



CO SŁYCHAĆ?

Rok XXX

nr 13 (508)

15 lipca 2022r.

ISSN 1427-3717

www.zabki.pl

ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

JAK POBRAĆ BILET ZEROWY I PARKOWAĆ BEZPŁATNIE W SPP W ZĄBKACH

Od kilku miesięcy funkcjonuje w Ząbkach Strefa Płatnego Parkowania. Dla wszystkich posiadaczy karty mieszkańca "Jestem z Ząbek", czyli osób odprowadzających podatki na rzecz naszego miasta parkowanie jest bezpłatne. Aby skorzystać z tej możliwości należy zarejestrować numer rejestracyjny pojazdu w systemie parkingowym.

Strefa Płatnego Parkowania obowiązuje w dwóch rejonach Miasta Ząbki i obejmie wszystkie wytyczone miejsca parkingowe. Na tych samych zasadach odpłatności funkcjonuje parking miejski przy ul. 3 Maja i Poniatowskiego, ul. Pileckiego i Andersena oraz przy ul. Różanej. Strefa nie obejmuje parkingów Parkuj i Jedź, których działanie regulują odrębne regulaminy.

Płatne parkowanie zostało wprowadzone wzdłuż ulic: 3 Maja (na odcinku od Piłsudskiego do Legionów), Andersena, Baśniowej, Calineczki, Chełmońskiego, Dzikiej (na odcinku od Powstańców do Andersena), Herberta, Jasna (po przebudowie ulicy), Kołłątaja (po przebudowie ulicy), Kopernika (po przebudowie ulicy), Kościelnej, Krasickiego, Legionów, Maczka, Malczewskiego, Orlej, Pileckiego, Podlesnej, Poniatowskiego, Powstańców, Reymonta, Różanej, Stefczyka, Targowej, Wiosennej, Żłotej oraz Żbikowskiego.

Wjazd do strefy oznakowany jest znakiem drogowym D-44 „strefa płatnego parkowania”, a wyjazd z SPP oznakowany jest znakiem D-45 „koniec strefy płatnego parkowania”. W przypadku parkingów miejskich miejsca płatnego parkowania są oznakowane znakiem D-18 z dopiskiem „Płatny” i regulaminem parkingu. Płatne są parkingi placowe przy ul. 3 Maja, przy ul. Andersena oraz przy ul. Pileckiego.

Każdy mieszkaniec naszego miasta posiadający kartę mieszkańca "Jestem z Ząbek" i uprawnienia do prowadzenia pojazdów może bezpłatnie parkować w strefie jeden samochód po wcześniejszym przypisaniu jego numeru rejestracyjnego do swojej karty w systemie parkingowym, co potwierdza pobrany tzw. bilet zerowy.

Jak pobrać bilet zerowy?

Karta fizyczna ma na awersie numer i kod kreskowy, ale tego kodu nie skanujemy w parkomacie. Kartę fizyczną „Jestem z Ząbek” jest kartą zbliżeniową i parkomat odczytuje ją



wyłącznie czytnikiem zbliżeniowym.

Parkomat jest urządzeniem oszczędzającym energię i większość czasu pozostaje w stanie uśpienia. Chcąc go wybudzić należy wcisnąć jakikolwiek klawisz, najlepiej „T” Taryfa. Po ok. 1 sekundzie urządzenie jest gotowe do pracy i można przypisać numer rejestracyjny:

- Przyciskiem „T” (Taryfa) wybieramy że chcemy pobrać bilet zerowy, zatwierdzamy wybór zielonym przyciskiem „Zatwierdź”.
- Na ekranie parkomat wyświetli treść oświadczenia, że mamy uprawnienia do prowadzenia samochodów osobowych. Jeśli mamy prawo jazdy akceptujemy treść oświadczenia zielonym przyciskiem – „Zatwierdź”.
- Kolejnym krokiem jest odczytanie karty.
- Po odczycie karty na ekranie parkomatu pojawi się data ważności karty mieszkańca, wcześniej wpisany numer rejestracyjny, który będziemy mogli zmienić lub pojawi się możliwość wpisania numeru rejestracyjnego z klawiatury.



Numer rejestracyjny wpisujemy w ciągu bez spacji – kończymy wciskając zielony przycisk „Zatwierdź”.

- Następnie parkomat prosi nas o ponowny odczyt karty w celu zatwierdzenia numeru rejestracyjnego – postępujemy tak, jak w punkcie 3.
- W kolejnym kroku nastąpi wydruk biletu zerowego na którym będzie data ważności, która jest jednocześnie datą ważności naszej karty mieszkańca oraz przypisany numer rejestracyjny samochodu. Sprawdźmy, czy numer rejestracyjny jest poprawny. Jeśli nie, mamy ok 15 minut na poprawienie numeru.
- W przypadku aplikacji (wirtualnej karty mieszkańca) w telefonie wybieramy z menu „Generuj Kod Potwierdzenia” na ekranie komórki pojawi się 5 cyfr, zegar odliczający 5 minut ważności kodu i QR kod - który powinniśmy ustawić na ekranie telefonu tak by był widoczny w całości. Ekran telefonu przykładamy poniżej czytnika kart w parkomacie tak, aby omiatała go wiązka czerwonego lasera, odczyt powinien nastąpić gdy ekran telefonu będzie ok. 20 cm poniżej czytnika - im większy ekran telefonu tym należy go niżej trzymać. Odczyt zostanie potwierdzony „piknięciem”. Nie należy skanować QR kodu z numerem karty wirtualnej (tego pod zdjęciem), ten kod nie zostanie rozpoznany.
- W przypadku karty fizycznej – odczyt następuje zbliżeniowo. Kartę zbliżamy do frontu czytnika w parkomacie do momentu, aż nastąpi jej odczytanie. Uwaga, nie skanujemy kodu kreskowego czytnikiem optycznym, ten kod nie zostanie rozpoznany.

Bilet zerowy jest ważny do wydrukowanej na nim daty ważności lub do momentu zmiany przypisanego numeru rejestracyjnego. Numer ten można zmienić raz na dobę. Po 15 minutach od pierwszego przypisania lub zmiany numeru włączy się 24 godzinna blokada.

Najczęstsze pytanie dotyczące biletu zerowego.

1. Przypisanie numeru rejestracyjnego pojazdu jest czynnością jednorazową (o ile nie zmieniamy przypisanego samochodu). Gdy raz to zrobiliśmy, to do czasu utraty ważności Programu (karty mieszkańca) parkujemy bezpłatnie w ząbkowskich Strefach Płatnego Parkowania. Nie trzeba podchodzić do parkomatu, ani wykładać biletu zerowego za szybę. Bilet zerowy to tylko potwierdzenie „transakcji” przypisania numeru rejestracyjnego do karty mieszkańca.

2. Nie da się jednocześnie przypisać dwóch różnych numerów pojazdów - raz za pomocą karty wirtualnej i drugi raz za pomocą karty fizycznej tej samej osoby. Obowiązuje zasada jeden uczestnik Programu – jeden pojazd (jeden numer rejestracyjny). Jeśli ponowną operację wykonamy w ciągu 15 minut od pierwszej, zmienimy numer rejestracyjny w systemie



(samochód z pierwszym numerem już nie może bezpłatnie parkować w strefie). Gdy będziemy chcieli zmienić numer po 15 minutach transakcja będzie nieudana – zmiana numeru rejestracyjnego będzie możliwa dopiero następnego dnia.

3. Możemy używać karty fizycznej lub aplikacji w telefonie naprzemiennie – każda z tych metod identyfikuje tego samego uczestnika Programu Karty Mieszkańca i przypisany do niego numer rejestracyjny.

4. Obecnie przypisanie numeru rejestracyjnego pojazdu do Karty Mieszkańca „Jestem z Ząbek” jest możliwe tylko w parkomacie. Nie można tego zrobić w aplikacji lub na koncie jestemzabek.pl. Taka funkcjonalność będzie dostępna w przyszłości dla osób, które będą miały w systemie potwierdzone uprawnienia do kierowania pojazdami.

5. Do przypisania numeru rejestracyjnego nie można użyć zdjęcia, kserokopii karty fizycznej lub zrzutu ekranu z karty wirtualnej. Do przypisania musimy mieć przy sobie kartę fizyczną lub telefon z aplikacją mieszkańca w której jesteśmy zalogowani.

6. Nie można przypisać numeru rejestracyjnego do nieletniego dziecka, używając karty dziecka.

7. Z chwilą zmiany numeru rejestracyjnego, samochód z poprzednim numerem, może zostać zaparkowany w SPP po wcześniejszym zakupieniu biletu. Zarówno operacje przypisania/zmiany numeru jak i zeskanowanie tablicy nieuprawnionej przez kontrolera strefy są zapisane w systemie parkingowym z dokładnością co do sekundy - co pozwala ustalić czy w chwili kontroli dany samochód był przypisany do karty mieszkańca i uprawniony do bezpłatnego parkowania.

8. Można przypisać ten sam numer samochodu do kilku uczestników, jednak nie ma to większego sensu. Wystarczy że numer rejestracyjny będzie zapisany w systemie raz.

9. W każdej chwili można ponownie wydrukować bilet zerowy, ale nie jest to wymagane.

Urząd Miasta Ząbki / KSA

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.

KARTY MIESZKAŃCA CZEKAJĄ NA ODBIÓR

W punkcie obsługi Karty Mieszkańca oczekują na odbiór karty fizyczne z wniosków składanych do dnia 20 czerwca z zadeklarowanym odbiorem osobistym.

Kart czekających na odbiór jest bardzo dużo, prosimy o ich odbieranie. Jeśli nie otrzymali Państwo komunikatu z systemu, że karta jest do odbioru, przy odbiorze prosimy o weryfikację danych kontaktowych na Państwa koncie – przypomina Referat Utrzymania Infrastruktury i Transportu Publicznego Urzędu Miasta Ząbki.

Punkt obsługi karty mieszkańca (wejście C pok. 17) jest czynny w godzinach pracy Urzędu Miasta Ząbki:

- poniedziałek w godzinach 10.00-18.00,
- wtorek - czwartek w godzinach 8.00-16.00,
- piątek w godzinach 7.00-15.00.

Jak uzyskać kartę mieszkańca?

Od ponad dwóch lat w naszym mieście funkcjonuje nowy wariant programu Karty Mieszkańca „Jestem z Ząbek” wraz z przypisanymi do niego kartami wirtualnymi w komórce oraz fizycznymi kartami zbliżeniowymi w kolorze białym. Warto pamiętać, że uprawnienia z nim związane uzależnione są od faktu rozliczania podatku dochodowego na rzecz Ząbek i przyznawane na czas określony tj. 12 lub 24 miesiące. Gdy kończy się termin ważności Karty „Jestem z Ząbek”, trzeba ją przedłużyć.

