

8% VAT PROMOCJA

DACHY

■ Wycena ■ Sprzedaż ■ Wykonanie

BLACHODACHÓWKI

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

PODBITKI 502 379 995

RYNNY

www.dsekalata.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

przyjaciele

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

PRĄD
ze słońca
na pokolenia
dzięki
panelom
LONGi SOLAR
315 Wp

szczegóły >> str 5

TYGODNIK BEZPŁATNY

ISSN 2081-4585 nr 4 (599) 18 lutego 2021

ZYCIE

POWIATU NA MAZOWSZU

NAKŁADKI
na komin
to czysta
ekologia
SmartFlow
do ogrzewania
do kominka
do wentylacji

szczegóły >> str 3

- (...) miasto wycięło 100 sta-
rych drzew. Burmistrz tak to
skomentował: „Chciałbym
jednak Państwa uspokoić, że
ich usunięcie jest tylko chwi-
lowe.” Chwilowe? Tak właśnie
napisał "chwilowe". Czyli co
- zaraz wróć? - pyta Rafał
Mianowicz jeden z inicjatorów
akcji obywatelskich nasadzeń
>> str. 8

**Bierzmy sprawy
w swoje ręce
- dokonajmy
obywatelskich
nasadzeń**

- Mimo wniosku Burmistrz Miasta nie zgodzi-
ł się na usunięcie z Budżetu środków na bu-
dowę Parku przy ul. Leśnej - napisał w pose-
syjnym komentarzu, Konrad Kostrzewa, Prze-
wodniczący Rady Miasta w Kobyłce. Edyta
Zbieć, Burmistrz Kobyłki unieważniła przetarg
na realizację tej inwestycji nazywając projekt
inwestycyjnym buble, ale powodem była też
konieczność dołożenia z budżetu gminy ponad
milion sto tys. zł, ponad zabezpieczone
na ten cel 760 000,00 zł. >> str. 3

**Wyciąć
200 drzew
czy je ocalić?**

- Wierzę, że przyjęte do-
tychczas rozwiązania strukturalne,
zmierzające do osiągnięcia maksymalnie naj-
większej liczby skierowanych policjantów do
służby patrolowo-interwencyjnej, rozszerze-
nie współpracy ze Służbą Ochrony Kolei oraz
ze Strażami Miejskimi/gminnymi przyczynią
się do osiągnięcia w 2021 roku jeszcze lep-
szych wyników (...) - mówi młodszy inspektor
dr Marek Ujazd, Komendant Powiatowy
Policji w Wołominie >> str. 4

**Spada
przestępczość
w powiecie
wołomińskim**

Dzięki
zabkowskim li-
niom dowozowym,
prawie cały obszar Za-
bek ma zapewnioną ob-
sługę komunikacyjną.
Dojście do najbliższego
przystanku komunika-
cji publicznej zajmuje
do 10 minut. >> str. 5

**Ruszają
kontrole
w „zabkobusach”**

Paweł Żółtek

Wybór formy
opodatkowania **2**

**Krzysztof
Chaciński**

Budowa parkingu
P+R zmieni
otoczenie stacji PKP
w Radzyminie **6**

Janusz Kieś

Tai chi - czyli coś
na skołatane nerwy **7**

AUTO SERWIS

www.autoserwiskobylka.com

**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

AUTOMATYCZNA PRALNIA DYWANÓW
 PRANIE • TRZEPANIE • SUSZENIE • OZONOWANIE • BEZPŁATNY TRANSPORT



KOBYŁKA UL. KONOPNICKIEJ 12A
 (WJAZD OD UL. NADARZYŃSKIEJ)
TEL. 606-231-234

Fitness klub Forma



TURBO SPALANIE
 ŚRODA 18⁰⁰ NIEDZIELA 10⁰⁰

FITNESS KLUB FORMA
 ul. 1 Maja 108 05-200 Wołomin ul. Korsaka 4 05-200 Wołomin
 515 107 279 FORMAKLUB.PL FORMAKLUB

 **Miasto Marki**

INFORMACJA O WYWIESZENIU WYKAZU

Burmistrz Miasta Marki działając na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tj. Dz.U. z 2020 r. poz. 65 ze zm.) podaje do publicznej wiadomości informację o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w Zakładzie Usług Komunalnych w Markach na okres 21 dni tj. od dnia 8 lutego 2021 roku do dnia 28 lutego 2021 roku wykazu nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy, najmu oraz użyczenia na terenie Gminy Miasto Marki.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Zakładzie Usług Komunalnych w Markach pok. nr 1 tel. 22 781 33 73

drukarnia cyfrowa
xero / skanowanie

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



Wesprzyj cierpiących w ostatnich chwilach ich życia! Przekaż dar serca na rzecz Hospicjum Opatrzności Bożej!

Wpłaty prosimy kierować na konto:

 **HOSPICIUM OPATRZNOŚCI BOŻEJ**
 KSIĘŻA ORIONIŚCI

HOSPICIUM OPATRZNOŚCI BOŻEJ KSIĘŻA ORIONIŚCI
 05-200 WOŁOMIN, ul. Piłsudskiego 44
 www.hospicjumopatrznosci.org
 KRS 0000315342
 konto 02 1240 6335 1111 0000 5137 9476

O wyborze formy opodatkowania rozmawiamy z Pawłem Żółtkiem – właścicielem biura rachunkowego mojerzliczenia.pl

Wybór formy opodatkowania

– Połowa lutego do dobrego terminu do rozmowy o...?

– Połowa lutego to nie tyle dobry termin do rozmowy o wyborze formy opodatkowania w podatku dochodowym na rok 2021, ile w zasadzie ostateczny.

– Jak to?

– Od 2019 roku niejako wydłużeniu uległ termin wyboru formy opodatkowania dla przedsiębiorców. Jeszcze dziś wielu z nich myśli, tak jak to było przez lata, że termin na dokonanie wyboru formy opodatkowania minął 20 stycznia. Otóż nie. Ten termin obecnie co do zasady upływa 20 lutego. Mówię, że co do zasady 20 lutego, ponieważ jest on płynny i zależy w uproszczeniu od tego kiedy przedsiębiorca wystawi pierwszą fakturę w danym roku. Dokładnie chodzi o to, że przedsiębiorca ma prawo zmienić formę opodatkowania w terminie do 20 dnia następującego po miesiącu, w którym uzyskał pierwszy przychód w danym roku.

– Co to oznacza?

– To proponuję przykład: przedsiębiorca A uzyskał pierwszy przychód w 2021 roku w styczniu. Dla niego oznacza to, że wyboru formy opodatkowania może dokonać do 20 lutego. Żeby było jeszcze

bardziej przejrzyste to proponuję drugi przykład: przedsiębiorca B uzyskał pierwszy przychód w 2021 roku w lutym, co oznacza

to chodzi o pieniądze (uśmiech). Od wyboru formy opodatkowania zależy to, ile przedsiębiorca zapłaci podatku. Czyli na koniec zawsze chodzi o pieniądze.

– To na co warto zwrócić uwagę?

– Otóż na pewno warto zastanowić się nad wyborem ryczałtu od przychodów ewidencjonowanych. Od początku 2021 roku naprawdę dużej zmianie została poddana ustawa o tym właśnie podatku. Nowelizacja zdecydowanie zwiększyła grupę przedsiębiorców, którzy mogą skorzystać z uproszczonej formy opodatkowania. Po pierwsze z ustawy usunięto cały załącznik Nr 2, który wykluczał z

wybór ryczałtu zamiast np. podatku liniowego?

– Moja ulubiona odpowiedź: to zależy. To zależy od wysokości stawki opodatkowania w ryczałcie, która może wynosić, np. 8,5% albo 15% albo 17% oraz od proporcji między kosztami a przychodami. To co zdecydowanie mogą doradzić każdemu przedsiębiorcy, to odrobinę pracę domową ze swoją księgową lub swoim księgowym, tudzież doradcą podatkowym i dokładnie przeanalizować dane za lata ubiegłe i spróbować zaplanować podatki na 2021 rok. Warto się spieszyć, bo czas na zmianę upływa w najbliższy poniedziałek 22 lutego.

– Od 2019 roku niejako wydłużeniu uległ termin wyboru formy opodatkowania dla przedsiębiorców. Jeszcze dziś wielu z nich myśli, tak jak to było przez lata, że termin na dokonanie wyboru formy opodatkowania minął 20 stycznia. Otóż nie. Ten termin obecnie co do zasady upływa 20 lutego. Mówię, że co do zasady 20 lutego, ponieważ jest on płynny i zależy w uproszczeniu od tego kiedy przedsiębiorca wystawi pierwszą fakturę w danym roku – wyjaśnia Paweł Żółtek, właściciel biura rachunkowego mojerzliczenia.pl

dla niego lub dla niej, że wyboru formy opodatkowania może dokonać w terminie do 20 marca. Tak, tak – do 20 marca. I analogicznie z kolejnymi miesiącami.

– A dlaczego w ogóle o tym rozmawiamy?

– Pozwól sobie trochę zażartować: jak nie wiadomo o co chodzi

tej formy opodatkowania całkiem sporą grupę podatników m. in. architektów, prawników, inżynierów. Po drugiej nowelizacja zwiększyła ośmiokrotnie limit przychodów, z 250.000 EUR do 2 mln EUR, który uprawnia do wyboru tej formy opodatkowania.

– Kiedy może Pan doradzić



Biuro Rachunkowe
 Kobylka ul. Szeroka 6
 tel. 22 786 06 11
 www.mojerzliczenia.pl

OPEL

Elektronika Mechanika
Klimatyzacja
Części nowe i używane

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

WWM
 PRODUCENT OKIEN I DRZWI

Zagościniec
 ul. Owocowa 1
 (wjazd od Grzybowej)
 kom. 696 479 726
 505 036 685

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

KUPIĘ
MIESZKANIE
tel. 574 534 999



 **RADZYMIŃSKA**
PRZYCHODNIA WETERYNARYJNA

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

PRZEDSZKOLE I SZKOŁA ♥ KOBYŁKA WOŁOMIN

PODARUJ DZIECKU EDUKACJĘ MONTESSORI

Sprawdź czy mamy wolne miejsce w Przedszkolu lub Szkole

ponad 40 tys. placówek na świecie  **ponad 100 lat tradycji**

www.pedagogikamontessori.pl tel 882 015 072 / 502 111 667



Edyta Zbieć, burmistrz Kobyłki zawnioskowała do radnych o zdjęcie z budżetu zadania dotyczącego 3 lokalizacji terenów zieleni i pozostawienia zadania i środków dotyczących rewitalizacji terenów po starych basenach. Radni nie przychylił się do tego wniosku a tym samym nie zgodził się na wprowadzenie zmian w budżecie.

- W tej formie wyrażiliśmy sprzeciw wobec niedopilnowania tej inwestycji przez Panią Burmistrz. Nie jesteśmy w stanie wykonać realizacji tego projektu mimo, że o jego los dopytujemy od roku 2019 i otrzymywaliśmy informacje, że park będzie realizowany. Takie były też zapowiedzi w mediach. To jedna z kilku dużych inwestycji, które od roku 2019 i przez większość 2020 nie zostały odpowiednio dopilnowane i kontynuowane. (...) Nie zmieni tego przerzucanie odpowiedzialności ani szukanie uzasadnień dla rezygnacji z tego projektu – tłumaczy decyzję rady jej przewodniczący Konrad Kostrzewa na jednym z kobyłkowskich forów samorządowych

Czym swoją decyzję uzasadniła Edyta Zbieć, Burmistrz Kobyłki

Z powodów finansowych postanowiliśmy podzielić ten projekt na trzy części i zająć się jeszcze w tym roku realizacją pierwszej z nich, przebudowa terenu po tzw. starym basenie. Pozostałe dwie części będziemy starali się zrealizować w przyszłości, jeśli pozwolą nam na to finanse gminy i znajdą się programy, z których będzie można uzyskać dofinansowanie.

