którzy będą mieli jeszcze więcej problemów z parkowaniem... Szkoda jednak, że nie pojawiły się w miejscach, gdzie są naprawdę niezbędne! A miejsca te są np.

świetnie znane Straży Miejskiej, bo jak tam się ona pojawia (dlaczego tak rzadko!) to zawsze mandaty są w ruchu. Chodzi o skrzyżowania ul. Uniwersyteckiej z Mochackiego oraz z ul. Mianowskiego: parkujące na rogach samochody uniemożliwiają częstokroć przejście, zaś szczególnie dla osób z wózkami z małymi dziećmi to przejście skrzyżowania bywa w ogóle niemożliwe!

kładkę nad Trasą Łazienkowską w rejonie Liceum im. Słowackiego. Uważam za skandal, że budowa tej kładki trwa od tak dawna (właściwie to chyba nie „trwa”, bo już od dawna tam się nic nie dzieje...). Trasa szybkiego ruchu jest w związku z tym zatkana kolejnym światłem, od wielu miesięcy zatrzymujące się tu ciągi samochodów wypalają tysiące ton paliwa i potęgują tworzące się korki na Wawelskiej. Przecież taka kluczowa dla szybkiego przejazdu trasy inwestycja powinna być wykonana w ciągu kilku tygodni przy pracy na 3 zmiany! Tak się robi na świecie! Co na to nasza „władza komunikacyjna”?

Pozdrawiam serdecznie,

Andrzej Huczko, prof. UW

Decyzje dotyczące ewentualnego połączenia ścieżką rowerową Pola Mokotowskiego oraz ulicy Raławickiej należą do Zarządu Dróg Miejskich, gdyż ulice okalające Pole Mokotowskie są zarządzane właśnie przez ZDM.

Można się zastanawiać, czy łączenie Pola Mokotowskiego z ul. Raławicką odrębną ścieżką rowerową jest w ogóle wskazane. Rowerzyści doskonale i bezkolidyjnie wykorzystują możliwości jazdy rowerem przez park przy Mauzoleum Żołnierzy Radzieckich oraz praktycznie nieuczęszczanym chodnikiem wzdłuż ul. Żwirki i Wigury.

Ul. Dickensa jest również zarządzana przez ZDM. Urząd Dzielnicy Ochota planując połączenie obu dużych parków trasą dla rowerzystów, konsultował jej ewentualny przebieg. Pomysł ul. Dickensa nie znalazł akceptacji ZDM. Oczywiście nie zamyka to sprawy, gdyż ścieżka znajduje się w planach miejscowych zagospodarowania przestrzennego rejonu ul. Opaczewskiej oraz Szczęśliwic Południowych. Można więc sądzić, że w przyszłości ścieżka rowerowa będzie wiodła ul. Dickensa i w ten sposób powstanie sieć alternatywnych dróg dla cyklistów łączących Park Szczęśliwicki z Polem Mokotowskim.

Projekt ścieżki rowerowej na ul. Szczęśliwickiej przewiduje jej przebieg od ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. aż do ronda B.

Pniewskiego. Odcinek do ul. Opaczewskiej został wykonany pod koniec zeszłego roku dzięki oszczędnościom uzyskanym z innych inwestycji. Brakujący odcinek ścieżki wykonany zostanie najprawdopodobniej z oszczędności tegorocznych.

Wojciech Komorowski
Burmistrz Dzielnicy Ochota
m.st. Warszawy

Prowadzimy cykl, w którym publicznie zadajemy pytania naszym burmistrzom, i jak nas zapewniono, otrzymywać będziemy odpowiedzi. Liczymy również na czytelników, którzy za naszym pośrednictwem też mogą zadać takie pytanie. Wystarczy wysłać maila do naszej redakcji: info@infochoty.waw.pl

Jubileusz przedszkola na Grzeszczyka



Już 35 lat minęło od otwarcia przedszkola przy ul. Szczepana Grzeszczyka. Z tej okazji licznie zgromadzeni goście mieli przyjemność obejrzeć wspaniałe przygotowane występy w wykonaniu dzieci oraz skosztować olbrzymiego tortu z wizerunkiem misia Uszatka.

