



## CO SŁYCHAĆ?

Rok XXX nr 23 (542) 16 grudnia 2023 r. ISSN 1427-3717 www.zabki.pl

### ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA



#### BON ŻŁOBKOWY DLA ZĄBKOWSKICH RODZICÓW

Z inicjatywy i na wniosek Małgorzaty Zysk, Burmistrz Miasta Zabki, od 1 stycznia 2024 roku rodzice dzieci do lat 3 otrzymają zwrot kwoty 200 zł za każdy miesiąc opieki w niepublicznym żłobku, klubie dziecięcym lub u dziennego opiekuna wpisanych do rejestru żłobków i klubów dziecięcych lub do wykazu dziennych opiekunów prowadzonych przez Burmistrza Miasta Zabki.

Dokończenie na str. 2

#### MIASTO ZĄBKI PIERWSZE W POWIECIE WOŁOMIŃSKIM I PIĄTE NA MAZOWSZU

Według Rankingu Gmin Województwa Mazowieckiego 2023 organizowanego przez Fundację Rozwoju Demokracji Lokalnej, Miasto Zabki zajęło piąte miejsce w województwie mazowieckim w kategorii gminy miejskie, ponadto po raz trzeci zostało uznane liderem powiatu wołomińskiego. Tym samym nasze miasto zostało przez kapitułę konkursową docenione podwójnie.

Dokończenie na str. 2

**WSPIERAMY ZĄBKOWSKIE RODZINY**

### BON ŻŁOBKOWY!

PROGRAM POLEGA NA ZWROTCIE KWOTY 200 ZŁ ZA KAŻDY MIESIĄC POBYTU DZIECKA W INSTYTUCJI OPIEKI NAD DZIEĆMI W WIEKU DO LAT 3.



Miasto Zabki po raz trzeci zostało liderem powiatu wołomińskiego

### Depil Studio

DEPILACJA ZĄBKKI

#### Twój Ekspert w trwałej depilacji

- ✓ Depilacja SHR in MOTION
- ✓ Fotoodmładzanie
- ✓ Redukcja trądziku
- ✓ Depilacja woskiem
- ✓ Redukcja przebarwień, naczynek, zmarszczek
- ✓ Trwała depilacja jasnych włosów

**VOUCHER 49 zł na 1 zabieg**

ZAPRASZAMY DO SALONU  
**Depil Studio**

ul. Różana 19 lok. U4  
05 - 091 Zabki  
798 659 609

## Dokończenie ze str. 1 MIASTO ZĄBKI PIERWSZE W POWIECIE WOŁOMIŃSKIM I PIĄTE NA MAZOWSZU

- Piąte miejsce w skali województwa mazowieckiego i po raz kolejny pierwsza lokata w powiecie wołomińskim to dla nas ogromne wyróżnienie i motywacja do dalszej pracy i rozwoju. Ten sukces to efekt zespołowej, wyťažonej pracy wielu ludzi. Jego osiągnięcie było możliwe dzięki wielu inicjatywom zgłaszanym przez mieszkańców naszego miasta, zaangażowaniu pracowników wszystkich wydziałów UM Ząbki, radnych Miasta Ząbki, dyrektorów i pracowników szkół i przedszkoli, Miejskiego Ośrodka Kultury, Miejskiego Centrum Sportu, ząbkowskiej biblioteki, Straży Miejskiej oraz Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji. Gorąco Państwu dziękuję i zapewniam, że nadal z pełną powagą i zaangażowaniem, będziemy traktować nasze samorządowe zadania i dążyć do tego, by w Ząbkach żyło się jeszcze lepiej - mówi Małgorzata Zyśk, Burmistrz Miasta Ząbki.

24 listopada br. w Przestrzeniach Bruna w Warszawie odbyła się Gala Rankingu Gmin Województwa Mazowieckiego, podczas której ogłoszono listę tegorocznych Liderów Rankingu. W wydarzeniu wzięli udział samorządowcy, eksperci oraz zaproszeni goście. Rankingi są corocznie przygotowywane przez Ośrodki Regionalne Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej we współpracy z wojewódzkimi urzędami statystycznymi. Po raz kolejny Ranking został objęty patronatem Adama Struzika, Marszałka Województwa Mazowieckiego.

- W województwie mazowieckim jest 314 gmin. W powiecie wołomińskim, gdzie jesteście Liderem, jest 12 gmin. Zajęliśmy też piąte miejsce na mazowszu w rankingu gmin miejskich. Celem



rankingów jest wyłonienie i promocja jednostek samorządowych wyróżniających się pod względem rozwoju społeczno-gospodarczego na tle regionu. Intencją pomysłodawców było wprowadzenie do publicznej debaty zasady oceny samorządów przy pomocy zobiektywizowanych wskaźników ilościowych – informuje UM Ząbki.

Ranking opiera się na szeregu wskaźników odzwierciedlających różne obszary życia społeczności lokalnych. Wyniki przeprowadzonych analiz stanowią punkt wyjścia w dyskusjach dotyczących jakości zarządzania lokalnego, jak i strategicznych kierunków rozwoju poszczególnych regionów.

KSA

## Dokończenie ze str. 1 BON ŻŁOBKOWY DLA ZĄBKOWSKICH RODZICÓW

Bon żłobkowy jest świadczeniem, które przysługuje rodzicom dzieci w wieku do 3 lat, rozliczającym swój podatek PIT na rzecz Miasta Ząbki i posiadającym aktywną kartę mieszkańca „Jestem z Ząbek”.

Głównym celem, przyświecającym wprowadzeniu bonu żłobkowego, jest wyrównanie szans w dostępie do opieki nad dziećmi w wieku żłobkowym poprzez częściowe pokrycie opłaty za pobyt dziecka w placówce niepublicznej.

