

KURIER IZABELIŃSKI

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

NR 4 (85) ISSN 2391-4637

MIESIĘCZNIK INFORMACYJNY

KWIECIEŃ 2021 (ROK VIII)

www.izabelin24.pl facebook.com/izabelin24



IZABELIŃSKIE KRAJOBRAZY

OPTYK OKULISTA

Byline

MaxMara

CHERRY

BEZPŁATNE BADANIE WZROKU*

Tel. 519 550 210

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

pon.-pt. - 9-18 (wejście od ul. Warszawskiej,

sobota - 9-13



obok sklepu Fresh-Market)

facebook.com/Optykbabice

www.optykbabice.pl

* PRZY ZAKUPIE OKULARÓW Z ANTYREFLEKSEM SH

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)



TWOJA
SUPERCHRONA

SPRAWDZĘ CZY
NIE PRZEPLACASZ
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

REHABILITACJA | MASAZ | WIDELOWANIE 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: ul. 3 Maja w Izabelinie C/Hornówku - fot. Michał Starnowski
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

NOWE POJAZDY W SŁUŻBACH POSTERUNEK W IZABELINIE JUŻ DZIAŁA

W grudniu 2020 roku flota transportowa Komendy Powiatowej Policji dla Powiatu Warszawskiego Zachodniego z siedzibą w Starych Babicach została powiększona o radiowóz zakupiony ze środków policyjnych przy dofinansowaniu przez władze gminy Stare Babice.



Pojazd wykorzystywany jest w codziennej służbie przez policjantów pionu prewencji ze starobabickiej komendy. Jest to radiowóz oznakowany zgodnie z najnowszymi wzorcami i jest utrzymany w kolorystyce srebrno-niebieskiej. Kia Cee'd jest w pełni zaopatrzona w indywidualne wyposażenie sprzętu transportowego.

Jednocześnie informujemy, że Posterunek Policji w Izabelinie z siedzibą w Hornówku otwarty został 1 marca br. Z uwagi na pandemię COVID-19 uroczyste otwarcie nastąpi w późniejszym terminie.

Kierownikiem Posterunku jest asp. Mariusz Kumięga, który pełni dyżur w każdy poniedziałek w godz. 10.00 - 14.00.

Adres policyjnej placówki, to Hornówek, ul. 3 Maja 45, telefon: 47 724 38 05 i fax: 47 724 38 00. Z uwagi, że jest to miejsce, z którego policjanci w każdej chwili gotowi są podjąć interwencję w terenie, w przypadku nieobecności funkcjonariuszy w Posterunku, np. w sytuacjach nagłych - wszelkie interwencje należy zgłaszać telefonicznie pod policyjnymi numerami



alarmowymi 997 lub 112 lub bezpośrednio do dyżurnego Komendy Powiatowej Policji dla Powiatu Warszawskiego Zachodniego z siedzibą w Starych Babicach pod numer telefonu 22 752 80 00.

Zakupiony został także nowy samochód operacyjny - Toyota Corolla SD 1,8 Hibryd 122 KM dla Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Powiecie Warszawskim Zachodnim z siedzibą w Błoniu, który zastąpi starszy, wysłużony już pojazd.



W tym przypadku zakup mógł udać się dzięki pomocy samorządu gminnego. Po 30 tysięcy złotych zostało wyasygnowane z gminy Izabelin, Stare Babice i Ożarów Maz. Pozostałe środki w kwocie 40 tys. zł., to środki własne Państwowej Straży Pożarnej.

fot. KPP Stare Babice, UG Stare Babice i własne

REKLAMA


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



LOKALNI KRWIODAWCY DZIAŁAJĄ OD DZIESIĘCIU LAT



16 kwietnia 2011 roku w strażnicy OSP Stare Babice spotkała się grupa osób, która założyła Międzygminny Klub Honorowych Dawców Krwi.

