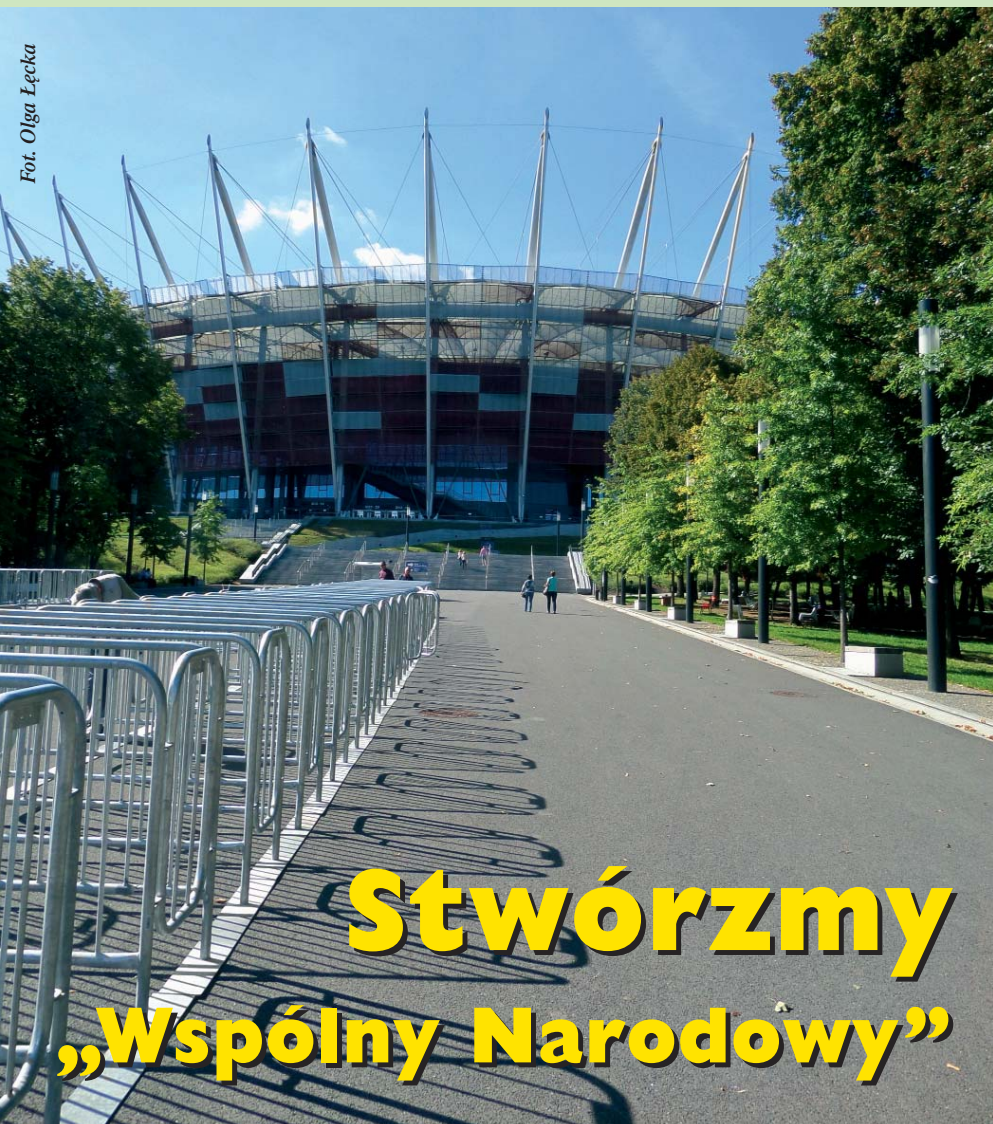




Fot. Olga Łęcka



## Stwórzmy „Wspólny Narodowy”



Stadion Narodowy to, jak sama nazwa wskazuje, obiekt należący do całego społeczeństwa. Jednak praktyka nauczyła nas, że wygląda to zupełnie inaczej. Dostęp do obiektu dla ludzi nieposiadających wystarczających funduszy jest dość ograniczony, a sam teren wokół areny sportowej nie jest wystarczająco atrakcyjny. Aby zmienić wizerunek stadionu i sprawić, by stał się miejscem aktywnego odpoczynku mieszkańców Warszawy, Fundacja Rozwoju Kultury Fizycznej wraz ze Spółką PL.2012+ i Projektem Społecznym 2012 Uniwersytetu Warszawskiego

pragną w ramach partnerstwa publiczno-społecznego zrealizować koncepcję opartą na hasłem: „Wspólny Narodowy”.  
 Celem organizatorów projektu jest stworzenie otoczenia Stadionu Narodowego zbudowanego na oczekiwaniach i wyobrażeniach mieszkańców trzech dzielnic: Pragi-Południe, Pragi-Północ i Śródmieścia. W związku z tym w najbliższych miesiącach główni przedstawiciele projektu na czele z Aleksandrą Gołdys, Moniką Haber oraz Pawłem Dejmkiem będą poprzez bezpośredni i wirtualny kontakt rozmawiać z ludźmi związanymi miejscem zamieszkania ze Śródmieściem i obydwooma Pragami. Spotkania będą miały na celu wyłonienie aktywności sportowych, społecznych, edu-

kacyjnych oraz kulturalnych, które miałyby pojawić się w najbliższym otoczeniu Stadionu Narodowego. Pomysły zgłoszone przez mieszkańców zostaną zrealizowane w miarę dostępności środków finansowych przeznaczonych na projekt. Spotkania organizowane w każdej z dzielnic okalających obiekt najprawdopodobniej będą połączone z warsztatami edukacyjnymi i rodzinnymi piknikami. Zakończenie konsultacji planowane jest na listopad 2013 r., a następnie odbędzie się spotkanie przedstawicieli trzech dzielnic, sformułowanie odpowiednich wniosków i przekazanie ich zarządcom Stadionu Narodowego.



