

KURIER IZABELIŃSKI

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

NR 3 (84) ISSN 2391-4637

MIESIĘCZNIK INFORMACYJNY

MARZEC 2021 (ROK VIII)

www.izabelin24.pl facebook.com/izabelin24



WESÓLYCH, RADOSNYCH ŚWIĄT

OPTYK OKULISTA



MaxMara

COOPER

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 ZABEPIE OKULARÓW Z ANTYREFLEKSEM 50%

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)



CUK
LUBIECZCZYNIA

TWOJA
SUPERCHRONA

SPRAWDZĘ CZY
NIE PRZEPEŁACASZ
ZA OC/AC

OFERTA 30 TOWARZYSTW

Izabelin

ul. Sierakowska 8

tel. 22 506 49 22, 794 668 666



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.k-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
Koczargi Stare, ul. Dębowa 8

REHABILITACJA | MASAZ | WODELOWANIE CIAŁA

- 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
Poczta

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: pixabay.com
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: **FIRESTAR MEDIA**; Konto: mbank 52 1140 2004 0000 3102 6768 1742; Druk: TONOBIS - Łaski, ul. Brzozowa 75, tel. 22-752-33-40

INTELIGENTNE I NOWOCZESNE, CZYLI SZKŁA FOTOCROMOWE

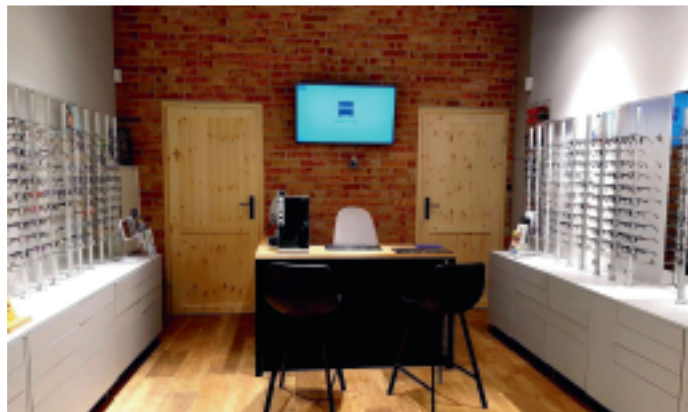


Zachodzące zmiany we współczesnym stylu życia są trudnym i nowym wyzwaniem dla oczu. Inteligentne i nowoczesne szkła fotochromowe są odpowiedzią dla osób wrażliwych na światło.

Dlaczego?

Po pierwsze co raz więcej czasu spędzamy w pomieszczeniach tracąc kontakt z naturalnym światłem. Dodatkowo naświetlamy oczy pracując na urządzeniach cyfrowych, w wyniku czego oczy są wrażliwe i zmęczone.

Mało kto zastanawia się również nad tym, że wraz ze wzrostem globalnego ocieplenia klimatu ekspozycja oczu na promienie UV jest coraz większa. Liczba bezchmurnych dni, w czasie których temperatura przekracza 30 stopni wzrosła w ostatnich 10 latach 3 krotnie!



Wobec powyższych wyzwań koniecznym jest zastosowanie rozwiązań, które zapewnią ochronę i odprężenie nadwyrażonym oczom.

Kompleksowym rozwiązaniem są inteligentne szkła fotochromowe, które znacząco zwiększają komfort użytkowników zmniejszając wrażliwość oczu na światło.

Szklka fotochromowe dostosowują się do otaczających warunków oświetlenia, co oznacza, że wychodząc na światło dzienne automatycznie przyciemniają się, a wchodząc do pomieszczenia - rozjaśniają.

Ponadto skutecznie zatrzymują szkodliwe promienie UV, równocześnie zabezpieczając nasz wzrok przed działaniem światła niebieskofioletowego, emitowanego przez ekrany urządzeń cyfrowych.

Zabezpieczenie oczu przed promieniami UV jest również niezmiernie ważne dla osób, które przeszły operację zaćmy. Często bowiem dochodzi do powstania zaćmy wtórnej, spowodowanej ekspozycją oczu na promieniowanie UV, dlatego szkła fotochromowe są rozwiązaniem wartym uwagi dla osób o różnych potrzebach wzrokowych.

