

 **"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

MEDICA ☎ 22 776 26 02
Wołomin, ul. Wileńska 25
pon-pt 8-18, sob. 8-12

 **lekarze specjaliści**
CHIRURG
analizy - pełny zakres
RTG, USG, EKG

8% VAT PROMOCJA

DACHY
■ Wycena ■ Sprzedaż ■ Wykonanie

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


www.dsekalata.pl

DRUK BANERÓW
w dobrej cenie


logos@home.pl
tel. 660 778 347

TYGODNIK BEZPŁATNY
ISSN 2081-4585 nr 1 (618) 20 stycznia 2022

ZYCIE
POWIATU NA MAZOWSZU

WYCINKA
DRZEW NA POSESI
przy użyciu
podnośnika kosowego
lub
metodą
alpinistyczną


prace pielęgnacyjne
koszenie trawy
tel. 602 733 336


- Od 31 stycznia do 4 lutego br., w okresie ferii zimowych, zorganizujemy wypożyczynę dla dzieci i młodzieży w ramach akcji „Zima w mieście”. Żeby zapewnić najmłodszym mieszkańcom także inne możliwości spędzenia wolnego czasu, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji oraz Miejskie Centrum Sportu będą prowadziły zajęcia sportowe na świeżym powietrzu - mówi Małgorzata Żyśk, burmistrz Ząbek >> str. 4

W Ząbkach zimą dzieci się nie nudzą


- W latach 2019-2021, w ramach inwestycji oraz bieżących modernizacji, doświetliliśmy 74 przejścia dla pieszych i skrzyżowania na kilkudziesięciu odcinkach dróg powiatowych - informuje w mediach społecznościowych Adam Lubiak, starosta wołomiński. - Kompleksowo modernizujemy oświetlenie również w ramach realizowanych inwestycji drogowych ze wsparciem Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg oraz przy udziale poszczególnych gmin z terenu powiatu wołomińskiego - dodaje >> str. 4

Przytęciem jest bezpieczeństwo

Rośnie liczba pożarów w powiecie wołomińskim



Podczas niedawnych pożarów, do których doszło na terenie naszego powiatu, swój dobytek straciły dwie rodziny. Przyczyny są różne ale coraz częściej dochodzi do pożarów sadzy w przewodach kominowych. Ich skutki mogą być tragiczne. - Należy sprawdzać drożność oraz szczelność komina. Nagromadzoną sadzę należy niezwłocznie usunąć. Jeżeli napotkamy na pęknięcia przewodu należy usterkę naprawić lub zgłosić kominiarzowi, który sprawdzi stan komina - apelują strażacy >> str. 3

Edyta Zbieć



Na który wariant radni się zdecydują?

Igor Sulich



Nowa 634 na razie tylko w Kobylce?

Anna Rzempełuch



Pomoc psychologiczna dla najmłodszych - gdzie szukać?


Fitness klub **Forma**

TURBO SPALANIE
ŚRODA 18⁰⁰ NIEDZIELA 10⁰⁰

FITNESS KLUB FORMA
515 107 279
FORMAKLUB.PL
FORMA_KLUB

ul. 1 Maja 108 05-200 Wołomin
ul. Korsaka 4 05-200 Wołomin


VIVO
PORADNIA PSYCHOLOGICZNO PEDAGOGICZNA

Zadbaj o siebie i swoje dziecko

- Logopeda / Psycholog / Pedagog
- Treningi słuchowe (Tomatis / Johanson)
- Integracja sensoryczna / Rehabilitacja
- Dysleksja (diagnoza/terapia)
- Wsparcie dzieci z nadpobudliwością
- Wczesne wspomaganie rozwoju (WWR)

www.poradniavivo.pl

20% RABATU na hasło: gazeta Życie Powiatu

STUDIO OPTYK

OPTYKA
OKULISTYKA
OPTOMETRIA

lekarz okulista
optometrysta
realizacja recept refundowanych
soczewki Kontaktowe
okulary Progresywne
ekspresowa naprawa okularów

Serdecznie Zapraszamy
05-200 Wołomin, ul. Miła 3
tel. 22 776 18 98
pon.-pt. 10:00- 18:00; sob. 10:00-14:00

NOWY DOM
w Radzyminie

101 m²

cena
499 900 zł

697 421 279



**klimatyzacja
światłowod
ogrzewanie podłogowe
ogródek do 100 m²**



Wójt Gminy Jadów

informuje, że na tablicy ogłoszeń
Urzędu Gminy Jadów i na stronach internetowych
www.gmina.jadow.az.pl; www.bip.jadow.az.pl

został
podany do publicznej wiadomości
wykaz gruntów
przeznaczonych do dzierżawy
dotyczących działek nr 705/1
położonej w miejscowości Urle.

Wójt Gminy Jadów
/-/ Dariusz Stanisław Kokoszka

SZKOŁA MEDYCZNA LICEUM DLA DOROSŁYCH SZKOŁA POLICEALNA



ELITA

www.elita.waw.pl

**04-028 Warszawa
Aleja Stanów Zjednoczonych 51**

sekretariat szkoły lok. 1 (parter)
pon.-pt. 9.00-16.00, sob.-nd. 9.00-15.00
tel. (22) 879 87 66, 602 232 879

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

OPEL

Elektronika Mechanika
Klimatyzacja
Części nowe i używane

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

NAPRAWA RTV




Wołomin
Szosa Jadowska 19
tel. 22 787 11 32



Punkt Pobrań ALAB laboratoria ul. Mickiewicza 12, Wołomin

tel. 22 349 11 71 Pobrania: pn.-pt. 7:30 - 12:30

Akcja profilaktyczna na start

-20%

NA WSZYSTKIE BADANIA

Oferta ważna do 28.02.2022 r. tylko w tej lokalizacji.
Zniżka dotyczy wszystkich badań, z wyłączeniem
pakietów, nie łączy się z innymi akcjami profilaktycznymi.

Bezpłatne
badania HCV

30% zniżki
na badania*



Pakiet
Zdrowe jelita

AKCJA PROFILAKTYCZNA

30% zniżki
na badania*



Pakiet
Ocena mikroflory jelitowej

AKCJA PROFILAKTYCZNA

20% zniżki
na badania*



Diagnostyka SIBO
wodorowy test oddechowy

AKCJA PROFILAKTYCZNA

Oferta ważna do 31.03.2022 r.

*Oferta obowiązuje w Punktach Pobrań oraz w sklepie internetowym ALAB laboratoria.

*Oferta nie łączy się z innymi zniżkami.

*W porównaniu do zakupu pojedynczych badań wchodzących w skład pakietu.

www.alablaboratoria.pl

OGÓLNOPOLSKA SIĘĆ LABORATORIÓW ANALIZ MEDYCZNYCH

POWIAT
WOŁOMIŃSKI



Starosta Wołomiński
Adam Lubiak

WSTĘP
WOLNY

zaprasza na otwarcie

Lodowiska

Zespół Szkół w Wołominie, ul. Legionów 85

28 stycznia, godz. 16-20

W programie:

- ✓ animacje dla dzieci
- ✓ gry i konkursy na lodzie
- ✓ gorąca czekolada
i słodki poczęstunek
- ✓ grochówka
- ✓ wypożyczalnia
łyżew
(w ferie bezpłatna)



21 grudnia spłonął dom mieszkalny w Jadowie. Domownicy opuścili budynek przed przyjazdem straży pożarnej, ale dobytek nie udało się uratować. Pożar gasiła OSP Mysiadła, OSP Jadów oraz strażacy z jednostek ratowniczych gaśniczych w Tuszczu i w Wołominie. Pogorzelisko dogaszano także następnego dnia. Na rzecz pogorzelców prowadzona jest zbiórka na portalu pomagam.pl. Dwa dni później 23 grudnia 2021 doszło do pożaru mieszkania w Zielonce przy ul. Wolności. W momencie otwarcia mieszkania na klatkę schodową wydobywały się kłęby dymu oraz ogień z palących się zaraz za drzwiami mebli. Dzięki zastosowaniu kamery termowizyjnej pożar udało się ugasić przy użyciu niewielkiej ilości wody.

- Dzięki szybkiej i właściwej reakcji właścicielki mieszkania oraz sąsiadów udało się uniknąć znacznych zniszczeń. Rozwój pożaru został ograniczony poprzez zamknięcie drzwi, co spowodowało niedotlenienie pożaru i zmniejszyło jego rozwój ograniczając straty – informuje PSP Wołomin.

28 grudnia ubiegłego roku zapalił się drewniany dom w miejscowości Kuligów. W chwili przybycia straży pożarnej na miejsce zdarzenia pożarem objęte było całe wnętrze obiektu oraz część dachu. W związku z bliską odległością do sąsiedniego budynku był on bezpośrednio zagrożony pożarem. W działaniach brały udział zastępy z JRG Wołomin oraz posterunku Tuszcz, OSP Kuligów, OSP Dąbrowka.

4 stycznia około godziny 21:30 strażacy z OSP Żabki zostali zadysponowani do pożaru domu przy ul. Torfowej w Żąbkach. Konieczna była ewakuacja mieszkańców, a jedna osoba została poszkodowana. W akcji uczestniczyli OSP Żabki, dwie jednostki PSP Wołomin, Zespół Ratownictwa Medycznego i żąbkowska policja. W jednej chwili pięciorobowa rodzina straciła cały swój dobytek. Rafał i Emilia oraz ich dzieci znaleźli się nie tylko bez dachu nad głową, ale również bez żadnych przedmiotów codziennego użytku.

- Rodzina jest pięciorobowa, najmłodszy Janek ma zaledwie 1 rok 5 miesięcy, są dwie dziewczynki w wieku szkolnym. Ania ma 14 lat i Natalia 16 lat. Pożar pojawił się w kuchni, mimo prób ugaszenia przez Emilię pożaru straty są ogromne. Próba ugaszenia skończyła się poparzeniem oraz hospitalizacją. Na szczęście nikomu nic poważnego się nie stało. Dom jest całkowicie zniszczony, w kuchni nie ma niczego, wszystko jest czarne, doszczętnie spalone. Pokoje natomiast również uległy całkowitemu zniszczeniu. W pokoju najmłodszego dziecka również zostało wszystko zniszczone – łóżeczko, zabawki, ubranka. Dramat dotknął również dwie pozostałe rodziny mieszkające na parterze oraz ostatnim piętrze.

Ich mieszkania również nadają się do kapitalnego remontu. – dowiadujemy się ze strony na której prowadzona jest zrzutka dla pogorzelców z Żąbek.

