

KURIER IZABELIŃSKI

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

NR 6 (75) ISSN 2391-4637

MIESIĘCZNIK INFORMACYJNY

CZERWIEC 2020 (ROK VII)

www.izabelin24.pl facebook.com/izabelin24



POPRZEZ MIASTA I WIOSKI

OPTYK OKULISTA



MixMara

CHODURA

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)



Otwieramy się dla WAS

**ERGO
HESTIA**

Zapraszamy do nowego Punktu Sprzedaży
ubezpieczeń ERGO Hestii

05-080 Izabelin C, ul. Stanisława Augusta Poniatowskiego 7

Przemysław Tworo

Tel. 501 539 074, 793 539 074, e-mail: biuro@aprubezpieczenia.pl

Godziny otwarcia: pn - pt 10.00 - 18.00



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

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



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

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

ul. Południowa
98
Truskaw

**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



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

CIENKUSZ kabiny prysznicowe lustra panele szkalne balustrady

www.cienkusz.com.pl biuro@cienkusz.com.pl +48 602 159 897



Wojcieszyn, ul. Warszawska 706

K INSTAL
www.k-instal.pl

**PRZYŁĄCZA WODNE
I KANALIZACYJNE**
tel. 506 348 127



USŁUGI OGRODNICZE

- Wycinka drzew
- Wywóz gałęzi
- Pielęgnacja ogrodów
- Bezpłatny wywóz złomu

tel. 515-146-480



Nowość - Alkohole regionalne!

Ponadto w ofercie:

- dania gotowe z naturalnych składników
- napoje i soki bez sztucznych dodatków
- szeroka oferta produktów BIO
- naturalne produkty dla dzieci
- mięso od lokalnych dostawców

Zapraszamy!

Babice Nowe ul. Ogrodnicza 1 (nowe pawilony)

BACÓWKA
tradycja tradycyjna

Bacówka Towary Tradycyjne poleca:

- tradycyjne wędliny
- pyszna garmażerka
- domowe przetwory
- świeże pieczywo
- produkty bez glutenu
- wysokiej jakości nabiał
- wyroby bez konserwantów
- dania na gorąco
- żywność ekologiczna
- kosze prezentowe

BacówkaBabiceNowe www.bacowkatowary.pl

Wjazd na duży parking od ul. Ogrodniczej



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 - Okolice Sandomierza
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

W TYM ROKU TRZEBA TAM POJECHAĆ

Mowa oczywiście o Ossowie, gdzie w dniach 14-15 sierpnia 1920 r. rozegrała się jedna z bitew znanych jako Bitwa Warszawska. Zakończyła się ona zwycięstwem Polski nad bolszewikami, a w bitwie tej zginął m. in. ks. Ignacy Skorupka.

Walki upamiętnia kaplica, Cmentarz Poległych w Bitwie Warszawskiej, krzyż oznaczający miejsce śmierci kapelana Ignacego Skorupki (oddalony o ok. 1 km.) i jego pomnik oraz pawilon historyczny. Nieopodal kaplicy i kościoła znajdują się także Dęby Pamięci.

Wieś Ossów znajduje się w województwie mazowieckim, w powiecie wotomińskim, w gminie Wołomin. **Od nas z Izabelina to ok. 40 km.** Po zwiedzeniu Ossowa można pokusić się o podjechanie **do Okuniewa** (15 km.). Krótki spacer po Rynku i wokół ruin pałacu nikomu zapewne nie zaszkodzi. **Dalej jest Sulejówek**, ale na dzień dzisiejszy Muzeum Józefa Piłsudskiego (Dworek Milusin) jest zamknięty dla zwiedzających z uwagi na remont.

Michał Starnowski



BUNKRY - SPROSTOWANIE

W poprzednim numerze Kuriera Izabelińskiego zachęcałem Czytelników do odwiedzenia bunkrów w Cybulicach Małych. Okazuje się jednak, że zwiedzanie tego atrakcyjnego miejsca jest niezgodne z prawem.



