

Gazeta lokalna

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

# Cudze chwalicie, swego nie znacie

Zapraszamy na Spartakiadę Rodzinną. Będzie moc atrakcji! Wielki finał już w najbliższą niedzielę na stadionie przy Wspólnej 12! Musicie tam być!



Jarosław  
Jażdżik

Myślisz – ostatnia niedziela września, mówisz – Spartakiada Rodzinną CZAT. Gdy władzę nad pogodą przejmują piękna polska złota jesień, spotykamy się na wydarzeniu, które na stałe wpisało się w marecki kalendarz. Na stadion przy Wspólnej 12 przychodzą całe rodziny – i młodzi, i starsi, by dobrze i radośnie spędzić niedzielne popołudnie. Organizatorzy mają wieloletnie doświadczenia, które gwarantują, że „będzie się działo” zgodnie ze skrótem CZAT – Czadowo, Aktywnie i Twórczo.

– Będzie to 16-sta edycja dorocznej Spartakiady Rodzinną. Byłaby 17-sta, gdyby nie pewien złośliwy wirus, który w zeszłym roku popsuł funkcjonowanie całego świata. Jednak w tym roku znów widzimy się na stadionie Marcovii – mówi Marcin Dąbrowski, prezes Mareckiego Stowarzyszenia Gospodarczego.

W tym roku spotkamy się pod hasłem „MARKI (NIE)ZNANE”. O co chodzi? Dobrze ilustruje to przysłowie „cudze chwalicie, swego nie znacie”. Organizatorzy Spartakiady chcą pokazać, że sporo rzeczy można załatwić w naszym mieście, bo mamy wielu znakomych przedsiębiorców.

– Wielu mieszkańców naszego miasta robi zakupy czy realizuje usługi przede wszystkim w Warszawie. Tymczasem można je zrobić tu, na miejscu, często taniej niż w stolicy. Wystarczy poznać marecką ofertę – podkreśla Marcin Dąbrowski.

Dlatego do Spartakiady dołączyli lokalni przedsiębiorcy, którzy w swoich punktach usługowych/sklepach urządzili pierwsze konkurencje spartakiadowe. I tu ważna uwaga. Nie trzeba nic kupować (choć oczywiście można), żeby wziąć udział w specjalnej edycji rankingu „Sportowa Rodzina Roku”. U partnerów Spartakiady (ich lista w ramce) można pobrać



specjalny paszport dla rodziny i od razu wykonać (często zabawne) zadanie.

– Nie są to trudne konkurencje. To np. wykonanie ciekawej figury w ramach domowych ćwiczeń, rzut piłeczką do celu czy wymyślenie hasła promujących zdrowy tryb życia. Pełną listę i opis zadań opublikowaliśmy na stronie internetowej (<https://msgmarki.wordpress.com/>) oraz profilu FB Mareckiego Stowarzyszenia Gospodarczego – mówi Marcin Dąbrowski.

Realizując zadania zbieramy punkty, które od razu zapisywane są w paszporcie, a bardzo przydadzą się w niedzielę na stadionie przy Wspólnej. Będą bowiem wliczane do konkursu „Sportowa Rodzina Roku” – jednego ze znaków firmowych Spartakiady!

– Niech się nie martwią ci, którzy nie mieli okazji wziąć paszportu i uczestniczyć w zawo-

dach u naszych partnerów. Dla nich też będzie stworzona oddzielna klasyfikacja – wyłącznie na podstawie wydarzeń realizowanych na miejscu w niedzielę – dodaje Andrzej Nadolski, wiceprezes MSG.

I tu przechodzimy do dnia wielkiego finału. – Ci, którzy już nas odwiedzali, wiedzą, że przy Wspólnej atrakcji dla każdego nie braknie – podkreśla Marcin Dąbrowski.

Dla najmłodszych mieszkańców przygotowaliśmy m.in. dmuchańce, watę cukrową (za darmo), malowanie buziek i praktyczną lekcję bezpiecznej jazdy na rowerze. Dorośli będą mogli założyć narko- i alkoholę, by przekonać się, jak wygląda jazda po używkach i kielichu oraz dlaczego nie warto siadać wówczas za kółko. Dla wszystkich zagrają, zaśpiewają lub zaprezentują się na scenie nasi goście. Pojawiają się na niej: UKS Sanchin, Akademia Pani

Szafki, Cherry Moreno, Przemek Dominiak, Agata Racka, Acro Dance, Klaudia Cituk oraz Kwazzy. Wręczymy też nagrody w konkursie plastycznym zorganizowanym przez Szkołę Podstawową nr 2 wśród uczniów mareckich szkół pod przewodnim hasłem tegorocznej spartakiady „Marki (nie)znane”. Nie może też być Spartakiady bez strażaków, którzy zaprezentują pokaz ratownictwa.

– Spodziewamy się również gości z Warszawy – przedstawiciele Komisariatu Policji Rzecznej i Straży Miejskiej z kołem fortuny – mówi Marcin Dąbrowski.

Na koniec planowane jest ognisko i... niespodzianka.

– Gorąco zapraszamy do wspólnej zabawy przy Wspólnej 12. To znakomity sposób na niedzielne popołudnie w rodzinnym gronie – mówi Maria Borysewicz, wiceprezes MSG.

## PARTNERZY SPARTAKIADY, U KTÓRYCH MOŻNA ZBIERAĆ PUNKTY

- EM-KA Events
- Akademia Pani Szafki
- Pogromcy Alergenów
- LionHeart Szkoła Angielskiego i Matematyki
- Jaskinia Solna EDEN
- Olympic Park
- Hurtownia Oleńka
- M&P Alkohole Świata





**biegi na 5 i 10 km**  
**bieg dzieci**  
**nordic walking**

**EDYCJA 2.10. Grunwaldzka róg Okólnej**

Miasto Marki | Markowi Biegacze | Mazowsze serce Polski

# Gotowi? Do biegu... Start!

Nocny Marek powraca. Z nowościami dla uczestników w każdym wieku!



**Marlena Stosio**

To największa impreza biegowa w Markach. Mowa o Nocnym Marku – biegu, który wciąga biegaczy i fanów nordic walking z Marek, powiatu i stolicy. Na rok zniknął z kalendarza z oczywistych powodów – epidemii koronawirusa. W tym roku wracamy z tym sportowym wydarzeniem w zmodyfikowanej formule (sobota, 2 października). Ci, którzy uczestniczyli w poprzednich edycjach, pamiętają, że trasa biegu na 10 km prowadziła ulicami miasta. W tym roku testujemy innowacyjną zmianę. A raczej zmiany, bo trzeba o nich mówić w liczbie mnogiej.

Po pierwsze, będziemy mogli biec na dwóch dystansach. Ci, którzy nie czują się na siłach do przebiegnięcia 10 km, będą mogli pokonać dystans 5 km.



