

KURIER IZABELIŃSKI

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

NR 1 (82) ISSN 2391-4637

MIESIĘCZNIK INFORMACYJNY

STYCZEŃ 2021 (ROK VIII)

www.izabelin24.pl facebook.com/izabelin24



SZLABAN ZAGRODZIŁ PRZEJAZD

OPTYK OKULISTA

Byline

MaxMara

CHERRY

BEZPŁATNE BADANIE WZROKU*

Tel. 519 550 210

Godz. otwarcia: **ul. Kresowa 1, Babice Nowe**

pon.-pt. - 9-18

sobota - 9-13



(wejście od ul. Warszawskiej,
obok sklepu Fresh-Market)

* PRZY ZAKUPIE OKULARÓW Z ANTYREFLEKSEM SH

facebook.com/Optykbabice

www.optykbabice.pl

FRYZJER, KOSMETYKA

PROMOCJE NA TERAZ:

* hybryda - od 40 zł.

* oczyszczenie twarzy - 60 zł.

* przy koloryzacji ampulka gratis

godz.: pon.-piąt. 9.00-19.00; sob. 8.00-16.00

tel. 574-658-208

Laski, ul. 3 Maja 39 (obok przedszkola)



KL-SANIT

**PROJEKTY PRZYŁĄCZY I SIECI
WODNO-KANALIZACYJNYCH**

TEL.: 505 014 258
BIURO@KL-SANIT.PL



Salon Fryzjerski
damsko-męski

tel.: +48 733 006 232

Hornówek ul. Wesola 9
Wjazd od ul. Boiskowej

Nowa siedziba od stycznia 2020

REMONTY
uczciwie, solidnie i fachowo

MARIUSZ MONKIEWICZ
wykończenia wnętrz,
malowanie, tapetowanie,
gipsy, glazury i inne

tel. kom. 503 158 579

SERWIS RTV
Naprawa telewizorów: LCD, płaskich, kineskopowych,
odbiorników radiowych i gramofonów
Izabelin, ul. Sienkiewicza 54; tel. 602-669-277

usługi kompleksowe w transporcie

- dostawa świeżych warzyw i owoców w ciągu 24 h
- przeprowadzki, usługi transportowe
- bezpłatny odbiór zużytego sprzętu AGD
- wynajem samochodów dostawczych chłodnia, winda

tel. 795 – 596 – 016



Studio Foto

Stare Babice ul. Rynek 15
tel. 507-164-733

- * zdjęcia do dokumentów **NATYCHMIAST**
- * sesje okolicznościowe: chrzty, komunie, śluby
- * dziecięce sesje zdjęciowe
- * akcesoria fotograficzne
- * zdjęcia nagrobkowe
- * usługi ksero

K INSTAL
www.ki-instal.pl

**PRZYŁĄCZA WODNE
I KANALIZACYJNE**

tel. 506 348 127

Monika Mandes Your Place
Izabelin, ul. Projektowana 2b
sklep czynny:
pon-pt 10-18, sobota 9-14

Your Place

W asortymencie:
Piżamy damskie i męskie
Odzież damska
Bielizna damska i męska
Kostiumy kąpielowe
Kompilówki męskie
Rajstopy, pończochy, skarpety damskie i męskie
Wyprzedaż art. dekoracyjnych -40%

GABINET KOCZARGI
tel. 512 270 312
www.gabinetkoczargi.pl

REHABILITACJA | MASAZ | WYDELOWANIE CIAŁA

Koczargi Stare, ul. Dębowa 8

- Rehabilitacja urazowo-ortopedyczna
- Rehabilitacja neurologiczna
- Masaż leczniczy
- Masaż świecą
- Kinesiotaping - plastrowanie
- Masaż próżniowy odchudzający - redukcja cellulitu

Promocja: 10 zabiegów - 15% rabatu, 5 zabiegów - 10% rabatu

DELIKATESY
Począ

ul. Ogrodnicza 1, Babice Nowe
Zapraszamy po wyjątkowe produkty z całego świata!

