



ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

ZĄBKİ OTRZYMAŁY CERTYFIKAT "SAMORZĄDOWY LIDER EDUKACJI"

Nasze miasto zostało wyróżnione w X edycji Konkursu i Programu Certyfikacji Gmin, Powiatów i Samorządnych Województw.

Władze Ząbek od wielu lat podejmują wysiłki w celu poprawy jakości edukacji. W Programie "Samorządowy Lider Edukacji" Komisja Ekspertów złożona z naukowców pracujących w wybranych polskich uczelniach (m.in. Uniwersytet Warszawski, Uniwersytet Łódzki, Uniwersytet Śląski, Wyższa Szkoła Humanitas) ocenia działania samorządów w sferze zarządzania oświatą.

Jednostki samorządu terytorialnego, które spełnią określone regulaminem Programu kryteria i uzyskają pozytywną recenzję ekspertów, otrzymują certyfikat i prestiżowy tytuł "Samorządowego Lidera Edukacji", mogą również otrzymać Wyróżnienia Nadzwyczajne.

Celem Programu jest m.in. identyfikowanie i promowanie jednostek samorządu terytorialnego legitymujących się szczególnymi osiągnięciami w dziedzinie wspierania edukacji, nauki i kultury oraz rozwoju młodzieży na swoim terenie, udzielanie jednostkom samorządu terytorialnego wsparcia, mającego na celu podnoszenie efektywności lokalnej polityki edukacyjnej, czy promowanie działaczy samorządowych zasłużonych dla rozwoju edukacji na poziomie lokalnym.

Przyznanie certyfikatu oznacza m.in., że w opinii recenzentów zasiadających w komisji gmina, powiat lub samorządne województwo uczestniczące w Programie

- a) wyróżnia się pod względem inwestycji w edukację, kulturę i działalności na rzecz rozwoju młodzieży;
- b) wiąże swoją przyszłość z rozwojem wiedzy, podejmuje aktywne działania na rzecz rozwoju edukacji i kultury na swoim terenie, jest miejscem, w którym warto się kształcić i inwestować we własny rozwój intelektualny.





Nowo otwarta mieszalnia tynków firmy ATLAS

PROMOCYJNE CENY!!!

Hurtownia REAL Janusz Krajewski
05-091 Ząbki, ul. Jana Pawła II 32
tel. 22 781 43 29, kom. 602 46 08 45
e-mail: real@real-jk.pl



SPROSTOWANIE

W artykule "Ząbki wśród najlepszych w Polsce w zarządzaniu finansami miasta" (Co słyszał? nr 13 z dnia 16.07.2021r.) zamieszczono nieścisłą informację, dotyczącą realizacji budowy ulicy Gałczyńskiego. Zgodnie ze stanem faktycznym, ulica Gałczyńskiego została wykonana, na odc. Stefana Batorego – Górnośląska (na wysokości numerów parzystych od 2 do 18).

Burmistrz Miasta Ząbki

CAPOEIRA I AKROBATYKA W WAKACJE

BUDŻET OBYWATELSKI 2021
MOSiR Ząbki

DARMOWY KURS AKROBATYKA + CAPOEIRA DLA MIESZKAŃCÓW ZĄBEK
MIEJSKI OŚRODEK SPORTU I REKREACJI
UL. SŁOWACKIEGO 21,

02 - 06.08.2021r

10:00 - 12:00 DZIECI 6-9 LAT
12:00 - 14:00 DZIECI 10-12 LAT

18:30-20:30, 13+ MŁODZIEŻ I DOROŚLI

IŁOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA, OBOWIĄZUJĄ ZAPISY
sportzabki@gmail.com
790 - 222 - 660

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ząbkach zaprasza wszystkich, którzy mają ochotę poznać brazylijską sztukę walki Capoeira lub spróbować swoich sił na gimnastycznym materacu Air Track.

Capoeira to brazylijska sztuka walki, której formy są rytmiczne, akrobatyczne i skupiają się na kopnięciach. Ruchy tam są bardzo płynne i rytmiczne. Bezpłatny kurs dla mieszkańców Ząbek akrobatyka + capoeira odbędzie się w dniach 2-6.08. w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji, przy ul. Słowackiego 21 (wjazd od ul. Gdyńskiej). Warsztaty są podzielone na grupy wiekowe:

- 10:00 – 12:00 dzieci 6-9 lat,
- 12:00 – 14:00 dzieci 10-12 lat,
- 18:30 – 20:30 młodzież 13+ młodzież, dorośli.

Zajęcia będą dostosowane do poziomu ćwiczącej grupy z nastawieniem na naukę od podstaw.

Na zajęciach ćwiczymy na boso, należy mieć wygodny strój sportowy oraz wodę.

Zapisy są prowadzone w recepcji MOSiR Ząbki, pod numerem tel. 790-222-660 lub e-mail: sportzabki@gmail.com

POSTAW NA BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ

Postaw na bezpieczeństwo nad wodą

Pamiętajmy o korzystaniu z kąpielii tylko w miejscach strzeżonych. Zawsze stosujemy się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratownika.

Wyżywając łódką, kajakiem, rowerem wodnym lub żaglówką sprawdzimy ich stan techniczny. Pamiętajmy o wyposażeniu: obowiązkowym koło ratunkowym oraz kamizelkach.

Podczas wypraw wodnych na bieżąco oceniamy aktualną pogodę oraz nasze możliwości. Zapiszmy aktualne numery alarmowe właściwych służb - numer ratunkowy nad wodą to: **903 100 100**.

Korzystajmy tylko ze sprawnych urządzeń sygnalizacyjnych i ostrzegawczych.

Wyżywając, pozostawmy numer kontaktowy do siebie, określmy prawidłową godzinę powrotu.

Nigdy nie wchodzimy do wody po spożyciu alkoholu.

Nie łączmy alkoholu z uprawianiem sportów wodnych.

Nie wchodzimy do wody po intensywnej kąpielii słonecznej. Zauważamy się stopniowo, ochładzając ciało wody.

Zwracamy uwagę na osoby obok nas, upewniamy się czy nie potrzebują pomocy. Szczególnie dbamy o dzieci, młodzież oraz osoby starsze.

Nigdy nie skaczmy na głowę do nieznanego i płytkiej wody. Unikajmy kąpielii przy niskiej temperaturze wody.

WYDZIAŁ PROFILAKTYKI SPOŁECZNEJ BIURA PREWENCJI KOMENDY GŁÓWNEJ POLICJI

112

Wakacje w pełni, a wraz z nimi upały i wycieczki nad wodę. Morze, jeziora, stawy, rzeki czy kąpieliska to cudowne miejsca do wypoczynku. Należy jednak pamiętać, że woda, nawet najspokojniejsza, może stać się niebezpiecznym, groźnym żywiołem.

To właśnie w okresie wakacyjnym znacząco wzrasta liczba utonięć. Dane są bardzo niepokojące i powinny stać się przestrożą. Od początku wakacji w Polsce utonęło 99 osób. Stosowanie się do podstawowych zasad pomoże zadbać o bezpieczny wypoczynek.

O czym należy pamiętać?

Policjanci przypominają o kilku rzeczach. Trzeba kąpać się w bezpiecznych miejscach. Do wypoczynku należy wybierać tylko strzeżone kąpieliska i miejsca wyznaczone do kąpeli. „Dzikie kąpieliska” zawsze mają nieznaną dno i głębokość, a woda w nich może być skażona. Flaga biała oznacza, że kąpiel jest dozwolona, natomiast flaga czerwona na kąpielisku - to sygnał „zakaz kąpeli” lub „kąpielisko nieczynne”.

Szczególnie ostrożni i rozważni muszą być rodzice. Koniecznie powinni być zawsze w pobliżu, gdy ich dziecko pływa. Chwila nieuwagi może skończyć się tragicznie.

Nie szarżować

Należy stosować się do regulaminu kąpieliska, obowiązujących oznaczeń i poleceń ratownika. Nie wolno przeceniać swoich umiejętności pływackich i skakać do nieznanego i płytkiej wody, bo takie skoki mogą spowodować poważne konsekwencje zdrowotne. Nie wolno podpływać do zakotwiczonych lub poruszających się jednostek pływających. Osoba, znajdująca się w wodzie, jest bardzo słabo widoczna.

Alkohol jest niebezpieczny

Nigdy nie wolno pływać po spożyciu alkoholu, ani wchodzić do wody po choćby najmniejszej jego dawce. Bezpiecznie nad wodą to znaczy NA TRZEŻWO. Z rekreacji w wodzie trzeba zrezygnować również, gdy jest się głodnym lub po obfitym posiłku, albo po długotrwałym przebywaniu na słońcu.

