

MAR-KOKS
Krasowski, Szewczyk Spółka Jawna

**WĘGIEL KOKS MIAŁ
EKOLOGOSZEK**

tel. 514 011 833
www.mar-koks.pl

05-240 TŁUSZCZ
ul. Zaściankowa 1

Zaproszenia Ślubne
ponad 500 wzorów

LOGOS

Wołomin, ul. Wileńska 36a, tel. 22 787 77 83

KREDYTY
DLA ROLNIKÓW I WSZYSTKICH
INNYCH GRUP ZAWODOWYCH

**SZYBKO, ŁATWO
I SKUTECZNIE.**

ORAZ **NOWOŚĆ**
**KREDYT POD
ZASTAW
SAMOCHODU!**

Lender
finanse

Targowa 66 paw.31
tel. 502 130 300 - 22 499 87 09
Al. Jerozolimskie 11/19 lok.3
tel. 22 215 44 44

TYGODNIK BEZPŁATNY
Nakład 15 000 egz.
ISSN 1732-1409

nr 31 (496) 9 listopada 2017

ŻYCIE

POWIATU NA MAZOWSZU

MARKI, ZIELONKA, ŻĄBKİ, KOBYŁKA, WOŁOMIN, KLEMBÓW, STRACHÓWKA, DĄBRÓWKA, POŚWIĘTNE, JADÓW, ZABRODZIE

**AGENCJA
RZĄDOWA**

UBEZPIECZENIA

PZU S.A. GOTHAER T.U.
HDI WARTA S.A.

Wołomin, ul. Moniuszki 9
tel. 22 787 08 24

Kobyłka, ul. Jana Pawła II 22
tel. 22 771 84 85; 601 270 824

Żąbki, ul. Sikorskiego 33a
tel. 22 744 92 63; 602 339 950
ul. Targowa, paw. 1 (bazar Żąbki)
tel. 22 781 41 60

**Bogata oferta
dla młodzieży
UKS-u Huragan
Wołomin**

**Koncentrujemy się na
rywalizacji młodzieżowej.
Dlatego najważniejszym
celem klubu jest wprowa-
dzenie drużyn młodzieżo-
wych do rozgrywek central-
nych - mówi Ryszard Zahn,
prezes Uczniowskiego Klubu
Sportowego Huragan Wo-
łomin >>str. 10**

**Komunikacja
publiczna
i miejscowe plany**

**Gmina Wołomin przystąpiła do proce-
dury zmiany Studium (...) obejmującego
przedmiotowy teren (w obszarze ul.
Wiejska-Tragutta), w celu odblokowa-
nia rezerwy przeznaczonej pod funkcję
oświatową i wypracowanie (...) nowej
koncepcji zagospodarowania - mówi
burmistrz Elżbieta Radwan >> str. 3**

**Młodzieżowa
Rada Miasta
Żąbki już działa**

**- Członkiem młodzie-
żowej rady można zostać
na dwa sposoby. Pierwszy to po-
wszechny wybory w żąbkowskich
szkołach (...) Drugi, skierowany do
młodych mieszkańców miasta
Żąbki, którzy chodzą do szkół
poza naszym miastem, to kon-
kurs organizowany przez Komisję
Społeczną - mówi Grzegorz Siwek,
Koordynator Młodzieżowej Rady
Miasta Żąbki >> str. 3**

**Rotarianie
- jak trafili
do Wołomina**

**- Do Rotary nie można
się zapisać. Trzeba mieć osoby
wprowadzające, ale trzeba też,
zanim zostanie się przyjętym
wykazać swoje zaangażowanie
i otrzymać poparcie członków
danej społeczności - mówi
Mieczysław Maciążek, czło-
nek Klubu ROTARY Warsza-
wa City >> str. 5**

**Edward
M. Urbanowski**

3

I co dalej?

**Marzena
Kubacz**

4

**Muzeum
Nałkowskich
skończyło 25 lat**

**Dominika
Zbiciak**

7

**Otwarcie Publicznego
Przedszkola
"Wyspa Przygód"**

**Fitness klub
Forma**

**NAJNOWOCZĘSZEJSZY
KLUB PREMIUM W WOŁOMINIE**

PONAD 1200 M² POWIERZCHNI

/SIŁOWNIA /FITNESS /STREFA CROSS
/ZUMBA /SALA ZABAW DLA NAJMŁODSZYCH
/TRX /STREFA RELAKSU /VACU WELL
/TAŃCE DLA DZIECI

**KARNET JUŻ OD
60
ZŁOTYCH**

**UL. 1 MAJA 108
05-200 WOŁOMIN
22 378-17-78 515-107-279**

WWW.FORMAKLUB.PL WWW.FACEBOOK.COM/FORMAKLUB

KALENDARZE

- ściennie
- listkowe
- biurkowe
- książkowe
- spiralowe
- plakatowe
- trójdzielne
- jednodzielne

**PROJEKT
2018
DRUK**

LOGOS

(22)787 29 11
WOŁOMIN, WILEŃSKA 36A
LOGOS@HOME.PL

ŻYCIE
POWIATU NA MAZOWSZU

ZAPRASZA NA

**Webinar
dla przedsiębiorców**

**Zmiany
prawne 2018**

szczegóły
>> zyciepw.pl

zadzwoń ☎ 660 778 347

zarejestruj się

<https://webinars3rp.clickmeeting.pl/zmiany-prawne-2018-zpw/register>

AUTOSERWIS
Robert Pazio
www.autoserwiskobylka.com

**ELEKTRYKA, ELEKTRONIKA SAMOCHODOWA
MECHANIKA • KLIMATYZACJA WULKANIZACJA
DIESEL SERWIS**
- kompleksowa obsługa -

SPECJALIZACJA ul. Ks. Marmota 16
05-230 Kobyłka **501 063 673**

RADZYMIŃSKA
PRZYCHODNIA
WETERYNARYJNA

Centrum Handlowe AXEL
Radzymin, ul. Strzelców Kaniowskich 10
tel. (22) 773 73 90
pon.-pt. 9-20, sob. 9-15, nd. 10-14

**DRZWI
OKNA**

- *Drzwi Antywłamaniowe Gerda, Dorn
- *Drzwi Wewnętrzne Dre, Porta, Pol-Skone
- *Okna PCV i AL
- *Rolety wew. i zew.
- *Parapety wew. i zew.

PROMOCJA na okna do 40%
raty ~rabaty ~sprzedaż ~montaż
Mar-Met, Warszawa, ul. Gorzykowska 3a
tel/fax 22 679 23 41, 600 925 147
mariusz_gradek@wp.pl

USŁUGI BRUKARSKIE

- kostka brukowa - kompleksowo
- ogrody - projekt i wykonanie
- automatyczne nawadnianie
- rozbiórki budynków

www.gredan.cba.pl tel. 602 297 687

Mieszkania na sprzedaż

Zielonka, ul. Wyszyńskiego 7H
tel. 502-108-6111
www.slomskidevelopment.pl

WWM
PRODUCENT OKIEN I DRZWI

Zagościniec
ul. Owocowa 1
(wjazd od Grzybowej)
05-200 Wołomin
tel/fax (22) 776-44-24

www.wwm.waw.pl
biuro@wwm.waw.pl

8% VAT PROMOCJA

DACHY

Wycena Sprzedaż Wykonanie

BLACHODACHÓWKI Wołomin
DACHÓWKI ul. 1-go Maja 8A
PODBITKI 22 357 85 18
RYNNY 502 379 900
502 379 995

www.dsekalata.pl

OPEL

**Elektronika Mechanika
Klimatyzacja**
Części nowe i używane

Zielonka, ul. Marecka 73
tel. 22 771 98 87
kom. 501 435 931

**Mistrzowski Kredyt
Gotówkowy**

Wołomin ul. Ogrodowa 14 lok. 3
czynne pon.-pt. 9.00-17.00

3,99%
1 miejsce w rankingu TOTAL MONEY

Santander
CONSUMER BANK

MEBLE gumowski

**Nowy Janków
ul. Wołomska 253**

602 654 472

od projektu do montażu

OKNA DRZWI
parapety, rolety, moskitiery, żaluzje
bezpłatne wyceny • sprzedaż ratalna

FIRMOWY SALON SPRZEDAŻY
05-230 Turów / k. Kobyłki ul. Hallera 5
(wjazd od ul. Nadarzyńskiej)
tel./fax 22 786 44 12, kom. 600 390 531
www.almadoor.pl

Almadoor

**drukarnia
cyfrowa**

Wołomin, ul. Wileńska 36a
tel./fax: 22 787 29 11
www.logos.home.pl

LOGOS

KLUB OBYWATELSKI

MARKI

9 LISTOPADA, GODZ. 18.30

PAŁACYK BRACI BRIGGSÓW
UL. PIŁSUDSKIEGO 96

WOLNOŚĆ! KOCHAM I ROZUMIEM?

DZIAŁACZKA OPOZYCJI
LUDWIKA WUJEC

DZIAŁACZ OPOZYCJI
HENRYK WUJEC

EUROPOSEŁ
MICHAŁ BONI

SERDECZNIE ZAPRASZAMY

N O W E

OBOWIĄZKI DLA PRZEDSIĘBIORCÓW

Od 1 stycznia 2018 r. wszyscy podatnicy VAT
muszą co miesiąc wysyłać do Urzędu Skarbowego JPK_VAT.

Przedsiębiorco!
Nowy obowiązek dotyczy również Ciebie,
jeśli jesteś podatnikiem VAT i składasz deklaracje
VAT-7 lub VAT-7K.

WAŻNE!
Jednolity Plik Kontrolny musi być generowany i przesyłany
wyłącznie w wersji elektronicznej.

Czy Twoja firma jest gotowa na JPK_VAT?

Paweł Żółtek
Biuro Rachunkowe
tel. 22 786 06 11
ul. Szeroka 6, 05-230 Kobyłka
e-mail: biuro@mojerozliczenia.pl
www.mojerozliczenia.pl
www.facebook.com/mojerozliczenia

Wywołujące wiele emocji wśród mieszkańców Wołomina tematy dotyczące komunikacji jak również Studium i miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego, to chyba najważniejsze jesienne działania wołomińskich władz samorządowych. Trwa przetarg na linie „L”, prowadzona jest też dyskusja w sprawie zagospodarowania terenu w obszarze ulic Wiejska-Traugutta.

Komunikacja publiczna i miejscowe plany

Ufff – można by rzec – oba wołomińskie tunele działają, choć jeszcze nie tak dawno pojawiały się wiele wątpliwości w sprawie otwarcia drugiego z nich. Podczas ubiegłorocznych dyskusji padały obietnice, że po otwarciu obu przejazdów władze miasta wrócą do tematu komunikacji miejskiej. – Czy pamiętacie Państwo o tych deklaracjach? – Oczywiście, że pamiętamy. Zgodnie z porozumieniem międzygminnym z 2016 r. autobusowa komunikacja publiczna w Gminie Wołomin organizowana jest we współpracy z Zarządem Transportu Miejskiego w Warszawie – mówi Edyta Zbieć wiceburmistrz Wołomina. – Obejmuje ona linie lokalne „L” oraz na mocy porozumienia o „wspólnym bilecie” pociągi Kolei Mazowieckich. Dzięki temu mieszkańcy Gminy mogą korzystać z szeregu udogodnień wynikających z taryfy przewozowej ZTM (m.in. zniżka 50% dla emerytów i rencistów, dzieci i młodzieży do lat 26, bezpłatne przejazdy dla osób po 70 roku życia), szerszych możliwości komunikacji jakie daje wprowadzenie wspólnego biletu ZTM-KM (przejazdy na jednym bilecie ZTM komunikacją autobusową i pociągami kolei Mazowieckich na terenie 1 i 2 strefy biletowej) oraz wyższym standardem usług – opowiada nasza rozmówczyni.

Zapewnia, że mając na celu dalszą poprawę jakości usług i komfortu podróżowania mieszkańców oraz zwiększając dostępność usług Gmina Wołomin, tworząc wytyczne do postępowania przetargowego dla ZTM, ujęła uwagi zgłaszane przez podróżnych oraz sugestie radnych i mieszkańców.

Przypomnijmy – zarówno mieszkańcy jak i wołomińscy radni wnioskowali o: • uruchomienie linii autobusowych dodatkowych w niedzielę zgodnie z rozkładem sobotnim • wprowadzenie dodatkowych kursów po godzinie 20;



– Zgodnie z porozumieniem międzygminnym z 2016 r. autobusowa komunikacja publiczna w Gminie Wołomin organizowana jest we współpracy z Zarządem Transportu Miejskiego w Warszawie. Obejmuje ona linie lokalne „L” oraz (...) pociągi Kolei Mazowieckich – mówi wiceburmistrz Wołomina Edyta Zbieć.

- wymóg stosowania autobusów w pełni niskopodłogowych na wszystkich liniach z elektronicznymi wyświetlaczami i klimatyzacją.
- modyfikacja linii (wydłużenia) L38, L35, L36 i L37 uwzględniającą przejeżdżość obu tuneli bezkolizyjnych w świetle ulicy Geodetów i Sasina.

– Te wszystkie potrzeby znalazły się w wytycznych do postępowania przetargowego dla ZTM. Jednocześnie trwają rozmowy z ZTM w sprawie uruchomienia punktu wyrobienia kart miejskich w Urzędzie Miejskim w Wołominie – podkreśla wiceburmistrz Zbieć.

Nie mniej ważnym od komunikacji tematem nurtującym od wielu lat mieszkańców miasta i gminy Wołomin są miejscowe plany zagospodarowania przestrzennego. Choć to temat niezwykle ważny i przewijający się przez wszystkie kadencje samorządu to



– Gmina Wołomin przystąpiła do procedury zmiany Studium (...) obejmującego przedmiotowy teren (w obszarze ul. Wiejska-Traugutta), w celu odblokowania rezerwy przeznaczonej pod funkcję oświatową i wypracowanie (...) nowej koncepcji zagospodarowania – mówi burmistrz Wołomina Elżbieta Radwan.

efekty jego realizacji dalekie są od oczekiwań społecznych.

W poniedziałek, 6 listopada, odbyło się posiedzenie Komisji Gospodarki Rady Miejskiej w Wołominie, poświęcone koncepcji zagospodarowania terenu pomiędzy ulicą Wiejską i projektowanym przedłużeniem ulicy Traugutta. Teren ten przeznaczony jest w obecnie obowiązującym planie miejscowym pod realizację celu publicznego – budowę budynków oświaty. Gmina Wołomin przystępuje właśnie do realizacji w tym terenie przedszkola publicznego, jednak pod planowaną inwestycję wykorzystana zostanie jedynie część całego terenu obejmująca działki gminne. – Pozostała część, stanowiąca własność prywatną, można by w związku z tym przeznaczyć pod funkcje inne niż oświatowa – mówi burmistrz Wołomina Elżbieta Radwan.