Wraz z nastaniem sezonu grzewczego rośnie również ilość wyjazdów strażaków do pożarów sadzy w kominach i związanych z tym pożarów poddaszy i konstrukcji dachowych. W wielu przypadkach pożarów udaloby się uniknąć, gdyby właściciele obiektów dbali o komin odprowadzający produkty spalania z pieców szczególnie opalanych paliwem stałym. Często przez niesprawną przewodność kominową dochodzi do pożarów budynków oraz podtrucia tlenkiem węgla potocznie

Na przestrzeni ostatnich czterech tygodni doszło do kilku bardzo groźnych pożarów m.in. w Jadowie, Żąbkach i Kuligowie. Dwie rodziny straciły w płomieniach cały swój dobytek. Wraz z rozpoczęciem sezonu grzewczego wzrasta też liczba interwencji strażaków przy pożarach sadzy. W tym sezonie grzewczym - od 01.10.2021r. strażacy z Komendy Powiatowej PSP w Wołominie oraz jednostek Ochotniczych Straży Pożarnych ugasił już kilkadziesiąt pożarów sadzy.

Rośnie liczba pożarów w powiecie wołomińskim



nazywanym czadem – informuje PSP Wołomin.

Niejednokrotnie pożary sadzy spowodowane są zaniedbaniami przez użytkowników kominów. Podstawowym i najważniejszym błędem jest brak czyszczenia przewodów dymowych. Palenie w piecu śmieciami, mokrym drewnem również prowadzi do osadzania się cząstek sadzy. Przed sezonem grzewczym jak również w trakcie sezonu grzewczego należy przeprowadzać kontrolę stanu

technicznego przewodu kominowego.

- Sprawdzać należy drożność oraz szczelność kominu. Gdy nagromadzona jest sadza, należy ją niezwłocznie usunąć, a jeżeli napotkamy na pęknięcia przewodu należy go naprawić lub zgłosić to kominarzowi, który sprawdzi stan kominu. Zapaleniu się sadzy w kominie towarzyszy bardzo głośny szum spowodowany trwającą gwałtowną reakcją spalania. Paląca się w wysokich temperaturach sadza może spowodować pęknięcia i nieszczelności w przewodzie kominowym – alarmują strażacy. Wysoka temperatura lub ogień wy-

z kominu także płonące płaty sadzy. Wiatr może przenieść je na sąsiednie budynki.

Szybko opanowany pożar sadzy w kominie kończy się najczęściej na konieczności naprawy przewodu kominowego, który w wyniku pożaru zostaje popękany lub wręcz rozerwany. Dlatego po pożarze sadzy należy wezwać kominarza, żeby sprawdził szkody i do tego czasu nie używać pieca.

Gdy już dojdzie do zapalenia się sadzy w przewodzie kominowym w pierwszej kolejności należy zaalarmować o tym zdarzeniu straż pożarną oraz wygaszyć palenisko.

Podczas niedawnych pożarów do których doszło na terenie naszego powiatu swój dobytek straciły dwie rodziny. Coraz częściej, dochodzi też do pożarów sadzy w przewodach kominowych. Ich skutki mogą być tragiczne. - Należy sprawdzać drożność oraz szczelność kominu. Gdy nagromadzona jest sadza, należy ją niezwłocznie usunąć, a jeżeli napotkamy na pęknięcia przewodu należy go naprawić lub zgłosić to kominarzowi, który sprawdzi stan kominu - apelują strażacy

Pamiętajmy o zamknięciu dopływu powietrza do pieca zarówno od dołu jak i od góry. Dozorujmy na całej długości przewód kominowy czy nie występują pęknięcia. Ważne żeby do palącego kominu nie wlewać wody. Gaszenie wodą może doprowadzić do popękania przewodu, a nawet jego rozerwania. Po pożarze sadzy w kominie należy wezwać kominarza, aby dokonał wyczyszczenia przewodów i zwrócił uwagę na ich stan techniczny podkreślają strażacy z PSP Wołomin..

17 stycznia nastąpiła zmiana rozkładów jazdy linii L43 oraz L46 w dni powszednie. W Zielonce pojawi się także nowa linia autobusowa - L27, która zastąpiła linię L44.

Zmiany w organizacji miejskich linii „L” w Zielonce

Rozpoczyna się realizacja nowej 3-letniej umowy z nowym przewoźnikiem linii „L”. Obsługę linii L43, L46 i L27 w Zielonce prowadzi konsorcjum firm ABUS z Radzimina oraz Przewozy Autokarowe Krzysztof Grygiel z Radzimina. Miasto kontynuuje również współpracę z Zarządem Transportu Miejskiego w Warszawie, który będzie organizacyjnie odpowiadał za funkcjonowanie linii.

Zmiany wprowadzone od 17 stycznia zostały uzgodnione w ramach powołanego w 2019 roku przez Burmistrza Kamila Michała Iwandowskiego Zespołu doradczego ds. transportu publicznego. Zespół ten tworzą mieszkańcy i radni Zielonki.

L43 i L46

Odpowiadając na wnioski mieszkańców zwiększona została w dni powszednie liczba kursów kończących trasę przy Centrum Handlowym M1.

Rozkłady sobotnie i świąteczne nie zmieniły się. Tak jak dotychczas, w soboty realizowane są wszystkie kursy L43 i L46 do CHM1. Natomiast w niedziele

i święta autobusy kursują na skróconej trasie do ul. Piłsudskiego w Markach.

Koszty funkcjonowania linii L43 i L46 podzielone są pomiędzy Miasto Zielonka, które pokryje 80% kosztów



oraz Zarząd Transportu Miejskiego w Warszawie.

L27 zamiast L44

Po wnikliwej analizie wykorzystania L44 zdecydowano o skróceniu

trasy tej linii autobusowej. Najczęściej uczęszczanym odcinkiem, który został zachowany, są przystanki od Turowa do centrum Zielonki. Przejazdy na tym odcinku są realizowane

Rozpoczęła się realizacja 3-letniej umowy z nowym przewoźnikiem linii „L”. Obsługę linii L43, L46 i L27 w Zielonce prowadzi konsorcjum firm ABUS z Radzimina i Przewozy Autokarowe Krzysztof Grygiel z Radzimina. Miasto kontynuuje też współpracę z Zarządem Transportu Miejskiego w Warszawie, który będzie organizacyjnie odpowiadał za funkcjonowanie linii.

w ramach linii L27, która dotychczas służyła głównie społeczności Kobyłki.

Dzięki dobrej współpracy pomiędzy samorządami Zielonki i Kobyłki udało się wypracować wspólną trasę

dla linii L27, przebiegającą przez oba miasta. Obejmuje ona dotychczasowe przystanki realizowane w ramach L27 oraz przystanki na terenie Zielonki: Hubala, Ossowska, Łukasińskiego, Sienkiewicza, Poniańskiego, Skorupki, Kolejowa, plac Jana Pawła II.

Atutem tej zmiany jest fakt, iż poprzez linię L27 uruchomiono dla mieszkańców Zielonki bezpośrednie połączenie do Szpitala Powiatowego w Wołominie. Z placu Jana Pawła II w Zielonce autobus dojeżdża do szpitala w 24 minuty.

Linia L27 kursuje wyłącznie w dni powszednie co 40 minut w godzinach szczytu i co 60 minut poza godzinami szczytu komunikacyjnego. Planowana jest realizacja 15 kursów dziennie. Koszty funkcjonowania linii L27 są podzielone następująco: Miasto Kobyłka - 57%, Miasto Zielonka - 23%, a ZTM - 20%.

Przejazdy linią L27 będą bezpłatne dla posiadaczy Karty Mieszkańca Zielonki.

Źródło: UM Zielonka

To my zapłacimy

Edward M. Urbanowski



Od dawna piszę o cenach gazu. To dla mnie istotna sprawa, bo od trzydziestu lat ogrzewam dom tym paliwem. Wiem dobrze, co oznaczają zimą wielotysięczne rachunki za gaz. Na moje szczęście, zima to „tylko” pięć miesięcy! Mimo to, żadna to dla mnie pociecha. Zwalaszcza dzisiaj, gdy ceny gazu od 1-go stycznia drastycznie wzrosły. Co prawda, od lutego będę płacił mniej, ale za styczeń nie będzie litości. Stąd moje dywagacje o polityce cenowej państwa (czyt. PiS) w ostatnich latach. Nie jest bowiem tajemnicą, że rząd Mateusza Morawieckiego zrobił wszystko, bym płacił więcej. A oto fakty!

Polsce potrzeba rocznie blisko 20 mld sześciennych gazu, z czego 10 mld bierzemy od Rosji. Pozostałe 10 mld pozyskujemy z innych źródeł: własnych, importu z USA, Kataru i Niemiec (lecz jest to gaz rosyjski!), ale po cenach giełdowych, czyli trzykrotnie wyższych niż z rurociągu jamalskiego. Czy to ma sens? Nie! Mówi nam się, że od jesieni 2022 pozyskamy gaz z gazociągu Baltic Pipe, który ma połączyć Norwegię, Danię i Polskę. Ale już wiadomo, że gaz z Norwegii nie będzie tani, gdyż źródła gazowe w tym kraju są wyeksploatowane, a kolejnych Norwegowie nie uruchomili! Czyli będzie jak dziś. Będziemy ratować się importem gazu skroplonego po cenach komercyjnych, co oznacza kolejne podwyżki dla gospodarstw domowych i przemysłu chemicznego, w tym do produkcji nawozów sztucznych niezbędnych dla rolnictwa, czyli czeka nas kolejny radykalny wzrost cen żywności! Ale nie tylko.

To również rosnące zadłużenie PGNiG wynikające z zakupu drogiego gazu. Spółka państwowa, więc państwo pomoże! Po pierwsze Agencja Rezerwy Materiałowych prawdopodobnie wykupi gaz od PGNiG za około 6 mld zł. Drugi zastrzyk PGNiG otrzyma w formie rekompensat związanych z zamrożeniem cen gazu, które mają zagwarantować utrzymanie niższych cen dla odbiorców detalicznych. I po trzecie, PGNiG dostanie gwarancje kredytowe w ramach Funduszu Przeciwdziałania COVID-19. W ramach tych gwarancji PGNiG może otrzymać nawet 20 mld zł pożyczki - którą będzie mógł wykorzystać np. na zakup gazu skroplonego.

Część ekspertów uważa, że do obecnych problemów PGNiG przyczyniła się w dużej mierze zmiana formuły cenowej z umowy zawartej za rządów Waldemara Pawlaka z Gazpromem. PiS to zaskarżył przed sądem arbitrażowym w Sztokholmie. Wygrał. Przypomnijmy, że w ramach niego PGNiG wywalał 1,5 mld dolarów nadpłaty za dostawy gazu w latach 2014-2020 od Gazpromu. Przyjęto więc nową formułę cenową. Szybko się jednak okazało, że nowa formuła, w oparciu o rynkowe ceny gazu, jest w obecnej sytuacji niekorzystna. W obecnej formule stawki są ustalane w oparciu o bieżące ceny błękitnego paliwa. Od wielu miesięcy są one bardzo wysokie, co w efekcie uderza w państwowy koncern. Początkowo w kontrakcie jamalskim ceny gazu były ustalane w oparciu o wartość produktów ropopochodnych. To było rozwiązaniem korzystnym. W pierwotnej wersji kontraktu jamalskiego udało się zawrzeć ten instrument, który był swoistym bezpiecznikiem chroniącym Polskę przed nadmiernym wzrostem cen. To wykreślono. Dzisiaj to Gazprom, wykorzystując zmianę naliczania ceny gazu, zażądał od PGNiG dopłaty za sprzedany ostatnio Polsce surowiec. Rozstrzygnie o tym ... arbitraż w Sztokholmie. Gdy przegramy, zapłacimy miliardy.

