



# PARYSKI

# SŁUCHAWKA

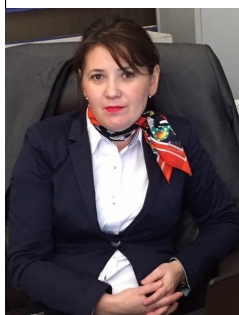
# EXPRESS

Numer  
320

### Nasza oferta specjalna

**Grzeczność, profesjonalizm i pozytywne myślenie,**  
a do każdego biletu zakupionego w naszym biurze,  
otrzymają Państwo drobny upominek.

Zapraszamy i polecamy,  
Iwona Czebiera oraz Krzysztof Gortych



### Godziny otwarcia biura:

**Pon - Pt:**

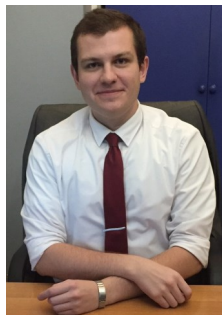
9:00 - 18:00

**Sob:**

9:00 - 16:00

**Ndz:**

9:00 - 14:00



Zapraszamy do biura przy ulicy 2 rue de Mondovi.  
Sprzedaż i rezerwacja biletów także na stronie  
**www.janosik.fr.**

### Otyłość, czyli kilka kolejnych faktów o tym co „już wszyscy wiedzą”.

Już od kilku lat Światowa Organizacja Zdrowia [WHO] alarmuje o epidemii otyłości, która dotyka coraz większą liczbę ludzi. Według najnowszych badań z nadwagą zmagają się już ponad 2 miliardy 200 milionów mieszkańców Ziemi, czyli co trzecia osoba. Co roku umiera przedwcześnie 4 miliony ludzi z powodu nadwagi. Niewydolność układu krążenia, cukrzyca, czy nowotwory to jedne z wielu poważnych chorób do których prowadzi nadmierna masa ciała. Międzynarodowy zespół naukowców przedstawił wyniki swoich badań w czasopiśmie „The New England Journal of Medicine”. Zostały przeanalizowane przez nich dane z 195 państw i terytoriów zależnych, z lat 1980-2015, a dzięki badaniom Global Burden of Disease [GBD] otrzymano informacje na temat 300 chorób, rodzajów wypadków i czynników ryzyka, które przyczyniają się do przedwczesnej śmierci w 133 krajach. Wyniki prac naukowych wskazują również na skutki nadwagi i potencjalne związki podwyższonego indeksu masy ciała [BMI], ze wzrostem zagrożenia chorobami nowotworowymi. Z tego wynika, że 2 miliardy 200 milionów dzieci i dorosłych ma problemy zdrowotne związane z otyłością i nadwagą, a z powodu wynikających z nich chorób umiera co roku coraz więcej ludzi. Niepokojący jest też fakt, że aż 40 procent tych przedwczesnych zgonów dotyczy osób, których BMI nie można jeszcze zakwalifikować nawet do grupy otyłych. Ekspertcy mówią, że problem zaczyna przybierać rozmiary globalnego, rosnącego i niepokojącego kryzysu zdrowotnego. W 70 krajach epidemia otyłości podwoiła się w ciągu ostatnich 37 lat. Problem ten nasila się najbardziej u dzieci i młodzieży. Z pośród 20 krajów z największą liczbą ludności, otyłość u młodszych obywateli występuje najczęściej w Stanach Zjednoczonych [13%], natomiast wśród dorosłych w Egipcie [35%]. Nadwaga i otyłość są konsekwencjami związanymi ze stylem naszego życia, spędzaniem za mało czasu na uprawianiu sportów oraz głównie z niezdrowym sposobem odżywiania.

