



CO SŁYCHAĆ?

Rok XXVII

Nr 22 (427)

23 listopada 2018 r.

ISSN 1427-3717

www.zabki.pl

ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

Nowa kadencja, nowe władze

20 listopada miała miejsce inauguracyjna sesja Rady Miasta Zabki. To już ósma kadencja. W odróżnieniu od poprzednich będzie dłuższa i będzie trwała 5 lat.

Najważniejsze punkty tej sesji w istocie sprowadzały się do dwóch spraw: przyjęcia ślubowania przez radnych oraz nowo wybranej burmistrz Małgorzaty Zyśk. Przypomnijmy, iż akt ślubowania jest jednym z niezbędnych warunków, aby móc sprawować mandat radnego czy burmistrza. Druga kwestia to wyłonienie prezydium rady, czyli przewodniczącego Rady Miasta Zabki oraz jego zastępcy. Nowym przewodniczącym został Waldemar Stachera, a wiceprzewodniczącą Edyta Kalata. W wyniku wyborów skład Rady Miasta został zmieniony niemal w połowie. Na 21 radnych 10 osób to nowi samorządowcy.

Znakiem czasów jest także zmiana na fotelu burmistrza. Po raz pierwszy w historii Ząbek najwyższy urząd w mieście będzie piastowała kobieta – Małgorzata Zyśk, dotychczasowa wiceburmistrz Ząbek, a wcześniej radna powiatu wołomińskiego i dyrektor Gimnazjum Nr 1.

Nowym władzom gratulujemy wyboru oraz życzymy wszelkiej pomyślności w realizacji zadań oczekiwanych przez Mieszkańców.



Burmistrz Robert Perkowski przekazał nowej burmistrz Małgorzacie Zyśk symboliczny klucz do bram Miasta



Górny rząd od lewej: Łukasz Uściński, Marcin Kubicki, Wojciech Gut, Jarosław Pisarczyk, Artur Wałachowski, Robert Perkowski (ustępujący burmistrz), Waldemar Stachera (przewodniczący Rady Miasta), Małgorzata Zyśk (burmistrz), Sławomir Nowak, Robert Świątkiewicz, Tomasz Szymczak, Adam Niewiadomski.

Dolny rząd od lewej: Wiktoria Żurobska, Grażyna Sobierajska, Zofia Dąbrowska, Olga Kisiel, Edyta Kalata (wiceprzewodnicząca Rady Miasta), Aleksandra Wojciechowska, Anna Miazga, Marzena Toton, Olga Oleksyn, Beata Skwierzyńska – Mizerska

FOTO XERO

Zdjęcia do dokumentów w 5 minut !!! Xero Druk Scan A4 i A3 Kolor

Wywoływanie zdjęć

Zabki ul. Wojska Polskiego 3
vis-a-vis Urzędu Miasta
tel. 502-268-996

Bindowanie

Pn.-Pt. 8:00 - 18:00
Sob. 10:00 - 14:00

ZARZĄDZANIE WSPÓLNOTAMI MIESZKANIOWYMI

PRO-SYSTEM NIERUCHOMOŚCI

ponad 50 nieruchomości w Ząbkach ☎ 783-298-248

dla każdego sprawozdanie ze szczegółowym wykazem faktur
możliwość elektronicznego głosowania uchwał firma z Ząbek

24.11. 2018
II TURNIEJ TENISA STOŁOWEGO
 Szkoła E. Cebulawska nr 1
 Zabki, ul. Forcerska 9
 Zapisy na 15 min. i przed
 rozpoczęciem rozgrywek.
GRAND PRIX 2018/2019
 POD PATRONATEM
 BURMISTRZA MIASTA ZABKI

godz. 9:00 – rocznik 2008 – 2006
 godz. 9:00 – rocznik 2005 – 2003
 godz. 10:00 – OPEN

Wszystkich chętnych do udziału w turnieju
SERDECZNIE ZAPRASZAMY

MOSIR Zabki

Olga Polowarska ul. 2
 im. gen. Krzysztofa
 Kleberga
 ul. Piłsudskiego 35
 05-091 Zabki

Canto
 STUDIO
 WOKALNE

**ZAPRASZA NA
 KONCERT**

**PIOSENKI Z WIELKIEGO
 EKRANU**

30.11.2018
 GODZ. 18:00
 WSTĘP WOLNY

**HOL GŁÓWNY
 UL. BATORIEGO 37
 W ZĄBKACH**

WWW.CANTO.COM.PL

**Zostań
 Wolontariuszem
 27. Finału WOŚP
 w Ząbkach**

**wielka orkiestra
 świątecznej
 pomocy**

**Zabki
 sztab**

ZAREJESTRUJ SIĘ JUŻ DZIŚ
www.sztabzabki.pl
www.iwolontariusz.wosp.org.pl

**wielka orkiestra
 świątecznej
 pomocy**

**Zabki
 sztab**

Szanowny Mieszkańcu, Przyjacielu!
 Posiadasz ciekawy przedmiot, gadżet, książkę, którą
 chciałbyś przekazać na licytację na rzecz WOŚP,
 która odbyła by się 13 stycznia 2019 roku
 na 27. Finałe WOŚP w Ząbkach

**Skontaktuj się z Nami już dziś
 i umów się na przekazanie:**

**P. Aneta: tel. 602 205 908
 e-mail: aneta.senk@sztabzabki.pl**

**P. Bartłomiej tel. 781 345 847
 e-mail: bartlomiej.duda@sztabzabki.pl**

MOK
 ZABKI
 ZAPRASZA

na wystawę malarstwa
Jana Szarana
"KAPLICZKI"

oraz koncert:
**"koncert poetycko-muzyczny
 BARBARY BIAŁOWĄS
 oraz zespołu "A MY TACY"
 „Gdy się w ziemi ukorzenisz”**
17.11.2018, godz. 17⁰⁰
**MOK ul. Słowackiego 21/trybuna sportowa/
 wstęp wolny**

MOK
 ZABKI
 ZAPRASZA

na cykl spotkań:
**"Ząbkowskie spotkania
 przy mikrofonie"**

*Zapraszamy Państwa na wieczór pełen jesiennego zadumy,
 podczas którego wysłuchamy utworów
 nie tylko wokalnych, ale również literackich,
 w wykonaniu mieszkanek Ząbek.*

Dla Państwa wystąpią:
Julia Józwik - wokal
Renata Kubicka Wnęk - wokal
Beata Kurda - wokal
 oraz
Anna Fijałkowska - recytacja
Justyna Fijałkowska - autorka tekstów literackich

"Koncert jesienny na dwa świerszcze..."
24. 11. 2018, MOK,
godz. 17:00 ul. Słowackiego 21
wstęp wolny

CO SŁYCHAĆ? Wydawca: Urząd Miasta w Ząbkach
 Redaktor naczelny: Mirosław Oleksiak
 e-mail: redaktor@zabki.pl, tel. 694 759 987
 Redakcja: ul. Wojska Polskiego 10, Zabki, tel. 22 5109 793
 Druk: Drukarnia Rajgraf, ul. Mazowiecka 50B, Legionowo, tel. 22 784 86 58
 Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam. Nakład 6000 egz.

DYŻURY REDAKCYJNE:
 red. Mirosław Oleksiak
 Urząd Miasta pok. nr 28
 pon. godz. 16.00–18.00
 piątki godz. 8.00–10.00

Asystenci dla niepełnosprawnych

Z przyjemnością informujemy, iż Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego rozpoczęła rekrutację osób z niepełnosprawnościami do projektu „Usługi asystenta osobistego szansą na samodzielność”, współfinansowanego ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego. W ramach Projektu świadczone będą **BEZPŁATNE** usługi asystenta osobistego dla osób z niepełnosprawnościami.

Z usług asystenckich mogą skorzystać osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności z terenu Warszawy i 7 powiatów ościennych: legionowskiego, wołomińskiego, mińskiego, otwockiego, piaseczyńskiego, pruszkowskiego, warszawskiego zachodniego.

- Usługi asystenckie świadczone będą codziennie w godz. od 7.00 do 22.00,
- Punkt asystencki (zapisy) czynny będzie od poniedziałku do piątku w godz. od 8.00 do 16.00,
- Asystenci będą świadczyć pomoc w przemieszczaniu się w obrębie miejsca zamieszkania, pomoc w dotarciu do podmiotów realizujących działania w zakresie zdrowotnym, rehabilitacyjnym, edukacyjnym, zawodowym, opiekuńczym, aktywizującym, towarzyszyć w załatwianiu spraw urzędowych, kontaktach społecznych, kulturalnych itp.,
- Asystenci nie sprzątaj, nie gotują, nie wykonują świadczeń opiekuńczo – pielęgnacyjnych.

Osoby z niepełnosprawnościami zainteresowane korzystaniem ze wsparcia asystenckiego mogą zgłaszać się do Fundacji pod numer telefonu: 663-660-051, e-mail: izabela.angielszyk-kalata@firr.org.pl

PODZIĘKOWANIE

Drodzy Mieszkańcy

Serdecznie dziękuję za udział w wyborach samorządowych. Szczególnie gorąco chciałbym podziękować tym, którzy ponownie mi zaufali i oddali na mnie swój głos. Jednocześnie zobowiązuję się, że dalej będę aktywnie działał na rzecz zmiany naszego Miasta na lepsze.

