



# RADOSNYCH I ZDROWYCH ŚWIĄT ORAZ DOBREGO NOWEGO ROKU

CZYTELNIKOM, WSPÓŁPRACOWNIKOM I REKLAMODAWCOM  
ŻYCZY REDAKCJA@LOMIANKI.INFO



**RELAKS  
OD ŚWIĘTA,  
CZY PRZEZ  
CAŁY ROK?**

Jeśli robisz coś dla siebie,  
dla ciała i duszy, zyskujesz  
dobre samopoczucie...

str. 3



**PODWYŻKA DLA RADNYCH  
I BURMISTRZ ŁOMIANEK**

Radni podnieśli swoje diety  
oraz wynagrodzenie burmistrz  
Łomianek...

str. 4



**SENIORZY  
TO NIE FAJTŁAPY!**

DZIEŃ SENIORA – w gminie  
Łomianki jest zameldowanych  
6106 osób „60+”...

str. 8

 **POLUB ŁOMIANKI**  
facebook.com/łomianki.info  
NEWSY • GALERIE ZDJĘĆ • KOMENTARZE

for: Freepik.com

**NIE ZAPOMNIJ**

**O PRZEGLĄDZIE REJESTRACYJNYM**

STACJA KONTROLI POJAZDÓW, CZYNNE: PON.-PT.: 8.00-19.00, SOB.: 9.00-15.00

*Zdrowych i spokojnych Świąt  
oraz szczęśliwego Nowego Roku*

życzy

**ZESPÓŁ DAWOJ ŁOMIANKI**

[www.dawoj.com.pl](http://www.dawoj.com.pl)



Dealer SUBARU | Punkt Sprzedaży SUZUKI  
Łomianki, ul. Wiosenna 44, tel. 22 751 15 66



REKLAMA

**AGA**  
SALON OPTYCZNY

W świątecznym prezencie  
**OPRAWKI już od 100 zł**



Drogi Kliencie i Przyjacielu naszego Salonu,

Dziękujemy za życzliwość,  
którą od Ciebie otrzymujemy,  
doceniając naszą troskę o Twój wzrok.

Przeżyj ten świąteczny czas tak,  
jak tego potrzebujesz i pragniesz.  
By nie zabrakło Ci ciepła  
i poczucia bezpieczeństwa,  
bliskości i szczęścia.

Twój Zespół  
Salonu Optycznego AGA

📍 ŁOMIANKI, UL. WARSZAWSKA 135 ☎️ 783 236 333



**POLUB ŁOMIANKI.INFO** [www.facebook.com/lomianki.info](http://www.facebook.com/lomianki.info)



# SZYBKI ODBIÓR ODPADÓW W KONKURENCYJNEJ CENIE

**KONTENERY  
NA ODPADY:**

- POBUDOWLANE
- REMONTOWE
- GRUZ
- GABARYTY I INNE



**ZAMÓW:** 22 835 40 48, e-mail: [biuro@bys.pl](mailto:biuro@bys.pl)

**POZNAJ PEŁNĄ OFERTĘ:** [www.bys.pl](http://www.bys.pl)



# RELAKS OD ŚWIĘTA CZY PRZEZ CAŁY ROK?

Codziennosc dostarcza nam wielu stresów, zewsząd bombardują nas złe wiadomości, w dodatku jest buro i coraz zimniej. O tym, co można zrobić dla siebie, żeby poczuć się lepiej rozmawiam z Moniką Kaperzyńską, specjalistką od refleksologii twarzy i instruktorką Vedic Art, mieszkanką Łomianek.

## Skąd u Ciebie pomysł, by zajmować się refleksologią?

Od wczesnej młodości cierpię na bóle kręgosłupa, z powodu których często ładowałam na kilka dni w łóżku. Szukałam sposobów jak mogłabym sobie pomóc, gdyż tradycyjna medycyna była bezradna. Można powiedzieć, że zainteresowałam się refleksologią, bo szukałam rozwiązań na moje osobiste bóle. Trafiłam na kurs refleksologii twarzy i dopiero na nim zrozumiałam, że to, co dzieje się w moim ciele, to skumulowany stres. Pozornie mało stresujące sytuacje mogą spowodować, że ciało reaguje śpięciem i bólem, a my ich doświadczamy tak dużo w ciągu dnia, nie ze wszystkich zdając sobie sprawę. Wykłady o refleksologii uświadomiły mi, jak bardzo możemy być świadomi tego, co się dzieje z naszym ciałem i jak bardzo możemy sami sobie pomóc. Jestem osobą nadwrażliwą i wiele całkiem błahych spraw wywołuje u mnie stres, ale uważam, że 90% społeczeństwa tak reaguje, tylko o tym nie wie. Każdy z nas ma swój słaby punkt w ciele. Zestresowani i śpiący przestajemy dobrze oddychać, nie dotleniaemy komórek ciała i wprowadzamy nasz organizm w taki permanentny stan ucieczki. Nie umiemy z niego wyjść, odpuścić, zrelaksować się, dlatego pojawiają się tyle chorób cywilizacyjnych.

## Jak można sobie pomóc?

Ważne, żeby wiedzieć jak ciało reaguje, by rozpoznać kiedy znajduje się już w momencie stresu i pora przejść w tryb relaksu. Jest wiele sposobów na relaks i wyciszenie, refleksjologia jest jednym z nich. Nasz organizm jest inteligentny i bez naszej pomocy powinien potrafić działać prawidłowo. Ale nasz obecny tryb życia, cywilizacja spowodowały, że nie pracuje jak należy, a zabieg refleksologii ma mu przypomnieć o tym jak dobrze działać.

## Zatem czym dokładnie jest refleksjologia?

Na twarzy, ale także na głowie, dłoniach i stopach istnieją punkty, które poprzez układ nerwowy połączone są z poszczególnymi narządami wewnętrznymi. Z tego powodu wiele zaburzeń zdrowotnych

uwidacznia się w wyglądzie twarzy w postaci złogów, zmiany struktury skóry, jej zabarwienia. Refleksjologia i znajomość mapy twarzy wykorzystywana jest do prowadzenia terapii. Masując odpowiednie punkty czy obszary na skórze twarzy przesyłam poprzez łuk odruchowy impuls do mózgu, który przekazuje komunikat do organizmu: „Potrafisz pracować prawidłowo, zrób to!”. To jest oczywiście duże uproszczenie. Mózg jest jednym z ośrodków, który kieruje naszym ciałem i poprzez masaż twarzy można szybko do niego dotrzeć.

## Jak wygląda zabieg?

Masaż trwa około 60 minut. Na wstępie pytam czy występują jakieś choroby przewlekłe lub co dolega w danej chwili. Wtedy układam sobie w głowie wstępny plan, ale czasem moje ręce prowadzą mnie zupełnie gdzie indziej i ja podążam za rękoma, prowadzi mnie intuicja.

Dotyk twarzy przy zabiegu jest bardzo delikatny i przyjemny, choć oczywiście odczucia to sprawa indywidualna. Na początku lekko rozluźniam mięśnie, następnie pracuję według map twarzy, masując punkty odpowiedzialne za odpowiednie organy. Można przemasować maksymalnie dwa, czasem trzy, na jednej sesji. Masując chcę osiągnąć moment zmiękczenia tkanki. Muszę poczuć pod palcami, że przedostałam się do tej mapy i masuję dopóki tego nie poczuje. Według mnie ten zabieg jest ogólnie tak relaksujący i wprowadzający w wibrację: „Ciało, działaj prawidłowo!”, że nie ma różnicy czy pomasuję punkt odpowiedzialny za jelito, nerkę czy żołądek. Znaczenie ma, że poddając się takiemu relaksowi wprowadzasz organizm w stan zatrzymania się w tym kołowrotku, który sami nakręcamy ciągle dokąś biegnąc. Wprowadzenie się w stan relaksu to początek. Co się dalej będzie działo zależy od tego, czy dana osoba zadba o sen, odpowiednie nawadnianie organizmu, ćwiczenia, dobre jedzenie, o spacer. To wszystko jest ze sobą połączone. Zadbanie o te wszystkie czynniki przywraca nam balans i uzdrowia. Po zabiegu refleksologii twarzy nasze ciało jeszcze przez 7-14 dni pamięta przekazane informacje – w tym czasie mózg wysła informacje do ciała o utrzymaniu się w zdrowiu. I to jest ten czas na zmianę. Kluczem jest otwartość na spróbowanie czegoś nowego.

Refleksjologia twarzy jest zabiegiem prozdrowotnym, a nie kosmetycznym, ale efektem ubocznym jest, że twarz wygląda inaczej, promienniejszy, oczy błyszczą, czujesz się spokojniejsza i rozanielona od środka. Uważam, że na masażu twarzy korzysta całe ciało.

Nie będę przekonywała, że każdy powinien przyjść na taki zabieg, choć osobiście uważam, że każdy mógłby, żeby sprawdzić jak to na niego zadziała. Dla jednych będzie to odkrycie, dla innych zwykły masaż. To bardzo indywidualna sprawa.

Oprócz zabiegu refleksologii twarzy wykonuję jeszcze Lifting Terapeutyczny DRE. Jest to zabieg,

który porusza limfę, a limfa jest odpowiedzialna za oczyszczanie naszego ciała. Jeśli poruszymy limfę na twarzy, ona też poruszy się w całym ciele. Jest to zabieg oczyszczający, prozdrowotny, ale działa także wyciszająco. A efektem dodatkowym, kosmetycznym, jest to, że skóra nabiera blasku, jest jaśniejsza, bardziej świetlista.

## Skąd czerpiesz energię do pracy?

Uwielbiam prace manualne, malowanie, naprawianie, skręcanie, robienie czegoś dłońmi. Lubię czuć pod palcami struktury i tekstury. Malować też lubię palcami. Twarz jest dla mnie swego rodzaju strukturą, której dotykam i wykonywanie masażu sprawia mi ogromną przyjemność.

## Wiem, że prowadzisz także warsztaty Vedic Art. Opowiedz coś o tym?

Vedic Art jest uzdrawianiem duszy, sposobem na odkrycie swojej kreatywności, innowacyjności. Jako dzieci jesteśmy kreatywni, ale z czasem zatracamy tę umiejętność, bo taki jest system edukacji, wychowanie, to nam narzucają normy społeczne... Uczymy się odtwarzać, a nie tworzyć. Za moim zainteresowaniem refleksologią stoi też poniekąd Vedic Art. Posłuchałam w którymś momencie wewnętrzny głos. Bo Vedic Art pozwolił na bycie kreatywnym w jakimkolwiek aspekcie życia, który sobie wybierzesz, niekoniecznie w malarstwie. To droga do samego siebie, swoich – często utajonych – potrzeb, która otwiera na nowe możliwości.

