



CO SŁYCHAĆ?

Rok XXIV

Nr 24 (357)

18 grudnia 2015 r.

ISSN 1427-3717

www.zabki.pl

ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

Ogromne emocje podczas 6 gali DSF Kickboxing Challenge



Niesamowite emocje, zacięta sportowa rywalizacja i walka do ostatniej sekundy każdej rundy – tak wyglądała 6. gala DSF Kickboxing Challenge. W najważniejszych pojedynkach wieczoru zwyciężyli: Dorota Godzina, Jan Łódzik i Rafał Dudek. W walce wieczoru Radosław Paczuski nie pozostawił złudzeń przeciwnikowi z Białorusi, pewnie wygrywając na punkty.

Dokończenie na str. 8-9

**DRUKUJ
24H.PL**

**XERO do A0
REKLAMA
KOPIOWANIE**

WIZYTÓWKI
ULOTKI, BANERY

 www.drukuj24h.pl



**PUNKT NADAŃ
PRZESYŁEK
KURIERSKICH**

PACZKI KRAJOWE,
MIĘDZYNARODOWE

 www.strefapaczki.pl

 **22 290 44 11**

ul. Piłsudskiego 18
05-091 Ząbki
Pon-Pt.: 9:00-18:00

CO SŁYCHAĆ?

- W numerze świątecznym znajdziemy dodatki:
- kalendarz na 2016
- nowy rozkład jazdy ząbkowskiej komunikacji autobusowej Z1 i Z2


**Sylwester
2015/2016**

Zapraszamy na Noc Sylwestrową z DJ-em w klimacie lat 70, 80 i 90

Gwarancja niezapomnianej zabawy i bogatego menu

**250zł/os. (pow. 8 osób rabat)
Start 20.00**

rezerwacje: 600 41 41 46, info@san-marino.pl, ul. Powstańców 25, Ząbki

**PASMANTERIA
JOLA**

ul. Wojska Polskiego 3
Ząbki
tel. 604-310-406
(naprzeciwko Urzędu Miasta)

- nabijanie guzików i nap
- ubranka i artykuły do chrztu
- haft komputerowy
- tkaniny

Ortografia na wesoło

To tytuł nowej sekcji w Miejskim Ośrodku Kultury w Ząbkach. Pierwsze zajęcia odbyły się 30 września. Zapisy jeszcze trwają.



„Ortografia na wesoło” to zajęcia przeznaczone dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym (7-10 lat), prowadzone w formie zabawy. Narzędziami są m.in.: skojarzenia, rebusy, rymowanki, puzzle i gry ortograficzne.

Instruktorem zajęć jest Edyta Nowak-Kokosza – absolwentka filologii polskiej na Uniwersytecie Warszawskim. Dziennikarz, redaktor, korektor, copywriter. Mama 9-letniej Zuzi i 7-letniego Tymka. To dzieci są dla niej największą inspiracją w tworzeniu zajęć „Ortografia na wesoło”.

Ortograficzne zabawy odbywają się w środy, o godz. 17.30. Informacje i zapisy: www.mok.zabki.pl, tel. 22 781 64 30. Warto przyjść, warto się przekonać, że ortografią można się uczyć na wesoło.

red.

Organizatorzy: **MOSiR Ząbki** Współorganizator:

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ząbkach
oraz Gimnazjum nr 1 w Ząbkach

TURNIEJ TENISA STOŁOWEGO

GRAND PRIX'2015/2016
POD PATRONATEM
BURMISTRZA MIASTA ZĄBKÓW

19 GRUDNIA 2015

GIMNAZJUM NR 1 W ZĄBKACH PRZY UL. HARCERSKIEJ 9

9:00 Szkoła Podstawowa (7-12 lat)
10:00 Gimnazjum (13-15 lat)
11:00 Open (powyżej 16 lat)

Zapisy na 15 minut przed rozpoczęciem rozgrywek

Wszystkich chętnych
do udziału
w turnieju serdecznie
ZAPRASZAMY !!!

NARODOWA LOTERIA PARAGONOWA

DO WYGRANIA:

- 12x OPEL ASTRA**
- 4x OPEL INSIGNIA**
- 84x iPad AIR 2**
- 72x LENOVO ThinkPad**

- 1. Zrób** jednorazowo zakupy* za **min. 10 zł** i odbierz paragon fiskalny
- 2. Zarejestruj** paragon fiskalny w miesiącu zakupu na www.loteriaparagonowa.gov.pl
- 3. Pamiętaj,** zachowaj wszystkie zgłoszone paragony fiskalne!

Ministerstwo
Finansów

loteria
#PARAGONOWA

Weź udział w loterii od **1.10.2015 r. do 30.09.2016 r.**
Szczegóły i regulamin na www.loteriaparagonowa.gov.pl.
Loteria skierowana jest do osób, które ukończyły 18 lat.
Organizatorem loterii promocyjnej jest
Unique One Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie.
* Dotyczy zakupów towarów i usług
potwierdzonych paragonem fiskalnym.
Losowania samochodów oglądaj
na antenie TVP Regionalna.

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, Ząbki, tel. 22 5109 793
Druk: Drukarnia Rajgraf, ul. Mazowiecka 50B, 05-120 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
poniedziałki godz. 16.00–18.00
piątki godz. 8.00–10.00

Zapraszamy wystawców na „Jarmark Bożonarodzeniowy”

Święta Bożego Narodzenia należą do najważniejszych świąt dla Polaków. Pragniemy zatem przeżyć je jak najpiękniej w gronie najbliższych, kultywując staropolskie obyczaje, smakując tradycyjnych potraw. W oczekiwaniu na ten magiczny czas zapraszamy Państwa na III JARMARK BOŻONARODZENIOWY w Ząbkach, który odbędzie się na Bazarze Miejskim w dniach od 19 do 24 grudnia br.

Głównym założeniem Jarmarku jest pielęgnowanie polskich tradycji związanych z tymi magicznymi świątami. Czas jest doskonały, bowiem podczas robienia świątecznych zakupów na Bazarze Miejskim możemy dokupić niezbędne dekoracje i poczuć niesamowity klimat zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia.

Do udziału w kiermaszu zachęcamy rękodzielników, artystów, rzemieślników, wytwórców produktów regionalnych, koła gospodyń wiejskich oraz klientów do tłumnego udziału w jarmarku.

Aby już teraz zarezerwować stoisko, należy zadzwonić do Biura Promocji Miasta pod nr tel. 22 5109-792 lub 22 5109-793.

Organizatorem kiermaszu jest Miasto Ząbki oraz Stowarzyszenie „Bazar Ząbki”.



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.agencjemetropolis.gratka.pl
e-mail: biuro@metropolis.waw.pl

Poszukujemy mieszkań, domów,
działek do kupna i wynajmu

Dom Pogrzebowy NEKROPOLIS

Kompleksowe
usługi pogrzebowe

- Ząbki ul. Piłsudskiego 31
 - Wołomin ul. Piaskowa 11
 - Warszawa ul. Gwiazdista 17
- tel. 606 - 653 - 850 (całodobowy)
tel. 600 - 856 - 850
www.nekropolis.com.pl

zachęcamy
do weryfikacji ceny oraz jakości
międzynarodowy transport zmarłych

INFORMACJA DLA PACJENTA

APTEKA CAŁODOBOWA



Apteka "Południe"
ul. Powstańców 2 • 05-091 Ząbki



Związek
Harcerstwa
Polskiego



Hufiec Ząbki
Im. Bohaterów Lotnictwa Polskiego



**BETLEJEMSKIE
ŚWIATŁO
POKOJU**

**PRZYJDŹ I WEŹ DO DOMU
PŁOMYK POKOJU**

Przekazanie światełka odbędzie się
w dniu 20.12.2015 o godzinie 16:00
w parku miejskim w Ząbkach

BETLEJEMSKIESWIATLOPOKOJU
SWIATLO.ZHP.PL

Zmiana numerów kont Urzędu Miasta Ząbki

W związku ze zmianą banku przez Urząd Miasta Ząbki, zmieniły się rachunki bankowe. Prosimy o dokonywanie opłat na nowe rachunki.

