



GOCŁAW

wiadomości sąsiedzkie

ISSN 2299-8276

Wrzesień 2013 r. • GAZETA BEZPŁATNA

Nr

9

Fot. Hanna Kowalska



Klub Kultury Gocław, nie mogło tu zabraknąć sportu. Mogliśmy podziwiać go w odsłonie walcznej – w prezentacjach aikido wykonywanych przez żeńską część szkoły Aikikai oraz pokazie karate tradycyjnego w wykonaniu dzieci, który poprowadził Mateusz Szelański – aktualny mistrz świata karate w kategorii młodzie-



Dzień Gocławia pełen atrakcji

Trzeba przyznać, że naszemu osiedlu się poszczęściło. W weekend poprzedzający Dzień Gocławia wszyscy mówili, że to ostatni ciepły weekend lata. Na następną niedzielę – 15 września spodziewano się już całkiem jesiennej pogody. Tymczasem, choć może słońce nie przygrzewało, pogoda była idealnie piknikowa. Lokalne świętowanie na terenie boiska przy Gimnazjum nr 27 zaczęło się o 13.00 i od samego początku ciągle się coś działo. I tak na przykład Teatr Duet z Krakowa wciągał dzieciaki do wspólnej zabawy przy rytmach *Macareny*, *Kan-kana* czy *Gangnam Style*, a „Buba” ze stowarzyszenia Warszawski Funk uczyła wszystkich chętnych prostych układów tanecznych i zachęcała do wzięcia udziału w konkursie tanecznym (choć niestety dorośli z góry założyli, że lepiej tylko popatrzeć, jak pływają ich pociechy, niż samemu wziąć w tym udział). Ale oczywiście w programie imprezy był nie tylko taniec.

Spragnieni innych przejawów kultury mogli zapoznać się z ofertą dzielnicowej Biblioteki Publicznej i wziąć udział w przygotowanym przez nią konkursie z nagrodami, sprawdzającym wiedzę o patronach gocławskich ulic, posłuchać występów wokalnych, których zwieńczeniem był koncert finałowy w wykonaniu Katarzyny Dereń – półfinalistki II edycji programu telewizyjnego

„The Voice of Poland”, czy podpatrzeć pracę znanego rysownika Edwarda Lutczyna, do którego ustawiła się kolejka chętnych po powstające na życzenie rysunki z dedykacją. Mimo stosunkowo niewielkiej liczby stoisk, dzieci miały duży wybór atrakcji – od obecnego na każdej takiej imprezie malowania buziek, przez klasyczne warsztaty plastyczne po samodzielne sypanie rysunków z kolorowego piasku.

Jak przystało na imprezę organizowaną przez mającą w swej ofercie pełną różnorodność zajęć

zowców. Nie mogłabym tu nie wspomnieć o bardzo ważnych słowach trenera, które poprzedziły wejście na scenę grupy karateków. Apelowali on do licznie przybyłych rodziców, aby nie załatwiali swoim dzieciom zwolnień z lekcji wychowania fizycznego, ale właśnie namawiali je do aktywności fizycznej, w jakiegokolwiek postaci, na WF-ie i poza nim. Mam nadzieję, że również Państwo, czytający tę relację, wezmą sobie ten apel do serca.

Wracając zaś do samego Dnia Gocławia – miło było nam patronować temu osiedlowemu świętu, które stanowiło doskonałą okazję do sąsiedzkiej integracji, wypełnionej licznymi atrakcjami, i udowodniło, że na Gocławiu można się świetnie bawić.

Hanna Kowalska



Kultura za złotówkę

O tym, że poznawanie świata poprzez uczęszczanie do różnych ośrodków kulturalnych buduje wrażliwość człowieka i pomaga mu zdefiniować swój światopogląd, nie trzeba nikomu przypominać. Spotkania z kulturą kształtują młodego człowieka i doskonale o tym wie Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Od 1 września 2013 r. wszedł w życie projekt, który umożliwia dzieciom do lat 16 wejście za symboliczną złotówkę do muzeów objętych nowym programem.

Projekt objął muzea na terenie całej Polski. W Warszawie od 1 września za symboliczną złotówkę dzieci i młodzież mogą odwiedzić Muzeum Łowiectwa i Jeździectwa, Muzeum Narodowe, Pałac w Wilanowie, Zamek Królewski. Oferta wkrótce zostanie rozszerzona o nowe obiekty, m.in. o Muzeum Jana Pawła II i Prymasa Wyszyńskiego. Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego nadal pracuje nad projektem, starając się zwiększyć ofertę kulturalną za złotówkę o instytucje samorządowe na terenie całej Polski. Może chociaż taka finansowa zachęta przyczyni się do zwiększenia popularności wyjścia do muzeum jako formy spędzania czasu wolnego? Wszak skoro znacznie tańsze od kina, a również daje nam kontakt z kulturą, to może warto przełamać stereotypy i odwiedzać muzea częściej?

Olga Łęcka

Z prac Rady Dzielnicy



Modernizacja ulicy Poligonowej, Miejscowy Plan Zagospodarowania Przestrzennego rejonu ul. Grochowskiej, sytuacja mieszkańców jednej z odzyskanych przez byłych właścicieli kamienic oraz zmiany w budżecie dzielnicy to najważniejsze z tematów, nad którymi obradowała w lipcu i sierpniu Rada Dzielnicy.

Lipcową sesję Rady Dzielnicy radni rozpoczęli od zaopiniowania Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego rejonu ul. Grochowskiej. Plan ten określa przeznaczenie i warunki zabudowy poszczególnych kwartałów ulic, na odcinku od ulicy Garwolińskiej do Kanału Kawęczyńskiego. Warto zaznaczyć, iż na wrześniowej sesji radni zajmą się poprawkami do MPZP rejonu ronda Wiatraczna: to niezmiernie ważny dokument, który ma uporządkować na lata rondo przez wielu nazywane sercem Grochowa.

Kolejnym punktem w porządku obrad była informacja na temat realizacji inwestycji, jaką jest **modernizacja ulicy Poligonowej**. Informacja przerodziła się w dyskusję, w której uczestniczyli radni, urzędnicy, a przede wszystkim licznie przybyli na sesję mieszkańcy okolic ulicy Poligonowej, którzy podkreślali uciążliwość związane z tymczasową organizacją ruchu. Po kilkugodzinnej debacie udało się doprowadzić do rozwiązania najważniejszych problemów.

Najszybciej uporano się z oznakowaniem budowy. Już kilka dni po sesji zamontowano na ul. Grenadierów dodatkową tablicę informującą o prowadzonych pracach i objeździe ul. Ostrobramską oraz ułatwiono przejazd z ulicy Poligonowej w ul. Kakowskiej.

Na wniosek mieszkańców budynku przy ulicy Poligonowej 10 projektanci zmienili przebieg ścieżki rowerowej, która w opinii lokatorów przebiegała zbyt blisko wyjścia z posesji. Do rozwiązania pozostała kwestia zwiększenia ilości miejsc parkingowych na Przeczółku Grochowskim. Problem ten dotyczy zarówno „starego”, jak i „nowego” Przeczółka. Dlatego też zaraz po zakończeniu prac remontowych mieszkańcy oraz władze dzielnicy przystąpią do rozmów na ten temat.

Ponadto Rada Dzielnicy Praga-Południe uczciła minutą ciszy i stosownym stanowiskiem Polaków pomordowanych w „rzezi wołyńskiej” w roku 1943. Pełna treść stanowiska dostępna jest na stronach internetowych Urzędu Dzielnicy.

Sierpniowa sesja to przede wszystkim liczne zmiany w budżecie dzielnicy. Najważniejszą z nich było przeznaczenie kwoty 500 tys. złotych na wypłatę dodatków mieszkaniowych oraz wsparcie południowo-praskiej oświaty kwotą ponad 5 mln złotych. Dodatkowe fundusze w wysokości 1,8 mln złotych radni postanowili przekazać na zaliczki eksploatacyjne i remontowe dla wspólnot mieszkaniowych na terenie dzielnicy.

