

Gazeta lokalna

**Ekspres****Marecki****WYDAWCA**Mareckie Stowarzyszenie  
Gospodarcze

# Święty Mikołaj znów zamieszkał w Markach!

I to już po raz 13, a trzynastka wcale nie okazała się pechowa...



**Andrzej  
Nadolski**

16 grudnia odbył się kolejny finał naszej mareckiej akcji „św. Mikołaj mieszka w Markach”, która uwalnia niezbadane pokłady dobra w naszym społeczeństwie. Akcja z roku na rok zwiększa swój zasięg i co roku rośnie liczba obdarowanych dzieci. Kilka lat temu dumni byliśmy ze szczęścia 100-120 obdarowanych dzieci. W tym roku wspięliśmy się na prawdziwe wyżyny dobroczynności: licznik napisanych listów i tyle samo znalezionych darczyńców i dostarczonych prezentów osiągnął 220.

Dotychczas skupiliśmy swoją uwagę wyłącznie na najmłodszych mieszkańcach Marek. To właśnie dzieci pisały chwytające za serca listy do świętego Mikołaja, a ludzie dobrych serc, których w Markach z pewnością nie brakuje, z wielkim zaangażowaniem spełniali te marzenia. W tym roku święty Mikołaj, który jak

wiadomo nie od dziś mieszka w Markach, o listy poprosił również seniorów znajdujących się w potrzebie. Listy dorosłych to zupełnie inny charakter pisania, ale przede wszystkim inne oczekiwania i potrzeby. O ile dzieci marzą o zabawkach, grach i modnych ubraniach, z ich listów zazwyczaj bije optymizm i chęć dostania czegoś, co wywoła uśmiech szczęścia, o tyle seniorzy proszą o rzeczy podstawowe. To nie są wygórowane oczekiwania. Najczęściej prosili o podstawowe przedmioty życia codziennego takie jak: pościel, ciepłe kapcie i sweter, środki czystości lub po prostu jedzenie.

– Listy seniorów zainspirowały nas do większego skupienia na potrzebach najstarszych mieszkańców Marek. Z pewnością wkrótce ogłosimy nową akcję dedykowaną specjalnie mareckim seniorom – mówi Magdalena Rogalska-Kusarek, dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej w Markach, który wspiera akcję „św. Mikołaj mieszka w Markach”.

Podobnie jak w roku ubiegłym tak i teraz działaliśmy w dobie pandemii i skrupulatnie



przestrzegaliśmy obostrzeń sanitarnych. Nie wchodziliśmy do mieszkań i domów dzieci i seniorów, którzy wyczekiwali na najpopularniejszego świętego, ale paczki zostawialiśmy przed drzwiami. Możemy sobie tylko wyobrazić jak wielka radość rysowała się na twarzach obdarowanych, gdy otwierali prezenty.

Organizatorzy akcji, czyli Grupa Marki 2020 oraz Mareckie Stowarzyszenie Go-

spodarcze, składają gorące podziękowania ludziom o wielkich sercach. Nie zawiedliście po raz kolejny i sprawiliście ogromną radość potrzebującym dzieciom i seniorom. Dziękujemy wszystkim darczyńcom, wolontariuszom oraz kadrze mareckiego Ośrodka Pomocy Społecznej, która tradycyjnie czuwała nad całą akcją oraz aktywnie włączyła się w dostarczanie prezentów.

*Zdrowych i spokojnych Świąt Bożego Narodzenia,  
spędzonych w gronie najbliższych w radosnej  
atmosferze oraz samych szczęśliwych dni  
w nadchodzącym nowym roku życzą*

*członkowie Mareckiego Stowarzyszenia Gospodarczego,  
klub radnych „TAK, zmieniamy Märki” oraz redakcja Ekspresu Mareckiego*

# Świąteczna refleksja

Przed nami Święta Bożego Narodzenia. Czas radości, tajemnicy narodzenia i wzajemnej życzliwości.



Agnieszka  
Lużyńska

Ze świętami nieodmiennie kojarzą się zwyczaje celebrowane od wielu pokoleń. Dziś trudno nam sobie wyobrazić jak wyglądałoby świętowanie bez pięknie przystrojonej choinki, opłatka, prezentów, czy też kolęd śpiewanych w rodzinnym gronie. Nie każdy jednak dostrzega, że wiele obyczajów towarzyszących nam co roku podczas Świąt Bożego Narodzenia wywodzi się z obrzędów słowiańskich, a nawet rzymskich.

Czy możemy wyobrazić sobie święta bez Wigilii? Dla wielu Wigilia jest wyjątkowym dniem, decydującym o niezwykłym charakterze świąt, którego kulminacyjnym momentem jest wieczór wigilijny. Niewielu z nas pamięta, że z tym niezwykłym, tajemniczym, uroczystym dniem związane są liczne przesady i wierzenia mające swój początek w czasach pogańskich.

„Wigilia” oznacza z języka łacińskiego czuwanie, a czas, w którym się odbywa, nie jest przypadkowy, przypada bowiem na zimowe przesilenie słońca. To symboliczny czas zwycięstwa światła nad ciemnością. Słowianie czcili go uroczystościami Święta Godowego, które trwały do 6 stycznia. Rzymianie „Kalendami Stycznowymi” rozpoczynali nowy rok czcąc boga światła Janusa. Wówczas odwiedzano się w domach,



Kazimierz Sichulski, Pokłon Trzech Króli, Muzeum Narodowe w Warszawie

składano sobie życzenia i wzajemnie się obdarowywano. Był to również okres przebaczenia sobie wzajemnych przewinień.

Ów starożytny zwyczaj świętowania początku roku został przejęty we wczesnym średniowieczu w VI-VII w. przez bałkańskie ludy słowiańskie, a następnie dotarł na Ruś i do Polski. W domach stawiano drzewo życia, czyli snop zboża lub jemiolę, śpiewano pieśni zwane kolędami, a pomyślność miało zapewnić odwiedzanie znajomych gospodarzy w rytualnych pochodach. Warto zatem wiedzieć, że kolędy były najpierw zwykłymi „życzeniami noworocznymi” składanymi sobie przez ludzi, żeby darzyło się w domu, obejściu i w polu.

Nie zapomniano o duszach przodków. 24 grudnia podczas pogańskiego święta zmarłych palono na cmentarzach ogniska, aby ogrzać martwych i pomóc słońcu w zmaganiach z ciemnością. Z czasem Godom nadano chrześcijańską interpretację, chrześcijanie połączyli je z Narodzeniem Pańskim, a święto pogańskie przypadające na 24 grudnia włączono ostatecznie do celebracji Bożego Narodzenia.

Stąd pochodzi niepowtarzalny i bardzo uroczysty nastrój dzisiejszych Wigilii i jedno dodatkowe miejsce przy świątecznym stole, obecnie przeznaczone dla nieoczekiwanego gościa, symbolizujące pamięć o tych, którzy nie mogą spędzić tegorocznych świąt razem z nami.

W poprzednich stuleciach nie było ono przeznaczone dla żyjących. W Wigilię domostwa miały odwiedzać dusze

naszych przodków. Dlatego w wieczór wigilijny zabraniano wszelkich prac ostrymi narzędziami, aby żadna dusza nie została zraniona. Otwierano wszelkie zamki, a drzwi do sieni uchylano, by dusze mogły wejść do domu. Domownicy zanim usiedli do wieczerzy dmuchali na krzesła i stołki prosząc dusze o posunięcie się i zrobienie miejsca. Po Wigilii wzywano je do odejścia z powrotem w zaświaty. Wierzono, że w wigilijną noc dzieją się rzeczy niezwykle, woda w studniach i strumieniach nabiera cudownej, leczniczej mocy, a zwierzęta mówią ludzkim głosem. Pozostałością po obchodzonego 24 grudnia pogańskim święcie zmarłych jest rozpoczynanie wieczerzy wigilijnej po zmierzchu, a także potrawy takie jak kutia, barszcz czy pierogi z grzybami, typowe dla uczt zadusznych.

Mimo iż czasy się zmieniły, a Święta Bożego Narodzenia skomercjalizowały, wieczór wigilijny nadal pozostaje najbardziej uroczystym i wzruszającym wieczorem roku.

Mieszanie dawnych i współczesnych wątków, pogańskich i chrześcijańskich, typowo polskich i uniwersalnych wciąż decyduje o niezwykłym charakterze tych świąt, a my kulturowo wybrane zwyczaje pogańskie, mocno wrosnięte w tradycję chrześcijańską, nie zawsze mamy świadomość, że czynimy to jako spadkobiercy dwóch kultur: antycznej i słowiańskiej – kultur, które zapuściły korzenie znacznie głębiej niż jesteśmy skłonni przypuszczać.

REKLAMA

**Chatka Puchatka**  
PRZEDSZKOLE NIEPUBLICZNE

www.chatka-puchatka.com.pl

ul.Cicha 16 A  
05-270 Marki  
tel: 22 781 21 08  
504 963 044

BASEN / TENIS  
RYTMIKA / PLASTYKA  
LOGOPEDA / PSYCHOLOG  
J. ANGIELSKI / J. NIEMIECKI  
WARSZTATY KULINARNE

30 STYCZNIA 2022  
2022

**30**  
FINAL  
**MARKI**

wielka orkiestra  
świątecznej  
pomocy

WOSP SZTAB MARKI  
WOSP.MARKI.NET.PL

# Witajcie w Markach

Pod takim tytułem ukazał się przewodnik dla nowych mieszkańców naszego miasta. Rozmawiamy z jego autorem – **Tadeuszem Markiewiczem**.



Marcin  
Dąbrowski

## Skąd pomysł na wydanie przewodnika dla nowych mieszkańców?

**Tadeusz Markiewicz:** Stare porzekadło mówi: potrzeba matką wynalazku. Wystarczy się rozejrzeć – na co drugiej ulicy Marek wyrastają nowe domy. Do naszego miasta przybywają nowi mieszkańcy, również z najdalszych krańców naszego kraju. Warto im pomóc w aklimatyzacji. W ubiegłym roku zostałem zapytany na ulicy o rzecz – wydawałoby się – oczywistą: lokalizację mareckiej przychodni. Pani od razu tłumaczyła się, że jest tu nowa i dopiero poznaje miasto. Z vademecum byłoby jej łatwiej.