Z wyrazami szacunku
Jan Kurowicki

Szanowni Mieszkańcy Ząbek!

Drodzy Wyborcy KWW Wybieram Ząbki!

Tegoroczne Wybory Samorządowe 2018 r. już za nami. W imieniu Komitetu Wyborczego Wyborców WYBIERAM ZĄBKI chciałbym Państwu serdecznie podziękować za oddane na mnie głosy, jako kandydata na Burmistrza Miasta Ząbki oraz na kandydatów startujących z naszego Komitetu.

Dzięki Państwa poparciu będziemy współtworzyli nową Radę Miasta Ząbki, w 6-osobowym składzie: Sławomir Nowak (okręg nr 1), Tomasz Szymczak (okręg nr 2), Artur Wałachowski i Adam Niewiadomski (okręg nr 3), Waldemar Stachera i Wiktoria Żurobska (okręg nr 4).

Serdecznie dziękuję również wszystkim kandydatom, którzy zdecydowali się startować z naszego Komitetu. Wasze pozytywne zaangażowanie, twórcze pomysły i poświęcony czas pomógł nam w osiągnięciu zamierzonego celu wyborczego. Niemal trzydziestoprocentowe poparcie, jakie osiągnęliśmy, pokazuje, że nasza wspólna inicjatywa była słuszna i jest warta kontynuowania.

Dziękuję za każdy oddany na nas głos, życzliwość podczas spotkań w czasie kampanii wyborczej oraz ciepłe słowa i gratulacje po ogłoszeniu wyników. Deklarujemy nasze dalsze pełne zaangażowanie w pracę na rzecz rozwoju miasta oraz zgodną, merytoryczną współpracę z Radnymi reprezentującymi w Radzie pozostałe komitety wyborcze.

Z wyrazami szacunku
Artur Wałachowski
Pełnomocnik wyborczy KWW Wybieram Ząbki

DSF Kickboxing Challenge w Ząbkach

Od czerwca 2017 roku na tronie wagi ciężkiej federacji DSF zasiada mocarny Petr Romankevich. Może się to zmienić już 8 grudnia na gali DSF 18 w Ząbkach, gdy naprzeciw niego stanie debiutujący w DSF Kickboxing Challenge zawodowy mistrz świata Tomasz Sarara. Arcyciekawy białorusko-polski pojedynek będzie głównym daniem imprezy transmitowanej przez TVP Sport.



28-letni Romankevich już dwukrotnie z powodzeniem bronił mistrzowskiego tytułu w królewskiej kategorii. W ostatnim występie,

w kwietniu na gali DSF 14 w Warszawie, Białorusin efektywnie znokautował Dawida Żółtaszka wysokim kopnięciem.

– *Mój rywal jest wszystkim doskonale znany, to mistrz federacji DSF Kickboxing Challenge w wadze ciężkiej, ale spokojnie, nie będzie nim długo. Romankevich regularnie strąca polskich zawodników ze swojej szachownicy, ale teraz nadchodzi król polskiej sceny!* – mówi pewny siebie Sarara, który nie zaznał gorczy porażki od ponad sześciu lat.

Starcie Romankevich-Sarara o mistrzowski pas federacji DSF w wadze ciężkiej odbędzie się na dystansie 5 rund po 3 minuty. Przed walką wieczoru do ringu wyjdzie doskonale znany kibicom **Daniel Omiełanżuk**, który już po raz trzeci wystąpi na gali DSF Kickboxing Challenge. Jego poprzednie wygrane pojedynki można obejrzeć na kanale YouTube.

Niestety 8 grudnia w Ząbkach nie dojdzie do rewanżowego pojedynku Kamila Ruty z Dawidem Mirkowskim. Powodem jest kontuzja nogi tego pierwszego. Wyczekiwane drugie starcie warszawskich zawodników zostanie przełożone na 2019 rok.

Na gali **DSF 18** odbędzie się złożony z pięciu walk międzynarodowy mecz K-1 **Polska-Białoruś**. Biało-czerwone barwy reprezentować będą:

Mateusz Duczmal (91 kg), **Łukasz Bartnik** (86 kg), **Dawid „Mirko” Mirkowski** (81 kg), **Michał Ronkiewicz** (75 kg) oraz **Michał „Matrix” Królik** (65 kg).

Gala DSF Kickboxing Challenge 18 odbędzie się 8 grudnia o godzinie 19:50. Transmisja na żywo po raz pierwszy w TVP Sport. Bilety są dostępne na DSFTicket.com. Wydarzenia związane z imprezą można śledzić na bieżąco na stronie wydarzenia na Facebooku



Podziękowanie

Szanowni Państwo

Bardzo dziękuję za poparcie w ostatnich wyborach samorządowych. Traktuję to jako pozytywną ocenę dotychczasowych działań i jednocześnie zobowiązanie na przyszłość. Na pewno nie zawiodę.

Serdecznie pozdrawiam
Zofia Dąbrowska

Huczne rozpoczęcie ząbkowskich obchodów 100-lecia Odzyskania Niepodległości

Każde miasto w Polsce starało się w wyjątkowy sposób włączyć w uczczenie 100 rocznicy Odzyskania przez Polskę Niepodległości. Były bale, licytacje, koncerty, pólonezy, wystawy, konkursy itp. Jedne miejscowości realizowały obchody w dniu 11 listopada, inne rozłożyły je także na dni dodatkowe. W Ząbkach oficjalne uroczystości miejskie zaczęły się w piątek 9 listopada. Pierwszym ich punktem było umieszczenie w najstarszej w powiecie wołomińskim szkole – Szkole Podstawowej Nr 1 im. Gen. Franciszka Kleeberga, Miejskiej Kapsuły Czasu oraz odsłonięcie tablicy żołnierzy POW.



O godzinie 10:00 Dyrekcja Szkoły, Burmistrz Ząbek, Proboszcz parafii Św. Trójcy, uczniowie ząbkowskiej „Jedynki” z klas 6a i 3c oraz Warta Honorowa i delegacja Orłąt z Jednostki Strzeleckiej 1533, zebrani w holu głównym niedawno rozbudowanej szkoły, wysłuchali treści listu przewodniego, skierowanego do otwierających kapsułę 11 listopada 2118 roku. List ten podpisali Burmistrz Robert Perkowski, Burmistrz Elekt Małgorzata Zyśk, Dyrektor SP1 Agnieszka Piskorek, ks. Proboszcz Dariusz Korbik oraz dowódca JS1533 Mirosław Sobiecki.

Następnie ksiądz Korbik pobłogosławił przygotowaną przez uczniów i Urząd Miasta zawartość kapsuły. Znalazły się w niej lokalne gazety „Co Słyszczać?”, Moja Gazeta

Regionalna” i „Wieści Podwarszawskie”. Włożono także wykaz pracowników szkoły, wykaz uczniów z rocznika 2018/2019, spis wszystkich znanych dyrektorów „Jedynki”, egzemplarz „Legendy o Janie Zambku założycielu Ząbek” autorstwa Mirosława Sobieckiego, gazetkę szkolną, list otwarty uczniów do przywódców świata, medal upamiętniający 50-lecie nadania



Ząbkom praw miejskich, tarczę upamiętniającą obchody 150-lecia SP 1 oraz Kartę Mieszkańca „Jestem z Ząbek” Pana Roberta Perkowskiego.

Ważąca blisko 12 kilogramów kapsuła, wykonana w pracowni metali nieżelaznych Pana Bogdana Żelazowskiego w Ząbkach, zostanie umieszczona w kuloodpornej gablocie szklanej na ścianie w holu głównym szkoły, tuż obok tablicy Patrona Szkoły – Gen. Kleeberga. Założenie pozostawienia kapsuły na widoku jest takie, aby będąc widoczna dla wchodzących do szkoły, pobudzała ich wyobraźnię co do zawartości oraz uświadamiała nieuchronne przemijanie czasu.

Następnie wyczytano nazwiska żołnierzy konspiracyjnej Polskiej Organizacji Wojskowej, którzy po I Wojnie światowej zamieszkali w Ząbkach – w tym zmarłego w 1935 roku nadleśniczego z Drewnicy, prezesa honorowego Związku Strzeleckiego z Ząbek, Władysława Hryniewicza. Odczytanie nazwisk związane było z odsłonięciem tablicy upamiętniającej ząbkowskich POWiaków. Na koniec były okolicznościowe przemówienia i podziękowania.

Całość uroczystości odbywała się w asyście strzeleckiej Warty Honorowej z szabłami, którą wystawiła Jednostka Strzelecka im. Por. Ludwika Tulińskiego z Ząbek. Skład warty stanowili st. strzelec Fabisiak Artur oraz st. strzelec Kowalski Jeremi.

Burmistrzowie i ksiądz proboszcz udali się do innych ząbkowskich placówek, aby uczestniczyć w tamtejszych obchodach, a Strzelcy i Orłęta pozostali w „Jedynce”. O godzinie 11:11 uczniowie z obydwu



budynków podstawówki i wygaszanego gimnazjum, zebrani przez wejściem głównym, w asyście strzeleckiej Warty Honorowej pod czujnym okiem drona, odśpiewali wspólnie Hymn Narodowy, a następnie hymny obydwu szkół. W tym samym czasie podobne uroczystości odbywały się we wszystkich ząbkowskich szkołach.