Na zajęciach wchodzi się w stan wewnętrznej medytacji i maluje, intuicyjnie, niczego nie odtwarzając. Wszystko, co stworzysz jest twoją interpretacją, tym co czujesz, instruktor niczego nie narzuca. Nanosisz farby na płótno w taki sposób w jaki chcesz, używając kolorów jakich chcesz, a to, co powstanie nie jest poddawane krytyce. Dla mnie dwugodzinne bycie sam na sam z obrazem i malowanie jest cudowną wycieczką w głąb siebie. Wyłączam telefon, wyciszam się... Dla wielu ludzi po warsztatach pasją staje się malowanie, przy którym się relaksują, odprężają. Więc tu znowu, podobnie jak w refleksologii, mamy ten aspekt uspokojenia, wyciszenia, który dobrze działa na nasz system nerwowy, powoduje, że czujemy się lepiej.

## Dbanie o swój dobrostan, to ostatnio często słyszany przeze mnie zwrot...

Dobrostan to subiektywnie postrzegane przez osobę poczucie szczęścia, zadowolenie z życia. Jeśli robisz coś dla siebie, dla ciała i duszy, zyskujesz dobre samopoczucie, zadowolenie z tego co masz, kim jesteś, co robisz. Wtedy cieszą nawet małe rzeczy, świat wydaje się lepszy, ludzie miłsi, a codzienne, stresujące sytuacje jakby bardziej znośne. Taki relaks nie od święta, a przez cały rok.

Rozmawiała Aleksandra Moraczewska  
fot. Artur Rodowski



# PODWYŻKA DLA RADNYCH I BURMISTRZ ŁOMIANEK

## Radni przyjęli uchwały dotyczące wysokości diet radnych Rady Miejskiej w Łomiankach oraz wynagrodzenia burmistrz Łomianek.

Podjęcie uchwały było związane – jak uzasadniono w projektach uchwał – z przyjęciem przez Sejm RP zmian w ustawach o wynagrodzeniu osób zajmujących kierownicze stanowiska państwowe oraz wynagradzania pracowników samorządowych.

Zgodnie z przyjętą w Łomiankach uchwałą radni będą otrzymywać diety w wysokości: **przewodniczący Rady Miejskiej – 3220 zł; wiceprzewodniczący RM i przewodniczący komisji RM – 3178 zł, radni nie pełniący żadnej funkcji – 3135 zł** (diety radnych nie są opodatkowane do kwoty 3000 zł, powyżej są opodatkowane stawką 17%). Maksymalna możliwa wysokość diety w przypadku Łomianek przewidziana w ww. ustawie to 3220 zł.

Natomiast **burmistrz będzie otrzymywać wynagrodzenie w wysokości 18 044,00 zł brutto (12 814,85 zł netto)**. Maksymalne możliwe wynagrodzenie w przypadku Łomianek, które przewiduje ww. ustawa, ze wszystkimi dodatkami to 20 041 zł brutto. Zgodnie z ww. ustawą Sejmu RP wprowadzenie zmian w wynagrodzeniu burmistrz było obligatoryjne.

O komentarz poprosiliśmy Burmistrz Łomianek oraz wszystkich radnych Rady Miejskiej w Łomiankach. Nadesłane komentarze publikujemy poniżej...



**MAŁGORZATA ŻEBROWSKA-PIOTRAK**  
Burmistrz Łomianek

21 listopada br. radni procedowali uchwałę w sprawie zmiany wysokości wynagrodzenia burmistrza. Problematykę wynagradzania pracowników zatrudnionych w samorządzie na podstawie wyboru regulują przepisy ustawy z 21 listopada 2008 r. o pracownikach samorządowych (t.j. Dz.U. z 2019r. poz. 1282 ze zmianami) oraz rozporządzenia Rady Ministrów z 25 października 2021 r. w sprawie wynagradzania pracowników samorządowych (Dz.U. poz. 936). Rozporządzenie to wymusiło na miejskich radnych (wprowadzając prawo nałożono obowiązek zmiany, a nie możliwość) podwyższenie dotychczasowego wynagrodzenia burmistrza do poziomu w nim określonego. Radni mieli prawo zdecydować o wysokości uposażenia, jednak nie mogło być ono niższe niż 80% maksymalnego wynagrodzenia określonego dla stanowiska burmistrza. Oznacza to znaczną podwyżkę dla burmistrza. Mam nadzieję, że rządzący, wprowadzając powyższe zmiany, kierowali się przede wszystkim faktem, że jedyną osobą ponoszącą każdą odpowiedzialność za gminę (również finansową) jest wyłącznie burmistrz. Radni, choć są organem uchwałodawczym, w świetle prawa nie ponoszą odpowiedzialności za swoje decyzje. Podwyżki diet radnych – w przeciwieństwie do podwyżki uposażenia burmistrza – nie były obowiązkowe, a jedynie możliwe. Przyjmuje się, że dieta nie jest wynagrodzeniem za pracę, a ma stanowić ekwiwalent utraconych korzyści, jakich radny nie uzyskuje w związku z wykonywaniem mandatu przedstawicielskiego (np. z tytułu przerwy w prowadzeniu działalności gospodarczej, utraty wynagrodzenia za pracę). Łomiankowscy radni zdecydowali, że ich diety powinny być na najwyższym poziomie. Ocenę tej decyzji zostawiam mieszkańcom...



**AGNIESZKA ZDUNEK**  
Radna Łomianek

Pani Burmistrz należała się podwyżka na podstawie ustawy uchwalonej przez Sejm, który lekką ręką umożliwił ogromne podniesienie pensji włodarzom miast i gmin. Nie wiem, czy były w Polsce przypadki podwojenia pensji z dnia na dzień i to jeszcze z trzymiesięcznym wyrównaniem. Nie mam nic przeciwko godziwemu wynagradzaniu osób na tak trudnych i odpowiedzialnych stanowiskach. Nie rozumiem natomiast, dlaczego przynano pensję w wysokości najwyższej z możliwych? Taką samą pensję będzie miał burmistrz naszego prawie 30 tys. miasteczka jak prezydent dużego, 100 tys. miasta. Dlaczego? Wydaje się, że skala pro-

blemów jednak jakby inna... Ze zdrowym rozsądkiem, poczuciem uczciwości i sprawiedliwości nie ma to wiele wspólnego.

Znaczna część radnych, na szczęście nie wszyscy, od kolicji po opozycję, bez umiaru wykorzystwała nadarżającą się okazję i uchwalili napisany na kolanie i wrzucony na sesję w ostatniej chwili projekt podniesienia diet.

Szkoda, że Rada nie jest aż tak skuteczna w bardziej pozytecznych dla ogółu sprawach.



**MARCIN ETIENNE**  
Radny Łomianek

Samorządowcy w Łomiankach wpisali się w schemat, jaki obserwujemy w tzw. wielkiej polityce. Posłowie zwiększyli pensję prezydentowi a ten, w dowód wdzięczności, zwiększył im uposażenia. Nowe wynagrodzenie burmistrz wywołało najwyraźniej wśród radnych odczucie: skoro jej dajemy to dlaczego sami nie mielibyśmy dostać.

Przedłożył przez radnych PiS: J. Zabłocką-Ludzeń oraz G. Bryka projekt uchwały, choć niesie za sobą skutki finansowe, nie był opiniowany przez Komisję Budżetową. W 2020 r. mieszkańcy byli świadkami sabotowania prac Rady przez ówczesnego jej przewodniczącego. Podejmowano próby dewastacji budżetu przez bezrefleksyjne zwiększanie deficytu. Zdejmovane były środki na funkcjonowanie kluczowych wydziałów Urzędu. Radni przy tym, wykazywali się brakiem znajomości zapisów statutu oraz ustawy o samorządzie gminnym. Wśród radnych nadal są tacy, którzy uchylają się od swoich obowiązków, nie biorąc udziału w pracach komisji. Radni PiS, wnioskując o podwyżkę diet, wycenili pracę tych dewastatorów na ponad 3 tys. zł. miesięcznie.

Niesprawiedliwym byłoby nie wspomnieć, że są w naszej Radzie i tacy, którzy – za swoją ciężką pracę – zasługują na KAŻDE pieniądze. Wielu mieszkańców darzy ich szacunkiem. Przygotowani, służą mieszkańcom zawsze pomocą. Uczestniczą w spotkaniach (także wyjazdowych), biorą udział w pracach komisji. Mieszkańcy, wierzę, zapamiętają im to.

Zwolennicy podwyżki uważają, że są wśród mieszkańców osoby aktywne, zatrudnione w sektorze prywatnym, które nie kandydują do rady – bo ich na to nie stać. To potencjalnie cenne osoby, które w przypadku wyższej rekompensaty za utracone zarobki byłyby skłonne włączyć się w działania na rzecz naszej lokalnej społeczności.

Zaproponowałem, byśmy powrócili do sprawy wysokości diet na ostatniej sesji obecnej kadencji. Byśmy przygotowali grunt dla komfortowej pracy kolejnych radnych, pozostawiając dziś diety na niezmiennym poziomie. Pokusa okazała się jednak zbyt duża.



**AGNIESZKA GAWRON SMATER**  
Radna Łomianek

Podczas głosowania na ostatniej sesji, byłam przeciwna podwyższeniu diet radnym (czyli sobie). Byłam przeciwna, ale przyjmuję część argumentacji „za”. Również uważam, że wysokość obecnych diet nie powinna przez kolejne 20 lat pozostawać niezmienna. Tyle czasu – dwie dekady – diety były na tym samym poziomie. Te pieniądze nie są dzisiaj warte tyle samo, mniejsze jest ich wartość motywacyjna, lecz mandat radnego – mam nadzieję – nie zdobywa się dla większych pieniędzy, tylko by służyć gminie i mieszkańcom. Uważam, że przystępując do wyborów w 2018 roku, wiedzieliśmy, ile będzie wynosiła dieta radnego, i nikt tego nie zmienił. Dzisiaj w sytuacji, gdy tej funkcji nie sprawujemy zawodowo, nie na miejscu jest podnoszenie sobie diet do maksymalnych stawek, szczególnie w tak niepewnych gospodarczo czasach.