**Wprowadzenie bonu żłobkowego w wysokości 2400 zł w skali roku dla każdego dziecka w wieku do lat trzech, stało się faktem po podjęciu uchwały na sesji Rady Miasta Ząbki 29 listopada 2023 r.**

Od połowy bieżącego roku prowadziliśmy rozmowy na temat możliwości wprowadzenia takiego wsparcia dla naszych mieszkańców. W projekcie budżetu na 2024 r. zabezpieczyliśmy środki na powyższy cel. Niezależnie od wprowadzenia bonu żłobkowego, przystępujemy w naszym mieście do projektowania i budowy publicznego żłobka samorządowego. Na ten cel pozyskaliśmy z programu Maluch Plus kwotę 8,5 mln zł z przeznaczeniem na budowę i dofinansowanie placówki w ciągu trzech kolejnych lat jego funkcjonowania. Obecnie jesteśmy na etapie przygotowywania zamówienia publicznego na projekt żłobka dla 120 dzieci, który będzie zlokalizowany nieopodal stacji kolejowej, przy ul. Prusa. Ostateczny termin realizacji to czerwiec 2026 r. -mówi burmistrz Małgorzata Zyśk.

To nie jedyna forma wsparcia na jaką mogą liczyć rodzice mieszkający w Ząbkach i posiadający Kartę Mieszkańca „Jestem z Ząbek”. Program wspierający rodziny wielodzietne funkcjonuje w naszym mieście od wielu lat. Miasto Ząbki i jego jednostki organizacyjne wprowadziły system zniżek dla posiadaczy Karty Mieszkańca. To 50 % zniżki w opłacie za pobyt dziecka w przedszkolu publicznym, dla którego organem prowadzącym jest Miasto Ząbki czy też 50 % zniżki w opłacie za zajęcia sportowe prowadzone w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji (nie więcej niż 100,00 zł dla jednego dziecka miesiącnie).

Rodzice mogą również skorzystać z 50 % zniżki w opłacie za zajęcia prowadzone w ramach sekcji i kół zainteresowań w Miejskim Ośrodku Kultury (nie więcej jednak niż 100,00 zł dla

jednego dziecka miesięcznie) oraz 50 % zniżki w opłacie za posiłki wydawane w formie obiadów przez publiczne szkoły podstawowe i Publiczną Szkołę Katolicką, dla których organem prowadzącym jest Miasto Ząbki, nie więcej jednak niż 100,00 zł dla jednego dziecka miesięcznie, przy czym zniżka nie przysługuje, gdy dziecko korzysta z innej formy pomocy dożywiania w szkole.

Prawo do korzystania ze zniżek przysługuje posiadaczom ważnej Karty Mieszkańca „Jestem z Ząbek” okazanej łącznie z Kartą Dużej Rodziny wydanej na podstawie przepisów ustawy z dnia 5 grudnia 2014 r. o Karcie Dużej Rodziny (Dz. U. z 2020 r. poz. 1348), przy czym dzieci do 6 roku życia korzystają ze zniżek na podstawie kart wystawionych na rodzica lub opiekuna prawnego.

KSA/UM Ząbki

## DZIKI TO ŁAKOMCZUCHY - NIE DOKARMIAJ ICH

**Zwiększająca się populacja dzików na terenie naszego powiatu oraz ich częsta obecność na terenach zurbanizowanych stanowi duże zagrożenie dla ludzi i zwierząt, zwłaszcza psów. Problem ten dotyka niemal wszystkie gminy i ulega nasileniu m.in. ze względu na dokarmianie dzików, co niweczy działania odstrasżające.**



Dziki szybko przyzwyczajają się do łatwo dostępnego pokarmu. Mają doskonale rozwinięty zmysł węchu, więc zapach porzucanych resztek jedzenia i nieodpowiednie zabezpieczenie śmietników jest dla nich dodatkową zachętą do odwiedzania terenu naszego miasta i zdobycia pożywienia. Sprzyja temu także brak naturalnych wrogów na terenach zurbanizowanych. Dokarmianie dzików przez mieszkańców może skutkować tym, że zwierzęta te zamiast poszukiwać pokarmu w swoim naturalnym środowisku coraz częściej pojawiają się na terenach zamieszkałych przez ludzi, niszcząc ogródki, trawniki, parki, a także stwarzając zagrożenie dla ludzi. Dlatego wszyscy musimy zadbać o to, aby opadłe liście, resztki pożywienia, obierki oraz inne odpady organiczne i komunalne były kompostowane w odpowiedni sposób.

Dziki nawet zimą potrafią same zdobyć pożywienie. Dokarmiając dzikie zwierzęta uczymy je, że w mieście można łatwo zdobyć pokarm. Kiedy przestaniemy je dokarmiać zaczną same szukać jedzenia, niszcząc naszą okolicę. Znaczną część obrzeży naszego miasta stanowią lasy. To naturalne dla tych zwierząt miejsca pobytu, więc podczas jesiennych wędrówek łatwo o spotkanie z dzikami. Gdy do niego dojdzie, czy to podczas spacerów po lesie czy na terenie miasta, nie należy prowokować zwierząt ani do nich podchodzić, np. by zrobić zdjęcie. Nieodpowiedzialne i niebezpieczne jest również karmienie z ręki zwierząt, które do nas podchodzą, wydają się oswojone i niegroźne - mogą okazać się dla nas poważnym zagrożeniem.

