



bezpłatnie

www.ngp.pl

nowa gazeta praska

CENTRUM BATERII **Fotograf** zdjęcia cyfrowe
Jadusze Kobus

- śluby, chrzty, komunie, reportaże
- sesje zdjęciowe, portrety, akty
- zdjęcia techniczne, reprodukcje

ul. Jagiellońska 3, tel. 818-99-50
ul. Powstańców Śląskich 104 lok. 201, tel. 436-58-35/37

PZU SA

Zapraszamy do Punktu IX Inspektoratu PZU S.A.
Warszawa, Zabkowska 42
(znów w tym samym miejscu, na tyłach sklepu "PELCOWIZNA")

Pn. - Pt.: 9.00 - 18.00, Sob.: 9.00 - 13.00
Tel./Fax: 741 11 20

Lek. med. Zbigniew CIERPISZ
Dyrektor Lecznicy
Stomatologiczno-Lekarskiej
DEMETER
zaprasza

ul. Targowa 2, tel. 618-40-50
ul. Białostocka 7, tel. 619-81-94
ul. Potocka 14, tel. 833-43-43

■ STOMATOLOGIA dla dorosłych i dzieci w pełnym zakresie - również **IMPLANTY**.

■ SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE m.in.:

- ginekologia • neurologia • chorób płuc
- dermatologia • okulistyka • medycyna pracy

■ **BADANIA LABORATORYJNE - PEŁEN ZAKRES**

Wybierz **POLSKĄ FIRMĘ Z TRADYCJAMI**
www.demeter.com.pl e-mail: lecznica_demeter@op.pl

Białolecki Festiwal Sportów Wodnych

czytaj na str. 4

GABINET STOMATOLOGICZNY
Szwedzka 37, tel. 818-07-91
czynne 9-20
sobota 9-14

- bezbolesne leczenie
- nowoczesna protetyka
- protezy natychmiastowe

UWAGA! promocyjna cena koron porcelanowych

SPECJALISTYCZNY GABINET STOMATOLOGICZNY
lek. stomatolog **PIOTR ROZBICKI**

- przyjazna atmosfera
- najwyższa jakość
- nowoczesna protetyka
- RTG
- bezbolesnie
- klimatyzacja
- konkurencyjne ceny

Zapraszamy:
pon., wt., śr., czw. 16-20
pt. 9-13
ul. Świderska 102
róg Ćmielowskiej
tel. 670-34-00

ROZBICKI
bezpłatne przeglądy

ekoprojekt PROJEKTY instalacji wod-kan, c.o. gaz, sieci, węży KOSZTORYSY

AUDYTY ENERGETYCZNE

Półkowska 27
tel. 886-44-39
biuro@ekoprojekt.com
www.ekoprojekt.com

Moto Flesz
czytaj na str. 4

PANELE

SKŁAD FABRYCZNY

ŚCIENNE ■ PODŁOGOWE

RADZYMIŃSKA 116 (dawny „BESAR”)
tel. 678-19-29, 678-29-34
GÓRCZEWSKA 181, tel. 877-35-45
Zapraszamy codziennie 9-18, sobota 9-14

pragnienie słońca ... spełnieniem wnętrza

Producent drzwi i szaf wnękowych
Posiadamy pełną paletę kolorów profili drewnopodobnych

Duży wybór drzwi:
suwanych, składanych, rozwieranych, przejściowych

Zapraszamy do obejrzenia naszej ekspozycji:
RADZYMIŃSKA 116
Tel. 679 29 19, 678 08 42

Standard AGROMANA

- Kameralna, trzypiętrowa zabudowa
- Garaże podziemne
- Windy z poziomu garaży
- Klimatyzacja centralna (opcja)
- Ogrody zimowe
- Pomieszczenia gospodarcze
- Bezpłatny dostęp do sieci internet
- Bezpłatne 50MB. konto poczty elektronicznej w domenie osiedla
- Całodobowa ochrona i monitoring
- Instalacje alarmowe
- Załoga interwencyjna na terenie Osiedla
- Zieleni
- Ergonomicznie zaprojektowane, rozległe i bezpieczne place zabaw

OSIEDLE LEWANDÓW
Domy AGROMANA
bezpieczne domy szczęśliwych ludzi

Stala cena od 3280 zł/m²
Lokalizacja: Zielona Białoleka, ul. Głębocka/Toruńska
Czas dojazdu do Centrum 15-30 min.
Bliskość centrów handlowych, terenów wypoczynkowych, istniejące osiedlowe sklepy, przedszkole „Miasto dzieci”
Cena lokalu obejmuje Standard AGRO-MANA

solidna firma 2004 Developer stosuje kodeks dobrych praktyk Polskiego Związku Firm Deweloperskich i otrzymał certyfikat Solidna Firma 2004