- Podstawowy rachunek bankowy urzędu prowadzony przez Bank Polska Kasa Opieki S.A.:
26 1240 1053 1111 0010 5774 5326

Pozostałe rachunki:

- Opłata za gospodarowanie odpadami – opłata za śmieci
22 1240 5703 1111 0010 6576 9125
- Wadia
90 1240 5703 1111 0010 6576 9356
- Udostępnienie danych osobowych
68 1240 5303 1111 0010 6576 9558

UM Ząbki

Uwaga! Zmiana godzin pracy urzędu

Upzejmie informujemy mieszkańców i interesantów o zmianie godzin pracy Urzędu Miasta Ząbki w dniach:

22 grudnia (wtorek) godz. pracy 8:00 - 15:00, kasa w tym dniu będzie czynna do godz. 14:00,

24 grudnia (Wigilia) Urząd Miasta w Ząbkach będzie nieczynny,

31 grudnia (Sylwester) godz. pracy 8:00 - 15:00, kasa w tym dniu będzie czynna do godz. 12:00.

W pozostałe dni Urząd pracuje bez zmian.

XVIII sesja Rady Miasta Ząbki

11 grudnia odbyła się 18 sesja Rady Miasta Ząbki, podczas której podjęto następujące uchwały:

- w sprawie wyrażenia zgody na kontynuację wydzierżawienia gruntu (x2)
- w sprawie udzielenia bonifikaty od opłaty z tytułu przekształcenia prawa użytkowania wieczystego w prawo własności nieruchomości
- w sprawie szczegółowego sposobu i zakresu świadczenia usług w zakresie odbierania odpadów komunalnych od właścicieli nieruchomości i zagospodarowania tych odpadów, w zamian za uiszczonej przez właściciela nieruchomości opłatę za gospodarowanie odpadami komunalnymi
- w sprawie określenia wzorów formularzy dotyczących podatku rolnego
- w sprawie określenia wzorów formularzy dotyczących podatku leśnego
- w sprawie określenia wzorów formularzy dotyczących podatku od nieruchomości
- w sprawie dokonania zmian w Wieloletniej Prognozie Finansowej Miasta Ząbki na lata 2015-2024
- w sprawie wprowadzenia zmian do budżetu Miasta Ząbki na rok 2015

Pełna treść uchwał dostępna jest na stronie internetowej Urzędu Miasta (www.zabki.pl), link BIP, zakładka: prawo miejscowe

Jeszcze przed świętami, linia Ząbki-1 wraca na starą trasę

Od 21 grudnia będą obowiązywać nowe rozkłady jazdy na liniach Ząbki-1 i Ząbki-2

Linia Ząbki-1 wraca na trasę, jaką kursowała przed rozpoczęcie budowy ul. Wyzwolenia. Autobus Z1 w wariantcie Piłsudskiego wracając z Ząbek południowych nie będzie skręcał już w ul. Orlą, ale pojedzie dalej ul. ks. Skorupki, zatrzyma się na przystanku naprzeciwko miejskiej pływalni i pojedzie dalej ulicami: Langiewicza, Wyzwolenia i 3 Maja, zatrzymując się na przystankach „Langiewicza” i „Legionów” na wysokości miejskiej przychodni.

Rozkłady jazdy linii Ząbki-1 i Ząbki-2 zostały dostosowane do obecnie panujących warunków ruchu i tworzących się na trasie korków (skorygowano planowe czasy przejazdów). Mamy nadzieję, że dzięki temu nasze autobusy będą kursować punktualniej w godzinach szczytu. Kursy linii Ząbki-1 i Ząbki-2 w miarę możliwości zostały skoordynowane z obowiązującymi od 13 XII nowymi rozkładami jazdy pociągów Kolei Mazowieckich i SKM.

UM Ząbki

Przedszkole artystyczno-sportowe

Nasza Lokomotywa

ZAPRASZAMY DZIECI W WIEKU 1,5-5 LAT

WPISOWE 0 ZŁ !!!

Ząbki
ul. Wyzwolenia 63

Do naszej grupy żłobkowej przyjmujemy maluszki, które ukończyły 1,5 roku

22 762 42 41
696 055 822

www.nasza-lokomotywa.edu.pl

ZDROWIE sklep medyczny

SKLEP MEDYCZNY

Sklep Medyczny „Zdrowie”, Ząbki, ul. Powstańców 2,
tel. 22 416 84 14, godz. otwarcia: pon.-pt. 11-19.

W ofercie:

- wkładki higieniczne
- pieluchomajtki dla dzieci, kobiet i mężczyzn
- kosmetyki do pielęgnacji chorych
- plastry, przylepce i opaski
- aparaty pomiarowe
- sprzęt medyczny i ortopedyczny
- obuwie medyczne Scholl

ZAPRASZAMY

Akademia „Hippocampus”

Diagnoza i terapia trudności w uczeniu się

Hippocampus

- DYSLEKSJA
- DYSORTOGRAFIA
- zaburzenia umiejętności matematycznych
- LOGOPEDA

Ząbki, ul. Wiosenna 1A
www.hippocampus.edu.pl
tel. 507 301 975

PRANIE

KÄRCHER®

-DYWANÓW
-WYKŁADZIN
-TAPICERKI

519 62 62 02
22 224 43 44

otoprание.pl

-10% ZNIŻKA ZA DOWÓD

Sala im. Fryderyka Antoniego Haydera

Rok 2015 można umownie uznać w Ząbkach za Rok Haydera – odszukane zostały informacje o tym artyście, odnaleziony został Jego grób w Warszawie, na nowo odkryty Dom przy Kolejowej, Radni przyjęli uchwałę o nadaniu Sali Ślubów imienia Haydera, Pan Burmistrz przeprowadził jej remont, a finalnie nad drzwiami do Sali zawisła elegancka tabliczka.

26 listopada do Ząbek przyjechały Panie Teresa Dykman z Częstochowy (siostrzenica Fryderyka Haydera) i Halina Stochaj z Gliwic (miłośniczka jego twórczości). Przyjazd ten podyktowany był uroczystą Sesją Rady Miasta Ząbki, podczas której w obecności Posła na Sejm RP Pana Piotra Uścińskiego, nastąpiło odsłonięcie nad wejściem do Sali Ślubów Ząbkowskiego Urzędu Stanu Cywilnego, tabliczki z napisem „SALA IM. FRYDERYKA ANTONIEGO HAYDERA”.

Artysta, który od lat 60. był związany z Ząbkami, w 1978 zaprojektował wnętrza całego ząbkowskiego USC i osobiście nadzorował realizację projektu. Po latach dwa pomieszczenia zostały przebudowane, a sala została wymalowana na biało i po dawnej świetności niewiele pozostało. Podczas kręcenia materiału do programu „Ząbki - Regiony z historią” realizatorzy pytali się z niedowierzaniem: „O co wam chodzi z tą salą? Przecież to nic nadzwyczajnego.” Konieczne było omówienie każdego detalu, każdego fragmentu,

by dostrzegli jej urok. Teraz, po remoncie Sali, który został przeprowadzony na polecenie Burmistrza Ząbek Pana Roberta Perkowskiego, nie potrzeba już żadnych słów, gdyż został jej przywrócony stan pierwotny z 1978 roku zgodny z pro-

jektem Mistrza. I właśnie ten moment był najlepszy do sfinalizowania uchwały podjętej w lutym 2015 roku – do przeprowadzenia uroczystości nadania imienia dla Sali.

Po uroczystym odsłonięciu tabliczki, nastąpiły pełne wzruszeń przemówienia i podziękowania oraz wzajemne obdarowywanie się Gości i Gospodarzy i tu na podkreślenie zasługuje niesamowity Dar Pani Teresy dla Ząbek – oryginalna grafika wykonana przez Fryderyka Haydera.

Zapytacie: Co z tego, że wisi tabliczka, jak i tak większość nie będzie wiedziała, kim Hayder był? Otóż i na znalezione zostało rozwiązanie. Po prawej stronie przy wejściu do Sali Haydera wisi tablo z krótką biografią Artysty, jego osiągnięciami i historią najważniejszych wystaw oraz listą realizacji dla Ząbek, gdyż wnętrza USC to nie jedyny jego ślad w naszym Mieście.

Najważniejszym jednak celem nadania Sali imienia znanego artysty nie była sama tabliczka na ścianie i uroczystość dla uroczystości. Celem jesteście Wy Mieszkańcy Ząbek i Wasze poczucie dumy z bycia ząbkowianinem! Mamy Szuberta, Drewnickiego, Ronikiera, Radziwiłłową, Sikorskiego, Jan-



Uczniowie z gimnazjum podczas wywiadu z P. Dykman



Dar Pani Teresy Dykman – grafika Haydera



Halina Stochaj i Teresa Dykman

kowskiego, Popiełuszkę i teraz mamy też utrwalonego Haydera. Sroce spod ogona Ząbki nie wypadły – mamy powody do dumy i chwalimy się tym!

