

## W NUMERZE m. in.:

<i>Tornado w Markach</i>	-str. 2
<i>RIO Grande</i>	-str. 2
<i>Ława sprawiedliwych</i>	-str. 3
<i>Chłopak na medal</i>	-str. 3
<i>Rydz Śmiały</i>	-str. 4
<i>Łapucapu</i>	-str. 4
<i>Nowy posterunek?</i>	-str. 5
<i>ZOMO straszy dalej</i>	-str. 5
<i>Od Czytelników</i>	-str. 5
<i>Fotoreportaż</i>	-str. 8
<i>Dzielnicowi</i>	-str. 9
<i>Drapieżcy- igranie na uczuciach</i>	-str. 10
<i>Ulica Zakole</i>	-str. 11
<i>MOK</i>	-str. 11
<i>www.marki.net.pl</i>	-str. 11

## Ruch na Fabrycznej

O tym że ulica Fabryczna jest jedną z najważniejszych arterii komunikacyjnych naszego miasta nie trzeba nikogo przekonywać. Miasto przystępując do organizowania przygotowania przetargu na wykonanie robót budowlanych, brało pod uwagę wiele postulatów. Jednym z nich był okres jaki deklarował ewentualny wykonawca, czasowego wyłączenia drogi z normalnej eksploatacji na czas remontu. Chodziło o to aby ulica Fabryczna stała się jak najszybciej drogą przejezdną. Mieszkańcy jak i władze miasta liczyły się z tym że w przypadku wytyczenia objazdów ulicą Lisa Kuli i Szkolną nastąpią, delikatnie mówiąc, utrudnienia komunikacyjne.

Prace na odcinku od alei Piłsudskiego do ulicy Ząbkowskiej mają być ukończone 8 grudnia 2003 roku. Inwestycja finansowana po połowie przez powiat i gminę, polegała na zerwaniu starej nawierzchni, zbudowaniu infrastruktury kompleksowego

odwodnienia wraz z odprowadzeniem kolektorami wód deszczowych do rzeki Długiej. Kolektory odprowadzą podczyszczoną wodę dwoma nitkami poprowadzonymi ul. Ząbkowską oraz Mazowiecką. Zanim to jednak nastąpi wody opadowe zostaną zmagazynowane w dwóch zbiornikach na ulicy Ząbkowskiej oraz Lotników. Pojemność zbiorników została tak zaplanowana, iż w przyszłości będą w stanie obsłużyć duży obszar miasta (do ul. Szkolnej włącznie) Po wybudowaniu odwodnienia zostanie położona nawierzchnia bitumiczna, która będzie na tyle równa że nie będzie powodowała choroby morskiej wśród zmotoryzowanych. Wbrew wcześniejszym informacjom, które napływały do redakcji, odcinek ulicy Fabrycznej, od Ząbkowskiej do granic miasta, będzie jednak zamknięty jeszcze w tym roku. Remont nawierzchni rozpocznie się 12 grudnia i 20 grudnia powinien być ukończony. Dla Markowian prace te oznaczają, odcięcie głównej trasy łączącej gminę z Wołominem, w którym mieszkańcy zmuszeni są załatwiać coraz więcej spraw natury administracyjnej. Miejmy nadzieję że pogoda nie pokrzyżuje planów inwestorskich i drogowcy dotrzymają deklarowanych terminów robót. Pozostaje jednak kwestia jakości przeprowadzonego remontu, na którą zarówno markowianie jak i lokalna prasa niechybnie będzie zwracała baczną uwagę.

Piotr Matusiak



**Biuro Reklamy  
Rzeczpospolitej Mareckiej:**  
0 691 53 86 43  
0 691 87 20 25



czytaj strona 7

biuro@avn.pl, www.avn.pl  
tel. (22) 771 42 39, 501 271 048  
05-270 Marki, ul. Bema 18

**- I TAK NIKT TEGO  
GÓRY NOGAMI  
MOŻE BYĆ DO  
PANIĄTA FIRMY  
POTENCJAŁNYCH KLIENTÓW  
ODWIEDZANE PRZEZ  
\*SKUTECZNE - CZĘSTO I CHĘTNIE  
STRONY INTERNETOWE  
\*SKUTECZNE\***

**ACTIVENET**

## PRZYCHODNIA KARDIOMED

**Przychodnia czynna:  
od poniedziałku do piątku w godzinach 8-18  
w sobotę dyżur internistyczny  
i pediatryczny w godzinach 8-12.**



**W nowej pracowni USG  
badania wykonują:**

- Prof. dr nauk med. W. Jakubowski
- dr G. Kade
- dr A. Raczowska Moszczańska
- dr L. Karpiński
- dr C. Grabosz

**Marecki Ośrodek Zdrowia Sp. z o.o.  
Przychodnia Kardio-Med.  
Marki ul. Sportowa 3  
Tel. 781-16-03, 781-16-05**

**SZKOŁA RODZENIA  
GABINET MEDYCyny  
NATURALNEJ**

Przychodnia udziela świadczeń zdrowotnych w zakresie:

- podstawowej opieki zdrowotnej
- specjalistycznej opieki zdrowotnej
- opieki stomatologicznej
- medycyny szkolnej
- promocji zdrowia



# Tornado?



*Dwa szklane wieżowce w centrum Warszawy, marmury i aluminium w głównej siedzibie. To nie wszystko. Drogie reklamy telewizyjne ze znaną prezenterką, wychwalającą działania firmy na rzecz jej klientów. To obraz Telekomunikacji Polskiej. Obraz jednak złudny i wykreowany przez samą firmę. Rzeczywistość jest całkiem inna. Stare słupy telekomunikacyjne i brak*

*inwestycji. I to wszystko wbrew pozorom nie na końcu świata, ale u nas w Markach, w mieście oddalonym od centrum stolicy zaledwie o 7 km.*

A miało być tak pięknie: nowoczesne Punkty Obsługi Klienta usytuowane w supermarketach, infolinia - konia z rzędem temu kto się dodzwoni bez problemu. Nie wspomnę już o szerokopasmowym łączu internetowym (DSL) - brak możliwości założenia go w Markach jest często czynnikiem odstrasającym inwestorów.

Nade wszystko jednak co najbardziej mnie osobiście razi i pewnie nie jestem odosobniona - to stan słupów telekomunikacyjnych. Nawet te nowo stawiane wyglądają tak, jakby dopiero co przeszło po nich "tornado". Pionu trzymają się tylko niektóre z nich. Nie oczekuję od Telekomunikacji Polskiej, żeby pomalowała je na różowo. Ale chyba zagwarantowanie bezpieczeństwa mieszkańcom jest ich obowiązkiem. Bo to, że nam trzeszczy w słuchawce, gdy mocniej zawieje jest "normalne".

Teraz nawet nie ma dokąd pojechać, żeby się poskarżyć, bo przecież dla wygody klienta zlikwidowano nam oddział w Wołominie. Pozostaje nam tylko kontakt telefoniczny z Biurem Obsługi Klienta, gdzie będą nas przełączać od jednej do drugiej dyspozytorki, aż wreszcie się zdenerwujemy i odłożymy słuchawkę.

No cóż, miejmy tylko nadzieję, że kolejnym pomysłem tepsy nie okaże się wirtualne kontaktowanie z abonentami. Ale może do tego czasu Telekomunikacja Polska S.A. nie będzie już monopolistą na rynku telekomunikacyjnym.

Sylvia Kwas

## RZECZPOSPOLITA MARECKA

E-MAIL: [rm@marki.net.pl](mailto:rm@marki.net.pl)

TEL: 0 691 538 643, 0 691 872 025

REDAKTOR NACZELNY: **Piotr Matusiak**

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO:

Sylvia Kwas, Filip Rzewski, Krzysztof Bychowski

WYDAWCA:

PPHU "REK-WAR" Krzysztof Warabida

ul. Wysockiego 15b 03-371 Warszawa

(Adres wydawnictwa jest również adresem redakcji)

SKŁAD I ŁAMANIE: **ActiveNet Krzysztof Bychowski**

DRUK: **Zakład Poligraficzny ul. Łojewska 22a, Warszawa**

Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść płatnych reklam, anonsów i ogłoszeń.

## SKLEP ALKOHOLE I WINA ŚWIATA

- ✓ dobre ceny na co dzień
- ✓ dowóz do klienta
- ✓ zamówienia na wesela (extra ceny, możliwość zwrotu nadwyżek)
- ✓ upominki, degustacje
- ✓ winiarnia
- ✓ dostawy na imprezy

czynny w godzinach:

pn - pt: 9-22

sob - nie: 10-22

Marki

ul. Piłsudskiego 102a, (róg ul. Teligi)  
Tel.: (0 22) 771 30 48, 771 36 11

**KARTY STAŁEGO KLIENTA**

BaRGo

**HURTOWNIA  
ELEKTRYCZNA**

---

**HURT i DETAL**  
 Godziny otwarcia  
 pn-pt 7.30 - 17.00  
 sob 9.00 - 15.00

05-260 Marki  
 Al. J. Piłsudskiego 200  
 tel/fax 781-37-99

---

Zapraszamy na Jesienne Promocje!

### Zbiórka baterii

Szkoła nr 3 aktywnie włączyła się w działania mające na celu ochronę środowiska naturalnego. W placówce edukacyjnej na ulicy Pomnikowej, rozpoczęto zbiórkę zużytych baterii, które nie odpowiednio składowane stanowią realne ekologiczne zagrożenie. Na mocy porozumienia, wyspecjalizowana firma zobowiązała się do nieodpłatnego odbioru oraz utylizacji baterii. Odpady te można wrzucać do specjalnych pojemników na terenie szkoły nr 3. Inicjatywa godna naśladowania.

### Psie pieniądze

Rada Miasta Marki podczas ostatniej sesji, która odbyła się 19 listopada ustaliła wysokość podatku dla posiadaczy psów. Każdy mieszkaniec miasta, który jest właścicielem czworonoga, będzie musiał płacić roczny podatek w wysokości 10 złotych. Podatek płatny będzie w terminie do dnia 15 maja roku podatkowego. Z nieoficjalnych informacji wynika, że miasto chętnie zrezygnowało by z poboru tej należności. Niestety ustawodawca nie pozostawił takiej możliwości samorządom. Tak oto w mieście musiał być uchwalony podatek, którego wysokość nie bilansuje kosztów jego poboru.

### Park Miejski

Władze miasta postulują, aby w przyszłorocznym budżecie znalazły się środki na urządzenie w Parku Briggsów placu zabaw dla dzieci. Obok tego od dłuższego czasu trwają starania o dokonanie zamiany i doprowadzenie do sytuacji, w której park byłby własnością gminy. Wstępne porozumienie pomiędzy władzami samorządowymi a właścicielami terenu jest już zawarte. Istnieją jednak przeciwności natury formalnej, leżące po stronie właścielki nieruchomości. Chodzi tu o zaległości podatkowe wynikające z prawa spadkowego. Miejmy nadzieję, że mimo tych przeszkód, w przyszłym roku park miejski przy Al. Piłsudskiego stanie się tętniącym życiem, miejscem rekreacji makowian.