W spotkaniu uczestniczyli m.in. strażacy z OSP Stare Babice, OSP Borzęcin Duży i OSP Izabelin, zaś wśród przybyłych na spotkanie znalazł się nawet jeden przedstawiciel mieszkańców.

Założycielskie spotkanie zaszczylił swoją obecnością Starosta Powiatu Warszawskiego Zachodniego - Pan Jan Żychliński oraz Prezes Rejonowy HDK-PCK Pan Włodzimierz Żabka.

Podczas spotkania wybrano władze i nazwę nowej organizacji, zrobiono również zarys działalności i wstępnie zaplanowano pierwszą akcję krwiodawstwa.



Kolejna Akcja Krwiodawstwa już w niedzielę, 20 czerwca - Izabelin (OSP) - 05-080 Izabelin, ul. Matejki 33.

Michał Starnowski - Prezes Klubu, fot. własne i Kamil Malinowski



Satysfakcja, ogromna radość i zarazem niedosyt, tak w trzech słowach skomentowano pierwszą, zorganizowaną przez MK HDK PCK "FLORIAN" Akcję Krwiodawstwa, która odbyła się przy kościele w Lipkowie w dniu 21 sierpnia 2011 r. Było wielu chętnych, ponad 10 osób nie przeszło lekarskiej weryfikacji, a krew wówczas oddały 32 osoby. Od tamtej pory corocznie Klub organizuje od 4 do 5 Akcji Krwiodawstwa. Nie sposób nie nadmienić, że w tym czasie krew oddało 1559 osób, co daje ponad 700 litrów krwi.

Dziś, po upływie dekady uroczystego, wspominkowego spotkania nie było z racji COVID-19, ale dziesięciolecie działalności uczczono kolejną Akcją Krwiodawstwa, która odbyła się w niedzielę 18 kwietnia br. na parkingu przy OSP Borzęcin Duży. Tym razem na klubowe hasło "Ruszać z nami ratować ludzi życie" odpowiedziało 51 osób, z czego 42 z nich po przejściu "le-karskiego sita" oddały łącznie niemalże 19 litrów tego drogiego płynu.



REKLAMA

HOUSE TECHNOLOGY

BUDOWA DOMÓW JEDNORODZINNYCH !!!

Jaka firma budowlana, rozsądnie inwestycje prowadzi kompleksowo – od pozyskania pozwolenia na budowę aż po przekazanie Państwa Młodego do wykończonego zgodnie z Państwa oczekiwaniami domu.

Dotychczasowe prace z budownictwa nauczyły nas nie tylko słuchać ale przede wszystkim rozumieć potrzeby inwestorów. Każdy dom, budujemy tak solidnie, jakbyśmy sami mieli w nim zamieszkać. Jednocześnie jest tak indywidualny, zgodnie z Państwa oczekiwaniami i możliwościami, jakby nadawał Państwu kaskadę, najwspanialszą pracę.

Drogi inwestorze słuchajmy Ciebie:

- 5 lat gwarancji
- budowa domu od A do Z wraz z wykończeniem
- usługi geodezyjne
- usługi projektowe
- kompleksowy nadzór
- kompleksowe usługi budowlane robota wraz z materiałem
- brak zaliczek, całą inwestycję finansujemy My
- dodatkowo wraz z tym informatorem zwrot kosztów zakupu projektu nawet do 5 000 zł

BUDUJEMY MARZENIA
zadzwoń już dziś:
507 582 076
lub odwiedź nas na:
www.house-technology.pl

Przekonaj się, że budowa domu nie jest wymagającym obowiązkiem, a czystą przyjemnością – zleć nam realizację i czuj się swobodnie!

od Projektu do Efektu !!!

BEZPŁATNA WYCENA !!!

Dla Ciebie stworzymy dom pokazowy w Kłajdynie k. Warszawy, który możesz już zwiedzać - ZAPRASZAMY DO KONTAKTU.