Podsumowują: dobrze to już było!

Konia z rzędem

Teresa Urbanowska



Komu tego „konia z rzędem”? – temu, co dziś potrafi choć w 20% ogarnąć zmiany zachodzące w dzisiejszym świecie. Następują tak często i w tak wielu obszarach niemal równocześnie, że zanim zdążymy się ich nauczyć i do nich przyzwyczaić to w życie wchodzi kolejne zmiany, które często zmieniają drastycznie te, do których jeszcze nie zdążyliśmy się wdrożyć.

Chcę tu zaznaczyć, że nie mam zamiaru krytykować wszystkiego w czambuł. Są zmiany, które mnie akurat bardzo odpowiadają. Na pierwszym miejscu postawiłabym tu możliwość pracy zdalnej, która w moim przypadku jest rozwiązaniem w dużej mierze korzystnym. Problemem pozostaje jednak ogromny niedostatek kontaktów społecznych, ogromny niedostatek możliwości integracyjnych oferowanych najmłodszym.

O ile praca zdalna w moim przypadku może być uznana za korzystną i pozwalającą, z jednej strony na większą swobodę dysponowania własnym czasem, to w przypadku wielu specjalności, już za tak korzystną trudno jest uznać.

Z kontaktów z liczną grupą nauczycieli wiem, jak jest to trudna forma pracy w ich przypadku. Pracują znacznie więcej i dłużej niż wtedy, gdy pojawiają się w szkole. Często oprócz przypisanej im grupy klasowej na lekcjach goszczą młodsze rodzeństwo uczniów, ich rodziców bądź opiekunów a nierzadko nawet seniorów rodów.

Wyobraźcie jednak sobie naukę hybrydową, gdy trzeba część dzieci skupić przed kamerką, a za chwilę spotkać się z kolejną klasą „na żywo”. Wiele razy usłyszałam, że to może

ładnie wyglądać w opisach zawartych w dokumentach ale w świecie rzeczywistym już takie pięknie nie jest.

Nie ma czego zazdrościć również urzędnikom samorządowym, którzy podlegają nie tylko ocenie różnych organów to muszą się mierzyć z oczekiwaniami społecznymi, często coraz bardziej rozbuchanymi.

Czytając dość często lokalne fora społecznościowe możemy przekonać się również, jak duże, jako społeczeństwo, mamy braki w edukacji społecznej i jak wielu zagadnień nie

Zmiany następują tak często i w tak wielu obszarach niemal równocześnie, że zanim zdążymy się ich nauczyć i do nich przyzwyczaić to w życie wchodzi kolejne zmiany, które często zmieniają drastycznie te, do których jeszcze nie zdążyliśmy się wdrożyć.

rozumiemy a coraz to nowe zmiany tylko jeszcze bardziej nas wzajemnie antagonizują.

Czy doszliśmy już w tym społecznym rozwoju do momentu w którym trzeba wszystko zacząć od początku?

Czy jest szansa, aby wymazać to co było „gumką myśłą” i zacząć tworzyć nowe, proste zasady, takie, które będą zrozumiałe, jeśli nie dla wszystkich, to przynajmniej dla większości z nas?

Pewnie, że to marzenie ściętej głowy, ale czasem, żeby było łatwiej, warto puścić wodze fantazji.



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. 998 655 236, redakcja@zyciepw.pl Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do ich redagowania i skręcania. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść płatnych reklam i anonsów. Kolportaż - 22 787 29 11

Rzeczyszczmiana to uruchomiony w 2018 roku w Urzędzie Miejskim w Wołominie punkt wymiany ubrań, naczyń, zabawek, książek dla dzieci. W poniedziałek 17 stycznia 2022 roku punkt został uruchomiony ponownie po przerwie spowodowanej pandemią.

Do Wołomina wraca Rzeczyszczmiana

Rzeczyszczmiana znajduje się w Urzędzie Miejskim w Wołominie przy wejściu do Centrum Obsługi Mieszkańców od strony ul. Ogrodowej i jest czyn-

ny po zamknięciu Urzędu. Zasady działania Rzeczyszczmiana są bardzo proste. Można zabrać co się chce – nie trzeba nic zostawiać. Pozostawione rzeczy powinny być czyste i sprawne.

- Zostaw takie rzeczy, które sam chciałbyś znaleźć – informuje ratusz. Przyniesione rze-

- Masz nadmiar rzeczy, a szkoda ci je wyrzucić? Odwiedź Rzeczyszczmianę – to co jest dla ciebie kłopotem komuś może się przydać - zachęca ratusz.



na w godzinach pracy urzędu. Do punktu można się dostać jedynie przez wejście główne – należy przejść przez Centrum Obsługi Mieszkańców, na końcu którego znajduje się Rzeczyszczmiana. Ze względów bezpieczeństwa punkt oraz wszystkie przedmioty się w nim znajdujące będą ozonowane codziennie

czy należy rozłożyć na regale bądź powiesić na wieszaku. Nie nale-

ży zostawiać produktów spożywczych oraz urządzeń elektronicznych!

- Masz nadmiar rzeczy, a szkoda ci je wyrzucić? Odwiedź Rzeczyszczmianę – to co jest dla ciebie kłopotem komuś może się przydać - zachęca wołomiński ratusz.

- Jakiej formy wypoczynku może zaproponować miasto najmłodszym mieszkańcom

- Od 31 stycznia do 4 lutego br., w okresie ferii zimowych, tradycyjnie już zorganizujemy wypoczynek dla dzieci i młodzieży w ramach akcji „Zima w mieście”. W tej akcji uczestniczą wszystkie gminne szkoły podstawowe, każda z nich przyjmuje na „Zimę w mieście” tylko swoich uczniów. Opieka nad dziećmi zorganizowana będzie zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Edukacji i Nauki, Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego. Ze względu na aktualną sytuację epidemiologiczną w kraju oraz ograniczone możliwości kadrowe, opieka nad uczniami będzie odbywała się tylko w pierwszym tygodniu ferii. Żeby zapewnić najmłodszym mieszkańcom także inne możliwości spędzenia wolnego czasu, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji oraz Miejskie Centrum Sportu będą prowadziły zajęcia sportowe na świeżym powietrzu. Od 31 stycznia MCS organizuje także odpłatne dwutygodniowe turnusy nauki pływania od podstaw dla dzieci. Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie www.mosirzabki.pl oraz stronach internetowych ząbkowskich szkół i Miejskiego Centrum Sportu – www.mcszabki.pl. Warto też zaglądać na profile społecznościowe MCS i MOSiR, gdzie wszystkie informacje publikowane są na bieżąco. Również wszystkie ząbkowskie przedszkola samorządowe przez cały okres ferii sprawują opiekę nad przedszkolakami. Jeśli warunki pogodowe na to pozwolą będzie też można korzystać z lodowiska miejskiego, które znajduje się przy Szkole Podstawowej nr 2. Ofertę dla dzieci i młodzieży przygotowała też Miejska Biblioteka Publiczna w Ząbkach, gdzie właśnie trwa akcja Mała Książka - Wielki Człowiek, adresowana do dzieci w wieku przedszkolnym (3-6 lat).

- Księgozbiór naszej miejskiej biblioteki znacznie się zwiększył.

- To prawda, staramy się zapewnić mieszkańcom, zarówno starszym, jak i młodszym szeroki wybór lektur o różnorodnej tematyce. W roku 2021 podpisałam

umowę o udzielenie dotacji celowej na dofinansowanie ze środków budżetu państwa w ramach realizacji Priorytetu 3 programu wieloletniego pod nazwą „Narodowy Program Rozwoju Czytelnictwa 2.0 na lata 2021-2025”. Dzięki podpisanej umowie, nie tylko biblioteka, ale też placówki oświatowe prowadzone przez Miasto Ząbki otrzymały środki finansowe na zakup nowości wydawniczych, zakup elementów wyposażenia bibliotek szkolnych oraz na realizację działań promujących czytelnictwo. Pozyskane

w roku 2021 służy uczniom już od stycznia 2022 roku. Miejska Biblioteka Publiczna w Ząbkach w minionym roku zakupiła ogółem 1161 pozycji książkowych, w tym 970 z budżetu biblioteki oraz 191 z opłat pobranych od czytelników; 188 książek i 16 audiobooków pochodzi z darów, a 195 pozycji książkowych i 36 audiobooków z dotacji Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

- Od wielu lat pracownicy bibliotek podkreślają, że nasi mieszkańcy czytają bardzo dużo.

O atrakcjach czekających na najmłodszych mieszkańców Ząbek w czasie ferii zimowych, poziomie czytelnictwa i zaangażowaniu miejskiej biblioteki w jego rozwój oraz o awansach zawodowych ząbkowskich nauczycieli z Małgorzatą Zysk, burmistrzem Ząbek rozmawia Aleksandra Olczyk.

Zimą w Ząbkach dzieci się nie nudzą

środki finansowe zostały już przekazane poszczególnym placówkom. Nowości wydawnicze zakupione

- Liczba czytelników zapisanych do naszej biblioteki z roku na rok rośnie, obecnie to niemal 9000 osób. Jak więc widać Ząbki są „zaczytanym” miastem i bardzo mnie to cieszy. Czynnie wypożycza książki 2578 osób, w tym 603 osoby, które jeszcze nie ukończyły 15 roku życia. W roku 2021 z naszej biblioteki wypożyczono na zewnątrz ogółem – 41423 książki, w tym dla dzieci – 11575, dla dorosłych – 25567, popularnonaukowych – 4281, a audiobooków – 359. Jak wynika ze statystyk, w 2021 roku odwiedziło ząbkowską bibliotekę – 20029 osób. To bardzo dobry wynik i cieszę się, że pracownicy biblioteki starają się przez cały czas poszerzać ofertę czytelniczą oraz zachęcać do sięgania

wadzonej przez Miasto Ząbki. Wnioski wraz z dołączoną dokumentacją spełniały wymogi formalne zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa w tym zakresie. Nauczyciele ubiegający się o awans zawodowy na stopień nauczyciela mianowanego przystąpili do egzaminu przed Komisją Egzaminacyjną powołaną Zarządzeniem Burmistrza Miasta Ząbki, egzamin zdali wszyscy. W Szkole Podstawowej nr 1 i w Szkole Podstawowej nr 2 awans uzyskały po trzy osoby, w Szkole Podstawowej nr 3 – 11 nauczycieli, w Szkole Podstawowej nr 4 – 1 pedagog szkolny, w Szkole Podstawowej nr 5 – czterech nauczycieli, w Przedszkolu Publicznym nr 1 – jeden nauczyciel, a w Przedszkolu Publicznym nr 3 – czterech.