### RIO Grande

Rejonowa Izba Obrachunkowa (RIO) zakwestionowała uchwałę Rady Miasta Marki o finansowaniu przez gminę dodatkowych etatów policyjnych dzielnicowych. Zastanawiającym jest fakt, że RIO nie miała uwag w analogicznych przypadkach w stosunku do innych gmin. O rozwoju sprawy będziemy informowali w kolejnych numerach RM.

### Kabel alarmowy

Na ulicy Grunwaldzkiej przy okazji prac remontowych, zamontowano nowe kable będące częścią infrastruktury oświetleniowej. Niestety wskutek działania "nieznanych sprawców", kable te w ciągu tygodnia zniknęły. Prawdopodobnie padły łupem "złomiarzy", którzy po opaleniu przewodów z plastikowej izolacji sprzedali je do któregoś z okolicznych punktów skupu metali kolorowych.

W związku z powtarzającymi się w ostatnim czasie kradzieżami przewodów oświetleniowych oraz dewastacją urządzeń elektrycznych na terenie Marek, władze miasta postanowiły w sposób systematyczny i zinstytucjonalizowany przeciwdziałać temu zjawisku. W tym celu zawarta została umowa z jedną z agencji ochrony w zakresie monitorowania sygnałów alarmowych z lokalnego systemu alarmowego. Ponadto patroli agencji ochrony są zobowiązane do podejmowania interwencji na każdy sygnał otrzymany od stacji monitorowania alarmów.

Interwencja załóg patrolowo-interwencyjnych ma za zadanie udaremnienie powstania szkody w mieniu Gminy Miasta Marki. Interwencje będą podejmowane w systemie całodobowym. Miejmy nadzieję że spowoduje to spadek aktów kradzieży i wandalizmu.

**PISZCIE  
I DZWOŃCIE  
DO NAS!**

**0 691 53 86 43**

**0 691 87 20 25**

Adres redakcji:  
Rzeczpospolita Marecka  
ul. Wysockiego 15b  
03-371 Warszawa

e-mail:  
[rm@marki.net.pl](mailto:rm@marki.net.pl)

## JAK RADA MIASTA ŁAWNIKÓW WYBIERAŁA

§ Obowiązkiem Rady Miasta jest wybór ławników do Sądu Rejonowego i Sądu Okręgowego. Ustawa Prawo o ustroju sądów powszechnych określa w jaki sposób zgłaszać kandydatów, w jakim terminie oraz określa inne warunki dotyczące kandydatów. W naszym mieście, w obowiązującym terminie do 31 lipca, zgłosiło się ich 30. Należało wybrać 11 ławników – sześciu do Sądu Rejonowego (zgłosiło się 14) i pięciu do Sądu Okręgowego (zgłosiło się 16). Zgłoszenia nie były wstępnie weryfikowane. Na sesji w dniu 10 września Rada Miejska powołała zespół opiniujący kandydatów na ławników. W skład zespołu weszli radni: Tadeusz Skłodowski, Teresa Sobolewska, Agata Świstowska.

Zadaniem zespołu, określonym w powołującej go uchwale, było przedstawienie opinii o zgłoszonych kandydatach. Zespół ten na posiedzeniach w dniach 8, 13 i 21 października opracował pisemne opinie, o których mówiła powołująca go uchwała i przedstawił je Radzie Miejskiej na sesji w dniu 29 października. We wstępie do tych opinii napisano, że najpierw zespół zajął się sprawdzeniem czy zgłoszenia kandydatów spełniają warunki formalne, potem zaś skoncentrował się nad kwalifikacjami każdego kandydata, którego zgłoszenie spełniło te warunki.

Warunków formalnych nie spełniło 19 kandydatów. Dyskwalifikowano, przeważnie, z powodu zgłoszenia przez nieuprawnioną organizację, albo kiedy zespół nie miał pewności czy zgłaszająca organizacja jest do tego uprawniona, lub z powodu poparcia przez zbyt małą liczbę osób. Ustawa wymaga, aby popierających było co najmniej dwadzieścia pięć osób, mających czynne prawo wyborcze i zamieszkujących stale na tym terenie. Nie wszystkie popierające osoby spełniały te kryteria i stąd skreślenia z tego powodu.

Do zastanowienia się zmusza natomiast weryfikacja ze względu na zgłaszającą organizację. Ustawa wymaga aby organizacja taka była "zarejestrowana na podstawie przepisów prawa", o czym świadczyć ma numer odpowiedniego rejestru, który zdaniem zespołu, należało podać, ale ustawa o tym wyraźnie nie mówi. Niespełnienie

tego wymogu było przyczyną negatywnej weryfikacji co najmniej trzech osób. Z powodu braku tego numeru, zespół opiniujący nie miał pewności czy Ogólnopolski Ruch Ochrony Interesów Lokatorów jest organizacją "zarejestrowaną na podstawie przepisów prawa", NSZZ "SOLIDARNOŚĆ" też się wydał podejrzany. Z tych powodów ławnikami nie zostali wartościowi kandydaci, których kwalifikacje i etyka nie budzą wątpliwości. Piszę o trzech osobach, ponieważ do większej ich liczby nie udało mi się dotrzeć, ze względu na utajnienie danych osobowych kandydatów.

Działania zespołu doprowadziły do tego, że Rada Miasta miała wybierać jedenastu ławników z jedenastu zweryfikowanych kandydatów. Właściwie nie musiała wybierać, wystarczyło zagłosować, ławników wybrano już wcześniej. Przypomina to czasy PRL, wtedy też się tylko głosowało. Tak się złożyło, że w odpowiednich grupach, warunków nie spełniła maksymalna dopuszczalna liczba kandydatów. Z 14 kandydatów zgłoszonych do Sądu Rejonowego zakwalifikowano 6, z 16 zgłoszonych do Sądu Okręgowego zakwalifikowano 5, tylu, ilu trzeba. Jednak zespół opiniujący, jak gdyby czując, że przesadził, przedstawił swoje wątpliwości co do jednej kandydatki negatywnie zweryfikowanej. Chodziło o jedną panią, która zdaniem zespołu spełniała wszystkie warunki, poza opinią Policji, niestety ta była negatywna. Ponieważ Marki to małe miasto, wszyscy wiedzieli, że opinia ta, właściwie dotyczy męża tej pani, a nie jej samej, i tak ją należy rozumieć. Policja niby wiedziała, że ma wydać opinię o kandydatce, a wydała o jej mężu. Postanowiono tę panią dołączyć do grona zweryfikowanych pozytywnie. I teraz Rada mogła naprawdę wybierać, co prawda dotyczyło to tylko Sądu Rejonowego, ale dobre i to. Wszyscy z ulgą odetchnęli i od razu na sali zrobiło się tak jakoś przyjemniej.

W głosowaniu tajnym Rada wybrała 6 ławników, z zaproponowanych jej 7 kandydatów, do Sądu Rejonowego i zaakceptowała wybranych przez zespół opiniujący 5 ławników do Sądu Okręgowego.

Weryfikacja złożonych dokumentów spowodowała, że odpadło 19 kandydatów – to dużo – 63% kandydujących, taka informacja dla lubiących ściśle dane, i nikomu nie zadrzała ręka. Przyczyną skreśleń często



GABINET STOMATOLOGICZNY

"DENI-DENT"

lek. stom. Dorota i Artur DENIS  
tel (22) 679-26-76

Warszawa ul. Młodzieńcza 1  
(vis a vis wjazdu do Mc Donalda)  
gabinet czynny: pn-pt 14-19, sob 9-13

0 502 10 85 82  
www.fajnydentysta.pl  
deni-dent@fajnydentysta.pl

były omyłki i drobne niezrozumienia przy wypełnianiu ankiety. W teście ankiecie ustawodawca umieścił rubrykę: "telefon kontaktowy", czy ktoś z członków zespołu zadał sobie pytanie, po co umieszczono tę rubrykę, i po co kandydaci pracownicy ją wypełniają? Wystarczyło zadzwonić, ludzie uzupełniali dane, poprawili błędy, nie byłoby rozczarowań, żali i psioczenia na władzę. Czasu było dosyć. Od pierwszego posiedzenia zespołu do dnia wyborów upłynęło dokładnie 21 dni. Działanie takie było tym bardziej uzasadnione, że nie było wstępnej weryfikacji, przy składaniu dokumentów. Logicznym się wydaje, że należało jak największej liczbie osób zgłoszonych umożliwić kandydowanie, wybór zaś najbardziej odpowiednich, pozostawić Radzie, i nie uzurpować sobie jej praw.

Osoby, które tymi wyborami

poczuć się pokrzywdzone, mają prawo wezwać Radę do zmiany uchwały, a w ostateczności wnieść skargę do sądu. Rada Miasta nie poczuła się pokrzywdzona.

Marek Świerczyński

Ławnikami do Sądu Okręgowego w Warszawie zostali wybrani:

**Wojciech Kaim**  
**Jadwiga Anna Maciołek**  
**Teresa Barbara Poboży**  
**Ewa Jadwiga Godlewska**  
**Elżbieta Małgorzata Paluszewska**  
Ławnikami do Sądu Rejonowego w Wołominie zostali wybrani:  
**Beata Marta Grzędzińska**  
**Marian Górka**  
**Jerzy Bogdan Czyściecki**  
**Edward Noga**  
**Krzyszyna Zofia Smolińska**  
**Krzyszyna Danuta Rusiniak**

## Szansa na prąd stały

Z nieoficjalnych informacji do których udało się dotrzeć redakcji, wynika, że Zakład Energetyczny - Rejon Wołomin, planuje w najbliższym kwartale poprawę warunków dostawy energii elektrycznej dla ulic Cichej i Łąków. Po wykonaniu prac modernizacyjnych, mieszkańcy tych

ulic powinni odczuć poprawę przesyłu energii elektrycznej do gospodarstw domowych. Z zadowoleniem przyjmujemy niniejsze prace i wyrażając zdanie mieszkańców miasta, liczymy na dalsze tego typu modernizacje

RM.

## Chłopak na medal



Młodzieżowe Mistrzostwa Europy w szermierce, rozgrywane w chorwackim Porecu, przyniosły mieszkańcom Marek miłą niespodziankę. W indywidualnym turnieju szpady, markowianin Marek Bączek zdobył brązowy medal. Zajęcie

trzeciego miejsca na mistrzostwach Europy do lat 20, dobrze wróży na przyszłość, temu skromnemu wychowankowi Legii Warszawa. Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.

Piotr Matusiak



**SEKACZ**  
najwyższej jakości  
na każde przyjęcie

- sprzedaż wysyłkowa
- zamówienia hurtowe
- certyfikat "DOBRE BO POLSKIE"

Marki, ul. Okólna 59  
(22) 771 33 40  
www.secpol.pl

## Moja ulica...

Po wielowątkowej i miejscami kontrowersyjnej opowieści o ulicy Cichej i okolicach zamieszczamy niniejszy tekst, poświęcony tym razem jednej z nowszych ulic w Pustelniku. Równocześnie gorąco zachęcamy Czytelników do przysyłania na adres redakcji opowieści, ciekawostek, anegdot związanych z ulicami, przy których mieszkają.