Teresa Urbanowska

W październiku w ząbkowskich szkołach podstawowych odbyły się pierwsze w historii miasta wybory do Młodzieżowej Rady Miasta Ząbki. Z Grzegorzem Siwkim, Przewodniczącym Komisji Społecznej Rady Miasta Ząbki i Koordynatorem Młodzieżowej Rady Miasta rozmawiała Aleksandra Olczyk

Młodzieżowa Rada Miasta Ząbki już działa

– Skąd pomyślisz aby w Ząbkach powstała młodzieżowa rada?

– Tematowi przyglądałem się po raz pierwszy kilka lat temu, byłem nawet na kilku posiedzeniach młodzieżowej rady w Wołominie. Jednak konkretne działania pojawiły się rok temu. Do Przewodniczącego Rady trafiło pismo od uczniów ówczesnego Publicznego Gimnazjum nr 2 w Ząbkach w sprawie powołania Młodzieżowej Rady Miasta. Sprawa została skierowana do naszej komisji. Przygotowaliśmy projekt, jednak perspektywa wejścia w życie ustawy reformującej oświatę zatrzymała temat. Teraz po reorganizacji szkół powróciliśmy do tej kwestii. Chcieliśmy, aby wybory do Młodzieżowej Rady odbyły się na początku roku szkolnego dlatego komisja pracowała bardzo intensywnie. W procesie tworzenia uchwały sięgaliśmy do rozwiązań funkcjonujących w innych miastach. Konsultowaliśmy je z ekspertami w tej dziedzinie, a także z byłymi członkami młodzieżowych rad dzielnicowych w Warszawie, m.in. z Rembertowa czy Białołęki. Całość prac została uwięzioną na lipcowym posiedzeniu, kiedy to „dorosła” Rada Miasta podjęła stosowną uchwałę.

– Kto może zostać członkiem Młodzieżowej Rady Miasta?

– Członkiem młodzieżowej rady można zostać na dwa sposoby. Pierwszy z nich to powszechne wybory w ząbkowskich szkołach podsta-

wowych. W tym roku szkolnym w wyborach mogli brać uczniowie siódmych klas szkoły podstawowej oraz drugich i trzecich klas gimnazjów. W przyszłym roku będą to siódme i ósme klasy szkół podstawowych oraz trzecie klasy gimnazjów. W tym wypadku członkiem uczniowie zgłaszają



się do swoich nauczycieli – koordynatorów szkolnych młodzieżowej rady. Drugi sposób, skierowany jest do młodych mieszkańców miasta Ząbki, którzy chodzą do szkół poza naszym miastem, to konkurs organizowany przez Komisję Społeczną. Kandydaci zgłaszają swoje kandydatury, a następnie odbywają krótką rozmowę z komisją. W wyniku wyborów szkolnych w tym roku młodzieżowy-

mi radnymi mogło zostać 11 uczniów, a w wyniku konkursu 5 mieszkańców. Aby w danym roku została powołana młodzieżowa rada musi zostać wybranych co najmniej 9 radnych i już wiemy, że tyłu będzie.

– Czyli były już wybory?

– Tak, w szkołach wybory odbyły się

– Członkiem młodzieżowej rady można zostać na dwa sposoby. Pierwszy z nich to powszechne wybory w ząbkowskich szkołach (...) Drugi, skierowany jest do młodych mieszkańców miasta Ząbki, którzy chodzą do szkół poza naszym miastem, to konkurs organizowany przez Komisję Społeczną – mówi Grzegorz Siwik, Koordynator Młodzieżowej Rady Miasta Ząbki

18 października i w ich wyniku zostało wybranych 11 radnych. Kandydaci przygotowali swoje programy wyborcze oraz plakaty – niektóre z nich wyglądały bardzo profesjonalnie. W dniu wyborów w szkołach obradowały szkolne komisje wyborcze złożone z uczniów. Natomiast rozmowy z kandydatami spoza szkół odbyły się dzień później i w ich rezultacie członkami rady zostały kolejne dwie osoby.

– Dlatego też w maju Gmina Wołomin przystąpiła do procedury zmiany Studium – to naczelnicy dokumentu planistycznego gminy – i planu miejscowego obejmującego przedmiotowy teren, w celu odblokowania rezerwy przeznaczonej pod funkcję oświatową i wypracowanie – z wykorzystaniem głosu m.in. właścicieli gruntów i mieszkańców obszaru – nowej koncepcji zagospodarowania omawianego terenu – mówi burmistrz Radwan.

We wspomnianym posiedzeniu Komisji Gospodarki, oprócz wołomińskich radnych, uczestniczyli przedstawiciele Urzędu Miejskiego z Wydziału Urbanistyki odpowiedzialnego za prace planistyczne jak również mieszkańcy obszaru. Na posiedzenie zaproszony został również deweloper Tomasz Wiśniewski, jednocześnie współwłaściciel części gruntów w omawianym terenie. Zaprezentował on swoją koncepcję zagospodarowania terenu, w dwóch wariantach. Obydwa warianty, podane dyskusji, uwzględniają budowę publicznego przedszkola oraz zakładają stworzenie ogólnodostępnego terenu zieleni i nowej zabudowy wielorodzinnej, a także wytworzenie połączenia pieszo-jazdnego (drogi przeciwpożarowej) łączącej ulicę Wiejską i Traugutta.

– W pierwszym wariancie teren zieleni zaproponowano jako pas rozpięty pomiędzy wymienionymi ulicami, a w drugim jako przestrzeń tworzącą niewielką „kieszke” przylegającą do ul. Traugutta. Pan Tomasz Wiśniewski zaznaczył, że możliwe byłoby nieodpłatne przekazanie przez niego na rzecz Gminy części gruntów przeznaczonych pod publiczną zieleni. Dyskusja, prowadzona z udziałem mieszkańców obszaru, ma na celu wypracowanie konsensusu wokół przyszłego zagospodarowania obszaru, uwzględniającego sygnalizowane przez mieszkańców potrzeby – podkreśla burmistrz Elżbieta Radwan.

Teresa Urbanowska

I co dalej?

Edward M. Urbanowski



Gdy przed dwoma laty Prawo i Sprawiedliwość zapowiedziało wprowadzenie programu socjalnego „Rodzina 500+”, wydawało się, że to przedwyborcza kielbasa. Co prawda, nie było to nic nowego, bo przecież był to tylko powrót do znanego przed laty tzw. dodatku rodzinnego, niemniej sam pomyśl był, jak na ówczesną Polskę, rewolucyjny. Wreszcie powiedziano głośno o ubóstwie wielodzietnych rodzin!

Do końca października 2017 roku złożono 2 mln 566 tys. wniosków o przyznanie świadczenia z programu „Rodzina 500 plus”. W nowym okresie świadczeniowym wyprowadzono kilka zmian, jedna z nich dotyczy rodziców samotnie wychowujących dzieci. Główne zasady programu „Rodzina 500 plus” pozostały bez zmian; wciąż jest to nieopodatkowane świadczenie w wysokości 500 zł, wypłacane bez kryterium dochodowego na drugie i kolejne dziecko do 18. roku życia. Kryterium dochodowe na osobę w rodzinie przy pierwszym dziecku wynosi 800 lub 1200 zł na w przypadku dziecka niepełnosprawnego.

Jak poinformowano, od początku trwania programu wypłacono ponad 33,2 mld zł. Wsparcie z programu trafia w sumie do 2,62 mln polskich rodzin, z czego tylko 384 tys. to rodziny wielodzietne. Pozostałe to rodziny z jednym, dwójką lub trójką dzieci, matki samotnie wychowujące, bądź prawni opiekunowie.

Ale jest i ciemna strona 500+. Wyłudzenia świadczeń! Urzędy sprawdzają czy na pierwsze dziecko rzeczywiście się należy wypłata. Część świadczeń już została cofniętych. Np. w Szczecinie aż 300 rodzin musiało zwrócić świadczenie, w Poznaniu 208, a w Katowicach 110. Na pół roku więzienia w zawieszeniu na 2 lata sąd skazał matkę z Sokółki na Podlasiu za wyłudzenie 500+. 20-letnia kobieta twierdziła, że jej dziecko mieszka w Polsce, podczas gdy przebywało we Francji. Tylko w tym roku cofnięto wypłatę 20,1 mln zł osobom, które wyłudzały świadczenia. Jednym ze sposobów na otrzymanie nienależnego świadczenia na dziecko jest oświadczenie matki iż żyje samotnie, gdy faktycznie żyje z ojcem dziecka lub nowym partnerem. Kolejnym sposobem wyłudzenia to dopasowywanie dochodu. Co w praktyce oznacza, że pracownik dogaduje się z pracodawcą na fikcyjne obniżenie pensji, tak by spełniać warunek programu 500+, czyli nie przekraczanie 800 zł na osobę w rodzinie.

Uszczelnianie programu ma nie tylko wypłacać nieuczciwych, ale również zmniejszyć skutki złego oszacowania programu. Choć zarówno minister rodziny, jak i sama premier zapewniają, że środki na wypłaty są zabezpieczone, to nie jest tajemnicą, że rząd nie spodziewał się, że program 500+ będzie tak kosztowny. Niedocenienie liczby wypłat na pierwsze dziecko spowodowało, że już w tym roku wydatki na „Rodzina 500+” pochłoną zamiast 23,1 mld aż 24,5 mld zł.

Puentą tego tekstu niech będą słowa komentatora z „Rzeczpospolitej”: – Obowiązkiem każdego dobrego państwa jest pomoc najsłabszym, tym, którzy nie radzą sobie z różnych przyczyn z otaczającą rzeczywistością. Obowiązkiem jest też ratowanie demografii dla ciągłości i komfortu przyszłych pokoleń. Ale mądre państwo stawia na aktywność, minimalizuje niedogodności i ryzyko dla tych, którzy chcą być czynni, przedsiębiorczy, bo ich wysiłek opłaci się wszystkim: i państwu, i mniej zaradnym współobywatelom.

... a tego w tym Programie nie znalazłem!

Spiesz się powoli

Teresa Urbanowska



W starych, polskich porzekadłach zawartych jest wiele życiowych mądrości. „Spiesz się powoli” – to właśnie jedno z takich, wydawać by się mogło pozbawionych sensu powiedzonek, które w dzisiejszych czasach zasługują chyba na częstsze przypomnienie.

Jak często zastanawiacie się nad tym, ile w naszym życiu powstaje problemów wynikających właśnie z nadmiernego pośpiechu? Pośpiechu, który sprawia, że jesteśmy mniej uważni przez co nie widzimy niebezpieczeństwa jakie niesie za sobą nagłe wtrącenie na ulicę wprost pod nadjeżdżający pojazd. Ale pośpiech rodzi nie tylko takie – często nieodwracalne w skutkach – efekty. Nie raz okazuje się, że wszystkie nasze plany legły w gruzach – paradoksalnie – właśnie z powodu pośpiechu.

I tu kolejne znane pewnie nam wszystkim powiedzonko: „Myślenie nie boli” – może nie jest ono równie stare jak to przytoczone wcześniej ale w moim odczuciu ściśle się z nim wiąże.

Ileż raz zdarza nam się mówić, że zdarzyło się – nie pomyślałem/am, że to może się tak właśnie skończyć.

Przebiegamy więc bezmyślnie przez ulicę, wjeżdżamy rowerem bądź autem pod nadjeżdżający pociąg bo „i tak rogatki zamykają za wcześniej” i... niestety nie wszystkim się udaje. Skutki braku myślenia najskrajniej widać w kronikach i zestawieniach policyjnych.

Jakże często „myślenie” potrafi nam się wyłączyć podczas robienia zakupów, korzystania z różnego rodzaju prezentacji oferujących bonus „za podpis”? Po niewczasie okazuje

się, że „bezwiednie” zaciągnięliśmy kredyt bądź podjęliśmy inne – do niczego nam nie potrzebne – zobowiązanie.

Dziś w dobie możliwości szybkiego porozumiewania się korzystamy często z mediów społecznościowych, skąd nie tylko czerpiemy wiedzę, ale sami również chcemy „informować” i robimy to – opowiadamy o naszych bliskich o naszej pracy, o tym co i za ile sobie kupiliśmy. Ktoś może zapytać – Czy to źle, o co tobie kobieto chodzi? To dobrze, że utrzymujemy kontakt

Ileż razy zdarza nam się mówić, że zdarzyło się – nie pomyślałem/am, że to może się tak właśnie skończyć. Przebiegamy więc bezmyślnie przez ulicę, wjeżdżamy rowerem bądź autem pod nadjeżdżający pociąg, bo „i tak rogatki zamykają za wcześniej” i... niestety nie wszystkim się udaje. Skutki braku myślenia najskrajniej widać w kronikach i zestawieniach policyjnych.

ze światem, dobrze jeśli używamy do tego nowoczesnych narzędzi – pod jednym wszakże warunkiem – że nie wyłączymy myślenia.

I tu znowu na myśl przychodzi mi powiedzonko „Najpierw pomyśl, potem powiedz (napisz)”. To kolejne – jakże mocno związane z poprzednimi – dobrze znane każdemu „przykazanie”.

Jak często o nim zapominamy? Jeśli często to nie dziwny się słysząc „Mądry Polak po szkodzi”.

ŻYCIE
POWIATU NA MAZOWSZU

Życie Powiatu na Mazowszu – tygodnik bezpłatny
Wydawca: PIU „Logos” s. c.
Redaktor naczelny: Zbigniew Grabiński. Redaguje Zespół.
Adres Redakcji: 05-200 Wołomin, ul. Wileńska 36a, tel./fax 22 787 77 83, tel. kom. 698 655 256, www.zyciepw.pl, e-mail: redakcja@zyciepw.pl Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do ich redagowania i skracania. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść płatnych reklam i anonosów. Kolportaż – 22 776 17 76.



Roszczenia wobec mężczyzny niebędącego mężem matki.

Mariusz Astasiewicz
radca prawny

z akt prawnika

Coraz mniejsze wydaje się być zainteresowanie instytucją małżeństwa wśród młodych ludzi, a popularniejsze, stają się związki partnerskie. Jednakże ciągle brak uregulowania statusu takich związków, mimo pojawiających się projektów ustaw, które nie dochodzą do skutku, powoduje liczne, a bardzo życiowe problemy. Szczęśliwie kodeks rodzinny i opiekuńczy, którego celem jest ochrona rodziny nie tylko w znaczeniu instytucjonalnym, przewidział regulacje dotyczące roszczeń związanych z ciążą, czy potrzebami dziecka pochodzącego od ojca nie będącego mężem matki.

