



CO SŁYCHAĆ?

Rok XXVII

Nr 7 (412)

13 kwietnia 2018 r.

ISSN 1427-3717

www.zabki.pl

ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

Roboty drogowe w pełni

Obecnie w trakcie prac budowlanych są m.in.: **ul. Podleśna, Żeromskiego, Wigury, Zakopiańska.**

Na ul. Podleśnej wykonano już kanalizację deszczową, rozpoczęły się już zasadnicze roboty drogowe.

Ważnym ciągiem komunikacyjnym, będącym w trakcie przebudowy, jest odcinek między ul. Batorego a Piotra Skargi. Chodzi tu o ul. Żeromskiego i Wigury. Wykonano już przyłącze do kanalizacji deszczowej. Obecnie powstaje konstrukcja drogowa.

Na pierwszym odcinku ul. Zakopiańskiej wykonano już kanalizację deszczową, która obecnie jest kontynuowana na drugim odcinku.

W tym tygodniu rozpoczęły się roboty związane z budową ronda na skrzyżowaniu **ul. 11-go Listopada i Wolności.**

W trakcie końcowego etapu procedury przetargowej znajduje się **ul. Powstańców.** Przypomnijmy, jest to już drugie postępowanie,

Bardzo dobre warunki atmosferyczne sprzyjają drogowcom. Co prawda, w przypadku niektórych inwestycji drogowych część prac udało się już wykonać nawet w okresie zimowym, kiedy nie było mrozu. Dzięki temu większość dróg będzie mogła być szybciej wybudowana.



Na skrzyżowaniu ulicy Wolności z 11-go Listopada powstanie rondo

przez co termin rozpoczęcia budowy nieco przesunął się w czasie. Miejmy nadzieję, że ten przetarg uda się rozstrzygnąć i ekipy drogowe będą mogły niezwłocznie przystąpić do prac.

Urząd ogłosił także przetarg na budowę **ul. Krasickiego.** Potencjalni wykonawcy na złożenie ofert mają czas do 16 kwietnia.



Roboty drogowe na ul. Podleśnej

WYWÓZ ODPADÓW BUDOWLANYCH

Usługi Porządkowe „Buli”

Kontenery od 2 do 36 m³

Ceny od 150 zł

tel. 509-136-967

www.buli.com.pl

R.S. SERWIS WYWÓZ NIECZYSTOŚCI

Zabki

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

WULKANIZACJA

Sprzedaż felg, opon nowych i używanych

- Wymiana i naprawa opon
- Piaskowanie i malowanie felg
- Spawanie felg
- Prostownie felg
- Przechowalnia opon

05-091 Zabki

ul. Batorego 18 a
www.wulkanizacja24.com

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



tel. kom. 604 49 39 31

tel. (22) 781 44 16

biuro@wulkanizacja24.com

ZARZĄDZANIE WSPÓLNOTAMI MIESZKANIOWYMI

PRO-SYSTEM NIERUCHOMOŚCI

ponad 50 nieruchomości w Zabkach ☎ 783-298-248

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

27 MAJA 2018 r.

MIEJSKI OŚRODEK SPORTU I REKREACJI
ZAPRASZA NA

XI BIEG ZĄBKOWSKI W AKCJI POLSKA BIEGA

START:

- 12.00 PRZEDSZKOLAKI (300 M)
12.20 KLASA I – III SZKÓŁ PODSTAWOWYCH (1500 M)
12.50 KLASA IV – VI SZKÓŁ PODSTAWOWYCH (1500 M)
13.20 KLASA VII SZKÓŁ PODSTAWOWYCH I GIMNAZJA (2500 M)
14.00 BIEG GŁÓWNY (5 I 10 KM)

UDZIAŁ W BIEGU GŁÓWNYM: OPŁATA 30 ZŁOTYCH OD OSOBY, W DNIU BIEGU 40 ZŁOTYCH. POZOSTAŁE KATEGORIE BEZPŁATNE.

DLA KAŻDEGO UCZESTNIKA PAMIĄTKOWY MEDAL, NAPIÓJ I CIEPŁY POSILEK. W KATEGORII OPEN PAMIĄTKOWA KOSZULKĄ.

DLA NAJLEPSZYCH ZAWODNIKÓW W POSZCZEGÓLNYCH KATEGORIACH WIEKOWYCH PUCHARY I NAGRODY.

ZAPISY NA: ZAPISYONLINE.COM

WIĘCEJ INFORMACJI NA: WWW.MOSIR-ZABKI.PL

ORGANIZATORZY:

MOSIR Zabki



WSPÓŁORGANIZATOR:



SPONSORZY:



mok
ZABKI
TEL. 781 64 30

Zaprasza na:
OTWARCIE WYSTAWY ZDJĘĆ
Sekcji Fotograficznej z MOK Zabki
„... od czarnego do kolorowego...”
oraz
Koncert Kwartetu Smyczkowego
(w repertuarze muzyka klasyczna)

Sobota 21.04.2018 r.
godz. 17.00
Galeria MOK, ul. Słowackiego 21
/trybuna stadionu miejskiego/
wstęp wolny

mok
ZABKI
ZAPRASZA
na
Wieczorek z kulturką
**„Studio Teatralne MOK
przedstawia!”**
W programie m. in.:
„Serenada” wg S. Mrożka
„Brzechwa dla dorosłych”
„Lalka” wg W. Syrokomli
i inne
15 kwietnia, godz. 17⁰⁰
**MOK, ul. Słowackiego 21 /trybuna sportowa/
wstęp wolny**

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

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

GABINET LEKARSKI
ANDRZEJ KACZOREK
Zabki ul. Niepodległości 1A
– internista
– specjalista med. rodzinnej i medycyny pracy
– badania profilaktyczne pracowników (wstępne, okresowe, kontrolne)
– badania dla celów sanitarno-epidemiologicznych
– badania kierowców wszystkich kategorii
– EKG, spirometria (bad. układu oddechowego)
– drobne zabiegi (zastrzyki)
Gabinet czynny codziennie tylko po uzgodnieniu wizyty telefonicznie w godz. 8⁰⁰–20⁰⁰
tel. 603 927 323 www.lekarz.zabki.pl

AGENCJA METROPOLIS
NIERUCHOMOŚCI
Mieszkania Domy Działki
kupno - sprzedaż - wynajem
doradztwo - umowy - kredyty
Zabki ul. 3 Maja 10 lok. 10 II p.
tel./fax. 22 781 44 56
tel. 601 898 715
www.metropolis.waw.pl
www.agencjametropolis.gratka.pl
e-mail: biuro@metropolis.waw.pl
Poszukujemy mieszkań, domów,
działek do kupna i wynajmu

ZĄBKI MIASTEM FESTIWALOWYM

Zapraszamy na IV edycję Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki Musicalowej im. George'a Gershwina o statuetkę FUNNY FACE



W dniu 23 czerwca br. o godz. 20:00 w Parku Miejskim im. Szuberta odbędzie się IV Ogólnopolski Festiwal Piosenki Musicalowej im. G. Gershwina o statuetkę „Funny Face”. Festiwal ma charakter otwarty i jest konkursem dla wszystkich osób i grup teatralnych w Polsce.

Festiwal w swoim założeniu ma na celu prezentację dorobku wybitnych kompozytorów i librecistów musicalowych.

Na scenie oprócz laureatów wystąpią gwiazdy polskich i światowych scen musicalowych: Marek Torzewski, Aneta Figiel oraz artyści Teatru Rampa w Warszawie.

Wszystkich zainteresowanych wokalistów oraz zespoły teatralne zapraszamy do udziału w eliminacjach do Festiwalu. Na zgłoszenia czekamy do 15 maja br.

Informacje, regulamin oraz karty zgłoszeniowe można znaleźć pod adresem internetowym: www.gershwin.zabki.pl/

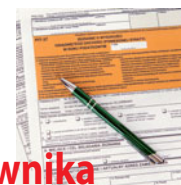
IX Junior KYOKUSHIN CUP w Ząbkach

Klub Sportów Walki KYOKUSHIN zaprasza na IX Junior KYOKUSHIN CUP w Ząbkach. Turniej odbędzie się w sobotę, 14 kwietnia, na sali sportowej Szkoły Podstawowej nr 1 w Ząbkach, przy ul. Piłsudskiego 35. Patronat honorowy nad turniejem objął Burmistrz Miasta Ząbki – Pan Robert Perkowski.

