

MON ECOLE
ANGIELSKI
FRANCUSKI
NIEMIECKI

dzieci, młodzież, dorośli
 egzamin ósmoklasisty i maturalny
TEL. 694 999 765
 Wołomin, Okopowa 2B
www.monecole.pl

PRUSSDENT
 KLINIKA STOMATOLOGICZNA

DARMOWE PRZEGŁADY
PEŁEN ZAKRES USŁUG

Kobyłka ul. Żałuskiego 78 lok. 3
530 210 000

SPOTKANIE z
MINISTER
 PRZEDSIĘBIORCZOŚCI
 I ROZWOJU
JADWIGĄ EMILEWICZ
 CZWARTEK
 26.09.2019 r.
 godz. 16.00

Powiatowy Cech
 Rzemiosł i Przedsiębiorczości
 ul. Moniuszki 11, Wołomin

ZAPRASZAM
NR 6 DO SEJMU

Piotr UŚCIŃSKI

AGENCJA RZYSKOWSKI
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

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

TYGODNIK BEZPŁATNY
 Nakład 15 000 egz.
 ISSN 1732-1409

nr 24 (563) 26 września 2019

ŻYCIE

POWIATU NA MAZOWSZU

MARKI, ZIELONKA, ZĄBKİ, KOBYŁKA, WOŁOMIN, RADZYMIN, TĘSZCZ, KLEMBÓW, STRACHÓWKA, DĄBRÓWKA, POŚWIĘTNE, JADÓW, ZABRODZIE

AMIMED
 PRACOWNIA
 DIAGNOSTYKI LABORATORYJNEJ

05-200 Wołomin
 ul. Powstańców 15
 tel./fax 22 787 52 06

04-155 Warszawa
 ul. Kawcza 58a
 tel./fax 22 610 52 60

WYKONUJEMY
BADANIA
PODSTAWOWE
I
SPECJALISTYCZNE

Marzenia się spełniają?

– Miałem przyjemność (w poprzedniej kadencji) być jednym z inicjatorów wprowadzenia rozwiązań zwiększających bezpieczeństwo, w szczególności w obrębie przejść w okolicach, w których ruch pieszy jest wzmożony – mówi Tomasz Szturo, radny powiatowy, dyrektor ZS nr 3 w Kobyłce, kandydujący do sejmiku RP z listy KO >> str. 5

– Podczas zawodów doświadczyłem tego, czego nasi strażacy doświadczają na co dzień. Tym samym jestem jeszcze bardziej przekonany, że zasługują na szacunek i godne warunki pracy! – podsumował X Powiatowe Zawody Sportowo-Pożarnicze Drużyn OSP Powiatu Wołomińskiego Radosław Korzeniewski, wójt Gminy Dąbrówka >> str. 3

Strażackie zmagania w Dąbrówce

– Rekordowa dotacja na 16 dróg to wielki sukces władz miasta i pracowników urzędu. Miasto Ząbki otrzymało ponad 21 mln zł z ogólnej kwoty 35,5 mln zł uzyskanych przez pozostałe gminy Powiatu Wołomińskiego. (...) Jeszcze w tym roku ogłosimy przetargi na trzy inwestycje drogowe, a na kolejnych sześć złożymy wnioski do Funduszu Dróg Samorządowych z terminem realizacji w 2020 r. – mówi Małgorzata Zysk, burmistrz Ząbek >> str. 3

Największy budżet inwestycyjny w historii Ząbek

Paweł Żółtek
 2
 Przedsiębiorco – czy już wiesz... czym jest split payment?

Elżbieta Radwan
 3
 Rocznicowe obchody w Wołominie

Edyta Zbieć
 6
 Więcej władzy w rękach mieszkańców i inwestycja w edukację w Kobyłce

AUTOSERWIS
 Robert Pazio
www.autoserwiswołomin.pl

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

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

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

"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 ziemi kompostowej

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

przysięga

Gabinet Weterynaryjny „Przyjaciele”
www.wetprzyjaciele.pl

- leczenie zwierząt towarzyszących
- szczepienia profilaktyczne
- chirurgia
- EKG, USG
- badania laboratoryjne
- karmy bytowe i lecznicze
- akcesoria dla zwierząt

Radzymin, ul. Weteranów 56
 tel. 22 786 58 59, kom. 509 251 708

Zapraszamy
 Pn.-Pt. 9⁰⁰-20⁰⁰
 Sb. 9⁰⁰-14⁰⁰

ZDROWIE I URODA

strona 7

MARTI Sklep Ogólnobudowlany

KOBYŁKA

ul. Załuskiego 4, tel. 22 786 03 33
ul. Warszawska 7, tel. 519 573 488

99 zł / 10L



40 zł / 25kg



**ZAKŁAD
OPTYCZNY**
Dąbrowski Jacek

Tłuszcz
Kościszki 1
tel. 29 757 31 10
vis a vis stacji PKP

PROMOCJA*
ILE LAT
TYLE PROCENT ZNIŻKI

*promocja dotyczy opraw okularowych

OPEL

Elektronika Mechanika
Klimatyzacja
Części nowe i używane

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

**drukarnia
cyfrowa**

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

LOGOS

O zmianach w podatku VAT rozmawiamy z Pawłem Żółtkiem
– właścicielem biura rachunkowego z Kobyłki

Przedsiębiorco – czy już wiesz... czym jest split payment?

– Od 1 listopada zaczną obowiązywać nowe przepisy w podatku VAT. Jakie zmiany czekają przedsiębiorców?

– Rzeczywiście, już za miesiąc niektórzy przedsiębiorcy, za niektóre transakcje będą musieli obowiązkowo dokonywać płatności z zastosowaniem mechanizmu podzielonej płatności, czyli tzw. split payment.

– Angielska nazwa wydaje się skomplikowana, zresztą polska nazwa też nie wydaje się wyjątkowo precyzyjna.

– Niemniej jednak do tego się sprowadza, właśnie do podzielenia płatności za fakturę na dwie kwoty. Sam mechanizm podzielonej płatności nie jest rozwiązaniem nowym. Obowiązuje już od ponad roku, od 1 lipca 2018 roku. Do tej pory jednak mógł być stosowany dobrowolnie przez podatnika płacącego za swoje zobowiązania. Od 1 listopada 2019 roku ta metoda regulowania płatności będzie obowiązkowa w przypadku dokonywania zapłaty za tzw. towary i usługi wrazliwie, które do tej pory objęte były reżimem odwrotnego obciążenia.

– Proszę powiedzieć jakie to towary i usługi.

– Dla dociekliwych Czytelników Życia Powiatu na Mazowszu podam, że dokładna lista towarów i usług znajduje się w załącznikach nr 11, 13 oraz 14 do ustawy o podatku od towarów i usług. Dla tych mniej gorliwych wymienię, że chodzi tu o wyroby hutnicze,

tablety, notebooki, telefony komórkowe, konsole do gier, biżuteria, surowce wtórne, wyroby stalowe, dyski komputerowe. Jeśli chodzi o usługi to mowa tu o usługach budowlanych. Warto jednocześnie dodać, że oprócz obowiązkowej metody podzielonej płatności dla

– Tak, obligatoryjny mechanizm split payment będzie dotyczył faktur dokumentujących transakcje między podatnikami, jeżeli jednorazowa wartość transakcji, bez względu na liczbę wynikających z niej płatności, przekracza 15.000,00 zł lub równowartość tej kwoty. Oznacza to, że w przypadku transakcji poniżej 15.000 zł mechanizm podzielonej płatności nie będzie obowiązkowy. Ale to, że nie będzie obowiązkowy nie oznacza, że nie będzie mógł być przez nabywcę stosowany. Wtedy będzie mógł być stosowany dobrowolnie.

– A dlaczego miałby być w ogóle stosowany?

– Na fakturach, które będą musiały być zapłacone przy użyciu mechanizmu podzielonej płatności obowiązkowo pojawi się adnotacja „mechanizm podzielonej płatności”. Zachęcam również do przestudiowania nowego Załącznika nr 15 do ustawy, który pojawi się w miejsce trzech poprzednich, bo mówi on o tym, że podzielona płatność dotyczyć będzie również handlu węglem, częściami samochodowymi, a także urządzeniami elektrycznymi.

– Na fakturach, które będą musiały być zapłacone przy użyciu mechanizmu podzielonej płatności obowiązkowo pojawi się adnotacja „mechanizm podzielonej płatności”. Zachęcam również do przestudiowania nowego Załącznika nr 15 do ustawy, który pojawi się w miejsce trzech poprzednich, bo mówi on o tym, że podzielona płatność dotyczyć będzie również handlu węglem, częściami samochodowymi, a także urządzeniami elektrycznymi.

– Jeśli nabywca zapłaci z wykorzystaniem mechanizmu podzielonej płatności, to przy założeniu, że w momencie dokonywania dostawy nie wiedział, ani też nie miał uzasadnionych przesłanek do tego, żeby przypuszczać, że sprzedawca nie zapłaci podatku VAT, to ta właśnie podzielona płatność chroni nabywcę przed solidarną odpowiedzialnością i tym samym nabywca uniknie zapłaty podatku za swojego kontrahenta, gdy ten okaże się oszustem podatkowym.

– mówi Paweł Żółtek, właściciel biura rachunkowego z Kobyłki

tych szczególnych towarów i usług nadal będzie możliwość dobrowolnego stosowania mechanizmu split payment do regulowania pozostałych płatności.

– Czy oprócz tego, że obowiązkowy mechanizm podzielonej płatności będzie dotyczył wybranych towarów i usług to są jeszcze jakieś dodatkowe warunki jego stosowania?