Otóż zgodnie z przepisami kodeksu ojciec, który nie jest mężem matki ma prawny obowiązek przyczynić się w rozmiarze odpowiadającym okolicznościom do pokrycia wydatków związanych z ciążą i porodem oraz kosztów trzymiesięcznego utrzymania matki w okresie porodu. Co więcej, z ważnych powodów matka może żądać udziału ojca w kosztach także swojego utrzymania przez czas dłuższy niż trzy miesiące. Natomiast, jeżeli wskutek ciąży lub porodu matka poniosła inne konieczne wydatki albo szczególne straty majątkowe, może ona żądać, ażeby ojciec pokrył odpowiednią część tych wydatków lub strat. Interesujące i słusze jest, iż te roszczenia przysługują matce także gdy dziecko urodziło się nieżywe. Przedłużenie obowiązku utrzymania matki stanowi dalszą ochronę praw dziecka. W istocie więc zabezpieczenie utrzymania matki na cel zapewnienia dziecku niezbędnej opieki w sytuacji szczególnej, w której, w okolicznościach konkretnej sprawy, jest to możliwe tylko przez matkę, która w okresie zaprzestania w związku z tym pracy zarobkowej nie ma środków do zapewnienia sobie niezbędnego utrzymania. Widzimy jednak, że rozmiar świadczeń obowią-

zkowych dla ojca dziecka pozamałżeńskiego jest dużo skromniejszy od rozmiaru obowiązków męża względem żony. Omawiana regulacja dotyczy żądań wobec mężczyzny, którego ojcostwo zostało już stwierdzone w drodze uznania albo sądowego ustalenia.

Natomiast w sytuacji, gdy ojcostwo jest uwiarygodnione w grę wchodzi inne przepisy, wedle których jeśli ojcostwo mężczyzny niebędącego mężem matki zostało uwiarygodnione, matka może żądać, aby mężczyzna ten jeszcze przed urodzeniem się dziecka wyłożył

Zgodnie z przepisami kodeksu ojciec, który nie jest mężem matki ma prawny obowiązek przyczynić się w rozmiarze odpowiadającym okolicznościom do pokrycia wydatków związanych z ciążą i porodem oraz kosztów trzymiesięcznego utrzymania matki w okresie porodu.

odpowiednią sumę pieniężną na koszty utrzymania matki przez trzy miesiące w okresie porodu oraz na koszty utrzymania dziecka przez pierwsze trzy miesiące po urodzeniu. Termin i sposób zapłaty tej sumy określa sąd w orzeczeniu.

Jednakże, gdy ojcostwo mężczyzny niebędącego mężem matki, nie zostało jeszcze ustalone, to dochodzić roszczeń alimentacyjnych można tylko jednocześnie z dochodzeniem ustalenia ojcostwa.

**RADCA PRAWNY
MARIUSZ ASTASIEWICZ**

Kancelaria Radcy Prawnego
ul. Powstańców 47 lok. 16,
05-091 Ząbki
tel. 694 315 734

BEZPŁATNA POMOC PRAWNA



Uwaga: obowiązują zapisy telefoniczne

prawo pracy i zagadnienia pracownicze tel.: 502 644 567
czwartki godz. 18.00-20.00: mecenas Małgorzata Szczawińska,

prawo gospodarcze, rodzinne, cywilne, tel.: 698 655 256
czwartki godz. 16.00-18.00: Karol Ciepielewski
Poradnictwo dla NGO - Punkt Informacyjny "Dowiedz się więcej"
tel.: 664 183 296

Zapraszamy do siedziby
Mazowieckiego Forum Biznesu, Nauki i Kultury
w Wołominie ul. Wileńska 36a

Rok 2017 jest rokiem jubileuszowym dla Szkoły Katolickiej w Ząbkach, która dziś nazywa się Publiczną Katolicką Szkołą Podstawową z oddziałami gimnazjalnymi.

20. lat Szkoły Katolickiej w Ząbkach

20 lat temu – w roku 1997 zabrzmiał tu pierwszy dzwonek, pierwsi uczniowie, wówczas w oddziałach 1-3, rozpoczęli tu swą naukę. Ta przyparafialna szkoła, wspierana przez ówczesnego proboszcza – ks. Wacława Kuleszę, była wówczas niewielką niepubliczną placówką, do której uczęszczało kilkudziesięciu uczniów. Ogromną przemianę przeżyła szkoła w roku 2002, gdy w wyniku starań ówczesnej dyrekcji stała się placówką publiczną, a nauka w niej była bezpłatna. Dziś organem prowadzącym jest Parafia Miłosierdzia Bożego, a dyrektorem Siostra Michalitka – Agnieszka Maria Chrapek, która wkłada ogrom pracy w rozwój placówki.

„W naszej szkole bardzo dbamy o wartości religijne, a oprócz celów edukacyjnych i wychowawczych wspieramy także postawę patriotyczną uczniów” – mówi Siostra dyrektor.

W dniu 11 października 2017 roku odbyło się uroczyste podsumowanie obchodów 20-letniego jubileuszu. W samo południe cała społeczność szkolna, a także zaproszeni goście udali się do Kościoła, by uczestniczyć w uroczystej



Na jubileusz 20-lecia Szkoły Katolickiej w Ząbkach przybyło wielu gości

Eucharystii. Przewodniczył jej Ordynariusz Diecezji Warszawsko-Praskiej, Ksiądz Arcybiskup Henryk Hoser, który w homilii zaznaczył, że „szkoła oprócz tego, że uczy, to i wychowuje oraz prowadzi ku Bogu”. Po mszy świętej, uświetnionej występem chóru szkolnego prowadzonego przez Irenę Jaszczuk, odbyła się część artystyczna.

Głos zabrali również zaproszeni goście – wśród nich – przedstawiciel burmistrza miasta Ząbki, pani Ewa Wiśniewska, była dyrektor – Joanna Pytel, były proboszcz parafii – ksiądz Władysław Trojanowski, a także ksiądz proboszcz Andrzej Kopczyński, który bardzo serdecznie podziękował Siostrze Michalitce, za to, że całe swoje

życie i czas oddają szkole tworząc środowisko wspólnego rodzinnego wzrastania ku wartościom opartym na Ewangelii. Podczas uroczystości głos zabral także pan Tadeusz Olaszewski, ogrodnik z kościoła klarysek w Warszawie, który wspominał patrona szkoły – poetę, księdza Jana Twardowskiego.

Następnie ksiądz Arcybiskup uroczystie poświęcił szkołę, a także otworzył nowo dobudowaną część placówki, w której znajdują się dwie sale, nowoczesna biblioteka, czytelnia i nowa szatnia.

Szkoła katolicka to ogromna wartość – to miejsce, w którym uczniowie wzrastają zarówno edukacyjnie, ale też duchowo, mentalnie – to ośrodek, dzięki któremu wie się, którą drogą podążać w dorosłym życiu. Szkoła Katolicka w Ząbkach to wartościowe miejsce, to – jak podkreślał ksiądz Arcybiskup Henryk Hoser „dzieło, mające wymiar materialny, ale przede wszystkim jest to dorobek twórczości wspólnoty międzypokoleniowej, która żyje tym samym duchem, gdzie bije nasze wspólne serce, gdzie mamy tę samą wolę, by wspólnota ta wzrastała”.

Źródło: UM Ząbki

W niedzielę 29 października 2017 r. równo w przypadającą 25. rocznicę otwarcia Muzeum im. Zofii i Wacława Nałkowskich w Wołominie odbyła się jubileuszowa uroczystość.

Muzeum Nałkowskich skończyło 25 lat

– Cieszę się, że inwestycja, na którą zdecydowało się miasto 25 lat temu przetrwała i ciągle się rozwija. Ruszyła właśnie budowa parku wokół Muzeum, planowanego już w tamtych latach – mówi Halina Wojakowska, która z ramienia urzędu gminy zajmowała się doprowadzeniem do powstania placówki muzealnej działającej w strukturach gminy.

Dziś Muzeum im. Zofii i Wacława Nałkowskich tętni życiem. Wiele osób przez lata dbało o to, żeby zachowane w różnych miejscach okruszki obiektów archiwalnych wróciły do Wołomina i służyły mieszkańcom i osobom odwiedzającym to miejsce.

Drewniany dom, nazywany „Domem nad Łąkami”, był miejscem wychowania, spotkań rodzinnych, saloniku literackiego oraz pracy zarówno dla Wacława jak i dla jego córki Zofii (1884–1954) – późniejszej pisarki. Tu spotykała się przedwojenna bohemka nie tylko wołomińska. Powojnie do drugiej połowy lat osiemdziesiątych były tu mieszkania komunalne.

Uroczyste otwarcie placówki odbyło się w południe 29 października 1992 r., po remoncie zrealizowanym w drugiej po-

wie lat 80. XX w., dzięki pomocy finansowej władz Miasta Wołomina i współpracy wielu osób, m.in. Haliny Wojakowskiej – komisarza wystawy, Jolanty Pol – która zaprojektowała ekspozycję oraz prof. Hannę Kirchner – sprawującą merytoryczną opiekę nad prezentacją biografii i twórczości Zofii Nałkowskiej. Patronat nad nowo powstałą placówką objął Polikarp Bulik – ówczesny Burmistrz Wołomina.



Marzena Kubacz jest związana z Muzeum Nałkowskich niemalże od początku jego powołania. Początkowo była pracownikiem, ale w krótkim czasie otrzymała powołanie na dyrektora. To głównie za jej sprawą i współpracujących z nią osób w Muzeum odbywały się liczne lekcje muzealne spotkania z ciekawymi ludźmi – aktorami, muzykami, poetami, filozofami a także koncerty, w tym koncerty uczestników konkursów Chopinowskich. Przez wiele lat Muzeum Nałkowskich było jedyną miejską instytucją kultury w Wołominie

Miejskie Przedszkole nr 5 w Zielonce bierze udział w akcji pod nazwą #WarszawaOddycha, która ma na celu zwiększenie świadomości mieszkańców w zakresie zanieczyszczenia powietrza. Patronat nad projektem objął Warszawski Alarm Smogowy

Czujnik smogu w Zielonce

Dostrzegając olbrzymi problem, jakim jest jakość powietrza w Polsce, inicjatorzy akcji – firmy Airly i Blaupunkt, postanowiły połączyć siły i wyposażyć przedszkola, głównie na terenie Warszawy, w czujniki smogu oraz oczyszczacze powietrza, przekazując na rzecz wspomnianych placówek 20 zestawów sensorów i oczyszczaczy.

W gronie zakwalifikowanych do udziału w tym przedsięwzięciu placówek znalazło się także jedno z przedszkoli miejskich w Zielonce.

Miejskie Przedszkole nr 5 bezpłatnie otrzymało czujnik smogu i oczyszczacz powietrza. Dzięki monitoringowi jakości powietrza opiekunowie przedszkolaków zyskali możliwość sprawdzenia poziomu zanieczyszczenia i tym samym wyboru najlepszej pory na spacer z dziećmi.

Według danych Polskiego Alarmu Smogowego przebywanie dziecka w zanieczyszczonym powietrzu równa się wypaleniu przez nie czterech papierosów.

Instalacja sensorów przyniosła też korzyść mieszkańcom Zielonki, którzy w dowolnym momencie mogą sprawdzić poziom smogu.

Po zainstalowaniu sensora na dachu przedszkolnego budynku, na platformie internetowej map.airly.eu pojawił się nowy punkt – Zielonka.

Każdy osoba posiadająca dostęp do Internetu może, o dowolnej porze dnia i nocy, sprawdzić poziom zanieczyszczenia powietrza w Zielonce według indeksu CAQI i uzyskać informacje o stężeniu pyłów zawieszonych PM2.5 i PM10 oraz aktualnej temperaturze, ciśnieniu

powietrza i jego wilgotności. Istnieje też możliwość pobrania widgetu Airly i zainstalowania go na własnej stronie internetowej.

Jak podają organizatorzy akcji, każdego roku, ze względu na fatalną

Dzięki monitoringowi jakości powietrza w Zielonce opiekunowie przedszkolaków zyskali możliwość sprawdzenia poziomu zanieczyszczenia i tym samym wyboru najlepszej pory na spacer z dziećmi. Instalacja sensorów przyniosła też korzyść pozostałym mieszkańcom Zielonki, którzy w dowolnym momencie mogą sprawdzić poziom smogu.

jakość powietrza w naszym kraju, umiera przedwcześnie kilkadziesiąt tysięcy Polaków. Co więcej, z powodu zanieczyszczeń powietrza ginie więcej osób, niż w wypadkach samochodowych, oddychanie powietrzem, w którym zawarte są pyły zawieszone oraz metale ciężkie, skraca życie o osiem – dziewięć miesięcy. Zanieczyszczenie powietrza zwiększa również ryzyko na zachorowanie na choroby niedokrwienia serca, udar, raka płuc, chorób układu oddechowego, Alzheimer.

Instalacja czujników jakości powietrza, także w pozostałych miastach powiatu wołomińskiego z pewnością przyniosłaby korzyść mieszkańcom. Może władze wezmą to pod uwagę?

Opracowanie na podstawie UM Zielonka

Rotarianie – jak trafili do Wołomina

A full-page advertisement for LIDL recruitment. It features a man and a woman, both smiling and wearing blue LIDL polo shirts. The woman has blonde hair and her arms are crossed. The man has a beard and is gesturing with his hands. The background is a solid blue. In the top right corner, there are two 'top EMPLOYER' logos: one for Europe 2017 and one for Poland 2017, both with the text 'CERTIFIED EXCELLENCE IN EMPLOYEE CONDITIONS' below them. To the right of these is the LIDL logo. The main text is in large, bold, white and yellow letters. At the bottom right, there is contact information in yellow text on a dark blue background.

Wyjątkowo prosty do przygotowania, a przy tym niskokaloryczny obiad z plasterkami mocno zrumienionej, bez użycia tłuszczu, wołowiny i makaronem shirataki to doskonała propozycja dla osób dbających o linię.

Fit obiad z wołowiną i makaronem shirataki

Makaron shirataki, produkowany jest z azjatyckiej rośliny konjac. Nie zawiera glutenu, a 100 gramów makaronu shirataki to zaledwie 9,50 kcal. Charakteryzuje się wysoką zawartością błonnika, dzięki czemu skutecznie niweluje uczucie głodu.

Shirataki jest podobny w smaku do znanych i powszechnie lubianych w Polsce makaronów ryżowych i sojowych.

Składniki - proporcje na 2 - 3 osoby: • 200 g makaronu shirataki (waga po odsączeniu z zalewy) • około 200 g wołowiny (np. przegrzanej wołowiny lub innej średniej jakości) • około

zamrożonej. Nie dodaję do tego dania soli, ponieważ sos sojowy jest dość słony.

