

GONIEC BABICKI

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY – NR 2 (146) ISSN 2081-3988

WASZ NIECODZIENNIK INFORMACYJNY – LUTY 2022 (ROK XIII)

NASZA GAZETA LOKALNA – ZAWSZE Z MYŚLĄ O I DLA MIESZKANCÓW

www.babice24.pl

facebook.com/babice24

twitter.com/babice24

instagram.com/babice24

youtube.com/babice24



BORZĘCIŃSKIE PEJZAŻE

Szanowni Pacjenci,

Uprzejmie informuję iż nawiązałam współpracę z CM ARNICA przy ulicy Rynek 10 w Starych Babicach, jak również w ramach prowadzonej indywidualnej praktyki lekarskiej istnieje możliwość wizyty domowej z dojazdem do Pacjenta oraz teleporady.

Serdecznie zapraszam: tel. 662 660 464, NOVAMED - lekarz Anna Nowak



OPTYK OKULISTA



MaxMara

CARREIRA

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

SOJ

ANGIELSKI

Zajęcia w grupach i indywidualnie
tel. 696 467 162

www.soj0.webnode.com

soj.schooloflanguages@gmail.com

REMONTY
uczciwie, solidnie i fachowo

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

tel. kom. 503 158 579

**USŁUGI
ARACHUNKOWE
AGIO**

Stare Babice ul. Rynek 11/2 (bud. poczty)
Filia Słupno k/Radzymina ul. Wilcza 5

Czynne pon.-pt. w godzinach 8-16
tel./fax.: 22 722 90 15 tel.kom.: 600 110 433 tel.kom.: 509 078 634
www.agiosc.pl e-mail: biuro@agiosc.pl

BESSY POLSKA

- okna, rolety, parapety, plisy, moskitiery
- drzwi zewnętrzne i wewnętrzne
- deska kompozytowa - tarasy
i bramy garażowe

www.bessy.pl

KONKURENCYJNE CENY !!!
tel. 513-140-423
05-082 Stare Babice, ul. Gen. T. Kutrzeby 86

Norma
WYROBY HUTNICZE
MATERIAŁY BUDOWLANE

ul. Estrady 8
Klaudyn
05-080 Izabelin

22 722 97 74
609 530 086
691 979 691

Sklep czynny:
pon-pt: 7:00-17:00 norma@norma.org.pl
sob: 7:00-13:00 www.norma.org.pl

PIEKARNIA
Piekarni 1925
Dąbrowscy

NOWE GODZINY
OTWARCIA
SKLEPU FIRMOWEGO
5.30-18.00

codziennie po godz. 16.00 ciepłe pieczywo
ZAPRASZAMY NA:
RÓŻNEGO RODZAJU CIASTA, CIASTKA, DROŻDŻÓWKI I INNE
PIECZYWO PSZENNE, ŻYTNIE, CZYSTOZIARNISTE

Stare Babice, ul. Rynek 20
tel. 22 722-90-24; e-mail: piekarnia.dabrowscy@gmail.com

nasze pieczywo znajdziesz także w sklepie "Grot" przy nowej Biedronce

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

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

REHABILITACJA | MASAZ | WYDOŁYKOWANIE 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

DR STOPA
PODOLOG
mgr Paulina Chajęcka vel Chojńska

791 700 209

Zapraszamy do naszych gabinetów:
ul. Sienkowskiego 4 /róg 3. Maja/ Izabelin
Klinika Fizjoterapii i Rehabilitacji Sportowej
ul. Okopowa 23 Warszawa, Wola

WYLECZĘ:
Wrastające paznokcie
Brodawki wirusowe
Pękające piły
Modzele
Odciski

**UKŁADANIE KOSTKI
CHODNIKI PARKINGI TARASY**
tel. 506 348 127

**ARCHITEKTURA
WNĘTRZA**

ul. Bukowa 2, Kwirynów
+48 69 188 59 05
pracownia@jtarch.pl
www.jtarch.pl

GONIEC BABICKI - niecodziennik (miesięcznik) informacyjny ukazujący się na terenie Gminy Stare Babice i w jej okolicach
Adres wydawcy (redakcji): 05-082 Stare Babice, ul. Izabelińska 20A, tel. 796-920-796; strona: www.goniec-babicki.pl - nakład 3500 egz.
Chcesz być na bieżąco znajdź nas na: www.babice24.pl ; polub nas na fb: facebook.com/babice24 i na twitterze: twitter.com/babice24
Redaguje Zespół w składzie: Redaktor Naczelny - Michał Starnowski
Zdjęcie na okładce: Wieża kościoła w Borzęcinie Dużym - widok od ul. Spacerowej - 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: 796-920-796 lub 796-020-796 oraz goniecbabicki@gazeta.pl lub goniecbabicki@gmail.com
Skład: FIRESTARMEDIA; Konto: mbank 52 1140 2004 0000 3102 6768 1742; Druk: KAST USŁUGI POLIGRAFICZNE - tel. 602 389 060

KONKURS NASZEGO NIECODZIENNIKA

Uwaga, uwaga!!! Kolejna edycja naszego konkursu. Prosimy, aby właściciel samochodu, którego numer rejestracyjny widnieje na zdjęciu obok, zgłosił się telefonicznie do naszej Redakcji w dniach 1-11 marca 2022 roku (tel. 796-920-796). Po okazaniu dowodu rejestracyjnego będzie mógł skorzystać z naszej oferty i zamówić dowolną tablicę posesyjną w cenie do 75 zł.

Zapraszamy do obejrzenia naszej oferty na www.tabliczka24.pl



REKLAMA

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" dojeżdż gratis!



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



„Wysokie”
Wyroby swojskie

100% naturalne

ZAKŁAD WYROBÓW WĘDLINIARSKICH
Rogoźnica – Kolonia 17A, 21-560 Międzyrzec Podlaski

UŻYWAMY TYLKO NATURALNYCH PRZYPRAW

PRODUKUJEMY WĘDLINY TYPOWO SWOJSKIE

WĘDZIMY SPOSOBEM TRADYCYJNYM

Zapraszamy do nowo otwartego sklepu

Latchorzew, ul. Warszawska 214, lok. 6
(obok Lidla)

PRODUKT POLSKI



PROJEKTY NADZORY BUDOWA

JCD

TEL. 602 260 310 LUB 601 328 325
WARSZAWA UL. BARTYCKA 175 PAW. N

od ponad 20 lat projektujemy, nadzorujemy, budujemy domy jednorodzinne, mieszkania, obiekty. Wykonujemy stany surowe, deweloperskie, pod klucz.



KTO W STYCZNIU URODZONY JEST

W 2021 r. w Polsce najczęściej wybieranymi imionami dla dzieci były: Antoni i Zuzanna. Rodzice w Polsce nazwali tak 7821 chłopców i 6562 dziewczynki. Na Mazowszu najpopularniejsze imiona męskie, to: Jan, Aleksander, Antoni, Franciszek i Jakub, a imiona żeńskie, to: Zofia, Zuzanna, Alicja, Julia i Hanna.

Jak informuje stołeczny Ratusz, najwięcej nowo narodzonych dziewczynek w Warszawie w 2021 roku otrzymało imię **Zofia** (682) - podobnie jak rok wcześniej i w 2019 r. Wysoko w rankingu znalazła się także **Alicja i Hanna**. Wśród chłopców królowała **Jan** (869) (w 2019 i 2020 roku także), zaś na kolejnych miejscach znaleźli się **Aleksander i Franciszek**. Bardzo popularnymi imionami okazały się także: **Zuzanna i Julia** oraz **Antoni i Stanisław**.



królowały następujące imiona: **Antoni** (6), **Jan/Ignacy** (po 4), **Tymon/Wojciech/Maksymilian/Leon/Julian/Franciszek/Szymon/Stanisław/Jakub** (po 3).

W gminie Izabelin najczęściej nadawanym imieniem dla dziewczynki były imiona **Łucja i Pola** (po 3), a także: **Alicja/Zuzanna/Laura/Antonina/Zofia/Maria** (po 2). Wśród chłopców najczęściej wybieranymi imionami były **Maksymilian** (3) oraz **Marcel/Mikołaj/Mateusz/Filip/Leon/Michał/Stanisław** (po 2).

W 2021 roku na terenie gminy Stare Babice miało miejsce również siedem narodzin. Urodziły się 4 dziewczynki i 3 chłopców. Na terenie gminy Izabelin w 2021 r. nie zarejestrowano urodzenia dziecka.

Na zakończenie dodamy, że spośród wszystkich osób, które zamieszkują w gminie Stare Babice, najczęściej powtarzającymi się nazwiskami są: **Łuczak** (162), **Wiśniewski/a** (141), **Dąbrowski/a** (131), **Kowalski/a** (106), **Ciećwierz** (91), **Nowak** (77), **Wójcik** (76), **Pamięta** (74), **Berkowski/a** (48).