– Tu chodzi o zabezpieczenie interesów nabywcy. Jeśli nabywca zapłaci z wykorzystaniem mechanizmu podzielonej płatności, to przy założeniu, że w momencie dokonywania dostawy nie wiedział, ani też nie miał uzasadnionych przesłanek do tego, żeby przypuszczać, że sprzedawca nie zapłaci podatku VAT, to ta właśnie podzielona płatność chroni nabywcę przed solidar-



Biuro Rachunkowe
Kobyłka ul. Szeroka 6
tel. 22 786 06 11
www.mojerozliczenia.pl

**WEŻ KREDYT
TERAZ,
A SPŁATA
POCZEKA**

od **3,99%**
RRSO 12,04%

Bank Kredytów | Santander Consumer Bank

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

Proponujemy kredyt gotówkowy z karencją w spłacie pierwszej raty jest dostępna w okresie od 01.07.2019 r. do 30.09.2019 r.
Dla Mistrzowskiego Kredytu Gotówkowego, oferowanego przez Santander Consumer Bank S.A. z siedzibą we Wrocławiu, wycenienia na podstawie przykładowego reprezentatywnego na dzień 29.03.2019 r., ustalonego zgodnie z ustawą o kredycie konsumenckim są następujące: stała stopa oprocentowania kredytu: 5,99%, całkowity koszt kredytu: 1 630,91 zł, odsetki: 2 114,54 zł, opłata za wypłatę gotówki w kasie oddziału Banku: 10,99 zł, Roczny Wskaźnik Kosztów Finansowania (RRSO): 12,04%, całkowita kwota kredytu (bez kredytowanych kosztów): 15 000,00 zł, czas obowiązywania umowy: 48 miesięcy, całkowita kwota do zapłaty: 18 756,44 zł, wysokość 47 miesięcznych rat: 395,75 zł, wysokość ostatniej 48 raty: 395,71 zł. Proponujemy Mistrzowskiego Kredytu Gotówkowego z wnioskowaną kwotą od 6 000 zł do 35 000 zł, z maks. okresem kredytowania 60 miesięcy i dostępną jest dla Nowych Klientów Banku, rozumianych jako pełnoletnie osoby fizyczne, posiadające pełną zdolność do czynności prawnych, z min. dochodem 2 500 zł netto, posiadających min. 5-mies. historię kredytową w raporcie BIK w sektorze bankowym, których na dzień zawarcia umowy o kredyt gotówkowy nie łączą i nie łączą żadnych umów: pożyczek/kredytów gotówkowych, pożyczek/kredytów konsolidacyjnych, karty kredytowej, kredytu ratalnego z Santander Consumer Bankiem lub Santander Consumer Finance S.A. lub AIG Bank Polska S.A.
Niniejsza propozycja nie jest ofertą w rozumieniu art. 66 Kodeksu Cywilnego. Ostateczna decyzja o warunkach i przyznaniu kredytu z uwzględnieniem oceny aktualnej sytuacji Klienta zostanie podjęta przez Santander Consumer Bank S.A.

PRISMATIC OKNOPLAST

Nowoczesne okno o smukłej formie i wysokiej funkcjonalności.

Okno Prismatic wprowadzi do wnętrza domu więcej światła i skutecznie zatrzyma ciepło.

PERSPEKTYWA KORZYŚCI

NOWE OKNO PRISMATIC

PARTNER HANDLOWY OKNOPLAST
Wołomin, ul. 1 Maja 36a
tel. 22 787 29 13
Marki, al. Piłsudskiego 174
tel. 22 761 91 12

Zapewni także większy komfort domownikom przez skuteczne wygłuszenie uporczywego hałasu z zewnątrz.

**SEZON JESIENNY
ROZPOCZĘTY!**

**CAŁY ASORTYMENT NA RATY 0%
BEZ PROWIZJI, BEZ ODSETEK,
BEZ PIERWSZEJ WPLATY**

**PILARKI SPALINOWE JUŻ OD
69,90 PLN X 10 RAT 0%**

**DODATKI PROMOCYJNE
DO WYBRANYCH URZĄDZEŃ!**

PREMIERA PILARKI STIHL MS 500i

Oferta dostępna u Dealerów STIHL od 14.09. do 30.11.2019 r. lub do wyczerpania zapasów.

**Radzymin, ul. Żeligowskiego 2/1 (róg Jana Pawła II)
tel. 514 355 304**

Credit Agricole Bank Polska S.A.
Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) wynosi 0%, całkowita kwota kredytu (bez kredytowanych kosztów) 1 000 zł, całkowita kwota do zapłaty 1 000 zł, oprocentowanie stałe 0%, całkowity koszt kredytu 0 zł (w tym: prowizja 0 zł, odsetki 0 zł), 10 miesięcznych równych rat w wysokości 100 zł. Kalkulacja została dokonana na dzień 21.08.2019 r. na reprezentatywnym przykładzie.
Przy składaniu wniosku o kredyt mogą być potrzebne dokumenty potwierdzające dochody. Wysokość przyznanej kredytu zostanie wyliczona po zbadaniu zdolności kredytowej. Lista akceptowanych przez bank dokumentów znajduje się na stronie internetowej www.credit-agricole.pl oraz w punktach sprzedaży partnerów. Materiał ma charakter informacyjny. Oferta dostępna u Autoryzowanych Dealerów STIHL, którzy oświadczą, iż na podstawie zawartych umów z Credit Agricole Bank Polska S.A. są upoważnieni do wykonywania czynności faktycznych związanych z zawarciem umowy kredytu na zakup towarów/usług. Oferta ważna od 14.09. do 30.11.2019 r.

- Ponad 38 mln zł dotacji, 7 mln zł wkładu własnego, inwestycje drogowe na ponad 45 mln zł...

Są to inwestycje drogowe z dwóch źródeł finansowania. Jedno pochodzi z rządowego Programu budowy dróg lokalnych, gminnych i powiatowych, gdzie złożyliśmy dwa wnioski na łączną kwotę 27 mln zł. W tym programie dotacja wynosi 80% kosztów inwestycji, czyli ponad 21 mln zł. Druga dotacja w wysokości ponad 18 mln zł jest dotacją unijną przeznaczoną na kanalizację deszczową w tychże drogach. Oba projekty obejmują łącznie 16 dróg. Aktualnie są budowane ulice Bociania, Olszewskiego i Sokola. Rozstrzygnięte są już przetargi i podpisane umowy na ulice Górnośląską, Gałczyńskiego, Traugutta, Słowackiego, Herberta i Nowoprojektowaną wraz z rondem w ul. Powstańców, Projektowaną, Gdyńską i Lipową, Andersena i Kaszubską. Nie mamy jeszcze podpisanych umów na ulicę Narutowicza, ale jesteśmy już po przetargu i niebawem podpiszemy umowę. W trakcie przygotowania do przetargu jest ul. Serwisowa.

- Jak to wpłynie na komunikację w Ząbkach? Czy był problem z wykonaniem wykonawców?

Są to główne ciagi komunikacyjne i ulice od nich odchodzące. W czasie budowy mogą wystąpić pewne niedogodności, ale lokalizacja tych inwestycji nie jest skumulowana w jednym miejscu, więc nie utrudni to w sposób znaczący przemieszczania się po Ząbkach. Mając finansowanie na wkład własny, podjęliśmy decyzję o ogłoszeniu wszystkich przetargów, m.in. po to, aby zorientować się jaki jest poziom cen. Ceny okazały się korzystniejsze, niż zakładaliśmy, a do każdego przetargu starowało co najmniej osiem firm. Dzięki temu mogliśmy szybko rozpocząć inwestycje. Ponadto Wojewoda Mazowiecki skierował do beneficjentów pismo, w którym poinformował, że mamy rok czasu na zakończenie rozpoczętych w tym roku inwestycji.

- Niemal zawsze kiedy rozpoczynają się inwestycje miejskie, znajdzie się grupa mieszkańców, którym się to nie podoba.

Z 16 dróg, tylko w przypadku ul. Projektowanej przeciwni budowie są mieszkańcy kilku bloków, przy których będzie ona przebiegała, pomimo, że od 2003 roku ta droga widnieje w Miejscowym Planie Zagospodarowania Przestrzennego. Tylko dzięki temu, że budowa tej drogi była zaplanowana, deweloper uzyskał zgodę na budowę osiedla, na którym mieszkają niezadowoleni z realizacji tej inwestycji mieszkańcy.

- W Ząbkach trwają też inwestycje oświatowe, w jaki sposób poradziliście sobie z początkiem roku szkolnego?

W Ząbkach w chwili obecnej funkcjonują tylko szkoły podstawowe. Rozdzieliliśmy już dwie placówki. W dawnych budynkach gimnazjalnych umieściliśmy uczniów od klasy pierwszej do ósmej. Musieliśmy przystosować sale lekcyjne i boiska, utworzyć place zabaw, których wcześniej tam nie było. Kiedy zakończymy budowę szkoły przy ul. Dzikiej, w której docelowo będzie się uczyć 1000 uczniów, 125 przedszkolaków i gdzie planowane są „zerówki”, w Ząbkach będzie siedem

wszystkie dzieci w wieku 3 lat, a to m.in. dlatego, że wybudowaliśmy dwie dodatkowe sale na dwa oddziały przedszkolne w PP nr3 „Skrzat”.

- W wielu miastach nastąpiły duże ruchy kadrowe wśród pracowników szkół, jak to wygląda w Ząbkach?

Ruchy kadrowe dotyczyły w dużej mierze nauczycieli szkół gimnazjalnych, wielu z nich znalazło zatrudnienie w szkołach podstawowych i średnich. Ponadto w Warszawie dodatki dla nauczycieli są wyższe niż w Powiecie Wołomińskim. Jako miasto staraliśmy się podnieść dodatek motywacyjny i za warunki pracy. Aktualnie

będą tak wysokie, to przypuszczam, że od stycznia 2020 r. wprowadzimy stawki od osoby, z tym, że rodzinom wielodzietnym będą przysługiwały zniżki zgodnie z ustawą. Niebawem otworzymy oferty, które wpłynęły na ogłoszony już przetarg, więc będziemy wiedzieli jak wygląda sytuacja na rynku gospodarki odpadami.

- Wrzesień to także miesiąc, kiedy samorządy zaczynają prace nad budżetem. Jak to wygląda w Ząbkach?

W przyszłorocznym budżecie muszą się znaleźć finansowanie szkoły na ul. Dzikiej i kanalizacja deszczowa. Koszt tej drugiej inwestycji opiewa

Na lata 2019-2020 Miasto Ząbki pozyskało około 80 mln złotych dotacji na inwestycje i modernizację. O tym, w jaki sposób udało się uzyskać tak duże środki z Małgorzatą Zysk, burmistrz Miasta Ząbki rozmawia Teresa Urbanowska.