Zanim jednak podwyższy się do ponad 3 tys. zł diety sobie, należy podwyższyć pensję pracownikom urzędu miejskiego. Pensje wielu z nich również od lat nie wzrastają, podobnie jak diety samorządowców.

Głosowałam za podwyższeniem wynagrodzenia dla burmistrza Łomianek, ponieważ jest to funkcja sprawowana zawodowo, z którą wiąże się duża odpowiedzialność, i powinien za tym iść także odpowiedni pułap wynagrodzenia, którego aktualna wysokość jest często niższa od wynagrodzenia specjalisty czy dobrze opłacanego fachowca.



**MICHAŁ NAFTYŃSKI**  
Radny Łomianek

Pieniądze są tematem kontrowersyjnym. Szczególnie gdy to urzędnicy i samorządowcy podnoszą sobie pensje i diety.

Niektórzy są zdania, że praca radnych powinna odbywać się całkowicie społecznie, część twierdzi, że jeśli chcemy mieć w samorządzie osoby kompetentne i zaangażowane musimy wynagradzać je adekwatnie.

Mam nadzieję, że podniesienie diet radnym i wynagrodzenia Pani burmistrz przełoży się na lepszą pracę Rady Miasta i Urzędu Miasta, a przede wszystkim na lepszą współpracę tych dwóch organów.

Spółeczeństwo Łomianek może teraz wymagać więcej od swoich samorządowców. Więcej aktywności, więcej transparentności, więcej mądrych decyzji.



**JERZY SERZYSKO**  
Radny Łomianek

Każde działanie dotyczące naszej gminy, szczególnie gdy dotyczy wydatków z budżetu, powinno być starannie przygotowane i przemyślane. Ustawodawca nie patrząc na dynamicznie rosnące zadłużenie Polski dowartościował finansowo swoich urzędników, posłów i senatorów. „Przykład idzie z góry”, więc decyzje na poziomie centralnym mają wpływ na gratyfikację władz samorządowych. Dział kadry, przewodnicząca Rady i grupa inicjatywna trzech radnych przygotowała odpowiednie wnioski a większość radnych je ooczco zaaprobowała.

Na przykładzie naszej gminy niestety widać ułomność psychiki ludzkiej. Zapomniano o złotej zasadzie umiaru. Widzimy myślenie w kategoriach „tu i teraz”, bo większość Radnych przegłosowała maksymalne podwyżki zarówno dla pani burmistrz, jak i znaczące dla radnych. Konsekwencje finansowe w/w przełożą się również na budżet 2022 roku, czego skutkiem będzie z pewnością obniżenie środków na inwestycje osiedlowe. Warto więc przypomnieć słowa przysięgi, którą składali radni zaledwie 3 lata temu: „ślubuję uroczystie obowiązki radnego sprawować godnie, rzetelnie i uczciwie, mając na względzie dobro mojej gminy i jej mieszkańców”. W podobnym tonie jest przysięga burmistrza: „powierzony mi urząd sprawować będę tylko dla dobra publicznego i pomyślności mieszkańców gminy”. Może należało by o tym pamiętać a i warto czasem do tego wracać.



# BURZLIWA HISTORIA TRASY, KTÓREJ NIE MA

Kolejny raz pojawiła się wizja rozpoczęcia budowy północnej trasy wylotowej z Warszawy (S7), biegnącej od Bemowa, omijającej Łomianki obrzeżami Puszczy Kampinoskiej, a następnie łączącej się z dotychczasową „siódmką” w Kielpinie. Czy tym razem się uda?

## WYDAJE SIĘ, ŻE NIE MA WIĘKSZYCH KONTROWERSJI

Dziś chyba niewielu mieszkańców Łomianek kwestionuje sens budowy tego odcinka S7 w jej zaplanowanym przebiegu skrajem puszczy. Ewentualne kontrowersje dotyczą jedynie szczegółowych rozwiązań związanych z połączeniami z istniejącą siatką dróg, wjazdami, wyjazdami itp. W szybkiej budowie S7 mieszkańcy widzą szansę na zmniejszenie korków na ul. Kolejowej. Zakłada się bowiem (pewnie słusznie), że po zbudowaniu tego odcinka spora część kierowców (tych jadących od strony Gdańska na zachód Warszawy lub wręcz chcących ominąć Warszawę) będzie miała do wyboru szybszą alternatywną trasę, co znacznie zmniejszy strumień samochodów jadących ul. Kolejową w kierunku zakorkowanego centrum miasta.

## STARA REZERWA Z CZASÓW PRL

Młodzi stażem mieszkańcy Łomianek nie mogą pamiętać, że historia budowy „naszego” odcinka S7 ma już co najmniej kilkanaście lat i że brak do tej pory alternatywnego połączenia z Warszawą w dużym stopniu zawdzięczamy sami sobie. Otóż po 2005 r. powstał w Łomiankach silny ruch sprzeciwiający się budowie trasy S7 w zaplanowanym dużo wcześniej przebiegu przez naszą gminę – właśnie skrajem Puszczy Kampinoskiej. Rezerwę drogową pod ten odcinek S7 wytyczono zapobiegliwie jeszcze w tzw. głębokim PRL-u, wybierając dla niego niezamieszkałe wówczas łąki i pola Dąbrowy. W rezerwie nie można było budować domów, ale w okolicach rezerwy w ciągu kilkudziesięciu lat powstało ich wiele, bo mało kto wierzył, że PRL-owskie plany zostaną kiedykolwiek zrealizowane.

Po wstąpieniu Polski do Unii Europejskiej sytuacja się zmieniła. Ruszyły liczne inwestycje drogowe i pojawiła się realna perspektywa wykorzystania starej rezerwy na budowę alternatywnego wjazdu do Warszawy. Z czysto ludzkiego punktu widzenia trudno się dziwić, że właściciele okolicznych domów i mieszkań nie byli wizją takiego sąsiedztwa zachwyceni. Postanowili działać.

## DĄBROWA I WŁADZE MIASTA MÓWIŁY: NIE!

Trzeba docenić, że przeciwnicy budowy trasy S7 umieli się dobrze zorganizować. Powołali kilka stowarzyszeń „ekologicznych”, wskazujących na

konieczność ochrony Puszczy Kampinoskiej przed skutkami oddziaływania planowanej trasy S7. Do końca 2006 r. mieli też silne poparcie ówczesnego burmistrza Łomianek – Łucjana Sokołowskiego – i większości Rady Miejskiej.

Początkowo głównym postulatem było przeniesienie trasy spod puszczy na wał wiślany i połączenie jej w okolicach mostu północnego z Wisłostradą. Aktywiści z Dąbrowy szybko stali się wybitnymi specjalistami od budowy dróg i mostów oraz ochrony środowiska. Pojawiły się rewolucyjne i karkołomne projekty połączenia „trasy po wale” z Mostem Północnym. Jeden z nich np. zakładał, że trasa mogłaby na estakadzie skręcać z wału nad Wisłę, by dalej łagodnie, szerokim łukiem dołączyć do mostu.

Okazało się jednak, że koncepcja połączenia S7 z Wisłostradą jest z założenia błędna, bo zasadniczym celem budowy tego odcinka nie jest ominięcie Łomianek lecz zrobienie alternatywnego wobec Wisłostrady wjazdu do Warszawy, który w Kielpinie przenosiłby część ruchu samochodów w kierunku zachodniej obwodnicy miasta. W tej sytuacji kreatywnością wykazał się burmistrz Sokołowski, który zaproponował kilka wariantów przerzucenia trasy z okolic wału przeciwpowodziowego na zachodnią stronę Łomianek na wysokości Burakowa przez Park Młociński lub ul. Brukową. Nadał im rycersko-rolnicze nazwy: miecz, szabla i sierp.

## WIELKA NAWALANKA

Lata 2006–2008 upływały więc w Łomiankach pod znakiem ostrego sporu między zwolennikami i przeciwnikami przeniesienia trasy nad Wisłę. Wielkie emocje rozgrywały atmosferę. Było burzliwie i często widowiskowo. Organizowano pikety na ul. Kolejowej i pod warszawskim ratuszem, odbyło się referendum (zabrakło kilku punktów procentowych do osiągnięcia progu 30-procentowej frekwencji), a potem walka o jego powtórzenie. Wymieniano się ciosami na oświadczenia, artykuły, stanowiska o „ekologicznej wyższości” trasy przy puszczy nad trasą przy Wiśle (i odwrotnie). Rada Miejska w 2006 r. uchwaliła stanowisko w sprawie poparcia „trasy po wale”, ale rok później, w nowym składzie, po wyborach, je odwołała. Jednym z ostatnich widowiskowych wydarzeń było wejście (jesienią 2008 r.) zwolenników wariantu nadwiślańskiego na sesję Rady Miejskiej

w kondukcje żałobnym, niosącym białą trumnę z płonącymi zniczami, oponą na wierzchu i tabliczką informującą o śmierci „rozjechanych Łomianek” (z czego zresztą część uczestników chyba nie była później dumna, a przynajmniej się nie cieszyła). Spór o przebieg trasy S7 był w 2006 r. osiłą sporu w wyborach samorządowych i zakończył się klęską w pierwszej turze burmistrza Sokołowskiego – gorącego zwolennika wariantu nadwiślańskiego. Ciekawym zabiegiem było pozyskanie do rozgrywki o zmianę przebiegu trasy Jacka Sasina, który obecnie jest znany jako wybitny intelektualista PiS (pełniący funkcje wicepremiera), a wówczas był wojewodą mazowieckim. W 2007 r. kandydujący do Sejmu wojewoda Sasin, podczas wiecu pod wałem przeciwpowodziowym w Łomiankach, obiecywał przeniesienie trasy S7 nad Wisłę, uchylił decyzję nowej Rady Miejskiej o odrzuceniu wniosku o ponowne referendum w tej sprawie, sugerował możliwość wstrzymania decyzji o wyborze lokalizacji trasy. Nie pomogło mu to podczas wyborów – dostał zbyt mało głosów, by zostać posłem. Można więc powiedzieć, że już wtedy niewiele mu się udawało.