**Marcin Dąbrowski**

Po drugie, będziemy biec po leśnych duktach. Dłatego miasteczko biegowe tym razem nie będzie znajdowało się na stadionie Marcovii przy Wspólnej 12, ale na rogu Okólnej i Grunwaldzkiej w sąsiedztwie pumpracza. A potem wszyscy wbiegniemy na trasę w Puszczy Słupeckiej. To piękne urokliwe tereny, a rywalizacja w takiej lokalizacji powinna przynieść uczestnikom wiele satysfakcji.

Po trzecie, z uwagi na zmianę lokalizacji biegu zdecydowaliśmy o przeniesieniu pory Nocnego Marka. Wyjątkowo całą trasę pokonamy za dnia. Nie będziemy się zatem musieli martwić, że wieczór złapie nas w lesie.

– Zapraszamy zarówno dzieci jak i dorosłych, fanów biegania oraz nordic walking. Każdy, kto ukończy zawody, otrzyma pamiątkowy medal – mówi Jacek Orych, pomysłodawca Nocnego Marka.

Bo tu warto wspomnieć, że Nocny Marek to nie tylko biegi na 5 i 10 km. Punktualnie o godzinie 10.00 na 5-kilometrową trasę wyruszą fani nordic walking.

Kwadrans później rozpoczną się biegi dla dzieci. Ich dystanse będą dostosowane do wieku. I tak – dzieci do 6 roku życia pokonają 200 m., 7-9 latkowie – 400 m., 10-12-latkowie – 800 m., a 13-15-latkowie – 1200 m. Uwaga! Dzieci uczestniczą w rywalizacji bezpłatnie. Na bieg można zapisać się elektronicznie. Wystarczy wejść na stronę [www.nocnymarek.net](http://www.nocnymarek.net). Te osoby, które chcą to zrobić na miejscu, będą mieć taką możliwość w miasteczku biegowym do godz. 11.30. Będą też oczywiście szatnie, przebieralnie oraz miejsce na depozyt dla zawodników.

Organizatorami biegi są Mareckie Stowarzyszenie Gospodarcze, Klub Sportowy Markowi Biegacze oraz nasze miasto. Wsparcia udzielił również marszałek województwa mazowieckiego.

– Dziękuję wszystkim, którzy pomagają w przygotowaniu tego biegu. Wierzę, że Wasza praca przyniesie uczestnikom Nocnego Marka wiele satysfakcji. Do zobaczenia na linii startu – mówi Jacek Orych.

## Potańcówka, która łączy pokolenia



**Anna Chojecka**

**To było znakomite popołudnie. Dopisali mieszkańcy, a pogoda nie spłatała figla. Taką imprezę warto powtórzyć!**

Ta niedziela będzie dla nas – śpiewaliśmy „Niebiesko-czarni”. I była. 12 września w Parku Wolontariuszy odbyła się pierwsza w tej lokalizacji miejska potańcówka. Propozycję jej zorganizowania zgłosili mieszkańcy, a realizacją zajął się Wydział Aktywności Lokalnej CAF3.

Potańcówka, realizowana pod hasłem „Łączymy Pokolenia”, naprawdę je połączy-

ła. Na parkiecie tańczyły zarówno dzieci, młodzież, dorośli i seniorzy. DJ przygotował muzykę dla każdego – była nawet możliwość zadedykowania piosenki. Pogoda nie spłatała figla – mimo nieciekawych prognoz to był naprawdę ciepły i bezdeszczowy wieczór! Dużym zainteresowaniem cieszyła się fotobudka, gdzie każdy mógł wykonać pamiątkowe zdjęcie z morskim akcentem. Najmłodszy chętnie korzystał z zabawy polegającej na malowaniu rybek, które potem zostały zawieszane na ogrodzeniu Placu Nivea. Zabawę uświetnił pokaz zawodniczek Acro Dance. Wszyscy zgromadzeni byli pod wrażeniem umiejętności tancerek, czego wyrazem były gromkie brawa.

W organizację potańcówki włączyli się wolontariusze ze świetlicy „Chata”, a także młodzież z naszego miasta. Byli z nami har-



cerze z 62. Szczepu Harcerskiego „Polanie” im. Króla Bolesława Chrobrego i druhowie z Ochotniczej Straży Pożarnej. Nad wszystkim czuwały panie: Monika i Ewa z Centrum Aktywności Fabryczna 3.

Dziękuję burmistrzowi Jackowi Orychowi i wszystkim, którzy włączyli się w organizację międzypokoleniowej potańcówki. Mam nadzieję, iż wejdzie ona już na stałe do kalendarza imprez mareckich.





Andrzej  
Nadolski

### Jeszcze nigdy nie budowaliśmy tyłu dróg w jednym czasie w naszym mieście.

Tematem wiodącym w rozmowach pomiędzy mieszkańcami są DROGI. Raz narzekamy na pył, raz na błoto, a w ostateczności na brak progów zwalniających. Pewnym jest, że inwestycje w infrastrukturę drogową są pilne i nieuniknione. Tyle, że w poprzedniej kadencji priorytetem musiały być inwestycje edukacyjne.

### Trzy szkoły, dwa przedszkola

Od kilku lat jesteśmy świadkami najwyższej w historii intensywności napływu nowych mieszkańców. Co roku ponad 1000 nowych osób postanawia osiedlić się w naszym mieście. Ta liczba może być nieprecyzyjna, bo mówi tylko o osobach, które dokonały formalnego meldunku. Żeby sprostać zwiększonym wymaganiom demograficznym, w pierwszej kolejności władze Marek musiały „zabezpieczyć” – ze względu na obowiązek szkolny – warunki dla godnej i komfortowej nauki dzieci. Gruntownie przebudowaliśmy i powiększyliśmy dwa przedszkola oraz dwie szkoły. Wybudowaliśmy nowoczesny budynek Szkoły Podstawowej nr

4 z bogatym zapleczem rekreacyjnym (m.in. basen, sala teatralna, stadion) przy ulicy Wspólnej. W wyniku tych działań baza edukacyjna znacząco się powiększyła.

Mimo tych ogromnych inwestycji udało się jednocześnie wygospodarować również pieniądze na drogi. Tak powstały lub zostały wyremontowane m.in. Zygmuntowska-Zagłoby, Sosnowa-Kościuszki, Główna i przyległe, Sowińskiego, a także np. Cmentarna, Wiewiórki, Letnia, Niecała, Ziółowa, Poprzeczna, Dębowa, Ceramiczna, Piaskowa, Żwirowa, Szczygła, Rolna, Fiołkowa.

### Gruntówki na asfaltówki

W drugiej połowie roku mamy do czynienia z prawdziwą ofensywą w budowie mareckich dróg. Lista ulic wykonanych, będących w budowie lub w finalnej fazie postępowania przetargowego jest bardzo szeroka. Nie przypominam sobie, ani nie znajduję w miejskich kronikach wzmianki, aby tak wiele budowano w tak krótkim czasie. Żeby nie być gołosłownym...