Największy budżet inwestycyjny w historii Ząbek

publicznych szkół podstawowych i jedna prywatna. Te inwestycje finansujemy ze środków własnych i obligacji, ale dzięki podpisaniu umowy z Polskim Związkiem Koszykówki pozyskaliśmy też 6,5 mln złotych dofinansowania, co stanowi 50% wartości budowy hali sportowej. Udało nam się w tym roku przyjąć do publicznych przedszkoli

pracujemy nad nowym regulaminem, zwiększony będzie dodatek za wychowawstwo dla nauczycieli. Pomimo, że nie mamy takiego obowiązku, to podniesiony zostanie również do 300 zł dodatek motywacyjny dla nauczycieli przedszkolnych. Dodatek motywacyjny dla nauczycieli obecnie wynosi 7% etatu kalkulacyjnego nauczyciela mianowanego. Zgodnie z wcześniejszymi oczekiwaniami ząbkowskich nauczycieli zwiększamy pulę dodatku do wysokości 7% stawki nauczyciela dyplomowanego.

- Ząbki czekają też w najbliższym czasie zmiany dotyczące gospodarowania odpadami komunalnymi

Na ostatnie trzy miesiące bieżącego roku obniżona została stawka od jednoosobowych gospodarstw domowych z 68 zł do 45 zł, natomiast o dwa złote wzrosła stawka dla gospodarstw wieloosobowych i wynosi ona obecnie 70 zł. Jeśli opłaty śmieciowe nadal

na 40 mln. zł, z czego niemal połowa, czyli 18 mln. zł. zostanie zrealizowana w roku bieżącym. W budżecie znajdują się na pewno te drogi, na które już złożyliśmy wnioski. To strategiczne dla miasta inwestycje – ulice Andersena, Różana, Reymonta, Szwoleżerów na odcinku od ul. Piłsudskiego do ul. Zielenieckiej oraz ulice Sikorskiego i Lotnicza. Jeszcze w tym roku realizowana będzie droga powiatowa czyli ul. Szpitalna do granicy z miastem Marki, w przyszłym natomiast dalszy etap ul. Kochanowskiego. W tej chwili przygotowujemy projekty na kolejne drogi, aby móc wystąpić o dofinansowanie, jak tylko pojawi się taka możliwość. Będziemy też oczywiście poprawiać te drogi, które wymagają remontów lub modernizacji oraz utwardzać te, które jeszcze nie zostały utwardzone. Jeszcze w tym roku ogłosimy przetarg na ul. Wyszynskiego, Pogodną, Na Bagnie oraz drogę do nowego cmentarza, z terminem realizacji do połowy 2020 roku.

- Rekordowa dotacja na 16 dróg to wielki sukces władz miasta i pracowników urzędu. Miasto Ząbki otrzymało ponad 21 mln zł z ogólnej kwoty 35,5 mln zł uzyskanych przez pozostałe gminy Powiatu Wołomińskiego. Na tym nie koniec inwestycji drogowych. Jeszcze w tym roku ogłosimy przetargi na trzy inwestycje drogowe, a na kolejnych sześć złożyliśmy już wnioski do Funduszu Dróg Samorządowych z terminem realizacji w 2020 r. - mówi Małgorzata Zysk, burmistrz Ząbek.

Tytuł "Honorowy Obywatel Wołomina", medal "Zasłużony dla Wołomina", kapsuła czasu i oddanie jubileuszowego dzwonu to elementy upamiętniające setną rocznicę nadania praw miejskich temu miastu. Cykl wydarzeń związanych z jubileuszem odbył się w minioną sobotę

Rocznicowe obchody w Wołominie

21 września 2019 r. pod budynkiem Urzędu Miejskiego w Wołominie została wmurowana kapsuła czasu, która ma być śladem pozostawionym dla przyszłych pokoleń. Kapsułę подарował Wołominowi w dniu setnych urodzin miasta (4.02. 2019 r.) burmistrz Miasta Zielonka – Kamil Michał Iwandowski.

Metalowa tuba została umieszczona pod specjalną pokrywą u podnóża konstrukcji jubileuszowego dzwonu – „Henryka Konstantego”. Na pokrywie widnieje data „2019” – roku stulecia nadania praw miejskich.

Tego samego dnia przed wołomińskim urzędem został odsłonięty jubileuszowy dzwon z okazji stulecia praw miejskich Wołomina. – Ta szczególna pamiątka ma swoje własne serce, tak jak serce ma nasze miasto, nasz Wołomin – mówiła do zgromadzonych Elżbieta Radwan, burmistrz Wołomina.

Z dźwiękiem dzwonu wiążą się najważniejsze wydarzenia w historii narodu – towarzyszył koronacjom, wielkim rocznicom, podkreślał przełomowe chwile. W sobotę Henryk Konstanty, bo tak ma na imię wołomiński dzwon zabrzmiał po raz pierwszy, uroczystości podkreślając swoją melodią jubileusz stulecia praw miejskich i nawołując słowami zapisaną na nim sentencji do zgody i współpracy na rzecz Wołomina – czytamy w urzędowej informacji.

W sobotę 21 września 2019 r. w



Burmistrz Elżbieta Radwan i Marek Górski, Przewodniczący Rady Miejskiej wręczają medal Konradowi Rytłowi

jubileuszowym roku stulecia nadania Wołominowi praw miejskich, Rada Miejska uchwałą z dnia 19 września 2019 r. przyznała tytuły Honorowego Obywatelstwa Wołomina oraz medale „Zasłużony dla Wołomina”.

Podczas uroczystości w Miejskiej Bibliotece Publicznej im. Zofii Nałkowskiej w Wołominie, do grona Honorowych Obywateli miasta

włączeni zostali: Zofia Nałkowska, Wacław Nałkowski, ksiądz prałat Józef Kamiński, Németh Szilárd István, biskup Marek Solarczyk

Uchwałą Rady Miejskiej z dn. 19 września 2019 r. Medalem „Zasłużony dla Wołomina” odznaczni zostali: Marianna Mędrzycka, Konrad Rytel, Fundacja „ODA”, doktor Janusz Blusiewicz (pośmiertnie) i Tadeusz Kociołek (pośmiertnie)

W imieniu Fundacji ODA medal „Zasłużony dla Wołomina” odebrała pani Prezes oraz Fundator, Danuta Michalik. Medal dla Janusza Blusiewicza odebrała żona odznaczonego, natomiast medal dla Tadeusza Kociołka odebrał wnuk uhonorowanego, Wojciech Plichta – Radny Rady Miejskiej w Wołominie.

oprac. red

Koalicja Obywatelska

Edward M. Urbanowski



Tym razem o programie wyborczym KO (hasłowo i bez komentarza).

1. „Polska Demokracja”:

- Uważamy, że fatalna spuścizna minionych czterech lat w Polsce jest konsekwencją wielokrotnie łamanych przez władze zasad demokracji, prawa, w tym Konstytucji oraz budowy państwa partyjnego. Zmienimy to. Zapewnimy, że głos obywateli będzie słyszany – wprowadzimy głosowania przez Internet oraz zasadę, wedle której milion zebranych podpisów będzie obligował do przeprowadzenia referendum;
- Przywrócimy konstytucyjną zasadę mówiącą o tym, że każdy w Polsce jest równy, zasługuje na szacunek, możliwości rozwoju, niezbędną ochronę i – gdy zachodzi taka potrzeba – opiekę;
- Zalegalizujemy związki partnerskie. Przywrócimy sprawność i niezależność sądom oraz pełną wolność mediom, także publicznym;
- Odbudujemy niezależność i niezależność polskiego sądownictwa, poczynając od Trybunału Konstytucyjnego;
- Rozdzielimy funkcję Prokuratora Generalnego od Ministra Sprawiedliwości;
- Naprawimy to, co zostało przez ostatnie lata dotkliwie zniszczone: polskie wojsko, dyplomację, wizerunek i pozycję Rzeczypospolitej w świecie.

2. „Polska Zdrowia. Europejska ochrona zdrowia”:

- Maksimum 21 dni do specjalisty;
- Maksimum 60 minut na SOR;
- Darmowe in vitro i znieczulenie przy porodzie;
- 6% PKB na ochronę zdrowia.

3. „Polska Dostatnia. Niższe podatki, wyższa płaca”:

- 600 złotych do pensji, bo praca się opłaca;
- Niższe składki ZUS dla małych przedsiębiorców;
- Zwolnienie z PIT emerytury będącej dodatkiem do pensji;
- Stypendia na podnoszenie kwalifikacji, bo nauka się opłaca.

4. „Polska Ekologii”:

- Czyste powietrze – koniec smogu;
- Ocalić zieleni i wodę;
- Posprzątać Polskę – koniec z plastikiem.

5. „Polska Edukacji i Kultury”:

- Fundamentem wolnego i silnego, przestrzegającego zasad demokracji społeczeństwa będzie zawsze edukacja, w tym edukacja obywatelska, a w efekcie – wolna nauka. Nasz program obywatelskiej Polski zaczyna się od budowy wolnej i demokratycznej szkoły. By była naprawdę wolną, zlikwidujemy jakąkolwiek możliwość wpływu polityków na programy szkolne. Powołamy nową, kadencyjną Komisję Edukacji Narodowej, w której eksperci będą przygotowywać programy nauczania i dokonywać ich ewaluacji.
- Dbalność o kulturę, która budowana jest na trwałych i nieprzemijających wartościach, polega przede wszystkim na tworzeniu przestrzeni dla wolności wypowiedzi oraz swobodnej ekspresji twórczej, w tym zapewnieniu prawa do artystycznego eksperymentu. Twórców i ich twórczość uwolnimy od widocznego dziś zagrożenia jakąkolwiek formą cenzury: od urzędniczej, po ideologiczną. W tym celu m.in. ograniczymy wszechwładzę ministerstwa i ministra kultury nad instytucjami artystycznymi i wydarzeniami kulturalnymi.

6. „Polska Senioralna”:

- Trzynastka na stałe i co roku;
- Premia emerytalna;
- Czek opiekuńczy co miesiąc.

Myśli nieuczesane

Teresa Urbanowska



Jest kilka tematów, które powracają jak bumerang jednym z nich jest składowanie odpadów. Nie ma się też co dziwić, że choć produkujemy je wszyscy, to nikt nie chce mieć ich w swoim sąsiedztwie. Tegoroczna kampania wyborcza jest równie brudna jak ścieki i osady z warszawskiej Oczyszczalni „Czajka” – ot takie skojarzenie nasunęło mi się w dniu dzisiejszym.

Równie dobre mogłoby być tu określenie „kapsuła czasu” – dlaczego – a to za sprawą nazwiska przedsiębiorcy, które po raz kolejny trafia do świadomości publicznej – tym razem dzięki konferencji prasowej w starostwie dotyczącej składowania osadów z „Czajki” na terenie poligonu w Zielonce.