- Od 31 stycznia do 4 lutego br., w okresie ferii zimowych, tradycyjnie już zorganizujemy wypoczynek dla dzieci i młodzieży w ramach akcji „Zima w mieście”. Żeby zapewnić najmłodszym mieszkańcom także inne możliwości spędzenia wolnego czasu, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji oraz Miejskie Centrum Sportu będą prowadziły zajęcia sportowe na świeżym powietrzu – mówi Małgorzata Zysk, burmistrz Ząbek



Wieloletnie starania mieszkańców i władz miasta Marki o wzmocnienie ochrony akustycznej przyniosą wreszcie dostrzegalny i słyszalny efekt. Prace budowlane powinny rozpocząć się na przełomie stycznia i lutego

Więcej ekranów wzdłuż obwodnicy Marek

Do mareckiego ratusza wpłynęła informacja o rozpoczęciu wdrażania czasowej organizacji ruchu na obwodnicy Marek. Ma to związek z budową i podniesieniem wysokości ekranów od węzła Marki do rejonu ulicy Pustelnickiej w Zielonce. Wdrażanie czasowej organizacji ruchu rozpocznie się 24 stycznia. Jeśli tylko warunki pogodowe pozwolą, na przełomie stycznia i lutego będzie można zobaczyć ekipy budowlane przy pracach nad wzmocnieniem ochrony akustycznej.

Przetarg na wykonanie robót w systemie „zaprojektuj i zbuduj” wygrało konsorcjum firm Eljako z Legionowa oraz Ekopros z Warszawy. Umowa z GDDKiA została podpisana w lutym ubiegłego roku. 2021 r. był poświęcony sprawom projektowym i formalnym. W 2022 r. będą wykonywane prace budowlane. W tym miejscu ważna wiadomość dla mieszkańców – żeby w przyszłości było ciszej, przez jakiś czas będzie głośniejsze.

Oprócz budowy nowych ekranów zadaniem wykonawcy jest podwyższenie istniejących już ekranów akustycznych. Jednak konsorcjanci najpierw muszą je zdemontować, a dopiero potem osadzić nowe, wyższe. To wszystko będzie się działo przy normalnym ruchu na obwodnicy. Jak wynika z deklaracji wykonawcy jest



Już niebawem przy obwodnicy Marek powstaną nowe ekrany akustyczne.

dużą szansą, że całość prac zakończą się w już tegoroczne wakacje.

- W 2013 r., jeszcze przed wyloniem wykonawcy obwodnicy, sygnalizowaliśmy, że projektowana ochrona akustyczna jest niewystarczająca. Udowodniły to później badania, zrealizowane po oddaniu trasy do ruchu. GDDKiA przeprowadziła je w 30 punktach m.in. wskazanych przez mieszkańców Marek. Przekroczenie norm dziennych wykazano w czterech

punktach, natomiast nocnych – aż w 22 punktach. Dlatego trzeba jak najszybciej poprawić klimat akustyczny przy obwodnicy – podkreśla burmistrz Jacek Orych.

Wykonawca robót dobuduje lub podwyższy istniejące już ekrany na odcinku ok. 3,4 km. Ochronione zostanie m.in. odkryte osiedle Szpitalna. Niestety, w ramach obecnego postępowania nie jest przewidziana budowa ekranu na wysokości ulicy Szkolnej. Wskazała na

ten problem Rada Miasta Marki, która w kwietniu ubiegłego roku przyjęła stanowisko w sprawie ograniczenia hałasu z obwodnicy Marek.

- Nie zrezygnujemy ze starań o budowę ekranów na wysokości ulicy Szkolnej. Dobrą okazją będzie rozpoczęcie prac związanych z projektowaniem i budową Wschodniej Obwodnicy Warszawy, która ma włączyć w obwodnicę Marek właśnie na tej wysokości – dodaje Jarosław Jażdżik.



Powierzchnie biurowe
do wynajęcia w samym centrum Wołomina

☎ 501 700 116 / (22) 76 39 511

www.wilenskapark.pl



Juniorzy w Wołominie zapraszają do treningów

Zapraszamy na treningi siatkówki chłopców w wieku 16-18 lat

Klub Siatkówki Huragan Wołomin
informacje o treningach
tel. 506 118 662

Założenia do budowy nowej szkoły w Kobyłce: - koszt budowy szkoły – 35 mln zł; - wkład własny – 13 mln zł.

Wariant I – budowa ze środków własnych oraz środków zewnętrznych.

Możliwości pozyskania środków zewnętrznych nie są już takie łatwe, jak parę lat temu. Miasta takie jak Kobyłka mają obecnie mocno ograniczony dostęp do środków zewnętrznych i unijnych. Krajowe programy skierowane są na dofinansowanie dużych przedsięwzięć inwestycyjnych (strategicznych dla danego regionu), natomiast środki unijne w nowej perspektywie finansowej skierowane są na rozwój obszarów wiejskich, transformacji regionów górniczych, innowacji i współpracy nauki i biznesu. W wyniku niekorzystnego podziału terytorialnego i wydzielenia z województwa mazowieckiego regionu warszawskiego stołecznego, miasta takie jak Kobyłka zostały wykluczone z możliwości pozyskania dofinansowania z Regionalnych Programów Operacyjnych oraz większości Programów Krajowych 2021-2027. Ponadto maksymalny poziom dofinansowania z projektów strukturalnych to tylko 50% kosztów kwalifikowanych (było nawet do 100%). Należy też mieć na uwadze, że najbliższe możliwe nabory w ramach aktualnej perspektywy unijnej będą ogłaszane najwcześniej od 2023 r.

Natomiast wiele inwestycji w Kobyłce w tej kadencji zostało zrealizowanych z dofinansowaniem, uzyskaliśmy w sumie ok 25 mln zł środków zewnętrznych. Mamy deklarację wielu osób decyzyjnych, że rozumiemy potrzebę budowy szkoły i wesprą nas, jak tylko będzie możliwość uzyskania środków. Będziemy poszukiwać dofinansowania w postaci rezerwy celowej lub rezerwy ogólnej budżetu państwa za pośrednictwem Wojewody Mazowieckiego, ze środków Marszałka Województwa, Ministra Sportu, programu Puszczki czy z Polskiego Ładu. Wszędzie, gdzie to będzie możliwe. Do ubiegania się o dofinansowanie konieczny jest projekt – obecnie w trakcie realizacji. Zgodnie z umową dokumentacja ma zostać wykonana do maja br., będziemy wówczas mieć już także pozwolenie na budowę.

Natomiast w tym przypadku niezbędna byłaby sprzedaż dwóch działek, o czym Państwu Radnym mówiłam. Rosnące koszty wykonania planowanych inwestycji, coraz wyższe kwoty uzyskiwane w przetargach będą powodowały, że do zaplanowanych na ten rok inwestycji będziemy musieli dołożyć więcej, niż planowaliśmy jakiś czas temu. Żeby nie spożytkowywać na ten cel ani złotówki z naszych odłożonych na szkołę 13 mln powinniśmy sprzedać działki i zasilić z tych pieniędzy nasze zaplanowane (i niezbędne) inwestycje.

Plusy: brak zobowiązań, pożyczek itp. Minusy: duże obciążenie finansowe, długi proces, niepewność co do pozyskania środków zewnętrznych.

II wariant - Partnerstwo Publiczno-Prywatne. W przypadku, jeśli zdecydujemy się na budowę szkoły w formule PPP 13 mln zł środków własnych oraz pozyskane z różnych programów dodatkowe środki zewnętrzne. Wiemy, że w ramach umów o partnerstwie publiczno-prywatnym przewiduje się w zapisach umowy

między podmiotem publicznym a prywatnym możliwość wcześniejszej spłaty zobowiązań. „Podmiot publiczny gwarantuje sobie m.in. - możliwość zapłaty za część czy całość robót budowlanych – np. w przypadku pozyskania na ten cel dotacji zewnętrznych, możliwość skrócenia okresu trwania umowy o PPP czy też możliwość dokonania całościowej spłaty zobowiązań z całej umowy o PPP – jednorazowo lub w kilku ratach. Rozwiązania takie są w praktyce stosowane w umowach o PPP, w szczególności w zakresie wykorzystywania środków bezzwrotnych.

Przejeżdżamy, że umowa PPP potrwa 20 lat od momentu oddania szkoły do użytku. W naszym przypadku koniec umowy przewidujemy na rok 2044. Opłata za dostępność w formule PPP cykliczne wynagrodzenie partnera prywatnego

– W poniedziałek 17 stycznia br. przedstawiłam radnym trzy warianty budowy szkoły – każdy z wariantów pokazuje, dlaczego tak ważne jest, żeby 13 mln zł, które mamy w budżecie na budowę nowej placówki oświatowej nie przeznaczać na żaden inny cel. Nadwyżka ze sprzedaży działki przy węźle „Kobyłka” wynosząca 13 mln zł, będzie stanowiła nasz wkład własny do budowy szkoły, niezależnie od tego, jaki sposób finansowania wybierzemy – mówi Edyta Zbieć, burmistrz Kobyki.

Na który wariant radni się zdecydują?



(wykonawcy) płacone przez podmiot publiczny (Miasto).

Na jego wysokość składają się trzy elementy:

1) „rata” za wykonanie inwestycji (np. w naszym przypadku zakładamy, że koszt zbudowania szkoły i jej wyposażenia to 35 mln zł brutto i to należy podzielić na 20 lat);

2) opłata za zarządzanie budynkiem szkoły przez partnera prywatnego (takie zarządzanie jest obowiązkowe według ustawy o PPP i ma trwać tyle samo czasu co spłata „rat” za inwestycję, czyli w naszym przypadku do 2044 roku)

3) koszty finansowania (nie zdarza się, żeby partner prywatny wkładał

w to własny kapitał. W takiej sytuacji zmuszony będzie do wzięcia kredytu, którego roczne koszty będą doliczane do opłaty za dostępność).

Jestem jednak przekonana, że nie powinniśmy się obawiać PPP. Już teraz w Kobyłce realizujemy w tej formule dwa projekty i już ponosimy opłat za dostępność – myślę tu o wymianie oświetlenia na terenie Miasta i o termomodernizacji budynków użyteczności publicznej. Jest to powszechnie stosowane rozwiązanie w wielu samorządach w Polsce, również w sąsiednich miejscowościach.

Plusy: rozwiązanie rokujące duże szanse na powodzenie procesu. Partner ponosi całość kosztów budowy, a później również zajmuje się utrzymaniem budynku. Nie zwiększa się zadłużenie Miasta. Nie musimy mieć zapewnionych środków na całość budowy, tylko rozłożoną

zł do 2037 roku. W 2030 roku zacząłby być spłacany kapitał w wysokości 0,5 mln zł raty, a w latach 2034-2037 spłata kapitału wynosiłaby 5mln zł. Łączny koszt obligacji (rata + opłaty) wyniósłby 35 mln zł.