Należy korzystać z pewnego i sprawnego sprzętu pływającego, a wyżywając kajakiem, łódką czy rowerem wodnym zawsze nakładać kamizelkę ratunkową. W razie nagłej wywrotki będzie

się dzięki temu odpowiednio zabezpieczonym. Nie wolno ryzykować życia i zdrowia dla chwilowej wygody.

Złodzieje też są groźni

Wypoczywając nad wodą, nie należy pozostawiać swoich rzeczy bez opieki. Złodzieje tylko czekają na taką okazję. Oprócz skradzionego portfela, telefonu czy utraty dokumentów, może dojść do kradzieży tożsamości i wzięcia kredytu na twoje dane osobowe.

W razie niebezpieczeństwa staraj się zachować zimną krew i zadzwoń na numer 112.

NIE CZEKAJ DO WRZEŚNIA, SPISZ SIĘ JUŻ TERAZ

Lubisz załatwiać sprawy przez Internet? Czy wolisz dzwonić i ustalać wszystko telefonicznie? A może najwyżej stawiasz osobisty kontakt i bezpośrednią rozmowę? Niezależnie od indywidualnych preferencji, każdy znajdzie odpowiedni dla siebie sposób, aby wypełnić obowiązek udziału w Narodowym Spisie Powszechnym Ludności i Mieszkań (NSP 2021). Najważniejsze, aby zrobić to szybko i nie narażać się na karę grzywny.

Rachmistrzowie spisowi dość często spotykają się z odmową od osób, które twierdzą, że mają na to czas do 30 września. Jest to rzeczywiście termin końcowy NSP 2021, ale kontakt od rachmistrza oznacza, że nie można już czekać dłużej i należy spisać się z jego pomocą.

Osoby, do których rachmistrz jeszcze nie dotarł, powinny z kolei pamiętać, że wygodniej spisać się samemu i warto to zrobić jak najszybciej. Czekanie ze spisem do końca września może zakończyć się tym, że ostatecznie zapomni się o tym obowiązku.

Internet – szybko, wygodnie i od ręki

Podstawową metodą spisową jest formularz online dostępny na stronie <https://spis.gov.pl/>. Aplikacja działa 24 godziny na dobę, od momentu pierwszego logowania mamy 14 dni na dokończenie spisu. Jest to metoda najwygodniejsza i nie wymaga kontaktu z rachmistrzem.

Zadzwoń i spisz się!

Samospis przez telefon to odpowiednia opcja dla osób, które nie mają komputera z Internetem i które wolą mieć wsparcie rachmistrza. Z tej możliwości powinny też skorzystać osoby, które rozpoczęły spis samodzielnie przez Internet, nie dokończyły formularza, minęło już 14 dni od momentu logowania i ponowny dostęp do aplikacji spisowej został zablokowany. Wystarczy wybrać numer infolinii spisowej 22

279 99 99, wcisnąć klawisz „1” („Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021”), potem znów „1”, czyli „Spisz się przez telefon”. Po zgłoszeniu się konsultanta możemy rozpocząć spis lub dokończyć pytania w zablokowanym formularzu.

Czekają na Ciebie w urzędzie miasta/gminy

Przewidziano również możliwość spisania się w urzędzie gminy/miasta. W każdej gminie i mieście w Polsce funkcjonuje stanowisko spisowe, a wsparciem służy przeszkolony pracownik urzędu. Na wizytę warto się wcześniej umówić telefonicznie. W okresie letnim wiele gmin organizuje też mobilne punkty spisowe m.in. w parkach, na osiedlach czy imprezach plenerowych, zamieszczając informacje o takich działaniach (termin i miejsce) na swojej stronie internetowej czy w mediach społecznościowych.

Rachmistrzowie przychodzą i dzwonią, aby pomóc

Rachmistrzowie spisowi pracują w terenie i telefonicznie. Ta metoda spisu jest skierowana przede wszystkim do dwóch grup mieszkańców. Pierwszą są osoby przyzwyczajone do tradycyjnej formy spisu, czyli bezpośredniej rozmowy z rachmistrzem. Takich osób jest wciąż sporo, dlatego mimo szybko postępującej informatyzacji, rachmistrzowie pozostają istotnym elementem spisów powszechnych w Polsce.

Druga grupa, dla której rachmistrzowie będą stanowić cenną pomoc, to wszystkie osoby, które przekładają spis w nieskończoność. Powinny skorzystać z tej okazji i z pomocą rachmistrza wywiązać się wreszcie z tego obowiązku.

Czekanie może kosztować nawet 5 tys. zł!

Dlaczego tak ważne jest, aby spisać się jak najszybciej i nie czekać z tym do ostatniego dnia spisu? Jeśli przegapimy termin i przypomnimy sobie o spisie już po jego zakończeniu, popełniamy wykroczenie. A to może oznaczać grzywnę - jej wysokość zależy od decyzji sądu i może sięgać nawet 5 tys. złotych. Również odmowa udzielona rachmistrzowi jest traktowana jako niewywiązanie się z obowiązku spisowego, dlatego nie warto zwlekać. Do wyboru mamy kilka metod spisowych. Wybierzmy odpowiednią dla siebie, spisujemy się i w spokoju cieszymy letnim wypoczynkiem.

Nie czekaj do września, spisz się już teraz!

samodzielnie na spis.gov.pl

dzwoniąc na infolinię spisową

w gminnym punkcie spisowym

z pomocą rachmistrza

spis.gov.pl

Liczmy się DLA POLSKI!

GUS Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021

Redaktor Naczelny: Łukasz Majchrzyk tel. 887 284 300; e-mail redaktor@zabki.pl,
Wydawca: Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach Sp. z o.o., ul. Słowackiego 21, 05-091 Ząbki
Druk: Drukarnia Benedysiuk biuro@drukarnia-benedysiuk.pl Adres: Leopolda Lisa Kuli 1, 05-091 Ząbki,
Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam, nakład 6000 egz.

UTRUDNIONY WYJAZD Z ZĄBEK W KIERUNKU STOLICY

Na skrzyżowaniu ul. Marsa i Żołnierskiej trwa budowa drugiej estakady. Prace spowodowały poważne utrudnienia w ruchu. Kierowcy jadący z naszego miasta w kierunku Warszawy mogą stać w korkach nawet kilkadziesiąt minut.

We wrześniu 2019 roku zakończył się II etap przebudowy drogi, w ramach którego na skrzyżowaniu ul. Marsa i Żołnierskiej wybudowana została m.in. wschodnia estakada, prowadząca ruch w stronę granicy miasta. Możliwość budowy zachodniej estakady, przeznaczonej dla ruchu w kierunku centrum Warszawy, pojawiła się po wyłączeniu z rejestru zabytków fragmentu działki niezbędnego do zrealizowania inwestycji.

Rozpoczęta niedawno budowa to ostatni etap inwestycji, polegającej na modernizacji fragmentu drogi wojewódzkiej nr 631 (o długości 4,8 km, na odcinku od ul. Naddnieprzańskiej do granicy Warszawy). Prace przy budowie estakady wymusiły zmiany w organizacji ruchu.

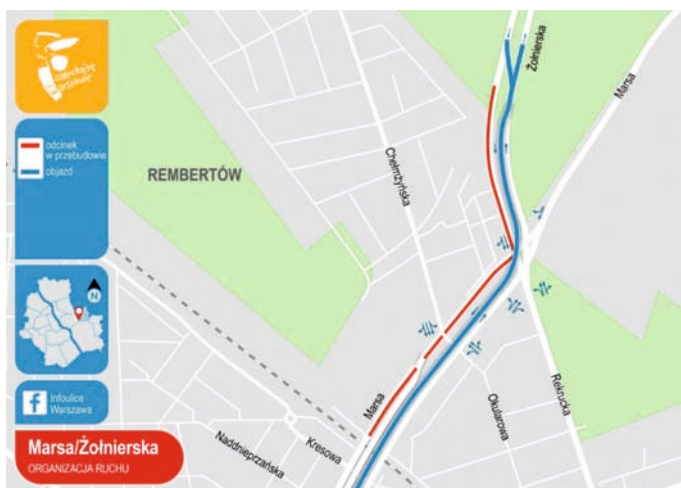
Na estakadzie obsługującej obecnie ruch w kierunku granicy Warszawy wprowadzony został ruch dwukierunkowy. Ulica Żołnierska w rejonie prowadzonych prac została zwężona do jednego pasa ruchu. Przed skrzyżowaniem z ul. Marsa pojawił się dodatkowy pas. Jeden pas służy do jazdy na wprost (w ul. Rekrucką), drugi – do jazdy na wprost i do skrętu w prawo w ul. Marsa. Zlikwidowana została możliwość skrętu w lewo w ul. Marsa w kierunku Rembertowa.