W gminie Izabelin królują osoby o nazwiskach: **Kowalska/ski** (72), **Milej** (71), **Dąbrowska/ski** (61), **Wasilewska/ski** (57), **Pamięta** (50), **Urbańska/ski** (38), **Nowak** (27) i **Ciećwierz** (21).

zebrał na podst. info. z Urzędów Gmin
Michał 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 2021 roku było imię **Antonina** (6). Kolejne miejsca zajęły imiona: **Maja** (5), **Wiktoria/Marcelina/Łucja** (po 4), **Barbara/Jadwiga/Zofia/Zuzanna** (po 3). Wśród chłopców

REKLAMA

FORUM 
NIERUCHOMOŚCI

www.forum-babicenieruchomosci.pl

Marta Pacocha 513-224-707
Robert Mazur 603-610-885

STARE BABICE
ul. RYNEK 18

**“Nowa jakość
w nieruchomościach”**

KUPNO • SPRZEDAŻ • WYNAJEM



numer licencji
19611

FORUM 
NIERUCHOMOŚCI

PIJAWKI SĄ PASKUDNE? BYĆ MOŻE...ZA TO LECZĄ I SĄ SKUTECZNE

Hirudoterapia, czyli leczenie przy pomocy pijawki lekarskiej było znane już w starożytnym Egipcie. Przeżywało swój renesans w średniowieczu, a później w XIX wieku szczególnie we Francji i Wielkiej Brytanii. Medycy zalecali je na wszystkie choroby, a nawet prewencyjnie osobom zdrowym. W tych czasach pijawki były się wręcz modne. Stosowano je nie tylko w celach leczniczych, ale również używały ich kobiety wierząc, że poprawiają w ten sposób swoją urodę. Jak się okazało, nie były to wierzenia bezpodstawne. Obecnie również kobiety coraz chętniej sięgają po tę naturalną metodę poprawiającą stan i wygląd skóry.



W wieku XX, kiedy na rynek weszły leki przeciwzapalne oraz antybiotyki, zainteresowanie pijawkami spadło. Obecnie dzięki przeprowadzonym badaniom wykazano, że leczenie pijawką lekarską nie jest zabobonem i ma swoje uzasadnienie naukowe. Wiemy już, że nie samo wypicie krwi przez pijawkę ma największe znaczenie, a to, co wpuszcza do ludzkiego organizmu. Naukowcy wyizolowali ze śliny pijawki ok. 300 różnych enzymów czynnych biologicznie i farmaceutycznie, z hirudyną na czele, która wykazuje się silnym działaniem przeciwzakrzepowym i co ważne, nie wywołuje działań ubocznych.

Nie sposób wymienić tu wszystkich enzymów i ich właściwości - lista jest długa, a nadal trwają badania naukowe, które z pewnością jeszcze poszerzą naszą wiedzę na temat możliwości leczniczych tych małych zwierzątek. **Najważniejsze to egliny**, wykazujące działanie przeciwzapalne, hamujące produkcję wolnych rodników; czynnik przeciwpłytkowy PC-LS - odpowiedzialny za regulację ciśnienia krwi. **Czynniki analgetyczne** wykazują natomiast działanie przeciwbólowe oraz powodują wydzielanie endorfin; estery cholesterolowej i triglicerydy regulują też poziom cholesterolu i triglicerydów; hementyny i hementeryny - rozpuszczają też istniejące zakrzepy, a destabiliza działa prze-

ciwzakrzepowo oraz stymuluje wzrost komórek nerwowych, a także niszczy ściany komórkowe bakterii i nie pozwala im się rozijać.

Czy pijawka jest zatem dobra na wszystko? Zajmująca się hirudoterapią Beata Siuda z Wojcieszyna stosuje tę metodę u pacjentów z wieloma problemami zdrowotnymi. Najczęściej zgłaszają się osoby cierpiące na żylaki, hemoroidy, bóle stawów i kręgosłupa, z obrzękami i krwiakami po urazach sportowych. Pijawki są bardzo pomocne również w bólach migrenowych, rwie kulszowej, chorobach zatokach i problemach skórnych. **Działają również przeciwdrobnoustrojowo i poprawiają jakość snu.** Pomagają w dojściu do dobrej kondycji po przebytych chorobach układu oddechowego, **również po Covid-19.** Zaleca się je przy nadciśnieniu, powikłaniach cukrzycy, trudno gojących się ranach. **W niektórych szpitalach stosuje się je po replantacjach kończyn oraz przeszczepach skóry.** Coraz więcej kobiet funduje sobie zabieg hirudoterapii aby oczyścić organizm z toksyn oraz poprawić wygląd skóry.

Lista chorób, które można leczyć lub wspomagać ich leczenie pijawkami jest bardzo długa, jednak istnieją również przeciwwskazania. Należą do nich przede wszystkim hemofilia i zaburzenia krzepnięcia krwi oraz anemia, ciąża, choroby nowotworowe.

Czy warto zaryzykować i udać się do hirudoterapeuty? Wiele osób z dużym dystansem odnosi się do pijawek - nie ma ona miłego wyglądu i źle się kojarzy - jest synonimem wyzyskiwacza..., a całkiem niesłusznie, ponieważ zabiera tylko od 5 do 15 ml krwi zaś w zamian daje dobre samopoczucie, zdrowie oraz ulgę od bólu. **Każdy, kto przełamał w sobie lęk i obrzydzenie i poddał się terapii pijawkami, szybko zmienia zdanie na ich temat.**

Pijawki przystawia się w różnych miejscach na ciele, w zależności od potrzeby. Istnieją jednak punkty, od których zazwyczaj terapia się zaczyna, tzw. miejsca ogólnego przystawiania czyli pępek, kość ogonowa oraz wątroba. Po maga to w dalszej terapii i wpływa pozytywnie na cały organizm. Po zabiegu, w miejscu ukąszenia pojawia się krew, która może sączyć się nawet dwa dni.

Każda pijawka użyta do leczenia pochodzi z certyfikowanej hodowli. Nie pobiera się ich ze środowiska naturalnego, gdzie są objęte ścisłą ochroną gatunkową. **Hodowla odbywa się w warunkach laboratoryjnych, bez kontaktu ze środowiskiem zewnętrznym. Każda pijawka może być użyta przez terapeutę tylko raz,** po czym są usypiane w alkoholu i poddawane utylizacji przez firmy specjalizujące się w utylizacji odpadów medycznych.

Jeżeli jesteś zainteresowany zadzwoń: 781 162 320 lub sprawdź na facebooku - [www.facebook.com/Hirudoterapia Beata Siuda](https://www.facebook.com/Hirudoterapia.Beata.Siuda)

REKLAMA

ELEKTRYCZNE AUTO SAMOWYSTARCZALNE

Jedyna taka oferta w POLSCE!!!

dla **DOMU** lub **FIRMY** w zestawie:

- 1- zakup instalacji fotowoltaicznej
- 2- zakup ładowarki do sam. elektrycznego
- 3- leasing lub dzierżawa sam. elektrycznego

ZAPRASZAM

Dariusz Marcinow

Ekspert ds. elektromobilności
Tel. 603 335 859
Mail: dariusz.marcinow@columbusteam.pl

Panel 10% rabatu

Ładowarka 80% rabatu

Samochód 5% rabatu

Montaż w 7 dni

Oferujemy również:

- Instalacje fotowoltaiczne
- Pompy ciepła
- Ładowarki do sam. elektrycznych
- Własne magazyny energii
- Systemy sterowania ciepłem

SPIS OGRZEWANIA OBOWIĄZKOWY !!! CZYLI "MAZOWIECKA UCHWAŁA ANTYSMOGOWA"

Od 1 lipca 2021 r. każdy właściciel lub zarządca budynku jest zobowiązany do złożenia deklaracji o sposobie ogrzewania. Dokument składa się do Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków.

Deklaracje w przypadku mieszkańców Gminy Stare Babice należy składać do Wójta Gminy Stare Babice w formie papierowej (deklaracja dostępna jest w budynku Urzędu Gminy), albo online - bezpośrednio wprowadzając dane do bazy CEEB (<https://ceeb.gov.pl>) poprzez właściwy formularz. Logowanie do aplikacji odbywa się przez profil zaufany. W pierwszym przypadku należy wypełnić formularz i dostarczyć go do urzędu gminy.