Karol Kowalczyk,

Radny Dzielnicy Praga-Południe

KARTA WARSZAWIAKA – udany pomysł Urzędu m.st. Warszawy

Warszawa od wielu lat boryka się z poważnym problemem – ok. 300–400 tys. osób na stałe tu mieszka, korzysta z „usług” takich jak szkoły, przedszkola, ulice, komunikacja... Ale podatki płaci w miejscu swojego zameldowania. W ten sposób płacący swoje podatki w stolicy warszawiacy płacą je potrójnie: za siebie, za biedniejsze samorządy, którym na tzw. „janosikowe” rokrocznie przekazujemy prawie 1 mld zł, oraz za sąsiadów, którzy wolą wspierać swoimi podatkami rodzinne miejscowości. Próbując rozwiązać ten problem, Warszawa jako jeden z pierwszych samorządów od stycznia 2014 r. wprowadza kartę uprawniającą do ulg i zniżek w instytucjach kulturalnych oraz tańszych przejazdów komunikacją miejską dla osób rozliczających się podatkowo w miejscu zamieszkania. – Jest to forma premiowania osób, które przez płacenie PIT-u w Warszawie dokładają się do kosztów funkcjonowania miasta – poinformował nas Konrad Klimczak, inspektor z Urzędu m.st. Warszawy.

O Karcie Warszawiaka pierwszy raz usłyszeliśmy w 2009 r. Z biegiem miesięcy temat przycichł, a rozbudzone nadzieje mieszkańców stolicy umarły śmiercią naturalną. Temat ponownie poruszyła Pani Prezydent Warszawy pod koniec maja br. Tym razem jednak nie są to tylko mrzonki i obietnice. Wraz z nadejściem nowego roku warszawscy podatnicy dostaną specjalne ulgi. – Karta Warszawiaka wydawana będzie osobom, które mieszkają i płacą lub zaczną płacić podatek dochodowy PIT w Warszawie (miejsce zameldowania, czyli adres wpisany w dowodzie osobistym, nie będzie brane pod uwagę). Dodatkowymi funkcjami Karty Warszawiaka będą zniżki do warszawskich instytucji kultury i WOSiR-ów oraz dłuższy – do 30 minut – czas bezpłatnego korzystania z Veturilo. Projekt uchwały w tej sprawie niebawem trafi pod obrady Rady m.st. Warszawy – dodał Konrad Klimczak.

Karta przede wszystkim będzie uprawniać do tańszego przejazdu komunikacją miejską i zrówno-

waży jej posiadaczom koszt planowanej od nowego roku podwyżki cen. Od stycznia 2014 r. bilet miesięczny będzie kosztował 110 zł (obecnie 100 zł), a posiadacze Karty zapłacą tylko 98 zł. Natomiast osoby podróżujące z biletem 90-dniowym nie odczują planowanej podwyżki cen. Będą płacić za przejazd komunikacją tak jak w tym roku.

Wraz z wieścią o wprowadzeniu Karty Warszawiaka pracownicy Urzędu m.st. Warszawy poinformowali również o kolejnych zmianach w cenniku i typach biletów miejskich. Po nowym roku nie będzie już jednorazowych, 40- i 60-minutowych kartoników uprawniających do przejazdu komunikacją. W zamian będzie można kupić bilet weekendowy i 75-minutowy pozwalający na podróż w I i II strefie.

Czy Karta Warszawiaka zachęci osoby mieszkające w stolicy do rozliczania się w zamieszkiwanej gminie, czas pokaże. Z całą pewnością gra, którą rozpoczęli pracownicy ratusza, jest warta świeczki, ponieważ przeciętny dochód stolicy odprowadzany przez jednego podatnika to ok. 3 tys. zł, a cały dochód miasta z deklaracji PIT to kwota rzędu 3,8 mld zł w 2013 r., co stanowi ok. 1/3 całego budżetu.

Marcin Jędrzejewski

Wiadomości Sąsiedzkie Gocław – pismo mieszkańców Gocławia i okolic

Zespół redakcyjny: Marcin Jędrzejewski (redaktor naczelny), Hanna Kowalska (sekretarz redakcji – tel. 607-288-793), Olga Łęcka.

Reklama: Artur Pawlak – tel. 605-297-200, e-mail: reklama.pragapoludnie@wiadomosciasiedzie.pl.

Kontakt z redakcją: tel.: 22-810-26-04, fax: 22-812-09-98, e-mail: redakcja.pragapoludnie@wiadomosciasiedzie.pl.

Adres do korespondencji: 03-936 Warszawa, ul. Zwycięzców 20, lok. 2.

Wydawca: J-PROPERTY. ISSN 2299-8276. Nakład: 8000 egz. Gazeta bezpłatna!

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych i nie gwarantuje ich publikacji. Zastrzegamy sobie prawo dokonywania skrótów i korekty językowej. Za informacje zawarte w reklamach redakcja nie odpowiada.

Jesteśmy uczestnikiem programu



Zdewastowali 24 samochody

Samochody często padają łupem złodziei i to niezależnie od miejsca zaparkowania. Jednak tym razem auta nie zniknęły, lecz zostały zdewastowane. W sobotni poranek, 30 sierpnia, dwóch mężczyzn zniszczyło łącznie dwadzieścia cztery samochody zaparkowane przy ul. Meissnera i Abrahama. Wszystko odbywało się około piątej nad ranem. Mężczyźni mający około trzydziestu lat urywali wycieraczki, tablice rej-

stracyjne i lusterka samochodom zaparkowanym na osiedlach Jantar i Orlik. Wandali zauważył patrol Straży Miejskiej patrolujący teren Goławy i zatrzymał na gorącym uczynku. Sprawcy nie byli w stanie wyjaśnić powodów swojego postępowania. Obaj byli nietrzeźwi. Jeden z nich miał 1,4 promila, drugi 1,9 promila alkoholu w wydychanym powietrzu. Wandale nie pochodzą z Warszawy. Strażnikom miejskim udało się

także znaleźć świadka wydarzenia, który widział, jak pijani mężczyźni niszczyli auta, idąc od ulicy Jantarowej Szlak, wzdłuż ul. Meissnera, Bora-Komorowskiego i Abrahama.

Dzięki temu wszyscy właściciele samochodów mogą domagać się zadośćuczynienia od sprawców. Gdyby wandali nie zatrzymano właściciele zniszczonych aut mogliby ubiegać się o jedynie o odszkodowania tylko z własnej polisy AC, i to pod warunkiem posiadania opcji gwarantującego ochronę m.in. od wybitych szyb.

Olga Łęcka

Fundacja „Wspólna Droga” United Way Polska – co u nas słychać?

Od września 2013 r. Fundacja rozpoczyna realizację ponaddwuletniego projektu „Partnerstwo dla dzieci Pragi-Południe”, którego celem jest długoterminowa i kompleksowa poprawa sytuacji edukacyjnej i społecznej dzieci i młodzieży w wieku 7–18 lat zamieszkujących dzielnicę. Projekt zakłada poprawę ocen i frekwencji szkolnej dzieci i młodzieży, wzmocnienie ich kompetencji społecznych oraz przeciwdziałanie negatywnym zjawiskom i zachowaniom wśród młodych ludzi.

W ramach projektu 300 osób (dzieci i młodzież) otrzyma wsparcie edukacyjne, psychologiczne oraz socjalne, a także możliwość uczestniczenia w atrakcyjnych zajęciach pozalekcyjnych, sportowych, wycieczkach i wyjazdach. Projekt zakłada również wspieranie działań przez wolontariuszy – wszystkich zainteresowanych serdecznie zapraszamy.