Życzenia i gratulacje dla całego personelu na ręce pani Dyrektor Hanny Warمیńskiej złożył Burmistrz Dzielnicy Wojciech Komorowski oraz przedstawicielka kuratorium. Przybył także wieloletni przyjaciel przedszkola Andrzej Je-

gliński Radny Dzielnicy Ochota. Impreza wypadła bardzo ładnie, a tort był pyszny ale najlepiej wypadły dzieci. Pod czujnym okiem Pani dyrektor i wychowawczyń zaprezentowały publiczności tańce, wiersze i piosenki nie tylko z róż-

nych terenów Polski ale i z różnych regionów świata, a wszystko to było zapowiedziane wierszem przez małe słońeczko. Gdyby nasza kadra piłkarska w trakcie Euro 2012 grała z takim zaangażowaniem jak te dzieci występowały, to już dziś mógłbym zaśpiewać Polska mistrzem jest. Dalszych sukcesów i 100-lecia placówki życzy Informator Ochoty i Włoch oraz Ochocka Wspólnota Samorządowa.

Jacek Gomółka

Twój ogród robi wrażenie!

Projektowanie, zakładanie i pielęgnacja ogrodów

- twórcze podejście do projektu
- wysoka jakość usług
- terminowe wykonanie prac
- nadzór autorski i inwestorski
- konkurencyjne ceny

OGRÓD NA KAŻDĄ KIESZĘĆ

Zapraszam do współpracy
architekt krajobrazu Justyna Tuszyńska

tel. 607-617-744
tuszyńska@ogrodyprojektowanie.pl
www.ogrodyprojektowanie.pl



MIEJSKA ZIELENINA

Wiosenne sadzenie na Rakowcu

Dwie tajemnicze drewniane skrzynie na podwórku budynku przy ulicy Pawińskiego 29 zostały pieczołowicie przygotowane w październiku 2011 roku. Przez pół roku ziemia przykryta była zielonym nawozem o grubości około 1,5 metra. Była to mieszanka żyta ozimego, peluski (grochu polnego), życicy koniczyny czerwonej i wyki kosmatej. W sobotę, 5 maja rabaty zazieleniły się sadzonkami roślin ogrodowych i kwiatów. Do ziemi trafiły też nasiona, z których niebawem wyrosną warzywa i owoce.



Całe to zamieszanie za sprawą Jodie Baltazar – amerykanki, która od niedawna jest mieszkanką Rakowca. Jodie zapytana przez Informator, skąd pomysł na takie działania, odpowiada: „Ważne, by zwrócić uwagę ludzi na potrzebę kształtowania społeczeństwa ekologicznie świadomego i odpowiedzialnego za swoje otoczenie. Lu-

dzie często mówią, że nie można nic zrobić w miejscu publicznym w Polsce – bo ktoś je może zniszczyć. No cóż, nie zawsze jest to prawda. Skrzynie z ziemią były zniszczone tylko raz, tuż po ich budowie. W Halloween ktoś wyrzucił całą słomę na ziemię, ale to było łatwe do naprawienia. Jedyne śmieci, jakie znalazłam w prze-

ciągu pół roku to dwa kawałki papieru, niedopałek papierosa, i kapsel od butelki po piwie.”

Jednak nie wszystko jest takie proste. Pierwotnie, według pomysłu amerykanki rabatki miały powstać na środku podwórka w zastępstwie starej piaskownicy. Niestety, WSM Ochota nie zgodziła się na takie brawurowe dziwactwo i w przypływie łaskawości ostatecznie udostępniła kawałek trawnika między chodnikiem a parkingiem osiedlowym (od strony południowej budynku przy Pawińskiego 29). Jodie nie zniechęciła się tymi trudnościami i skupiła wokół siebie sąsiadów oraz znajomych, którzy dzielnie wspierają ją w misji zazieleniania okolicy.

Co ważne, to dopiero początek sezonu upiększania Rakowca. W najbliższym czasie w ogródku pojawią się także krzaki pomidorów i ogórków.

Jodie na bieżąco będzie doglądać swoich upraw i robić zdjęcia, które można podglądać na jej blogu: www.pixxe.org. Więcej o Jodie do poczytania na stronie: www.baltazarworks.com.

No i co nie da się? A jednak. Historia Jodie pokazuje, że potrzeba naprawę niewiele...

Michał Sierzputowski

Odjazdowy bibliotekarz

Rajd rowerowy bibliotekarzy, czytelników oraz wszystkich miłośników książki, bibliotek i rowerów, organizowany w okolicach Tygodnia Bibliotek.



Pierwsza edycja rajdu odbyła się w Łodzi w 2010 roku przy współpracy z Fundacją Normalne Miasto – Fenomen. W 2012 roku rajd organizuje 49 miejscowości w całej Polsce i po raz pierwszy rajd odbędzie się w Warszawie.