Z wyrażeniem szacunku: WŁADYSŁAW BOJÓZ - WŁAŚCICIEL
MOBILE +48 507 582 076 | WŁADYSŁAW.BOJÓZ@GMAIL.COM

Siedziba biura: HOUSE TECHNOLOGY, UL. WARSZAWSKA 330 | 05-082 STARE BABICE
WWW.HOUSE-TECHNOLOGY.PL

CZAS NA SEZON ROWEROWY

Wiosna oraz nadchodzące lato skłania coraz to więcej mieszkańców do korzystania z istniejących ścieżek pieszo-rowerowych. Ale czy każdy z nas wie jak korzystać z takich ścieżek? A ilu z nas zastanawia się także, czy wolno jechać rowerem po chodniku? Dla tych, co mają jakiegokolwiek wątpliwości z zakresu przepisów ruchu drogowego warto, aby zapoznali się z poniższym artykułem.

Zasady poruszania się po drogach dla rowerów/pieszyc i rowerów.

Zgodnie z zapisami w prawie o ruchu drogowym czytamy, że w **niesprzyjających warunkach pogodowych** (śnieg, silny wiatr, ulewa, gołoledź, gęsta mgła) **wyjątkowo** rowerzysta może korzystać z chodnika. Jest to również dopuszczone w każdym przypadku, o ile **pod opieką osoby dorosłej** znajduje



się **dziecko do lat 10** kierujące samodzielnie rowerem. Ponadto ruch rowerów na chodniku jest dopuszczony warunkowo, **jeśli na jezdni dopuszczona jest prędkość wyższa niż 50 km/godz.** W tym ostatnim przypadku chodnik musi mieć co najmniej 2 m szerokości. Mimo to rowerzysta jest gościem na chodniku i w związku z tym **musi bezwzględnie ustępować pierwszeństwa pieszym.**

Jeżeli na drodze wyznaczona jest droga dla rowerów lub rowerów i pieszych oznaczana jest następującymi znakami pionowymi. Rowerzysta ma obowiązek korzystania z tej drogi (znak nr 1). Istotnymi są także **znaki pionowe określające drogę dla pieszych i rowerów.** Zatem jeżeli ustawiony jest znak nr 2 - nie wyznaczono stron poruszania się po drodze, pieszych jak i rowerzystów, ale **rowerzysta musi ustępować pierwszeństwo pieszym**, a jeżeli ustawiony jest znak nr 3 - wyznaczone są strony poruszania się pieszych i rowerów po drodze (według oznaczenia na znaku drogowym), jednakże **pieszy w tej sytuacji i tak ma pierwszeństwo przed rowerzystą.**

Na drodze dla rowerów i pieszych znajduje się niekiedy oznakowanie poziome określające strony poruszania się dla pieszych i rowerów, gdzie należy również stosować się do tego oznakowania.

Pieszemu nie wolno poruszać się po drodze dla rowerów. Od tej zasady jest jednak wyjątek. Artykuł 11 Prawa o Ruchu Drogowym mówi, że **pieszy może korzystać z drogi dla rowerów w przypadku braku chodnika lub pobocza lub niemożności korzystania z chodnika lub pobocza.** Niemożność korzystania przez pieszego z chodnika mamy w przypadku np. **przewodzenia robót drogowych na chodniku.** W takim przypadku pieszy może spacerować po drodze dla rowerów, jednak jest zobowiązany (z wyjątkiem osoby niepełnosprawnej) **ustępować pierwszeństwa rowerowi.**

Zasady wyposażania rowerów w światła.

Rower - podobnie jak inne pojazdy uczestniczące w ruchu drogowym **musi być wyposażony w światła.** Obowiązkowe światła na rowerze, to: co najmniej **jedno światło przednie białe lub żółte** świecące ciągłym, lub migającym światłem, czyli np. lampka przednia na baterie, lub dynamo; co najmniej **jedno światło tylne czerwone, odblaskowe;** co najmniej **jedno światło tylne świecące ciągłym, lub migającym światłem;** kierunkowskazy - jeśli konstrukcja roweru lub wózka rowerowego uniemożliwia sygnalizowanie zamiaru skrętu ręką.