### "Co proszę? Rydza Śmiałego?"

Historia pewnej uliczki w Pustelniku, przy której miałem przyjemność zamieszkać, nie jest długa. Jeszcze w połowie lat dziewięćdziesiątych teren pomiędzy ulicami Hallera i Pułaskiego był zwykłą łąką, poprzecinaną gdzieniegdzie wiodącymi do pobliskiego kościoła ścieżkami. W ciągu kilku następnych lat przy projektowanej w tym miejscu półtorakilometrowej ulicy jak grzyby po deszczu zaczęły wyrastać nowe domy jednorodzinne. Początki nie były łatwe, gdyż nowi mieszkańcy musieli na przykład samodzielnie sfinansować budowę transformatora i sieci elektrycznej, z trudem pokonując kolejne - stawiane przez wołomiński zakład energetyczny - przeszkody. Powszechnie znane kłopoty z wszelakiej maści "fachowcami" również nie ułatwiały zadania tym, co zapragnęli zbudować w tym miejscu swój - najczęściej pierwszy w życiu - dom. Rozmaite problemy miały jednak i swoje dobre strony, gdyż zintegrowały sporą część mieszkańców tej uliczki i być może dzięki temu wielu sąsiadów utrzymuje ze sobą do dziś zażyłe kontakty.

W tych pionierskich latach mieszkańcy - po krótkiej "burzy mózgów" - zaproponowali swoją nazwę dla wówczas bezimiennej ulicy. Nie została ona jednak przyjęta i ówczesna Rada Miasta wybrała na patrona marszałka II RP, Edwarda Rydza-Śmigłego. Choć dziwić może nieco bezpośrednie sąsiedztwo z ulicą imienia nieprzejednanego politycznego przeciwnika sanacji Józefa Hallera, to bez wątplenia niedoceniany Rydz-Śmigły zasłużył sobie na upamiętnienie. Jak bardzo zapomniana wśród ogółu jest ta postać świadczyć mogą pytania z radio-taxi "Co proszę? Jaka ulica? Rydza

Śmiałego?", liczba listów adresowanych na "Rydza Śmiałego", czy nawet umieszczenie przekręconej nazwy na wielu mapach (w tym na przykład na mapce planowanej sieci wodociągowej opublikowanej przez Wodociąg Marecki Sp. z o.o.). Podobny los spotyka zresztą patrona pobliskiej ulicy, Kazimierza Pułaskiego - nawet niektóre tabliczki na tej ulicy twierdzą jakoby dowódca konfederacji barskiej i amerykański bohater narodowy nosił nazwisko "Puławski".

Uliczka Rydza Śmigłego ciągle się rozwija - jest coraz gęściej zabudowywana domkami o przeróżnych stylach i gabarytach, wokół których powstają coraz piękniejsze (niektóre już nagrodzone w konkursie Marki w zieleni) ogrody oraz maleńkie chodniczki przed posesjami. Najważniejsze jednak są - wspomniane już - dobre relacje międzyludzkie, które wytworzyły się wśród części mieszkańców. Sąsiedzi odwożą na zmianę dzieci do szkoły, w razie nagłej potrzeby mogą zaopiekować się dzieckiem z sąsiedztwa, wreszcie spotykają się przy weekendowych grillach. Niektórzy wybierają się wspólnie do kina czy nawet na wakacje. Dzieci z Rydza-Śmigłego zapraszają się na przyjęcia urodzinowe, a na najbliższe święta Bożego Narodzenia przymierzają się do odwiedzania domów jako kołędnicy. Tak więc pomimo, że niektórych przyjezdnych gości uliczka zniechęca swą gliniastą nawierzchnią czy brakiem oświetlenia, to - właśnie ze względu na część ludzi, którzy tu zamieszkali - warto tu pozostać.

Rafał Redel

*Autor współredaguje lokalny portal internetowy [www.marki.net.pl](http://www.marki.net.pl)*

## Ulicy Cichej ciąg dalszy

Obiecałem informować Szanownych Czytelników o tym jak rozwija się sprawa opisywana w poprzednich numerach pod tytułem "Ulica Cicha". Właśnie dzięki grzeczności Władz Miasta otrzymałem następujący dokument:

**"Notatka w sprawie z wniosku Jerzego R. o uwłaszczenie, toczącej się przed Sądem Rejonowym w Wołominie - sygn. akt I Ns 619/01**

W dniu 22 października 2003 r. odbyło się posiedzenie Sądu, na które stawili się pełnomocnik Gminy Miasto Marki oraz świadek pan Marian D. Nie stawili się pełnomocnik Jerzego R.

mecenas W.D., który przesłał do Sądu poprzedniego dnia zwolnienie lekarskie na czas od 20 do 23.10.2003 r. oraz pisemnie poinformował, że Jerzy R. w celu podratowania zdrowia wyjedzie w listopadzie na leczenie i wnosil o odroczenie rozprawy. Sąd postanowił odroczyć rozprawę na dzień 23 grudnia 2003 r. oraz wezwać na termin w charakterze świadka pana A. M. oraz pana M.D. Obaj świadkowie zgłoszeni przez Gminę. (Podpis nieczytelny)"

Nie komentuje, zastanawiam się tylko, czy ktoś w tym dniu dostanie od Sądu, prezent gwiazdkowy.

Marek Świerczyński

## SunChemical®

największy na świecie producent farb drukarskich

### Oferuje farby drukarskie:

- ✓ offsetowe (arkuszowe i zwojowe)
- ✓ fleksograficzne
- ✓ sitodrukowe
- ✓ rotograwiurówce
- oraz:
- ✓ lakiery drukarskie w tym UV
- ✓ dodatki i materiały pomocnicze do farb.

**Priorytetem jest niezmienna i wysoka jakość.  
Zapewniamy klientom konsultacje techniczne.**

### Siedziba firmy i mieszalnia farb offsetowych:

Sun Chemical Sp. z o.o.  
05-270 Marki, ul. Okólna 46a  
tel. (.22) 76 15 100, fax (.22) 76 15 101

### Mieszalnia farb flexo i roto:

62-006 Janikowo k. Poznania, ul. Pilotów 34-40  
tel. (.61) 815 85 55, tel. (.61) 815 85 40, fax (.61) 815 85 50

## ŁAPUCAPU

Jeszcze w tym roku zostanie rozstrzygnięty przetarg na wylapywanie bezdomnych zwierząt oraz zapewnienie im opieki. Realizacja pomysłu miała by nastąpić w styczniu. Osoba przystępująca do przetargu musi prowadzić legalnie schronisko dla bezdomnych zwierząt lub posiadać umowę ze schroniskiem do którego będą zwierzęta zawożone. Właściciele czworonogów nie muszą się obawiać, że rozpocznie się polowanie na

psy. Wylapywane będą tylko te zwierzęta, które potrzebują pomocy weterynarza lub zagrażają bezpieczeństwu mieszkańców.

Informacje o takich psach można przekazywać do Referatu Ochrony Środowiska w Urzędzie Miasta Marki.

Szkoda, że pomysł nie obejmuje pozostałych bezpańskich psów i kotów, których w naszym mieście nie brakuje. Dlatego pamiętajmy sami o tych zwierzętach, które zimą bardziej niż kiedykolwiek potrzebują naszej pomocy.

Sylwia Kwas

**Kredyt Bank S.A.  
II Oddział w Warszawie**

**Filia nr 7 w Markach  
ul. Piłsudskiego 176  
05-270 Marki**

**tel.: 771 46 76, 77**

**Zapraszamy: poniedziałek, środa, piątek: 12.00-19.00  
wtorek, czwartek: 8.00-15.00**

**KREDYT BANK**

## ZOMO DALEJ STRASZY

Wiosną bieżącego roku został zdewastowany teren i zabudowania byłej siedziby ZOMO. Obszar ten został, za symboliczną kwotę odsprzedany policjynemu Towarzystwu Budownictwa Społecznego, które jest teraz jego właścicielem. W maju, o dewastacji tej, napisałem do naszej gazety, ale mi tego tekstu nie wydrukowano.

Tekst ów zawierał informację o nowym właścicielu oraz w jaki sposób ten teren pozyskał i jakie będzie jego przeznaczenie. Dalej było o sposobie, w jaki nowy właściciel postanowił przygotować teren pod budowę i co z tego wynikło. Pisałem o zagrożeniach jakie stwarzał ówczesny stan nieruchomości, podkreślałem konieczność uporządkowania i zabezpieczenia terenu, z zastrzeżeniem, że za uporządkowanie nie powinien płacić budżet naszego miasta. Wyraziłem zdziwienie, że pomimo wielu podmiotów, którym ta sprawa powinna leżeć na sercu, doszło do powstania składowiska niebezpiecznych odpadów w terenie gęsto zabudowanym, w bezpośrednim sąsiedztwie szkoły.

Nie wydrukowali - trudno. Pomyślałem, że poruszona sprawa jest przejściowym epizodem, rozwiązanie jej nastąpi w najbliższym czasie i nie będzie potrzeby do tego wracać. Rzeczywistość okazała się inna.

Teraz mamy koniec października, kiedy to piszę. Od końca maja, zasadniczo, nic się na tym terenie nie zmieniło. Wygląda to okropnie - porozrzucane różnego rodzaju odpady - tworzywa sztuczne, trzcina, połamane płyty pilśniowe, gruz, potłuczone szyby. Wszystkie te odpady jakby

"przyozdobione" są kruszonką z falistych płyt azbestowych, tzw. eternitem, który, jak uważa się ostatnio, jest bardzo szkodliwy dla zdrowia. Cały teren pokrojony jest rowami, które pozostawili poszukiwacze kabli miedzianych. Kilka szamb ze zdewastowanymi przykryciami, oraz basen. Basen, niestety nie kryty, ale powinien spędzać sen z powiek wszystkich mieszkających w pobliżu rodziców, posiadających małe dzieci i nauczycieli pobliskiej szkoły - ale nie spędza - bo by coś z tym zrobili. Przypomina on do złudzenia basen na ul. Kasztanowej, który tak tragicznie zapisał się w historii naszego miasta, nawet woda w nim stoi. Od tamtego, różni się tylko brakiem zabezpieczającego ogrodzenia.

Nieruchomość była kiedyś ogrodzona, ale płot wyszabrowali. Teraz można na teren wjechać z wielu stron i na pewno w niedługim czasie powstanie tam wysypisko śmieci, jeśli się nie mylę, podjęto już w tym kierunku pierwsze działania.

Mam nadzieję, że tym razem, tekst ten ukaże w Rzeczpospolitej Mareckiej, a nim to nastąpi, właściciel przystąpi do porządkowania terenu. Powinien on pamiętać, że dzięki dobrej woli ówczesnej Rady Miejskiej, otrzymał na dobry początek ten kawał ziemi, na wyjątkowo korzystnych warunkach. Powinno go to zobowiązywać do rozsądnego tym dobrem gospodarzenia, i nie przysparzania mieszkańcom i władzom miasta, kłopotów.

Marek Świerczyński

## Szansa na nowy posterunek

Niewykluczone, że w Markach powstanie nowoczesny komisariat, spełniający wszelkie standardy dla tego typu obiektów. Dotychczasowa siedziba policji mieści się w kilku pokojach na parterze budynku Urzędu Miasta Marki. Obecnie trwają wstępne rozmowy

samorządu z władzami powiatowymi policji. Nowy posterunek miałby być zlokalizowany tuż przy Urzędzie Miasta, na rogu alei Piłsudskiego i ulicy Rejtana. Wkładem Marek miałby być teren oraz projekt, natomiast Policja Państwowa sfinansowałaby budowę obiektu.