### Przypominamy:

- nie wolno zbliżać się do dzików, głaskać ich, straszyć, ani atakować;
- w przypadku spotkania dzika nie wolno wykonywać żadnych gwałtownych ruchów, należy spokojnie się oddalić;
- nie wolno szczuć dzików psami;
- na spacerach, nie tylko w lesie, pies powinien być prowadzony na smyczy. Swobodnie biegający pies, bez względu na to czy jest duży czy mały, może płoszyć i prowokować zwierzęta, narażając tym samym siebie i właściciela;
- nie wolno dokarmiać dzików;
- nie wolno wyrzucać odpadów żywnościowych (kuchennych) w miejscach do tego nieprzeznaczonych;
- należy utrzymywać odpowiedni stan miejsc gromadzenia odpadów.



KSA

Kontakt do redakcji: tel. (22) 295 51 22

Redaktor Naczelny: Łukasz Majchrzyk; e-mail [redaktor@zabki.pl](mailto: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](mailto:biuro@drukarnia-benedysiuk.pl) Adres: Leopolda Lisa Kuli 1, 05-091 Ząbki,

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam, nakład 4000 egz.

## ZBADAJ SIĘ ZANIM BĘDZIE ZA PÓŹNO

**W Szpitalu Matki Bożej Nieustającej Pomocy w Wołominie realizowany jest program badań przesiewowych wczesnego wykrywania raka jelita grubego. Na ten typ nowotworu zapada rocznie około 18 tys. osób w Polsce. Rak jelita grubego jest drugim, po raku płuca, nowotworem wśród wszystkich zachorowań w polskiej populacji.**



To trzeci najczęściej wykrywany nowotwór wśród kobiet i czwarty wśród mężczyzn. Eksperti podkreślają, że nowotwór jelita grubego jest niezwykle podstępny. Może rozwijać się bez objawów nawet przez kilka lat, dlatego tak ważne są badania przesiewowe i wczesne wykrycie choroby. Populację, którą może objąć program badań przesiewowych Ministerstwa Zdrowia w kierunku raka jelita, szacuje się na ok. 8 milionów Polaków.

Program badań przesiewowych wczesnego wykrywania raka jelita grubego polega na wykonaniu bezpłatnej kolonoskopii, również w znieczuleniu ogólnym. Celem programu jest zwiększenie odsetka bezobjawowych zmian wykrywalnych we wczesnych stadiach choroby i – o ile to możliwe – ich usunięcie.

Do programu kwalifikują się osoby w wieku 50 – 65 lat, niezależnie od wywiadu rodzinnego oraz osoby w wieku 40 – 49 lat, które mają krewnego pierwszego stopnia, u którego rozpoznano raka jelita grubego.

Do udziału w programie nie jest potrzebne skierowanie. Wystarczy, że pacjent jest w grupie wiekowej, która kwalifikuje się do wykonania przesiewowej kolonoskopii i zgłosi się do placówki realizującej program.

Kolonoskopia jest badaniem bardzo precyzyjnym i trwa od 15 do 40 minut. W zależności od wskazań medycznych badanie może być przeprowadzone w znieczuleniu miejscowym (z zastosowaniem żelu znieczulającego) lub znieczuleniu ogólnym, dlatego pacjent nie odczuwa dyskomfortu.

Szczegółowe informacje można uzyskać dzwoniąc na numer (22) 763 32 00 oraz na stronie: <https://szpitalwołomin.pl/program-badan-przesiewowych-raka-jelita-grubego>

## OGŁOSZENIE

**Uchwała nr LXXXVI/803/2023 Rady Miasta Ząbki z dnia 29 listopada 2023 r.**

w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Miasta Ząbki

Na podstawie art. 14 ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2023 r. poz. 977, z późn. zm.) Rada Miasta Ząbki uchwała, co następuje:

### § 1

Przystępuje się do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Miasta Ząbki dla rejonu pomiędzy ulicami Mazowiecką, Baśniową i Calineczki, ograniczonego:

- od północy - południową granicą działki ewid. nr 3/11 z obrębu 03-34,
  - od wschodu - zachodnią granicą działek ewid. nr 3/12 i 4/10 z obrębu 03-34,
  - od południa - północną granicą działek ewid. nr 4/27 i 4/28 z obrębu 03-34,
  - od zachodu - wschodnią granicą działki ewid. nr 5 z obrębu 03-34,
- zgodnie z załącznikiem graficznym do uchwały.

### § 2

Wykonanie uchwały powierza się burmistrzowi Miasta Ząbki.

### § 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

**Przewodniczący Rady Miasta Ząbki  
Waldemar Stachera**

Uzasadnienie do projektu uchwały w sprawie przystąpienia

do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Miasta Ząbki

Przedmiotowa uchwała stanowi podstawę do rozpoczęcia procedury planistycznej dotyczącej wyznaczonego obszaru na terenie miasta opisanego w treści uchwały oraz wskazanego na załączniku graficznym do projektu uchwały. W przedmiotowej sprawie, z inicjatywą zmiany przeznaczenia terenu, określonego w obowiązującym planie miejscowym, na posiedzeniu Komisji Gospodarczej Rady Miasta Ząbki wystąpili właściciele nieruchomości położonych na przedmiotowym obszarze, którym zależy na pozostawieniu istniejącego charakteru zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej. Natomiast, obecnie obowiązujący miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego miasta, zatwierdzony uchwałą nr 90/XVIII/03 Rady Miejskiej w Ząbkach z dnia 19 grudnia 2003 r., określa przeznaczenie przedmiotowego terenu jako teren zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej lub jednorodzinnej.