Pod koniec 2020 r. wdrożyliśmy w życie program przebudowy dróg lokalnych. W miejscu dawnych „gruntówek” pojawiła się tzw. nakładka asfaltowa. W ten sposób przebudowaliśmy:

- Skowronią,
- Pomorską,
- Szeroką,
- Kurpińskiego,
- Nałkowskiej.

W 2021 r. liczba dróg, które zostały lub zostaną w ten sposób zrealizowane, znacząco powiększyła się. We wrześniu firma Strabag skończyła budowę dróg na Strudzie i Czarnej Strudzie:

- Batalionów Chłopskich,
- Długiej – od końca obecnego asfaltu do ulicy Fiołkowej,
- Maratońskiej i fragmentu Olimpijskiej,
- Skorupki – od Granicznej 13G do Kusocińskiego.

W kolejnym przetargu ogłoszonym w sierpniu miasto szukało wykonawcy pakietu czterech ulic:

- Pałacowej,
- Billewiczów (na odcinku Zagłoby – Butrymów),
- Jasińskiego (na odcinku od ul. Dobrej do ul. Stawowej),
- Hallera (na odcinku od ul. Środkowej do ul. Sobieskiego).

Po sprawdzeniu zgłoszonych ofert, 14 września podpisaliśmy umowę na wykonawstwo robót z firmą Benevento, która złożyła najkorzystniejszą ofertę. Koniec prac zaplanowano na koniec października.

Nie zwalniamy tempa. Jak informuje Dariusz Pietrucha, zastępca burmistrza naszego miasta, 15 września ogłoszono trzecie postępowanie. Tym razem samorząd szuka firmy, która ułoży nawierzchnię asfaltową na ulicach:

- Szydłowieckiej,
- Jana Długosza (od Granicznej do Sobieskiego i od Sobieskiego do rejonu ulicy Orła Białego),
- Żółkiewskiego,
- Ceglanej (od Zachodniej),
- Podgórskiej,
- łącznika Szkolnej z Poznańską (położonego między Szczecińską i Jana Kazimierza).

Na oferty firm miasto czeka do 30 września. O wyborze wykonawców zdecydują zaproponowana cena oraz okres gwarancji i rękojmi. Jeśli uda się wyłonić wykonawcę, roboty będą realizowane jeszcze w tym roku.

Jak informuje burmistrz Jacek Orych, trwają rozmowy z prawnymi właścicielami gruntów w drogach, które w tym momencie z tego powodu nie kwalifikują się do remontu.

### Z dofinansowaniami

W końcowej fazie realizacji jest największa tegoroczna inwestycja drogową, czyli budowa kompleksu ulic:

- Jowisza,
- Marsa,
- Saturna,

czyli połączenia między Pustelnikiem i Ziełńcem, ułatwiającego m.in. dojazd do Mareckiego Centrum Edukacyjno-Rekreacyjnego. Zadaniem wykonawcy – firmy Strabag – są: budowa odwodnienia, nowej jezdni, chodnika i drogi rowerowej.

– Inwestycja ta uzyskała dofinansowanie ze źródeł rządowych oraz unijnych – mówi Dariusz Pietrucha.

Postęp prac znacznie wyprzedza terminy i jeżeli pogoda dopisze, to nowymi ulicami będziemy cieszyć się już pod koniec bieżącego roku.

W kolejnym postępowaniu przetargowym poszukiwani są wykonawcy, którzy będą realizować o budowę czterech ulic:

- Koszalińskiej,
- Słupieckiej,
- Sadowej,
- Kołobrzeskiej.

### TYLKO PRZY PEŁNEJ WŁASNOŚCI

Do wybudowania nawierzchni asfaltowej na drodze konieczne jest spełnienie kilku warunków. Oto najważniejsze:

- miasto musi być jedynym właścicielem gruntu pod drogą – to warunek, który musi bezwzględnie być spełniony; niestety wiele ulic naszego miasta ma skomplikowaną sytuację własnościową
- zapewnione finansowanie – brak odpowiedniej ilości pieniędzy na inwestycje (także drogowe) jest bolączką niemal wszystkich polskich samorządów
- techniczne możliwości budowy – np. szerokość drogi umożliwiająca, oprócz ułożenia asfaltu, przygotowanie powierzchniowego odwodnienia; brak słupów energetycznych

Głównymi zadaniami wykonawcy będą budowa kanalizacji deszczowej oraz nowej nawierzchni: dróg, chodników oraz ciągów pieszo-jezdnich. O wyborze wykonawcy zdecydować dwa kryteria: cena oraz okres gwarancji i rękojmi.

W toku jest jeszcze postępowanie drogowe na przebudowę ulicy Kościelnej, na które Marki zdobyły 1 mln zł dotacji z Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych.

Pozostaje mieć nadzieję, że Marki wydadzą na prostą w budowie dróg. Trzymajmy kciuki, aby żadne niesprzyjające warunki zewnętrzne nie spowodowały zamrożenia tego pomyślnego kursu.

### KLUCZOWY PIT

Te słowa kieruję do nowych mieszkańców – meldujcie się lub zgłaszajcie Marki w Urzędzie Skarbowym w Wołominie jako Wasze miejsce zamieszkania. To gwarancja, że Wasze pieniądze będą „pracować” dla Marek, czyli dla Was. Tylko w takim wypadku część PIT, który i tak płacicie państwu, trafi do naszego miasta.

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





Marecki Budżet  
Obywatelski  
– czekamy na wyniki!



Grzegorz  
Chwiłoc-Fitoc

Szanowni Państwo!  
Właśnie podzieliliście 800 tys. zł!

21 września zakończyło się głosowanie w tegorocznej edycji Mareckiego Budżetu Obywatelskiego (w skrócie MBO). Najnowszy numer „Ekspresu Mareckiego” dotarł do Państwa rąk tuż po zakończeniu głosowania przez mieszkańców.

Wybieraliśmy projekty zaproponowane przez wnioskodawców w kwietniu tego roku. Każde zgłoszone zadanie zostało przeanalizowane przez Zespół ds. MBO pod względem formalnym oraz przez właściwe komórki organizacyjne Urzędu Miasta w kwestiach możliwości realizacji zadania w określonej lokalizacji i jego szacunkowych kosztów. W przypadku braków formalnych, jak również pytań i wątpliwości dotyczących zgłoszonego zadania, jako Zespół ds. MBO kontaktowaliśmy się z poszczególnymi wnioskodawcami w celu modyfikacji lub uzupełnienia formularza. W tegorocznej edycji Zespół ds. MBO dopuścił do głosowania 11 zadań twardych na łączną kwotę około 1,9 mln zł i 6 zadań miękkich na łączną kwotę około 400 tys. zł. 10 zadań nie przeszło pozytywnej weryfikacji i nie zostało dopuszczonych do głosowania.