Z firmą DAR TRANS Dariusz S. z Ząbek wiąże się moje wspomnienie sięgające poprzedniej dekady obecnego stulecia i wcale mnie nie dziwił fakt, gdy nazwisko to zobaczyłam na umowie zawartej przez „Czajkę” 7 sierpnia 2019 roku. Problemem składowania osadów w lasach na terenie poligonu w Zielonce powiatowe organy zajmowały się już kilkanaście lat temu i to nie raz.

Szczególnie utkwilo mi w pamięci posiedzenie jednej z komisji rady powiatu w trakcie której radni postanowili udać się na wizję lokalną. Panu Dariuszowi S. wyjątkowo wówczas zależało bym otrzymała zakaz udziału w posiedzeniu z założenia otwartej, komisji Rady Powiatu, gdy to się nie udało i weszłam na obrady komisji, odbywające się na terenie budynku starostwa, postarał się, abym jednak na teren składowiska na poligonie

wstępu nie miała. Jako jedyna została zatrzymana przez służby wartownicze. Nie chcąc niczego sugerować chciałabym znać odpowiedź na jedno zasadnicze pytanie: Ile umów z warszawskim MPWiK na wywóz osadów z Czajki zawarła firma DAR TRANS w ostatnim dziesięcioleciu i na jakie ilości?

Z całkiem innej beczki – radni poprzedniej kadencji postanowili, że obchody 100 urodzin Wołomina będą obchodzone przez cały rok. W związku z tym odpowiednie instytucje miejskie zaplanowały szereg dzia-

TZ firmą DAR TRANS Dariusz S. z Ząbek wiąże się moje wspomnienia sięgające poprzedniej dekady obecnego stulecia i wcale mnie nie dziwił fakt, gdy nazwisko to zobaczyłam na umowie zawartej przez „Czajkę” 7 sierpnia 2019 roku. Problemem składowania osadów w lasach na terenie poligonu w Zielonce wrócił jak bumerang

łań adresowanych do różnych grup mieszkańców – były więc mniejsze i większe wydarzenia a kulminacją tych bardziej oficjalnych przypadła na 21 września. Te w lutym, grupa miejskich recenzentów skrytykowała za zbyt małą doniosłość wydarzeń do potrzeb chwili a te wrześniowe nie spodobały się bo... tym razem okazało się, że czas jest zły. Tak czy inaczej w Wołominie na malkontentów zawsze można liczyć.



Życie Powiatu na Mazowszu - tygodnik bezpłatny
Wydawca: PHU „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 - 22 787 29 11

Hallera 5
 00 531

 Almadoor **BIS**



KYOKUSHIN

KARATE

**CAŁOROCZNE
ZAPISY DLA:**


DZIECI OD 4 LAT


MŁODZIEŻY


DOROSŁYCH

**SZKOLENIE
NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE
DOSKONAŁE PRZYGOTOWANIE
PEDAGOGICZNE**

www.kswwyokushin.pl

tel: 505 598 876



WWM
PRODUCENT OKIEN I DRZWI

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

www.waw.pl
biuro@waw.pl


RADZYMIŃSKA
**PRZYCHODNIA
WETERYNARYJNA**
Radzymin, ul. P.O.W. 16
tel. 506 445 225
pon.-pt. 9-20, sob. 9-15, nd. 10-14

Spójnijcie, czyż się zgryźliwialiście przez
piąną w wczorajszym kółku?!

W czasie wojny japońskie rozciągały w r. 1900-5
przewozy — jako konstrukcje stalowe podobne —
w celach subtelnych ewentualnych...
...dla tych podobieństw standardów dla stajni

Wystawę

Otwarcie: 2 października 2019 r. godz. 15.00 Biblioteka Powiatowa ul. Ogrodowa 1a
W programie: opowieść Pawła Jaskulskiego o filmach w przedwojennym Wołominie

Rodzinną grę miejską

Odkryj Wołomin lat 20. i 30. Wygraj atrakcyjne nagrody!

5 października 2019 Start: Biblioteka Powiatowa ul. Ogrodowa 1a

Rejestracja 12.00-13.00. Zakończenie gry: 16.00
Zgłoszenia drużyn 3-6 osobowych (w tym jedna osoba pełnoletnia)
pod nr tel. (22) 776 22 09 lub mailowo: biblioteka@pbp.wolomin.pl



PRASKA GIEŁDA
SPOŻYWCZA

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

Od wczesnych godzin porannych boisko w Dąbrówce przypominało strażacki poligon, na którym, przy gorącym dopingu publiczności strażacy ochotnicy rywalizowali o zaszczytny, przyznawany na dwa lata, tytuł najsprawniejszej jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej w Powiecie Wołomińskim. Zawody rozegrano w dwóch konkurencjach: sztafeta pożarnicza 7x50m oraz rozwiniecie bojowe. W grupie A (mężczyźni) pierwszą lokatę zajęła OSP Zawady, druga OSP Roszczep, a trzecie miejsce OSP Łasków. Za nimi uplasowały się kolejno pozostałe jednostki: OSP Myszadła, OSP Marki, OSP Dobczyn, OSP Zagościńcin, OSP Chrzęsne, OSP Poświętne. W grupie C (kobiety drużyny pożarnicze) startowała tylko jedna drużyna OSP Myszadła. Młodzieżowe drużyny pożarnicze startowały wg regulaminu CTIF. Pierwsze miejsce zajęła MDP Łasków, przed MDP Dobczyn i MDP Dąbrówka. Nagrody zwycięzcom wręczyli wicestarosta wołomiński Robert Szydlik, burnistrz Tuszcza Paweł Bednarczyk, komendanci powiatowi PSP Wołomin - bryg. mgr inż. Andrzej Wysocki i bryg. mgr inż. Wiesław Drosio oraz wójt gminy Dąbrówka Radosław Korzeniewski. Strażackie zmagania obserwowali m.in. burnistrz Miasta Żąbki Małgorzata Żyśk, radni powiatowi Sławomir Pisarczyk i Wiesław Mędrzycki, Województwa Mazowieckiego i poseł Piotr Uściński oraz wojtowie Rafał Mathiak, Sylwester Niżnik i Dariusz Kokoszka.

Nierną niespodziankę, zarówno dla strażaków, jak i zgromadzonej publiczności, przygotowała jednostka Ochotniczej Straży Pożarnej w Zabkach. Na zaproszenie druhów z OSP Zabki na zawody przyjechały firmy specjalizujące się w obszarze nowoczesnych technologii stosowanych w ratownictwie. Zabkowskich strażaków wspierali także mł. bryg. dr inż. Norbert Tuśnio i dr. inż. Paweł Wołyn.

Na stanowiskach zaproszonych firm można było zobaczyć i wypróbować nowości technologiczne z zakresu wyposażenia strażackiego. Zaprezentowano m.in. aparat ochrony dróg oddechowych z wbudowaną w maskę kamerę termowizyjną firmy 3M Poland sp. z o.o. Zapoznanie się z wysokiej klasy sprzętem ratownictwa technicznego umożliwiła firma Safe Tech Marian Hoppe sp. j. Prezentowany przez Safe Tech sprzęt wykonany był z najlżejszych dostępnych stopów, a jednocześnie charak-

teryzował się wysoką wytrzymałością. Na kolejnym stanowisku można było obejrzeć i przetestować system teleinformatyczny powiadamiania alarmowego dźwięk ochotników opracowany przez firmę ABAKUS Systemy teleinformatyczne Sp. z o.o.

Fundacja Porozumienie bez Barier zaprezentowała sprzęt do ewakuacji osób, które nie są w stanie poruszać się o własnych siłach. Możliwość podziwiania świata w obrazie z kamer termowizyjnych zapewnił

przeprowadziła drużyna Aneta Motyczńska z OSP Zabki w parze z Małgorzatą Zysk, burmistrz Miasta Zabki.

W celu lepszego zapoznania się ze sprzętem jako przodownik roty skierowanej do gaszenia samochodu osobowego został zaproszony Radosław Korzeniewski, wójt Gminy Dąbrówka, który wraz z Małgorzatą Zysk, burmistrz Ząbek bardzo sprawnie przeprowadzili akcję gaśniczą.

gmina pozyskała od województwa mazowieckiego, a 450 tys. złotych to dofinansowanie rządowe. W tym roku również zostanie zakupiony radiowóz dla komisariatu policji, którego zakup w 50% finansuje miasto. - mówi Małgorzata Zysk, burmistrz Miasta Zabki

Zaprezentowana podczas pokazu lanca mgłowa umożliwia duże ograniczenia wykorzystanej wody. Do obydwu pożarów zużyto zaledwie około 100 litrów wody. Spotkało się

W sobotę, 21 września odbyły się w Dąbrówce X Powiatowe Zawody Sportowo-Pożarnicze Drużyn OSP Powiatu Wołomińskiego. Gospodarzem imprezy był wójt Gminy Dąbrówka Radosław Korzeniowski, a współorganizatorami Powiatowy Związek Ochotniczych Straży Pożarnych, Komenda Powiatowa PSP Wołomin i Starostwo Powiatu Wołomińskiego.

Strażackie zmagania w Dąbrówce



Podczas zorganizowanych przez Ochotniczą Straż Pożarną Żabki i zaproszone firmy pokazów nowoczesnego sprzętu pożarniczego można było przetestować w warunkach bojowych m.in. system gaśniczy oparty na mgłę wodnej. Akcję gaszenia samochodu osobowego łańcą mgłową poprowadził Radosław Korzeniewski, wójt Gminy Dąbrowka, wspierany przez Małgorzatę Żyśk, burmistrz Zabek.

Sławomir Mytyk, właściciel firmy
ADIRCAMS.

W części dynamicznej pokazu, dzięki sprowadzonym na miejsce przez firmę Auto Pomoc Krzysztof Zawadzki wrakom pojazdów, można było przetestować w warunkach bojowych system gaśniczy Mist-tech wykorzystujący do gaszenia mgłą wodną. Wrak ciagnika siodłowego został podpalony, a akcje gaśnicza

-XPowiatowe Zawody Sportowo-Pozarnicze zostały zorganizowane perfekcyjnie. Wspaniała rywalizacja drużyn OSP pokazała wysoki poziom przygotowania naszych strażaków, co napawa optymizmem. Bezpieczeństwo Mieszkańców jest dla mnie bardzo ważne i dlatego podjęliśmy decyzję o zakupie średniego wozu strażackiego. Przeznaczaliśmy na ten cel 300 tys. złotych. 100 tysięcy

to z bardzo dużym zainteresowaniem zgromadzanych na zawodach strażaków.