Rozmowy z mieszkańcami realizować będą organizacje pozarządowe wyłonione w konkursie w lipcu br. Wśród nich znalazły się m. in.: OSP Saska Kępa, Stowarzyszenie Obywatelskie „Saska Kępa”, Fundacja na rzecz Wspólnot Lokalnych „Na miejscu”, Fundacja św. Jana Jerozolimskiego oraz Praskie Centrum Rewitalizacji „PRE-CEL”. Dla osób, które już nie mogą doczekać się konsultacji z realizatorami projektu, Stadion Narodowy uruchomił specjalny adres e-mailowy: [wspolny@stadionnarodowy.org.pl](mailto:wspolny@stadionnarodowy.org.pl), pod który można kierować pytania związane z przedsięwzięciem i przesyłać pomysły na zmianę otoczenia areny.  
 Czas pracy nad inicjatywą będzie twórczym okresem nie tylko dla organizatorów projektu, ale również mieszkańców Pragi-Południe, Pragi-Północ i Śródmieścia. Pozostaje mieć nadzieję, że tak jak partnerstwo publiczno-społeczne otworzyło się na nasze potrzeby, my otworzymy się na pracę osób zaangażowanych w to działanie i możemy stworzyć „Wspólny Narodowy”.

Olga Łęcka

## 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, Miejskowy 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 Miejskowego 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

dotychczasową tablicę informującą o prowadzonych pracach i objeździe ul. Ostrobramską oraz ułatwiono przejazd z ulicy Poligonowej w ul. Kakowskiego.

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 Przyczółku Grochowskim. Problem ten dotyczy zarówno „starego”, jak i „nowego” Przyczółka. 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. Dodatkowo 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 Kartce 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 obietniczki. 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 Sądzieckie Saska Kępa – pismo mieszkańców Saskiej Kępy 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.saskakepa@wiadomosciasiedzieckie.pl.

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

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

**Wydawca:** J-PROPERTY. ISSN 2299-8268. 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





...znowu poczuj się lepiej

## Cambridge Diagnostics na Saskiej Kępie

– nowy standard diagnostyki nietolerancji pokarmowej i dietoterapii chorób przewlekłych

*Problemy obniżonej odporności i pogarszające się stanu zdrowia dotyka wielu z nas. Starożytny powiedzenie: „To, co dla jednego jest pożywieniem, może być trucizną dla drugiego” jest nadal aktualne. W ostatnich latach coraz częściej mówi się, że nieodpowiednie odżywianie przyczynia się do powstawania różnych objawów i chorób przewlekłych, które dotąd nie były kojarzone przyczynowo ze spożywaną żywnością. I nic w tym dziwnego, ponieważ pokarm stanowi największe wyzwanie antygenowe dla naszego układu odpornościowego i cudem jest, że człowiek w ogóle może przeżyć proces jedzenia współczesnej wysoko przetworzonej żywności. Według raportu British Allergy Foundation już ponad 45% populacji może doświadczać różnorodnych dolegliwości z powodu nierozpoznanej nietolerancji pokarmowej. Wyeliminowanie z diety nietolerowanej żywności daje zdumiewający efekt – poprawia nie tylko nasze zdrowie i samopoczucie, ale również komfort życia.*

### Czym jest nietolerancja pokarmowa?

Obecnie coraz częściej mianem nietolerancji pokarmowej określa się nieprawidłową reakcję organizmu z udziałem sytemu odpornościowego i swoistych przeciwciał klasy G (IgG). Są to przeciwciała, które z fragmentami spożywanych pokarmów (antygenów pokarmowych) tworzą kompleksy immunologiczne i wywierają szkodliwy wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu, powodując uciążliwe dolegliwości i choroby przewlekłe, jak np.: częste migreny i bóle głowy, problemy gastroenterologiczne, bóle stawowo-mięśniowe, nieprawidłową wagę, zaburzenia snu, zaburzenia płodności, nadpobudliwość u dzieci i wiele innych. Osoby nieświadome, że mają nietolerancję pokarmową, często czują się chore z powodu różnych dolegliwości jednocześnie i zwykle nie wiążą poszczególnych objawów ze spożywanym pokarmem. Chociaż nietolerancja pokarmowa z reguły rozwija się stopniowo (bez wyraźnych symptomów choroby), wszystkie sygnały organizmu mogą stanowić ważne informacje o stanie zdrowia i powinny być bodźcem do m.in. wprowadzenia zmian żywieniowych. Jeśli dotychczas

we diagnozy nie rozwiążą naszego problemu, zaleca się wykonanie testu w kierunku nietolerancji pokarmowej. Należy mieć na uwadze, że nietolerancja pokarmowa może równolegle występować w przypadku zdiagnozowania innych chorób. Ponadto, dolegliwości po zjedzeniu nietolerowanego pożywienia często występują z opóźnieniem, nawet po kilku dniach po posiłku.