Zawodnicy będą rywalizować w widowiskowej pełno kontaktowej formule walki sportowej, a najmłodsze dzieci spróbują swoich sił w rekreacyjnych walkach lekkiego kontaktu. Zwycięzcy IX Turnieju Karate w Ząbkach wezmą udział w międzyklubowych kwalifikacjach do Mistrzostw Europy.

Początek i oficjalne otwarcie turnieju 14 kwietnia o godzinie 11.00. Walki finałowe i wręczenie nagród przewidziane są na godzinę 15.00. Zapraszamy do kibicowania. Więcej informacji na www.kswkyokushin.pl

ZŁOŻ PIT W URZĘDZIE MIASTA ZĄBKI



Dyżur pracownika Urzędu Skarbowego w Urzędzie Miasta Ząbki

Wzorem lat ubiegłych, również w tym roku w Urzędzie Miasta Ząbki uruchomiony zostanie punkt przyjmowania zeznań podatkowych za 2017 rok.

Dzięki uprzejmości Naczelnika Urzędu Skarbowego w Wołominie, w dniu 19 kwietnia w godz. od 9:00 do 15:00 w sali konferencyjnej im. Fryderyka Antoniego Haydera Urzędu Miasta, oddelegowany pracownik będzie udzielał wyjaśnień i przyjmował zeznania podatkowe za 2017 rok.

Podatek PIT jest odprowadzany do urzędu skarbowego właściwego dla miejsca zamieszkania. Nie każdy wie, że większość podatku trafia do budżetu państwa, natomiast jedna trzecia, z tego co odprowadzamy urzędowi skarbowemu, wraca do miejsca naszego zamieszkania.

Wypełniając zeznanie podatkowe za 2017 rok na pierwszej stronie, w części B wystarczy wpisać aktualne miejsce zamieszkania, nie chodzi tu o miejsce zameldowania, a o miejsce, w którym obecnie mieszkamy.

Twoja złotówka przekazana do budżetu miasta wpłynie na poprawę jakości życia wszystkich mieszkańców Ząbek.

Zapraszamy mieszkańców do skorzystania z możliwości złożenia deklaracji PIT w Urzędzie Miasta w Ząbkach.

Weekend Księgarń Kameralnych w Księgarni „Orla”

Księgarnia „Orla” po raz pierwszy bierze udział w wydarzeniu Weekend Księgarń Kameralnych, które pomyslane zostało jako sposób na promocję nie tylko czytelnictwa, ale też tych szczególnych punktów na mapie miast - niedużych, niesieciowych księgarń, będących często małymi centrami kultury dla lokalnych społeczności.

W ramach tegorocznej imprezy przygotowaliśmy dla Państwa następujące wydarzenia:

Zuchy na Orlej

piątek, 20.4 – godz. 17:00

sobota, 21.04 – godz. 9:00

Zuchy z ZHP Zabki w Księgarni Orla będą zdobywać sprawność „Przewodnik po Świecie Wyobraźni”.

W naszej księgarni przeprowadzimy szkolenie księgarskie dla zuchów, którzy otrzymają w ten sposób kolejną sprawność: „Przewodnik po Świecie Wyobraźni”. Zuchy poznają arkana pracy księgarza, budowę i rozkład księgarni, jej asortyment. Przyjrzymy się też samej książce – dowiemy się jak jest zbudowana i jak powstaje. Ponad to zapakujemy książki w paczkę i być może obsłużymy kilku klientów przy kasie.

Wieczór poetycki na Orlej

sobota, 21.04 – godz. 18:00 – 19:00

Wieczór poetycki z wierszami pani Justyny Fijałkowskiej pt. „Latające wierszydła”.

„Od urodzenia mieszkam w Ząbkach razem z mężem (również ząbkowakiem) i 5 naszych dzieci. Od 15 lat mam przyjemność prowadzić „Schowek” – Świetlicę Środowiskową Nr 2 dla dzieci i młodzieży z naszego Miasta. Kocham dobrą muzykę, taniec, góry i jeziora. Staram się dziękować za wszystko Bogu i ludziom, którzy mnie otaczają” - przedstawia się autorka, której tomik – jeszcze w dość pierwotnej wersji - będzie można nabyć podczas spotkania.

Opowieść pisze się sama

niedziela 22.04 – godz. 13:30 – 16:00

Tego dnia organizujemy rodzinne tworzenie książki. Każda rodzina (team) dzięki naszym wskazówkom i wykorzy-

staniu kości „story cubes” oraz własnej wyobraźni, będzie mogła stworzyć swoją własną opowieść i zamienić ją w książkę.

Warsztaty z książką dla dzieci 6+

poniedziałek 23.04 godz. 15.00 – „Żubr Pompik i Kampinoski Park Narodowy”

Sympatyczny młody żubrzyk - bohater książkowej serii dla dzieci – stanie się przewodnikiem po parkach narodowych Polski, wybierzemy się z nim na spacer po Kampinoskim Parku Narodowym. Podczas zajęć dzieci poznają różnicę między zwykłym lasem a parkiem, dowiedzą się, który polski park czym się wyróżnia i poznają pojęcia związane z ochroną przyrody. Podczas zajęć odbędzie się również quiz z przyrodniczą mapą Polski, a wszyscy uczestnicy otrzymają książki o zwierzętach.

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA! Obowiązują zapisy przez wiadomość prywatną na profilu Orla Cafe.

„Zarządzanie czasem z Panem Kuleczką czyli po co nam kalendarz”

poniedziałek 23.04 godz. 17:00

Dzieci otrzymają kalendarze z Panem Kuleczką i nauczą się idei zarządzania czasem, uzupełniając je datami ważnych wydarzeń. Porozmawiamy też o zegarze, porach roku, pędzącym i wlokącym się czasie, oraz metodach jego oswajania, by wszędzie zdążyć ale się nie spieszyć.

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA! Obowiązują zapisy przez wiadomość prywatną na profilu Orla Cafe.”

**PRZYSZŁA WIOSNA, NADSZEDŁ CZAS,
BY POSPRZĄTAĆ WSPÓLNIE LAS**

Ząbki/Warszawa



**WSZYSTKICH CHĘTNYCH, KTÓRYM NIE JEST OBOJĘTNY STAN NASZEGO
NAJBLIŻSZEGO OTOCZENIA, ZAPRASZAMY NA TEGOROCZNĄ XI WIOSENĄ
AKCJĘ SPRZĄTANIA REJONU WEJŚĆ DO LASU.**

w sobotę 28 kwietnia 2018 roku od godz. 10.00

MARKSBUD usługi kontenerami

Mariusz Toczyski
Ząbki

**Wywóz odpadów
budowlanych,
gruzu, ziemi, piachu**
tel. 698-214-790

GABINET INTERNISTYCZNO-PULMONOLOGICZNY

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

UL. NARUTOWICZA 4, 05-091 ZĄBKİ

LEK. **ANNA RUTOWSKA**

tel. 665-191-517

ZAPISY NA TELEFON

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 Edukacyjno-Terapeutyczny

Hippocampus

- pedagog terapeuta
- logopeda
- psycholog

www.hippocampus.edu.pl

Ząbki, ul. Orla 6 lok. 27
tel. 507 301 975



Samorządowcy ukraińscy w Ząbkach

22 marca miała miejsce wizyta studyjna przedstawicieli 17 gmin ukraińskich, która odbyła się w ramach projektu „Polsko-norweska pomoc dla podniesienia efektywności energetycznej na Ukrainie”. Celem pobytu było podniesienie kompetencji urzędników miejskich, odpowiedzialnych za przygotowanie inwestycji z zakresu efektywności energetycznej. Oprócz Ząbek goście odwiedzili także Sosnowiec oraz Rudę Śląską.

Samorządowcy wizytowali kilka inwestycji na terenie Ząbek, m.in.: wojewódzki szpital „Drewnica” oraz Publiczne Przedszkole nr 3 i obiekty, zlokalizowane na stadionie miejskim, w tym przede wszystkim budynek trybuny sportowej. Ząbkowskie obiekty zrobiły na gościach duże wrażenie.