Punktem kulminacyjnym było odsłonięcie o godzinie 12:30 na Rondzie im. Haliny i Ludwika Tulińskich Bramy Niepodległości, zaprojektowanej przez projektanta mgr inż. Michała Strzelczyka z pracowni Kontim. Zebrani goście, w tym córka państwa Tulińskich – Pani Elżbieta Duczmal, wysłuchali przemówień Pana Burmistrza Roberta Perkowskiego oraz jej ekscelencji Ambasador Węgier Orsoly Zsuzsanny Kovács. Szczególnie w pamięć słuchaczy zapadły słowa Pani Ambasador dotyczące Papieża Jana Pawła II. Pani Ambasador będąc z pokolenia JP II przyznała, że przez wiele lat była przekonana, że papież jest Węgrem, gdyż oczywiste było to, że to był ich papież – traktowali go jak swojego. Następnie ksiądz kanonik

Andrzej Kopczyński - proboszcz parafii Miłosierdzia Bożego w Ząbkach dokonał poświęcenia bramy, a finalnie Burmistrz Ząbek, Ambasador Węgier oraz Przewodniczący Rady Miejskiej Wojciech Gut, dokonali przecięcia wstęgi. Na koniec dzieci z Publicznej Katolickiej Szkoły Podstawowej im. ks. Jana Twardowskiego w Ząbkach wypuściły w niebo biało-czerwone balony i w akompaniamencie akordeonu odśpiewały pieśni patriotyczne. Uroczystość odsłonięcia bramy odbywała się również w asyście strzeleckiej Warty Honorowej z szabłami z JS1533 z Ząbek.



Opis treści upamiętniających historię Ząbek

Pierwszy wers zawiera trzy najważniejsze daty związane z Ząbkami.

1533 ZĄBKI – udokumentowana data kiedy to król Zygmunt I Stary nadał Janowi Zambkowi prawo lokowania na terenie lasu Zabiele wsi Wola Zabiele, która przed 1565 rokiem otrzymała nazwę Wola Zambkowa, a finalnie pod koniec XVIII wieku nazwę Ząbki.

1862 EDUKACJA – w tym roku powstała pierwsza w Ząbkach szkoła, a co szczególne, była to jednocześnie pierwsza szkoła w obecnym Powiecie Wołomińskim.

1967 MIASTO – w tym roku dawna wieś Ząbki, a po przyłączeniu wsi Drewnica – gromada i osiedle, otrzymała obowiązujące do dziś prawa miejskie.

Drugi wers zawiera odniesienie do czynu zbrojnego z największym udziałem ząbkowian, czyli Wojny Polsko-Rosyjskiej 1830-1831, zwanej potocznie Powstaniem Listopadowym.

1830 ZA WOLNOŚĆ I OJCZYZNĘ 1831 – Daty 1830 i 1831 to początek i koniec wojny, w której pośród ząbkowian wstąpił się szczególnie major Leon Drewnicki, setnik straży bezpieczeństwa, późniejszy dowódca pospolitego ruszenia prawego brzegu Wisły. Człowiek, który już w Noc Listopadową uzbroił ponad pół tysiąca ludzi i ruszył do Warszawy, a przez całą wojnę finansował dowodzony przez siebie oddział. Hasło ZA WOLNOŚĆ I OJCZYZNĘ pochodzi ze sztandaru, który w Noc Listopadową wyhaftowała jego żona – Agnieszka. Z tym sztandarem Drewnicki przeszedł przez całe powstanie.

Trzeci wers to hasła uzupełniające do powyższych wersetów. VIRTUTI MILITARI to nazwa najwyższego wojskowego odznaczenia, orderu nadawanego za zasługi w boju. Kilka osób związanych z Ząbkami jest kawalerami orderu VM. Pośród nich są: wspomniany major Leon Drewnicki; Piotr Dudziński – ułan Legionów Piłsudskie-

go; kapral podchorąży Wiktor „Wilk” Dowolla – członek KEDYW'u AK; oraz pochowany w Ząbkach porucznik Roman Kiersnowski – bohater Wojny Obronnej 1939 roku, żołnierz 80 pułku piechoty, poległy na terenie Folwarku Elsnerów.

CHWAŁA to hasło ogólne, odnoszące się do należynej wszystkim bohaterom z Ząbek chwały za ofiarność i czyny w służbie Ojczyzny.

PRAWO to hasło zamiennie, użyte zamiast słowa Wolność, które już zostało użyte w środkowym wersie. Hasło to dotyczy głównie idei, którymi kierował się Major Drewnicki: 1) prawo do wolności, 2) prawo do walki o wolność, oraz 3) prawo do wyzwolenia, gdzie:

- 1) to podstawowe prawo każdego obywatela;
- 2) Drewnicki umożliwił chłopom i gajowym nie będącym żołnierzami, podjęcie czynnej walki o wolność pomimo, że tzw. Powstanie Listopadowe było formalnie wojną pomiędzy regularnymi armiami. Formując oddziały pospolitego ruszenia, a potem straży bezpieczeństwa, wynegocjował z dowództwem Wojska Polskiego prawo dla chłopów do czynnego uczestnictwa w działaniach zbrojnych, włącznie z własnymi Regulaminami, w tym niepowtarzalnym Regulaminem Mundurowym;
- 3) już w Noc Listopadową maszerując do Warszawy Drewnicki wyzwalał więźniów z kazamat, zwracając im wolność m.in. z folwarku Lewicpól, a zdobyte kajdany zawiózł osobście do szkoły podchorążych w Warszawie, gdzie przez cały czas wojny wisały jako symbol minionego ucisku i niesprawiedliwości.



Brama Niepodległości – symbolika dat i wartości

Koncepcja artystyczna Bramy Niepodległości wskazała na umieszczenie po obydwu jej stronach trzywierszowego przekazu treści składającego się z wybranych dat oraz słów symbolicznych, powiązanych z datami.

Ilość informacji, jaką można było umieścić, była w związku z tym bardzo ograniczona. Konieczne było dokonanie odpowiedzialnego wyboru, który byłby zgodny z najbardziej powszechnym doświadczeniem historycznym i tożsamościowym naszego społeczeństwa – a który zarazem wzbudzałby jak najmniejszy, ewentualny, sprzeciw osób oceniających wydarzenia ostatniego stulecia inaczej.

* * *

Sekwencja treści umieszczonych na „ogólnopolskiej” części Bramy Niepodległości (bo o niej będzie mowa) występuje w związku chronologicznym: począwszy od roku odzyskania przez Polskę niepodległości – **1918**, a skończywszy na obecnym roku **2018**, który jest czasem obchodów stulecia powrotu państwowości. Umieszczenie tych dat na Bramie Niepodległości – jednej na początku, a drugiej na końcu – pozostanie także w przyszłości czytelnym komunikatem o tym, jakiego zakresu wydarzeń dotyczy umieszczony przekaz, a także pozwoli intuicyjnie domyślić się, na jaką okoliczność tę Bramę postawiono.

Sformułowanie, które kojarzy się nam najbardziej z rokiem 1918, jest występujące na Bramie po tej dacie słowo: **NIEPODLEGŁOŚĆ**. Treść, którą ono w sobie niesie, umożliwiła Polakom z trzech zaborów odbudowanie po 123 latach własnego bytu państwowego, któremu na imię Rzeczpospolita Polska.

Kolejna data o niepodważalnym znaczeniu w historii ostatniego polskiego stulecia to rok **1920**. Na terenie nieodległym od Ząbek stoczono wówczas zwycięską Bitwę Warszawską (Cud nad Wisłą), która miała decydujące znaczenie nie tylko dla dalszych losów Polski, ale całej Europy, a może i świata. Walka i zwycięstwo nad bolszewikami były jednak możliwe dlatego, ponieważ Polacy odrzucili głoszoną przez najeżdżącą komunistyczną ideologię walki klasowej „klas uciskanych przeciwko wyzyskiwaczom”, i wystąpili jako Naród zjednoczony w obronie wspólnej Ojczyzny – stąd słowo **PATRIOTYZM**. W ten sposób Polacy po heroicznej walce z wielowiekowym wrogiem potwierdzili czynem zbrojnym swoją dopiero co odzyskaną samodzielność państwową – stąd słowo **WOLNOŚĆ**.

Kolejna data, **1939** rok, przywołuje tragiczny zwrot w dziejach odrodzonej państwowości. Konsekwencją wydarzeń związanych z tą datą, obok ogromu ofiar ludzkich i zniszczeń, była utrata przez Polskę niezależności państwowej na pół wieku.

Wola sprzeciwu i walki przeciwko najeźdźcom, Niemiec i Związku Sowieckiego, którzy wspólnie napadli na nasz kraj, wyraziła się w szczególnym stopniu w Powstaniu Warszawskim w **1944** roku. Bez względu na historyczne spory wokół tego wydarzenia i dyskusji nad zasadnością podjęcia militarnej konfrontacji z okupantem w trudnych okolicznościach, Powstanie Warszawskie będzie zawsze przykładem determinacji i heroizmu w dążeniu do zrzucenia przez Polaków obcego jarzma, a powstańcy będą bohaterami zasługującymi na najwyższy szacunek potomnych – stąd słowo **MĘSTWO**.