Ulica Marsa tam, gdzie prowadzone są roboty (od skrzyżowania z Żołnierską do wiaduktu nad torami kolejowymi), zostanie zwężona do jednego pasa ruchu. Jeden pas funkcjonuje też na jezdni od strony Rembertowa przed skrzyżowaniem z ul. Żołnierską i Rekrucką. Relacje na wlotach ulic: Rekruckiej, Okularowej i Chełmżyńskiej pozostają bez zmian. Wprowadzana organizacja ruchu nie ma istotnego wpływu na ruch pieszych i rowerzystów.

Zlikwidowana została możliwość wjazdu w kierunku Trasy Siekierkowskiej z ul. Marsa w rejonie skrzyżowania z ul. Okularową i Chełmżyńską. Taka możliwość pozostanie na wysokości ul. Naddnieprzańskiej.

Wykonawcą prac związanych z budową drugiej estakady na skrzyżowaniu ul. Marsa i Żołnierskiej jest konsorcjum firm Polimex Infrastruktura Sp. z o.o. i Polimex Mostostal SA. Inwestycja ma być gotowa w styczniu 2023 r. Koszt robót budowlanych to 57,12 mln zł.

Projekt jest współfinansowany z Funduszu Spójności w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko na lata 2014-2020.



**JESTEŚ ZAINTERESOWANY
ZAMIESZCZENIEM
REKLAMY W GAZECIE?
SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!**

TEL. 887-284-300
agnieszka.maciazek@mcszabki.pl

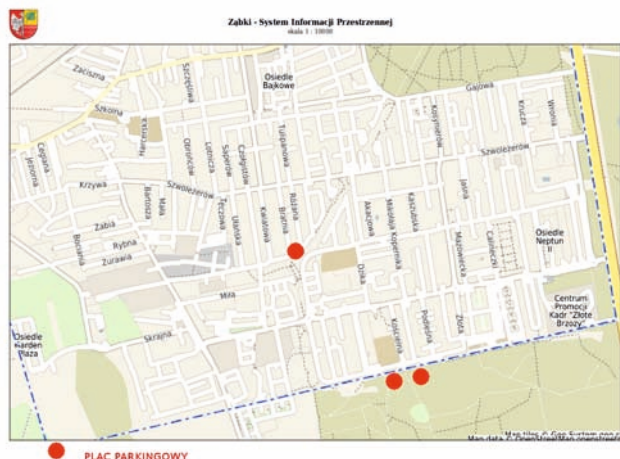
NOWY PLAC PARKINGOWY PRZY ANDERSENA

Mieszkańcy naszego miasta mogą korzystać z nowego parkingu na około 40 pojazdów. Plac jest zlokalizowany na ul. Andersena pomiędzy ul. Bratnią a Różaną.

Nowy plac parkingowy jest już trzecim tego typu obiektem, oddanym do użytku w ciągu ostatnich dwóch lat. Dwa poprzednie obiekty (na około 80 pojazdów każdy) powstały na ul. Pileckiego przy skrzyżowaniu z ul. Kościelną. Łączna liczba miejsc postojowych na tego typu parkingach wynosi już około 200.

Mają za zadanie przede wszystkim odciążenie układów drogowych od zbyt dużej liczby pojazdów, niekiedy zaparkowanych w sposób utrudniający innym uczestnikom drogę korzystanie z nich.

Urząd Miasta zapowiada, że to nie jest ostatnia tego typu inwestycja.



TRENING Z MISTRZEM EUROPY POD PATRONATEM BURMISTRZ MIASTA ZĄBKİ

Jeden z odbywających się cyklicznie w naszym mieście treningów nordic walking miał niezwykle oprawę. Uczestników zajęć, zgromadzonych przed Szkołą Podstawową nr 3, odwiedziła Pani Małgorzata Zysk, Burmistrz Miasta Ząbki.

Uczestnicy otrzymali pamiątkowe koszulki z logo miasta, a sam trening, przeprowadzony pod okiem wielokrotnego Mistrza

Polski i aktualnego Mistrza Europy, pana Krzysztofa Człapskiego okazał się wspianym doświadczeniem.

Korzyści z nordic walkingu

Warto spróbować swoich sił, bo nordic walking to aktywność fizyczna, która jest bezpieczna praktycznie dla każdego. Nordic walkingu może spróbować każdy, kto jest w stanie zrobić kilka kroków, nawet jeśli ma problemy ze zdrowiem (oczywiście, w przypadku poważnych dolegliwości warto najpierw skonsultować się z lekarzem). Kijki wzbogacają naturalny marsz i tylko delikatnie go modyfikują.

Podczas marszu z kijkami ciało porusza się tak, jak podczas zwykłego spaceru. Osoba maszerująca, macha całymi rękami, a równocześnie odpycha się od podłoża i angażuje niemalże wszystkie partie mięśniowe. Stawy i kręgosłup nie są w tym czasie obciążane, dlatego nawet osoby schorowane, otyłe czy takie, które po prostu dawno już nie uprawiały sportu, mogą chwycić kijki.

Lepiej z instruktorem

Warto też ćwiczyć pod okiem instruktora, który pokaże, jak robić to dobrze, żeby odnieść jak największe korzyści. Pewne trudności przy uprawianiu nordic walkingu mogą być spowodowane błędami: ból pleców będzie się brał ze złej długości kija, ręce będą bolały z powodu zbyt krótkowego trzymania rękojeści, a kark będzie dokuczał z powodu przekrzywienia sylwetki.

Przypominamy, że treningi w okresie wakacyjnym odbywają się w każdą środę o godzinie 17:30 przy wejściu do lasu obok Szkoły Podstawowej nr 3.



ZAPROSZENIE NA MAMMOGRAFIĘ 4.08. OBOWIĄZUJĄ ZAPISY!

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia



LUXMED
DIAGNOSTYKA



Zbadaj się i zyskaj spokój

Zapraszamy Panie w wieku 50-69 lat na **bezpłatną mammografię** (prześwietlenie piersi) w **technice cyfrowej** w ramach Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi.

Ząbki

4 sierpnia 2021

przy markecie Kaufland

ul. Powstańców 7

Zarejestruj się:
58 666 24 44
www.mammo.pl

MAMMOGRAFIA

Bezpłatna mammografia jest przeznaczona dla kobiet w wieku od 50 do 69 lat. Badania, refundowane przez NFZ, wykonywane są w mobilnej pracowni mammograficznej.

W badaniu mogą wziąć udział ubezpieczone panie w wieku 50-69 lat, które nie miały wykonanej mammografii w ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi w ciągu ostatnich 24 miesięcy lub są w grupie ryzyka i w roku poprzedzającym otrzymały pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po upływie 12 miesięcy.

Programem nie są objęte panie, u których już wcześniej zdiagnozowano zmiany nowotworowe o charakterze złośliwym w piersi.

Przed badaniem konieczne należy się zarejestrować pod nr tel. 58 666 24 44 lub na <http://www.mammo.pl/formularz>. W celu weryfikacji uprawnień do badania przed połączeniem telefonicznym należy przygotować dowód osobisty. Na badanie należy zabrać ze sobą zdjęcia z poprzednich mammografii.

Mobilna pracownia mammograficzna LUX MED będzie oczekiwała na panie w Ząbkach 4 sierpnia 2021 w godzinach od 11.00 do 17.00 przy markecie Kaufland, ul. Powstańców 7.

Najlepiej wykonywać systematycznie badania, zgodnie

z zaleceniami Programu. Tylko przestrzeganie terminów kolejnych mammografii umożliwia wykrycie potencjalnego zagrożenia na bardzo wczesnym etapie rozwoju choroby i pozwala na rozpoczęcie natychmiastowego i skutecznego leczenia, które daje niemal 100 proc. gwarancję powrotu do zdrowia. Więcej informacji na temat mammografii można znaleźć na stronie www.mammo.pl.

W związku z epidemią Covid-19 w trosce o zdrowie i bezpieczeństwo pań i personelu medycznego organizatorzy proszą o zrozumienie dla podjętych środków ochrony oraz o stawienie się na badanie w maseczce ochronnej w czasie wyznaczonym podczas rejestracji.