### Diagnostyka nietolerancji pokarmowej

Firma Cambridge Diagnostics (Polska) s.c. od ponad 5 lat mieści się na Saskiej Kępie. Reprezentujemy brytyjską grupę Omega Diagnostics i jesteśmy głównym dystrybutorem jej produktów na terenie całej Polski. Oferujemy nowy standard diagnostyki nietolerancji pokarmowej i dietoterapii przewlekłych chorób w oparciu o nowoczesne testy diagnostyczne wykrywające pokarmowo swoiste przeciwciała IgG. W oparciu o klasyczną metodologię oznaczeń serologicznych i nowoczesne technologie diagnostyczne już na podstawie kilku kropeł krwi włośniczkowej pobranej z palca gwarantujemy najwyższą czułość, swoistość i dokładność badań na nietolerancję pokarmową.

### Poradnia nietolerancji pokarmowej

Najskuteczniejszą metodą leczenia nietolerancji pokarmowej jest unikanie pożywienia, którego nasz organizm „nie lubi”. Dieta eliminująca nietolerowane pokarmy ma za zadanie wyciszyć reakcje alergiczno-immunologiczne w obrębie przewodu pokarmowego, obniżyć poziom immunotoksyn, zmniejszyć przepuszczalność bariery śluzówki jelita oraz poprawić czynność absorpcyjno-trawienną przewodu pokarmowego, co już w krótkim czasie pozwoli na zmniejszenie odczuwanych objawów. Przed rozpoczęciem zmian żywieniowych zalecane jest spotkanie się ze specjalistą od żywienia (dietetykiem lub lekarzem dietetykiem) w celu oceny i optymalizacji dotychczasowego odżywiania. Aby osiągnąć zamierzone cele, należy unikać nietolerowanej żywności przez okres kilku tygodni, a nawet miesięcy (w zależności od rodzaju nietolerowanego pokarmu, wieku, zaawansowania choroby i ogólnego stanu zdrowia). W Poradni Cambridge Diagnostics oferujemy badania w kierunku pokar-

mowo swoistych przeciwciał IgG o panelach od 59 do 220 produktów pokarmowych oraz specjalistyczne konsultacje w zakresie nietolerancji pokarmowej i diety eliminacyjnej. Pamiętajmy, że ostateczny wybór nawyków żywieniowych i stylu życia należy do nas samych. Dietetykom, lekarzom i publicystom zdrowia pozostają jedynie starania, aby był to wybór maksymalnie świadomy. Więcej informacji o Cambridge Diagnostics (Polska) s.c. i Poradni Dietetycznej można uzyskać na stronie internetowej [www.cambridge-diagnostics.pl](http://www.cambridge-diagnostics.pl).

### Wykład na Saskiej Kępie

Z uwagi na Państwa rosnące zainteresowanie tematem nietolerancji pokarmowej specjalnie dla mieszkańców Saskiej Kępy z przyjemnością ponownie zorganizujemy wykład z zakresu diety eliminującej nietolerowane pokarmy. Pierwsze spotkanie z tego cyklu odbyło się w styczniu 2013 roku w Centrum Promocji Kultury przy ul. Brukselskiej. Termin kolejnego spotkania zależy od Państwa inicjatywy – jeżeli chcą Państwo dowiedzieć się, czy pokarm jest przyczyną Państwa dolegliwości, serdecznie zapraszamy do kontaktu i zgłoszenia chęci uczestnictwa w wykładzie. Czekamy na zgłoszenia telefoniczne: 22 613 41 84 lub e-mailowe [info@cambridge-diagnostics.pl](mailto:info@cambridge-diagnostics.pl) pod hasłem „Wykład na Saskiej Kępie”. Z przyjemnością podzielimy się z Państwem naszą wiedzą i doświadczeniem (wykłady dla mieszkańców Saskiej Kępy są wolne od opłat).

Z życzeniami zdrowia,

Zespół Cambridge Diagnostics

Cambridge Diagnostics (Polska) s.c.  
ul. Walecznych 56 lok. 2, 03-926 Warszawa  
Tel./fax: 22 831 66 03, tel. 22 831 01 02  
E-mail: [info@cambridge-diagnostics.pl](mailto:info@cambridge-diagnostics.pl)  
[www.cambridge-diagnostics.pl](http://www.cambridge-diagnostics.pl)

## Jedna stacja, a tyle komplikacji

Przez cały okres wakacji z uwagą obserwowaliśmy zamieszanie związane z rowerową stacją Veturilo mieszczącą się przy skrzyżowaniu ulic Walecznych i Peszterńskiej. Pierwszy raz w historii warszawskich rowerów publicznych wpłynęły skargi dotyczące położenia stacji i jeszcze w tym miesiącu jednoślady zmieniają swoją lokalizację.

Cała historia z pozoru jest bardzo prosta. Jednak sytuacja, którą wywołali mieszkańcy okolicznych bloków, zaskoczyła wszystkich miłośników systemu Veturilo. Na początku wakacji pracownicy Sekcji Rozwoju Ruchu Rowerowego ZTM odnotowali trzy skargi na rowerową stację, które łącznie podpisało siedem osób. Głównym argumentem protestujących była zbyt mała odległość między budynkiem mieszkalnym a lokalną wypożyczalnią miejskich jednośladów. Osoby, które złożyły pisma do ZTM, skarżyły się również na hałas w nocy uniemożliwiający spokojny sen. I właśnie ten punkt wzbudził kontrowersje. W czasie ogólnie przyjętej ciszy nocnej system Veturilo znajdujący się u zbiegu ulic Walecznych i Peszterńskiej odnotowuje średnio 3–4 wypożyczenia, czy to faktycznie może zakłócać spokój? Jednak – jak przyznali w rozmowie z „Wiadomościami Sąsiedzkimi” pracownicy Sekcji Rozwoju Ruchu Rowerowego – osoby, które wniosły skargi, nie ubiegały się o likwidację stacji, a jedynie o jej przesunięcie.