LV sesja Rady Miasta Ząbki

14 marca odbyła się 55. sesja Rady Miasta, podczas której podjęto następujące uchwały:



- w sprawie uchwalenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Ząbki – rejon centrum miasta,
- w sprawie przygotowania projektu uchwały określającej zasady i warunki sytuowania obiektów małej architektury, tablic reklamowych i urządzeń reklamowych oraz ogrodzeń, ich gabaryty, standardy jakościowe oraz rodzaje materiałów budowlanych, z jakich mogą być wykonane na terenie Miasta Ząbki,
- w sprawie wyrażenia zgody na przejęcie zarządzania drogą wojewódzką nr 629 w zakresie budowy dróg rowerowych wraz z infrastrukturą towarzyszącą,
- w sprawie przyjęcia środków z Funduszu Spójności,
- w sprawie podziału Miasta Ząbki na stałe obwody głosowania, ustalenia numerów, granic oraz siedzib obwodowych komisji wyborczych,
- w sprawie podziału Miasta Ząbki na okręgi wyborcze oraz ustalenia ich granic i numerów oraz liczby radnych wybieranych w każdym okręgu w wyborach do rady Miasta Ząbki,
- w sprawie zmiany Wieloletniej Prognozy Finansowej Miasta Ząbki na lata 2018-2026,
- w sprawie wprowadzenia zmian do budżetu Miasta Ząbki na rok 2018.

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



Projekt wsparcia rodzinnego
„Chcemy być aktywni”

Zapraszamy dorosłe osoby **znajdujące się w kryzysie lub od dłuższego czasu doświadczające trudności**, do udziału w projekcie dającym możliwość zmiany swojej sytuacji.

Jeśli:

- nie masz pracy lub jesteś na urlopie wychowawczym,
- chcesz zmienić relacje w swojej rodzinie i swoją sytuację życiową/zawodową;
- brak pracy, lub dotychczasowa praca są jedną z przyczyn kryzysu,

ten projekt jest dla Ciebie!

Co oferujemy?

- Grupowe warsztaty rozwoju osobistego:
 - umiejętności wychowawcze
 - rozwiązywanie konfliktów w rodzinie
 - skuteczna komunikacja i asertywność
- Pomoc psychologiczną, seksuologiczną, prawną, wychowawczą
- Psychoterapię indywidualną i par
- Doradztwo zawodowe i pośrednictwo pracy w realizacji płatnych staży zawodowych
- Udział w płatnych kursach zawodowych

Kiedy?

Najbliższa grupa rozpoczyna 9 kwietnia 2018.

Zgłoszenia: 22 510 98 08, 22 510 98 20

Decyduje kolejność zgłoszeń.

Grupy uruchamiane będą co około 2 miesiące do sierpnia 2019.

Stowarzyszenie PRO-Pracownia Rozwoju Osobowości w Ząbkach,
www.stowarzyszeniepro.pl



Pożegnaliśmy Józefa Węgla

5 kwietnia b.r. z honorami wojskowymi został pochowany Major Wojska Polskiego, Inspektor Związku Strzeleckiego Józef Węgiel – 30 kwietnia skończyłby 104 lata.

Major Węgiel brał udział w wojnie obronnej 1939 roku. Przeszedł z 80 pułkiem piechoty, należącym do 20 Dywizji Piechoty – tzw. „Żelaznej Dywizji”, szlak bojowy od Mławy, przez Nieporęt, do Warszawy (Zacisze). Na cmentarzu w Żąbkach w kwaterze wrześniej pochowani są Strzelcy Nowogródzcy – Jego koledzy. Z tego powodu od 2014 roku pomiędzy Żąbkami a Jeziorem koło Częstochowy, gdzie mieszkał Major wraz z liczną rodziną, powstała pewnego rodzaju więź. W 2015 roku Majora odwiedzili uczniowie z naszej „jedynki” i kombatancki. Wysyłane były życzenia. W 2016 pojechali do Niego nasi Strzelcy. Gdy okazało się, że przed wojną Józef Węgiel należał do Związku Strzeleckiego i to właśnie dzięki umiejętnościom zdobytym w „Strzelcu” osiągał wysokie wyniki podczas służby w Garnizonie 80pp w Słonimiu, Pan Józef otrzymał awans do stopnia Inspektora Związku Strzeleckiego. W 2016 roku Pan Inspektor został Członkiem Honorowym Oddziału Żąbki ZS, a rok później, na 103 urodziny, decyzją Komendy Głównej został Członkiem Honorowym całego Związku Strzeleckiego „STRZLEC” Józefa Piłsudskiego. Nasi Strzelcy spotykali się z Nim także podczas Rekonstrukcji w Mławie, a w 2015 roku rodzina Majora Węgla odwiedziła Żąbki i wzięła udział w obchodach Święta 80 pułku piechoty.

Przypomnieć także należy, że w 2014 roku dom rodziny Węglów w Jeziorze odwiedził osobiście Premier Rzeczypospolitej Polskiej Donald Tusk, który w dniu 100 urodzin wręczył Panu Józefowi awans do stopnia Kapitała oraz szablę kapitańską. Awans do stopnia Majora Pan Józef otrzymał w 2017 roku.

Pogrzeb Inspektora ZS odbył się w kościele p.w. Św. Jacka w Borze Zapilskim. Oprawę wojskową uroczystości pogrzebowych zapewniła kompania honorowa z Jednostki Wojskowej Komandosów z Lublińca oraz orkiestra wojskowa z Warszawy.

Jak ważną postacią dla całego społeczeństwa był Pan Major – jeden z ostatnich żołnierzy 20 DP, ostatni z 80 pułku piechoty – podkreślały liczne delegacje, a szczególnie odczytane listy od Prezesa Rady Ministrów Mateusza Morawieckiego, którego reprezentował Wicewojewoda Śląski Mariusz Trebka, oraz od Ministra Obrony Narodowej Mariusza Błaszczaka, reprezentowanego przez generała brygady Piotra Błażeusza.

Podczas tej smutnej uroczystości swoją rolę mieli także żąbkowscy Strzelcy – w domu rodzinnym wystawili wartę z szablami podczas czuwania przy zwłokach Majora, następnie podczas Mszy Św., przemarszu na cmentarz i przy grobie. Komendę Główną „Strzelca” reprezentował ksiądz Kapelan ZS mjr. Robert Krzysztofiak, który jednocześnie przewodniczył mszy świętej pogrzebowej.

To tyle „suchych” faktów. Nic nie jest jednak w stanie w pełni opisać i oddać tego, jakim człowiekiem był Pan Józef. Zawsze otwarty na ludzi – szczególnie na młodzież, uśmiechnięty, wesoły, żartujący, skupiony na rozmówcy, pełen energii, do końca aktywny fizycznie... Odszedł Wielki Człowiek i może to slogan, ale nic nie jest w stanie zapełnić pustki, jaką pozostawił. Od rodziny zmarłego wiemy, że Pan Józef wielokrotnie wspominał Żąbki, naszą młodzież, Strzelców, a gdy



chciał pożartować, przekreślał nazwę i wspominał „Żabki”.

CZEŚĆ PANA PAMIĘCI, PANIE JÓZEFIE

Strzelcy z Oddziału Żąbki ZSSJP



Projekt „Stowarzyszenie PRO Q umacnianiu rodzin w Żąbkach, Markach i Zielonce” dofinansowany jest ze środków Powiatu Wołomińskiego w ramach umowy nr 559.2017 z dn. 30.12.2017 r. i Miasta Żąbki



PUNKT SPECJALISTYCZNEGO PORADNICTWA DLA RODZIN

Prrowadzący Punkt: Stowarzyszenie PRO – Pracownia Rozwoju Osobowości
siedziba Punktu: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Żąbkach
przy ul. Słowackiego 21
telefon: 660 907 563
e-mail: pro-pracownia@wp.pl
strona www: www.stowarzyszeniepro.pl

Zakres oferowanych usług:
• psychoterapia indywidualna
• psychoterapia par
• pomoc psychologiczna w tym lekarza psychiatry
• konsultacje wychowawcze pedagoga
• poradnictwo socjalne

Zapraszamy do kontaktu telefonicznego:
środy w godz. 9.00 – 13.00
piątki w godz. 9.00 – 13.00
lub osobiście w siedzibie Stowarzyszenia
wtorki w godz. 12.00 – 16.00
Terminy mogą ulec zmianie!

Zasady przyjęcia:
Terminy spotkań ze specjalistami po uprzednim umówieniu
i wstępnej konsultacji będą odbywały się
od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 19.00.