KURIER IZABELIŃSKI - miesięcznik informacyjny ukazujący się na terenie Gminy Izabelin i w jej okolicach
Adres wydawcy (redakcji): 05-082 Stare Babice, ul. Izabelińska 20A, tel. 796-920-796; strona: www.kurierizabelinski.pl - nakład 3000 egz.
Chcesz być na bieżąco znajdź nas na: www.izabelin24.pl; polub nas na fb: facebook.com/izabelin24 i twitterze: twitter.com/izabelin24
Redaguje Zespół w składzie: Redaktor Naczelny - Michał Starnowski
Autor zdjęcia na okładce: Michał Starnowski - Szlaban w Hornówku przy wjeździe do KPN.
Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, nie odpowiada za treść reklam, ogłoszeń i artykułów sponsorowanych.
Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów i redagowania. Każda ze stron może zawierać i/lub zawiera oferty reklamowe.
ZGŁOSZENIA REKLAMOWE I OGŁOSZENIOWE: tel. 796-920-796; 796-020-796 lub kurierizabelinski@gazeta.pl; kurierizabelinski@gmail.com
Skład: **FIRESTARMEDIA**; Konto: mbank 52 1140 2004 0000 3102 6768 1742; Druk: TONOBIS - Łaski, ul. Brzozowa 75, tel. 22-752-33-40

GDY PRZYCHODZI CZAS NA OKULARY PROGRESYWNE



Od pewnego czasu mniej wyraźnie zaczęłam widzieć z bliska. Poszłam do okulisty, który powiedział, że mam presbiopię. Od kilku lat noszę okulary do dali, ale o czymś takim po raz pierwszy usłyszałam. Pokiwałam głową nie dając poznać, że nie wiem o co chodzi, dopiero u optyka zdecydowałam spytać się co to? Okazało się, że po 40 roku życia, a czasem i wcześniej, wszyscy to mają. Jak wszyscy, to kamień spadł mi z serca.

Czym jest prezbiopia i czy to jest groźne?

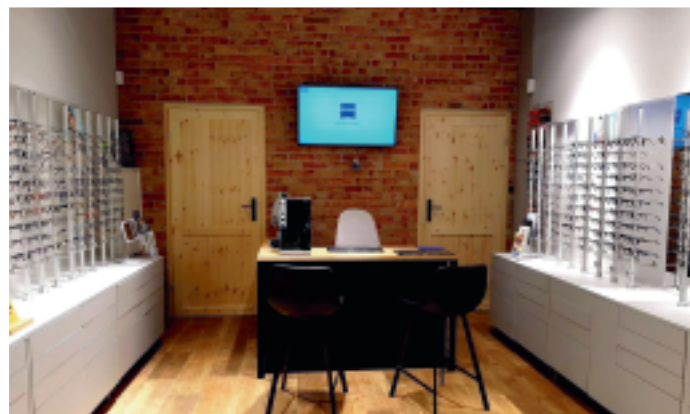
Prezbiopia, to naturalny proces starzenia się oczu. Polegają na tym, że soczewki w oczach mają coraz mniejszą zdolność ostrego widzenia przedmiotów będących blisko np. druk. Jest to nie tyle groźne, ile uciążliwe. Kiedy w okolicy 40-ki zaczynamy czuć dyskomfort patrząc w ekran monitora, na tekst sms lub na skład produktu na opakowaniu, to zaczyna się nowy okres naszego dojrzałego życia uwieczniony... zakupem okularów do czytania.

Mówią, że życie zaczyna się po 40-tce. Cudownie jest mieć wówczas ostry obraz z bliska tak, aby praca była dla nas przyjemnością, albo żeby książki na nowo mogły wrócić do łask. A co, gdy chcemy popatrzeć w dal mając na nosie okulary do czytania i wszystko robi się rozmazane? Jest to ewidentny minus, ale w nowej, dojrzałej rzeczywistości taka sytuacja może się zdarzyć. Albo, gdy zapomnimy okularów z pracy do domu lub co gorsza z domu do pracy. O losie, o niedolo! Można zapomnieć o komfortowym relaksie z książką. Sytuacja dodatkowo komplikuje się, gdy potrzebujemy 2 par okularów: do dali i bliży. Czy mała damska torba pomieści 2 etui na okulary? A co z mężczyznami, gdzie mają je chować???

Z pomocą przychodzą okulary progresywne, które zapewnią wyraźne widzenie dali, bliży oraz odległości pośrednich (np. komputer). I tak mając zaledwie jedno okulary, to tak w rzeczywistości jakbyśmy mieli 3 pary okularów w jednym.

Czy progresy muszą być drogie?

