

GONIEC BABICKI

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY - NR 4 (148) ISSN 2081-3988

WASZ NIECODZIENNIK INFORMACYJNY - KWIECIEŃ 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



WYPOCZYWAJ NA ROWERZE

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



MoxMara

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

JĘZYK ANGIELSKI

OBÓZ STACJONARNY

terminy: 27.06-15.07; 18.07-05.08; 08.08-26.08.

tel. 696 467 162

www.soj0.webnode.com

soj.schooloflanguages@gmail.com

REMONTY MARIUSZ MONKIEWICZ
uczciwie, solidnie i fachowo
 wykończenia wnętrz,
 malowanie, tapetowanie,
 gipsy, glazury i inne
 tel. kom. 503 158 579

**USŁUGI
ARCHUNKOWE
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
 513 140 423
 880 513 926
 ul. Św. J. Ewangelisty 80/26-002 Stare Babice
 www.bessy.pl
 Ciepła woda podłogowa

**SALON PRACOWNI
EUROCOLOR**
 Olona, Serwis-olona
 www.eurocolor.com.pl

OKNA-DRZWI-ROLETY

SOHOCD, HERBE, G3, WIKOP, Agmar, DRE, PLANN, POSTA, MOKADO, JUT

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
Piekarz od 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 | WIDELCOWANIE 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

K INSTAL
 www.ki-instal.pl

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

**ARCHITEKTURA
 W NĘTRZA**
 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: Rower - www.pixabay.com
 Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, nie odpowiada za treść reklam, ogłoszeń i artykułów sponsorowanych.
 Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów i redagowania. Każda ze stron może zawierać i/lub zawiera oferty reklamowe.
 ZGŁOSZENIA REKLAMOWE I OGŁOSZENIOWE: 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 2-13 maja 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.



ZABYTKOWY KOŚCIÓŁ W LIPKOWIE CZEKA KONTROWERSYJNA ROZBUDOWA

Wybudowany w 1792 r. kościół (kaplica dworska) pw. św. Rocha - perełka architektury klasycystycznej w Lipkowie - choć jest zabytkiem, ma być kompletnie przebudowany.

Dochodząc w Lipkowie na skraj Puszczy Kampinoskiej, trudno przeoczyć tę świątynię. Już z daleka wzrok przyciąga jej jaskrawa klasycystyczna bryła. Gdy jednak podejść bliżej, ten czar pryska. Kościół jest bowiem zamknięty na cztery spusty, a z jego fasady odpada tynk. Obok stoi zaś blaszak, w którym już od ponad dekady wierni tłoczą się niczym sardynki. Na usta ciśnie się zatem pytanie, kiedy ten wyjątkowy obiekt doczeka się generalnego remontu?



W piśmie do dziennika urzędnik wyjaśnia swoją decyzję tym, że "z oryginalnego obiektu zachowano jedynie ściany obwodowe i niektóre elementy wnętrza". Podkreśla ponadto, że to jedyny sposób, by uratować ten zabytek przed zniszczeniem.

W kontrze wypowiada się Przemysław Nowogórski, były dyrektor Muzeum Łazienki Królewskie. Na Facebooku napisał m.in., że projekt przebudowy jest zaprzeczeniem stylu, jaki reprezentował architekt tej świątyni - Hilary Szpilowski. Przede wszystkim jest to jednak ingerencja w zabytek. "Prostym i niekontrowersyjnym rozwiązaniem byłaby budowa nowego kościoła, a omawianego - przeznaczenie na kościół cmentarny (cmentarz jest obok)" - pisze Nowogórski. W wypowiedzi dla "Gazety" urząd konserwatorski odrzuca jednak ten pomysł, tłumacząc, że byłaby to nadmierna ingerencja w założenie parkowe.

Jak informuje "Gazeta Stołeczna", wiele wskazuje na to, że już niedługo. Nie wszystkich to jednak satysfakcjonuje. Okazuje się bowiem, że plany remontu budzą kontrowersje. Choć obiekt został wpisany na listę zabytków jeszcze w latach 60. XX wieku, to będzie powiększony aż o 2/3. Dobudowane mają zostać nawy boczne, transept oraz obejście z zakrystią. A wszystko to za zgodą wojewódzkiego konserwatora zabytków.

Ps. W ostatnim czasie prowadzona jest modernizacja dworu (plebanii). Obiektowi przywrócono balkon i kolumnadę, które znane są ze zdjęć sprzed lat. W latach ubiegłych przy budynku kościoła osuszono fundamenty i wymieniono dach.

Jerzy Królikowski - Kurier Kampinoski - www.kampinoski.eu
zdjęcia własne z lutego 2022 r.