Mirosław Sobiecki
www.HistoriaZabek.pl
fot. Bogdan Śladowski



Teresa Dykman odsłania tabliczkę



Tuż po odsłonięciu



Wspólne zdjęcie radnych i zaproszonych gości

Mikołajki na pływalni MCS!

Już drugi rok z rzędu, 6 grudnia br., na naszym basenie odbyła się Impreza Mikołajkowa. Atrakcje, jakie przygotowało MCS na tę okazję przyniosły wiele wrażeń, emocji i radości.

Na płycie basenowej pojawiły się Śnieżynki i Św. Mikołaj, którzy w rytmie świątecznej muzyki zachęcali wszystkich uczestników do wspólnej zabawy, m.in. na aqua fitness, piłkę wodną a także zawody na zjeżdżalni rurowej na czas. Trzy najlepsze wyniki na zjeżdżalni, zostały nagrodzone dyplomem i słodkim подарunkiem.

Dużym zainteresowaniem, zwłaszcza wśród dzieci, cieszyło się stanowisko z fantomem. Zainteresowani przy pomocy wykwalifikowanego ratownika medycznego, mogli poćwiczyć i nauczyć się, jak prawidłowo udzielić pierwszej pomocy.

Dla miłośników podwodnych wrażeń przygotowano również stanowisko ze sprzętem do nurkowania. Każdy kto chciał „poczuć się jak ryba” i doświadczyć podwodnego stanu nieważkości, mógł spróbować swoich sił pod okiem odpowiednio przeszkolonych trenerów, którzy udzielali niezbędnego instruktarzu.

Całość imprezy uświetnił pokaz akcji ratowniczej, przeprowadzony przez ratowników MCS.



Dziękujemy wszystkim za wspólną zabawę!

Anna Osiak
Kierownik pływalni
Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach



Turniej Bowlingowy w MCS

11 grudnia br. na Kręgielni MCS odbył się turniej bowlingowy, skierowany do uczniów z ząbkowskich szkół. W rywalizacji udział wzięły dzieci w kategorii klas I-III i IV-VI szkół podstawowych i klas I-III gimnazjum. W każdej grupie wiekowej wyłoniono po 3-ech zwycięzców, którzy otrzymali od Miejskiego Centrum Sportu statuetki, karnety i vouchery na basen/kręgle a także drobne upominki. Wszyscy uczestnicy zostali nagrodzeni dyplomem za udział i słodkim poczęstunkiem.

WYNIKI TURNIEJU:

w kategorii klas I-III (Szkoly Podstawowe)

- Dziewczeta:

1. Ala Czyżewska
2. Oliwia Abramczyk
3. Maja Grzejska

- Chłopcy:

1. Łukasz Markuszewski
2. Maksymilian Czaplicki
3. Mikołaj Jenda

w kategorii IV-VI (Szkoly Podstawowe)

- Dziewczeta:

1. Natalia Walczyna
2. Iga Kozłowska
3. Anna Niewęłowska

- Chłopcy:

1. Artur Cholewski
2. Adam Stolarski
3. Łukasz Niemirski

w kategorii klas I-III (Gimnazja)

- Dziewczeta:

1. Karolina Dawidek
2. Marysia Retajczyk
3. Milena Ziemak

- Chłopcy:

1. Oleksandr Salabay
2. Olaf Skowron
3. Kuba Nowicki

Zwycięzcom serdecznie gratulujemy!

Anna Osiak
Kierownik pływalni
Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach



Spotkanie Strzelców z Kombatantem

5 grudnia 2015, w rocznicę urodzin Marszałka Józefa Piłsudskiego, ząbkowscy Strzelcy spotkali się z Kombatantem – Panem Zygmuntem Klepackim.

Związek Strzelecki to nie tylko umiejętności wojskowe, to w szczególności Patriotyzm i poszanowanie dla historii Polski oraz historii lokalnej. Z tego powodu, za inspiracją Radnego Pana Pawła Uścińskiego, nasi Strzelcy podczas kolejnej zbiórki spotkali się z ząbkowskim kombatantem. Pan Zygmunt podczas II Wojny Światowej jako nastolatek znajdował się na przemian pod okupacją radziecką i niemiecką. Te okresy okupacji różniły się od siebie diametralnie, jednak nie na tym skupił się Pan Zygmunt. Sednem Jego historii była praca kuriera dla Polskiego Państwa Podziemnego. Codziennie rano musiał iść ze swojej wsi kilka kilometrów do folwarku Ostrożany. Codziennie też sprawdzał, czy Polacy z żandarmerii dają mu znak. Na umówiony sygnał, Pan Zygmunt w lesie pobierał przesyłkę i zanosił ją do majątku, gdzie czekał na nią oficer Wojska Polskiego służący w podziemiu. Meldunki nosił kilka razy w miesiącu i zawsze tylko w jedną stronę – ze wsi do majątku.

Nie zna ich treści. Nie wie, ile z nich uprzedzało przed łapankami lub obławami. Nie ma też na to żadnego dokumentu potwierdzającego jego działalność, ponieważ po wejściu Rosjan w 1944 roku, oficer, dla którego pracował nie poddał się nowej władzy i zginął w walce jako Żołnierz Wyklęty. Strzelcy jednak słuchając tej historii opowiedzianej ze szczegółami oraz z zawartym w niej ogromnym ładunkiem emocji, nie potrzebują żadnego dowodu na papierze. Przed nami stał żyjący Bohater, który zasłużył na szacunek potomnych. Dziękujemy Panie Zygmuncie za wzór godny naśladowania.



**Związek Strzelecki
oddz. Ząbki**



ZOBACZ FAJERWERKI PRZED ZAKUPEM!

Wielki pokaz ROXER FIREWORKS

Zapraszamy 27.12.2015 r. o godz. 19.00 do Ząbek przy ul. Batorego 40. Naprzeciwko firmy Roxer, z boiska szkolnego, zaprezentujemy Państwu fajerwerki, które można kupić w naszym sklepie. Będą one odpalone według podanej niżej kolejności. W sklepie wystarczy podać numer z prezentacji:

1. Flara zielona – czas 60 sekund – 7 zł
2. Flara czerwona – czas 60 sekund – 7 zł
3. Serce dla zakochanych na oświadczenie, wesela i wyrażanie uczuć – 1 minuta – 250 zł
4. Wulkan srebrny z craclingiem – wysokość do 6 m – 18 zł
5. Wulkan złoty – wysokość do 6 m – 18 zł
6. Stroboskop pirotechniczny mocny – czas 60 sekund – 4 zł
7. Karabin – 1000 petard strzelających serią – 35 zł
8. Rzymski ogień duży – 8 strzałów – 24 zł – koniecznie mocno przymocować do pałki jednocześnie opierając o ziemię

WYRZUTNIE

9. Red Peony – 9 strzałów – 11 zł
10. Multifarious – 180 strzałów – 207 zł
11. Macro Cosmos III – 10 strzałów – 14 zł
12. Big Bang Mars – 16 strzałów – 20 zł
13. Big Bang Pluton – 25 strzałów – 32 zł
14. Mars TXB 753 – 10 strzałów – 20 zł
15. New Generation 1 – 25 strzałów – 38 zł
16. Hit – 81 strzałów – 104 zł
17. Pyro Show 1 – 50 strzałów – 104 zł
18. Nemezis – 100 strzałów – 122 zł
19. Bateria hukowa Titanium Salute – 25 petard wyrzucanych w niebo – 38 zł
20. Bateria hukowa Super Mix – 19 bardzo mocnych petard wyrzucanych w niebo – 61 zł

21. Bateria hukowa Torta De Papel – 25 super mocnych petard wyrzucanych w niebo – 78 zł
22. Vis – 19 strzałów – 72 zł
23. Pyton – 25 strzałów – 90 zł
24. The Legend – 49 strzałów – 180 zł
25. Achilles – 100 strzałów – 390 zł

NOWOŚCI

26. Rakietka składana Bazooka – wysokość 180 m – 61 zł
27. Kaliber – 20 strzałów – 150 zł
28. Skull – 20 strzałów – 191 zł
29. Blitz – 19 strzałów – 186 zł

SUPERNOWOŚĆ – KOLEKCJA KUBA

30. Xenon – 39 strzałów – 132 zł
31. Argon – 52 strzały – 174 zł
32. Kewlar – 49 strzałów – 198 zł
33. Carbon – 52 strzały – 240 zł

Zapraszamy także na ROXERFIREWORKS.PL



Dokończenie ze str. 1

Gala DSF Kickboxing Challenge po blisko półtora roku powróciła do miasta, w którym wszystko się rozpoczęło. Kibice zgromadzeni na hali przy ul. Batorego 37 w Żąbkach nie zawiedli się i zobaczyli dziewięć walk na najwyższym, europejskim poziomie.