Kartę mieszkańca można uzyskać lub przedłużyć zgłaszając się do punktu obsługi karty w Urzędzie Miasta lub przez Internet bez wychodzenia z domu za pośrednictwem strony jestemzzabek.pl.

Do karty wirtualnej uprawniona osoba będzie miała dostęp zaraz po akceptacji wniosku o przystąpieniu do programu „Jestem z Ząbek” przez pracownika naszego Urzędu Miasta, bez konieczności wychodzenia z domu. Na rozpatrzenie wniosku złożonego online, pod warunkiem że jest on kompletny, trzeba będzie zazwyczaj poczekać około 2-3 dni, maksymalnie 30 dni w przypadku znaczącej liczby złożonych w tym samym czasie wniosków. Jeśli jednak mieszkaniec zdecyduje się na kartę plastikową, która nie jest wyrabiana od ręki, to może ją odebrać osobiście w punkcie obsługi Karty Mieszkańca w Urzędzie Miasta Ząbki.

Do uzyskania nowej karty mieszkańca „Jestem z Ząbek” lub przedłużenia już posiadanej, nie jest konieczne zameldowanie w Ząbkach. Wystarczy wskazanie przy rozliczaniu podatku dochodowego od osób fizycznych (PIT) miejsca zamieszkania na terenie naszego miasta. Nie ma w tym przypadku znaczenia czy osoba ubiegająca się o wydanie karty jest właścicielem nieruchomości, czy mieszka w lokalu wynajmowanym. Niezbędny jest natomiast dokument potwierdzający rozliczenie podatku dochodowego od osób fizycznych za rok ubiegły ze wskazaniem miejsca zamieszkania w Ząbkach (Urząd Skarbowy w Wołominie). Oprócz bezpłatnego parkowania na terenie naszego miasta i bezpłatnej ząbkowskiej komunikacji miejskiej Karta upoważnia również do korzystania z wielu zniżek, rabatów, ulg i przywilejów

przysługujących jej posiadaczowi.

- Osoby, które identyfikują się z naszym miastem i odprowadzają podatki na rzecz Ząbek, korzystając z kart mieszkańca mają m.in. prawo do bezpłatnego parkowania w ząbkowskich Strefach Płatnego Parkowania, darmowych przejazdów naszymi lokalnymi ząbkobusami, które od ubiegłego miesiąca dojeżdżają do stacji Metro Trocka, a także wielu atrakcyjnych zniżek. Posiadacze kart mieszkańca mają również pierwszeństwo w korzystaniu z organizowanych przez miasto akcji w czasie ferii zimowych „Zima w mieście” i wakacji „Lato w mieście” oraz nieodpłatnego użytkowania boisk sportowych przy ząbkowskich placówkach oświatowych – podkreśla burmistrz Małgorzata Zysk.

Jakie przywileje przysługują posiadaczom kart „Jestem z Ząbek”?

- bezpłatne korzystanie ze Stref Płatnego Parkowania w Ząbkach;
- zniżki na usługi użyteczności publicznej – w Miejskim Centrum Sportu: basen, kręgielnia i squash – powyżej 25%;
- do 10% rabatu na zajęcia z jogi i fitness, prowadzone przez MOSiR;
- bezpłatne przejazdy liniami komunikacji miejskiej „Ząbki – 1, 2 i 3”;
- dopłaty do biletów ulgowych ZTM ważnych w 2 strefie biletowej. Tańsze przejazdy kolejną ze stacji PKP Ząbki dla uczniów w ramach wspólnego biletu ZTM-KM;
- zniżki w opłatach za przedszkole publiczne oraz dopłaty do obiadów szkolnych dla dzieci z kartą dużej rodziny;
- zniżka 50% na akcje „Zima w mieście” oraz „Lato w mieście”.



PWIK W ZĄBKACH POMOŻE SIĘ SCHŁODZIĆ W UPALNY DZIEŃ



Ząbkowskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji uruchomiło kurтины wodne. Wszystko po to, by w upalne dni zapewnić mieszkańcom naszego miasta możliwość skorzystania z ochłody.

- Gdy pogoda jak w tropikach daje się we znaki, mamy dla Was przygotowaną miłą niespodziankę - wodną mgiełkę rozpylaną przez kurтины wodne – informuje PWiK.

Kurтины wodne zlokalizowane są:

- w Parku Miejskim przy ul. Batorego 2,
- przy ul. Kościelnej i Pileckiego.

Wysokie temperatury przyspieszają i wzmagają utratę wody z organizmu, dlatego zwiększa się jego zapotrzebowanie na nią. Picie wody w czasie upałów może nas uchronić przed przegrzaniem i odwodnieniem organizmu. Nie wolno zapominać o nawadnianiu dzieci i osób starszych, które mogą mieć zaburzone poczucie łaknienia. Woda reguluje temperaturę ciała, usuwa toksyny i gasi pragnienie. Więcej niż normalnie powinny pić matki karmiące piersią oraz kobiety ciężarne.

Dla ugaszenia pragnienia zapraszamy Was do skorzystania z naszych ogólnodostępnych źródełek (poidelek)- zachęca PWiK.

Ogólnodostępne źródła wody pitnej zlokalizowane są:

- przy Parku Miejskim,
- przy Pasażu Orla 4/6.

Jak przetrwać upały?

Piękna, słoneczna i bardzo ciepła pogoda zachęca do przebywania na świeżym powietrzu. Jednak wysokie temperatury mogą stanowić istotne zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia. Mogą spowodować przegrzanie organizmu (wyczerpanie ciepłe) lub nawet udar cieplny. Narażone na nie są w szczególności małe dzieci, osoby starsze, z chorobami przewlekłymi. Wraz ze wzrostem temperatur znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia. Lekarze zalecają, aby wtedy osoby starsze i dzieci nie wychodziły z domu. Powinniśmy pamiętać o ochronie głowy i pić nawet trzy litry wody dziennie. Upał wpływa również na układ nerwowy człowieka. Wysokie temperatury mogą powodować ospałość, zdenerwowanie,

a także wpływają na poziom koncentracji i efektywność pracy. Trzeba też zadbać o zwierzęta, gdyż wysokie temperatury również u nich mogą prowadzić do przegrzania organizmu.

Pamiętaj:

- zbyt długie przebywanie na słońcu jest szkodliwe dla organizmu, który łatwo może ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu. Należy przebywać na słońcu nie dłużej niż maksymalnie 2 godz. stosując przy tym kremy ochronne;
- w ciągu dnia należy zamykać w domu okna i żaluzje, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (szczególnie po stronie nasłonecznionej). Okna należy otwierać nocą, kiedy temperatura jest niższa – jeżeli oczywiście warunki bezpieczeństwa na to pozwalają;
- osoby przyjmujące leki, powinny być w kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić jaki wpływ mają one na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową;
- jeśli odczuwamy zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwe pragnienie i ból głowy, należy skontaktować się z dyspozytorem medycznym, dzwoniąc pod numer alarmowy. Jeśli to możliwe należy przenieść się w chłodne miejsce;
- należy unikać skrajnych temperatur – osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał – może to spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi;
- będąc nad wodą należy pamiętać, że nie wolno gwałtownie wchodzić do niej bezpośrednio po opalaniu – zanim zaczniemy pływać, należy opłukać ciało wodą, do której wchodzimy i dopiero wtedy powoli się w niej zanurzyć;
- będąc w podróży, należy częściej robić przerwy i odpoczywać w zacienionych miejscach, by złagodzić negatywny wpływ wysokich temperatur na koncentrację;
- w upalne dni należy przygotowywać lekkie posiłki, bazujące na owocach i warzywach, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników mineralnych i witamin, a unikać tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań, które dodatkowo obciążają i tak zmęczony upałem organizm;
- należy unikać spożywania alkoholu, ponieważ sprzyja to odwodnieniu organizmu.

Dzieci i niemowlęta.

Niemowlęta i małe dzieci są bardzo wrażliwe na upały. Jeśli opiekujesz się niemowlęciem lub małym dzieckiem pamiętaj, aby:

- pod żadnym pozorem nie zostawiać dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe. Temperatura w nagrzanym samochodzie może dochodzić do 50-60 °C;
- ubierać dzieci w luźną, cienką odzież w jasnych kolorach;



- chronić dziecko przed słońcem, m.in. używając parasolki nad wózkem nawet wtedy, kiedy ten stoi w ocienionym miejscu;
- nie należy wychodzić z dzieckiem na zewnątrz w porze, kiedy jest najbardziej gorąco;
- szukać natychmiastowej pomocy medycznej, jeśli dziecko ma objawy przegrzania.

Osoby starsze.

Upały są szczególnie niebezpieczne dla osób starszych. Pamiętajmy o osobach w podeszłym wieku - członkach naszych rodzin i sąsiadach, gdyż przegrzanie organizmu może prowadzić do niebezpiecznego dla zdrowia i życia udaru.

Udar cieplny.

Udar cieplny wywołany jest przegrzaniem organizmu, w związku z wysoką temperaturą, odwodnieniem organizmu i utratą elektrolitów. Najbardziej narażoną na udary grupą są osoby w podeszłym wieku, osoby zmęczone, otyłe oraz osoby przyjmujące leki, które mogą utrudniać proces termoregulacji. Do głównych objawów udaru zalicza się: wyczerpanie, dezorientację, uczucie gorąca, zaczerwienioną i suchą skórę, pragnienie, szum w uszach i skroniach, mroczki przed oczami, zawroty i ból głowy, czasami nudności i wymioty, podwyższoną temperaturę ciała nawet powyżej 40°C, utratę przytomności. Objawy narastają szybko, w razie utraty przytomności konieczna jest pomoc lekarza.

Jak reagować?

- Należy wezwać pogotowie, bowiem udary mogą doprowadzić w groźnych przypadkach nawet do śmierci.
- Poszkodowanemu należy udzielić pierwszej pomocy: umieścić go w pozycji półsiedzącej w zaciemnionym, chłodnym pomieszczeniu, zrobić zimne okłady na głowę i kark (nie stosować lodu, ponieważ w zetknięciu z rozgrzanym ciałem może to spowodować szok termiczny).
- Należy podawać napoje chłodzące (zabronione jest picie alkoholu, kawy i herbaty).
- Ulgę przynieść może obłożenie całego ciała wilgotnymi i chłodnymi ręcznikami - co pewien czas trzeba je zmieniać.