Skąd taka decyzja?

Zacznę może od historii: Jest to jeden z „odziedziczonych” tematów, które zastałam w Kobyłce. Z dokumentów wynika, że w 2016 roku został złożony wniosek o to dofinansowanie. W koncepcji zawarto nierealne do uzyskania wskaźniki, które trzeba osiągnąć po zakończeniu realizacji projektu: 3,37 ha terenów zieleni urządzonej (w tym teren przy ul. Leśnej/Ręczajskiej, teren przy Rondzie Cudu na Wisłą i teren wzdłuż ul. Bohaterów Ossowa) oraz 3,01 ha utworzonej dodatkowej powierzchni biologicznie czynnej.

Gdzie taka powierzchnia miałaby być tworzona?

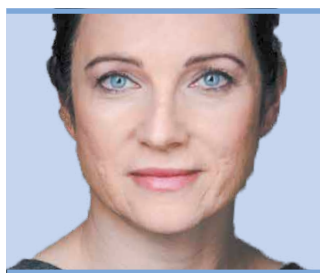
Nie wiadomo. Czy wnioskodawca chciał zerwać chodniki i asfalt wzdłuż ulicy Bohaterów Ossowa? Po analizach (w poprzedniej kadencji – przyp. red.) w marcu 2018 r. podpisano umowę o dofinansowanie ze zmienionymi wskaźnikami: 3,37 ha terenów zieleni urządzonej (bez zmian) oraz 500 m kw. utworzonej dodatkowej powierzchni biologicznie czynnej. W dalszym ciągu zastanawiający jest fakt, gdzie wnioskodawca zamierzał znaleźć owe 500 m kw. powierzchni biologicznie czynnej – czy w dalszym ciągu zamierzał zerwać chodniki i asfalt wzdłuż ulicy Bohaterów Ossowa, czy może na rondzie?

Trochę historii

(...) W listopadzie 2018 r. zostałam burmistrzem. Już w styczniu 2019 r. ogłosiliśmy przetarg na opracowanie dokumentacji projektowej. Żeby uratować projekt i jego ewentualne dofinansowanie wprowadzaliśmy konieczne zmiany, bo zastane zapisy były czasem kuriozalne – na przykład: na tym samym terenie (ul. Bohaterów Ossowa) miały być realizowane dwa, w zasadzie wykluczające się, projekty z dofinansowaniem zewnętrznym (i tym samym kolizja z inwestycją, polegającą na budowie ścieżki rowerowej). Szukając rozwiązania problemu włączyliśmy do opracowania nowy obszar po tzw. starym basenie (również po to, by osiągnąć założony wskaźnik – 500 m nowej powierzchni biologicznie czynnej), wprowadziliśmy zmiany dotyczące nasadzeń zieleni i infrastruktury, aby dostosować je do realnych warunków

– Mimo wniosku Burmistrz Miasta nie zgodził się na usunięcie z Budżetu środków na budowę Parku przy ul. Leśnej – napisał w posesyjnym komentarzu, Konrad Kostrzewa, Przewodniczący Rady Miasta w Kobyłce. Edyta Zbieć, Burmistrz Kobyłki unieważniła przetarg na realizację tej inwestycji nazywając projekt inwestycyjnym buble, ale powodem była też konieczność dołożenia z budżetu gminy ponad milion sto tys. zł, ponad zabezpieczone na ten cel 760 000,00 zł.

Wyciąć 200 drzew czy je ocalić?



– Na dzień dzisiejszy chcemy zrealizować projekt w 1/3 lokalizacji. (...) bez konieczności wycinki ok. 200 zdrowych drzew (klonów, jesionów i sosen). (...) lokalizacja na obszarze rewitalizacji, pozwala mieć nadzieję na uzyskanie korzystnego dofinansowania – wyjaśniała radnym Burmistrz Edyta Zbieć swoją decyzję

w terenie. Zrezygnowaliśmy też w opracowaniu z pomysłu odkrycia rowu na terenie Leśnej/Ręczajskiej z uwagi na przebiegającą nad rowem linią średniego napięcia oraz znacznych kosztów wykonania tych elementów (rów około 2 mln zł, przebudowa linii około 1 mln zł + skomplikowana procedura uzyskania zgody na skablowanie linii oraz uzyskanie pozwolenia wodnoprawnego na zrobienie cieku wodnego, która trwałaby wraz z wykonaniem około 6-12 miesięcy). (...)

Rzeczywistość

Pomimo wielu podjętych działań i starań, żeby ten projekt uratować, rzeczywistość zweryfikowała nasze plany – w ogłoszonym przetargu unijnym wpłynęło 9 ofert, z których najtańsza wyniosła prawie 5,3 mln zł brutto – co oznacza, że wymagany wkład własny Miasta wyniosłby ponad 1,7 mln zł. I to jest właśnie główna przyczyna, dla której zdecydowałam o unieważnieniu tego przetargu. Nie mamy zapewnionych w budżecie środków na realizowanie tego zadania. Brakuje nam ok. 1 mln zł. Założony więc, że kontynuowalibyśmy projekt, chcąc skorzystać z refundacji (realizacja ze środków własnych i ubieganie się o ewentualny zwrot poniesionych nakładów – przyp. red.). Jeśli zrealizowalibyśmy tylko część założonego zakresu (z powodów ekonomicznych) to stracilibyśmy całe dofinansowanie

Radni nie przychylił się do tego wniosku Burmistrz Edyty Zbieć a tym samym nie zgodził się na wprowadzenie zmian w budżecie. - W tej formie wyrażiliśmy sprzeciw wobec niedopilnowania tej inwestycji przez Panią Burmistrz – uzasadnia decyzję rady Konrad Kostrzewa, jej przewodniczący

(w formie refundacji). Miasto musiałoby wyłożyć całe 5,5 mln zł z własnych pieniędzy. W tej chwili nie możemy ogłosić kolejnego przetargu – termin zakończenia projektu upływa z końcem czerwca 2021 r. Nie jest możliwe zrealizowanie kolejnego przetargu wraz z jego wykonaniem w tym terminie. Trzeba pamiętać, że zakończyła się perspektywa finansowa UE, w ramach której projekt otrzymał możliwość skorzystania z dofinansowania – co za tym idzie, brak jest realnych szans

na uzyskanie zgody NFOŚiGW w zakresie wydłużenia terminu realizacji projektu a niezrealizowanie całości projektu do końca czerwca 2021 r. skutkować będzie utratą całego dofinansowania. W takim przypadku Miasto poniosłoby całe koszty zadania z własnego budżetu. Bardziej ekonomiczna kontynuacja projektu w takim kształcie również nie wchodzi w grę – zastosowanie tańszych/zamiennych nasadzeń zielonych mogłoby spowodować, że projekt nie przeszedłby ponownej oceny merytorycznej.

Konsekwencje

Kolejny argument – w celu utrzymania efektów całości projektu, przez okres 5-lat, niezbędne byłoby wydatki w wysokości około 400 tys. zł rocznie – dla porównania, obecnie na zieleni wysoką wraz z jej utrzymaniem i pielęgnacją przeznaczamy

około 150 tys. zł rocznie w całym mieście.

„Stary basen” - w tym roku zaczynamy?

Na realizację terenów po tzw. starym basenie mamy w tegorocznym budżecie 760 tys. zł. Prace chcielibyśmy rozpocząć już w tym roku – bez konieczności dołożenia ponad 1 mln zł z budżetu, bez ryzyka kary, zwrotu dofinansowania w razie kontroli, wysokich nakładów na utrzymanie całego projektu – aż wreszcie, bez konieczności wycinki ok. 200 zdrowych drzew (klonów, jesionów i sosen). Na dzień dzisiejszy chcemy zrealizować projekt w 1/3 lokalizacji. Biorąc pod uwagę fakt, że teren po tzw. „starym basenie” znajduje się na obszarze rewitalizacji, mam nadzieję na uzyskanie dofinansowania do realizacji tego zadania” – wyjaśniała radnym burmistrz Edyta Zbieć swoją decyzję w czasie sesji, zamieszczając również zacytowaną przez nas treść na FB. Ponieważ radni nie przychylił się do tego wniosku, cała sytuacja rodzi wiele pytań choćby o to, czym będzie skutkowała ta decyzja w przyszłości. W naszej ocenie pozostało ono bez odpowiedzi. Przynajmniej my takiej odpowiedzi w czasie obrad nie znaleźliśmy. Podobnie jak na powtórzone kilka razy przez burmistrz pytanie skierowane do radnych o to z czego należy zrezygnować, żeby dołożyć tą brakującą kwotę. Oba komentarze zostały przez autorów zamieszczone na FB profilach.

To coś nowego?

Edward M. Urbanowski



Wydawało się, że po wyborach prezydenckich Szymon Hołownia zniknie z polskiej sceny politycznej. A tu proszę, w sondażach jego „Polska 2050” tuż za Prawem i Sprawiedliwością! Zaskoczenie?

Szymon Hołownia: - Obecnie sondaże dają nam od 15 do 28 proc. Patrzymy na nie z pokorą, wiedząc, że najważniejszy jest trend. Naprawdę nie jestem człowiekiem, któremu mówiąc potocznie „odbija” po dobrym sondażu. Kiedy dzisiaj patrzę z bliska na procesy rozkładu, jakie zaczynają toczyć Zjednoczoną Prawicę, coraz częściej mam przekonanie, że trwanie tego rządu spowodowane jest głównie tym, że ludzie nie widzą za bardzo konkretnej alternatywy po drugiej stronie, nie czują tu nadziei, widzą tylko rytualne straszenie PiS-em. Trzeba tu walczyć, trzeba się rwać do przodu, trzeba mieć pomysły, trzeba zarażać ludzi wizją. Ja wierzę, że my będziemy w stanie po tej stronie – w takiej czy innej konfiguracji – w ciągu najbliższych miesięcy wygenerować taką propozycję, żeby te fatalne rządy Zjednoczonej Prawicy wreszcie zakończyć!

Obserwujemy nastroje na obrzeżach Zjednoczonej Prawicy. Coraz więcej tam ludzi, którzy nie wierzą, że ich strona wygra, że nawet jeśli dziś nikt po drugiej stronie nie jest od nich silniejszy solo, to opozycja w końcu się skrzyknie i ich pogoni. Część z nich boi się, że zaczyna się rozliczenia, że może pójść siedzieć. Kaczyński może próbować trzymać ich w szachu, ale decyzje o losie tej koalicji podejmowane będą ostatecznie gdzieś indziej. Przy stole w domu jakiegoś posła i senatora, który zjedzie na weekend do domu i usłyszy od żony i bliskich: „Słyszysz, co ludzie mówią? Widzisz, jak na was psiocą? Pakuj się i przeprowadzaj, jeśli ci życie mile”. A ludzie mówią i psioczą. Na to, jak rząd zarządza skutkami pandemii, jakie wsparcie dostają przedsiębiorcy, jak wygląda szkoła czy dostęp do szczepień.