Projekt finansowany jest przez władze m.st. Warszawy w ramach lokalnego systemu wsparcia, za jego realizację odpowiada konsorcjum pięciu organizacji działających na terenie Pragi-Południe na rzecz dzieci i młodzieży: Towarzystwo Przyjaciół Dzieci, Świetlica Socjoterapeutyczna i Poradnia Stowarzyszenia „Wspólne Podwórko”, Fundacja Osiem Życzeń, Klub Sportowy Drukarz i oczywiście Fundacja „Wspólna Droga” United Way Polska.

Kolejnym projektem realizowanym przez Fundację jest „Partnerstwo dla Rodzin i Dzieci Warszawskiej Pragi”, dzięki dofinansowaniu Wojewody Mazowieckiego w ramach prowadzonego programu społecznego „Partnerstwo dla Dzieci”.

Projekt zakłada wsparcie rozwoju trzydziściorga młodych ludzi w wieku 7–16 lat pochodzących z dwóch warszawskich dzielnic: Pragi-Północ i Pragi-Południe. Projekt, realizowany metodą pedagogiki ulicy, ma na celu kształtowanie pozytywnych postaw i zachowań społecznych wśród dzieci i młodzieży przejawiających zachowania destrukcyjne bądź wykraczające poza obowiązujące normy.

Projekt jest realizowany od 01.07.2013 poprzez cykl zajęć streetworkerskich, takich jak m.in. gry i zabawy edukacyjne, zajęcia sportowe, wspólne wyjścia do muzeów i galerii, zwiedzanie miejsc historycznych czy też zajęcia typu street art realizowane poprzez tworzenie wspólnych dzieł w odniesieniu do struktury dzielnicy. Działania w ramach projektu będą trwały do 31.12.2013.

Szymon Bubiłek



Obywatelski Gołąw

Gdzie te rowery?

W Warszawie coraz więcej rowerów, coraz więcej możliwości ich wypożyczenia i wyruszenia w podróż za kilka złotych. Włodarze miasta zapewniają, że to wielki sukces i że coraz więcej stacji rowerów Veturilo pojawia się w mieście stołecznym. Wybrałem się więc na spacer z córeczką po Goławiu, żeby z bliska przyjrzeć się stacji i możliwościom roweru Veturilo. Chodziłem, kluczyłem, spacer się wydłużał... Myślę sobie: niemożliwe, że przy konstruowaniu siatki stacji rowerów Veturilo pominięto tak duże i prężnie rozwijające się osiedle jak Gołąw. A jednak pominięto... Krótka sonda przeprowadzona przeze mnie wśród internautów wykazała, że stację taką widzieliby np. przy Centrum Handlowym Promenada, przy stacji paliw przy ul. Jugosłowiańskiej czy w okolicach jeziora Balaton. Na moje zapytanie skierowane do władz dzielnicy Praga-Południe w kwestii braku wypoży-

czalni rowerów na Goławiu otrzymałem krótką odpowiedź Burmistrza Dzielnicy, iż „(...)

ustalenie lokalizacji stacji na Goławiu wydaje się przedwczesne (...)”. A więc zły czas, złe pytanie, zła intencja i... nie będzie rowerów na Goławiu. Czyżby znowu sprawdzało się hasło „umiesz liczyć, licz na siebie”? Właściwsze będzie chyba jednak „chcesz jeździć rowerem, to kup rower”. Może pozostaje nam (*pardon*) lobbing w Biurze Pełnomocnika Prezydenta m.st. Warszawy ds. komunikacji rowerowej? Piszmy więc: rowery@um.warszawa.pl i oby nie na Berdychów! Nie raz już nacisk mieszkańców pozwalał załatwić sprawę nie do załatwienia.

Szanownych czytelników proszę o przesyłanie pytań i sugestii mogących być przedmiotem kolejnych felietonów i porad prawnych na adres: dlasocki@dariuszlasocki.pl.

Dariusz Lasocki, radca prawny

Radny z Goławy w Radzie Dzielnicy Praga Południe

www.dariuszlasocki.pl

www.zadaniemlaradnego.pl



pożyczka

konsolidacyjna

Zamień ciężkie raty na jedną, lżejszą

Jednym z warunków udzielenia pożyczki jest refinansowanie zewnętrznych (spoza Kasy Stefczyka) zobowiązań pożyczkowych/kredytowych pożyczkobiorcy w wysokości co najmniej 10 tys. zł.

Niniejsza informacja nie stanowi oferty w rozumieniu przepisów kodeksu cywilnego. Decyzja kredytowa zależy od indywidualnej oceny ryzyka kredytowego.



KASA STEFCZYKA

20 lat

wyłącznie POLSKI kapitał

WARSZAWA, ul. Abrahama 18, tel. 22 672 05 55

www.kasastefczyka.pl

801 600 100 (koszt wg taryfy operatora)

Pożegnanie Lata 2013 na Gocławiu

22 września 2013 r. (niedziela)
godz. 12.00-20.00

Parafia św. Ojca Pio w Warszawie
ul. Gen. Fieldorfa 1

W niedzielę 22 września br. przy świątyni św. Ojca Pio na Pradze-Południe odbędą się uroczystości odpustowe ku czci pamięci św. O. Pio, a także festyn rodzinny „Pożegnanie Lata 2013 na Gocławiu”.

Główną sumę odpustową o godz. 12.00 odprawi Ks. Biskup Marek Solarczyk, biskup pomocniczy diecezji warszawsko-praskiej.

Po mszy i procesji odbędzie się program artystyczny na scenie przy pomniku Generała Fiedorfa. Zapraszamy do wspólnej zabawy na stoiska artystyczne i gastronomiczne.

PROGRAM ARTYSTYCZNY:

13.30 Koncert w wykonaniu Soul Connection Gospel Group.

Grupa narodziła się w listopadzie 2002 roku. Chór liczy ponad 20 członków. Gospel to muzyka duszy, muzyka opowiadająca historię zwycięstwa nad sła-

bością, strachem i śmiercią. Śpiewają o Bogu, miłości do Niego. Muzyka gospel jest nie tylko świadectwem, które jedni dają drugim, ale również tworzy wspólnotę ludzi radosnych. Dyrygent i kierownik zespołu – Beata Stasiak.

14.15 Chórek dziecięcy parafii św. Ojca Pio „Oremus”

14.50 Warsztaty taneczne prowadzone przez artystów z Kolumbii – „Tato Marenco y Via 40”

15.30 Recital Ewy Błoch

16.15 Chórek dziecięcy z parafii Miłosierdzia Bożego

16.45 Schola Międzypokoleniowa z parafii św. Ojca Pio

17.15 Poezja śpiewana w wykonaniu zespołu Wyspy Dobrej Nadziei.

Zespół Wyspy Dobrej Nadziei powstał w 1995 roku. Muzykę do wierszy polskich poetów tworzy lider zespołu Adam Tkaczyk. Są to przede wszystkim wiersze Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego, a także Edwarda Stachury, Jonasza Kofty i Włodzimierza Jasińskiego oraz Włady-

śława Grabana, poety łemkowskiego. Skład zespołu: Anna Tkaczyk – skrzypce, Adam Tkaczyk – śpiew, gitara, harmonijka ustna, Norbert Filipek – gitara, chórki, Krystian Sidor – gitara basowa.

18.00 Występ zespołu Bene – piosenki włoskie i śródziemnomorskie. Zespół od lat tworzą profesjonalni artyści, dla których muzyka to pasja i życie. Potrafią oczarować publiczność filharmonii, jak i dyskotek. Koncertowali dla królów, prezydentów i dla zwykłych słuchaczy, którym muzyka pozwala zapomnieć o codziennych troskach. Śpiewali z nimi Michael Jackson, Vanessa Mae i król tenorów Luciano Pavarotti. Koncertowali na wielu estradach Europy, Azji, Ameryki.

19.00 Koncert pieśni patriotyczno-sakralnych w wykonaniu:

Aleksandry Hofman – sopran, Ewy Mikulskiej – kontralt, Jacka Parola – tenor. Akompaniament: Witold Wołoszyński.