KONKURS O FUNDUSZE EUROPEJSKIE NA INWESTYCJE MAZOWIECKICH PRZEDSIĘBIORSTW

Mazowieccy przedsiębiorcy mogą ubiegać się o dofinansowanie z Unii Europejskiej na projekty inwestycyjne. Pomoc wyniesie od 400 tys. zł do nawet 4 mln zł z programu regionalnego na lata 2014-2020. Wszystko po to, aby wesprzeć odbudowę gospodarki mocno dotkniętej skutkami pandemii. Wnioski można składać wyłącznie w formie elektronicznej.

Na realizację konkursu samorząd województwa mazowieckiego przeznaczył ponad 52 mln zł. Do tej pory środki skierowane zostały na obszar badań, wdrażania innowacyjnych rozwiązań, umiędzynarodowienia działalności, czy tworzenia i rozwoju firm. Pomoc objęła również finansowanie bieżących kosztów utrzymania działalności w przypadku branż szczególnie dotkniętych ograniczeniami w prowadzeniu działalności. Teraz natomiast uruchomione zostanie finansowanie projektów inwestycyjnych.

Fundusze na inwestycje sektora MŚP

Mikro, małe i średnie przedsiębiorstwa mogą ubiegać się o dofinansowanie rozbudowy przedsiębiorstw, zwłaszcza w związku z wprowadzeniem na rynek nowych lub ulepszonych produktów i usług. Finansowanie obejmie również inwestycje w zmiany w procesach produkcyjnych, ale też zmiany w sposobie świadczenia usług (na przykład usług elektronicznych). Możliwe będzie także pozyskanie funduszy europejskich na wdrożenie wyników prac badawczo-rozwojowych do działalności gospodarczej. Dofinansowanie projektów wyniesie od 400 tys. zł do nawet 4 mln zł.

Co ważne, w ramach projektu każdy przedsiębiorca będzie zobowiązany do zatrudnienia co najmniej jednego pracownika. Dodatkowe punkty podczas oceny wniosków otrzymają działania zakładające m.in.: utworzenie większej

liczby etatów, pozytywny wpływ na środowisko (np. zmniejszenie zanieczyszczeń powietrza, wykorzystanie surowców wtórnych), wdrożenie wyników prac B+R, czy uwzględniające promocję wykraczającą poza minimalne wymagania. Większą szansę na dofinansowanie będą miały również projekty firm, które działają dłużej na rynku.

Wszystkie umowy o dofinansowanie muszą zostać podpisane najpóźniej do końca 2021 roku z uwagi na dobiegający końca czas obowiązywania obecnych zasad udzielania regionalnej pomocy inwestycyjnej. Szczegółowe informacje o konkursie dostępne są na stronie www.funduszedlamazowska.eu.

Konkurs dla firm organizowany jest w ramach działania 3.3 Innowacje w MŚP, typ projektu: „Wprowadzanie na rynek nowych lub ulepszonych produktów lub usług” Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2014-2020. Nabór prowadzony będzie w trybie otwartym, a wnioski przyjmowane będą w ramach rund trwających po 7 dni.

W trakcie oceny spełnienia kryteriów formalnych i dostępu przedsiębiorca może zostać wezwany przez MJWPU do uzupełnienia lub poprawy wniosku. Będzie miał na to 7 dni licząc od dnia następującego po dniu wysłania wezwania.

Gdzie szukać informacji o konkursach o unijne dofinansowanie?

Można w tej sprawie kontaktować się z ekspertami Punktów Informacyjnych Funduszy Europejskich na Mazowszu. Z uwagi na zagrożenie epidemiczne najlepiej korzystać z konsultacji telefonicznych oraz e-mailowych. Warto też monitorować na bieżąco aktualizowane informacje na stronie funduszedlamazowska.eu.



Projekt „Stowarzyszenie PRO Q umacnianiu rodzin” dofinansowany jest ze środków Powiatu Wołomińskiego w ramach umowy o realizację zadania publicznego na kwotę 60.000 zł.



Punkt specjalistycznego poradnictwa rodzinnego zasięg działania punktu: gminy Marki, Ząbki i Zielonka

Szanowni Państwo,

Wychodząc naprzeciw sytuacji zagrożenia epidemicznego, chcemy działać na rzecz normalizowania samopoczucia psychicznego. W związku z zaistniałą sytuacją zachęcamy do korzystania z telefonicznej doraźnej pomocy psychologicznej w czasie dyżuru dyspozytora i konsultacji u specjalistów w formie on-line i w kontakcie osobistym.

Dyżur dyspozytora:

poniedziałek – 13.00 - 17.00

środa – 9.00 - 13.00

piątek – 9.00 - 13.00

Można do nas dzwonić w trakcie dyżurów lub umówić się na spotkanie ze specjalistą za pośrednictwem maila.

Można również umówić się do specjalisty na konsultację psychologiczną, wychowawczą (pedagogiczną) lub socjalną w formie on-line lub w kontakcie osobistym.

Specjaliści przyjmują od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 - 20.00.

tel: 660 907 563, e-mail: kontakt@propracownia.pl

Dbajmy o siebie wzajemnie!

Zespół Stowarzyszenia PRO

„LATO W MIEŚCIE” W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 1

Trwa ząbkowska akcja "Lato w Mieście". W dniach 19-23 lipca 2021 dzieci korzystały z gościnności Szkoły Podstawowej nr 1. Dla uczestników przygotowano bogatą ofertę programową, obejmującą zajęcia sportowe, edukacyjne, kulturalne oraz wycieczki i wyjścia.

Było coś dla ciała i coś dla umysłu. Dzieci mogły grać i bawić się na szkolnej sali gimnastycznej oraz na szkolnym boisku. Opiekunowie przygotowali też bogaty plan zajęć edukacyjnych. Uczniowie mogli brać udział w warsztatach:

- plastycznych, artystycznych z wykorzystaniem balonów, tanecznych, muzycznych, kreatywnych - handmade: „Tworzymy biżuterię”;
- komputerowych: „Z komputerem za pan brat”, „Robotyka dla smyka - zabawy z robotami”, kodowania.

Uczestnicy nie spędzali całego czasu na terenie szkoły. Były wycieczki do Multikina Targówek, agroturystyki „Julianówek”, ZOO, sali zabaw „Maciarenka” oraz kilka wyjść na ząbkowski basen.

Oczekując na powrót do domu uczniowie spędzali czas przy grach planszowych, szachach, na zajęciach czytelniczych, manualnych oraz długich rozmowach.

Dzieci chętnie korzystały z przygotowanej dla nich oferty programowej.

Dziękujemy za obecność wszystkim uczestnikom tegorocznego „Lata w Mieście”, a Rodzicom za obdarzenie nas zaufaniem.

Pozdrawiamy,
Kadra „Lata w Mieście SP1” Uśmiech





Wakacje online z Miejską Biblioteką Publiczną w Ząbkach

03.08.-14.08.2021r



W programie:

Prace plastyczne
"Zrób to sam"

Bajki czytajki

Wirtualna wycieczka
po Bibliotece

Quiz literacki
Igrzyska Śmierci

Quiz literacki
Harry Potter i Kamień filozoficzny



Quiz literacki z wierszy
Juliana Tuwima

Krzyżówka z Akademią
Pana Kleksa

Azja dla dociekliwych




Zapraszamy na : <https://www.facebook.com/bibliotekazabki>
oraz stronę internetową <https://mbpzabki.pl/>

ZĄBKOWIANIE PODZIELILI SIĘ KRWIĄ

Każdego roku w wakacje magazyny w centrach krwiodawstwa są puste. Tym bardziej cieszy, że mieszkańcy naszego miasta odpowiedzieli na apele i licznie stawili się na akcję poboru krwi 18 lipca przy Miejskim Centrum Sportu.

Krwi nie da się wyprodukować, nie można jej również niczym zastąpić, ale można ją oddać. W okresie wakacyjnym często brakuje krwi, dlatego tak ważne jest, by odpowiadać na apele i pomagać. W niedzielę 18 lipca na parkingu Miejskiego Centrum Sportu w Ząbkach, w godz. 9.00-14.00 odbyła się kolejna akcja poboru krwi.

Krwiodawcy, jak zwykle stanęli na wysokości zadania i stawili się licznie. Spośród 59 zarejestrowanych osób krew oddało 46, dzięki czemu Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa wzbogaciło się o blisko 21 litrów krwi. W akcji wzięli również zawodnicy drużyny futbolu amerykańskiego Dukes Ząbki, oraz żołnierze z 54. Batalionu Lekkiej Piechoty.