## PRZEPISY NA WIGILIĘ

W zależności od regionu i tradycji rodzinnych zestaw wigilijnych potraw jest różny, ale zwyczajowo na stole powinny znaleźć się wszystkie płody ziemi, a potraw powinno być dwanaście. Jednak nie zawsze tak było, w przeszłości liczbę dań tradycyjnie wiązano ze stanem społecznym: czuwanie chłopskie składało się z 5 lub 7 dań, szlachty z reguły z 9, a arystokracji z 11 potraw. W trakcie Wigilii należy skosztować wszystkich dań, aby zapewnić sobie szczęście.

### Kujawska zupa kwas

Kujawska zupa kwas jest łatwa do zrobienia, tania i smaczna. Ze względu na swój smak i kolor często określana jest też jako zupa kwasówka albo biała zupa na kwasie z kapusty. Ma nie tylko wyrazisty kwaśny smak kiszzonej kapusty, ale składniki tej zupy są idealne na chłodniejsze lub mroźne dni. Przepis nie wymaga długiego gotowania, to dość szybkie i proste danie, które na Kujawach gotuje się od setek lat. Suszone grzyby dodają mu niesamowitego smaku. Do tego przepisu można użyć wywaru z dowolnego rodzaju mięsa lub przygotować wersję wigilijną na bulionie warzywnym lub wodzie. Kwas wigilijny z kaszą jaglaną popularny jest na Podkarpaciu.



Kujawska zupa kwas

### Przepis:

- 2,5 litra wody,
- 1 pęczek włośzczyzny (np. 2 marchewki, pół małego korzenia selera, 1 duża pietruszka, 1 por),
- około 300-500 ml soku z kapusty kiszzonej - patrz uwagi do przepisu,
- 7-8 suszonych grzybów - patrz uwagi do przepisu,
- dodatkowo 1 duża marchewka starta na tarce o grubych oczkach,
- 4 ziarenka ziela angielskiego,
- 3 liście laurowe,
- 1,5 łyżki majeranku lub więcej do smaku,
- 1 łyżeczka ziaren czarnego pieprzu,
- 4 łyżki mąki pszennej do zagęszczenia zupy,
- 4-5 łyżek śmietany do zup 12% lub 18%,
- drobno posiekany koperek,
- sól i mielony pieprz do smaku.

Uwagi do przepisu na zupę kwas na kwasie z kiszzonej kapusty:

- Do kwasówki kujawskiej możesz użyć soku odcisniętego z kiszzonej kapusty albo kupić sok z kapusty w butelkach, jest dostępny w wielu marketach. Ilość soku, który dodajemy do zupy zależy od tego jak bardzo jest kwaśny. Zaczynaj od dodania 250 ml soku, a jeśli zupa będzie mało kwaśna dodaj go więcej.
- Dodatek suszonych grzybów jest opcjonalny. Zupa kwas z suszonymi grzybami to specjalność ziemi chełmińskiej, natomiast na ziemi świeckiej popularna jest kwasówka na kwasie z kiszzonej kapusty podawana z żytnimi kluskami.

Jak zrobić zupę kwas:

1. Dzień wcześniej zalej grzyby ciepłą wodą i pozostaw na noc do namoczenia. Następnego dnia odcedź grzyby i pokrój w paski. Wody, w której się moczyły nie wylewaj.
2. Do garnka wlej wodę, dodaj wodę z grzybów, obraną włośzczyznę, pokrojone grzyby, liście laurowe, ziele angielskie i pieprz w ziarnach. Gotuj, aż grzyby będą miękkie.
3. Sok z kapusty kiszzonej wymieszaj z mąką i śmietaną. Dodaj do niego kilka łyżek gorącego wywaru i wymieszaj, aby zahartować śmietaną, a następnie wlej do wywaru. Dodaj też rozarty w dłoniach majeranek. Teraz jeśli chcesz możesz dodać startą na tarce marchewkę. Gotuj jeszcze kilka minut, aż marchewka straci surowość.
4. Podawaj z oddzielnie ugotowanymi i okraszonymi zrumienioną cebulką ziemniakami, kluskami ziemniaczanymi, prażkami lub pieczywem.



Kujawska zupa kwas

### Keks świąteczny

**Keks świąteczny z bakaliami i orzechami smakuje wybornie. Kolorowe, aromatyczne i miękkie ciasto bardzo długo zachowuje świeżość. Zawinięty w ściereczkę i odłożony w chłodne miejsce keks nawet po kilkunastu dniach będzie doskonały. Ciasto to pieczono już w starożytnym Rzymie, dodając do niego owoce granatowca, orzeszki piniowe i rodzynki. 27 grudnia obchodzi się święto keksa.**



*Keks świąteczny*

#### Przepis:

szklanka ma pojemność 250 ml, proporcje na keksówkę o wymiarach 30x11 cm,

- 200 g miękkiego masła,
- 200 cukru pudru,
- 5 jajek,
- 300 g mąki pszennej + 1 łyżka do bakalii,
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 3 łyżeczki cukru waniliowego,
- bakalie - łącznie 400g w tym 50 g posiekanych orzechów włoskich, 50 g kandyzowanej skórki pomarańczowej, 50 g suszonych fig, 50 g rodzynek, 50 g posiekanych suszonych moreli, 50 g płatków migdałów, 50 g suszonych daktyli.

Jak zrobić keks świąteczny:

1. Mąkę wymieszaj z cukrem waniliowym i proszkiem do pieczenia i przesiej przez sitko. Morele, daktyle i figi pokrój na nieduże kawałki i razem z pozostałymi bakaliami wymieszaj z 1 łyżką mąki.
2. Miękkie masło utrzyj z cukrem na puszystą masę, korzystając z najwyższych obrotów miksera. Nie przerywając ucierania

dołączaj kolejno po jednym jajku, a następnie niewielkimi partiami przesianą mąkę. Czasami może się zdarzyć, że po dodaniu jajek masa się zważy, ale po dodaniu mąki problem zniknie. Masa powinna być puszysta.