Występuje dużo "typów i konstrukcji progresów". Rozpiętość cenowa jest duża: od 300 zł do kilku tys. zł. Istotnymi parametrami przy doborze "typu" soczewki jest to, do jakich zadań mają być przeznaczone. Należy przy tym uwzględnić także wielkość wady wzroku. Dobre widzenie przekłada się na komfort życia, a przecież okulary zazwyczaj nosimy od rana do wieczora. Okulary, to wydatek na kilka lat. Jeśli przeliczymy koszt okularów na 3 lata, czyli 1092 dni, to dzienny koszt jest niższy niż bochenka chleba, więc warto zadbać o siebie.



Sąsiad miał ale się nie przyzwyczaił...

Na prawidłowo wykonane okulary progresywne składa się kilka czynników:

1. Prawidłowo przeprowadzone pomiary klienta. Soczewki progresywne są produkowane pod indywidualne parametry użytkownika.
2. Dobór właściwego "typu i konstrukcji" soczewki progresywnej oraz rodzaju oprawy okularowej.
3. Prawidłowy montaż.
4. Prawidłowe badanie wzroku.

A co jeśli się nie przyzwyczaje?

Zapewniamy miesięczny okres adaptacji do okularów progresywnych z opcją wymiany na inne szkła. Specjalizujemy się w okularach progresywnych i z nasze doświadczenie pokazuje, że znikoma ilość osób rezygnuje z okularów progresywnych.

Jeśli masz pytania czy wątpliwości zapraszamy:

Optyk Okularnik ul. Przy Agorze 26 lok.u1b, Młociny,
pon.pt.11-19, sob.10-14.
tel. 886-300-778, Zeiss partner

WWW.KAMPINOSPORT.PL

SPA

SPORT

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ!

WPROWADZILIŚMY ZAOSTRZONE ZASADY
BEZPIECZEŃSTWA PRZECIW COVID-19

UL. IZABELIŃSKA 79 STARE BABICE

606 122 322

www.facebook.com/kampinosport www.instagram.com/_kampinosport

NIEBEZPIECZNY GAZ CZUJKA W KAŻDYM DOMU

Wypełniając obowiązki służbowe na zajmowanym stanowisku w jeden z październikowych piątków pojechałem alarmowo na Śląsk, gdzie brałem udział w akcji ratowniczej. Niedaleko Bielska-Białej w budynku mieszkalnym jednorodzinny doszło do wybuchu gazu. Praktycznie cały budynek runął (zdjęcie), a pod gruzami znalazło się 6 osób. Jedna osoba zginęła, a pozostali zostali ranni. Do wybuchu doszło około 8.30.

Być może nie doszłoby do tego nieszczęścia, gdyby w budynku zainstalowana została czujka gazu. Taki detektor gazu ziemnego, który przeznaczony jest do stałej kontroli pomieszczeń i ostrzega przed ułatniającym się gazem poprzez alarm dźwiękowy i świetlny nie jest drogi (do 100 zł.).

Już nieraz w swoich gazetach promowałem, aby w swoich domach instalować czujki dymu, czy czadu, podobnie jak niejednokrotnie apelowałem o używanie odblasków przez pieszych i rowerzystów. Każdego roku przez czad wiele osób w Polsce zostaje poszkodowanych, w tym kilkanaście ponosi śmierć. Dla przykładu w sezonie grzewczym 2019/2020 na terenie kraju odnotowano łącznie 3074 takich zdarzeń, w których rannych zostało 1447 osób, a 37 zmarło.



Pamiętajmy, że tlenek węgla, to... cichy zabójca. Niech Polak będzie mądry przed szkodą.

Michał Starnowski

WIEŚCI O PARAFII LIPKÓW W OGÓLNOPOLSKIM CZASOPIŚMIE

Na początku bieżącego roku w ogólnopolskim katolickim tygodniku „Niedziela”, który wydawany jest z przerwami, ale od 1926 roku, opublikowany został artykuł o Parafii Lipków.

Opublikowany tekst przybliży czytelnikom w szczególności życie parafii w wymiarze duchowym, opowiada o grupach parafialnych i patronie wspólnoty - Świętym Rochu, który przypomnijmy jest patronem aptekarzy, lekarzy, ogrodników, rolników, szpitali, więźniów, chroniący od zarazy, opiekun zwierząt domowych.