Startujemy 19 maja (sobota) o godz. 12:00 spod Biblioteki „Przystanek Książka” przy ul. Grójeckiej 42. Wyznaczona trasa biegnie szlakiem bibliotecznym, co oznacza, że punkty wyznaczające trasę przejazdu to m.in. biblioteki, antykwariaty, księgarnie oraz miejsca związane ze słowem pisanim. Wielki finał rajdu planowany jest ok. godz. 14:00 w gościnnych

progach Mediateki START – META przy ul. Szegedyńskiej 13a. Akcja ma charakter otwarty, tym samym uczestnicy mogą spodziewać się tysiąca niespodzianek i atrakcji, takich jak: bookcrossing, szarytówki, nagrody dla uczestników, odjazdowy finał oraz wiele innych niezapowiedzianych elementów programu.

Szczegóły na www.odjazdowy-bibliotekarz.pl oraz www.facebook.com/OdjazdowyBibliotekarz.

Warto zapamiętać, iż kolorem akcji jest pomarańczowy.

Zapraszamy!

Katarzyna Urbanowicz
Michał Sierzputowski

OGŁOSZENIA DROBNE PRZEZ INTERNET

Najbliższe wydanie 11.05.2012 r.

Potwierdzenie wpłaty należy przesłać do poniedziałku 7.05.2012 r. na fax 22 614-58-03 lub e-mailem: 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

KANCELARIA PRAWNA Lexdar
PEŁNA OBSŁUGA PRAWNA
PORADY PRAWNE Just 49
WWW.LEXDAR.PL
SPADKI, ROZWODY, WINDYKACJA
SPRAWY MAJATKOWE, SPÓŁKI
Pn - Pt godz.: 9.00 - 17.00
ul. Astronomów 3 lok. 19 (przy ul. CIOŁKA)
Tel. 517-249-447, 22 666-92-52

OCIEPLENIA BUDYNKÓW
DOMY, WSPÓLNOTY ITD.
IZOLACJE
PIWNIC, BALKONÓW ITD.
KRYCIE, OBRÓBK I
ORYNNOWANIE DACHÓW
REMONTY, WYKOŃCZENIA
WYKONAWSTWO - MATERIAŁ
REFERENCJE
tel. 603 988 526

Naprawa RTV-LCD-PLAZMA DVD-MONITORY
PROFESJONALNIE Z GWARANCJĄ

tel. 22 659 57 57, 602 669 277

OGŁOSZENIA DROBNE

BEZ KANTÓW
REMONTY, WYKOŃCZENIA WNETRZ

PEŁEN ZAKRES REMONTÓW
Solidna, profesjonalna ekipa
Zadbamy o każdy szczegół
tel. 504 474 694

Spotkanie w przedszkolu

11.04.2012 w Przedszkolu 293 przy ul. Baley 5 odbyło się spotkanie z autorką książek dla dzieci Barbarą Ciemską. Pani Barbara Ciemska przedstawiła dzieciom w bardzo ciekawy sposób książkę pt „Piotruś nie wyrzucał śmieci do kosza”.

W miesiącu, w którym szczególnie zwracamy uwagę na dbanie o nasze środowisko przyrodnicze spotkanie to było szczególnie cenne. Spotkanie zainaugurowało cykl zajęć które odbędą się w naszym przedszkolu, które będą dotyczyły dbania o naszą planetę. Pani Barbara pokazała dzieciom kilka doświadczeń przyrodniczych, dzieci kolorowały ilustracje związane ze środowiskiem przy-

rodniczym. Na koniec z prac dzieci wykonano wspólnie Plakat „Szczęśliwa Ziemia” na którym umieszczono hasła: „Kiedy śmieć do kosza trafia wielką radość mi to sprawia”, „Gdy rzek mi nie zaturwacie to o zdrowie moje dbacie” i najważniejsze „Kocham wszystkie mądre dzieci, które segregują śmieci”.

Dzieci z zainteresowaniem słuchały opowieści pani Barbary, ak-

tywnie odpowiadały na pytania, a także dzieliły się własnymi przeżyciami i doświadczeniami związanymi z ochroną środowiska. Mamy nadzieję, że spotkanie to pomoże utrwaląc u dzieci dobre nawyki, a czytanie książki wraz z rodzicami przeniesie te nawyki do domów rodzinnych. Musimy pamiętać o tym, że Ziemię mamy tylko jedną.