Zmieniamy Ząbki na lepsze, w konsultacjach z mieszkańcami



Klub radnych PiS Ząbki. Badanie ankietowe – prosimy Panią/Pana o swoją ocenę

1. Które ze zrealizowanych w ostatnich latach przedsięwzięć oceniasz najlepiej?	
Prosimy zaznaczyć maksymalnie 3 odpowiedzi	
Miejskie Centrum Sportu (basen, kręgielnia, squash)	☐
Tunel pod torami kolejowymi PKP	☐
Budynki oświatowe (przedszkole przy Westerplatte, rozbudowa szkół podstawowych, świetlica środowiskowa)	☐
Bezpłatna komunikacja miejska (Darmobus)	☐
Rekreacja miejska (ścieżki rowerowe, siłownia plenerowa, place zabaw, tor rolkowy, lodowisko, boiska szkolne o sztucznej nawierzchni)	☐
Modernizacja głównych ulic gminnych	☐
Własne miejskie ujęcie wody wraz ze stacją uzdatniania	☐
Wsparcie i współtworzenie podmiotów społecznych (Młodzieżowa Rada Miasta, Klub Seniora, Związek Strzelecki, Towarzystwo Przyjaciół Ząbek)	☐
Inne	☐

2. Proszę wskazać jaki wg. Pani/Pana priorytet, powinny mieć poniższe obszary miasta?						
Prosimy zaznaczyć odpowiednią cyfrę (1 niski priorytet, 5 wysoki priorytet)						
Budowa i modernizacja dróg	1	2	3	4	5	
Budowa nowych szkół i przedszkoli	1	2	3	4	5	
Dalszy rozwój komunikacji miejskiej	1	2	3	4	5	
Kształtowanie przestrzeni i zieleni miejskiej	1	2	3	4	5	
Rozwój oferty sportowej i rekreacyjnej	1	2	3	4	5	
Tworzenie parkingów w centrum miasta	1	2	3	4	5	
Bezpieczeństwo Publiczne	1	2	3	4	5	
Inne	1	2	3	4	5	

3. Co zdaniem Pani/Pana należy w naszym mieście ulepszyć?

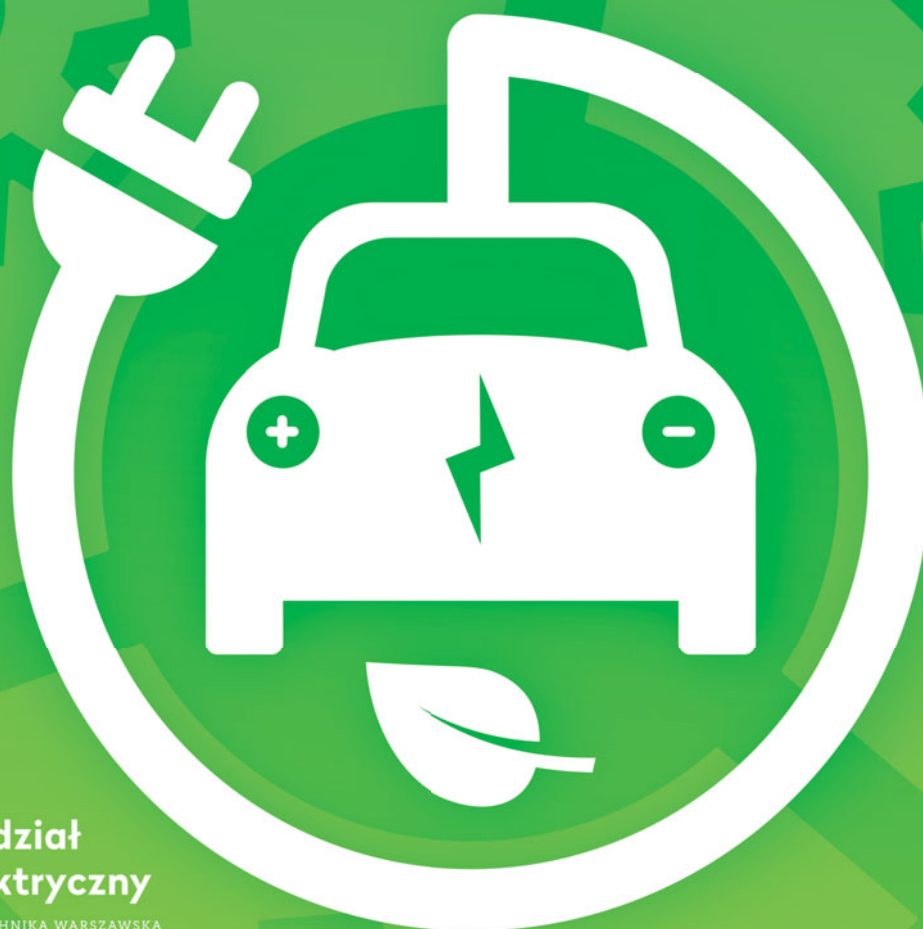
4. W którym rejonie miasta Pani/Pan mieszka ?	
Ząbki północne (od torów kolejowych PKP w stronę Marek)	☐
Ząbki centralne (pomiędzy torami kolejowymi PKP a linią ul. Szwoleżerów)	☐
Ząbki południowe (od linii ul. Szwoleżerów w kierunku Rembertowa)	☐

Wypełnioną ankietę możesz:

1. zostawić podczas spotkań z radnymi PiS w Ząbkach w dniu 21 kwietnia 2018 r. w godz. 8.00-13.00, w pobliżu sklepu Biedronka przy ul. Targowej i Kaufland/Rossmann/ Pepco przy ul. Powstańców.
2. wrzucić do urny w biurze Rady Miasta Ząbki (Urząd Miasta)
3. zostawić w biurze poselskim Piotra Uścińskiego przy ul. Słowackiego 21 (trybuna sportowa)

Miasto Ząbki zaprasza do udziału w konkursie

Zbuduj pasażerski pojazd mobilny



**Wydział
Elektryczny**

POLITECHNIKA WARSZAWSKA



Będzie to bez wątpienia najciekawsze wydarzenie w Ząbkach, a prezentacje modeli pojazdów odbędą się w Parku Miejskim im. Szuberta w Ząbkach w dniu 27 maja 2018 roku. Tego samego dnia odbędą się także pokazowe przejazdy wykonanymi pojazdami.

Na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody

Chęć udziału należy zgłosić do 30 kwietnia 2018 roku

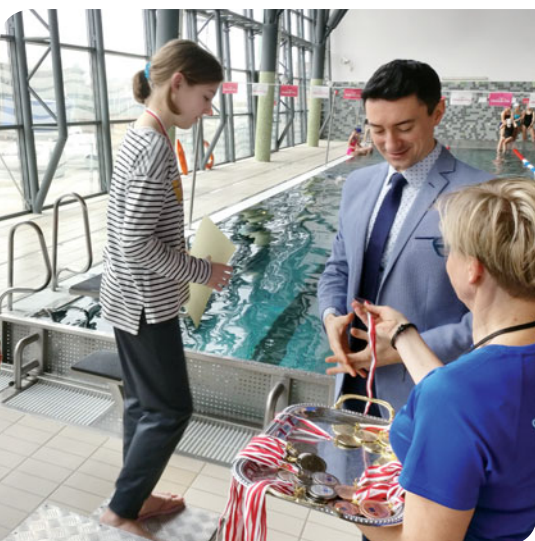
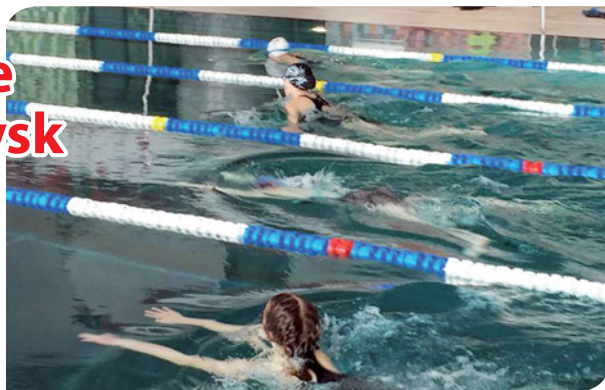
Regulamin konkursu oraz wzór deklaracji uczestnictwa znajdują się na www.zabki.pl

Gorąco zachęcamy do udziału w konkursie!

ZĄBKI:

Powiatowe zawody pływackie w ramach Mazowieckich Igrzysk Młodzieży Szkolnej

23 marca 2018 r. na pływalni Miejskiego Centrum Sportu w Ząbkach zostały przeprowadzone przez Powiatowy Szkolny Związek Sportowy w Wołominie, Powiat Wołomiński oraz Miasto Ząbki – Mistrzostwa Powiatu w sztafetach pływackich dziewcząt i chłopców w kategorii dzieci: roczniki 2005 – 2008 oraz młodzież: roczniki 2002 – 2004.