Aby przysłowiowy wilk był syty i owca cała, przedstawiciele ZTM na czele z Pełnomocnikiem Prezydenta m.st. Warszawy ds. komunikacji rowe-

rowej – p. Łukaszem Puchalskim prowadzili z zainteresowanymi sprawą osobami korespondencję oraz zorganizowali spotkanie mediacyjne w OSP Saska Kępa. Na popularnym portalu społecznościowym została utworzona sonda, w której można było oddać głos na nową lokalizację stacji. Dzięki tym zabiegom użytkownicy miejskich rowerów i przedstawiciele ZTM zdecydowali, że wypożyczalnia zostanie przeniesiona w okolice skrzyżowania ulic Walecznych i Międzynarodowej.

Zmiana lokalizacji stacji wiąże się z pewnymi procedurami prawnymi. Aby powstała nowa wypożyczalnia, oddalona o niespełna 200 metrów od pierwotnej jej lokalizacji, osoby odpowiedzialne za miejskie rowery muszą uzyskać opinię policji i czekać na zatwierdzenie Inżyniera Ruchu. Procedury te, którym nadano tok już w drugim tygodniu sierpnia br., trwają średnio miesiąc. Dlatego zmiana lokalizacji stacji będzie mogła nastąpić dopiero we wrześniu. W chwili zamykania numeru trwały ostatnie uzgodnienia formalne i projekt czekał na zatwierdzenie. Zdajemy jednak skorzystać z przeniesionej stacji jeszcze w tym sezonie, ponieważ rowery Veturilo dostępne będą do 30 listopada br.



Mimo reorganizacji w przestrzennym zagospodarowaniu terenu wypożyczalnia będzie nadal obsługiwała ten sam rejon Saskiej Kępy. W przyszłości ZTM planuje utworzyć nowe stacje na terenie Pragi-Południe. System Veturilo podbił serca warszawiaków do tego stopnia, że składają wnioski o stworzenie nowych miejskich stacji rowerowych. Co więcej, widząc jak wielkim powodzeniem cieszy się ten system, podmiejskie warszawskie gminy starają się o wprowadzenie go na swoim terenie.

Olga Łęcka



Chcesz być na bieżąco?



dołącz do nas na **facebook**



[www.putka.pl](http://www.putka.pl)




# 10 powodów, dla których warto jeść pieczywo

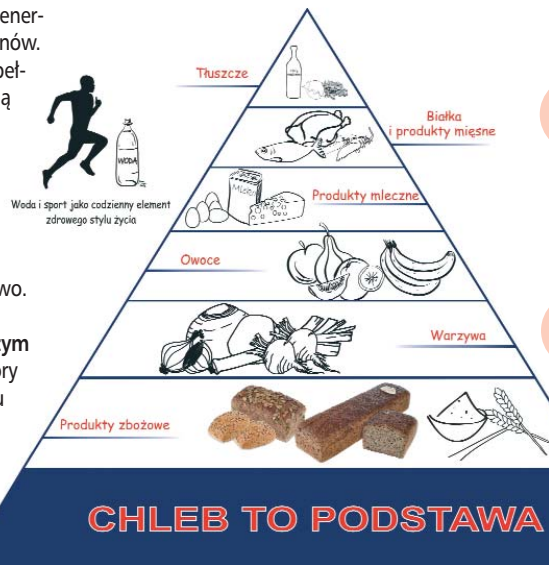
Pieczywo od zawsze pojawiało się na różnych stołach na całym świecie. Czasami w postaci płaskiego chleba wypiekanego na gorących kamieniach, a czasami w postaci pachnącego okrągłego bochenka. Nie przypadkiem mówi się także „nasz chleb powszedni”. Pieczywo naprawdę warto jeść każdego dnia. A dlaczego?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

## Wypróbuj nas teraz!

Odzyskaj dobrą formę dzięki koncepcji 30-minutowych treningów i odżywiania Mrs.Sporty.



Oferta ograniczona czasowo:  
**Trening próbny + bezpłatny test kondycyjny\***  
Ważna do 31.10.2013

Skorzystaj z promocji:  
tel. 22 616 35 04

Mrs.Sporty Saska Kępa  
ul. Saska 105, 03-914 Warszawa  
tel.: 22 616 35 04

Mrs.Sporty  
Twój osobisty klub sportowy

\*Kupon może być realizowany przez panie należące do klubu w terminie do 31.10.2013 r. nie podlega odbiorowi.

Szybka pomoc w aranżacji Twojego mieszkania w stałej, konkurencyjnej i niezależnej od ilości m<sup>2</sup> 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](http://www.pogotowiewnetrzarskie.pl)  
lub zadzwoń 604 23 23 57 i dowiedz się więcej - to możliwe!

## Klub Kultury Saska Kępa zaprasza

### 19 września (czwartek)

17.30 – spotkanie prasowe, jesienna inauguracja Kina Kępa  
19.00 **Kino Kępa „Nie zapomnij mnie”** reż. David Sieveking, Niemcy, 2013, 91 min. Zwycięzca 10. edycji PLANETE+ DOC FILM FESTIVAL. Wstęp 10 zł.

### 20 września (piątek)

19.00 – **uroczysty koncert z okazji Setnych Urodzin Profesora Jana Ekiera**. Wstęp: bezpłatne wejściówki do odbioru w biurze Klubu od dnia 17 września, liczba wejściówek ograniczona.