Obecnie nie musimy mieć zamontowanych świateł na rowerze wtedy, gdy **nie jest ono wymagane, czyli np. w dzień.** Jeżeli nie zamierzamy jeździć po zmroku, możemy lampki posiadać np. w kieszeni lub w plecaku, albo nawet w domu. **Jednakże odbłask tylny o barwie czerwonej musimy mieć zawsze.** Coraz bardziej popularnymi wśród rowerzystów jest posiadanie i używanie kamizelek, opasek, czy akcesoriów (np. plecaków), które wyposażone zostały w elementy odblaskowe.

Inne uwarunkowania.

Aktualnie obowiązują przepisy, które pozwalają na jazdę rowerzystów obok siebie. Jest ona jednak możliwa po drogach mało uczęszczanych tam, gdzie ruch jest niewielki i samochód bez hamowania może wyprzedzić parę rowerzystów.

W Polsce obecnie ubezpieczenie OC dla rowerzystów **nie jest obowiązkowe.** Można je kupić dobrowolnie i kosztuje ono zaledwie kilkanaście złotych rocznie. **W przypadku, gdy nie posiadamy ubezpieczenia OC i wyrządzimy komuś szkodę jadąc na rowerze, rowerzysta odpowiada za wyrządzoną szkodę na zasadach ogólnych prawa cywilnego.** Zgodnie z art. 415 kodeksu cywilnego ponosi on osobistą odpowiedzialność całym swoim majątkiem, czyli za wyrządzone szkody musi zapłacić z własnej kieszeni.

zebrał na podstawie materiałów dostępnych w internecie:
Michał Starnowski

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
fryzjerstwo, kosmetologia, medycyna estetyczna,
makijaż permanentny i okolicznościowy,
rzęsy, sauna, łaźnia parowa, solarium, siłownia,
manicure, pedicure, masaż, rehabilitacja,
zabiegi na ciało, trening personalny, refleksologia,
porady dietetyczne, bony upominkowe.
Zielonki, ul. Warszawska 390
tel. 22 722 93 13; 506 076 810
www.bodybeauty-clinic.pl
* działamy w aplikacji Booksy

**511-081-329
511-876-934**
Biuro czynne:
Pon - Pt 10:00 - 18:00
Sob niedzynie do odwołania
ul. Ogrodnicza 1
05-082 Babice Nowe
SunCenter
biuro podróży
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.
ITALIA RAINBOW Coromundo TUI EXIMIA i inni
www.suncenter.pl BiuroPodrozySunCenter

IZABELIŃSKA UCHWAŁA KRAJOBRAZOWA

Urząd Gminy w Izabelinie kończy prace nad izabelińską uchwałą krajobrazową. W dniach 7-28 kwietnia 2021 r. trwały ustawowe konsultacje społeczne.

Od ponad roku Urząd Gminy w Izabelinie pracuje nad uchwałą krajobrazową, która pozwoli stanowić prawo regulujące zasady sytuowania tablic i urządzeń reklamowych, ogrodzeń i obiektów małej architektury.

W dniu 19 kwietnia 2021 r. odbyło się jedno ze spotkań, które poświęcone zostały omówieniu głównych założeń projektu. W niniejszym artykule prezentujemy jeden z fotomontaży zmian, które może przynieść Uchwała Krajobrazowa dla Izabelina.

Więcej informacji na ten temat znajdziecie Państwo na stronie internetowej Urzędu Gminy w Izabelinie oraz w marcowym numerze Listów do Sąsiada.

fot. UGI, zebrał MS.