Podział zadań na dwie kategorie „twardych” i „miękkich” jest nowością w Mareckim Budżecie Obywatelskim. Zgodnie z regulaminem MBO zadania twarde to takie, które polegają na budowie lub innych robotach budowlanych, modernizacji lub remoncie elementów infrastruktury miejskiej lub drogowej. Natomiast zadania miękkie to działania i wydarzenia o charakterze prospołecznym, kulturalnym, oświatowym, ekologicznym, sportowym, rekreacyjnym, edukacyjnym.

Kolejną nowością było zwiększenie puli środków przeznaczonych do decyzji mieszkańców. Decyzją Rady Miasta w tegorocznym MBO mamy do wydania kwotę 800 tys. zł (650 tys. zł na zadania twarde i 150 tys. zł na zadania miękkie). Przypomnę, że poprzednio była to kwota 600 tys. zł na wszystkie projekty.

Na wyniki głosowania musimy poczekać do 6 października tego roku. Wyznaczeni przez burmistrza pracownicy Urzędu Miasta Marki liczą głosy pod nadzorem Zespołu ds. MBO.

Do realizacji wybraliście po jednym zadaniu z każdej kategorii, które uzyskało największą liczbę głosów. W przypadku, gdy zostaną jeszcze pieniądze, do realizacji wejdą kolejne projekty – według skali poparcia. Będzie tak aż do wyczerpania puli pieniędzy. W przypadku, gdy wybrane zostaną zadania, których realizacja koliduje ze sobą (np. są w tej samej lokalizacji), zrealizowane zostanie to przedsięwzięcie, które otrzymało większą liczbę głosów.

Zwycięskie zadania zostaną zrealizowane w ramach budżetu w przyszłym roku. Po przyjęciu przez Radę Miasta Marki budżetu na rok 2022 Urząd Miasta będzie mógł rozpocząć prace nad sporządzeniem projektu i wyłonieniem wykonawcy.

Bardzo dziękuję wszystkim wnioskodawcom, którzy podjęli trud zgłoszenia zadania, zebrania wymaganej liczby głosów poparcia i zainteresowali mieszkańców propozycją. Dziękuję również wszystkim Państwu, którzy wzięliście udział w głosowaniu. Naprawdę warto decydować na co wydać nasze wspólne pieniądze, aby żyło nam się w Markach lepiej, bezpieczniej, wygodniej. W końcu tak właśnie zmieniamy Marki.

O ostatecznych wynikach głosowania informować będę Państwa w kolejnym numerze „Ekspresu Mareckiego”.

# Kamienie wołać będą

W symboliczny sposób upamiętniliśmy ofiary Holokaustu, odsłaniając w Treblince kamień z nazwą naszego miasta



Paweł  
Pniewski

Gdy nieco ponad dwa lata temu odwiedzałem po raz pierwszy teren niemieckiego obozu zagłady i obozu pracy w Treblince, na terenie memoriału upamiętniającego ofiary Holokaustu zaciekało mnie, czy znajdę w tym miejscu kamień z napisem MARKI.

Jak wynika z dokumentów archiwalnych przed wybuchem II wojny światowej tereny ówczesnej gminy Marki zamieszkiwało od 800 do 1000 osób pochodzenia żydowskiego. Podczas niemieckiej okupacji od grudnia 1940 do marca 1942 roku na terenie cegielni Osinki w Pustelniku Niemcy zorganizowali trzy getta, w których stłoczyli ponad 1000 osób, w tym Żydów z Marek, Pustelnika, Strugi i innych miejscowości. Część osób pochodzenia żydowskiego udało się skutecznie ukryć na terenie gminy Marki, choć osobom okazującym pomoc Żydom groziła kara śmierci. Po likwidacji getta z Pustelnika osoby tam przebywające przedzono do getta warszawskiego, a stamtąd wielu z nich trafiło transportami śmierci do obozu w Treblince.

Wśród ofiar niemieckiego nazistowskiego obozu zagłady i obozu pracy, w którym zgładzono około 900 tys. osób z 11 krajów, znaleźli się również mieszkańcy ówczesnej gminy Marki. Dzięki nieocenionej pomocy regionalisty Antoniego Widomskiego dotarliśmy do ponad 60 akt osobowych ofiar Holokaustu pochodzących z Marek, którzy stracili swe życie w komorach gazowych Treblinky. Niemiecki nazistowski obóz zagłady i obóz pracy w Treblince to druga największa po Auschwitz-Birkenau fabryka śmierci zorganizowana przez represyjny aparat III Rzeszy Niemieckiej. Od lipca 1942 roku aż do zakończenia funkcjonowania obozu w listopadzie 1943 roku stale udoskonalano tu techniki uśmiercania ludzi, by osiągnąć niewyobrażalną liczbę 17 tys. ofiar dziennie.

Jednym z najważniejszych miejsc obecnego muzeum jest Pomnik Ofiar Obozu Zagłady w Treblince stojący na miejscu dawnych komór gazowych. W jego centralnej części znajduje się monument nawiązujący architekturą do fragmentu Ściany Płaczu w Jerozolimie. Wokół niego ustawiono kamienie, które mają symbolizować bezimienne macewy. Na wielu

z nich wryto nazwy miejscowości, skąd pochodzą ofiary niemieckiego ludobójstwa. 16 września oddaliśmy sprawiedliwość dziejową i upamiętniliśmy również ofiary Holokaustu pochodzące z Marek w sposób symboliczny odsłaniając kamień z nazwą naszego miasta. Będzie on przypominał wszystkim odwiedzającym teren obozu, że na tej nieludzkiej ziemi zgładzono również naszych sąsiadów.

– Dzisiaj zostawiamy kolejny kamień pamięci w Treblince, który będzie opowiadał następnym pokoleniom, że Niemcy mordowali tu innych ludzi: Polaków, Żydów, Romów, Sinty i inne narody Europy. Tylko dlatego, że hitlerowska ideologia uważała ich za podludzi. Dzisiejsza ceremonia uzmysławia nam wszystkim, jakim koszmarem była ostatnia wojna, okrucieństwo i upadek moralności, gdy bestialsko mordowani byli ludzie niewinni, słabi i bezbronni. Oni już nie powiedzą nic, dlatego oddajemy im hołd odsłaniając kamień z nazwą Marki – napisał w liście skierowanym do uczestników uroczystości Marszałek Województwa Mazowieckiego Adam Struzik.

Składam podziękowania Dyrekcji Muzeum oraz burmistrzowi Jackowi Orychowi za przychylność dla tej inicjatywy, a urzędnikom Wydziału Promocji Urzędu Miasta Marki za zorganizowanie wrześniowej uroczystości. Dziękuję wszystkim mieszkańcom, którzy wzięli udział w tym wydarzeniu. Bardzo mnie cieszy liczna obecność młodego pokolenia, na którego barkach spoczywać będzie wkrótce kultywowanie pamięci o tych tragicznych zdarzeniach i niesienie wszystkim przesłania tego miejsca wrytego w kamieniu – „NIGDY WIĘCEJ”.