REKLAMA

FORUM
S.C.
NIERUCHOMOŚCI

www.forum-babicenieruchomosci.pl

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

STARE BABICE
ul. RYNEK 18

**“Nowa jakość
w nieruchomościach”**

FORUM NIERUCHOMOŚCI

KUPNO • SPRZEDAŻ • WYNAJEM

numer licencji
19611

FORUM
S.C.
NIERUCHOMOŚCI

WIOSENNA AKCJA SPRZĄTANIA W BORZĘCINIE DUŻYM

W sobotę, 19 marca 2022 r. mieszkańcy Borzęcina Dużego spotkali się, aby wziąć udział w społecznej akcji sprzątania naszej miejscowości. W akcji wzięło udział kilkanaście osób, w tym dzieci i młodzież, które zostały wyposażone w: kamizelki, rękawiczki i worki.



Tylko przez 2 godziny zebraliśmy ponad 4m3 odpadów różnego pochodzenia. Sprzątanie zakończyliśmy wspólnym ogniskiem.

Bardzo dziękuję wszystkim mieszkańcom, którzy wzięli udział w tej akcji. Staroście Powiatu Warszawskiego Zachodniego za upominki dla najmłodszych i pracownikom Urzędu Gminy.

Zapewne będziemy starali się powtarzać akcję częściej, dzięki temu w naszej miejscowości będzie nam się żyło przyjemniej.

Sołtys Remigiusz Fijołek

W trosce o środowisko naturalne oraz jak najlepszy wizerunek naszej miejscowości postanowiliśmy posprzątać miejsca przy drogach gminnych, powiatowych i wojewódzkich. Ilość zebranych śmieci okazała się przytłaczająca.

REKLAMA



Columbus, to firma mająca 28% udział OZE w Polsce, montująca ponad 200 000 paneli rocznie. Montaż 7 dni od umowy 15-let gwarancji na wszystkie elementy. „Wszystko pod klucz”



Dariusz Marcinow
Ekspert transformacji
energetycznej OZE

Nasze produkty:

- ☐ Instalacje fotowoltaiczne
- ☐ Pompy ciepła
- ☐ Ładowarki do samochodów elektrycznych
- ☐ Własne magazyny energii
- ☐ Wynajem samochodów elektrycznych

603 335 859 | www.columbusenergy.pl
dariusz.marcinow@columbusteam.pl

INSTALACJE FOTOWOLTAICZNE

Tylko u NAS = ENERGIA w 100%



Daj ziemi oddech...

Czysta Polska zaczyna się w Twoim DOMU

Wymień kopciucha na ekologiczną pompę ciepła = dotacje = 43 000zł

Montaż = 7 dni

WIELKIE TRIDUUM PASCHALNE

Wielkie Triduum Paschalne, to najważniejsze wydarzenie w roku liturgicznym w Kościele Rzymskokatolickim. Jego istotą jest celebrowanie misterium paschalnego: męki, śmierci i zmartwychwstania Chrystusa. Rozpoczyna się wieczorną Mszą w Wielki Czwartek, kończy zaś nieszpornymi Niedzieli Wielkanocnej.

W Starych Babicach Msza św. Wieczery Pańskiej w Wielki Czwartek rozpoczęła się o godz. 18.00, następnie nastąpiło przeniesienie Najświętszego Sakramentu do kaplicy przechowania, czyli Ciemnicy. W tym roku, podobnie jak w latach poprzednich Msza św. Wieczery Pańskiej odbyła się bez obmycia nóg. W Wielki Piątek Liturgia Męki Pańskiej i adoracja Krzyża rozpoczęła się o godz. 17.00. Wierni adorowali Krzyż poprzez ukłon lub przyklęknienie. Nie było, podobnie jak przez ostatnie dwa lata, uwielbienia drzewa Krzyża poprzez ucałowanie. Liturgia Wigilii Zmartwychwstania Pańskiego rozpoczęła się o godz. 19.00, zaś Msza św. Rezurekcyjna została odprawiona w niedzielę o godz. 6.00. Mszy Rezurekcyjnej przewodniczył J.E. Bp. Rafał Markowski. Biskup Pomocniczy Archidiecezji Warszawskiej, który przybył do naszej Wspólnoty nieoczekiwanie, czym zrobił parafianom niesłychaną niespodziankę.

Michał Starnowski - fot. na www.parafia-babice.pl



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

UROCZYSTOŚCI RELIGIJNO-PATRIOTYCZNE

24 kwietnia 2022 r. na Mszy św. o godz. 9.30 modliliśmy się wspominając 82 - rocznicę zbrodni Katyńskiej oraz pomordowanych w Kozielsku, Starobielsku, Charkowie i innych miejscach na wschodzie a także upamiętniliśmy tragedię pod Smoleńskiem, w której zginęło 96 Polaków, w tym Prezydent Polski Lech Kaczyński.



Zebrani mogli przy okazji zobaczyć odnowiony, zabytkowy feretron z 1875 r.

Po Mszy św. nastąpił przemarsz do Alei Dębów upamiętniających te tragiczne wydarzenia. Tam wygłoszono okolicznościowe przemowy i złożono wianki przy obelisku.