## KOLEJNA SZANSA?

Awantura (która przebiegała się także do mediów ogólnopolskich) o przebieg trasy przez Łomianki, naciski polityczne, liczne protesty wobec decyzji środowiskowej dla wariantu przy puszczy – wszystko to sprawiło, że decyzje o rozpoczęciu budowy wypadły na wiele lat z planów Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad. Teraz, po latach projekt budowy odcinka trasy S7, przebiegającego przez Bemowo i obrzeża puszczy Kampinoskiej w Łomiankach, pojawił się znowu. Niedawno Generalna Dyrekcja Ochrony Środowiska, po rozpatrzeniu licznych protestów zatwierdziła wydaną w 2018 r. pozytywną decyzję środowiskową dla tego odcinka. Jeśli znajdzie się na nią finansowanie, rozpocznie się „realizacja wstępnego harmonogramu”. W optymistycznym wariantcie trasa może powstać za 3-4 lata. Zwraca się jednak uwagę, że od pozytywnej oceny środowiskowej przysługuje jeszcze zainteresowanym prawo odwołania się do sądu. Ewentualne inne działania raczej nie zyskają poparcia wśród mieszkańców.

Juliusz Wasilewski

## 1 400 000 DLA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH

Zgodnie z zaproponowaną przez Burmistrza i przyjętą przez Radę Miejską uchwałą, dotyczącą programu współpracy Gminy Łomianki w roku 2022 z organizacjami pozarządowymi **wysokość środków budżetowych planowanych na jego realizację wynosi 1 400 000 zł.**

W poprzednich latach obecnej kadencji kwota ta wynosiła mniej więcej tyle samo, jedynie w obecnym, pandemicznym roku NGOsy wykorzystywały niespełna 1 150 000 zł. Ze wsparcia finansowego w tym czasie korzystało w Łomiankach średnio około 75 organizacji rocznie.

Przyjęcie programu współpracy było poprzedzone konsultacjami, gdzie przedstawiciele stowarzyszeń i fundacji zwracali m.in. uwagę na kłopotliwą sprawozdawczość, oczekując jej uproszczenia i pomocy w tym zakresie ze strony urzędników.

Jak będzie wyglądał przyszły rok? Czy wszystkie pomysły uda się zrealizować, czy znowu czynnik niezależny od Urzędu, czy samych organizacji utrudnią ich pracę? Nabór wniosków ruszy zapewne po uchwaleniu budżetu na 2022 rok.



## PODZIEL SIĘ ODBLASKIEM

**Straż Miejska rozpoczyna kolejną edycję akcji.**

Przez kilka najbliższych dni przechodnie będą mogli rozbierać naszą choinkę (róg Warszawskiej i Wiślanej), aby zabrać ze sobą odblaskowe elementy. Można je przyczepić do kurtki, spodni czy torby. Dzięki nim mieszkańcy Łomianek będą bezpieczniejsi na ulicy w szare, zimowe dni.

W ten niestandardowy sposób zachęcamy pieszych do korzystania z elementów odblaskowych. Warto pamiętać, że nawet najmniejszy odblask może uratować nam życie, a kierowcy dać szansę szybkiej reakcji.

Zapraszamy mieszkańców do „podzielenia się odblaskiem”!

KB / Straż Miejska w Łomiankach, fot.: sm



REKLAMA

# Bryza

PRALNIA CHEMICZNA

*Radosnych Świąt  
Bożego Narodzenia*

*oraz*

*wszelkiej pomysłności  
w Nowym Roku*

*życzą pracownicy pralni Bryza*

**ŁOMIANKI ul. WIŚLANA 14 tel. 22 751 50 60**



## pracownia.net

STUDIO GRAFICZNE

e: nawias @ pracownia.net t: 603 299 772

USŁUGI GRAFICZNE - STRONY WWW - DRUK CYFROWY  
ULOTKI - PLAKATY BROSZURY - WIZYTÓWKI  
KUBKI I KOSZULKI Z NADRUKIEM - BANERY  
GRAWEROWANIE LASEROWE

REKLAMA

# Przygotuj się na kawowe Święta

**Pełny przegląd ekspresu do kawy**

w promocyjnej cenie od **129,-**

Zakres prac: diagnostyka, odkamienianie, czyszczenie toru mlecznego i spieniacza, smarowanie i regulacja bloku, wymiana o-ringów na bloku

Zamów i odbierz prezent:

**Limitowaną edycję świątecznej kawy**

Wypaliliśmy ją w naszej palarni tak, aby jej nuty - migdałów, miodu, czekolady deserowej oraz orzecha włoskiego podkreśliły wyjątkowy świąteczny nastrój w Twoim domu.



caffe  
grano.pl

Zadzwoń do nas lub odwiedź: tel 794 044 202  
ul. Jeziorna 1, Łomianki (przy kortach tenisowych)

Cena usługi nie obejmuje kosztów transportu i jest uzależniona od marki i stanu ekspresu.

# 10 TAŃCÓW NA 250 PAR

27 i 28 listopada sala gimnastyczna ICDS diametralnie zmieniła swój wygląd. Kompleksowy wystrój, oświetlenie, zwisające z sufitu błyszczące ozdoby były tłem dla spektakularnego widowiska, w którym w rolach głównych wystąpiły piękne tancerki i elegancy tancerze.



Mistrzostwa Polski Polskiego Towarzystwa Tanecznego w 10 Tańcach '2021 pod Honorowym Patronatem Marszałka Województwa Mazowieckiego i Burmistrza Łomianek, organizowane przez szkołę tańca FAST STEP, już za nami. W sobotę (27.11) do późnych godzin wieczornych rywalizowały ze sobą najlepsze pary z całej Polski w tzw. kombinacji łącznej. Udział w Mistrzostwach wzięły 133 pary z ponad 30 klubów, natomiast w niedzielę w Małym Grand Prix o Puchar Burmistrza Łomianek wystartowało 120 par. Mogliśmy podziwiać tancerzy w tańcach latyno-amerykańskich jak i standardowych w różnych kategoriach wiekowych – od dzieci do lat 7, aż po seniorów powyżej 60 roku życia.

Tancerzy, sędziów, organizatorów i publiczność powitał wiceburmistrz Witold Gawda – *Jest mi niezmiernie miło gościć w Łomiankach tak fantastyczne wydarzenie. Od dawna nie było tutaj takiej imprezy. Witam Państwa w mieście możliwości, bo chcielibyśmy, by tak było nasze miasto traktowane.*

Wszystko wskazuje na to, że Mistrzostwa na stałe wpiszą się w kalendarz łomiankowskich imprez.

– *Już złożyliśmy pisma o objęcie patronatem i zarezerwowanie miejsca na trzy imprezy w 2022 roku – mówi Maciej Piwiński, współwłaściciel klubu sportowego FAST-STEP – Długo już współpracujemy z ICDSem, trzeci rok. Jest to wspaniały obiekt do realizacji tego typu imprez. Jesteśmy z nim mocno związani nie tylko infrastrukturalnie, ale też*

*personalnie z obsługą, która jest bardzo pomocna i życzliwa. Zanim my, organizatorzy o czymś sobie przypomnimy, często bywa to już załatwione – dodaje.*

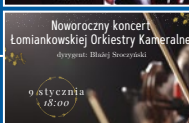
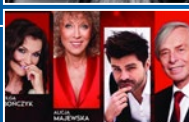
mm., fot. mm.



WIĘCEJ ZDJĘĆ NA  
[WWW.LOMIANKI.INFO](http://WWW.LOMIANKI.INFO)

# CO, GDZIE, KIEDY? POLECAMY!

- 11.12, g. 19 – KONKURS MUZYCZNY IM. JULISZA ZARĘBSKIEGO – koncert laureatów – ICDS
- 11–12.12 – Szlachetna Paczka Łomianki, g.14-18 – CENTRUM KULTURY W ŁOMIANKACH
- 11.12, g. 19 – Michał Giłka Jazz Group – koncert – CENTRUM KULTURY W ŁOMIANKACH
- 13.12, g.17.30 – SPOTKANIE WIGILIJNE U PANI BURMISTRZ – plac przed Urzędem Miejskiej, Warszawska 115
- 15.12, g. 20 – Grzegorz Dolniak – stand-up – CENTRUM KULTURY W ŁOMIANKACH
- 17.12, g. 20 – Monika Malczak – kolędowanie na jazzowo – LEMON TREE
- 17.12, g. 19 – Koncert „Gwiazdo świeć, kolędo leć” – ICDS
- 18.12, g. 19 – Świąteczna Scena Zaulek – CENTRUM KULTURY W ŁOMIANKACH
- 09.01, g. 18 – Noworoczny koncert Łomiankowskiej Orkiestry Kameralnej – CENTRUM KULTURY W ŁOMIANKACH
- 15.01, g. 19 – Koncert muzyki klasycznej „Oczami Młodych” – CENTRUM KULTURY W ŁOMIANKACH
- 07.01, g. 20 – JangaSquad – Energetyczna mieszanka gatunków, od reggae po punk – LEMON TREE
- 14.01, g. 20 – PILOT'S DREAMS – koncert jazz, funk i pop – LEMON TREE
- 21.01, g. 20 – Członkowie MUNDINOVA – LEMON TREE
- 28.01, g. 20 – Jam Session z rockowym zacięciem – LEMON TREE
- 30.01 – **FINAŁ WOŚP** – LEMON TREE, CENTRUM KULTURY W ŁOMIANKACH



## UWAGA!!!

**Ze względu na dynamicznie zmieniającą się sytuację związaną z pandemią, daty i godziny wydarzeń należy weryfikować bezpośrednio u organizatora.**

CENTRUM KULTURY, ul. Wiejska 12a, [www.kultura.lomianki.pl](http://www.kultura.lomianki.pl), 22 751 35 02

LEMON TREE, ul. Zachodnia 38, [www.lmondabrowa.pl](http://www.lmondabrowa.pl), 798 110 522

ICDS, ul. Staszica 2, [www.icds.pl](http://www.icds.pl), 22 751 04 74

BIBLIOTEKA PUBLICZNA, ul. Wiejska 12a, [www.biblioteka.lomianki.pl](http://www.biblioteka.lomianki.pl), 22 751 32 23

SPOT, ul. Warszawska 55, [www.spot-lomianki.pl](http://www.spot-lomianki.pl), 507 222 672

GALERIA ŁOMIANKI, ul. Brukowa 25, [www.galerialomianki.pl](http://www.galerialomianki.pl), 22 209 86 51

JAZZ CAFE, ul. Warszawska 69, [www.jazzcafe.com.pl](http://www.jazzcafe.com.pl), 22 751 41 12

**Organizujesz imprezę, koncert, warsztaty?  
A może słyszałeś o ciekawym spotkaniu?**

**DODAJ WYDARZENIE  
KALENDARIUM na [WWW.LOMIANKI.INFO](http://WWW.LOMIANKI.INFO)**

# 30. FINAŁ WOŚP ZOSTAŃ WOLONTARIUSZEM

30 stycznia 2022 roku zagra po raz 30. Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy – również w Łomiankach.