Pojedyunki Pro-Am

6. gala DSF Kickboxing Challenge rozpoczęła się od dwóch walk w formule Pro-Am. W pierwszym pojedynku Paweł Nowakowski pewnie pokonał Marcina Stopkę na punkty po trzech rundach. W drugim, po bardzo zaciętej wymianie ciosów, na pełnym dystansie, Sebastian Słoń wygrał z Patrykiem Kuryłką.

Pojedyunki Pro

W walkach „Pro”, jako pierwsi na ringu pojawili się Marcin Mazurkiewicz oraz Piotr Szloser. Obaj wojownicy narzucili od samego początku

bardzo wysokie tempo, które zostało utrzymane do samego końca. Jednogłośnie decyzją sędziów zwyciężył Marcin Mazurkiewicz. W kolejnym pojedynku Mateusz Żukowski z Alliance Team Pisz pewnie zwyciężył z reprezentantem X Fight Piaseczno – Jakubem Bartnikiem. W ostatniej bitwie na zasadach „Pro”, na ring wyszli zawodnicy w najcięższej kategorii – +90 kg. Po trzech rundach na kartach sędziów lepszy od Wojciecha Stawickiego okazał się Tomasz Klimiuk.

Extra Fight

Jedna z najbardziej utytułowanych zawodniczek w polskim kickboxingu Dorota Godzina zmierzyła się z perspektywiczną Justyną Skoczek. Jednogłośnie decyzją sędziów wygrała Godzina, która przez całą walkę bezlitośnie obijała swoją rywalkę, wykorzystując wszystkie swoje atuty, jak i słabości przeciwniczki.



Mecz Polska – Białoruś

Kibice, którzy czekali na mecz Polska kontra Białoruś, na pewno się nie zawiedli. Wszystkie walki okazały się prawdziwą ucztą dla fanów sportów walki. Pierwszy akt został otworzony przez Jana Łodzika i Maksima Petkevičicza. Polak po bardzo zaciętym pojedynku zwyciężył decyzją z młodym Białorusinem. Drugi pojedynek miał już tylko jednego bohatera. Był nim Rafał Dudek, który wykorzystywał wszystkie luki w gardzie Eugene'a Matiushonoka. Bezsilny Białorusin musiał



**OSIEDLE PAŁACOWA
- III Etap - Marki/Żąbki**

BUD-DOM

Inwestycja zakończona

www.bud-dom.org.pl
604 603 787, 602 323 203, 601 362 097

MCS
ZĄBKİ

*Przedstawiam Święte Przepisy Marcelego
przeprowadzając w Żąbkach
młodzież i rodziców do ciepła
i radości w Nowym Roku*

*z okazji
Przepraszam
Miejskiego Centrum Sportu w Żąbkach
Mariusz Rygiel*

PRG
**USŁUGI
GEODEZYJNE**

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

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

Sklep Auto Części

dywaniki samochodowe
akumulatory
oleje i filtry
wycieraczki

Piłsudskiego 12, Żąbki
tel. 22 243 76 61
www.mccar.pl

Delikatna pomoc techniczna na
allegro

uznać wyższość Polaka. W walce wieczoru Radosław Paczuski, jednogłośnie na punkty, pokonał Karena Tumasiana. Cały pojedynek przebiegał pod dyktando polskiego zawodnika, który nie pozostawił złudzeń swojemu rywalowi, wygrywając każdą rundę.

Walki rankingowe Pro-Am

K-1 67 kg Marcin Stopka (Fight House 27 Nowy Sącz) vs Paweł Nowakowski (Palestra Warszawa)

Wygrany: Paweł Nowakowski na punkty.

K-1 57 kg Sebastian Słoń (SKKB Kielce) vs Patryk Kuryłek (Wicher Kobylka)

Wygrany: Sebastian Słoń na punkty.

Walki Pro

K-1 70 kg Marcin Mazurkiewicz (Fight House 27 Nowy Sącz) vs Piotr Szloser (Palestra Warszawa)

Wygrany: Marcin Mazurkiewicz na punkty.

FC 81 kg Mateusz Żukowski (Alliance Team Pisz) vs Jakub Bartnik (X Fight Piaseczno)

Wygrany: Mateusz Żukowski na punkty.

+91 kg Wojciech Stawicki (Złocieniecka Akademia Kickboxingu) vs Tomasz Klimiuk (Human Białystok/DSF Kickboxing Team)

Wygrany: Tomasz Klimiuk na punkty.

Extra Fight

K-1 56 kg Justyna Skoczek (KO Team Otwock) vs Dorota Godzina (X Fight/ DSF Kickboxing Team)

Wygrany: Dorota Godzina na punkty.

Mecz Polska – Białoruś

K-1 63,5 kg Maksim Petkevich (MOPS) vs Jan Łodzik (Tajfun Legionowo/ DSF Kickboxing Team)

Wygrany: Jan Łodzik na punkty.

K-1 70 kg Eugene Matiushonok (Sport School) vs Rafał Dudek (Fight House 27 Nowy Sącz / DSF Kickboxing Team)

Wygrany: Rafał Dudek na punkty.

Walka wieczoru

K-1 81 kg Karen Tumasian (Apachi) vs Radosław Paczuski (Uniq Fight Club/ DSF Kickboxing Team)

Wygrany: Radosław Paczuski na punkty.

Więcej informacji znajdą państwo na stronie www.DSFchallenge.com

Za to niezwykle widowisko sportowe szczególne podziękowania należą się organizatorom, a w szczególności prezesowi firmy Grupa DSF Panu Sławomirowi Duba oraz sponsorom tego wydarzenia.

GRUPA DSF, AUTO-FIT, WYCHOWAŃSKI, CZESIO, GÓR-PIS, PHIPIAK, PGK, MCS, MACHOWICZ BUDOWNICTWO, FAIR PLAY PLUS, LG, PLUS, HOTEL FOTEX, GASTRO MAGIC, SKRAJNA, GRZYBKİ, BENEDYSIUK, MOSIR ZĄBKİ, HOTEL ŻUBRÓWKA.



Na te Święta Bożego Narodzenia
wiele ciepła, dobroci i czasu dla bliskich
/zwłaszcza tych najmłodszych/
życzy Dyrektor i Kadra
Niepublicznego Przedszkola i Żłobka
„Przystań Elfów” w Ząbkach.

Zapraszamy do odwiedzin

- ul. Ks. Kuleszy 24, tel. 22 252 52 13
- www.przedszkole-przystanelfow.pl
- www.facebook.com/PrzystańElfowZabki



WYSTAPIA:

REDROOM

boston

SWIATELKO DO NIEBA

24 FINAL

MIERZYMY WYSOKO

10.01.2016

HALA SPORTOWA

PUBLICZNEGO GIMNAZJUM NR 2

UL. BATOREGO 37 ZĄBKİ

START 12:30

WIELKA ORKIESTRA ŚWIĄTECZNEJ POMOCY

LICYTACJA

Zbiórka i gość ze schroniska



W świetlicach Szkół Podstawowej nr 1 gościliśmy Panią Dorotę – wolontariuszkę ze schroniska dla bezdomnych zwierząt w Józefowie koło Legionowa. Spotkanie zostało poprzedzone przeprowadzoną w naszej szkole dwutygodniową zbiórką karmy i innych artykułów potrzebnych schronisku.

Pani Dorota opowiedziała nam o smutnej sytuacji bezdomnych zwierząt, w tym tych przebywających w schronisku. Dowiedzieliśmy się, na czym polega praca wolontariusza. Nasz gość przygotował również bardzo wzruszającą prezentację o psach, które czekają na swój wymarzony dom. Wszyscy oglądaliśmy ją bardzo poruszeni.