## Jakie tematy poruszasz w publikacji „Witajcie w Markach”?

**TM:** Było mi o tyle łatwiej, że kiedyś byłem w takiej samej sytuacji, jak obecni nowi mieszkańcy. Przypomniałem sobie, jakich informacji poszukiwałem jako ten „nowy markowcy”. Dlatego w vademecum jest o komunikacji, oświacie, środowisku czy możliwościach spędzania wolnego czasu. Przybliżyłem podstawowe instytucje miejskie (urząd miasta, Wodociąg Marecki, Ośrodek Pomocy Społecznej) oraz opisuję, jakie sprawy można załatwić w powiecie. Publikacja ma przede wszystkim charakter narzędziowy. Jej finalną wersję pokazałem jednej z rodowitych mieszkanki Marek. Usłyszałem słowa, które były dla mnie sporym wyróżnieniem: „dowiedziałam się tu rzeczy, o których nie miałam pojęcia”.

## Vademecum powstawało w pierwszej połowie tego roku? Czy po półroczu coś byś dodał?

**TM:** Jasne. Jeśli będę miał okazję przygotować drugie wydanie, dodam rozdział o organizacjach pozarządowych. Działają na różnym polu i robią dobrą robotę. To zresztą korespondowałoby z przesłaniem, które zamieściłem na ostatniej stronie: by ci nowi mieszkańcy naszego miasta nie poprzestali na biernej lekturze przewodnika lub wykazywali się li tylko w internecie, ale włączali się w realne życie miasta.

## Gdzie można otrzymać vademecum?

**TM:** Publikacja jest bezpłatna. W wersji papierowej otrzymują ją osoby, które meldują się w naszym mieście (Aleja Piłsudskiego 95). W wersji elektronicznej może ją pobrać każdy – znajduje się w specjalnej, widocznej u góry zakładce na stronie Marki.pl.



## Zostań kumplem Matiego



Paweł  
Pniewski

**Mateusz to młody mieszkaniec Marek, który od urodzenia zmagają się z ciężką i niezwykle rzadką chorobą genetyczną – miopatią miotubularną.**



Niestety choroba zabrała Matiemu sprawność poruszania się, oddychania i jedzenia. Jego układ oddechowy wspierany jest przez respirator, a pokarm trafia wprost do żołądka za pomocą specjalistycznej aparatury. Jednak Mateusz nie poddaje się i stara się czerpać jak najwięcej radości z życia. Jak przekonują rodzice chłopca, Mati potrafi liczyć do 10 w sześciu językach, zgrabnie rysuje wóz strażacki i wielką sympatią darzy świnkę Peppę.

W zmaganiach z chorobą Matiemu pomaga codzienna rehabilitacja. Chłopiec jest pod stałą opieką fizjoterapeutów oraz neurologopedów. Jednak roczna rehabilitacja Matiego plus turnusy rehabilitacyjne w specjalistycznym ośrodku to koszt ponad 50 tysięcy złotych, co przerasta możliwości finansowe rodziców chłopca.

– Jesteśmy przerażeni kosztami, jakie trzeba ponieść, by Mateusz mógł rozwijać się

tak jak dotąd. Kiedyś usłyszeliśmy, że nasz syn urodził się po to, by ktoś inny mógł odkryć w sobie chęć bezinteresownej pomocy. Mamy nadzieję, że tak też się stanie – piszą rodzice Matiego na jednym z portali internetowych.

By pomóc rodzicom chłopca zebrać niezbędne fundusze na dalszą rehabilitację, na portalu Pomagam.pl uruchomiono zbiórkę internetową. Za pomocą strony <https://pomagam.pl/mateuszkurlanda> można wykonać przelew na dowolną kwotę, która zasili konto Matiego. Dodatkowo na portalu Facebook powstała dedykowana grupa o nazwie Kumple Matiego. Znajdziecie tam licytacje ciekawych przedmiotów oraz rozmaitych usług, z których dochód przeznaczony jest w całości na rehabilitację małego wojownika. Zajrzyj na tę grupę, udostępnij ją swoim znajomym i zostań kumplem Matiego.

<https://pomagam.pl/mateuszkurlanda>

REKLAMA

Grupa  
**CYGAN**  
Lexus Toyota

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia składamy Państwu serdeczne życzenia wszelkiej pomyślności, niepowtarzalnej atmosfery, ciepła oraz obfitości wszelkich dóbr. Niech radość i pokój Świąt Bożego Narodzenia, poczucie prywatnego i zawodowego spełnienia towarzyszą Państwu przez cały Nowy Rok.



05-270 Marki, Al. J. Piłsudskiego 2B  
tel. centrala 22 763 70 00  
info@toyotamarki.com.pl  
www.toyotamarki.com.pl

## Galaktyczny ciąg już gotowy



Marlena Stosio

Ciąg ulic Jowisza-Marsa-Saturna to łącznik między Pustelnikiem i Zieleńcem. Jego trasa prowadzi od ul. Wspólnej wzdłuż Mareckiego Centrum Edukacyjno-Rekreacyjnego do ulicy Stawowej. Jeszcze do niedawna był to, co prawda oświetlony, ale wyboisty i niesamowicie kurzący się szlak dróg gruntowych, a dziś cieszy oko nowym asfaltem, chodnikami i drogą rowerową.

Na początku tego roku, kiedy to miasto Marki podpisało umowę z firmą Strabag, rozpoczęła się metamorfoza. Na warunkach tzw. specustawy ZRID zaczęto budowę największej tegorocznej inwestycji drogowej w naszym mieście. Zadaniem wykonawcy było nie tylko ułożenie nawierzchni asfaltowej, ale również budowa kanalizacji deszczowej, drogi rowerowej, chodnika oraz oświetlenia.

Realizację tego przedsięwzięcia ułatwiło uzyskanie zewnętrznego dofinansowania, o które władze Marek zabiegały od dawna. Wsparcie finansowe otrzymaliśmy z trzech źródeł: funduszy europejskich, Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg oraz środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Fundusze unijne spożytkowaliśmy na budowę dróg rowerowych w zadaniu Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych w ramach Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego, natomiast środki NFOŚiGW wykorzystano na zagospodarowanie wód opadowych w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko.

W dniu wydania Ekspresu odbiory techniczne ze strony mareckiego ratusza zostały już wykonane i lada moment ciąg ulic w nowej szacie zostanie w pełni oddany do użytku naszym mieszkańcom. Będziemy mogli się wreszcie cieszyć z kolejnego pięknego szlaku wykonanego w pełnym standardzie. Na nowym ciągu znajdziecie miejsca pod przyszłe przystanki autobusowe. A to dlatego, że burmistrz Jacek Orych zaplanował wykonanie analizy funkcjonowania komunikacji wewnętrznej w tym rejonie miasta. Trwają analizy mające na celu uruchomienie w przyszłości mareckich linii autobusowych, w tym w sąsiedztwie MCER.

Co ważne, bezpieczeństwo dzieci jest dla władz Marek priorytetem, dlatego w przyszłym roku zostanie również wykonany chodnik wzdłuż ulicy Prostej, jak również wybudowana będzie brakująca część chodnika na Wspólnej na odcinku od ul. Srebrnej do MCER.

Jakie plany na niedaleką przyszłość? Otóż, w przyszłym roku rozpoczynamy prace nad koncepcją zagospodarowania terenu usytuowanego między Orlikiem przy Stawowej a zbiornikiem Konne. Teren ten ma pełnić w przyszłości funkcję rekreacyjną. Zrobimy to wspólnie z mieszkańcami. Przeprowadzimy konsultacje społeczne w tej kwestii i wspólnie z mieszkańcami wybierzemy optymalną koncepcję, która zapewni realizację potrzeb różnych grup społecznych.

Liczymy na zaangażowanie wszystkich zainteresowanych mieszkańców, a w szczególności zamieszkujących przyległe tereny.

Razem z radnym Robertem Szafrąnskim trzymamy rękę na pulsie w tym temacie.

# Drogowy czteropak w ramach PPP

Od kilku już lat mówimy o konieczności budowy i modernizacji czterech naszych arterii mających kluczowe znaczenie dla potrzeb komunikacyjnych naszego miasta oraz dla bezpieczeństwa i wygody mieszkańców Marek. Chodzi oczywiście o ciąg Karłowicza-Sobieskiego-Modrzewiowa oraz ulice: Graniczną, Lisa-Kuli i Mickiewicza.



Grzegorz Chwiłoc-Filoc

2 listopada w biuletynie Unii Europejskiej ukazało się ogłoszenie o rozpoczęciu postępowania w formule partnerstwa publiczno-privatnego, czyli PPP dotyczącego modernizacji wskazanych ciągów komunikacyjnych. Poniżej przedstawiam kilka ważnych informacji dotyczących tego nowatorskiego projektu.

### Czym jest PPP?

Partnerstwo publiczno-privatne jest modelem współpracy pomiędzy sektorem publicznym i prywatnym. Partnerstwo publiczno-privatne to przedsięwzięcie realizowane w oparciu o umowę długoterminową zawartą pomiędzy podmiotem publicznym a podmiotem prywatnym, której celem jest stworzenie składników infrastruktury umożliwiającej świadczenie usług o charakterze publicznym. Jego istotą jest długoterminowa współpraca partnerów włączająca partnera prywatnego nie tylko w budowę infrastruktury, lecz również w jej dalszą eksploatację. Partnerstwo publiczno-privatne przewiduje także podział zadań i ryzyka między podmiotem publicznym i prywatnym przy realizacji zadania.

Wartym odnotowania aspektem wykorzystania mechanizmów partnerstwa publiczno-privatnego może być dla organów jednostek samorządu terytorialnego planujących inwestycje drogowe fakt, że udział podmiotu prywatnego stanowi dodatkowe źródło kapitału i tym samym odciąża budżet samorządu.

Formuła PPP polega na wyborze partnera prywatnego do realizacji przedsięwzięcia w długim okresie (kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt lat). Zapewnia finansowanie – w całości lub częściowo – inwestycji publicznej z kapitału prywatnego, dzięki czemu środki publiczne wydatkowane na wynagrodzenie partnera prywatnego są odroczone (spłata rozpoczyna się po oddaniu obiektu do użytkowania) i rozłożone na wieloletni okres realizacji umowy PPP (co najmniej kilkanaście lat). Dzięki temu w początkowym okresie realizacji projektu podmiot publiczny nie wydaje publicznych pieniędzy. Z kolei partner prywatny otrzymuje możliwość długoterminowego utrzymania stabilności firmy. Ponadto, partner

prywatny jest odpowiedzialny nie tylko za budowę czy remont dróg, ale także za długoterminowe jej utrzymanie.