Naszą redakcję zainteresowały jednak w szczególności plany rozbudowy świątyni, dlatego tą część tekstu z tygodnika „Niedziela” cytujemy poniżej.

„Najpierw jednak zabytkowy kościół w Lipkowie - perełkę architektoniczną Puszczy Kampińskiej - czeka remont. Zanim zaplanowane prace zaczną się na dobre, to wcześniej swoją opinię musi wydać konserwator zabytków.

Ufam, że za kilka miesięcy rozpoczniemy prace. Fasada zachowa dotychczasowy wygląd. Przybędą dwie dodatkowe nawy, które dodadzą 180 m kwadratowych dotychczasowej powierzchni. Prace naprawcze już trwają. Za nami m. in. rewitalizacja zabytkowych figur - w tym św. Józefa, wymiana dachu plebanii - opowiada ks. Sobiecki.”



Czy tak może w przyszłości wyglądać lipkowski kościół? - wizualizacja udostępniona w 2018 r.

zebrał: Michał Starnowski

REKLAMA I AUTOPROMOCJA

MALOWANIE
malowanie wnętrz, gładzie gipsowe, malowanie elewacji
tel. 501 647 354

TABLICZKI NA TWOJĄ MIARĘ ul. Południowa
www.tabliczka24.pl
tel. 796-920-796
98
Truskaw

**DORADCA RYNKU NIERUCHOMOŚCI
RZECZOZNAWCA MAJĄTKOWY**
mgr inż. Artur Szczerbiński
ZADZWOŃ, PRZYJĄDĘ, POMOGĘ
TEL. 517-223-244
NIERUCHOMOŚCI, GRUNTY, MIESZKANIA:
KUPNO, SPRZEDAŻ, WYCENA, SPRAWY URZĘDOWE,
ODWOŁANIA, ZAŻALENIA, DOKUMENTACJA,
ODSZKODOWANIA, TWORZENIE PISM
35 LAT PRAKTYKI NA RYNKU NIERUCHOMOŚCI

KTO W STYCZNIU URODZONY JEST...

Jak informuje stołeczny Ratusz, najwięcej nowo narodzonych dziewczynek w Warszawie w 2020 roku otrzymało imię Zofia - podobnie jak rok wcześniej. Wysoko w rankingu znalazła się także Julia i Hanna. Wśród chłopców królował Jan (w 2020 roku także), zaś na kolejnych miejscach znaleźli się Franciszek i Antoni. W Warszawie w 2020 roku urodziło się 4302 pociech o takich imionach. Bardzo popularnymi imionami okazały się także: Zuzanna i Alicja oraz Aleksander i Stanisław.



W gminie Izabelin najczęściej nadawanym imieniem dla dziewczynki były imiona Marianna/Maria (po 3), a także: Zofia/Wiktoria/Zuzanna (po 2). Wśród chłopców najczęściej wybieranymi imionami były Franciszek/Stanisław/Jan (po 3) oraz Tymon/Antoni (po 2).

W 2020 roku na terenie gminy Stare Babice miało miejsce również jedno narodziny, urodziła się dziewczynka o imieniu Sofia. Na terenie gminy Izabelin w 2020 r. nie zarejestrowano urodzenia dziecka.

Na zakończenie dodamy, że spośród wszystkich osób, które zamieszkują w gminie Stare Babice, najczęściej powtarzającymi się nazwiskami są: Łuczak (166), Wiśniewski/a (148), Dąbrowski/a (132), Kowalski/a (106), Cieciewicz (94), Wójcik (78), Pamięta (75), Nowak (74).

W gminie Izabelin królują osoby o nazwiskach: Kowalska/ski (75), Milej (74), Dąbrowska/ski (60), Wasilewska/ski (57), Pamięta (53), Kozłowska/ski (51), Jabłońska/ski (51), Urbańska/ski (37).

zebrał na podst. info. z Urzędów Gmin: M. Starnowski
fot. www.pixbay.com



A jak było w naszych okolicach? Z informacji, jakie uzyskaliśmy z Urzędu Gminy w Starych Babicach i z Urzędu Gminy w Izabelinie wiemy, że najczęściej wybieranymi imionami dla dziewczynek w gminie Stare Babice w 2020 roku było imię Alicja (6). Kolejne miejsca zajęły imiona: Zofia/Maja (po 5), Zuzanna (4), Lena/Kornelia/Oliwia/Wanda/Łucja/Michalina (po 3). Wśród chłopców królowały następujące imiona: Franciszek (10), Jakub (5), Dawid/Antoni (po 4), Adam/Jan/Mateusz (po 3).