Dzięki hojności i wielkim sercom dzieci, rodziców i pracowników szkoły udało nam się zbierać mnóstwo artykułów, które wspomogą schronisko w Józefowie podczas nadchodzącej zimy. OGROMNE PODZIĘKOWANIA dla wszystkich, którzy przyłączyli się do naszej zbiórki! Serdecznie dziękujemy również Pani Dorocie za wzruszający przekaz oraz poświęcony nam czas.

Anna Baranek
Wychowawcy Świetlic SP1

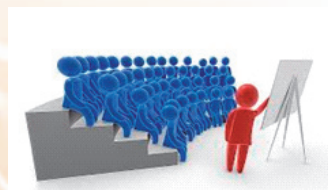
Podnieś swoje kwalifikacje

STOWARZYSZENIE
MOSTEK

Stowarzyszenie MOSTEK przy współpracy z Instytutem Doskonalenia Kadr Pedagogicznych „EDUKACJA”, wpisanym do rejestru placówek oświatowych Urzędu Marszałka Województwa Mazowieckiego, oraz Szkoły Podstawowej NR 3 im. Małego Powstańca w Ząbkach zachęca do skorzystania z możliwości podniesienia swoich kwalifikacji.

W dniach 9 i 10 stycznia 2016 r w godzinach 9:00-20:00 w SP3 w Ząbkach ul. Kościelna 2 odbędą się następujące kursy weekendowe:

1. Kurs kierowników wycieczek i szkolnych imprez krajoznawczo-turystycznych – koszt 50 zł (z ewentualną zniżką – patrz strona www.smostek.pl)
2. Kurs na wychowawcę wypoczynku – koszt 160 zł (z ewentualną zniżką – patrz strona www.smostek.pl)
3. Kurs na kierownika wypoczynku – koszt 110 zł
Z uwagi na zbieżność programu kursu kierowników wycieczek z częścią zagadnień kursu wychowawców wypoczynku – można oba kursy realizować równocześnie.



Adresatami kursów są: osoby pełnoletnie, posiadające wykształcenie średnie lub będące w ostatniej klasie szkoły średniej, z dobrym stanem zdrowia, kreatywne, lubiące pracę z dziećmi, osoby pracujące z dziećmi i młodzieżą w różnych instytucjach życia publicznego oraz osoby pragnące podjąć taką pracę (nauczyciele, wychowawcy przedszkoli, świetlice szkolnych, internatów)*

Zgłoszenia są przyjmowane do 31 grudnia 2015 roku przy jednoczesnej wpłacie 50% zaliczki.

Kursanci otrzymają po zdanym egzaminie zaświadczenie, na druku MEN.

Szczegółowe informacje na stronie internetowej Stowarzyszenia: www.smostek.pl lub mailowo biuro@smostek.pl

Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania kursów w przypadku zgłoszenia się zbyt małej liczby uczestników.

Dwa medale karateków z Ząbek na Pucharze Europy

5 grudnia, w Katowicach odbył się Puchar Europy Juniorów, w którym wzięło udział 400 zawodników. Obok reprezentantów Polski w turnieju uczestniczyli zawodnicy z: Rosji, Ukrainy, Francji, Rumunii, Czech, Izraela, Turcji, Niemiec, Czech, Bułgarii, Węgier, Białorusi, Holandii, Wielkiej Brytanii, Włoch, Hiszpanii i gościnnie z Nowej Zelandii. Karatecy z Ząbek, na co dzień trenujący w KSW KYOKUSHIN, zdobyli 2 medale.

W najstarszej kategorii chłopców drugie miejsce zajął Karol Burzyk, który dopiero w finale musiał uznać wyższość kolegi z polskiej reprezentacji. W młodszej kategorii Paweł Kowalczyk zdobył brązowy medal, pokonując

w eliminacjach reprezentanta Rosji. W półfinale Paweł, po wyrównanej walce, musiał uznać wyższość zawodnika z Ukrainy, który wyprowadzał bardzo celne techniki nożne.

Miłym zakończeniem turnieju była de-



koracja medalistów, podczas której nagrody i puchary dla najlepszych wręczył dyrektor światowej organizacji Kancho Shokei Matsui.

Więcej informacji i zdjęcia z turnieju na www.kswkyokushin.pl



VICTOR Turniej Grand Prix Ząbek w Badmintonie o Puchar Burmistrza Miasta Ząbki sezon 2015/2016

5 grudnia 2015 r., w hali sportowej Gimnazjum nr 1 w Ząbkach, odbył się trzeci z ośmiu turniejów badmintonu z cyklu Grand Prix Ząbek o Puchar Burmistrza.

Rozpoczęły dzieci z klas 1-3. U chłopców wygrał Tomek Kotlarski, a u dziewcząt Basia Stasiak. Drugie miejsce dla Dominiki Kubańskiej, a trzecie dla Zosi Krawczyk. W klasyfikacji generalnej prowadzi Zosia przed Tomkiem Kotlarskim i Kacprem Gajosem.

U dziewcząt z klas 4-6 wygrała Ania Kotlarska przed Anią Rosa i Samirą Salameh. W cyklu prowadzi Ania Rosa przed Anią Kotlarską i Samirą.

Chłopców z tej kategorii wiekowej przybyło na turniej ośmiu. Wygrał Miłosz Siepsiak przed Jakubem Ryńcem i debiutującym w naszym turnieju Kacprem Korczyńskim. Miłosz umocnił się na prowadzeniu w całości cyklu i wyprzedza Jakuba Ryńca i swojego brata Maksa.

Wśród gimnazjalistek wygrała Karolina Łukomska przed Marysia Rosa i taka sama kolejność jest w klasyfikacji generalnej.

U chłopców gospodarze oddali pole gościom i wygrał Karol Szempliński ze Starych Babic, wyprzedziwszy Konrada Kalinowskiego i Kacpra Winka z Garwolina. Prowadzenie

w cyklu utrzymał Adam Walocha, drugi jest Kacper Winek, a trzeci Jakub Walocha.

Na koniec turnieju dziecięcego – gry podwójne. Bezkonkurencyjni byli Adam Walocha i Kuba Walocha, drudzy Kacper Winek i Konrad Kalinowski, a trzeci Błażej Krawczyk i Karol Szempliński. W klasyfikacji prowadzi Kuba Walocha, przed Adamem Walocha. Trzeci jest Kacper Winek.

Po dekoracji wylosowaliśmy akcesoria badmintonowe i raketkę, ufundowane przez naszego sponsora firmę Sportimpex, dystrybutora marki Victor. Szczęśliwcem okazała się Zosia Krawczyk, która wylosowała raketkę.

Dorośli zaczęli z małym opóźnieniem. U pań wygrała Jola Parafiańczuk przed Kasią Piskorską i Alicją Drężek. Dzięki zwycięstwu Jola wyprzedziła Kasię w punktacji ogólnej, trzecie miejsce zajmuje Asia Mądry, która dzisiaj musiała zadowolić się miejscem czwartym.

U panów amatorów prawdziwa walka. Ostatecznie zwyciężył Paweł Bieliński przed Jarkiem Hałatkiewiczem i Irkiem Wróblew-

skim. W generalce Jarek z trzeciego miejsca wskoczył na pierwsze, drugi jest Paweł Bieliński, a trzeci- dotychczasowy lider- Michał Korecki.

U zaawansowanych wygrał, dawno nie oglądany w Ząbkach, Marcin Wybierek przed Norbertem Wiechą i Tomkiem Łepkowskim. W całym cyklu prowadzi Wiesiek Gajos, przed kontuzjowanym Jackiem Kutlą i Tomkiem Łepkowskim.

I na deser tradycyjnie turniej gier podwójnych. Bezkonkurencyjni byli Marcin Wybierek i Norbert Wiecha, którzy w finale pokonali Maćka Kołdeja i Jolę Parafiańczuk. Trzecie miejsce zajęli Adam Juszczyk i Paweł Jaroszek. Prawdziwą sensacją jest utrata prowadzenia w klasyfikacji generalnej przez Wieska Gajosa i Michała Koreckiego na rzecz Tomka Łepkowskiego i Jarka Hałatkiewicza, po ponad roku liderowania.

Ponieważ następny turniej jest 16 stycznia 2016 roku, życzę wszystkim zawodnikom i kibicom Wesołych Świąt Bożego Narodzenia i Szczęśliwego Nowego Roku.