Powojenny okres podległości Polski Związkowi Sowieckiemu, z narzuconym Polakom modelem ideologii i gospodarki socjalistycznej, był naznaczony licznymi protestami społecznymi m.in. w latach: 1956, 1968, 1970, 1976. Najbardziej znaczący i o największych konsekwencjach dla przyszłości odbył się w roku **1980**.

Utworzono wtedy związek zawodowy, który obok funkcji regulującej relacje z pracodawcą, stał się wkrótce spontanicznym i masowym ruchem Polaków, opowiadających się za nowym kształtem życia narodowego i społecznego w ówczesnych realiach – a któremu na imię **SOLIDARNOŚĆ**.

Najbardziej istotnym, rzutującym na wypadki historyczne zagadnieniem społecznym w okresie PRL-u, który popychał rzesze Polaków do cyklicznego buntu przeciwko władzy, a w okresie tzw. transformacji ustrojowej III RP znaczną część społeczeństwa zepchnął na ekonomicznych margines, innych zaś wypchnął za granicę w poszukiwaniu warunków godziwej egzystencji – był brak poszanowania dla elementarnych zasad sprawiedliwości w relacjach społecznych i ekonomicznych. Stąd słowo **SPRAWIEDLIWOŚĆ**.

W powyższym zestawieniu nie uwzględniono m.in. ważnych dla części społeczeństwa lat: 1945 oraz 1989. Wydarzenia związane z tymi datami są jednak dla wielu Polaków kontrowersyjne. Rok 1945 przywołuje na pamięć nie tyle wyzwolenie od okupantów i pokój po zakończonym wojnie, ile raczej zdradę – tj. włączenie Polski, ze wszystkimi tego konsekwencjami, do sowieckiej strefy wpływów na mocy porozumienia zwycięskich mocarstw. Z kolei rok 1989 bardziej niż z powrotem demokracji kojarzy się wielu z tzw. układem w Magdalenice i z nierozliczeniem okresu komunistycznego.

Na koniec o słowach ze środkowego, najbardziej eksponowanego wiersza napisu na Bramie Niepodległości – **BÓG HONOR OJCZYŻNA**. Zazwyczaj kojarzy się je jako dewizę z Wojskiem Polskim i jego sztandarami. Jednakże tradycja tych słów jest w Rzeczypospolitej wielowiekowa i nie odnosi się tylko do motywacji polskiego żołnierza. Te słowa są ostatecznie dziedzictwem polskiego etosu i streszczeniem naszego ducha narodowego. Choć przeważnie służą one wyrażeniu patriotycznego nastroju, to jednak **Ojczyżna** występuje wśród nich dopiero na końcu – ustępując miejsca kultowi należnemu Bogu oraz uniwersalnym wartościom etycznym w życiu indywidualnym (Honor). Oznacza to, że Polaków miłość do Ojczyzny, choć nadzwyczaj intensywna i emocjonalna, nie ma charakteru nacjonalistycznego, wywyższającego własny naród ponad wszystko inne, lecz daje pierwszeństwo miłości do Boga oraz szacunkowi dla innych ludzi.

Marek Połomski

**GABINET LEKARSKI
ANDRZEJ KACZOREK**
Ząbki ul. Niepodległości 1A

- internista
- specjalista med. rodzinnej i medycyny pracy
- badania profilaktyczne pracowników (wstępne, okresowe, kontrolne)
- badania dla celów sanitarno-epidemiologicznych
- badania kierowców wszystkich kategorii
- EKG, spirometria (bad. układu oddechowego)
- drobne zabiegi (zastrzyki)

Gabinet czynny codziennie tylko po uzgodnieniu wizyty telefonicznie w godz. 8⁰⁰–20⁰⁰

tel. 603 927 323 www.lekarz.zabki.pl

**AGENCJA METROPOLIS
NIERUCHOMOŚCI**

Mieszkania Domy Działki
kupno - sprzedaż - wynajem
doradztwo - umowy - kredyty

Ząbki ul. 3 Maja 10 lok.10 II p.
tel./fax. 22 781 44 56
tel. 601 898 715
www.metropolis.waw.pl
www.agencjametropolis.gratka.pl
e-mail: biuro@metropolis.waw.pl

Poszukujemy mieszkań, domów,
działek do kupna i wynajmu

**Biuro Nieruchomości
City Property**

City Property
Kupno - Sprzedaż - Wynajem

600 800 401
691 181 207

ul. Na Bagnie 2, Ząbki
www.cityproperty.pl

biuro@cityproperty.pl

**GABINET
INTERNISTYCZNO-PULMONOLOGICZNY**

- konsultacje internistyczne (choroby wewnętrzne)
- konsultacje pulmonologiczne (choroby płuc)

UL. NARUTOWICZA 4, 05-091 ZĄBKI

LEK. **ANNA RUTOWSKA**
tel. 665-191-517

ZAPISY NA TELEFON

Strzeleckie świętowanie 11 listopada

Jak co roku, w kościele p.w. Św. Trójcy w Ząbkach, w dniu Narodowego Święta Niepodległości, odprawiona została uroczysta Msza Św. w intencji Ojczyzny. Trzeci rok z rzędu oprawę uroczystości przygotowali Strzelcy z Jednostki Strzeleckiej 1533 im. Por. Ludwika Tulińskiego w Ząbkach.

Mszę Św. o godzinie 13:00 koncelebrowali ksiądz Dariusz Korbik - proboszcz parafii oraz ks. Roman Kot. Strzelcy wystawili Wartę Honorową z szablami, pododdział reprezentacyjny oraz służbę liturgiczną. W Eucharystii uczestniczyły również Orłęta z JS1533. Podczas kazania

ksiądz Roman nawiązał do zmiennych losów naszej Ojczyzny oraz przypomniał, że wolność nie jest nam dana na zawsze i wymaga troski. Dary do ołtarza przyniosła delegacja Orłąt. Pod koniec Mszy Św. Ksiądz Dariusz poświęcił patki strzeleckie dla nowych Strzelców. Zgodnie z zaleceniem Biskupa, po błogosławieństwie zamiasł pieśni na wyjście wszyscy odśpiewali cztery zwrotki Hymnu Narodowego.

Po zakończonej Eucharystii w kościele zostali Strzelcy, Kandydaci i ich rodziny oraz Orłęta. Rozpoczęła się uroczystość złożenia Przyrzeczenia Strzeleckiego, którą wobec zebranych świadków złożyło 13 kandydatów: Bielecki Hubert, Ciesielski Cezary, Grzybowska Karolina, Kałuszyńska Karolina, Kowalewski Wojciech, Niemiec Dawid, Odzimek Paulina, Ołowski Hubert, Partyka Oliwia, Sudół Jan, Szafader Hubert,

Szewczyk Klaudia oraz Szewczyk Łukasz. Po przyrzeczeniu nowi Strzelcy otrzymali z rąk dowódcy patki strzeleckie. W mowie końcowej dowódca Jednostki podkreślił unikalność i wyjątkowość tego przyrzeczenia: po pierwsze zostało ono złożone w 100 rocznicę Odzyskania przez Polskę Niepodległości, a po drugie w miejscu, w którym 98 lat temu, na dzień przed swoją śmiercią, ksiądz Ignacy Skorupka modlił się wspólnie z żołnierzami zmierzającymi do Ossowa o cud. Następnie wszyscy wymaszerowali z kościoła i przed tablicą poświęconą bohaterom Armii Krajowej z Ząbek, w tym patronowi Strzelców z Ząbek – por. Ludwikowi Jerzemu Tulińskiemu, złożyli wiązankę kwiatów, zapalili znicze i odśpiewali Szarą Piechotę.

Strzelcy dziękują księdzu proboszczowi za to, że równoległe do uroczystości miejskich organizowanych w parafii Miłosierdzia Bożego, corocznie odprawia Mszę Św. za Ojczyznę w kościele Św. Trójcy. Jest to kościół, w którym w 1935 patron jednostki wziął ślub z Haliną z domu Kozaczków, a w kolejnych latach ochrzcił swoje dzieci Elżbietę i Andrzeja. Dzięki tej mszy mieszkańcy Ząbek z parafii Św. Trójcy, także mają możliwość brać udział w podniosłej uroczystości związanej ze Świętem Niepodległości, bez konieczności „chodzenia za tory”.



Strzelcy podkreślają także, że nie jest to uroczystość konkurencyjna względem uroczystości miejskich. Jest to w porozumieniu z Panem Burmistrzem ich uzupełnienie. Zapewnienie udziału większej ilości ząbkowian we wspólnej modlitwie dziękczynnej za Ojczyznę.

Ze Strzeleckim pozdrowieniem

JS1533 z Ząbek



Ta ostatnia sesja

15 listopada w gmachu Szkoły Podstawowej Nr 1 odbyła się 64 sesja Rady Miasta Ząbki. Miała ona uroczysty charakter, gdyż była to ostatnia sesja w VII kadencji samorządu.