Przygotowanie

Mięso umieścić w zamrażarce na 2 - 3 godziny przed krojeniem. Lekko zmrózoną wołowinę pokroić na jak najcieńsze plasterki. Grzyby namoczyć przez około 30 minut w gorącej wodzie. Warzywa i grzyby namoczyć w paski, a cebulę w piórka.

Mięso usmażyć bez użycia tłuszczu na mocno rozgrzanej patelni (najlepiej sprawdzają się do takiego smażenia patelnie ze stali nierdzewnej). Kiedy mięso nabierze ciemnobrązowego



100 gramów bezglutenowego makaronu shirataki to zaledwie 9,50 kcal.

200 g ulubionych warzyw (np. papryka słodka i papryczka chili, pędy bambusa, grzyby mun, marchewka, czerwona lub biała cebula) • 3 lub 4 łyżki ciemnego sosu sojowego (lub do smaku) • 2 łyżki stołowe przyprawy mirin (tzw. słodka sake) • pół łyżeczki japońskiej przyprawy siedmiu smaków (tzw. shichimi togarashi) lub 1 czubata łyżeczka przyprawy pięciu smaków • pieprz i opcjonalnie mielona ostra papryka do smaku

Uwaga - znacznie łatwiej pokroić mięso w cienkie plasterki, kiedy jest lekko

koloru, dodać minrn, sos sojowy, pokrojoną cebulę, grzyby mun i przyprawy. Podlać wodą, tak aby mięso było całkowicie zakryte i gotować około 30 minut.

Dodać pozostałe pokrojone warzywa i gotować na średnim ogniu około 20 minut.

Makaron, odsączyc z zalewy i przepłukać wrzątkiem. Nalać porcję zupy i nałożyć makaron.

Smacznego! Makaron shirataki, mirin i wymienione w przepisie przyprawy są dostępne m.in. w sklepie internetowym **Kuchnie Świata**

Galangal, jedna z najbardziej charakterystycznych przypraw kuchni tajskiej, jest stosunkowo mało znany i rzadko stosowany w polskiej kuchni, choć wchodzi w skład mieszanki używanej do aromatyzowania jednej z najpopularniejszych polskich wódek - Żołądkowej Gorzkiej.

Galangal - przyjaciel kuchni tajskiej

W Europie pojawił się już w czasach średniowiecza i podobnie jak w Azji, traktowano go zarówno jako przyprawę, jak i afrodyzjak.

Z wyglądu i smaku galangal jest nieco podobny do imbi-

nej oraz pasty massaman curry. W sklepach można go kupić najczęściej w formie sproszkowanej lub w postaci suszonych kłączy, które przed użyciem należy namoczyć w wodzie. Rzadko

można spotkać w polskich sklepach świeży galangal.

Oprócz zastosowań kulinarnych, galangal podobnie jak imbir, ma szereg właściwości leczniczych. Zawarte w kłą-

Galangal wspomaga trawienie i łagodzi mdłości, obniża poziom

glukozy we krwi i złego cholesterolu oraz wykazuje działanie grzybobójcze i bakteriobójcze. Jest pomocny w zwalczaniu otyłości, astmie i zapaleniu stawów.

ru, ale charakteryzuje się bardziej piekącą pieprzną nutą i intensywnym aromatem, dzięki czemu doskonale podkreśla smak zup, wszelkiego rodzaju curry, dań mięsnych i sosów.

Surowcem są kłącza czterech gatunków roślin z rodziny imbirowatych, które różnią się między sobą rozmiarami kłączy, barwą i smakiem (galangal większy, galangal mniejszy, kencur - tzw. imbir piaskowy i krachai znany jako chiński imbir).

Galangal wchodzi m.in. w skład tajskich past curry - zielonej, żółtej i czerw-

czach tej rośliny składniki, w tym galangina są pomocne w zwalczaniu otyłości, astmie i zapaleniu stawów. Galangal wspomaga trawienie i łagodzi mdłości, obniża poziom glukozy we krwi i złego cholesterolu oraz wykazuje działanie grzybobójcze i bakteriobójcze.

Alfabet przypraw - galangal

Ten hummus nie mieści się w kanonie zrób szybko, zjedz jeszcze szybciej. To hummus idealny, o aksamitnej gładkiej konsystencji i wyjątkowym smaku.

Idealny arabski hummus bi tahini

W krajach arabskich hummus, to nie tylko dodatek do falafela, warzyw czy płaskich arabskich chlebów. To podstawa codziennej diety, to wspólne biesiadowanie i długie godziny rozmów, wczesnym rankiem lub nocą, kiedy słońce nie jest już tak dokuczliwe. Idealny hummus powinien być jedwabście gładki, z wyczuwalną nutą czosnku i oliwy

Hummus bi tahini (czyli właśnie to, co w Europie w skrócie nazywamy hummusem) jest popularny na całym Bliskim Wschodzie i w krajach Maghrebu. Coraz częściej sięgają po niego także Polacy. Ma niezliczoną ilość odmian i wariantów, ale zawsze powinien mieć w składzie ciecierzycę - nie istnieje coś takiego jak hummus bez ciecioriki.

Ciecierzycza, której nazwa po arabsku brzmi właśnie "hummus" była uprawiana na Bliskim Wschodzie już 8000 lat temu, do Europy trafiła 3000 lat później, a pierwsze wzmianki o puree z ciecierzycy, podawanym na zimno pochodzą z XIII wieku.

Bogata w łatwo przyswajalne białko, witaminy, minerały i kwas foliowy sprzyja odchudzaniu, reguluje procesy trawienne, obniża poziom cholesterolu i ciśnienie krwi.

Inne nazwy ciecierzycy: cieciorika, groch włoski

Składniki

- półtorej szklanki (około 260 g) suszonej ciecierzycy (w ostrości 2 puszek ciecierzycy po 400 g każda)
- 3 łyżki wywaru z ugotowanej ciecierzycy
- 3 kostki lodu lub lodowatej wody (gdzie każda kostka lodu to odpowiednik 1 łyżki wody)
- 3 łyżki pasty sezamowej tahini
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 lub 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej dodanej do wody, w której moczymy ciecierzycę
- sól i pieprz do smaku
- opcjonalnie około pół łyżeczki mielonego kuminu



Hummus to nie tylko dodatek do falafela i pieczywa.

Do dekoracji:

oliwa z oliwek do polania na wierzchu, duża szczypta kashmiri chilli (można zastąpić pieprzem kajeńskim albo ostrą papryką), orzeszki piniowe, plasterki świeżego ogórka obsypane

słodka lub ostra mielona papryka, natka z pietruszki albo kolendry lub inne ulubione dodatki.

Uwagi:

Po ugotowaniu ziarenko ciecierzycy powinno być idealnie miękkie, nie może być w środku

białe i suche. Także ciecierzycza, którą kupujemy w puszkach lub słoikach nie jest dostatecznie miękka, dlatego warto ją jeszcze przez około 30 minut podgotować.

Ze względu na twarde skórki ciecierzycę miksujemy zawsze gorącą, ponieważ po wystudzeniu skórki twardnieją i trudniej jest uzyskać gładki hummus.

Dodatek lodu lub lodowatej wody powoduje, że hummus przybiera znacznie jaśniejszy kolor.

Przygotowanie

Z ciecierzycy suszonej: ciecierzycę wsypać do miski, zaleć dużą ilością wody z sodą oczyszczoną. (zazwyczaj na 1 szklankę suszonej ciecierzycy wlewam 3 szklanki wody). Pozostawić na 10-12 godzin. Następnego dnia odcedzić i opłukać, gotować w dużej ilości wody około 2 godzin. Ciecierzycę odcedzić, wywar zachować i wystudzić, im będzie zimniejszy tym lepiej. Z ciecierzycy z puszek: ciecierzycę odcedzić, opłukać wodą i gotować przez około 25-30 minut.

Zalawę z gotowania pozostawić i dobrze wystudzić.

Do ugotowanej ciecierzycy dodać czosnek, pastę tahini, sok z cytryny, doprawić solą i pieprzem do smaku i mikсовать do czasu, aż pasta będzie aksamitna, bez żadnych grudek (czas miksovania zależy od mocy i jakości blendera). Nie przerywając miksovania, do powstałej masy stopniowo dodać około 3 łyżek zimnego wywaru z ciecierzycy, kostki lodu (lub lodowatą wodę) i mikсовать do połączenia składników

Hummus i wszelkiego rodzaju pasty warzywne..... mogłoby się wydawać, że nie ma nic prostszego, jak wrzucić warzywa do robota i zmiksować. Łatwo, szybko i bez wysiłku otrzymamy smaczny dodatek do pieczywa lub doskonały dip.

Hummusy i pasty Konrad Budzyk

Ale.... jak zwykle diabeł tkwi w szczegółach.

Czasami brak nam pomysłu, innym razem niewielka szczypta jakiejś przyprawy czyni mdłą i mało wyrazistą pastę rewelacyjnym i wyjątkowo smacznym smarem.

Nie mniejszy wpływ na smak hummusu i wegetariańskich past, mają sposób gotowania strączków i konsystencja potrawy. Przekonałam się o tym wielokrotnie przygotowując tradycyjny arabski hummus.

W książce Konrada Budzyka szukałam przede wszystkim inspiracji i nie zawiodłam się. 76 receptur, także na pasty z dodatkiem tofu, bobu czy kaszy gryczanej to całkiem pokaźna porcja pomysłów.

Autor nie zapomniał też podać wielu cennych wskazówek dotyczących gotowania roślin strączkowych, ich przechowywania i najczęściej stosowanych do nich przypraw.

Pasztet z białych warzyw i sos słodko - kwaśny, które przygotowałam na podstawie tej książki okazały się strzałem w dziesiątkę.

Na swoją kolej czekają już następne smakowite dodatki do kanapek - serek z nerkowców, pesto z jarmużu i pasta słonecznikowa - dla nas to zupełnie nowe i ciekawe receptury, które zamierzam w najbliższym czasie wypróbować. Osobny dział Konrad Budzyk po-

Książka Konrada Budzyka „Hummusy i pasty” to nie tylko 76 receptur na smakowite dodatki do chleba, ale przede wszystkim niewyczerpane źródło inspiracji pozwalających wzbogacić naszą codzienną dietę o nowe smaki. Pasztet z białych warzyw i sos słodko - kwaśny, serek z nerkowców, pesto z jarmużu i pasta słonecznikowa - dla mnie to zupełnie nowe i ciekawe receptury, które pewnością warto wypróbować.

święcił hummusom i ich różnym wariantom. O ile jednak proponowane przepisy zapowiadają się wyjątkowo smacznie i z wielu z nich skorzystam, to nie zgodzę się na nazywanie hummusem.

np. pasty z grochu, soi czy jakiegokolwiek fasoli z dodatkiem tahini. Nie istnieje coś takiego jak hummus bez ciecierzycy, choćby dlatego że słowo "hummus" to po arabsku ciecierzycza,

stawione w niej pomysły na zdrowe i wartościowe pasty warzywne oceniam niezwykle wysoko.

Tę przepis, które dotychczas wypróbowałam okazały się świetnym sposobem na urozmaicenie posiłków.

Na ogromną pochwałę zasługują też szata graficzna i bardzo czytelny układ publikacji.

Każdy, dosłownie każdy, przepis został wzbogacony o doskonałe zdjęcie autorstwa Anny Grudzińskiej - Sarny i przedstawiony na osobnej stronie. Uzupełnienie przepisów stanowią tabele wartości odżywczych (duże ułatwienie dla osób dbających o linię), a niekiedy także uwagi i wskazówki autora.

Moim zdaniem książka powinna znaleźć się w bibliotece każdego, kto ceni sobie zdrowe i smaczne dodatki do kanapek i nie tylko.

Recenzja: Aleksandra Olczyk

24 października uroczystie zainaugurowano działalność nowego Publicznego Przedszkola "Wyspa Przygód" w Ząbkach. Placówka stworzona została na potrzeby najmłodszych mieszkańców miasta i przyjęła dzieci, które nie dostały się do ząbkowskich przedszkoli w rekrutacji wiosennej.

Otwarcie Publicznego Przedszkola "Wyspa Przygód" w Ząbkach



Uroczysta chwila przecięcia wstęgi otworzyła nowe przedszkole w Ząbkach



- Naszą ambicją jest stałe poprawianie i polepszanie warunków placówki do bezpiecznego i radosnego przebywania w niej dzieci tak, by czuły się tutaj ważne oraz by lubili "swoje przedszkole" - mówi Dyrektor Przedszkola Dominika Zbiciak

Wśród zaproszonych gości na uroczystości otwarcia obecni byli: Burmistrz Miasta Ząbki - Robert Perkowski, Sekretarz Urzędu Miasta Ząbki - Patrycja Zolnierzak, Proboszcz Parafii Zesłania Ducha Świętego ks. Sylwester Ciesielski, kadra pedagogiczna, rodzice i przedszkolaki.

Publiczne Przedszkole "Wyspa Przygód" to nowoczesnie urządzone placówka o wysokim standardzie. Miejsce to powstało z wielkiej pasji i zamiłowania do pracy z przedszkolakami osób prowadzących placówkę. Mieści się w samym sercu ul. Powstańców (najbardziej zaludnionej części miasta), posiada wygodny dojazd, własny parking, dysponuje przestronnym, ogrodzonym placem zabaw wyposażonym we wszystkie niezbędne, bezpieczne i atestowane sprzęty, które uatrakcyjnią każdą chwilę spędzoną na świeżym powietrzu. W budynku przedszkola

powstały przestronne, estetyczne i kolorowe sale, wyposażone w zabawki i pomoce dydaktyczne atrakcyjne dla dzieci, które potrafią zainspirować do wielu nowych wyzwań zarówno opiekunów jak i przedszkolaków. Personel przedszkola to zespół młodych, energicznych i zaangażowanych w pracę nauczycieli ustawicznie doskonalących swój warsztat pracy. W przedszkolu realizowane są autorskie programy własne, różne akcje wspierające wyobraźnię i kreatywność dzieci takie jak "Wędrujący miś", Pokaz Talentów - "Kids Show", coroczny konkurs plastyczny "Hello Spring". Stawiamy na wszechstronną edukację, która ma być dla dziecka przyjemnością, czymś fascynującym i twórczym, bo dzieci otoczone troskliwą opieką i czułością, są szczęśliwe. Zachęcamy dzieci do samodzielności, poszukiwania innowacyjnych rozwiązań. Placówka oferuje bogatą ofertę zajęć w ramach podstawy

programowej oraz zajęć dodatkowych. Przedszkolaki mają możliwość rozwijania swoich zainteresowań na zajęciach judo, baletu, tańca, gimnastyki. Instruktorzy prowadzący zajęcia dodatkowe to osoby posiadające odpowiednie kwalifikacje oraz wysokie osiągnięcia w świecie sportu i tańca.