- Podczas zawodów doświadczyłem tego, czego nasi strażacy doświadczają na co dzień. Tym samym jestem jeszcze bardziej przekonany, że zasługują na szacunek i godne warunki pracy! - napisał na swoim profilu na Facebooku, Radosław Korzeniewski, wójt Gminy Dąbrowka

We wrześniowy weekend, 13 – 14 września, odbyły się „Dni Radzimina” – święto miasta i gminy, organizowane w rocznicę nadania Radziminowi praw miejskich.

Zgodnie z tradycją historyczną Radzymin stał się miastem na podstawie dokumentu lokacyjnego nadanego 5 września 1475 r. przez księcia mazowieckiego Bolesława V. W tegorocznym programie obchodów Dni Radzymina znalazł się m.in. przegląd radzyminskich zespołów rockowych, jubileusz 10-lecia Radzyminskiej Orkiestry Dętej, finałowy koncert zespołu Video oraz pokaz sztucznych ogni.

Obchody rozpoczął Radzymiński Przegląd Kapel Rockowych. Na scenie Miejskiej Sali Koncertowej, w piątek 13 września, zaprezentowały się zespoły dla których inspiracją jest muzyka rockowa, oparta na gitarowym brzmieniu. Na scenie zagrali All the Same, Zuza Gadowska Band, Stach Bukowski oraz Kwazzy Mango Project. Muzycy zaprezentowali autorskie kompozycje, w tym znane już mediów społecznościowych i towarzyszącym im teledysków. Jeśli dodamy do tego dobry warsztat muzyczny oraz obycie sceniczne, to zgromadzeni widzowie mieli okazję wysłuchać dobrego koncertu, dowodzącego, że w Radzyminie istnieje bardzo ciekawa scena muzyczna. Uczestnicy Przeglądu oddali także hold Martynie Jakubowicz, przygotowując własne interpretacje wybranych utworów jej autorstwa.

W sobotę, 14 września, na placu przy Kolegiacie Radzywińskiej, rozpoczął się drugi dzień obchodów święta miasta. Swoją artystyczną jubileusz 10-lecia obchodziła Radzywińska Orkiestra Dęta. Od początku zespołem kieruje płk. Zbigniew Kuś. Jego wychowan-

A large, colorful inflatable bouncer with a slide and a dinosaur head, set up outdoors on a grassy field. Several people, including children and adults, are gathered around the structure. A small building is visible in the background.

Podczas Dni Radzymina mieszkańcy nie mogli narzekać na brak atrakcji

kwie intensywnie koncertując, biorąc udział w festiwalach oraz w uroczystościach gminnych i regionalnych. Na głównej scenie Orkiestra zaprezentowała się wspólnie z zaproszonymi z okazji jubileuszu gościami: Młodzieżową Orkiestrą OSP Sulęjówek „Akord” pod dyrykcją Edwarda Myśliwiczky oraz „Częstochowa Pipes&Drums” prowadzoną przez Tomasza Ujmę. W jubileuszowym programie orkiestry znalazły się także występy muzyczne młodzieży oraz część oficjalna, podczas której wręczono wyróżnienia dla osób szczególnie zasłużonych dla rozwoju Radzywińskiej Orkiestry. Detę. Część jubileuszową sobotniego festynu prowadził Andrzej Krusie-

wicz. Znakomity lektor radiowy i telewizyjny profesjonalnie uzupełnił swoim głosem oprawę koncertu.

W części muzycznej oprócz Radzyńskiej Orkiestry Dętej i jej gości na scenie pojawili się również zespół „Centrum Uśmiechu” oraz Częstochowska Kapela Biesiadna „Grupa Romana”. Pierwszy z zespołów zaprezentował się w przebojowych piosenkach do słów klasyków polskiej literatury dziecięcej, m.in. Juliana Tuwima i Jana Brzechwy. Z kolei „Grupa Romana”, znana z ogólnopolskich przeglądów muzyki podwórkowej i biesiadnej, przedstawiła piosenki znakomicie pasujące do atmosfery piknikowej oraz sł-

chających ich rodzin. Nie zabrakło piosenek znanych z warszawskiej ulicy, z wykonań legendarnego Stanisława Grzesiuka, czy popularnych przebojów weselnych.

Gwiazdą wieczoru był zespół Video z charyzmatycznym wokalistą Wojciechem Łuszczykiewiczem. Zespół zadebiutował w roku 2008 singlem „Bella”, który brał udział w polskich eliminacjach do 53. Konkursu Piosenki Eurowizji Piosenka dla Europy 2008. W 2011 roku zespół zdobył pierwszą nagrodę w kategorii „Zespół Roku” na gali Eska Music Awards. Muzycy zagraли m.in. swoje największe przeboje: „Papieros”, „Idę na plażę” czy „Ktoś nowy”.

Muzyka w dużej części wypełniła program Dni Radzyna, choć nie była jedyną atrakcją. Na uczestników sobotniego pikniku rodzinnego czekały gry i zabawy prowadzone przez doświadczonych animatorów. Dzieci mogły korzystać z dmuchańców i karuzeli. Na gości czekała strefa gastronomiczna, gdzie było można zjeść ciepłe posiłki lub równie smaczne desery. Dużą popularnością cieszyło się wśród gości stoisko „Smak(i) zabawy” z potrawami przygotowanymi wg przepisów tradycyjnej kuchni naszych dziadków i babć. Wśród smakołyków królowały pierogi, kiszka ziemniaczana oraz wędliny, z szynką radzynaśką na czele. „Smaki(i) zabawy” to jeden ze zwycięskich projektów, zrealizowanych w ramach Budżetu Obywatelskiego 2019, którego celem jest m.in. także chęć ocalenia od zapomnienia tradycyjnych przepisów z naszego regionu.

– Bardzo bym sobie życzyła jak najwięcej osób w Sejmie, które mają bogate doświadczenie, zarówno samorządowe jak też w pracy z administracją samorządową ponieważ, tak mniemam, dałoby to szansę na mniej ustawodawczych bubli. Ale wracając do meritum – szkoła, którą Pan zarządza, zlokalizowana jest przy niezbyt bezpiecznej drodze. Cieszy fakt, że w ostatnich latach powiat coraz więcej inwestuje w bezpieczne przejścia. Będzie więcej takich przejść?

– Myślę, że to nie jest ani początek ani koniec inwestowania w poprawę bezpieczeństwa na przejściach dla pieszych. Zaczęliśmy to robić w poprzedniej kadencji. Miałem przyjemność być jednym z inicjatorów tego działania czyli wprowadzenia rozwiązań zwiększających bezpieczeństwo, w szczególności w obrębie przejść w okolicach, w których ruch pieszy jest wzmożony – w pobliżu szkół, przedszkoli, samorządowych budynków użyteczności publicznej czy kościołów. W trosce o bezpieczeństwo nas wszystkich potrzebujemy zastosowania nowych rozwiązań w postaci lepiej oświetlonych przejść czy świateł ostrzegających kierowców, że zbliżają się do takiego przejścia.

– Czym się charakteryzują „bezpieczne przejścia”?

– Tak jak wspomniałem – część z nich została już zrealizowana a obecnie to działanie ma swoją dobrą kontynuację. Są również plany na przyszłość związane z rozszerzeniem tego działania. Są to przejścia z daleka widoczne dla kierujących pojazdami. Jest to szczególnie ważne w okresach ograniczonej widoczności – mówimy tu o okresie jesiennym i zimowym gdzie pora szarówki porannej i wieczornej jest wyjątkowo trudna dla kierowców. To jest zasadniczy cel budowy takich „bezpiecznych przejść”. Jeśli pozwala na to infrastruktura techniczna to montowane są światła pulsacyjne.

– Pamiętam, że w sąsiedztwie szkoły przez Pana zarządzanej miał miejsce wypadek, który stał się przyczynkiem do rozpoczęcia budowy takich przejść w powiecie za czym opowiadał Pan jak też radna Izabela Dziewiątkowa... Cieszy się należy, że udało się Państwu wówczas trafić do kolegów radnych jak też, że w tej kadencji o tej dobrej praktyce nie zapomniano...

– Chociaż za każdym razem, gdzieś z tyłu głowy pozostaje żal, że przystępujemy do działań dopiero, gdy wydarzy się jakieś nieszczęście. Mam nadzieję, że obecne działania będą formą profilaktyki

wyprzedzającej nieszczęśliwe zdarzenia. Zachęcamy, jako radni, samorządy do pełnej współpracy z powiatem. Przypomnę Państwu, że w poprzedniej kadencji byłem przewodniczącym Komisji do spraw współpracy z Jednostkami Samorządu Terytorialnego (JST). W ramach tej współpracy była mowa, że powiat nie jest jedyną jednostką JST, która realizuje tego typu zadania. A przy współpracy z gminami można dużo więcej. Zachęcam więc do tej współpracy.

O bezpiecznych przejściach i konieczności utworzenia oddziału chirurgii dziecięcej lub pomocy chirurgicznej dla dzieci w wołomińskim szpitalu z Tomaszem Szturo, wieloletnim dyrektorem SP nr 3 w Kobyłce, radnym w Radzie Powiatu Wołomińskiego, ubiegającym się o mandat poselski z listy Koalicji Obywatelskiej w okręgu podwarszawskim, rozmawia Teresa Urbanowska.

Marzenia się spełniają?

– Oprócz Komisji Bezpieczeństwa działa Pan również w Komisji Rozwoju Gospodarczego. Skoro mówimy już o drogach to warto się przy nich zatrzymać na dłuższą chwilę. Mieszkańcy co jakiś czas „wypominają” samorządom, że nic tylko te drogi ciągle robią. Inni domagają się budowy dróg, których niedostatek ciągle podkreślają. Panie radny – drogi a rozwój lokalny...

co pozwala na zaplanowanie działań w pewnych perspektywach rozwojowych. Tak jak pani wspomniała – mówimy o inwestycjach drogowych. Ale inwestycje drogowe katalizują inwestycje przemysłowe i społeczne. To przynosi konkretny efekt, poza poprawieniem standardu mieszkania w danym rejonie. Więc jest to rzecz niezwykle ważna. Obserwujemy w ciągu ostatnich 10-15 lat wielki postęp w tej mierze.

– Którą kadencję jest Pan radnym powiatowym?