Jak widać nie jest to łatwa formuła realizacji inwestycji infrastrukturalnych, rodzi ona też szereg problemów na etapie przygotowania do wyboru podmiotu wykonawczego. Aktualnie w skali całego kraju jedynie 159 umów zostało zawartych w formule PPP, z tego tylko 24 dotyczyło projektów związanych z infrastrukturą transportową. W Polsce PPP zastosowane zostało m.in. przy budowie szpitala w Żywcu, budynku sądu w Nowym Sączu, oświetlenia ulicznego w sąsiednich Ząbkach czy budowie dróg w Słupsku i Kamieniu Pomorskim. W trakcie inwentaryzacji inwestycji jest obecnie projekt wyremontowania i zbudowania blisko 200 kilometrów lokalnych dróg na terenie 23 pomorskich gmin i powiatów w ramach Metropolitalnego Pakietu Drogowego, w formule partnerstwa publiczno-privatnego.

Dlatego śmiało możemy powiedzieć, że Marki będą prekursorem w województwie mazowieckim wykorzystania formuły PPP przy realizacji inwestycji drogowych.

### Jaki jest obecny etap postępowania?

Nim doszło do ogłoszenia w biuletynie Unii Europejskiej o rozpoczęciu postępowania w formule partnerstwa publiczno-privatnego, władze gminy musiały przygotować i opracować szereg dokumentów i analiz opisujących planowane inwestycje.

Zgodnie z art. 3a ustawy z dnia 19 grudnia 2008 r. o partnerstwie publiczno-privatnym (t.j. Dz. U. z 2020 r. poz. 711 ze zm.), przed wszczęciem postępowania w sprawie wyboru partnera prywatnego miasto sporządziło ocenę efektywności realizacji planowanej inwestycji drogowej w ramach PPP, w porównaniu do efektywności jego realizacji w inny sposób. Zgodnie z przytoczonym przepisem, każdy podmiot publiczny planujący zrealizować inwestycję w formule PPP jest zobowiązany do sporządzenia takiego dokumentu.

Celem Oceny Efektywności jest weryfikacja możliwości wykorzystania formuły PPP w porównaniu do efektywności jego realizacji w inny sposób (w formule tradycyjnej lub koncesyjnej) przy realizacji przedsięwzięcia oraz przeprowadzenie analiz obejmujących swym zakresem w szczególności zakładany podział

zadań i ryzyk pomiędzy miastem, a partnerem prywatnym, szacowane koszty cyklu życia zamierzonego projektu, czas niezbędny do jego realizacji.

Następnie przygotowane zostało memorandum informacyjne wykorzystane przez miasto do przeprowadzenia testów rynkowych dla planowanego przedsięwzięcia. Ponieważ szereg firm zajmujących się budową dróg wyraziło zainteresowanie realizacją naszego czteropaku, finalnie w listopadzie pojawiło się ogłoszenie o rozpoczęciu postępowania. Termin na złożenie wniosków przez potencjalnych oferentów upływa 17 grudnia 2021 roku.

Wyłonienie wykonawcy nastąpi w kilku etapach: badanie i ocena wniosków, negocjacje w drodze tzw. dialogu konkurencyjnego poświęconego prawnym, finansowym i technicznym aspektom realizacji inwestycji, zaproszenie do złożenia wiążących ofert cenowych. Harmonogram przedsięwzięcia przewiduje wybór partnera jesienią 2022 roku. Prace wykonawcze przedsięwzięcia przez wyłonionego wykonawcę przewidziano na okres 2 lat.

### Jaki będzie zakres modernizacji?

**1** Rozbudowa drogi gminnej ulicy Granicznej w dwóch etapach: etap I – odcinek od Al. Marszałka J. Piłsudskiego do skrzyżowania z ul. Modrzewiową, etap II – odcinek od skrzyżowania z ul. Modrzewiową do ul. Spacerowej.

Zakres projektu obejmuje budowę i przebudowę następujących elementów w pasie drogowym ul. Granicznej: wykonanie nowej nawierzchni i podbudowy, wymianę nawierzchni i podbudowy nowych i istniejących chodników oraz zjazdów, wykonanie ścieżki rowerowej, wykonanie wyniesionych skrzyżowań (progów płytowych), wykonanie terenów zielonych o wzmocnionej konstrukcji umożliwiającej postój samochodów osobowych (zielone parkingi).

**2** Rozbudowa dróg gminnych ulic Karłowicza, Sobieskiego, Modrzewiowej oraz odcinka ul. Błękitnej od ul. Akacyjnej do ul. Jarzębinowej, ul. Jarzębinowej, odcinka ul. Wrzosowej od ul. Jarzębinowej do ul. Borówkowej, ul. Akacyjnej od ul. Błękitnej do ul. Granicznej.



Mickiewicza to jedna z ulic przewidziana do modernizacji w formule PPP

Planowana rozbudowa objąć ma przebudowę jezdni, budowę ciągu pieszo-rowerowego, chodników, przebudowę i budowę zjazdów, a także budowę urządzeń odwadniających (kanalizacji deszczowej wraz z oczyszczalnią wód deszczowych i pompownią oraz przewodem tłocznym zakończonym wylotem do rowu), budowę sieci kanalizacji sanitarnej wraz z odgałęzieniem, budowę sieci wodociągowej, sieci kanalizacji sanitarnej wraz z kanalizacją monitoringową, budowę kanałów technologicznych, przebudowę i rozbudowę oświetlenia ulicznego oraz przebudowę kolidującej infrastruktury technicznej.

**3a** Rozbudowa ul. Lisa Kuli na odcinku od skrzyżowania z ul. Ząbkowską do granicy miasta wraz z rozbudową skrzyżowań z ul. Ząbkowską, Gen. Zajączka, Sokolą, Solskiego i budową skrzyżowania z ul. Skowronią oraz rozbudowę odcinków ulic: Ząbkowskiej na odcinku 60 m, Sokolej na odcinku 118 m oraz Solskiego na odcinku 37 m (etap I).

W ramach projektu planowane jest poszerzenie pasa drogowego ul. Lisa Kuli na odcinku od ul. Ząbkowskiej do granicy miasta Marki. Dodatkowo przedsięwzięcie objąć ma budowę jezdni, chodników, ciągów pieszo-rowerowych, a także zjazdów, kanalizacji deszczowej i oświetlenia ulicznego wraz z przebudową istniejących sieci uzbrojenia terenu w razie kolizji z projektem oraz założenie trawników. W ramach przedsięwzięcia rozbudowane mają zostać ulice i skrzyżowania z ulicami: Ząbkowską, Gen. Zajączka, Sokolą i Solskiego, a także rozbudowana ma zostać ul. Skowronia. Na ul. Sokolej planowane jest zlokalizowanie zatoki autobusowej.

**3b** Rozbudowa ul. Lisa Kuli na odcinku od istniejącego skrzyżowania z ul. Piłsudskiego do istniejącego skrzyżowania z ul. Ząbkowską wraz z rozbudową fragmentu ul. Sportowej oraz przebudową skrzyżowania z ul. Jagiełły (etap II).

Przedsięwzięcie zakłada rozbudowę istniejących konstrukcji drogowych (jezdni, zjazdów i chodników), a także istniejących elementów zagospodarowania terenu (ogrodzenia, przepusty, bramy, furtki, słupy, przewody elektroenergetyczne, telekomunikacyjne, wodociągowe, gazociągowe, kanalizacja deszczowa i sanitarna).

Projekt obejmuje również budowę jezdni i ciągu pieszo-rowerowego o nawierzchni asfaltowej, a także chodników oraz zjazdów z kostki brukowej betonowej. W ramach rozbudowy powstanie kanalizacja deszczowa, oświetlenie uliczne oraz założone zostaną trawniki.

**4** Rozbudowa ul. Mickiewicza na odcinku od działki nr ewidencyjny 55/2 z obrębem 5-01 na długości 704,25 m wraz z rozbudową ul. 11 Listopada na odcinku od projektowanego skrzyżowania z ul. Mickiewicza i ul. Urbanistów do działki nr ewidencyjny 57 z obrębem 05-01 na długości 75,9 m.

Zakres przedsięwzięcia obejmuje rozbiórkę istniejących konstrukcji drogowych (jezdni, miejsc postojowych, chodników i zjazdów), jak również wycinkę drzew i krzewów w pasie drogowym oraz założenie trawników. Projekt zakłada budowę jezdni i ciągu pieszo-rowerowego o nawierzchni asfaltowej, a także chodników oraz zjazdów z kostki brukowej betonowej, jak również placu do zawracania i stanowisk postojowych. Budowa obejmować ma również sieci kanalizacji deszczowej oraz sanitarnej wraz z przebudową istniejących sieci uzbrojenia terenów kolidujących z przedsięwzięciem.

#### Ostatnia prosta

O potrzebie modernizacji wskazanych ciągów komunikacyjnych nikogo przekonywać nie trzeba. Niestety wniosek złożony w ramach rządowego programu Polski Ład na modernizację wskazanych ulic nie znalazł aprobaty rządzących. Dlatego formuła PPP zaproponowana przez władze naszego miasta pozwoli nam w ciągu najbliższych 3 lat uzyskać około 6,5 km dróg wraz z chodnikami i ścieżkami rowerowymi. Daje nam jako miastu jednocześnie możliwość sfinansowania planowanych inwestycji – szacunkowy koszt to około 80 mln zł – w ciągu ponad 20 lat, co przy coraz niższym poziomie dochodów budżetowych gminy ma niebagatelne znaczenie.

Trzymajmy zatem kciuki za sukces tego nowatorskiego w skali województwa mazowieckiego, a wręcz całego kraju przedsięwzięcia! O dalszych losach opisanego postępowania informować będą Państwa na łamach kolejnych numerów „Ekspresu Mareckiego”.

## Bezpieczniej w drodze do szkoły



Przemysław Lis

Miasto ogłosiło kolejny przetarg drogowy mający usprawnić komunikację w okolicach Zespołu Szkół nr 2 im. Prymasa Tysiąclecia w Strzemieszce.

W ubiegłym roku wreszcie udało się wybudować nowy ciąg komunikacyjny prowadzący do szkoły w Strzemieszce. Dzięki modernizacji ulicy Turystycznej i budowie ulicy Projektowanej piesi i kierowcy otrzymali alternatywny dojazd do placówki, biblioteki oraz kompleksu sportowego. Zyskaliśmy nowy asfalt, chodnik i oświetlenie.