PM

## Przyjdzie walec i wyrówna

Rozpoczyna się usuwanie z krajobrazu miasta budynków, które potocznie można było nazwać rudarami. Na pierwszy ogień pójdzie budynek przy

al. Piłsudskiego 142 (pomiędzy ulicą Wspólną a Rybną). Ku zadowoleniu mieszkańców Pustelnika posesja zostanie rozebrana jeszcze w tym roku.

PM

## OD CZYTELNIKÓW

### Pytania retoryczne:

**Kiedy na cmentarzu w Markach przestanie straszyć przy wejściu sterta śmieci?**

**Kiedy pojawi się kontener na śmieci?**

## PODSŁUCHANE

*Autobus 718 wtorek godz....*

*Pani x: Widziała Pani, na ulicy Sosnowej wymalowali przejście dla pieszych.*

*Pani y: Nie tylko na Sosnowej, na Krótkiej też. Widocznie zwiększył się ruch samochodów. Faktycznie warszawskie taksówki pokonują tę trasę jadąc na ulicę Kościuszki....*

Od redakcji. Sprawdziliśmy, pasy są, Kościuszki też.

RM

## Poczytać coś...

### Ludzie wplątani w czas...

**"Bóg widzi. Czas ucieka. Śmierć goni. Wieczność czeka."**

Słowa te powtarzają się w prawie każdym rozdziale niezwyklej książki Olgi Tokarczuk pt. "Prawiek i inne czasy". Zapraszam na podróż w czasie, który jest kluczem do powieści współczesnej pisarki.

"Prawiek i inne czasy" O. Tokarczuk to książka, która szczególnie zapada w pamięć. Pisarka dokonuje w niej niezwyklego dzieła. Opisuje świat i prawa nim rządzące przez pryzmat zwykłych zdarzeń i zwykłych ludzi. W książce została ukazana istota życia-życia poza wszelkimi wymiarami.

Prawiek to polska wioska, niczym nie różniąca się od innych. Mimo to jest ona magicznym miejscem i zwierciadłem ludzkiego istnienia. W zamkniętej przestrzeni pisarka umieszcza obraz rodziny. Poznajemy jej członków, drogę życia, pierwsze miłości, starość i w końcu śmierć. Postaci przedstawione w powieści są tragiczne. Widziały wojnę, doznały wielu cierpień, wiedzą co to głód i samotność. Wciąż żyją w szarym świecie, choć każdy z nich marzy o przekroczeniu pewnej granicy. Czy zdobędą na to odwagę? Kto okaże się na tyle silny by uciec z Prawieku-enklawy wieczności?

Psychologiczny i metafizyczny charakter powieści, a także nastrój, który udziela się czytelnikowi, skłaniają nas do odpowiedzi na wiele pytań. Czy Bóg istnieje? Czym jest świat? Przegraną grą, teatrem, czy tylko ulotnym dymem unoszącym się ponad domami Prawieku?

Książka O. Tokarczuk doskonale ilustruje wnętrze człowieka- jego słabości, lęki i dążenia. "Od kiedy pamiętam, chciałam napisać książkę taką jak ta. Stworzyć i opisać świat. Jest to historia świata, który jak wszystko, co żywe, rodzi się, rozwija i umiera" - pisze artystka o swojej książce. Filozoficzne rozważania są przeplatane opisami

przyrody i losów bohaterów. Każdy z nich ma w powieści swój czas i miejsce. Pisarka ukazuje świat z wielu perspektyw. Inaczej pojmują go dzieci, dorośli, starcy czy niepełnosprawni. Jedno jest pewne. Wszyscy mają wspólną cechę, którą jest przemijanie i szukanie prawdy o sobie samym.

Poetyckie opisy, sztuka narracji sprawiają, że książkę czyta się w napięciu. Autorka manipuluje odbiorcą, gra na jego uczuciach, dotyka tematów, o których wolelibyśmy nie wiedzieć. Odsłanianie rzeczywistości to specjalność tej interesującej pisarki. W swych powieściach stwarza wiele archetypów i mitów. Dlatego przesłania płynące z jej twórczości są i będą aktualne.

Tokarczuk została laureatką wielu nagród (m.in. Nagroda Fundacji im. Kościelskich' 97) Równie wartościowe książki tej kobiety to: "Miasta w lustrach", "Szafa", "Dom dzienny. Dom nocny". Myślę, że godna uwagi jest druga powieść pisarki- "E.E." Główną bohaterką jest piętnastoletnia dziewczynka, która posiada zdolności parapsychiczne. Tokarczuk wykazuje tu swą wiedzę w dziedzinie psychologii i filozofii. Penetruje umysł bohaterów, przedstawia ich w nietypowym świetle- tworzy dzieło pokazujące dziwną i niezrozumiałą wizję świata.

Polecam przeczytanie choćby jednej z książek tej pisarki. Może wtedy łatwiej będzie dostrzec małe szczęścia, które nas otaczają. Z pewnością lektura takich utworów przynosi wiele doznań, przeżyć i refleksji. Nie obiecuję jednak, że książki tego typu czyta się łatwo. Tokarczuk jest bowiem osobą wymagającą i oczekuje od swych czytelników skupienia i głębszej analizy. Operuje ona symboliką, dlatego jej utwory należy interpretować na wielu płaszczyznach.

"Prawiek i inne czasy" jest książką, dzięki której poznajemy cały system własnego bytu. Ludziom współczesnym potrzeba "chwili prawdy". Przecież my też jesteśmy wplątani w czas.

Marta Kopczyńska

## CENNIK REKLAM

liczba modułów	pierwsza strona (full kolor)	ostatnia, 2 i 3 strona (full kolor)	przedostatnia i 10 strona (full kolor)	pozostałe strony (cz. - b.)
1 (1/24 str.)	497	197	137	97
2 (1/12 str.)	677	297	207	156
4 (1/6 str.)	1021	446	312	251
6 (1/4 str.)	1292	557	389	327
8 (1/3 str.)	-	669	468	392
12 (1/2 str.)	-	997	697	556
24 (cała str.)	-	1 337	935	817

Inserty 350

wszystkie ceny netto

Szczegóły dotyczące reklamy i rabatów pod nr.tel. 0 691 538 643 oraz 0 691 872 025

## BYŁOBY INACZEJ...

*Byłoby miło, gdyby młode pokolenie mareckiej młodzieży przyłączyło się do stałej opieki nad miejscami pamięci.*

Na obszarze Marek znajdują się dowody pamięci o ludziach, którzy oddali swoje życie i przelali krew za wolność Ojczyzny na frontach wojen, w ruchu oporu, w więzieniach, w obozach i na zesłaniach. Pozostały ślady o tych, co swym życiem wpisali się do grona postaci, które swym umysłem i dziełem rąk współtworzyli osiągnięcia naukowe, kulturalne i społeczne. Byli ludźmi różnych stanów, wykształcenia, wieku i opcji politycznych. Łączyło ich wspólne umiłowanie Ojczyzny, Polski i tej swojej "tutejszej" Małej Ojczyzny.

Pamięć o nich i o wydarzeniach związanych z naszą przeszłością wyraża się w różny sposób, są nimi cmentarze, pomniki, tablice, obeliski, będące formami głębszego i trwalszego ich wpisania w naszą świadomość.

Naszym obyczajem jest odwiedzanie tych miejsc w datkach szczególnych, w chwilach podniosłych rocznic i świąt religijnych. Ostatnio odwiedzaliśmy groby naszych bliskich w dniach 1 i 2 listopada, również w Dniu Niepodległości 11 listopada odwiedzamy miejsca pamięci związane z dziejami naszego narodu. To piękny zwyczaj, który pozwala w codziennej szarpaninie na chwilę refleksji i oddania hołdu tym najdzielniejszym.

Powaga tych miejsc wiąże się z koniecznością prowadzenia systematycznych prac porządkowych i konserwacyjnych. Robią to pracownicy UMM, którzy wykonują swoje obowiązki w zakresie utrzymania

porządku i czystości w mieście.

Byłoby miło, gdyby młode pokolenie mareckiej młodzieży przyłączyło się do stałej opieki nad tymi szczególnymi miejscami. W Markach odradza się harcerstwo, istnieją liczne placówki oświatowe. Instytucje te mogłyby zająć się zorganizowaniem opieki nad miejscami pamięci, nie tylko w rocznice i święta. Niepotrzebne są wielkie akcje i duży wysiłek. Można raz w miesiącu zapalić lampkę pod pomnikiem przy ul. Paderewskiego, można odwiedzić pomnik w Strudze i przy okazji zabrać ze sobą foliową torebkę na śmieci. Wymaga opieki grób rodziny Majów (pierwszy dyrektor szkoły podstawowej nr 1) na cmentarzu w Markach. Możliwe wydaje się wykonanie zabiegów pielęgnacyjnych w trakcie "międzynarodowego dnia sprzątania świata". Miejsc wartych objęcia opieką jest więcej, dzieciaki być może wpadną na inne pomysły i bardziej oryginalne formy działania. Apeluję do dyrektorów, nauczycieli i harcerzy aby włączyli się w kształtowanie tego obyczaju. Wzbogaci to na pewno proces wychowawczy w szkołach, pozwoli młodzieży w ciekawy sposób przybliżyć historię, być może rozbudzi społeczną aktywność.

Jest szansa, że aktywność młodzieży będzie miała jeszcze jeden skutek. Dzieciaki "przegonią" spod pomnika przy ul. Paderewskiego amatorów świeżego powietrza i degustatorów naszej polskiej zdrowej żywności (szczególnego rodzaju), być może ustanie proceder systematycznego corocznego uszkodzenia pomnika w Strudze.

Krzysztof Wnuk



## Pola Nadziei w Markach...

W tym roku po raz pierwszy zorganizowano w Warszawie akcję pod nazwą "Pola Nadziei". Cel tego programu to:

1. Pozyskiwanie środków finansowych niezbędnych dla funkcjonowania Ośrodka Hospicjum Domowe.
2. Edukacja metod pracy z ludźmi nieuleczalnie chorymi oraz z osobami w żałobie.
3. Propagowanie postaw altruistycznych, otwartych na drugiego, cierpiącego człowieka.

"Pola nadziei" to program stworzony przez brytyjską Fundację Marie Curie Cancer Care z Edynburga. Jej celem jest poszukiwanie funduszy na utrzymanie hospicjów i promowanie opieki nad chorymi, cierpiącymi ludźmi. Rozwój cywilizacji to wiele chorób i zagrożeń, o których nasza wiedza jest niestety jeszcze zbyt mała. Żyjemy tak szybko, gonimy za pieniędzmi, jesteśmy zajęci własnymi problemami. W tym szalonym pędzie nie zauważamy, że obok nas żyją ludzie ciężko chorzy, osamotnieni, ukryci we własnym mieszkaniu. Czekający na naszą pomocną dłoń, ciepłe słowo, opiekę. Dopiero nieszczęście, które dotknie naszych najbliższych, znajomych powoduje, że zaczynamy zauważać tę plagę naszych czasów jaką są -

nowotwory. I chociaż ich wczesne wykrycie pozwala współczesnej medycynie uratować wiele ludzkich istnień, to niestety wciąż za dużo nie



udaje się uratować. Hospicjum jest tym miejscem gdzie chorzy znajdują troskliwą opiekę. Niejednokrotnie pobyt w nim to odchodzenie w godnych warunkach.