### 21 września (sobota)

11.00 – **Smyki na Kępie**. Zajęcia muzyczne dla dzieci i rodziców odkrywające świat dźwięków, prowadzone przez doświadczonego muzyków. Bilet dla rodziny 10 zł.  
19.00 – **Śladami Mistrzów...** Wielkie Postacie na Saskiej Kępie. Stulecie Profesora Jana Ekiera – Mistrza... Człowieka... Ojca... Przyjaciela. Gospodynii wieczoru: Jadwiga Teresa Stępień. Wstęp wolny.

### 23 września (poniedziałek)

19.00 – **Ciekawi i lubiani**. Wstęp wolny.

### 25 września (środa)

17.00 – uroczysty  **finał konkursu „Saska Kępa w kwiatkach”** organizowanego przez Towarzystwo Przyjaciół Saskiej Kępy. Wstęp wolny.

### 26 września (czwartek)

18.30 – **wernisaż wystawy plakatu Wiesława Rosochy**  
19.00 – **Kino Kępa „Raj: nadzieja”** reż. Ulrich Seidl, Austria/Francja/Niemcy 2013, 91 min. Tydzień po polskiej premierze prezentujemy trzecią, po „Raj: miłość” i „Raj: wiara”, część filmowej trylogii o cnotach chrześcijańskich. Wstęp 10 zł.

### 27 września (piątek)

19.00 – **Teatr Twojej Wyobraźni**. Inauguracja cyklu spotkań z Teatrem Polskiego Radia. Słuchowisko „Czarne podniebienie”. Autor: Andrzej Mularczyk. Reżyser: Janusz Kukuła. Obsada: Danuta Stenka, Joanna Trzepiecińska, Krzysztof Gosztyła, Janusz Kukuła. Po emisji spotkanie z autorem i reżyserem spektaklu. Wstęp wolny.

### 28 września (sobota)

13.00–19.00 – „**Luzomania, spotkanie z Portugalią**”. Kultura, historia i dzień dzisiejszy Portugalii. Wstęp wolny.

### 29 września (niedziela)

18.00 – **Niedziela z muzyką klasyczną**. Katarzyna Sabuda – saksofon sopranowy, Grzegorz Bil – saksofon barytonowy, Paweł Kozyra – saksofon altowy, Kamil Wiącek – saksofon tenorowy. Wstęp 5 zł.

### W każdą środę miesiąca:

**4.09; 11.09; 18.09; 25.09**

18.00–21.00 **Środy na parkiecie** – prowadzenie Jarosław Rosiński. Wstęp 12 zł. W cenie biletu bon konsumpcyjny o wartości 9 zł do wykorzystania w kawiarni.

W Klubie działa **Europejskie Centrum Uniwersytetów Drugiego i Trzeciego Wieku**. Kontakt: p. Elżbieta Kamińska, tel. 696 479 778.

**KAWIARNIA CZYNNA CODZIENNIE OD GODZINY 11.00**

**Klub Kultury Saska Kępa**  
filia CENTRUM PROMOCJI KULTURY  
ul. Brukselska 23, 03-973 Warszawa  
tel. 22 499-94-92  
e-mail: [biuro@klubsaska.pl](mailto:biuro@klubsaska.pl)

## Słowa dają moc

*Chciałbym, aby moja córka była szczęśliwa, chciałabym, żeby syn odniósł sukces, moje dziecko powinno być odważne, mądre, uczciwe, pewne swoich racji, ambitne, wytrwałe, zaradne...* Bardzo kochamy nasze dzieci i zrobimy wszystko, aby spełniły się te marzenia, plany, oczekiwania. Chcemy, żeby miały wspaniałe życie, dobry start w dorosłość, były szanowane, kochane, spełnione.

Rodzice chcą pomóc swoim dzieciom sięgnąć po wszystko, co jest dla nich najlepsze. Inwestują w dodatkowy angielski, lekcje tenisa, komputer, korepetycje itp. Wkładają dużo wysiłku w edukację, rozwijanie pasji i kształtowanie charakteru dzieci. Najważniejsze jednak dla dziecka są rodzicielskie „dobre słowa”. Są posagiem na całe jego życie, są jak najwspanialszy zestaw witamin, jak szczepionka uodparniająca na niepowodzenia i przeszkody. Rodzice nie są w stanie ochronić dzieci przed wszystkimi trudnościami, ale mogą dać im siłę, wyposażać w moc przewyżczenia trudności, podnoszenia się po upadku, sięgania do gwiazd, ufności we własne możliwości. Te rodzicielskie słowa są bardzo proste, ale często zapominane lub trudne do wypowiedzenia.

„Kocham cię” – nie bój się, nie można dziecku okazać zbyt wiele miłości. Mówiąc: „kocham”, jednocześnie mówisz: „jesteś dla mnie ważny, cokolwiek się stanie, zawsze możesz liczyć na moją miłość. Kocham cię, bo jesteś, bo wspaniale jest patrzeć, jak rośniesz, zdobywasz nowe doświadczenia, odkrywasz świat”.

„Dasz sobie radę” – wiem, chciałoby się powiedzieć: „pomogę ci”, ale prawdziwą moc daje dziecku odnalezienie siły w sobie, pokonanie lęku, zmierzenie się z przegraną. „Dasz radę” usłyszane od rodzica jest

tym tworzywem, które buduje człowieka odważnego, kreatywnego, ufnego we własne możliwości.

„Możesz być z siebie dumny” – dziecko, budując swoją tożsamość, poczucie własnej wartości, przygląda się sobie jak w lustrze ocen, gestów i uczuć rodzicielskich. Małe dzieci pierwszy uśmiech kierują do rodziców, dla nich stawiają pierwsze kroki, rysują laurki, zdobywają dobre oceny w szkole, wygrywają swoje pierwsze zawody. Muszą usłyszeć, że mają prawo do dumy ze swoich małych i dużych sukcesów.