Co zawiera deklaracja? Informacje dotyczące adresu nieruchomości, danych osobowych właściciela oraz liczby i rodzaju eksploatowanych w nieruchomości źródeł ciepła. **Właściciel lub zarządca budynku zobowiązany jest do złożenia oświadczenia o posiadanych źródłach ciepła i spalania paliw.** Cytat: "Zgodnie z art. 27g ustawy z 21 listopada 2008 r. o wspieraniu termomodernizacji i remontów (dalej: u.w.t.r.) właściciel lub zarządca budynku lub lokalu składa do wójta, burmistrza lub prezydenta miasta deklarację o źródłach ciepła lub źródłach spalania paliw, w terminie 14 dni od dnia pierwszego uruchomienia tego źródła ciepła lub źródła spalania paliw." **W przypadku domów jednorodzinnych** obowiązek złożenia deklaracji spoczywa na właścicielu domu. **W przypadku budynków wielorodzinnych** obowiązek wypełnienia deklaracji spoczywa na podmiocie zarządzającym budynkiem (wspólnota mieszkaniowa, spółdzielnia mieszkaniowa, podmiot administrujący lub właściciel). **Obowiązek złożenia deklaracji dotyczy również właścicieli domków letniskowych, jak i zakładów pracy,** jeżeli w budynkach lub lokalach firmy eksploatowane są kotły o mocy poniżej 1 MW.



Co nam grozi za nie złożenie deklaracji?

Za niezłożenie deklaracji może zostać nałożony mandat przez straż gminną, ewentualnie odpowiedni organ gminy może skierować zawiadomienie na policję w związku z wykroczeniem, i tu mamy (art. 27h ust. 1 u.w.t.r. (wtedy postępowanie poprowadzi policja), lub może złożyć wniosek o ukaranie bezpośrednio do sądu rejonowego, który nałoży grzywnę, w wysokości 5 tys. zł. **W przypadku mandatowania można liczyć na tzw. "małą furteczkę", tj. moż-**

na uniknąć zapłacenia grzywny składając deklarację, zanim urzędnicy wykryją jej brak. Mamy do tego prawo w ramach tzw. czynnego żalu.

Do kiedy należy złożyć deklarację?

Czas na zgłoszenie działającego źródła ogrzewania wynosi 12 miesięcy od 1 lipca 2021 r. (więc czas mamy do końca czerwca 2022 r.). W przypadku nowych źródeł - od momentu ich zainstalowania i pierwszego użycia czas na zgłoszenie wynosi 14 dni i tyle samo przy wymianie ogrzewania na inne.

Kilka ważnych dat: z Uchwały Antysmogowej Sejmiku Województwa Mazowieckiego z 24 października 2017 r. (obowiązuje od 11 listopada 2017 roku).

Zakaz stosowania od 1 lipca 2018:

1. Mułów i flotokonzentratów węglowych oraz mieszanek produkowanych z ich wykorzystaniem.
2. Węgla brunatnego oraz paliw stałych produkowanych z wykorzystaniem tego węgla,
3. Węgla kamiennego w postaci sypkiej o uziarnieniu 0-3 mm,
4. Paliw zawierających biomasę o wilgotności w stanie roboczym powyżej 20% (mokre drewno).

Nakaz wymiany pieców - jakie terminy obowiązują mieszkańców województwa?

1. Od 11 listopada 2017 r. można montować tylko kotły spełniające normy emisyjne zgodne z wymogami ekoprojektu (czyli wynikające z treści rozporządzenia Komisji UE, które można znaleźć na stronie Ministerstwa Energii).
2. Do końca 2022 r. należy wymienić tzw. "kopciuchy" czyli piece na węgiel lub drewno niepełniające wymogów dla klas 3,4 lub 5 według normy PN-EN 303-5:2012,
3. Do końca 2027 r. należy wymienić piece na węgiel lub drewno klasy 3 lub 4 według normy PN-EN 303-5:2012.
4. Użytkownicy kotłowni klasy 5 wg normy PN-EN 303-5:2012 będą mogli z nich korzystać do końca ich żywotności.
5. Posiadacze kominków będą musieli wymienić je do końca 2022 r. na takie, które spełniają wymogi ekoprojektu, lub wyposażyć je w urządzenie ograniczające emisję pyłu do wartości określonych w ekoprojekcie.

Podsumowując. Stworzenie takiej bazy ma na celu dostarczyć dokładnych informacji o źródłach ogrzewania, jak i zapewne posłużyć urzędnikom do poinformowania mieszkańców o programach dotyczących wymiany pieców. Rejestr pieców, to pierwsza część Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków. W bazie oprócz danych o ogrzewaniu znajdują się zapewne informacje o budynkach i programach pomocowych z jakich dotychczas korzystali mieszkańcy.

Pamiętamy zatem o obowiązku złożenia deklaracji, nie czekajmy do ostatniej chwili.

Z poważaniem

Radny Gminy Stare Babice - Remigiusz Fijołek - fot. pixabay.com

REKLAMA

BUDOWA DOMÓW JEDNORODZINNYCH !!!

od Projektu do Efektu !!!

BEZPŁATNA WYCENA !!!

BUDUJEMY MARZENIA
zadzwoni 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!

Z wyrazami szacunku: **WŁADYSŁAW BOJÓZ - WŁAŚCIELE**
MOBILE +48 507 582 076 | Wladyslaw.Bojocz@gmail.com

Siedziba biura: **HOUSE TECHNOLOGY, UL. WARSZAWSKA 33D | 05-082 STARE BABICE**
WWW.HOUSE-TECHNOLOGY.PL

BILETY DO KPN? WSTĘP MOŻE BYĆ PŁATNY!

Rząd ma pomysł, by wstęp do Kampinoskiego Parku Narodowego był płatny! Z zaprezentowanego właśnie projektu ustawy wynika, że już niedługo będziemy płacić za wstęp do każdego parku narodowego w Polsce, a więc również Kampinoskiego. Tylko czy ten pomysł jest realny?

Przypomnijmy, że również na mocy obowiązujących dziś przepisów można by wprowadzić odpłatność za wstęp do KPN. Jest jednak jedno duże "ale". Opłat nie można pobierać m.in. od mieszkańców gmin sąsiadujących z parkiem, co w przypadku KPN oznacza również warszawiaków, czyli zdecydowaną większość kampinoskich turystów. Mniejszym "ale" jest to, że pobieranie takich opłat w konkretnym parku należy wprost zapisać w rozporządzeniu.



Ale z tymi regulacjami koniec - jak to wynika z projektu ustawy o parkach narodowych. W art. 56 wyczytamy, że **opłaty te będą pobierane we wszystkich parkach narodowych w kraju** i nie trzeba będzie zapisywać tego w rozporządzeniu. **Kończy się ponadto zasada, że z opłat tych zwolnieni będą mieszkańcy gmin sąsiednich.** Za darmo do parku będą mogli wchodzić jedynie mieszkańcy "gmin parkowych". W przypadku KPN są to: **Stare Babice, Izabelin, Leszno, Kampinos, Sochaczew, Brochów, Leoncin, Czosnów oraz Łomianki.** Zwolnienie z opłat przewidziano również m.in. dla rodzin wielodzietnych, dzieci do lat 7 czy pracowników parku. Przepisy te miałyby wejść w życie z początkiem przyszłego roku.

Rządowy pomysł wprowadzenia opłat za wstęp m.in. do Kampinoskiego

Parku Narodowego - jak można się było spodziewać - budzi sporo emocji. A co sądzi o nim sam zainteresowany, czyli dyrekcja KPN?

Co na temat tych zmian sądzi dyrektor Kampinoskiego Parku Narodowego, można było się przekonać w audycji "Jest sprawa" na antenie Radia dla Ciebie. Mirosław Markowski ocenił ten pomysł **pozytywnie**. Podkreślił, że park ma do utrzymania sporą infrastrukturę turystyczną, z której korzysta aż około miliona osób rocznie. **Wydatki takie jak bieżące remonty szlaków, usuwanie niebezpiecznych drzew czy opróżnianie toalet pochłaniają nawet pół miliona złotych rocznie.** Wprawdzie na niektóre inwestycje KPN otrzymuje różnego rodzaju dotacje, ale w ich przypadku niezbędny jest jakiś wkład własny. Krótko mówiąc, dodatkowe środki będą bardzo pomocne.



W rozmowie poruszono też kwestię wysokości tych opłat. Mirosław Markowski podkreślił, że ma świadomość, iż KPN jest specyficznym parkiem, jeśli chodzi o sposób jego odwiedzania - wizyty są częste, ale krótkie. **Dlatego system opłat ma być pomyślany tak, by nie ograniczać warszawiakom dostępu do parku.** W związku z tym dyrekcja rozważa wprowadzenie nie tylko biletów jednorazowych, ale i okresowych.