Symbolem akcji jest żonkile. Ten żółty kwiat od najdawniejszych czasów oznacza nadzieję na nowe życie, mówi o

zwycięstwie poświęcenia nad egoizmem, wyższości miłości nad śmiercią. Jak mówi ksiądz Andrzej Dziedziul dyrektor Ośrodka: "Żonkile są

raz pierwszy została przeprowadzona w 1997 roku w Krakowie. W kolejnych latach przyłączały się inne miasta. W tym roku po raz pierwszy dołączyła Warszawa. Ośrodek Hospicjum Domowe zwrócił się z apelem do: burmistrzów, prezydentów, wójtów dzielnic, miast i gmin o wzięcie udziału w akcji poprzez honorowy patronat, zorganizowanie małego pola nadziei przed budynkiem urzędu, zakup sadzonek żonkili.

Program spotkał się z szerokim zrozumieniem i poparciem. I tak honorowy patronat objęli: Ks. Bp Kazimierz Romaniuk, burmistrzowie, prezydenci, wójtowie dzielnic, miast i gmin: Warszawa Białołęka, Praga Południe, Praga Północ, Targówek, Marki, Legionowo, Nieporęt, Sulejówkę, Wawer, Wesoła, Ząbki, Zielonka.

Burmistrz naszego miasta pan Janusz Werczyński wraz z Przewodniczącą Rady Miasta panią Marią Przybysz - Piwko zakupili 1000 sadzonek żonkili. Zostały one rozprowadzone - przez panią Justynę Balcerzak z Referatu Ochrony Środowiska - we wszystkich szkołach w

międzynarodowym symbolem nadziei. Przypominają nam o ludziach cierpiących, oczekujących naszej pomocy i opieki w trudnym okresie odchodzenia z tego świata. Wiosną, kiedy żonkile kwitną - zbieramy fundusze dla Hospicjum."

W Polsce akcja "Pola Nadziei" po

*c.d. na następnej stronie*

## Szkoła z (dużą) klasą



We wrześniu 2002 roku gimnazjum nr1 w Markach zgłosiło swój akces do ogólnopolskiej akcji "Szkoła z klasą" organizowanej przez "Gazetę wyborczą", portal Gazeta.pl i Centrum Edukacji Obywatelskiej pod patronatem Prezydenta Aleksandra Kwaśniewskiego. Współorganizatorem imprezy była także Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności. Zgodnie z regulaminem szkoła była zobowiązana do wybrania sześciu zadań do realizacji. Każde zadanie musiało wynikać z haseł przedmiotowych wskazanych przez organizatorów. Grono pedagogiczne gimnazjum nr 1 w Markach powołało zespoły zadaniowe które miały czuwać nad poprawnym wykonaniem następujących zadań:

**Zasada 1.-** Szkoła dobrze uczy każdego ucznia.

Zadanie: Dobrze wyjaśniamy, ciekawie uczymy.

**Zasada 2.-** Szkoła ocenia sprawiedliwie.

Zadanie: Poinformujemy jak oceniamy.

**Zasada 3.-** Szkoła uczy myśleć i rozumieć świat.

Zadanie: Uczeń bada świat.

**Zasada 4.-** Szkoła rozwija społecznie, uczy wrażliwości.

Zadanie: Praca dla innych.

**Zasada 5.-** Szkoła pomaga uwierzyć w siebie, tworzy dobry klimat.

Zadanie: Szkoła bez przemocy.

**Zasada 6.-** Szkoła przygotowuje do przyszłości.

Zadanie: Dostępny komputer i Internet.

Nad koordynacją działań w ramach akcji czuwały: Anna Drogosz i Marianna Moczulska. Wysiłek zarówno uczniów jak i pedagogów przyniósł szkole tytuł "Szkoły z klasą". Zaliczanie i realizacja poszczególnych zadań kosztowała wiele pracy, inwencji twórczej i organizacyjnej. Udział w tego rodzaju przedsięwzięciach nie jest tylko jednorazową imprezą konkursową. Sam certyfikat "Szkoły z klasą" zobowiązuje placówkę do utrzymania wysokiego poziomu edukacyjno-wychowawczego. Natomiast aktywność jaką musieli wykazać się uczestnicy, będzie owocowała w przyszłym życiu szkoły.

Gimnazjum nr 1 w Markach już teraz zapowiedziało swój udział w projekcie "Akademia", który będzie kolejnym krokiem doskonalenia procesu edukacyjnego.

Piotr Matusiak

### c.d. z poprzedniej strony

Markach, w ośrodkach zdrowia i posadzone przed Urzędem Miasta Marki. Uroczystość ta miała miejsce 4 października o godzinie 13.00. Urzędnicy naszego miasta osobiście razem z ks. dyrektorem Ośrodka i przybyłymi mieszkańcami Marek posadzili żonkile przed ratuszem.

Myślę, że kiedy na wiosnę nasze miasto rozkwitnie tysiącem żółtych kwiatów będziemy dumni, że wsparliśmy tak szczytny cel jakim jest niesienie nadziei ludziom chorym na raka i ich rodzinom. A może niejeden z nas włączy się wtedy do organizacji zbiórki na rzecz Hospicjum, które trwać będą od 4.10.2003 roku do 16.05.2004 roku, a może i dłużej...

Barbara Turalska



## "PIĘKNIE ŻYĆ"

Marecka Jesień Poezji '2003

### Ogólnomiejski Konkurs Recytatorski

Zgodnie z tradycją październikowym i listopadowym dniom w Mareckim Ośrodku Kultury towarzyszy poezja. Tegoroczna VIII już edycja Ogólnomiejskiego Konkursu Recytatorskiego dla dzieci i młodzieży: "Marecka Jesień Poezji 2003" nosiła tytuł: "Pięknie żyć". Patronat nad Konkursem sprawował burmistrz miasta Marki. Ciekawe motto skłoniło do udziału liczne grono uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych z naszego miasta. Było też okazją do chwili zadumy i refleksji nad kondycją człowieka w świecie.

W konkursie wystartowało 29 uczestników reprezentujących szkoły podstawowe, tj. SP nr 1, SP nr 3, SP nr 4, SP nr 5 oraz 23 uczestników z mareckich gimnazjów - Zespołu Szkół nr 1 i Zespołu Szkół nr 2.

Zgodnie z regulaminem Konkursu dyrektor Mareckiego Ośrodka Kultury powołała jury w składzie:

- Przewodnicząca - Elżbieta Marciniak - członek Stowarzyszenia Artystów Scen Polskich
- Sekretarz - Anna Banasik - instruktor kulturalno-oświatowy MOK
- Członek - Małgorzata Rowicka - dyrektor Biblioteki Publicznej w Markach

Jury dokonało oceny uczestników, uwzględniając najważniejsze kryteria: dobór repertuaru, interpretację utworów, dykcję oraz ogólny wyraz artystyczny. Konkurs przebiegał w trzech etapach:

- Kategoria: Szkoły Podstawowe - 21.X.03
- Kategoria: Gimnazja - 24.X.03
- Uroczysty Finał - 04.XI.03

Konkurs odbywał się w sali Galerii Mareckiego Ośrodka Kultury.

Nastroj zadumy nad tematem tegorocznej edycji współbrzmiał z nastrojem obrazów prezentowanych w Galerii MOK.

Dyrektor MOK Krystyna Klimecka czuwała nad serdeczną i przyjemną atmosferą towarzyszącą występem oraz prowadziła konkurs z naturalną sobie pogodą ducha.

Uroczysty Finał Ogólnomiejskiego Konkursu Recytatorskiego "Marecka Jesień Poezji 2003" zaszczytli swą obecnością burmistrz miasta Janusz Werczyński, przewodnicząca Rady Miasta pani Maria Przybysz-Piwko oraz sekretarz Urzędu Miasta pani Maria Kwiatkowska. Przybyli także wszyscy uczestnicy konkursu oraz nauczyciele języka polskiego poszczególnych szkół mareckich. Zanim jednak ogłoszono wyniki, zebrani mieli przyjemność obejrzeć spektakl słowno - muzyczny pt. "Pokolenie" przygotowany przez grupę teatralną "Punkt" z XIII L.O. im. płk L. Lisa-Kuli w Warszawie.

Przesłanie spektaklu korelowało z tematem konkursowych recytacji mareckiej młodzieży- pokazało jak w praktyce realizować poetyckie motto: "Pięknie żyć". Odsłoniło uniwersalne prawdy znane wszystkim, a jakże często spychane na margines życia. Ukazało, że miłość, współczucie, prawda, dobro,

cierpienie, urzeczywistniane w codziennych, choćby drobnych gestach, pozwalają rozwijać się duchowo i przyjmować z godnością to, co niesie kolejny dzień.

Ukoronowaniem starań i trudów uczestników i ich nauczycieli - współorganizatorów konkursu było wręczenie przez zaproszonych gości nagród i dyplomów laureatom i nauczycielom oraz wszystkim uczestnikom konkursu.

### W KATEGORII SZKÓŁ PODSTAWOWYCH NAGRODZONO:

#### I miejsce ex aequo:

Dorota Ścieżka SP nr 4 - naucz. - Zofia Szemraj  
Laura Wardawa SP nr 4 - naucz. Zofia Szemraj

#### II miejsce:

Marta Olbrys SP nr 5 - naucz. Lidia Łukasiak

#### III miejsce:

Sandra Domańska SP nr 1 - naucz. Magdalena Bączek

#### Wyróżnienia:

Ewa Chodakowska SP nr 1 - naucz. Magdalena Bączek  
Urszula Gąsiorowska SP nr 3 - naucz. Krystyna Tabor  
Monika Stefanowski SP nr 4 - naucz. Zofia Szemraj  
Joanna Kowalska SP nr 4 - naucz. Krystyna Brzezińska  
Natalia Brona SP nr 5 - naucz. Lidia Łukasiak  
Joanna Nerło SP nr 5 - naucz. Lidia Łukasiak

### W KATEGORII SZKÓŁ GIMNAZJALNYCH NAGRODZONO:

#### I miejsce:

Izabela Paszkiewicz gimnazjum nr 2 - naucz. Iwona Fundament

#### II miejsce ex aequo:

Marek Maśniak gimnazjum nr 2 - naucz. Iwona Fundament

Aneta Dawdziuk gimnazjum nr 1 - naucz. Anna Sulich-Chojecka

#### III miejsce ex aequo:

Justyna Zendeł, gimnazjum nr 2 - naucz. Iwona Fundament

Ewa Dola, gimnazjum nr 2 - naucz. Iwona Fundament

#### Wyróżnienia:

Katarzyna Panek, gimnazjum nr 1 - naucz. Anna Sulich-Chojecka  
Olga Sztópka, gimnazjum nr 1 - naucz. Katarzyna Chamrol  
Paulina Wojewoda, gimnazjum nr 1 - naucz. Katarzyna Chamrol  
Katarzyna Sokołowska gimnazjum nr 1 - naucz. Katarzyna Chamrol  
Natalia Szczepkowska gimnazjum nr 1 - naucz. Alina Kowalczyk  
Anna Romańczyk gimnazjum nr 1 - naucz. Anna Sulich-Chojecka  
Brygida Stec gimnazjum nr 2 - naucz. Małgorzata Trętowska

Marecki Ośrodek Kultury serdecznie dziękuje wszystkim, którzy przyczynili się do tego, aby VIII edycja Mareckiej Jesieni Poezji 2003 przebiegła zgodnie z mottem: "Pięknie żyć" i wniosła w jesienną szarość życia wiele piękna, miłości, zadumy i marzeń.