Milennium **PRO BANK POLSKI** **BZWBK**

AGROMAN **TONAGRO**

Agro-Man Sp. z o.o.
Salon Sprzedaży na placu budowy:
ul. Małej Brzozy 12, 03-289 Warszawa
tel. (022) 434 5555, 814 24 42, 814 24 43
www.agroman.pl

CERTYFIKAT
Certyfikat Dewelopera

WARTA Towarzystwo Ubezpieczeń i Reasekuracji S.A.

Oferujemy pełen zakres ubezpieczeń:
komunikacyjne, majątkowe, osobowe, na życie dla osób fizycznych i dla firm.

Proponujemy:
Specjalne zniżki w ubezpieczeniach mieszkań.
Nowe atrakcyjne pakiety i zniżki dla wybranych marek samochodów.
Honorujemy zniżki uzyskane w innych Towarzystwach.

PRZEDSTAWICIELSTWO
Warszawa Targówek
ul. Wysockiego 10
03-371 Warszawa
tel. (22) 675 55 58, fax (22) 675 92 66
czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 - 20:00
sobota w godzinach 10:00 - 15:00
www.warta.pl

Pokonać ból

Rwa kulszowa - bardzo przykry, ostry, bezlitośnie przeszywający ból, który początkowo może być odczuwany na wysokości pleców, stopniowo przemieszczając się wzdłuż pośladków i bioder, by po tylnej części nogi dotrzeć aż do stopy. Rwa kulszowa powoduje całkowite unieruchomienie, czasem na kilka tygodni. O schorzeniu i sposobach zapobiegania rozmawiamy z Jackiem Twarowskim, profesjonalnym masażystą i rehabilitantem.



Jakie są przyczyny ataku rwy kulszowej?

- Może to być wada postawy, nieprawidłowe podnoszenie czegoś ciężkiego, wykonanie nagłego ruchu czy skrętu tułowia, zmiany zwyrodnieniowe stawów, osteoporoza, ciąża. Ból powstaje na skutek ucisku na nerw kulszowy. Może to być spowodowane wypadnięciem krążka międzykręgowego lub obrzękiem objętych stanem zapalnym powierzchni stawowych. Nerw może być również drażniony wskutek zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa. W czasie ciąży rosnący płód może przyciskać nerw do kręgosłupa. Bywa, że przewlekle rwa kulszowa może być spowodowana przez ucisk na nerw kawałka chrząstki odłamanej z uszkodzonego krążka międzykręgowego, ale to rzadkie przypadki.

W jaki sposób organizm reaguje na ból?

- To zależy od stopnia nasilenia bólu. Jeśli jest ostry i gwałtowny następuje unieruchomienie tułowia, najczęściej w niewygodnej i przymusowej pozycji. Jeśli ból jest słabszy pacjent porusza się z trudem, utyka. Mięśnie ple-

ców są napięte - to reakcja obronna organizmu na ból, pacjenci narzekają również na osłabienie siły mięśni nóg.

Silny ból, spowodowany nim stres i niepokój. Jakie zachowania zalecałby Pan by zminimalizować konsekwencje ataku rwy kulszowej?

- Jeśli to możliwe należy położyć się na brzuchu z rękami wzdłuż ciała, pod brzuch podłożyć poduszkę. Bezwzględnie należy przyjąć zalecaną dawkę leków przeciwbólowych - najlepsze są te, które łączą w sobie składniki uśmierzające ból i przeciwzapalne. Trzeba zachować spokój, zdenerwowanie tylko pogarsza stan chorego. Warto zwrócić uwagę w jakich pozycjach ból jest mniejszy i starać się utrzymywać właśnie takie pozycje. Pod żadnym pozorem nie należy się schylać, podnosić przedmiotów z podłogi. Nie powinniśmy pozwolić by osoby niepowołane dotykały naszych pleców. Oczywiście należy skontaktować się z lekarzem i masażystą.

Pacjenci chwalą Pański profesjonalizm i ciepły do nich stosunek. Współpracuje Pan z kilkoma warszawskimi szpitalami. Jest Pan dyplomowanym masażystą i rehabilitantem. W jaki sposób pomaga Pan osobom cierpiącym na rwę kulszową? Czy można zapobiegać temu schorzeniu przy pomocy masażu?