3. Zmniejsz obroty miksera na minimalne i dodaj bakalie. Miksuj jeszcze przez kilkanaście sekund, aby bakalie dobrze wymieszały się z ciastem.
4. Ciasto przełóż do posmarowanej masłem i oprószonej mąką lub bułką tartą keksówki i piecz w temperaturze 170 stopni przez około 55-65 minut lub do tzw. suchego patyczka.
5. Upieczony i przestudzony keks oprósz cukrem pudrem lub ozdób lukrem i posyp wierzch ciasta bakaliami.



*Keks świąteczny*

### Zupa grzybowa

**Zupa grzybowa to jedna z typowych potraw wigilijnych. Jest zupą postną, czyli zrobioną na wywarze z warzyw. Grzyby mają zapewnić szczęście i dostatek, symbolizują siły vitalne i zdrowie. Podobno to właśnie mieszkańcy mazowsza rozslawili przepis na zupę grzybową w całej Polsce.**



*Zupa grzybowa*

#### Przepis:

- 30 g suszonych borowików lub podgrzybków,
- 600 g grzybów mrożonych borowików lub podgrzybków,
- około 3 litrów bulionu warzywnego,
- 2 średnie cebule,
- 2 średnie marchewki,
- 500 g ziemniaków,
- 1 czubata łyżka mąki,
- 3 łyżki oleju,
- sól i pieprz do smaku,
- garść posiekanej natki pietruszki,
- 4-5 łyżek śmietany 18%.

Uwagi do przepisu: Dzień wcześniej zalej suszone grzyby przegotowaną wodą i pozostaw na całą noc. Przed gotowaniem zupy drobno je posiekaj. Wody w której moczyły się borowiki nie wylewaj, ponieważ dodasz ją do zupy.

Mrożone grzyby trzeba najpierw rozmrozić, wystarczy, że na 2 godziny przed gotowaniem pozostawisz je w temperaturze pokojowej. Jeśli chcesz dodatkowo zagęścić zupę, po podsmażeniu grzybów z cebulą, zmiksuj część na gładkie puree.

Jak zrobić zupę grzybową:

1. Grzyby mrożone pokrój na kawałki, a ziemniaki w kostkę. Cebulę i namoczone przez noc suszone borowiki albo podgrzybki drobno posiekaj. Marchewkę zetrzyj na tarce o grubych oczkach albo pokrój w plasterki.
2. Na patelni rozgrzej olej, dodaj posiekaną cebulę i podsmażaj, aż zrobi się szklista. Dodaj rozmrożone grzyby i podsmażaj około 10 minut, aż nadmiar wody odparuje.
3. W międzyczasie wlej do garnka około 3 litrów bulionu i zagotuj. Dodaj ziemniaki i marchewkę i gotuj około 5-10 minut.
4. Dodaj podsmażone grzyby wraz z cebulą oraz drobno posiekane suszone grzyby wraz z wodą w której się moczyły i gotuj na niewielkim ogniu około 10-15 minut albo do chwili, aż ziemniaki będą miękkie.
5. Śmietanę rozmieszaj z mąką, tak aby nie było grudek. Zahartuj śmietanę dodając do niej kilka łyżek gorącej zupy i dokładnie wymieszaj. Mieszając cały czas zupę powoli dodaj zahartowaną śmietanę.



Zupa grzybowa

### Sernik krakowski

**Sernik to prawdopodobnie jedno z najpopularniejszych ciast na świecie, pojawia się na stołach z okazji świąt i różnych uroczystości. Do Polski jako pierwszy trafił sernik wiedeński, zawdzięczamy to powracającemu spod Wiednia Janowi III Sobieskiemu. Sernik szybko zdobył uznanie i doczekał się wielu wariantów. Jednym z nich jest sernik krakowski z charakterystyczną kratką na wierzchu.**



Sernik krakowski

#### Przepis:

Proporcje na formę o wymiarach 20 na 30 cm. Użyta jako miarka szklanka ma 250 ml pojemności.

Jeśli Twoja forma do pieczenia nie ma odpinanego rantu, to lepiej posmarować ją masłem i wyłożyć papierem do pieczenia. Dopiero tak przygotowana formę wykleić ciastem. Dzięki temu łatwiej będzie wyjąć sernik krakowski, nie martwiąc się o to, czy go nie połamiemy.

Ciasto kruche na spód do sernika:

- 350 g mąki pszennej,
- 200 g bardzo zimnego masła,
- opcjonalnie 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia,
- pół opakowania (4 gramy) cukru waniliowego,
- pół szklanki (około 60 gramów) cukru pudru,
- 3 żółtka,
- szczypta soli.

Jak zrobić ciasto kruche na spód do sernika:

1. Mąkę wymieszaj z solą, cukrem pudrem, cukrem waniliowym i proszkiem do pieczenia. Dodaj posiekane w niewielką kostkę masło i rozetrzyj w palcach, tak jak na kruszonkę albo włóż wszystkie składniki do blendera i miksuj, do chwili aż powstaną małe grudki.
2. Dodaj żółtka, zagnieć ciasto i wstaw je na około 30 minut do lodówki. 2/3 ciasta cienko rozwałkuj, wyłóż nim blachę do pieczenia i ponakłuj ciasto widelcem.
3. Piecz w temperaturze 180 stopni przez około 10 do 15 minut.
4. Pozostałe ciasto także cienko rozwałkuj i pokrój na paski o szerokości nie większej niż 1 cm. Z tych pasków ułóżysz później kratkę na serniku.