KSA

Źródła: Ministerstwo Zdrowia, Wojewódzka Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Warszawie, Komenda Główna Państwowej Straży Pożarnej



AKCJA POBORU KRWI
17 LIPCA 2022 R.
 godz. 9:00 - 14:00
 MIEJSKIE CENTRUM SPORTU W ZĄBKACH
 UL. SŁOWACKIEGO 23

ZAPROSZENIE DO KONSULTACJI
Miejski Plan Adaptacji (MPA) do
zmian klimatu dla Miasta Ząbki

Scenariusze klimatyczne zakładają na terenie Miasta Ząbki wzrost temperatur, fale upałów i mniej dni z pokrywą śnieżną.

Najbardziej narażonymi na skutki zmian klimatu są dzieci i osoby starsze.

Niebezpieczne skutki zmian klimatu? Więcej chorób, wyższe koszty życia, mniejszy dostęp do zasobów.

Zmiany klimatu to szereg zagrożeń dla zdrowia, gospodarki i przyrody. Generują też nowe szanse.

zapoznaj się z MPA
<https://www.zabki.pl/miejski-plan-adaptacji/spotkania>

Czekamy na Twoje uwagi w ankiecie on-line do
31.07.2022r.:
<https://forms.office.com/r/sJ8V9z8Kdi>



NA ROWERZE BĄDŹMY BEZPIECZNI

Według przedstawionych niedawno danych od początku roku Policja odnotowała już ponad 1100 wypadków z udziałem rowerzystów. To większa liczba zdarzeń niż przez ostatnie dwa sezony w tym samym czasie, a jak przypominają funkcjonariusze, te dane były zebrane przed nadejściem szczytu rowerowego sezonu.

Lato jest w pełni, więc często korzystamy z rowerów. Duży ruch na ulicach i ścieżkach rowerowych może doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji. Tylko do końca maja policjanci odnotowali 1089 wypadków z udziałem rowerzystów, w których zginęły 54 osoby, a rannych zostało 990 osób. W poprzednich dwóch latach, w tym samym okresie zdarzeń było mniej, odpowiednio: w 2021 r. – 873, a w 2020 r. – 999.

Liczba ofiar w tamtych latach wcale nie była przez to mniejsza. W 2021 r. w analogicznych miesiącach zginęły 53 osoby, a rok wcześniej aż 73. W Warszawie i okolicach z jednośladów korzysta wiele osób, bo to wygodny, szybki i na ogół niezawodny sposób przemieszczania się, dzięki któremu można ominąć korki, a przy okazji dostarczyć organizmowi sporej dawki ruchu na świeżym powietrzu.

W naszym mieście też można zobaczyć rowerzystów, dlatego tak ważne jest dbanie o dobrą infrastrukturę, która zapewni większe bezpieczeństwo wszystkim użytkownikom dróg. Tylko w 2021 r. nasze miasto na inwestycje drogowe wydało 30 197 163 zł (rok wcześniej było to nawet więcej - 36 667 900 zł). Prace były ostatnio prowadzone m.in. na ul. Baśniowej, Kochanowskiego, Budkiewicza, Wroniej, a na ul. ks. Zycha powstała też ścieżka rowerowa.

Kolejne 18 125 m2 pod urządzoną zielenią miejską!

Dzięki oszczędnościom w projekcie „Zielona Przestrzeń - rozwój i modernizacja terenów zieleni w Mieście Ząbki” możemy zagospodarować działki zarezerwowane w Miejscowym Planie Zagospodarowania Przestrzennego pod drogę Nowo-Ziemowita oraz działki wzdłuż ulicy Różanej. Już wcześniej, w ramach projektu Zintegrowana sieć ścieżek rowerowych na terenie gmin Marki, Ząbki, Zielonka, Kobylka w ramach ZIT WOF powstało 2,3 km ścieżek i ciągów pieszo-rowerowych o nawierzchni asfaltowej (ścieżka rowerowa w ul. Skrajnej, połączenie rowerowe ul. Gajowej ze ścieżką rowerową w drodze wojewódzkiej 631 na wysokości ul. Szwoleżerów, ścieżka przez park im. M. Szuberta, trasa rowerowa w ul. Sobieskiego).

Są też plany rozwoju infrastruktury. Wzdłuż nowego parku, łączącego ulicę Szwoleżerów z Reymonta wybudowany zostanie ciąg pieszo-rowerowy z aleją drzew.

Zasady bezpieczeństwa na rowerze.

Warto też pamiętać o zasadach bezpiecznego poruszania się na rowerach, o czym stale przypominają policjanci.

Obowiązkowe wyposażenie roweru powinno zawierać:



- z przodu – co najmniej jedno światło pozycyjne barwy białej lub żółtej selektywnej (może być światło migające),
- z tyłu – minimum jedno światło odbłaskowe barwy czerwonej o kształcie innym niż trójkąt oraz nie mniej niż jedno światło pozycyjne barwy czerwonej,
- co najmniej jeden skutecznie działający hamulec,
- dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprzeźrliwym dźwięku.

Rowerzysta ma obowiązek korzystać z drogi dla rowerów lub pasa ruchu dla rowerów, jeśli są one wyznaczone dla kierunku, w którym się porusza lub zamierza skręcić. Musi też zachować szczególną ostrożność i ustępować miejsca pieszym, gdy porusza się po drodze dla rowerów i pieszych.

Jeśli nie ma drogi przeznaczonej specjalnie dla rowerzystów lub nie można z niej korzystać np. z powodu robót drogowych, wtedy kierujący rowerem powinien poruszać się poboczem, a jeżeli nie nadaje się ono do jazdy – jezdnią (możliwie blisko prawej krawędzi). Przepisy zabraniają ruchu rowerów po drogach ekspresowych i autostradach.

Rowerzysta może korzystać z chodnika lub drogi dla pieszych, gdy opiekuje się osobą w wieku do 10 lat kierującą rowerem; szerokość chodnika wzdłuż drogi, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością większą niż 50 km/h, wynosi co najmniej 2 metry i brakuje wydzielonej drogi dla rowerów oraz pasa ruchu dla rowerów; warunki pogodowe zagrażają bezpieczeństwu rowerzysty na jezdni (śnieg, silny wiatr, ulewa, gołoledź czy gęsta mgła).

Nie zmienia to faktu, że w takiej sytuacji rowerzysta musi jechać powoli, zachować szczególną ostrożność i ustępować miejsca pieszym.

Z dzieckiem na rowerze.

Dzieci poniżej 10-tego roku życia mogą poruszać się na rowerze jedynie pod opieką osoby dorosłej. Dziecko w wieku do 7 lat może być przewożone na rowerze, pod warunkiem, że jest ono umieszczone na dodatkowym siodełku zapewniającym bezpieczną jazdę. Przepisy pozwalają również na przewożenie dziecka w przyczepie rowerowej. Może to jednakże robić tylko osoba, która ukończyła 17 lat.

Rowerzysta, zbliżając się do przejścia dla pieszych musi zachować szczególną ostrożność i ustąpić pierwszeństwa

pieszemu znajdującemu się na przejściu.

Podobnie jak inni kierujący, rowerzysta ma zakaz:

- wyprzedzania pojazdu na przejściu dla pieszych i bezpośrednio przed nim, z wyjątkiem przejścia, na którym ruch jest kierowany,
- omijania pojazdu, który jechał w tym samym kierunku, lecz zatrzymał się w celu ustąpienia pierwszeństwa pieszemu,
- jazdy wzdłuż po przejściu dla pieszych.

Rowerzysta obowiązany jest przestrzegać następujących zakazów:

- jazdy po jezdni obok innego uczestnika ruchu, (dopuszcza się wyjątkowo jazdę po jezdni kierującego rowerem obok innego roweru lub motoroweru, jeżeli nie utrudnia to poruszania się innym uczestnikom ruchu albo w inny sposób nie zagraża bezpieczeństwu ruchu drogowego),
- czepiania się pojazdów,
- jazdy bez trzymania co najmniej jednej ręki na kierownicy oraz nóg na pedalach,
- kierowania rowerem w stanie nietrzeźwości, w stanie po użyciu alkoholu lub środka działającego podobnie do alkoholu,
- korzystania podczas jazdy z telefonu wymagającego trzymania słuchawki lub mikrofonu w rękę.

Przepisy dotyczące ruchu rowerów nie nakładają obowiązku zakładania kasku od 15 roku życia i elementów odbłaskowych. Należy jednak wziąć pod uwagę, że kask chroni głowę – część ciała najbardziej narażoną na urazy. Z kolei kamizelka odbłaskowa, szelki odbłaskowe, opaski, ułatwiają dostrzeżenie rowerzysty przez kierowcę, zwłaszcza w trudnych warunkach atmosferycznych.

ŁMA@mazowiecka.policja.gov.pl

ZŁÓŻ WNIOSEK O ŚWIADCZENIE „300 PLUS”



Od 1 lipca, można składać wnioski o świadczenie z programu "Dobry Start", czyli tzw. „300 plus” na wyprawkę szkolną.

Od ubiegłego roku szkolnego (2021/2022) to Zakład Ubezpieczeń Społecznych przyznaje i wypłaca świadczenie z programu "Dobry Start" czyli tzw. „300 plus” na wyprawkę szkolną.

Zgodnie z informacją Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, w ramach programu "Dobry Start", rodzice - bez względu na uzyskiwane dochody - mogą otrzymać jednorazowo 300 zł na zakup podręczników, zeszytów, sprzętów oraz wszelkiego wyposażenia niezbędnego do nauki w szkołach podstawowych, liceach, szkołach policealnych oraz innych placówkach edukacyjnych. Wsparcie przysługuje raz w roku - na dziecko, które uczy się w szkole, aż do ukończenia przez nie 20. roku życia lub 24 lat w przypadku dzieci z niepełnosprawnościami. Wnioski na nowy okres świadczeniowy można składać od 1 lipca do 30 listopada 2022 roku. Złożenie wniosku do końca sierpnia gwarantuje wypłatę świadczenia do 30 września.

Wniosek o świadczenie z programu "Dobry Start" można złożyć wyłącznie drogą elektroniczną – za pomocą Platformy Usług Elektronicznych (PUE) ZUS, bankowości elektronicznej lub portalu Emp@tia.

Na PUE ZUS specjalny kreator wniosków o świadczenia z „Dobrego Startu” poprowadzi użytkownika przez cały proces krok po kroku. To pozwoli uniknąć błędów przy ubieganiu się o świadczenie. Na wniosku – oprócz innych danych – należy podać: numer rachunku bankowego, na który wpłynie świadczenie, adres mailowy oraz numer telefonu - czyli dane, które będą potrzebne do kontaktu w sprawie wniosku.

Również zawiadomienia dotyczące świadczeń „300 plus” będą przekazywane w formie elektronicznej. Informację o przyznaniu świadczenia będzie można znaleźć w skrzynce odbiorczej na profilu na PUE ZUS. Również wtedy, gdy wniosek został złożony przez bankowość elektroniczną lub portal Emp@tia.