Mirosław Markowski stwierdził ponadto, że wg obecnych propozycji **opłaty nie będą pobierane np. za dojazd do parkingu w Palmirach.** Przypomniał jednocześnie, że przeprowadzona kilka lat temu ankieta wykazała, że ponad połowa badanych gotowa była płacić za wstęp do KPN. Niestety, w wywiadzie nie padło pytanie, które wielu interesuje najbardziej - **jak dyrekcja zamierza zapewnić szczelność systemu poboru opłat?** Są bowiem obawy, że przy sporej wielkości parku oraz pokażnej liczbie ścieżek wejściowych pobieranie opłat od wszystkich gości będzie niemożliwe.

Warto w tym miejscu również przytoczyć głos pewnej słuchaczki, która przedstawiła ciekawy głos za wprowadzeniem opłat. **W jej ocenie, jeśli turysta będzie musiał kupić bilet, to być może będzie traktować to miejsce z większym szacunkiem, a to przełoży się choćby na zachowanie większej czystości w parku.**

Autor: Jerzy Królikowski - Kurier Kampinoski
www.kampinoski.eu; facebook.com/Kampinowska, fot.pixabay.com

REKLAMA


INVERTER
Green energy

INSTALACJE FOTOWOLTAICZNE

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

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



KONCERT "Z SERCA DLA GABRYSI"

W sobotę, 12 lutego 2022 r. w hali GOSiR Stare Babice w Zielonkach-Parceli odbył się jeden z największych koncertów charytatywnych, który zorganizowany został dla małej Gabrysi Dorockiej, ciężko chorej na SMA1, czyli rdzeniowy zanik mięśni. Na leczenie małej mieszkanki naszej gminy potrzebne są ogromne środki, bo aż ponad 9 mln złotych.

Na scenie wystąpili wyjątkowi artyści z naszej gminy oraz wielkie gwiazdy, które zechciały wspomóc to wydarzenie. Od godz. 16.00 do 20.00 na scenie pojawili się: Orkiestra OSP Nadarzyn - Mistrzowie Świata i Polski w Musztrze Paradnej, Zespół Stajnia, Zespół Ad Hoc, Orkiestra Podmiejska Stare Babice i okolic, Zespół Wokalny Emejsing i Wokalistka Alina Trzeciak.



Ponadto kuchnię molekularną i warsztaty dla dzieciaków poprowadzili Bartek Nowak i Anna Archacka-Siermińska.



Była to niedziela pełna świetnej zabawy, pokazów kulinarnych, tańców, w tym Jerusalema Dance, licytacji prowadzonych przez Kamila Szczepanika i animacji dla dzieci. Nie zabrakło też słodkiego bufetu i wielu innych kramów przygotowanych przez przyjaciół Gabrysi, w tym także przez Koło Gospodyń Wiejskich "KGW Nasz Wojcieszyn" z Wojcieszyna.

Wydarzenie zostało objęte Honorowym Patronatem Wójta Gminy Stare Babice, a współorganizatorami wydarzenia byli: Urząd Gminy Stare Babice, Gmin-



ny Ośrodek Sportu i Rekreacji oraz Dom Kultury Stare Babice. Warto dodać, że koncert charytatywny spinały: Agnieszka Stanicka, Karolina Spizewska i Anna Kazimierczak, a patronatu medialnego udzieliły Gazeta Babicka i Gonic Babicki.

Zebrano ok. 17 tysięcy złotych. Zbiórka trwa dalej - można wpłacać: <https://www.siepomaga.pl/koncertzsercadlagabrysi>

zebrał i fot. Michał Starnowski
galeria na www.babice24.pl i fb/babice24



KIM JEST I DLACZEGO PIJE? WYSOKOFUNKCJONUJĄCY ALKOHOLIK CZY I TY WIDZISZ TAKI PROBLEM W SOBIE?

Myślą: "nie jestem chory, bo: pachnę, ładnie wyglądam, mam hollywoodzki uśmiech, buty od Armaniego, a dzieci są zaopiekowane przez nianię". Trudno im się zidentyfikować ze stereotypem osoby uzależnionej, a paradoksalnie łatwiej utrzymywać się w iluzji, że wszystko jest w porządku, a nawet podbijać tę iluzję zewnętrznymi atrybutami. W ten sposób mogą dłużej fruwać na różowej chmurce, tym bardziej, że ich intelekt często nie pomaga, a wręcz przeszkadza w tym, aby przyznać się do pewnej bezsilności.... Kim jest wysokofunkcjonujący alkoholik? O tym rozmawiamy z Anną Prokop, specjalistką psychoterapii uzależnień i współuzależnienia.

Jakby miała Pani zdefiniować - "wysokofunkcjonujący alkoholik" to...

Anna Prokop: Przede wszystkim to alkoholik, czyli osoba, która przekroczyła pewną granicę i straciła kontrolę nad substancją zmieniającą nastrój, jaką jest alkohol. Natomiast jeżeli powiemy "wysokofunkcjonujący alkoholik" to wówczas mówimy o tych osobach uzależnionych, które dobrze funkcjonują zawodowo, finansowo, społecznie i które - "niestety" - stać na przykrywanie swoich strat, na ich odraczanie, czasami w nieskończoność, co może paradoksalnie powodować o wiele gorsze konsekwencje, często nie do odwrócenia. To są osoby, które zazwyczaj zajmują wysokie stanowiska, przed nazwiskami mają wysokie stopnie naukowe. Bardzo dużo jest takich osób, które są uzależnione, ale - brzydko mówiąc - cały czas "wyrabiają się". Bo są kryte przez środowisko, bo je stać na odtrucie, bo mają przywileje, których ten „zwykły” alkoholik nie posiada... Czyli ludzie przyrzucają oko na to, że się spóźnił, nie przyszedł, że coś zawałił. Ta osoba może sobie na to pozwolić, przez co nie czuje konsekwencji swojego picia.

Mówi się, że alkoholizm to choroba demokratyczna. Jednak czy jest coś, co odróżnia wysokofunkcjonujących alkoholików od osób uzależnionych od alkoholu, ale o niższym statusie społecznym?

A.P.: Wskazałabym właśnie na te konsekwencje, które często u osoby o niższym - z różnych względów - statusie, szybciej się ujawniają. One muszą się szybciej konfrontować z przykrą rzeczywistością, bo nikt się nie będzie z nimi "cackał", np. w pracy czy w środowisku. Od żony szybciej dostanie po łbie, że przyszedł pijany i nie przyniósł wypłaty... Szybciej w tym przypadku zainteresuje się też opieka społeczna czy kurator, pedagog szkolny. Zatem te konsekwencje zaczynają być widoczne szybciej niż u osoby o wyższym statusie. Tu bardzo mocno działa stereotyp - mimo że żyjemy w XXI wieku, to nadal uważamy, że alkoholik to wyłącznie osoba na samym "dnie", z marginesu. Osoby wysokofunkcjonujące często przychodzą na terapię z innym problemem psychologicznym. Kiedy podczas rozmowy wychodzi, że głębszy problem jest właśnie związany z alkoholem, i kiedy zaczynamy robić głębszą diagnostykę, okazuje się, że ta osoba jest uzależniona. I jest szok. No i zaczyna się porównywanie. "Ale jak to? Przecież ja: "nie piję takich alkoholi", "chodzę do pracy", "wszystko ogarniam, a pije dopiero wieczorem", "dostałem ostatnio awans"... Ich wysoki status wręcz podtrzymuje jakby tkwienie w uzależnieniu, bo istnieją przecież mechanizmy obronne choroby alkoholowej, np. racjonalizowania, które u osób wysokofunkcjonujących są mocniejsze. Paradoksalnie intelekt często nie pomaga, a wręcz przeszkadza w dotarciu do takiej osoby, aby przyznała się do pewnej bezsilności. Tu jest wiele atrybutów siły, mocy, dlatego dla tych osób jest nie do pomyślenia to, że są wobec czegoś bezsilne.

"Alkoholizm przy okazji" - tak Pani kiedyś określiła uzależnienie od alkoholu wśród osób o wysokim statusie społecznym. Skąd zatem u tych osób uzależnienie? Dlaczego wpadają w nałóg?