– To moja IV kadencja. Ja jestem z krwi i kości samorządowcem. Jakby gdzieś poszukać krwioobiegu to oprócz krwinek czerwonych są we mnie jeszcze cząstki samorządowe.

– Pytam o tę ilość kadencji, bo odkąd pamiętam zawsze apeluje Pan w jednej kwestii a mianowicie utworzenia Oddziału Chirurgii dziecięcej w Szpitalu Powiatowym w Wo-

minie. Czy jest szansa, że w tej kadencji kiedy powiat przystępuje do modernizacji i rozbudowy szpitala to się wreszcie uda?

– Jestem zwolennikiem tezy, że marzenia się spełniają. Trzeba tylko starać się realizować te marzenia więc nie rezygnuję. Natomiast oczywiście jest, że utworzenie takiego oddziału czy też jakiejś innej formy pomocy pediatricznej o charakterze chirurgicznym w naszym powiatowym szpitalu jest uzależnione od sytuacji, która jest w całej służbie zdrowia –

spობie organizacji i finansowania. Jest to system naczyń połączonych i potrzebne są gruntowne zmiany organizacyjne. Pomysły na likwidację NFZ czy inne zmiany organizacyjne jak też „dosypywanie” kolejnych funduszy do tego „wora” zwanego służbą zdrowia muszą być za każdym razem uzupełnione o bardzo jasny program działania, o kompetencje ludzi, którzy będą go realizować. Nasz szpital to duża jednostka służąca ogromnej społeczności i należy zabezpieczyć możliwość dostępu do opieki medycznej a w szczególności tej grupie najmniejszych. Dziś sytuacja jest taka, że w Szpitalu na Nieklarskiej czas oczekiwania na pomoc chirurgiczną dziecka to 4, 6 – 8 a czasem i więcej godzin. To budzi grozę.

Pelny zapis video rozmowy z Tomaszem Szturo znajdziecie Państwo na www.zyciepw.pl - „Gość Życia” Teresa Urbanowska zaprasza

– Miałem przyjemność (w poprzedniej kadencji) być jednym z inicjatorów wprowadzenia rozwiązań zwiększających bezpieczeństwo, w szczególności w obrębie przejść w okolicach, w których ruch pieszy jest wzmożony – w pobliżu szkół, przedszkoli, samorządowych budynków użyteczności publicznej czy kościołów – mówi Tomasz Szturo, radny powiatowy, dyrektor ZS nr 3 w Kobyłce, kandydujący do sejmiku RP z listy KO

Miasto Marki zajmuje 109. pozycję w rankingu inwestycji województwa, powiatów i gmin publikowanym co roku przez pismo samorządu terytorialnego „Wspólnota”.

Awans Marek w rankingu inwestycji

Jego opracowaniem zajmują się naukowcy Uniwersytetu Warszawskiego. Projekt koordynuje prof. Paweł Świaniewicz. Eksperti zbierają dane o wydatkach majątkowych samorządów za okres trzech lat, obliczają średnią, a wynik tego działania dzielą przez liczbę mieszkańców. Miasto Marki jest klasyfikowane w kategorii „miasta inne” (mniejsze), liczącej prawie 600 miejscowości.

– W rankingu Marki regularnie pną się w górę. Dwa lata temu byliśmy na 332. miejscu, rok temu na 121, w tym - na 109. – informuje nie kryjąc zadowolenia Jacek Orych, burmistrz Marek, którego cieszy systematyczny

(1009 zł) oraz Katowicami (961 zł). Nasze inwestycje per capita są też wyższe niż we Częstochowie czy Gdyni. I pewnie byłyby jeszcze większe, gdy do rankingu wliczono inwestycje Mareckich (budowa i rozbudowa szkół oraz przedszkoli) oraz Wodociągu Mareckiego (budowa drugiej stacji uzdatniania wody i rozbudowa sieci kanalizacyjnej) – zaznacza Jacek Orych.

Kolejne lata mogą być trudniejsze dla finansów samorządowych. Zmiany



– W rankingu Marki regularnie pną się w górę. Dwa lata temu byliśmy na 332. miejscu, rok temu na 121, w tym - na 109. – informuje nie kryjąc zadowolenia Jacek Orych, burmistrz Marek.

wzrost wartości inwestycji w Markach w przeliczeniu na mieszkańca.

– Dwa lata temu (okres 2014-2016) wartość tego wskaźnika opiewała na 412 zł, rok temu (2015-2017) – na 700 zł, obecnie (2016-2018) – na 1000 zł. Z taką kwotą możemy się już porównywać z dużo silniejszymi jednostkami samorządowymi – Bydgoszczą

w PIT mogą spowodować zmniejszenie wpływów do budżetów województwa, powiatów i gmin. W przypadku Marki może to oznaczać roczny ubytek o 7 mln zł mniej. Uda się go częściowo zasypać, jeśli wszyscy mieszkańcy, wypełniając roczne zeznanie podatkowe, jako miejsce zamieszkania wskażą Marki. Źródło: UM Marki

8% VAT PROMOCJA

www.dsekalata.pl

DACHY

■ Wycena ■ Sprzedaż ■ Wykonanie

BLACHODACHÓWKI

DACHÓWKI

PODBITKI

RYNNY

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

OGŁOSZENIA DROBNE

Praca Zatrudnię

■Zajęcia z dziećmi 4-10 lat, praca w Radzyminie, CV na wyszkwow@edukido.com.pl, tel.510-141-861, szczegóły na edukido.com.pl/miasta/wyszkwow-powiat/

Praca Szukam pracy

■Mężczyzna poszukuje pracy w charakterze kierowcy osobistego, pomogę w prowadzeniu firmy dopilnuję mienia, pracowników. Tel. 513 367 980.

Budownictwo Materiały

■Sprzedam 30 paczek styropianu gr. 15 cm/20 zł paczka tel. 508 261 845

Budownictwo Usługi

DOCIEPLANIE BUDYNKÓW
remonty mieszkań
NOV-BUD
Kobyłka, ul. M. Rataja 24
☎ (22) 424 16 73
☎ 501 379 549
www.novbud.info.pl

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

Nieruchomości Sprzedam

■Sprzedam mieszkanie 2-pokojowe w Wołominie. Parter z Loggią i ogródkiem, pow. 50 m², nowa instalacja elektryczna i okna PCV, 300 m – stacja PKP, tel. 604 275 295.

Usługi - Różne

■Wywiozę meble, złom, śmieci, uprzątnę plac, strych, piwnicę, przyjmę zlecenia 513 367 980.

Transport/Przeprowadzki
tel. 500 349 713

PASMANTERIA SZYDEŁKO
Kupieckie Centrum Handlowe (Mały Bazarok)
Wołomin, al. Armii Krajowej 49 lokal 17C

DACHY KOMPLEKSOWO
WIELOLETNIE DOŚWIADCZENIE
POPRAWKI PO FACHOWCACH
502-379-900, 502-379-995

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

koszykarski turniej młodzieży

SPEED sport

Ladies Basket Cup

O Puchar Burmistrza z okazji stulecia Wołomina

27 - 29 września

OSiR „Huragan”
Wołomin ul. Korsaka 4
terminarz turnieju:
www.osir.wolomin.pl

15 września 2019r. do Tłuszcza zawitało dziewięć fantastycznych orkiestr dętych z całego regionu rywalizując o tytuł najlepszej orkiestry dętej Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich AD 2019.

Tłuszcz stał się muzyczną stolicą Mazowsza!

W przegladzie wzięło udział dziesięć zespołów.

Jury pod przewodnictwem płk. Mariana Chmielewskiego ze Związku OSP, wydała werdykt. Sześć orkiestr zostało wyróżnionych nagrodami finansowymi po 1.000 zł. Były to: Parafialna Orkiestra Dęta z Gielniowa, Powiatowa Orkiestra Dęta z Wołmina, The Orchestrose

Orkiestrą Dętą ze Starej Białej (pod kierownictwem Grzegorza Dębskiego) - 6.000 zł. Wszyscy byli jednak zgodni, że to właśnie występ orkiestry ze Starej Białej był najbardziej porywający, profesjonalny, a zarazem rozrywkowy i zabawny. Tym samym tytuł Najlepszej Orkiestry Dętej Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich 2019



Gwiazdą finału była Młodzieżowa Orkiestra Dęta z Tłuszcza - zwycięzca konkursu w 2016 roku.

z Różana, Orkiestra OSP Gąbin, OSP Łukomie oraz OSP Zawidz.

Parafialna Orkiestra Dęta ze Szczutowa pod kierownictwem Konrada Mazurowskiego była trzecia zdobywając nagrodę w kwocie 3.000 zł. Drugie miejsce zajęła Młodzieżowa Orkiestra Dęta z Wyszkowa (kapelmistrz Franciszek Józef Bieganski) zdobywając kwotę 5.000 zł i jedynie o 1 pkt w punktacji konkursowej przegrywając z Gminą

zasłużenie pojechał w tym roku do Starej Białej, a na sukces złożyły się brawurowo wykonane utwory m.in. z filmów "Król Lew", "Kapitan Ameryka" i "Gwiezdne Wojny".

Gwiazdą finału była Młodzieżowa Orkiestra Dęta z Tłuszcza - zwycięzca konkursu w 2016 roku.

Nagrody, puchary i czeiki wręczyła komisja konkursowa wraz z Burmistrzem Tłuszcza Pawłem Bednarczykiem.

Powiedzenie „co dwie głowy, to nie jedna” w tym przypadku jest jak najbardziej trafne – samorząd zyskuje wsparcie w postaci inicjatyw mieszkańców, pokazujących jakie działania byłyby konieczne dla szeroko rozumianego rozwoju miasta.

Inwestycja w edukację

Uchwalony został dodatek za wychowawstwo dla nauczycieli przedszkolnych. Dodatek, który funkcjonuje już w przypadku nauczycieli w szkołach, zostanie w tej samej kwocie przyznany wychowawcom przedszkolnym. Zacznie być wypłacany w połowie listopada, z wyrównaniem od 1 września br.

– Jest to dodatkowy koszt dla miasta, ale moim zdaniem inwestycja w naszą przyszłość. Wsparcie edukacji jest konieczne od najmłodszych lat życia dziecka. Wyrównywanie szans, dawanie możliwości rozwoju talentów i odpowiednie tworzenie warunków nauki na każdym etapie edukacyjnym to obowiązek każdego samorządu. W Kobyłce doskonale to rozumiemy. Razem z dyrektorami szkół staramy się robić wszystko, żeby wyposażać naszych uczniów w kompetencje niezbędne w ich dorosłym życiu – mówi Edyta Zbieć, burmistrz Kobyłki.