Na PUE ZUS znajdzie się także cała korespondencja z ZUS w sprawie wniosku o świadczenie (wezwanie do uzupełnienia wniosku lub załączników, informacja o przyznaniu świadczenia, decyzja odmawiająca przyznania świadczenia).

Świadczenie będzie wypłacane wyłącznie na rachunek płatniczy. Płatność bezgotówkowa to bowiem znacznie tańsza i bezpieczniejsza forma niż przekaz gotówkowy.

Źródło: ZUS



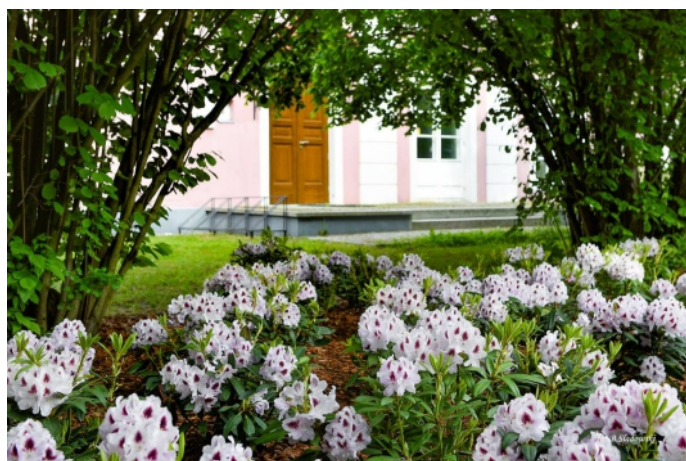
CORAZ WIĘCEJ ZIELENI W NASZYM MIEŚCIE



Trwają nieprzerwanie prace nad powiększaniem przestrzeni zielonej oraz stref wypoczynku i rekreacji w Ząbkach. Nasadzenia roślin, strefy relaksu i place zabaw powstają sukcesywnie, ich budowa będzie kontynuowana także w latach następnych - podkreśla Burmistrz Miasta Ząbki Małgorzata Zyśk.

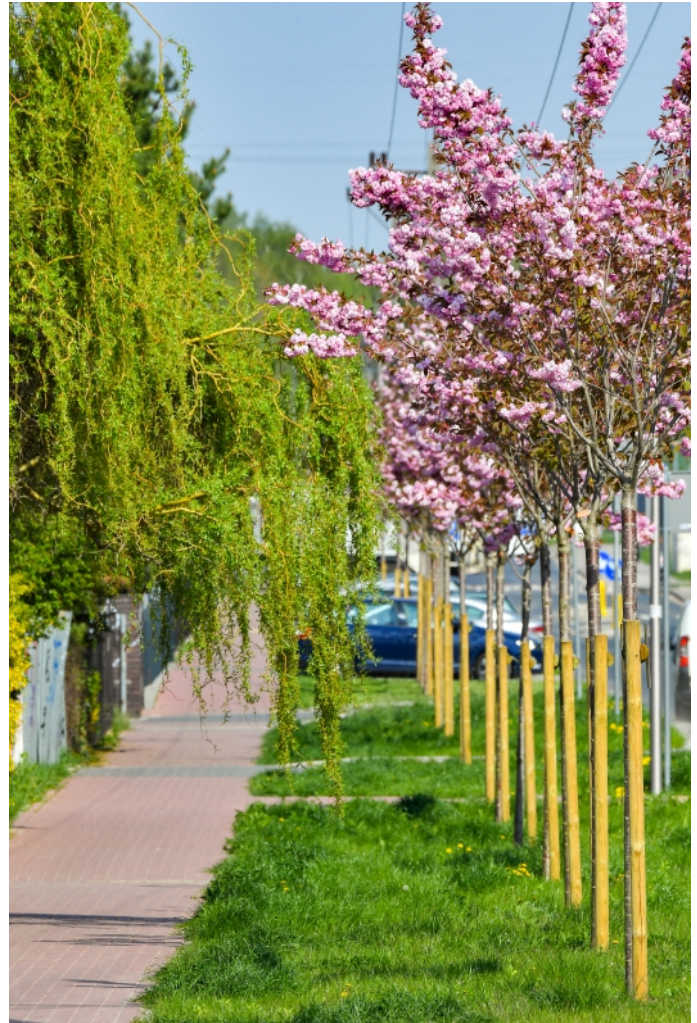
- Największy realizowany w naszym mieście projekt to „Zielona przestrzeń – rozwój i modernizacja terenów zieleni w mieście Ząbki”.

- Tak, od początku bieżącej kadencji samorządu rozpoczęliśmy realizację projektu „Zielona przestrzeń – rozwój i modernizacja terenów zieleni w mieście Ząbki” na który otrzymaliśmy



dofinansowanie w wysokości 8,5 mln złotych. Właśnie w ramach tego projektu na skwerach i przy drogach zrobiliśmy liczne nasadzenia zieleni. W latach 2019-2020 posadziliśmy ponad 200 drzew różnych gatunków, m.in. pięknie kwitnące śliwy wiśniowe przy ul. Żółtej, dęby, kasztany czerwone i magnolie na placu przy ul. Słowackiego, lipy drobnolistne wzdłuż ul. Lipowej oraz ozdobne wierzby japońskie w pasażu na Orlej. Nasadzenia drzew uzupełniliśmy krzewami, bylinami, pnączami i trawami ozdobnymi. Posadziliśmy łącznie około 50.000 roślin, w tym prawie 4,7 tys. sadzonek bluszczu pospolitego o właściwościach oczyszczających powietrze. Przy ulicach Kołłątaja i Gajowej powstały piękne skwery z urozmaiconą roślinnością. Zagospodarowaliśmy pasy zieleni wzdłuż 37 ulic, sześciu skwerów i w Parku Szuberta.





Centrum Szkoleniowe
Mariny Matsiuk
oferuje

WEBINARY

WYKŁADY

SZKOLENIA ONLINE ORAZ STACJONARNE

z zakresu manicure i stylizacji paznokci
dla osób początkujących oraz zaawansowanych
dla instruktorów, którzy chcą wyróżnić się marką osobistą





NASZ CEL - TO TWÓJ ROZWÓJ



 shopmarinail.com.pl

 szkoleniamarinail@gmail.com

 570-007-518

 Ząbki ul. Skorupki 62 LU2

- W tym okresie powstało w Mieście Ząbki kilka otwartych stref relaksu, gdzie mieszkańcy mogą wypocząć po pracy i spotkać się ze znajomymi.

- Zbudowaliśmy m.in. strefę relaksu z fontanną posadzkową i pergolami w pasażu Orla. W 2019 roku powstał plac zabaw przy ul. Wolności, strefa relaksu przy ul. Gałczyńskiego oraz skate park przy ul. Słowackiego. W 2020 roku wybudowaliśmy plac zabaw, street workout i boisko do siatkówki plażowej na terenie między Miejskim Centrum Sportu i stadionem, z licznymi nasadzeniami drzew, krzewów i kwiatów. Zmodernizowaliśmy też istniejący plac zabaw przy ul. Szwoleżerów, a przy ul. Różanej powstało Podwórko Talentów Nivea. Na ul. Dzikiej, przy szkole podstawowej i przedszkolu powstały dwa place zabaw, boisko ze sztuczną trawą do piłki nożnej oraz bieżnia. Budowę otwartych stref relaksu i placów zabaw kontynuowaliśmy w 2021 roku oraz realizujemy obecnie. Ogłosiliśmy przetargi na 12 stref zieleni i małej architektury w całym Ząbkach. Nasadzenia z pierwszego postępowania przetargowego obejmują osiem terenów zieleni przy ulicach: Narutowicza, Słowackiego, Parkowej, 3 Maja, Poniatowskiego, Batorego, Harcerskiej, Sowińskiego. Drugi przetarg obejmował zamówienie publiczne na utworzenie terenów rekreacyjnych w obrębie obszaru Powstańców-Żołnierska, Powstańców-Kopernika, Powstańców-Różana i Powstańców-Reymonta. Zakres inwestycji dotyczył budowy alejek spacerowych i ścieżek biegowych, budowy placu zabaw dla dzieci, utworzenia strefy workout, utworzenia strefy relaksu umożliwiającej organizację imprez plenerowych, budowy toru rowerowego typu pumtrack, budowy budek lęgowych oraz hoteli dla owadów, instalacji oświetlenia i monitoringu, instalacji elementów wyposażenia takich jak: kosze, ławki, leżaki, stojaki rowerowe, tablice informacyjne oraz wykonania zieleni urządzonej. Zrealizowaliśmy również nasadzenia zieleni, ścieżki spacerowe oraz hotele dla owadów przed ciągiem handlowym Powstańców – Reymonta, przy istniejącej siłowni plenerowej.

- Kolejną ważną inwestycją jest park, który będzie zlokalizowany w ulicy Nowo-Ziemowita.

- Nowy park łączący ulicę Szwoleżerów z ulicą Reymonta powstanie dzięki oszczędnościom, które udało się wypracować w ramach projektu "Zielona Przestrzeń - rozwój i modernizacja terenów zieleni w Mieście Ząbki". Zagospodarujemy działki zarezerwowane w Miejskowym Planie Zagospodarowania Przestrzennego pod drogę Nowo-Ziemowita oraz działki wzdłuż ulicy Różanej. To kolejne 18125 m² pod urządzonej zieleni miejską, która przyczyni się do podniesienia komfortu życia w naszym mieście. W ramach tej inwestycji zaplanowaliśmy labirynt z roślin, ostoję dla ptaków i małych ssaków, ogrody smaków i zapachów. W tym miejscu powstanie też nowy plac zabaw wraz z siłownią zewnętrzną oraz tężnia solankowa. Wzdłuż parku zostanie wybudowany monitorowany ciąg pieszo - rowerowy z aleją drzew.



- Otwarte strefy relaksu i place zabaw to takie miejsca, które mają duże znaczenie dla społeczności lokalnej.