Masa serowa do sernika krakowskiego:

- 1 kg tłustego zmielonego trzykrotnie twarogu,
- 250 g masła,
- półtorej szklanki (około 180 gramów) cukru pudru,
- 1 opakowanie (8 gramów) cukru waniliowego,
- 8 jajek - oddzielnie żółtka i białka,

- dodatkowo 1 jajko - żółtko do posmarowania wierzchu sernika i białko do lukru,
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej,
- skórka otarta z 1 cytryny,
- pół szklanki rodzynek,
- ćwierć szklanki skórki pomarańczowej,
- szczypta soli.

Uwaga: jeśli używasz sera z wiaderka to dodaj tylko 100 lub maksymalnie 120 gramów masła.

Jak zrobić sernik krakowski:

1. Ser zmiel trzykrotnie w maszynce do mięsa.
2. Masło, cukier puder i cukier wanilinowy utrzyj mikserem na jasną puszystą masę. W trakcie ucierania dodawaj kolejno po 1 żółtko i po części sera. Na koniec dodaj mąkę ziemniaczaną i krótko zmiksuj.
3. Do masy serowej dodaj rodzynki, skórki otarte z cytryny i kandyzowaną lub smażoną skórkę pomarańczową. Wymieszaj masę łyżką (masy z bakaliami już nie miksujemy).
4. Białka ubij ze szczyptą soli na sztywną pianę i delikatnie wymieszaj z masą serową. Masę przełóż na podpieczony wcześniej spód do sernika. Paski z ciasta oprósz mąką i układaj po skosie na wierzchu sernika tworząc kratkę. Posmaruj kratkę rozmaconym żółtkiem.
5. Sernik piecz w temperaturze 180 stopni, grzałka góra - dół, bez termoobiegu przez około 50-60 minut.
6. Po upieczeniu uchył leciutko (około 1 cm) drzwi piekarnika i pozostaw w nim sernik do ostygnięcia. Następnego dnia przygotuj lukier i udekoruj nim sernik.

Lukier cytrynowy do sernika:

- 1 szklanka cukru pudru,
- sok z 1 cytryny.

Cukier puder ucieraj z sokiem z cytryny, do czasu, aż będzie idealnie gładki, bez grudek. Jeśli lukier jest zbyt rzadki dodaj nieco więcej cukru pudru, jeśli zbyt gęsty wlej odrobinę soku z cytryny lub wody.

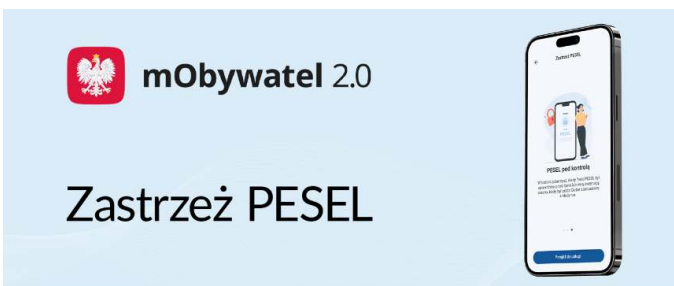
## ZASTRZEŻ SWÓJ NUMER PESEL

**Od 17 listopada każdy obywatel może zastrzec swój numer PESEL. Nowa usługa pozwala zabezpieczyć swoje dane przed konsekwencjami kradzieży tożsamości m.in. użyciem przez przestępców w celu zaciągnięcia kredytu, sprzedaży nieruchomości czy kilku innych zobowiązań. Zarówno zastrzeżenie numeru PESEL, jak i cofnięcie zastrzeżenia jest bezpłatne.**

W utworzonym w lipcu br. Rejestrze Zastrzeżeń Numerów PESEL każda pełnoletnia osoba posiadająca numer PESEL może dokonać:

- zastrzeżenia numeru PESEL,
- cofnięcia zastrzeżenia numeru PESEL,
- ustawienia automatycznego zastrzeżenia numeru PESEL,
- sprawdzenia historii weryfikacji numeru PESEL przez instytucje, firmy i osoby prywatne,
- podglądu historii zmian statusu.

**Od 1 czerwca 2024 r. instytucje finansowe (np. banki) będą miały obowiązek weryfikować, czy numer PESEL jest zastrzeżony przy zawieraniu np. umowy kredytu lub pożyczki. Do tego czasu możesz zastrzegać albo cofać zastrzeżenie numeru PESEL, ale konsekwencje prawne będą wyciągane dopiero wobec zdarzeń, które nastąpią od 1 czerwca 2024 r.**



Obecnie to ofiara przestępstwa kradzieży tożsamości musi udowodnić, że to nie ona zaciągnęła zobowiązanie prawne lub finansowe. Nowe przepisy zdejmą ten obowiązek z pokrzywdzonych. W przypadku zaciągnięcia zobowiązania w trakcie obowiązywania zastrzeżenia PESEL, instytucja finansowa nie będzie miała możliwości domagania się zaspokojenia roszczeń, np. spłaty długu.

Zastrzeżenia numeru PESEL lub cofnięcia zastrzeżenia można dokonać zarówno elektronicznie poprzez stronę [obywatel.gov.pl](http://obywatel.gov.pl), aplikację mObywatel, jak i osobiście w urzędzie gminy. Zastrzeżenie lub cofnięcie zastrzeżenia numeru PESEL jest całkowicie bezpłatne.

Zobowiązane do weryfikacji zastrzeżenia numeru PESEL będą:

- banki/SKO,
- firmy pożyczkowe,
- firmy telekomunikacyjne,
- notariusze,
- sądy.