Bunkry zlokalizowane są bowiem na terenie Kampinoskiego Parku Narodowego, a na podstawie obowiązujących przepisów turyści i odwiedzający mogą przebywać wyłącznie w miejscach i na obszarach udostępnionych przez Ministra Środowiska lub dyrektora parku. Fort VII jest nieudostępniony dla turystów i odwiedzających.

Michał Starnowski

SPRZEDAM SAMOCHÓD
Toyota Corolla - sedan, rok produkcji 2007,
wyprodukowany w Japonii.
Kolor cedrowy - morski.
Silnik 1600 - benzyna. Przebieg 82200 km.

Pierwszy właściciel.
Samochód garażowany,
bezwypadkowy,
serwisowany w ASO.
Koła letnie na felgach aluminiowych.
Dodatkowo komplet kół zimowych.

Cena wyjściowa 22.800,- PLN.
Cena ostateczna do uzgodnienia.

Tel. 607-171-744



REKLAMA



Sprawdź dostępne terminy na stronie www.kampinosport.pl

KampinoSport
ul. Izabelińska 79
Stare Babice
tel. 606 122 322
Zapisz się już dziś!



Ograniczona ilość miejsc!

Wakacyjne Kursy Tenisowe

Zapraszamy dzieci na 5-dniowe

Bezpieczne zajęcia w grupach do 6 osób • Zajęcia od poniedziałku do piątku • różne grupy wiekowe

• 2 godz. treningu tenisowego + 1 godz. treningu ogólnorozwojowego dziennie •

• profesjonalna kadra • zdrowe przekąski i woda na zajęciach

10% zniżki na kolejne kursy

UCHWAŁA KRAJOBRAZOWA

W środę, 24 czerwca 2020 r. o godz. 19.00 w sali widowiskowej CKI odbyło się spotkanie dot. wstępnego projektu uchwały krajobrazowej dla gminy Izabelin.

W obecności Wójty Gminy Izabelin oraz autora uchwały krajobrazowej prowadzono rozmowy nt. **uporządkowania przestrzeni publicznej naszej Gminy. Ustawa krajobrazowa**, która weszła w życie w 2015 r. ma za zadanie **regulować kwestie reklam w tym szyldów** (np. maksymalne powierzchnie tablic reklamowych, miejsca sytuowania reklam typu: elewacje budynków, okna budynków, balustrady, tarasy, ogrodzenia, słupy ogłoszeniowe, obiekty i urządzenia infrastruktury technicznej); **obiektów małej architektury** (np. kolorystykę i materiały, z których będą wykonane ławki, kosze na śmieci, słupy ogłoszeniowe, itp. obiekty służące rekreacji codziennej i utrzymaniu czystości) **oraz ogrodzeń** (np. maksymalne wysokości ogrodzeń i cokołów, przezierność ogrodzeń, rodzaje materiałów, z których mają być wykonane oraz ich kolorystykę).

Dokument (uchwała) dotyczyć będzie nie tylko przestrzeni publicznej ale także prywatnej, dlatego warto wziąć udział w dyskusjach, aby później nie obudzić się z tzw. ręką w nocniku.

Michał Starnowski – www.izabelin24.pl



30. LAT SAMORZĄDNOŚCI

Gmina Izabelin jako gospodarz wydarzenia, które odbyło się 30 maja 2020 roku miała zaszczyt gościć Jerzego Stępnia - Prezesa Trybunału Konstytucyjnego w latach 2006-08, współtwórcę ustawy o samorządzie terytorialnym, Adama Struzika - Marszałka Województwa Mazowieckiego, Aleksandra Dulciewicza - Prezydenta Gdańska i Adama Ciszewskiego - prezesa Związku Samorządów Polskich, Burmistrza Halinowa. Gospodarzem spotkania była Dorota Zmarzak - Wójt Gminy Izabelin.

Przed spotkaniem, samorządowcy w towarzystwie Prezesa Jerzego Stępnia złożyli kwiaty na grobie Tadeusza Mazowieckiego - I Premiera III RP, który spoczywa na cmentarzu leśnym w Laskach.