Anna Banasik  
instruktor kulturalno-oświatowy  
Marecki Ośrodek Kultury

## Fotoreportaż



19 października 2003  
Zespół Szkół nr 2 w Markach  
ul. Wczasowa 5  
foto Piotr Matusiak



# Dzielnicy

*Czy wiesz kto jest twoim dzielnicowym?*

*Jak dawno temu widziałeś umundurowanego policjanta na twojej ulicy?*

*W tym miesiącu, w rubryce "niezbędnik" postanowiliśmy przedstawić Państwu listę rewirów dzielnicowych naszego miasta. Mamy nadzieję że będzie to skromny wkład w dzieło poprawy bezpieczeństwa w Markach.*

## **Dzielnicy** **starszy posterunkowy** **Sebastian Gmurczyk,** **telefon 600-977-140**

W skład rejonu służbowego wchodzi następujące ulice:

Hallera,  
Rydzka Śmigłego,  
Pułaskiego,  
Dmowskiego,  
Zacisza,  
Kwiatowa,  
Szymanowskiego,  
Sobieskiego,  
Zbieżna,  
Poniatowskiego,  
Chopina,  
Małcużyńskiego,  
Napierskiego,  
Kossaka,  
Wybickiego,  
Piotrówka,  
Sawickiej,  
Okrzei,  
Królowej Marysieńki,  
Wąska,  
Olimpijska,  
Orła Białego,  
Makuszyńskiego,  
Mała,  
Dolna,  
Dąbrowskiego,  
Długosza,  
Batalionów Chłopskich,  
Skorupki,  
Maratońska,  
Kusocińskiego,  
Środkowa,  
Legionów Polskich,  
Kamienna,  
Marmurowa,  
Ceramiczna,  
Granitowa,  
Piaskowa,  
Grażyny,  
Żwirkowa,  
Skrajna,  
Przydrożna,  
Graniczna,  
Spacerowa,  
Podleśna,  
Zbożowa,  
Rolna,  
Zaułek,  
Strumykowa,  
ródlana,  
Pastelowa,  
Zorzy,  
Błękitna,  
Amarantowa,  
Kolorowa,  
Tęczowa,  
Akacja,  
Wierzbowa,  
Modrzewiowa,  
Jarzębinowa,  
Jagodowa,  
Borówkowa,  
Wrzosowa,  
Torfowa,  
Rynkowa,  
Poprzeczna,  
Cisowa,

Ziołowa,  
Nowa,  
Zielona,  
Legionowa,  
Szarotki,  
Długa,  
Agrarna,  
Pomarańczowa,  
Chabrowa,  
Dziewanny,  
Kalinowa,  
Żytnia,  
Wiosenna,  
Radna,  
Łączna,  
Klonowa,  
Spacerowa (do Krasińskiego),  
Szczygła,  
Pogodna,  
Dębowa,  
Słowików,  
Gwardii Ludowej,  
Mjr. Billa,  
Wenecka,  
Wczasowa,  
Turystyczna,  
Cmentarna,  
Letnia,  
Niecała,  
Bukowa,  
Wiewiórki,  
Al. Piłsudskiego (w kierunku Warszawy do ulicy Odrowąża i Wiewiórki).

## **Dzielnicy** **sierżant sztabowy** **Dominik Pomorski,** **telefon 600-977-097**

W skład rejonu służbowego wchodzi następujące ulice:

Bandurskiego,  
Okólna,  
Ustronie,  
Kresowa,  
Promienna,  
Rejtana,  
Mieszka I,  
Słoneczna,  
Małachowskiego,  
Lisi Jar,  
Ciurlionisa,  
Zakole,  
Parkowa,  
Jesienna,  
Grunwaldzka,  
Napoleona,  
Pomnikowa,  
Walewskiej,  
Chocimska,  
Norwida,  
Szczepowa,  
Stokrotki,  
Harcerska,  
Kasztanowa,  
Balladyny,  
Kmitówek,  
Pieniążka,  
Andersa,  
Fredry,  
Gałczyńskiego,  
Asnyka,  
Jutrzenki,

Kruczkowskiego,  
Karłowicza,  
Niemcewicza,  
Krasińskiego,  
Reymonta,  
Kurpińskiego,  
Nałkowskiej,  
Sienkiewicza,  
Kraszewskiego,  
Staffa,  
Spacerowa (do ulicy Krasińskiego oraz Odrowąża strona nieparzysta).

## **Dzielnicy** **młodszy aspirant Mariusz** **Jakubczak, telefon 600-** **997-141**

W skład rejonu służbowego wchodzi następujące ulice:

11 listopada,  
Chemików,  
Geodetów,  
Architektów,  
Urbanistów,  
Kartografów,  
Elektryków,  
Geologów,  
Inżynierów,  
Mickiewicza,  
Handlowa,  
Pocztowa,  
Bankowa,  
Łącznościowa,  
Okólna (do rzeki od strony Warszawy),  
Bema,  
Głowackiego,  
Kołątaja,  
Staszica,  
Czackiego,  
Równa,  
Polna,  
Skargi,  
Kościuszki,  
Budowlana,  
Rzemieślnicza,  
Dziennikarska,  
Literacka,  
Nauczycielska,  
Krzywa,  
Krótka,  
Kilińskiego,  
Barska,  
Sosnowa,  
Czarnieckiego,  
Ketlinga,  
Świerkowa,  
Kmicica,  
Żeromskiego,  
Wołodyjowskiego,  
Zagłoby,  
Longinusa,  
Barbary,  
Zygmuntowska,  
Oleńki,  
Skrzetuskiego,  
Husarska,  
M-1,  
Aleja Piłsudskiego (prawa strona od rzeki w kierunku Warszawy).

## **Dzielnicy** **starszy posterunkowy** **Piotr Szerba,** **telefon 600-997-143**

W skład rejonu służbowego wchodzi następujące ulice:

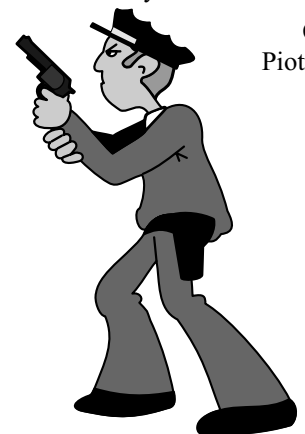
Aleja Piłsudskiego (od ulicy Wiewiórki do rzeki w kierunku Warszawy- lewa strona),  
Stepowa,  
Cicha,  
Łąkówek,  
Moniuszki,  
Spokojna,  
Prusa,  
Górska,  
Podgórska,  
Topolowa,  
Lipowa,  
Duża,  
Matejki,  
Szeroka,  
Rybna,  
Tuwima,  
Wspólna,  
Partyzantów,  
Zabawna,  
Starzyńskiego,  
Batorego,  
Broniewskiego,  
Zimna,  
Prosta,  
Mokra,  
Kręta,  
Żabia,  
Bagienna,  
Baśniowa,  
Księżycowa,  
Marsa,  
Złota,  
Srebrna,  
Platynowa,  
Miedziana,  
Brzozowa,  
Szczęśliwa,  
Stawowa,  
Morska,  
Teligi,  
Żeglarska,  
Ceglana,  
Wesoła,  
Strzelecka,  
Gliniecka,  
Zachodnia,  
Główna,  
Wiśniowa,  
Wschodnia,  
Przyleśna,  
Wronia,  
Krucza,  
Sowia,  
Zajączka,  
Dzika,  
Wilcza,  
Lisia,  
Sowińskiego,  
Dobra,  
Jana Pawła,  
Wyszyńskiego,  
Sportowa,  
Królowej Jadwigi,  
Wyspiańskiego,  
Jagielly,  
Kopernika,  
Lisa Kuli,  
Modrzejewskiej,  
Jaracza,  
Solskiego.

## **Dzielnicy** **W/Z Kierownik rewirów** **dzielnicowych** **aspirant sztabowy,** **Sławomir Falba,** **telefon 600-997-144**

W skład rejonu służbowego wchodzi następujące ulice:

Braci Briggsów,  
Lotników,  
Mazowiecka,  
Fabryczna,  
Malinowa,  
Zieleniecka,  
Paderewskiego,  
Jasna,  
Słowackiego,  
Rodziewiczówny,  
Dojazdowa,  
Traugutta,  
Warszawska,  
Orzeszkowej,  
Sadowa,  
Słupecka,  
Kołobrzeska,  
Koszalińska,  
Ząbkowska,  
Szkołna,  
Różana,  
Płocka,  
Gorzowska,  
Katowicka,  
Szczecińska,  
Jana Kazimierza,  
Opolska,  
Lubelska,  
Zakopiańska,  
Ząbkowska,  
Skłodowskiej,  
Mazurska,  
Warmińska,  
Konopnickiej,  
Szydłowiecka,  
Krakowska,  
Płońska,  
Gdańska,  
Olsztyńska,  
Leśna,  
Tadeusza,  
Teliminy,  
Zosi,  
Romantyczna,  
Protazego,  
Gerwazego,  
Klucznikowska,  
Soplicy,  
Wereszczakówny,  
Szpitalna,  
Zamkowa,  
Pałacowa,  
Wojskiego,  
Dworska,  
Szwolężerów,  
Wiejska,  
Kosynierów.

Opracował  
Piotr Matusiak



## IGRANIE NA UCZUCIACH

*Opowiem Wam zdarzenie pewne...*

Miałem dużego wspaniałego psa. Był bardzo dobrze ułożonym, pogodnym, opiekuńczym, rozpieszczonym czworonogiem. Lubił wszelkiego rodzaju pieszczoły. Największą radość sprawiało mu drapanie za dużymi uszami. Pilnował domowników i jak to bywa z Kaukazami dominował w "stadzie". Lubił mieć wszystkich na oku. Nie przepadał za obcymi, a każdą wyrządzoną mu krzywdę bardzo długo pamiętał. Nigdy nie chorował.

Zbliżał się termin szczepienia przeciwko wściekliznie, więc udaliśmy się do weterynarza. Szczepiliśmy go od lat w tej samej drogiej, ekskluzywnej, wspaniałej lecznicy dla zwierząt. Tak się nam przynajmniej wydawało. Była to jedyna lecznica, którą pies zaakceptował. Weterynarze mieli super podejście do zwierząt, a jak się później okazało jeszcze lepsze do portfela właścicieli. Wypytywali o wszystko.

Wszystko zaczęło się na początku roku, trzy tygodnie po szczepieniu. Memu pieskowi pokazały się małe guzki w okolicy ogona oraz jeden duży w okolicy karku. Po pierwszej wizycie okazało się, że to nic takiego - jakieś odczyny poszczepienne.