W Wypie Przygód podstawą jest:

- dobre samopoczucie dziecka
- wszechstronna edukacja poprzez zabawę
- rozbudzanie zainteresowań i zdolności
- rozwój kulturalny, moralny i społeczny

- Naszą ambicją jest stałe poprawianie i polepszanie warunków placówki do bezpiecznego i radosnego przebywania

Publiczne Przedszkole "Wyspa Przygód"
Ząbki, ul. Powstańców 29
tel. 574 436 672, witaj@wyspaprzygod.edu.pl

Wileńska PARK
51

Odczuwasz brak stałego biura?

Powierzchnie biurowe
do wynajęcia w samym centrum Wołomina

501 700 116 / (22) 76 39 511

www.wilenskapark.pl

SKUP USZKODZONYCH TELEWIZORÓW LCD SERWIS RTV



Szosa Jadowska 19 22 787 11 32

HELIOS

LAUREAT KONKURSU
TERAZ POLSKA



PRAPREMIERA!

Listy do M. 3

9 listopada,
godz. 19:30!

Kino Konesera



• cykliczne pokazy
• ambitni twórcy
• wybitne dzieła

13.11, godz. 18:30

THE SQUARE



Helios Wołomin
ul. Geodetów 2
rezerwacja: 22 212 54 16

www.helios.pl



OBWIESZCZENIE STAROSTY WOŁOMIŃSKIEGO

Na podstawie art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2017 r. poz. 1496) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2017 r. poz. 1257)

Starosta Wołomiński zawiadamia

o wszczęciu na wniosek Burmistrza Miasta Marki, reprezentowanego przez pełnomocnika P. Zbigniewa Wieteckiego, złożony w dniu 25.09.2017 r., postępowania administracyjnego w sprawie znak WAB.6740.14.51.2017 o wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą: „Rozbudowa ulicy Turystycznej i budowa ulicy Projektowanej wraz z rozbudową skrzyżowania z ul. Wenecką w m. Marki”.

Działki usytuowania obiektu:

- w projektowanym pasie drogowym, do przejęcia pod inwestycję (tłustym drukiem – numery działek przeznaczone do przejęcia pod inwestycję na rzecz Gminy Miasta Marki, w nawiasach – numery działek po podziale):
– ew. nr: 32/4 (**32/7**, 32/8, 32/9), 53 (**53/1**, 53/2), 54/1 (**54/3**, 54/4), 54/2 (**54/5**, 54/6), 55 (**55/1**, 55/2), 56 (**56/1**, 56/2), 76 (**76/1**, 76/2), 75/1 (**75/3**, 75/4), 74/1 (**74/3**, 74/4), 48 (**48/1**, 48/2) w obrębie 0007-1-07, jedn. ewid. 143402_1 Marki.

- w projektowanym pasie drogowym, będące własnością Gminy Miasta Marki, niepodlegające przejęciu (tłustym drukiem – numery działek po podziale):
– ew. nr: 33/6, 72/1, 41/4 (**41/5**, 41/6, 41/7), 72/2 (**72/3**, 72/4), 73/2 (**73/4**, 73/5) w obrębie 0007-1-07, jedn. ewid. 143402_1 Marki.

Działki przeznaczone pod budowę lub przebudowę: innych dróg publicznych, sieci uzbrojenia terenu i zjazdów niewchodzące w skład projektowanego pasa drogowego (tłustym drukiem – numery działek przeznaczone pod budowę lub przebudowę: innych dróg publicznych, sieci uzbrojenia terenu, zjazdów, w nawiasach – numery działek po podziale):
– ew. nr: 26/1, 26/2, 41/4 (**41/5**, **41/6**, **41/7**), 32/4 (32/7, 32/8, **32/9**), **32/5**, 1/2, 25, 73/2 (73/4, **73/5**), 48 (48/1, **48/2**), **47**, **50/1**, **50/2**, **52/1**, **52/2**, 75/1 (75/3, **75/4**), **73/1** w obrębie 0007-1-07, jedn. ewid. 143402_1 Marki.

Z aktami sprawy i zakresem wymienionego wyżej zamierzenia inwestycyjnego można zapoznać się w Starostwie Powiatowym w Wołominie ul. Prądyńskiego 3 Wydział Budownictwa, parter, pokój nr 105 w godzinach przyjęć interesantów tj. pn. 10-18, wt. 12-16, śr. 8-16, czw. 12-16, pt. 8-16, gdzie można również zgłosić ewentualne uwagi i wnioski do czasu wydania orzeczenia w sprawie.

Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2017 r. poz. 1257) doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

– W Wołominie mówimy stanowcze NIE! dla czadu – podkreśla Elżbieta Radwan, burmistrz Wołomina. – We współpracy z Przedsiębiorstwem Komunalnym rozpoczęliśmy program montażu czujników czadu w mieszkaniach komunalnych.

W Wołominie mówimy NIE! dla czadu



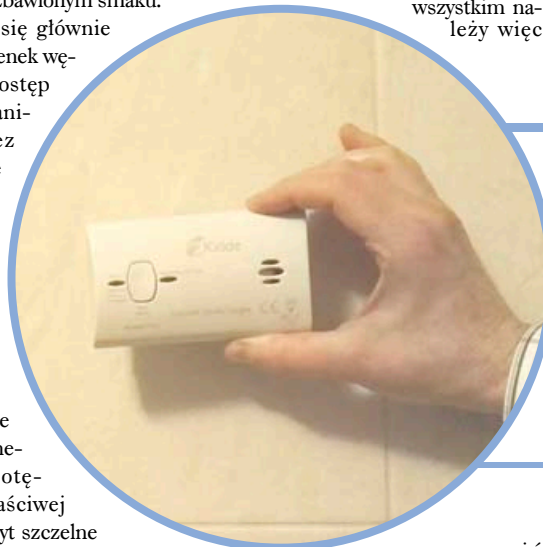
Warto wiedzieć!

Czad ma silne własności toksyczne; jest gazem bezwonny, bezbarwny i pozbawiony smaku. Gromadzący się głównie pod sufitem tlenek węgla blokuje dostęp tlenu do organizmu, poprzez zajmowanie jego miejsca w czerwonych ciałkach krwi, co może spowodować śmierć przez uduszenie.

Działanie tego podstępnego zabójcy potęguje brak właściwej wentylacji i zbyt szczelne okna co skutkuje niepełnym spalaniem paliwa. Powstaje wówczas tlenek, który ma utrudniony odpływ.

Ratownicy ostrzegają! Pamiętaj!

Tyle spalin wypłynie na zewnątrz, ile świeżego powietrza napłynie do pomieszczenia. Przede wszystkim należy więc



zapewnić możliwość stałego dopływu świeżego powietrza do paleniska (pieca gazowego, kucharki

gazowej, kuchni węglowej lub pieca) oraz swobodny odpływ spalin.

Nie należy zasłaniać kratki wentylacyjnych i otworów nawiewnych natomiast należy często wietrzyć pomieszczenie, w których odbywa się proces spalania, a najlepiej zapewnić, nawet niewielkie, rozszczelnienie okien i nie bagatelizować objawów duszności, bólów i zawrotów głowy, nudności,

Mieszkańcy lokali komunalnych zainteresowani instalacją czujnika czadu, mogą zgłaszać się do Przedsiębiorstwa Komunalnego (PK). Administracja PK czeka na pisemne zgłoszenia najemców lokali komunalnych, w których ogrzewanie jest z pieców węglowych lub gazowych.

wymiotów, oszołomienia, osłabienia, przyspieszenia czynności serca i oddychania, gdyż mogą być sygnałem, że ulegamy zatruciu czadem; w takiej sytuacji należy natychmiast przewietrzyć pomieszczenie, w którym się znajduje i zasięgnąć porady lekarskiej.

Prezes Jacewski zwraca również uwagę na dbałość o dobry stan przewodów kominowych zarówno dymowych jak i wentylacyjnych. – Jeśli nie będziemy o nie dbali, to mogą one przyczynić się do zatrucia. W domkach indywidualnych każdy powinien sam zadbać o sprawną wentylację i przewody dymowe zaś Przedsiębiorstwo Komunalne, jako administrator, na bieżąco kontroluje stan techniczny budynków znajdujących się w zasobie mieszkaniowym Gminy Wołomin, a także zleca wymagane prawem kontrole budowlane, elektryczne oraz kominowe – podkreśla prezes Jacewski.

Co zrobić, gdy dojdzie do zatrucia tlenkiem węgla?

- niezwłocznie zapewnić dopływ świeżego, czystego powietrza,
- jak najszybciej wynieść osobę poszkodowaną w bezpieczne miejsce, na świeże powietrze,
- rozluźnić poszkodowanemu ubranie, ale nie rozbierać go, gdyż nie można doprowadzić do jego przemarznięcia,
- wezwać służby ratownicze (pogotowie ratunkowe – tel. 999, straż pożarna – tel. 998 lub 112) oraz pogotowie gazowe.

Jeśli po wyniesieniu na świeże powietrze zaczadzony nie oddycha, należy niezwłocznie przystąpić do wykonania sztucznego oddychania i masażu serca.

www.zyciepw.pl

w nowej odsłonie



Pan Andrzej



Niedawno pożegnaliśmy Pana Andrzeja Turkota, mieszkańca Jarzębiej Łąki, wieloletniego współpracownika Centrum Edukacji Filmowej w Wołominie, byłego nauczyciela fizyki w Liceum Ogólnokształcącym w Radzyminie.

Pożegnaliśmy z poczuciem dużej straty, wielkiego bólu i trudności w oswojeniu się z Jego nagłą śmiercią. To był człowiek, jakiego nie spotyka się codziennie. Pełen ciepła, dobroci, serdeczności wobec świata i ludzi, ciekawy rozmówca, kochający mąż i ojciec, życzliwy sąsiad, po prostu... **DOBRY CZŁOWIEK.**

Imponował nam pogodą ducha, mądrością i życiową energią. Z rozmów z nim wiem, że oswajał się z przemianami życia, dużo czytał, był religijny, duchowo przygotowywał na koniec, który może kiedyś nadejść.

Ale wiem też – i chcę to nie tylko wypowiedzieć, ale wręcz wykrzyczeć – że choć odszedł, to jednak pozostał! I wciąż pozostaje dla wszystkich, którzy mieli szczęście go poznać, nie tylko wspomnieniem, ale ciągle żywym natchnieniem, inspiracją do dobrego życia.

I pozostaje życzeniem, by każdy człowiek miał takie szczęście, jakie mieliśmy my, którzy Go znaliśmy: szczęście spotkania na swojej drodze kogoś takiego, jak Pan Andrzej.

Marek Kaczkowski
Dyrektor Centrum Edukacji Filmowej



Beneficjent:

Parafia Rzymskokatolicka p.w. Św. Kazimierza Królewicza w Kobylce, ul. Królewska 15, 05-230 Kobylka

Projekt pn.

„Kompleksowa termomodernizacja Kościoła Św. Kazimierza Królewicza w Kobylce”

Celem projektu jest

poprawa czystości powietrza w Kobylce poprzez redukcję zanieczyszczeń do atmosfery i zwiększenie efektywności energetycznej budynków

Kwota projektu: 560 673,93 pln

Wydatki kwalifikowane: 527 340,93 pln

Kwota dofinansowania: 421 872,74 pln

Wkład własny: 138 801,19 pln

„Wydatek współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020, Działanie 4.2 Efektywność energetyczna, Typ projektów - termomodernizacja budynków użyteczności publicznej”

Obecnych na koncercie mieszkańców Ząbek powitała sielska, typowo polska, gościnna atmosfera, którą wspólnie stworzyli artyści i gospodarze tego niezapomnianego wieczoru.

W rolę konferansjera wcielił się Mirosław Sobiecki, społeczny doradca ds. kultury burmistrza Ząbek, a zarazem komendant ząbkowskich Strzelców, którzy pomogli w organizacji tego wydarzenia.

Przed licznymi przybyłymi publicznością wystąpiły działające przy Oddziale Związku Polaków na Białorusi w Mińsku chóry - „Ięcza” pod dyрекcją Tatiany Wołoszyny, „Społem” pod kierownictwem Aleksandra Szugajewa i „Polonez”, którym kieruje Natalia Krzywoszejewa.

Na scenie Miejskiego Ośrodka Kultury zaprezentowało się także kilku solistów oraz pochodzący z Mołodeczna, zespół wokalny „Nuty życia”, pod dyрекcją Wiktora Baranowa, zasłużonego dla kultury polskiej i Tatiany Augustynowicz.

Polscy artyści ze Wschodu nie zawiedli, ząbkowska widownia otrzymała wszystko to, czego mogła oczekiwać - doskonałą choreografię, przepiękne, barwne stroje, wspaniały śpiew i... staropolski poczęstunek - prawdziwy domowy chleb.

Hitem koncertu w Ząbkach okazał się utwór „Hej sokoły”, który wspólnie z „Nutami Życia” śpiewała cała sala. Nie mniejszy aplauz zebrała solistka wspomnianego chóru za przepiękne wykonanie przeboju Alicji Majewskiej „Odkryjemy miłość nieznaną”. Łzy wzruszenia na twarzach komatantów wywołały polskie pieśni wojskowe „My Pierwsza Brygada”, „Dziś do ciebie przyjdzie nie mogę” oraz zaśpiewana przez ząbkowskich Strzelców „Szara piechota” (Maszerują strzelcy).

Artyści, koncertujący w Ząbkach byli ogromnie wzruszeni, tak ciepłym przyjęciem. Na zakończenie burmistrz Robert Perkowski podziękował wszystkim za wspaniałe wykonanie polskich pieśni i piosenek, zaprosił do

ponownego odwiedzania miasta i wręczył kierownikom chórów albumy o Ząbkach, a wszystkim członkom zespołów patriotyczne grafiki, przedstawiające wojska przechodzące przez Ząbki na Bitwę pod Ossowem.

W ramach I Międzynarodowego Festiwalu Pieśni Pamięci „Walcącym o Niepodległość” dwa koncerty polskiego Zespołu Artystycznego Pieśni i Tańca „Ojcowa” z Wileńszczyzny odbyły

żym entuzjazmem, nagradzając artystów gromkimi brawami.

Organizatorem koncertów było Stowarzyszenie Łagierników Żołnierzy AK z prezesem Arturem Kondrem na czele. W Powiecie Wołomińskim w przygotowania koncertów był również zaangażowany Komitet Obchodów Setnej Rocznicy Odzyskania Niepodległości 1918-2018 działający pod przewodnictwem Ryszarda Madziara. W Ząbkach Stowarzy-

ski oraz popularyzowanie historii poprzez twórczość artystyczną.