Do zobaczenia!

Marek Krawczyk

Czapka Świętego Mikołaja zdobyta

5. grudnia, w Ząbkach stał się świętem piłki nożnej i Mikołajów. Jak to możliwe? Otóż za sprawą Towarzystwa Przyjaciół Ząbek to z pozoru nie-wiarygodne połączenie ziściło się w zmaganiach w Halowym Turnieju w piłkę nożną o Czapkę Świętego Mikołaja.

W piękną, słoneczną sobotę w Szkole Podstawowej nr 3 w Ząbkach Burmistrz Miasta Ząbki Robert Perkowski oficjalnie otworzył zmagania o Czapkę Świętego Mikołaja. W rywalizacji wzięło udział aż dwanaście drużyn. Ich wysiłki mogliśmy obserwować w zmaganiach grupowych, które wyłoniły cztery drużyny, które wieczorem rozpoczęły walkę w półfinałach. Tymi drużynami zostali: Chłopcy z Bielana, Dream Team z grupy A, ZBK Skład i Trójka z grupy B, jednak tylko jedna z nich mogła zostać nową drużyną Świętego Mikołaja. Zwycięzcami okazali się Chłopcy z Bielana, tuż za nimi znajdował się zespół Trójka i ZBK Skład. Kapitan drużyny CHZB – Michał Dryński oprócz tego, że jego drużyna zwyciężyła Czapkę Świętego Mikołaja może pochwalić się mianem króla strzelców Turnieju.

Mimo, że zwycięzcą Czapki Świętego Mikołaja nazywać się mogą jedynie Chłopcy z Bielana, to Towarzystwo Przyjaciół Ząbek postanowiło nagrodzić wszystkie drużyny mikołajkowymi prezentami.

Chcielibyśmy w szczególności podziękować wszystkim drużynom i ich kibicom za ten wspaniały, sportowy dzień, a także dyrekcji Szkoły Podstawowej nr 3, dzięki którym udało nam się ugościć wszystkich piłkarskich Mikołajów.

Klasyfikacja końcowa Halowego Turnieju w piłkę nożną o Czapkę Świętego Mikołaja

Miejsce	Nazwa drużyny
1.	Chłopaki z Bielana (ChZB)
2.	Trójka
3.	ZBK Skład
4.	Dream Team
5-6.	Marecki Targóweczek/Ranger Ząbki
7-8.	FC Brachiopody/Działo Nawarowy
9-10.	Dolcanik/FC Hasacze
11-12.	Niewidomi/Sztos Team



Mariola Lekszczyka
Towarzystwo
Przyjaciół Ząbek



WARSZTAT DEKARSKI

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

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

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.lekarzzabki.pl

MARKSBUŁ Usługi kontenerami

Mariusz Toczyski
Ząbki

Wywóz odpadów
budowlanych,
gruzu, ziemi, piachu

tel. 698-214-790

FINICA s.c.

BIURO RACHUNKOWE

KOSZTORYSY BUDOWLANE

Pełen zakres usług z zakresu księgowości, kadr, plac, ZUS
oraz kosztorysy budowlane, wyceny, nadzór

Dla nowych klientów 100 wizytówek GRATIS !!!

05-091 Ząbki ul. 3 Maja 10 lokal 5

tel. 782 867 650
tel. 505 318 478

RADY DIETETYKA

Święta, święta...

Zbliżają się święta. Przed nami wizja stołów bogato zastawionych smakołykami. Wszystko co lubimy najbardziej, na co czekamy cały rok... Niestety większość z nich jest bardzo kaloryczna; może powodować niestrawność oraz odkładanie się w postaci niechcianych fałdek na brzuchu czy biodrach. Jest na to sposób – wystarczy przygotować ulubione świąteczne potrawy w taki sposób, aby stały się nieco „lżejsze”...

TRADYCJA ...

Potrawy wigilijne są uważane za postne; zgodnie z tradycją przyrządza się je bez udziału produktów pochodzenia mięsnego (smalcu, masła oraz słoniny), dlatego też potrawy przygotowywane zgodnie ze starymi recepturami powinny być z natury niskokaloryczne. Gdybyśmy faktycznie przygotowywali wszystkie świąteczne potrawy zgodnie z tradycyjnymi recepturami, nie byłoby się o co martwić. Niestety, w pośpiechu zapominamy o kilku zasadach, dosmaczając nasze dania niepotrzebnymi kaloriami.

Wigilijny barszcz czerwony przygotowywany na wywarze z samych warzyw jest mało kaloryczny i ma dużo wartości odżywczych pod warunkiem, że nie zaprawimy go śmietaną lub mąką. Szczególnie cennym składnikiem są tutaj buraki, zawierające witaminy i minerały (wapń, magnez, potas, witaminy C i B). Do barszczu warto wrzucić kilka suszonych grzybków, które dodadzą niezwykłego aromatu, nie przesadzajmy jednak z ich ilością, gdyż składnik ten nie należy do lekkostrawnych – *radzi Iwona Michalak, dietetyk Naturhouse.*

Karp jest oczywiście najbardziej popularną rybą podczas świąt Bożego Narodzenia. Odpo-

wiednio przygotowany – pieczony, gotowany lub grillowany – będzie także solidną porcją zdrowia. Zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe, łatwo przyswajalne białko, witaminy i składniki mineralne. Dla tych osób, które nie przepadają za smakiem karpia, proponuję solę, dorsza, mintaja lub morską czukę. Nie zapominajmy też o tak popularnym na polskich stołach śledziu. To bogactwo białka, cennych kwasów Omega – 3 oraz witamin D i E. Na pewno zdrowsze będą te przyrządzone w occie, niż w śmietanie czy w oleju – *dodaje dietetyk.*

Nie bójmy się również **pierogów z kapustą i grzybami**. Wystarczy jedynie podawać je z wody, nie zaś odsmażane na tłuszczu oraz zrezygnować ze skwarków i boczku.

Bigos przygotowany w odpowiedni sposób również może być mniej kaloryczny. Tłuste żeberka zastąpmy chudym, białym mięsem i nie dodawajmy słoniny czy innych zbędnych tłuszczów. Nie przesadzajmy z ilością, jak wiadomo potrawy z kapustą i grzybami nie należą do lekkostrawnych. Aby złagodzić ewentualne problemy gastryczne, dodajmy do naszych potraw ziele angielskie, liść laurowy i majeranek, które wspomogą nasz układ trawienny – *podpowiada dietetyk z Naturhouse.*

Na każdym stole wigilijnym z pewnością znajdziemy również **domowe wypieki** w postaci makowców, pierników, serników, keksów czy innych słodkości. Starajmy się wybierać te bez kremów i dużej zawartości tłuszczu. Świetnym wyborem będzie np. makowiec.

Ponad wszystko jednak pamiętajmy, aby w biesiadowaniu zachować **umiar**. Zamiast obijać się bigosem, spróbujmy każdej potrawy po troszku. Czekaliśmy na święta przez cały rok, delektujmy się więc ich smakiem. Cieszymy się rodzinną atmosferą, więcej rozmawiamy niż jedymy. Unikajmy alkoholu, który niepotrzebnie zatrzyma wodę w organizmie. Zamiast spędzać cały dzień przy stole, namówmy najbliższych na spacer.

POMYŚL NA GRILLOWANEGO KARPIA

Składniki:

4 szt dzwonka karpia, 3 łyżki oliwy, sok z połówki pomarańczy i połowy limonki, kilka gałązek kolendry, ząbek czosnku, szczypta pieprzu cayenne.

Przygotowanie:

Kolendrę posiekać, zalać sokiem wyciśniętym z owoców, wcisnąć ząbek czosnku i dodać szczyptę pieprzu cayenne. Powstałą marynatę zalać dzwonka karpia i odstawić na ok. godzinę. Następnie grillować po obu stronach na naoliwionej patelni grillowej.