W tym roku celem akcji jest zapewnienie najwyższych standardów diagnostyki i leczenia wzroku u dzieci.

**Chcesz zostać wolontariuszem łomiankowskiego sztabu WOŚP?** Wyślij zgłoszenie mailem na adres: [sztab.wosp.lomianki@gmail.com](mailto:sztab.wosp.lomianki@gmail.com). Opisz krótko kto będzie wolontariuszem, ile masz lat, czy już kwestwowałaś/łeś, podaj numer telefonu. Po weryfikacji otrzymasz informacje i numer TOKEN, by móc zarejestrować się na stronie [www.iwolontariusz.wosp.org.pl](http://www.iwolontariusz.wosp.org.pl)

**Warto się śpieszyć. Liczba łomiankowskich identyfikatorów jest ograniczona.**

Wszelkie niezbędne informacje dotyczące łomiankowskiego SZTABU WOŚP można znaleźć na [www.facebook.com/WospLomianki](http://www.facebook.com/WospLomianki)



### OSIEDLE „TRYLOGIA” Z KASPRZAKIEM W TLE

W drugiej połowie lat 70. XX w. na terenie ograniczonym ulicami: Gościńcową i Rolniczą oraz Włociańską i Jedności Robotniczej, Śródmiejska Spółdzielnia Mieszkaniowa wzniosła Osiedle „Trylogia”.

Może nazwa osiedla, na którym zamieszkało wiele osób związanych ze sztuką, została nadana na pamiątkę wydarzenia kulturalnego, którym był film Jerzego Hoffmana nakręcony w 1974 roku. Jego scenariusz oparty był na drugiej części Trylogii zatytułowanej Potop. Film odniósł wielki sukces i był nawet nominowany do nagrody Oscara dla najlepszego filmu nieanglojęzycznego.

Przypomnę, bo nie wszyscy wiedzą, że na Trylogię autorstwa Henryka Sienkiewicza składają się trzy powieści historyczne: Ogniem i mieczem, Potop i Pan Wołodyjowski, których akcja rozgrywa się w Polsce w XVII w. Napisane w latach 1884–1888 „ku pokrzepieniu serc”, ukazywały się najpierw w odcinkach w prasie – warszawskim „Słowie” i krakowskim „Czasie”. Trylogia, przetłumaczona na wiele języków, stała się najbardziej popularnym cyklem powieściowym w historii, wielonakładowym, czytany przez wszystkie warstwy społeczne. W 2018 r. przechowywane

w Ossolineum we Wrocławiu rękopisy Trylogii, zostały wpisane na Krajową Listę Programu UNESCO Pamięć Świata.

Układ ulic osiedla Trylogia, przy których stoją niewielkie szeregowe domki, wyróżnia się nietuzinkowym układem urbanistycznym. Najważniejsza, szeroka ulica przelotowa, łącząca oba brzegi osiedla ma formę alei z dwoma rzędami drzew. Jej patronem jest bohater Potopu Andrzej Kmiecic. Większość pozostałych uliczek, zakończonych małymi, śródosiedlowymi placzkami, nosi nazwy związane z postaciami występującymi we wszystkich częściach Trylogii. Jest ulica Jana Skrzetuskiego, Michała Wołodyjowskiego, Onufrego Zagłoby i Longinusa Podbiپیęty. Tylko jedna uliczka ma za patronkę kobietę. Jest nią Oleńka Billewiczówna, bohaterka Potopu. W spisach ulic i na tabliczkach informacyjnych podane są tylko nazwiska wymienionych bohaterów, natomiast przy jedynej kobiecie podano tylko jej imię.

Dwie małe uliczki osiedla mają bardzo użytkowy charakter, który wskazują ich nazwy: Wyjazdowa i Parkingowa.

Osiedle to jednak nie jest jednorodne, choć takim się wydaje, jeśli wchodzi się do niego od strony ul. Rolniczej lub ul. Jedności Robotniczej. Od strony ul. Wiejskiej wbiega na teren tego osiedla jeszcze jedna ulica, która ślepo się kończy i nie ma powiązania komunikacyjnego



z resztą osiedla. Część jej zabudowy stanowią „kubiki” z czasów Edwarda Gierka, co wskazuje, że powstała znacznie później. Jej odrębność najbardziej podkreśla patron – osoba zupełnie nie mająca nic wspólnego ani z Trylogią, ani z literaturą, ani z wydarzeniami historycznymi w XVII wieku.

Jest nim... Marcin Kasprzak, stracony na stokach Cytadeli w 1906 r. działacz ruchu robotniczego, pionier ruchu socjalistycznego w Poznańskim. Współtwórca Polskiej Partii Socjalno-Rewolucyjnej Proletariat. Organizator pierwszej manifestacji pierwszomajowej na ziemiach polskich w 1890 roku, działacz PPS-u.

Ustawa dekomunizacyjna z 2016 r. dawała możliwość usunięcia tej postaci z przestrzeni publicznej. Szkoda, że nie skorzystano, bo Trylogia ma jeszcze wielu bohaterów. Najpiękniej by było gdyby ulica w centrum osiedla Trylogii miała za patrona Henryka Sienkiewicza, ale on ma już swoją ulicę na terenie naszej gminy. Gdzie? Między bajkami – na osiedlu Bajkowym w Dziekanowie Leśnym.

EPK

## SENIORZY TO NIE FAJTŁAPY!

**Bycie starszą osobą nie oznacza rezygnacji z aktywności i izolacji w czterech ścianach domu. Zabierzcie ze sobą dzieci, wnuki, znajomych – niech zobaczą, że seniorzy to nie fajtłapy – tak łomiankowski UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU zachęcał do przyścia na DZIEŃ SENIORA W ŁOMIANKACH.**

W gminie Łomianki jest zameldowanych 6106 seniorów i właśnie dla wszystkich osób „60+” Rada Seniorów Gminy Łomianki wraz z Centrum Kultury zorganizowała 28 listopada spotkanie z okazji ogólnopolskiego Dnia Seniora.

Burmistrz Małgorzata Żebrowska-Piotrak przywitała wszystkich i podziękowała za liczne przybycie. „Dzieje się w Łomiankach coraz więcej dla Waszej grupy wiekowej. Cieszę się, że możemy w zdrowiu się spotkać. Zapraszam wszystkich do dołączania do grup senioralnych

i korzystania z zajęć organizowanych w Centrum Kultury. Jest w czym wybierać!” – namawiała burmistrz.

Łomiankowska Straż Miejska zaprosiła seniorów na pogadankę o metodach oszustw m.in. przez kontakt telefoniczny oraz na temat sposobów udzielania pierwszej pomocy.

Wszyscy przybyli mogli podziwiać prace malarskie i fotograficzne uczestniczek i uczestników zajęć organizowanych w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łomiankach, podczas gdy obok, w wypeł-

nionej po brzegi sali, trwały zmagania w Turnieju Brydżowym.

Część artystyczną rozpoczął brawurowy pokaz tańca łomiankowskiego zespołu EVITKI, a występ chóru PATRIUM CARMEN pozwolił odetchnąć podczas występu wokalnego. Po czym kolejny pokaz tańca, tym razem cygańskiego, znów rozgrzał zgromadzoną publiczność. Działo się!

Pełen wrażeń dzień zwieńczył spektakl komediowy pt. **Czas na Miłość** w wykonaniu teatru Mam Teatr.

mm., fot. mm.



### RADA SENIORÓW GMINY ŁOMIANKI

Ponad 20% mieszkańców Łomianek to osoby 60+. Warto, aby głos tej części naszej społeczności był słyszalny i dlatego z inicjatywy urzędu gminy powstała Rada Seniorów w Łomiankach. Działamy od listopada 2019 roku. To trudny czas, bo głównie obejmujący czas pandemii, zamknięcia i ochrony przed zachorowaniem szczególnie tej grupy. Rada Seniorów reprezentuje interesy i potrzeby starszych mieszkańców naszej gminy wobec władz samorządowych. Samorząd ma partnera do rozmowy i nie musi konsultować pewnych kwestii w wieloma środowiskami senioralnymi. Seniorzy natomiast wzmacniają swoją siłę – ich głos staje się mocny i dosadny.

Rada jest ciałem o charakterze opiniująco-doradczym, które może również zgłaszać własne wnioski, wydawać opinie w ważnych dla seniorów sprawach, konsultować dokumenty i akty prawne. Współpracujemy z organizacjami na terenie Łomianek zajmującymi się problemami tej grupy wiekowej. Wspieramy akcje dotyczące profilaktyki zdrowia. Inicjujemy i organizujemy wydarzenia dla seniorów, tak jak organizowany po raz pierwszy w Łomiankach Dzień Seniora.

Chcemy również włączyć łomiankowskich seniorów w życie organizacji senioralnych. Mamy w Łomiankach i Klub Seniora, i Związek Emerytów i Rencistów, Stowarzyszenie Absolwentów Szkoły Podstawowej w Łomiankach. Mamy też Uniwersytet Trzeciego Wieku, który proponuje dużo różnych form aktywnego spędzania czasu wolnego. Zachęcam przy okazji do brania udziału w jego inicjatywach.

**Anna Bernatowicz-Sobiech**  
Przewodnicząca Rady Seniorów Gminy Łomianki





# BAŁTYK W ŁOMIANKACH

**Wystarczy kilka dni nad Bałtykiem, aby poczuć pozytywny wpływ mikroklimatu morskiego na nasze zdrowie.**

Ten wyjątkowy mikroklimat działa na organizm stymulująco, mocno poprawia odporność, co w obecnych czasach jest przecież bardzo ważne, ze względu na panującą pandemię, poprawia mocno samopoczucie. Szczęśliwy ten, kto może często wyjeżdżać nad morze, nie tylko się relaksować, ale poddać dobroczynnemu wpływowi powietrza, które jest tam wyjątkowe. Zawiera bowiem unoszące się związki magnezu, bromu, wapnia oraz najcenniejszego spośród nich – jodu.