Zapraszamy.

Optyk Okularnik ul. Przy Agorze 26 lok u1b, Młociny
pon.-pt.11.00-19.00, sob.10.00-14.00
tel.886-300-778, Zeiss partner



REKLAMA

tel: +48 22 721 08 71
www.inverter.com.pl
Warszawska 37
Stare Babice

INSTALACJE FOTOWOLTAICZNE

5 000 zł z programu „Mój Prąd”

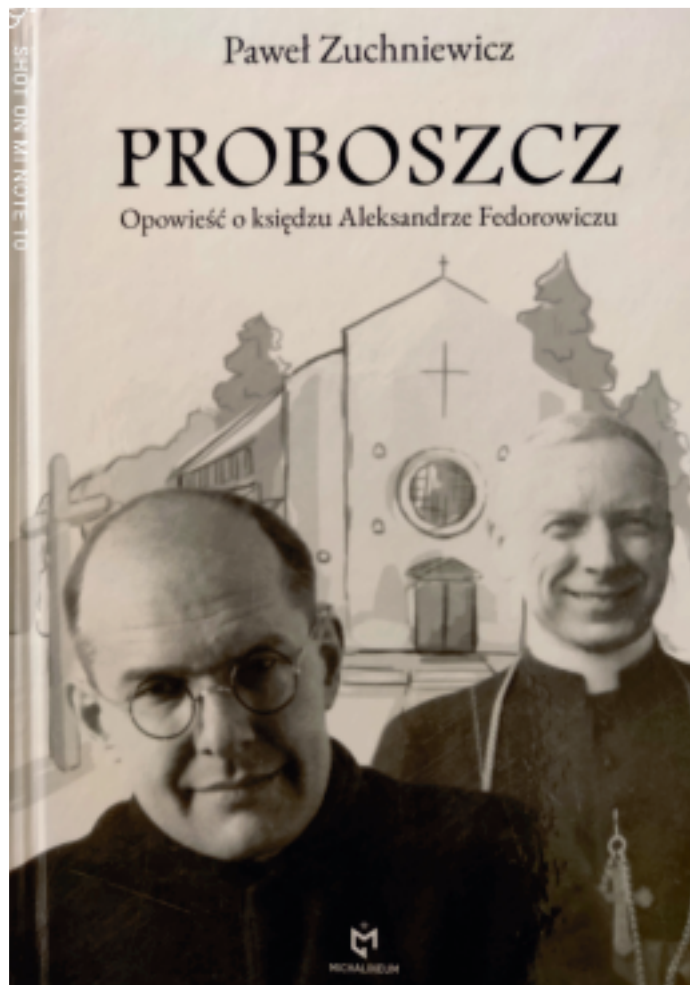
ulga termomodernizacyjna

7 lat na rynku fotowoltaiki
doświadczone ekipy montażowe
wszystkie urządzenia certyfikowane w Europie z wieloletnią gwarancją

MIŁOŚĆ JEST NAJWAŻNIEJSZA...

Ukazała się książka "Proboszcz - opowieść o ks. Aleksandrze Fedorowiczu", której autorem jest Paweł Zuchniewicz. Książka wydana została dzięki staraniom Fundacji im. ks. Aleksandra Fedorowicza "Przyjaciele Alego", która od kilku lat kontynuuje dzieła miłosierdzia zapoczątkowane przez zmarłego w opinii świętości budowniczego i zarazem pierwszego proboszcza Parafii św. Franciszka z Asyżu w Izabelinie. Pierwsze dziesięć Osób, które napiszą na adres fundacji: fundacja@przyjacielealego.pl otrzymają książkę.

Ks. Aleksander Fedorowicz przyjechał do Lasek w 1945 r. na zaproszenie ks. Władysława Korniłowicza, kierownika duchowego Dzieła Niewidomych w Laskach i Zgromadzenia Sióstr Franciszkanek Służebnic Krzyża. Miał wówczas 31 lat. Sześć lat później otrzymał od kard. Stefana Wyszyńskiego nominację na proboszcza erygowanej wkrótce parafii Izabelin - Laski. Jako jeden z pierwszych kapłanów w Polsce otrzymał zgodę prymasa na sprawowanie liturgii w języku polskim, odprawianie Mszy twarzą do wiernych oraz czytanie tekstów przez świeckich razem z kapłanem. Niewielka podwarszawska miejscowość stała się centrum życia liturgicznego, do którego przyjeżdżali księża i ludzie świeccy niekiedy z bardzo daleka.