Ożywiona dyskusja prowadzona przez Macieja Orłósia przeplatana interakcją ze śledzącymi transmisję widzami, dała możliwość zderzenia różnych poglądów i toczyła się głównie wokół tego jak będzie wyglądał polski samorząd w następnym dziesięcioleciu - czego mu potrzeba, zarówno w obszarze działań miękkich jak i po prostu zmian legislacyjnych.

Uczestnicy debaty, pomimo bardzo zróżnicowanego stażu na swoich stanowiskach, zgodnie podkreślili potrzebę dbania o autonomię jednostek samorządu terytorialnego oraz konieczność dalszej edukacji obywatelskiej.

Opracowanie: Urząd Gminy Izabelin, fot. Fotopiekarnik



REKLAMA


INVERTER
 Green energy

INSTALACJE FOTOWOLTAICZNE

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

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



PODOLOG: SPECJALISTA OD STÓP

Podologia to niezwykle potrzebna dziedzina nauki. Stopy, chociaż niekiedy lekceważone noszą Nas przez całe życie i potrzebują jak najlepszej opieki i profilaktyki. Wiedza na temat pielęgnacji stóp nadal jest niewielka. Dlatego to podolog powinien edukować pacjentów i rodziców małych pacjentów już od najmłodszych ich lat jak prawidłowo dbać o stopy.

Paznokcie i ich choroby to temat mało atrakcyjny, ale bardzo potrzebny. Jak to się stało, że zainteresowałaś się podologią?

Paulina: Byłam chwilę po 30, kiedy po raz kolejny (trzeci) musiałam nadać swojemu życiu zawodowemu nowy kurs. Oczywiście mogłam wykorzystać swoje dotychczasowe doświadczenia i wrócić do urzędu, w którym pracowałam przez ostatnie 11 lat lub też szukać zatrudnienia w innej branży, w której osiągnęłam niegdyś prawie wszystko co możliwe bez żadnych satysfakcji. Po urodzeniu dziecka stwierdziłam, że chcę spełniać swoje marzenia. Mój mąż z zawodu fizjoterapeuta zaczął mnie w tym motywować jeszcze bardziej i była to też okazja na rozpoczęcie czegoś zupełnie nowego. Z jednej strony czegoś, czego trzeba nauczyć się całkowicie od nowa, od podstaw (w sensie: wyzwanie), z drugiej zaś strony czegoś, co wybiorę zupełnie sama, w pełni świadomie, bez większych nacisków ze strony otoczenia: bo coś się opłaca, bo jest bezpieczne, bo przecież liczy się stabilność, no i lata lecą...



Ale ja jestem baranem, lubię zdobywać to, co nieznane, niemal nieustannie piąć się w górę i najlepiej się jeszcze przy tym zmęczyć. Prawie nigdy się nie cofam, nie szukam też stabilności, bo na zbyt krótko mnie uszczęśliwiała. Wybrałam zatem zawód, który jest nowy w naszym kraju, ale zarazem bardzo trudny, bo pozwala na ciągły rozwój. Był to tzw. rynek do wzięcia, więc z pełną świadomością i odpowiedzialnością - postanowiłam go wziąć, czyli wszystkiego się nauczyć i ukierunkować swoją pracę na coś więcej niż zarobkowanie - tu na pomoc ludziom w uporaniu się z ich problemami związanymi ze stopami, wrastającymi paznokciami, odciskami, brodawkami, grzybicą itd.

Oczywiście bardzo dobrze się do tego przygotowałam merytorycznie, trwało już 4 lata, podczas których zdobyłam dyplom podologa w Wyższej Szkole Nauk o Zdrowiu, nie licząc już szeregu specjalistycznych kursów i szkoleń z zakresu podologii. Dodatkowo zaczęłam uczęszczać do Polskiego Instytutu Refleksologii. Gabinet otworzyłam u męża w Klinice Fizjoterapii Dr Łokieć w Warszawie. I oto jestem, tu i teraz - ja i moja podologia.

Podolog to nowy zawód w naszym kraju, prawda? Skąd się wzięł?