TRUSKAW - OPÓŹNIENIA W BUDOWIE PARKINGU

Poniżej informacja z marca br. Wójta Gminy Izabelin Doroty Zmarzlak na temat inwestycji Kampinoskiego Parku Narodowego w Truskawiu - budowa parkingu i polany na końcu ulicy 3-go Maja.

Samorządowe Kolegium Odwoławcze uchyliło gminną decyzję o ustaleniu lokalizacji celu publicznego. Powodem był brak decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach. **Cała procedura** (tj. decyzji środowiskowej oraz ponownego postępowania lokalizacyjnego) **musi zostać rozpoczęta od nowa**, potrwa ona przy założeniu kompletności wniosku i braku odwołań, w zależności od tempa uzgodnień organów zewnętrznych, **od 4 do 6 miesięcy**. Następnie Inwestor tj. KPN musi uzyskać pozwolenie na budowę w Starostwie Powiatu Warszawskiego Zachodniego. **Oznacza to, że realizacja tej inwestycji przesunie się na wiosnę 2022 roku.**

Niezależnie od tego, gmina realizuje plany dotyczące przebudowy końcówki ulicy 3-go Maja, w chwili obecnej czekamy na oferty na wykonanie dokumentacji projektowej, nadal będziemy starali się skoordynować z KPN obydwie wymienione inwestycje.

zebrała Redakcja



SKRZYŻOWANIE W MOŚCISKACH

Na oficjalnym profilu Wójt Gminy Izabelin Pani Doroty Zmarzlak w sobotę 20 lutego br. został udostępniony wpis, za pomocą którego Pani Wójt przybliży mieszkańcom historię działań i plany na przyszłość w zakresie modernizacji skrzyżowania w Mościskach. Nasza redakcja postanowiła przekopiować tą wiadomość i udostępnić do wiadomości naszym Czytelnikom. Wpis prezentujemy poniżej.

Jest takie jedno pytanie, które pada na każdym spotkaniu z Mieszkańcami, niezależnie od jego tematu. To pytanie brzmi oczywiście: "co ze skrzyżowaniem w Mościskach?". Mówię o tym często ale dzisiaj o tym oddzielny post. Zapraszam do tej opowieści: 1. Ulica Estrady jest ulicą powiatową, należąca do miasta na prawach powiatu, Warszawy; 2. Ulica 3-go Maja na omawianym fragmencie jest drogą wojewódzką, zarządzaną przez samorząd województwa mazowieckiego; 3. Czyli zadaniem jest przebudowa skrzyżowania dwóch ulic, z których żadna nie jest w naszym "zarządzie", mówiąc potocznie "żadna nie jest nasza"; 4. Ustawa o finansach publicznych mówi, że jednostki samorządu terytorialnego nie mogą wykonywać inwestycji na nie swoim terenie.

Dlatego aby wykonać tę przebudowę nasza gmina musi podpisać porozumienie z dwoma wyżej wymienionymi samorządami. I tak: 1. 25 stycznia 2019 odbyliśmy pierwsze spotkania z marszałkiem województwa mazowieckiego oraz wiceprezydentem miasta stołecznego Warszawy na ten temat; 2. Po 8 miesiącach prac, 28 sierpnia 2019 roku zostało podpisane trójstronne porozumienie dotyczące przygotowania projektu; 3. We wrześniu 2019 roku ogłosiliśmy konkurs na opracowanie koncepcji projektowej przebudowy skrzyżowania drogi wojewódzkiej nr. 898 (ul. 3 maja w Mościskach) z drogą powiatową nr. 5587 (ul. Estrady w Warszawie); 4. 3 grudnia 2019 nastąpiło rozstrzygnięcie konkursu; 5. 7 lutego 2020 podpisaliśmy umowę na wykonanie dokumentacji projektowej na podstawie konkursu (termin wykonania grudzień 2020); 6. W listopadzie 2020 roku podpisaliśmy aneks z wykonawcą na przedłużenie terminu wykonania dokumentacji z powodu Covid-19; 7. W zależności od tempa uzgodnień projekt powinien być gotowy ok. połowy bieżącego roku; 8. Kolejny krok, to ustalenie zasad finansowania inwestycji z miastem stołecznym Warszawa i województwem mazowieckim oraz wpisanie tego zadania w uchwały budżetowej trzech samorządów.