Plusy: rozwiązanie szybkie, nieobciążone ryzykiem niepowodzenia, opłaty niższe niż w przypadku PPP, całość spłacana krócej.

Minusy: zadłużenie byłoby zwiększone o 22 mln zł i przez długi czas Miasto miałoby ograniczone możliwości zaciągnięcia kredytu czy obligacji.

Na koniec chciałabym Państwa poinformować, że otrzymaliśmy już warunki przyłączenia obiektu szkoły z oddziałami przedszkolnymi przy ul. Dworkowej do sieci gazowej oraz energetycznej. Umowa o przyłączenie do sieci dystrybucyjnej PGE jest w trakcie podpisywania. Należy przypomnieć jeszcze, że

– W temacie budowy nowej szkoły w naszym mieście pojawiło się wiele mylnie podawanych lub mylnie interpretowanych informacji, chcę przedstawić Mieszkańcom Kobyłki, stan faktyczny, w którym, na dzień 19 stycznia 2021 roku się znajdujemy. Takie same informacje przekazałam kilka dni temu Radnym Miasta Kobyłki, prosząc o wybór sposobu finansowania tego zadania z przedstawionych analiz. Chcę, aby tą wiedzę posiadali nie tylko Radni ale również Mieszkańcy – podkreśla Edyta Zbieć, burmistrz Kobyłki.

właściciele działek sąsiadujących z działką, na której ma być wybudowana szkoła złożyli do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego skargę na plan zagospodarowania przestrzennego dla terenu szkoły. Mamy jednak nadzieję, że skarga zostanie oddalona, bowiem plan nie narusza interesów osób trzecich. Warto dodać, że w momencie, gdy skarżący kupowali swoje działki nieruchomości gminy była już przewidziana w studium pod usługi publiczne i wiadomo było, że sposób zagospodarowania tej nieruchomości w stosunku do obecnego zmieni się.

Edyta Zbieć, burmistrz Kobyłki

– Jest ZRID na jeden z czterech odcinków DW 634. Co prawda najkrótszy, z najmniejszą liczbą działek do podziału, ale to znak, że wszystko jest (hmm) na „dobrej drodze” by w końcu rozpocząć inwestycję, która z pewnością już dawno osiągnęła pełnoletność i dorobiła się siwej brody – nie kryjąc radości poinformował w krótkim wpisie na FB Igor Sulich, radny powiatu wołomińskiego.

Nowa 634 na razie tylko w Kobyłce?

Historia rozbudowy i modernizacji drogi 634, a szczególnie jej części łączącej Wołomin z Warszawą przez Kobyłkę, Zielonkę i Zabki jest niezwykle bogata w koncepcje i projekty. Próby modernizacji podejmowane są regularnie od pierwszych dni samorządu czyli od 1990 roku. Dziś nikt nie potrafi dokładnie określić ile w tych latach powstało dokumentacji i projektów, które choć powstawały w mozołach szybko wędrowały na półkę, często w chwili, gdy sprawującym w danym momencie władzę samorządowcom wydawało się, że

skiej (634) zrealizowany i sfinansowany przez urząd kobyłkowski. Przetarg na realizację drogi i kanalizacji z naszego projektu, zostanie wkrótce ogłoszony przez MZDW. Proszę sobie wyobrazić że około 70 domów, w centrum Kobyłki, nie ma połączenia z kanalizacją i do tej pory wybiera się tam nieczystości płynne wzywając tzw. szambiarke. W tym roku mamy prawie 4 mln zł w budżecie na 2022 rok na wykonanie połączeń kanalizacyjnych w ulicy Nadarzyńskiej. Nadrabiamy zaległości – napisała na swoim oficjalnym FP Edyta Zbieć,

– (...) to znak, że wszystko jest (hmm) na „dobrej drodze” by w końcu rozpocząć inwestycję, która z pewnością już dawno osiągnęła pełnoletność i dorobiła się siwej brody – nie kryjąc radości poinformował w krótkim wpisie na FB Igor Sulich, radny powiatu wołomińskiego. Rzecz dotyczy rozbudowy drogi 634. Czy ta informacja to jaskółka, która zwiastuje ciąg dalszy?



realizacja zadania stanie się ich udziałem. Jak będzie tym razem? Do kompleksowej realizacji tego zadania na własnym terenie widoczne jest mocne zaangażowanie obecnych władz Miasta Kobyłki. – Decyzja ZRID wydana przez Wojewodę już jest, a my za moment prześlemy MZDW (Mazowiecki Zarząd Dróg Wojewódzkich) projekt kanalizacji w ulicy Nadarzyń-

Burmistrz Miasta Kobyłki. Z treści decyzji wydanej obecnie przez MZDW wynika, że dotyczy ona odcinka przebiegającego w większości przez Miasto Kobyłkę. Można więc wnioskować, że MZDW i władze Kobyłki nawiązały współpracę mającą zgrać w czasie budowę drogi z budową infrastruktury sanitarnej. Red.



Gabinet Weterynaryjny „Przyjaciele”

www.wetprzyjaciele.pl

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

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

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

OGŁOSZENIA DROBNE

Praca Zatrudnię

Zakład Gospodarki Komunalnej w Zielonce zatrudni na stanowisko: pracownik gospodarczy
CV na mail: zgk@zielonka.pl, tel. 22 781 09 11.

Praca Szukam pracy

■ Mężczyzna lat 49 poszukuje pracy w charakterze kierowcy osobistego lub inne propozycje tel. 724538966.

Budownictwo Usługi

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

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

■ Wywóz złom odpady, drewno uprzątnię plac 513 367 980.

Usługi - Różne

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

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

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

W grudniu 2021 odbyło się założycielskie spotkanie Radzyńskiego Klubu Biznesu, który będzie działał w formie stowarzyszenia. Do udziału w jego pracach zaproszeni są wszyscy przedsiębiorcy, którzy prowadzą działalność na terenie Gminy Radzymin i regionu.

Powstał Radzyński Klub Biznesu

Celem stowarzyszenia jest integracja środowiska przedsiębiorców i jego reprezentacja, np. w kontaktach z samorządem. Członkami klubu mogą zostać osoby, którym bliskie są idee przedsiębiorczości, jej propagowania i edukacji biznesowej. W szczególności do udziału w pracach klubu zaproszeni są właściciele i menedżerowie firm, które działają w gminie Radzymin i regionie.

Podczas spotkania założycielskiego, które odbyło się 9 grudnia 2021 w Scenie Cegielnia, grono członków założycieli wybrało Zarząd Klubu. Jego prezesem został Przemysław Stankiewicz, dyrektor operacyjny firmy Wallex. W skład Zarządu weszli ponadto: Marzena Bułska, właścicielka kancelarii księgowej Boolska.pl, Marek Kościelny, menedżer Sceny Cegielnia, Piotr Malesa, dyrektor firmy Provitus

i Leszek Sasinowski, właściciel firmy ProMetKol ze Słupna.

Do członkostwa w Klubie zachęca i zaprasza Przemysław Stankiewicz, prezes Zarządu Klubu:

– Otaczający nas świat zmienia się bardzo dynamicznie, wręcz algorytmicznie. Aby nie zostawać w tyle, warto się stale rozwijać, zaś rozwojowi od zawsze sprzyjało łączenie się ludzi w większe grupy. Dlatego uważam, iż skupienie przedsiębiorców z naszego obszaru wokół stowarzyszenia, jakim jest Radzyński Klub Biznesu, może przynieść same korzyści, nie tylko dla przedsiębiorców, ale przede wszystkim mieszkańców dynamicznie rozwijającej się gminy Radzymin. W RKB chciałbym skupić się na tym, co łączy, a nie na tym co dzieli, gdyż warto się łączyć dla realizacji długofalowych celów. Dlatego też zachęcam przedsiębiorców

z regionu do udziału w budowaniu tego projektu razem. Dzięki naszym wspólnym doświadczeniom i wiedzy może powstać wiele ciekawych idei. Możemy reprezentować grono przedsiębiorców w gminie, powiecie czy województwie. Możemy działać na rzecz stworzenia lokalnego rynku pracy. Możemy czerpać wiedzę na temat zmieniających się warunków podatkowych czy innych interesujących nas zagadnień. Myślę globalnie, działamy lokalnie. Zapraszamy! – mówi Przemysław Stankiewicz

Klub Biznesu planuje działać w zakresie promocji przedsiębiorczości, edukacji biznesowej i działalności społecznej. Będzie odgrywał ważną rolę w organizacji Radzyńskich Spotkań Biznesu czy konkursu Victoria Biznesu. Spotkania Klubu będą okazją do rozwijania współpracy pomiędzy przedsiębiorcami, którzy do tej pory

Mieszkania socjalne to jeden z wielu problemów, z którymi borykają się miasta i gminy. Założeniem samorządu jest, aby rodziny w trudnej sytuacji bytowej mogły żyć w godnych warunkach.

Nowy budynek komunalny na osiedlu Borki w Tuszczu

Aby pomóc rodzinom, które znalazły się w trudnej sytuacji bytowej, władze Tuszczu podjęły decyzję zdecydować o rozpoczęciu nowej inwestycji budowlanej z zamiarem prze-

nych. Program realizowany jest przez Bank Gospodarstwa Krajowego.

Kwota finansowanego wsparcia wynosi 6,1 mln zł, czyli 85% kosztów całkowitych inwestycji o wartości 7,2 mln zł. Dzięki dofinansowaniu, tuszczańskie zasoby lokali komunalnych wzbogaci się o 30 kolejnych, w tym dwa mieszkania chro-



Nowy budynek komunalny będzie miał standard porównywalny z komercyjnym budownictwem wielorodzinnym oraz wszystkie niezbędne przyłącza.

znaczenia budynku na mieszkania komunalne. Złożony przez gminę wniosek o udzielenie wsparcia finansowego z Funduszu Dopląt przeszedł pozytywnie ocenę formalną oraz merytoryczną.

Jest to rządowy program bezzwrotnego finansowego wsparcia budownictwa, który ma na celu zwiększenie zasobu lokali mieszkal-

nione o łącznej powierzchni 1558,49 m².

Obiekt wybudowany na ul. Szerokiej w Tuszczu (os. Borki) będzie miał standard porównywalny z komercyjnym budownictwem wielorodzinnym oraz wszystkie niezbędne przyłącza, a także zagospodarowany teren wokół.

Źródło: UM Tuszcz.

15 stycznia 2022 r. nastąpiła likwidacja objazdu linii 199 w Zabkach wprowadzonego w związku z przebudową ulic Szwoleżerów i Sikorskiego. Autobusy pojadą w Zabkach swoją dawną trasą. Wydłużona zostanie natomiast trasa linii 145.

Linia 199 wraca na starą trasę

W kierunku krańca Rembertów Strzelnica za tunelem w Zabkach autobus 199 pojedzie ulicami Orlą, Kwiatową, ul. Szwoleżerów i Zbikowskiego.