Paulina: Zawód podologa wziął się przede wszystkim z potrzeby zapewnienia luki pomiędzy zwykłymi zabiegami pedicure kosmetycznego a opieką czysto medyczną ze strony lekarzy. Kosmetyczki wykonujące pedicure (często pomimo chęci) nie mają wystarczającej wiedzy z zakresu budowy i funkcji stóp, skóry, flebologii, dermatologii, chirurgii, diabetologii i wielu innych dyscyplin medycznych, pozwalających na pomaganie bez szkodenia. Natomiast lekarze nie chcą i nie mają - kolokwialnie mówiąc - w zakresie swoich obowiązków wykonywania pedicure leczniczego na stopach swoich pacjentów. Powstała więc luka, którą do tej pory najczęściej, również "z przymusu" zapętniali pielęgniarki zabiegowe. Dziś z chęcią, dużym zaangażowaniem i bardzo efektywnie wypełniają ją właśnie podolodzy.

Podologia to nie tylko zabiegi okołolecnicze (rozwiązujące problemy, które się już pojawiły), ale również szeroko pojęta i bardzo ważna edukacja prozdrowotna społeczeństwa w zakresie profilaktyki zdrowych stóp, kierowana zwłaszcza do osób z tzw. grup ryzyka, czyli tych narażonych na pojawienie się schorzeń stóp, a w konsekwencji na liczne, groźne powikłania związane z zaniechaniem ich leczenia lub niewłaściwą pielęgnacją. I z tym zadaniem, również z dużym powodzeniem radzą sobie podolodzy w Polsce.

Ciekawi mnie, z jakimi problemami przychodzą ludzie do Twojego gabinetu?

Paulina: Z problemami swoich stóp typu odciski, modzele, pękające pięty, deformacje palców, wrastające i pogrubiałe paznokcie, brodawki, a nawet owrzodzenia, ale nie tylko. Często przychodzą do gabinetu po prostu zaniepokojeni wyglądem swoich stóp lub też stóp swoich dzieci. Zauważają np. że ma-



łe stopy ich pociech znacznie odbiegają od ich własnych i boją się, że coś jest z nimi "nie tak". Często właśnie podolog tłumaczy im, iż stopa dziecka nie jest miniaturą stopy dorosłego: że ma inną budowę, bo i na razie, pełni inne funkcje. Stopy dziecka rozwijają się stopniowo i dopiero w wieku 14-15 lat osiągną swoją dojrzałość pod względem wszystkich jej podstawowych struktur. Natomiast dorosłych niepokoją okołomedyczne schorzenia na ich własnych stopach w postaci licznych zmian w kolorze lub fakturze paznokci albo skóry stóp. Są one czasami spowodowane produktami stosowanymi do ich codziennej pielęgnacji lub też po prostu uwarunkowane wiekiem. Każde takie wątpliwości również należy rozwiązać, wytłumaczyć i w ten sposób uspokoić właściciela stóp.

Dlaczego ludzie powinni odwiedzać podologa? Cemu nie mogą skorzystać np. z usług kosmetyczki?

Paulina: Tak jak już podkreślałam, kosmetyczki, pomijając te, które się intensywnie dokształcają w zakresie pedicure leczniczego - najczęściej nie mają odpowiedniej wiedzy, a zatem i kwalifikacji, by zajmować się stopami z jakimikolwiek zmianami patologicznymi. Mogą zatem bardziej skrzywdzić, niż pomóc.

Drugą sprawą jest to, iż kosmetyczki nie bardzo chcą się zajmować schorowanymi, a więc "brzydkimi" stopami. Wolą przyjmować klientki, których stopy są zdrowe i wymagają jedynie zabiegów pielęgnacyjnych i czysto kosmetycznych, typu zdobienie paznokci. Nie ma w tym nic złego, zważywszy na to, że pacjent z reguły odbiera emocje osoby, która zajmuje się jego stopami. Jeśli kosmetyczka zajmuje się nimi niechętnie - będzie to czuć i sam dodatkowo poczuje dyskomfort. Natomiast jeśli trafi w ręce profesjonalnego podologa, natychmiast to rozpozna i poczuje się bezpieczny i zadbany we właściwy sposób.

Jesteś pasjonatką, lubisz swoją pracę, prawda?