A.P.: Nigdy nie ma tylko jednego powodu. Wszyscy, również osoby wysokofunkcjonujące, posiadamy pewne deficyty, ale nie wszyscy zdajemy sobie z tego sprawę. Z drugiej strony, im wyżej jesteśmy w hierarchii społecznej, tym mniej w nas pokory i patrzenia na siebie, jak na człowieka - omylnego, czasem właśnie bezsilnego. Rośnięcie w brak pokory, z jednej strony, daje siłę, ale z drugiej - powoduje, że możemy stracić czujność i uważność na siebie. Wydaje nam się, że jesteśmy wszechmocni, w takim niezdrowym sensie. Następną sprawą są czasy, w których żyjemy. Przeciwnicy powiedzą, że przecież w PRL-u też co chwilę mieliśmy okazje do picia. Ja jednak powiem, że w Polsce w ogóle jest taka kultura picia i niestety prawo też w tym nie pomaga. Odnotaliśmy spadek spożycia alkoholu, gdy faktycznie sporo środków było przeznaczanych na profilaktykę i dużo się o tym mówiło. W tym momencie jest jednak dużo więcej przyzwalania na picie i dużo więcej działań koncernów alkoholowych w tym zakresie. Te nieszczęsne "małpki", które się wszędzie widzi... Dostępność i łatwość sięgania po alkohol, przy coraz mniejszej profilaktyce, a jednocześnie - coraz większej modzie i społecznym przyzwoleniu daje dosyć dużą wolność w tym obszarze. Do tego dochodzi brak kontroli nad tym wszystkim. Wielu młodych ludzi, wkraczając w towarzystwo, nie ma większego wyboru. Wszystkie rauty, wyjazdy integracyjne w pracy - tam się wręcz leje woda... Do tego dochodzi jeszcze kwestia marketin-

gu, które prowadzą koncerny alkoholowe, m.in. wchodząc w potrzeby kobiet, począwszy od ładniejszych buteleczek, poprzez wymyślne smaki alkoholi, a skończywszy na dodawaniu nutki dekadencji, budowaniu teorii i przypisywaniu picia jakiejś mocy. Podsumowując, w dzisiejszych czasach, z bardzo różnych względów, ciężko jest być abstynentem.

Świat biznesu jest zdominowany przez mężczyzn. Zatem kobiety zajmujące wysokie stanowiska, jeśli chcą "pozostać w grze", często muszą sprostać stawianym im wymaganiom i...

A.P.: ...wsiąkają. Walczyłyśmy o równouprawnienie, ale wkraczanie w świat mężczyzn wciąż nie jest łatwe. Wciąż widzimy różnice i w zarobkach i w liczbie mężczyzn zajmujących dane stanowiska. Więc jeżeli kobieta już się tam dostanie i dojdzie do jakiejś pozycji to - po pierwsze - wiąże się z tym ogromny stres, a po drugie - musi się dostosować do stylu męskiego, gdzie się jednak pije. Więc aby się "wyrobić" - pije. Też pokazuje, że jest twarda, nie pęka... a wieczorami pija ten ogromny stres.

Dlaczego osoby wysokofunkcjonujące piją? Bo chcą pozostać w grupie i do niej przynależać, chcą być na bieżąco, chcą być w ważnych miejscach, z ważnymi ludźmi, nie wypadać z obiegu... Bo "lepsze kontrakty zawsze podpisuje się przy alkoholu".... Ale to samo dotyczy mężczyzn. Jakich zawodów najczęściej dotyczy ten problem? Słyszysz się o uzależnieniu wśród lekarzy, pilotów... Czy uzależnienie częściej dotyczy osób pracujących w profesjach obciążonych dużym poziomem stresu?

A.P.: A przy którym zawodzie nie ma stresu? Stresorem może być zarówno niedofrustrowanie, jak i przefrustrowanie. Ciężko wskazywać na konkretne zawody, ale z mojego doświadczenia wynika, że bardzo dużo osób uzależnionych od alkoholu jest wśród prawników, którzy alkoholem odraęgowują właśnie rywalizację i stresy. Również wśród lekarzy czy polityków. Zatem rzeczywiście są to stresogenne zawody. Cały czas prym wiedzie jednak show-biznes, w którym alkohol się po prostu leje, i to nie tylko po pracy, ale też w jej trakcie.

Identyfikacja z chorobą alkoholową jest niezwykle trudna dla każdej osoby uzależnionej. Jednak osoby wysokofunkcjonujące mają z tych szczególnie problem. Dlaczego?

A.P.: Tak jak mówiłam, u nich silniej działają mechanizmy obronne. Myślą: "nie jestem chory, bo: pachnę, ładnie wyglądam, mam hollywoodzki uśmiech, buty od Armaniego, a dzieci są zaopiekowane przez nianię"... Trudno im się zidentyfikować ze stereotypem osoby uzależnionej, a paradoksalnie łatwiej im utrzymywać się w iluzji, że wszystko jest w porządku, a nawet podbijać tę iluzję zewnętrznymi atrybutami. Ciężiej im też "kontaktować się" ze sobą, swoimi uczuciami, bo łatwiej mogą od nich uciekać, od cierpienia, tragedii. Mogą dłużej fruwać na różowej chmurce, tylko że ten ich upadek będzie o wiele gorszy niż u osób, które się wcześniej obudziły... Bo może być przecież tak, że jestem ostrzyknięta botoksem, ale moja wątroba nie działa, a nawet nie nadaje się już do przeszczepu. Mogę zrobić wszystko, żeby udać, że jest w porządku, natomiast od środka organizmu nie da się oszukać. Nie da się wstrzyknąć botoksu w wątrobę, ani w mózg, aby komórki nie zanikały... To może być tak tragedią, że się obudzę, ale obudzę się już za późno, gdy już nie będzie ratunku.

Kiedy powinna zapalić się czerwona lampka?

A.P.: Dużo jest takich momentów. Na pewno wtedy, gdy zaczynam organizować swoje życie wokół alkoholu i kiedy alkohol zaczyna być ważny. Kiedy zaczynam wybierać pomiędzy ważnymi dla mnie wcześniej sprawami a alkoholem, a w zasadzie już wtedy, kiedy w ogóle zaczynam o nim myśleć w ciągu dnia... No i oczywiście wtedy, kiedy zaczynam się zastanawiać nad tym, czy obny nie piję za dużo. Kiedy zaczynam kombinować, ograniczać alkohol, postanawiać przed sobą i innymi, że dam sobie "odpoczynek" od alkoholu albo wtedy, kiedy ludzie zaczynają zwracać uwagę na moje picie... Nie mówiąc już o szkodach, kiedy nawaliliśmy... Wtedy dobrze by było, może nie lecieć od razu na terapię uzależnień, ale jednak spotkać się ze specjalistą i porozmawiać sobie o tym, czy przypadkiem nasze picie nie stało się już niebezpieczne, czy może powinniśmy przedsięwziąć jakieś środki ostrożności... Bo alkohol to nie oranżada. To substancja uzależniająca i odcinająca nas od uczuć. To tak jakbyśmy prowadzili samochód z zamkniętymi oczami. A jednak trzeba czuć, trzeba mieć kontakt ze swoimi uczuciami i potrafić przeżywać życie na trzeźwo.

Dziękuję za rozmowę.

Anna Prokop - psycholog kliniczny, specjalistka terapii uzależnień i współuzależnienia.

**Kampania społeczna: <https://stopuzalezniom.pl>, <https://znajrzyko.pl>
Artykuł jest przedrukem z serwisu STOPUzalezniom.pl**

ILE MANDATÓW NAKŁADA STRAŻ KPN?

Jak powszechnie wiadomo, w Kampinoskim Parku Narodowym obowiązują wiele różnych ograniczeń i zakazów. A co, jeśli je złamiemy? Wtedy możemy dostać mandat! Ile takich kar wlepiono w ciągu ostatniego roku i za jakie przewiny?

Dowodów na to nie mam, ale śmiem twierdzić, że KPN jest parkiem, gdzie liczba naruszeń regulaminu jest największa w kraju. A wszystko to za sprawą bliskości stolicy i tłumów turystów, którzy zjeżdżają tu co weekend, a każdy z nich chce eksplorować Puszcę na własny, unikatowy sposób. Niestety, nie zawsze legalnie.



Bodaj najczęstszym naruszeniem parkowego regulaminu jest zbaczanie z wyznaczonych szlaków. To szczególnie powszechne we wschodniej części parku. Tam powszechne jest również chodzenie z psami bez smyczy (jak już wcześniej wspominałem, szkoda, że przepisy KPN są w tej kwestii niejednoznaczne). Na przełomie lata i jesieni nagminnie praktykowane jest grzybobranie - również nielegalne. Do tego należy doliczyć poruszanie się po parkowych ścieżkach motocyklami (zaobserwowane kilka dni temu) czy quadami. Do skrajności należy zaś kłusownictwo oraz kradzież drewna.

Na usta ciśnie się pytanie, czy ktokolwiek sprawuje nad tym kontrolę? Owszem, w ramach KPN działa Straż Parku, ale dla wielu z nas jest jak yeti - po prostu istnieje, choć nikt jej nie widział. Zachęcony przez jednego z Czytelników

postanowiłem zapytać Dyrekcję Parku o efekty działalności tej jednostki z ostatniego roku.

Straż w liczbach.