Nie ma mowy o koalicji z PiS-em, bo nie ma możliwości budowania jakichkolwiek układów z organizacją, która w jawny sposób łamie konstytucję, defrauduje pieniądze z naszych podatków, degraduje i psuje państwo. I oszukuje wyborców. Przecież oni obiecywali swoim wyborcom, że się o nich zatroszczy. I co? Jak wyglądają dziś tarcze antykryzysowe? System szczepień? Psychiatria dziecięca? Nauka zdalna w szkole? Przecież podobno „wystarczy nie kraść” i miał być cud. Gdzie on jest?

Trzeba oczywiście bezwzględnie rozliczyć przekręty, których PiS dokonał, ale zawsze być otwartym na wyborców, którzy mogliby do nas przysięść z tamtej strony. Oni muszą mieć poczucie, że tu na nich nie czeka jakiś wyśzyd, albo zemsta, że mogą spokojnie przejść na tę stronę, opowiedzieć się za nową wizją, i nikt ich nie będzie wytykał palcami, piętnował. Oni muszą wiedzieć, że są tu wyczekiwani z radością.

Polska 2050 jest otwarta na dialog z Polakami, jednak to, co się z tego wielogłosu wyłoni, będzie decydowało zarówno o profilu partii, jak i o tym, czy będzie ona miała potencjał do walki o wyborczą większość. Polityka partyjna, w której zawsze znalazłoby się miejsce na dialog i „piękne różnice” nie wydaje się utopią, której spełnienie byłoby niemożliwe. Moment, w którym działacze Polski 2050 sobie to uświadomią, będzie kluczowym sprawdzianem dla tego środowiska politycznego ale i dla nas, wyborców.

Do obecności Hołowni i jego ludzi na scenie najwyższy czas się przyzwyczajać!

Obywatelskie nasadzenia

Teresa Urbanowska



Przed laty w Markach młodzi mieszkańcy tego miasta stworzyli grupę „Marki 2020” jeden z jej liderów, w czasie jakiegoś oficjalnego spotkania – chyba w czasie obrad Rady Powiatu, otrzymał ode mnie – na kawalku kartki oddartą z notatnika, krótki liścik, w którym napisałam coś w stylu „Jesteście moją ulubioną opozycją”. W moim odczuciu była to bowiem fenomenalna, wręcz wymarzona, opozycja. W 2014 roku, jeden z trójki adresatów tego skromnego liściku, został burmistrzem Marek. Zdziwiło mnie, ale jednocześnie było mi bardzo miło, gdy podczas pierwszego wywiadu, jaki z nim przeprowadziłam po wygranych wyborach, wyciągnął z zakamarków swojego portfela właśnie ten mój „liścik”, napisany kilka lat wcześniej.

Z tą moją ulubioną opozycją, wśród opozycji w naszym powiecie, miałam przyjemność przeprowadzić kilka ciekawych rozmów. Lubiałam akcje przez nich wymyślane i prowadzone jak choćby tą z cukierkami na ruchliwej mareckiej drodze... Pamiętacie „TAK dla obwodnicy Marek” z 2009 roku?

Skuteczność tych działań jest dziś w Markach widoczna. W 2014 roku Grupa Marki 2020 w swoim, merytorycznym, stylu wspierała kandydatów biorących udział w wyborach samorządowych a adresat mojego „liściku” sprawuje władzę w Markach drugą kadencję. Na czym, moim zdaniem, polegał fenomen tej opozycyjnej grupy? Myślę, że można tu wskazać kilka wątków. Ale na pierwszym planie ustawiłabym to, że walczyli o coś a nie z kimś. Jakże inaczej wyglą-

dałby nasz świat, gdyby właśnie tak wyglądała w nim debata publiczna, jak ta pomiędzy ówczesnym burmistrzem Januszem Werczyńskim a „Grupą Marki 2020”. Czy faktycznie wszystko było tam takie idealne – pewnie jak wszędzie znalazłoby się jakieś „ale”... ale ja nigdy nie odczułam, że za rozmową z jednym, spotyka mnie ostracyzm od drugiej strony. Choć czasem rozmowy łatwe nie były to zawsze były „na temat” a nie „o kimś” nie „o wiecznych wrogach”. Dziś wśród wielu samorządowych kręgów podstawą zarządzania stała się dziwna maksyma: „Jeśli rozmawiasz z moim wrogiem, sam stajesz się moim wrogiem – nie ważne, że akurat rozmawiałeś o jakiejś rzeczy błażej, zabawnej czy może o czymś istotnym. Nie interesuje mnie o czym rozmawialiście, ja wiem, że na pewno knujesz za moim plecami. Od teraz „wypadasz z mojej bajki”. Jakże jest to podejście dalekie od tego, o jakim marzymy my – mieszkańcy. Za każdym razem przyglądam się z nadzieją, nowym, społecznym inicjatywom a taka właśnie pojawiła się kilka dni temu na horyzoncie.

„Dokonyjemy obywatelskich nasadzeń” – apelują jej inicjatorzy, zwracając się przy tym do władarzy miast o wskazanie właściwych miejsc do realizacji swojego pomysłu. - Wskażcie nam miejsca, a my – mieszkańcy, zrobimy resztę – przekonują.

Mam cichą nadzieję, że znajdą w samorządach partnerów do współpracy, którzy nie ograniczą się do pozornych działań i w odpowiedzi nie usłyszą jedynie – jesteśmy „za”, ale...

Oszczędny komin dzięki regulatorowi kominowemu

Nie puszczaj pieniędzy z dymem

REGULATOR CIĄGU KOMINOWEGO

Regulator to nasada kominowa, którą można stosować na wszystkie rodzaje kominów i urządzeń do nich podłączonych - pieców grzewczych, na każdy rodzaj paliwa, pieców przemysłowych, kominków oraz wentylacji.

Regulator optymalizuje i w znacznym stopniu uniezależnia od warunków atmosferycznych wielkość przepływu powietrza i spalin przez komin. W zależności od stosowanego opałatu pozwala zaoszczędzić nawet ponad 40% kosztów skali roku. Dodatkowo eliminuje zawiewanie, przez co dym nie cofa się poprzez piec czy kominek do wnętrza domu.

Regulator jest ekologiczny, ponieważ ogranicza emisję zanieczyszczeń do atmosfery nawet o 70% a także redukuje osadzanie się sadzy.

Jego instalacja jest łatwa a działanie bezpieczne, potwierdzone wieloma badaniami technicznymi i certykatami.

5 LAT GWARANCJI

GWARANCJA NAWIĄZANA

ZAOSZCZĘDZ NAWET PONAD 40% OPAŁU W CIĄGU ROKU

W ZALEŻNOŚCI OD STOSOWANEGO OPAŁU (CAZ I OLEJ - DO 20%, WĘGIEL, PELET - DO 40%, DREWNO, SŁOMA - PONAD 40%)

Aby oszczędzać Gwarancja bezpieczeństwa Aby być EKO Innowacyjne rozwiązania

umów się z doradcą 602 733 336

We wtorek 9 lutego starosta Adam Lubiak przekazał na ręce dyrektorki Szpitala Matki Bożej Nieustającej Pomocy w Wołominie nową karetkę na potrzeby placówki. Zakup pojazdu wartego 375 tys. zł, dokonany został ze środków zabezpieczonych przez Radę Powiatu Wołomińskiego na walkę z COVID-19.

Nowa karetka dla Szpitala MBNP w Wołominie

W spotkaniu uczestniczyli również przewodniczący Rady Powiatu Wołomińskiego Adam Pietrzak, wicestarosta Piotr Borczyński oraz wiceprzewodniczący Rady Powiatu Cezary Wnuk. Jest to już trzecia karetka, którą udało się pozyskać na potrzeby szpitala w Wołominie w ostatnich miesiącach.

wyposażoną specjalistyczną karetkę. Drugi pojazd, na którego zakup środki zabezpieczył zarząd powiatu został przekazany placówce pod koniec grudnia 2020 roku.

Koszt każdej z dwóch karettek transportowych wyniósł 375 tys. złotych.



Zakup nowej karetki o wartości 375 tys. zł, został zrealizowany ze środków zabezpieczonych przez Radę Powiatu Wołomińskiego na walkę z COVID-19.

W lipcu odpowiadając na apel starosty Adama Lubiaka o wsparcie powiatowej placówki w walce z pandemią koronawirusa, pozytywnie odpowiedziała w Fundacja Orlen. Dzięki przekazaniu środków w wysokości ponad 437 tys. złotych, Starostwo Powiatowe w Wołominie zakupiło i przekazało w lipcu 2020 roku nowoczesną i w pełni

– Nowy sprzęt jest niezbędny do ratowania zdrowia i życia ponad 250 tys. mieszkańców naszego powiatu. Pragnę serdecznie podziękować członkom zarządu, radnym powiatowym oraz pracownikom Wydziału Planowania i Rozwoju za zaangażowanie i sprawne zrealizowanie zamówień – powiedział Starosta Adam Lubiak.

Od 9 lutego, przez najbliższe dwa tygodnie, przy wsparciu Polskiego Alarmu Smogowego, w Zielonce będzie prowadzony pomiar jakości powietrza. Jest to akcja informacyjno-edukacyjna, która ma na celu podniesienie świadomości mieszkańców na temat jakości powietrza na terenie miasta.

Badanie jakości powietrza w Zielonce

Pomiary dotyczą stężeń pyłów zawieszonych PM10 i wykonywane będą z wykorzystaniem pyłomierza, zlokalizowanego w centralnej części Zielonki, który jest urządzeniem klasy zbliżonej do profesjonalnych stacji pomiarowych GIOS.

Pomiary rozpoczęły się 9 lutego. To wspólne przedsięwzięcie Miasta Zielonka, grupy Anty-smog w Zielonce i inicjatywy Polski Alarm Smogowy.

Wszyscy wiemy, że powietrze w całym kraju jest mocno zanieczyszczone, szczególnie to odczuwamy w okresie zimowym.

Burmistrz Miasta Zielonka Kamil Michał Iwadowski, dokłada wszelkich starań, aby poprawić jakość powietrza w mieście. Uruchomione zostały m.in. programy dotacyjne, a Miasto Zielonka dofinansowuje zakup i montaż ekologicznych źródeł ogrzewania domów.



Zielonka niestety nie jest zieloną wyspą na mapie Polski.

– Zdajemy sobie sprawę, iż wyniki pomiarów mogą być mocno niezadowolające, ale być może właśnie takie informacje wpłyną na zmianę naszych zachowań. Możemy zapobiegać a przynajmniej ograniczać skut-

likwidację kopciucha i zakup oraz montaż bardziej ekologicznego źródła ogrzewania domu.

Jako pierwsze miasto w Polsce, wesprzemy finansowo mieszkańców w podłączeniu budynku do sieci gazowej. W sumie można pozyskać do 10 000 zł. – informuje UM Zielonka

Zielonka walczy ze smogiem

– Czy Pana zdaniem monitoring zainstalowany w kluczowych punktach powiatu pomaga w pracy policji i zwiększa poziom bezpieczeństwa mieszkańców?