Dzięki nowym przepisom nikt nie zaciągnie zobowiązania finansowego, wykorzystując nasz zastrzeżony numer PESEL, ograniczone zostaną konsekwencje dochodzenia roszczeń wobec osoby, której ukradziono tożsamość, zmniejszeniu ulegnie liczba przestępstw z użyciem cudzej tożsamości oraz poziom strat wynikających z wyłudzeń.

Jeśli PESEL danej osoby zostanie zastrzeżony, to nie będzie można z użyciem tego numeru PESEL m.in. zaciągnąć pożyczki i kredytu, uzyskać karty kredytowej ani leasingu konsumenckiego, sprzedać nieruchomości czy też wyrobić duplikatu karty SIM, która mogłaby zostać użyta do nielegalnego autoryzowania transakcji. Aby wykonać wspomniane wyżej czynności niezbędne będzie uprzednie cofnięcie zastrzeżenia numeru PESEL.

KSA

Na podstawie: Ministerstwo Cyfryzacji







# XV Bieg Niepodległości

W dniu 11 listopada 2023 roku Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ząbkach dla uczczenia 105 rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości już po raz 15 zorganizował Bieg Niepodległości.

Wydarzenie to nie odbyłoby się bez wsparcia współorganizatorów i sponsorów:

- Powiat Wołomiński – współorganizator,
- Radio Super Nova - patronat medialny,
- Miasto Ząbki,
- Agencja Ochrony Osób i Mienia SI Group Sp. z o.o.,
- Fundacja PGNiG im. Ignacego Łukasiewicza,
- Kino Helios w Wołominie,
- Machowicz Budownictwo – Grupa Machowicz w Ząbkach,
- Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach Sp. z o.o.,
- Praska Giełda Spożywcza S.A.,
- PWiK w Ząbkach Sp. z o.o.,
- REAL Janusz Krajewski w Ząbkach, dystrybutor producenta chemii budowlanej Firmy „Atlas”,
- Salon Brafittingu „Kusicielka” w Ząbkach,
- Straż Miejska w Ząbkach,
- Studio Figura Ząbki,
- Toyota Marki,
- Towarzystwo Przyjaciół Ząbek.



PÓLKOLONIE

## Aktywna Zima 2024

Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach zaprasza dzieci w wieku 7-12 lat do spędzenia ferii zimowych na pływalni!

Zapewniamy opiekę w godz. 8.00-16.00 - w tym obiad i podwieczorek.



*zapisy:*

od 6 grudnia  
w Biurze Obsługi Klienta  
osobiście lub telefonicznie

**(22) 295 51 21 wewn. 1**

*w programie:*

nauka pływania i animacje na basenie,  
park trampolin, lodowisko,  
kino, kregielnia,  
wycieczka wyjazdowa,  
challenge artystyczny, gry planszowe,  
uniwersjada, przegląd sportowy,  
gry i zabawy edukacyjne, kalambury,  
piłka nożna.

*koszt:*

**700 zł**

*termin:*

15.01-19.01.2024

## CHOINKA I LODOWISKO: ZIMA W ZĄBKACH JUŻ NA CAŁEGO

W Mikołajki rozbłysła choinka, a dzień później ruszyło miejskie lodowisko. Czuć atmosferę zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia.



W Parku Szuberta było wszystko, czego trzeba w zimowy wieczór, gdy błyska choinka: Święty Mikołaj, do tego śnieżynka, gorąca czekolada i oczywiście tłumy ząbkowian. Od burmistrz Małgorzaty Zyśk można było dostać słodkie ząbkowskie krówki, a ci, którzy przygotowali eko-ozdoby choinkowe, dostali upominki.

Dzień później ruszyło ząbkowskie lodowisko przy Szkole Podstawowej nr 2. Tego dnia wszyscy ślizgali się bezpłatnie. Lodowisko jest czynne w godzinach:

- od poniedziałku do piątku w godz. 15.00 – 20.00;
- w soboty i niedziele w godz. 10.00 – 20.00.

Szkoły z Ząbek, które będą chciały skorzystać z lodowiska w godzinach przedpołudniowych proszone są o rezerwację (min. dzień wcześniej) pod nr tel. 790-247-237.

Bezpłatnie mogą korzystać z miejskiej ślizgawki posiadacze Karty Mieszkańca „Jestem z Ząbek”.

Cennik:

- wypożyczenie łyżew – 5 zł / godz. / 1 para,
- kaucja zwrotna za wypożyczenie łyżew – 10 zł + oświadczenie / 1 para,
- wypożyczenie kasku ochronnego – 3 zł / godz. / szt.,
- ostrzenie łyżew – 5 zł / 1 para.

ŁMA



## KONKURSY DLA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH

Burmistrz Miasta Ząbki Małgorzata Zyśk ogłosiła trzy konkursy dla organizacji pozarządowych. Zainteresowane podmioty mogą zgłaszać swoje oferty.

Ogłoszenia o konkursach zostały też zamieszczone na stronie Biuletynu Informacji Publicznej UM Ząbki. Pierwszy konkurs obejmuje trzy zakresy:

- 1) Wspieranie działań w zakresie upowszechniania kultury fizycznej i sportu w formach niekomercyjnych (pula środków wynosi 95 000,00 zł);
- 2) Wspieranie działań z zakresu pomocy społecznej, w tym udzielanie pomocy w postaci czasowego schronienia osobom bezdomnym, których bezdomność w sposób bezpośredni lub pośredni wynika z problemu alkoholowego (20 000,00 zł);
- 3) Wspieranie działań w zakresie ochrony i promocji zdrowia. (10 000,00 zł).

Drugi konkurs obejmuje swoim zakresem prowadzenie pozaszkolnej świetlicy edukacyjno-terapeutycznej, mającej na celu wyrównywanie szans edukacyjnych i rozwojowych dzieci i młodzieży ze specyficznymi trudnościami w nauce. (31 000,00 zł).