Michał Starnowski – zdjęcia na www.babice24.pl



REKLAMA

- ☐ 2 x cieplejszy dom
- ☐ Do 50% oszczędności na ogrzewaniu
- ☐ Do 70% oszczędności na energii
- ☐ Ciepło zimą, chłódno latem
- ☐ Przyjazny alergikom

Rewolucyjny system
Termoizolacji
Cienkowarstwowej
Lambda = 0,000048
Opór U = 0,081

BAUTER

Powłoki do wewnątrz i
na zewnątrz oraz na dach

Myślisz o budowie domu
lub nowym tynku, **BAUTER**
to najlepsze rozwiązanie
na rynku = **2 500 kolorów**
Certyfikat CE, Atest PZH

Zapraszam!!!
Dariusz Marcinow
Tel. 603 335 859, mail: d.marcinow@bauter.eu

System cienkowarstwowej termoizolacji

www.BAUTER.eu

ZALETY JAZDY NA ROWERZE

Rower to jedna z najpopularniejszych aktywności wśród Polaków. Jazda na nim, to po pierwsze "przyjemność", po drugie "dobry trening", który można polecić właściwie każdemu.

Rower, to alternatywa dla tych, którzy nie lubią biegać, nie przepadają za siłowniami lub nie odwiedzają basenów. Naukowcy dowodzą, że regularne jeżdżenie na rowerze poprawia zdrowie i samopoczucie. W obszernych artykułach, w różnych pismach i na stronach internetowych dziennikarze prześcigają się wyliczając, ile jest warta jazda na rowerze i ile przynosi korzyści. Ja spośród kilkunastu wybrałem kilka najważniejszych. **Tak więc jeżeli masz rower w garażu, czy w piwnicy nie czekaj aż zardzewieje, wystarczy dobre postanowienie i jazda, dalej... w podróż.** W najbliższej okolicy, w Warszawie, czy też w internecie można kupić dwukołowca.

Rower należy dobierać do wieku i upodobań oraz do dróg, którymi będziemy jeździć. W zależności od upodobań i od wieku użytkownika rower może być zwyczajny, z przerzutkami, duży, mały, składany, elektryczny, crosowy, trekkingowy, miejski lub szosowy. Ważne, alby wybierając jednoślada dobrze dobrać ramę roweru (przydatne będą tabele podane przez producentów lub podpowiedź sprzedawcy), szerokość i miękkość siodełka oraz wysokość kierownicy rowerowej.

Oczywiście można kupić rower nowy lub używany, cena zaś zależy przede wszystkim od wyposażenia, materiału z którego została wykonana rama oraz od użytego osprzętu. **Warto też wyposażać rower w sakwy lub koszyki, dodatkową dętkę, pompkę, zestaw kluczy i bidony**, czyli w akcesoria niezbędne przy dłuższych wycieczkach.



Ale dosyć prywaty, wróćmy do jazdy na rowerze, czyli do tego, co daje naszemu zdrowiu jazda na rowerze?

Jazda na rowerze pozwoli utrzymać prawidłową masę ciała, wspomóc serce i układ krążenia, pozwoli zachować silne mięśnie, zdrowe stawy i kręgosłup, poprawi wydolność i polepszy samopoczucie. Dzięki jeździe na rowerze zaoszczędzimy też czas i pieniądze.

Jak jeździć? Po pierwsze bezpiecznie i zgodnie z przepisami. Tam, gdzie trzeba należy przepuszczać pieszych, którzy na ciągach pieszo-rowerowych



Planując jazdę sprawdzimy także poprawność działania oświetlenia, hamulców, dzwonka, ciśnienia w kołach i stanu łańcucha. Polecam także używanie kamizelek odbłaskowych, kasków ochronnych i rękawiczek rowerowych (tych bez palców) oraz obuwia sportowego.

Ja osobiście mieszkając tuż obok Puszczy Kampinoskiej **nie potrafiłem dobrać odpowiedniego roweru "do wszystkiego"**. Z jednej strony jazda drogami lub ścieżkami rowerowymi, których w okolicy jest coraz więcej, z drugiej ścieżki leśne lub szlaki Kampinoskiego Parku Narodowego. Po kilku latach jazdy na typowym trekkingu (szosowcu) kupiłem drugi rower, którym z powodzeniem jeżdżę także po lesie.



lub szlakach KPN mają pierwszeństwo. **Dystanse należy dostosowywać do swoich możliwości.** Należy zaczynać od krótszych tras, a z czasem sukcesywnie je wydłużać.

Michał Starnowski

REKLAMA



STOLAR PROJEKT MEBLE NA MIARĘ

KUCHNIE, SZAFY, SYPIALNIE, ŁAZIENKI, KOMODY, STOŁY, RECEPCJE,
MEBLE BIUROWE, SKLEPOWE, LAKIEROWANIE MEBLI

LAKIEROWANIE MEBLI

📍 ZIELONKI, UL. WARSZAWSKA 339 📞 514731622 🌐 STOLAR-PROJEKT 🌐 STOLAR-PROJEKT.PL

ILE PALIWA MOŻNA ZATANKOWAĆ ALBO MIEĆ W GARAŻU?