REKLAMA

SALON zielonki

fryzjer damski

- fryzjer dziecięcy
- trwała ondulacja
- prostowanie keratynowe
- koloryzacja/ balayage
- zabiegi pielęgnacyjne
- balax/olaplex/keratyna
- henna brwi i rzęs

*już otwarte
zapraszamy*

fryzjer męski

- głowa
- broda
- stylizacja
- farbowanie

tel. 515 555 205

Zapraszamy:
Pon.-Pt. - 9-20
Sobota - 8-14

ul. Białej Góry 2a
05-082 Zielonki Wś

511-081-329
511-876-934

Biuro czynne:
Pon - Pt 10:00 - 19:00
Sob 10:00 - 16:00
ul. Ogrodnicza 1
05-082 Babice Nowe

Jesteśmy jedynym biurem w Babicach,

które posiada autoryzację na sprzedaż wycieczek
wszystkich największych touroperatorów.

Zapraszamy!

Znajdziesz nasze biuro przy rondzie w Babicach!

Służymy pomocą, doradztwem, wiedzą i doświadczeniem.
Pomożemy wybrać najlepszą ofertę spośród wszystkich touroperatorów.

www.suncenter.pl

[f](#) BiuroPodożySunCenter

WIELKIE PŁUCA W IZABELINIE

Do 13 stycznia 2021 r. można było obserwować płuca stojące przed budynkiem Szkoły Podstawowej w Izabelinie przy ul. 3 Maja 49.

Z inicjatywy Izabelińskiego Alarmu Smogowego we współpracy z Polskim Alarmem Smogowym w naszej gminie przed budynkiem dużej szkoły stanęły płuca - wielkoformatowa instalacja imitująca działanie ludzkich płuc wyposażona w mobilny czujnik zanieczyszczenia powietrza (mierzony był poziom cząstek PM 10 i PM 2,5). **Sztuczne płuca oddychają powietrzem, którym oddychamy my i filtrują zanieczyszczenia w nim zawarte.** Im wyższy poziom zanieczyszczenia powietrza w otoczeniu, **tym ciemniejsze robią się sztuczne płuca.** Ich kolor można porównywać z kolorem wzornika - małych białych płuc zamkniętych w kapsule przymocowanej obok dużych płuc.

Smog odpowiedzialny jest za wiele chorób i około 50 tys. zgonów w Polsce rocznie. Pamiętajcie, że to, jak ogrzewamy swoje domy, ma kolosalny wpływ na stan powietrza. Spalanie paliw stałych - węgla i drewna powoduje emisję do otoczenia szkodliwych cząstek takich jak benzoapiren, PM 10, PM 2,5 etc. W naszej gminie wciąż funkcjonuje około 500 pieców na paliwa stałe, głównie pozaklasowych, na których wymianę są jeszcze raptem dwa lata zgodnie z wymogami uchwały antysmogowej...

tekst z fb/izabelinskialarmsmogowy, fot. M.S.



SZLABAN NA DRODZE, WODA NA SZLAKU

W grudniu 2020 r. zamknięta została "leśna" droga pomiędzy Hornówkiem a Izabelinem B.



Na początku ulic: Lubomirskiego i ks. Kurowskiego Kampinoski Park Narodowy postawił biało-zielone szlabany (zdjęcie okładka). W taki oto sposób jed-

na z dwóch polnych dróg, które łączyły dwa izabelińskie sołectwa została wyłączona z ruchu do pojazdów mechanicznych. Przypomnijmy, że już na jednym z zebrani sołeckich w styczniu 2020 r. przedstawiciel KPN informował mieszkańców o zamierzeniach Parku. Generalnie **przeszkody postawione zostałyby wcześniej**, ale zwlekano z realizacją zamierzenia do czasu zakończenia modernizacji ul. 3 Maja. **Działania, które były konsultowane z władzami gminy Izabelin** nie spodobały się niektórym mieszkańcom, jednak wielu osobom uspokojenie ruchu w tym miejscu przypadło do gustu. Obecnie należy zadać pytanie, **czy powstanie łącznik drogowy pomiędzy ulicami: Kordeckiego i I Przecznej?**