- Przebywanie w takiej przestrzeni zmniejsza uczucie osamotnienia osób starszych, pozwala na integrację rodzin oraz wszystkich mieszkańców. Zadań przed nami wiele i wszystkim musimy sprostać. Jest to duże wyzwanie i zarazem zobowiązanie wobec mieszkańców naszego miasta. Szczególnie zależy mi, aby Ząbki rozwijały się i stawały się coraz bardziej przyjazne mieszkańcom. 1 czerwca, z okazji Dnia Dziecka, otworzyliśmy Eko Skwer przy ulicy Zycha, obecnie budowana jest w Parku Miejskim im. Szuberta tężnia solankowa, a na skrzyżowaniu ulic Szwoleżerów i Kopernika powstaje park kieszonkowy z placem zabaw, który ma służyć okolicznym mieszkańcom. Będzie to drugi plac zabaw zlokalizowany przy ul. Szwoleżerów. W III kwartale 2022 roku doposażony zostanie ze środków Budżetu Obywatelskiego kolejowy plac zabaw przy ul. Bukowej. Niebawem ogłosimy zamówienie publiczne na realizację rozbudowy Skateparku przy ul. Słowackiego, na który mamy zabezpieczoną w budżecie miasta kwotę ponad 270 tys. złotych. Inwestycja jest realizowana z budżetu obywatelskiego. W bieżącym roku na skwarze przy ulicy 11 Listopada zbudujemy fontannę posadzkową i ścieżkę edukacyjną „zwierzęta leśne”.

- Kolejną inicjatywą to „zielone ściany” wokół ząbkowskich osiedli.

- Staramy się wykorzystać każdą, nawet najmniejszą przestrzeń pod nasadzenia zieleni. Projekt zielonych ścian realizujemy razem ze wspólnotami mieszkaniowymi. Koszt zakupu roślin oraz wykonania nasadzeń ponosi Miasto Ząbki. Również pielęgnacja roślin od strony ulicy będzie wykonywana na koszt miasta. Wspólnota mieszkaniowa jest zobowiązana jedynie do dbania o pnącza od strony swojego terenu.

- Po wielu latach starań udało się uregulować stan prawny i pozyskać zalesiony teren u zbiegu ulic Gajowej i Sosnowej.

- Dzięki moim staraniom oraz współpracy z Powiatem

Wołomińskim i Nadleśnictwem Drewnica udało się pozyskać dla Lasów Państwowych las u zbiegu ulic Gajowej i Sosnowej. Niebawem podpiszemy porozumienie z Nadleśnictwem Drewnica i powstanie tutaj park leśny. Dzięki temu teren w najbliższym czasie zostanie oczyszczony i uporządkowany. Usunięte zostaną suche i zbyt gęsto rosnące samosiejki. Powstanie ścieżka edukacyjna, monitorowany skwerek rekreacyjny dla dzieci, a na wylotach ścieżek postawimy ławki i kosze.



ZAWODY SPŁAWIKOWE O PUCHAR BURMISTRZA MIASTA ZĄBKİ



W ubiegłym miesiącu po raz kolejny odbyły się towarzyskie zawody spławikowe o Puchar Burmistrza Miasta Ząbki. Do zawodów zgłosiło się 32 zawodników. Nad prawidłowym przebiegiem rywalizacji czuwali sędzia Bartek Skorliński i organizatorzy wydarzenia.

Zbiórka zawodników oraz odprawa, którą poprowadził sędzia Bartek Skorliński odbyła się we wczesnych godzinach porannych na łowisku Jesiotr w Jaźwiu. Pogoda tego dnia sprzyjała wędkarzom. Było ciepło, świeciło słońce co jakiś czas zakrywane przez chmury.

Po rozlosowaniu i zajęciu stanowisk, zawodnicy rywalizowali ze sobą przez sześć godzin. Próbowano różnych przynęt

i zanęt, żeby utrzymać rybę na swoim stanowisku. Najczęściej łapanymi tego dnia były jesiotry i karpie. Po zakończonych zawodach wszystkie ryby wróciły do wody.

- Łowienie ryb często uznawane jest za synonim bardzo cichego i mało emocjonującego sportu, ale to bardzo mylne postrzeganie tej niesamowitej dyscypliny. Gdy ryba „weźmie” haczyk poziom adrenaliny wzrasta. Uprawiając wędkarstwo nie sposób się nudzić, tutaj liczy się nie tylko łut szczęścia, ale też umiejętności, cierpliwość i samodyscyplina. Gorąco zachęcam wszystkich do wstąpienia w szeregi naszego Koła i przekonania się, że łowienie ryb może dostarczyć naprawdę mocnych wrażeń – powiedział Sławomir Pisarczyk, prezes zarządu Koła PZW 61 Ząbki.

Po podliczeniu wyników niekwestionowanym zwycięzcą zawodów spławikowych o Puchar Burmistrza Miasta Ząbki okazał się Krzysztof Zyśk, który zdobył 47100 punktów i zdeklasował współzawodników. W gronie najlepszych wędkarzy podczas tegorocznej edycji zawodów towarzyskich w Jaźwiu znaleźli się także: Mariusz Kuczyński, który uzyskał 30230 punktów i wywalczył drugą lokatę, Stefan Wnorowski (27000 punktów) uplasował się na trzecim miejscu, a miejsce czwarte zdobył Artur Kowalski uzyskując 20310 punktów. Piątą pozycję zagwarantował sobie zdobywając 18880 punktów Grzegorz Młynarski.

Zawody zakończyły się wręczeniem przez burmistrza Małgorzatę Zyśk wraz z prezesem Koła PZW 61 Ząbki





Sławomirem Pisarczykiem pucharów i nagród ufundowanych przez burmistrza Miasta Żąbki.

- Dziękuję wszystkim za tak liczny udział w zawodach i wspaniałą koleżeńską rywalizację. Gratuluję zwycięzcom i pozostałym uczestnikom zawodów. Cieszę się, że w naszym mieście wędkarstwo tak prędko się rozwija i skupia osoby w każdym wieku, w tym dzieci i młodzież zdobywające pierwsze wędkarskie szlify w szkółce wędkarskiej Piranie - powiedziała burmistrz Małgorzata Zyśk.

Poza sportową rywalizacją zawody były również okazją do integracji środowiska żąbkowskich wędkarzy.

- Serdecznie dziękujemy Pani Burmistrz za objęcie patronatem tej pięknej imprezy i zapraszamy na następny rok – napisał Zarząd Koła PZW 61 Żąbki.



MIEJSKI PLAN ADAPTACJI DO ZMIAN KLIMATU - UWAGI DO 31 LIPCA

Zmiany klimatyczne to jedno z najważniejszych wyzwań, przed jakimi obecnie stoimy i każdy może dołożyć do tego swoją cegiełkę. Nasze miasto też chce działać na tym polu, dlatego zachęcamy do zgłaszania uwag do Miejsowego Planu Adaptacji do zmian klimatu.

Miejskie plany powstają zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Środowiska z 2014 roku. Zgodnie z podręcznikiem, celem tych miejskich dokumentów jest zwiększenie zdolności adaptacyjnych miasta wobec możliwych zagrożeń wynikających ze zmian klimatu. Dla Żąbek Miejski Plan Adaptacji do zmian klimatu ma być dokumentem strategicznym, który stanowił będzie źródło odniesienia do podejmowanych przez władze Miasta decyzji i działań. Dlatego tak ważne jest, żeby przed jego przyjęciem wypowiedzieli się mieszkańcy.

W czerwcu odbyły się dwa spotkania konsultacyjne, na których żąbkowianie mogli zadawać pytania i przedstawiać swój punkt widzenia. Autorzy planu omawiali jego poszczególne kwestie, w tym m.in. tak ciekawe i mające przełożenie na decyzje władz miejskich jak "zielone zamówienia publiczne", które mają zapewnić organom publicznym oszczędności finansowe – szczególnie przy uwzględnieniu kosztów zamawianych produktów lub usług w całym cyklu ich życia. Chodzi o to, by inwestycje nie zostawiały śladu węglowego większego niż potrzeba, ale też, żeby w perspektywie całego procesu inwestycyjnego oszczędzać pieniądze. Dlatego czasami na początku płacimy więcej, bo to się będzie bardziej opłacało w perspektywie wieloletniej (np. przy budowie kanalizacji deszczowej lepiej od razu wykonać ją tak, by za kilka lat nie trzeba było jej przebudowywać).

Wszyscy mieszkańcy mogą też wokół swoich domów i miejsc, w których żyją dbać o środowisko, np. doglądając drzew, sadząc zieleń, unikając betonowania przestrzeni, albo ustawiając małe zbiorniki retencyjne.

Jak czytamy w podsumowaniu MPA „Osiągnięcie zamierzonych celów wymaga zaangażowania szerokiego grona interesariuszy, zarówno po stronie Urzędu Miasta w Żąbkach zobowiązanego do prowadzenia tych działań jak i szerokiego grona uczestników życia społecznego, które jednocześnie jest ich bezpośrednim beneficjentem”.

Dlatego zachęcamy wszystkich do zapoznania się z Planem, który można pobrać ze strony UM Żąbki, a następnie do wypełnienia ankiety, dostępnej pod adresem: <https://forms.office.com/r/sJ8V9z8Kdi>.

RADY DIETETYKA ... LETNIE PUŁAPKI DIETETYCZNE

Wakacje to świetny czas na zmianę nawyków żywieniowych na lepsze. Sprzyja temu bogactwo warzyw i owoców. Latem czeka jednak na nas mnóstwo pokus, które są przeszkodą w osiągnięciu zgrabnej sylwetki. Mnogość barów, budek z hamburgerami, cukierni i lodziarni wcale nie ułatwia nam odchudzania, tym bardziej na urlopie, gdy zazwyczaj sami nie gotujemy... Weekendowe spotkania ze znajomymi i obowiązkowy grill oraz piwo dla ochłody mogą skutkować odkładaniem się tłuszczu tu i tam. Co zrobić, by nie wrócić z wakacji z dodatkowymi kilogramami, a jednocześnie nie odmawiać sobie pyszności?



Rady dietetyka Naturhouse na wakacyjne dni:

1. Zachowaj umiar. Posiłków typu fast-food lub słodkich deserów nie jadaj zbyt często. Zamiast hamburgera czy batonów warto wybrać pełnoziarniste pieczywo i jogurt naturalny, a także warzywa i owoce, mniej kaloryczne niż gotowe przekąski. Słodkie tuczące lody zamień na owocowe sorbety, a wieczorną pizzę na lekką sałatkę. Zamiast tłustej kiełbasy na grilla przygotuj warzywne szaszłyki z kurczakiem.
2. Jedz powoli. Nie rzucaj się łapczywie na wszystkie potrawy. Jedz długo przeżuując kęsy. W ten sposób poczujesz się szybciej nasycony i zjesz mniej, niż gdybyś jadł w szybszym tempie.
3. Odpowiednio wcześniej przygotuj posiłki. Gdy wybierasz się na aktywną wycieczkę, wcześniej zadбай o prowiant – zrób pożywne kanapki, spakuj jabłko lub banana i koniecznie miej przy sobie wodę mineralną.
4. Pij wodę, ograniczaj słodkie gazowane napoje, również piwo. W czasie upałów spożywaj minimum 2 litry wody dziennie, aby organizm mógł funkcjonować prawidłowo.
5. Kolację zjedz co najmniej dwie godziny przed snem. Zbyt późne spożywanie obfitych posiłków sprzyja odkładaniu się tkanki tłuszczowej i obciąża układ trawienny.