Parę zastrzyków i pies będzie zdrowy - powiedział doświadczony weterynarz w średnim wieku. My odetchnęliśmy z ulgą, w końcu pies był w dobrych rękach. Martwiliśmy się o niego, był z nami od prawie dziewięciu lat. Pies dostał serię drogich zastrzyków i poczuł się lepiej. Mijały dni. Wszystko zmierzało w dobrym kierunku. Dobra lecznica - mówiliśmy i byliśmy zadowoleni. Nie minął tydzień od ostatniego zastrzyku, a pies poczuł się jeszcze gorzej niż przed zastrzykami. Więc jak te baranki pobiegliśmy czym prędzej do owej lecznicy. Młoda pani weterynarz, z niewielkim stażem lecz dużym zaangażowaniem podeszła do sprawy bardzo indywidualnie.

Wszystko będzie dobrze - pocieszała nas i zaproponowała nieco zmieniony zestaw zastrzyków. Mijały kolejne tygodnie. Pies czuł się raz lepiej raz gorzej. Po serii zastrzyków udaliśmy się na wizytę kontrolną. Tym razem dyżur miał pan weterynarz-chirurg. Przekazaliśmy nasze uwagi i spostrzeżenia co do ostatniej terapii, ponieważ w tym czasie pies zaczął utykać na przednią łapę. Owa łapa nieco spuchła. Pan weterynarz-chirurg uważnie zbadał psa i orzekł, że młoda pani weterynarz ciut się pomyliła lecz wszystko będzie dobrze - zapewniał. Stwierdził stanowczo powiększenie prostaty i zalecił kosztowne badania krwi. Standardowo zalecił serię zastrzyków. Po kilku dniach mieliśmy już wyniki badań krwi. Krwinek czerwonych było pięciokrotnie mniej, a krwinek białych trzydziestokrotnie więcej. Lekarze obejrżeli wyniki, a ich optymizm lekko wygasł. Nadal nas pocieszali i zapewniali że wszystko będzie dobrze. Dni mijały, pies brał zastrzyki i schudł około dwudziestu kilo. Lekarze zaproponowali wymrożenie guzków spod ogona. Był to zabieg operacyjny, więc rano zawieźliśmy psa do lecznicy. Zabieg wykonano w znieczuleniu ogólnym, dodatkowo pobrano tkankę do badania histopatologicznego. Wieczorem odebraliśmy naszego pupilka. Po tym zabiegu pies bardzo długo dochodził do siebie. Już nie był taki jak dawniej, stał się osowiały i smutny. Przystał nawet zwracać uwagę na obcych. Wynik badania był jednoznaczny - nowotwór. Lekarze już nie zapewniali - jeśli nie ma przerzutów to wyjdzie z tego. Znowu dostał kilka

zastrzyków i zalecenie wykonania rtg. oraz usg. Na ciele psa pojawiły się podskórne małe guzki.

Zaczęliśmy się zastanawiać nad zmianą lecznicy. Coś nam nie pasowało. Pewnego wieczoru podczas spaceru pies nagle się przewrócił. Z pyska zaczęła wyciekać piana a z nosa dziwna krwiopodobna substancja. W pozycji leżącej pies się wysikał. Mocz był w kolorze mocnej herbaty. Było dość późno. Z trudem zanieśliśmy psa do samochodu i udaliśmy się do "naszej" lecznicy-otwarta była 24 h na dobę. Opowiedzieliśmy wszystkie objawy, a weterynarz szybko wziął się do ratowania psa: seria zastrzyków, kroplówki itp. Praca serca się ustabilizowała a pies zaczął normalnie oddychać. Weterynarz poinformował nas, że jest to choroba odkleszczowa.

Kleszcz w mieście? - zapytał Pan weterynarz odpowiedział, że pies może złapać kleszcza nawet w trawie. - Nie ma powodów do paniki - twierdził, odpowiednia terapia wyleczy psa i za parę dni będzie biegał. Miło nam się rozmawiało, kroplówka kapała a lekarz zalecał nowe badania krwi. Mówił, że trzeba zrobić je jak najszybciej. Wyszliśmy dobrze po północy. O rachunku nawet nie wspomnę, ale wszystko dla dobra psa. Od czasu upadku pies już nie wstał. Dzięki kroplówce przeżył noc i nawet udało mu się przezołgać odcinek jednego metra w ciągu godziny. Pies przestał jeść i pić. Od kilku dni miał kłopoty z załatwianiem, bardzo się męczył i pisał z bólu. Z wielkim bólem serca podjęliśmy decyzję o uspieniu psa. Wziąwszy go na ręce udaliśmy się "po śmierć" do lecznicy. Pies został w samochodzie a ja udałem się do gabinetu. Opowiedziałem młodej pani weterynarz o naszej wspólnej rodzinnej decyzji. Pani doktor spojrzała w historię choroby, pokiwała do siebie głową, mruknęła pod nosem - wiedziałam, po czym stwierdziła, że w zasadzie nie widzi przeciwwskazań co do tej decyzji lecz nieśmiało jednak zaproponowała badanie krwi, które było wpisane w zalecenia.

*Wtedy zrozumiałem, że od początku było wiadomo że nie przeżyje.*

Kazała przynieść psa do gabinetu i w drodze wyjątku wejść bez kolejki. Zapytałem czy jest szansa na jego wyzdrowienie, chciałem to usłyszeć, jakiś cień nadziei... niestety... usłyszałem tylko że możemy przedłużyć jego życie o kilka tygodni, może miesięcy, bez szansy na wyzdrowienie. Spytałem czy to humanitarne, aby się tak męczył. Pani weterynarz opuściła wzrok i niczym dr. Mengele zaczęła przygotowywać śmiertelny zastrzyk.

*Pies zasnął na zawsze.*

Nasuwa się pytanie: Czy warto było męczyć to biedne zwierzę znając prawdę? W myśl przysłowia: "Jeden traci drugi się bogaci" Lecznica ma zysk a my?..... debet, lecz kogo to obchodzi w tych czasach. Na parkingu spotkałem młode małżeństwo z rodwailerem, któremu leciała piana z pyska, z nosa substancja krwiopodobna a pies nie chodził od dwóch dni. Pan weterynarz, który pomógł znieść mi psa do samochodu zaprosił właścicieli z rodwailerem do gabinetu. Usłyszałem jak mówił im coś o chorobie odkleszczowej i zapewniał, że pies za parę dni będzie biegał. Pełen rozgoryczenia i złości na własną naiwność opowiedziałem im ową historię. Nie wiem co stało się z ich psem. Nie wiem też co tak naprawdę dolegało mojemu psu.

## To jest miejsce na Twoją reklamę

### Zdrowie

### Kochajmy swój kręgosłup

Kręgosłup i stawy są podstawą w życiu człowieka, rusztowaniem dla naszego ciała. Takiemu stwierdzeniu myślę, że trudno będzie zaprzeczyć. Gdy żyjemy harmonijnie, mimo kłopotów codziennych umiemy zachować pogodę ducha wtedy na ogół nasz kręgosłup i my sami czujemy się dobrze. Gdy jednak nie radzimy sobie z własnymi emocjami, w relacjach z otoczeniem, w którym żyjemy wtedy pojawia się stres. Jego podłożem jest strach, lęk o sprawy dla nas ważne tj. praca, pieniądze, rodzina, ideologia. Uczucie lęku powoduje zwiększone napięcie i skurcz włókien mięśniowych. Przewlekły stan takiego napięcia z wpływu którego ni zawsze zdajemy sobie sprawę powoduje przyciskanie do siebie kręgowo co automatycznie daje zwężenie naczyń odżywiających tkanki kręgosłupa. Dalej prowadzi to do zmian zwyrodnieniowych tj. zmniejszanie otworów międzykręgowych, utrudnienie pracy nerwów, spłaszczenie krążków międzykręgowych i ich funkcji, amortyzującej. Stopniowo pogłębiają się dolegliwości bólowe i zmniejsza się ogólna sprawność ruchowa. Niemal każdego z nas od czasu do czasu boli kręgosłup. Przechodzimy nad tym do porządku dziennego. Nie robimy nic tak naprawdę dla swojego kręgosłupa. Pozwalamy mu spokojnie "rdzewieć" do momentu, gdy dolegliwości stają się nie do wytrzymania. Przypominamy sobie wówczas, że tak naprawdę to kochamy swój kręgosłup i chcemy aby służył nam w utrzymaniu codziennej sprawności jak najdłużej. Gdy nas boli bijemy się w piersi i ze skrucną przypominamy sobie, że prze całe lata prowadziliśmy np. siedzący tryb życia, pochyleni nad biurkiem. W naszym życiu aktywny ruch ogranicza się najczęściej do niezbędnego

minimum w funkcjonowaniu na co dzień. Na ogół nie stosujemy ćwiczeń zwiększających ruchomość kręgosłupa, wzmacniających i poprawiających elastyczność jego mięśni. Przeciążamy go nagminnie złą postawą, forsujemy przy wysiłku fizycznym. Okazuje się to być dużym błędem. Zmęczony kręgosłup potrafi się zemścić spotęgowaniem dolegliwości bólowych lub zanikiem czucia w palcach rąk czy nóg, zawrotami głowy, szumami w uszach itp. Warto spróbować nie dokuczać mu dźwigając np. ciężary w jednym ręku, starać się dużo chodzić np. zamiast stać czekając na autobus przejść się 1 lub 2 przystanki. Przy siedzącym charakterze pracy robić krótkie przerwy na ogólne rozruszanie. W domu natomiast idealnym rozwiązaniem byłoby uprawianie choćby kilkunastominutowej gimnastyki, jazda na rowerze, pływanie na basenie. Uprawianie sportu chroni stawy, ścięgna i więzadła, wzmacnia mięśnie i poprawia ukrwienie. To wszystko możemy zrobić dla siebie sami. Gdy natomiast dolegliwości są bardzo nasilone warto być pod opieką swojego lekarza i rehabilitanta aby połączyć terapię farmakologiczną i metody fizykalne tj. masaże, wyciągi, leczenie światłem, polem magnetycznym itp. Naszemu kręgosłupowi szkodzą również stare materace, wygniecione fotele. Lepszy jest twardy materac, kręgosłup jest na nim równomiernie rozłożony. To zapobiega niepotrzebnym przeciążeniom. Jeśli boli nas kręgosłup, to na pewno znak, że jest on przemęczony. Dbajmy o zdrowy kręgosłup!