# „Twoja wirtualna administracja” – Portal Klienta do zarządzania firmą



KANCELARIA PODATKOWA  
**Skłodowscy**

...już nigdy nie będziesz sam w biznesie



**Dariusz Skłodowski**  
Prezes Kancelarii Podatkowej Skłodowscy

Prowadzenie własnej firmy na pewno nie należy do rzeczy prostych i warto się do niego przygotować. Oprócz tzw. „pomysłu na biznes”, który w wielu przypadkach bywa kluczowy, jest wiele innych równie ważnych elementów, które powodują, że firmy odnoszą sukces. Mając wizję można przejść do działania. Stworzyć biznes plan, pozyskać finansowanie, wybrać formę prowadzenia działalności, formę opodatkowania. Mieć pomysł na reklamę, stronę internetową, na pozyskanie klienta. Zorganizowanie swojej własnej firmy, szczególnie gdy to robimy z pasją daje nam satysfakcję, energię do działania i siłę, by zmierzyć się z trudnościami losu. Przygotowanie wszystkich ważnych elementów układanki, którą nazwę „budowanie własnej firmy”, nie wystarczy, by ją prowadzić. Do tego potrzebna jest dobra organizacja pracy. Niezależnie od tego czy prowadzimy firmę jednoosobowo czy zatrudniamy pracowników powinniśmy się uzbroić w takie narzędzia pracy, które umożliwią nam efektywne funkcjonowanie, bieżącą kontrolę i możliwość reagowania w sytuacji, kiedy nam się wydaje, że wszystko jest ok, a dane finansowe mówią co innego.

Tworząc własną firmę, bazując na doświadczeniach podmiotów, którym prowadzimy księgowość, stworzyliśmy narzędzie, które zaspokaja potrzeby każdego przedsiębiorcy.

Narzędzie zbudowane jest z modułów, które można włączać w zależności od potrzeb.

Prowadząc jednoosobową działalność gospodarczą wystarczy korzystać z możliwości **wystawiania faktur**, „wrzucania” do portalu **faktur kosztowych**, które oczywiście się **same OCR - ują** (same czytają i same wypełniają niezbędne pola). Warto również korzystać z opcji **rozrachunków z kontrahentami**, żeby wiedzieć, jakie faktury są jeszcze nie opłacone. Dzięki wprowadzeniu danych swoich kontrahentów możemy zaznaczyć faktury kosztowe, które chcemy zapłacić, a system sam wygeneruje nam **plik do banku** za pomocą, którego zrealizujemy płatność bez konieczności każdorazowego wypełniania wszystkich pól do przelewu bankowego. Przyda nam się również **obsługa korespondencji** czy **planowanie zadań**. Dzięki połączeniu aplikacji z firmą obsługującą nas księgowo możemy zwrócić otrzymane **raporty finansowe**, które w każdym momencie pokażą nam, w jakiej kondycji jest nasza firma.

Zatrudniając pracowników możemy nasz program wzbogacić o moduły pomagające nam w zarządzaniu.

Nasza aplikacja ściąga automatycznie **zwolnienia lekarskie** z portalu ZUS, dzięki czemu informację o L4 mamy w momencie wystawienia, a nie informacji od pracownika. Możemy te informacje oglądać na bieżąco, ale również patrzeć na nie historycznie. Prowadząc **ewidencje czasu pracy** czy rejestrując **wnioski urlopowe** mamy pełen obraz w **kalendariuszu** kto jest, kogo nie ma i dlaczego.

Nasz Portal to również narzędzie komunikacji z pracownikami często wymagane prawem pracy. Dzięki niemu możemy pracownikom przekazać **paski płacowe**, **PITy roczne** czy mieć narzędzie informacyjne do **obsługi PPK**.

Moduły Portalu Klienta budują się w ramach potrzeb. Na dniach uruchamiamy **E-teczkę pracowniczą**, która zawierać będzie **elektroniczne akta osobowe** będące wymogiem do skorzystania ze skróconego okresu przechowywania akt osobowych. Aby móc z niego korzystać, należy przechowywać akta osobowe w sposób elektroniczny. Trzeba spełnić kilka wymogów, ale warto z tej opcji skorzystać, bo dotychczas obowiązujący 50-letni okres przechowywania akt osobowych pracowników wiąże się przede wszystkim z kosztami ich magazynowania, zabezpieczenia przed zniszczeniem itp. Zamiana z 50-letniego okresu przechowywania dokumentacji pracowniczej na 10-letni jest możliwa jedynie przy prowadzeniu elektronicznych akt osobowych. Nasz program daje taką możliwość. E-teczka pracownicza to również wszystkie informacje o pracowniku w jednym miejscu.

Portal Klienta to prosty w obsłudze, szybki, ale również bardzo rozwojowy program szyty na miarę potrzeb naszych Klientów.

## Chcesz zostać naszym Klientem?

### Zadzwoń: 022 242 60 00

## ...Już nigdy nie będziesz sam w biznesie

### Moduł organizacji pracy



### Moduł pracowniczy

We wszystkich sprawach związanych z prowadzeniem działalności można się zwrócić do naszych ekspertów. Są to prawnicy, doradcy podatkowi, księgowi, ale również osoby, które z powodzeniem prowadzą własną działalność lub mają doświadczenie w prowadzeniu jej dla kogoś.



# Człowiek wielkiego serca i wrażliwości

W Mareckim Ośrodku Kultury wspominaliśmy Tadeusza Łużyńskiego, podziwialiśmy jego prace oraz wysłuchaliśmy pięknego recitalu

REKLAMA

## SPOSÓB 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.**

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 morską 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



Hanna Klimecka

Dziesięć lat temu Marecki Ośrodek Kultury otrzymał imię Tadeusza Łużyńskiego – artysty malarza, pedagoga i społecznika. W rocznicę tego wydarzenia galeria Mareckiego Ośrodka Kultury zaprosiła mieszkańców na wernisaż wystawy malarstwa tego cenionego artysty.

Kuratorem wystawy została artysta plastyk Luiza Wojciechowska-Konopka. To spod jej ręki wyszedł projekt katalogu i bardzo ciekawa aranżacja ekspozycji obrazów.

W sobotę, 11 września, licznie zebranych gości powitała dyrektor ośrodka Aleksandra Jankowska, która w ciepłych słowach podziękowała Rodzinie artysty za udostępnienie prac.