- Od dziesięciu lat pracuję jako masażysta i rehabilitant, wciąż doskonale swoje umiejętności, odwiedzam chorych w ich domach jeśli jest taka potrzeba, doradzam w doborze rodzaju ćwiczeń do indywidualnego wykonywania. Lekarze bez wahania powierzą mi swoich pacjentów. A jeśli chodzi o rwę kulszową to jej atak poprzedzają pewne zwiastuny, o których mówię pacjentom. Jeśli uda się wyprzedzić atak można go całkowicie wyeliminować, właśnie przy pomocy odpowiedniego masażu. Systematyczny masaż, który wykonuję może sprawić, że ataki rwy kulszowej nie wystąpią w ogóle.

Rozmawiała Elżbieta Gutowska

Warto poddać się dobrowolnemu wpływowi rąk Jacka Twarowskiego. To znakomite wsparcie dla leczenia farmakologicznego, niezawodna profilaktyka chorób - m.in. rwy kulszowej.

Ze szczegółami terapii można się zapoznać na stronie www.gabinet.strona.pl.

Zapisy do Gabinetu „Zdrowie” Jacka Twarowskiego przy ul. Garwolińskiej 7 lok. 79 pod nr telefonu 610-06-73.

Pani Małgosia trzyma się ciepło przez cały rok,

gdyż w każdej chwili może, wraz z sąsiadami, poprosić o włączenie centralnego ogrzewania.



To, kiedy jest ciepło w Państwa mieszkaniu, zależy już tylko od decyzji Państwa spółdzielni lub wspólnoty mieszkaniowej. Dlatego jeśli jest zimno, można zwrócić się wraz z sąsiadami do Zarządu lub Administratora. Teraz ciepło dostępne jest dla każdego budynku w Warszawie na życzenie odbiorcy - dokładnie 365 dni w roku. Ciepło produkowane przez Vattenfall dostarczane jest do odbiorców poprzez miejską sieć dystrybucji ciepła SPEC S.A. Więcej informacji pod numerem: 0 801 300 700* i na stronie www.cieplodlawarszawy.pl

*Koszt jak za połączenie lokalne.



Zdrowie kobiet

W Pracowni Mammografii Wojewódzkiego Szpitala Bródnowskiego istnieje możliwość wykonania **bezpłatnego badania mammograficznego** w ramach realizowanego przez Pracownię „Populacyjnego programu wykrywania raka metodą mammografii przesiewowej w Polsce 2005”

Do programu mogą zgłaszać się bez skierowania **kobiety w wieku 50-69 lat**, które nie miały wykonywanej mammografii **w ciągu ostatnich 24 miesięcy**.

Na badania należy zgłaszać się z numerem PESEL i dowodem ubezpieczenia w NFZ. Zapisy i szczegółowe informacje w Rejestracji Zakładu Ultrasonografii oraz po numerem telefonu: **326-54-81** w godz. 11-17

Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Praga Północ organizuje 16 października „**Białą niedzielę**” w przychodni przy ul. Dąbrowszczaków 5a w godzinach 10 - 16.

Zapraszamy na bezpłatne konsultacje specjalistów i badania profilaktyczne. Konsultacje specjalistów: diabetologa, kardiologa, pulmonologa, gastrologa, okulisty i urologa. Badania profilaktyczne: cytologia (kobiety w wieku 35-59 lat), spirometria (osoby w wieku 40-65 lat), badania poziomu cholesterolu we krwi (osoby w wieku 35-55 lat w godz. 9-12, badania na czczo), krew na PSA (w kierunku chorób gruczołu krokowego - mężczyźni w wieku 50-69 lat), test kału na krew utajoną (osoby w wieku 50-65 lat).

Szpital Praski (al. Solidarności 67) zaprasza na bezpłatne badania profilaktyki onkologicznej

Program wczesnego wykrywania nowotworu jelita grubego przeznaczony jest dla osób w wieku 50-65 lat. Informacje i zapisy w godz. 9-14 pod nr tel. 619-14-94

Program wczesnego wykrywania nowotworu szyjki macicy przeznaczony jest dla kobiet w wieku 30-59 lat. Badania prowadzone są przez Poradnię dla Kobiet. Informacje i zapisy w godz. 9-14 pod nr tel. 818-50-61 wew. 1232

Program wczesnego wykrywania nowotworu gruczołu krokowego (prostaty). Przeznaczony jest dla mężczyzn w wieku 50-69 lat. Badania prowadzone są przez Oddział Urologii. Informacje i zapisy w godz. 10-13 pod nr tel. 619-15-20