Jeśli chcesz cieszyć się zgrabną sylwetką przez cały rok, pamiętaj, że kluczem do sukcesu jest odpowiednio zbilansowana dieta, zawierająca wszystkie potrzebne organizmowi składniki odżywcze w odpowiednich ilościach. – podkreśla Iwona Michałak, dietetyk Naturhouse Ząbki. Nie można jednak zapominać o aktywności fizycznej – również podczas wakacyjnego odpoczynku. Starajmy się spacerować, pływać i jeździć na rowerze. Wakacje mogą być doskonałą okazją do tego, by spróbować swych sił w nurkowaniu, jeździectwie czy siatkówce plażowej. Każda aktywność na świeżym powietrzu podczas urlopu poprawi kondycję i zapewni piękną opaleniznę – dodaje dietetyk.

Jeśli chciałbyś dowiedzieć się, o czym jeszcze pamiętać podczas urlopu, lub chcesz zgubić zbędne kilogramy, zachęcamy do skorzystania z konsultacji w Centrum Dietetycznym Naturhouse Ząbki.

Nasz dietetyk specjalnie na okres wakacyjnych wyjazdów przygotował ciekawy poradnik, który pomoże ułożyć jadłospis w podróży, w górach, nad morzem, jeziorem, czy podczas zagranicznego urlopu all inclusive. Serdecznie zapraszamy.

**Centrum Dietetyczne Naturhouse w Ząbkach,
ul. Orła 8 lok. 69 (obok Poczty Polskiej)**

tel. 604-110-153

**Godziny otwarcia: Pon, Śr: 12:00-20:00,
Czw, Pt: 8:00-16:00**

NATUR HOUSE
Eksperti w reedukacji żywieniowej

DRUKARNIA
BENEDYSIUK
drukujemy od 1988 r.

(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

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

TEL. 887-284-300

agnieszka.maciazek@mcszabki.pl

Rozkład jazdy linii **Ząbki-1** w dzień powszedni

obowiązuje od 09.07.2022 r. do 31.08.2022 r. wakacyjny

Częściowa korekta trasy i rozkładu wakacyjnego (zaznaczono na czerwono) trasa i godziny odjazdów z pozostałych przystanków bez zmian - obowiązują takie jak dla dla rozkładu ważnego od 01.07.2022 r. - modyfikacja przebiegu trasy Ząbki-1 ma charakter czasowy - do całościowej aktualizacji rozkładu

ulica / nazwa przystanku	KP	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	
CH M1 Pętla (odjazd)	102	04:00	05:00	05:55	06:55	08:00	09:05	10:20	11:25	12:27	13:30	14:32	15:45	16:50	17:55	19:00	20:05	21:05	22:00	23:00
ul. Wolności / Wolności 03	113	04:02	05:02	05:57	06:57	08:02	09:07	10:22	11:27	12:29	13:32	14:34	15:48	16:53	17:57	19:02	20:07	21:07	22:02	23:02
ul. DREWNIKA / DREWNIKA 01	121	04:04	05:04	05:59	07:00	08:05	09:10	10:25	11:30	12:32	13:35	14:37	15:51	16:56	18:00	19:05	20:09	21:09	22:04	23:04
ul. Kochanowskiego/ Kochanowskiego 01	131	04:05	05:05	06:00	07:01	08:06	09:11	10:26	11:31	12:33	13:36	14:38	15:52	16:57	18:01	19:06	20:10	21:10	22:05	23:05
ul. Wigury / Narutowicza 01	151	04:07	05:07	06:02	07:03	08:08	09:13	10:28	11:33	12:35	13:38	14:40	15:54	16:59	18:03	19:08	20:12	21:12	22:07	23:07
ul. 11 Listopada / Lisa Kuli 01	241	04:09	05:09	06:04	07:05	08:10	09:15	10:30	11:35	12:37	13:40	14:42	15:56	17:01	18:05	19:10	20:14	21:14	22:09	23:09
ul. Wojska Polskiego / Sobieskiego	221	04:11	05:11	06:06	07:07	08:12	09:17	10:32	11:37	12:39	13:42	14:44	15:58	17:03	18:07	19:12	20:16	21:16	22:11	23:11
ul. Leszczyńskiego / Leszczyńskiego	191	04:12	05:12	06:07	07:08	08:13	09:18	10:33	11:38	12:40	13:43	14:45	15:59	17:04	18:08	19:13	20:17	21:17	22:12	23:12
ul. Batorego / PKP Ząbki 02 [K]	182	04:13	05:13	06:08	07:10	08:15	09:20	10:35	11:40	12:42	13:45	14:47	16:01	17:06	18:10	19:15	20:19	21:18	22:13	23:13
ul. Orła / Orła 02	582	04:15	05:15	06:10	07:12	08:17	09:22	10:37	11:42	12:44	13:47	14:49	16:03	17:08	18:12	19:17	20:21	21:20	22:15	23:15
ul. Skorupki / MCS - Basen (> P)	421	04:17	05:17	06:12	07:14	08:19	09:24	10:39	11:44	12:46	13:49	14:51	16:05	17:10	18:14	19:19	20:23	21:22	22:17	23:17
ul. Sosnowa / Sosnowa 01	431	04:18	05:18	06:13	07:15	08:20	09:25	10:40	11:45	12:47	13:50	14:52	16:06	17:11	18:15	19:20	20:24	21:23	22:18	23:18
ul. Gajowa / Gajowa	441	04:19	05:19	06:14	07:16	08:21	09:26	10:41	11:46	12:48	13:51	14:53	16:07	17:12	18:16	19:21	20:25	21:24	22:19	23:19
ul. Kosynierów/ Kosynierów	451	04:19	05:19	06:14	07:17	08:22	09:27	10:42	11:47	12:49	13:52	14:54	16:08	17:13	18:17	19:22	20:26	21:24	22:19	23:19
ul. Szwoleżerów / Pułaskiego 02	562	04:20	05:20	06:15	07:18	08:23	09:28	10:43	11:48	12:50	13:53	14:55	16:09	17:14	18:18	19:23	20:27	21:25	22:20	23:20
ul. Żbikowskiego / Andersena 01	301	04:22	05:22	06:17	07:20	08:25	09:29	10:44	11:49	12:51	13:54	14:56	16:11	17:16	18:19	19:24	20:28	21:27	22:22	23:22
ul. Powstańców / Powstańców Park 01	461	04:23	05:23	06:18	07:22	08:27	09:30	10:45	11:50	12:52	13:55	14:57	16:13	17:18	18:20	19:25	20:29	21:28	22:23	23:23
ul. Powstańców / Maczka 01	301	04:24	05:24	06:19	07:24	08:29	09:32	10:47	11:52	12:54	13:57	14:59	16:15	17:20	18:22	19:27	20:31	21:29	22:24	23:24
ul. Powstańców / Dzika 01	311	04:25	05:25	06:20	07:25	08:30	09:33	10:48	11:53	12:55	13:58	15:00	16:16	17:21	18:23	19:28	20:32	21:30	22:25	23:25
ul. Powstańców / Powstańców 03	323	04:27	05:27	06:22	07:27	08:32	09:35	10:50	11:55	12:57	14:00	15:02	16:18	17:23	18:25	19:30	20:34	21:32	22:27	23:27
ul. Piłsudskiego / Cmentarz 02	332	04:29	05:29	06:24	07:29	08:34	09:37	10:52	11:57	12:59	14:02	15:04	16:20	17:25	18:27	19:32	20:36	21:34	22:29	23:29
ul. Piłsudskiego / Szwoleżerów 02	342	04:30	05:30	06:25	07:30	08:35	09:38	10:53	11:58	13:00	14:03	15:05	16:21	17:26	18:28	19:33	20:37	21:35	22:30	23:30
ul. Skorupki / Kółtąta 02	412	04:32	05:32	06:27	07:33	08:38	09:41	10:56	12:01	13:03	14:06	15:08	16:24	17:29	18:31	19:36	20:39	21:37	22:32	23:32
ul. Skorupki / MCS - Basen 01 (> M1)	421	04:33	05:33	06:28	07:35	08:40	09:43	10:58	12:03	13:05	14:08	15:10	16:26	17:31	18:33	19:38	20:40	21:38	22:33	23:33
ul. Langiewicza / Langiewicza	591	04:34	05:34	06:29	07:36	08:41	09:44	10:59	12:04	13:06	14:09	15:11	16:27	17:32	18:34	19:39	20:41	21:39	22:34	23:34
ul. 3 Maja / Legionów [K]	601	04:36	05:36	06:31	07:38	08:43	09:46	11:01	12:06	13:08	14:11	15:13	16:29	17:34	18:36	19:41	20:43	21:41	22:36	23:36
ul. Wojska Polskiego / Urząd Miasta 01 [K]	201	04:37	05:37	06:32	07:40	08:45	09:48	11:03	12:08	13:10	14:13	15:15	16:31	17:36	18:38	19:43	20:44	21:42	22:37	23:37
ul. Batorego / PKP Ząbki 01 [K]	181	04:39	05:39	06:34	07:43	08:48	09:51	11:06	12:11	13:13	14:16	15:18	16:34	17:39	18:41	19:46	20:46	21:44	22:39	23:39
ul. Gónośląska / Wyspiańskiego 51 (tymczasowy)	175	04:41	05:41	06:36	07:45	08:50	09:53	11:08	12:13	13:15	14:18	15:20	16:36	17:41	18:43	19:48	20:48	21:46	22:41	23:41
ul. Wigury / 11 Listopada 02	162	04:42	05:42	06:37	07:46	08:51	09:54	11:09	12:14	13:16	14:19	15:21	16:37	17:42	18:44	19:49	20:49	21:47	22:42	23:42
ul. Narutowicza / Narutowicza 03	153	04:44	05:44	06:39	07:48	08:53	09:56	11:11	12:16	13:18	14:21	15:23	16:39	17:44	18:46	19:51	20:51	21:49	22:44	23:44
ul. Kochanowskiego/ Kochanowskiego 02	132	04:45	05:45	06:40	07:49	08:54	09:57	11:12	12:17	13:19	14:22	15:24	16:40	17:45	18:47	19:52	20:52	21:50	22:45	23:45
ul. DREWNIKA / DREWNIKA 02	122	04:46	05:46	06:41	07:51	08:56	09:58	11:13	12:18	13:20	14:23	15:25	16:41	17:46	18:48	19:53	20:53	21:51	22:46	23:46
ul. Radzymińska / Wolności 01	111	04:48	05:48	06:43	07:54	08:59	10:01	11:16	12:21	13:23	14:26	15:28	16:44	17:49	18:51	19:56	20:55	21:53	22:48	23:48
CH M1 Pętla (przyjazd)	102	04:50	05:50	06:45	07:56	09:01	10:03	11:18	12:23	13:25	14:28	15:30	16:46	17:51	18:53	19:58	20:57	21:55	22:50	23:50