Następnie przyszła pora na przepiękny recital Agnieszki Łużyńskiej, córki artysty. Przy fantastycznym akompaniamentem świetnego pianisty Dawida Ludkiewicza popłynęły wspomnienia o szlachetnym i pełnym ciepła ojcu, ilustrowane pięknymi, lirycznymi piosenkami. W przejmujący sposób pieśniarka opowiedziała o życiu, twórczości, przyjaźni, pracy pedagogicznej i działalności charytatywnej swojego taty. Z tej opowieści wyłaniał się obraz życzliwego, serdecznego człowieka wielkiego serca i wrażliwości, emanującego ciepłem, pogodą ducha i wyrozumiałością dla ludzi i świata. Człowieka, który jako nauczyciel malarstwa w barwach ujmował świat – świat, który pięknie potrafił przeżyć. To była cała prawda o Tadeuszu, gdyż takim człowiekiem był i taki pozostał w moich wspomnieniach.



Po nastrojowym występie Agnieszki Łużyńskiej przyszedł czas na omówienie prac. Kurator wystawy Luiza Wojciechowska-Konopka opowiedziała zebranych gościom o dorobku artystycznym patrona MOK, nazywając Go poetą barwy i spadkobiercą najlepszych tradycji koloryzmu.

Na zakończenie uroczystości również pozwoliła sobie, jako organizatorka wystaw w galerii Mareckiego Ośrodka Kultury w latach 1991-2009, na garść wspomnień o Tadeuszu Łużyńskim, wielkim przyjacielu tej instytucji, której ja także oddałam całe swoje serce.

Jeszcze długo w kuluarach rozbrzmiewały rozmowy. Wspomniano Tadeusza, jego talent, dobroć i życzliwość.

Tadeuszu! Choć nie ma Cię w mareckim pejzażu już od 11 lat, wciąż żywe pozostają wspomnienia, gdy wypełniałeś go swą wrażliwością, szlachetnością i uśmiechem.

## Jest z czego wybierać



Agnieszka Łużyńska

**Odmrażamy kulturę. Marecki Ośrodek Kultury wznowia zajęcia dla dzieci i dorosłych. Każdy znajdzie coś dla siebie.**

Wakacje za nami, czas beztrudny i letniego rozleniwienia minął bezpowrotnie. Ostatni niełatwy rok dla każdego z nas był również rokiem próby dla szeroko pojętej kultury. Marecki Ośrodek Kultury im. Tadeusza Łużyńskiego, organizując różnego rodzaju przedsięwzięcia online, wyszedł z pandemicznego zamieszania obronną ręką. Wszyscy wiemy jednak, że ekran komputera nie zastąpi bezpośredniego kontaktu z kulturą, a nawet najlepiej prowadzone zajęcia nie dadzą takiego efektu jak spontaniczny kontakt ucznia z instruktorem.

Parafrazując słowa znanej piosenki, wreszcie powracamy jak za dawnych lat do zajęć stacjonarnych, a oferta MOK jest tego roku jeszcze bogatsza, o czym możemy przeczytać w „Informatorze zajęć nienuodnych

2021/2022”, w którym każdy znajdzie dla siebie coś odpowiedniego.

Zajęcia podzielono na pięć bloków tematycznych, skorzystać z oferty mogą wszystkie grupy wiekowe.

Dla najmłodszych przewidziano zajęcia ogólnorozwojowe „Bystry maluch”. Wszystkie ciekawe dzieciaki, interesujące się mechaniką i Lego, mogą nauczyć się budowania z tych klocków konstrukcji, które ożywią za pomocą prostych algorytmów. Na uzdolnionych plastycznie czekają warsztaty malarstwa i lekcje rysunku, dla dzieci o zdolnościach muzycznych – lekcje gry na różnych instrumentach, a te, które lubią ruch, mogą uczęszczać na zajęcia baletowe i taniec. Do przygody z teatrem, śpiewem i tańcem zaprasza „Akademia Twórczych Działań Inoj”, a na dorosłych czeka Teatr Muzyczny Olala. Zainteresowanych tańcem nowoczesnym zachęca zapewne nowe zajęcia taneczne prowadzone przez Łukasza Józefowicza.

Przedstawiłam państwu jedynie niewielki wycinek z szerokiej palety kulturalnej naszego środka. Wszystkich chętnych zapraszam na strony MOK (www.mokmarki.pl oraz www.wirtualnymok.pl) – tam możecie Państwo zapoznać się z pełną ofertą. Wierzę, że jest z czego wybierać.



# Jak zadbać o skórę jesienią



Magda  
Mielczarek

**Zadbana i odpowiednio odżywiona odwdzięczy się zdrowym wyglądem, blaskiem i pięknem!**

Jesień jest urokliwym okresem, w którym szczególnie powinniśmy zadbać o ochronę i pielęgnację naszej skóry. Duże różnice temperatur w ciągu dnia, wiatr oraz idące za tym wysuszenie i zmęczenie skóry powinny przełożyć się na sposób, w który o nią dbamy.

Pielęgnacja skóry w tym okresie powinna bazować na składnikach odżywczych, które zabezpieczą cerę przed utratą wilgoci, odbudują jej warstwę lipidową oraz ukoją podrażnienia wywołane chłodem i mrozem. Delikatna skóra twarzy i rąk stale wystawiona na działanie negatywnych czynników zewnętrznych odwdzięczy się nam wspaniałym wyglądem, jeśli we właściwy sposób dobierzemy produkty, które pomogą uzupełnić działanie zabiegów pielęgnacyjnych.

Od czego zacząć? Nawilżenie skóry powinno pozostać podstawą, ale warto jesienią ją złuszczyć, aby dodać energii. To znaczy, że pielęgnacja twarzy powinna zostać wzmocniona o otulające konsystencje oraz aktywne składniki. Witamina C oraz retinol – warto je włączyć do jesiennej pielęgnacji skóry.

Wybierzmy dobry krem nawilżający, odpowiedni do naszych potrzeb. Nasza skóra na pewno nam za to podziękuje promiennym wyglądem, a do tego będzie gładka i miękka. Dodatkowo należy dbać o usta. Jest to cienka warstwa naszej skóry, która nie zawiera gruczołów łojowych, chroniących ją przed zimnem. Dlatego usta często szybko schną, pierzchną i skóra zaczyna pękać. Warto porozkładać sobie kilka pomadek ochronnych w różnych miej-

scach. W kieszeni kurtki, w łazience, w szufladzie w pracy itp. Będzie to przypomnienie, że usta również wymagają nawilżenia...

Stosujmy krem z filtrem również jesienią. Słońce operuje nie tylko latem. Jesienią również, choć nieco słabiej, działają promienie ultrafioletowe UVA i UVB. Nie dajmy się oszukać pochmurnym dniom. Nawet takie słońce może spowodować przebarwienia. Krem powinien być lekki, aby dać komfort. W nocy zadбайmy o to, aby krem był tłusty i zawierał dużą porcję składników odżywczych.

Skórę trzeba odpowiednio oczyszczać. Powinno też się odcucić odruchu dotykania twarzy czy nadmiernego drapania – powoduje to dodatkowe, miejscowe zakażenia i problemy skórne.