W kierunku krańca Metro Trocka za przystankiem Czwartaków 01 autobusy 199 pojadą ulicami Szwoleżerów, Stefczyka, Sikorskiego, Kwiatową i Orlą.

Przywraca się funkcjonowanie przystanków: Pułaskiego 01 i 02 oraz Zielonickiego 01 i 02 na ul. Szwoleżerów.

W związku ze zmianą lokalizacji dotychczasowy przystanek Kwiatowa 02 w kierunku Rembertowa na ul. Szwoleżerów jest zlokalizowany

cjonują przystanki linii 199 zlokalizowane na trasie objazdu.

Dzięki przebudowie ulic Szwoleżerów i Sikorskiego trasa linii 199 została dostosowana do obsługi każdym rodzajem taboru, w tym również autobusami przegubowymi. Decyzję o zadysponowaniu autobusów wielkopojemnych na linię 199 podejmie ZTM.



Wszystkie linie autobusowej WTP (ZTM) obsługujące miasto Zabki funkcjonują w ramach I strefy biletowej ZTM. Ich kursowanie jest możliwe dzięki dofinansowaniu przejazdów z budżetu Miasta Zabki.

między ul. Bratnią i Różaną i zmieni nazwę na „Różana 02”.

Przywrócone zostały przystanki: Ks. Skorupki 01 i 02 na ul. Kwiatowej; Sikorskiego 01 na ul. Sikorskiego; Andersena 01 na ul. Zbikowskiego (dla linii 199); Orla 02 na ul. Orlej (dla linii 199). Od 15 stycznia nie funk-

Od 15 stycznia nastąpiło również wydłużenie ostatniego kursu linii 145 odjeżdżającego z pętli Wiatraczna o godzinie 00:07 w kierunku Zabek. Ostatnim przystankiem będzie Warszawska 01 na ul. Warszawskiej przyjazd ok. 0:30.

Wszystkie linie autobusowej WTP (ZTM) obsługujące miasto Zabki funkcjonują w ramach I strefy biletowej ZTM. Ich kursowanie jest możliwe dzięki dofinansowaniu ich przejazdów z budżetu Miasta Zabki.

komunikacja miejska

W zastraszającym tempie przybywa osób decydujących się na ostateczne rozwiązania swoich problemów. Niestety, pomoc specjalisty nie zawsze trafia na czas i nie zawsze jest właściwie dobrana. Widząc rosnące potrzeby w tym zakresie coraz więcej organizacji i instytucji oferuje wsparcie i pomoc w odnalezieniu się w otaczającej nas rzeczywistości, zrozumieniu zachodzących przemian społecznych i środowiskowych a także odzyskaniu równowagi, pewności siebie i nabywaniu umiejętności radzenia sobie z otaczającym światem. Choć powstaje coraz więcej nowych miejsc oferujących bardziej specjalistyczną pomoc, potrzeb w tym zakresie przybywa w znacznie szybszym tempie.

Przez wiele lat rodzinne miejsce integracji międzypokoleniowej wraz z poradnictwem funkcjonowało na poddaszu przy ulicy Wileńskiej 36 A. prowadzone przez MFBNiK oraz LGD Równiny Wołomińskiej.

– Osobiście, telefonicznie i e-mailowo coraz częściej pytacie Państwo, gdzie nas można teraz znaleźć? Zaglądacie, ale zamknięte! To prawda. Z przyczyn ekonomicznych związanych z utrzymaniem wynajmowanego lokalu, miejsce znikło z mapy Wołomina, nie znaczy to jednak, że pozostała po nim pustka. Poradnictwo o podobnym profilu działania znajdziecie przy ulicy Żelaznej w Wołominie. Tuż przy stacji PKP mieści się Fundacja Ogarnij Emocje – mówi jedna z osób prowadzących wspomniany punkt.

Dziś w samym tylko Wołominie znajdziecie kilka nowych miejsc, gdzie można szukać podobnej formy wsparcia i pomocy.

Nowy na naszym rynku jest działający od 1 października 2021 roku Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży w Wołominie I Stopień Referencyjny. To jedno z pierwszych w Polsce miejsc tego rodzaju, który wychodzi naprzeciw społecznemu zapotrzebowaniu na wsparcie najmłodszych, ich rodziców i opiekunów w trudnych monetach ich życia z finansowaniem z NFZ. W ciągu niespełna trzech miesięcy funkcjonowania, placówka ma już długą listę oczekujących a kierownictwo jednostki rozważa możliwości uruchomienie kolejnej, takiej placówki w Wołominie.

Praca zespołu Ośrodka polega na niesieniu pomocy psychologicznej w pierwszym kontakcie w środowisku, blisko pacjenta i jego rodziny: dzieciom, młodzieży oraz rodzicom i opiekunom w zrozumieniu problemów, a także w znalezieniu środków zaradczych i nabyciu umiejętności radzenia sobie.

Co oferuje Ośrodek: – Pracujemy w formule zespołu psychoterapeutycznego poddawanego stałej supervizji.

Problemy psychiczne dzieci i młodzieży manifestują się w różnej formie, zwanej przez nas objawami:

- zaburzenia zachowania
- zaburzenia lękowe
- stany depresyjne
- bóle niewiadomego pochodzenia
- objawy somatyczne lub psychofizjologiczne
- zaburzenia myślenia
- stany psychotyczne.

W zależności od potrzeb oraz objawów, proponujemy różne formy

pracy takie jak:

- wsparcie emocjonalne
- psychoterapia indywidualna
- psychoterapia grupowa
- terapia rodziny
- wsparcie środowiskowe
- poradnictwo rodzinne
- warsztaty umiejętności wychowawczych
- psychoedukacja.

Szczególnie ważne jest dla nas by zwrócić uwagę, że problem zgłaszany przez młodego pacjenta lub rodzica dotyczy całej rodziny i w zależności od wieku pacjenta, praca w większym lub mniejszym stopniu obejmuje system rodzinny.

W przypadku dzieci do 13 roku życia, pomoc może odbywać się wyłącznie przy wsparciu pracą z rodzicami lub całą rodziną. Im starsze dziecko, tym większy jest jego udział w indywidualnym procesie

ny wywiad, celem którego jest skierowanie na konsultację diagnostyczną.

2. W trakcie konsultacji sporządzony zostanie wywiad pogłębiony, który obejmie historię wcześniejszego leczenia dziecka, zgłaszanych objawów czy problemów, jego funkcjonowanie w rodzinie i szkole. Na tym etapie uzyskanie Państwa wstępne rozumienie problemów dziecka.

3. W kolejnym kroku Zespół ośrodka podejmie decyzję co do proponowanej formy pomocy:

- wsparcie,
- psychoedukacja,
- psychoterapia,
- praca z rodziną,
- terapia środowiskowa.

Pomoc odbywać się może również poza Ośrodkiem.

4. Ostatnim i najdłuższym etapem, jest praca w celu popra-

terapeuta, koordynator Ośrodka. Kontakt do rejestracji w Centrum Medycznym PRO-MED pod numerem telefonów: 22 499-80-70 lub 698-871-796 lub osobiście.

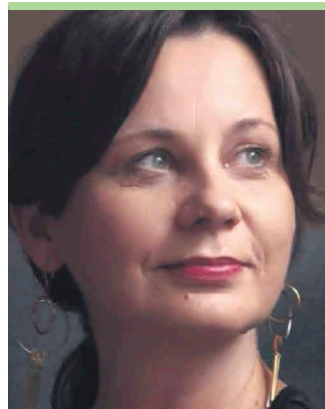
Oprócz opisanej powyżej placówki wsparcie poradnicze możliwe jest w czterech punktach poradnictwa prowadzonych z dofinansowaniem z Powiatu Wołomińskiego, które mieszczą się w: Zabkach, Wołominie, Radzyminie i Urlach. Punkty te prowadzone są przez organizacje pozarządowe a są to:

Punkty specjalistycznego poradnictwa rodzinnego

WOŁOMIN – Ogarnij Emocje, ul. Żelazna 1 b – piętro: czynny:

Ogólnopolskie doniesienia w mediach o tym, że coraz trudniej jest nam mierzyć się z problemami dnia codziennego z każdym dniem są coraz bardziej niepokojące. Problem w sposób szczególny dotyka najmłodszych spośród nas. Rodzice i opiekunowie bywają czasem bezradni i nie wiedzą jak pomóc. Gdzie i jaką pomoc można otrzymać?

Pomoc psychologiczna dla najmłodszych – gdzie szukać?



- Problemy psychiczne dzieci i młodzieży manifestują się w różnej formie, zwanej przez nas objawami:

- zaburzenia zachowania
- zaburzenia lękowe
- stany depresyjne
- bóle niewiadomego pochodzenia
- objawy somatyczne lub psychofizjologiczne
- zaburzenia myślenia,
- stany psychotyczne – wyjaśnia członek Zespołu, Anna Rzempoluch, psycholog.

terapeutycznym, co oczywiście nie wyklucza zaangażowania w proces leczenia rodziny w formie terapii czy psychoedukacji.

Jak można dostać się pod opiekę Ośrodka?

Rejestracja czynna jest codziennie od godz. 9.00 do 19.00. Pod opiekę przyjmowane są dzieci i młodzież w trakcie nauki od 3 do 21 roku życia. Ośrodek nie wymaga skierowania jednak do podjęcia współpracy potrzebna jest zgoda obojga rodziców lub opiekunów prawnych. Jeśli któryś z rodziców ma ograniczone prawa rodzicielskie zgody udziela jeden opiekun prawny.

1. W pierwszym kroku, kontaktujecie się Państwo z rejestracją poradni i rezerwujecie wizytę u psychologa, który spotka się z Państwem lub w formie zdalnej przeprowadzi wstęp-

wy sytuacji. W tym celu ustalany jest: szczegółowy, indywidualny cel terapii, kontrakt terapeutyczny, i terminy wizyt.

Jeśli w trakcie diagnostyki okaże się, że dziecko potrzebuje konsultacji psychiatrycznej, Ośrodek po dalszą pomoc kieruje do ośrodka II poziomu referencyjnego, gdzie w zespole pracuje psychiatra dziecięcy. Ten ośrodek prowadzić będzie pomoc psychologiczną i farmakoterapię.