Wszyscy, którzy w trakcie akcji oddali krew, otrzymali voucher na basen oraz upominek od Fundacji Ronalda McDonalda, a dla czterdziestu pierwszych krwiodawców przewidziany był dodatkowo poczęstunek w postaci przepysznego deseru panna cotta od restauracji Fantazja Smaku.



KLESZCZE LUBIĄ LATO – CO WARTO WIEDZIEĆ?



Choroby odkleszczowe to jedno z największych naturalnych zagrożeń, które występuje w naszym klimacie. W czasie wakacji trzeba zachować szczególną ostrożność.

Coraz częściej do lekarzy zgłaszają się pacjenci, którzy zostali ukłuci przez kleszcze i boją się przenoszonych przez nie chorób. Latem jesteśmy bardziej narażeni na ukłucia tych pajęczaków. W ciepłe dni nosimy koszulki z krótkim rękawem czy szorty i chętnie wybieramy się do lasów czy parków, żeby znaleźć trochę ochłody. To z kolei, stwarza idealne warunki dla kleszczy, które żyją głównie:

- w lasach liściastych i mieszanych;
- na obszarach trawiastych;
- w gęstych zaroślach, paprociach;
- na terenach zieleni miejskiej.

Szczególnie przyciąga je ciepło, ruch powietrza oraz zapach potu.

Po powrocie z miejsc, w których mogą występować kleszcze, należy dokładnie obejrzeć całe ciało, w tym owłosioną skórę. Kleszcze najczęściej można znaleźć tam, gdzie skóra jest najdelikatniejsza (na rękach, nogach, głowie – na granicy włosów i za uszami, w zgięciach stawów, w pachwinach oraz fałdach skórnych).

Jak ustrzec się przed ukłuciem kleszcza? Ukłucie przez kleszcza może doprowadzić do bardzo poważnych chorób zakaźnych i powikłań. Dlatego tak ważne jest, żeby unikać kontaktu z tymi pajęczakami i – wybierając się

w miejsca, gdzie mogą występować – przestrzegać kilku zasad:

- odpowiedni ubiór – czapka, długie spodnie, koszula lub bluza z długimi rękawami (przylegające do ciała lub zakończone ściągaczami) oraz zakryte buty;
- odpowiedni kolor ubrania – na jasnej odzieży łatwo zauważyć wędrujące kleszcze;
- unikanie spania w starych budynkach, w których przebywają udomowione zwierzęta;
- obozując na wolnym powietrzu, należy się upewnić, że roślinność wokół namiotu jest krótko przycięta;
- stosowanie repelentów – produktów odstraszających kleszcze, nanoszonych bezpośrednio na skórę lub odzież;
- szczepienie przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu.

Co robić, gdy widzimy, że ukłuł nas kleszcz?

Jeśli jednak kleszcz nas ukąsił, należy przystąpić do jego usunięcia.

W tym celu trzeba przygotować plastikową pęsetę i wodę utlenioną lub 40 proc. alkohol do dezynfekcji. Alternatywą dla pęsety są miniaturowe pompki ssące, plastikowe „kleszczolapki” dostępne w aptekach. Należy być bardzo ostrożnym! Metalowa pęseta może okazać się zbyt ostra i uciąć kleszcza, zamiast go złapać.

Trzeba chwycić kleszcza tuż przy skórze, za przednią część ciała i zdecydowanym ruchem pociągnąć ku górze. Potem

dokładnie umyć ręce i zdezynfekować miejsce ukłucia. To nie wszystko, później trzeba obserwować miejsce po ukłuciu. Jeśli wystąpi niepokojąca zmiana, należy skonsultować się z lekarzem.

Nie można wykręcać kleszcza bezpośrednio palcami ani za pomocą substancji natłuszczających. To może spowodować zatkanie tchawek (narządu wymiany gazowej) kleszcza, a następnie jego wymioty, które przyspieszają przedostanie się bakterii i wirusów do ciała ukłutego.

Jeśli ktoś nie jest pewny, czy będzie umiał właściwie usunąć kleszcza, powinien zgłosić się do najbliższego punktu medycznego lub lekarza.

Dlaczego kleszcze są groźne?

Ukłucia kleszczy często prowadzą do powstania zmian skórnych o charakterze alergicznym, ropnym, obrzękowym. Mogą one dawać różne objawy u ludzi – w zależności od wrażliwości układu odpornościowego.

Kleszcze – poprzez ukłucie – mogą przenosić bardzo groźne choroby zakaźne. W Europie do takich chorób należą borelioza i kleszczowe zapalenia mózgu.

Borelioza

Liczba zachorowań na boreliozę z roku na rok zdecydowanie rośnie. Pierwsze objawy chorobowe mogą pojawić się po około 10 – 14 dniach od ukłucia. Typowym objawem boreliozy są zmiany



skórne w postaci pierścieniowatego rumienia wędrującego, który występuje u około 40 do 50 proc. chorych. Typowy rumień ma średnicę przekraczającą 5 cm. Początkowo ma on kształt koła o średnicy 1 – 1,5 cm, które się powiększa, błędnie od środka i zanika. Rumień nie zawsze jest widoczny. Czasami jest mylony ze śladem po ugryzieniu, otarciem lub uczuleniu. Jednak jeśli wiemy, że w tym miejscu ukuł nas kleszcz, wszelkie zmiany skórne powinny nas skłonić do szybkiej wizyty u lekarza. Na boreliozę nie ma szczepionki. Każde podejrzenie zakażenia należy skonsultować z lekarzem!

Kleszczowe Zapalenie Mózgu (KZM)

Do zakażenia wirusem kleszczowego zapalenia mózgu dochodzi w ciągu kilku pierwszych minut wysysania krwi przez kleszcza. Objawy występują po około 7 – 14 dniach od kontaktu z kleszczem. Mają charakter grypopodobny i trwają przez tydzień. Przebieg choroby może być ciężki, niekiedy może prowadzić do kalectwa, a nawet śmierci. Zdarza się jednak, że zakażenie przebiega bezobjawowo. Podobnie, jak w przypadku boreliozy, każde podejrzenie zakażenia należy skonsultować z lekarzem!

Jedynym skutecznym sposobem zapobiegania kleszczowemu zapaleniu mózgu i jego następstwom są szczepienia ochronne. Można je rozpocząć w dowolnej porze roku, jednak najlepiej zrobić to zimą lub wiosną, aby po przyjęciu dwóch dawek szczepionki uodpornić się jeszcze przed sezonem.

W Polsce szczepienie przeciw KZM jest zalecane w kalendarzu szczepień ochronnych:

- dzieciom po ukończeniu pierwszego roku życia, młodzieży, dorosłym;
- osobom przebywającym na terenach, na których występuje zagrożenie występowania kleszczy (w tym zatrudnionym przy eksploatacji lasu);
- służbom mundurowym;
- rolnikom;

- młodzieży odbywającej praktyki na obszarach, gdzie mogą występować kleszcze;
- turystom i uczestnikom obozów i kolonii.

Należy też pamiętać, że kleszcze są groźne dla zwierząt. Często pogryzione zostają psy, z którymi właściciele chodzą na spacer do lasów, parków, na łąki. Najpopularniejszą chorobą jest babeszjoza psów, która może się objawiać: posmutnieniem, brakiem łaknienia, gorączką i bólami mięśni (wiele psów na początku choroby śpi i nie ma siły się podnieść), wymiotami, zmianą koloru moczu. W przypadku leczenia tej choroby ważny jest czas, dlatego jak najszybciej należy skonsultować się z weterynarzem.

ROWERZYŚCI – KONKURS DLA WAS!

Podziel się z innymi swoją ulubioną trasą rowerową, odkrytą w regionie. Opisz ją, sfotografuj i zgarnij nawet 500 złotych. Taka kwota na pewno przyda się, jeśli w planach jest kupienie nowego roweru.

Jeżdżenie rowerem jest w Polsce coraz popularniejsze. To nie tylko szybki sposób podróżowania (unikamy korków), ale też zdrowy i przyjemny. Wiele osób w ten sposób dociera do pracy. Niektórzy stali się entuzjastami weekendowych wycieczek, albo zabierają ze sobą rowery na urlop.

Rusza druga edycja konkursu rowerowego organizowanego przez serwis transportowy Clicktrans. Pandemia często uniemożliwiła dalekie podróże, ale za to zachęciła do eksplorowania najbliższej okolicy

i poznawania uroków własnego regionu zamiast odległych krajów. Warto podzielić się ulubioną trasą rowerową, odkrytą w regionie - może dzięki temu odkryją ją też inni?