PRG
USŁUGI
GEODEZYJNE

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

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

AGD SERWIS
Adam Sobiesiak

lodówki, pralki,
zmywarki,
kuchnie gazowe
i elektryczne,
płyty grzewcze, okapy

504 070 258
www.agd-naprawy.pl

www.Dwór Sulejów.pl

WESELA
CATERING
KONFERENCJE
PRZYSTĘPIA OKOLICZNOŚCIOWE

tel: 507-027-467
ul. Kościelna 16
05-280 Sulejów
(pow. Wołomin)

Do rywalizacji przystąpiły:

Kategoria dzieci:

- Szkoła Podstawowa nr 1 w Ząbkach
- Szkoła Podstawowa nr 2 w Ząbkach
- Szkoła Podstawowa nr 3 w Ząbkach
- Katolicka Szkoła Podstawowa w Ząbkach
- Szkoła Podstawowa nr 3 w Zielonce
- Szkoła Podstawowa nr 3 w Wołominie
- Szkoła Podstawowa nr 5 w Wołominie
- Szkoła Podstawowa nr 7 w Wołominie

Kategoria młodzież:

- Szkoła Podstawowa nr 1 w Ząbkach
- Szkoła Podstawowa nr 2 w Ząbkach
- Katolicka Szkoła Podstawowa w Ząbkach
- Szkoła Podstawowa nr 4 w Zielonce

Rywalizację rozpoczęły dziewczęta z kategorii dzieci a kolejno po nich wystartowali chłopcy z tej kategorii.

Pierwszą konkurencją była sztafeta 8 x 25 m. W każdym z roczników do sztafety trzeba było wystawić po 2 osoby, które popłynęły stylem dowolnym. Po konkurencji zespołowej przyszedł czas na rywalizację indywidualną. Uczniowie ze sztafety zostali rozdzieleni na następujące biegi:

- 25 m stylem grzbietowym (2008, 2007)
- 25 m stylem dowolnym (2008, 2007)
- 50 m stylem grzbietowym (2005, 2006)
- 50 m stylem dowolnym (2005, 2006)

W kategorii młodzież – dziewczęta i chłopcy klas 7, II i III gimnazjalnych rywalizację rozpoczęli od sztafety 6 x 25 m stylem dowolnym, a po niej rozpoczęły się konkurencje indywidualne:

- 50 m stylem grzbietowym
- 50 m stylem dowolnym
- 50 m stylem klasycznym

Po zakończonych biegach czasy zdobyte przez każdy zespół, zostały przez sędziów podliczone i na podstawie wyników wyłoniono miejsca poszczególnych szkół.

Wyniki w rywalizacji dziewcząt – kategoria dzieci

- I miejsce – SP 2 Ząbki
- II miejsce – SP 1 Ząbki
- III miejsce – SP 7 Wołomin
- IV miejsce – SP 5 Wołomin
- V miejsce – SP Katolicka Ząbki
- VI miejsce – SP 3 Zielonka

Wyniki w rywalizacji chłopców – kategoria dzieci

- I miejsce – SP 2 Ząbki
- II miejsce – SP 7 Wołomin
- III miejsce – SP 1 Ząbki
- IV miejsce – SP 3 Wołomin
- V miejsce – SP Katolicka Ząbki
- VI miejsce – SP 5 Wołomin
- VII miejsce – SP 3 Zielonka

Wyniki w rywalizacji dziewcząt – kategoria młodzież

- I miejsce – SP 2 Ząbki
- II miejsce – SP Katolicka Ząbki
- III miejsce – SP 1 Ząbki
- IV miejsce – SP 4 Zielonka

Wyniki w rywalizacji chłopców – kategoria młodzież

- I miejsce – SP 2 Ząbki
- II miejsce – SP 4 Zielonka
- III miejsce – SP Katolicka Ząbki
- IV miejsce – SP 1 Ząbki



Mistrzostwa Powiatowe zakończyły się nagrodzeniem najlepszych drużyn. Medale ufundowane przez Burmistrza Miasta Ząbki i dyplomy wręczył Prezes MCS Ząbki Mariusz Ryciak w towarzystwie zastępcy Przewodniczącego PSZS w Wołominie p. Mieczysława Roślana.

Zwycięskie drużyny w kwietniu będą reprezentowały nasz powiat w rywalizacji międzypowiatowej w Piaseczynie.

Agnieszka Cichowska



Legenda o JANIE ZAMBUKU założycielu Ząbek część 3

autor: Miroslaw Sobiecki, korekta: Elżbieta Jabłońska

Teraz pozostała już tylko część druga, czyli zwycięski wjazd do miasta z trofeum po białej wiedźmie. Dla podniesienia wrażenia Jan cały wysmarował się sadzami i porwał na sobie ubranie. Do ustawionej na wozie beczki z wodą święconą wrzucił najważniejsze, czyli trofeum. Tu Janek wykazał się szczególnym konceptem. Co mogło być wiarygodne dla zabobonnych ludzi? Co musiał im pokazać, żeby uwierzyli, że wiedźmy już nie ma? Tym trofeum były szaty białej wiedźmy. Janek wcześniej znalazł kilka starych, brudnych, poszarpanych i śmierdzących szmat, z których uszył „suknię” wiedźmy. Teraz ta suknia pływała w beczce z wodą święconą. Rankiem, gdy już było widno, Janek wsiadł na wóz i ruszył w kierunku Warszawy. Jadącego przez Bródno bohatera, obserwowali przerażeni mieszkańcy folwarku. Na ich pytania o to, co się wydarzyło, odpowiadał zaproszeniem na Rynek Praski, gdzie opowie wszystko ze szczegółami. W ten sposób na czele wielkiego korowodu, Janek wjechał na rynek targowy Pragi. Otoczony przez tłum zaczął snuć opowieść o swojej całonocnej, heroicznej i wyczerpującej walce z białą wiedźmą. Część tłumu powątpiewała i mówiła, że nocne ognie oraz eksplozja to jakieś sztuczki, że wiedźmy nie da się pokonać. Wtedy Janek wyjął z beczki szaty wiedźmy, a wszyscy zaniemówili. Tak brudne i poszarpane szaty mogła nosić tylko zła i okrutna biała wiedźma z zabielskiego lasu. Janek natychmiast został okrzyknięty bohaterem pogromcą wiedźmy.

Przez cały dzień mieszkańcy Pragi i Warszawy oglądali mroczne trofeum, które na koniec publicznie zostało spalone, a pozostały z niego popiół wysypano do Wisły.

Kilka lat później, na wykarczowanym terenie Lasu Zabiele, zaczęły pojawiać się pierwsze zabudowania gospodarstw wsi Wola Zabiele. Żyzna ziemia przynosząca obfite plony, przyciągała kolejnych osadników i nikt już nie wspominał o białej wiedźmie, po której pozostał jedynie niewielki staw w miejscu krateru. Początkowo Janek był nazywany pogromcą zabielskiej wiedźmy, jednak z czasem ludzie o tym zapomnieli, a młody Zambek kojarzony był wyłącznie z funkcją wójta, którą pełnił nader sumiennie. Tak minęło ponad dziesięć lat. Po sławie pogromcy nic nie zostało. Nikt nie napisał pieśni o bohaterze z Zabielskiego Lasu, a marzenia o rycerskiej chwale i nazwisku śpiewanym przez bardów odeszły w niepamięć.

Dorosły Jan Zambek lubił swoje życie. Miał żonę, dzieci, wieś królewską, którą zarządzał – czego więcej chciał?



rys. Paulina Grzybowska - klasa 6c - SP 1 w Ząbkach



rys. Patrycja Szczęk - klasa 6c - SP 1 w Ząbkach



rys. Kinga Krasnodębska - klasa 7b - SP 1 w Ząbkach

cdn.

Program „Przyjaciele Zippiego” w SKRZACIE

Już od 5 lat w Publicznym Przedszkolu „SKRZAT” realizowany jest Międzynarodowy Program Promocji Zdrowia Psychicznego „Przyjaciele Zippiego” kierowany do wszystkich sześciolatków. Dotychczas w programie wzięło udział ponad 700 dzieci z najstarszych grup. Program kształtuje i rozwija umiejętności psychospołeczne u małych dzieci. Uczy różnych sposobów radzenia sobie z trudnościami i wykorzystywania nabytych umiejętności w codziennym życiu oraz doskonali relacje dzieci z innymi ludźmi.