Wybuch wojny w Ukrainie wywołał w ostatnich dniach lutego br. falę paniki wśród kierowców. Na stacjach paliw utworzyły się kolejki, a zgromadzone zapasy wyprzedano w kilka godzin. Na części stacji wprowadzono też limity ilościowe. Ludzie wlewali paliwa do wszystkiego co możliwe, nie wyłączając z tego słoików po ogórkach.

Warto jednak pamiętać, że tankowanie i gromadzenie paliwa ma pewne ograniczenia. Polskie przepisy ściśle określają zasady przewozu i magazynowania paliw płynnych, a za ich złamanie grozi do 5 tys. zł. grzywny a nawet kara aresztu.

Oleje napędowe i benzyny silnikowe mogą być przewożone jedynie w atestowanych i certyfikowanych szczelnych i zamkniętych pojemnikach, przeznaczonych do konkretnego typu paliwa. Aby nie doszło do zapłonu lub wybuchu należy je też w odpowiedni sposób przewozić i magazynować. Ustalono zostały też pewne limity, które wynoszą odpowiednio: maksymalnie 60 litrów na naczynie i maksymalnie 240 litrów na "jednostkę transportową", czyli pojedynczy pojazd (również z przyczepą).

W rozporządzeniu Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 7 czerwca 2010 r. w sprawie ochrony przeciwpożarowej budynków, innych obiektów budowlanych i terenów (Dz.U. 2010 nr 109 poz. 719) ściśle określono limity dotyczące przechowywania paliwa w gospodarstwach domowych. I tak zgodnie z polskim prawem dopuszcza się przechowywanie: do 200 l benzyny w garażach wolnostojących (tzw. blaszakach) o powierzchni do 100 m² wykonanych z materiałów niepalnych oraz do 60 l oleju napędowego lub 20 l benzyny w garażach innych niż wolnostojące o powierzchni do 100 m², czyli w garażach będących przybudową budynku mieszkalnego lub garażu w zabudowie tzw. szeregowej.