Kampania Fundacji Dzieci Niczyje „Słowa dają moc” ma uświadomić rodzicom, jak ważne w wychowywaniu są dobre, pozytywne słowa-komunikaty, które przypominają dzieciom o tym, że są kochane, akceptowane, że mają wsparcie w najbliższych. Słowa „kocham cię”, „uda ci się” czy „wierzę w ciebie” sprawiają, że rośnie poczucie bezpieczeństwa dziecka, jest ono radosne, wierzy we własne możliwości. Dziecko, które słyszało je często od rodziców, będzie w przyszłości silnym człowiekiem ze stabilnym poczuciem wartości. Te słowa zostaną w nim na całe życie.

### Jak chwalić dziecko?

1. Pochwały muszą być skierowane na konkretne zachowania, nie stosuj pochwał ogólnych.
2. Nagradzaj dziecko za dobre zachowanie.
3. Chwal każdy mały kroczek dziecka ku pożądanemu zachowaniu.
4. Próbuje „wyłapać” dobre zachowanie u dziecka i chwal je.
5. Pochwal dziecko, kiedy zaprzestało negatywnego zachowania.

Fundacja Dzieci Niczyje

[www.slowadajamoc.fdn.pl](http://www.slowadajamoc.fdn.pl)



## 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 podróże, 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 mokrych (nawet w kabinie prysznicowej), po

plytki w łazience, meble i inne elementy wystroju wnętrza. Samo ułożenie już zastanych mebli też może w niesamowity sposób wpłynąć na komfort mieszkania – już nie wspomi-

nając 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 zbędnemu, 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 m<sup>2</sup> 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, sprzedal. A nas – architektów wnętrz z pogotowia wnętrzarskiego – zaprosił do siebie do domu.

Kasia Szaszkwicz

[www.pogotowiewnetrzarskie.pl](http://www.pogotowiewnetrzarskie.pl)

## OGŁOSZENIA DROBNE

Zapraszamy do działu ogłoszeń drobnych – miejsca sąsiedzkiej wymiany usług, umiejętności i przedmiotów. Treść ogłoszeń należy przysłać drogą mailową na adres: [drobne.pragapoludnie@wiadomosci.sasiedzkie.pl](mailto: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](mailto:reklama@wiadomosciasiedzkie.pl), tel.: 22-810-26-04.

### NIERUCHOMOŚCI

- ▶ Sprzedam garaż murowany (w ciągu garaży) na Saskiej Kępie, cena 30000 (do negocjacji) tel. 501368966.
- ▶ Sprzedam mieszkanie w Wesolej 53 m kw., 3 pokoje, mila okolica, 7 min. do SKM. Tel.: 695-485-079
- ▶ Sprzedam działkę leśną (drzewa iglaste) – 5500 m<sup>2</sup>, cena do negocjacji, okolice Warszawy (kierunek Joniec – Nowe Miasto), tel. 884 873 009.

### AFRYKAŃSKA NIERUCHOMOŚCI

Specjalizacja: Saska Kępa i Gołław.  
[www.afrykanska.com.pl](http://www.afrykanska.com.pl)  
tel. 22 616 22 43

- ▶ Sprzedam Działkę Bezpośrednio Międzyzlesie (Anin) ul. Hafciarska 60 1725m<sup>2</sup> Warunki Zabudowy, Narożna 50m od asfaltu. 460 tys zł tel: 662-670-109.
- ▶ Sprzedam Działkę Bezpośrednio, WILANÓW ul. Ruczaj, 2000m od ul. Vogla. 12000m<sup>2</sup>, Warunki Zabudowy. Cena 960 tys zł tel: 662-670-109.

### SPRZĄTANIE

WSPÓLNOT MIESZKANIOWYCH  
503 065 403

- ▶ Sprzedam pokój z kuchnią 34 m<sup>2</sup> w centrum Wesolej mieszkanie ma dużą kuchnię 10 m<sup>2</sup> i pokój 18 m<sup>2</sup> raz szafy wnękowe. W pobliżu media, pkp, pks. do wprowadzenia K. W. cena do uzgodnienia. tel. 22 773 41 75 po 18: 00
- ▶ Działka rolna przed przekształceniem Sulejówek przy samej granicy z Warszawa 3000 m<sup>2</sup> + 1000 m<sup>2</sup>, pilnie, cena do uzgodnienia tel. 508 549 374

**SPRZEDAM**  
**Działka 1ha – Mszczonów**  
Dobra lokalizacja, bezpośrednio  
tel. 693-078-300

- ▶ Sprzedam działkę budowlaną w Dębie Wielkiej, 765 m<sup>2</sup>, narożna z mediami na osiedlu domków jednorodzinnych, 15 km od Warszawy tel. 608 736 533.
- ▶ Sprzedam 2,5 ha lasu w Kownatkach kóło Łukowa, 100 km od Warszawy. Media, bobt dojazd, sąsiedztwo leśniczówki, bogactwo jagód i grzybów. Cena do negocjacji. tel. 608 736 533
- ▶ Sprzedam dwupoziomowe mieszkanie na os. zamkniętym w Starej Miłosnej – 86 m<sup>2</sup> – 4 pokoje, kuchnia, 2 łazienki, łoża, piwnica, dwa miejsca parkingowe. Cena do uzgodnienia. tel. 22 773 34 11; 608 736 533.