Pierwsza część sesji miała trójwymiarowy, roboczy przebieg. Radni podjęli kilka uchwał. Druga część przeznaczona była głównie podsumowaniom oraz podziękowaniom. Swego rodzaju podsumowań dokonali przewodniczący poszczególnych komisji Rady Miasta, także przewodniczący i burmistrz. W sposób szczególny podziękowano ustępującemu burmistrzowi Robertowi Perkowskiemu, któremu wręczono okolicznościowy graweron. Swego rodzaju niespodzianką była też krótka prezentacja, ukazująca dorobek samorządowy Roberta Perkowskiego, w postaci zrealizowanych inwestycji oraz przeprowadzonych inicjatyw. A przez 12 lat było tego naprawdę mnóstwo. Podziękowano również radnym VII kadencji, wręczając im pamiątkowe

kryształowe statuetki. Ze szczególną fotorelacją z tej uroczystej sesji możemy zapoznać się na miejskim profilu na fb.



schudnij z dietetykiem

☎ 604 110 153

Centrum Dietetyczne Naturhouse
05-091 ZĄBKİ
ul. Orła 8 lok. 69
e-mail: zabki.orka@naturhouse-polska.com
www.naturhouse.pl

NATUR HOUSE
Eksperti w redukcji żywności

WARSZTAT DEKARSKI

- cięcie i gięcie obróbkę do 4 mb
- nasady kominowe
- orynnowanie z ocynku
- zamówienia indywidualne
- parapety zewnętrzne
- akcesoria dachowe

Ząbki, ul. Jana Pawła II 20
tel. 502 073 760

PRG
USŁUGI
GEODEZYJNE

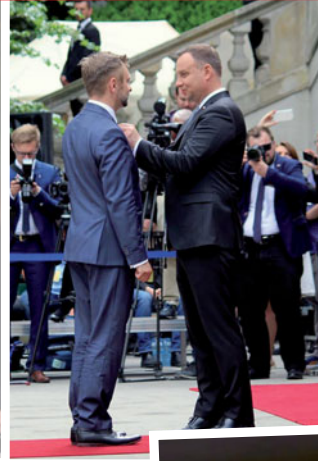
- TYCZENIA
- PODZIAŁY
- MAPY DO CELÓW PROJEKTOWYCH
- INWENTARYZACJA POWYKONAWCZA

Ząbki ul. Gałczyńskiego 19
605-218-000
22 781-45-81
691-515-612
prg1@wp.pl
www.prg1.waw.pl



To już historia...

Po 12 latach burmistrz Robert Perkowski zakończył sprawowanie swojego urzędu. I choć jeszcze kilka miesięcy temu trudno było to sobie wyobrazić, dziś stało się to faktem. Burmistrz Perkowski dołączył do grona byłych burmistrzów Zabek: Jerzego Boksznajdera oraz Mieczysława Zabłudowskiego. Zamieszczamy krótką fotorelację z okresu urzędowania. Więcej zdjęć dostępnych jest na profilu miasta na fb.



Marsz Szkoły Katolickiej z okazji 100-lecia odzyskania niepodległości

Publiczna Katolicka Szkoła Podstawowa w Ząbkach obchodziła tę uroczystość dnia 9 listopada 2018 r., niemal w przeddzień 100-lecia Święta Niepodległości w Polsce. Po Mszy św. i przedstawieniu, na którym był obecny pan Robert Perkowski i pani Małgorzata Zyśk, czyli obecny i przyszły burmistrz miasta, nasza społeczność szkolna wyruszyła na patriotyczny marsz ulicą 11 Listopada.

Święto ulicy planowane było już od dawna. Patronat nad nim objął burmistrz miasta Ząbki i Parafia Miłosierdzia Bożego w Ząbkach. Do wspólnego maszerowania zaproszeni zostali wszyscy mieszkańcy ulicy. Uczniowie szli i śpiewali na cały głos – przy akompaniamencie akordeonu – patriotyczne pieśni. Śpiew rozniósł się na wszystkie pobliskie domostwa. Domy – na prośbę szkoły – ustrojone zostały białoczerwonymi



nego wspólnie. Młodzież uczy się, jak świętować pokojowo i z szacunkiem dla innych – mówi jedna z nauczycielek, obecna na marszu. O godzinie 11.11 wspólnie z innymi zgłoszonymi do projektu szkołami (a było ich ponad 24 tys.!) cała szkoła, na czele z siostrą dyrektorką Agnieszką Marią Chrapek, odśpiewała cztery zwrotki Hymnu Narodowego. Było uroczyste i niecodzienne. Przedsięwzięcie ochraniane było przez ząbkowską policję, straż miejską oraz obecnych w czasie marszu rodziców naszych uczniów.

balonami i flagami. Uczniowie zaś nieśli transparenty, flagi, skandowali niepodległościowe hasła, m.in. – „Bóg, Honor i Ojczyzna” oraz „Cześć i chwała bohaterom”. Do wspólnego marszu dołączyło także Przedszkole im. Jana Pawła II. – To wspaniała lekcja patriotyzmu przeżywa-



WIZYTA UCZNIÓW Z POLSKIEJ SZKOŁY FORUM IM. MARII KONOPNICKIEJ W MOSTOLES

W 100-lecie odzyskania przez Polskę Niepodległości

W dniach 12–15 października 2018r. Szkoła Podstawowa nr 1 gościła delegację z Polskiej Szkoły Forum im. Marii Konopnickiej w Mostoles w Hiszpanii. W trakcie pobytu w Polsce uczniowie wraz z nauczycielami brali udział w różnych zajęciach oraz zwiedzali Warszawę. Wszystko to w ramach wymiany partnerskiej między szkołami.

12 października, w godzinach wieczornych, powitaliśmy nauczycieli i uczniów z Hiszpanii na lotnisku w Modlinie.

Następnego dnia Gości z Hiszpanii na stacji PKP Żabki, delegacja uczniów SP nr 1 powitała transparentem – „Witamy w Żabkach!”. Wspólnie udaliśmy się do szkoły, gdzie Pani Dyrektor Agnieszka Piskorek oficjalnie przywitała wszystkich zebranych.

Po wspólnych rozmowach zapoznawczych, dzieci podzielone na 3 grupy udały się do szkolnego „escape room’u”, gdzie rywalizowały w grze „KOD do NIEPODLEGŁOŚCI”. Kolejne zadania, które rozwiązywali uczniowie, dotyczyły zagadnień związanych z dążeniem Polski do Niepodległości – począwszy od czasów zaborów aż do 11 listopada 1918 r. Wiele zadań opatrzonych było wskazówkami – kodami QR, które należało zeskanować za pomocą aplikacji na telefonie komórkowym. Uczniowie musieli m.in. wspólnie rozwiązać zagadkę, uzupełnić teksty, podpisać dzieła malarskie, wykonać plakat, odnaleźć książkę, odczytać hasło z pomocą świeczki a nawet zagrać melodię na dzwonkach (cymbałkach) i odgadnąć jej melodię. Przy tym wszystkim liczyła się wiedza, logika, umiejętność współpracy. Zwycięski zespół w nagrodę rozbił piniatę, której zawartości wystarczyło dla wszystkich.

Kolejnym punktem programu po zmaganiach w „pokoju zagadek” było rozwiązywanie testu dotyczącego historii Polski sporządzonego z użyciem aplikacji Kahoot!



Po obiedzie wszyscy obejrzeli układ taneczny przygotowany przez uczennice z klasy ósmej i przeszli do sali muzycznej, gdzie odbyło się wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych. Było to bardzo miłe i wzruszające przeżycie – uczniowie naszej szkoły śpiewali i grali na instrumentach.



Pieśni patriotyczne wzbudzają w nas – Polakach poczucie jedności narodowej, wspólnoty oraz wzruszają. Szczególnie ważne było to dla uczniów i nauczycieli z Mostoles – mogli poczuć moc polskiej pieśni patriotycznej i narodowej. Wspomnienia o kraju ojczystym, tradycjach i zwyczajach wywołały uśmiech ale i łzy.

Na zakończenie pobytu w szkole Pani Dyrektor uhonorowała wszystkich uczniów pamiątkowymi medalami oraz złożyła podziękowania na ręce Pani Beaty Grzech – Dyrektora Polskiej Szkoły Forum im. Marii Konopnickiej. Popołu-



dniem nasi Goście relaksowali się w kinie, skąd wrócili do miejsca noclegowego.

Niedziela – 14 października poświęcona była na zwiedzanie Warszawy. Przed południem wraz z delegacją uczniów i nauczycieli naszej szkoły, Goście odwiedzili Pałac na Wyspie oraz spacerowali po parku w Łazienkach Królewskich. Kolejnym punktem wycieczki była Starówka z kolumną Zygmunta, Zamkiem Królewskim, Pomnikiem Małego Powstańca oraz Pomnikiem Syrenki i Barbakanem – których historię poznali uczestnicy wycieczki. Ze Staro Miasta wszyscy przejechali do Muzeum Powstania Warszawskiego. Było to wyjątkowe miejsce na trasie wycieczki, przypominające o bohaterstwie, odwadze i ludzkich dramatach, rozgrywających się podczas 63 dni powstania. Po zwiedzaniu muzeum, wszyscy udali się jeszcze pod Pałac Prezydencki oraz na Grób Nieznanego Żołnierza.

Było to wyjątkowe spotkanie, które na zawsze pozostanie w naszej pamięci. Cieszymy się, że będziemy mogli wkrótce zobaczyć się ponownie.

**Katarzyna Pasierb
Renata Boryka Kwapisz**



KAMPANIA SPOŁECZNA Z OKAZJI MIĘDZYNARODOWEGO DNIA BIAŁEJ LASKI

„Ja nie widzę Ciebie, Ty zobacz mnie!”