Stanisława Krokowska

# Marecki Ośrodek Kultury [www.marki.net.pl](http://www.marki.net.pl)

## portal społeczności marek

grudzień '2003

2.XII.2003 wtorek godz. 12.00	„WIĘZNIOWIE POLITYCZNI PRL W LATACH 1944-1956” – wystawa w Galerii MOK oraz spotkanie młodzieży z byłymi więźniami, współautorami tej wystawy: HALINĄ BAZYLEWSKĄ oraz TADEUSZEM KOSTEWICZEM. Wystawa udostępniona przez Muzeum Niepodległości w Warszawie.
4.XII.2003	czwartek godz. 14.30 – ZEBRANIE ZARZĄDU KLUBU SENIORA
4.XII.2003 czwartek godz. 14.30	WIECZÓR GIER I HUMORU W KLUBIE SENIORA W programie także spotkanie towarzyskie przy herbatce oraz omówienie spraw organizacyjnych i programowych
6.XII.2003 sobota godz. 16.00	Wernisaz wystawy PREZENTACJE PLASTYKI MARECKIEJ '2003 – malarstwo, tkanina, grafika, rysunek, fotografia. Wieczór uświetnią muzyczne dedykacje. Znane i lubiane utwory na trąbce wykona JERZY KUSZAKIEWICZ.
7.XII.2003 niedziela godz. 17.00 wyjazd	Wyjazd autokarowy na monodram EMILIANA KAMINSKIEGO „W OBRONIE JASKINIOWCA” Aktor przez 80 minut mówi z szybkością karabinu maszynowego, robiąc przy tym miny, podskoki, piruety, a wszystko to nie przerywając logicznego i komicznego tekstu, podawanego precyzyjnie i bezbłędnie. Miejsce spektaklu: Kino KULTURA w Wołominie. Cena biletu ulgowego 15 zł. Wyjazd z ul. Malinowej
8.XII.2003 poniedziałek godz. 13.30	Eliminacje dla mareckich gimnazjalistów do POWIATOWEGO KONKURSU WIEDZY O POWIECIE WOŁOMIŃSKIM W JĘZYKU ANGIELSKIM (I etap). Impreza zorganizowana przez Miejski Ośrodek Kultury w Kobyłce w ramach Porozumienia Domów i Ośrodków Kultury Powiatu Wołomińskiego.
10.XII.2003 środa godz. 10.15 Wyjazd z ul. Malinowej	Autokarowy wyjazd KLUBOWEGO PRZEDSZKOLA na IMPREZĘ MIKOŁAJKOWĄ pt. „PRAWDZIWA OPowieść O ŚWIĘTYM MIKOŁAJU” z udziałem TADEUSZA ROSSA i FASOLINEK. Sala widowiskowa Al. Niepodległości 141 w Warszawie. Bilety 15 zł (ulgowy) dla dzieci i dorosłych. Zapisy w sekretariacie MOK.
11.XII.2003 czwartek godz. 16.00	„NAJPIĘKNIEJSZE KOŁĘDY I PASTORAŁKI”. Wykonawcy koncertu: DOMINIKA SZEWCZYK i JANUSZ ZEŁOBOWSKI – śpiew oraz ALICJA I STANISŁAW STYCZYŃSCY – fortepian oraz słowo wiążące. Po koncercie OPLATEK oraz WIECZERZA WIGILIJNA przygotowana przez Zarząd i Członków Klubu Seniora. Zapisy i wpłata składki u skarbnika klubu Ireny Wiśniewskiej.
12.XII.2003 piątek godz. 10.00-13.00	WARSZTATY PLASTYCZNE dla młodzieży szkolnej: rysunek węglem, wykonanie kart świątecznych i lepienie z masy solnej. Zajęcia poprzedzi zwiedzenie z przewodnikiem wystawy „PREZENTACJE PLASTYKI MARECKIEJ '2003”
12.XII.2003 piątek godz. 16.30	II etap POWIATOWEGO KONKURSU WIEDZY O POWIECIE WOŁOMIŃSKIM W JĘZYKU ANGIELSKIM zorganizowany w Ośrodku Kultury w Zielonce dla finalistów z Marek.
14.XII.2003 niedziela godz. 16.00	„NIEDZIELA Z MAMA, NIEDZIELA Z TATA” Widowisko teatralne „JEMIOŁUSZEK. ŚWIĄTECZNY DUSZEK” – bajka dla dzieci od 4 lat. Wstęp 5 zł.
15.XII.2003 poniedziałek godz. 17.30	„MÓJ PIĘKNY DOM I OGRÓD” – kolejny wieczór z ogrodnikami – DOROTĄ i WOJCIECHEM SZUBIERAJSKIMI, pracownikami Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Warszawskiego – prelekcja i pokaz. Prosimy przynieść „świecidełka”, świece... Wstęp wolny.
18.XII.2003 czwartek godz. 11.00	Uroczyste rozstrzygnięcie POWIATOWEGO KONKURSU WIEDZY O POWIECIE WOŁOMIŃSKIM W JĘZYKU ANGIELSKIM z udziałem finalistów i laureatów. Goście honorowi imprezy: starosta i burmistrzowie miast biorących udział w konkursie. W programie podsumowanie konkursu oraz wręczenie nagród i dyplomów. Miejsce imprezy: Ośrodek Kultury w Zielonce, ul. Literacka 20.
<p><b>W Galerii MOK: PREZENTACJE PLASTYKI MARECKIEJ '2003</b> – malarstwo, tkanina, grafika, rysunek, fotografia. Uczestnicy wystawy: Bożena Bartman, Zofia Chojnowska, Lena Demidenko, Kamil Goliś, Ewa Hoffman, Jadwiga Hoffman, Bożena Janowska, Agnieszka Kowalska, Katarzyna Karolak, Katarzyna Listwon, Krzysztof Lubowiecki, Tadeusz Lużyński, Grzegorz Michalski, Macyszlaw Misiński, Teresa Muszakowska, Rafał Orzeł, Krystyna Reszeć, Beata Sobczak, Piotr Szułczyński, Dorota Szubierajska, Hubert Wierzbicki, Teresa Wojtyńska, Tadeusz Wolski, Irena Zawała oraz uczestnicy zajęć w Ognisku Plastycznym MOK.</p> <p>Galeria otwarta dla zwiedzających w godzinach wolnych od zajęć edukacyjnych i klubowych. Grupy (po wcześniejszym telefonicznym ustaleniu terminu) oprowadza po wystawie instruktor plastyki MOK. Wystawa czynna do 28.11.2004 r.</p>	
<p><b>W organizacji:</b> ZIMOWISKO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W KOŚCIELISKU WZAKOPANEGO. Wyjazd i powrót autokarem. Termin: 1 – 13.11.2004. Koszt 980 zł.</p> <p>1. WESOŁE FERIE ZIMOWE '2004 – półkolonia dla dzieci w wieku 6 – 12 lat. Imprezy, zajęcia tematyczne, wycieczki, obiady. W dni powszednie w godz. 8.00 – 16.00. Przewidujemy także możliwość uczestniczenia dzieci tylko w imprezach i wycieczkach.</p>	
<p><b>POLECAMY! ZAPRASZAMY!</b> BAL SYLWESTROWY 31 grudnia godz. 21.00 – 5.00 na RANCHO BENA w Staniławowie (malownicza Puszcza Sileska) Wspierania zabawa w Czarnej Grocie z orkiestrą „Cover”, również w programie ognisko, gorące trunki (około godz. 22). Menu: swojskie wyroby wg dawnych receptur. Zapisy oraz szczegółowy program balu w sekretariacie MOK. Istnieje możliwość dowozu gości autokarem (powrót też).</p>	
<p>INFORMACJE I ZAPISY W SEKRETARIACIE MOK-u W GODZ. 12-19</p>	
<p>Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia <b>NAJSERDECZNIJSZE ŻYCZENIA</b> zdrowia, pokoju, radości, szczęścia i wioła łask Bożych składają Dyrektor i Zespół MOK.</p>	

Ostatnio na stronach marki.net.pl pojawiły się następujące materiały:

- "Spacer alejkami mareckiego cmentarza - zapalmy światło" - interesujący tekst o mareckim cmentarzu;
- "W poszukiwaniu skarbów", czyli przepis na udaną rodzinną wycieczkę po mareckich lasach;
- relację z przeprowadzonego w Markach turnieju tenisa stołowego;
- Artykuł Ryszarda M. Sawickiego - "Historia lokalna - zaproszenie do dyskusji" - wstęp do cyklu artykułów poświęconych wydarzeniom roku 1920;
- recenzje nowych książek dostępnych w mareckiej bibliotece publicznej (w tym polecana pozycja "Koniec Empire Falls", także ze względu na pewne podobieństwa opisywanej tam społeczności do społeczności mareckiej;
- sprawozdanie ze zorganizowanego przez Klub Młodzieży "Szansa" Pierwszego Mareckiego Turnieju Piłki Halowej;

- zaproszenie na turnieje warcabowe organizowane przez UKS Struga;
  - informację o brązowym medalu zdobytym przez Markowianina Marka Bączka na Młodzieżowych Mistrzostwach Europy w szermierce;
  - zaproszenie na spotkania mareckiej grupy AA;
  - komentarz dotyczący nowego rozwiązania sygnalizacji świetlnej na ulicy Piłsudskiego;
- oraz artykuły publikowane wspólnie z "Rzeczpospolitą Mareką":
- "Własny pieniądz, czyli o walucie lokalnej" - kolejny artykuł z cyklu "Społeczności lokalne";
  - "Jak to się zaczęło" - czyli o powstaniu portalu marki.net.pl.

*Zapraszamy  
Redakcja portalu*

## ZAKOLE



Od pewnego czasu na ulicy Grunwaldzkiej róg Zakole trwa konflikt międzysąsiedzki. Przedmiotem sporu jest sposób parkowania samochodów należących do pracowników pewnego przedsiębiorstwa. Firma ta należy do jednego z mareckich radnych. Właściciel posesji sąsiadującej z "dzikim" parkingiem, za zgodą Urzędu Miasta na własny koszt ustawił wzdłuż ulicy Zakole szereg słupków. Miały one stanowić pewnego rodzaju zabezpieczenie przed naruszaniem ciszy i prywatności mieszkańców. Po okresie pewnego spokoju sytuacja jednak wróciła do stanu pierwotnego. Parkowane samochody ponownie zaczęły ograniczać szerokość wąskiej ulicy. W związku z powyższym grupa

okolicznych mieszkańców postanowiła wystąpić do burmistrza Miasta z propozycją ustawienia przy ulicy znaku drogowego "B-36 zakaz zatrzymywania i postoju". Z informacji, które udało nam się uzyskać w Urzędzie Miasta, burmistrz oddalił petycję uzasadniając "nieuzasadnionym ograniczeniem praw innych użytkowników drogi". Redakcja RM postanowiła wstrzymać się od komentarza w tej sprawie. Wyrażamy jedynie zdumienie faktem prowadzenia działalności o charakterze komercyjnym bez zabezpieczenia miejsc parkingowych dla pracowników i klientów. O dalszych losach sąsiedzkiego sporu będziemy na bieżąco informować.

Piotr Matusiak



# Centrum spełniania marzeń



## Gwiazdka z Parlamentem!

Odwiedź nas 14 grudnia i zobacz, jak znani politycy radzą sobie w niecodziennych rolach!

W roli Świętego Mikołaja wystąpią: **Andrzej Olechowski** i **Ryszard Kalisz**.

**Marszałek Borowski** będzie czytał dzieciom bajki.

**Grażyna Paturalska** i **Michał Stuligrosz** zaśpiewają kolędy.

Potrawy wigilijne przygotuje **Bożena Kozłowska**.

Przy świątecznym stole spotkają się: **Jacek Plechota**, **Józef Skutecki**,

**Roman Jagielloński**, **Jarosław Kalinowski**, **Tomasz Nałęcz**, **Jerzy Jaskiernia**,

**Marek Suski**, **Włodzimierz Cimoszewicz**, **Zbigniew Ziobro**, **Janusz Wojciechowski**.

M1 Centrum Handlowe Marki, ul. Piłsudskiego 1

Godziny otwarcia w okresie przedświątecznym: 9.00-22.00

24 grudnia 9.00-14.00 (real 8.00-14.00), 31 grudnia 9.00-16.00 (real 8.00-16.00)

**real**

**Praktiker**

**Adler**

**MediaMarkt**