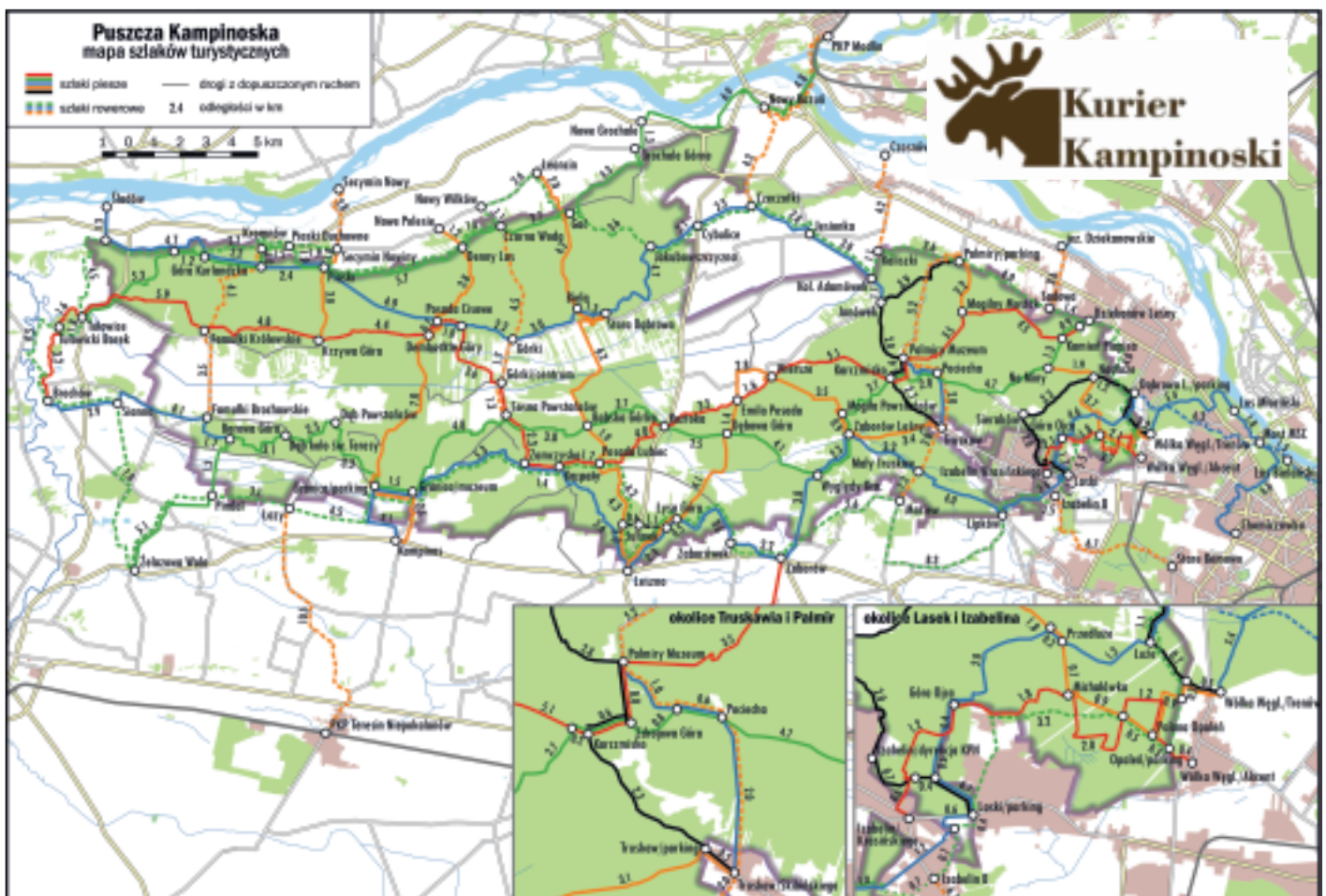


Ciecze powinny być przechowywane w naczyniach metalowych lub innych dopuszczonych do tego celu, posiadających szczelne zamknięcia. W garażach nie jest też dopuszczalne przelewanie paliwa oraz napełnianie nim zbiorników paliwa w pojazdach. Przechowywanie większych ilości paliw płynnych możliwe jest wyłącznie w naziemnym zbiorniku dwupłaszczowym, przeznaczonym do tego celu i po spełnieniu wymagań w zakresie dozoru technicznego, ochrony przeciwpożarowej oraz ochrony środowiska.

Zanim jednak pod wpływem chwili (a jest ich coraz więcej - patrz wojna na Ukrainie lub wcześniej Covid-19) zdecydujemy się na dodatkowe, interwencyjne tankowania, pamiętajmy, że benzyna wraz z czasem traci swoje właściwości, co z reguły prowadzi do trudności z uruchomieniem zimnego silnika.

spisał Michał Starnowski, fot. pixabay.com

MAPA SZLAKÓW TURYSTYCZNYCH



ĆWICZENIA IZOMETRYCZNE DLA WSZYSTKICH

Nie lubisz się przemęczać? Ciągłe brakuje Ci czasu? Nie przejmuj się, jest naprawdę wiele rozwiązań, które pomogą Ci w rozwiązaniu problemu.

Ćwiczenia izometryczne są idealne dla osób: zabieganych, bardzo zajętych, nie mających czasu na treningi, nie lubiących grupowego wysiłku, a przede wszystkim nie lubiących się ruszać w ogóle - czyli są dla wszystkich.

Niektórzy ćwiczenia te określają mianem ćwiczeń dla leniwych. Ja mam inne zdanie na ten temat. Po pierwsze uważam, że są to **ćwiczenia dla ceniących swój czas**, a po drugie, że są to ćwiczenia statyczne, czyli dają efekt solidnego treningu wytrzymałościowego i siłowego, a także odchudzają. Oczywiście, jak wszędzie efekt zależy od systematyczności.



Ćwiczenia izometryczne można wykonywać prawie wszędzie, ich wykonywanie polega na napinaniu mięśni bez ich rozciągania. Zasada jest prosta - ćwiczymy mięsień tym intensywniej, im większy opór mu stawiamy, siła rośnie wraz z oporem. Jeśli na przykład będziesz ręką naciskać nieruchomy przedmiot, napinając mocno mięśnie wytrzymasz tak przez pewien czas i potem mięśnie rozluźnisz, to już wykonałeś ćwiczenie. Widzisz, jakie to łatwe. Nie wystarczy wykonać ćwiczenie jeden raz. **Trzeba regularnie trenować, aby osiągnąć zadowalający wynik.** Zaletą jest fakt, iż do ćwiczeń nie potrzeba żadnych specjalnych przyrządów. Kilka praktycznych rad na początek: **1.** wykonuj każde ćwiczenie przy stuprocentowym nakładzie siły, **2.** oddychaj spokojnie podczas ćwiczeń, **3.** każde ćwiczenie ma trwać 5-7 sekund, **4.** nie napinaj nigdy mięśni zrywami, **5.** opór przeciwstawiony mięśniom musi być tak duży, żeby wykluczyć wszelki ruch, **6.** seria powinna zawierać co najmniej 5 powtórzeń.

Zaletą jest fakt, iż do ćwiczeń nie potrzeba żadnych specjalnych przyrządów, sali gimnastycznej, trenera, stroju ani nawet wiele miejsca. Czasem nawet nie potrzebujemy wstać z łóżka. Z drugiej strony jednak takie ćwiczenia są stałym elementem treningu sportowców pragnących zwiększyć siłę, elastyczność i wytrzymałość swoich mięśni. **Największe zastosowanie mają ćwiczenia izometryczne w rehabilitacji,** ponieważ ich wykonywanie nie obciąża stawów. **Pierwszym ćwiczeniem tego typu,** które możesz wykonać zaraz po przebudzeniu, nawet nie podnosząc się z łóżka, jest **uciskanie głowy na poduszkę.** Leżąc na wznak, nie wstrzymując oddechu, naciskamy tyłem głowy na poduszkę, wytrzymując około 5-7 sekund i powtarzając ten ruch kilkakrotnie z 7-10 sekundowymi przerwami. Można tak samo ćwiczyć leżąc na brzuchu. **To jest trening wzmacniający mięśnie szyi i karku.**