Jak wziąć udział w konkursie?

Do udziału zaproszeni są mieszkańcy województwa mazowieckiego. W ramach udziału w konkursie trzeba stworzyć pracę na temat „Twoja ulubiona trasa rowerowa w woj. mazowieckim”, dołączyć do niej zdjęcia i/lub wideo własnego autorstwa. Prezentowana trasa powinna znajdować się w większości na terenie naszego województwa. Nie musi być oficjalnie wyznaczonym szlakiem rowerowym. Organizatorzy liczą na odkrycie również mniej znanych zakątków.

Pracę należy przesłać wraz z wypełnionym i odręcznie podpisanym formularzem zgłoszeniowym na adres: konkurs@clicktrans.pl.

Oceniana będzie nie sama trasa, ale również atrakcyjność jej przedstawienia.

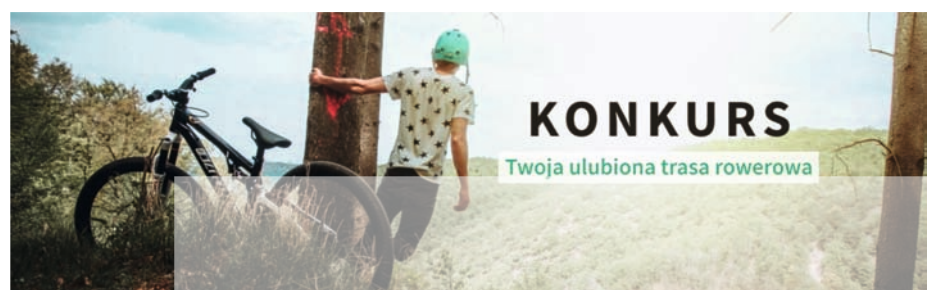
Forma

Praca powinna składać się z kilku części:

mapa + tekst - maksymalnie dwie strony A4, zapisana w formacie .doc/.docx/.pdf; zdjęcia lub wideo (własnego autorstwa) - format .jpg/.png/.pdf; maks. łączna wielkość plików graficznych - 9 MB

Zgłoszenia można przysyłać do 25.08.2021 roku. Wyniki zostaną ogłoszone 30 sierpnia na stronie konkursu.

Zwycięskie prace zostaną opublikowane na blogu transportowym organizatora.



ODPOCZNIJ NA MAZOWSZU: RUSZAMY NA WSCHÓD

Jeśli ktoś szuka inspiracji na weekendowy wypad, to Mazowsze oferuje wiele miejsc, które wart odwiedzić. Wypad na kilka godzin może dostarczyć niezapomnianych wrażeń.

Korczew – perła na styku Mazowsza i Podlasia

Korczew to jedno z ciekawszych miejsc, wartych odwiedzenia. Zespół pałacowo-parkowy w Korczewie pochodzi z XVIII-XIX w. W skład zespołu wchodzi, m.in. pałac, dwie oficyny z galeriami, pałac letni „Syberia”, oranżeria, studnia (źródełko), ogrodzenie z kordegardą i bramą, a także 12-hektarowy park (pierwotnie było 35,5 ha). Trwają prace nad przywróceniem dawnego wyglądu park. Zachowały się w nim, m.in. rzadkie i stare okazy drzew oraz zarośli np. ponad stuletnie platany, karagana syberyjska czy jesion płaczący. Na przestrzeni lat doświadczał burzliwej, polskiej historii. Po II wojnie światowej popadł w ruinę. Został jednak odkupiony przez rodzinę Ostrowskich-Harris ponad 30 lat temu i od tego czasu jest remontowany.

W Korczewie mile widziani są wszyscy goście: rowerzyści, rodziny z dziećmi, pasjonaci historii. Można zwiedzić pałac, przejść się do parku, pojechać rowerami do Drohiczyzna, a później najeść się i wypaść w Kuźni Pałacowej lub Apartamencie Baszta.

Prace nad upiększeniem tego kompleksu cały czas trwają. W tym roku, dzięki 48 tys. zł dotacji z budżetu województwa mazowieckiego, zostaną odtworzone drzwi i okna w oficynie zachodniej pałacu.



Zamek w Liwie

Jeszcze bliżej, zwłaszcza dla mieszkańców Żąbek i okolic jest położony zamek w Liwie, niedaleko Węgrowa. To wyjątkowy zabytek na Mazowszu. Jego początki sięgają pierwszej połowy XV w. Gotycka warownia została zbudowana na zlecenie księcia mazowieckiego Janusza I Starszego nad rzeką Liwiec, będącą wówczas granicą księstwa mazowieckiego i Litwy. Zamek jest jedynym tego typu zabytkiem na pograniczu mazowiecko-podlaskim. Bogata historia obiektu oraz jego usytuowanie w malowniczej dolinie Liwca przyciągają turystów szukających kontaktu z historią, naturą oraz aktywnego wypoczynku.

Zespół zamkowy składa się z wieży i murów pozostałych z obronnego zamku gotyckiego zniszczonego podczas „potopu” szwedzkiego i wojny północnej oraz barokowego dworu starostwa liwskiego zbudowanego w 1782 r.

Od 1963 r. jest siedzibą Muzeum Zbrojowni na Zamku w Liwie. Można tam znaleźć militaria z całego świata, od zabytków z epoki rzymskiej po broń XX wieku. Kolekcja zawiera broń palną, białą – w tym duży zbiór bagnetów z 20 krajów – drzewców, mundury, zbroje i hełmy.

Dwa lata temu Zamek Książąt Mazowieckich w Liwie przeszedł gruntowną przebudowę i modernizację, a na jego terenie powstał Park Kulturowo-Historyczny. Odnowiony kompleks nawiązuje do historycznego układu zamku liwskiego poprzedzonego tzw. przygródkiem, czyli zespołem budynków o charakterze gospodarczo-militarnym, usytuowanych wzdłuż mostu prowadzącego przez bagna do zamku zbudowanego na sztucznej wyspie wśród rozlewisk Liwca. Inwestycja polegała na zrekonstruowaniu mostu zwodzonego z pomostem prowadzącym na Przygródek oraz pomost na palach prowadzący do zamku, mury kurtynowe zamku przeszły renowację, a część z nich została odtworzona. Ponadto zrewitalizowano gotyckie piwnice, wybudowano przystań kajakową, przenośne drewniane wiaty, plac zabaw dla dzieci w stylizacji średniowiecznej oraz zorganizowano pole namiotowe. Koszt inwestycji to prawie 4,8 mln zł. Środki w całości pochodziły z budżetu Mazowsza.

Sama wycieczka do zamku w Liwie może też dostarczyć wielu, niezapomnianych wrażeń. Droga wije się wśród mazowieckich łąk i pól. Można podziwiać liczne w tym rejonie bociany, a po zwiedzaniu wybrać się nad Liwiec, żeby odpocząć nad wodą.

Bywał tutaj król

Stamtąd jest już bardzo blisko do Siedlec, które też oferują wiele atrakcji. Ciekawy jest zespół pałacowo-parkowy, wybudowany w XVIII wieku przez Aleksandrę Ogińską. Bywał tutaj król Stanisław August Poniatowski, a park „Aleksandria” był jednym z najpiękniejszych miejsc tego typu w ówczesnej Polsce. Park był tak niezwykle, że namalował go sam Aleksander Vogel. W pobliżu stoi zabytkowy kościół pw. św. Stanisława oraz Ratusz z rzeźbą, przedstawiającą Atlasa, dźwigającego kulę ziemską.

Miłośnicy sztuki na pewno odwiedzą też Muzeum Diecezjalne, gdzie można podziwiać jedyny w Polsce obraz El Greca, zatytułowany „Ekstaza św. Franciszka”.



PRZETARG NA WYDZIERŻAWIENIE NIERUCHOMOŚCI GRUNTOWEJ

Burmistrz Miasta Ząbki ogłasza pierwszy przetarg ustny nieograniczony na wydzierżawienie nieruchomości gruntowej zabudowanej pawilonem handlowym. Nieruchomość jest położona w Ząbkach i stanowi część działki ewidencyjnej stanowiącej własność Gminy Miasto Ząbki (nr ewidencyjny 0020, 01-20).