Program składa się z 24 spotkań, realizowanych przez cały rok szkolny w oparciu o bardzo starannie opracowane materiały. Głównym bohaterem programu jest sympatyczny patyczak o imieniu Zippi oraz grupa dzieci, które mają różne przygody i przygodę. Podczas zajęć dzieci uczą się poprzez: zabawę, wykonywanie ćwiczeń i scenki dramatyczne jak radzić sobie z codziennymi problemami (np. zmianami i wyzwaniami), jak nazywać uczucia i o nich rozmawiać, w jaki sposób nawiązywać przyjaźń oraz jak rozwiązywać konflikty. Program porusza także bardzo ważny problem krzywdzenia oraz podpowiada, w jaki sposób radzić sobie, gdy doświadczamy przemocy/

prześladowania. Jest to jedyny program, w którym z małymi dziećmi rozmawia się na temat śmierci i uczuć, jakie towarzyszą

nam w sytuacji utraty kogoś bliskiego. Zachęca również do zachowań altruistycznych – współpracy i pomagania innym.

Kompetencje społeczno-emocjonalne są kluczowymi umiejętnościami dlatego bardzo duży nacisk kładziemy na kształtowanie ich przed rozpoczęciem kolejnego etapu edukacyjnego. Dzięki Przyjaciołom Zippiego obserwujemy wzrost zachowań prospołecznych w najstarszych grupach. Program jest również bardzo dobrze oceniany przez rodziców, którzy mają okazję zaobserwować przemiany swojego dziecka, ale też pochylić się nad jego problemami. W obecnym roku szkolnym w Naszym Przedszkolu powstała gablota dedykowana rodzicom dzieci uczestniczących w programie, gdzie mogą na bieżąco śledzić tematykę poruszaną na zajęciach oraz zapoznać się z propozycją zabaw do wykorzystania w domu.

Prowadzące program
Karolina Stanek-Kazanecka
Daria Sędk



Wizyta młodzieży w ząbkowskiej drukarni

Św. Wincenty Pallotti – włoski kapłan żyjący w XIX wieku, pełen apostołowskiej gorliwości mistyk, człowiek całkowicie oddany Bogu, inspirator wzbudzania wiary i miłości wśród członków Ludu Bożego – to również patron Drukarni i Wydawnictwa „Apostolicum” w Ząbkach.

Zapewne nie wszyscy mieszkańcy naszego miasta wiedzą, że w Ząbkach w 1972 roku Księża Pallotyni wybudowali drukarnię, którą od 1984 roku nazwano Pallotinum II. Poświęcenia budynków dokonał wielki Polak i patriota – Ksiądz Kardynał Stefan Wyszyński.

Nieco później, bo w 1993 roku na bazie Pallotinum II powstało „Apostolicum”, czyli Wydawnictwo i Drukarnia Stowarzyszenia Apostolstwa Katolickiego Prowincji Chrystusa Króla. Działalność wydawnicza placówki polegała na pracy dotyczącej m. in. krzewienia wiary chrześcijańskiej poprzez tworzenie interesujących i wartościowych pozycji książkowych. Wieloletnie funkcjonowanie Wydawnictwa i Drukarni „Apostolicum” sprawiło, że zyskały one dobrą markę, godną najwyższego uznania. Zarządzający przedsięwzięciem Księża Pallotyni, biorąc pod uwagę rozwój technologii, powiększyli tzw. park maszynowy i wykształcili nowe kadry. Jednocześnie nawiązali szeroką współpracę z wieloma innymi wydawnictwami oraz firmami, świadczyli na ich rzecz usługi w zakresie druku offsetowego, cyfrowego i prac introligatorskich.

O profesjonalnej działalności instytucji



mogli się przekonać uczniowie klasy 3f gimnazjum, którzy dzięki uprzejmości **księdza Arkadiusza Grzeszczyka** zwiedzili pomieszczenia Wydawnictwa i Drukarni. Wspaniała przewodniczka grupy, **pani Bożena** szczegółowo opowiadała o pracy ludzi w poszczególnych działach wydawniczych. Relacjonowała, na czym polegają działania obsługujących maszyny w halach drukarni.

Zwiedzających zachwyciły wielkie, huśtające, po prostu „świetne” maszyny, które stanowią wyposażenie Wydawnictwa i Drukarni „Apostolicum”. Młodzież poznała tajniki różnych zawodów. Doszła do ważnego wniosku, że na efekt końcowy, czyli pachnącą farbą drukarską publikację składa się skrupulatna współpraca wielu pracowników.

Dlatego za pośrednictwem gazety „Co słychać?” uczniowie klasy 3f wraz z wychowawcą – panią Iwoną Król pragną jeszcze raz serdecznie podziękować Wszystkim Osobom, które umożliwiły zwiedzenie Niezwykłego Ciekawego Miejsca w Ząbkach.

Wyróżnienie dla ząbkowskiego MOSiR-u

27 marca, w Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim ogłoszono wyniki i wręczono nagrody w konkursie na najciekawszą inicjatywę profilaktyczno-edukacyjną dotyczącą bezpieczeństwa dzieci i młodzieży oraz zagospodarowania czasu wolnego – organizowaną podczas ferii zimowych 2018 r. na terenie województwa mazowieckiego.

Do konkursu zgłoszono akcję „Zima w mieście bezpiecznie i na sportowo’2018” organizowaną przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ząbkach. Konkurs patronatem honorowym objął wojewoda mazowieckiego Zdzisław Sipiera. Adresowany był on do organizacji pozarządowych oraz jednostek samorządu terytorialnego. Dotyczył inicjatyw związanych z zagospodarowaniem czasu wolnego dzieci przebywających podczas ferii zimowych w miejscach zamieszkania. Do konkursu zgłoszono 57 projektów, które oceniane były między innymi pod względem ich innowacyjności i uniwersalności. Istotnym konkursowym kryterium było dopasowanie propozycji do oczekiwań dzieci i młodzieży oraz aspekt promowania zdrowego, wolnego od uzależnień, agresji i przemocy, stylu życia.

W konkursie zwyciężył projekt Publicznej Szkoły Podstawowej im. J. Słowackiego w Górkach gm. Platerów (pow. łosicki), który otrzymał 23 punkty. Tuż za nim z 22 punktami znalazł się projekt Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Ząbkach.

Nagrody w imieniu organizatorów: Wydziału Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji zs. w Radomiu, Wydziału Prewencji Komendy Stołecznej Policji w Warszawie, Mazowieckiego Kuratora Oświaty oraz Wojewody Mazowieckiego wręczyli: wojewoda Zdzisław Sipiera, mazowiecki wicekurator oświaty Andrzej Sosnowski, naczelnik Wydziału Prewencji Komendy Stołecznej Policji podinsp. Agnieszka Gajewska-Kosim, dyrektor Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Paweł Błasiak, zastępca dyrektora Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania



Kryzysowego Marek Szymański oraz kierownik Oddziału Bezpieczeństwa Publicznego i Organizacji WBZK Sławomir Bartosiewicz, który był jednocześnie przewodniczącym komisji konkursowej. W imieniu M.O.S.iR. podziękowanie za udział w konkursie odebrali Joanna Szerszeniewska oraz dyrektor Jacek Romańczuk.

Serdecznie dziękujemy tym, którzy przyczynili się do tak wysokiej oceny naszego projektu. Do laureata konkursu zabrakło bardzo niewiele, w kolejnym konkursie, miejmy nadzieję, powinno być jeszcze lepiej...

MOSiR Ząbki

Rycerze wiosny?!

Dwa kolejne zwycięstwa, które przedłużyły wiosenną serię wygranych żąbkowskiej drużyny do czterech spotkań oraz awans na pozycję wicelidera miejsce w tabeli IV ligi grupy północnej – oto wydarzenia dotyczące drużyny Dolcanu Żąbki z ostatnich dwóch tygodni.

Wyjazdowy mecz rozegrany w ramach 18 kolejki, w którym rywalem Dolcanu była drużyna rezerw ekstraklasowej Wisły Płock, zakończył się zwycięstwem naszej drużyny 1:0. Jedyną bramkę spotkania strzelił Krystian Lewandowski. Trudno było wymarzyć sobie lepszy początek meczu. Już w 5 minucie po dośrodkowaniu z rzutu rożnego Konrada Cichowskiego i błędzie jednego z płockich obrońców Lewandowski strzałem z kilku metrów wyprowadził Dolcan na prowadzenie. Mówiąc szczerze był to równocześnie koniec dobrych wiadomości na temat gry naszego zespołu w pierwszej połowie. Ustawieni w wysokim pressingu wślacy błyskawicznie przejmowali piłkę, często jeszcze na naszej po-

łowie boiska i starali się mozolnie budować swoje ataki pozycyjne. O ile posiadanie piłki mieli na poziomie bardzo wysokim, o tyle z kreowaniem sytuacji strzeleckich, na szczęście dla nas, radzili sobie dużo gorzej.