Jodu bardzo często brakuje w codziennej diecie i nie występuje on w powietrzu w głębi lądu, a jest niezbędny do utrzymania prawidłowych funkcji fizjologicznych w organizmie, w szczególności w pracy tarczycy.



Co możemy zrobić, jeżeli nie możemy co weekend wyjeżdżać nad morze, a chcemy poddać się takiemu korzystnemu działaniu powietrza morskiego, przesyconego przeróżnymi mikroelementami, potrzebnymi do naszego lepszego funkcjonowania. Alternatywą jest pewne sympatyczne miejsce w centrum Łomianek.

**Grota Solna Zolina** znajdująca się przy ulicy Szpitalnej 16, to miejsce, gdzie możemy naładować baterie po ciężkim dniu pracy, odpocząć, zrelaksować się i pooddychać zdrowym, wysoko zjonizowanym powietrzem.

Przebywanie w grocie solnej daje podobne efekty do kąpieli leczniczej, działa jak inhalacja roztworem soli morskiej. Ma bardzo korzystny wpływ na układ oddechowy, nerwowy, układ krążenia. Pobyt w grocie solnej nie tylko relaksuje, ale obniża ciśnienie, łagodzi dolegliwości ze strony układu oddechowego, bardzo ważne – ma bardzo mocny wpływ na układ odpornościowy.

W **Grocie Solnej Zolina** znajdują się bloki solne z odległych Himalajów – charakterystyczna poma-

## Zolina Grota Solna

rańczowa barwa skały solnej oraz z polskich kopalni z Bochni i Kłodawy – sól biała, znajdująca się na suficie oraz podłodze. To daje pełne spektrum mikroelementów, jakie są potrzebne do dobrego funkcjonowania naszych organizmów.

Te 28 ton soli, to nie wszystko. Jest tam również tętnia oraz specjalny system podgrzewania soli, co wpływa na szybką ujemną jonizację powietrza. Relaksacyjna muzyka oraz koloroterapia wpływają pozytywnie na nasze wizualne zmysły, co razem daje efekt pełnego relaksu. Potrzebne jest to szczególnie tym, którzy pracują długo przy komputerze, są narażeni codziennie na stres oraz ciężko znoszą krótkie dni okresu zimowego.

Aby skorzystać z czystego morskiego powietrza, nie trzeba wyruszać w kilkugodzinną podróż trasą nr. 7. Wystarczy teraz tylko kilka minut jazdy samochodem, rowerem albo spacer.

**Grota Solna Zolina** – kolejne zdrowe miejsce w Łomiankach, gdzie można się zrelaksować.

/ artykuł sponsorowany

**GROTA SOLNA ZOLINA | Łomianki, ul. Szpitalna 16 | tel. 22 243 13 66 | facebook.com/ZolinaGrotaSolna**

## JAK PRZETRWAĆ ZIMĘ, CZYLI DOMOWE I OCZYWISTE SPOSOBY NA WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI

**Kiedy zimą na dworze plucha i ziąb łatwo o przeziębienie. Nie daj się zimie, stosując domowe sposoby na wzmocnienie organizmu. Są naturalne, a ich skuteczność oparta jest o wielowiekowe tradycje. Nawet gdyby nie pomogły, z całą pewnością nie zaszkodzą. Ważna jest także wiara w ich skuteczność.**

### EFEKT PLACEBO

Naukowcy udowodnili, że przyjmowana w popularnych preparatach na przeziębienie, dostępnych bez recepty, dawka witaminy C i rutyny nie jest wystarczająca, by skutecznie zahamować rozwój infekcji, a jednak przyjęta w razie przeziębienia tzw. „uderzeniówka” wiele osób stawia na nogi. Efekt placebo? Prawdopodobnie, a jednak bardzo często działa, bo liczy się tu pozytywne nastawienie do procesu zdrowienia.

### NA WIRUSY I BAKTERIE

O nasze zdrowie dbają jelita, stanowiąc naturalną barierę dla patogenów, w tym wirusów i bakterii, powodujących przeziębienie, anginę, czy grypę. Aby spełniały swą funkcję, jelita muszą być zdrowe, skolonizowane przez tzw. dobre bakterie. By zadbać o odpowiednią florę bakteryjną w jelitach można sięgnąć po gotowe preparaty, albo wprowadzić do swojej zimowej diety więcej kiszonek, które są naturalnym źródłem pożytecznych bakterii probiotycznych.

### WAŻNE CO W KUCHNI

Jeśli już jesteśmy przy jedzeniu, z zimowej diety warto wyrzucić jedzenie wysokoprzetworzone

– chipsy, przekąski, fastfoody, słodzone napoje, a także smażone mięso wieprzowe i wołowe. Można też ograniczyć nabiał, który wykazuje działanie zaśmierzające organizm.

W kuchni warto zacząć stosować imbir. Dodać go można do zup-kremów, by nadać im pikantności i wyrazu, plasterki imbiru świetnie sprawdzą się też jako dodatek do rozgrzewającej herbaty. Taka herbata doprawiona miodem (pamiętajcie, by nie dodawać miodu do gorącego płynu, bo straci swoje cenne właściwości i pozostanie jedynie słodzidłem) i cytryną, z dodatkiem cynamonu i goździków, na pewno sprawi, że poczujemy się lepiej, zwłaszcza jeśli wygrzejemy się dodatkowo pod ciepłym kocem. Sok malinowy ma działanie rozgrzewające, podobnie napar z lipy, który działa napotnie, a przy okazji rozrzedza śluz.

Do diety warto wprowadzić czosnek, który jest bardzo zdrowy i ma działanie bakteriobójcze i grzybobójcze. Leczniczo najlepiej spożywać czosnek na surowo, np. rozgnieciony i wyciśnięty na kromkę chleba. By „nie zabijać” oddechem współpracowników, można sobie minikurację czosnkową serwować w dni wolne od pracy, a domownikom przeczornie zaaplikować to samo.

### WARTO SIĘ RUSZYĆ

Silny organizm to organizm dotleniony i wyspany, dlatego na co dzień nie można zapominać o spacerach na świeżym powietrzu, a przynajmniej wietrzeniu pomieszczeń w dni wolne od smogu. Dotleniony organizm łatwiej podda się naturalnemu rytmowi dnia i nocy, a więc ruszaj się na zdrowie i wysypiaj, też na zdrowie.



Aktywności na świeżym powietrzu świetnie hartują. Warto spacerować, biegać, chodzić boso po śniegu, jeśli spadnie, a do Kampinosu, czy Parku Młocińskiego wybrać się na narty biegowe. Dobrym pomysłem jest wyprawa na łąki lub do lasu na polowanie... z aparatem.

### ZIMNE ZIMOWE KĄPIELE

By wzmocnić siły obronne organizmu niektórzy zalecają stosowanie zimnych pryszniców lub rozpoczęcie morsowania. Schładzać się zimnymi prysznicami można w domu, a jeśli ktoś chciałby spróbować morsowania może spróbować zimnej kąpeli w jeziorze Dziekanowskim, gdzie zimą można spotkać wielu lokalnych amatorów lodowych kąpeli. W Łomiankach działa klub morsa, więc jeśli ktoś woli chłodzić się grupowo, na facebookowym profilu Łomiankowski Klub Morsów znajdzie na ten temat informacje.

Za oknem coraz zimniej i ciemniej, a dni coraz krótsze. 21 grudnia rozpocznie się astronomiczna zima i będzie to najkrótszy dzień w roku (7 godzin, 42 minuty i 22 sekundy). Dobra informacja jest taka, że od 22 grudnia dnia znacznie przybywać. Od Wigilii będzie już tylko dłuższy...

Aleksandra Moraczewska



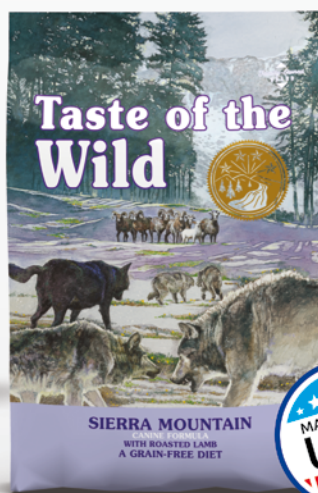


## Karmy z jagnięciną dla psów dorosłych z wrażliwym układem pokarmowym i skłonnością do alergii.

Jagnięcina jest uznawana za jeden z **najzdrowszych** gatunków mięs. Jest **lekkostrawna, dobrze przyswajalna** i jest polecana psom z wrażliwym układem pokarmowym lub istniejącą alergią pokarmową. To **bogate źródło** cennych substancji odżywczych. Zawiera **dużą ilość** białka, witamin, minerałów, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, kwas linolowy oraz L-karnitynę. W jagnięcinie znajdują się też aminokwasy, w tym kwas glutaminowy, leucyna oraz lizyna.



e-karma.pl | t: 885 857 000



REKLAMA



*Wesołych Świąt  
oraz szczęśliwego  
Nowego Roku*

Niech magiczna moc Wigilijnego Wieczoru  
przyniesie wszystkim spokój i radość.  
A Nowy 2022 Rok obdaruje pomyślnością i szczęściem!