Centrum Dietetyczne Naturhouse w Ząbkach, ul. Orla 8 lok. 69 (obok Poczty Polskiej) tel. 604-110-153
Godziny otwarcia: Pon, Wt: 12:00-20:00, Śr: 10:00-18:00, Czw, Pt: 8:00-16:00



OGŁOSZENIE

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Ząbki rejon ulicy Radzymińskiej wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 10 i 11 oraz art. 85 ust. 2 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2015 r. poz. 199 z późn. zm.)

zawiadamiam

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Ząbki – rejon ulicy Radzymińskiej, sporządzanego na podstawie uchwały Nr VIII/52/2007 Rady Miasta Ząbki z dnia 26 kwietnia 2007 r. w sprawie przystąpienia do sporządzania miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Ząbki, zmienionej uchwałą Nr XVIII/139/2011 Rady Miasta Ząbki z dnia 7 listopada 2011 r., uchwałą Nr XIX/145/2011 Rady Miasta Ząbki z dnia 29 listopada 2011 r. oraz uchwałą Nr XXII/173/2012 Rady Miasta Ząbki z dnia 25 stycznia 2012 r., uchwałą Nr XXXIII/271/2012 Rady Miasta Ząbki z dnia 29 listopada 2012 r., uchwałą Nr XXXV/282/2012 Rady Miasta Ząbki z dnia 17 grudnia 2012 r., uchwałą Nr LIV/489/2014 Rady Miasta Ząbki z dnia 3 kwietnia 2014 r. oraz uchwałą Nr LV / 514 / 2014 Rady Miasta Ząbki z dnia 14 maja 2014 r.

Wyłożenie projektu planu miejscowego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko odbędzie się w dniach: **od 7 grudnia 2015 r. do 15 stycznia 2016 r.** w Urzędzie Miasta Ząbki przy ul. Wojska Polskiego 10, w pokoju nr 16 w godzinach od 10⁰⁰ do 18⁰⁰ – poniedziałki, od 8⁰⁰ do 16⁰⁰ – wtorki, środy, czwartki, od 7⁰⁰ do 15⁰⁰ – piątki.

Dyskusja publiczna nad rozwiązaniami przyjętymi w projekcie planu zostanie przeprowadzona w Urzędzie Miasta Ząbki przy ul. Wojska Polskiego 10, na Sali konferencyjnej (parter budynku), **w dniu 17 grudnia 2015 r. o godz. 11⁰⁰.**

Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, każdy kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego, może wnieść uwagi do planu. Uwagi należy składać do Burmistrza Miasta Ząbki z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 10 lutego 2016 r.**

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Burmistrz Miasta Ząbki. Uwagi można składać: w formie pisemnej w Biurze Obsługi Interesanta Urzędu Miasta, pocztą na adres: Urząd Miasta Ząbki, 05-091 Ząbki, ul. Wojska Polskiego 10, ustnie do protokołu w Referacie Zagospodarowania Przestrzennego i Ochrony Środowiska Urzędu Miasta Ząbki, za pomocą środków komunikacji elektronicznej (bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym) na adres zpios@zabki.pl.

Zgodnie z art. 39 ust. 1 pkt 2-5, art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2013 r. poz. 1235 z późn. zm.), zwanej dalej ustawą, wymieniony wyżej projekt planu miejscowego podlega strategicznej ocenie oddziaływania na środowisko, w tym zapewnieniu możliwości udziału społeczeństwa w okresie wyłożenia do publicznego wglądu. Stosownie do art. 54 ust. 3 ustawy wnioski i uwagi w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko należy wnosić na zasadach określonych w art. 18 ust. 2 i ust. 3, przywołanej na wstępie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, w terminie **do dnia 10 lutego 2016 r.** Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Burmistrz Miasta Ząbki.

BURMISTRZ MIASTA ZĄBKİ

Nieszczęśliwy upadek i jego prawne konsekwencje (CZĘŚĆ I)

Mróz, śnieg i gołoledź, tak charakterystyczne dla sezonu zimowego, wiążą się ze zwiększoną ilością wypadków i urazów, czyli „szkód” osobowych, takich jak np. złamania czy skręcenia kończyn. Jeżeli do wypadku dojdzie ze względu na niewłaściwe utrzymanie stanu drogi, chodnika czy schodów, poszkodowany może domagać się odpowiedniego odszkodowania i zadośćuczynienia, a w niektórych przypadkach także renty.

W omawianym przypadku mamy do czynienia z tzw. odpowiedzialnością *ex delicto* (deliktową), która uregulowana została w art. 415 kodeksu cywilnego (dalej „kc”). Przepis ten głosi, że kto z winy swej wyrządził drugiemu szkodę, obowiązany jest do jej naprawienia. Jak więc wynika z powyższego, w razie upadku np. na oblodzonym chodniku, wskutek którego doznamy urazu, w pierwszej kolejności musimy ustalić do kogo powinniśmy skierować nasze roszczenie.

Zgodnie z art. 5 ust 1 pkt 4 ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminach (Dz.U. 2013.199) za uprzątnięcie błota, śniegu, lodu i innych zanieczyszczeń z chodników położonych wzdłuż nieruchomości odpowiedzialny jest właściciel danej nieruchomości. Odpowiedzialna może być także spółdzielnia, jeżeli do

upadku doszło na chodniku przynależącym do nieruchomości, o którego stan powinna dbać, albo właściciel sklepu, jeżeli do wypadku doszło np. na przynależącym do sklepu parkingu. Jeżeli natomiast podmiot odpowiedzialny za dbanie o stan chodnika, drogi czy parkingu ma wykupione odpowiednie ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej, może przekazać sprawę firmie ubezpieczeniowej.

Za szkodę odpowiada więc ten, czyje zachowanie (działanie lub zaniechanie) było powodem powstania szkody. Aby powstał obowiązek wypłaty odszkodowania, zadośćuczynienia czy renty osobie, która doznała urazu, konieczne jest spełnienie (łącznie) następujących przesłanek:

1. musi zaistnieć szkoda (np. skręcenie ręki);
2. szkoda musi być spowodowana zachowaniem osoby, na której ciąży odpowiedzialność za jej skutki (np. właściciel parkingu, który nie uprzątnął oblodzenia);
3. musi istnieć związek przyczynowy pomiędzy szkodą, a działaniem lub zaniechaniem sprawcy (np. do wypadku doszło wskutek nie-

uprzątniętego oblodzenia chodnika, a nie wskutek ruszającego się obcasa w butcie).

Co istotne, kodeks cywilny (w art. 6) nakłada obowiązek udowodnienia powyższych przesłanek na osobie, która z faktu ich zaistnienia będzie wywodziła skutki prawne. Oznacza to, że w omawianym przykładzie, obowiązek ten ciąży na poszkodowanym. Dlatego właśnie, tak istotne jest, aby w razie zaistnienia wypadku zadbać o odpowiednią dokumentację zdjęciową miejsca zdarzenia, wymienienie danych kontaktowych z osobami, które były świadkami całego zajścia itp. Jeżeli wskutek stresu i bólu będącego wynikiem całego zajścia zapomnieliśmy o dokonaniu wyżej wskazanych czynności, nie wszystko stracone. Bardzo cennym w tego typu sprawach dowodem może być także dokumentacja medyczna, ponieważ lekarz udzielający nam pomocy, poza opisem urazu, wpisuje także do dokumentacji okoliczności w jakich doszło do wypadku.

Co bardzo istotne, dochodzenie swoich roszczeń z tytułu takiego zajścia nie musi być związane z wystąpieniem na drogę sądową. W wielu przypadkach, gdy podmiot odpowiedzialny za szkodę ma wykupione ubezpieczenie OC, wystarczy wystosować odpowiednie wezwanie do zapłaty do jego ubezpieczyciela. Jeżeli zdarzenie będzie odpowiednio udokumentowane, ubezpieczyciel wypłaci pieniądze, a powództwo sądowe nie będzie konieczne. Należy w tym miejscu jednak zaznaczyć, że bardzo często ubezpieczyciele zaniżają te kwoty. Jeżeli zaproponowana przez ubezpieczyciela kwota nie będzie dla nas satysfakcjonująca, możemy wystąpić z powództwem do sądu.

Z uwagi na fakt, że nie sposób omówić zagadnienie roszczeń odszkodowawczych w jednym krótkim artykule, zapraszamy do zapoznania się także z kolejnym numerem, w którym zostaną omówione rodzaje przysługujących w razie wypadku świadczeń, a także sposób określania ich wysokości.