Koncerty odbywające się w sobotę 28 października stanowiły preludium do wielkiego finału, który miał miejsce w niedzielę (29 października) na PGE Narodowym w Warszawie. Festyn Historyczno-Muzyczny „Walcącym o niepodległość”, koncerty polskich bardów i zespołów, pokazy grup rekonstrukcyjnych, to tylko kilka atrakcji, które przygotowali

W sobotę, 28 października, w ramach I Międzynarodowego Festiwalu Pieśni Pamięci „Walcącym o Niepodległość” w Miejskim Ośrodku Kultury w Ząbkach odbył się koncert chórów z Kresów Wschodnich. Patronat honorowy nad wydarzeniem objęło Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Koncert Chórów Kresowych II RP



Chlebem i solą powitali publiczność artyści chórów z Kresów Wschodnich

się w Wołominie. W sobotę, zespół wystąpił w Powiatowym Centrum Dziedzictwa i Twórczości (tzw. Fabryczka), a w niedzielę (29 października) w Parafii Matki Boskiej Częstochowskiej oraz Zagościńcu, w parafii św. Ojca Pio. Podobnie jak to miało miejsce w Ząbkach, także wołomińska publiczność przyjęła występy z du-

szczenia Łagierników Żołnierzy AK reprezentowali: Jolanta Murawska, Halina Kruszczyńska, Wiktoria Zwonnik i Bartosz Sawczuk.

Głównym celem tych przeprowadzonych z ogromnym rozmachem wydarzeń artystycznych jest krzewienie idei niepodległościowej, pielęgnowanie historii, tradycji walk o niepodległość Pol-

organizatorzy. Gospodarzami wydarzeń na PGE Narodowym byli Stowarzyszenie Łagierników Żołnierzy Armii Krajowej, Fundacja Pamięci Armii Krajowej „Kresy RP, Wschodni Fundusz Dobroczynności Pomoc Polakom na Wschodzie i Solidarność Walcząca.

Iwona Potęga/Aleksandra Olczyk

Piotr Kondrat, wierny sługa dramaturga wszechczasów, Williama Szekspira, wystąpił w minioną sobotę, 4 listopada w Miejskim Ośrodku Kultury w Ząbkach prezentując publiczności niesamowity spektakl „Szekspir - siedmiu błaznów”

Teatr jednego aktora - Piotr Kondrat w Ząbkach



Świat jest teatrem, aktorami ludzie



Każda z błazeńskich postaci to obraz ludzkich ułomności

„Szekspir - siedmiu błaznów” to teatr jednego aktora, w którym wątki wysnute z siedmiu sztuk Szekspira tworzą esencję dzieł dramaturga wszechczasów.

Piotr Kondrat pojawia się na scenie jako duch zmarłego przed czterystu laty Williama Szekspira i w jego imieniu powołuje do życia postaci z siedmiu sztuk tego autora. Świat jest teatrem, aktorami ludzie, którzy kolejno wchodzą i znikają...

Każda z tych błazeńskich postaci jest krzywym zwierciadłem dla otaczającego nas świata i ludzkich ułomności: manipulujący innymi Ryszard Trzeci, dzieciennie rozwiązywał bracia Dromio, przepity Trynkulo ze swoimi infantylnymi marzeniami o władzy nad światem, narcystyczny Probieryczek, demoniczny i okultystyczny Puk i szalony terapeuta Feste, który w swoim zwierciadle ukazuje pychę jako poważną chorobę naszych czasów...

O czym rozmawia Szekspir z tymi błaznami? A może to bardziej powieść niż rozmowa? Ostatni błazen (z „Króla Leara”) mówi, że „odejście ze świata trzeba przyjąć tak jak kiedyś przyjdzie - z poczuciem, żeśmy do tego dojrzeli”.

Piotr Kondrat to aktor związany z wieloma teatrami w Polsce: Studyjnym w Łodzi, Współczesnym we Wrocławiu, Polskim w Bydgoszczy, Dramatycznym w Warszawie i STU w Krakowie. Obecnie jest aktorem Teatru Powszechnego w Radomiu. Grał w przedstawieniach Mikołaja Grabowskiego, Piotra Cieplaka, Krzysztofa Jasińskiego, Janusza Wiśniewskiego, Jana Klaty, Moniki Strzepki i Przemysława Wojcieszka. Zagrał też w wielu filmach, m.in. w „Komorniku”, „Mistrzu”, „Syberiadzie” i „Marii Curie”. Obecnie bierze udział w zdjęciach do filmu „Klecha” o księdzu Romanie Kotlarzu.

Piotr Kondrat od lat prezentuje Szekspira w teatrze jednego aktora. Jego monodramy („12 scen z Hamletem”, „Hamlet 24:00”, „Shylock”) były nagradzane na Wrocławskich Spotkaniach Teatrów Jednego Aktora oraz podobnych festiwalach w Kijowie i Rydze. „Szekspir - siedmiu błaznów” i pozostałe spektakle szekspirowskie grane były z powodzeniem na międzynarodowych festiwalach szekspirowskich w Gdańsku, w Rumunii, na Węgrzech i w Armenii.

Źródło MOK Ząbki

Zdjęcia: Bogdan Śladowski

W pierwszą rocznicę działalności Dyskusyjnego Klubu Książki Biblioteki w Markach, klubowiczki i „pozaklubowi” czytelnicy mieli okazję spędzić z Anną Dziewit-Meller, która opowiadała o swojej najnowszej, adresowanej do najmłodszych, książce „Damy, dziewczuchy, dziewczyny”

Damy, dziewczuchy, dziewczyny

Czwartkowe popołudnie, 26 października, członkowie Dyskusyjnego Klubu Książki Biblioteki w Markach spędzili z Anną Dziewit-Meller, dziennikarką, pisarką, felietonistką „Tygodnika Powszechnego”, autorką wideobloga o książkach BUK BUK. Rozmawiano o najnowszej książce pisarki, zatytułowanej „Damy, dziewczuchy, dziewczyny” pierwszej - i mamy nadzieję nie ostatniej - napisanej dla dzieci.

Anna Dziewit-Meller określa zbiór beletryzowanych biogramów kobiet, które zapisały

przyjemną lekturą dla młodych - ale nie tylko. „Góra Tajget” (2016) i debiutanka powieści „Disco” (2012) to książki niejednoznaczne, kontrowersyjne, budzące wątpliwości. Rozmowa z autorką dotyczyła istotnych wątków jej powieści, histo-



Spotkanie z Anną Dziewit-Meller, dziennikarką, pisarką, felietonistką „Tygodnika Powszechnego”, autorką wideobloga o książkach, było prezentem dla członków Dyskusyjnego Klubu Książki Biblioteki w Markach i „pozaklubowych” czytelników.

się w sposób szczególny w historii, jako książkę non-fiction. Lekka w odbiorze, ze świetnymi ilustracjami Joanny Rusinek z pewnością będzie pożyteczną i

rii, pracy - ogólnie rzecz biorąc życia.

Od pierwszego spotkania Dyskusyjnego Klubu Książki Biblioteki w Markach minął właśnie rok.

Spotkanie z Anną Dziewit-Meller było „urodzinowym” prezentem dla klubowiczek i „pozaklubowych” czytelników - po reakcji zainteresowanych z pewnością udanym.

Małgorzata Rowicka

w czeskich bibliotekach

Biblioteka Publiczna w Tłuszczu została wyróżniona przez Bibliotekę Główną Województwa Mazowieckiego (tzw. „Bibliotekę na Koszykowej”) i jako jedna z czterech placówek na Mazowszu zakwalifikowała się do udziału w wizycie studyjnej w Republice Czeskiej w ramach projektu „Biblioteka Nowa w Drodze”.

Biblioteka w Tłuszczu ponownie wyróżniona

Blisko 50 bibliotekarzy z całej Polski, w ramach zorganizowanego przez Instytut Książki seminarium „Biblioteka Nowa”, odwiedziło najciekawsze i najlepiej funkcjonujące biblioteki na terenie Republiki Czeskiej. Polscy bibliotekarze mogli zobaczyć nowoczesne rozwiązania architektoniczne, dowiedzieć się, jak zarządzać nowoczesną przestrzenią biblioteczną, w jaki sposób tworzyć i wdrażać programy dla czytelników, jak docierać z książką

Jako beneficjenci projektu „Biblioteka Nowa w Drodze” reprezentanci polskich bibliotek mogli czerpać inspirację z czeskich doświadczeń, gdyż nasi południowi sąsiedzi mogą pochwalić się jedną z najgęstszych europejskich sieci bibliotek publicznych, prężnie działających i generujących wysoki poziom czytelnictwa.

Seminarium zakończyło się zwiedzaniem Pragi i Brna, a w rolę przewodnika

wcielił się Mariusz Surosz, polski dziennikarz, eseista i historyk od sześciu lat mieszkający w Pradze. Według



Bibliotekarze mogli poznać nowoczesne rozwiązania architektoniczne, dowiedzieć się, jak zarządzać przestrzenią biblioteczną i jak docierać z książką do czytelników.

do najmłodszych i do seniorów oraz jak doprowadzić do odrodzenia „sztuki czytania”.

Bibliotekarze odwiedzili m.in. Bibliotekę Morawską w Brnie, Bibliotekę im. Jiřího Mahena w Brnie, Narodową Bibliotekę Techniczną w Pradze, Bibliotekę Miasta Hradce Králové, Bibliotekę Badań Naukowych w Hradec Králové oraz Miejską Bibliotekę w Sobeslavie - liczącym zaledwie 7 tys. mieszkańców, miasteczku, mogącym się poszczycić ponad gronem 1500 zarejestrowanych czytelników.

danych Biblioteki Narodowej aż 63% Polaków nie przeczytało w ubiegłym roku ani jednej książki, a po żadną z lektur nie sięgnęło 28% uczniów i studentów. Przeczytanie więcej niż siedmiu książek rocznie deklaruje jedynie około 10% Polaków. Zdecydowanie wyższym, niż przeciętny, poziomem czytelnictwa mogą pochwalić się biblioteki z powiatu wołomińskiego.

sztuki walki

18 pucharów na turnieju w Józefowie

4 listopada odbył się osiemnasty Turniej Karate Kyokushin o Puchar Burmistrza Józefowa, w którym wzięło udział 300 polskich zawodników oraz reprezentanci Rosji i Łotwy.



Turniej stał na bardzo wysokim poziomie organizacyjnym, a poszczególne kategorie wiekowe-wagowe były mocno obsadzone. Najliczniejsze kategorie i najsilniejsza rywalizacja była wśród dzieci i młodzieży w wieku 7

zostali: Bartek Kazimierzczak, Karol Narożniak, Jakub Nejfeld i Krystian Tysko.

Najtrudniejsze walki w turnieju przeszedł Maks Rutkowski, który w początkowych rundach eliminacyjnych trafił na bardzo silnych i dynamicznych przeciwników. Maks podczas walk doskonale wykorzystywał swoje atuty, a do tego nie ustępował ani na krok pola walki swoim rywalom i właśnie to ten element zadecydował o srebrnym medalu w tym prestiżowym turnieju. Dobrze spisali się: Klaudia Brzozowska, Krzysztof Karbownik, Michał Pazio, Paweł Tokarzewski, którzy zajęli drugie miejsca. Brązowe medale zdobyli: Gabrysia Majewska, Natalia Skrzeczkowska, Maks Zach, Mateusz Kornacki, Maciej Czepiel oraz Piotr Karbownik.

Na szczególne wyróżnienie zasługują debiutanci na turniejach semi contact: Błażej Borek i Antek Wrzosek. Ci dwaj młodzi chłopcy odważnie podjęli wyzwanie do uczestnictwa w trudnych ogólnopolskich turniejach. Więcej na www.kswkyokushin.pl

Zawodnicy Klubu Sportów Walki KYOKUSHIN zdobyli 18 pięknych pucharów na Turnieju Karate Kyokushin o Puchar Burmistrza Józefowa

- 12 lat, gdzie należało stoczyć minimum cztery walki.

W międzynarodowym towarzystwie, zawodnicy Klubu Sportów Walki KYOKUSHIN zdobyli 18 pucharów, co dało tego dnia II miejsce w klasyfikacji drużynowej, tuż za gospodarzami imprezy, a przed zawodnikami z Rosji. Triumfatorami swoich kategorii

Z Ryszardem Zahnem, prezesem Uczniowskiego Klubu Sportowego Huragan Wołomin, o drużynach koszykówki reprezentujących Wołomin w tym sezonie, rywalizacji drugoligowej reprezentacji Huraganu w ramach rozgrywek ligowych, a także o celach klubu w bieżącym sezonie, rozmawia Paweł Chaim.

Bogata oferta dla młodzieży UKS-u Huragan Wołomin

- W Waszym klubie trenują dziewczęta i kobiety w różnych kategoriach wiekowych. Jakie zespoły (roczniki) wystawił w tym roku UKS Huragan Wołomin? Jak Pan szacuje szanse tych zespołów?

- W sezonie 2017/2018 wystawiliśmy dziewięć zespołów. Od drugoligowej drużyny do składów rywalizujących w mini-koszykówce (II L, U-22, U-18, U-16, U-15, U-14, U-13 i 2 zespoły U-12). Najbardziej liczymy na zespół junierek starszych U-22.

- Jacy trenerzy poprowadzą w bieżącym sezonie poszczególne drużyny?

- Podaję od najstarszych cykli: Edyta Majewska: II L, Małgorzata Zaroi: U-22, Piotr Dąbrowski: U-18, U-16, U-15, Sławomir Bujniak: U-14, U-13, Małgorzata Rączka: U-12 i Krzysztof Dajnowiec: U-12.

- Pierwsza drużyna, grająca w II lidze kobiet, po czterech kolejkach zajmuje 7. miejsce. Bilans zespołu to jedno zwycięstwo i trzy porażki. Jak Pan ocenia dotychczasowe zmagania wołominianek?

- Dziewczyny grają dla przyjem-

ności i myślę, że jeszcze przyjdą zwycięstwa. Z Polonią Warszawa (lider tabeli, pięć zwycięstw w pięciu meczach - red.) nikt nie wygra, bo to jest zespół, gdzie grają zawodniczki ze stażem w ekstraklasie (za pieniądze). Nasze

dziewczyny z drużyną UKS-u 4 Ursus Warszawa zagrały dobry mecz, ale nie wytrzymały końcówki. Myślę, że będzie dobrze.

- W ostatnią niedzielę zmierzyliście się na wyjeździe z zespołem UKS-u Basket Aleksandrów Łódzki. Co może Pan powiedzieć o tym spotkaniu?