15 października, w ramach programu eTwinning cała społeczność Przedszkola Nr 3 „SKRZAT”, obchodziła „Międzynarodowy Dzień Białej Laski – Ja Ciebie nie widzę Ty zobacz mnie”. Celem kampanii było kształtowanie postaw społecznych opartych na otwartości, tolerancji i empatii wobec osób niepełnosprawnych wzrokowo.

Dzieci ze wszystkich grup wiekowych, podczas obchodów dowiedziały się kim jest osoba niewidoma i z jakimi problemami się ona zmaga, jak rozpoznać osobę niewidomą. Dzieci zapoznały się z atrybutami osoby niewidzącej, jak i niedowidzącej takimi jak biała laska, czy pies przewodnik. Podczas projekcji

filmów przedszkolaki dowiedziały się jak rozmawiać i jak pomóc osobom niewidomym: na co zwrócić uwagę, a czego nie należy robić. Dzieci miały możliwość dotykać kartki z alfabetem Braille’a. Zabawy z zastoniętymi oczami pozwoliły uświadomić dzieciom jak to jest, gdy się nie widzi i jak ważna jest pomoc



drugiej osoby. Podczas tej kampanii powstała wystawa prac naszych wychowanków na temat ludzi sławnych – niewidomych pod tytułem: „Los pozbawił ich wzroku, ale nie odebrał radości korzystania z życia”

Ewa Macuba

Intensywne zmagania zawodników SameJudo

W weekend 20-21 października dla zawodników Klubu SameJudo upłynął pod znakiem intensywnej rywalizacji w kraju i za granicą. 20-stego października w Rybniku odbyły się Mistrzostwa Polski Młodzików, na których startował reprezentant SameJudo – Kajetan Lipiński. Kajetan po czterech emocjonujących walkach zdobył brązowy medal. Warto podkreślić, że jest to pierwszy medal Mistrzostw Polski zdobyty przez zawodnika Klubu SameJudo.



Tego samego dnia zawodnicy SameJudo stoczyli zmagania w międzynarodowym turnieju judo dla dzieci „MUREȘUL CIS GAZ – CUP VIII th edition” w Targu Mures, w Rumunii. W zawodach udział wzięło ponad 800 reprezentantów kilkudziesięciu klubów z Rumunii, Rosji, Ukrainy, Bośni i Hercegowiny, Serbii, Mołdawii, Bułgarii, Francji oraz Japonii. Wśród nich znalazła się pięciorosbowa ekipa zawodników Klubu SameJudo, którzy wrócili do Polski aż z czterema medalami. Ania Gontarz i Maksymilian Pieńkosz zajęli drugie miejsce na podium. Rafał Brysiak i Mateusz Waćko zakończyli swoje zmagania z brązowym medalem.

Występy zawodników można ocenić jako bardzo dobre, szczególnie biorąc pod uwagę wysoki poziom obydwu turniejów i dużą konkurencję wśród uczestników. Stoczone walki oraz zebrane doświadczenia z pewnością z owocują dalszymi sukcesami w przyszłości.



Wojciech Sobierajski dwukrotnym medalistą mistrzostw świata!

Niesamowity sukces ząbkowskiego sportowca! W tym roku mistrzostwa świata w biegach z przeszkodami rozgrywane były na obrzeżach Londynu. Dzięki wsparciu Pana Roberta Perkowskiego, który objął przedsięwzięcie Patronatem Burmistrza Miasta Ząbki, na zawody polecało czterech braci Sobierajskich: Wojtek, Maniek, Bolek i Krzysiek. Każdy z nich jest aktualnym mistrzem Polski w tej szybko rozwijającej się dyscyplinie.

Pierwszego dnia odbywał się wyścig krótki: trzy kilometry utrudnione ponad dwudziestoma przeszkodami. Fantastyczny rezultat osiągnął Wojtek (28 l.), który dobiegł na metę z trzecim wynikiem i zdobył dla Polski brązowy medal! Siedemnastoletni Bolek, mimo dużej różnicy wieku, stracił do swojego starszego brata tylko dwie minuty i zajął dziewiąte miejsce, pokonując wielu dużo bardziej doświadczonych zawodników z całego świata. Największą atrakcją dla kibiców okazał się jednak występ czternastoletniego Krzyska. Ten najmłodszy uczestnik całych mistrzostw dał pokaz perfekcyjnego pokonywania wymyślnych przeszkód, czym nadrobił naturalne braki siłowe w porównaniu do dorosłych i uplasował się na dwudziestym piątym miejscu! Marian (20 l.) ukończył rywalizację na miejscu siedemdziesiątym trzecim.



Drugiego dnia zawodnicy rywalizowali na dystansie piętnastu kilometrów, a do pokonania mieli aż 100 przeszkód. Do boju stanęło dwóch braci Sobierajskich, Wojtek oraz Bolek. Wojtek, po sukcesie odniesionym poprzedniego dnia, mógł podejść do rywalizacji bez żadnej presji. Bieg zaczął spokojnie, na około dwudziestej pozycji, jednak z każdym kolejnym kilometrem przesuwał się w stawce do przodu. Na dziesiątym kilometrze wysunął się na trzecie miejsce i przez dwadzieścia minut ścigał zawodnika z Austrii, trzymając się tuż za nim. W końcu, kilometr przed metą nie wytrzymał on tempa Polaka i zdecydowanie zwolnił. Wojtek wpadł na metę jako drugi i zdobył srebrny medal! W rywalizacji do siedemnastu lat, bardzo dobre siódme miejsce zajął Bolek, udowadniając, że jest w ścisłej światowej czołówce.

RADY DIETETYKA...

Masz stresującą pracę? Sprawdź, czy w Twojej diecie znajdują się te produkty!

To, co jemy, ma wpływ nie tylko na nasz wygląd, ale także samopoczucie, w tym poziom odczuwanego stresu. Jeżeli zatem Twoja praca dostarcza Ci "wielu wrażeń", powinieneś szczególnie dbać o swoją dietę. Zobacz, które produkty sprawiają, że poczujesz się lepiej!

Produkty z pełnego ziarna

Dlaczego są one tak ważne? Otóż zawierają one duże ilości węglowodanów złożonych, które stopniowo uwalniają energię. Dzięki temu poziom glukozy we krwi jest stały, a nasz mózg produkuje odpowiednią ilość serotoniny – hormonu szczęścia, która uspokaja i stabilizuje nastrój. Często sięgaj więc po razowe pieczywo, grube kasze i otręby. Kiedy przygotowujesz sobie kanapki do pracy, koniecznie wybieraj ciemne pieczywo!

Chudy nabiał

W nabiale znajdziemy dużo wapnia – ten cenny pierwiastek odpowiedzialny jest za zapobieganie nadwrażliwości komórek nerwowych, bierze udział w uwalnianiu neuroprzekazników i korzystnie wpływa na produkcję żeńskich hormonów płciowych. Każdy, kto ma stresującą pracę, powinien zatem często jeść jogurty, jaja, warzywa strączkowe oraz brokuły. Pamiętaj też, że kofeina oraz alkohol bardzo "skutecznie" wypłukują wapń z organizmu, dlatego też sięgaj po nie jedynie okazjonalnie.

Świeże owoce

Pomarańcze, grejpfruty, jabłka czy banany zawierają nie tylko spore ilości witamin, ale także

cenne flawonoidy, które korzystnie wpływają na pracę ośrodkowego układu nerwowego. Częste sięganie po owoce może zatem złagodzić stres oraz chronić komórki przed działaniem wolnych rodników. Kiedy więc masz przerwę śniadaniową w pracy, nie kupuj pączka i kawy – wybierz świeży, soczysty i słodki owoc.

Orzechy

Zapewne nieraz słyszałeś o tym, że orzechy mają korzystny wpływ na naszą pamięć – jest to "najprawdziwsza prawda"! Wszystkie orzechy zawierają bowiem spore ilości magnezu, który usprawnia procesy myślenia, zapamiętywania, zapobiega występowaniu zaburzeń uwagi oraz chroni przed skutkami długofalowego stresu. Ważne jest to, by wybierać orzechy świeże – te solone mogą mieć fatalny wpływ na nasze nerki oraz przyczyniać się do zatrzymywania wody w organizmie.

Owoce morza

Tak, krewetki czy ostrygi to nie tylko "rarytas" dla osób znudzonych zwykłymi potrawami, ale także źródło cynku. Ten niezwykły pierwiastek wpływa pozytywnie na naszą cerę i włosy, ale również pomaga wszystkim tym osobom, których życie zawodowe

wiąże się z silnym stresem – wspomaga on produkcję wielu enzymów i hormonów, które odpowiadają za sprawne działanie naszego systemu nerwowego. Jeśli jednak nie przepadasz za owocami morza lub jesteś wegetarianinem, to wiedz, że cynk znajdziesz także w kiełkach, fasoli oraz grochu.

Stabilinat

Jeśli mimo prawidłowo skomponowanej diety nie potrafisz poradzić sobie ze stresem, masz problemy z koncentracją, cierpisz z powodu bezsenności, wspomóż się sprawdzoną suplementacją! **Stabilinat** to innowacyjny produkt na polskim rynku! Zawiera unikalną substancję: **GARUM ARMORICUM®** (ekstrakt z bluefish, pływających na dużych głębokościach w Atlantyku). Jest również źródłem **witaminy B6** (odpowiedzialnej za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego), **tokoferoli i witaminy A** (naturalnych antyoksydantów). Stabilinat zmniejsza odczuwalne skutki stresu i poprawia samopoczucie psychiczne. Zwiększa odporność na zmęczenie, poprawia koncentrację, wycisza. Wpływa na poprawę nastroju oraz stanu emocjonalnego. Ułatwia spokojny sen. Suplement jest dostępny w Centrach Dietetycznych Naturhouse.