DARMOWE PORADY PRAWNE DLA MIESZKAŃCÓW

Szanowni Mieszkańcy,
Informujemy, że na mocy porozumienia zawartego pomiędzy Burmistrzem Miasta Ząbki a trzema niezależnymi kancelariami prawnymi:

1. Kancelarią Radców Prawnych Kalinowski Wojciński Korzybski Sp. j.,
2. Kancelarią Adwokacką Małgorzata Lewandowska,
3. Rafałem Panasewiczem Radcą Prawnym, mieszkańcy Ząbek mogą korzystać z bezpłatnych porad prawnych.

Porady udzielane są w budynku Urzędu Miasta, przy ul. Wojska Polskiego 10 w sali konferencyjnej, w dniach:

Poniedziałek:

- godz. 8:00-10:00 Kancelaria Adwokacka Małgorzata Lewandowska
- godz. 16:00-18:00 Radca Prawny Rafał Panasewicz (w szczególności sprawy pożyczki, kredyt konsumencki)

Czwartek:

- godz. 8:00-10:00 Kancelaria Radców Prawnych Kalinowski Wojciński Korzybski Sp. j. (wszystkie sprawy z wyjątkiem spraw karnych i o wykroczenia).

W celu uzyskania porady należy umówić się telefonicznie od poniedziałku do piątku w godz. 9:00 -17:00 pod numerami telefonów:

Kancelaria Adwokacka Małgorzata Lewandowska 501331576;
Radca Prawny Rafał Panasewicz 721854998;
Kancelaria Radców Prawnych Kalinowski Wojciński Korzybski Sp. j. (22) 6523115.



W przypadku wątpliwości, każdy mieszkaniec może udać się do dowolnego prawnika nawet w tej samej sprawie.

Mieszkańcy Gminy Ząbki mogą korzystać z bezpłatnych porad prawnych prowadzonych przez prawników Kancelarii Kalinowski Wojciński Korzybski Sp. j. w ramach projektu „**Prawnik Pierwszego Kontakt**” w każdy czwartek w godzinach 8:00 – 10:00. W celu uzyskania porady należy umówić się telefonicznie od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-17:00 pod numerem: 22 652 31 15.



USŁUGI TRANSPORTOWE

transport, przeprowadzki,
przewozy bagażowe
na terenie Ząbek,
Warszawy
jak i całego kraju

BARDZO TANIO
tel. 604-094-611



USŁUGI GEODEZYJNE

- Mapy do celów projektowych
- Uzgodnienia ZUD
- Tyczenia
- Inwentaryzacje powykonawcze
- Pomiar powierzchni lokali oraz hal
- Pomiary przemieszczeń i odkształceń
- Obsługa Inwestycji

TK GEO TOMASZ KUROWICKI
05-091 Ząbki ul. Sienkiewicza 4
tel. 519-433-649
e-mail: kontakt@tkgeo.pl
www.tkgeo.pl

W zeszłym miesiącu odbył się ostatni w tym roku cykl zajęć szkoły rodzenia pod nazwą Klub Świadomych Rodziców, organizowanych przez Towarzystwo Przyjaciół Ząbek przy wsparciu Miasta Ząbki.

Bardzo cieszymy się, że nasze działania w kierunku wspierania przyszłych rodziców spotykają się z tak pozytywnym odzewem. W ciągu naszej kilkumiesięcznej działalności udało nam się przeprowadzić zajęcia dla ponad czterdziestu oczekujących narodzin potomstwa matek z terenu naszego miasta. W następnym roku Klub Świadomych Rodziców wróci z nową energią. Bardzo dziękujemy wszystkim parom za zaufanie i zaangażowanie. Serdeczne podziękowania kierujemy do prowadzących zajęcia: położnej Agnieszki Najdy, fizjoterapeuty Tomasza Grzegorzki oraz ratowników medycznych z firmy Twój Ratownik.pl. Dzięki ich oddaniu i charyzmie nasze zajęcia przyciągają coraz więcej uczestników. Podziękowania kierujemy także do Burmistrza Roberta Perkowskiego, Dyrektora Szkoły Podstawowej nr 3 – Tomasza Łukawskiego oraz Dyrektora Przedszkola nr 3 – Jolanty Salak, którzy gościli Klub Świadomych Rodziców w swoich placówkach.

Klub Świadomych Rodziców



Każdy cykl spotkań był okazją do zebrania wiedzy i doświadczenia niezbędnego dla przyszłych rodziców. To także świetny sposób na nawiązanie nowych przyjaźni z innymi parami z terenu naszego miasta, oczekującymi przyjścia na świat ich potomstwa.

Pozdrawiamy i życzymy wesołych Świąt Bożego Narodzenia.

Koordynator projektu
Jakub Dubniak
Skarbnik TPZ



*Ząbkowskie Koło Przyjaciół Radia Maryja przy parafii św. Trójcy
składa wszystkim Mieszkańcom
najserdeczniejsze życzenia świąteczne.*

Niech Dzieciątko Jezus zamieszka w naszych domach.

*Niech przyniesie do naszych rodzin i serc pokój,
rozumienie i miłość.*

*Niech da odwagę do głoszenia bożego miłosierdzia tam,
gdzie żyjemy.*

*Na Święta Bożego Narodzenia i cały Nowy Rok
życzymy Państwu obfitego błogosławieństwa bożego i wszelkich potrzebnych łask.*

Przewodnicząca Koła, Danuta Filipiak-Kowalczyk wraz z mężem



DOMY MODUŁOWE DREWNIANE

MONTAŻ 1 DZIEŃ

22 678 90 02 503 647 565

www.modulowymodom.pl

ZDROWIE SKLEP MEDYCZNY

Sklep Medyczny „Zdrowie”, Ząbki, ul. Powstańców 2,
tel. 22 416 84 14, godz. otwarcia: pon.-pt. 11-19.

W ofercie:

- wkładki higieniczne
- pieluchomajtki dla dzieci, kobiet i mężczyzn
- kosmetyki do pielęgnacji chorych
- plastry, przylepce i opaski
- aparaty pomiarowe
- sprzęt medyczny i ortopedyczny
- obuwie medyczne Scholl

ZAPRASZAMY

Zapraszamy na lodowisko przy Szkole Podstawowej nr 2 !

Otwarcie lodowiska nastąpi już 24 grudnia (czwartek) o godz. 9:30
Lodowisko „Biały Orlik” czynne jest w godz. 9.30 – 20.00

9:30 – 16:30 – PIERWSZEŃSTWO MAJĄ SZKOŁY I PLACÓWKI OŚWIATOWE Z ZĄBEK
17:00 – 20:00 – LODOWISKO OGÓLNODOSTĘPNE

PRZERWY TECHNICZNE:

13:00 – 14:15

16:30 – 17:00

20:00 – 21:00

oraz w zależności od potrzeb!

WYPOŻYCZALNIA ŁYZEW I KASKÓW CZYNNĄ 15 MINUT PRZED KAŻDĄ PEŁNĄ GODZINĄ.

ANIMATOR SPORTU:

Pon – pt. 17:00 – 20:00

Sob – ndz. 14:00 – 16:00

WEJŚCIE NA LODOWISKO OD ULICY NIEPODLEGŁOŚCI

HARMONOGRAM KORZYSTANIA Z LODOWISKA W TRAKCIE DNI ŚWIĄTECZNYCH

24. XII – 9:30 – 15:00

25. XII – 15:00 – 20:00

26. XII – 15:00 – 20:00

31. XII – 9:30 – 15:00

01. I. 2016 – 15:00 – 20:00

06. I. 2016 – 12:00 – 20:00

Życzymy wspaniałej zabawy!



*Rodzinnych Świąt Bożego Narodzenia,
pełnych ciepła, spokoju i radości
oraz wszelkiej pomyślności i pozytywnej energii
na każdy nadchodzący dzień 2016 Roku
Mieszkańcom Ząbek i Powiatu Wołomińskiego*

życzą:

*Wojciech Gut
Przewodniczący Rady Miasta Ząbki*

*Robert Perkowski
Burmistrz Miasta Ząbki*

Autoserwis ROMIKA

- blacharstwo-lakiernictwo (pełen zakres)
- serwis klimatyzacji
- wulkanizacja
- mechanika pojazdowa
- korzystne umowy serwisowe dla firm

tel. (22) 781-54-64;
605-580-590

www.romika.com.pl

R.S. SERWIS WYWÓZ NIECZYSTOŚCI

Ząbki

Wywóz
odpadów
budowlanych
gruzu, śmieci
kontenerami 1,5; 2,5;
4,5; 7 m³

Ceny za kontener od 180 zł

22 781 59 20

603 707 755