Ks. Ali z ewangeliczną miłością i prostotą serca podchodził do każdego człowieka. Wspierał uzależnionych od alkoholu, cierpiących, ubogich i samotnych. **Dotknięty chorobą płuc, wiele miesięcy spędził w szpitalach** przechodząc różnorakie zabiegi oraz długotrwałą rekonwalescencję. Doskonale rozumiał Tych, którzy niosą swój Krzyż idąc za Panem Jezusem. Pisał listy do chorych, wspierał parafian prowadząc ich przede wszystkim do Pana Boga. **Zmarł w lipcu 1965 r.** Jeszcze za życia proboszcza, współpracujące z nim Siostry zakonne oraz świeccy przekonani o Jego świętości zbierali świadectwa dotyczące życia i służby kapłańskiej A. Fedorowicza. **W roku Miłosierdzia powstała Fundacja im. ks. Aleksandra Fedorowicza "Przyjaciele Alego"**, która szerzy pamięć o patronie i kontynuuje zapoczątkowane przez Niego dzieła miłosierdzia m.in. udzielając porad psychologicznych, prawnych, a także pomagając uzależnionym od alkoholu i dotkniętym tą chorobą współzależnym rodzinom. **Wolontariusze służą czasem, wiedzą i radą nie pobierając żadnego wynagrodzenia.**

W ramach fundacji działa również **Izabelińska Szkoła Ikona**, gdzie pisząc wizerunki świętych czy błogosławionych odnaleźć można pokój serca i harmo-

nię ducha, **prowadzony jest blog o ks. Alim** do którego odwiedzenia serdecznie zapraszamy poprzez stronę www.przyjacielealego.pl lub nasz fanpage na facebooku. Zarówno wolontariusze jak i parafianie **od kilku lat usilnie modlą się o rychłą beatyfikację ks. Aleksandra Fedorowicza** na comiesięcznych Mszach sprawowanych w Izabelinie w teje intencji, omadlają także prośby i dziękczynienia przysyłane do fundacji. **Łask za przyczyną ks. Alego przybywa!** - **Zbrane dotychczas świadectwa są bardzo wartościowe. Około roku zajęło mi dokładne przeanalizowanie dostępnych dokumentów, kolejne dwa - pisanie książki** - mówi Autor, który napisał m.in. książkę o Janie Pawle II, kardynale Stefanie Wyszyńskim czy Hannie Chrzanowskiej.

Wszelkie intencje oraz świadectwa otrzymanych łask przysyłać można na adres: modlitwa@przyjacielealego.pl

Magdalena Kamińska

DUŻY POŻAR NA GRANICY Z WARSZAWĄ

Strażackie podnośniki i drabiny mechaniczne są niezbędne. Po raz kolejny nie udało się skutecznie ugasić pożaru bez tego rodzaju sprzętu.

W sobotę, 20 marca 2021 r. około południa ponad dwadzieścia zastępów Państwowej i Ochotniczych Straży Pożarnych z terenu gminy Stare Babice i Izabelin gasiło pożar hali produkcyjno-magazynowej zlokalizowanej przy ulicy Estrady w Warszawie.

Po przybyciu na miejsce zdarzenia pierwszych zastępów PSP zastano **rozwinęty pożar budynku lakierni proszkowej o wymiarach ok 60x30 m., w tym liczne zarzewia ognia w poszyciu dachu na którym zamontowane były panele fotowoltaiczne. Akcja trwała około 5 godzin.** Na szczęście nikt nie ucierpiał, zaś przyczyna powstania pożaru nie została ustalona.

Michał Starnowski, fot. OSP Stare Babice



WPŁYW ELEKTRONIKI NA LUDZI

Przejrzałeś/aś Facebooka zaraz po obudzeniu czy podczas porannej toalety? W dzisiejszych czasach nie ma innej odpowiedzi na to pytanie. Social media zdominowały świat, a my nie potrafimy ich kontrolować. Co gorsze, jest dokładnie na odwrót i to social media kontrolują NAS. Wpływają na nasze zachowanie, humor, decyzje, relacje z bliskimi... w skrócie na nasze całe ŻYCIE.