Rozkład jazdy linii **Ząbki-1** w soboty, niedziele i święta

ulica / nazwa przystanku	KP	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	
CH M1 Pętla (odjazd)	102	05:30	06:40	07:50	09:10	10:15	11:20	12:30	13:40	14:50	16:00	17:10	18:30	19:50	21:20					
ul. Wolności / Wolności 03	113	05:32	06:42	07:52	09:12	10:17	11:22	12:32	13:42	14:52	16:02	17:12	18:32	19:52	21:22					
ul. DREWNIKA / DREWNIKA 01	121	05:34	06:44	07:54	09:14	10:19	11:24	12:34	13:44	14:54	16:04	17:14	18:34	19:54	21:24					
ul. Kochanowskiego/ Kochanowskiego 01	131	05:35	06:45	07:55	09:16	10:21	11:26	12:36	13:46	14:56	16:06	17:16	18:36	19:55	21:25					
ul. Wigury / Narutowicza 01	151	05:37	06:47	07:58	09:18	10:23	11:28	12:38	13:48	14:58	16:08	17:18	18:38	19:57	21:27					
ul. 11 Listopada / Lisa Kuli 01	241	05:39	06:49	08:00	09:20	10:25	11:30	12:40	13:50	15:00	16:10	17:20	18:40	19:59	21:29					
ul. Wojska Polskiego / Sobieskiego	221	05:41	06:51	08:02	09:22	10:27	11:32	12:42	13:52	15:02	16:12	17:22	18:42	20:01	21:31					
ul. Leszczyńskiego / Leszczyńskiego	191	05:42	06:52	08:04	09:24	10:29	11:34	12:44	13:54	15:04	16:14	17:24	18:44	20:02	21:32					
ul. Batorego / PKP Ząbki 02 [K]	182	05:43	06:53	08:06	09:26	10:31	11:36	12:46	13:56	15:06	16:16	17:26	18:46	20:03	21:33					
ul. Orła / Orła 02	582	05:45	06:55	08:08	09:28	10:33	11:38	12:48	13:58	15:08	16:18	17:28	18:48	20:05	21:35					
ul. Skorupki / MCS - Basen (> P)	421	05:47	06:57	08:10	09:30	10:35	11:40	12:50	14:00	15:10	16:20	17:30	18:50	20:07	21:37					
ul. Sosnowa / Sosnowa 01	431	05:48	06:58	08:11	09:31	10:36	11:41	12:51	14:01	15:11	16:21	17:31	18:51	20:08	21:38					
ul. Gajowa / Gajowa	441	05:49	06:59	08:12	09:32	10:37	11:42	12:52	14:02	15:12	16:22	17:32	18:52	20:09	21:39					
ul. Kosynierów/ Kosynierów	451	05:50	07:00	08:13	09:33	10:38	11:43	12:53	14:03	15:13	16:23	17:33	18:53	20:10	21:40					
ul. Szwoleżerów / Pułaskiego 02	562	05:51	07:01	08:14	09:34	10:39	11:44	12:54	14:04	15:14	16:24	17:34	18:54	20:11	21:41					
ul. Żbikowskiego / Andersena 01	301	05:52	07:02	08:15	09:35	10:40	11:45	12:55	14:05	15:15	16:25	17:35	18:55	20:12	21:42					
ul. Powstańców / Powstańców Park 01	461	05:53	07:03	08:16	09:36	10:41	11:46	12:56	14:06	15:16	16:26	17:36	18:56	20:13	21:43					
ul. Powstańców / Maczka 01	301	05:54	07:04	08:18	09:38	10:43	11:48	12:58	14:08	15:18	16:28	17:38	18:58	20:14	21:44					
ul. Powstańców / Dzika 01	311	05:55	07:05	08:20	09:40	10:45	11:50	13:00	14:10	15:20	16:30	17:40	19:00	20:15	21:45					
ul. Powstańców / Powstańców 03	323	05:57	07:07	08:22	09:42	10:47	11:52	13:02	14:12	15:22	16:32	17:42	19:02	20:17	21:47					
ul. Piłsudskiego / Cmentarz 02	332	05:59	07:09	0																

Rozkład jazdy linii **Ząbki-3** w dzień powszedni

obowiązuje od 09.07.2021 r. do 31.08.2021 r. **wakacyjny**

Częściowa korekta rozkładu wakacyjnego - przywrócenie trasy podstawowej linii Ząbki-3 na odcinku między MCS Basen, a Maczka 01 - UWAGA autobus wykonuje wydłużony postój na przystanku Maczka 03. Trasa i godziny odjazdów z pozostałych przystanków bez zmian - obowiązują takie jak dla dla rozkładu ważnego od 01.07.2022 r.

ulica / nazwa przystanku	KP	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	
CH M1 Pętla (odjazd)	102	04:30	05:30	06:25	07:25	08:30	09:35	10:45	11:50	12:50	13:50	15:00	16:05	17:10	18:20	19:30	20:30	21:30	22:30	23:30
ul. Wolności / Wolności 03	113	04:32	05:32	06:27	07:27	08:32	09:37	10:47	11:52	12:52	13:52	15:03	16:08	17:13	18:22	19:32	20:32	21:32	22:32	23:32
ul. Drewnicka / Drewnicka 01	121	04:34	05:34	06:30	07:30	08:35	09:40	10:50	11:55	12:55	13:55	15:06	16:11	17:16	18:25	19:35	20:35	21:34	22:34	23:34
ul. Kochanowskiego/ Kochanowskiego 01	131	04:35	05:35	06:31	07:31	08:36	09:41	10:51	11:56	12:56	13:56	15:07	16:12	17:17	18:26	19:36	20:36	21:35	22:35	23:35
ul. Wigury / Narutowicza 01	151	04:37	05:37	06:33	07:33	08:38	09:43	10:53	11:58	12:58	13:58	15:09	16:14	17:19	18:28	19:38	20:38	21:37	22:37	23:37
ul. 11 Listopada / Lisa Kuli 01	241	04:39	05:39	06:35	07:35	08:40	09:45	10:55	12:00	13:00	14:00	15:11	16:16	17:21	18:30	19:40	20:40	21:39	22:39	23:39
ul. Wojska Polskiego / Sobieskiego	221	04:41	05:41	06:37	07:37	08:42	09:47	10:57	12:02	13:02	14:02	15:13	16:18	17:23	18:32	19:42	20:42	21:41	22:41	23:41
ul. Leszczyńskiego / Leszczyńskiego	191	04:42	05:42	06:38	07:38	08:43	09:48	10:58	12:03	13:03	14:03	15:14	16:19	17:24	18:33	19:43	20:43	21:42	22:42	23:42
ul. Batorego / PKP Ząbki 02 [K]	182	04:43	05:43	06:40	07:40	08:45	09:50	11:00	12:05	13:05	14:05	15:16	16:21	17:26	18:35	19:45	20:45	21:43	22:43	23:43
ul. 3 Maja / PKP Ząbki 03 [K]	183	04:44	05:44	06:41	07:42	08:47	09:51	11:01	12:06	13:06	14:06	15:17	16:23	17:27	18:36	19:46	20:46	21:44	22:44	23:44
ul. ks. Skorupki / Kołłątajowa 02	412	04:45	05:45	06:43	07:44	08:49	09:53	11:03	12:08	13:08	14:08	15:19	16:25	17:29	18:38	19:48	20:47	21:45	22:45	23:45
ul. Skorupki / MCS - Basen (> P)	421	04:46	05:46	06:44	07:45	08:50	09:54	11:04	12:09	13:09	14:09	15:20	16:26	17:30	18:39	19:49	20:48	21:46	22:46	23:46
ul. Sosnowa / Sosnowa 01	431	04:47	05:47	06:45	07:46	08:51	09:55	11:05	12:10	13:10	14:10	15:21	16:27	17:31	18:40	19:50	20:49	21:47	22:47	23:47
ul. Gajowa / Gajowa	441	04:48	05:48	06:46	07:47	08:52	09:56	11:06	12:11	13:11	14:11	15:22	16:28	17:32	18:41	19:51	20:50	21:48	22:48	23:48
ul. Kosynierów/ Kosynierów	451	04:49	05:49	06:47	07:48	08:53	09:57	11:07	12:12	13:12	14:12	15:23	16:29	17:33	18:42	19:52	20:51	21:49	22:49	23:49
ul. Powstańców / Maczka 03	303	04:52	05:52	06:51	07:54	08:59	10:01	11:11	12:16	13:16	14:16	15:29	16:35	17:39	18:47	19:56	20:54	21:52	22:52	23:52
ul. Powstańców / Maczka 01	301	04:53	05:53	06:52	07:55	09:00	10:02	11:12	12:17	13:17	14:17	15:30	16:36	17:40	18:46	19:57	20:55	21:53	22:53	23:53
ul. Powstańców / Dzika 01	311	04:54	05:54	06:53	07:56	09:01	10:03	11:13	12:18	13:18	14:18	15:31	16:37	17:41	18:48	19:58	20:56	21:54	22:54	23:54
ul. Powstańców / Powstańców 03	323	04:56	05:56	06:55	07:58	09:03	10:05	11:15	12:20	13:20	14:20	15:33	16:39	17:43	18:50	20:00	20:58	21:56	22:56	23:56
ul. Piłsudskiego / Cmentarz 02	332	04:58	05:58	06:57	08:00	09:05	10:07	11:17	12:22	13:22	14:22	15:35	16:41	17:45	18:52	20:02	21:00	21:58	22:58	23:58
ul. Piłsudskiego / Szwoleżerów 02	342	04:59	05:59	06:58	08:01	09:06	10:08	11:18	12:23	13:23	14:23	15:36	16:42	17:46	18:53	20:03	21:01	21:59	22:59	23:59
ul. Warszawska / Warszawska 01	401	05:00	06:00	06:59	08:02	09:07	10:09	11:19	12:24	13:24	14:24	15:38	16:44	17:47	18:54	20:04	21:02	22:00	23:00	00:00
ul. Jana Pawła / Klamrowa	371	05:02	06:02	07:02	08:05	09:10	10:12	11:22	12:27	13:27	14:27	15:41	16:47	17:50	18:57	20:07	21:04	22:02	23:02	00:02
ul. Jana Pawła II / Nowa	381	05:03	06:03	07:03	08:06	09:11	10:13	11:23	12:28	13:28	14:28	15:42	16:48	17:51	18:58	20:08	21:05	22:03	23:03	00:03
ul. Jana Pawła II / Bema	391	05:04	06:04	07:04	08:07	09:12	10:14	11:24	12:29	13:29	14:29	15:43	16:49	17:52	18:59	20:09	21:06	22:04	23:04	00:04
ul. Batorego / PKP Ząbki 01 [K]	181	05:05	06:05	07:05	08:08	09:13	10:15	11:25	12:30	13:30	14:30	15:44	16:50	17:53	19:00	20:10	21:07	22:05	23:05	00:05
ul. Górnośląska / Wyspiańskiego 01 [K]	175	05:07	06:07	07:07	08:10	09:15	10:17	11:27	12:32	13:32	14:32	15:46	16:52	17:55	19:02	20:12	21:09	22:07	23:07	00:07
ul. Wigury / 11 Listopada 02	162	05:08	06:08	07:08	08:11	09:16	10:18	11:28	12:33	13:33	14:33	15:47	16:53	17:56	19:03	20:13	21:10	22:08	23:08	00:08
ul. Narutowicza / Narutowicza 03	153	05:10	06:10	07:10	08:13	09:18	10:20	11:30	12:35	13:35	14:35	15:49	16:55	17:58	19:05	20:15	21:12	22:10	23:10	00:10
ul. Kochanowskiego/ Kochanowskiego 02	132	05:11	06:11	07:11	08:14	09:19	10:21	11:31	12:36	13:36	14:36	15:50	16:56	17:59	19:06	20:16	21:13	22:11	23:11	00:11
ul. Drewnicka / Drewnicka 02	122	05:12	06:12	07:13	08:16	09:21	10:22	11:32	12:37	13:37	14:37	15:51	16:57	18:00	19:07	20:17	21:14	22:12	23:12	00:12
ul. Radzywińska / Wolności 01	111	05:14	06:14	07:16	08:19	09:24	10:25	11:35	12:40	13:40	14:40	15:54	17:00	18:03	19:10	20:20	21:16	22:14	23:14	00:14
CH M1 Pętla (przyjazd)	102	05:16	06:16	07:18	08:21	09:26	10:27	11:37	12:42	13:42	14:42	15:56	17:02	18:05	19:12	20:22	21:18	22:16	23:16	00:16