Dwa ostatnio naukowo obalone mity, dotyczące otyłości, to:

- nie tyjemy tylko gdy jemy za dużo. Przybieramy na masie głównie wtedy, gdy spożywamy posiłki nieregularnie lub złożone z niewłaściwych produktów.
- tłuste jedzenie wcale nie jest niezdrowe - tylko niektóre kwasy tłuszczowe są potencjalnie szkodliwe, twierdzą naukowcy. Natomiast znaczna ich część jest bardzo cenna dla zdrowia

Jednakże, nie pozwólcie by jakiś artykuł dyktował jak lepiej prowadzić życie - w tym celu udajcie się do swojego lekarza



### W tym tygodniu obchodzimy imieniny:

25 czerwca: Doroty, Lucji, Wilhelma

26 czerwca: Jana, Pawła, Dawida

27 czerwca: Cyryla, Władysława, Maryli

28 czerwca: Ireneusza, Leona, Józefa

29 czerwca: Pawła, Piotra, Benedykty

30 czerwca: Emilii, Lucyny, Cyryla

1 lipca: Haliny, Mariana, Bogusława

Wszystkim solenizantom  
oraz spełnienia najskrytszych  
marzeń życzy redakcja gazety.



### Suchary tygodnia

Mąż przegląda akt ślubu. Żona pyta:

- Czego tam szukasz?
- Terminu ważności...

Poszukiwany garaż do dokonywania drobnych prac  
serwisowych samochodów osobowych i autokarów.

Oferty prosimy zgłaszać w biurze Janosik.

janosikparis@gmail.com

Tel. 01 40 20 00 80

Żona do męża przed wyjściem na plażę:  
- Chciałabym założyć coś, co zadziwi wszystkich!  
- To załóż łyżwy...

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   | 6 |   | 8 | 3 | 9 |
| 5 | 9 |   | 2 | 4 |   | 7 |   |
|   |   |   |   |   | 2 |   |   |
|   |   |   | 3 |   |   |   | 4 |
| 2 | 5 |   | 6 | 7 |   | 8 | 1 |
| 3 |   |   |   | 4 |   |   |   |
|   |   | 5 |   |   |   |   |   |
|   | 4 |   | 3 | 1 |   | 5 | 7 |
| 6 | 1 | 9 |   | 7 |   |   |   |

Posadzkarz  
+33 [0]4 78 05 78 89

Pracownik pokryć dachowych i stolarstwa  
+33 [0]6 47 75 19 56

Spawacz/monter rur  
+48 504 734 983

Ślusarz  
+48 502 854 379

Monter izolacji zewnętrznej  
mk@ab2pro.com

Pomoc w wyszukiwaniu ofert najmu  
mieszkań dla firm i poważnych osób  
prywatnych.  
Tel. 07 77 25 72 08

  
**kosmetyki.fr**  
POLSKIE KOSMETYKI W EUROPIE

Sklep z polskimi kosmetykami :

43 Rue de Vincennes  
93100 MONTREUIL

Metro nr 9 / Croix de Chavaux - RER A / Vincennes

Od poniedziałku do piątku  
w godzinach 9h - 13h / 14h - 18h

Strona internetowa sklepu

**www.kosmetyki.fr**  
(+33) 09 88 28 80 75

Masz problemy z piciem?

Może Anonimowi

Alkoholicy pomagają!

NIEDZIELA - 17.00:

3 rue Rampale (kod: 9172),  
Paris, Metro: Belleville.

WTOREK - 19.30:

18 rue Claude Lorrain,  
Paris, Metro: Exelmans.

ŚRODA - 19.30:

20 rue Legendre (1 piętro),  
Paris, Metro: Villiers.

CZWARTEK: 19.30:

11 Ville St-Jacques  
(kod: 0911);

10.45 -12.15: 3 rue Rampal,  
(kod: 9172),

Metro: Belleville

Godz. 19.30:

(GRUPA DLA KOBIET)

3 rue Rampal,

(kod: 9172), 75019 Paris,

Metro: Belleville.

Oferta pracy  
od sierpnia - sprzątanie  
hotelu, 5 do 10 razy  
w miesiącu.

Więcej informacji  
w biurze Janosik.

**SKLEP POLSKI  
CHEZ AGATHA  
EPICERIE POLONAISE**  
9 Bis Rue Saint Elaiwe, 95120 Ermont  
Pn. - Sb.: 9.00-20.00  
Niedziela: 9.00-14.00  
Tel. 09 86 65 11 71

MOŻLIWOŚĆ DOSTAWY DO DOMU!