Rada Nadzorcza, Zarząd i Pracownicy  
Mazowieckiego Banku Spółdzielczego  
w Łomiankach

# FAMILTEX

FAMILTEX S.C.  
BEZPOŚREDNI IMPORTER

Hafty i koronki Tkaniny Pasmanteria Dodatki ślubne Aplikacje



HAFTY • KORONKI • SATYNY  
• JEDWABIE • TAFTY  
ORGANDYNY • SZYFONY • MIKADO  
MUŚLIN • TIULE • APLIKACJE  
TAŚMY ZDOBIONE I BIŻUTERYJNE  
• RĘKAWICZKI  
STROIKI • DIADEMY • PELERYNKI  
ETOLKI • KAMIENIE SWAROVSKI

FAMILTEX S.C.  
ul. Floriańska 8  
03-707 WARSZAWA  
tel./fax: 022 818 07 26  
www.familtex.com.pl  
familtex@wp.pl



REKLAMA

# pracownia.net

STUDIO GRAFICZNE

e: nawias @ pracownia.net t: 603 299 772

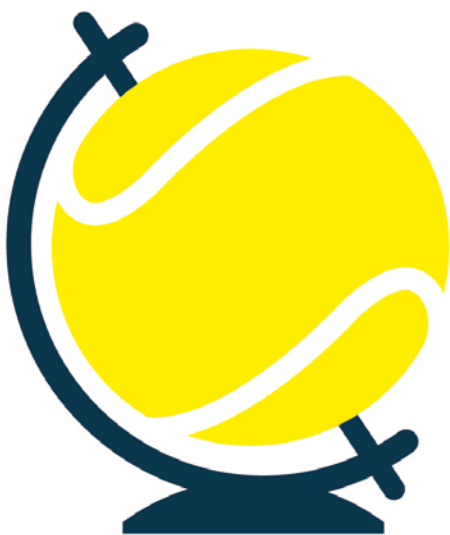
USŁUGI GRAFICZNE – STRONY WWW – DRUK CYFROWY

ULOTKI – PLAKATY BROSZURY – WIZYTÓWKI

KUBKI I KOSZULKI Z NADRUKIEM – BANERY

GRAWEROWANIE LASEROWE

REKLAMA



**NASZ ŚWIAT  
KRĘCI SIĘ  
wokół  
TENISA**

FRAJDA TENNIS CLUB  
LOMIANKI

- SZKOŁA TENIA 4+
- SEKCJA SPORTOWA
- SZKOŁA TENISA DOROSŁYCH
- NAUKA INDYWIDUALNA
- WYNAJEM KORTÓW
- ROZGRYWKI AMATORÓW
- TURNIEJE
- LIGA
- TRENINGI MOTORYCZNE
- JOGA
- PILATES
- FUNNY JUDO 4+
- ZDROWY RUCH MALUCHA 4+
- AIKIDO
- KEN-JITSU
- SHAOLIN KEMPO

**PRÓBNE ZAJĘCIA + TESTY DO SEKCJI SPORTOWEJ!**

Więcej na [www.tenislomianki.pl](http://www.tenislomianki.pl)

INFO 604 430 394

[fb.com/tenislomianki](https://fb.com/tenislomianki)



Dzieci uczą się w rozmaitych sekcjach instrumentalnych pod kierunkiem znakomitych pedagogów, posiadających wyższe wykształcenie muzyczne i kwalifikacje pedagogiczne. To laureaci międzynarodowych konkursów muzycznych, aktywnie koncertujący artyści. **Prowadzimy edukację muzyczną w różnych formach:**

- **w trybie szkoły muzycznej o uprawnieniach szkoły publicznej.** Uczymy gry na instrumentach indywidualnie: fortepianie, skrzypcach, wiolonczeli, gitarze, śpiewu (**Wokalne Studio Piosenki**). Grupowo jest prowadzony chór, zespół kameralny, orkiestra szkolna, a także zajęcia teoretyczne: kształcenie słuchu, audycje muzyczne i rytmika (uczniowie otrzymują świadectwa z „Orzełkiem”).

- **w trybie ogniska muzycznego** z dowolnym doбором przedmiotów muzycznych.
- **Dział dla Przedszkolaków** dla dzieci od lat 4, którym proponujemy zajęcia adaptacyjne kształcenia słuchu z rytmiką, prowadzone przez bardzo doświadczoną i miłą nauczycielkę, i lekcje gry na wybranym instrumencie.

Organizujemy koncerty dające możliwość **prezentacji na scenie w pięknych salach koncertowych Warszawy:** Filharmonii Narodowej, na Zamku Królewskim, w Łazienkach Królewskich...

Organizujemy **Międzynarodowy Konkurs Muzyczny im. Juliusza Zarębskiego** dla dzieci i młodzieży ([www.konkurs-zarebski.eu](http://www.konkurs-zarebski.eu)) i Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. Leopolda Godowskiego „Młody Wirtuoz” ([www.godowski-konkurs.eu](http://www.godowski-konkurs.eu)). Bierzymy udział w **projektach międzynarodowych w ramach współpracy zagranicznej** w Belgii, Rosji, Portugalii... Zapraszamy do naszej Szkoły!



Oto nasze adresy: **Łomianki, ul. Warszawska 73 (Szkoła Podstawowa nr 1); Dąbrowa Leśna, ul. Partyzantów 31 (Szkoła Podstawowa nr 2)**  
[www.szkolamuzycznalomianki.pl](http://www.szkolamuzycznalomianki.pl); [www.konkurs-zarebski.eu](http://www.konkurs-zarebski.eu); tel: 601 65 80 20, 603 789 154; e-mail: [lucpin@o2.pl](mailto:lucpin@o2.pl)

# ZRÓB z NAMI PRAWKO!



KATEGORIA  
AM



KATEGORIA  
A1 / A2 / A



KATEGORIA  
B MANUAL



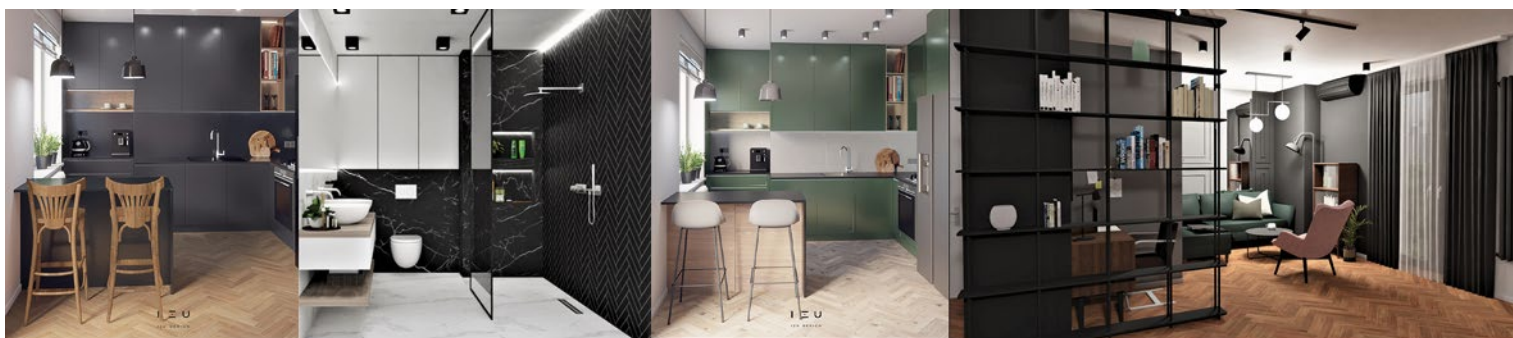
KATEGORIA  
B AUTOMAT

PODSTAWIAMY **NASZE** AUTA NA EGZAMIN!

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

tel: 790 456 111

ul. WARSZAWSKA 144  
ŁOMIANKI



[WWW.IZUDESIGN.PL](http://WWW.IZUDESIGN.PL)



BIURO ARCHITEKTONICZNE  
PROJEKTY WNĘTRZ  
REALIZACJE POD KLUCZ

501 957 127

[biuro@izudesign.pl](mailto:biuro@izudesign.pl)

-MEBLE NA WYMIAR  
-NADZÓR NAD REALIZACJĄ  
-WIELOLETNIE DOŚWIADCZENIE

## LEKARZE

**INTERNISTA**, alergolog, docent Joanna Domagała-Kulawik, 608-465-156

**LARYNGOLOG**, alergolog, dr B. Szafrńska, tel. 601-387-123, ul. J. Robotniczej 15

**CHIRURG**, dr n. med. T. Szafrński, ul. Jedności Robotniczej 15, tel. 504-235-266

**PSYCHOLOG**, dr Gizela M. Rutkowska, 668-775-123

**PSYCHOTERAPIA** gabinet – dorośli, dzieci  
www.psychoterapia-zapraszam.pl

**USG**, dr Tadeusz Włochyński, chirurgia, wiz. domowe, tel. 22 751-88-74

**DERMATOLOG**, E. Tekieli, choroby skóry, włosów, paznokci, tel. 607-780-843

**KARDIOCHIRURG**, dr n. med. J. Herburt-Heybovicz, choroby serca, tel. 22 751-35-97

**PEDIATRA**, Anna Matusiak, wizyty domowe, tel. 604-868-527

**PEDIATRA** dr n. med. Joanna Brett-Chruściel, wizyty domowe, tel. 501-163-947

**GABINET TERAPII** integracji sensorycznej i wspomagania rozwoju, tel. 600-136-664

**LOGOPEDA/NEUROLOG** Zaburzenia mowy: diagnostyka, terapia, profilaktyka: tel. 501-124-416

**NEUROLOG, INTERNISTA, MEDYCINA PRACY**, ul. Warszawska 135, tel. 783-236-333

**PSYCHOTERAPIA** – dorośli, młodzież. Gabinet Łomianki. Izabela Suska – tel. 572-712-552

**OKULISTA**, Krystyna Kazimierczuk, 783-236-333

**OKULISTA** Bogumiła Bartha – dzieci i dorośli, tel. 22 751-82-22, 500-530-921

**OKULISTA** Michał Szoł – dzieci i dorośli, tel. 22 751-82-22, 500-530-921

**NEUROLOG** – wizyty domowe i w gabinecie w Polmo – tel. 601-816-445

**MEDYCINA PRACY**, badania kierowców. Lek. Bożena Bielecka, tel. 601-96-30-31

**MEDYCINA PRACY**, badania kierowców, uczniów, studentów, sanitarne, na broń – tel. 696-045-883

**LEKARZ RODZINNY** Krystyna Kamińska. Wizyty domowe, dorośli i dzieci, tel. 794-710-485

## NIERUCHOMOŚCI

Lokal usługowy 30 m<sup>2</sup> na I piętrze, ul. Wiślana 5 (przy Biedronce). Z klimatyzacją. Tel. 600-071-145

Wynajmę pokój – tel. 517-554-230, 22 751-17-63

Do wynajęcia pokój 2-osobowy w Łomiankach, dobre warunki – tel. 603-210-677

Kawalerka od marca 25 m<sup>2</sup> – 1250 zł, kawalerka od kwietnia 20 m<sup>2</sup> – 1150 zł. Tel 511-372-526