– Monitoring wizyjny jest ważnym elementem systemu bezpieczeństwa. Kamery są wykorzystywane nie tylko do bieżącego monitorowania zagrożeń i wykrywania przestępstw oraz wykroczeń, ale również spełniają inne, nie mniej ważne funkcje, m.in. działają prewencyjnie i odstrasza potencjalnych przestępców od popełnienia niektórych przestępstw i wykroczeń, a także ułatwiają Policji i innym służbom skuteczne działania polegające na ustalaniu sprawców, osób poszukiwanych, m.in. poprzez dostęp do zarejestrowanego materiału z kamer. Nie mniej istotną zaletą monitoringu jest to, że pozwala na sprawne zarządzanie bezpieczeństwem w wielu aspektach m.in., transportu publicznego, wprowadzania ograniczeń w ruchu, działania infrastruktury powiatowej, miejskiej, gminnej itp., w tym szczególnie podczas zgromadzeń publicznych i imprez masowych oraz sytuacji kryzysowych. Kamery stanowią efektywne narzędzie operacyjnego wsparcia działania służb i optymalnego dysponowania zasobów w zależności od rodzaju zdarzeń, pozwalając na szybsze usunięcie ich skutków i ograniczenie strat. Pozwalają również na sprawne zarządzanie bezpieczeństwem w wielu aspektach m.in., transportu publicznego, wprowadzania ograniczeń w ruchu, działania infrastruktury powiatowej, miejskiej, gminnej itp., w tym szczególnie podczas zgromadzeń publicznych i imprez masowych oraz sytuacji kryzysowych.

– Jak rozumie, obecność kamer, zwiększa bezpieczeństwo i przyczynia się do spadku przestępczości?

– Mogę śmiało stwierdzić, że w strefach objętych zasięgiem kamer następuje radykalne zmniejszenie (w niektórych przypadkach nawet do zera) napadów, wybrków chuligańskich, kradzieży, niszczenia mienia, a także wzrasta przestrzeganie zasad ruchu drogowego, natomiast dobra jakość obrazu pozwala niejednokrotnie na identyfikację osób i pojazdów. Kamery rejestrują wszelkiego rodzaju zdarzenia, w tym przestępstwa związane z bójkami i pobiciami, rozbojami i kradzieżami, a także wykroczenia związane ze spożyciem alkoholu w miejscach publicznych, czy naruszaniem przepisów ruchu drogowego. To bardzo ułatwia i podnosi skuteczność pracy policji. Podsumowując, celowość wykorzystania monitoringu można

sprowadzić do jednego argumentu: bezpieczeństwa.

– Jak kształtuje się wykrywalność przestępstw w podległej Panu jednostce?

– Jeżeli chodzi o przestępstwa, to w roku 2020 w porównaniu do roku 2019 na terenie powiatu wołomińskiego stwierdzono o 296 zdarzeń mniej w przestępczości ogólnej (5304 w roku 2020 do 5600 w roku 2019), wykrywalność kształtowała się na poziomie 61,08%. W kategorii przestępczości kryminalnej stwierdzono 324 zda-

objętych policyjnym dozorem, natomiast 9 osób zostało tymczasowo aresztowanych. Ogółem w 2020 roku odzyskano łącznie 77 pojazdów pochodzących z kradzieży o łącznej wartości 3 900 000 złotych. Do badań mechanoskopijnych zabezpieczono 8 pojazdów z podejrzeniem przerobienia pól numerowych. Reasumując w roku 2020 w porównaniu do roku 2019 na terenie powiatu wołomińskiego należy stwierdzić, że liczba wszczętych postępowań przygotowawczych

osiągnięcia w 2021 r. jeszcze lepszych wyników, w szczególności w zakresie ograniczenia dynamiki w najbardziej uciążliwych społecznie kategoriach.

Zadowolające wyniki na płaszczyźnie ruchu drogowego są zasługą maksymalnego wykorzystania oraz zaangażowania w służbie policjantów WRD KPP w Wołominie. Utrzymanie tego poziomu w 2021 r. będzie jednym z priorytetów KPP w Wołominie. Jeżeli chodzi o poziom bezpieczeństwa w ruchu drogowym

O roli monitoringu w pracy policji i wykrywalności przestępczości na terenie Powiatu Wołomińskiego z młodszym inspektorem dr Markiem Ujazdą, Komendantem Powiatowym Policji w Wołominie rozmawia Aleksandra Olczyk.

Spada przestępczość w powiecie wołomińskim

rzeń mniej, wykrywalność kształtowała się na poziomie 53,92%. W siedmiu kategoriach przestępstw najbardziej uciążliwych dla społeczeństwa (kradzieże z włamaniem, kradzieże cudzej

jest pośrednim odzwierciedleniem liczby ujawnionych przestępstw we wszystkich kategoriach. Ilość zaistniałych zdarzeń o charakterze przestępczym w skali całego powiatu odnotowała tendencję spadkową, przy widocznym wzroście wykrywalności.

– Wykroczeń było zapewne dużo więcej

– Tak, i jest to naturalne, że liczba wykroczeń jest wyższa niż liczba przestępstw. W roku 2020 ogółem ujawniono i zakończono 17 242 wykroczeń. Skierowaliśmy 1208 wniosków do sądu o ukaranie. 5066 wykroczeń zakończyło się Mandatem Karnym, a 7703 sprawców zostało pouczonych z art.41 KW. Na terenie powiatu wołomińskiego przeprowadziliśmy 48 859 interwencji, w tym



– Wierzę, że przyjęte dotychczas rozwiązania strukturalne, zmierzające do osiągnięcia maksymalnie największej liczby skierowanych policjantów do służby patrolovo-interwencyjnej, rozszerzenie współpracy ze Służbą Ochrony Kolei oraz ze Strażami Miejskimi/gminnymi przyczynią się do osiągnięcia w 2021 roku jeszcze lepszych wyników (...) – mówi młodszy inspektor dr Marek Ujaza, Komendant Powiatowy Policji w Wołominie.

rzeczy, uszczerbek na zdrowiu, bójka/pobicie, rozboje, uszkodzenie mienia i kradzieże samochodów) stwierdzono 26 zdarzeń mniej, wykrywalność kształtowała się na poziomie 28,19% (więcej o 5,28% niż w roku 2019).

W sprawach związanych z przestępczością samochodową w 2020 roku zatrzymano łącznie 71 osób, którym przedstawiono 53 zarzuty z art. 279 kk., 39 zarzutów z art. 291 kk., 5 zarzutów z art. 278 kk., a 15 osób przesłuchano w trybie art. 183 kpk. 14 osób zostało

1130 interwencji domowych i 59 interwencji dot. przemocy w rodzinie „Niebieska Karta”.

– Jakie główne kierunki działania planuje Pan realizować w tym roku?

– Wierzę, że przyjęte dotychczas rozwiązania strukturalne, zmierzające do osiągnięcia maksymalnie największej liczby skierowanych policjantów do służby patrolovo-interwencyjnej, rozszerzenie współpracy ze Służbą Ochrony Kolei oraz ze Strażami Miejskimi/gminnymi przyczynią się do

oraz sporządzili dokumentację służbową w celu skierowania 652 wniosków o ukaranie do Sądu. Ponadto policjanci WRD ujawnili ogółem 1124 kierujących w stanie nietrzeźwości, po użyciu alkoholu lub podobnie działającego środka oraz zatrzymali 554 prawa jazdy i 1315 dowodów rejestracyjnych (pozwolenia czasowe).

Spadek ilości wypadków, ilości osób rannych oraz ilości osób zabitych w tych zdarzeniach drogowych w roku 2020 było zadaniem priorytetowym.

Rada Miasta Marki i Rada Rodziców Szkoły Podstawowej nr 3 pozytywnie zaopiniowały pomysł, by klasy VII-VIII uczyły się w siedzibie dawnej „Czwórki”.

Rozwiązanie dla mareckiej „Trójki”

Szkoła Podstawowa nr 3 im. Pomnik Zwycięstwa 1920 roku była rozbudowywana w latach 2006-2008, a pomimo tego pęka w szwach. Z powodu niewystarczającej liczby sal uczniowie zaczynają lekcje o siódmej rano, a kończą o osiemnastej. Obecnie w szkole uczy się prawie 780 dzieci – w kolejnym roku będzie jeszcze więcej, bo w jej obwodzie obserwujemy wiele inwestycji deweloperskich.

W tej sytuacji władze miasta zaproponowały, by w kolejnym roku szkolnym klasy VII-VIII uczyły się w dawnym budynku Szkoły Podstawowej nr 4 (ul. Duża). Projekt uchwały intencyjnej został przedstawiony Radzie Miasta i przyjęty przez radnych jednogłośnie. Propozycja spotkała się też z akceptacją Rady Rodziców Szkoły Podstawowej nr 3.



Obecnie w Szkole Podstawowej nr 3 w Markach uczy się prawie 780 dzieci

Oba stanowisko trafiły do kuratorium oświaty, które wyda opinię. Jeśli będzie pozytywna, Rada Miasta będzie

głosować nad docelową uchwałą w tej sprawie.

– W dawnym budynku Szkoły

Podstawowej nr 4 mamy 14 pełnowymiarowych sal do dyspozycji. Dzięki temu zarówno starsze jak i młodsze klasy będą uczyły się w lepszych warunkach i w lepszych godzinach – mówi burmistrz Jacek Orych.

Obecnie dzieci w „Trójce” zaczynają lekcje o godz. 7 i kończą o godz. 18. Gdyby nie doszło do utworzenia filii, zajęcia musiałby trwać do godz. 20. Jeśli proponowane zmiany wejdą w życie, klasy VII-VIII będą uczyć się na pierwszą zmianę, natomiast w placówce przy Pomnikowej zajęcia będą się kończyć około godz. 16.00.

W dawnym budynku SP4 zostanie przeprowadzony gruntowny remont. Zmodernizowane zostaną m.in. sale lekcyjne, kuchnia, stołówka, toalety. Prace zakończą się przed pierwszym, wrześniowym dzwonkiem.

Bezpłatne linie autobusowe w Ząbkach

W Ząbkach od 2011 roku funkcjonuje bezpłatna komunikacja miejska. Ząbki są jednym z pierwszych i jednym z nielicznych miast w Polsce, gdzie wprowadzono bezpłatną komunikację miejską, finansowaną z budżetu miasta.

Początkowo nasze miasto posiadało dwie linie autobusowe Z1 i Z2. Jednak ze względu na rosnące zainteresowanie naszych mieszkańców tą formą przejazdu od czerwca 2012 roku wprowadzono linię Z3. Bezpłatne przejazdy ząbkowskimi autobusami, są możliwe pod warunkiem posiadania karty „Jestem z Ząbek”, którą można otrzymać w ząbkowskim urzędzie. Od kilku miesięcy trwa sukcesywna wymiana starych kart na nowe, oferujące jeszcze więcej korzyści mieszkańcom.

Dzięki ząbkowskim liniom dowozowym, prawie cały obszar Ząbek ma zapewnioną obsługę komunikacyjną. Dojście do najbliższego przystanku komunikacji publicznej zajmuje do 10 minut. Z większości miejsc w naszym mieście można dojść do najbliższego przystanku autobusowego w 5 minut. Dzięki integracji kolei, linii ZTM oraz naszych „ząbkobusów” większość mieszkańców Ząbek jest w stanie dotrzeć do najbardziej popularnych celów podróży (np. do II linii metra lub do śródmieścia Warszawy) z jedną przesiadką.

Zadania bezpłatnej komunikacji miejskiej

Zamysłem wprowadzenia bezpłatnej komunikacji było odkorkowanie Ząbek, dzięki ograniczeniu ruchu samochodowego, szczególnie w godzinach szczytu.