Postępowanie odbędzie się 27 sierpnia 2021 r. w sali konferencyjnej Urzędu Miasta Ząbki (ul. Wojska Polskiego 10) o godzinie 10:00. Każdy uczestnik musi złożyć wadium w wysokości 100 zł, najpóźniej do 23 sierpnia. Stawka wywoławcza miesięcznego czynszu dzierżawnego wynosi 1000,00 zł (plus 23 proc. VAT).

Przed otwarciem przetargu jego uczestnik powinien przedstawić komisji przetargowej dowód wpłaty wadium i dowód tożsamości. Jeżeli kogoś reprezentuje pełnomocnik, to powinien on złożyć oryginał pełnomocnictwa upoważniającego do działania na każdym etapie postępowania przetargowego.

Więcej szczegółów dotyczących przetargu można znaleźć na stronie www.zabki.pl.

NOWOŚCI W MIEJSKIEJ BIBLIOTECE



Wakacje i urlopy to znakomity moment, żeby otworzyć książkę. Znika wtedy najważniejsza wymówka – brak czasu.

We wtorek, 3 sierpnia 2021r., rozpoczynają się Wakacje online z Miejską Biblioteką Publiczną w Ząbkach. Codziennie w dniach 03.08-14-08.2021r. na stronie internetowej i Facebooku biblioteki będą pojawiać się propozycje zadań twórczych dla dzieci i młodzieży.

Nasze pociechy zyskają dodatkową motywację do zapoznania się z klasycznymi pozycjami literatury pięknej, np. wierszami Juliana Tuwima, "Akademią Pana Kleksa" czy też "Igrzyskami Śmierci".

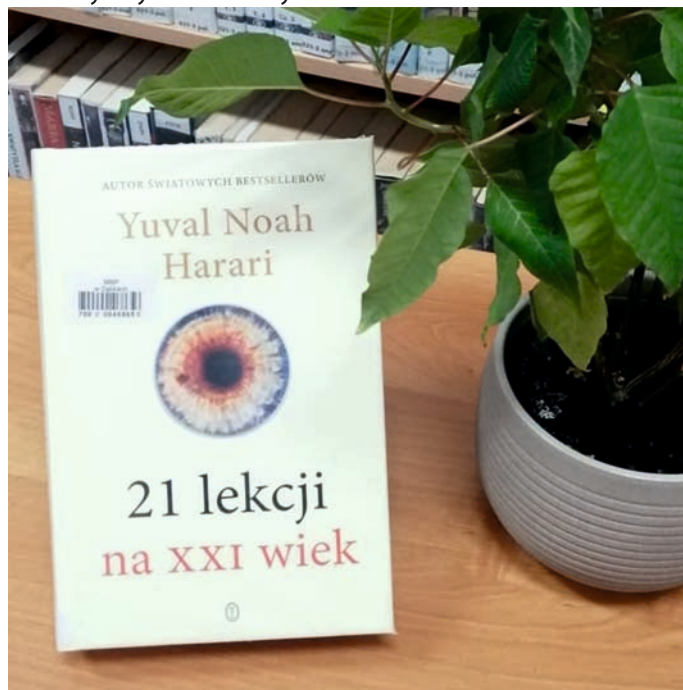
Pracownicy biblioteki nie zapomnieli też o starszych czytelnikach i cały czas dokupują nowe, bardzo ciekawe pozycje.

Mapa Polski pełna jest nazw miejscowości zaskakujących i czasami wręcz zabawnych, a dla obcokrajowców wręcz niemożliwych do wymówienia. Każdy chyba widział słynną scenę, w której Franek Dolas doprowadza do rozpaczycy oficera Gestapo mówiąc, że nazywa się Grzegorz Brzęczyszczkiewicz i pochodzi ze wsi Chrzęszczżewoszyce w powiecie Łękołody. Takimi właśnie nazwami zajął się Michał Rusinek w swojej najnowszej książce "Wytrzyśzczka, czyli tajemnice nazw miejscowości". Czy Częstochowa przed kimś się chowa? Czy w Żabojadach jadają żaby? A może w Niemyje-Ząbkach nie myją ząbków? Przy okazji warto sprawdzić, skąd wzięła się nazwa naszego miasta.

Księgozbiór w ostatnim czasie wzbogacił się też o pracę słynnego izraelskiego historyka i myśliciela Yuvala Noaha Harari pt. "21 lekcji na XXI wiek". Na stronach tej książki autor omawia najważniejsze zagadnienia związane z sytuacją człowieka i cywilizacji XXI wieku. Chętnych serdecznie zapraszamy do Biblioteki.

Pojawiła się też nowa książka Veroniki Roth. Jak poradzić sobie ze sławą i odnalezieniem sensu życia po wypełnieniu misji ludzkości? Przed wami "Wybrańcy" nowa książka Veroniki Roth. To opowieść o przyjaźni, trudnych wyborach i o pokonywaniu własnych słabości. Autorka dość przewrotnie opowiada o wydarzeniach, pokazując, co się dzieje po pokonaniu głównego wroga.

Veronica Roth ma na swoim koncie słynną sagę "Niezgodna". Altruizm (bezinteresowność), Nieustraszość (odwaga), Erudycja (inteligencja), Prawość (uczciwość), Serdeczność (życzliwość) to pięć frakcji, na które podzielone jest społeczeństwo zbudowane na ruinach Chicago. Każdy szesnastolatek przechodzi test predyspozycji, a potem w krwawej ceremonii musi wybrać frakcję. Ten, kto nie pasuje do żadnej, zostaje uznany za bezfrakcyjnego i wykluczony. Ten, kto łączy cechy charakteru kilku frakcji, jest niezgodny – i musi być wyeliminowany...



Szesnastoletnia Beatrice dokonuje wyboru, który zaskoczy wszystkich, nawet ją samą. Porzuca Altruizm i swoją rodzinę, by jako Tris stać się twardą, niebezpieczną Nieustraszoną. Będzie musiała przejść brutalne szkolenie, zmierzyć się ze swoimi najgłębszymi lękami, nauczyć się ufać innym nowicuszom i przekonać się, czy w nowym życiu, jakie wybrała, jest miejsce na miłość."

BYDGOSZCZ ARCHERS TRIUMFOWALI W ZĄBKACH



Dozbud Arena była areną XVI Polish Bowl. W meczu o mistrzostwo Polski drużyna z Bydgoszczy pokonała Tychy Falcons 27:7.

W Ząbkach od dawna gra się w futbol amerykański - Drużyna Dukes występuje w Polskiej Lidze Futbolu Amerykańskiego. Tym razem jednak w naszym mieście kibice mogli być świadkami wyjątkowego wydarzenia. Amerykanie mają swoje Super Bowl, które śledzi cały świat. W Polsce gra się o Polish Bowl. W sobotę, 17 lipca, na Dozbud Arenie zmierzyły się dwie najlepsze ekipy minionego sezonu: Bydgoszcz Archers i Tychy Falcons.

Spotkanie było jednostronnym widowiskiem. Zespół z województwa kujawsko-pomorskiego od początku kontrolował przebieg spotkania. Już na początku meczu zdobyli pierwsze przyłożenie, a potem systematycznie powiększali przewagę. Na ostatnią kwartę wyszli z 14-punktową przewagą, którą jeszcze udało się im powiększyć.

Nic dziwnego, że MVP Polish Bowl XVI został uznany zawodnik Archers Dawid Magrean, autor dwóch przechwytów. Za cały sezon nagrodzeni zostali:

Najlepszy trener: Daniel Piechnik (Bydgoszcz Archers)

Najlepszy zawodnik U-21: Konrad Orzechowski (OL, Lowlanders Białystok)

MVP XXL: Oskar Romaniuk (DL, Kraków Kings)

MVP sezonu 2021: Arkadiusz Cieślak (DL, Bydgoszcz Archers)

NA ORLEJ

Ziarenko do ziarenka, czyli kawowe ciekawostki



Są takie dni, że potrzebujemy dodatkowego zastrzyku energii. Wtedy najczęściej sięgamy po kawę. No tak, ale kawa kawie nie równa.

A jeśli powiem ci, że w prosty sposób możesz zamienić swoją kawę na lepszy model?

Jest to pierwszy tekst z cyklu „Ziarenko do ziarenka”, w którym postaram się zapoznać Was z podstawowymi prawidłowościami rządzącymi światem dobrej kawy. Niestety, jest w nich wiele wyjątków, zaprzeczeń i zaskoczeń, ale znając podstawy można śmiało kusić się o dalsze eksperymenty.