20.15 Zakończenie i pożegnanie

Centrum Promocji Kultury
Praga-Południe

PIEKARNIE CUKIERNIE PUTKA

Chcesz być na bieżąco?
dołącz do nas na **facebook**

NA NATURALNYM
PIECZYWO
ZAKWASIE





www.putka.pl

IX Wystawa Produktów Tradycyjnych i Ekologicznych „Polskie Smaki”

Praska Giełda Spożywcza zaprasza 20 września br. do Ząbek (ul. Piłsudskiego 180) na IX Wystawę Produktów Tradycyjnych i Ekologicznych „Polskie Smaki”. Zaprezentowana zostanie oferta kilkuset produktów tradycyjnych i ekologicznych: wędlin, serów, pieczywa, przetworów, so-

ków i napojów oraz wyrobów pszczelarskich. Smak większości artykułów spożywczych będzie można poznać, korzystając z licznych degustacji.

Organizatorzy wystawy wychodzą z założenia, że produkty tradycyjne i ekologiczne stanowią przyszłość krajowej produkcji rolno-spożywczej oraz handlu artykułami spożywczymi. Powinny one zatem znaleźć stałe miejsce na półkach sklepów na równi z innymi powszechnie dostępnymi produktami. Wśród wystawców zaprezentują się zdobywcy Lauru Marszałka

Województwa Mazowieckiego.

Imprezie promującej żywność regionalną i ekologiczną, którą poprowadzi Katarzyna Dowbor, będą towarzyszyły liczne atrakcje dla zwiedzających – w tym pokaz sztuki kulinarnej oraz degustacja potraw. Kulinaryny show przygotowuje Robert Sowa – kreator menu największych wydarzeń kulturalno-gastronomicznych w kraju.

Więcej informacji: <http://www.wiadomosciasiedzkie.pl/news/110/n/4376>.

Marek Połomski

10 powodów, dla których warto jeść pieczywo

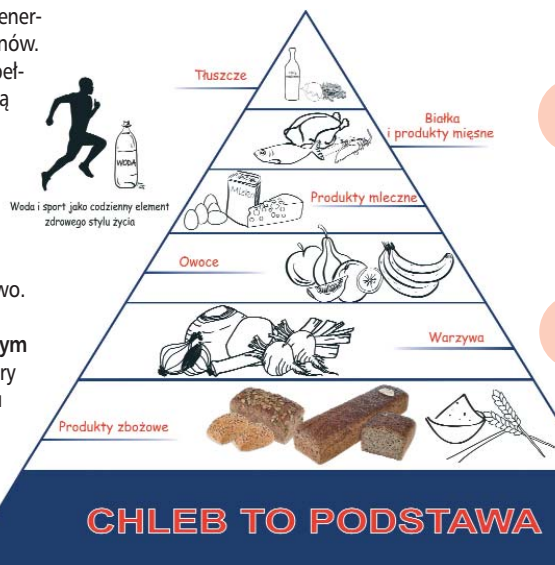
Pieczywo od zawsze pojawiało się na różnych stołach na całym świecie. Czasami w postaci płaskiego chleba wypiekanego na gorących kamieniach, a czasami w postaci pachnącego okrągłego bochenka. Nie przypadkiem mówi się także „nasz chleb powszedni”. Pieczywo naprawdę warto jeść każdego dnia. A dlaczego? Poznajcie nasze TOP TEN.

1. Pieczywo to głównie węglowodany, a więc jeden z najważniejszych składników naszej diety, zaraz obok białka i tłuszczu. Węglowodany stanowią podstawę piramidy żywieniowej. Warto pamiętać o tym, że mózg czerpie energię do pracy najłatwiej właśnie z węglowodanów. Ważne jednak, aby pochodziły one z pełnego przemiału, wówczas najlepiej spełniają swoje funkcje, gdyż będą się uwalniać do krwiobiegu powoli. Jeśli więc czeka nas ciężki dzień, egzamin na prawo jazdy, rozmowa o pracę, wyciekana randka czy inne ważne wydarzenie wymagające dużej koncentracji, warto z pewnością zadbać o zdrowe śniadanie zawierające dobre pieczywo.

2. Pieczywo pełnoziarniste jest najlepszym źródłem błonnika pokarmowego, który jest niezbędny do prawidłowej pracy przewodu pokarmowego, a także zapobiega wielu chorobom cywilizacyjnym, np. otyłości, chorobom nowotworowym (szczególnie dolnego odcinka jelita), a także ułatwia utrzymanie prawidłowego poziomu stężenia cholesterolu, glukozy czy triglicerydów we krwi. Trudno sobie nawet wyobrazić zdrową dietę bez odpowiedniej ilości błonnika. Z kolei białe pieczywo (np. bułka wrocławska, kajzerka czy chleb pszenny zwykły) jest lekkostrawne i z powodzeniem można je stosować w czasie choroby czy rekonwalescencji, jako składnik diety nieobciążającej przewodu pokarmowego.

3. Pieczywo to wreszcie dobra energia, która jest niezbędna do funkcjonowania całego organizmu. Poczynając od pracy mózgu, a kończąc na skomplikowanych procesach biochemicznych, bez których nie byłoby życia. To właśnie z węglowodanów powinniśmy czerpać około 55–60% potrzebnej nam energii.

4. Asortyment pieczywa jest tak bardzo duży, że dzięki niemu można urozmaicać jadłospis w każdą stronę. Jednego dnia pieczywo wykorzystamy jako podstawę do przygotowania kanapki, innego dnia – do zapiekanki, kolejnego – do grzaneq, tostów, bruschetty itd. Poza tym można wykorzystać pieczywo z różnych zbóż, z różnymi dodatkami, w różnej formie. Możliwości są tu nieograniczone. Warto pamiętać o tym, że im więcej różnych produktów w naszym jadłospisie, tym mniejsze ryzyko powstania niedoborów pokarmowych.



5. Pieczywo przyczynia się także do tego, że łatwiej utrzymać prawidłową masę ciała. Daje długo uczucie sytości – głównie dzięki obecności błonnika, a to sprawia, że nie podjadamy pomiędzy głównymi posiłkami. Jest to także bardzo pomocne w czasie odchudzania. Ponadto udowodniono, że pełnoziarnista kromka pieczywa w ramach śniadania poprawia całą gospodarkę insulinową przez cały dzień. Warto zatem jeść śniadanie w oparciu o pieczywo pełnoziarniste.

6. Pieczywo przygotowane na naturalnym kwasie chlebowym wpływa bardzo korzystnie na florę przewodu pokarmowego, powodując

zwiększenie się kolonii dobrych bakterii w jelitach. Duża ilość dobrych bakterii powoduje zmniejszenie ilości tych złych, które mogą prowadzić do rozszczelnienia bariery jelitowej i tym samym do obniżenia się odporności organizmu, a nawet do powstawania tzw. opóźnionej alergii pokarmowej.

7. Pieczywo bardzo często wzbogacone jest w różnego rodzaju pestki, nasiona, np. pestki słonecznika, dyni, siemienia lnianego czy orzechy. W codziennych jadłospisach Polaków bardzo często brakuje tych produktów. Dlatego też pieczywo z ich dodatkiem znacząco poprawia jakość całego posiłku.

8. Pieczywo poprzez swoją prostotę bardzo ułatwia regularne spożywanie posiłków. Bo czy nie najprościej i najszybciej zabrać ze sobą na wycieczkę, do pracy czy szkoły zdrową kanapkę? Dostarczy ona nie tylko niezbędnej energii, ale także wielu cennych składników mineralnych, witamin i błonnika.