Najpierw łyk statystyki z GUS. Straż KPN liczy 10 osób (dane za rok 2020). Jeśli ktoś uważa, że to mało, warto podkreślić, że **jest to liczba najwyższa w całym kraju!** Na drugim miejscu są bowiem parki Karkonoski i Tatrzański, gdzie funkcjonariuszy jest po 8.

Z odpowiedzi na moje pytanie wynika, że w 2021 roku Straż Parku nałożyła łącznie 12 mandatów na łączną kwotę 1750 zł. W 10 przypadkach powodem było naruszenie art. 127 pkt 1 lit. a ustawy o ochronie przyrody. Ten zapis mówi ogólnie o łamaniu zakazów obowiązujących na terenie parków narodowych i Straż KPN w swojej odpowiedzi niestety nie precyzuje, o jakie konkretnie czyny chodziło. Ponadto po jednym mandacie nałożono za "zbieranie gałęzi, kory, wiórów, trawy, wrzosów, szyszek lub ziół albo zdzieranie darni" (art. 153 § 1 pkt 3 Kodeksu wykroczeń) oraz za "wjeżdżanie pojazdem silnikowym, zaprzęgowym lub motorowerem" (art. 161 Kodeksu wykroczeń).

Krótko mówiąc wychodzi na to, że Straż Parku nakłada średnio jeden mandat miesięcznie. Biorąc pod uwagę skalę łamania regulaminu, jaką każdy z nas może codziennie dostrzec w Puszczy, wydaje się, że to niewiele. Ale obraz sytuacji zdecydowanie odmienną statystyki dotyczące pouczeń. Tych bowiem nałożono w ubiegłym roku 1687, czyli średnio 4,5 dziennie i 168 na jednego strażnika rocznie.

Dużo to czy mało?

Zdania z pewnością będą podzielone. Część osób powie, że - biorąc pod uwagę ogromną liczbę turystów - liczby te powinny być wielokrotnie większe. Ale z drugiej strony otrzymałem już kilka maili, w których Czytelnicy uskarżali się na zbyt dużą aktywność Straży. Natomiast w mojej ocenie przytoczone statystyki z pewnością świadczą o tym, że Straż Parku nie jest instytucją czysto teoretyczną, a taką łatką wielu jej przykleja.

Krótko mówiąc, schodząc ze szlaku czy idąc na grzyby, spotkanie z parkowym strażnikiem jest całkiem prawdopodobne. Choć oczywiście najlepiej byłoby, gdyby do przestrzegania regulaminu przekonywała nas nie obecność strażnika, ale dobro przyrody...

Autor: Jerzy Królikowski - Kurier Izabeliński

www.kampinoski.eu; facebook.com/Kampinoska, fot. pixabay.com

REKLAMA

Inteligentny Budynek – nowoczesna technika dla Twojego domu

multiroom
monitoring
systemy oświetlenia
instalacje audio-video
systemy centralnego sterowania

AUDIOCOLOR
SOUND & VISION DESIGN

05-082 Blizne Łaszczyńskiego,
ul. Warszawska 37
Tel. 22 721 02 15

Godziny otwarcia salonu:
pon.-pt. 10.00-18.00,
sob. 10.00-15.00

www.audiocolor.pl

CATERING DIETETYCZNY, CZYLI... DIETA PUDEŁKOWA - CZY WARTO ??

Coraz więcej osób świadomie podchodzi do kwestii odżywiania. Odpowiednio zbilansowana dieta, to klucz do pełni zdrowia, dobrego samopoczucia i smukłej sylwetki. Popularnym rozwiązaniem dietetycznym w ostatnim czasie jest korzystanie z usług cateringu dietetycznego. Co to jest? Na czym to polega? Jak wybrać odpowiedni catering? W tym artykule spróbuję odpowiedzieć na te pytania.

Catering dietetyczny to nic innego jak zdrowa dieta z dostawą do domu. Dostarczana jest w pudełkach stąd potocznie zwana jest również dietą pudełkową. Do wyboru mamy od trzech do pięciu dobrze zbilansowanych, różnorodnych i pełnowartościowych posiłków o różnej kaloryczności, które pomagają zadbać o zdrowie. Są one dostarczane codziennie rano lub ewentualnie wieczorem dnia poprzedniego i spakowane osobno, z opisem pory dnia o której poszczególny posiłek powinien być spożyty.

W ofertach firm cateringowych znajdziemy kilka a nawet kilkanaście diet do wyboru np.: odchudzające, bez węglowodanów, wege, dla osób aktywnych, bez glutenu czy laktozy. Jeśli nie potrafimy wybrać diety i kaloryczności, to pomogą nam w tym odpowiednio przygotowane programy dostępne na stronach internetowych firm cateringowych. Czasem też w ofercie można znaleźć bezpłatną konsultację z dietetykiem, który zaproponuje nam dietę właściwą do naszych upodobań i oczekiwań.

Do największych zalet cateringu dietetycznego zliczymy przede wszystkim oszczędność czasu. Catering dietetyczny robi praktycznie wszystko za Ciebie. Nie musisz martwić się o zakupy, planowanie i przygotowywanie posiłków oraz obliczanie ich kaloryczności. Dzięki temu zyskujesz więcej czasu na treningi, rozwijanie swoich pasji, odpoczynek, spędzanie chwil z rodziną czy spotkania z przyjaciółmi. Wystarczy jedynie podgrzać niektóre dania i smacznego.

Kolejną zaletą jest - wygoda. Firmy cateringowe dowożą zestawy posiłków prosto pod wskazany adres. Możesz zamówić pudełka wszędzie - zarówno do domu, pracy czy mieszkania przyjaciółki. Co jeszcze przemawia za wyborem diety pudełkowej? Różnorodność, ponieważ jest to dieta zazwyczaj dostępna w kilkunastu wariantach i wielu kalorycznościach (od 1000 kcal wzwyż). Odpowiednia kaloryczność i zawartość składników odżywczych, to podstawa zdrowego odżywiania.

W diecie pudełkowej nie musisz się o to martwić, bo każdy posiłek jest odpowiednio zbilansowany pod względem kaloryczności oraz zawartości poszczególnych składników odżywczych. Poza tym wyrabiasz zdrowe nawyki żywieniowe - regularne pory jedzenia, częste posiłki, ale małe porcje. Odzwyczajasz się od takich produktów jak fast food, dania gotowe, słodkie i słone przekąski.

Z cateringu dietetycznego korzystają najczęściej osoby: zapracowane, które nie mają czasu, żeby codziennie przygotowywać sobie zdrowe posiłki; które chcą schudnąć, ale nie są w stanie same gotować i jednocześnie pilnować ilości spożywanych kalorii; osoby trenujące, które chcą zadbać o odpowiednie proporcje makroskładników i optymalną kaloryczność posiłków; single, którzy nie mają ochoty gotować tylko dla siebie; młode mamy, które pragną skupić uwagę na opiekowaniu się maleństwem, a jednocześnie zadbać o odpowiednie odżywianie, by szybko wrócić do dobrej formy po porodzie.

Jadłospisy układane są przez wykwalifikowanych dietetyków, a przygotowywane przez wyspecjalizowanych kucharzy. Specjaliści czuwają nad tym, aby każda dieta zawierała wszystkie niezbędne mikro- i makroelementy. Racjonalna, pełnowartościowa dieta, to mniejsze ryzyko powstania niedoborów,

więcej energii w ciągu dnia i doskonały przepis na zdrowie i smukłą sylwetkę. Dietetycy i kucharze dbają o to, aby posiłki w cateringu dietetycznym były różnorodne. Dzięki temu klienci mogą próbować nowych, niecodziennych smaków bez kombinowania w kuchni. Posiłki przygotowywane są ze świeżych, naturalnych składników, co sprawia, że wyróżniają się wyśmienitym smakiem i wyjątkowym aromatem.

Każda potrawa w cateringu dietetycznym zapakowana jest w poręczne pudełeczko, które można zabrać ze sobą wszędzie. Dostępność smacznego, zdrowego posiłku zawsze pod ręką, to mniejsze ryzyko podjadania wysokokalorycznych, przetworzonych przekąsek poza domem. Obecnie wiele firm cateringowych stawia na ekologiczne, biodegradowalne opakowania umożliwiające ewentualne podgrzanie potraw np. w kuchence mikrofalowej. Wiele firm umożliwia również zamówić posiłki w wersji próbnej diety na 1 lub kilka dni. Można też w dowolnym momencie przerwać lub zrobić sobie przerwę w dostarczaniu posiłków, na przykład na wakacje, urlop czy wyjazd służbowy.