Ponieważ jesteśmy miejscowością tranzytową, nie mamy wpływu na ruch pojazdów przejeżdżających przez miasto z powiatu wołomińskiego do centrum Warszawy. Staramy się jednak tak układać trasy linii ząbkowskich, by korki związane z ruchem warszawskim jak najmniej wpływały na ich kursowanie.

Ząbkowska komunikacja autobusowa ma także inne ważne zadania, takie jak dowóz dzieci do szkół. Musimy brać pod uwagę, że nadal jesteśmy gminą o jednym z największych w Polsce przyroście naturalnym. Mielibyśmy bardzo poważny problem, gdyby rodzice wszystkich dzieci, uczących się w naszych szkołach, przywozili je samochodami. Zaletą bezpłatnej komunikacji jest także zwiększona mobilność osób starszych, które zaliczają się do głównych użytkowników komunikacji poza godzinami szczytu.

Głównym zadaniem naszych

autobusów miejskich jest dowóz mieszkańców do przystanków kolejowych PKP Ząbki (wszystkie 3 linie) oraz do przystanku PKP Rembertów – linia Ząbki-2, uzupełnienie i odciążenie linii ZTM, dowóz do przystanku przesiadkowego na ul. Radzymińskiej oraz poprawa dostępności komunikacji publicznej w poszczególnych obszarach miasta. Ząbkowskie linie autobusowe pomagają dotrzeć mieszkańcom z i do osiedli mieszkaniowych oraz miejsc użyteczności publicznej, takich jak szkoły, urząd miasta, basen, targowisko miejskie, liczne punkty handlowe

W bezpłatnych autobusach komunikacji miejskiej, zwanych „ząbkobusami”, od marca ruszają kontrole uprawnień pasażerów do przejazdów i ulg.

Ruszają kontrole w „ząbkobusach”



w tym centrum handlowe Marki, gdzie zlokalizowana jest pętla dla wszystkich linii.

Wiecej o „ząbkobusach”

Linie Ząbki-1 i Ząbki-3 są obsługiwane autobusami 8 metrowymi i kursują przez cały tydzień. Przebieg ich trasy w północnej części Ząbek pokrywa się, a w południowej części miasta trasy się rozdziały i mają charakter jednokierunkowych pętli. W dzień roboczy na każdej z linii realizowane jest po 27 kursów, a w dzień świąteczny po 14 kursów.

Linia „Ząbki-2” kursująca tylko w dni robocze obsługiwana autobusami 12 metrowymi zapewnia

skomunikowanie południowej części Ząbek ze stacjami PKP Rembertów oraz PKP Ząbki i odciaża linię 199 ZTM oraz zapewnia przesiadkę na autobusy kursujące ul. Radzymińską. Rozkład linii Ząbki-2 jest zsynchronizowany z pociągami w Rembertowie i z tego powodu nie kursują one w stałych odstępach czasowych. Dziennie realizowanych jest 45 kursów. W godzinach szczytu kursy odbywają się co 10 – 20 minut, poza szczytem co 30-40 minut.

W 2020 roku ząbkowskie bezpłatne autobusy pokonały trasy

Obecna sytuacja i plany

Popyt na darmową komunikację wciąż rośnie i „ząbkobusy” są dopelnione. Wyjątkiem jest czasowa sytuacja, która dotyczy okresu pandemii, kiedy to wprowadzono limity przewozu pasażerów, dzieci nie jeżdżą do szkoły a seniorzy praktycznie nie wychodzą z domu.

W najbliższym czasie, planujemy skierować część kursów linii Z2 do stacji metra Tłocka, co ułatwi naszym mieszkańcom dotarcie do punktu przesiadkowego w Warszawie. Od przyszłego miesiąca, w „ząbkobu-

Dzięki ząbkowskim liniom dowozowym, prawie cały obszar ma zapewnioną obsługę komunikacyjną. Dojście do najbliższego przystanku komunikacji publicznej zajmuje do 10 minut. Z większości miejsc w naszym mieście można dojść do najbliższego przystanku autobusowego w 5 minut. Dzięki integracji kolei, linii ZTM oraz „ząbkobusów” większość mieszkańców Ząbek jest w stanie dotrzeć do najbardziej popularnych celów podróży.

sach” rozpoczną się wzmożone kontrole uprawnień pasażerów do przejazdów i ulg. Będą one realizowane przez firmę zewnętrzną, a ich celem będzie wyeliminowanie korzystania z komunikacji miejskiej bez uprawnień.

Przypominamy, że aby skorzystać z bezpłatnego przejazdu liniami Z1, Z2 lub Z3 w Ząbkach trzeba mieć przy sobie aktywną kartę mieszkańca „Jestem z Ząbek” w formie elektronicznej lub fizycznej (plastikowa karta). W przeciwnym razie nabyć bilet u kierowcy autobusu.

Nieuprawniony przejazd będzie skutkował, zgodnie z Uchwałą Rady Miasta Ząbki, nałożeniem kary przez kontrolera.

Iwona Potęga - UM Ząbki

Nieuniknioną konsekwencją rozwoju miast i wsi jest ingerencja w otoczenie, czasami niezbędna jest też wycinka drzew. W przypadku projektowanego parkingu „Parkuj i Jedź” w Lipinkach jest ona nieunikniona, ale, co należy podkreślić, zaproponowano wykonanie nasadzeń zastępczych.

Projekt parkingu P&R w Lipinkach

Za każde wycięte drzewo zaproponowano nowe drzewo, a dodatkowo, przy parkingu zostaną założone tereny zieleni obsadzone różami. Wykonawca został również zobligowany do zachowania drzew najbardziej cennych pod kątem przyrodniczym.

Nowe drzewa zostaną posadzone w bezpośrednim sąsiedztwie parkingu, żeby zachować równowagę ekologiczną i bogactwo zieleni w okolicy. Proponowane nasadzenia to klon, platan i lipa. Wrosną w krajobraz nowego parkingu, a także terenu przy wiejskim domu kultury w Lipinkach oraz

stopień posuszu, drzewa z jednostronnie wykształconą koroną, drzewa rosnące na skarpie z jednostronną bryłą korzeniową, drzewa w znacznym stopniu pochylone – zagrażające bezpieczeństwu).

Na inwestycję w Lipinkach czeka wielu mieszkańców. Koncepcja parkingu została przyjęta w 2018 roku i była konsultowana z mieszkańcami sołectwa. Przystanek PKP Zagościńiec jest początkową stacją obowiązywania Wspólnego Biletu. Mieszkańcy korzystający z kolei chętnie pozostawiają samochody

Urząd Miasta w Wołominie kierowany przez Burmistrza Elżbietę Radwan wyjaśnia:
- Mieszkańcy korzystający z kolei chętnie pozostawiają samochody przy tym dworcu (w Zagościńcu) i udają się w dalszą podróż pociągiem. Takie rozwiązanie jest korzystne i dla mieszkańców i dla środowiska.



w rejonie istniejącego parkingu Parkuj i Jedź przy ul. Przytorowej. Nasadzenia niskie w postaci 300 szt. róż oraz 100 szt. tawuły szarej będą nasadzeniami dodatkowymi, ozdobnymi, które uatrakcyjnią inwestycję.

Dużą część drzew znajdującą się w pasie inwestycji jest w złym stanie (drzewa wykazują znaczny

przy tym dworcu i udają się w dalszą podróż pociągiem. Takie rozwiązanie jest korzystne i dla mieszkańców i dla środowiska. Dlatego właśnie dzięki parking w Lipinkach powinien być jak najszybciej usunięty, a jego miejsce powinien powstać nowoczesny, zorganizowany i bezpieczny parking typu „Parkuj i Jedź”.

OGŁOSZENIA DROBNE

Praca Dam pracę

■ PRACA TŁUSZCZ. POSZUKUJEMY OSÓB Z ORZECZENIEM O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI DO PRACY PRZY OCHRONIE ZAKŁADU PRODUKCYJNEGO W TŁUSZCZU. DOŚWIADCZENIE NIEWYMAGANE. TEL. 577 303 512

■ Zatrudnimy w Zakładach Mięsnych Chobot Meat (gmina Halinów, ok. 20 km od Mińska Mazowieckiego) rzeźników oraz pracowników do rozbioru mięsa. Oferujemy atrakcyjne wynagrodzenie, zatrudnienie na podstawie umowy o pracę, terminową wypłatę i ciepły posiłek. Tel: 22 783-80-22.

Budownictwo Usługi

DOCIEPLANIE BUDYNKÓW
adaptacje poddaszy
remonty mieszkań
NOV-BUD
Kobyłka, ul. M. Rataja 24
☎ 501 379 549
509 097 097
www.novbud.info.pl

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

Usługi - Różne

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

Usługi - Różne

NAPRAWA TELEWIZORÓW
POLSKICH I ZAGRANICZNYCH
Czepurko Dariusz
tel. 22 781 24 80
kom. 501 706 899
Marki, ul. Wspólna 10
DOJAZD DO KLIENTA

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

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

NAPRAWA RTV
Wołomin
Szosa Jadowska 19
tel. 22 787 11 32

5000 zł dopłaty do FOTOWOLTAIKI

Prąd ze słońca na pokolenia
od Lidera rynku mikroinstalacji fotowoltaicznych w Polsce!

Wydajna technologia Gwarancja Totalna 15 lat Szybki montaż w cenie RRSO 4,5% na 10 lat Opieka COLUMBUS CARE

Full Black na Twoim dachu – panele monokrystaliczne

Najwydajniejsze na rynku panele monokrystaliczne coraz częściej pojawiają się na dachach polskich domów. Czarne płytki ich ogniu z lepszą sprawnością wypalają promienie słoneczne, co przekłada się na większą produkcję energii elektrycznej.

Monokrystal równa się lepsza efektywność

Pojedyncze ogniwo w panelach monokrystalicznych wykonane jest z jednego dużego monokrystalu krzemu o kształcie walca i średnicy około 30 centymetrów. Tnie się go na płytki o grubości 2-3 milimetrów. Pierwotnie krzem krystaliczny ma kształt kolisty, więc nie wycina się z niego kwadratów, a ośmiokątów. Pozwala to uniknąć sporych strat materiału.

Wycięte ogniwa zazwyczaj łączy się w trzy sekcje, w któ-

rych napięcie energii wynosi około 35-40 V. Do każdej sekcji podpięta jest dioda, co zabezpiecza przed zbyt dużym spadkiem mocy ogniwa, gdy zacienieniu ulegnie jedna z jego części. Całość, tak jak w przypadku paneli polikrystalicznych, pokryta jest warstwą antyrefleksową. Ogniwa monokrystaliczne wyróżniają się czarną barwą. Producent instalacje wyposażają również w aluminiową ramę w tym samym kolorze, aby panele elegancko prezentowały się na dachu.

Dlaczego warto zainwestować w panele monokrystaliczne?

Monokrystaliczne panele słoneczne to gwarancja większej wydajności i najlepszej sprawności na rynku – na poziomie 15-19%. Modułu tego rodzaju wyróżnia również niska masa

i mniejsze rozmiary. To sprawia, że na tej samej powierzchni dachu zmieści się więcej paneli monokrystalicznych, niż polikrystalicznych, które dodatkowo wyprodukują więcej energii elektrycznej.

Monokrystały to również najmniejszy spadek mocy w czasie użytkowania oraz najwyższa trwałość – minimum 30 lat. Nowoczesna, dopracowana technologia produkcji umożliwia współpracę paneli z wszystkimi typami inwerterów i sterowników. Instalacja monokrystaliczna cechuje się wysoką odpornością na różne anomalie pogodowe. Nie zagraża jej silny wiatr, grad, ani zalegający mokry śnieg. Dobrej jakości panel ma specjalne rowki, które pozwalają na samooczyszczanie się ich powierzchni i wydajniejszą produkcję prądu nawet podczas kiepskiej pogody.

umów się z doradcą 602 733 336



Wołomin, dnia 8 lutego 2021r.