Jesień to bardzo dobry okres, aby wykonać profesjonalny zabieg kosmetyczny, który dodatkowo pobudzi naszą cerę do pracy. Dni są krótsze, słońce operuje odrobinę słabiej. Skóra będzie miała więcej czasu na odpoczynek po zabiegach kosmetycznych. Mikrodermabrazja, wodorowe oczyszczanie skóry to podstawowe zabiegi, które przywracają skórze blask i bardzo dobrze ją dotleniają. Dobrze oczyszczona skóra przyjmie więcej składników odżywczych. Stanowi to kluczowy element przygotowania przed wymagającą zimą.

Pamiętajmy, że dbanie o skórę jest ważne nie tylko jesienią. Nasz rytuał pielęgnacyjny powinien być zawsze dostosowany do pory roku, warunków atmosferycznych i związanych z nimi potrzeb cery. Wybierając skuteczne, sprawdzone i przebadane kosmetyki mamy pewność, że skóra otrzymuje to, co dla niej najlepsze. Zadbana, odżywiona i odpowiednio zaopiekowana odwdzięczy się zdrowym wyglądem, blaskiem i pięknem, to z kolei przełoży się na nasze dobre samopoczucie. Dlatego dbamy o siebie i swoją cerę przez cały rok! Zapewniam Cię, że warto!

REKLAMA

**NOWY SEZON W NAJWIĘKSZEJ SZKOLE TAŃCA W MARKACH**



**NOWA OFERTA ZAJĘĆ DLA**

**MALUCHÓW** | **DZIECI** | **JUNIORÓW** | **MŁODZIEŻY** | **KOBIET** | **PAR / SINGLI**  
1-2 LATKA | 3-11 LAT | 12-15 LAT | 16+ LAT | 18+ LAT | 16+ LAT

**TANIEC** Nowoczesny, Towarzyski, Balet, Cheerleading, Hip-Hop, Bachata, Salsa, Latino, Sexy Dance, High Heels i wiele więcej...  
**AKROBATYKA** \* **GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA** \* **JOGA** \* **GORDONKI** \* **FITNESS** \* **WARSZTATY TANECZNE** \* **OBOZY LETNIE I ZIMOWE**

**ZAPISZ SIĘ NA NOWY SEZON!**

Znajdziesz nas:

**AkademiaPaniSzafki.pl** **Tel: 692 350 385**

**STUDIO TAŃCA, UL. PIŁSUDSKIEGO 119 (NAD BIEDRONKĄ), MARKI | LOKALIZACJE W MARKACH: SP1, SP2, MOK**

REKLAMA



+48 664 632 006 +48 695 163 484



www.pogromcyalergenow.pl

REKLAMA

## OSIEDLE PROMIENNA W MARKACH

To cztery zrealizowane etapy inwestycji, tworzące spójną całość. Nowoczesna architektura oraz funkcjonalne układy mieszkań sprawiają, że inwestycja cieszy się dużym zainteresowaniem. W najbliższych miesiącach rozpoczniemy budowę kolejnego etapu osiedla.

ATRAKCYJNE  
CENY!

SZCZEGÓŁY O  
NOWYM V ETAPIE  
INWESTYCJI JUŻ  
WKRÓTCE!

WINDY

OGRÓDKI

NISKA  
ZABUDOWA

MIESZKANIA  
1, 2 i 3  
POKOJOWE



BIURO SPRZEDAŻY  
UL. PROMIENNA 33B/2  
W MARKACH

512 107 399

biuro@mazoviadevelopment.pl  
www.mazoviadevelopment.pl

MAZOVIA  
DEVELOPMENT



## KOMENTARZ KULINARNY

Tęsknota  
za piri piriAdam  
Michalski

*Czas wakacji i relaksu urlopowego już za nami. Mija kolejny rok pełen ograniczeń i zakazów covidowych. Ostrożność w kontaktach, szczególna dbałość o higienę, maseczki i dezynfekcja rąk stały się już codziennością. Latem przyszedł czas, gdy mogliśmy pozwolić sobie na nieco więcej wyjazdów i eskapad turystycznych.*

*Pospolite ruszenie stęsknionych doznań turystycznych rodaków można było dostrzec w każdym zakątku naszego kraju, począwszy od wybrzeża Bałtyku, Warmii, Mazur, Podlasia aż po najbardziej zaciszne zakątki Roztocza czy Tatr z obłożonym jak zawsze Zakopanem na czele.*

*Eksplorując nieznanne rejony kraju, poznawaliśmy nieodkryte dotąd smaki potraw czy produktów regionalnych. Jakże miło było odkrywać i smakować zaskakujące rodzaje farszów wyjątkowych pierogów, dzynżałków, warenników czy pielmieni. Kartacze, cepeliny, pyzy faszzerowane czy knedle niczym nie ustępując poprzednikom wprawiały w smakowy zachwyt. Rodzajów placków ziemniaczanych, mącznych prażaków czy z faszerunkiem nie było końca. Warzywa faszzerowane, zapiekane, duszone w kombinacjach z dodatkiem ryb lub mięsa nie do zliczenia. Wystarczyło jedynie zapytać w karczmie, gospodzie czy agroturystyce o rekomendowany produkt lub potrawę regionalną. Nie dość, że ledwie wstawialiśmy za stołu, to i na dalszą drogę do domu było co zabrać ze sobą.*

*Na szlaku turystycznym dla chętnych nie zabrakło powszechnie dostępnych w naszym kraju specjalów kuchni międzynarodowej takich jak: kebab, pizza, hot dog, hamburger, frytki belgijskie, ciastka francuskie czy bubble tea. Nie zagłębiając się nadto w wybór jest to kwestia często potrzeb, które nie podlegają dyskusji.*

*Wspominając z rozrzewieniem wyjątkowe doznania tegorocznych eskapad turystycznych po Polsce (oraz nie tylko kulinarne przygody) zaczęłam tęsknić jednak za tym, o co było chyba najtrudniej w mijającym sezonie. Za tym, czego chyba i nie tylko mnie brakowało najbardziej, czyli możliwość posmakowania w oryginale: greckiej musaki, francuskich ostryg na wybrzeżu Bretanii, krewetek piri piri w słońcu Hiszpanii. Cały czas za mną chodzi paella marisco z andaluzyjskiego wybrzeża, ośmiornica po galicyjsku, dobra pieczona ryba nad wybrzeżem Toskanii, bałkańska baklava czy gruzińska czacza. Czego Państwu i sobie życzę w przyszłym sezonie turystycznym.*

## Nordic Walking, czyli spacer po zdrowie

Ma mnóstwo zalet. Jest zdrowy, przeznaczony dla każdej grupy wiekowej, nie wymaga dużych nakładów finansowych. I można go trenować z sąsiadami z Marek! Wystarczy zamknąć drzwi i zapiąć kije!