Paulina: Tak, jestem pasjonatką, jak to się mówi "całą gębą" i bardzo lubię swoją pracę. Szczepnie mogę powiedzieć, że żadna z poprzednich moich profesji nie dawała mi tyle satysfakcji i takiej możliwości rozwoju, jak właśnie podologia. Moja rodzina dziwi mi się, że taki właśnie zawód sobie wybrałam. Moja mama mówi, że od małego „ciągneło”, mnie do stóp.

Co w swojej codziennej pracy lubisz najbardziej, co daje Ci najwięcej satysfakcji?

Paulina: Największą satysfakcją jest dla mnie skuteczna pomoc drugiemu człowiekowi. Nie ma chyba nic bardziej budującego niż świadomość wartości własnej pracy, namacalne dowody umiejętności i obserwowanie płynących z niej korzyści i to nie dla ciebie samego, a właśnie dla innych. Lubię obserwować poprawę kondycji stóp moich klientów i pacjentów, wynikającą z moich zabiegów, terapii i zaleceń.

Podsumowując - podologia pozwala mi się w pełni spełniać zawodowo, umożliwia mi także samorealizację w kwestii "dawania czegoś od siebie innym ludziom". Robię to, co umiem i lubię. Między innymi, to właśnie dzięki podologii jestem po prostu szczęśliwym człowiekiem. Zapraszam wszystkich zainteresowanych.

**Nails by Hadi - ul. Arkadyjska 7 os. Groty
Klinika Dr Łokieć - ul. Okopowa 23 w Warszawie
tel.: 791-700-209; fb/instagram: podologicznyfetyzysta**

NADWAGA PO PANDEMII - I CO DALEJ?

Jak szybko weszliśmy w obostrzenia dotyczące pandemii, tak równie szybko z nich wychodzimy... choć nie każdy tak samo. Co po niektórych z pewnym nadmiarem "bagażu" ciała. Dzisiejszy temat jaki chcę poruszyć dotyczy zmiany "cyferek" podczas ważenia się.

Podczas pandemii większość z nas miała znacznie mniej ruchu, a przy tym zjadaliśmy stresy. Czasem po prostu z nudów zaglądaliśmy częściej do lodówki. A to wszystko powodowało, że z dnia na dzień nasze ciało ulegało zmianie i przybieraliśmy na wadze. Obecnie, kiedy obostrzenia pandemii zostały poluzowane, stanęliśmy w prawdzie sami ze sobą i zaczęliśmy popadać w panikę. Wcześniej nie zwracając uwagi na dodatkowe kilogramy, teraz stały się one poważnym problemem. Jak teraz pokażemy się w pracy, znajomym itd... Co teraz zrobić by szybko schudnąć? Lato też już tuż, tuż...

Niektórzy nie przejmując się dodatkowymi kilogramami znaleźli szybko "odłożoną na chwilę, na półkę" motywację i ponownie zaczęli trenować, stosować diety, ale część niestety przyzwyczaiła się podczas pandemii do lenistwa i zatrzymali się. Zabrakło im przede wszystkim CELU, a co za tym idzie motywacji.

Jak to zmienić? Co można z tym zrobić? Jak wrócić do życia sprzed pandemii? Odpowiedź jest jedyna i prosta - postawić sobie CEL - co i jakie efekty chcemy osiągnąć. Określić realny czas jego realizacji oraz znaleźć w sobie motywację. Nie łudźmy się, że pozbedziemy się zbędnych kilogramów, które nagromadziliśmy przez te miesiące siedząc w domu w ciągu chwili. Pamiętajmy, że zmiana zaczyna się w naszej głowie. Oto moja podpowiedź, jak zacząć tą ZMIANĘ. Przede wszystkim postawić sobie realny CEL.

Opracuj dokładny plan dotyczący aktywności fizycznej. Ile czasu jesteś w stanie poświęcić, jakie dni i godziny? Warto jest stworzyć wielki plan dzieląc go na kilka etapów, gdyż będzie się nam wydawać bardziej realny i łatwiejszy do osiągnięcia. Pamiętajcie! Doceniajcie się i nagradzajcie za efekty Waszej ciężkiej pracy (ale nie nadmiarem kcal).