Po zmianie stron gra się zdecydowanie wyrównała. Co prawda ploczanie nadal dużej utrzymywali się przy piłce, ale zaczęli popełnić także błędy, przez co zawodnicy Dolcanu stwarzali sobie szanse na podwyższenie wyniku. Przed pierwszą z nich stanął Cichowski w 57 minucie meczu, gdy na linii pola karnego wyłuskał piłkę spod nóg jednego z obrońców i stanął oko w oko z golkiperem Wisły. Strzelił mocno i celnie, ale Piotr Zieliński popisał się świetną interwencją. Trzy minuty później minimalnie nad poprzeczką poszybował strzał Bartłomieja Balcera z rzutu wolnego, podyktowanego z odległości około 25 metrów od bramki. W 67 minucie natomiast blisko strzelenia gola był Piotr Augustyniak, ale jego strzał głową po dośrodkowaniu z rzutu rożnego Balcera wyładował ostatecznie na bocznej siatce.

Mecz rozegrany w ramach 19 kolejki IV ligi grupy północnej, w którym rywalem Dolcanu Żąbki była Ożarówianka Ożarów Maz., zakończył się zwycięstwem naszej drużyny 3:2. Bramki dla żąbkowian strzelali: Augustyniak, Szeliga i Cichowski, natomiast dla przyjezdnych Paweł Jabłoński oraz Michael Chojnicki.

Spotkanie zostało rozegrane na głównej płycie boiska Dozbud Areny i było jednym z pierwszych możliwości kontaktu żąbkowskich zawodników z naturalną nawierzchnią. Już w 7 minucie goście objęli prowadzenie. Po dośrodkowaniu z rzutu wolnego piłkę na linii pola karnego przejął najsukuteczniejszy strzelec gości i bez większych problemów umieścił ją w siatce. Na wyrównanie żąbkowscy kibice musieli czekać do 28 minuty, gdy doskonałe dośrodkowanie z rzutu wolnego Balcera, zamykający akcję na dalszym słupku Augustyniak jeszcze lepszym strzałem głową zamienił na gola.

Zupełnie inaczej sytuacja rozwinęła się po zmianie stron. Kiluminutowy okres huraganowych ataków naszej drużyny przyniósł im w efekcie dwa kolejne trafienia. Pierwsze z nich było autorstwa Szeligi, który sprytnym strzałem tuż przy słupku sfinalizował dośrodkowanie z prawej strony boiska Andrija Rohozina. Drugie natomiast w równej mierze było zasługą Szeligi, który w środkowej strefie boiska „przeskoczył” ożarowskich defensorów i głową skierował piłkę w kierunku bramki gości, jak i Cichowskiego, który ją przejął i po kilkudziesięciometrowym rajdzie w sytuacji sam na sam pewnym strzałem pokonał bramkarza gości. W późniejszych minutach jeszcze kilkakrotnie nasza drużyna potrafiła zaskoczyć akcjami oskrzydłującymi przyjezdnych, ale korzyści było z tego niewiele. Problemu z wykorzystaniem pierwszej nadarzającej się sytuacji nie mieli za to gracze Ożarówianki. Po rzucie rożnym, który miał miejsce w 71 minucie meczu za sprawą Chojnickiego strzelili bramkę kontaktową i doprowadzili do bardzo nerwowej końcówki, zakończonej ostatecznie *happy-endem*.

W najbliższą sobotę Dolcan zmierzy się w meczu wyjazdowym z dziesiątą w tabeli drużyną KS Łomianki, a za tydzień do Żąbek zawita pozostająca od dłuższego czasu w czołówce ligi Mławianka Mława.

red.

Darmowe porady prawne dla mieszkańców

MIASTO ŻĄBKÓW



Szanowni Mieszkańcy,
Informujemy, że na mocy porozumienia zawartego pomiędzy Burmistrzem Miasta Żąbki a czterema niezależnymi kancelariami prywatnymi:

1. Kancelarią Radców Prawnych Kalinowski Wójciński Korzybski SP. j.,
2. Kancelarią Adwokacką Małgorzata Lewandowska,
3. Rafałem Panasewiczem Radcą Prawnym,
4. Kancelarią Adwokacką Adwokat Marlena Szcześniak, mieszkańcy Żąbek mogą korzystać z bezpłatnych porad prawnych.

Porady udzielane są w następujących dniach:

Poniedziałek - Budynek Urzędu Miasta Żąbki przy ul. Wojska Polskiego 10, sala konferencyjna:
8:00-10:00 Kancelaria Adwokacka Małgorzata Lewandowska,
16:00-18:00 Radca Prawny Rafał Panasewicz, sprawy cywilne (w szczególności umowy, w tym konsumenckie, a także kwestie rodzinne, spadkowe i zasiedzenia) oraz administracyjne (spoza kompetencji UM Żąbki)
Wtorek - Kancelaria Adwokacka, Adwokat Marlena Szcześniak, Żąbki przy ul. Orlej 13 lok. 8:
8:00-10:00 Kancelaria Adwokacka (w szczególności sprawy związane z prawem bankowym - umowy tzw. frankowe, ubezpieczenie niskiego wkładu, klauzula dowolnej zmiany oprocentowania, ubezpieczenia pomostowe oraz wszystkie sprawy cywilne, rodzinne i karne).
Czwartek - Budynek Urzędu Miasta Żąbki przy ul. Wojska Polskiego 10, sala konferencyjna:
8:00-10:00 Kancelaria Radców Prawnych Kalinowski Wójciński 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 po numerami telefonów:

Kancelaria adwokacka Małgorzata Lewandowska, www.adwokatlewandowska.pl

☎ 501 331 576, (22) 125 49 71

Radca Prawny Rafał Panasewicz

☎ 721 854 998

Kancelaria Radców Prawnych Kalinowski Wójciński Korzybski SP. j.

☎ (22) 652 31 15

Kancelaria Adwokacka, Adwokat Marlena Szcześniak

☎ 508 319 888

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

Tabela IV ligi – grupa mazowiecka (północ)

Lp.	DRUŻYNA	MECZE	PUNKTY	BRAMKI
1.	POGOŃ II SIEDLCE	18	35	37-19
2.	DOLCAN ŻĄBKÓW	18	33	38-20
3.	KORONA OSTROŁĘKA	16	32	33-18
4.	MŁAWIANKA MŁAWA	18	31	35-35
5.	WISŁA II PŁOCK	18	31	33-22
6.	MAZOVIA MIŃSK MAZ.	17	29	28-25
7.	MKS PRZASNYSZ	17	29	34-26
8.	DRUKARZ WARSZAWA	17	26	35-31
9.	MKS CIECHANÓW	18	25	30-32
10.	KS ŁOMIANKI	18	24	29-31
11.	HURAGAN WOKŁOMIN	17	21	23-26
12.	OŻAROWIANKA	17	20	27-31
13.	MAZUR GOSTYNIN	18	17	16-32
14.	BUG WYSZKÓW	17	8	14-38
	BŁĘKITNI RACIĄŻ	18	7	9-35

Bzura Chodaków wycofała się przed rozpoczęciem rozgrywek

Błękitni Raciąż wycofali się z rozgrywek po rundzie jesiennej

RADY DIETETYKA

Dieta przy zapaleniu tarczycy Hashimoto

Choroba Hashimoto, czyli zapalenie tarczycy typu Hashimoto, to choroba autoimmunologiczna, która należy do najczęstszych przyczyn niedoczynności tarczycy. Chociaż tarczyca Hashimoto znana jest od przeszło stu lat, nadal nie udało się ustalić dokładnych przyczyn jej powstawania. Tak jak we wszystkich chorobach autoimmunologicznych, tak też przy tarczycy Hashimoto, dieta ma kluczowe znaczenie. Co to oznacza w praktyce?