9. Przygotowanie kanapki jest niezwykle proste, dlatego też pieczywo sprawdza się idealnie w przypadku żywienia dzieci i młodzieży. Już dzieci w wieku przedszkolnym umieją sobie same przygotować zdrowy posiłek z kanapką w roli głównej. Pamiętajmy także o tym, że w wieku do 3 lat kształtują się nawyki żywieniowe powielane przez całe życie. Warto więc je dobrze ukierunkować, zachęcając maluchy do spożywania pieczywa pełnoziarnistego.

10. Ostatni (ale może nawet najważniejszy) punkt z naszych TOP TEN to sama przyjemność jedzenia pieczywa. Nie trzeba tego już tłumaczyć skomplikowanymi procesami wydzielania się serotoniny, pod wpływem zmiany aminokwasów jednych w drugie... przecież każdy wie, że nie ma nic lepszego niż świeże pieczywo z ulubionymi dodatkami zjedzone w gronie najbliższych.

Ewa Ceborska-Scheiterbauer
Poradnia Dietetyczna food&diet
www.food-diet.pl

✉ Listy do redakcji

Dzień dobry, na początku dziękuję Państwu za bardzo potrzebną i pomocną działalność. Jako mama 2 dzieci borykająca się nieustannie z dzwiganiem wózka i kombinowaniem, jak podjechać gdzieś, gdzie nie ma podjazdu, chciałabym zaproponować utworzenie akcji „Podjazd dla wózka” :-). Myślę, że warto by zgłosić odpowiednim władzom ten problem, aby pobudowali podjazdy tam, gdzie ich nie ma, aby miasto Warszawa było przyjazne dla rodziców z dziećmi. Jednym z takich miejsc jest przejście pod al. Stanów Zjednoczonych na wysokości Jeziorka Godławskiego przy kanałku. Jest tam dużo schodów, są szerokie, więc spokojnie zmieści się podjazd. Na pewno pokonuje tę trasę wielu rodziców, idąc do szpitala na Niekańską lub do Parku Skaryszewskiego. Sama chodziłam z córką na rehabilitację 2 razy w tyg. przez ponad rok i wiem, jakie jest to uciążliwe – tym bardziej dla osób o słabym kręgosłupie i kobiet po porodzie...

Ponadto kierowcy autobusów często nie obniżają autobusu, jak się wsiada z wózkiem, i podjeżdżają na przystanek na tyle daleko od krawężnika, że i tak trzeba dzwigać ten wózek, nawet jak specjalnie celuje się na autobus niskopodłogowy...

Jeszcze raz dziękuję i pozdrawiam, i czekam na zmianę w naszym mieście i na naszym osiedlu Godław.

Ewa

Droga Redakcjo!

Mieszkam na Godławiu od dwudziestu kilku lat. Kiedy przeprowadziłam się na Godław z zielonego Powiśla, cieszyłam się głównie nowym mieszkaniem i jego urządzeniem. Nie przeszkadzał mi tak bardzo nie uprzątnięty po budowie teren wokół bloku i to, że z małymi dziećmi muszę odwiedzać sąsiednie podwórka i tam korzystać z placów zabaw. Po dwóch czy trzech latach teren wokół naszego bloku został zagospodarowany i zrobiło się pięknie. Szkoda tylko, że trwało to tak krótko. Przyszło bardzo upalne lato i młode drzewka sobie nie poradziły – uschły. Dozorca, zapytany, dlaczego ich nie podlewa, stwierdził, że dla niego to lepiej, będzie miał mniej liści do grabienia jesienią.

Mineło ponad dwadzieścia lat. Na Godławiu jest dość dużo zieleni pielęgnowanej głównie przez mieszkańców bloków. Ci, którzy wykupili swoje nieruchomości, często odgradzają je i wewnątrz urządzają ogrody. Wszystko to bardzo pięknie, problem jest w tym, że często za tym płotem rozpościera się pejzaż jak z popeeerskiego podwórka – nieskoszona trawa przerosnięta chwastami, wydeptane ścieżki, kałuże i wszechobecne psie kupy. Mieszkańcy sąsiadujących nieruchomości czasami z własnej inicjatywy pielęgnują te miejsca, ale nie wszędzie.

Ja chcę zwrócić uwagę Państwa na tereny tzw. wspólne. Dobrze, że teren nad Balatonem został za-

gospodarowany i jest dalej pielęgnowany. Ale co to za teren – większą część powierzchni zajmuje jezioro, a cały park? Jedna alejka dookoła niego. Ogródek dla dzieci. Są jeszcze ciągi spacerowe nad kanałkami, ale wymagają niestety inwestycji. To wszystko dla kilkudziesięciotysięcznego Godławia. Wszystkie miejsca, na których można by jeszcze urządzić jakieś skwery, sukcesywnie zostają zabudowywane.

Obserwuję od kilku lat jeszcze jedną sprawę, którą chcę się z Państwem podzielić. Umierające drzewa w mieście. Nie jestem ogrodnikiem z zawodu, ale lubię rośliny, uprawiam niewielką działkę i boli mnie, gdy widzę usychające drzewa czy krzewy. Wcześniej myślałam, że to środowisko miasta jest dla nich zabójcze, zanieczyszczenie środowiska, sól z chodników. Okazuje się, że to prawda, ale nie do końca. Największym zagrożeniem dla drzew, szczególnie młodych, są kosiarze. Żyłka z kosy podcina tylko (zewnątrzną warstwę pnia – część kory, która jest odpowiedzialna za transport wody i substancji odżywczych z korzeni do całego drzewa). Jeśli skałeczenie jest duże, drzewo nie ma szans – usycha. I tak umiera duża ilość drzew w mieście. Można to wszystko zobaczyć na pierwszym spacerze po okolicy. Jak zakończyć ten proceder? Jak dotrzeć do ludzi, którzy odpowiadają za pielęgnację zieleni, aby zabezpieczyli drzewa przed niewiedzą czy głupotą kosiarzy? Może Państwo znajdą jakieś rozwiązania.

Helena Przygudzka



Dobra wiadomość dla wynajmujących mieszkanie

Coraz częściej do nas – architektów wnętrz z pogotowia wnętrzarskiego – zgłaszają się najemcy, a nie tylko właściciele mieszkań, z marzeniem, by wynajmowane przez nich mieszkanie było ładne, oryginalne i przytulne – by było chociaż na kilka lat w jakimś stopniu ich. Podobnie jak za granicą, wielu Polaków wynajmuje mieszkania latami, zamiast decydować się na zakup – nie każdy przecież ma zdolność kredytową, już nie wspominając o tym, że niektórzy robią to z wyboru, bo np. wolą inwestować w podróż, rozwój osobisty czy rozrywkę.

Na spotkaniach w ramach pogotowia wnętrzarskiego przekonujemy, że jest szereg niedroгих sposobów, by wnętrze nabrało charakteru, i warto czasem porzucić argument, że inwestowanie w cudze nie ma sensu. Przecież nawet w mieszkaniu własnościowym właściciele wydają pieniądze na farby, by następnie za kilka lat znowu robić remont. Podobnie jest z inwestycją w meble, które starannie dobrane stworzą właściwy klimat, a w razie przeprowadzki mogą zostać zabrane do innego mieszkania. Dlatego, urządzając wynajmowane mieszkanie, warto przede wszystkim przemyśleć kolory, bo „fachowo dobrane” wprowadzą gigantyczną zmianę wizualną. W dzisiejszych czasach można już w zasadzie malować wszystko, od ścian, zarówno w pokojach, jak i w pomieszczeniach mo-

krych (nawet w kabinie prysznicowej), po płytki w łazience, meble i inne elementy wystroju wnętrza. Samo ułożenie już zastanych mebli też może w niesamowity sposób wpłynąć na komfort mieszkania – już nie wspominając o wyglądzie. Niektóre „maszkarony” warto ubrać w jakieś nietypowe ubranka lub za zgodą właściciela zamienić na coś ładniejszego, co docelowo doceni. Na koniec warto dokupić kilka perełek meblarskich lub lamp w myśl zasady, że mniej znaczy więcej, i gotowe :-). Często zdarza się, że właściciele takiego mieszkania na wynajem, początkowo niechętni zbędemu, ich zdaniem, remontowi, z czasem przekonują się i nawet często partycypują finansowo w zmianach, ponieważ widzą potencjał nowej metamorfozy ich mieszkania.