Wybieraj to co lubisz i nie mam na myśli tu słodczy, chipsów czy innych rzeczy, które uniemożliwiają nam redukcję tkanki tłuszczowej tylko aktywność sportową. Możesz wybierać z dużej gamy aktywności sportowych: rower, rolki, bieganie, siłownię itp. Wybierz dla siebie trening „użyty specjalnie dla Was na miarę”, byście szybko się nie zniechęcili.

Może znajdzie kogoś, kto razem będzie chciał się "ruszyć". To bardzo motywuje, bo zazwyczaj takie osoby mają również taki sam CEL. Nie ma znaczenia, czy chodzi o poprawę kondycji, zgubienie nagromadzonych kilogramów, czy wyrzeźbienie idealnych mięśni brzucha. Poza wzajemnym motywowaniem się Wasze treningi będą dodatkowo kojarzyły się ze spotkaniami towarzyskimi (a nie wyłącznie mocnym wysiłkiem). Słynne powiedzonko "w grupie siła" sprawdza się też idealnie jeśli chodzi o radzenie sobie z pokusami, lenistwem i rozpraszaczami typu: "dziś sobie wyjątkowo odpuszczę".

Aktywność sportowa przy redukcji kilogramów jest bardzo ważna, ale jest niczym bez prawidłowej diety, dlatego zwróciłam się z tym do eksperta Pani dietetyk mgr Pauliny Konrad - absolwentki kierunku Dietetyka Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, a obecnie doktorantki w Zakładzie Żywnienia Klinicznego i Diagnostyki Gastroenterologicznej UM w Łodzi, która powie nam, jak się zdrowo odżywiać tak, by zgubić nagromadzone kilogramy.

- Pani Paulino jaką rolę w procesie odchudzania odgrywają motywacja i cele?

Tak naprawdę wszystkie osoby, które chcą się odchudzać powinny mieć jasno określony cel, należy się zastanowić co chcemy osiągnąć, w jakim czasie itp. Motywacja stanowi niezwykle ważny element, szczególnie motywujące mogą być osoby najbliższe. Jeśli osoby najbliższe nie zapewniają nam wsparcia, wówczas musimy wyrobić silną motywację własną.

- Od czego zacząć i co zmienić, aby osiągnąć zamierzone rezultaty?

Należy zacząć od podstawowych zasad, krok po kroku. Nie należy zaczynać od razu od konkretnej diety a bardziej od podstawowych zaleceń. Przykładowo możemy zacząć chociażby regularnie spożywać posiłki i pić odpowiednią ilość wody przez pierwsze trzy tygodnie. Po tym czasie można wprowadzać kolejne zmiany w żywieniu. Takie stopniowe wprowadzanie zmian przynoszą często rezultaty.

- Jaka jest Pani zdaniem recepta na utratę wagi?

Najlepszą receptą na utratę wagi jest wbrew pozorom spożywanie odpowiednich posiłków a nie ich unikanie. Nasz organizm szybciej spala kalorie jeśli podkręcimy metabolizm, czyli napalimy w przyszłowiowym piecu. Im częściej i regularnie będziemy je spożywać tym nasz organizm poświęci więcej energii na trawienie ich.

- Jaką powinna być dieta, która zredukuje masę ciała nagromadzoną podczas pandemii?

Dieta powinna być przede wszystkim rozsądna, bogata w świeże warzywa



i owoce (4 porcje warzyw i 2 porcje owoców). Jedna porcja to wielkość naszej dłoni, tj. 1 mały pomidor, garść truskawek. Ponadto powinna być spożywana woda i płyny w ilości 1,5 litra dziennie (300ml/10kg masy ciała). Nie należy zapominać o unikaniu smażenia i podjadaniu między posiłkami.

- Czy można schudnąć łatwo, zdrowo i skutecznie?

Oczywiście, że tak. Można schudnąć przygotowując łatwe posiłki, nie głodując, dbając jednocześnie o regularność. Dietę także można dostosować do swojego stylu życia i swoich preferencji smakowych. Jeśli dieta nie jest dostosowana do naszego stylu życia i preferencji smakowych, niestety nasza motywacja bardzo szybko obniża się i rezultatów nie osiągamy.