Jeżeli mowa już o terenie KPN, to jak informuje Dyrekcja Kampinoskiego Parku Narodowego, **na żółtym szlaku** nieopodal polany w Truskawiu występują utrudnienia. Na szlaku "Truskawska Droga" w kierunku do Zaborowa Leśnego **utrzymują się rozległe kałuże** - przejście, a nawet przejazd rowerem są bardzo utrudnione. **Pozostałe szlaki** są w pełni dostępne dla turystów i odwiedzających.

zebrał i fot. Michał Starnowski

INVERTER
Green energy

tel: +48 22 721 08 71
www.inverter.com.pl

Warszawska 37
Stare Babice

INSTALACJE FOTOWOLTAICZNE

5 000 zł z programu „Mój Prąd”

ulga termomodernizacyjna

7 lat na rynku fotowoltaiki

doświadczone ekipy montażowe

wszystkie urządzenia certyfikowane w Europie z wieloletnią gwarancją

MODA NA MORSOWANIE KTO, KIEDY, JAK, Z KIM I GDZIE...

Ostatnio zauważyłam, że wiele osób opanowało istne szaleństwo morsowania. W telewizji, w gazetach, Internecie, a przede wszystkim na portalach społecznościowych pojawiają się co chwila nowe posty wraz ze zdjęciami osób zających takich kąpiele.

Ciekawostka: oznaczenie #morsowanie z dopiskiem 2019 zostało użyte ponad 1000 razy, czyli tyle samo, co w zaledwie dwa tygodnie 2021 roku.

Czym jest więc to tak popularne morsowanie? Czy jest bezpieczne? Jakie posiada zalety? Jak bezpiecznie rozpocząć tą przygodę, by nie zrobić sobie krzywdy? Co należy zabrać ze sobą kiedy zdecydujemy się pierwszy raz "zanurzyć"? Na te i inne pytania postaram się odpowiedzieć Wam w tym artykule.

Morsowanie to czynność polegająca na stopniowym zanurzaniu się w lodowatej wodzie. Choć na pozór brzmi to przerażająco, to w rzeczywistości po uprzednio dobrym przygotowaniu możemy z tego czerpać dużo przyjemności. Wiem, bo sama tego doświadczyłam. Zimne kąpiele mają bardzo pozytywny wpływ zarówno na zdrowie fizyczne jak i psychiczne człowieka m.in. zwiększają odporność organizmu, poprawiają wydolność układu sercowo-naczyniowego oraz krążenie, redukują stany zapalne stawów, powodują lepsze ukrwienie skóry, wspomagają odchudzanie, pomagają przy chorobach dermatologicznych i alergicznych. Niewiele osób wie, że podczas kąpieli uwalniają się duże ilości endorfin - hormonu szczęścia, który działa odświeżająco i odmładzająco, a nawet leczy depresję. Po takim wstępie należałoby zastanowić się czy nie warto spróbować? Macie jeszcze jakieś wątpliwości poza strachem przed zimnem???



ze względu na brak znajomości dna, jeśli planujesz pływać to polecam również rękawiczki neoprenowe, a w przypadku samego wejścia i wyjścia z wody wystarczają zwykłe, zimowe rękawiczki, czapka, podkładka (np. mata, dywanik samochodowy, styropian), na której można stanąć podczas przebiegania się oraz termos z ciepłą herbatą z imbirami. Osobiście polecam - działa rozgrzewająco.

Kiedy mamy skompletowany już ekwipunek to możemy wyruszyć na morsowanie. **Rozpoczynamy rozgrzewką.** Nie gorącą herbatą czy kawą, a na pewno nie alkoholem, ale za pomocą różnych ćwiczeń ogólnorozwojowych np. przysiady, skłony, pajacyki, pompki czy bieganie. **Czas - około 10-15 minut.** Należy wiedzieć, że rozgrzewka nie powinna być za bardzo intensywna. Organizmowi nie należy przegrzać - spocić się, a jedynie rozgrzać.