BÓLE KRĘGOSŁUPA

EPIDEMIA, CZY JUŻ KOLEJNA PANDEMIA XXI WIEKU

Pozycja siedząca nie jest naturalną pozycją człowieka. Zostaliśmy stworzeni do ruchu, ale cyfrowa rewolucja XX wieku zapędziła nas do biurka, a pandemia i praca zdalna nie daje nam od nich odejść.

Od czasu pojawienia się kolejnych lockdown'ów wielu pracowników "porzuciło" swoje miejsca pracy, swoje biurka w firmach i przeniosło się do zakątków swojego własnego domu przed telewizor lub komputer. Bardzo często miejscem gdzie pracujemy są kanapy i nogi, na których opieramy laptopy bądź niskie ławy. Spędzamy siedząc nieraz po kilkanaście godzin dziennie. Nieprawidłowa postawa, niewygodne krzesło, brak aktywności - stąd już prosta droga do problemu, jakim są bóle kręgosłupa. Zwróć uwagę, że dziś nie tylko pracujemy w pozycji siedzącej. Przemierzamy się,jemy i odpoczywamy siedząc. Tak, jak już pisałam - siedzenie to dla człowieka pozycja wymuszona, która bardzo mocno może obciążać nasz kręgosłup. Niestety zapominamy o nim, czego konsekwencją są - silne bóle pleców, które dokuczają coraz większej liczbie osób i stają się plagą współczesnych społeczeństw, w tym również dzieci.



4. Dieta.

Zadbajmy o dietę - nadwaga to największy wróg kręgosłupa. Wapń to podstawowy budulec kości, dlatego do codziennej diety należy wprowadzić nabiał. Natomiast witamina D przyspiesza wchłanianie wapnia, staraj się przebywać jak najwięcej na dworze, słońce jest jej doskonałym źródłem.

5. Sen.

Śpij na średnio twardym materacu ze sprężynami lub z pianki, ważne jest by dostosowywał się do kształtu naszego ciała. Pozycja embrionalna jest najlepsza dla kręgosłupa. Równie ważna jak materac jest poduszka. Zadbaj o odpowiednie podparcie głowy.

6. Relaks.

Wiem, że trudno jest w dzisiejszych czasach mówić o relaksie, życie do którego byliśmy przyzwyczajeni zmieniło się. Wywołuje to sporo stresów przy codziennym funkcjonowaniu. Utrudniony, bądź brak dostępu do wielu miejsc, gdzie chodziliśmy odreagować miniony tydzień, potęguje to wszystko. Jednak w zaciszu domowym też możemy odpocząć. Gorąca kąpiel doskonale zrelaksuje nasze mięśnie po całym dniu. Masaż pleców pomoże rozluźnić mięśnie przykręgosłupowe oraz grzbiet.

7. Zaczynajmy regularnie ćwiczyć.

Ćwiczenia na kręgosłup pozwolą wzmocnić mięśnie grzbietu i zachować odpowiednią postawę. Każdy, kto zmaga się z bólami przeciążeniowymi kręgosłupa, powinien zastanowić się nad regularnymi wizytami na basenie. Mam nadzieję, że już wkrótce baseny zostaną otwarte. Jednak przedtem należy dobrać styl pływania odpowiedni do dolegliwości. Z pewnością pomoże w tym fizjoterapeuta. Powszechnie przyjmuje się, że style grzbietowe pomagają nam rozluźnić kark i są najbezpieczniejsze. Z kolei style kryte mają rozluźniać odcinek lędźwiowy kręgosłupa.