STAROSTWO WOŁOMIŃSKIE

OGŁOSZENIE O DRUGIM USTNYM PRZETARGU NIEOGRANICZONYM NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI SKARBU PAŃSTWA

o wydaniu w dniu **25 stycznia 2021 roku dla Zarządu** Zgodnie z art. 38 ust. 2 i art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997r. o gospodarce nieruchomościami (t. j. Dz.U. z 2020 r. poz. 1990, z późn. zm.) Starosta Wołomiński, wykonujący zadania z zakresu administracji rządowej, podaje do publicznej wiadomości ogłoszenie o przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż nieruchomości.

1. Przedmiotem sprzedaży jest nieruchomość gruntowa zabudowana, położona w miejscowości Emilianów, gmina Radzymin, oznaczona w ewidencji gruntów i budynków jako działka o nr **37/4** o powierzchni 0,2940 ha, położona w obrębie **0007 Emilianów, gmina Radzymin**, dla której w Sądzie Rejonowym w Wołominie IV Wydział Ksiąg Wieczystych jest prowadzona księga wieczysta o nr **WA1W/00145028/2**.
2. Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego miasta i gminy Radzymin, zatwierdzonym Uchwałą Rady Miejskiej w Radzyminie Nr 41/VII/2011 z dnia 27 kwietnia 2011 r., działka jest przeznaczona pod obiekty produkcyjne i usługi oznaczone symbolem 30.P/U.
3. Cena wywoławcza do II-go przetargu wynosi **490 000,00 zł netto (słownie: czterysta dziewięćdziesiąt tysięcy złotych 00/100)**. Licytacji będzie podlegać cena netto. Ostateczna cena osiągnięta w wyniku przetargu zostanie powiększona o podatek VAT w wysokości 23% od ceny osiągniętej w przetargu.
4. Obciążenia nieruchomości: brak
5. Zobowiązania, których przedmiotem jest nieruchomość: brak.
6. Termin i miejsce przeprowadzenia przetargu: dnia **14 kwietnia 2021 r.** w Starostwie Powiatowym w Wołominie, ul. Prądyńskiego 3, 05-200 Wołomin o godzinie 10:00 w sali konferencyjnej
7. **Wysokość wadium – 49 000,00 zł (słownie: czterdzieści tysięcy złotych 00/100)**. Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wniesienie wadium w pieniądzu.
8. Wadium należy wpłacić na rachunek na konto Starostwa Powiatowego w Wołominie:
PKO BP S.A. IV o/Warszawa 24 1020 1042 0000 8102 0016 6942 do dnia **9 kwietnia 2021 r.**
Za termin wniesienia wadium uważa się dzień jego wpływu na w/w rachunek.
1) Wadium wpłacone przez uczestników przetargu, którzy nie wygrali przetargu, zwraca się niezwłocznie po odwołaniu albo zamknięciu przetargu, zgodnie z obowiązującymi przepisami, z zastrzeżeniem pkt. 14 i 15.
2) Wadium wpłacone przez uczestnika przetargu, który przetarg wygrał, zalicza się na poczet ceny sprzedaży.
9. O wysokości postąpienia decydują uczestnicy przetargu, z tym że postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych.
10. **Wysokość minimalnego postąpienia wynosi 4 900,00 zł (słownie: cztery tysiące dziewięćset złotych 00/100)**.
11. Przetarg jest ważny bez względu na liczbę uczestników, jeżeli chociaż jeden uczestnik zaofertuje cenę wyższą od ceny wywoławczej o kwotę minimalnego postąpienia.
12. Udział w licytacji jest równoznaczny z akceptacją Regulaminu Przetargu stanowiącego załącznik do niniejszego ogłoszenia.
13. Przed otwarciem przetargu należy przedłożyć Komisji Przetargowej:
1) dokument tożsamości osoby uczestniczącej w przetargu;
2) dowód wniesienia wadium;
3) w przypadku uczestnictwa w przetargu w ramach prowadzonej działalności gospodarczej aktualny dokument potwierdzający prowadzenie działalności gospodarczej lub aktualny odpis z właściwego rejestru, a w przypadku spółek umowę spółki, ewentualnie stosowne pełnomocnictwa w przypadku działania przez pełnomocnika/pełnomocników;
4) ewentualnie dokumenty wynikające z rozdziału III ust. 5 regulaminu przetargu.
14. W przypadku gdyby dokumenty były niewystarczające do zawarcia umowy notarialnej przenoszącej własność, wpłacone wadium przepada.
15. Osoba ustalona jako nabywca nieruchomości zostanie zawiadomiona pisemnie o miejscu i terminie podpisania aktu notarialnego najpóźniej w ciągu 21 dni od dnia rozstrzygnięcia przetargu. Jeżeli osoba ustalona jako nabywca nieruchomości nie przystąpi bez usprawiedliwienia do zawarcia umowy w miejscu i terminie wyznaczonym przez sprzedającego, organizator przetargu może odstąpić od zawarcia umowy, a wpłacone wadium nie podlega zwrotowi.
16. Koszty związane z zawarciem aktu notarialnego, opłaty sądowe oraz inne opłaty wynikające z nabycia nieruchomości ponosi nabywca.
17. Warunki przetargu, a także wszelkie informacje dotyczące sprzedaży nieruchomości, dostępne są w Wydziale Geodezji i Kartografii, Starostwa Powiatowego w Wołominie - tel. /22/ 346 12 04

10 lutego 2021 r. burmistrz Radzymina Krzysztof Chaciński podpisał umowę z firmą Appius Inżynieria Sp. z o.o. na zaprojektowanie i budowę parkingu „Parkuj i Jedź” przy stacji PKP w Radzyminie wraz z dojazdami od ul. Wróblewskiego i od ul. Słonecznej. Budowa unowocześni otoczenie stacji i ułatwi pasażerom korzystanie z linii SKM S3 oraz busów gminnych. Prace potrwają niespełna półtora roku.

Budowa parkingu P+R zmieni otoczenie stacji PKP w Radzyminie

Budowa parkingu P+R będzie przebiegać w formule „zaprojektuj i wybuduj”, tzn. wykonawca odpowiada zarówno za zaprojektowanie obiektu i uzyskanie wszystkich niezbędnych pozwoleń, jak i przeprowadzenie prac budowlanych. Zgodnie z przygotowanym przez gminę Programem Funkcjonalno-Użytkowym przy stacji PKP powstanie ponad 150 miejsc parkingowych dla samochodów, w tym pięć miejsc dla osób niepełnosprawnych, i ponad 100 miejsc dla rowerów. Przy parkingu znajdzie się też przystanek autobusowy z zatką i wiatą, toaleta oraz ławeczki. Obiekt będzie wyposażony w monitoring i system zliczania pojazdów.

Ponadto w zakresie inwestycji wchodzi przebudowa i rozbudowa dwóch ulic – Wiejskiej i Słonecznej. Ulica Słoneczna połączy stację PKP z ul. Komunalną, dzięki czemu do stacji będzie można dojechać zupełnie nową drogą od strony śródmieścia. Nowe połączenie ulic Komunalnej, Słonecznej i Wiejskiej da mieszkańcom i podróżnym lepszy dostęp do stacji, nie tylko jak do tej pory od ul. Wróblewskiego, ale także od strony centrum.

Na parkingu i na całym przebudowywanym terenie zostanie wykonane oświetlenie, odwodnienie, udrożnienie rowów i urządzeń melioracyjnych oraz przebudowa urządzeń technicznych. Zakończenie prac jest planowane na czerwiec 2022 r.

„Budowa parkingu przy stacji PKP to kolejny milowy krok w kierunku poprawy infrastruktury transportu publicznego w naszej gminie” – powiedział burmistrz Radzymina, Krzysztof Chaciński.



W uroczystości podpisania umowy uczestniczył m.in. Krzysztof Chaciński, burmistrz Radzymina.

„Zaniedbane dotychczas otoczenie stacji PKP zyska przyjazny i nowoczesny charakter, i stanie się ważnym punktem przesiadkowym dla osób korzystających z linii SKM S3, pociągów i busów komunikacji gminnej. Rozbudowa ulicy Słonecznej i połączenie z ul. Komunalną zasadniczo zmieni sposób dotarcia do stacji i ułatwi do niej dostęp ze śródmieścia Radzymina. Cieszę się, że następny fragment naszego miasta zmienia się na lepsze.”

Aby przystąpić do inwestycji, niezbędne były uzgodnienia pomiędzy gminą a spółkami z grupy PKP, które dysponują terenem pod nowy parking.

Parking P+R przy stacji PKP będzie piątym z sześciu parkingów typu „Parkuj i jedź”, na które Gmina

Radzymin pozyskała dofinansowanie z funduszy europejskich w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2014-2020 i programu Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych Warszawskiego Obszaru Funkcjonalnego (ZIT WOF).

Budowa parkingu przy stacji PKP będzie kosztowała gminę 3,45 mln zł, z czego około 1,2 mln będzie pochodziło ze środków zewnętrznych. Wcześniej dzięki dofinansowaniu w ramach ZIT WOF w gminie Radzymin zbudowano parking przy ul. PÓW wraz z pętlą autobusową przy ul. Głowackiego (2020) oraz parkingi przy alei Jana Pawła II przed halą ROKIS, przy ulicy Wyszyńskiego w Radzyminie oraz przy ulicy Zeromskiego w Słupnie (2017-18).

W planach jest budowa parkingu przy ul. Słowackiego wzdłuż dwupasmowej jezdni dawnej obwodnicy Radzymina. Ma się tam znaleźć około 160 miejsc parkingowych, ponad sto miejsc dla rowerów oraz stacja ładowania samochodów elektrycznych. Trwa przygotowanie dokumentacji do tej inwestycji.

W uroczystości podpisania umowy udział wzięli: Krzysztof Chaciński, burmistrz Radzymina, Bogdan Dybek, prezes zarządu Appius Inżynieria Sp. z o.o., Monika Sztuka-Brzezińska, przewodnicząca Komisji Infrastruktury Rady Miejskiej w Radzyminie i Leszek Jankowski, radny Rady Miejskiej w Radzyminie i członek Komisji Infrastruktury.

Urząd Miejski w Tłuszczu organizuje transport do punktów szczepień dla osób z niepełnosprawnościami, a także dla seniorów 70+, którzy nie mają możliwości dotarcia do punktu szczepień we własnym zakresie lub przy wsparciu bliskich.

Gmina Tłuszcz pomaga seniorom dotrzeć na szczepienie

Z transportu do punktu szczepień mogą skorzystać mieszkańcy Gminy Tłuszcz, którzy posiadają aktualne orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym o kodzie R lub N albo odpowiednio I grupę z wymienionymi schorzeniami, a także mieszkańcy powyżej 70. roku życia mający obiektywne i niemożliwe do przewyciężenia we własnym zakresie trudności w samodzielnym dotarciu do najbliższego miejsca zamieszkania punktu szczepień. Warunkiem przyjęcia zgłoszenia i realizacji usługi transportu będzie posiadanie wyznaczonego terminu szczepienia – osoba zgłaszająca potrzebę usługi poprzez infolinię będzie musiała podać wyznaczony dzień i godzinę szczepienia oraz punkt szczepień. Zgłoszenie potrzeby transportu powinno nastąpić niezwłocznie z chwilą wyznaczenia terminu szczepienia, nie później niż na 3 dni przed wyznaczonym terminem szczepienia. W ustalonym terminie i godzinie nastąpi transport z miejsca zamieszkania do punktu szczepień i z powrotem.