## USŁUGI

**ELEKTRYK ŁOMIANKI** – usługi elektryczne w domu i firmie. Wieczory, weekendy – tel. 501-121-493

**Bezpłatny wywóz ZŁOMU z terenu Łomianek i okolic – tel. 509-972-412**

**ŻYWICE** tarasowe, balkonowe, garażowe. Izolacje. Gwarancja. Tel. 789-262-387

Kompleksowa pielęgnacja drzew, przycinki drzew, usuwanie suszu, redukcja korony, wycinka drzew trudnych (metodą alpinistyczną) – tel. 510-775-015

**DACHY** – uszczelnianie, naprawa, likwidacja przecieków, serwis. **GWARANCJA** – tel. 517-673-324

**PAPA TERMOZGRZEWAŁNA**, krycie, konserwacja, naprawa. **Gwarancja** – tel. 789-262-387

**LASEROWE wycinanie, grawerowanie: sklejka, plexi, laminat, pieczątki** – tel. 603-299-772

**CYKLINOWANIE**, lakierowanie, układanie parkietu, montaż listew – tel. 517-336-017

**Ślusarz narzędziowy podejmie współpracę lub przyjmie drobne zamówienia** – 501-107-760

**HYDRO-IZOLACJE** tarasów, balkonów, piwnic, iniekcje itp., żywice dekoracyjne (trwałe). **GWARANCJA**. Tel. 789-262-387

**Naprawa RTV AGD, pralki, zmywarki, ekspresy** – Andrzej Wyszyński, tel. 603-210-677

**KUNY, SZERSZENIE, OSY...** eliminacja, likwidacja gniazd – tel. 789-262-387

**USŁUGI GRAFICZNE, druk, wizytówki, ulotki, plakaty** – tel. 605-599-603

**MALOWANIE** elewacji, dachów oraz naprawa i reparacja, tel. 517-673-324

**HYDRAULIKA, woda, kanalizacja, centralne ogrzewanie, gaz** – tel. 602-282-757

**HYDRO-IZOLACJE** tarasów, balkonów, piwnic, iniekcje itp., żywice dekoracyjne (trwałe). **GWARANCJA**. Tel. 517-673-324

**Usługi remontowo-budowlane i remontowe** – tel. 604-967-542

Tani transport busem, Łomianki i okolice, koszenie trawników – tel. 501-147-312

**USŁUGI OGRODNICZE** – tel. 604-831-024

Sprzątanie mieszkań, domów, garaży, czyszczenie piwnicy, mycie okien. Tel. 796-198-232

Docieplenia poddaszy, układanie paneli deski Berlinackiej, malowanie, wstawianie ścianek działowych – tel. 608-259-760

**INSTALACJE wodno-kanalizacyjne, centralne ogrzewanie i gazowe. Naprawa, remonty.** Tel. 602-282-757

**GLAZURA**, malowanie, remonty – tel. 505-293-818

## NAUKA

**ANGIELSKI** – pomoc w nauce/test ósmoklasisty/konwersacje – tel. 660-334-807

**ANGIELSKI** – egzamin ósmoklasisty, matura, egzaminy YLE, PET, KET, własne materiały, dojazd, online – tel. 500-191-492

**ANGIELSKI** – egzaminy, konwersacje, korepetycje. Metodyczka z doświadczeniem. Dojeżdżam/online – tel. 515-136-216

## PRACA

Posprzątam biura, firmy, przedszkola – tel. 500-512-279

**Pielęgniarka do punktu pobrań** – 605-224-666

Zatrudnię do pracy fizycznej pod dachem, w ciepłe, elastyczny czas pracy, praca dorywczą – tel. 601-302-295

Szukam pana, który pomaluje pokój, zrobi poprawki gipsowe, położy nowe panele – tel. 511-372-526

Dam pracę – pomoc do ogrodu i na posesji, złota rączka – tel. 511-372-526

## INNE

**STROJE KARNAWAŁOWE**, dzieci, dorośli, wyprzedzą – tel. 692-965-177

# OKULARY

## na każdą kieszeń

SEYKO POL



- ◆ producent soczewek
- ◆ solidna jakość
- ◆ fachowe doradztwo
- ◆ szybkie terminy realizacji
- ◆ wieloletnie doświadczenie

**Rabaty**

dla posiadaczy kart:  
**Rodzina 3+, Rodzina 4+  
i Karty Seniora**

Buraków, ul. 11 Listopada 39  
22 751 24 02, 513 098 758  
od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00



*Dbamy*

*o najwyższą jakość  
zdrowego uśmiechu!*

## CENTRUM STOMATOLOGII

Łomianki, ul. Warszawska 274  
tel. 22 751-65-66, 693 838 524, [www.stomatologia-lomianki.pl](http://www.stomatologia-lomianki.pl)

**tapiLUX** 609 712 095  
[www.tapilux.pl](http://www.tapilux.pl)

## PROFESJONALNE CZYSZCZENIE

- tapicerki samochodowej
- dywanów • wykładzin
- foteli • wykładzin • podsufitki
- tapczanów • kanap • foteli
- tapicerki ze skóry
- krzeseł • materacy

## SPRZĄTANIE SAMOCHODU

- nablyszczanie/polerowanie
- odgrzybianie klimatyzacji
- ozonowanie

**tańso  
solidnie**

**DOJAZD GRATIS** prezent od firmy

## STOMATOLOGIA

– laseroterapia Łomianki  
– stomatologia zachowawcza ul. Warszawska 98, lok. 6  
– stomatologia kosmetyczna pon-pt 11.00-19.00  
– protetyka, chirurgia tel. 22 751 73 05  
lek. dent. Marek Kowalcuk kom. 501 071 108, 690 311 711 lek. dent. Ewa Zawadzka-Kowalcuk kom. 600 886 799

**MYCIE ELEWACJI, DACHU, KOSTKI BRUKOWEJ  
MALOWANIE ELEWACJI  
TARASY DREWNIANE, STROPY  
REMONTY, PODBITKI DACHOWE**  
tel. 608 259 760

## OGŁOSZENIA DROBNE

**NOWY PUNKT PRZYJMOWANIA OGŁOSZEŃ DROBNYCH  
MARUDA CAFE, ul. Warszawska 138 (przy Bołtucia)**

CENY: 10 pln za ogłoszenie, wyróżnienie 20 pln (max. 100 znaków/liter)

**maruda  
Cafe**

**KAWIARNIA  
KAWA SPECIALITY**

Łomianki, ul. Warszawska 138  
tel. 690 092 138

**ZAPRASZAMY CODZIENNIE!  
od poniedziałku do niedzieli**

# STOLARNIA Z ŁOMIANEK

Z PONAD 20 LETNIM DOŚWIADCZENIEM

Kuchnie

Szafy

Garderoby

Biurka



Meble

łazienkowe

Zabudowy

i inne

Producent mebli na wymiar

Ekspozycja i stolarnia:

ŁOMIANKI

11 Listopada 65

507 352 436

[www.v-meble.pl](http://www.v-meble.pl)

## SPECJALISTYCZNY GABINET LEKARSKI

ŁOMIANKI, UL. SZKOLNA 6



### Zapraszamy na badanie **HOLTERA**

obejmujące całodobową 24 godzinną analizę zapisu EKG z równoczesnym pomiarem **CIŚNIENIA TĘTNICZEGO KRWI** przy pomocy JEDNEGO REJESTRATORA (dwa badania w jednym).

Tak wykonane badanie ma istotne znaczenie w **NOWOCZESNEJ DIAGNOSTYCE KARDIOLOGICZNEJ**

Dokładne informacje i zapisy pod nr tel. 22 752 35 97, kom. 501 080 954

**KONSULTACJE KARDIOLOGICZNE DOŚWIADCZONYCH KARDIOLOGÓW**

BIURO RACHUNKOWE  
**FINPOKS**

☎ 22 751 10 78 | 503 567 407  
✉ [finpoks@finpoks.pl](mailto:finpoks@finpoks.pl)

Usługi w zakresie prowadzenia:

- ksiąg rachunkowych
- KPiR i ewidencji Ryczałtów
- karty podatkowej
- dokumentacji kadrowo-płacowej
- rozliczenie VAT, ZUS, PIT, CIT, GUS, PFRON

Bezpłatny odbiór dokumentów na terenie Łomianek.  
Promocyjne ceny dla nowych klientów.  
Bezpłatna pomoc przy rejestracji działalności gospodarczej.

# pracownia.net

STUDIO GRAFICZNE

USŁUGI GRAFICZNE • PROJEKTY GRAFICZNE  
STRONY WWW • DRUK CYFROWY  
ULOTKI • PLAKATY • BROSZURY • WIZYTÓWKI  
KUBKI I KOSZULKI Z NADRUKIEM • BANERY • PLANSZE  
GRAWEROWANIE LASEROWE

e: [nawias@pracownia.net](mailto:nawias@pracownia.net) t: 603 299 772

# DAJ SIĘ POZNAĆ!

## ZAMÓW REKLAMĘ w ŁOMIANKI.INFO

**CENNIK** (NETTO, OKŁADKA + 50%)

- MODUŁ 1/1 - 210x297mm - 940 pln
- MODUŁ 1/2 - 200x126 mm - 490 pln
- MODUŁ 1/3 - 200x100 mm - 370 pln
- MODUŁ 1/4 - 200x62mm - 280 pln
- MODUŁ 1/4 - 99x126mm - 280 pln
- MODUŁ 1/8 - 99x62mm - 160 pln
- MODUŁ 1/16 - 48x62mm, 99x32mm - 90pln

**UWAGA!!! REKLAMA ZA GROSZE**  
ZAPYTAJ O REKLAMĘ NA PORTALU [WWW.LOMIANKI.INFO](http://WWW.LOMIANKI.INFO)

KONTAKT: e-mail: [reklama@lomianki.info](mailto:reklama@lomianki.info), tel. 603 299 772

••KATALINA  
optyk


PEŁNYCH CIEPŁA,  
SPOKOJU  
I RADOŚCI  
ŚWIĄT BOŻEGO  
NARODZENIA  
ORAZ  
POMYŚLNOŚCI  
I SUKCESÓW  
W NOWYM 2022 ROKU

PROCHOWNIA  
ŁOMIANKI

ul. Warszawska 122

[www.optyk-katalina.pl](http://www.optyk-katalina.pl)

 @katalinaoptyk

 @optykkatalina