Czas na pierwsze wejście do wody! Pomimo silnych emocji najlepiej wchodzić spokojnym, ale zdecydowanym krokiem. **Nie wbiegać!** Dobrze byłoby, aby zabrać ze sobą osobę towarzyszącą - **nie wolno wchodzić do wody samemu.** Za pierwszym razem nie wiemy bowiem, jak nasz organizm może zareagować na gwałtowną zmianę temperatury. **Dlatego warto, aby obok nas był ktoś jeszcze, kto w razie potrzeby mógłby nam szybko przyjść z pomocą.**

Pamiętajcie, że po zanurzeniu bardzo ważne jest uspokojenie oddechu. Skupcie się na oddechu nie na zimnie.

Pływając, czy ruszając się, nasz organizm szybciej będzie się wychładzał niż, gdy będziemy w wodzie tylko stać i to warto wziąć pod uwagę ustalając czas jaki chcemy przebywać w wodzie. **Czas kąpieli i ilość wejść do wody są uzależnione od stażu morsa i warunków pogodowych.** Dlatego długość pobytu w zimnej wodzie dla każdego może być całkowicie różna. Bez większego ryzyka wychłodzenia możemy zastosować zasadę, że ile stopni ma woda, tyle minut możemy w niej przebywać - czyli 0-1 st. C do 1 minuty, 2 st. C - do 2 minut itd. Ale warto jest słuchać tego, co nam w danej chwili organizm podpowiada. **Nie ma co bić rekordów.** Jeśli czujemy, że mocno się wychładzamy, lepiej wyjść. **Nawet minutowa kąpiel, wykonywana regularnie, da pozytywne rezultaty dla naszego organizmu.**

Pewnie rozczaruje wiele osób i obalę powszechny mit - niestety nie będzie tak, że przestaniemy chorować! **Będziemy chorować mniej** i wszelkie niedyspozycje będziemy znosić łagodniej i krócej.

Po wyjściu z wody można jeszcze krótką chwilę poświęcić na aktywność fizyczną, np. lekki trucht, a następnie jak najszybciej się ubrać w ciepłe i suche rzeczy. Właśnie po kąpieli najczęściej dochodzi do groźnych wychłodzeń organizmu. Warto pamiętać, że **po wyjściu z wody mamy dla siebie złote pięć minut**, podczas których organizm nie odczuwa jeszcze chłodu.

Częstotliwość morsowania zależy od stopnia naszego zaawansowania oraz od temperatury wody. Na początek proponuję robić to raz na tydzień.

Polecam. Pamiętaj to uzależnia!

Masz jeszcze jakieś pytania dotyczące morsowania.

Zapraszam do kontaktu:

Agnieszka Markiewicz TRENER PERSONALNY tel.: 604-552-551.



Warto wiedzieć, że morsowanie jednak nie jest dla każdego. Chodź limitów wiekowych nie ma, ale są choroby, które nas z tego wykluczają. **Do takich należą m.in.** choroby serca i układu krążenia, nadciśnienia, choroby naczyń mózgowych, epilepsja oraz borelioza.

Zanurzając się w lodowatej wodzie nasz organizm reaguje na szok termiczny niekontrolowanymi, bardzo szybkimi i gwałtownymi oddechami, po których następuje **hiperwentylacja - czyli jeszcze szybsze oddechy.** To jest, obok zatrzymania akcji serca najczęstsza przyczyna śmierci po wpadnięciu ludzi do lodowatej wody. Dlatego uważam, że dobrze jest, aby **wcześniej skonsultować się z lekarzem** i omówić nasze predyspozycje do morsowania.

Jeśli otrzymasz "zielone światło" od lekarza to możesz rozpocząć swoją przygodę z morsowaniem.

Pierwsza taka kąpiel wiąże się z dużymi emocjami, przez które łatwo zapomnieć o istotnych podczas kąpieli bardziej przyjemnych sprawach. Na podstawie własnego doświadczenia i obserwacji podzieliłam potrzebne przedmioty na dwie grupy.

Rzeczy obowiązkowe: kostium kąpielowy: **mężczyźni** - zwykle, obcisłe kąpielówki; **kobiety** - kostium najlepiej dwuczęściowy (kąpieliska nie mają zaplecza, przebieralni, szatni, więc przebieranie jest utrudnione, poza zdjęciem kostiumu, staramy się zasłonić ciało ręcznikiem dlatego łatwiej będzie nam zdjąć kostium dwuczęściowy niż jedno), ręcznik (najwygodniej ponczo) - im większy, tym szybciej się wytrzymamy, wygodna (luźna) odzież.