Zastanawiałeś/aś się kiedyś dlaczego tak ciężko jest się oderwać od np. Facebooka? Otóż wszystkie te portale (Facebook, Instagram, Twitter itd.) walczą o twoją UWAGĘ. Uwaga użytkownika jest dla nich świętością, więc zrobią wszystko by być pewnym, że nie przestaniesz przeglądać ich stron. Ten wysiłek o naszą uwagę jest niesprawiedliwy, bo to MY zawsze przegrywamy.



Jak w takim razie social media mogą wydobyć od swoich użytkowników jeszcze więcej czasu? Otóż weźmy np. Instagrama. Gdy przeglądamy główną stronę, nie musimy już klikać w filmik by go zobaczyć, uruchamia się on automatycznie. Istnieje szansa, że sam nie włączyłbyś/abyś przycisku "play", ale Instagram musi mieć pewność, że nie ominiesz nowego filmiku, więc robi to za ciebie. Podobnie działa Youtube czy Netflix. Nowy film czy odcinek odtwarzają się automatycznie. Już nie musimy reagować by coś nowego zobaczyć, wręcz przeciwnie, musimy zareagować (zastopować), gdy już nie chcemy oglądać kolejnego filmu, serialu. A wszystko po to, by wydłużyć nasz czas na social mediach.

Gdzieś musi być jednak haczyk. Dlaczego inne aktywności nie pochłaniają nas tak bardzo jak siedzenie przed ekranem telefonu? Jest jedna znacząca różnica. Wszystko ma swój koniec... z wyjątkiem social medi. Gdy czytasz książkę, dochodzisz do momentu, w którym kończy się rozdział, gdy oglądasz serial, w pewnym momencie kończy się odcinek, a podczas spaceru dojdiesz do obranego na początku celu. Za każdym razem jest przerwa. Gdy jednak przeglądasz



my Facebooka czy Instagrama, nie istnieje ta naturalna pauza. Nowe wiadomości bez przerwy aktualizują się, pokazując nam treści, których jeszcze nie widzieliśmy. Coraz to nowsze, nowsze, nowsze i tak w kółko. Nic zatem dziwnego, że ciężko jest się wyrwać z tego błędnego koła.

Gdy jednak jesteśmy już świadomi, jak social media nas kontrolują, postarajmy się podjąć walkę. Przez pandemię i tak większość z nas wykonuje swoją pracę w domu przed komputerem, dlatego ograniczmy przynajmniej ten czas przed mediami społecznościowymi. Dajmy odpocząć naszym oczom, zamiast tego poruszajmy się, spędźmy czas z bliskimi. Warto zacząć od małych zmian, np. wyłączenia niepotrzebnych powiadomień, które bez przerwy nas rozpraszają, nieużywanie telefonów przy posiłku, czy bezpośrednio przed snem.

W dzisiejszych czasach ludzie wolą chwalić się tym co robią, niż rzeczywistość to przeżywać. Gdy cała ta pandemia się skończy i pójdziesz do knajpy z przyjaciółmi, nie wstawiaj selfie na Instagramie, że świetnie się bawisz, tylko naprawdę przeżyj te chwile z bliskimi. Żyjmy życiem! Tym prawdziwym, a nie wykreowanym w Internecie.

Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej o social mediach, ich skutkach na działanie naszego zdrowia psychicznego, fizycznego i nie tylko, zapraszamy na naszego Facebooka "Wpływ elektroniki na ludzi".

Maja Ciborowska, fot. pixabay.com
projekt realizowanych w ramach olimpiady "Zwolnieni z Teorii"

REKLAMA

**DORADCA RYNKU NIERUCHOMOŚCI
RZECZOZNAWCA MAJĄTKOWY**
mgr inż. Artur Szczerbiński
ZADZWOŃ, PRZYJADĘ, 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

Body Beauty Clinic BEAUTY CLINIC

fryzjerstwo, kosmetologia, medycyna estetyczna,
makijaż permanentny i okolicznościowy,
rzęsy, sauna, łaźnia parowa, solarium, siłownia,
manicure, pedicure, masaż, rehabilitacja,
zabiegi na ciało, trening personalny, refleksjologia,
porady dietetyczne, bony upominkowe.