Cena diety pudełkowej zależy od rodzaju pakietu na który się zdecydujemy. Przy zamówieniu tygodniowym za jeden dzień zapłacimy średnio od 40 do 100 zł, natomiast przy miesięcznym, dzienna cena może być niższa o około 4 złote. Dzienny zestaw obejmuje zazwyczaj 5 posiłków: śniadanie, obiad, kolację i 2 przekąski. Można również wybrać opcję 3 daniową. Najbardziej kosztownym daniem jest obiad około 20-40 zł, następnie śniadanie i kolacja - około 15-25 zł, na końcu przekąski - 5-15 zł.



Na pytanie czy warto skorzystać z diety pudełkowej musimy odpowiedzieć sobie sami. Przy doborze należy wziąć pod uwagę mnóstwo istotnych kwestii: czy tak właściwie stać nas na to, czy nasz styl życia pozwala nam na taki sposób odżywiania, czy jesteśmy w stanie przez tydzień, miesiąc lub chociażby kwartał żywić się w taki sposób. Dieta pudełkowa jest na pewno atrakcyjnym sposobem na zmianę przyzwyczajeń żywieniowych, jednakże nie każdy może sobie na nią pozwolić.

Podsumowując - catering dietetyczny jest dobrą alternatywą dla osób chcących odżywiać się zdrowo, ale nie mających czasu na samodzielne zarządzanie dobrze zbilansowanych posiłków, ceniących sobie wygodę i systematyczność, dbających o zdrowie i będących w stanie pokryć wysokie koszty tego typu usługi.

Agnieszka Markiewicz TRENER PERSONALNY tel. 604 552 551

REKLAMA

PODSTAWOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW

- * motocykle i motorowery,
- * pojazdy samochodowe o DMC do 3,5 t.,
- * ciągniki rolnicze,
- * przyczepy do ciągnięcia z pojazdami silnikowymi,
- * pojazdy przystosowane do zasilania gazem,
- * pierwsza rejestracja pojazdów sprowadzonych z zagranicy,
- * zatrzymane dowody rejestracyjne.

czynne
od poniedziałku do piątku
w godz. 8.00 - 20.00

Laski, ul. 3 Maja 47B, tel. 784 980 484

APLIKACJA GMINY STARE BABICE

Przypominamy o możliwości korzystania z bezpłatnej aplikacji "Gmina Stare Babice".

Mieszkaniec znajdzie w niej m. in. aktualności z terenu, informację o planowanych wydarzeniach, poradnik turystyczny i usługę "e-interwencja", dzięki której szybko będzie mógł m.in. dokonać zgłoszenia, załączyć zdjęcie oraz przesłać namiar GPS w celu zgłoszenia prośby o interwencję.

Jest to bardzo przydatna funkcja, dzięki której w bardzo szybki sposób można zgłosić nieświecącą lampę, uszkodzony znak, zdewastowany przystanek lub wyrwę w jezdni.

Aplikacja została rozbudowana o harmonogram oraz funkcję powiadomień o terminie odbioru odpadów. Po wpisaniu w aplikacji adresu klienta, komunikat będzie przesyłany na dzień przed terminem odbioru odpadów w danym rejonie.

Bezpłatna aplikacja "Gmina Stare Babice" dostępna jest na platformach: App Store oraz Google Play. Aplikacja jest w ciągłej fazie rozwoju. Zachęcamy do jej pobrania.

spisano na podstawie informacji UG SB



ODCINKOWY POMIAR PRĘDKOŚCI NA S8

Kierowcom przypominamy, że odcinkowy pomiar prędkości na trasie S8 przebiega dokładnie przez fragment od węzła Łabiszyńska - Marki, który liczy 12 km, a także od węzła Warszawa Zachód do węzła Bemowo przez ok. 5 km. Pomiary są prowadzone w obu kierunkach na głównych nitkach tej trasy.

Na monitorowanym, oznakowanym odcinku trasy obowiązuje maksimum 120 km/h dla samochodów osobowych, a dla ciężarowych 80 km/h. Choć wydawałoby się, że 120 km/h, to spora prędkość, to liczba zarejestrowanych przewinień idzie w tysiące. W weekendowe dni, kiedy ruch na trasie jest mniejszy, śmiałków szybkiej jazdy przybywa.

Media donoszą, że całość kosztowała niemalże 4 mln zł. a, że od 1 stycznia br. mamy nowy taryfikator mandatowy, to inwestycja może zwrócić się już niebawem. Przekroczenie obowiązującego limitu o 30 km/h, to obecnie mandat 800 zł. Kierowco - noga z gazu.

zebrał: Michał Starnowski



REKLAMA

Body Beauty Clinic



FRYZJERSTWO, MEDYCYNĄ ESTETYCZNA, KOSMETOLOGIA
(Maximus trillipo, Plazma Ultrasonic, Geneo, Endermologia LPG i wiele innych...)
SIŁOWNIA, REHABILITACJA, ŁAŹNIA PAROWA, SAUNA SUCHA,
MASAŻE, MANICURE, PEDICURE, MAKIJAŻ PERMANENTNY, PRZEDŁUŻANIE RZĘS

Zielonki, ul. Warszawska 390

tel. 22 722 93 13; 506 076 810



www.bodybeauty-clinic.pl
www.bodybeautyclinic.booksy.com



BIURO POŚREDNICTWA W OBROcie NIERUCHOMOŚCIAMI**IRENA GMOCHOWSKA**

05-082 Stare Babice, ul. Pocztowa 1, lokal 1 (I piętro)

RANCZO**tel. 501-725-330; 502-072-440****szukaj naszych ofert także na:****www.morizon.pl i www.ranczo.gratka.pl****Wybrane oferty domów:**

Dwa segmenty Lipków - pow. po 211 m kw. / działka 145 m kw., 2021 r., pompy ciepła, fotowoltaika, stan deweloperski, parter: salon z kuchnią i jadalnią, wiatrołap, wc, garaż i taras, piętro: 3 sypialnie, garderoba, łazienka, poddasze: łazienka oraz otwarta przestrzeń, otulina KPN, cena: 950.000 zł.



Dom wolnostojący - Wyględy, ul. Leśna - 289 m²/800 m², 2003r., 5 pokoi, garaż, ogród, cena: 1.200.000 zł.



Segment Ożarów Maz. - 139m²/190m², 2008 r., po remoncie, zamknięte osiedle, salon, 3 sypialnie, 2 łazienki + wc, świetna lokalizacja, 2 miejsca parkingowe, cena: 950.000 zł

Mieszkanie:

Apartament - 118 m² z ogródkiem 203 m², Warszawa, 2010 r., wysoki standard, cena: 1.580.000 zł.

Działki pod budownictwo:

Koczargi Nowe - działka o pow. 3000 m², zgodnie z planem zabudowa zagrodowa MR (siedliskowa), przy gminnej drodze, media, kształt trapezu, sąsiedztwo zabudowa willowa, cena: 250 zł/m kw.



Grądy - działki budowlane 2 x 1135 m², okolice ul. Chabrowej, szer. 26 m, media prąd ok. 60 m, woda i gaz 88 m, nowe domy, las, cena: 170.000 zł.



Wojcieszyn - 1000 m kw., działka rolna, w studium do przekształcenia, ok. 700 od ul. Borowa Droga, szer. 48 m wzdłuż drogi, blisko puszczy, cena: 139.000 zł.



Borzęcin Duży - 1000 m², rolna, do przekształcenia zgodnie ze studium, rejon ul. Spacerowej, szer. 30 m x 33 m, cena: 120.000 zł.



Wojcieszyn, ul. Trakt Królewski, 2x 1000 m kw. szerokość 35 m, wszystkie media, cena: 370 zł/m kw.



Feliksów - 3000 mkw., siedliskowa, wymiary 38x77 m, prąd, możliwość podłączenia wodociągu, sąsiedztwo nowe domy, cena: 150 zł/mkw.



Strojec k/Kampinosu - działki budowlane z warunkami zabudowy, pow. 3033 m², 3058 m² i 4618 m², w drugiej linii od drogi asfaltowej, woda, prąd, blisko las, cena: 45 zł/mkw.



Grądy - 965 m², budowlana, w kompleksie nowych domów, las, woda i prąd, szer. 29 m x 33 m, cena: 245.00 zł.



Powązki - 2 x 1500 m kw., działki budowlane MN10 i MN11, wymiary 30 m x 50 m, nowy plan zagospodarowania, media obecnie ok. 200 m, piękna okolica, cena: 170.000 zł.



Gawartowa Wola - 3000 m², warunki zabudowy, woda, prąd, gaz, szer. 35 m x 85 m, gminna asfaltowa ulica, nowe domy, cena: 143.000 zł.