III poziom referencyjny, to zamknięty oddział szpitalny, gdzie pacjent zostaje odesłany jeśli pomoc w ośrodku II stopnia referencyjnego nie jest wystarczająca. Jednak po ustabilizowaniu stanu zagrażającego życiu, może znów korzystać z opieki naszego ośrodka w formie krótko i długo terminowej – wyjaśnia Anna Rzempoluch, psycholog/psycho-

wtorek, środa, czwartek w godz.: 13.00-17.00. Zgłoszenia: mail: ogarnij-emocje@wp.pl oraz w dni powszednie w godz.: 13.00 – 17.00 - tel.: 795-990-820

URLE – Stowarzyszenie Miłośników Uri; Urle, ul. Wczasowa 2; telefon: 25 754 96 4; e-mail: smu.urle@o2.pl; strona www: www.urle.waw.pl Dyspozytor pełni dyżur: środa, czwartek, piątek w godz.: 10.00 – 18.00

RADZYMIN – Stowarzyszenie „Radzyminskie Forum” ul. Letnia 15; zasięg: Dąbrowka, Klembów, Radzymin. Dyżury w godz.: wtorek 11.00–16.00; piątek 15.00–20.00; sobota 10.00–15.00. Zapisy w godzinach pracy punktu tel.: 784-236-866; e-mail: punkt.eserefla@gmail.com

ZABKI ul. Słowackiego 21; dyspozytor poniedziałek, piątek w godz. 10.00–13.00; środa w godz. 12.00–15.00; tel.: 660-907-563; e-mail: kontakt@propracownia.pl strona www: www.stowarzyszeniepro.pl

W nieco innej formie pracują organizacje prowadzące świetlice czy też kluby środowiskowe. W tych miejscach, oprócz możliwości spotkań ze specjalistami duży nacisk kładziony jest na nabywanie umiejętności społecznych, edukację artystyczną i poznawczą. Warto sprawdzić, czy i gdzie podobne placówki działają w Twojej najbliższej okolicy. Informacje można z pewnością otrzymać u szkolnego pedagoga.

O klubach i świetlicach napiszemy w kolejnym wydaniu.

Oprac. Teresa Urbanowska

- Przez kilka lat pracowałem w mareckim sztabie Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, od wielu lat mam ją w swoim sercu (do końca świata i jeden dzień dłużej). Nie inaczej będzie w tym roku – deklaruje na swoim FP Jacek Orych, burmistrz Marek.

WOŚP w Markach

Finał WOŚP w Markach odbędzie się już po raz 17. Uczestnicy spotkają się na mareckim finale, który sztab WOŚP Marki organizuje we współpracy z MCER (Mareckie Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne) przy ulicy Wspólnej 40-42.

– Stało się już tradycją, że jako burmistrz Marek przygotowuję do licytacji w czasie Finału WOŚP różne niespodzianki na rzecz największej na świecie charytatywnej orkiestry. W tym roku będą dwie. Pierwsza z nich ma charakter numizmatyczny. Do wylicytowania jest unikatowa, pamiątkowa, srebrna moneta z Kazachstanu o nominale 500 tenge (pobła 925, 24 gramy czystego srebra). Jej autentyczność potwierdzona jest stosownym certyfikatem Narodowego Banku Kazachstanu – wyjaśnia burmistrz.



Dla ciekawych burmistrz zdradza również drugą, przygotowaną przez siebie niespodziankę – trzeba przyznać, że niestandardową i raczej trudną do przewidzenia.

– Ta druga ma charakter sportowy. Do wylicytowania jest godzinna partia w squasha z mną. Gwarantuję dobrą zabawę w sportowej atmosferze, a do tego zestaw ga-

dżetów z logo miasta – zapewnia Jacek Orych.

Wszystkie mareckie licytacje będzie można zobaczyć na dedykowanej grupie na portalu Facebook (Licytacje Sztab WOŚP Marki). Znajdziecie tam również ciekawe propozycje przygotowane m.in. przez MCER oraz Wodociąg Marecki.

– Wszystkich zapraszam na marecki finał do MCER, zaplanowany na 30 stycznia. Sztab WOŚP oraz MCER stają na głowie, by nie brakowało różnych atrakcji – kulturalnych, sportowych czy kulinarnych. Bądźcie z nami, w tym roku kwestujemy na rzecz diagnostyki i ratowania wzroku. By każdy mógł dobrze widzieć wieńczące finał światło do nieba! – zachęca lider mareckiego samorządu.

Chociaż nie istnieje żaden magiczny eliksir, który pozwoli wzmocnić układ odpornościowy, to jest wiele sposobów, aby sobie pomóc. Należą do nich m.in. zdrowa dieta, domowe specyfiki, suplementacja np. witaminą D, witaminą C i wyciągiem z grasicy cięłej oraz aktywność fizyczna i odpowiednia ilość snu.

Jak wzmocnić osłabiony organizm

Zdrowa dieta to podstawa

O tej porze roku dostęp do świeżych i ekologicznych owoców i warzyw jest utrudniony, ale nie powinniśmy z nich rezygnować. Starajmy się spożywać produkty jak najmniej przetworzone. W przypadku osłabionego organizmu warto uwzględnić w diecie: czosnek, prebiotyki, pokarmy zawierające witaminę C oraz bogate w przeciwutleniacze kolorowe owoce i warzywa, w tym marchew i szpinak.

Wyciąg z grasicy wzmocnia odporność organizmu

Grasice często określa się mianem klucza do odporności. Prawidłowo funkcjonująca grasicca umożliwia układowi odpornościowemu rozpoznanie i eliminację patogennych komórek (np. wirusy, bakterie, grzyby) trafiających do naszego organizmu, zapobiega rozwojowi infekcji i alergii oraz nadzoruje pracę innych organów układu odpornościowego. Suplementacja wyciągiem z grasicy jest rekomendowana nawet przy leczeniu pacjentów z krytycznym przebiegiem COVID-19.

W organizmie człowieka, wraz z wiekiem grasicca ulega stopniowemu zanikowi, które przyspiesza stres, promieniowanie czy przepracowanie i tym samym osłabia się układ odpornościowy. Stąd suplementacja preparatami grasicznymi jest wskazana nie tylko w okresach zwiększonej zachorowalności na grype i przeziębienia. Do takich, dostępnych także w Polsce preparatów należy Pepthym X

Thymus. Jak podaje producent, firma Langsteiner Pharmaceutical Pepthym X Thymus jest suplementem diety, który:

– (...) Zawiera wyciąg z grasicy cięłej i witaminę C. Grasicca stanowi niezbędny element układu immunologicznego, ponieważ w niej tworzą się

awieć pochłaniania chorobotwórczych ustrojów przez białe krwinki. Człowiek nie ma możliwości syntetyzowania tej witaminy, więc musi być ona dostarczana w pożywieniu lub suplementach. W Pepthym X Thymus witamina C jest w formie biologicznie czynnej pod postacią kwasu L-askorbinowego.

podnosi poziom peptydów grasiczych we krwi, a tym samym wzmacnia działanie układu odpornościowego w walce z wirusami, bakteriami, grzybami a także nowotworami.

Zawarte w artykule informacje nie zastępują wizyty u lekarza ani konsultacji farmaceuty. Suplementy diety nie



Wraz z wiekiem grasicca ulega stopniowemu zanikowi, które przyspiesza stres, promieniowanie czy przepracowanie i tym samym osłabia się układ odpornościowy. – Samolistny zanik grasicy zaczyna się niejednokrotnie ok. 40 roku życia, a w razie bardzo niekorzystnego wpływu środowiskowego nawet wcześniej. Wtedy też stajemy się naturalnie bardziej podatni na infekcje i choroby cywilizacyjne – tłumaczy dr hab. n. med. Jan Józefczuk, prof. Uniwersytetu Rzeszowskiego

tymocyty, czyli białe krwinki konieczne do skutecznego zwalczania infekcji. Niestety, ten gruczoł z wiekiem ulega stopniowemu zanikowi i tym samym osłabia układ odpornościowy. Witamina C stymuluje proces fagocytozy,

(...) Pepthym X Thymus to sprawdzony i rekomendowany przez autorytety z zakresu medycyny (min.: prof. Jan Józefczuk, prof. Aleksander Skotnicki, prof. Roman Mazur) preparat zawierający wyciąg z grasicy cięłej, który

mogą być zamiennikiem źródła witaminowej diety.

Źródło 1. Handbook of COVID-19 Prevention and Treatment Compiled According to Clinical Experience, s. 61; 2. www.langsteiner.eu

Zioła szwedzkie, określane też jako "lekarstwo na długie życie" albo zioła Marii Treben to znana od wieków kompozycja starannie dobranych roślin leczniczych, stosowana w przypadku wielu różnych dolegliwości.

Czym są zioła szwedzkie

W skład ziół szwedzkich wchodzi m.in. korzeń arcydzięgla, myrra (balsamowiec), zielone orzechy włoskie, korzeń goryczki, ziele piołunu, kora cynamonowca wonnego, korzeń tataraku, kardamon, korzeń imbiru i kwiat dziewanny. Każda z tych roślin wykazuje silne właściwości lecznicze, a dobrane w odpowiednich proporcjach mogą przynieść szereg korzyści dla zdrowia.

Swoją charakterystyczny gorzki smak zioła szwedzkie zawdzięczają piołunowi i korzeniowi goryczki, które przynoszą ulgę po ciężkostrawnych posiłkach, łagodzą wzdęcia, pobudzają apetyt i działają orzeźwiająco. Słynna uzdrowicielka Hildegard von Bingen nazywała piołun „mistrzem przeciwko wszelkiemu wyczerpaniu” i polecała go przeciwko infekcjom, problemom żołądkowym, skurczom menstruacyjnym i bólom głowy. Organizm ludzki potrzebuje gorzkich substancji, ponieważ stymulują produkcję soku żołądkowego, żółci i wydzieliny trzustkowej

i pozwalają prawidłowo przyswajać pokarm. Są one także niezbędne, aby mógł wydalac patogeny i toksyny, a to z kolei działa korzystnie na układ odpornościowy i wzmacnia organizm.

Oryginalne zioła szwedzkie w formie nalewki alkoholowej mogą

poprawiać apetyt, poprawiać trawienie, poprawiać apetyt, uspokajające, przeciwbólowe, wzmacniające odporność, poprawiające ogólne samopoczucie, przeciwdziałające i antyseptyczne

Zioła szwedzkie stanowią unikatową kompozycję kilku ziół w formie nalewki na alkoholu etylowym. Gorzkie zioła, jak piołun czy korzeń goryczki przede wszystkim pobudzają wydzielanie soków trawiennych, co sprzyja dobremu trawieniu i przyswajaniu składników pokarmowych. Zioła pobudzają także apetyt. Sprawdzają się we wszelkich zaburzeniach związanych z trawieniem.

być stosowane zarówno profilaktycznie (m.in. dla wzmocnienia odporności organizmu), jak i leczniczo. Wykazują m.in. właściwości: regulu-



Jak podaje ich producent, firma Langsteiner Pharmaceutical, oryginalne zioła szwedzkie:

(...) stanowią unikatową kompozycję kilku ziół w formie nalewki na alkoholu etylowym. Gorzkie zioła, jak piołun czy korzeń goryczki przede wszystkim pobudzają wydzielanie soków trawiennych, co sprzyja dobremu trawieniu i przyswajaniu składników pokarmowych. Zioła pobudzają także apetyt. Sprawdzają się we wszelkich zaburzeniach związanych z trawieniem, a więc pomagają w problemach żołądkowo-jelitowych, zaparciach, kolkach czy wzdęciach. Warto pamiętać, że zawierają alkohol, więc nie są wskazane dla kobiet w ciąży i matek karmiących. Natomiast osoby cierpiące na niewydolność nerek, niedrożność jelit, nadciśnienie lub uszkodzenie wątroby powinny skonsultować się z lekarzem, zanim zaczną je stosować.