Zielonki, ul. Warszawska 390
tel. 22 722 93 13; 506 076 810
www.bodybeauty-clinic.pl

* działamy w aplikacji Booksy

SunCenter
biuro podróży

511-081-329
511-876-934

Biuro czynne:
Pon - Pt 10:00 - 18:00
Sob niedziennie do odwołania
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!

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

i inni

www.suncenter.pl BiuroPodrozySunCenter

KORONAWIRUS - UCZYMY SIĘ ODDYCHAĆ

Koronawirus słowo, które od roku nie znika z ust całego Świata. W związku z pandemią zostały odgórnie wprowadzone restrykcje społeczne. Zamknięto m.in. szkoły, restauracje, hotele, siłownie, kina i teatry oraz zalecono by jak najwięcej czasu spędzać w odosobnieniu, najlepiej w domu.

To zupełnie nowa sytuacja, w której przyszło nam żyć. Niestety nie wpływa ona pozytywnie na motywację do aktywności fizycznej, która jest tak ważna do zachowania dobrej formy. Według Światowej Organizacji Zdrowia minimalna dawka aktywności fizycznej dla dzieci powinna wynosić średnio 1 godzinę dziennie, a dla dorosłych około 30 minut dziennie. Bardzo trudno w obecnej sytuacji spełnić ten warunek i zmotywować się do regularnych ćwiczeń. Jednak w walce z koronawirusem bardzo ważnym elementem jest właśnie zadbanie o kondycję fizyczną. Lekarze specjaliści uważają, że choroba może przebiegać łagodniej, jeśli płuca są odpowiednio wzmocnione i ćwiczone. Wirus, który dewastuje nasze ciało atakuje przede wszystkim układ oddechowy, uszkadzając przy tym trwale płuca i prowadzi do ostrej niewydolności oddechowej, a nawet śmierci. Dlatego bardzo ważnym jest, aby rozpocząć regularne ćwiczenia już dziś! Dzięki nim zwiększymy pojemność płuc, ruchomość klatki piersiowej, a także zadamy o lepszą pracę mięśni używanych przy oddychaniu.



Ćwiczenia oddechowe wpływają nie tylko na wydolność płuc, która jest tak ważna w profilaktyce przed zakażeniem wirusem i leczeniu po przebytej chorobie. Nawet nie zdajemy sobie sprawy jak często w życiu codziennym pomagają nam ćwiczenia oddechowe. Przynoszą szereg innych zalet tj.:

Redukcja stresu - ćwiczenia oddechowe są wspaniałym sposobem na zrelaksowanie się i rozluźnienie. W związku z tym świetnie wpływają nie tylko na zdrowie fizyczne, ale też psychiczne. W dobie pandemii jest to szczególnie istotne - jesteśmy bowiem narażeni na lęki związane z samą chorobą, ale też zmartwienia dotyczące odizolowania czy niepewnej sytuacji materialnej związanej z rynkiem pracy.

Lepsza postawa - głębokie wdechy i wydechy wymuszają wyprostowanie się i utrzymywanie prawidłowej postawy podczas ćwiczeń oddechowych. To z kolei może się łatwo przełożyć na nasze codzienne przyzwyczajenia. Kto z nas nie narzeka na bóle kręgosłupa po wielu godzinach pracy przed komputerem tzw. zdalnej? Weźmy kilka głębokich oddechów, a nasz kręgosłup na pewno też nam za to podziękuje.

Wydalenie toksyn - przy długich wydechach mamy szansę pozbyć się większej ilości szkodliwych toksyn, niż w przypadku krótkich, często urywanych wydechów podczas nieświadomego oddychania.

Lepsze dotlenienie organizmu - nie tylko pozwala cieszyć się zdrowiem, ale także sprawia, że mamy lepsze samopoczucie i, co dla wielu jest znaczące, powoduje, że lepiej wyglądamy. Dostarczenie optymalnej ilości tlenu do organizmu skutkuje prawidłową pracą niemal wszystkich układów - krwionośnego, trawiennego i rzecz jasna oddechowego.