Podjęmę się opieki oso-  
by starszej, samotnej lub  
inwalidy za mieszkanie,  
wyżywienie i deklarowa-  
ną pracę, na której mi  
zależy oraz małą odpłat-  
ność. Praca na terenie  
całej Francji, nie tylko w  
Paryżu. Mile widziana  
wieś. Kontakt po polsku:  
07 58 76 94 51  
Pilne, mam 56lat.

Prace ogólnobudowlane  
- szukam jako firma.  
Ryszard  
Tel.: 06 59 57 01 96

ŁATWIEJSZE ŻYCIE W PARYŻU

TŁUMACZENIA I NIE TYLKO

Ekipa Polsko-Francuska z wieloletnim doświadczeniem oferuje pomoc i asystę:

- tłumaczenia tekstów technicznych, urzędowych, literackich, korespondencji
  - nauka języka francuskiego dla początkujących i zaawansowanych
  - sprawy urzędowe: podatki, zasiłki, emerytury, odwołania od decyzji administracyjnych
  - życie codzienne: mieszkanie, ubezpieczenie, szkoła, lekarze, bank, securite sociale, CAF, pole emploi, itd.
  - sekretariat dla małych firm i rzemieślników: kosztorysy, korespondencja, faktury
- ATRAKCYJNE CENY

latwafrancja@gmail.com

06.85.67.55.02

**Nauka języka francuskiego  
oraz tłumaczenia**

Małgorzata Ziaja

01 48 60 69 30 / 07 82 15 98 22  
23 bld de l'Hotel de Ville  
93290 Tremblay-en-France

**UWAGA! Nowość w Moulin Tour Paris**

Poza wynajmem autokarów oraz busów,  
organizowaniem wycieczek szkolnych  
i pielgrzymek, wprowadzamy nowość -  
 **dowóz na odjazdy i odbiór z przyjazdów**  
autokarów Sindbad-Eurobus. Tel: 07 83 07 12 77  
Po więcej informacji zapraszamy do biura Janosik.



Pokój do wynajęcia—dla dwóch  
lub miejsce w pokoju 2 osobo-  
wym: kuchnia, WC, internet  
od dyspozycji. Linia metra 13.  
Tel. 07 61 25 10 36

**AL ANON ALATEEN**

**Al-Anon** jest wspólnotą ludzi,  
na życie których wpływa picie  
alkoholu. Krewni i przyjaciele  
mogą wiele uczynić, aby pomóc  
zarówno sobie jak i uzależnionym.  
Spotkania odbywają się w każdy  
wtorek o godz. 20 w salce obok  
kościółka polskiego NMP w Paryżu.  
metro Concorde.

**Anonimowość jest podstawą  
działania Al.-Anon.  
Czekamy na Ciebie!!  
Tel: 06 67 30 89 95**

**Wszelaka pomoc prawna  
w administracji  
francuskiej**

(RSA, CAF, Assurance  
Maladie, CNAV,  
otwieranie firm i inne).

Kontakt:

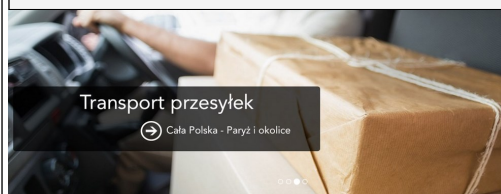
Edyta - 06 22 72 26 68  
edyta-anne@hotmail.fr

Witam wszystkie Panie.  
Jeśli marzysz o tym, by spotkanie  
zakończyło się uśmiechem na Twojej  
twarzy, a na głowie została  
wyczarowana fryzura—zapraszam!  
**Jestem fryzjerką damską.**  
Oferuję usługi: Strzyżenie,  
Modelowanie, Koloryzacja, Ombre,  
Balejage, Trwała ondulacja, Refleksy  
Metro (1): Berault  
Ewelina - 06 01 41 22 53

Przyjmę do studia 34m2  
na 1-szym piętrze z  
balkonem mężczyzną  
pracującego  
bez nałogów.  
Cena 250€

Tel. 06 13 91 50 15

**Przewóz paczek z/do Polski: 07 83 07 12 77**



Poszukujemy na 20 / 35 godzin tygodniowo  
sprzedawczyni do naszego butiku biżuterią  
LILOU w Paryżu.  
Praca od 1 września 2017.  
Wymagany język: francuski,  
angielski mile widziany  
Tel. 01 46 34 10 49