Teren na inwestycję dla dewelopera:

Warszawa, ul. Szeligowska/Kopalniana - 6000 m kw. teren H6MN, zabudowa szeregowa do 6 segmentów, budownictwo jednorodzinne, bliźniacze, wymiary 83mx73m, media, cena: 6.000.000 zł.

**PILNIE POSZUKUJEMY DZIAŁEK
Z GMINY STARE BABICE DLA NASZYCH KLIENTÓW !!!
PROSIMY O KONTAKT POD NR. TEL. 501 725 330 i 600 035 168 LUB MAILOWO !!!**

CZERWONA SOBOTA W LASKACH

W samym środku ferii zimowych, w sobotę 5 lutego 2022 r. zorganizowaliśmy kolejną akcję krwiodawstwa. Tym razem spotkaliśmy się w Laskach, przy miejscowej OSP.

Ci, którym nieobojętny jest los innych ludzi oddali w sumie prawie 10 litrów krwi (21 osób). Niestety kilku chętnych, którzy przybyli na nasze wezwanie, nie przeszło lekarskiej weryfikacji i niestety "bez czekolady" musieli wrócić do domów.



Akcję jak zawsze zorganizował Międzygminny Klub Honorowych Dawców Krwi PCK "FLORIAN".

Organizatorzy dziękują wszystkim Krwiodawcom za odzew, Ekipie z Ambulansu za sprawny przebieg, Strażakom z OSP Laski za współudział, wszystkim parafiom z terenu gminy Stare Babice i Izabelin oraz Urzędowi Gminy w Starych Babicach, Urzędowi Gminy w Izabelinie i Starostwu Powiatowemu za nagłośnienie naszej akcji.

Następna nasza akcja odbędzie się 15 maja (niedziela) - Borzęcin Duży (OSP) - 05-083 Borzęcin Duży, ul. Warszawska 828



Michał Starnowski - Prezes Klubu MK HDK PCK FLORIAN

rysunek pobrany w dobrej wierze z internetu

REKLAMA

PIEROGARNIA u KROKODYLA

ŚNIADANIA		SALATKI		DODATKI		PIACHI ZIEMNICZANE		BURGERY 100% WOLNOJNY		HOT DOGS		KURCZAKI		DESERY	
Opis	Cena	Opis	Cena	Opis	Cena	Opis	Cena	Opis	Cena	Opis	Cena	Opis	Cena	Opis	Cena
Śniadanie z kawy i ciasta	1,50	Salatka z kurczaka	12,00	Kuchnia polska	10,00	Placik ziemniaczany	1,50	Burger z kurczaka	10,00	Hot dog	5,00	Kurczak	15,00	Desert	5,00

05-082 STARE BABICE, RYNEK 14 LOK. 5

792 411 411 792 411 041

www.ukrokodyla.pl



Auto Kaliński
serwis samochodowy

W WELURZE CZY W SKÓRZE

zapraszam
Piotr Kaliński

tel. 22 / 722 06 05 kom. 507 687 499
ul. Warszawska 32 Blone Łaszczyńskiego, 05-082 Stare Babice

OPONY KLIMATYZACJA MECHANIKA



JS-Poli

Drzwi Okna Podłogi Listwy

☎ 604 719 435
☎ 603 507 192

e-mail: sklep@jspoli.pl

 Wyglądy ul. Stoleczna 1a

Pon-Pt. 9.00-17.00
Sob. 9.00-13.00



Butik "Madame"
Konfekcja damska:

- codzienna
- wizytowa
- kapelusze
- szale
- torebki
- biżuteria
- odzież żałobna

ROZMIARY OD 36 DO 56

Z KARTĄ DUŻEJ RODZINY 10% GRATIS

zadzwoń, zapytaj - telefon: 501-276-341
Pasażek Stare Babice, ul. Rynek 15 (za kwiaciarnią)



**ZAPRASZAMY
DO NOWEJ MYJNI W KLAUDYNIE**



**KLAUDYN
UL. LUTOSŁAWSKIEGO 9**

**CZYNNA CODZIENNIE
OD 6.00 DO 22.00**

**NOWA JAKOŚĆ
W DOBREJ CENIE**

MECHANIKA SAMOCHODOWA **AUTO MICHAŚ**

- NAPRAWY BIEŻĄCE
- WULKANIZACJA, WYMIANA OPON
- KLIMATYZACJA, PRZEGŁĄDY, NAPRAWA
- DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA
- AUTO LAWETA



Mariew
ul. Spacerowa 109
☎ **508 825 550**
facebook.com/automichas

☎ 511-081-329
☎ 511-876-934



Biurowo czynne:
Pon - Pt 10:00 - 18:00
Sob. nieczynne do odwołania
ul. Ogrodnicza 1
05-082 Babice Nowe

Jesteśmy jedynym biurowo w Babicach,
które posiada autoryzację na sprzedaż wycieczek
wszystkich największych touroperatorów.

Zapraszamy!

Znajdziesz nasze biurowo przy rondzie w Babicach!

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



www.suncenter.pl  BiuroPodrozySunCenter

TABLICZKI NA TWOJĄ MIARĘ

www.tabliczka24.pl

tel. 796-920-796

ul. Prokofiewa

35

Klasyka

KOMINY KWASOODPORNE

wkłady kominowe

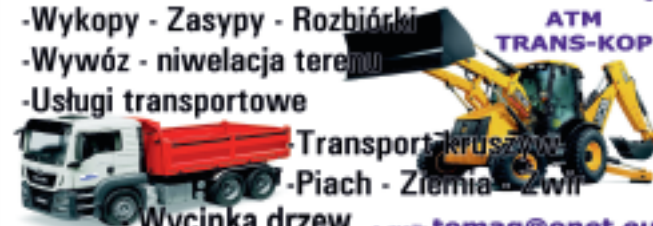
montaż tel. 501-647-354

www.kominy.jagodzinski.com.pl

USŁUGI KOPARKO-ŁADOWARKĄ

- Wykopy - Zasypy - Rozbiórki
- Wywóz - niwelacja terenu
- Usługi transportowe
- Transport kruszywa
- Piach - Ziemia - Żwir
- Wycinka drzew

ATM
TRANS-KOP



e-mail: tomag@onet.eu

TEL. 501 220 835

POZIOM

PRZYŁĄCZA

WODNO-KANALIZACYJNE

509 983 928
www.poziom.org

FEM@R 

Marek & Joanna KALINOWSCY PPHU FEMAR S.C.

SKLEP Z ŻELAZNYMI ZASADAMI

technika zamocowań, narzędzia, śruby, nity, elektrody
materiały spawalnicze, art. ściernie, majsterkowanie i inne

Babice Nowe, ul. Ogrodnicza 55 tel./fax. 0-22-722-98-22

TERAPIE NATURALNE

☎ 781-162-320 🌐 www.facebook.com/Hirudoterapia Beata Siuda

NATURALNY ŚWIAT ZDROWIA BEATA SIUDA
ZAPRASZA NA LECZENIE **PIJAWKĄ LEKARSKĄ**
NASTĘPUJĄCYCH CHOROBY:

- ŻYLAKI
- BÓLE STAWÓW, NP. KOŁANOWEGO
- RWA KULSZOWA
- URAZY SPORTOWE
- MIGRENY/ZATOKI

K 
INSTALL
www.ki-install.pl

PRZYŁĄCZA WODNE I KANALIZACYJNE

tel. 506 348 127

Usługi koparko-ladowarką,
wykopy, niwelacje, rozbiórki,
Kompleksowe usługi brukarskie,
Usługi transportowe,
ziemia ogrodowa sortowana,
piach, żwir i inne,
małe i duże samochody

SobTrans
PRZESYPOWNIA KRUSZYW



Stare Babice, ul. gen. T. Kutrzeby 3
tel. 536-84-84-84, 888-319-343

UKŁADANIE KOSTKI BRUKOWEJ

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA INWESTYCJI

tel. 518-518-321

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

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

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

UBEZPIECZENIA **AMKAS**
Katarzyna Łanga Agencja Ubezpieczeniowa

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

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

05-682 Stare Babice | ul. Pohulanka 36
e-mail: katarzynalanga@o2.pl
tel./fax: 22 752-91-88
kom. 660-463-277

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

metrohouse sprawdzone nieruchomości **goldfinance** eksperci finansowi

KUPNO - SPRZEDAŻ - WYNAJEM

Domy - Działki

Mieszkania - Lokale



Tel: 795 828 777 www.metrohouse.pl ul. Warszawska 164, Łęchocza

MIŁO
SPECIALITY COFFEE

ŚNIADANIE / LUNCH / KOLACJA

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

PIEKARNIA
codziennie świeże pieczywo
rzemieślnicze!

ul. Warszawska 105, 05-082 Babice Nowe
www.miloco.pl, hello@miloco.pl
f @milospecialtycoffee