Małgorzata Pizio



Spotkanie z Michałem Listkiewiczem

W ramach „Tygodnia Bibliotek” zapraszamy na spotkanie pod tytułem „Euro od kuchni”

Tydzień Bibliotek 2012

"EURO od kuchni"

zapraszamy na spotkanie z Michałem Listkiewiczem koordynatorem UEFA ds. Euro 2012

15 maja (wtorek) godz. 17.00

Biblioteka "Przy Pl. Narutowicza" ul. Grójecka 35

Dzieci poznają ciekawe zawody



W Przedszkolu 293 przy ul. Baley 5 dzieci poznają zawody swoich rodziców. Cyklicznie odbywa-

ją się tu spotkania prezentujące zawody. We wtorek odbyło się spotkanie z mamą kolegi z grupy

starszaków panią Joanną Jabłowską. Mama w bardzo ciekawy i urozmaicony sposób pokazała zawód instrumentariuszki. Przygotowała do operacji i zoperowała misia. Spotkanie z mamą pozwoli zniwelować lęk przed szpitalem. Wcześniej odbyło się spotkanie z pracownikami Żandarmerii Wojskowej. Dzieci poznawały tajniki tej trudnej służby. Bardzo dziękujemy odważnym rodzicom za chęć opowiedzenia o swoich zawodach.

Małgorzata Pizio

Więcej handlu na Filtrowej

Pomysł zwiększenia powierzchni stoisk handlowych przy Filtrowej budził duże kontrowersje w radzie dzielnicy. Zwolennicy tego rozwiązania uważają, że rozwój handlu w tym miejscu zwiększa komfort zaopatrzenia mieszkańców w podstawowe artykuły w tej okolicy. Przeciwnicy uważają, że handel w tym miejscu jest dziki, utrudnia przejście i wpływa negatywnie na wi-



zerunek okolicy. W związku z tym zadaliśmy pytanie naszym czytelnikom na portalu www.infochoty.waw.pl – Czy jesteś za zwiększeniem powierzchni stoisk na chodniku przy ulicy Filtrowej? W ankiecie wzięło udział 252 internautów. 72% (czyli 181 głosów) poparło pomysł powiększenia stoisk a 28% (czyli 71 głosów) było przeciwnego zdania.

SUPERDENTYSTA

Rejestracja telefoniczna
tel. 22 676-59-56,
608-519-073

Warszawa,
ul. Myśliwska 104, piętro I
pon.-czw.: 10-12 i 15-18
www.superdentysta.com.pl



Elastyczne protezy nylonowe

Nylon w protezycie 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

**LECZENIE, PROTETYKA, CHIRURGIA,
ORTODONCJA, WYBIELANIE,
RTGI NAPRAWA PROTEZ**

WEJŚCIE NA TYŁACH BUDYNKU

PK Punkt Informacyjno-Konsultacyjny

Nasza pomoc jest bezpłatna

Zapraszamy dorosłych i młodzież

Przyjdź lub zadzwoń!
22 822 56 92

ul. Białobrzaska 32, 02-341 Warszawa
pik@urazdochota.waw.pl

W trudnej sytuacji osobistej lub życiowej skorzystaj z pomocy specjalisty

- psychologa • terapeutę uzależnień
- konsultanta ds. przemocy • terapeutę DDA
- pracownika socjalnego • prawnika

• alkohol • przemoc • DDA • narkotyki • trudności życiowe

W pogoni za formą

Każdego roku, w okresie wiosennym postanawiamy zrobić coś ze swoim ciałem. Panie pragną pozbyć się nadmiaru zimowego tłuszczu, a panowie powiększyć tors i bicepsy. Jedną z form zaspokajania tych potrzeb oraz poprawiania kondycji i ogólnego samopoczucia jest chodzenie na siłownię.

Dlaczego S4? Około 1,5 roku temu zacząłem korzystać z usług siłowni Fitness Club S4, przy ul. Gładkiej 18 na Okęciu. Dlaczego? Po pierwsze blisko i ceny nie odstraszały w porównaniu z innymi, równie profesjonalnymi obiektami tego typu. Po drugie, trzecie i czwarte, siłownia ta posiada nowoczesny i w pełni funkcjonalny sprzęt, doskonałych instruktorów oraz co najważniejsze – panuje tam przyjemna atmosfera.