Tak było u Iwony, która wynajmuje niespełna 50 m² i z trudem przekonała właściciela do oklejenia szaf w holu wybraną fototapetą i przemalowania ścian. Zgodził się na to tylko pod warunkiem, że na jej koszt, a później, jak zobaczył efekt metamorfozy, sam zaproponował, że będzie partycypował w kosztach poprzez obniżkę czynszu, i w ten sposób wszyscy na tym skorzystali. Iwona mieszka w takim mieszkaniu, o jakim marzyła, a pan Darek ma odnowione mieszkanie pod dyktando architekta wnętrz. Stare lampy i dwa najgorsze meble, z którymi nie dało się już nic zrobić, sprzedał. A nas – architektów wnętrz z pogotowia wnętrzarskiego – zaprosił do siebie do domu.

Kasia Szaszkiewicz

www.pogotowienwetrzarskie.pl

Zadbaj o nasze lasy

Niestety, polskie lasy państwowe są dewastowane. Mimo że w każdym miesiącu władze apelują o dbanie o przyrodę, zwykle nie przynosi to zamierzonych skutków. Krok mający na celu zwalczanie zaśmiecania terenów leśnych podjęły Komenda Stołeczna Policji i Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Warszawie.

22 sierpnia 2013 r. w Białej Sali Pałacu Mostowskich nadinsp. Dariusz Działo i mgr inż. Konrad Grzybowski podpisali „Ramowy Plan Wspólnych Działań w zakresie ochrony lasu przed szkodnictwem leśnym, zwalczania przestępstw i wykroczeń w tym zakresie oraz ujawniania miejsc nielegalnego porzucania odpadów na terenie działania stołecznej Policji”. Dokument zobowiązuje przedstawicieli Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych do spo-

ządzenia wykazu miejsc, które narażone są na dewastację i tworzenie dzikich wysypisk śmieci. Na podstawie tego zestawienia Policja będzie pełniła nadzór w wymienionych miejscach oraz będzie prowadzić wspólne partole z przedstawicielami okolicznych nadleśnictw. Co więcej, na stronach internetowych obu instytucji będzie można uzyskać informację o podjętych działaniach i inicjatywach. Dokument, którego podstawę stanowi § 5 pkt 2 *Rozporządzenia Ministra Ochrony Środowiska, Zasobów Naturalnych i Leśnictwa z dnia 15 września 1992 r. w sprawie szczegółowych zasad współdziałania Lasów Państwowych z Policją*, obowiązuje nie tylko na leśnych obszarach Warszawy zachodniej, ale również w powiatach grodzkim, legionowskim, mińskim, nowodworskim, otwocim, piaseczyńskim, pruszkowskim i wołomińskim.

Czy „Ramowy Plan Wspólnych Działań” przyniesie zamierzone skutki, dowiemy się dopiero za jakiś czas. Z całą pewnością jest to ważny krok dla środowiska. Tylko czy my jako „producenci” śmieci będziemy chcieli zadbać o otaczające nas lasy?

Olga Łęcka

Okulista – Szpital Grochowski, ul. Grenadierów 51/59

Poradnia dla dzieci i dorosłych:

wady wzroku, zęzy, zaćma, jaskra, choroby żółtej plamki

czynny: środa 9-12, dodatkowe godziny do uzgodnienia

zapisy tel.: 500-52-34-99, koszt wizyty 50 zł

OGŁOSZENIA DROBNE

Zapraszamy do działu ogłoszeń drobnych – miejsca sąsiedzkiej wymiany usług, umiejętności i przedmiotów. **Treść ogłoszeń należy przysyłać drogą mailową na adres: drobne.pragapoludnie@wiadomosci.sasiedzkie.pl (do końca poprzedniego miesiąca).**

Ogłoszenia o długości do 25 wyrazów publikowane są **BEZPŁATNIE**. W przypadku potrzeby zamieszczenia ogłoszenia dłuższego lub o nietypowej treści, proszę kontaktować się z naszym działem reklamy: e-mail: reklama@wiadomosciasiedzkie.pl, tel.: 22-810-26-04.

NIERUCHOMOŚCI

- Sprzedam garaż murowany (w ciągu garaży) na Saskiej Kępie, cena 30000 (do negocjacji) tel. 501 368 966.
- Sprzedam mieszkanie w Wesołej 53 m kw., 3 pokoje, miła okolica, 7 min. do SKM. Tel.: 695-485-079
- Sprzedam działkę leśną (drzewa iglaste) – 5500 m², cena do negocjacji, okolice Warszawy (kierunek Joniec – Nowe Miasto). Tel. 884 873 009.
- Sprzedam Działkę Bezpośrednio Międzyłesie (Anin) ul. Halcarska 60 1725m² Warunki Zabudowy, Narożna 50m od asfaltu. 460 tys zł tel: 662-670-109
- Sprzedam Działkę Bezpośrednio, WILANÓW ul. Rucjaj, 200m od ul. Vogla. 1200m², Warunki Zabudowy. Cena 960 tys. zł tel: 662-670-109.
- Sprzedam pokój z kuchnią 34 m² w centrum Wesołej mieszkanie ma dużą kuchnię 10 m² i pokój 18 m² raz szafy wewnętrzne. W pobliżu media, pko, pks. do wprowadzenia K. W. cena do uzgodnienia. tel. 22 773 41 75 po 18:00
- Działka rolna przed przekształceniem Sulejówkę przy samej granicy z Warszawą 3000 m² + 1000 m², pilnie, cena do uzgodnienia tel. 508 549 374

**AFRYKAŃSKA
NIERUCHOMOŚCI**
Specjalizacja: Saska Kępa i Gocław.
www.afrykanska.com.pl
tel. 22 616 22 43

- Sprzedam działkę budowlaną w Dębie Wielkiej, 765 m², narożną z mediami na osiedlu domków jednorodzinnych, 15 km od Warszawy tel. 608 736 533
- Sprzedam 2,5 ha lasu w Kownatkach koło Łukowa, 100 km od Warszawy. Media, bdb dojazd, sąsiedztwo leśniczków, bogactwo jagód i grzybów. Cena do negocjacji. tel. 608 736 533
- Sprzedam dwupokojowe mieszkanie na os. zamkniętym w Starej Miłosnej – 86 m² – 4 pokoje, kuchnia, 2 łazienki, piwnica, dwa miejsca parkingowe. Cena do uzgodnienia. Tel. 22 773 34 11; 608 736 533
- Sprzedam mieszkanie dwupokojowe 100 m² w Aninie na strzeżonym osiedlu. 4 pokoje, 2 łazienki z podgrzewaną podłogą, 2 balkony, miejsce garażowe, piwnica. 2 minuty od stacji PKP Anin. Cena: 615 tys. Kontakt: 501-620-701

**KOSZENIE TRAWNIKÓW
PIELĘGNACJA OGRODÓW**
503 065 403

- Działka budowlana tania!!!, www.dzialka-wiazowna.pl, tel 504-595-550
- Sprzedam garaż murowany (w ciągu garaży) na Saskiej Kępie, cena 28000 tel. 501368966
- Sprzedam dom 380m² + domek 72m² (dla gości, gabinet lub pracownia) + garaż na pięknej działce 1500m² w sercu Rembertowa, Republikańska przy TESCO. tel. 501 831 751
- Sprzedam mieszkanie dwupokojowe 100 m² w Aninie na strzeżonym osiedlu. 4 pokoje, 2 łazienki z podgrzewaną podłogą, 2 balkony, miejsce garażowe, piwnica. 2 minuty od stacji PKP Anin. Cena: 6000 zł. za m². Kontakt: 501-620-701.