Teraz przyszła pora na drugi etap tej inwestycji. Na przebudowę czeka ulica Wczasowej oraz fragment ulicy Weneckiej.



– Głównym założeniem tej modernizacji jest poszerzenie jezdni i budowa szerokich chodników dla pieszych, aby zwiększyć ich bezpieczeństwo – wyjaśnia zastępca burmistrza Dariusz Pietrucha.

Potencjalni wykonawcy mogą składać oferty na realizację tej inwestycji do 17 grudnia. Następnie urzędnicy zweryfikują poprawność dokumentacji i wybiorą wykonawcę robót.



Urszula Paszkiewicz

Modernizacja Wczasowej i Weneckiej to nie jedyna inwestycja drogowa planowana do realizacji w Strzemieszce. W przyszłym roku ruszy budowa drogi rowerowej wzdłuż alei Piłsudskiego. Prace rozpoczną się właśnie w Strzemieszce

na odcinku między granicą z gminą Radzymin a ulicą Legionową. W ramach tego zadania planowana jest również rewitalizacja Pomnika Żołnierzy AK oraz jego otoczenia, aby stworzyć miejsce przyjazne dla pieszych i rowerzystów o walorze edukacyjnym. O środki na ten cel miejscy urzędnicy zabiegają w Ministerstwie Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

## Na kolejnych ulicach czuć zapach nowego asfaltu



Anna Chojecka

Modernizacja dróg gruntowych – to zdaniem mieszkańców zdecydowanie największe wyzwanie, z którym muszą mierzyć się władze naszego miasta. Dlatego też jesienią kolejny pakiet ulic zyskał nakładkę asfaltową, a do modernizacji przygotowywane są kolejne.

Marecki samorząd poszukuje nowych sposobów i środków na budowę jak największej liczby nowych ulic. W tym roku miasto pozyskało środki finansowe na budowę dróg asfaltowych zarówno z funduszy europejskich, jak i rządowych. Niestety bardzo często przeszkodą w budowie dróg nie jest tylko brak środków, a przede wszystkim kwestie techniczne i własności gruntu. By miasto mogło położyć asfalt na drodze gruntowej, konieczne jest uregulowanie stanu własności działek w pasie drogi. Istotnym elementem technicznym budowy drogi jest także odprowadzenie wód opadowych. Nie można dopuścić, że woda z nowej drogi będzie spływała wprost na działki mieszkańców, a nie wszędzie istnieją techniczne możliwości wykonania odwodnienia terenu wzdłuż ulicy.

W mijającym roku wybudowaliśmy lub jesteśmy w trakcie budowy ponad 20 ulic. Są



to przede wszystkim kompleksowe inwestycje poprawiające komfort i bezpieczeństwo markowian obejmujące nie tylko utwardzenie nawierzchni, ale również odwodnienie (tam, gdzie jest to możliwe) oraz przebudowę instalacji podziemnych. W południowej części miasta nową nawierzchnię zyskały niedawno m.in. ulice: Billewiczów, Żółkiewskiego oraz Pałacowa. Nowe latarnie zaświeciły na ulicy Butrymów. Natomiast w projektowaniu jest ulica Żeromskiego, gdzie konieczne jest uregulowanie własności gruntu oraz przebudowa przepustu na rowie komunalnym. Ponadto Starostwo Powiatowe ogłosiło przetarg na wykonanie dodatkowego przejścia dla pieszych w ulicy Kościuszki na wysokości skrzyżowania z ul. Wołodyjowskiego, co zdecydowanie polepszy komfort poruszania się pieszych i zwiększy ich bezpieczeństwo.

# Jak wzmocnić układ nerwowy oddechem?



**Małgorzata Waszewska**  
Jaskinia Solna EDEN

Wydaje się, że oddychanie jest czymś tak naturalnym, że nie warto o tym rozmawiać... a jednak. Mało kto z nas zdaje sobie sprawę, że hormon stresu blokuje dopływ tlenu do mózgu – a mózg to przecież nasze centrum zarządzania. Czy zdarza Wam się, że od samego myślenia boli Was głowa? No właśnie... Jak stres bierze nas w swoje posiadanie? Twoje ciało zaczyna reagować na to, co dzieje się w Twojej głowie, więc oddech przyspiesza. Niepokój, stany lękowe, stres jako mechanizm obronny organizmu „walcz lub uciekaj” – zazwyczaj wiążą się z wielorakimi zaburzeniami oddechu.

Badania naukowe już od wieków wykazują, że techniki oddechowe zwiększają koncentrację i uważność, pomagają rozładować złość, skutecznie relaksują, obniżają ciśnienie krwi i poziom hormonu stresu – kortyzol. Ułatwiają usuwanie toksyn i wzmacniają układ odpornościowy. W dotlenionym organizmie lepiej pracują wszystkie narządy wewnętrzne!

Możemy stosować wiele technik prawidłowego oddechu, w zależności od naszych możliwości, miejsca, sytuacji, efektu, jaki chcemy uzyskać oraz stopnia zaawansowania. Ważne jest abyśmy powtarzali jedną z metod codziennie.

W ten sposób kształtujemy swoje nawyki oraz uczymy swoje ciało odpowiedniej reakcji na sygnały, jakie nam daje. Na początek wystarczy kilka powtórzeń głębokiego wdechu z równie głębokim, ale znacznie wolniejszym wydechem. Z każdym wdechem do płuc dostaje się powietrze nasycone tlenem, a z każdym wydechem usuwany jest dwutlenek węgla. Ten cykl powtarza się około 20 tys. razy na dobę. Człowiek oddycha kilkanaście razy na minutę. Jednak mimo to może być niedotleniony, gdy oddycha wyłącznie częścią płuc. Można to zmienić, wytrenować i niezależnie od wieku cieszyć się spokojnym oddechem. Możemy stosować głęboki oddech, wszędzie tam, gdzie się znajdujemy, zarówno w pozycji stojącej jak i siedzącej. Ważne, aby pamiętać o tym każdego dnia i wybrać sobie na początek dogodny moment, np. rano kiedy wstajemy. Metoda małych kroków jest najlepsza!

Oczywiście na układ nerwowy mają wpływ jeszcze inne czynniki. Na pierwszym miejscu jest oczywiście oddech, ale kolejne miejsca zajmują: odżywianie oraz emocje i relaksowanie (o tym przeczytacie w kolejnych wydaniach Ekspresu Mareckiego).

## Dlaczego na co dzień nie wykorzystujemy tego potencjału?

Najczęściej wynika to z napięcia i stresu oraz braku świadomości własnego oddechu. A to rodzi zmęczenie, niepokój i lęki, prowadzi do chorób. Może sprzyjać rozwojowi depresji. Jeśli oddychamy na 30 proc. swoich możliwości, to niewystarczająco dotleniamy organizm. Jeśli do tego nie spaliśmy dobrze, nie zjedliśmy śniadania i mamy w głowie wiele negatywnych myśli, to niski poziom energii całkowicie nas pograży. Inaczej mówiąc – nie czujemy się w ciągu dnia lepiej. Możemy ratować się kolejną kawą, ale to nie da takiego efektu jak techniki oddechowe. W takim kiepskim stanie, od rana zmęczeni, przychodzimy do pracy, gdzie czeka na nas szereg zadań do wykonania. Jeśli jednak od samego rana poświęcimy chwilę na trening oddechu, jesteśmy w stanie przerwać to błędne koło. Dodać sobie energii, która sprawi, że wyzwania, które postawi przed nami nowy dzień, nie będą przytłaczające.

Złego samopoczucia nie kojarzymy z tym, że źle oddychamy. Szukamy przyczyn w pogodzie, nastroju, chorobie. A przecież pierwszą rzeczą, którą zrobiliśmy w życiu, był wdech! Ludzie wiedzą, że gdy przestaną oddychać, to umrą. Nie myślą jednak o tym, że wykorzystując w pełni możliwości swojego oddechu, mogą poprawić swoje samopoczucie i wyleczyć choroby. Istnieje związek między nasileniem zaburzeń oddychania, np. podczas snu, a większą śmiertelnością. Bezdech wpływa na gospodarkę węglowodanową, co może prowadzić do cukrzycy typu 2, zwiększa ryzyko rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego. Profilaktyką jest świadoma praca z oddechem. Rolę oddechu docenia także psychologia, a nawet psychiatria.

Każdy z nas przeżywa w ciągu dnia liczne emocje, a one – dobre czy złe – zmieniają nasz naturalny rytm oddechu. Gdy jesteśmy źli i zdenerwowani, oddychamy płytko, szybko i mocno. Małe dzieci też tak robią, ale one wracają bardzo szybko do rytmu naturalnego. Tymczasem osoba dorosła może tygodniami nosić w sobie złość, zazdrość czy urazę. I to wpływa na sposób, w jaki oddycha. Problem w tym,

że o oddechu nie myślimy, to też ogólnie nie pracujemy z nim. A to znaczy, że często utrwalamy nieprawidłowy rytm zamiast jak najszybciej wrócić do równowagi z pomocą technik oddechowych.

Pod wpływem stresu zaczynamy oddychać szybko i płytko, jest to automatyczna reakcja organizmu na sytuację zagrożenia. A dziś dużym problemem ludzkości jest życie w stresie przewlekłym. To powoduje, że nasz organizm nie wychodzi z trybu bojowego.

## A jaki jest ten naturalny rytm oddechu?

Jest wolniejszy i głębszy od tego, w jaki sposób oddychamy najczęściej na co dzień. Możemy mieć nieco inny rytm oddechu niż np. nasz znajomy, ale jednak jest on dość uniwersalny na całym świecie. By poznać nasz naturalny oddech, musimy się na chwilę wyciszyć. Można się położyć lub wygodnie usiąść, zamknąć oczy i przez kilka minut wsłuchiwać się w rytm swojego oddechu. Oddychamy swobodnie, naturalnie. Na początku będzie to trudne, bo będziemy próbowali ogarnąć umysłem rytm oddechu, a tu trzeba się zdać na ciało, a nie umysł. Jednak po chwili wejdziemy w spokojniejszy rytm. Najczęściej jest on inny od tego, z którym się kładliśmy czy siadaliśmy. Można też podejrzeć małe dzieci. One oddychają w naturalnym rytmie.