Rzeczy bardzo przydatne: dla początkujących warto zakupić buty/skarpety neoprenowe dla zabezpieczenia stóp przed potencjalnymi skaleczeniami,

K
INSTAL
www.ki-instal.pl



UKŁADANIE KOSTKI
CHODNIKI PARKINGI TARASY
tel. 506 348 127

OŚRODEK SZKOLENIA KIEROWCÓW
"RELAX"

Warszawa, ul. Obozowa 60, 10 im. C. K. Norwida
tel. 602 49 63 75
info@oskrelax.pl ; www.oskrelax.pl
Gwarantujemy jakość
oraz indywidualne podejście do każdego kursanta

Z.P.H.U. ANMAR
Marcin Majkowski



MYCIE
• DACHÓW
• ELEWACJI
• KOSTKI BRUKOWEJ
• MAŁOWANIE ELEWACJI

USŁUGI REMONTOWE
ELEWACJE, PODDASZA
TARASY, GABIONY
ARCHITEKTURA OGRODU
PODLEWANIE OGRODOWE

+48 608 359 760
Warszawa i okolice
kontakt@remonty-anmar.pl
www.remonty-anmar.pl
anmar-remonty.pl

DR STOPA

PODOLOG
mgr Paulina Chajęcka vel Chojńska

☎ 791 700 209

Nails by Hadi
ul. Arkadyjska 7
Warszawa
os. Groty, Bemowo

Klinika Fizjoterapii i Rehabilitacji Sportowej
ul. Okopowa 23
Warszawa, Wola

WYLECZĘ:
Wrastające paznokcie
Brodawki wirusowe
Pękające pięty
Modzele
Odciski

USŁUGI KOPARKO-ŁADOWARKĄ

-Wykopy - Zasypy - Rozbiórki
-Wywóz - niwelacja terenu
-Usługi transportowe

ATM TRANS-KOP

Transport kruszywa
-Piach - Ziemia - Żwir

e-mail: **tomag@onet.eu**

TEL. 501 220 835

tapiLUX  **609 712 095**
www.tapilux.pl

- czyszczenie, pranie, sprzątanie wnętrza aut
- pranie dywanów i wykładzin
- pranie tapicerki meblowej i samochodowej
(krzesła, kanapy, foteli, narożników, sof, materacy, wersalek, podsufitek i innych)

DOŁĄCZ DO GRONA ZADOWOLONYCH KLIENTÓW I ZADZWOŃ!
DOJAZD GRATIS prezent od firmy

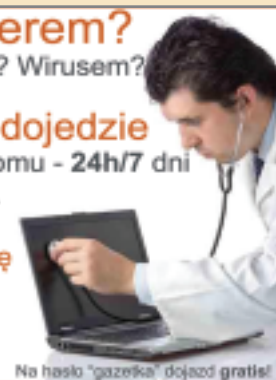
Problem z komputerem?
Internetem? Laptopem? Siecią? Wirusem?

Informatyk z Bemowa dojedzie
szybko do firmy, biura lub do domu - 24h/7 dni
Każdy problem od 99 do 150zł.

Zadzwoń po diagnozę i wycenę
lub zachowaj ten numer na przyszłość.

609-804-366
www.OpenService.waw.pl

Na hasło "gazeta" - dojazd gratis!



Park Handlowy "BABICE"

KANTOR WYMIANY WALUT

ul. Ogrodnicza 2d
05-082 Babice Nowe

tel.: 22 666 29 40
+48 535 929 369

www.kantor-bemowo.com.pl

UBEZPIECZENIA
Katarzyna Łanga

AMKAS
Agencja ubezpieczeniowa

✓ komunikacyjne
✓ mieszkaniowe
✓ turystyczne
✓ NNW
✓ firm
✓ OC działalności
✓ obowiązkowe zawodowe
✓ inne

WARTA DLA CIEBIE I RODZINY
ubezpieczenia grupowe i indywidualne
wypadkowe • chorobowe • rodzinne

05-082 Stare Babice | ul. Pohulanka 38
e-mail: katarzyna.langa@o2.pl
tel./fax: 22 752-91-88
kom. 660-463-277

ZAPRASZAMY: pon-pt. 8.30 - 19.00, sobota 9.00 - 14.00