Osoby chcące skorzystać ze

wsparcia w dotarciu na szczepienie, mogą się kontaktować za Urzędem Miejskim w Tłuszczu pod numerem tel. 29-757-30-16 w godzinach pracy Urzędu, tj. pon., śr., czw. 8-16, wt. 8-18, pt. 8-14

należy przygotować niezbędne dokumenty i informacje pozwalające na prawidłowe przyjęcie zgłoszenia, takie jak: dane osoby dla której transport jest zamawiany, w tym adres zamieszkania; termin

Z transportu do punktu szczepień mogą skorzystać mieszkańcy Gminy Tłuszcz, którzy posiadają aktualne orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym o kodzie R lub N albo odpowiednio I grupę z wymienionymi schorzeniami, a także mieszkańcy powyżej 70. roku życia mający obiektywne i niemożliwe do przewyciężenia we własnym zakresie trudności w samodzielnym dotarciu do najbliższego miejsca zamieszkania punktu szczepień. Warunkiem przyjęcia zgłoszenia i realizacji usługi transportu będzie posiadanie wyznaczonego terminu szczepienia - informuje Urząd Miasta Tłuszcz.

Osoby zgłaszające chęć skorzystania z organizowanego przez miasto transportu, będą proszone o odpowiedź na kilka pytań, weryfikujących uprawnienia i możliwość objęcia tą usługą. Dlatego przed skontaktowaniem się z infolinią

szczępienia wraz z godziną oraz adres punktu szczepień; aktualny numer orzeczenia o niepełnosprawności w stopniu znacznym, o kodzie R lub N, albo, odpowiednio, I grupę z wymienionymi schorzeniami (dane wymagane

wyłącznie podczas rejestracji osoby niepełnosprawnej; informacje o występowaniu obiektywnych i niemożliwych do przewyciężenia trudności w dotarciu tej osoby do punktu szczepień oraz informacje o zakresie niezbędnego wsparcia, w tym środka transportu, jaki powinien zostać zapewniony (np. dostosowanie do przewozu osoby na wózek inwalidzki).

Gmina Tłuszcz nie zapewnia transportu osób leżących i przewozów wymagających asysty lekarza czy pielęgniarki. Taki transport jest realizowany przez podmioty lecznicze w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia.

- Apelujemy, aby w przypadku, gdy osoby wymagające dowozu nie będą w stanie samodzielnie skorzystać ze środka transportu, zapewnić w miarę możliwości wsparcie drugiej osoby (członka rodziny, opiekuna), a w przypadku wystąpienia barier architektonicznych uniemożliwiających dotarcie do środka transportu, rozważyć podanie szczepionki przez zespół wyjazdowy punktu szczepień.- informuje ratusz



Zaproszenia Ślubne

ponad 500 wzorów

LOGOS

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

Jednym ze sposobów na złagodzenie reakcji stresowych jest wykonywane na zajęciach tai chi ćwiczenie Odpychanie nieba i ziemi, w czasie którego stymulujemy przywspółczulny układ nerwowy.

Tai chi - czyli coś na skołatane nerwy

JANUSZ KIEŚ,
Nikko Tai Chi

Stres towarzyszy nam przez całe życie, jest czymś naturalnym, odczuwają go wszystkie żywe stworzenia. Jest mechanizmem, który pozwala chronić się przed niebezpieczeństwem ucieczką lub walcząc. To taki czerwony neon zapalający się w mózgu - „NATYCHMIAST” uporaj się z zagrożeniem”. Jednak długotrwały stres dewastuje nasz organizm. Dlatego nie możemy mu się poddawać.

Rok w stresie

Denerwujemy się, bo czekamy na szczepionkę. Martwimy się, czy zdążymy przed zakażeniem i czy okaże się ona wystarczająco skuteczna (np. wątpliwości co do AstraZeneca). Co chwilę też dowiadujemy się o śmierci kogoś znajomego albo ciężkich powikłaniach pocovidowych, z którymi zmagają się bliscy. Stresujemy się, a co gorsza, somatycznych efektów tego trwającego już miesiącami napięcia nie sposób uniknąć.

Jak reaguje ciało

Po pierwsze - reaguje autonomiczny sympatyczny układ nerwowy: obficie się pocimy, mocniej wali nam serce, mamy przyspieszony oddech, żołądek i jelita wstrzymują pracę, a w wątrobie glikogen obficie rozkłada się na potrzebną, np. do ucieczki lub walki glukozę...

Po drugie - krwiobieg zalewają uwalniane w rdzeniu nadnerczy hormony stresu: podnosi się ciśnienie tętnicze, w osoczu krwi niebezpiecznie wzrasta zawartość trójglicerydów, kwasów tłuszczowych, cholesterolu, sztywnieją mięśnie...

Po trzecie: przysadka mózgowa drogą hormonalną pobudza korę

nadnerczy do wyrzutu kortyzolu, co znowu powoduje zwiększenie w ciele poziomu glukozy, a we krwi kwasów tłuszczowych i obniżenie skuteczności działania mechanizmów odpornościowych.

Jednym słowem grozi nam nie tylko łatwiejsze zapadnięcie na covid, ale i setka innych chorób.

Ale gdzie mamy uciec, jak pokonać wroga, skoro własne ciało stwarza dodatkowe problemy?

odpornościowe, rozpoczynając od redukcji reakcji stresowych, które powoli niszczą nasz cały organizm.

Jednym z takich sposobów są ćwiczenia tai chi. Poniżej parę słów o jednym z nich.

Odpychanie nieba i ziemi

To jedno z ćwiczeń qi gong - Ba Duan Jin. Jest powszechnie stosowane w dalekowschodnich

układu przywspółczulnego - hamującego procesy „napędzane” stresem. Medycy z Chin wyjaśniają bardzo dobre efekty jego działania na swój sposób. Mówią o wzmacnianiu pracy nerek, dzięki czemu regeneruje się w nich prawie cała energia yin, a część energii yang zmienia się w życiodajną energię qi, która następnie reguluje metabolizm, wpływa na transport składników



Efektom regularnego wykonywania sekwencji ruchów "Odpychanie nieba i ziemi" jest redukcja bólu spowodowanego nadmiernym napięciem mięśni okolic grzbietu, a w szczególności odcinka lędźwiowego. Specyficzna pozycja przyjmowana w czasie ćwiczeń pobudza do działania przywspółczulny układ nerwowy hamujący procesy „napędzane” stresem.

Silne ciało

Zdrowy rozsądek mówi nam: „Jeśli nie sposób uniknąć długotrwałego stresu, bo epidemia nie wygaśnie jutro, trzeba obniżyć nasilenie reakcji stresowych, by organizm łatwiej radził sobie z patogenami”. Wielcy mistrzowie tai chi ujmują tę prawdę słowami: „Lawina nie porwya drzew, które mają zdrowe korzenie”. Oznacza to, że powinniśmy, jak tylko to możliwe, zadbać o naturalne mechanizmy

szpitalach i punktach terapeutycznych w trakcie leczenia stresu pourazowego, nerwicy, depresji itp. Z punktu widzenia zachodniej medycyny polega ono na redukcji bólu spowodowanego nadmiernym napięciem mięśni okolic grzbietu, a w szczególności odcinka lędźwiowego, na skutek stresu. Są też opinie, że specyficzna pozycja przyjmowana w czasie odpychania się dłońmi od ziemi wywołuje reakcję nerwu błędnego, a w efekcie pobudzanie

odżywczych i stabilizację emocji. Efekty regularnych ćwiczeń powinny być zauważalne już po kilkunastu dniach. Ćwiczmy i dobrze się wysypiajmy!

TAI CHI ONLINE

Szkoła Nikko Tai Chi zaprasza na zajęcia online. Poniedziałki i środy godz. 18.30-19.45, zgłoszenia pod adresem: nikko.taichi.jk@gmail.com

Herbata z kwiatów hibiskusa znana jest pod wieloma nazwami na całym świecie. Dostarcza pokąsną dawkę witaminy C i jest doskonałym źródłem przeciwutleniaczy, które pomagają zwalczać wolne rodniki i zmniejszają uszkodzenia oksydacyjne.

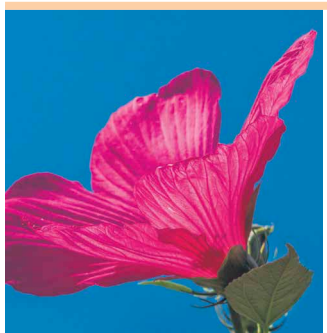
Magiczna moc hibiskusa

Nazwa „hibiskus” oznacza „roślinę poświęconą Ibisowi”, świętemu ptakowi starożytnego Egiptu. Hibiskus (Hibiscus sabdariffa) znany jest także pod nazwą ketmia. Jako roślina lecznicza stosowany był przez różne kultury na wiele schorzeń.

Suszony hibiskus jest jadalny. Może być również kandyzowany i używany jako dodatek, zwykle do deserów. Stosowany jest także jako składnik chutneyów, zup i curry.

Herbatka z hibiskusa zalecana jest w przypadku braku apetytu, przebiegania, nieżytów układu oddechowego, zaburzeniach krążenia i obniżonej odporności. Stosowana jest także jako łagodny lek wykrztuśny, przeczyszczający i moczopędny. Zawarte w kwiatach składniki działają antybakteryjne, wspomagają trawienie, łagodzą stany zapalne błon śluzowych w obrębie przewodu pokarmowego i oddechowego, pobudzają przemianę materii i regulują pracę wątroby. Badania naukowe wykazały, że hibiskus pomaga obniżyć wysokie ciśnienie krwi i poziom cholesterolu.

Udowodniono, że herbata z hibiskusa działa jak naturalny diuretyk, usuwając sól z organizmu. Napój z hibiskusa jest również bogaty w żelazo, minerał, który utrzymuje



Herbatka z kwiatów hibiskusa zalecana jest w przypadku braku apetytu, przebiegania, nieżytów układu oddechowego, zaburzeniach krążenia i w stanach obniżonej odporności. Stosowana jest także jako łagodny lek wykrztuśny, przeczyszczający i moczopędny.

Obniża także wchłanianie tłuszczów i węglowodanów przez organizm, zapobiegając otyłości i gromadzeniu się tłuszczu w wątrobie.

równowagę układu odpornościowego i pomaga organizmowi w zachowaniu prawidłowego poziomu czerwonych krwinek.

Kwiaty hibiskusa zawierają znaczne ilości flawonoidów i proantocyjanidyn, które mają działanie przeciwgorączkowe, przeciwutleniające, przeciwbólowe i hamujące skurcze (spazmolityczne). Hibiskus to tradycyjny lek na cukrzycę. Wstępne badania sugerują, że może obniżać ciśnienie krwi i poprawiać poziom lipidów u osób z cukrzycą typu 2.

Hibiskus jest używany do produkcji leków ajurwedyjskich i ziołowych na bóle głowy, obrzęki, bóle menstruacyjne, przebiegania i choroby weneryczne. Kwiat hibiskusa jest powszechnie dodawany do mieszanek ziołowych celem poprawienia ich smaku i koloru. Kwiaty są również obecne w maściach (i odwarach do stosowania miejscowego) leczących alergiczne egzemę i różne choroby wirusowe skóry.