## Bez głębokiego spokojnego oddychania nie ma relaksu i regeneracji

Rolę oddechu docenia współczesna psychoterapia. Pomiędzy oddechem a psychiką istnieje ścisły związek. Żeby otrzymać największe efekty w krótkim czasie, najlepszy jest trening z nauczycielem. Jeśli jednak chcemy spróbować technik oddechowych w domu, zwłaszcza przed snem, polecam metodę zwaną naprzemiennym oddychaniem, w której oddychamy raz jedną, raz drugą dziurką od nosa. Wycisza ona emocje, uspokaja gonitwę myśli, wpływa na układ endokrynogeny. Takie oddychanie można wykonywać kilka razy w ciągu dnia, zawsze wtedy, gdy odczuwamy taką potrzebę. Ta metoda ułatwia zasypianie. Lewą dłoń kładziemy swobodnie na nodze wewnątrz do góry, łączymy palec wskazujący i kciuk – dotykamy nimi do siebie, reszta palców dłoni leży swobodnie. Następnie prawą dłoń przykładamy do nosa w taki sposób, że palec środkowy i wskazujący opierają się o nasadę nosa – między brwiami, kciuk o prawe, a palec serdeczny o lewe nozdrze. Następnie bierzemy głęboki wdech i powoli wydechujemy powietrze – także nosem. Wyciszamy się i zaczynamy trening. Zatykamy kciukiem prawe nozdrze, jednocześnie przez lewe nozdrze wykonujemy wdech, a następnie zatykamy je palcem serdecznym i robimy wydech przez prawe nozdrze. Zatykamy je i robimy wdech lewym nozdrzem i później wydech prawym nozdrzem. Powtarzamy całość 10-15 razy, czasem wystarczą 3 powtórzenia. Propozycja tego typu oddechu była prezentowana przeze mnie na tegorocznym Konwencji Kobiet „Szminka” online i nie wygląda ona tak skomplikowanie jak ten opis.

W oddech nie wkładamy wysiłku, oddychamy naturalnie. Kiedy jednak robimy to świadomie, możemy osiągnąć dodatkowe korzyści. Gdy oddychamy przez lewą dziurkę od nosa, pobudzamy prawą półkulę mózgową i odwrotnie.

Z czasem możemy zauważyć zmiany w naszej reakcji na sytuację stresową. Obserwujemy jak ludzie się zmieniają, ćwicząc oddech, jak zmienia się ich nastawienie do świata, kiedy zdają sobie sprawę, że czymś tak prostym mogą wpływać na swoje emocje, kształtować je, popychać w innym kierunku. Ludzie dziś często są tak zestresowani, że nie mogą odczuwać już szczęścia i satysfakcji z życia. Trening oddechu pozwala im odzyskać naturalny stan umysłu, którym jest spokój, szczęście i zadowolenie.



# Zimowa pielęgnacja skóry



**Magda Mielczarek**  
Pielęgniarka Kosmetolog  
Gabinet Kosmetyki Profesjonalnej

Pielęgnacja cery w tym czasie powinna ulec zmianie. W tym przypadku zaopatrzyć się w wysokiej jakości kosmetyki na zimę i włączyć do zimowej pielęgnacji skóry ochronny balsam do ust, czy specjalny cold cream, a Twoja skóra odwdzięczy Ci się na wiosnę.

## Nawilżający krem na zimę

Wraz z nadejściem sezonu grzewczego wymień lekki krem na bogatszy krem nawilżający z większą zawartością olejków. Zapewni on odpowiedni poziom nawodnienia skórze wysuszonej mrozem, ukoji podrażnioną chłodnymi temperaturami skórę i przywróci jej zdrowy kolor.

## Cold cream na mróz

Najlepszym kremem na zimę dla bardziej suchej skóry z pewnością będzie cold cream, czyli tzw. zimowy krem ochronny. Nie tylko odżywia skórę, ale przede wszystkim chroni ją przed negatywnymi skutkami niskich temperatur. Cold cream koi nieprzyjemne napięcie i zaczerwienienia skóry, a także pomaga przy „trądziku zimowym”. Cold cream to emulsja na bazie wody i olejów, jej składnikami bywają też często wosk pszczeli czy oliwa z oliwek. Większość marek kosmetycznych posiada tego typu krem w swojej ofercie.

Kolejnym ważnym aspektem jest ochrona skóry przed promieniowaniem UV podczas zimy. Mimo że słońce kryje się za chmurami, a termometr wskazuje wartości bliskie zeru, około 80% promieniowania UVA i UVB nadal przenika przez warstwę chmur. Pomyśl o tym, kiedy wybierasz się na zimowy spacer czy narty. Promieniowanie słoneczne jest bardziej intensywne w górach, warto więc zaopatrzyć się w specjalny zimowy krem przeciwsłoneczny. Zimowy krem w górę powinien mieć filtr o wartości przynajmniej SPF 30, a w jego składzie warto poszukać substancji takich jak mocznik czy ceramidy, które wzmacniają barierę ochronną skóry.

## Zimowy balsam ochronny do ust

Usta w zimowych miesiącach często stają się spierzchnięte, pękają i są bardziej podatne na opryszczkę. Dlatego zimą w ramach codziennej pielęgnacji stosuj balsam do ust. Najlepsze zimowe pomadki ochronne do ust zawierają substancje odżywcze, takie jak witamina E, olej jojoba czy masło shea. Balsam z pszczelim woskiem ochroni Twoje usta przed mrozem. Raz w tygodniu delikatnie złuszczać skórę ust, sięgając po peeling do ust, a następnie zastosuj odżywczą maskę.

## Inne produkty do pielęgnacji skóry zimą

Unikaj mycia twarzy gorącą wodą podczas demakijażu i oczyszczania skóry. Narusza to ochronny film skóry, przez co staje się ona bardziej wrażliwa na niekorzystne warunki pogodowe. Unikaj też środków do demakijażu zawierających alkohol i innych wysuszających skórę składników, a zamiast tego stosuj olejki do demakijażu i mleczka. Raz w tygodniu codzienną zimową pielęgnację skóry uzupełniaj delikatnym peelingiem oraz stosowaniem maski do twarzy, która zapewni intensywne nawilżenie i ukoji podrażnioną skórę.

Serdecznie polecam.

Zima jest trudnym wyzwaniem dla naszej skóry. Wiatr, mróz, częste i gwałtowne zmiany temperatury niekorzystnie wpływają na jej stan. Niska temperatura sprawia, że skóra produkuje mniej substancji natłuszczających. Skóra zimą traci wodę prawie 2 razy szybciej niż latem. Staje się sucha i szorstka, traci elastyczność, jest skłonna do podrażnień i zaczerwienień. Zaopiekowana cera podczas zimowej aury odwdzięczy się swoim pięknem!

REKLAMA

## SPOSOB NA ZDROWIE CAŁEJ RODZINY PRZEZ CAŁY ROK

**JASKINIA SOLNA EDEN**

**SÓL jest NATURALNYM antybiotykiem - niszczy bakterie, wirusy i grzyby.**

**PRAWDZIWA Lecznicza Jaskinia Solna, zaprasza na INHALACJE: wzmacniające, lecznicze, regenerujące.**

**Nasza Jaskinia przystosowana jest dla osób NIEPEŁNOSPRAWNYCH**

**Regularne wizyty w JASKINI wzmacniają naszą odporność, ale też wspomagają leczenie takich chorób, jak:**

- infekcje górnych dróg oddechowych
- astma oskrzelowa i przewlekłe zapalenie oskrzeli
- alergię i uczulenia, nerwice, brak odporności na stres
- niewydolność krążenia, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu serca
- wrzody żołądka i dwunastnicy, nieżyty żołądka, niedrożność jelita grubego
- niedoczynność tarczycy
- otyłość, nadwaga (poprawa metabolizmu)
- problemy z cerą (sól morska wpływa wygładzająco i nawilżająco na skórę)

**Pobyty w jaskini skierowane są do wszystkich niezależnie od wieku. Jednak w przypadku obecności chorób nowotworowych, nadczynności tarczycy lub też silnym przebiegu innych chorób, przed pobytem w jaskini, wskazane jest zasięgnięcie opinii lekarskiej.**

**Seans trwa 45 min i zaczyna się o pełnej godzinie.**

**PROFILAKTYKA COVID-owa**

Mikroklimatyczna Jaskinia Solna Eden  
ul. Bandurskiego 22A lok.2, 05-270 Marki  
www.jaskiniaeden.pl, marki@jaskiniaeden.pl  
Rezerwacje - tel. 48 663 15 4114



# Być jak... Marek Mielczarek

Redaktor naczelny Ekspresu Mareckiego poprosił mnie o przedstawienie w świątecznym numerze postaci twórczej, partnerskiej, szczęśliwej, spełniających swoje marzenia i cele. Wybór z mojej strony mógł być tylko jeden. To **Magdalena i Marek Mielczarkowie**. Poznajcie naszego nowego radnego i jego żonę z prywatnej, a nie samorządowej strony.



**Maria  
Borysewicz**

## Skąd wzięła się Rodzina Mielczarków w Markach?

Od strony taty, mój dziadek i pradziadek mieszkali w Markach jeszcze długo przed II wojną światową, więc korzenie moje są głęboko osadzone w naszym mieście. Madzia mieszka w Markach od urodzenia, ale jej rodzice przeprowadzili się do Marek w 1976 roku.

Ja jestem absolwentem Jedyńki na Okólnej, a Madzia SP4 z Dużej.

Nasza wspólna znajomość zaczęła się gdzieś około 1992-93 roku. Ślub wzięliśmy w kościele św. Izydora 24 lipca 1999 roku, dokładnie w dniu 30 rocznicy ślubu moich rodziców.

## Ciekawa jestem, jak wygląda dzień w Waszym domu, bo to praca, działania społeczne i różne pasje. Wystarcza czasu na odpoczynek, samodoskonalenie się i rodzinne wieczory?

Ja wstaję wcześniej rano w okolicy godziny 5 lub 6. Zawożę syna na poranny trening pływacki (uczy się w szkole sportowej). Potem robię swój trening poranny lub zaczynam pracę. W ciągu dnia głównie praca dominuje, prowadzenie księgi ZiK jest mocno absorbujące czasowo i nigdy nie jest to praca od 9 do 17. Wieczór jest zawsze podzielony na trening, jeśli nie był zrobiony rano lub czas dla rodziny.

Wiem, że masz wiele pasji. Gdybym zapytała, czy warto mieć w życiu pasje, to jakiej odpowiedzi mogłabym się spodziewać?