DOBÓR ODPOWIEDNIEGO SUROWCA

Zacznijmy od pierwszej kwestii – odrzucamy kawę rozpuszczalną. To nie kawa. Zawiera w sobie dużo substancji chemicznych, jest robiona z kiepskiej jakości ziaren. Tyle w temacie, nie ma co nawet więcej się nad tym rozwodzić.

MIELENIE

Skoro to już zostało wyjaśnione, pora na właściwą kawę, czyli tę kupowaną w ziarnach, a następnie mieloną tuż przed przyrządzeniem. Niezależnie od tego jaką kawę obecnie kupujecie, ważne by była ona ziarnista i możliwie najświeższa (do 3 miesięcy od daty palenia).

Po zmieleniu jej, w ciągu kilkunastu minut ulatnia się większość związków odpowiedzialnych za poprawny smak i aromat, domyślcie się zatem, co zostaje w kupowanej „mielonce”. Samo mielenie to dość złożona kwestia. Każda metoda parzenia wymaga innych ustawień młynka. Młynka żarnowego, rzecz jasna.

TEMPERATURA

Wrogiem kawy jest wrzątek. Wiele osób dziwi się, gdy to mówię, ale taka jest prawda. Zalewanie kawy białym wrzątkiem (temperatura wody powyżej 95°C) negatywnie wpływa na jej smak niezależnie od stosowanej metody. Wrzątek zwiększa poziom odczuwalnej goryczy, niszczy sporo struktur smakowych, nie pozwala kawie na rozwinięcie się i otwarcie. W związku z tym, w filiżance będzie coś o płaskim, gorzkim smaku, a tak być nie powinno. Optymalne temperatury parzenia to okolice 90-95°C, czyli po zagotowaniu wystarczy odczekać kilka minut. Zaparzona już kawa otwiera się w niższych temperaturach. Proszę zauważyć, że w dobrych kawiarniach, gdzie kawę parzy się ręcznymi metodami przelewowymi najpierw trafia ona do dzbanka, w którym kawę miesza się, by ją nieco ostudzić, aby otworzyła się, pokazując swój prawdziwy profil smakowy. Uprzedzając pytanie: nie uzyska się takiego samego efektu używając od razu dużo chłodniejszej wody, jak przez użycie bardzo ciepłej i późniejsze schłodzenie. Ciepła woda wydobywa odpowiednie aromaty z kawy, a studzenie pozwala nam je wyczuć.

PROPORCJE

Kolejną kwestią są proporcje. Zachowując odpowiednie, mamy możliwość porównywania kaw w różnych metodach, czy nawet w ramach tej samej, ale używając innych temperatur czy innych ziaren. Przy metodach przelewowych za standard uznawana jest proporcja 6g kawy na jedno 100ml wody. Czyli na dwustu pięćdziesięciu mililitrowy kubek wystarczy 15g ziaren. Aby uzyskać odpowiednie proporcje nie obejdzie się bez wagi. Najpierw należy odmierzyć ziarna, a potem już podczas parzenia, odpowiednią ilość wody. Niech ta czynność nie odstrasza Was od dążenia do dobrej kawy. To naprawdę niewielki wysiłek. Ważny jest także odpowiedni czas parzenia. Przy manualnych metodach przelewowych zaleca się czas w okolicach 2,5-4 minut.

Ważne: Zbyt długie parzenie kawy może wpływać negatywnie na nasz napar.

WODA

Na koniec zostawiłem rzecz niezwykle ważną, a mianowicie wodę. W końcu stanowi ona 98% kawy! Im woda jest twardsza, zakamieniała, mocno zmineralizowana, tym gorszy smak gotowej kawy. Przede wszystkim wpływają na niego minerały i cząstki, które znajdują się w wodzie. Jeśli widziecie czajnik oblepiony grubą warstwą kamienia, pomyślcie, ile go trafia do waszego organizmu... więc to już jest szerszy problem

i mocno zwracam uwagę na ten aspekt. Wracając do kawy, twarda, zanieczyszczona woda wpływa bardzo mocno na smak gotowego naparu. Nie ma rozwiniętego zapachu, smak jest spłaszczony, zduszony, bardziej szorstki. Obrazowo rzecz ujmując – w wodzie pływa tyle cząsteczek zanieczyszczeń, że nie ma w niej miejsca na cząstki kawy. Nie dochodzi do poprawnego parzenia i wypłukiwania z niej dobrych smaków. Gorąco zachęcam do stosowania filtrowanej wody. Inwestycja w czajnik do filtracji i miesięczny koszt filtrów na poziomie kilkunastu złotych to nie są wysokie kwoty, a realnie przekładają się na smak kawy, herbaty, zup i innych potraw. Przede wszystkim na nasze zdrowie.

Przedstawiłem podstawowe aspekty, które mają wpływ na smak i jakość kawy, niezależnie od użytych ziaren – woda, jej temperatura, świeżość kawy, sposób mielenia oraz parzenia.

Niewiele elementów, ale ich wpływ na efekt końcowy jest wielki.

Polecam sprawdzić i przekonać się samemu!

A w wolnej chwili zapraszamy do Orla Cafe na kawę zaparzoną ze świeżo zmielonych ziaren wprost z naszej lokalnej ząbkowskiej palarni.

Zapraszamy także do sklepu stacjonarnego przy ul. Orlej 6/70, na stronę księgarniaorla.pl oraz do obserwowania naszych profili w mediach społecznościowych.

W imieniu Księgarni Orla,
Daniel Białek



(22) 781 73 55
05-091 Ząbki, ul. Lisa Kuli 1

✓ WIZYTÓWKI ✓ ULOTKI ✓ NOTESY ✓ AKCYDENSY
✓ DYPLOMY ✓ PLAKATY ✓ TECZKI OFERTOWE ✓ FOLDERY
✓ ZAPROSZENIA ✓ DRUKI FIRMOWE I SAMOKOPIUJĄCE
✓ ETYKIETY SAMOPRZYLEPNE ✓ DRUK NA KOPERTACH
✓ BANERY ✓ PIECZĄTKI ✓ ROLLUPY

www.drukarnia-benedysiuk.pl

POTAŃCÓWKI I SZCZEPIENIA W PARKU SZUBERTA

Kolejne wieczorki taneczne połączone z profilaktyką szczepień przeciw COVID - 19 już niebawem: 14 i 28 sierpnia w Parku Miejskim im. Szuberta w Ząbkach.

Imprezy będą miały charakter rodzinny i przewidziane zostały atrakcje dla uczestników w każdym wieku. Plan imprezy przedstawia się następująco:

- 14.00 -19.00 - bezpłatne dmuchańce dla dzieci, lody, wata cukrowa;
- 12.00 -17.00 - szczepienia przeciw COVID-19 bez zapisów, realizacja CM Fundamenti;
- 17.00 - 19.00 - muzyka i tańce + ogródek piwny, mała gastronomia.

Organizatorzy zapraszają na przyjemną muzykę, odrobinę ruchu na parkiecie i profilaktykę szczepień przeciw Covid-19. Będzie się można bawić i przypominać o korzyściach płynących ze szczepień osób starszych.

Zaproszeni są seniorzy z całymi rodzinami.

Burmistrz Miasta Ząbki
zaprasza na

Wieczorki taneczne

Wstęp wolny!

do Parku Miejskiego
w Ząbkach

-DJ i -muzyka na żywo
-ogródek piwny, grill
- atrakcje dla dzieci od godz. 14.00

soboty od 17:00:
17 i 31 lipca oraz 14 i 28 sierpnia

TO U NAS RODZINNE!
#SZCZEPIMYSIĘ

Burmistrz Miasta Ząbki Małgorzata Zysk
serdecznie zaprasza na obchody

101.

Rocznicy
Bitwy
Warszawskiej
1920

13.08.2021

godz. 18:00 Uroczysta Msza Święta
w kościele pw. Świętej Trójcy w Ząbkach
przy ul. Piłsudskiego 46

godz. 19:15 Przemarsz z kościoła
na cmentarz parafialny
pod pomnik poległych w obronie Ojczyzny.
Apel poległych oraz złożenie kwiatów.

Kino Letnie

Burmistrz Miasta Ząbki zaprasza DZIECI
w dniu 30.07 na Kino letnie na terenie
MOSIR Ząbki

„SEKRETNE ŻYCIE ZWIERZAKÓW DOMOWYCH”

o 19:30

Od 16:30 dmuchańce
i wata cukrowa

wstęp wolny

Kolejne pokazy: 13.08, 27.08

Szczegółowy repertuar dostępny na www.zabki.pl oraz na facebooku
Dla pierwszych 100 osób zapewniamy miejsce na leżakach