Sekrety zdrowego odżywiania chętnie zdradzi Ci dietetyk z Naturhouse. Nasz specjalista chętnie podpowie, jak schudnąć, oczyścić organizm czy właśnie obniżyć poziom stresu dzięki odpowiedniej diecie i suplementacji. Teraz pierwsza konsultacja w Naturhouse jest zupełnie darmowa, więc nie zwlekaj, tylko umów się już dziś!

Centrum Dietetyczne Naturhouse Ząbki,
ul. Orła 8 lok. 69 (obok Poczty Polskiej)
tel. 604-110-153
Godziny otwarcia:
Pon- Śr: 12:00-20:00, Cz- Pt: 8:00-16:00

Viktor Grand Prix Ząbek w badmintonie

Nowa edycja wystartowała w październiku już w nowej lokalizacji. Dzięki Panu Jackowi Romańczukowi dyrektorowi ząbkowskiego MOSiR-u mogliśmy namalować linie, zakupić siatki i stworzyć 5 boisk do badmintonu w budynku dawnego Gimnazjum nr 2 w Ząbkach przy ulicy Batorego. Z tego sprzętu skorzysta też szkoła, dzięki czemu będzie można popularyzować badminton. Teraz mamy więcej kortów, trybuny i zdecydowanie lepsze warunki do rozgrywania turniejów. **W sobotę, 3 listopada 2018 rozegraliśmy drugi turniej w tym sezonie.**

Zainteresowanie przerosło nasze najmielsze oczekiwania: 40 dzieci i ponad 40 dorosłych. Ta liczba zawodników spowodowała, że sędzia zawodowy, Asia Mądry, musiała się bardzo uwijać aby zdążyć w jeden dzień. Należy jeszcze dodać, że turniej stał się międzynarodowy, ponieważ dołączyli do nas zawodnicy z Ukrainy i z Indii.

Ale od początku. Przed południem tradycyjnie zaczęły dzieci. U najmłodszych zwyciężył Marcel Różański przed Zuzią Grabowską i Idalią Budą.

U dziewcząt z rocznika 2006-2008 wygrała Lena Winek przed zawodniczką z Ukrainy Margaritą Kuturgą i Mają Brzozową.

U chłopców z tego samego rocznika triumfował Antoni Getka, drugi był Kajetan Chmurski, a trzeci młodszy brat zwycięzcy, Feliks.

W kategoriach trochę starszych, a mianowicie u dzieci z rocznika 2003-2005, było prawdziwe obłędzenie – mecze były długie i zacięte. U dziewcząt na podium dwie zawodniczki z Ukrainy: Alina Martynenko – pierwsze miejsce i Weronika Senyk

– trzecie. Przedzieliła je Oliwia Winek z Garwolina, zajmując drugie miejsce.

Ta sama sytuacja u chłopców: pierwsze miejsce Ivan Drobiniczuk, drugie Borys Zieliński, a trzecie Vladyslav Humeniuk.



Pierwszy!!!

Po dłuższej przerwie i jesiennym roztrenowaniu młodzi tenisiści wrócili do rywalizacji. Tym razem pierwszym turniejem kalendarza sezonu zimowego był rozgrywany w dniach 3-5.11 na kortach w Ząbkach Wojewódzki Turniej Klasyfikacyjny – kategoria skrzaty U-12.

Był to zarazem pierwszy tenisowy turniej zawodniczy odbywający w naszym mieście, który rozpoczął cykl turniejów Polskiego Związku Tenisowego na kortach w Ząbkach.

Z uwagi na utworzenie w tym roku Klubu UKS Rakietą Ząbki, w sezonie zimowym 2018/2019 naszemu Klubowi przyznano organizację 10 turniejów zawodniczych PZT.

Przez trzy dni rywalizacji 40 zawodniczek i zawodników z całej Polski walczyły o miano najlepszego, cenne puchary i nagrody a także o punkty do rankingu PZT.

Cała impreza odbyła się w bardzo miłej atmosferze, wielu zawodników zaliczyło (jak do tej pory:)) życiowe sukcesy, trenerzy, kibice i rodzice zawodników niejednokrotnie byli świadkami doskonałych wymian i niesamowitych zagrań młodych tenisistów, a to wszystko dzięki doskonałej organizacji i przygotowaniu kortów przez

właścicieli obiektu i organizatorów turnieju.

W grze pojedynczej chłopców zwyciężył Przemek Niokołajuk, dla którego był to pierwszy wygrany turniej, pokonując w finale Mikołaja Pietrzaka, w turnieju dziewczynek zaś Nel Matusik okazała się nieznacznie lepsza od Wiktorii Chmielewskiej.

Wśród zwycięzców na wyróżnienie zasłużył Wojtek Guziński, zawodnik na codzień mieszkający i trenujący w Ząbkach, uczeń szóstej klasy Szkoły Podstawowej nr.2, który w parze z Antkiem Magielskim z Klubu Miedzeszyn okazał się najlepszy w grze deblowej, pokonując w finale, po zaciętej walce parę Niokołajuk/ Sobura.

Debel dziewczynek bez straty seta wygrały Nel Matusik i Wiktoria Chmielewska.

Już niebawem na naszych kortach kolejny turniej. Tym razem w pierwszy weekend grudnia (1-2.12) do rywalizacji staną najmłodszy tenisiści w zawodach Tenis10. W sobotę rozgrywana

Nadmienię, że turniej został włączony do cyklu „100 Turniejów na 100-lecie Niepodległości”.

Z racji ogromnej liczby uczestników tym razem nie rozegraliśmy gier podwójnych.

Z małym poślizgiem gry rozpoczęli dorośli. Pierwszy raz od dwóch sezonów rozegraliśmy kategorię pań – brawo! Mam nadzieję, że stanie się to już normą i panie coraz liczniej będą uczestniczyć w naszej imprezie. Pierwsze miejsce zajęła Alina Ostapczuk, która wyprzedziła Alicję Drężek i Katarzynę Sywaczkenko.

Wśród mężczyzn w kategorii B zagrała trenerka dzieci z Ukrainy, Aleksandra Gurkalo, no i ograła nam panów (następnym razem wrzucimy panią Aleksandrę do A). Drugie miejsce zajęł Dominik Buda, a trzecie Daniel Górski. Ponad dwadzieścia osób w tej kategorii – działo się.

W najwyższej kategorii panów zwyciężył Dawid Maron z Ząbek (wreszcie nie byliśmy gościnni), wyprzedzając Piotrką Ryczka i Keval Patel.

Na deser zagraлиśmy najbardziej popularne w Ząbkach gry podwójne. Wygrali Karan i Keval Patel przed Dawidem Maronem i Jackiem Nowakowskim. Trzecie miejsce zajęli Piotr Ryczek i Zbigniew Suwała.

Jeszcze raz wielkie uznanie dla Asi, że ogarnęła taki tłum graczy.

Tradycyjnie można było nabyć akcesoria badmintonowe naszego sponsora: firmy Victor Polska.

Za kilka dni powstanie klasyfikacja generalna po dwóch turniejach.

Kolejny już 1 grudnia. Serdecznie zapraszamy!

Marek Krawczyk

będzie kategoria zielona, a w niedzielę niebieska, czerwona i pomarańczowa.

Serdecznie zapraszamy do kibicowania!

W naszej akademii w dalszym ciągu trwają naborzy do grup szkoleniowych! Jeśli Ty też chcesz zostać następcą Agnieszki Radwańskiej już dziś dołącz do nas i rozpocznij z nami tenisowe szaleństwo!

Wszystkie informacje o Akademii znajdziesz na naszym facebookowym fanpage'u oraz na stronie www.teniszabki.pl

**tekst MG
foto AG**



Nasza mieszkanka wygrała prestiżowy turniej kulinarny



Jak to się stało, że zgłosiłaś się do Bake Off?

Jestem fanką dorosłej edycji **Bake Off, ale Ciacho**. Oglądając program dowiedziałam się, że jest casting do dziecięcej edycji, zgłosiłam się na casting w Warszawie, który poszedł mi na tyle dobrze, że dostałam się do programu. Byłam w dwunastce dzieci najlepiej pieczącej w Polsce.

Skąd wzięło się u Ciebie zamiłowanie do pieczenia/gotowania?

Już jako małe dziecko zawsze podglądałam swoją mamę, babcię, tatę oraz dziadka. Podczas gdy moi najbliżsi robili coś pysznego we mnie wywoływało to ogromną radość i chęć do powtarzania tych dań. Z tatą zawsze robiłam Tiramisu, mama zawsze będzie mi się kojarzyć z szarlotką, a moja ukochana babcia z pierogami, dziadek z jego wspianymi gołąbkami i pachnącym rosółem.

Czy pamiętasz pierwsze swoje kulinarne dzieło?