Wszyscy w rodzinie uwielbiamy sport, a najbardziej bieganie. Od dwóch lat pasjonuję się triathlonem i amatorsko uprawiam go trenując i startując w zawodach. W tym roku po długich przygotowaniach i treningach ukończyłem Castle Malbork Triathlon na pełnym dystansie (czyli: pływanie – 3,8 km, rower – 180 km i bieg – 42,195 km).

Uwielbiam jeździć motorem sam i wspólnie z Madzią. Razem podróżujemy i poznajemy nowe miejsca nie tylko w Polsce, ale i zagranicą. Lubię wędrować po górach – w tym roku udało mi się zdobyć Rysy i przejść jeden z najtrudniejszych szlaków w Tatrach, czyli Orlą Perć.

Lubię też czytać książki, szczególnie kryminały i powieści z lat '20 i '30 minionego wieku. Ulubieni pisarze to Carlos Ruiz Zafón i Jo Nesbo. A książka „top 1” to Lalka B. Prusa.

Pytasz czy warto mieć pasje? Odpowiem tak: a czy warto jest żyć nic nie robiąc? Nic nie dając od siebie? Nic nie osiągając? Nic nie tworząc?

Życie każdego wypełniają podobne rzeczy – praca, szkoła, obowiązki domowe, taka rutyna i codzienne działania, takie same dla każdego, dla nas wszystkich.

Tylko od nas samych zależy, czy tą rutyną się otoczmy, czy zrobimy coś innego, co da nam paliwo do życia, da ten ogień jakim są pasje.

Czy możesz powiedzieć, że jesteś osobą spełnioną? Czy obecne życie cię zadowala? Czy jesteś otwarty na zmiany? Bo przecież życie zmienia się nieustannie... Twoje także – właśnie zostałeś radnym naszego miasta.

Spełniam się każdego dnia, czasami więcej, mocniej, intensywniej. Czy spełniłem się już do końca – oczywiście że nie i mam nadzieję że nigdy nie nadejdzie ten moment.

Zawsze stawiam sobie cele i rysuję plan ich osiągnięcia. A jak już osiągnę założony cel – to w kolejce czeka następny do zrobienia.

Mam swoje marzenia i staram się je spełniać. Lubię zmiany, bo wiem, że bez zmian nasze życie staje się nudne i szare. Zmiany i nasze podejście do nich są napędem i motorem działania, na pewno dla mnie.

## W życiu każdego zdarzają się kryzysy. Jak sobie z nimi radzić? Czy masz jakiś pomysł na pokonywanie „wybojów” w swoim życiu?

Napisano wiele książek i mądrych publikacji na ten temat, pewnie warto je poczytać i poszukać swojego sposobu na pokonanie kryzysu czy stresu. Mój sposób jest prosty – sport i rozmowa/dialog. Sport daje mi tyle pozytywnych endorfin. Po każdym dobrym treningu kryzysy same się rozwiązują lub znikają. Świat zawsze wtedy widzę kolorowo i radośnie. Wiem, że każdy kryzys można skończyć lub rozwiązać kiedy rozmawiamy, kiedy razem chcemy znaleźć rozwiązanie. Stosuję taką zasadę Win-Win, co oznacza, że obydwie strony muszą być wygrane. Zwykle tak bywa, żeby wspólnie rozwiązać kłopot, razem musimy coś dać, ale i coś otrzymać.

## Co jest dla Ciebie najważniejsze w życiu? Czy jesteś szczęśliwy? Co to w ogóle znaczy bycie szczęśliwym: Rodzina? Pieniądze? Uznanie i szacunek wśród ludzi? Czy dążenie do czegoś?

Dużo tych pytań. Tak jestem szczęśliwy, czasem nawet bardzo. Tworzę rodzinę ze wspaniałą i mądrą kobietą – Moją Żoną Madzią. Mam zdrowe, cudowne dzieci Maję i Maćka. Powoli spełniamy razem swoje marzenia. Codziennie szczęśliwie budujemy nasze ognisko domowe, budzimy się rano i kładziemy się spać zdrowi. Mamy co jeść, a jak mamy za dużo jedzenia, dzielimy się z tymi, którzy tego potrzebują i to jest właśnie moje szczęście. Nie tylko brać, ale i dawać innym.

## Wasi znajomi bardzo pozytywnie oceniają Was, Twoją Rodzinę. Co robicie, jak pracujecie nad swoją relacją, że mimo, iż czas jakiś już minął, a Wy świata poza sobą nie widzicie?

Nie robimy niczego dla poklasku, szanujemy siebie nawzajem i słuchamy siebie. Związek dwojga ludzi to partnerstwo, to wspieranie siebie, ale też odpowiedzialność. Łączy nas gorące uczucie, to uczucie razem codziennie podsycaamy i nie pozwalamy by ten żar zgasł. Razem się tym żarem ogrzewamy. My po prostu ze sobą rozmawiamy i dajemy sobie wspólnie przestrzeń do życia i spełniania swoich celów i marzeń. Madzia jest moja jedyną i najwspanialszą przyjaciółką na dobre i na złe.

## Zbliżamy się powoli do końca. Czy macie jakieś swoje najpiękniejsze miejsce na ziemi? – Jeśli tak, to gdzie i dlaczego właśnie tam?

Nasze miejsce najpiękniejsze na ziemi jest tam gdzie my jesteśmy w danym momencie. Choć zdarza nam się wracać w te same miejsca, np. do Ciechocinka. Od kilku lat wyprawiamy się tam motorem, żeby świętować naszą rocznicę ślubu. Spacer, kolacja, tańce, rano bieganie przy tętniach, czyż życie nie jest piękne?

## A jak spędzacie święta? Czy masz ulubiony przysmak świąteczny?

By nasze rodzinne święta i dalej cały rok były udane, zawsze poszukuje dużej pięknej jemioli, najlepiej z białymi owocami. Wieszam ją w centralnym miejscu naszego domu i pierwszy pocałunek pod jemiolą od Madzi jest mój. Na święta osobiście komponuję z suszu owocowego wyjątkową świąteczną zimową nalewkę, w której poza wędzonymi dymem owocami obowiązkowo muszą znaleźć się goździki, kora cynamonu, skórka pomarańczy i anyż. A proporcje procentów według humoru z całego roku.

## To na zakończenie – czego życzyć mieszkańcom Marek? Życzymy w pierwszej kolejności zdrowia dla wszystkich. Życzymy wspólnie spędzonego czasu, ciepłej rozmowy, uśmiechu. By w święta nikt nie był sam. Przebaczenia bliźniemu naszemu.

Czas świąt to także nowe narodzenie naszych relacji, naszych postanowień, bądźmy więc szczęśliwi.





Fot. KPP Wołomin

## Nowy komendant Komisariatu Policji w Markach



Robert Szafranski

**Grudzień przyniósł zmiany osobowe w policyjnych strukturach na terenie powiatu wołomińskiego.**

Na wakujące stanowisko Komendanta mareckiego Komisariatu powołany został komisarz Marek Kosela, natomiast dotychczasowy szef mareckiej Policji podinspektor Andrzej Oleksiak awansował na stanowisko zastępcy Komendanta Powiatowego Policji w Wołominie.

Od 1 grudnia stery Komisariatu Policji w Markach przejął komisarz Marek Kosela, który od 2017 roku związany był z Komendą Główną Policji. Przez ostatnie 2 lata był zastępcą Naczelnika Wydziału Kryminalnego Biura Kryminalnego KGP. Wcześniej przez wiele lat był funkcjonariuszem Komendy Powiatowej Policji w Nowym Dworze Mazowieckim. Komisarz Marek Kosela jest absolwentem Akademii Humanistycznej w Pułtusku oraz Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie.

Nasz nowy komendant w swoje obowiązki wprowadzony został przez podinspektora Andrzeja Oleksiaka, który od 2009 roku zarządzał mareckim komisariatem. Natomiast z dniem 9 grudnia mianowany został na stanowisko zastępcy Komendanta Powiatowego Policji w Wołominie. W Komendzie Powiatowej zajmować się będzie sprawami kryminalnymi. Podlegają mu Wydziały: Kryminalny, Dochodzeniowo-Śledczy oraz do wali z Przystępczością Gospodarczą.

Obu Panom składamy gratulacje i życzymy dalszych sukcesów zawodowych.

## Mareccy strażacy w gotowości



Marcin Brzeziński

**Koniec roku to prawdziwy wysyp pracy w Ochotniczej Straży Pożarnej. Obok zdarzeń operacyjnych finalizujemy kilka projektów, również tych związanych z zakupami dotacyjnymi.**

Został już dostarczony specjalistyczny sprzęt asekuracyjny do ratownictwa wysokościowego, który jest również wykorzystywany do działań na lodzie oraz w miejscach bagnistych. Finalizujemy włączenie do pododdziału bojowego zakupionego wozu drabiniastego. Pojazd został sprowadzony z Danii, przeszedł pomyślnie certyfikację w Centrum Naukowym Badań Ochrony Przeciwożarowej i obecnie czeka na nadanie numerów operacyjnych MSWiA. Po co taki pojazd? Do tej pory w powiecie wołomińskim funkcjonowały tylko dwa podnośniki – w Jednostce Ratowniczo-Gaśniczej PSP Wołomin oraz w OSP Jasienica. Przy gwałtownych burzach i wichurach, gdy części prac nie dało się bezpiecznie wykonać z ziemi lub drabin rozkładanych, ze względu na liczbę zdarzeń czas oczekiwania wynosił nawet powyżej 3 godzin. Od przyszłego roku do tej floty wejdą dwie „drabiny” – z OSP Radzymin oraz OSP Marki.

Oczywiście usuwanie skutków burz to tylko jedno z zastosowań pojazdu. Pożary



Fot. OSP Marki

w budynkach powyżej 1 piętra wymagają gotowości takiego pojazdu do działań, coraz częściej stosowane są również jako punkt obserwacyjny dla Kierującego Działaniem Ratowniczym przy ratownictwie drogowym oraz pożarach wielkoobszarowych.

W czasie powstawania tego artykułu kończyliśmy również przetarg na lekki samochód rozpoznawczo-ratowniczy, który wydatnie wesprze nas w pracy. Docelowo jego paka zostanie zabudowana i znajdzie się na niej m.in. moduł gaśniczy – agregat wysokociśnieniowy ze zbiornikiem wodnym, dzięki czemu łatwiej, sprawniej i szybciej będziemy mogli gasić pożary w trudnodostępnych miejscach na obszarach zalesionych czy na podłożach, na których nie jest rozsądne wjeżdżać ciężarówką. Dodatkowo coraz częściej w naszym mieście ląduje Lotnicze Pogotowie Ratunkowe, którego załogę często trzeba dowieźć do miejsca zdarzenia z oddalonego lądowiska. Środki na zakup pojazdu pochodzą z dofinansowania Urzędu Miasta Marki, Urzędu Marszałkowskiego,

Nadleśnictwa Drewnica, środków własnych OSP oraz zbiórki od mieszkańców i sympatyków naszej jednostki.