SPRZEDAM/KUPIĘ – ODDAM/PRZYJMĘ

- Sprzedam żyrandol styl rokoka oraz szafkę do łazienki pod umywalkę białą- tania!, tel: 781 496 613
- Sprzedam magnetowid Sony w idealnym stanie 781 496 613
- Sprzedam tania 2 halogeny Valeo do: Dacia, Opel, Jaguar, Toyota, Nissan, Mitsubishi – cjeziarski@gazeta.pl tel. 500 123700.

MYCIE OKIEN
tel. 503 065 403

KOLEKCJONER KUPI
stare książki, pocztówki, monety,
zegarki, biżuterię, militaria
TEL: 502-011-257

- Język rosyjski. Native. Nauczycielka. 608 484 707
- Nauczycielka z doświadczeniem pomoże nadrobić zaległości w nauce, nadrobić lekcje, poszerzyć wiedzę. Dostosowanie zajęć do potrzeb ucznia. Przedszkole oraz kl. 0-III Dojazd gratis. Tel: 728 814 601.
- Język francuski – korepetycje, lekcje, konwersacje. Romanistka z doświadczeniem i przygotowaniem pedagogicznym, cierpliwa, energiczna, zaangażowana. Tel. 515 425 867
- Dyplomowany przewodnik miejski oprowadzi po Warszawie: grupy i osoby indywidualne. Także w jęz. francuskim. Tel. 606 335 108

**GABINET TERAPII PEDAGOGICZNEJ
„GOŚLAW-ISKRA”** – specjalistyczna
pomoc dzieciom w wieku przedszkolnym,
szkolnym i gimnazjalnym. Dojazd do domu
uczniów zakwalifikowanych do szkół
integracyjnych. Tel. 501 349 669.

- Lekcje gry na gitarze u muzyka – ukończona akademia muzyczna, wieloletnie doświadczenie w dydaktyce. Program nauki dostosowany do potrzeb ucznia. www.msm.edu.pl, tel. 502 241 482
- Pomoc w odrabianiu lekcji i w nauce. Poziom: szkoła podstawowa. Tel. 606-421-940.
- Korepetycje z języka angielskiego (od poziomu podstawowego do zaawansowanego) i francuskiego (poziom podstawowy i średnio zaawansowany). Tłumaczenia tekstów (także specjalistycznych z dziedziny medycyny) z języka angielskiego. Atrakcyjne ceny. Nr. telefonu 504 948 837.

Profesjonalny Serwis Komputerowy
– instalacje, naprawy.
Dojazd, transport, gwarancja.
Obsługa w jęz. polskim i angielskim.
+48 880 741 731

- Tłumaczenia i korepetycje z j. ang – wszystkie poziomy tania, rzetelnie, z dojazdem do ucznia – 513017570.
- Język niemiecki. szkoła podst., gimnazjum, liceum. Doświadczona nauczycielka. W domu ucznia. 608 484 707
- Angielski, niemiecki, hiszpański, włoski, rosyjski dla dorosłych, młodzieży i dzieci w małej grupie lub lekcje indywidualne, także z dojazdem. Przy PROMENADZIE tel. 508 66 44 20.
- ANIELSKI – Studentka anglistyki UW udzieli korepetycji na poziomie szkoły podstawowej i gimnazjum. Możliwy dojazd do ucznia. tel. 516 180 999

SPRZEDAM/KUPIĘ – DLA DZIECI

- Sprzedam smoczki butelkowe Gerbera tel. 22 652 28 14

DZIECI – OPIEKA/NIANIA

OPIEKUNKA
z wieloletnim doświadczeniem
i świetnym podejściem do dzieci
podejmie się opieki nad dzieckiem
na Pradze-Południe.
Referencje. Tel. 507-797-255.

- Odbiorę dziecko ze szkoły, zaopiekuję się nim, pomogę w odrabianiu lekcji itd. Mam 55 lat, przygotowanie pedagogiczne i wychowałam dwoje własnych dzieci. Tel. 515 425 867
- Doświadczona opiekunka (lat 45) ze Starej Miłosnej, z samochodem, zaopiekuję się dziećmi w każdym wieku, Dyspozycyjna od września. tel. 504 166 399

Odświeżanie
503 065 403

- Zaopiekuję się dzieckiem, doświadczenie zawodowe, referencje, własny samochód, mieszkanka Starej Miłosnej tel. 501 806 549

WYNAJMĘ

- Wynajmę samodzielne mieszkanie w Wawrze, 33 m², wszystkie media, blisko przystanku autobusowego (2 min) i stacji PKP/SKM (5 min), z miejscem parkingowym. Tel. 695-622-848.
- Wynajmę miejsce parkingowe na Gocławiu przy ul. Rogalskiego naprzeciwko Telepizy. Cena za pół roku wynosi 300 zł. Zainteresowanemu pokażę. Tel. 0502216499.
- Wynajmę 40 m² suterenu kamienicy mieszkalnej, okolice Pl. Szembeka pod biuro lub magazyn tel. 513 502 021

Szukasz łóżka?
www.poprostulozka.com
tel. 607 412 231

- Do wynajęcia bezpośrednio od właściciela 2-pokojowe mieszkanie 50 m, ul. Nowogrodzka przy Kruczej, III piętro, winda. Cena 2000 zł miesięcznie + media. Wolne od zaraz. Tel. 513-838-057

PRACA – DAM/SZUKAM

- Szukam pracy – koszenie trawy, prace w ogrodzie: pielęgnacja, usuwanie chwastów, sadzenie, podlewanie, sprzątanie w domach, porządki, mycie okien tel. 513 687 421, 511 210 315
- PAN ZŁOTA RĄCZKA – instalacje, naprawy, montaż, remonty tel. 604 579 542
- Mąż do wynajęcia tel: 731309725

STOLARNIA
BLATY • PARAPETY • SZALÓWKI
SZTACHETY • PODŁOGI
603-673-777

- Drobne domowe naprawy tel: 606478725
- Złota ręczka, tel. 503-150-991.
- Szukam opiekunki do starszej, sprawnie fizycznie osoby tel. 888 067 693
- Złota ręczka – usługi ogrodnicze, porządkowe, malowania itp. tel. 507 097 028

SPRZĄTANIE
WSPÓLNOT MIESZKANIOWYCH
503 065 403

- Złota ręczka – porządki, remonty, malowanie i inne prace. tel. 518 731 920
- Zatrudnimy fryzjerkę do salonu SPA w Wesołej, atrakcyjne warunki pracy i płacy, miły zespół. tel. 603 960 833, e-mail: biuro@metamorfoza-spa.pl
- Szukam pracy – sprzątanie, prasowanie, mycie okien i inne, posiadam samochód tel. 505 103 948
- Sprzątanie, mycie okien, drobne porządki w ogrodzie tel. 690 516 266.
- Opiekunka z dużym doświadczeniem i referencjami – dla osoby starszej (również leżącej) lub dzieci. Bez nalogów, znajomość masażu. Wiek 49 lat. Warszawa i okolice, również z możliwością zamieszkania. Dostępna od zaraz. Kontakt 884 222 218.