**USŁUGI BUDOWLANE**  
■ kompleksowe wykonawstwo  
■ wykończenia lub remonty  
[www.artbud.co](http://www.artbud.co)  
693-078-300

- ▶ Sprzedam mieszkanie dwupoziomowe 100 m<sup>2</sup> 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.
- ▶ Działka budowlana tania!!! [www.dzialka-wiazowna.pl](http://www.dzialka-wiazowna.pl), tel 504-595-550.
- ▶ Sprzedam garaż murowany (w ciągu garaży) na Saskiej Kępie, cena 28000 tel. 501 368 966.

**Odśnieżanie**  
503 065 403

### KOLEKCJONER KUPI

stare książki, pocztówki, monety, zegarki, biżuterię, militaria

TEL: 502-011-257

- ▶ Sprzedam 3 komody sosna ciemne drewniane styl włoski tel. 781 496 613.
- ▶ Oddam nawóz fermowy workowany tel. 601 22 52 98.

### KOREPETYCJE, NAUKA, HOBBY

- ▶ Masz chęć nauczyć się czegoś nowego w nowym roku szkolnym? Odkryć nową pasję? Zapraszamy na NAUKĘ GRY NA GARTARZE. 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. 533 404 404
- ▶ Język francuski – korepetycje, lekcje, konwersacje. Romanistka z doświadczeniem i przygotowaniem pedagogicznym, cierpliwa, energiczna, zaangażowana. Tel. 515 425 867

- ▶ Sprzedam dom 380m<sup>2</sup> + domek 72m<sup>2</sup> (dla gości, gabinet lub pracownia) + garaż na pięknej działce 1500m<sup>2</sup> w sercu Rembertowa, Republikańska przy TESCO. tel. 501 831 751.

**Szukasz działka?**  
[www.poprostulozka.com](http://www.poprostulozka.com)  
tel. 607 412 231

- ▶ Sprzedam mieszkanie dwupoziomowe 100 m<sup>2</sup> 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 m<sup>2</sup>. Kontakt: 501-620-701.

### SPRZEDAM/KUPIĘ – ODDAM/PRZYJMĘ

- ▶ Sprzedam żyrandol styl rokoko oraz szafkę do łazienki pod umywalkę białą- tanoil, tel: 781 496 613.
- ▶ Sprzedam magnetowid Sony w idealnym stanie 781 496 613.
- ▶ Sprzedam 2 halogeny Valeo do Dacia, Opel, Jaguar, Toyota, Nissan, Mitsubishi cjezierski@gazeta.pl,500 123 700.
- ▶ Kupię narty, deski, buty narciarskie i snowboardowe nie masz co zrobić z używanym sprzętem narciarskim dzieci wyrosły chcesz coś wymienić lub sprzedać zadzwonić tenis@wp.pl 0 602 231 318.

**KOSZENIE TRAWNIKÓW  
PIELĘGNACJA OGRODÓW**  
503 065 403

- ▶ Sprzedam tanio kimono do judo (170 cm) malo uzywane firmy „Koto” tel. 504 166 399.
- ▶ Sprzedam nową maszynę do pisania marki Łuczniczka 22 671 70 17 cena 120 zł.
- ▶ Kolekcjoner kupi stare książki, pocztówki, monety, zegarki, biżuterię, militaria tel. 502 011 257.
- ▶ Sprzedam płyty gramofonowe tel 781 496 613.
- ▶ 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 tanio blachę ocynkowaną o wymiarach 100x200 cm tel. 22 615 30 60.

**STOLARNIA**  
BLATY • PARAPETY • SZALÓWKA  
SZTACHETY • PODŁOGI  
603-673-777

- ▶ Sprzedam piec gazowy do c. o. tanoil tel. 22 615 30 60.
- ▶ Sprzedam 2 szafki do łazienki, jedna pod umywalkę druga wolnostojąca białe- tanoil, tel: 781 496 613.
- ▶ Sprzedam odkurzacz Elektrolux bezworkowy w idealnym stanie tel 781 496 613.
- ▶ Sprzedam 2 stoliki pod telewizor tel 781 496 613.
- ▶ Sprzedam smoczek butelkowe Gerbera tel. 22 652 28 14
- ▶ Sprzedam wersalkę z pojemnikiem kolor rudy w idealnym stanie tel 781 496 613.

### MYCIE OKIEN

tel. 503 065 403

- ▶ Język niemiecki z dojazdem. Doświadczenie. 608 484 707
- ▶ Język rosyjski. Native. Nauczycielka. 608 484 707.
- ▶ Dyplomowany przewodnik miejski oprowadzi po Warszawie: grupy i osoby indywidualnie. Także w jęz. francuskim. Tel. 606 335 108.
- ▶ Lekcje gry na gitarze u muzyka – ukończona akademia muzyczna, wieloletnie doświadczenie w dydaktyce. Program nauki dostosowany do potrzeb ucznia. [www.msm.edu.pl](http://www.msm.edu.pl), tel. 502 241 482.

**Masaże lecznicze, rehabilitacyjne,  
specjalistyczne kręgosłupa, bania  
chińska, gorącymi kamieniami.**  
Zapraszamy do gabinetu na Saskiej Kępie.  
KONSULTACJE BEZPŁATNIE.  
Tel. 668-415-685, 22 243-80-85

- ▶ 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.
- ▶ Tłumaczenia i korepetycje z j. ang – wszystkie poziomy tania, rzetelnie, z dojazdem do ucznia nr kontaktowy 513017570

### USŁUGI OGRODOWE

- Wycinanie i podcinanie drzew
  - Koszenie, prace pielęgnacyjne
  - Porządkowanie ogrodów
- Tel. 513-148-238

- ▶ 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.
- ▶ ANGIELSKI- Studentka anglistyki UW udzieli korepetycji na poziomie szkoły podstawowej i gimnazjum. Możliwy dojazd do ucznia. tel. 516 180 999.