Cały czas trwa zbiórka internetowa na wyposażenie pojazdu i naszej jednostki w kolejny sprzęt. W niektórych placówkach oświatowych oraz naszej remizie trwa zbiórka plastikowych nakrętek. Więcej szczegółów można uzyskać na stronie OSP Marki na Facebooku lub przez kontakt: straz@ospmarki.pl.

W tym roku, jak do tej pory, marecka jednostka uczestniczyła w 54 pożarach, 209 miejscowych zagrożeniach (wypadki, wiatrołomy, pompowania zalanych posesji i dróg, zabezpieczenia lądowania LPR i wsparcie Pogotowia Ratunkowego), 17 alarmach fałszywych oraz przeszło 60 innych działaniach, w tym w finale akcji Szlachetna Paczka, w którym przez weekend odwiedziliśmy potrzebujących mieszkańców naszego miasta i sąsiednich gmin. Oby przyszły rok był zdecydowanie bezpieczniejszy dla wszystkich i dzięki temu mniej pracowity dla druhów...

REKLAMA

książki dla dorosłych

zabawki interaktywne

książki dla dzieci

artykuły biurowe

książki szkolne

artykuły szkolne

gry planszowe

podręczniki szkolne

# www.KsiegarniaZiK.pl

**ul. MAŁACHOWSKIEGO 1/6 MARKI**  
poniedziałek • piątek 10<sup>00</sup>-19<sup>00</sup> sobota 9<sup>00</sup>-13<sup>00</sup>

**732 933 092**

przy  
**LiDLU**

polub nas na  
**facebook**

# Piłkarskie święto w hali MCER

40 drużyn wzięło udział w V Mikołajkowym Turnieju Halowym pod honorowym patronatem burmistrza Marek Jacka Orycha.



Zwycięzcy Turnieju – Pędzący Kombajn



**Marcin Boczoń**

Po dwóch dniach zaciętej rywalizacji na najwyższym stopniu podium stanął Pędzący Kombajn. W wielkim finale zespół Łukasza Świadka pokonał Unię Warszawa rocznik 2004. Podopieczni trenera Łukasza Zalewskiego byli objawieniem mikołajkowych zmagani. Młodzi zawodnicy z Warszawy w pokonanym polu pozostawili m.in. TANATOS oraz Warszawską Ferajnę. Brązowe medale powędrowały natomiast do Progresso Radzymin. W tzw. finale pocieszenia drużyna Marcina Jadczyka pokonała Warszawską Ferajnę.

Tegoroczne rozstrzygnięcia można uznać za zaskakujące. Żaden z zespołów ze strefy medalowej nie był bowiem uznawany za faworyta. Na papierze w tej roli przodowały takie drużyny jak Florian Warszawa, TUR Ochota, Polska Akademia Piłkarska, In Plus Marki, Warriors Young Marki, TANATOS i IZOLBET. Żadna z nich nie zdołała powiększyć swojej gabloty o kolejny puchar. O wysokim poziomie turnieju można świadczyć fakt, że In Plus Marki zakończył swój udział już na pierwszej fazie grupowej.

Czarnym koniem okazała się wspomniana wcześniej Unia Warszawa 2004, ale również

z bardzo dobrej strony pokazali się jej rówieśnicy z Ząbkowii Ząbki. Podopieczni trenera Piotra Augustyniaka w bardzo dobrym stylu wygrali swoją grupę, a do strefy pucharowej nie dostali się tylko i wyłącznie przez gorszy bilans bramkowy. Niemniej jednak udowodnili, że można utrzymać nosa bardziej doświadczonym kolegom. Kolejnym zespołem, który zasługuje na wyróżnienie jest AutoDelux Kobyłka, który również pozostawił po sobie bardzo dobre wrażenie.

Organizatorów cieszy nie tylko liczba zgłoszonych zespołów, ale również to, że dwudniowa rywalizacja przebiegała w bardzo spokojnej, sportowej atmosferze. W hali Mareckiego Centrum Edukacyjno-Rekreacyjnego

można było zobaczyć wszystko, co w piłce najpiękniejsze. Nie zabrakło bowiem składnych akcji, pięknych bramek, kapitalnych interwencji bramkarzy oraz zaskakujących zwrotów akcji i co za tym idzie niespodziewanych rezultatów. Nikt nie ma wątpliwości, że kolejna edycja przyniesie jeszcze większe emocje. Zanim jednak do niej dojdzie, najpierw rozegrany zostanie Noworoczny Turniej Halowy o Puchar Burmistrza Miasta Marki. Szczegóły dotyczące zapisów pojawią się wkrótce na Facebooku na profilu: Mareckie Turnieje Halowe.

Wydarzenie było współfinansowane ze środków pochodzących z budżetu miasta Marki.

## KLASYFIKACJA KOŃCOWA TURNIEJU

1. Pędzący Kombajn
3. Progresso Radzymin

Król strzelców:  
MVP:  
Najlepszy bramkarz:  
Wyróżnienia otrzymali również:

2. Unia Warszawa 2004
4. Warszawską Ferajnę

**Julian Świątek (Pędzący Kombajn)**  
**Bartłomiej Balcer (Progresso Radzymin)**  
**Dawid Tarachulski (Unia Warszawa 2004)**  
**Kuba Adamczyk (Unia Warszawa), Mateusz Baj (Progresso) oraz Jan Dźwigala i Damian Krzyżewski (Pędzący Kombajn)**



## Marki stawiają na zdrowie



**Magdalena Szafarz**

Rada Miasta zdecydowała o przedłużeniu o kolejne trzy lata funkcjonowania mareckich programów zdrowotnych.

Marecka Szkoła Rodzenia oraz Szpital Ratownika Cegiełki to programy, które cieszą się bardzo dużym zainteresowaniem wśród mieszkańców Marek. Po przerwie spowodowanej epidemią koronawirusa, w drugiej połowie roku mogliśmy wznowić ich funkcjonowanie, a w listopadzie ich realizacja została przedłużona na kolejne 3 lata, do końca 2024 roku.

Zajęcia dla przyszłych rodziców pod nazwą Marecka Szkoła Rodzenia podzielone są na moduły tematyczne prowadzone przez wykwalifikowaną kadrę. Składają się z wykładów, pokazów i ćwiczeń. Przyszli rodzice spotykają się z położną, fizjoterapeutą, psychologiem, a także zdobywają wiedzę z zakresu prawa pracy w związku z przyjściem na świat nowego członka rodziny. Na realizację tego zadania mareccy urzędnicy pozyskali dofinansowanie z Mazowieckiego Oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia.

Z kolei Szpital Ratownika Cegiełki, nawiązujący swoją nazwą do maskotki naszego miasta, to zajęcia edukacyjne skierowane do przedszkolaków i uczniów najmłodszych klas szkół podstawowych z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Dzieci przez zabawę zdobywają wiedzę jak uratować komuś życie. Młodzi adepci uczą się jak ułożyć poszkodowanego w bezpiecznej pozycji bocznej, w jaki sposób użyć folii termicznej, jak założyć opatrunek oraz w jaki sposób uciskać klatkę piersiową.

Zajęcia z pierwszej pomocy przedmedycznej to nie jedyna innowacja realizowana w mareckich szkołach i przedszkolach. Warto przypomnieć, że już od pięciu lat w placówkach oświatowych na terenie Marek realizowane są zajęcia edukacyjne na temat bezpieczeństwa ruchu drogowego, w których udział wzięło już łącznie kilka tysięcy najmłodszych markowian.

# Sezon na deklaracje odpadowe



Tadeusz  
Markiewicz

**Od stycznia znów będziemy obliczać wysokość opłaty śmieciowej. W porównaniu do poprzednich edycji zmieniają się dwie rzeczy...**

Gdyby nie Regionalna Izba Obrachunkowa – nadzorca samorządów – w zasadzie nie byłoby o czym pisać. Od stycznia rozpoczęlibyśmy składanie deklaracji śmieciowych, obliczając opłatę według co najmniej 81-dniowego zużycia wody. Z jedną różnicą – maksymalnego limitu 150 zł od gospodarstwa domowego. Ale RIO zakwestionowała uchwałę naszej Rady Miasta z października tego roku. W tej sytuacji trzeba było ją błyskawicznie zmodyfikować, więc śpieszę opisać, co się zmieni. Dodam tylko, że rewolucji nie będzie. Ale po kolei...

RIO nie spodobały się dwie podstawowe kwestie. Po pierwsze, sposób obliczania opłaty śmieciowej na podstawie co najmniej 81-dniowego zużycia wody. Po drugie, możliwość szybszego wciągnięcia do systemu tych osób, które mają własne, opomiarowane przez Wodociąg Marecki przyłącza wody i odprowadzają



ścieki do miejskiego systemu (dziś są ryczałtowcami). Oba rozwiązania były korzystne dla mieszkańców. W pierwszym sami decydowali jaki wybierają okres do obliczenia opłaty, w drugim przypadku – mogli wyjść szybciej z systemu ryczałtowego. Nie jestem prawnikiem, nie będę dyskutować z decyzjami RIO. Dziwi mnie tylko jedno – dlaczego rozwiązanie „81-dniowe”, które wcześniej RIO zaakceptowała, teraz stało się powodem utraty uchwały.

#### Bez limitu dni

Marecki ratusz zareagował błyskawicznie. 13 grudnia odbyła się nadzwyczajna sesja rady miasta. Radni

wprowadzili zmiany w uchwałach śmieciowych. Dwie najistotniejsze zmiany dotyczą oczywiście kwestionowanych przez RIO zapisów. Dlatego od stycznia będziemy składać deklaracje odpadowe na podstawie trzech kolejno następujących po sobie faktur Wodociągu Mareckiego (bez limitu dni). Reszta obliczeń pozostanie taka sama – z tą tylko różnicą, że maksymalna wysokość opłaty za śmieci nie będzie mogła być wyższa niż 149,68 zł. Osoby, które mają własne, opomiarowane ujęcie wody i odprowadzają ścieki do sieci kanalizacyjnej, wejdą do systemu za rok – od stycznia 2023 r. W ten sposób radni zadośćuczynili wska-

zaniom RIO, żeby zachować roczny okres tzw. vacatio legis.