- Większość diet wymaga poświęcenia czasu na przygotowanie specjalnych posiłków. Co zrobić w przypadku, gdy ktoś dużo pracuje i nie ma na to czasu?

Brak czasu jest często naszą wymówką. Nie musimy tak naprawdę przygotowywać specjalnych posiłków. Ważne, jest, aby spożywać trzy główne posiłki a dwa pozostałe traktować jako przekąski. Jeśli ktoś dużo pracuje, to może sobie takie przekąski przygotować do pracy. Przykładową szybką przekąską może być jogurt naturalny z bananem i wówczas nie trzeba nic specjalnego przygotowywać.

- Co zrobić kiedy nasz nieregularny tryb życia, praca, pośpiech sprawiają, że jemy to co aktualnie mamy "pod ręką"?

Jest na to sposób. Ważne jest spożycie obfitego i zdrowego śniadania. Istotne są posiłki spożywane do południa, aby nie podjadać po południu. Jeśli zjemy za małe śniadanie, czyli np. bułkę pszenną z wędliną i koniec, to niestety tak niepełnowartościowe śniadanie i tak nieprawidłowy dobór produktów będzie prowadził do sytuacji, że pocujemy głód a tym samym będziemy podjadać to co mamy pod ręką.

- Ile czasu muszę być na diecie bym mogła zobaczyć pierwsze efekty?

Tak naprawdę po 3-4 tygodniach już można zauważyć pierwsze efekty.

- Ile kilogramów i w jakim czasie mogę "zgubić"?

Najdrowsiej jest gubić kilogramy w ilości 3-4 kg na miesiąc. Jeśli chudniemy za szybko, wówczas pojawia się efekt jojo. Tracimy masę mięśniową a nie tkankę tłuszczową.

- Jaki ma wpływ na moje ciało takie szybkie przybranie wagi?

Szybkie przybieranie na wadze może prowadzić do wielu dolegliwości. Przede wszystkim może mieć niekorzystny wpływ na nasz wygląd, ale także na naszą skórę. Poza tym nadwaga i otyłość zwiększa ryzyko zawału, udaru, i innych chorób cywilizacyjnych.

- Czy już te "kilogramy" będą do mnie regularnie wracały?

Musimy mieć tego świadomość, że jeśli nie zmienimy trwale nawyków żywieniowych, to kilogramy prędzej czy później będą do nas wracały. Zmieniajmy własne nawyki żywieniowe na lata a nie na lato.

Diękuje bardzo za rozmowę, która mam nadzieję, pomoże nam zrozumieć tajniki dietetyki i jak skutecznie podejść do jej stosowania.

Najważniejszą z metod osiągnięcia CELU jest poznanie swoich własnych preferencji i zrozumienie, co motywuje nas samych i co jest w stanie sprawić, że będzie nam się bardziej chciało niż nie chciało (czego oczywiście życzymy wszystkim czytającym ten tekst).

AGNIESZKA MARKIEWICZ
- TRENER PERSONALNY - tel. 604 552 551

XXII IZABELIŃSKIE SPOTKANIA Z KSIĄŻKĄ



XXII Izabelińskie Spotkania z Książką odbyły się "na żywo"! Prawdziwe, szeleszczące i pachnące papierem książki. Autorzy, spotkania, filmy, koncerty...

Czy pandemia i kryzys ekonomiczny to czas na kulturę? "Zdecydowanie tak! Kultura może być spoiwem tożsamości lokalnej, platformą komunikacji społecznej, narzędziem promocji gminy. Może dostarczać rozrywki, radości, a także refleksji" - mówi **Dorota Zmarzlak** Wójt Gminy Izabelin.

W piątek, 5 czerwca 2020 r. ruszył jeszcze pod rygorami starego reżimu sanitarnego pierwszy w Polsce (w tym dziwnym covidowym sezonie) festiwal literacki. Kolejne dwa dni - sobota i niedziela odbyły się już w nowej rzeczywistości "luzowanych" przepisów stanu epidemicznego. Było już można spotkać się także w Centrum Kultury Izabelin, przy ul. Matejki 21 oraz na scenie letniej obok Centrum. Dla tych, którzy z jakiś powodów nie chcieli lub nie mogli wychodzić z domów festiwal był w pełni dostępny na płaszczyźnie internetowej.