### DZIECI – OPIEKA/NIANIA

- ▶ 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.

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

- ▶ Doświadczona opiekunka (lat 45) ze Starej Miłosnej, z samochodem, zaopiekuje się dziećmi w każdym wieku, Dyspozycyjna od września. tel. 504 166 399
- ▶ Zaopiekuję się dzieckiem, doświadczenie zawodowe, referencje, własny samochód, mieszkanica Starej Miłosnej tel. 501 806 549

### WYNAJMĘ

- ▶ Wynajmę samodzielne mieszkanie w Wawrze, 33 m<sup>2</sup>, wszystkie media, blisko przystanku autobusowego (2 min) i stacji PKP/SKM (5 min), z miejscem parkingowym. Tel. 695-622-848.

**DO WYNAJĘCIA**  
**MAGAZYNY 80–400 m<sup>2</sup>**  
Żyrardów – dobra lokalizacja  
**693-078-300**

- ▶ Wynajmę miejsce parkingowe na Godawiu przy ul. Rogalskiego naprzeciwko Telepizy. Cena za pól roku wynosi 300 zł. Zainteresowanemu pokazać. kontakt 502 216 499.
- ▶ Wynajmę 40 m<sup>2</sup> sutereny kamienicy mieszkalnej, okolice Pl. Szembeka pod biuro lub magazyn tel. 513 502 021.
- ▶ 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

- ▶ Mąż do wynajęcia tel: 731 309 725.
- ▶ Drobne domowe naprawy tel: 606 478 725.
- ▶ Złota rączka, tel. 503-150-991.
- ▶ Szukam opiekunki do starszej, sprawnie fizycznie osoby tel. 888 067 693.
- ▶ Szukam pracy – sprzątanie w domach, porządky, mycie okien, koszenie trawy, prace w ogrodzie: pielienie, usuwanie chwastów, sadzenie, podlewanie tel. 513 687 421, 511 210 315.

### USŁUGI PIELĘGNIARSKIE

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

- ▶ Złota rączka – usługi ogrodnicze, porządkowe, malowanie itp. tel. 507 097 028.
- ▶ Opiekunka z dużym doświadczeniem i referencjami – dla osoby starszej (również leżącej) lub dzieci. Bez nalógów, znajomość masażu. Wiek 49 lat. Warszawa i okolice, również z możliwością zamieszkania. Dostępna od zaraz. Kontakt tel. 884 22 22 18.
- ▶ PAN ZŁOTA RĄCZKA – instalacje, naprawy, montaż, remonty tel. 604 579 542.

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

- ▶ Złota rączka – porządki, remonty, malowanie i inne prace. tel. 518 731 920.
- ▶ Zatrudnimy fryzjerkę do salonu SPA w Wesolej, atrakcyjne warunki pracy i płacy, miły zespół. tel. 603 960 833, e-mail: [biuro@metamorfoza-spa.pl](mailto: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.

## REKLAMA w „Wiadomościach Sąsiedzkich”

Informacje o zasadach reklamowania można uzyskać pod adresem e-mailowym [reklama@wiadomosciasiedzkie.pl](mailto:reklama@wiadomosciasiedzkie.pl) lub od naszego przedstawiciela handlowego: **Artur Pawlak – tel. 605-297-200, [reklama.saskakepa@wiadomosciasiedzkie.pl](mailto:reklama.saskakepa@wiadomosciasiedzkie.pl)**

Zapraszamy także do reklamowania się w innych wydaniach:

- **Grochów, Gołław** – Artur Pawlak, tel. 605-297-200, [reklama.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl](mailto:reklama.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl)
- **Wesoła, Wawer** – Konrad Skorupka, tel. 607-314-667, [konrad.skorupka@wiadomosciasiedzkie.pl](mailto:konrad.skorupka@wiadomosciasiedzkie.pl)

## BEZSKUTECZNIE WALCZYSZ Z NADWAGĄ?

PRZYJDŹ I SKORZYSTAJ  
Z BEZPŁATNEJ KONSULTACJI  
DIETETYCZNEJ  
W RAMACH INDYWIDUALNEGO  
PROGRAMU ODCHUDZANIA  
NATURHOUSE



CENTRUM DIETETYCZNE  
NATUR HOUSE  
SASKA KĘPA

Al. Waszyngtona 44

T: 22 671 01 19 ;  
606 707 265

www.naturhouse-polska.com



NATUR HOUSE

**MIESZKANIE 97 m<sup>2</sup>** ul. Motylkowa  
WARSZAWA – MIĘDZYLESIE

+ garaż 13 m<sup>2</sup>  
+ ogródek 80 m<sup>2</sup>  
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](mailto:biuro@ulicamotylkowa.pl) tel.: 505 283 785

[www.ulicamotylkowa.pl](http://www.ulicamotylkowa.pl)

# SKRZA

Artykuły plastyczne:

- sztalugi
- podobrazia
- antyramy
- farby do szkła
- farby do twarzy

**DECOUPAGE**

Al. Waszyngtona 22  
(róg Niekańskiej)  
03-910 Warszawa

Pon.-pt. 10.30–18.30  
sob. 10.00–14.00  
tel.: 22-672-70-71

[www.sklepskrzat.pl](http://www.sklepskrzat.pl)

idea  
VETRO

FABRILANO



Artykuły szkolne i biurowe

PARKER®

WATERMAN®

SHEAFFER

**NICI**

Torby



**TOPModel**



Szkicowniki

Piórniki



Budziki



Clairefontaine



Zeszyty  
w kratkę  
(seyes)