Źródło: www.tureckisklep.pl

Maść borsucza wytwarzana jest z wyszukanych naturalnych surowców jak sadło borsuka, imbir, arnika, jałowiec i oliwa z oliwek. Przeznaczona jest do pielęgnacji karku, szyi, pleców i klatki piersiowej.

Na reumatyzm i zwyrodnienia

W tradycyjnej medycynie ludowej stosowano ciepłe sadło borsuka na przebiegania wciierając je w klatkę piersiową, na rany, ropnie i na zwyrodnienia stawów. Maść z sadłem borsuka w dzisiejszych czasach polecana jest do masażu rozgrzewającego i tonizującego przy dolegliwościach reumatycznych jak schorzenia zwyrodnieniowe stawów: biodrowego, kolanowego i łokciowego, oraz drobnych stawów stóp i dłoni. Maść borsucza przynosi ulgę także przy dolegliwościach kręgosłupa i wspomaga gojenie stłuczeń i ran.

Maść z sadłem borsuka polecana jest przy dolegliwościach reumatycznych. schorzeniach zwyrodnieniowych stawów: biodrowego, kolanowego i łokciowego oraz drobnych stawów dłoni i stóp. Przynosi też ulgę przy dolegliwościach kręgosłupa.

cia, a w przypadku przebiegania w klatkę piersiową i plecy. Również w marznące, niedokrwione dłonie i stopy. Oprócz sadła borsuka maść zawiera także mbir, który pobudza krążenie, wspomaga spalanie tkanki tłuszczowej i likwidowanie cellulitu. Działa antyseptycznie i przeciwzapalnie (pomaga obolałym stawom, powoduje spowolnienie destrukcji chrząstki stawowej, zmniejsza doznania bólowe, jednocześnie wywiera ochronny wpływ na chrząstkę stawową)



Maść borsucza marki CristinnMoor ma leką konsystencję balsamu, szybko się wchłania, nie pozostawiając uczucia lepkości. Nie zawiera wazeliny, parafiny, sztucznych barwników ani parabenów. Testowana dermatologicznie! Cienką warstwę maści borsuczej wciera się w bolące miejsca, aż do wchłonięcia.

Arnika ma właściwości przeciwbólowe, przeciwzapalne i przeciwobrzękowe, zwłaszcza po urazach. Zawarte w niej substancje są dobrym lekiem przy stłuczeniach i krwiakach, bólach korzonkowych i kostnych oraz nerwobólach.

Źródło: www.naturadlaciapl

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

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

TAI CHI online

Zajęcia w poniedziałki i środy w godz. 18.30-19.45
Kontakt: nikko.taichi.jk@gmail.com



nikko tai chi

drukarnia cyfrowa xero / skanowanie

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



Starosta wołomiński Adam Lubiak oraz dyrektor Fabryczki Katarzyna Rutkowska zapraszają pasjonatów śpiewu, którzy chcą zaprezentować swój talent

THE VOICE OF POWIAT
edycja II

Lubisz śpiewać?

Masz od 7 do 18 lat i jesteś mieszkańcem powiatu wołomińskiego?

Wygraj atrakcyjne nagrody i statuetkę The Voice!

Zgłoś swój udział od 6 do 28 lutego 2021 r.
zgloszenia@powiat-wołomiński.pl

13.03.2021 r.
Przesłuchania i finał na żywo w Fabryczce z udziałem Jury!

Michalina Borko
instruktorka wokali

Monika Urlik
piosenkarka, kompozytorka, podywuska The Voice of Poland

Maciej Lisak
muzycy z zespołu Plateau

Więcej informacji pod nr tel. 22 787 41 13, 501 981 346, fabryczka@powiat-wołomiński.pl
Szczegóły konkursu oraz regulamin na stronie internetowej www.fabryczka.com.pl

PATRONI MEDIALNI: TVP3 WARSZAWA, TV ZIELONKA, GAZETA REGIONALNA, WIEŚCI, ŻYCIE, KURIER, wyw24

Dyskusja o wycince drzew toczy się na naszych lokalnych formach dość często. W ostatnich dniach, temat powrócił ze zdwojoną siłą za sprawą budowy parkingu w Lipinkach. W odpowiedzi na zaplanowaną w związku z tą inwestycją wycinkę drzew, mieszkańcy deklarują pomoc przy nasadzeniach i apelują o wskazanie miejsc do tych działań.

Bierzmy sprawy w swoje ręce – dokonajmy obywatelskich nasadzeń

Pomysłodawcy akcji „Dokonajmy Obywatelskich Nasadzeń” zwracają uwagę na znikające z naszej przestrzeni publiczne drzewa. Wystosowali apel do Burmistrza Wołomina: „W czasach kiedy musimy przygotować nasze miasta do obrony przed konsekwencjami zmian klimatu, oficjalny profil FB Urzędu Miasta Wołomin w dyskusji o kolejnej planowanej wycince drzew, wypowiada takie słowa: „...mamy dużo planów i dużo osób zaangażowanych w proces zrównoważonego rozwoju gminy”; „Dużo planów” – dużo osób” – ehhh.

Jak wygląda ten „zrównoważony rozwój” w liczbach?

Np. w roku 2019 w miejsce 6 wyciętych dorosłych drzew w Wołominie sadziło się jedno małe drzewko. Za 60 wyciętych dorosłych drzew, 10 drzewnych osieków. Jedno drzewko z pniem grubości ramienia 6 latka w zamian za 6 drzew o pniach grubości korpusu dorosłego dorodnego mężczyzny niestroniącego od piwa i golonki zagryzanych powiększonym zestawem z maki.

A jak wyglądają te wspomniane „plany”? Np. tak – Wołomin za 100 planowanych do wycinki drzew zaproponował że posadzi 150 krzaków róży odmiany „Lovely fairy” (po polsku: uroczą wróżkę). Tak, Krzaki za drzewa.

A to tylko jeden rok i jedno miasto. Ile drzew ubędzie z miasta i z Polski w 10 lat jeżeli co roku na miejsce 6 wyciętych drzew posadzone zostanie jedno?

A jak wygląda sytuacja drzew w reszcie kraju?

Np. w Jarocinie w ramach projektu „EKOlogiczny Jarocin” miasto wycięło 100 starych drzew. Burmistrz tak to skomentował: „Chciałbym



- W Wołominie Urząd Miasta za 100 planowanych do wycinki drzew zaproponował nasadzenie 150 krzewów róż odmiany „Lovely fairy” (co po polsku znaczy „uroczą wróżkę”). Czy to są te wspomniałe plany? – zastanawia się wołomińska radna, Agnieszka Koza.

jednak Państwa uspokoić, że ich usunięcie jest tylko chwilowe.” Chwilowe? Tak napisał „chwilowe”, czyli co – zaraz wróć?

A w Łodzi?

Naukowcy z Uniwersytetu Łódzkiego sprawdzili, ile drzew zostało wyciętych w czasie obowiązywania tak zwanego „Lex Szyszko”. Wyniki? W 2017 roku wycięto tyle drzew, ile w dziewięć innych lat. W jeden rok tyle ile zwykle wycinano w dekadę.

Jako mieszkańcy swoich miast i jako obywatele kraju i planety nie możemy patrzeć na tę masową wycinkę z założonymi rękami.

Dlatego bierzemy sprawy w swoje ręce i pokazujemy naszym burmistrzom, wójtom i prezydentom, że drzewa są ważne. Jeżeli oni wycinają drzewa to My je sadzimy. Dokonajmy Obywatelskich Nasadzeń.



(...) miasto wycięło 100 starych drzew. Burmistrz tak to skomentował: „Chciałbym jednak Państwa uspokoić, że ich usunięcie jest tylko chwilowe.” Chwilowe? Tak właśnie napisał „chwilowe”. Czyli co – zaraz wróć? – pyta Rafał Mianowicz.

Oczywiście te nowo posadzone drzewa nie będą mogły zatrzymać wody, oczyszczać powietrza czy obniżać jego temperatury w takim samym stopniu jak duże drzewa. Nawet jeżeli posadzi się ich więcej. Owszem, mają do tego potencjał, ale na to trzeba będzie poczekać kolejnych 20-30 lat.

– Burmistrzu, wójcie, prezydencie miasta prosimy cię o dwie rzeczy: wyznacz na terenie miasta miejsca gdzie będziemy mogli posadzić drzewa ot tak, albo z okazji urodzin dziecka, czy innego ważnego dla nas zdarzenia. Tyle. Daradę? Nie wydasz złotówki z budżetu. Obiecuję. Ale żeby nie było tak łatwo to spełniając moją drugą prośbę będziesz musiał już sięgnąć do budżetu miasta.

Burmistrzu, wójcie, prezydencie przy budowie kolejnych dróg i parkingów, pod które będziesz wycinał



(...) oficjalny profil FB Urzędu Miasta Wołomin w dyskusji o kolejnej planowanej wycince drzew, wypowiada takie słowa: „(...)mamy dużo planów i dużo osób zaangażowanych w proces zrównoważonego rozwoju gminy”; „Dużo planów” – „dużo osób” – ehhh... – komentuje Lech Urbanowski.

drzewa • po pierwsze: porządnie przemyśl sprawę, zastanów się czy da radę tak zaprojektować inwestycję, żeby tych drzew nie wycinać, • po drugie: jeżeli jednak to drzewo Ci przeszkadza, to może da radę je przesadzić? • po trzecie: jeżeli musisz je wyciąć, to nie udawaj, że jedno małe zasadzone drzewko załatwi sprawę, miej gest i na jego miejsce zasadź minimum 4 drzewa. to i tak mało, więc nie narzekaj, podziękuj za to za parę lat, kiedy zrobi się ciepło, bardziej mokro lub bardziej sucho – wiesz? Zmiany Klimatu. ...

– A my obywatele monitorujmy temat! – apelują inicjatorzy akcji.

Do akcji obywatelskiego sadzenia drzew włączyli się również mieszkańcy sąsiedniej Kobyłki.

Oprac. Redakcja

APTEKA

Z UŚMIECHEM

WOŁOMIN

24^h
7dni
całodobowa

DYŻUR NOCNY
ul. Wileńska 40
tel. 697 640 068

Al. Armii Krajowej 64/11
tel. 603 630 651
pon. - pt.: 8 - 20, sob.: 8 - 14

ul. Prądyńskiego 37
tel. 723 304 082
pon. - pt.: 8 - 20, sob.: 8 - 15

ul. Warszawska 15 ac
tel. 697 640 095
pon. - pt.: 8 - 20, sob.: 8 - 14

Al. Niepodległości 17
tel. 728 311 379
pon. - pt.: 8 - 20, sob.: 8 - 15³⁰

RADZYMIN

ul. Konstytucji 3 Maja 30
tel. 697 640 085
pon. - pt.: 7³⁰ - 21, sob.: 8 - 15

ul. Konstytucji 3 Maja 10
tel. 728 311 378
pon. - pt.: 8 - 20, sob.: 8 - 15

MARKI

ul. Fabryczna 14
tel. 697 640 093
pon. - pt.: 8 - 21, sob.: 8 - 14

KOMÓRKA
LOKATORSKA
W CENIE

SPRZEDAŻ
MIESZKAŃ

CHARBUD
DEVELOPMENT

RADZYMIN
OS. LITERACKIE

tel. **796 87 87 87**