W piątek widzowie mieli okazję prześledzić dwa bloki tematyczne: "POLSKI KOMIKS I ANIMACJA" oraz "TYRMAND I JEGO LEGENDA", nie zapomniano też o paśmie dla dzieci, które odbywało się w godzinach przedpołudniowych. Czołówką polskich twórców komiksu i animacji: **Berenika Kołomycka**, **Tomasz Samojlik**, **Henryk Głaza** i **Marcin Podolec**, opowiadali, czym ko-



Sobota była "DNIEM LITERATURY SZPIEGOWSKIEJ", a niedziela poświęcona została temetowi "ANTROPOCEN EPOKA CZŁOWIEKA, CZY TO BRZMI DUMNIE?".

W tym roku organizatorem Spotkań była Biblioteka Publiczna w Izabelinie, partnerami - Koalicja Letnich Festiwali Literackich, Gmina Izabelin oraz Centrum Kultury Izabelin.



miks był kiedyś a czym jest dzisiaj, jak opowiada rzeczywistość i jak do niej pasuje. Wieczorem uczestnicy zmierzli się z legendą Leopolda Tyrmanda. W ogłoszonym przez polski Sejm roku tyrmandowskim, na scenie CKI można było posłuchać trzech biografów niepokornego pisarza: **Agatę Tuszyńską**, **Marcelego Woźniaka** i **Mariusza Urbanka**, z którymi o zawiłych polskich i amerykańskich losach pisarza rozmawiał **Jerzy Kisielewski**.

XXII Izabelińskie Spotkania z Książką:

www.planetaizabelin.pl

FB: www.facebook.com/planeta.izabelin

zebrał na podstawie informacji prasowej UG Izabelin:

Michał Starnowski (fot. własne)

REKLAMA

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%

U Skowronków
www.uskowronkow.pl
[facebook.com/uskowronkow/](https://www.facebook.com/uskowronkow/)

Ofertujemy:
- 13 pokoi (21 miejsc noclegowych),
- stanowisko grillowe,
- parking,
- salon telewizyjny,
- wyżywienie.

dla Gości pensjonatu rabaty na:
- Termy Bania i Rakkołand

KONTAKT: +48 604 491 836; +48 660 626 096; e-mail: biuro@uskowronkow.pl
34-530 Bukowina Tatrzańska, ul. Tadeusza Kościuszki 72

tel. 796-920-796
www.tabliczka24.pl

ul. Prokofiewa
35
Kładyn

ul. Sikorskiego
28
Kwyrnow

ul. Chrobrego
69
Borzęcin Duży

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

DR STOPA

PODOLOG
mgr Paulina Chajęcka vel Cholińska

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 piły
Modzele
Odciski

Z.P.H.U. ANMAR
Marcin Majkowski



MYCIE
• DACHÓW
• ELEWACJI
• KOSTKI BRUKOWEJ
• MAŁOWANIE ELEWACJI

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

+48 608 259 760
Warszawa i okolice
kontakt@remonty-anmar.pl
www.remonty-anmar.pl
anmar-remonty.pl

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 wnętrz 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!



SunCenter
biuro podróży

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.

 i inni

www.suncenter.pl  **BiuroPodrozySunCenter**

UBEZPIECZENIA
Katarzyna Łanga

AMKAS
Agencja Ubezpieczeń

komunikacyjne
mieszkaniowe
turystyczne
NNW
firm
OC działalności
obowiązkowe zawodowe
inne

WARTA. HDI
ERGO HESTIA Allianz COPPOLA
Proxima wsięgnowa TUA
LINK4 GENEALIS

LUXMED
UBEZPIECZENIA
pakiet medyczny dla firm,
rodzin, osób prywatnych

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

05-082 Stare Babice | ul. Pohulanka 38
e-mail: katarzynalanga@o2.pl
ZAPRASZAMY: pon-pt. 8.30 - 19.00, sobota 9.00 - 14.00

tel/fax: 22 752-91-88
kom. 660-463-277