- Jeśli chodzi o niedzielne spotkanie, to warto przybliżyć kontekst, w jakim się odbywało. UKS Basket Aleksandrów Łódzki rywalizuje zarówno w pierwszej, jak i w drugiej lidze. My graliśmy o godz. 14.00 z drugim z zespołem Aleksandrowa Łódzkiego. Natomiast o godz. 18.00 odbył się mecz I ligi. W rywalizacji z nami zespół gospodarzy został wzmocniony zawodniczkami z I ligi.

- W najbliższym meczu, 18-11-2017 r. o godz. 13.00, wołomińskie seniorki zagrają u siebie z drużyną UKS-u Trójka

Żyrardów. Proszę o pańskie prognozy przed tą konfrontacją?

- Myślę że będzie zwycięstwo, bo UKS Trójka Żyrardów gra w drugiej lidze młodymi dziewczynami.

- Jakie są główne cele klubu w bieżącym sezonie?

- Jak co roku koncentrujemy się na rywalizacji młodzieżowej. Dlatego najważniejszym celem klubu jest wprowadzenie drużyn młodzieżowych do rozgrywek centralnych.

- O jakich istotnych wydarzeniach z życia klubu, mających miejsce w ostatnim czasie, warto wspomnieć?

- Przykrym wydarzeniem jest to, że czołowa zawodniczka drużyny kadetek doznała paskudnej kontuzji.

Natomiast pozytywnym wydarzeniem jest włączenie przez Polski Związek Koszykówki szkoły do akcji SMOK (Szkolny Młodzieżowy Ośrodek Koszykówki) - mówi Ryszard Zahn, prezes Uczniowskiego Klubu Sportowego Huragan Wołomin

- Koncentrujemy się na rywalizacji młodzieżowej. Dlatego najważniejszym celem klubu jest wprowadzenie drużyn młodzieżowych do rozgrywek centralnych. (...) Pozytywnym wydarzeniem jest włączenie przez Polski Związek Koszykówki szkoły w Duczkach do akcji SMOK (Szkolny Młodzieżowy Ośrodek Koszykówki) - mówi Ryszard Zahn, prezes Uczniowskiego Klubu Sportowego Huragan Wołomin



Koniec rundy jesiennej w AMP GOOL



Za nami ostatnie mecze w dziecięcych ligowych rozgrywkach w rundzie jesiennej. Teraz dla zawodników AMP GOOL przyszedł czas na chwilę wytchnienia i odpoczynku od ligowych spotkań.

Dla adeptów Akademii był to czas pełen radości, ale i ciężkiej pracy w którym młodzi zawodnicy rozwijali swoje umiejętności.

Rozgrywki ligowe są jedynie dodatkiem do codziennych treningów. Odpoczynek od piłki został zaplanowany na okres świąteczny, jednak po Nowym Roku wracamy na hale i przygotowywujemy się do zimowych obozów sportowych. Tegoroczna oferta AMP GOOL jest niezwykle bogata: • Costa Brava w Hiszpanii - 12-21.01.2018 • Kraków Camp - 14-20.01.2018 • Zima w mieście, Wołomin - 22-26.01.2018

W miniony weekend drużyny AMP GOOL zmierzyły się z bardzo trudnymi rywalami. Reprezentacja Wołomin 2007 rozegrała spotkanie z Agape Białoleka

dy, przez co w każdej akcji czegoś brakowało. Rywale ograniczyli się do gry z kontrataków. W przedostatniej kwadransie straciliśmy decydującą bramkę. Z samej gry w dzisiejszym meczu nie do końca możemy być zadowoleni, gdyż nie wszystko wyglądało tak dobrze jak w poprzednich rywalizacjach, ale brawa dla całej drużyny za determinację. Moim zdaniem progres widać gołym okiem - powiedział trener Paweł Konieczny

Wyniki: AMP GOOL Wołomin 2007 - Agape Białoleka 2:3; AMP GOOL Wołomin 2009 - KS Respekt Halinów 0:9; Wicher Kobylka - AMP GOOL Wołomin 2010 5:3

Remisem 2:2 zakończyło się sobotnie spotkanie Marcovii Marki z Dębem Wieliszew. Obydwie drużyny podchodziły do meczu w zupełnie odmiennych nastrojach - Marcovia podbudowana dwoma zwycięstwami z rzędu, a Dąb rozgoryczony wysoką porażką z Sokołem Serock (0:7).

Marcovia - Dąb Wieliszew 2:2

Podopieczni Macieja Wesołowskiego chcieli podtrzymać dobrą passę, ale o pierwszych 45-ci minutach gry woleli by z pewnością szybko zapomnieć. W tym czasie Dąb był bowiem stroną dominującą, stwarzającą znacznie więcej sytuacji podbramkowych. Marcovia z kolei nie mogła wejść w swój odpowiedni rytm. Mało zdecydowana gra zaowocowała jedynym celnym strzałem Piotra Bazlera. Goście natomiast dwukrotnie pokonali Łukasza Bestrego i dzięki temu zasłużenie prowadzili 2:0.

Po zmianie stron zobaczyliśmy "odmienioną" Marcovię. Zespół z Marek zaczął wreszcie grać tak jak powinien od samego początku. Szybka wymiana podań i momentalne przedstawianie się pod pole karne gości pozwalały raz za razem stwarzać zagrożenie przed bramką golkipera Dębu. Dużo ożywienia wniosło pojawienie się Marcina Graczyka, który w przerwie zmienił Andrzeja Pietruchę. Równie dobrą zmianę dał także Ernest Kozłowski, który pojawił się na boisku w 60 minucie meczu, a już w 65 zdobył kontaktową bramkę

po zagranii Mariusza Rogalskiego. Od tego momentu Marcovia dosłownie miażdżyła swojego przeciwnika. Niestety mimo wielu dogodnych okazji piłka nie chciała wpaść do bramki. Swoje szanse zmarnowali m.in. Radosław

zwycięstwo do końca Marcovia zdobyła bramkę na 2:2. Ponownie kapitalnym dośrodkowaniem popisał się Mariusz Rogalski, a piłkę do siatki skierował tym razem Adrian Rowicki. W doliczonym czasie gry gospodarze mogli, a



Podopiecznym trenera Macieja Wesołowskiego nie udało się zainkasować kompletu punktów. Pozostał spory niedosyt, zdecydowanie większy niż u gości z Wieliszewa. Marcovia mogła bowiem całkowicie odwrócić losy spotkania, zabrakło jej kilku minut żeby dobić bezradnie leżący Dąb Wieliszew.

nawet powinni zdobyć zwycięską bramkę. Niestety dobre uderzenie Marcina Graczyka zdołał w ostatniej chwili odbić golkipera z Wieliszewa. Bliski wbicia piłki do pustej bramki był z kolei Adrian Rowicki. Żeby móc cieszyć się z drugiego w tym meczu trafienia zabrakło mu dosłownie kilku cen-

tymetrów. Ostatecznie podopiecznym Macieja Wesołowskiego nie udało się zainkasować kompletu punktów. Pozostał spory niedosyt, zdecydowanie większy niż u gości z Wieliszewa. Marcovia mogła bowiem całkowicie odwrócić losy spotkania. Śmiem twierdzić, że zabrakło jej kilku minut żeby dobić bezradnie leżący Dąb Wieliszew. Z drugiej jednak strony gdyby goście wykorzystali to co mieli w pierwszej odsłonie... Trzeba zatem szanować ten wywalczony punkcik ponieważ mogliśmy ten mecz zarówno wygrać jak i przegrać. Teraz pozostaje nam jechać do Serocka i przywieźć do Marek komplet zasłużonych oczek.

Marcovia Marki - Dąb Wieliszew 2:2 (0:2)

Bramki: Ernest Kozłowski 65' (as. Rogalski) Adrian Rowicki 90' (as. Rogalski); żółte kartki: Bazler, Piekarczyk, Rogalski. Skład Marcovii: Bestry - Mędrzycki (75' Kublik) (90' Górski), Piwowarek, Piekarczyk, Bielecki (75' Rzeźnik) - Pietrucha (46' Graczyk), Bazler, Ochman, Rowicki, Mariusz Rogalski (C) - Sieczko (60' Kozłowski), trener: Maciej Wesołowski

Marcin Boczoń

www.zyciepw.pl

w nowej odsłonie



W odbywających się w Blue Mountain Village (Kanada), w dniach 13-15 października Mistrzostwach Świata w biegach z przeszkodami wzięło udział trzech braci Sobierajskich z Ząbek – Bolek (16 l.), Marian (19 l.) i Wojciech (27 l.). Pierwszego dnia zawodów, w biegu na dystansie trzech kilometrów bardzo wysokie miejsca zajęli Bolek i Marian Sobierajscy.

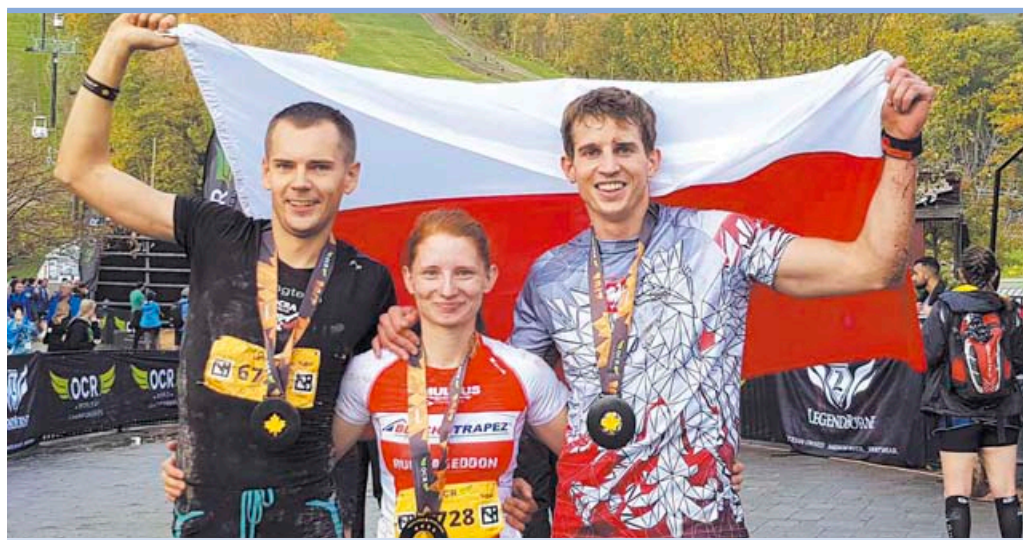
Polacy wicemistrzami świata!

W kategorii do dziewiętnastego roku życia Marian dotarł do mety na ósmej pozycji, a Bolek na trzynastej. Dzień później odbywał się bieg na 15 kilometrów. Z czasem 2 godziny i 41 minut na osiemnastej pozycji uplasował się Bolek.

Ostatniego dnia, w wyścigu sztafet Polskę reprezentowali najstarszy z braci Wojciech Sobierajski oraz Piotr Łobodziński i Tówerunner i Małgorzata Szaruga. Polska sztafeta wywalczyła srebrny medal, ulegając jedynie zespółowi z Stanów Zjednoczonych.

Jako pierwszy, o godzinie 9:00 wystartował Piotr Łobodziński, który od samego początku systematycznie wypracowywał przewagę nad rywalami. Biegł w niesamowitym tempie, niewykonalnym dla zwykłego śmiertelnika. Zostawił swoich konkurentów prawie pięć minut za plecami, jednak tuż przed końcem swojej części nie podbiegł na rampę. Śliska lina wypadła mu z ręki i dopiero za czwartym razem znalazł się po drugiej stronie. Przewaga nad następnymi zawodnikami stopniała, ale gdy przekazywał „paleczkę” Małgorzacie Szarugie nadal wynosiła około dwie minuty.

Małgorzata Szaruga była na swojej zmianie jedną z nielicznych kobiet. Ciężkie worki, stronne zbocza i śliskie



Polska sztafeta zdobyła srebrny medal na Mistrzostwach Świata w biegach z przeszkodami

bloło skłaniały do obstawienia tej części przez mężczyzn. Wąża za ledwie 45 kg, szczupła Polka walczyła z mężczyznami jak równa z równym! Przez cały czas, czyli około 20 minut, nie odłożyła worka nawet na chwilę. Po ukończeniu jej zmiany polska sztafeta zajmowała czwartą lokatę, nadal zachowując szanse na medal.

Jako ostatni z Polaków wystartował Wojciech Sobierajski, któremu udało

się pokonać wszystkie przeszkody za pierwszym podejściem. Równie sprawnie cała polska sztafeta pokonała ostatnią przeszkodę – czterometrową ścianę.

Wicemistrzostwo świata to największy sukces Polski w historii tej dyscypliny. Zawodnicy biorący udział w sztafecie tworzą zespół OCRA Poland, a osiągnięty sukces stanowi efekt pracy całego zespołu w

ciągu sezonu. Oprócz drużynowego wicemistrzostwa świata, Małgorzata Szaruga wywalczyła indywidualnie złoty medal na dystansie 15 km i srebrny na dystansie 3 km.

Wyjazd do Kanady nie mógłby się odbyć bez pomocy żąbkowskiego samorządu i burmistrza Roberta Perkowskiego oraz Rafała Bejtki, prezesa OCRA Poland.

Zdjęcia: OCRA Poland

Mistrzostwa Świata Filipińskich Sztuk Walki i Mistrzostwa Świata All Style Martial Arts - semi kontakt o puchar Burmistrza Miasta Ząbki za nami. W zawodach wzięło udział 80 zawodników z Filipin, Wielkiej Brytanii, Białorusi, Ukrainy i Polski.

Mistrzostwa Świata Filipińskich Sztuk Walki w Ząbkach

W dniach 21 i 22 października 2017 r. w hali sportowej Szkoły Podstawowej nr 2 w Ząbkach odbyły się Mistrzostwa Świata Filipińskich Sztuk Walki oraz Mistrzostwa Świata All Style Martial Arts - semi kontakt. Wydarzenie objęło patronatem Robert Perkowski, burmistrz Miasta Ząbki i Ambasada Filipin. Do współpracy włączyło się także Starostwo Powiatu Wołomińskiego, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ząbkach oraz sponsorzy - firmy: CORTO, RENOM, FOTEX.

W zawodach wzięło udział 80 zawodników z Filipin, Wielkiej Brytanii, Białorusi, Ukrainy, a także z polskich miast: Warszawy, Rzeszowa, Jabłonowa Pomorskiego, Torunia, Zielonki oraz Ząbek reprezentowanych przez członków Akademii Filipińskich Sztuk Walki i Uczniowski Klub Sportowy Taekwondo Ząbki.

Zawody uroczyste otworzył Burmistrz Miasta Ząbki Robert Perkowski. Zgodnie z tradycją podczas obu dni Mistrzostw Świata odbyło się seminarium z Masterem Ermarem Alexandrem (Doce Pares), który prowadził seminarium dla zawodników i przybyłych gości.