Ćwiczenia izometryczne polegają na okresowym napinaniu mięśni i zwiększaniu ich objętości, ale bez wykonywania ruchu. Przy kolejnym ćwiczeniu pomocna będzie jakaś powierzchnia lub nieruchomy element, który ograniczy napięcie mięśni poprzez nacisk. **Klasycznym ćwiczeniem jest naciskanie dłonią lub stopą (piętą, biodrem, plecami) na ścianę.** Ćwiczenia izometryczne mają również zaawansowaną formę, którą wykorzystuje się na salach gimnastycznych pod okiem trenerów. Ta metoda ćwiczenia - uzyskanie pozycji wymagającej napięcia mięśnia i utrzymania takiej nieruchomej pozycji przy jednoczesnym miarowym oddechu - jest podstawą pracy w jodze tzw. **Asanach.** Na potrzeby przeciętnego człowieka pragnącego utrzymać się w zdrowiu, sprawności i szczupłej sylwetce wystarczy trening domowy, powtarzany regularnie w krótkich 10-15 minutowych sesjach, które możemy wykonywać o dowolnej porze, w dowolnym miejscu i bez specjalnego przygotowania. I to jest największą zaletą - dostępne zawsze i wszędzie - nawet jadąc w autobusie czy też stojąc w kolejce w sklepie. **Można poćwiczyć mięśnie dłoni i przedramion,** przyciągając odpowiednio palce dłoni albo splótłszy dłonie naciskając miarowo śródręczem na śródręcz.

Można oczywiście - poza ścianą, podłogą i poduszką - korzystać z innych pomocy np. piłeczki antystresowej, taśmy, gumy lub towarzysztwa innej osoby. Ćwiczenie w parach może być takimi statycznymi "zapasami", w których przeciwstawiamy siłę mięśni jednej osoby sile mięśni jej partnera. Oczywiście nie chodzi o to, kto kogo pokona w siłowaniu się na rękę, ale coś w tym jest - ten sam rodzaj ruchu. **Pamiętajmy jednak, że w ćwiczeniach izometrycznych nacisk (napięcie) ma trwać 5-7 sekund, z 7-10 sekundowymi przerwami. Seria powinna zawierać co najmniej 5 powtórzeń. Pamiętaj! Dwa razy dziennie 10-15 minut treningu izometrycznego już uczyni rewolucję dla Twojej sprawności, samopoczucia i wagi.**

Poniżej jeszcze kilka propozycji ćwiczeń izometrycznych:

1. Leżąc w łóżku, ale można również siedzieć lub stać ćwiczymy ramiona i barki. Ręce zgięte w łokciach, złóż je dłońmi i przyciskaj jedną do drugiej przez 5-7 sekund tak silnie, jak tylko możesz. Następnie rozluźnij mięśnie i za chwilę powtórz ćwiczenie. To samo ćwiczenie można wykonać z wariantem rozciągania.
2. Usiądź w łóżku z wyciągniętymi nogami, oprzyj podeszwę jednej stopy o podbicie drugiej i naciskaj energicznie przez 5-7 sekund. Rozluźnij mięśnie i powtórz ćwiczenie, zmieniając położenie stóp. Podczas ćwiczeń najlepiej położyć ręce przy tułowiu.
3. Usiądź na brzegu łóżka, postaw stopy na podłodze, obejmij lewą dłońią prawe kolano, a prawą lewe i z całej siły próbuj rozchylić uda wbrew oporowi rąk, które ciągną kolana do siebie. Wytrzymaj tak przez 5-7 sekund, rozluźnij się nieco i zacznij ćwiczenie od nowa.
4. Zanim rano wyjdiesz z domu - leżąc na wznak z podciągniętymi nogami, z całą energią naciskaj obiema stopami jakiś nieruchomy obiekt. Po intensywnym napięciu mięśni zrób małą przerwę, a następnie spróbuj wykonać to wszystko po raz drugi.
5. Nawet w drodze do łazienki zatrzymaj się w drzwiach i obiema rękami z całej siły rozpięraj futryny na wysokości ramion. Rób to tak mocno, jakbyś chciał rozsadzić odrzwia. Wytrzymaj tak przez 5-7 sekund, rozluźnij nieco mięśnie i zacznij ćwiczenie od nowa.
6. Stając przed lustrem, podczas golenia, mycia lub czyszczenia zębów, wciągnij mięśnie brzucha przez 5-7 sekund tak silnie, jak tylko potrafisz, bez zatrzymania oddechu. Pozwól potem mięśniom na pełne odprężenie. Dla większego efektu zrób to samo jeszcze raz.