Choć ćwiczenia oddechowe mogą w znaczący sposób poprawić wydolność naszych płuc, nie musimy na nich poprzestawać. Możemy zrobić jeszcze więcej dla naszego zdrowia i prawidłowego działania układu oddechowego:

Rzucenie palenia - jeśli nałogowo palimy papierosy, czas pandemii jest idealnym momentem na walkę z tą słabością. Nie utrudniajmy naszemu organizmowi i tak już wymagającej walki z chorobami oddechowymi.

Wysiłek fizyczny - trening aerobowy może przynieść wiele korzyści. Dzięki niemu zadamy o sylwetkę i kondycję - dyscypliny, takie jak bieganie, pływanie czy jazda na rowerze wymuszają pogłębianie i przyspieszanie oddechu, co przy regularnych ćwiczeniach przynosi bardzo dobre efekty wydolnościowe. U sportowców trenujących regularnie powyższe dyscypliny pojemność płuc jest większa w porównaniu do osób nietrenujących.

Kontrola masy ciała - nadwaga i otyłość to wrogowie sprawnie działającego układu oddechowego. Nadmiar tkanki tłuszczowej powoduje bowiem zmniejszenie się objętości klatki piersiowej, a także utrudnia prawidłową pracę mięśniom zaangażowanym w oddychanie.

Tlen jest najważniejszym pierwiastkiem na ziemi. Najważniejszym, bo życiodajnym. Jednak mimo tego, że jest dla ludzi tak istotny, niemal go nie zauważamy, a już na pewno nie doceniamy. A przecież odpowiednie dotlenienie organizmu w ogromnej mierze wpływa na nasze zdrowie, samopoczucie, a w efekcie także na nasz wygląd. **Trzeba pamiętać, że zwiększenie wydajności płuc wymaga systematycznych i regularnych ćwiczeń. Jeśli więc zależy nam na efektywnych działaniach profilaktycznych w walce z koronawirusem, to warto rozpocząć trening jak najszybciej.** Dzięki temu nie tylko zadamy o nasze płuca, ale również zapewnimy organizmowi więcej energii. **Powodzenia !!!**

Agnieszka Markiewicz TRENER PERSONALNY tel. 604-552-551



Ćwiczenia możemy wykonać nie wychodząc z domu. Są bardzo łatwe i prawie każdy bez problemu może je wykonać bez większego przygotowania.

Trening oddechu - w celu zwiększenia objętości płuc należy nauczyć się oddychania przeponą. Podczas wdechu nabieramy głęboko powietrze, wydymając przy tym równocześnie brzuch - ułożymy dłonie na brzuchu, by obserwować, jak podnosi się i opuszcza. Wydech powinien trwać 2-3 razy dłużej niż wdech.

Nadmuchiwanie balonów - ćwiczenie powtarzamy kilka razy, a tempo jego wykonywania należy dostosować do swoich możliwości. Jednakże zbyt intensywne nadmuchiwanie, gdy płuca jeszcze nie są do tego przyzwyczajone, może skutkować za szybkim natlenieniem organizmu i uczuciem zawrotów głowy. Z upływem czasu stopniowo zwiększamy ilości powtórzeń.

Ćwiczenia z butelką - polegają na wdmuchiowaniu powietrza poprzez długą słomkę do butelki do połowy wypełnionej wodą. Podczas tego ćwiczenia należy kontrolować oddech i ćwiczyć różne jego formy - długie i powolne, szybkie i krótkie, szybkie wdechy i długie wydechy. W trakcie ćwiczeń opór stawiany przez wodę angażuje dodatkowe partie mięśni klatki piersiowej, co pozytywnie wpływa na ich sprawność.

Ćwiczenia z kartką - aby je wykonać, należy stanąć przy ścianie w odległości około 20 centymetrów. Kartkę przytrzymujemy przy ścianie, nieco powyżej ust. Następnie jednocześnie zaczynamy dmuchać i puszczamy ją. Celem tego ćwiczenia jest jak najdłuższe utrzymanie kartki przy ścianie tak, aby nie upadła.