- Kupię narty, deski, buty narciarskie i snowboardowe nie masz co zrobić z używanym sprzętem narciarskim dzieci wyrosły chcesz coś wymienić lub sprzedać zadzwoni, etenis@wp.pl 0 602 231 318.
- Sprzedam tania kimono do judo (170 cm) mało używane firmy „Koto”. tel. 504 166 399
- Sprzedam suknie ślubną (kształt rybka, z podczepianym trenem) firmy Sposabella. Do sukni dołączę welon, kwiat na głowę oraz futerko. Na życzenie mogę udośćnić zdjęcia. Tel: 510-618-518, mail: olgasu@op.pl

USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
Warszawa i okolice 24h na dobę.
Dojazd do pacjenta!
Tel. 504-104-328

- Kolekcjoner kupi stare książki, pocztówki, monety, zegarki, biżuterię, militaria tel. 502 011 257
- Kupię Chińskie znaczki pocztowe, przesyłki pocztowe z Chin i Korei Północnej, stare koperty listów, stare widokówki i karty pocztowe z Polski i krajów sąsiadujących, tel. 602 511 582.
- Sprzedam tania blachę ocynkowaną o wymiarach 100x200 cm tel. 22 615 30 60.
- Sprzedam wersalkę z pojemnikiem kolor rudy w idealnym stanie tel 781 496 613.
- Sprzedam piec gazowy do c. o. tania! tel. 22 615 30 60.
- Sprzedam nową maszynę do pisania marki tucznik tel. 22 671 70 17 cena 120 zł.
- Sprzedam 2 szafki do łazienki, jedna pod umywalkę drugą wolnostojącą białe- tania!, tel: 781 496 613.
- Sprzedam odkurzacz Elektrolux bezworkowy w idealnym stanie tel 781 496 613.

www.masazewesola.pl
Tylko teraz 65 zł za 1h!
tel. 609 450 200

- Sprzedam 3 komody sosna ciemne drewniane styl włoski tel 781 496 613.
- Materiały po likwidacji stolarni tania sprzedam, tel. 22 615 30 60.
- Sprzedam płyty gramofonowe tel 781 496 613.
- Oddam nawóz fermowy workowany tel. 601 22 52 98.
- Sprzedam 2 stoliki pod telewizor tel 781 496 613.

KOREPETYCJE. NAVKA. HOBBY

- Masz chęć nauczyć się czegoś nowego w nowym roku szkolnym? Odkryć nową pasję? Zapraszamy na NAUKĘ GRY NA GITARZE. Od pierwszej lekcji pracujemy na gotowych, wpadających w ucho utworach, więc szybko grasz samodzielnie całe piosenki. Tel. 695-622-848.
- Pomoc i nauka w obsłudze KOMPUTERA, dla osób STARZYCH promocja! Zajęcia indywidualne prowadzone przez studenta. Efektywna, spokojna nauka korzystania z INTERNETU oraz podstawowych funkcji komputera. Tel. 533 404 404
- Język niemiecki z dojazdem. Doświadczenie. Tel. 608 484 707 .

REKLAMA w „Wiadomościach Sąsiedzkich”

Informacje o zasadach reklamowania można uzyskać pod adresem e-mailowym reklama@wiadomosciasiedzkie.pl lub od naszego przedstawiciela handlowego:

Artur Pawlak – tel. 605-297-200, reklama.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl

Zapraszamy także do reklamowania się w innych wydaniach:

- Grochów, Saska Kępa – Artur Pawlak, kontakt powyżej
- Wesoła, Wawer – Konrad Skorupka, tel. 607-314-667, konrad.skorupka@wiadomosciasiedzkie.pl

WARSZAWSKI AUTOBUS może zostać oficjalnym zestawem LEGO – zagłosuj!

Mateusz Wawrowski, 20-latek z... Poznania, z 1500 klocków LEGO skonstruował wierną kopię autobusu Ikarus 260.04 w warszawskiej kolorystyce, z herbem miasta i numerem taborowym. Autobus bierze udział w konkursie LEGO Cusoo, w którym po uzyskaniu 10 000 głosów będzie miał szansę stać się oficjalnym zestawem klocków LEGO, dostępnym na całym świecie! Warto powalczyć o osiągnięcie tego celu.

Jak mówi sam konstruktor: *Na początku kwietnia zaprezentowałem projekt komputerowy Ikarusa 260.04, a teraz udało mi się go wykonać z realnych i dostępnych w sklepach klocków LEGO. Budowa trwała ponad 2 miesiące, zużyłem ponad 1500 elementów, które musiałem zakupić w sklepach LEGO. Autobus posiada malowanie obowiązujące w czasach PRL, czyli biało-czerwone. Ikarus otrzymał warszawskie oznaczenia, czyli herb miasta – syrenkę oraz numery taborowe (numer 289). Posiada również na przedzie logo Ikarus. Jego pierwowzór należy do Klubu Miłośników Komunikacji Miejskiej w Warszawie, można go zobaczyć tutaj: <http://www.kmkm.waw.pl/index.php/tabor-zabytkowy/nasze-autobusy/429-ikarus-260>.*

Autobus Pana Mateusza ma otwierane wszystkie drzwi oraz skrotną przednią oś. W środku autobusu znajdują się pasażerowie, którzy zajęli prawie wszystkie 22 miejsca siedzące dostępne w ikarusie. Oczywiście nie mogło zabraknąć kierowcy, który siedzi w swojej

kabinie i kieruje pojazdem. Ma on do swojej dyspozycji kilka ważnych elementów: prędkościomierz, dużą kierownicę, gaśnicę, skrzynię biegów oraz kubek z ciepłą herbatą. Drzwi od kabiny można otworzyć.

Rozmiary ikarusa, jak na standardowe wielkości zestawów LEGO, są imponujące – został zbudowany w skali 1:25, czyli pomniejszony 25 razy w stosunku do prawdziwego autobusu. Obok prezentujemy go w towarzystwie pudełka od zapalek.

Autobus Ikarus 260.04 wg projektu Mateusza Wawrowskiego bierze udział w konkursie LEGO Cusoo: <http://lego.cusoo.com/ideas/view/38877>. Jeśli projekt zdobędzie 10 000 głosów, będzie miał szansę zostać oficjalnym zestawem klocków LEGO.

Byłby to pierwszy oficjalny polski zestaw LEGO! Warto zagłosować na ten warszawski projekt młodego



dego poznania, aby cały świat poznał nasze autobusy z czasów PRL-u. Ponadto – naszym subiektywnym zdaniem – jest on również jednym z ciekawszych projektów zgłoszonych w konkursie.

W chwili zamknięcia numeru projekt miał „na liczniku” 3559 głosów. Troszkę musimy się postarać, aby dobić do 10 000 :-). Ale wspólnymi siłami z pewnością się uda.

Hanna Kowalska

BEZPŁATNE PORADY PRAWNE

Radny Dzielnicy Praga Południe Dariusz Lasocki (radca prawny) udziela bezpłatnych porad prawnych w parafiach na Gocławiu:

1. Parafia pw. św. Apostołów Jana i Pawła przy Bałatonie (dom parafialny);
2. Parafia pw. św. Ojca Pio przy ul. Fieldorfa (kancelaria parafialna).

Aby skorzystać z porad prawnych mecenas Lasockiego, należy wcześniej skontaktować się i umówić za pośrednictwem Kancelarii Parafialnych wyżej wskazanych Parafii.

Redakcja

fotografia ślubna
odkręć kurek z wyobraźnią



Wojtek Kurek www.kurekfoto.com tel. 501 729 801

Szybka pomoc w aranżacji
Twojego mieszkania w stałej,
konkurencyjnej i niezależnej
od ilości m² cenie.

POGOTOWIE
wnętrzarskie

Teraz projektowanie wnętrz jest w zasięgu Twoich możliwości.
Doświadczeni projektanci odwiedzą Cię w Twoim domu i zaproponują
najlepsze rozwiązania i zmiany oraz rozwiążą Twoje problemy.




Sprawdź na www.pogotowiewnetrzarskie.pl
lub zadzwoń 604 23 23 57 i dowiedz się więcej - to możliwe!

MIESZKANIE 97 m² ul. Motylkowa
WARSZAWA – MIĘDZYLESIE

+ garaż 13 m²
+ ogródek 80 m²
za cenę ~~565 000 zł~~
stan deweloperski - **535 000 zł**

OKAZJA
ATRAKCYJNA LOKALIZACJA
- ATRAKCYJNA CENA





Podpisując umowę do października dostaniesz do 5% zniżki!

e-mail: biuro@ulicamotylkowa.pl tel.: 505 283 785
www.ulicamotylkowa.pl