Rozkład jazdy linii **Ząbki-3** w soboty, niedziele i święta

Aktualizacja 07.07.2021 r.

ulica / nazwa przystanku	KP	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	
CH M1 Pętla (odjazd)	102	06:10	07:20	08:20	09:25	10:40	11:50	13:00	14:10	15:20	16:30	17:50	19:10	20:40	22:10
ul. Wolności / Wolności 03	113	06:12	07:22	08:22	09:27	10:42	11:52	13:02	14:12	15:22	16:32	17:52	19:12	20:42	22:12
ul. Drewnicka / Drewnicka 01	121	06:14	07:24	08:24	09:30	10:45	11:55	13:05	14:15	15:25	16:35	17:55	19:15	20:44	22:14
ul. Kochanowskiego/ Kochanowskiego 01	131	06:15	07:25	08:25	09:31	10:46	11:56	13:06	14:16	15:26	16:36	17:56	19:16	20:45	22:15
ul. Wigury / Narutowicza 01	151	06:17	07:27	08:27	09:33	10:48	11:58	13:08	14:18	15:28	16:38	17:58	19:18	20:47	22:17
ul. 11 Listopada / Lisa Kuli 01	241	06:19	07:29	08:29	09:35	10:50	12:00	13:10	14:20	15:30	16:40	18:00	19:20	20:49	22:19
ul. Wojska Polskiego / Sobieskiego	221	06:21	07:31	08:31	09:37	10:52	12:02	13:12	14:22	15:32	16:42	18:02	19:22	20:51	22:21
ul. Leszczyńskiego / Leszczyńskiego	191	06:22	07:32	08:32	09:38	10:53	12:03	13:13	14:23	15:33	16:43	18:03	19:23	20:52	22:22
ul. Batorego / PKP Ząbki 02 [K]	182	06:23	07:33	08:33	09:40	10:55	12:05	13:15	14:25	15:35	16:45	18:05	19:25	20:54	22:23
ul. 3 Maja / PKP Ząbki 03 [K]	183	06:24	07:34	08:34	09:41	10:56	12:06	13:16	14:26	15:36	16:46	18:06	19:26	20:54	22:24
ul. ks. Skorupki / Kołłątajowa 02	412	06:25	07:35	08:35	09:43	10:58	12:08	13:18	14:28	15:38	16:48	18:08	19:28	20:55	22:25
ul. Skorupki / MCS - Basen (> P)	421	06:26	07:36	08:36	09:44	10:59	12:09	13:19	14:29	15:39	16:49	18:09	19:29	20:56	22:26
ul. Sosnowa / Sosnowa 01	431	06:27	07:37	08:37	09:45	11:00	12:10	13:20	14:30	15:40	16:50	18:10	19:30	20:57	22:27
ul. Gajowa / Gajowa	441	06:28	07:38	08:38	09:46	11:01	12:11	13:21	14:31	15:41	16:51	18:11	19:31	20:58	22:28
ul. Kosynierów/ Kosynierów	451	06:29	07:39	08:39	09:47	11:02	12:12	13:22	14:32	15:42	16:52	18:12	19:32	20:59	22:29
ul. Powstańców / Maczka 03	303	06:32	07:42	08:42	09:51	11:06	12:16	13:26	14:36	15:46	16:56	18:16	19:36	21:02	22:32
ul. Powstańców / Maczka 01	301	06:33	07:43	08:43	09:52	11:07	12:17	13:27	14:37	15:47	16:57	18:17	19:37	21:03	22:33
ul. Powstańców / Dzika 01	311	06:34	07:44	08:44	09:53	11:08	12:18	13:28	14:38	15:48	16:58	18:18	19:38	21:04	22:34
ul. Powstańców / Powstańców 03	323	06:36	07:46	08:46	09:55	11:10	12:20	13:30	14:40	15:50	17:00	18:20	19:40	21:06	22:36
ul. Piłsudskiego / Cmentarz 02	332	06:38	07:48	08:48	09:57	11:12	12:22	13:32	14:42	15:52	17:02	18:22	19:42	21:08	22:38
ul. Piłsudskiego / Szwoleżerów 02	342	06:39	07:49	08:49	09:58	11:13	12:23	13:33	14:43	15:53	17:03	18:23	19:43	21:09	22:39
ul. Warszawska / Warszawska 01	401	06:40	07:50	08:50	09:59	11:14	12:24	13:34	14:44	15:54	17:04	18:24	19:44	21:10	22:40
ul. Jana Pawła / Klamrowa	371	06:42	07:52	08:52	10:02	11:17	12:27	13:37	14:47	15:57	17:07	18:27	19:47	21:12	22:42
ul. Jana Pawła II / Nowa	381	06:43	07:53	08:53	10:03	11:18	12:28	13:38	14:48	15:58	17:08	18:28	19:48	21:13	22:43
ul. Jana Pawła II / Bema	391	06:44	07:54	08:54	10:04	11:19	12:29	13:39	14:49	15:59	17:09	18:29	19:49	21:14	22:44
ul. Batorego / PKP Zą															

CODZIENNI BOHATEROWIE Z KLASY 4E

Trzej uczniowie Szkoły Podstawowej nr 2 wykazali się empatią i jednocześnie zimną krwią. Dzięki ich szybkiej reakcji udało się pomóc mężczyźnie, który zasłabł w miejskim parku.

W środę 15 czerwca, cała klasa 4e miała przyjemność uczestniczyć w spotkaniu z udziałem pani Burmistrz Małgorzaty Zysk oraz pani Dyrektor Ireny Małyszczuk. Trzej uczniowie z klasy 4e Szkoły Podstawowej nr 2 w Ząbkach: Filip Wojdat, Tymoteusza Gładysiaka oraz Aleksandra Puchalskiego odebrali podziękowania z rąk Pani Burmistrz za wyjątkową postawę oraz okazanie bezinteresownej pomocy.

Środa 11 maja czwartoklasistom na długo pozostanie w pamięci. Tego dnia, wolny czas spędzili w parku miejskim na zabawie. Dostrzegli mężczyznę leżącego na ławce, z którego – jak sami twierdzą – inne osoby się śmiały i wytykały palcami. Widok człowieka leżącego na ławce, na przystanku albo nawet



na trawie mało kogo dziwi i przejmuje. Bardzo często reakcją jest wzruszenie ramion, przyspieszenie kroku lub spojrzenie w drugą stronę, czemu towarzyszy myśl, że to „nie moja sprawa” i „zapewne jest pijany”. Na szczęście inaczej zachowali się uczniowie ze Szkoły Podstawowej nr 2. Pomogli człowiekowi w potrzebie i za to należą im się wielkie brawa.

Pytali nieznanego jak się czuje, czy wszystko jest w porządku, jednak mężczyzna nic nie odpowiadał. Takie objawy bardzo ich zaniepokoiły. Nie mieli pewności w jakim stanie jest nieprzytomny człowiek, dlatego postanowili reagować. Wykręcili numer 112 i wezwali pomoc. Okazało się, że tajemniczy pan, zasłabł, gdyż chorował na cukrzycę. Szybka interwencja chłopców i powiadomienie odpowiednich służb, pomogło temu człowiekowi, a kto wie, może i uchroniło przed najgorszym.

Nie byli obojętni. Zachowali się dojrzałe i odpowiedzialnie. Ich roztropne zachowanie jest godne pochwały. Oby każdy z nas umiał okazywać pomoc potrzebującym.

Gdy następnego dnia w szkole, relacjonowali to wydarzenie jednomyślnie stwierdzili, że warto pomagać! W spotkaniu wzięli udział również Rodzice chłopców. Aleksander z powodu choroby nie mógł uczestniczyć w spotkaniu, a upominki i gratulacje odebrał w późniejszym terminie.

Gratulujemy im odwagi i umiejętności zachowania się w trudnej sytuacji. Cieszy nas ich roztropność i odpowiedzialność.

Agnieszka Korpusik-Borkowska, Agnieszka Koleszuk/ŁMA

DOMY MODUŁOWE DAMIR
☎ 22 678 90 02
ul. Łodygowa 63, Ząbki



DOMY DWULOKALOWE /
DWURODZINNE TANIEJ NIŻ
MIESZKANIE!



POZBĄDŹ SIĘ KREDYTU!
ZAMIĘŃ MIESZKANIE W BLOKU
NA WŁASNY DOM! O 70%
NIŻSZA CENA ZA METR!

Polski producent domów modułowych o dowolnym metrażu. Całoroczne, letniskowe, na wynajem.



WWW.MODUŁOWYDOM.PL