Ćwiczenia z piłeczką - do wykonania tego zadania potrzebna jest mała i lekka piłeczka. Kładziemy ją przed sobą, np. na stole i siłą wydmuchiwanego powietrza staramy się przetoczyć ją jak najdalej. Ćwiczenie można urozmaicić poprzez wytyczenie celu, do którego piłeczka powinna trafić.

Spacer po mieszkaniu - to doskonały trening dla nóg, ale i dla naszych płuc. W trakcie jego wykonywania należy skoncentrować się na równych oddechach i dynamicznych ruchach. Pozytywny efekt przyniesie także równoczesne rozciąganie klatki piersiowej, które osiągniemy poprzez spleatanie rąk z tyłu za plecami lub za głową.

KAWALEK AFRYKI... I TO TUŻ POD WARSZAWĄ !!!

Cisza, spokój, harmonia, a do tego afrykański folklor, a nawet majestatyczny baobab... Czy to opis afrykańskiej sawanny? Nie! Tak wyglądają wnętrza Centrum Misji Afrykańskich, nowo wybudowanego, nowoczesnego ośrodka rekolekcyjno-konferencyjnego w Borzęcinie Dużym, zaledwie 15 minut od Warszawy.

Skąd tak oryginalne i piękne miejsce w niewielkiej i całkiem niepozornej podwarszawskiej miejscowości? Historia tej "afrykańskiej enklawy" zaczyna się w 2014 roku, gdy do Borzęcina Dużego przybyli księża ze zgromadzenia Stowarzyszenia Misji Afrykańskich (SMA). SMA to męskie rzymskokatolickie zgromadzenie misyjne, założone w 1856 roku w przez ks. bp Melchiora de Marion-Brésillac w celu głoszenia Chrystusa ludom Afryki, w szczególności tym, które jeszcze o Nim nie słyszały. SMA od samego początku miało charakter międzynarodowy. Pierwsi misjonarze pochodzili z Francji, Hiszpanii i Włoch. W miarę upływu czasu kolejne kraje dołączały się do tego dzieła, wysyłając swoich misjonarzy do Afryki. Dzisiaj SMA to wielka międzynarodowa rodzina, skupiająca nie tylko misjonarzy pochodzących z Europy czy Ameryki, ale również z Indii, Filipin i wielu krajów Afryki. Charyzmatem, czyli szczególnym powołaniem zgromadzenia Stowarzyszenia Misji Afrykańskich jest: głoszenia Dobrej Nowiny na terenach jeszcze nieewangelizowanych w Afryce i wśród ludności pochodzenia afrykańskiego, tworzenie samodzielnych wspólnot chrześcijańskich, a także szeroko rozumiana promocja Afryki, w tym przybliżanie Europie bogactwa kultury i cywilizacji afrykańskiej.



Ten ostatni jest o tyle istotny, że, zgodnie z hasłem promocyjnym ośrodka, goszcząc w nim dosłownie wspieramy misje. Dochód z działalności domu wspomaga bowiem bezpośrednio działalność misjonarzy SMA w Afryce. - *To niesamowite, że rezerwując nocleg, czy kupując kawę w domu rekolekcyjnym pod Warszawą, możemy realnie pomóc potrzebującym z Afryki!* - relacjonuje entuzjastycznie pani Dominika, manager ośrodka, który posiada nie tylko piękną kaplicę i sale konferencyjne, ale również przytulne pokoje, a nawet salę fitness i saunę. - *O to właśnie chodzi, taka jest idea tego miejsca. Aby w tym zabieganym świecie, móc się na chwilę zatrzymać i naprawdę odpocząć. U nas można znaleźć przestrzeń i czas na regenerację ciała, umysłu i... odpocznienie duszy.* - zaprasza pan Bartek, odpowiedzialny za promocję miejsca.