7. Wyprostowane ręce kładziemy równolegle wzdłuż ciała tak, żeby dotykały lekko bioder. Dłonie (palce zwarte) opieramy płasko o podłogę (podłoga, tapczan, łóżko) i ciśniemy obydwojema rękami w dół, starając się równocześnie mięśniami grzbietu, brzucha i nóg przeciwdziałać wypychaniu tułowia do góry. Ćwiczenie wykonane jest właściwie wtedy, kiedy po jego zakończeniu czujemy lekkie drżenie mięśni.
8. Ręce kładziemy wzdłuż tułowia. Nogi zwarte unosimy około pół metra od podłoża i maksymalnie wyprostowane stopy dociskamy do siebie wewnętrznymi krawędziami.
9. Ręce ułożone wzdłuż tułowia. Nogi zwarte, płasko na podłożu. Dociskamy do siebie tylko kolana.
10. Zamykamy oczy i staramy się "rysować" gałkami ocznymi pod powiekami jak największe koła.
11. Zamykamy oczy i staramy się całą twarzą nadać taki grymas, aby zaangażować w jego tworzenie jak najwięcej mięśni.

Agnieszka Markiewicz
Trener Personalny - tel. 604 552 551
fot. pixabay.com

KONCERT ZE SPECJALNĄ DEDYKACJĄ

9 kwietnia 2022 r. odbył się specjalny koncert dedykowany uchodźcom w naszej gminie oraz rodzinom, które przyjęły ich pod swój dach.

Orkiestra Podmiejska Stare Babice i Okolice, która zagrała w Centrum Misji Afrykańskich w Borzęcinie Dużym zrobiła niespodziankę gościom z Ukrainy, wykonując tradycyjną pieśń "Horita sosna". Wiele osób zgromadzonych na sali zaśpiewało tę piosenkę razem z orkiestrą. Jednym z muzyków był młody ukraiński saksofonista Walentyn.

Przypomnijmy, że Centrum Misji Afrykańskich w tych szczególnych dniach przyjęło pod swój dach kilkadziesiąt osób, w szczególności matek z dziećmi - uchodźców z Ukrainy.

Koncert, który trwał godzinę, wywołał we wszystkich (przybyłych i artystach) pełne spektrum emocji. Był śmiech, były łzy i była zaduma. Konstruując repertuar, Łukasz Owczynnikow zaproponował zarówno utwory z polskiej muzyki tradycyjnej, jak i warszawski folklor miejski.

Michał Starnowski – www.babice24.pl



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

WIELKANOC Z JAJEM W KOCZARGACH

9 kwietnia 2022 r. w budynku Szkoły Podstawowej w Koczargach Starych odbyło się wydarzenie pt. „Wielkanoc z jajem”. Spotkanie zostało zrealizowane z funduszy sołeckich Koczarg Starych i Koczarg Nowych.

Współorganizatorka Agnieszka Stanicka w swojej relacji na facebooku napisała, że **było mega energetycznie**, a spośród wielu dotychczasowych inicjatyw zorganizowanych przez koczarskie sołectwa, to **na tym przedsięwzięciu** odnotowano najwyższą frekwencję.



Pani Agnieszka podziękowała też Sołtysom obydwu wsi, tj. Karolinie Spiżewskiej i Krzysztofowi Korzeniowskiemu, Dyrektorom Szkoły Podstawowej w Koczargach Starych Paniom Annie Baran i Zuzannie Jaworek, Wójtowi Gminy Stare Babice Panu Sławomirowi Sumce za patronat, Pani Basi, Bartłomiejowi Nowakowi za przepyszne ciacha i kawę oraz herbatkę, Annie Jakubiak za wspaniałe warsztaty z wikliny papierowej, lokalnemu zespołowi w składzie: Małgorzata Korzeniowska, Anna Kazimierczak, Dominik Użlis, Andrzej Użlis i Igor Jakubiak, Pani Iwonie Bartosik i Ali za przygotowanie słodkości oraz biżuterii, Marcie Kryczka za wspaniałe stoisko z książkami i słodkościami, wolontariuszom, Agnieszce Reniec za naukę pięknych kwiatów z krepki, Akademii pod Aniołkami za przekazanie wielu dekoracji wielkanocnych i sklepowi Kameleon ze Starych Babicach.



Podziękowania złożone zostały też mieszkańcom i wszystkim, którzy zechcieli wesprzeć małą Gabrysię chorą na SMA1. Dzięki wspaniałym darczyńcom zebrano 1251,63 zł.

spisała Redakcja



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)

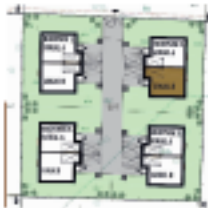
tel. 501-725-330; 502-072-440

szukaj naszych ofert także na:

www.morizon.pl i www.ranczo.gratka.pl

RANCZO**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: 1.000.000 zł.

**Nowa inwestycja:**

Osiedle Wierzbina - w trakcie budowy
8 x połowa bliźniaka 160 m² z garażem,
działki o pow. 320 - 331 m², stan deweloperski,
termin oddania do użytkowania III i IV kwartał 2022 r., salon, gabinet, 4 sypialnie, 2 łazienki, kuchnia, cena: 950.000 zł.



Wyględy - bliźniak 192 całkowita, 750 m² działka, 2018 r., parter do zamieszkania, poddasze przygotowane do ew. wykończenia; na parterze salon, 3 sypialnie, toaleta, łazienka, kuchnia z jadalnią, cena: 1.180.000 zł.