Wielofunkcyjność. Jak już wspomniałem, w siłowni każdy bez względu na wiek i płeć znajdzie dla siebie odpowiedni, profes-

sjonalny sprzęt do ćwiczeń. Maszyny typu „cardio” (rowery poziome, bieżnie, steppery, eliptyki narciarskie), aerobowe, wolne ciężary, maszyny siłowe i in., w pełni zaspokoja potrzeby każdego chętnego do ćwiczeń. Dla ćwiczących istnieje możliwość skorzystania z sauny lub basenu po wyczerpującym treningu. Sala do ćwiczeń jest w pełni klimatyzowana.

Profesjonalizm. Podczas ćwiczeń na sali przez cały czas obecny jest trener – instruktor. Bez dodatkowych opłat każdy uczestnik może liczyć na profesjonalną

opiekę trenera, który po wstępnej rozmowie ustali i rozpisze trening indywidualny oraz odpowiedni dla wieku, płci i stanu zdrowia zestaw ćwiczeń. Trener może nam także pomóc w ustaleniu diety.

Wspaniała atmosfera. Przez ostatnie kilkanaście lat korzystałem z ofert kilku siłowni. Bywało różnie. Fitness Club S4 na Gładkiej to miejsce, gdzie ćwiczy się i wypoczywa zdecydowanie najprzyjemniej. W zajęciach uczestniczą panie i panowie w różnym wieku i każdy znajduje tu coś dla siebie. O zdrowie, kondycję i dobre samopoczucie warto dbać przez cały rok. Tym jednak, którzy wraz z nadejściem wiosny decydują się na taką formę zajęć, polecam Fitness Club S4 przy Gładkiej 18. Naprawdę warto.

Dariusz Kałwajtys



Co zrobić, gdy dziecko boi się dentysty?



Gdy dziecko pierwszy raz przekracza próg gabinetu dentystycznego, bywa zaniepokojone ale czasami wystraszone. Pewne negatywne reakcje i strach dziecka można przezwyciężyć stopniowo zdobywając zaufanie małego pacjenta. Bardzo wiele zależy tu od doświadczenia samego stomatologa, od jego cierpliwości i pomyślności. Bywa i tak, że strach a nawet paniczny lęk, blokuje dziecko do tego stopnia, że nawet najprostszy zabieg nie jest możliwy do wykonania. Właśnie wtedy możemy zastosować różnego rodzaju metody farmakologicznej

walki ze strachem. Na przykład podać doustnie Dormicum w tabletkach lub przygotowany z niej „syrop”. Czekamy ok. pół godziny, aż wystąpią objawy działania leku, tzn. senność, zmniejszone napięcie mięśniowe i wówczas przystępujemy do leczenia. W razie potrzeby możemy dziecko znieczulić miejscowo. Pod wpływem podanego leku, dziecko z reguły nie pamięta nic lub bardzo niewiele z takiej wizyty. Możemy też zastosować też wziewnie podtlenek azotu, który działa przeciwbólowo, przeciwłękowo i relaksacyjnie. W przypadku pod-

tlenku azotu jest on podawany w formie możliwie najłatwiejszej do zaakceptowania przez małego pacjenta tzn. poprzez pachnącą cukierkami maskę twarzową. Gaz ten jest świetnie tolerowany, ponieważ jego wdychanie nie wiąże się z jakimikolwiek nieprzyjemnymi odczuciami – jest bezwonny i wywołuje szybką euforię oraz doskonały nastrój. Umiejętne podejście lekarza umożliwia sprawne wykonanie bolesnego zabiegu, a dziecko nastraja pozytywnie powodując, że naturalny strach przed interwencjami medycznymi zanika. Nasze przychodnie www.mrmed.pl specjalizują się w leczeniu małych pacjentów do 20 lat, a wyżej wymienione zabiegi są zawsze wykonywane w obecności anestezjologa.

Zapraszamy serdecznie wszystkie dzieci do naszego gabinetu na Ochocie, przy ul. Pruszkowskiej 17, tel. 22/ 824 50 80.

RADNI OCHOCKIEJ WSPÓLNOTY SAMORZĄDOWEJ SĄ DO PAŃSTWA DYSPOZYCYJ:



Małgorzata Rojek
tel. 22 823 66 78
malgorzatarojek@aster.net.pl



Anna Maria Zbytniewska
tel. 605 165 890



Anna Katarzyna Zbytniewska
zbytka@gazeta.pl



Jacek Gomółka
tel. 600 915 546
jagomolka@gmail.com

Warszawaianka