Justyna Misiura  
Instruktor Polskiej Federacji  
Nordic Walking

Zdobywający coraz większą popularność Nordic Walking to sport, dzięki któremu można zafundować sobie aktywny relaks na świeżym powietrzu. Fenomen tej dyscypliny polega m.in. na tym, że może ją uprawiać każdy, bez względu na wiek i poziom sprawności fizycznej.

Nordic Walking jest prosty do opanowania. Aby uzyskać korzyści zdrowotne trzeba zwracać uwagę na wiele elementów jak m.in. długie kroki, wyprostowana sylwetka, naprzemienny chód prawa ręka – lewa noga, ruch ręki wychodzący z barku, a nie z łokcia, ruch stopy rozpoczynający się od piąty, dłoń przechodząca za biodro, wbicie kija w tylnej połowie kroku czy kije nie odjeżdżające na boki. Opanowanie prawidłowej techniki pozwala rozruszać blisko 90 proc. mięśni, szczególnie obręczy barkowej, kręgosłupa, mięśni brzucha oraz ramion i przedramion, ponadto odcciążany jest odcinek lędźwiowy i stawy kolanowe.

Nie dajmy się jednak złapać na stereotyp, że jest to sport głównie dla seniorów. Przy Nordic Walking też można intensywnie potrenować. Szybki i poprawny marsz pod względem technicznym jest świetnym połączeniem treningu siłowego i tlenowego.

Uprawiając Nordic Walking bardzo łatwo jest wyjść na trening. Wystarczy zamknąć drzwi, zapiąć kije i już jest się na sali treningowej. Można go uprawiać dosłownie wszędzie, bez względu na rodzaj powierzchni, ukształtowanie terenu i porę roku. Nie wymaga przy tym wielkich nakładów finansowych, bo sprzęt, jaki należy skompletować, to para kijków i wygodnych butów.



Fot. Monika Sobczyk

Ale jak odpowiednio dobrać kije?

Producenci kijków stosują najnowsze technologie i materiały, aby sprostać wymaganiom użytkowników. Najbardziej pożądane są te, które mają w składzie włókno węglowe. Kije te są super lekkie, wytrzymałe oraz amortyzują wstrząsy powstające podczas kontaktu z podłożem.

Istotna jest dobrze dobrana długość kijków, która zależy przede wszystkim od: wzrostu użytkownika, indywidualnych proporcji ciała oraz poziomu zaawansowania.

Można obliczyć ją matematycznie według wzoru, czyli pomnożyć swój wzrost przez 0,68 np. 180 cm x 0,68 = 122,4 cm.

Dla osób początkujących ze względu na komfort można ten wynik zaokrąglić w dół do 120 cm. W miarę poprawy techniki i wydłużenia kroku długość kijków można zwiększyć do 125 cm.

Najpewniejszym sposobem ustalenia długości kijków jest jednak bezpośredni chwyt, czyli chwytamy kijek za rękojeść i przystawiamy do

siebie tak, aby ramię w łokciu zgięło się pod kątem prostym.

Należy też zwrócić uwagę, aby używać kijków do Nordic Walking, a nie kijków do trekkingu. Zasadnicza różnica polega na zastosowaniu różnych sposobów mocowania ich do dłoni. Kijki trekkingowe mają jedynie wąski pasek przy uchwycie i wymagają ciągłego trzymania w dłoni. Kijki do Nordic Walking posiadają szeroką rękawiczkę, umożliwiającą wypuszczenia kija, co pozwala na swobodny ruch dłoni.

Jeżeli chcesz spróbować lokalnie w Marekach maszerować z kijami, odwiedź grupę na Facebooku: Marki na Kijach. Nordic Walking, która powstała właśnie po to, aby zgromadzić pasjonatów marszu po zdrowie, wzajemnie motywować się do aktywności oraz przekazywać sobie „tajniki” prawidłowego chodu, tak aby każdy mógł wyjść nie na zwykły spacer, ale na prawdziwy spacer Nordic Walking.

Do zobaczenia na mareckich ścieżkach!

## Lektury na jesienne wieczory

Jolanta  
Buczyńska-Bobel

## „Wdech i wydech” Dominika Horodecka

Ta książka to znakomity przykład wpływu skomplikowanych relacji rodzinnych na kształtowanie charakteru młodego obserwatora. Autorka zabiera czytelnika w niebanalną pełną skrajnych emocji historię przeżyć małej dziewczynki, która od najmłodszych lat stawiała czoła problemom dorosłego życia. Opisuje specyficzną rodzinę, niczym układankę, w której każdy fragment nie może istnieć bez drugiego, pełną indywidualności i różnorodnych charakterów. Autorka kreśli przed nami rzeczywistość z perspektywy dorastającego dziecka – dziewczynki z przełomu lat 80. i 90. Pokazuje rzeczywistość mocno osadzoną w mentalnych przywarach Polaków, w tradycji religijnej oraz w chorobie alkoholowej ojca Natalii. Właśnie

dziecięca perspektywa sprawia, że od lektury trudno się oderwać. Każdy z czytelników może przypomnieć sobie najmłodsze lata i swój sposób patrzenia na świat w tym okresie. Wbrew tytułowi, sugerującemu spokojny rytm oddychania, książka miejscami zapiera dech. Debiut prozatorski Dominiki Horodeckiej to co ciekawsze, sprawne zdrapywanie warstw przesądów i specyficznej mentalności polskiej. Porusza życiowe problemy, a każdy z czytelników może znaleźć w niej coś ze swojego życia. Polecam gorąco!

## „Wojna Irenej” James D. Shipman

Autor opisuje historię Irenej Sendlerowej, która pewnie dla wielu z Was jest dobrze znana. Książka pozwala Czytelnikowi zagłębić się w szczegóły jej życia i jej działalność w czasie wojny. Poznajemy kobietę niesamowicie odważną, która owszem początkowo bała się o swoje życie, ale w pewnym momencie doszła do wniosku, że cenniejszą jest próba

uratowania innych, niż ocalenie tylko siebie. Małymi krokami pomagała coraz większej liczbie osób, nie tylko Polakom, ale również Żydom. Narażając życie własne i swoich bliskich, we współpracy z Żegotą, wyprowadziła z getta ok. 2500 żydowskich dzieci. Sama prosiła o możliwość otrzymania przepustki do getta, pod przykrywką pracy, szmuglowała jedzenie, ocaliła swoją miłość życia, a także setki niewinnych dzieci, którym stwarzała nowe tożsamości, wysyłała do nowych domów. To przepiękna historia o odwadze, o tym jak wiele człowiek może znieść, o życiu w strachu, ale i satysfakcji, że robi się coś dobrego. Mimo 4-miesięcznego więzienia i torturowania, bohaterka nie zdradziła osób z Żegoty, nie wydała, gdzie są uratowane dzieci, chociaż wszystko notowała i zakopywała w ogrodzie. Bardzo wartościowa pozycja, która pozwala spojrzeć inaczej na otaczający nas obecnie świat, ludzi. Czytajcie! Szczerze polecam i zachęcam!