Mieszkania:

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



Warszawa, ul. Przy Agorze, 49 m², 3 pokoje, kuchnia łazienka, 6p/10p., balkon, piwnica, doskonała lokalizacja, zadbane, cena: 575.000 zł.

Działki pod budownictwo:

Stare Babice, ul. Koczarska - działki budowlane, 2 x 800 m² cena: 680 zł/m², wymiary 22,85 x 35 m lub 1600 m² cena: 620 zł/m², wymiary 45,7 x 35 m, nowe sąsiedztwo



Borzęcin Mały - 1637 m², budowlana, ul. Słonecznikowa, działka narożna, wymiary 15,75 x 102 m, malownicza okolica, blisko las, nowe domy, media, cena: 200zł./m²



Borzęcin Duży - budowlana, 1040 m², teren po scaleniu, szer. 26,5 m, ok. 250 m od ulicy Kosmowskiej, cena: 300 zł. m kw. do negocjacji.



Wojcieszyn - 4 x 1000 m kw., na północ od ul. Trakt Królewski, prąd i kanalizacja ok. 160 m, szer. 28 m, działki rolne przeznaczone do zmiany przeznaczenia, cena 200 zł./m kw.



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 - działka budowlana 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.



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.

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 !!!**

POŻAR W LIPKOWIE PRZY UL. KARABELI

6 zastępów straży pożarnej, w tym obydwie nasze OSP zadysponowano do pożaru, do którego doszło w nocy z 28/29 marca 2022 r.



Ok. godz. 2.40 okoliczni mieszkańcy zobaczyli ogień na jednej z posesji przy ul. Karabeli w Lipkowie. Początkowo myślano, że pali się trawa. Jednakże po przyjeździe straży pożarnej ustalono, że **pali się skrzynka gazowa oraz doszło do wycieku i zapłonu gazu. Wysoki stół ognia dodatkowo spowodował zapłon krzewów i drzew na terenie posesji oraz **słupa i elementów transformatora energetycznego**.**

Na miejsce zadysponowano Pogotowie Gazowe, które nie bez trudności odcięło dopływ gazu do instalacji, dopiero wówczas pożar został ugaszony. Jak można się domyślać, **Pogotowie Energetyczne odłączyło również prąd z transformatora.**



Podczas działań podjęto decyzje o czasowej ewakuacji łącznie 7 osób.

Nikomu na szczęście nic się nie stało. Przyczyna powstania pożaru nie została ustalona. Akcja trwała około 4 godzin.

fot. OSP Stare Babice

ZAPRASZAMY NA AKCJĘ KRWIODAWSTWA

Wszystkich tych, którym nieobojętny jest los innych ludzi prosimy o zgłoszenie się na najbliższą Akcję Krwiodawstwa, która odbędzie się 15 maja 2022 roku (NIEDZIELA) w Borzęcinie Dużym (gm. Stare Babice) na parkingu przy siedzibie Ochotniczej Straży Pożarnej przy ul. Warszawskiej 828 w godz. 9.00 - 12.30.

Prosimy pamiętać o dokumencie tożsamości ze zdjęciem, numerem PESEL oraz adresem zamieszkania, a także o spożyciu lekkostrawnego posiłku.

Akcje organizuje Międzygminny Klub Honorowych Dawców Krwi PCK "FLORIAN".



REKLAMA

[illegible]



Auto Kaliński
serwis samochodowy

W WELURZE CZY W SKÓRZE

zapraszam
Piotr Kaliński

tel. 22 / 722 06 05 kom. 507 687 499
ul. Warszawska 32 Biłze 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

SunCenter
biuro podróży

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

Zapraszamy!

Znajdziesz nasze biuro przy rondzie w Babicach!

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



www.suncenter.pl  BiuroPodrozySunCenter

TABLICZKI NA TWOJĄ MIARĘ

www.tabliczka24.pl

tel. 796-920-796

ul. Prokocimowa

35

Klasyka

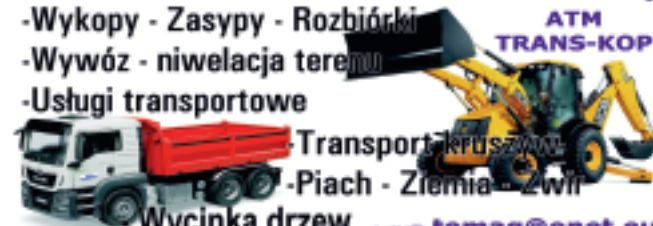
KOMINY KWASOODPORNE

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



RESTAURACJA ROBINIA
W CENTRUM BABIC ZAPRASZA:
SERWUJEMY SMACZNE POSILKI NA KAŻDĄ OKAZJĘ

LUNCHE, IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE, DELIKATESY
BURGERY I MENU GRILLowe

UL. OGRODNICZA 9, BABICE NOWE, TEL. 690987700
WWW.RESTAURACJAROBINIA.PL
@RESTAURACJAROBINIABABICE

Robinia



**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 wnętrza 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



65-082 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, Łęchoczwę

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