Burmistrz dodaje, że dlatego właśnie specjaliści od pozyskiwania środków zewnętrznych w Urzędzie Miasta wyszukują wszystkie możliwe okazje na zdobycie dodatkowych finansów nie tylko na drogi, kanalizację czy śmieciarki rowerowe, ale również na edukację.

W ciągu ostatnich kilku miesięcy udało się doposażyć szkoły – Kobyłka uzyskała dofinansowanie na realizację zadań w ramach "Mazowieckiego Programu Dofinansowania Pracowni Informatycznych i Językowych". Projekt zakłada utworzenie w jednej ze szkół pracowni językowej, wyposażonej w Cyfrowe Laboratorium Fonetyczne, a także w bezprzewodowy system komunikacji i transmisji danych. W każdej publicznej szkole w Kobyłce został również zainstalowany sprzęt, zakupiony dzięki uzyskanemu dofinansowaniu w projekcie „Wsparcie dla uczniów Gminy Kobyłka poprzez rozwijanie ich kompetencji kluczowych i umiejętności”. W ramach projektu powstały pracownie 3D.

Kobyłka nie zapomina również o najmłodszych uczniach, czyli o przedszkol-

kach i ich nauczycielach. W tym roku do publicznych przedszkoli uczęszcza ponad 400 dzieci. Dla wszystkich dzieci, zgłoszonych w postępowaniu rekrutacyjnym zostało zapewnione miejsce w placówkach, a 80 dzieci w wieku od 3 do 6 lat przywitało nowy rok nauki w drugiej lokalizacji Przedszkola nr 1 - przy ul. Ks. Marmo 13.

– Niebawem, tak jak już wcześniej wspominaliśmy, nauczyciele wychowania przedszkolnego otrzymają dodatek funkcyjny za wychowawstwo w przedszkolu, którego wstrzymanie od 1 września 2019 r.

publicznym przedszkolu – podkreśla burmistrz Kobyłki.

Inicjatywa obywatelska

Rada Miasta Kobyłki przyjęła uchwałę, która daje mieszkańcom możliwość wnoszenia obywatelskich inicjatyw uchwałodawczych – wchodzi ona w życie w ciągu 14 dni.

Inicjatywa obywatelska to jedno z podstawowych narzędzi demokracji bezpośredniej. Pozwala mieszkańcom samodzielnie tworzyć prawo, a także zgłaszać rządzącym swoje po-

o powstaniu Radę Miasta. Są to minimalne kryteria, proponowane przez znowelizowaną ustawę o samorządzie gminnym, których Burmistrz Miasta zdecydowała się nie podwyższać – właśnie po to, żeby dać mieszkańcom jak największą możliwość uczestniczenia w procesie decyzyjnym, związanym z Miastem.

Celem inicjatywy obywatelskiej jest włączenie mieszkańców w rozwiązywanie lokalnych problemów, wspólna realizacja przedsięwzięć oraz realizacja działań zgłaszanych przez mieszkańców w ich najbliższym otoczeniu. – Realizując

Podczas ostatniej sesji Rady Miasta Kobyłki (23 września) podjęto kilka decyzji istotnych dla mieszkańców – wśród nich znajduje się uchwalenie dodatku za wychowawstwo dla nauczycieli przedszkolnych oraz inicjatywy obywatelskiej. Są to ważne kwestie, jako że inwestycja w edukację jest działaniem procentującym w przyszłości – a angażowanie mieszkańców jest podstawą rozwoju każdej lokalnej społeczności.

Więcej władzy w rękach mieszkańców i inwestycja w edukację w Kobyłce

było spowodowane zmianą w ostatnim czasie przepisów prawa oświatowego. W Urzędzie Miasta Kobyłki został przygotowany projekt nowego Regulaminu określającego niektóre zasady wynagradzania nauczycieli, w którym określono wysokość dodatku za wychowawstwo w oddziale w

trzeby i zwracać uwagę na aktualne problemy życia publicznego. To forma współpracy jednostki samorządu terytorialnego z jej mieszkańcami, w celu wspólnego realizowania zadania publicznego na rzecz społeczności lokalnej.

Mieszkańcy mogą wnieść pod głosowanie własne pomysły w formie konkretnych projektów uchwał, o ile poprzę je swoim podpisem 300 obywateli. Wcześniej powinien zostać utworzony Komitet Inicjatywy Uchwałodawczej, liczący co najmniej 3 osoby (mających czynne prawo wyborcze), który powiadomi

obowiązek ustawowy, wychodzimy naprzeciw potrzebom mieszkańców. Inicjatywa obywatelska to nowe narzędzie współpracy. Jestem przekonana, że projekty realizowane w ramach lokalnych inicjatyw będą stwarzały możliwość poznania umiejętności nawet pojedynczych osób, wzajemnej wymiany doświadczeń i współpracy na wielu płaszczyznach. To będą ważne projekty, na pewno wywołają wiele dyskusji na temat różnych aspektów codziennego życia i pokażą nam lokalnych liderów – mówi Edyta Zbieć.

oprac. red

– Jest to dodatkowy koszt dla miasta, ale moim zdaniem inwestycja w kadre nauczycielską to inwestycja w nasze dzieci. Wsparcie edukacji jest konieczne od najmłodszych lat życia dziecka. Wyrównywanie szans, dawanie możliwości rozwoju talentów i odpowiednie tworzenie warunków nauki na każdym etapie edukacyjnym to obowiązek każdego samorządu. W Kobyłce doskonale to rozumiemy. Razem z dyrektorami szkół staramy się robić wszystko, żeby wyposażać naszych uczniów w kompetencje niezbędne w ich dorosłym życiu – mówi Edyta Zbieć, burmistrz Kobyłki.



W lipcu Fundacja ORLEN - DAR SERCA ogłosiła konkurs fotograficzny dla jednostek Ochotniczej Straży Pożarnej z terenu całego kraju. Po analizie wszystkich prac konkursowych jury wyłoniło ośmiu zwycięzców. W tym zaszczytnym gronie znalazła się, jako jedyna z województwa mazowieckiego, jednostka Ochotniczej Straży Pożarnej w Ząbkach.

OSP Ząbki w gronie laureatów konkursu Fundacji ORLEN - DAR SERCA

20 sierpnia br., okazał się szczególnym dniem dla druhów z OSP Ząbki. Do strażaków dotarła wiadomość, że znaleźli się w gronie ośmiu jednostek, które w ramach nagrody w konkursie Fundacji ORLEN - DAR SERCA zostały zaproszone do wzięcia udziału w ogólnopolskich X Maltańskich Strażackich Manewrach Ratowniczych, które odbyły się w terminie 20 września 2019 r. - 22 września 2019 r. w miejscowości Tresna w województwie śląskim

W ramach prac konkursowych należało przygotować fotografię przedstawiającą czterech strażaków, w umundurowaniu

i ze sprzętem, którym jednostka dysponuje. Dodatkowym zadaniem było napisanie uzasadnienia, dlaczego to właśnie ta jednostka powinna pojechać na manewry. Doskonałą okazją do zrobienia konkursowego zdjęcia okazała się sesja fotograficzna ząbkowskiej jednostki. Podczas sesji strażacy założyli stroje, wzięli narzędzia w ręce i tak powstało zdjęcie konkursowe.

X Maltańskie Strażackie Manewry Ratownicze trwały trzy dni, podczas których strażacy z OSP Ząbki wraz z kolegami z innych zwycięskich jednostek uczestniczyli w rozmaitych konkurencjach imitujących prawdziwe sytuacje kryzysowe. Pojawiły się



Druhowie z OSP Ząbki wzięli udział w X Maltańskich Strażackich Manewrach Ratowniczych

elementy rywalizacji oraz współpracy. W ramach nagrody Fundacji ORLEN - DAR SERCA sfinansowała uczestnictwo w manewrach, zakwaterowanie, wyżywienie, ubezpieczenie oraz inne koszty niezbędne do wzięcia udziału

w wydarzeniu. Celem manewrów jest zwiększenie umiejętności druhów z jednostek OSP, poprawienie ich zdolności działania w sytuacjach kryzysowych oraz integracja strażaków z jednostkami ochotniczymi z całej Polski.

Warto dodać, że udział w prestiżowych, ogólnopolskich manewrach ratowniczych to doskonały czas aby nie tylko pogłębić swoje umiejętności ale także wymienić się doświadczeniami z innymi jednostkami.



Miasto Marki

INFORMACJA O WYWIESZENIU WYKAZU

Burmistrz Miasta Marki działając zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2018r. poz. 2204 ze zm.) informuje, że na tablicy ogłoszeniowej w siedzibie Urzędu Miasta Marki przy Al. Marsz. J. Piłsudskiego 95 w Markach został wywieszony na okres 21 dni, począwszy od dnia 26 września 2019 r. wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz właściciela nieruchomości przyległej.

Bliższe informacje w tej sprawie można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Marki (pok. nr 28), lub telefonicznie pod nr (22) 781-10-03 w. 300 i 320.

Urząd Miasta Zielonka informuje o publikacji, od dnia 17.09.2019 r. na okres 21 dni, na stronie internetowej Miasta www.zielonka.pl

oraz na tablicy ogłoszeń w Urzędzie przy ul. Lipowej 5, ogłoszenia dotyczącego

dzierżawy nieruchomości gminnej.

Działka będąca przedmiotem dzierżawy położona jest w strefie usług i rekreacji wodnej, w sąsiedztwie Glinianek w Zielonce.

Powierzchnia przeznaczona do dzierżawy 305 m.kw.

Więcej informacji pod numerem tel. 22 761 39 25.



NAPRAWA RTV

Wołomin

Szosa Jadowska 19

tel. 787-11-32

Jesień ma wielokierunkowe działanie również na układ nerwowy. Nie tylko łatwiej się przeziębiamy, ale dopada nas również jesienna chandra.

Tai chi na receptę?