Wśród misjonarzy SMA są również Polacy. Część z nich z ogromnym poświęceniem bierze udział bezpośrednio w zadaniach ewangelizacyjnych na kontynencie afrykańskim, ale są również tacy, którzy realizują swój charyzmat, pracując w Polsce. Oni wspierają misje w nieco inny, choć w niemniej ważny sposób, tj. właśnie poprzez promocję Afryki i jej bogatej kultury, a także zbieranie środków na rzecz zadań realizowanych przez ich braci na Czarnym Łądzie. Takie właśnie zadanie ma wypełniać Centrum Misji Afrykańskich w Borzęcinie Dużym, budowane od 2014 do 2018 roku, a otwarte i poświęcone dnia 15 września 2018 roku przez J. Ekselencję Kardynała Kazimierza Nycza, arcybiskupa metropolity warszawskiego. - *Ośrodek ma służyć dziełu ewangelizacji i promocji misji w Polsce, być miejscem konferencji, rekolekcji, i spotkań, miejscem, w którym będą prowadzone warsztaty i duchowa formacja, które pomogą uczestnikom w rozwijaniu i pogłębianiu ich relacji z Bogiem i z drugim człowiekiem. Ma pomagać ono w pełniejszym otwieraniu się na powołania kapłańskie i misyjne, których ciągle potrzeba dla budowania solidnego kościoła lokalnego w Afryce; działalność ma również sprzyjać promowaniu postępi misyjnej oraz wolontariatu osób świeckich na Czarnym Łądzie.* - opowiada nam ks. Waław Krzemppek, dyrektor ośrodka. *CMA ma być skrzyżowaniem dróg między Polską i Afryką w wymiarze religijnym, duchowym, kulturowym oraz materialnym.* - podsumowuje.



- *To prawda, pandemia poważnie pokrzyżowała nam plany. Wobec aktualnych obostrzeń, trudno by nasz ośrodek funkcjonował w sposób normalny.* - opowiada ze smutkiem pan Bartek. - *Mimo to działamy dalej: tworzymy pakiety pobytowe, planujemy nowe turnusy rekolekcyjne, aktualizujemy stronę internetową i facebooka. Pracujemy nad tym, by nasza oferta jak najlepiej odpowiadała na potrzeby fizyczne i duchowe naszych przyszłych gości.* - dodaje. - *Nie poddajemy się. Mamy motywację, by zaważyć o to miejsce.* - opowiada pani Dominika. *To nie jest zwykły hotel. Chcemy by nasz dom realnie zmieniał życie ludzi: naszych gości, którzy tu efektywnie odpoczną oraz potrzebujących w Afryce, których wspomaga działalność naszego centrum.* - kończy pełna nadziei.

Strona internetowa: <https://cma.sma.pl/oferta-20659>

Strona Facebook: <https://www.facebook.com/centrummisjiafrykanskich>

Kontakt do manager ośrodka:

22 35 04 735 | +48 532 689 496 | cma@sma.pl

REKLAMA I AUTOPROMOCJA

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

98
 Truskaw

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



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



DR STOPA
 PODOLOG
 mgr Paulina Chajęcka vel Choińska
 791 700 209
 Nails by Hadi
 ul. Arkadyjska 7
 Warszawa
 os. Groty, Bemowo

WYLECZĘ:
 Wrastające paznokcie
 Brodawki wirusowe
 Pękające pięty
 Modzele
 Odciski

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



Pracownia Renowacji
 Mebli Zabytkowych i Ram

- projektowanie i aranżacja wnętrz
- przeróbki i dostosowanie mebli do nowych wymogów
- stała współpraca z doskonałym tapicierem

"Stary mebel zachwycony, że powrócił na salony. Widział kiedyś to i owo, teraz piękny jest na nowo."
 Łaski k/W-wy, ul. Poznańska 5 tel. 602 722 815

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 (krzesel, kanap, foteli, narożników, sof, materacy, wersalek, podsufitek i innych)

DOŁĄCZ DO GRONA ZADOWOLENÝCH 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 "gazełka" - dojazd gratis!

Park Handlowy "BABICE"
KANTOR WYMIANY WALUT

ul. Ogrodnicza 2d tel.: 22 666 29 40
 05-082 Babice Nowe +48 535 929 369
 www.kantor-bemowo.com.pl



UBEZPIECZENIA AMKAS
 Katarzyna Łanga Agencja ubezpieczeniowa

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



LUXMED UBEZPIECZENIA
 • pakiety medyczne dla firm, rodzin, osób prywatnych

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

05-082 Stare Babice | ul. Półtanka 38 tel./fax: 22 752-91-88
 e-mail: katarzyna.langa@o2.pl kom. 660-463-277
ZAPRASZAMY: pon-pt. 8.30 - 19.00, sobota 9.00 - 14.00