Zapalenie tarczycy Hashimoto – objawy choroby

Choroba Hashimoto dziesięć razy częściej dotyka kobiet niż mężczyzn, a największą liczbę zachorowań stwierdza się między 45 a 65 rokiem życia. Czynniki ryzyka można podzielić na dwie grupy: genetyczne (polimorfizmy genów) i środowiskowe (m.in. nadmiar jodu, infekcje bakteryjne i wirusowe, terapia z użyciem interferonu). Prawdopodobnie na chorobę Hashimoto wpływa również ciąża. Trudno też mówić o typowych objawach Hashimoto, ale można zaobserwować zmiany, do jakich choroba prowadzi w funkcjonowaniu samej tarczycy. W początkowej fazie zapalenie może dać krótkotrwałe symptomy nadczynności tarczycy. Jednak w wyniku długotrwałego stanu zapalnego, dochodzi do niedoczynności tarczycy, a podczas badania USG niejednokrotnie stwierdza się zanik gruczołu tarczowego. Zaburzenia w gospodarce hormonalnej dają już bardzo konkretne objawy, a najważniejszymi są:

- długotrwałe, ogólne spowolnienie organizmu, o którym świadczą: senność, zmęczenie, niechęć do podejmowania aktywności, zarówno fizycznej, jak i umysłowej;
- przewlekłe zaparcia;
- ponadprzeciętna łamliwość paznokci, wypadanie włosów;
- suchość skóry, zwłaszcza w rejonach kolan i łokci;
- obrzęki (początkowo powiek i twarzy, a następnie dalszych partii ciała);
- nasilone odczuwanie zimna;
- wzrost masy ciała bez wyraźnego zwiększenia ilości tkanki tłuszczowej, często przy zmniejszonym apetycie.

Warto pamiętać, że zaburzenia hormonalne nie muszą dotyczyć tylko jednego gruczołu, dlatego to, co wydaje się być objawami jednej choroby, może maskować inną. Z tego względu zawsze należy skonsultować się z lekarzem, celem przeprowadzenia pełnej diagnostyki. Jeśli w wyniku badań, zapadnie diagnoza „zapalenie tarczycy Hashimoto”, to poza leczeniem farmakologicznym, trzeba wprowadzić do swojego życia nowe nawyki żywieniowe.

Tarczyca Hashimoto – dieta

Dieta chorego na zapalenie tarczycy typu Hashimoto powinna być dobrana indywidualnie i powinna uwzględniać wykryte alergie oraz nietolerancje pokarmowe. U większości chorych badania potwierdzają występowanie nietolerancji mleka krowiego, drożdży i białek pszenicy z glutenem na czule. Kaloryczność diety powinna być dostosowana do masy ciała i do stylu życia, w tym stopnia aktywności fizycznej. Osoby z chorobą Hashimoto często zmagają się z nadwagą lub otyłością. Dzieje się tak, ponieważ od hormonów tarczycy uwarunkowane jest tempo spoczynkowej przemiany materii. Warto pamiętać, że wprowadzenie diety odchudzającej powinno poprzedzać unormowanie hormonów tarczycy. Ilość kilokalorii w diecie nie może być gwałtownie ograniczona, ponieważ prowadzi to do pogorszenia aktywności tarczycy i może spowodować dalsze spowolnienie metabolizmu.

Wszyscy, którzy cierpią na Hashimoto powinni pamiętać o poniższych zasadach żywieniowych:

- posiłki należy jeść 5 razy dziennie, w regularnych odstępach (2,5-3 godziny), a ostatni lekkostrawny posiłek najlepiej spożyć na 3 godziny przed snem, co pozwoli zachować dobre tempo przemiany materii;
- w diecie nie może zabraknąć produktów bogatych w pełnowartościowe białko i tłuszcze o dużej zawartości kwasów omega-3 (olej lniany i słonecznikowy, sezam, oliwa z oliwek, migdały, orzechy włoskie i laskowe, a dla chorych z niedoczynnością tarczycy również ryby morskie – makrela, tuńczyk, łosoś norweski);
- miejsce tłuszczy nasyconych należy zastąpić umiarkowaną ilością tłuszczy roślinnych, będących źródłem witaminy E;
- warto wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym;
- z diety trzeba wyeliminować produkty wysoko przetworzone (fast foody, dania typu instant, chipsy, chrupki, gotowe ciasta, słodycze, napoje gazowane);
- podstawą posiłków powinny być warzywa i owoce sezonowe, produkty naturalne, świeże i o znanym składzie;
- ważne jest prawidłowe nawodnienie organizmu (około 2 litrów dziennie), którego podstawą jest niegazowana woda mineralna bez dodatków, zielona herbata i herbaty owocowe bez cukru;
- warto unikać produktów sojowych, ponieważ te zaburzają wchłanianie leków podawanych przy Hashimoto;
- zwykle wyklucza się również warzywa psiankowate i surowe warzywa krzyżowe (m.in. brokuł, kapusta, kalafior).

Ogromnym wsparciem dla osób, które cierpią z powodu zapalenia tarczycy typu Hashimoto jest sprawdzona poradnia dietetyczna. Dietetyk z Centrum Dietetycznego Naturhouse pomoże dobrać właściwą dietę, zarówno dla tych, których interesuje odchudzanie, jak i tych, którzy szukają pomocy w utrzymaniu prawidłowej wagi.

Jeśli chciałbyś dowiedzieć się więcej o zdrowym odżywianiu i skontaktować z indywidualną poradą dietetyka, zapisz się na konsultację do Centrum Dietetycznego Naturhouse Zabki.



Eksperti w reedukacji żywieniowej

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

BURMISTRZ MIASTA ZĄBKİ

informuje,

iż dnia 29 marca 2018 r. zostało wywieszone do publicznej wiadomości, na okres 21 dni, w siedzibie Urzędu Miasta Ząbki przy ul. Wojska Polskiego 10, zarządzenie w sprawie podania do publicznej wiadomości wykazu nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia i najmu – Zarządzenie nr 0050.27.2018 Burmistrza Miasta Ząbki z dnia 29 marca 2018 r.
Pełna treść Zarządzenia jest także dostępna na stronie internetowej: bip.zabki.pl (w zakładce Zarządzenia).

BURMISTRZ MIASTA ZĄBKİ

informuje,

iż dnia 9 kwietnia 2018 r. zostało wywieszone do publicznej wiadomości, na okres 21 dni, w siedzibie Urzędu Miasta Ząbki przy ul. Wojska Polskiego 10, zarządzenie w sprawie podania do publicznej wiadomości wykazu nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia i najmu – Zarządzenie nr 0050.31.2018 Burmistrza Miasta Ząbki z dnia 9 kwietnia 2018 r.
Pełna treść Zarządzenia jest także dostępna na stronie internetowej: bip.zabki.pl (w zakładce Zarządzenia).

BURMISTRZ MIASTA ZĄBKİ

OGŁASZA NABÓR KANDYDATÓW NA STANOWISKO

INSPEKTOR W REFERACIE INWESTYCJI

Wymagania niezbędne i dodatkowe na www.stanowiska znajdują się na tablicy ogłoszeń oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Ząbki www.bip.zabki.pl – „oferty pracy”.

OGŁOSZENIE O PRACĘ

DYREKTOR PUBLICZNEGO PRZEDSZKOLA NR 3 „SKRZAT” W ZĄBKACH

zatrudni od 1 września 2018 r. 3 osoby

w charakterze żożnej oddziałowej w wymiarze pełnego etatu

Osoby zainteresowane proszone są o składanie CV do sekretariatu przedszkola w godz. 8:00 do 16:00 do 25 kwietnia 2018 r.





Miasto Ząbki



**Burmistrz Miasta Ząbki
zaprasza przedsiębiorców na Wieczór Armenijski pn.
"Gdzie Europa spotyka się z Azją",
który odbędzie się w dniu 19 kwietnia br. o godz. 19.00 w sali
widowiskowej Miejskiego Ośrodka Kultury przy ul.
Słowackiego 21 w Ząbkach
(budynek trybuny głównej)**

Burmistrz Miasta Ząbki

Robert Perkowski
Robert Perkowski

- Powitanie,
- Występ artystyczny młodzieży z sekcji MOK,
- Hymn Armenii,
- Armenia - Gdzie Europa spotyka się z Azją,
- Powitanie w akcji „Zniżka za dowód”, oraz wręczenie statuetek „Firma Przyjazna Mieszkańcom 2017”,
- Wręczenie statuetek „Ząbkowska Firma Roku 2017”,
- Dyskusja o gospodarce między Ambasadorem Armenii Edgarem Ghazaryanem i ekspertem ds. ekonomii prof. Elżbietą Mączyńską-Ziemacką,
- Armenijski poczęstunek