W Mistrzostwach Świata Filipińskich Sztuk Walki wzięło udział 80 zawodników

Podczas zawodów odbyły się konkurencje w następujących formach: Soft gąbka - semi kontakt (do 14 lat), soft semi kontakt (od 14 lat), Nóż Blood - semi kontakt (+18 lat), Nóż semi kontakt (+18 lat), Nóż light kontakt (+18 lat), Nóż full kontakt (+18 lat), AMEZ 2 kije - full kontakt (od 14 lat) KULATA - light kontakt (+14 lat) oraz Stójka semi

kontakt All Style Martial Arts. Każdy zawodnik mógł wystartować w dwóch konkurencjach FMA i jednej All Style Martial Arts.

Odbyła się również konkurencja SOFT drużynowa w której pierwsze miejsce zdobyło Stowarzyszenie Sztuk Walki i Samoobrony KOBRA, drugą pozycję zajęło Doce Pares Polska, trzecie miejsce Steel Fist z Białoruś, a na czwartej pozycji uplasowała się Akademia FMA Poland.

Szczególne wyrazy uznania i gratulacje należą się zawodnikom Akademii FMA Poland którzy osiągnęli doskonałe rezultaty. Michał Duda zajął pierwsze miejsce w kategorii stójka junior 12 lat - All Style Martial Arts semi, Mateusz Binkiewicz wywalczył pierwszą pozycję w kategorii soft gąbka semi kontakt chłopcy 12-14 lat, Aleksander Olszewski zdobył miejsce kategorii senior mężczyźni 1 krok + 90 kg - All Style Martial Arts semi kontakt, Robert Stankiewicz uplasował się na trzeciej pozycji w kategorii - 80 kg senior mężczyźni 1 krok w All Style Martial Arts.

Nie mniejszymi sukcesami mogą się pochwalić reprezentanci UKS Taekwondo Ząbki - Michał Wójcik stanął na najwyższym podium w kategorii soft gąbka semi kontakt chłopcy 8-11 lat, Adrian Nforni zdobył pierwszą lokatę w kategorii semi kontakt stójka junior 8-11 i drugą w kategorii soft gąbka semi kontakt chłopcy 8-11 lat, a Paweł Opalach uplasował się na drugiej pozycji w kategorii semi kontakt stójka junior 12 lat

Robert Kwiatkowski

Sztuki walki trenuję od 1984 roku od 1994 samodzielnie prowadzę treningi z dziećmi młodzieżą i dorosłymi. Przez ponad 20 lat patrzę na młodych ludzi przełamujących swoje słabości i lęki, małych, którzy z czasem stają się mistrzami świata, dzieciaki, które nie wiadomo kiedy dorosły i wracają do mnie na salę ze swoimi dziećmi. To jest cudowne uczucie móc być częścią ich życia.

Sztuki walki dla kobiet i nie tylko

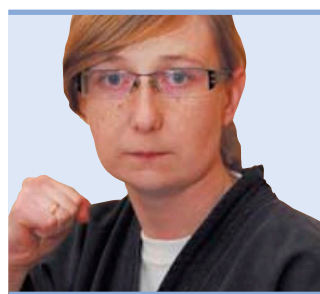
Sporty walki ponad 30 lat temu były raczej męskim zajęciem, dziś dziewczęta chętniej zaglądają na matę i, co ciekawsze, mają więcej samozaparcia i determinacji niż chłopcy. Od dwóch lat, dzięki wyrozumiałości i wsparciu władz Wołomina możemy korzystać z pomieszczeń po bibliotece na Wileńskiej 23.

Od września prowadzimy projekt bezpłatnych warsztatów samoobrony dla kobiet. Wszystkie panie z miasta i gminy Wołomin mogą uczestniczyć w zajęciach samoobrony bezpłatnie, co jest możliwe dzięki wsparciu z wołomińskiego urzędu, a burmistrz Elżbieta Radwan

objęła nasz kurs patronatem. W tej chwili jesteśmy już po pierwszym kursie, na którym 17 pań w różnym wieku przed dwa miesiące poznawało tajne techniki obronne. Oczywiście w naszym programie kursu poza poznawaniem technik są też ćwiczenia usprawniające, oraz teoria z zakresu psychologii ataku i obrony.

W tym tygodniu rusza nasz kolejny - drugi kurs na który zapraszamy do Control Naczej Team na Wileńską 23.

Korzystając z możliwości mogę powiedzieć, że dużo dzieje się zarówno w naszym klubie jak i w moim życiu.



– Wszystkie panie z miasta i gminy Wołomin mogą uczestniczyć w zajęciach samoobrony bezpłatnie, co jest możliwe dzięki wsparciu z wołomińskiego urzędu (...) - mówi sensei Renata Naczej.

Jeszcze nie opadł kurz po Międzynarodowym Turnieju Dzieci i Młodzieży organizowanym przez nasz Klub w Wołominie, we współpracy z OSiR Huragan Wołomin pod patronatem Burmistrza Wołomina w czasie którego rozegraliśmy dwie konkurencje dla ponad 160 dzieciaków, a już pakujemy walizki i lecimy do Włoch na Mistrzostwa Świata Jiu Jitsu. Ośmiu naszych zawodników znalazło się pośród najlepszych zawodników na świecie - dla mnie nie jest to pierwszy raz, dla nich to świetna przygoda, a dla niektórych jedyna w życiu szansa, aby wyjechać dalej niż do Warszawy.

OGŁOSZENIA DROBNE

Praca Dam pracę

■ Przyjmę fachowca do postawienia ścianki, prac hydraulicznych i stolarskich, praca indywidualna na terenie domku jednorodzinnego do 400 zł 510 697 433.

■ Panie poszukują pracy w produkcji w cukierni lub dowolnej może być fizyczna na zmiany w okolicach Radzyna tel. 797

Budownictwo Usługi

Docieplanie budynków, szybko, tanio, solidnie. tel. 502 053 214

DOCIEPLANIE BUDYNKÓW

remonty mieszkań

NOV-BUD

Kobyłka, ul. M. Rataja 24

☎ (22) 424 16 73

☎ 501 379 549

www.novbud.info.pl

DOCIEPLANIE BUDYNKÓW

Usługi ogólnobudowlane

tel. 504 232 632

www.artel-docieplenia.pl

Nieruchomości Sprzedam

■ Sprzedam działkę budowlaną - usługową. Kobyłka ul. Turowska 1211 m², 350.000 z t. tel. 517 160 015

■ Sprzedam działkę budowlaną w Mostówce gm. Zabrodzie 300 m od stacji PKP 600 m od obwodnicy Radzyna - Wyszków tel. 601352094

Rolnictwo Sprzedam

Skup zboża, kukurydzy, grochu, rzepaku, łubinu min. 20 t zapewniam transport tel. 504082106

Usługi Różne

Pasmanteria

SZYDEŁKO

Kupieckie Centrum Handlowe

(Mały Bazar)

Wołomin, al. Armii Krajowej 49 lok. 17D

WYCINKA
DRZEW NA POSESJI
przy użyciu podnośnika kosowego lub metodą alpinistyczną
• prace pielęgnacyjne
• koszenie trawy
tel. 602 733 336

Zdrowie Uroda

BEAUTY LADY
Gabinet Kosmetyczny

Radzymin, ul. Falandysza 11 lok. 186
tel. 22 786 51 70, 602 864 162

UWAGA!
Ogłoszenie drobne
do rubryk:
Dam pracę
i Szukam pracy
BEZPŁATNE!

Biuro ogłoszeń ŻPW

Video Maag

Zielonka, ul. Kolejowa 28,
tel. 22 781 90 44

LOGOS

Wołomin, ul. Wileńska 36a
tel. 22 787 29 11

F.H. SZPILKA

Radzymin, Stary Rynek 23

AGC

Kobyłka, ul. Warszawska 3

zapraszamy
HANDLOWCÓW
I PRODUCENTÓW
do współpracy

kupisz wszystko
w jednym miejscu

26 lat doświadczeń
w handlu
hurtowym

Praska Giełda Spożywcza
ul. Piłsudskiego 180, 05-091 Ząbki
tel. +48 22 771 57 00, biuro@pgsgrupa.pl
www.praskagieldaspozywca.pl

Miejska Biblioteka Publiczna im. Zofii Nałkowskiej
Wołomin, ul. Wileńska 32
Tel. 22 776 29 53, Fax. 22 787 04 29

Godziny otwarcia:
Poniedziałek 12:00 – 19:00
Wtorek 12:00 – 19:00
Środa 9:00 – 16:00
Czwartek 12:00 – 19:00
Piątek 12:00 – 19:00
Sobota 9:00 – 14:00

Zapraszamy do działu dla dorosłych i dla dzieci oraz do korzystania ze zbiorów multimedialnych.

 **"Clean World"**

- wywóz nieczystości stałych i płynnych oraz gruzu
- odśnieżanie i wywóz śniegu • sortownia odpadów
- skup surowców wtórnych • usługi transportowe
- wynajem maszyn i urządzeń budowlanych
- sprzedaż pojemników na piasek i sól firmy TITAN EKO

05-200 Wołomin, Leśniakowizna, ul. Kasprzykiewicza 45
tel./fax (22) 787 80 08, tel. 22 799 07 26, kom. 502 023 322
e-mail: biuro@cleanworld.pl; www.cleanworld.pl

Buderus
TECHNIKA GRZEWCZA
www.buderussalon.pl
SALON SPRZEDAŻY Ząbki, ul. Orła 4 lok. 57
tel./fax: (22) 241-59-25, tel. kom. 600-350-637
biuro@buderussalon.pl
SERWIS / MAGAZYN CZĘŚCI ZAMIENNYCH
DO KOTŁÓW BUDERUS



**Szukasz pracy?
Zostań Kurierem DPD**

512 415 745*
splewnicki@dpd.com.pl

Gwarantowana kwota wynagrodzenia | Pomoc przy zakupie auta lub wynajmu | Atrakcyjne warunki współpracy

Oddział DPD Warszawa, ul. Daniszewska 14

*Koszt połączenia według taryfy operatora 

NOWOŚĆ!  **Kredyt OK**
Pieniądze bez ograniczeń!

**Pożyczka pod zastaw
lub na zakup AUTA**



 **AUTO KASA**
Gotówka do 100 000 zł

Dla każdego bez względu na historię kredytową

Wołomin, ul. Wileńska 17 B **Tel.: 22 787 50 89**

Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) wynosi 57,73%. CAPITAL SERVICE S.A. informuje, iż w zakresie pośrednictwa w udzielaniu pożyczki AUTO KASA współpracuje z następującym kredytodawcą: PSF Loans sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie, KRS: 0000643924 oraz że na podstawie zawartej z PSF Loans sp. z o.o. umowy posiada umocowanie do dokonywania czynności faktycznych i prawnych w zakresie, w jakim czynności te są konieczne lub zmierzają do zawarcia umowy o pożyczkę AUTO KASA.



Informacja Burmistrza Miasta Ząbki
o ogłoszeniu pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na oddanie w użytkowanie wieczyste części nieruchomości gruntowych położonej w Ząbkach przy ul. Powstańców róg ul. Różanej.

Przedmiot przetargu:

1. działka ewid. nr 2/11, obręb 0056,03-32, o pow. 0,0729 ha, objęta KW nr WA1W/00073941/2
2. działka ewid. Nr 2/14, obręb 0056,03-32, o pow. 0,0350 ha, objęta KW nr WA1W/00039479/2.

Powyższe działki stanowią całość gospodarczą.

Cena wywoławcza – 820 000,00 zł + obowiązujący podatek VAT.
Wadium – 45 000,00 zł; termin wpłaty wadium 22 listopada 2017r.
Data i godzina przetargu – 27 listopada 2017r. o godz. 12.00

Użytkowanie wieczyste:
Sposób zagospodarowania – przychodnia lekarska z usługami towarzyszącymi.
Okres ustanowienia prawa użytkowania wieczystego – 45 lat.
Termin zagospodarowania – 4 lata od daty nabycia.

Warunkiem uczestnictwa w przetargach jest wpłacenie wadium na konto Urzędu Miasta Ząbki **Bank Handlowy w Warszawie S.A.** 35 1030 1016 0000 0000 9290 1041 (liczy się data wpływu na konto bankowe Urzędu Miasta).

Pełna treść ogłoszenia i szczegółowe informacje dostępne są na stronie bip.zabki.pl (w zakładce Przetargi) oraz w Referacie Geo-dezji i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Ząbki, przy ul. Wojska Polskiego 10, tel. (22) 51-09-744/746.

*Burmistrz Miasta Ząbki
Robert Perkowski*

NAPRAWA RTV

Wołomin
Szosa Jadowska 19
tel. 787-11-32

**11 listopada 2017
ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI**

PROGRAM OBCHODÓW W RADZYMINIE

11 listopada:

10:00 – uroczysta Msza Św. za Ojczyznę, Kolegiata Radzyminska
11:00 – oficjalne uroczystości i przemówienia, pl. T. Kościuszki
11:45 – wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych z Radzyminską Orkiestrą Dętą, pl. T. Kościuszki
11:00 – 13:00 – gorąca kuchnia harcerska

17.00 – **spektakl „Młodość Józefa Piłsudskiego”**
hala sportowa ROKiS, al. Jana Pawła II 20
rezerwacja wejściówek – 22 786 50 24 w. 22
lub mail: salakoncertowa@bibliotekaradzymin.pl



Wydarzenia towarzyszące

10 listopada:

18:00 – Wieczór Patriotyczny Towarzystwa Przyjaciół Radzymina w 99. Rocznicę Odrodzenia Polski, Sala Koncertowa im. F. Chopina w Radzyminie, ul. Konstytucji 3 Maja 15

Organizatorzy:

APTEKA 

Z UŚMIECHEM

Wołomin:

al. Armii Krajowej 64 pon.- pt.: 8-20 sob.: 8-14	al. Niepodległości 17 pon.- pt.: 8-20 sob.: 8-15.³⁰
ul. Prądyńskiego 37 pon.- pt.: 8-20 sob.: 8-15	ul. Warszawska 15 pon.- pt.: 8-20 sob.: 8-14

24^h dyżur nocny
całodobowa ul. Wileńska 40

Radzymin:

ul. Konstytucji 3 Maja 30 pon.- pt.: 7.³⁰-21 sob.: 8-15	ul. Traugutta 3a pon.- pt.: 8-20 sob.: 8-15
ul. Konstytucji 3 Maja 10 pon.- pt.: 8-20 sob.: 8-15	Marki: ul. Fabryczna 14 pon.- pt.: 8-20 sob.: 8-14