Jak wcześniej pisałam istotnym jest dbanie o kręgosłup za pomocą rozciągania mięśni przykręgosłupowych i odcinka lędźwiowego. Ćwiczenia można wykonywać w domowym zaciszu na dywanie, ale należy je robić przynajmniej dwa razy dziennie przez 5 minut. Odpowiednie rozciągnięcie mięśni gwarantuje dobre ich rozluźnienie, a to sprawia, iż są mniej podatne na kontuzje i urazy.

Agnieszka Markiewicz TRENER PERSONALNY (tel. 604-552-551)

przy współpracy z Katarzyną Żmudą - manager zdrowia, absolwentka AWF, kierunek Wychowanie Fizyczne, instruktor pływania.



Chcąc zmniejszyć dolegliwości wynikające z pozycji siedzącej w pracy należy zacząć od kilku podstawowych rzeczy:

1. Zmiany miejsca z kanapy na krzesło i stół.

Na szczęście producenci mebli wychodzą tym potrzebom naprzeciw, konstruując krzesła, fotele właściwie wyprofilowane i skutecznie łagodzące napięcia mięśniowe i eliminujące nieprawidłową postawę. Częstymi błędami w czasie pracy przy biurku są: siedzenie bez podparcia, garbienie się, zbytne wysuwanie pośladków i głowy w przód.

2. Przerwy w pracy.

Wiem, że kiedy wpadniemy w wir pracy minuty, godziny uciekają nam niepostrzeżenie i nie myślimy wtedy o bólu pleców lub innych przyziemnych sprawach. A jednak chciałabym zachęcić was do robienia sobie regularnych przerw. Producenci gadżetów prześcigają się w pomysłach, żeby nam pomóc w oderwaniu się od biurka: aplikacje, zegarki a nawet alarm w komórce mogą nam w tym pomóc. Wstań, przejdź się, rozciągnij, przeciągnij, jeżeli masz taką możliwość przejdź się po schodach. Twój kręgosłup na pewno Ci za to podziękuje.

3. Nawyki.

Drogie Panie unikajmy garbienia się - pierś do przodu. Wysokie szpilki okazjonalnie, nie na co dzień - zmieniają one nasz środek ciężkości przez co nasz kręgosłup bardzo cierpi. Kto z nas nie mył głowy nad wanną? Wiem, że szybko ale kiedyś możemy z tej pozycji się nie wyprostować. Musimy również pamiętać, by nadmiernie nie obciążać kręgosłupa. Jeśli dzwigamy ciężkie zakupy, rozłóżmy je równomiernie na obie ręce, kiedy podnosimy coś z podłogi, zegnijmy kolana zamiast pleców, tak by nie nadwyrężyć kręgosłupa.

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



MIŁO
 SPECIALITY COFFEE

ŚNIADANIE / LUNCH / KOLACJA

DELI
 rzemieślnicze, regionalne,
 EKO, BIO, VEGE, VEGAN

PIEKARNIA
 codziennie świeże pieczywo
 rzemieślnicze!

ul. Warszawska 195, 05-082 Babice Nowe
 www.milocafe.pl, hello@milocafe.pl
 @milospecialtycoffee



DR STOPA
 PODOLOG
 mgr Paulina Chajęcka vel Cholińska

☎ 791 700 209

Zapraszamy do naszych gabinetów:
 ul. Sienkowska 4 /róg 3. Maja/
 Izabelin

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

WYLECZĘ:
 Wrastające paznokcie
 Brodawki wirusowe
 Pękające piły
 Modzele
 Odciski



MAX
 Premium Burgers

WŁAŚNIE CIEBIE SZUKAMY :)

APLIKUJ NA STANOWISKO PRACOWNIKA LUB MANAGERA
 praca.warszawa@maxpremiumburgers.pl

www.maxpremiumburgers.pl

USŁUGI KOPARKO-ŁADOWARKĄ

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

Transport kruszywa
 -Piach - Ziemia - Żwir

ATM
 TRANS-KOP

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