Zdrowie dzieci wymaga szczególnej ochrony. Nie można jednak przesadzić z podawaniem im doustnych środków przeciw bólowi i przeziębieniu.

BABEL płyn do kąpieli na przeziębienie dla dzieci

Farmakoterapia osłabia naturalne zdolności organizmu do zwalczania chorób samodzielnie. Zamiast podawać dziecku leki warto zadbać o odporność ich organizmu podczas kąpieli.

Płyn BABEL zawiera składniki naturalne, które przez swoje właściwości przyczyniają się do zwalczania infekcji u dzieci. W składzie znajdują się:

– olejek eukaliptusowy, który wykazuje silne działanie przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne. Wdychając go podczas cie-

– betaina kokamidopropylowa – działa przeciwbakteryjnie i chroni warstwę lipidową na skórze, pozostawiając jej część nienaruszoną, przez co skóra nie jest wysuszona po kąpieli.

Działanie płynu do kąpieli na przeziębienie uzupełniają nasączone olejkami eterycznymi z sosny zwyczajnej, eukaliptusa, mięty pieprzowej



Płyn BABEL zawiera składniki naturalne, które przez swoje właściwości przyczyniają się do zwalczania infekcji u dzieci. Działanie płynu uzupełniają nasączone olejkami eterycznymi plastry do aromaterapii Babel.

plej kąpieli wspieramy leczenie przeziębienia i grypy i udrażniamy drogi oddechowe. Olejek działa też odkażająco – niszczy wirusy, bakterie, grzyby, pierwotniaki i roztocza; – siarka i lawenda, które są substancjami o działaniu nawilżającym, łagodzącym i przeciwutleniającym;

i rozmarynu plastry do aromaterapii Babel. Można je stosować od 3 roku życia. Plastry udrażniają nos, ułatwiają oddychanie i zapewniają dziecku spokojny sen.

Źródło: www.langsteiner.eu

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

Wołomin: • poniedziałki i środy; 18:30 i 20:00 • wtorki; 9:00
Kobyłka: czwartki i soboty; 9:00
Łochów: czwartki; 16:00 i 17:15

516 099 060
lub nikko.taichi.jk@gmail.com

nikko tai chi

WKŁADKI ORTOPEDYCZNE

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

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

rok zał. 1998 WKŁADORT

Specjalistyczna Pracownia Wkładek Ortopedycznych

Dzięki przyjętym przez Radę Miasta Marki w grudniu 2021 r. rozwiązaniom, nieruchomości posiadające własne opomiarowane ujęcie wody od 1 stycznia 2023 roku wejdą w rozliczenia opłat za odpady komunalne od zużycia wody wskazanego na własnym ujęciu wody.

Nowe sposoby rozliczeń za odpady komunalne

Zapisy otrzymały "zielone światło" od Regionalnej Izby Obrachunkowej w Warszawie.

Po zmianie w 2020 roku systemu opłat za odpady komunalne (z systemu opartego na liczbie mieszkańców na system oparty na zużyciu wody z nieruchomości), wiele osób zgłosiło się do Urzędu Miasta Marki z propozycjami zmian uwzględnia-

w celu rozliczania ilości ścieków odprowadzanych do kanalizacji sanitarnej.

Dotychczas nieruchomości te musiały rozliczać się ryczałtem, składając odpowiednią deklarację. Bywało, że obliczona na podstawie ryczałtu opłata była wyższa, niż ta wykazana na urządzeniu pomiarowym na własnym ujęciu wody. Dzięki przyjętym przez



Nieruchomości posiadające własne opomiarowane ujęcie wody wejdą w rozliczenia opłat za odpady komunalne od zużycia wody wskazanego na własnym ujęciu wody.

jących własne ujęcia wody. Szereg nieruchomości posiadających własne ujęcie wody (brak podłączenia do sieci wodociągowej) posiada przyłącza kanalizacyjne.

Co ważne, nieruchomości te posiadają w większości urządzenia pomiarowe założone na własne ujęcie wody i zdalnie odczytywane przez przedsiębiorstwo wodociągowo-kanalizacyjne

Radę Miasta Marki w dniu 13 grudnia 2021 roku rozwiązaniom, powyższe nieruchomości od 1 stycznia 2023 roku wejdą w rozliczenia opłat za odpady komunalne od zużycia wody wskazanego na własnym ujęciu wody. Zapisy otrzymały "zielone światło" od Regionalnej Izby Obrachunkowej w Warszawie.

Źródło: UM Marki

Od początku kadencji, jednym z priorytetów starosty wołomińskiego, Adama Lubiaka jest poprawa bezpieczeństwa w Powiecie Wołomińskim, ze szczególnym uwzględnieniem uczestników ruchu drogowego, a zwłaszcza pieszych. Nie mniej istotne jest także podniesienie poziomu bezpieczeństwa przeciwpowodziowego oraz poprawa stanu rzek na terenie powiatu wołomińskiego.

Bezpieczeństwo jest moim priorytetem

– W latach 2019-2021, w ramach inwestycji oraz bieżących modernizacji, doświetliliśmy 74 przejścia dla pieszych i skrzyżowania na kilkudziesięciu odcinkach dróg powiatowych – informuje w mediach społecznościowych starosta wołomiński. – Kompleksowo modernizujemy oświetlenie również w ramach realizowanych inwestycji drogowych ze wsparciem Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg oraz przy udziale poszczególnych gmin z terenu powiatu wołomińskiego – dodaje.

Wspomniane działania dotyczą m.in. ul. Wileńskiej w Wołominie na odcinku od ul. Sikorskiego do DW 634, wołomińskich ulic Piłsudskiego i Radzyńskiego (skrzyżowanie z ul. Poznańską, ul. Lipową, ul. Kochanowskiego, ul. Willową, ul. Szkolną, ul. Akacjową).

Doświetlanie ulic dotyczy nie tylko samego Miasta Wołomin ale również miejscowości, z terenu Gminy Wołomin: Helenowa i Zagościńca (ul. 100-lecia), Leśnikowa (ul. Kasprzyskiej), Ossowa (ul. Matarowicza), Turowa (ul. Gen. Hallera). Podobne działania objęły też inne gminy z terenu powiatu: Kobyłka (ul. Wołomińska), a także dróg powiatowych (odcinek Kowalicha-Marianów w gminie Dąbrowka) oraz al. Armii Krajowej od ul. Piłsudskiego do granicy z Kobyłką.

– Przed nami kolejne inwestycje poprawiające bezpieczeństwo i jakość

życia mieszkańców naszego powiatu – zapowiada starosta wołomiński Adam Lubiak.

Pomyślne wieści dotyczące inwestycji drogowych dotarły do starostwa wołomińskiego z Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego,



ul. Szeroka w Kobyłce, oraz rozbudowy drogi powiatowej nr 4316W al. Niepodległości w Wołominie od ul. Granicznej do skrzyżowania z DW 634 (stacja paliw BP).

Ostateczna lista zadań powiatowych oraz zadań gminnych z podziałem na listę podstawową oraz listę rezerwową zawierająca wysokość dofinansowania dla poszczególnych zadań, zostanie opublikowana po jej zatwierdzeniu przez Prezesa Rady Ministrów.

Jednak nie tylko bezpieczeństwo uczestników ruchu drogowego jest ważne dla starosty naszego powiatu.

– W ubiegłym roku podjąłem szereg działań w zakresie poprawy bezpieczeństwa przeciwpowodziowego

rozbudowę nowych wałów i zapór oraz przyszłą współpracę przy inwestycjach.

Dzisiaj, (14 stycznia - przyp. red.) otrzymałem pismo, podsumowujące działania podjęte w 2021 roku przez PGW Wody Polskie w ramach wzajemnej współpracy na terenie naszego powiatu, m.in. na rzekach: Cieńka, Rządza, Beniaminówka, Czarna oraz Długa.

Skutecznie działamy na rzecz poprawy bezpieczeństwa i komfortu życia mieszkańców naszego powiatu oraz jesteśmy merytorycznym partnerem do rozmów z instytucjami na szczeblu samorządowym i rządowym w zakresie gospodarki wodnej.

Dziękuję dyrekcji i zarządowi Wód Polskich oraz samorządow-

– (...) Skutecznie działamy na rzecz poprawy bezpieczeństwa i komfortu życia mieszkańców naszego powiatu. Jesteśmy merytorycznym partnerem do rozmów z instytucjami na szczeblu samorządowym i rządowym w zakresie gospodarki wodnej – podkreśla Adam Lubiak, starosta wołomiński

Komisja oceniająca wnioski o dofinansowanie w ramach Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg, umieściła na liście zadań rekomendowanych do dofinansowania ze środków Funduszu dwa wnioski złożone przez Powiat Wołomiński. Dotyczą one rozbudowy drogi powiatowej 4352W

dziowego oraz poprawy stanu rzek na terenie powiatu wołomińskiego – poinformował za pośrednictwem Facebooka Adam Lubiak.

– Wspólnie z Państwowym Gospodarstwem Wodnym Wody Polskie omawialiśmy m.in. tematykę obszarów zalewowych, budowę i

com za wolę współpracy i otwartość na dyskusję. W najbliższym czasie planujemy kolejne spotkania oraz wspólne przedsięwzięcia w zakresie gospodarki wodnej. Szczegóły już wkrótce – zapowiada starosta powiatu wołomińskiego Adam Lubiak.

Oprac. A.O.

AUTO SERWIS

www.autoserwiskobylka.com



SPECJALIZACJA

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

ul. Ks. Marmota 16, 05-230 Kobyłka

501 063 673

PRZEDSZKOLE I SZKOŁA ♥ KOBYLKA 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



Fabryczka zaprasza!
**CASTING DO
POWIATOWEGO
ZESPOŁU WOKALNEGO**

Chcesz rozwijać swój talent wokalny
pod okiem trenera i spełniać marzenia?
Masz od 9 do 18 lat i jesteś mieszkańcem
powiatu wołomińskiego?

Oferujemy:

- uczestnictwo w ciekawych projektach,
koncertach i festiwalach muzycznych
- nagrania w Fabryczka Music Studio

NIE ZWLEKAJ!

CZEKAMY NA TWOJE NAGRANIE

do 23.01.2022 r. !

zgloszenia@powiat-wolominski.pl

II ETAP PRZESŁUCHAŃ NA ŻYWO
W FABRYCZCE 29.01.2022 R.

Wiecej szczegółów pod nr tel. 501 981 346
WWW.FABRYCZKA.COM.PL

POWIATOWE
CENTRUM
KULTURY
fabryczka