#### Dwie ścieżki

Może się zdarzyć, że w styczniu RIO znów zakwestionuje uchwały Rady Miasta. W zasadzie pozostaną wtedy dwie ścieżki – zmiana systemu opłat lub pójście na starcie z RIO do sądu administracyjnego. Miejmy nadzieję, że nie będzie zastosowania żadnej z tych dwóch konieczności. Dlaczego? O tym pisze na blogu orych.pl burmistrz miasta.

– Samorząd ma do wyboru cztery metody obliczania opłat za śmieci. Od osoby, od wody, od metrażu i od lokalu. Żadna z nich nie jest

idealna, ale ta od wody pozwala oddać, na ile dana nieruchomość jest zamieszkała. Jeśli hipotetycznie mielibyśmy wrócić do systemu „od osoby”, trzeba byłoby wprowadzić maksymalną stawkę 38 zł od mieszkańca. Wiercie mi, bardzo wiele osób byłoby z tego powodu niezadowolonych, bo dzięki systemowi „od wody” dziś płacą mniej, niż gdy obowiązywał system „od osoby” ze stawką 32 zł. Mało tego, nowe ustawowe ograniczenie 150 zł miesięcznej płatności nie dotyczy metody „od osoby”! Czteroosobowa rodzina płaciłaby więc 152 zł, a pięcioosobowa 190 zł. A i z punktu widzenia budżetu samorządu stawka 38 zł nie pokryłaby kosztów systemu zagospodarowania odpadów, a miasto musiałoby dokładać do systemu środki z innych źródeł, np. ograniczając inwestycje. Na dodatek – nie ma co się oszukiwać – część ludzi znów wyparowałaby z systemu, tak jak ma to miejsce w innych gminach, które korzystają z tej metody. Dlatego – powtórzę – postaramy się zrobić wszystko, by utrzymać system od wody – pisał Jacek Orych.

I tak się stało. Rada Miasta zmodyfikowała w grudniu uchwały. Reszta zależy od RIO. A ja, mając już w garści informację Wodociągu Mareckiego, zaczynam liczyć opłatę na 2022 r.

**NATALIA KUKUŁSKA**  
koncert

14 lutego | 19:00 | MARKI  
Mareckie Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne

REKLAMA

Zdrowych, spokojnych i pełnych rodzinnego ciepła Świąt Bożego Narodzenia. Niech nadchodzący Nowy Rok będzie czasem pokoju oraz realizacji osobistych i zawodowych planów.

ŻYCZA  
ZARZĄD I PRACOWNICY



# Wyjątkowy weekend przy mareckiej ciuchci

To były 2 dni pełne świątecznej atmosfery. Po raz kolejny mogliśmy cieszyć się niezliczoną liczbą atrakcji za sprawą Mareckiego Jarmarku Świątecznego!



Jarosław Jażdżik

Święty Mikołaj miał pełne ręce roboty. Całej szczęście z pomocą przyszedł mu bałwan Olaf i gadająca Choinka, aby sprawić uśmiech na twarzach wszystkich dzieci odwiedzających jarmark, który już po raz szósty zagościł przy mareckim samowarku.

Stoiska z rękodziełem przyciągnęły w mroźny weekend pokąsną rzeszę markowian. Ale istotniejsza od zakupów okazała się rodzinna atmosfera. Animatorzy zadbali o moc warsztatów artystycznych dla małych i nieco starszych. Dekorowanie pierniczek, przygotowywanie kartek i ozdób świątecznych – to tylko kilka aktywności, do których zaproszeni zostali markowianie. Ponadto ze sceny cały czas dochodziły świąteczne melodie w wykonaniu dzieci, młodzieży i dorosłych.

Jak co roku furorę zrobiła kolejka świętego Mikołaja, która przewiozła niezliczoną gromadę maluchów. Nie mogło też zabraknąć świątecznych życzeń, które ze sceny złożyli zastępca burmistrza Dariusz Pietrucha oraz proboszcz parafii pw. św. Izydora ks. Kazimierz Sztajerwald.

Niech te kilka zdjęć z Mareckiego Jarmarku Świątecznego wprowadzi nas w niepowtarzalną atmosferę Bożego Narodzenia, która zostanie z nami na długo i wywoła uśmiech na naszych twarzach.



Fot. Urząd Miasta Marki

## KOMENTARZ KULINARNY

### Idą Święta!



Adam Michalski

O tradycji Świąt Bożego Narodzenia, kolędach, choince, tworzeniu świątecznej atmosfery poprzez dekoracje wnętrza, regionalnych zwyczajach czy różnorodności potraw wigilijnych można opowiadać i rozpisywać się prawie do Trzech Króli. Dziś chciałbym podzielić się z Państwem nieco inną refleksją. Proponuję spojrzeć na czas grudniowych, szczęśliwych, wyjątkowo przytulnych Świąt poprzez pryzmat zmysłu węchu. Zapachy, jakie w tym okresie szczególnie intensywnie goszczą w naszych domach, przywołują zazwyczaj najlepsze wspomnienia dzieciństwa. Wszystkie najszczęśliwsze chwile związane z choinką, świętym Mikołajem, często całą górką prezentów pod świątecznym drzewkiem, krzątaniem w kuchni z udziałem głównie mamy lub żony, stołem wigilijnym, wspólnym kolędowaniem czy późną nocną wyprawą na Pasterkę. Zapach to szczególny zmysł, który często odbieramy podświadomie, bardzo rzadko zastanawiając się nad tym jak pachnie w naszym domu, jak i czym pachną potrawy na naszym stole. Zazwyczaj zapach kwitujemy lakonicznie: „ładnie pachnie”. Zapach to właśnie ten niewidzialny dodatkowy gość w naszym domu, który ma szczególnie mocny wpływ na przytulność, serdeczność, otwartość serc i atmosferę Świąt Bożego Narodzenia.

Dom pachnący świeżością to zapach, który szczególnie łatwo dostrzec w okresie świątecznym, bo to właśnie przed świętami zaglądamy w zakamarki naszych domostw, na odwiedzenie których na co dzień nie mamy zazwyczaj zbyt wiele czasu. Świeżość domu zazwyczaj przeplata się z dość intensywnym zapachem świątecznego drzewka, szczególnie gdy jest to nasz piękny świerk. Zapach igliwia w ciepłym domu nastraja melancholijnie i jest bardzo charakterystyczny właśnie dla okresu świątecznego grudnia. Wigilijny stół to dopiero ferria cudownych zapachów, szczególnie ze względu na swoją niepowtarzalność i wyjątkowość. Przecież nie gotujemy na co dzień wigilijnej kapusty kiszzonej na oleju lnianym z pęczakiem, nie jada się zbyt często smażonego karpia będącego zdecydowanie charakterystyczną potrawą kojarzącą się ze stołem wigilijnym. Do tego owocowo ziemista nuta barszczu z buraków ćwikłowych z jabłkami, czosnkiem i majerankiem, w którym wesoło pluskają się uszka przepelnione farszem z suszonych grzybów leśnych zbieranych wczesną jesienią. Kompozycję świątecznych zapachów dopełnia ulotna mgiełka dojrzałych cytrusów przełamana wszechobecną korzenną nutą jakże aromatycznych, świątecznych pierników. Zapachy cytrusowo korzenne możemy łatwo wzmocnić i utrwalić ich przyjemną nutę nabijając pomarańczę lub mandarynkę suszonymi goździkami. Taki zabieg spowoduje uwydątnienie cytrusowo korzennych aromatów na długie grudniowe wieczory. A dla tych, którzy nie zdążyli jeszcze przygotować i upiec świątecznych, korzennych pierników podsyłam sprawdzony i szybki przepis. Niech te nadchodzące, jak co roku wyjątkowe Święta będą dla Nas Wszystkich zwłaszcza ZRDOWE i napełniane rodzinną atmosferą pełną miłości, zrozumienia, i życzliwości. I niech nam tak zostanie na cały przyszły rok.

#### AROMATYCZNE ŚWIĄTECZNE PIERNIKI:

500 g mąki pszennej  
(+ dodatkowa do podsypywania)  
150g cukru trzcinowego  
(najlepiej z melasą)  
50g cukru pudru  
200g miodu nektarowego  
120g masła  
10g sody  
40 g przyprawy korzennej  
1 jajo



Mąkę (500 g) należy przesiać i wsypać do dzieży miesiarki lub sporej miski (jeśli chcemy wyrabiać ciasto ręcznie), do mąki należy dodać 10 g (jedna płaska mała łyżeczka) sody oczyszczonej, wymieszać.

Do rondelka wkładamy miód, masło, cukier trzcinowy i cukier puder oraz przyprawę korzenną. Szczególnie ważna jest przyprawa korzenna, proszę zwrócić uwagę na gramaturę, gdyż ostatnio producenci do torebki wsypują jedynie 20 g mieszanki i niestety coraz słabszej jakości. Przyprawy musi być 40 g dodatkowo ja dodaję pół płaskiej małej łyżeczki mielonego cynamonu i jeden suszony goździk roztarty w moździerzu. Zawartość rondelka mieszając podgrzewamy na małym ogniu (nie ma potrzeby doprowadzenia do wrzenia) do uzyskania jednolitej aromatycznej masy. Przygotowaną masę należy wlać do mąki i wymieszać do uzyskania jednolitej całości. Gdy podczas mieszania masa trochę przestygnie należy dodać jedno całe surowe jajko i dokładnie wymieszać. W zależności od wielkości jajka może zaistnieć potrzeba dodania jeszcze odrobinę dodatkowej mąki, ale nie więcej jak dwie łyżki stołowe. Ciepła masa będzie bardzo plastyczna i łatwa w formowaniu.

Warto odczekać żeby masa przestygła do temperatury przyjemnej dla dłoni i wówczas należy porcjami rozwałkować ciasto na cienki placek ok 2 mm grubości, nie zapominając o posypywaniu mąką w czasie wałkowania. Wycinamy kształty wedle uznania i pieczemy na papierze do pieczenia w temperaturze 180°C (termonawiew) przez ok 10 minut. Nie należy wypiekać pierników na zbyt ciemny kolor, bo zaczną być gorzkawe. Po ostygnięciu są cudownie chrupiące i aromatyczne. Gdy przestygną, można je zamknąć w szczelnym opakowaniu ze skórką z pomarańczy, przez co nabiorą dodatkowo aromatu cytrusowego i staną się nieco mniej chrupiące.