Moje pierwsze arcydzieło zrobiłam w wieku 8 lat. Był to biszkopt, niestety ciasto nie było w pełni upieczone. Nie poddawałam się, uczyłam się na błędach, aż udało mi się zrobić naprawdę zachwycający tort o smaku ciasta tiramisu.

Jak często gotujesz/pieczesz?

Z gotowaniem mam kontakt na co dzień, moje śniadania są zawsze na ciepło. Robię pancakes, omlety oraz jajka na bekonie dla całej mojej rodziny. Uwielbiam przyrządzać różnego rodzaju mięsa jak i ryby. Piekę co najmniej raz w tygodniu, ale gdybym mogła robiłabym to w każdej wolnej chwili. Jest to moja pasja oraz najwspanialsze hobby.

Niektórzy twierdzą, że gotowanie czy pieczenie to prawdziwa sztuka, gdzie liczy się nie tylko treść (smak) ale też forma (sposób podania, walory estetyczne). Jak Ty podchodzisz do tego?

Gotowanie i pieczenie to dla mnie prawdziwa sztuka. Nie wyobrażam sobie zarówno dania, jak i ciasta, które nie ma „duszy”. Każdy mój wypiek oraz danie traktuję indywidualnie. Dekoracje, które na nim powstają są niepowtarzalne.

Czym dla Ciebie jest gotowanie/pieczenie? Czy traktujesz to jako swoje hobby, czy może uprawiasz w tym początek swej pracy zawodowej?

Gotowanie i pieczenie to nierozdzielna część mojego życia. Bez względu na to jaką ścieżkę w życiu wybiorę będzie mi towarzyszyło zawsze.

Co jest Twoim „popisowym numerem”? Może krótki przepis ☺?

Kocham piec torty, każdy z nich jest wyjątkowy. Moim ulubionym tortem jest tort śmietankowo-malinowy. Palce lizać ☺. A oto przepis: **BISZKOPT:**

- 6 jaj rozmiar L
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka mąki pszennej

KREM MASCARPANOWY:

- 3 żółtka
- 6 łyżeczek cukru
- 500g mascarpone
- 250 śmietanki 36%

KREM MALINOWY:

- 340g serka mascarpone
- 200ml śmietanki 30% kremówki
- 4 łyżki cukru pudru
- barwnik pomarańczowy
- barwnik czarny
- 250g malin

NASAŃCZENIE:

- różana herbata

Biszkopt:

W dwóch miskach podzielić białka i żółtka. Ubić białka na sztywną pianę pod koniec dodawać powoli

0,5 szklanki cukru. Żółtka ubić z pozostałym cukrem na jasną puszystą masę. Powoli dodawać białka do żółtek do połączenia. Dodać przesianą mąkę. Wyłożyć na blaszkę pokrytą papierem do pieczenia. Piec w 170°C przez 40 minut.

Krem mascarpanowy:

W misce ubić na kogiel mogiel żółtka z kremem. Dodać mascarpone i wymieszać mikserem.

Śmietankę ubić na sztywno. Dodawać powoli śmietankę. Schłodzić

Krem malinowy:

Ubić serek mascarpone z kremówką i kremem pudrem. Dodać maliny. Zmiksować.

ZŁOŻENIE:

Przekroić biszkopt na 3 warstwy. Położyć 1 blat i nasączyć herbatą oraz nałożyć masę malinową.

Położyć 2 blat, nasączyć i nałożyć masę mascarpanową. Położyć 3 blat nasączyć.

Na koniec położyć masę i udekorować tort według swojego uznania. Smacznego ☺

Przypuszczam, że gotowanie/pieczenie sprawia Ci wiele radości... Co jest w tym takiego fajnego ☺?

Piekę dla mojej rodziny, znajomych, osób, które bardzo lubię. Każdej z tych osób chce przekazać część siebie.

Skąd bierzesz pomysły na swoje kulinarne dzieła, co lub kto Cię inspiruje?

Swoje pomysły czerpię z zagranicznych stron internetowych. Inspirują mnie inni cukiernicy. Moim ulubionym mistrzem cukiernikiem jest Pan Krzysztof Ilnicki, którego bardzo podziwiam, a w przyszłości chciałabym odbyć staż w jego cukierni.



Ząbkowski Bieg Niepodległości

W setną rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości na starcie XI Biegu Niepodległości stanęła rekordowa ilość – 210 zawodników!

W pierwszym biegu w kategorii Mali Patrioci wysortowały przedszkolaki, czyli dziewczynki i chłopcy z roczników 2012 – 2015. Trasa biegu liczyła 500 m. Start biegu nastąpił o godzinie 13.00. Po 3 minutach i 4 sekundach na linii mety jako pierwszy pojawił się Bartek Matejski, za nim na linii mety pojawił się Wojciech Macugowski i pierwsza z dziewczynek Pola Żołnierowicz. Miejsca na podium wśród dziewczynek uzupełniły piąta i szósta na mecie Michalina Tymińska i Maria Szewcow, a wśród chłopców Maciej Pliszka.

Kwadrans później na starcie pojawiła się kolejna kategoria wiekowa – Orły. Dzieci urodzone w latach 2008-2011 do pokonania miały dwa okrążenia, a więc dystans 1 kilometra. Z czasem 5 minut 10 sekund pierwszy leśną trasę biegu pokonał Franciszek Ziendara, który o 9 sekund wyprzedził Adama Lisa i o 11 sekund Karola Kurzeję. Z dziewcząt najszybsza była Nina Kalinowska, która pokonała trasę w czasie 5 minut 48 sekund. Wyprzedziła drugą na mecie Lenę Duraj 17 sekund i trzecią Zuzanę Sikorski, która uzyskała czas 6 minut 10 sekund. Była to najliczniej obsadzona kategoria wiekowa wśród dzieci. Trasę biegu pokonały 34 osoby.

Jako trzecia na starcie pojawiła się kategoria Biało – Czerwoni (roczniki 2004 – 2007). Biało – Czerwoni do pokonania mieli również trasę 1000 metrów, którą z czasem 4 minuty 28 sekund najszybciej pokonał zawodnik R.K.S. Łódź Igor Szczepaniak. Jako drugi na mecie zameldował się ze stratą 7 sekund do zwycięzcy Kamil Szczapa z Wołomina. Trzeci był przedstawiciel Ząbek – Jan Kot, który w 4 minuty i 41 sekund pokonał trasę biegu. Wśród dziewcząt podium opanowały ząbkowianki. Pierwsze miejsce zajęła Aleksandra Kowalska z czasem 5 minut 33 sekundy, drugie Karolina Bator, a trzecie Zuzanna Pietrasik.

O godzinie 13.45 na trasę biegu liczącą 5 kilometrów wystartowało 134 zawodniczek i zawodników kategorii open. Bieg pewnie wygrał Jan Michalski, który na trudnej trasie uzyskał dobry rezultat 17 minut i 52 sekundy. Na drugiej pozycji z czasem 18 minut i 19 sekund uplasował się Aleksander Pawłowicz. Trzeci linię mety pokonał Jacek Karwowski. Reprezentant Biegam Bo Lubię Ząbki Team osiągnął czas 18 minut i 27 sekund. Zdecydowanie najbardziej zaciekle rywalizacja toczyła się wśród kobiet kategorii open. Na ostatnią prostą jako pierwsza wybiegła Barbara Miszta. Zawodniczkę Biegam Bo Lubię Ząbki Team dopiero na ostatnich metrach pokonała zawodniczka M.K.S. Polonia Michalina Ziendara i to ona została triumfatorką wśród pań XI Biegu Niepodległości. Jako trzecia



na mecie pojawiła się z czasem 23 minuty i 29 sekund Agata Szarawarska.

Organizatorzy biegu: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Szkoła Podstawowa nr 1 w Ząbkach oraz współorganizator Starostwo Powiatowe w Wołominie serdecznie dziękują sponsorom biegu: Panu Sławomirowi Duba z Grupa DSF, Państwu Bożenie i Markowi Machowicz z firmy Machowicz Budownictwo, Panu Januszowi Krajewskiemu z firmy Real, Przedsiębiorstwu Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o. w Ząbkach, Jeronimo Martins Polska S.A. oraz Komendantowi Zbigniewowi Forsyiaowski ze Straży Miejskiej za pomoc w organizacji biegu.



WULKANIZACJA

Sprzedaż felg, opon nowych i używanych

- ☛ Wymiana i naprawa opon
- ☛ Piaskowanie i malowanie felg
- ☛ Spawanie felg
- ☛ Prostowanie felg
- ☛ Przechowalnia opon

05-091 Zabki
ul. Batorego 18 a
www.wulkanizacja24.com

tel. kom. 604 49 39 31
tel. (22) 781 44 16
biuro@wulkanizacja24.com

Godziny otwarcia: pon.-pt. 8.00-20.00, sob. 8.00-17.00



WYWÓZ ODPADÓW BUDOWLANYCH

Usługi Porządkowe „Buli”

Kontenery od 2 do 36 m³
Ceny od 150 zł

tel. 509-136-967
www.buli.com.pl

PRG USŁUGI GEODEZYJNE

- TYCZENIA
 - PODZIAŁY
 - MAPY DO CELÓW PROJEKTOWYCH
 - INWENTARYZACJA POWYKONAWCZA
- Ząbki ul. Gałczyńskiego 19
605-218-000
22 781-45-81
691-515-612
prg1@wp.pl
www.prg1.waw.pl