Zmiana lekkiej letniej diety na ciężką jesienno-zimową oraz brak światła słonecznego jest dla organizmu poważnym obciążeniem. Ponadto zaczynamy odczuwać niedobory witamin i uaktywnia się ok. 200 typów wirusów oddechowych. Stąd w tym okresie częstsze są: obniżenie nastroju, drażliwość, senność i przeziębienia pogłębiające odczucie wewnętrznego rozbitcia. Co więcej, z raportu Galupa wynika, że stan emocjonalny ludzi jest coraz gorszy – tak smutni, i zmartwieni nie byliśmy jeszcze nigdy (zbadano 151 tysięcy osób z ponad 140 krajów). Dlatego do tego ciężkiego okresu należy się odpowiednio przygotować poprzez: zbilansowaną dietę, aktywność fizyczną, odpowiednią ilość snu, uzupełnianie brakujących witamin i mikroelementów. W tym artykule skoncentrujemy się przede wszystkim na diecie i aktywności fizycznej.

Dieta

Jesienne obniżenie nastroju jest zaburzeniem, którego skutkiem, w przeciwieństwie do depresji, możemy przeciwdziałać na własną rękę. Chociażby przygotowując posiłki zgodnie z zapotrzebowaniem organizmu, tak by mikroelementy i witaminy: • wsparty układ odpornościowy, • polepszyły funkcjonowanie układu nerwowego • pomagały utrzymać dobry stan układu oddechowego.

Wyżej wymienione oraz wiele innych systemów w naszym organizmie bierze udział w obronie przed patogenami zewnętrznymi. Dlatego warto zadbać w okresie jesiennym o wzmocnienie naszego pancera odpornościowego i zwrócić szczególną uwagę na najzdrowsze tłuszcze – kwasy omega 3. Mają one wiele zalet,

np.: • wykazują działanie antydepresyjne, gdyż wchodzą w skład serotoniny, • odpowiadają za hamowanie czynników zapalnych, • stymulują proces produkcji witaminy, która przyczynia się do obniżania poziomu cukru prostych zwiększających beztlenową fermentację w jelitach.

Dieta powinna być również bogata w witaminę D. Jej brak sprzyja stanom depresyjnym. Obfitym źródłem omega 3 i witaminy D jest m.in. tłuszczyk sardynki, sardeli i makreli.



Pomocne przyprawy

Przyprawy również mogą mieć pozytywne walory zdrowotne, oddziałując na układ nerwowy i odpornościowy. Na przykład szafran powoduje zwiększenie ilości serotoniny i dopaminy w ośrodkowym układzie nerwowym, co ma wielki wpływ na samopoczucie. Zmniejsza również wychwyty zwrotny tych przekazywanych oraz noradrenalin w synapsach, co również polepsza funkcjonowanie układu nerwowego

i zapobiega drgawkom. Godne polecenia są również łagodzący stany lękowe kurkuma – stosowana w medycynie chińskiej jako środek antydepresyjny – oraz cynamon, rozmaryn i tymianek.

Aktywność fizyczna – tai chi

Aby nie odczuwać jesiennego obniżenia nastroju, potrzebujemy ruchu. Umiarkowany wysiłek fizyczny utrzymuje układ sercowo-naczyniowy w dobrej formie oraz

Uniwersytetu Kolumbii Brytyjskiej w Vancouver opisał wyniki wieloletnich badań w magazynie naukowym „British Journal of Sports Medicine”. Uczniowie potwierdzają, że ćwiczenia tai chi pobudzają wydzielanie „hormonów szczęścia”, przeciwdziałają obniżeniu nastroju, łagodzą ból, uelastyczniają stawy, poprawiają równowagę, wzmacniają mięśnie itd. Ale idą też krok naprzód – postulują przepisywanie przez lekarzy chorującym na depresję, niewydolność serca, raka piersi i

Aby nie odczuwać jesiennego obniżenia nastroju, potrzebujemy ruchu. Umiarkowany wysiłek fizyczny utrzymuje układ sercowo-naczyniowy w dobrej formie oraz stymuluje wytwarzanie endorfin, zwanych hormonami szczęścia. Jeszcze lepsze efekty przynosi ruch na dworze, gdy jest zimno. Zwiększa się wówczas powinowactwo tlenu do hemoglobiny – czerwone krwinki łatwiej wiążą cząstki tlenu.

inne przewlekłe choroby ćwiczeń tai chi.

ZAPRASZAMY NA ZAJĘCIA TAI CHI

Wołomin, Miejski Dom Kultury, ul. Marińska 7
Grupa początkująca i zaawansowana
poniedziałek i środa 20:00-21:30
Wołomin, Miejski Dom Kultury, ul. Marińska 7
wtorek, godz. 9.30-11.00 (osoby starsze)
Warszawa, Dąbrowskiego 84, (przy stacji metra Raclawicka)
wtorek 18:00-20:00 (proszę o wcześniejszy kontakt – Janusz, 516-099-060).
Tuszczy, Miejski Dom Kultury, ul. Szkolna 1
wtorek, godz. 11.45-13.15

WEEKEND OTWARTY

28 - 29 WRZEŚNIA

WSTĘP WOLNY DLA WSZYSTKICH!

ZAPRASZAMY
10:00 - 18:00

FITNESS KLUB FORMA BASEN ul. Korsaka 4
05-200 Wołomin

515 107 279
FITNESS KLUB FORMA

FORMAKLUB.PL
FORMA_KLUB

Profesjonalny Dobór Bielizny

Julibra

Pn-pt. 10:00-18:00
Sob. 10:00-18:00

Al. Jana Pawła II 21 05-230 Kobyłka

Taniec Towarzyski dla każdego

Zajęcia prowadzimy od 1995 roku

Sala Cech Rzemiosł
Wołomin, ul. Moniuszki 11
tel. 604 169 752
www.taniec.wwl.pl

WKŁADKI ORTOPEDYCZNE

- bezpłatne komputerowe badanie stóp
- bezpłatne podoskopowe badanie stóp
- projektowanie i wykonywanie indywidualne wkładek ortopedycznych
- realizacja zleceń lekarskich

rok zał. 1998
WKŁADORT

Kobyłka
ul. F. Chopina 7
tel. 22 786-40-37, 501-011-288
Zapraszamy pon.-pt. 10:00-18:00

Specjalistyczna Pracownia Wkładek Ortopedycznych

WERDAM APARATY SŁUCHOWE

Oferujemy:

- badania słuchu dla dzieci i dorosłych
- aparaty słuchowe
- akcesoria, baterie
- serwis
- wizyty domowe

refundacja NFZ

Wołomin, ul. Wileńska 44/3
tel. 797 004 379
pon. - pt. 8:00-18:00; sob. 9:00-13:00

GOLDENEYE OPTYK OKULISTA

22 423 67 76
ul. Warszawska 9
Kobyłka

◆ **Badania okulistyczne niemowląt, dzieci i dorosłych**

◆ **Okulary progresywne**

◆ **Codziennie badanie wzroku u optometrysty**

◆ **Najmodniejsze oprawy okularowe**

◆ **Profesjonalna i kompetentna obsługa**

◆ **Nauka i dobór soczewek kontaktowych na każdą wadę wzroku!**

U nas zbadasz profesjonalnie wzrok i pomożemy Ci dobrać idealne okulary

OKULARY JUŻ ZA 99 ZŁ

Znajdź nas i polub na Facebook'u!
fb.com/OptykKobyłkaWarszawa

Starosta Wołomiński **Adam Lubiak**, Burmistrz Radzymina **Krzysztof Chaciński** i Sołtys Łąk **Leszek Jankowski** wraz z **Radą Sołecką**

28 WRZEŚNIA GODZ. 12:00

zapraszają na

OTWARCIE RADZYMIŃSKICH ŚCIEŻEK ROWEROWYCH ORAZ ULICY WETERANÓW

WEŹ UDZIAŁ W PIKNIKU RODZINNYM WRAZ Z RAJDEM NA ORIENTACJĘ.

WPADNIJ Z RODZINĄ NA DMUCHAŃCE DO SKAKANIA... I DOMOWY POCZĘSTUNEK!

Wystartuj w rajdzie, w którym połączysz sportowe umiejętności ze zdolnościami orientacji w terenie.

Czeka wspaniała zabawa i... świetne nagrody!

START W 4 KATEGORIACH

- Rodziny z dzieckiem do 10 lat
- Rodziny z młodzieżą 11-15 lat
- Mężczyźni od 15 lat
- Kobiety od 15 lat

DO WYGRANIA

Bony o wartości **200 zł**

Bony o wartości **100 zł**

Bony o wartości **50 zł**

Bony do Decathlonu
I miejsce 200 pln
II miejsce 100 pln
III miejsce 50 pln

5 bonów do rozlosowania
na serwis rowerowy do **RowerowegoSquadu**

Bony na SERWIS ROWEROWY

Gdzie
Plac Sołecki w Łąkach, róg ul. Weteranów i ul. Przylesie

Kiedy
28 września 2019 roku
Zapisy od: 11:00 do 12:00

Start
o godzinie 12:00
Uroczyste otwarcie ścieżek: 15:00
Dekoracje: 15:20
Rodzinny piknik sołecki: 15:00-20:00

Zapraszamy!
Ruszamy w samo południe. Bądź tam z nami!

Powiat Wołomiński, Gmina Radzymin, Sołectwo Łąki, KAMYK, rowerowysquad.pl, SPORTOWE WVL

Starosta Wołomiński
Wójt Gminy Poświętne
oraz
prof. dr hab. Witold Modzelewski z żoną
zapraszają na

**UROCZYSTOŚĆ
80. ROCZNICY POBYTU
W KRUBKACH-GÓRKACH
MJR. HENRYKA DOBRZAŃSKIEGO
PS. „HUBAL”**

**29 września 2019 r.
Krubki-Górki,
gmina Poświętne**

Program uroczystości:
9⁰⁰-10³⁰ – Rejestracja uczestników Biegu i Rajdu Konnego pamięci „Hubala”
11⁰⁰ – Start Biegu i Rajdu Konnego
13⁰⁰ – Wręczenie nagród uczestnikom Biegu, Rajdu Konnego oraz rozdanie nagród w konkursie literackim „Tropem Hubala”
13⁴⁰ – Rekonstrukcja przyjazdu „Hubala” do miejscowości Krubki-Górki
14⁰⁰ – Msza św. polowa
15¹⁰ – Przemówienia okolicznościowe, Apel Pamięci i złożenie kwiatów pod pomnikiem mjr. Henryka Dobrzańskiego
16⁰⁰ – Poczęstunek



KOALICJA OBYWATELSKA

Tomasz Szturo

MIEJSCE 14

Znajdziesz mnie na liście nr 5

Sfinansowane przez KKW Koalicja Obywatelska PO .N iPL Zieloni