Zadaniem zwycięzcy trzeciego konkursu będzie wspieranie działań w zakresie szkolenia sportowego i współzawodnictwa w dziecięcych i młodzieżowych kategoriach wiekowych, skierowany do organizacji dla których podmiot szkolący ma siedzibę w Ząbkach (143 000,00 zł).

Oferty we wszystkich konkursach należy składać do 29 grudnia, do godziny 12:00, w zamkniętych kopertach opatrzonych nazwą zadania konkursowego oraz nazwą i adresem oferenta. Można to zrobić osobiście w Urzędzie Miasta Ząbki w Kancelarii Ogólnej lub korespondencyjnie na adres: Urząd Miasta Ząbki, ul. Wojska Polskiego 10, 05-091 Ząbki.

Oferty złożone lub doręczone po terminie nie będą brane pod uwagę w konkursie i zostaną zwrócone oferentowi bez otwierania. Więcej szczegółów na stronie bip.zabki.pl.

ŁMA

Jesteś zainteresowany zamieszczeniem reklamy w gazecie?

**SKONTAKTUJ SIĘ Z NAM!**

TEL. (22) 295 51 22

agnieszka.maciazek@mcszabki.pl

## 228 TYS. NA PRZEBUDOWĘ SKRZYŻOWANIA UL. WOLNOŚCI I PIOTRA SKARGI W ZĄBKACH

Ponad 49,5 mln zł w ramach Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg trafi do województwa mazowieckiego na poprawę bezpieczeństwa niechronionych uczestników ruchu.

Miasto Ząbki otrzymało kwotę 228 071,00 zł na przebudowę skrzyżowania dróg gminnych ul. Wolności i ul. Piotra Skargi w Ząbkach. Umowę podpisali Patrycja Żołnierzak Sekretarz Miasta Ząbki oraz Wojewoda Mazowiecki Tobiasz Bocheński.



## ZNAMY ZWYCIĘZCÓW KONKURSU NA EKO-OZDOBĘ CHOINKOWĄ

W konkursie organizowanym przez Burmistrza Miasta Ząbki Małgorzatę Zysk na EKO-OZDOBĘ CHOINKOWĄ wzięło udział blisko setka dzieci i młodzieży, która wykazała się ogromną inwencją oraz kreatywnością w przygotowaniu prac.

Komisja konkursowa miała twardy orzech do zgryzienia podczas wyłaniania zwycięzców! Dziękujemy za tak licznie przesłane prace konkursowe.



Poniżej publikujemy listę zwycięzców:

### 1. Kategoria klasy 1-3:

I miejsce Karolina Szymańska,  
II miejsce Liliana Redzik,  
III miejsce Martyna Szymczak,  
III miejsce Julia Kuczyńska.

### 2. Kategoria klasy 4-8:

I miejsce Martyna Gajewska,  
II miejsce Damian Białas,  
III miejsce Kuba Gory.

### 3. Kategoria szkoły średnie:

I miejsce Karolina Jackowska,  
II miejsce Mateusz Bryś.

## BEZPIECZEŃSTWO MIESZKAŃCÓW PRZED WSZYSTKIM – DOPOSAŻAMY OCHOTNICZĄ STRAŻ POŻARNĄ

5 grudnia 2023 r. odbyło się uroczyste przekazanie sprzętu dla Ochotniczej Straży Pożarnej w Ząbkach.

Więcej sprzętu dla naszych dzielnych ochotników to większe bezpieczeństwo mieszkańców Ząbek. Przekazany sprzęt to między innymi radiostacje, hydronetki oraz węże ssawne zakupione ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego w ramach programu "OSP-2023" o które aktywnie Małgorzata Zysk Burmistrz Miasta Ząbki zabiega.



ODBIERZ ŚWIĄTŁO:

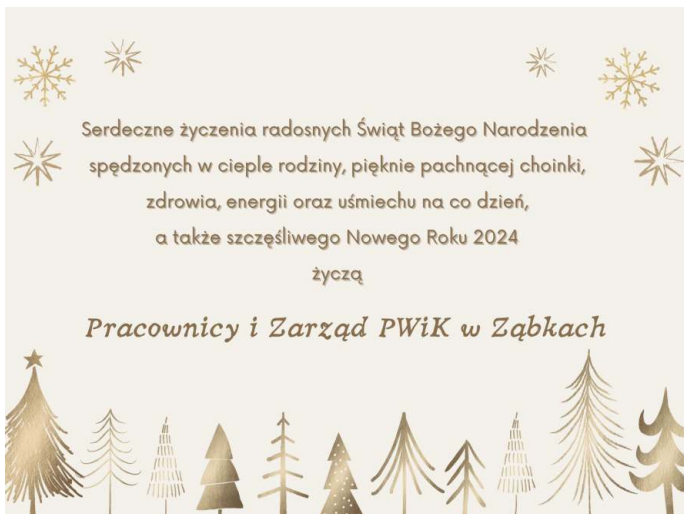
📍 Park Miejski w Ząbkach



17 grudnia 2023

🕒 16:00

CO SŁYCHAĆ



Serdeczne życzenia radosnych Świąt Bożego Narodzenia spędzonych w ciepłej rodzinie, pięknie pachnącej choinki, zdrowia, energii oraz uśmiechu na co dzień, a także szczęśliwego Nowego Roku 2024 życzą


*Pracownicy i Zarząd PWiK w Ząbkach*



**Wesolych Świąt!**

Niech magiczna moc Wigilijnego Wieczoru przyniesie spokój i radość, a Nowy Rok obdaruje pomyślnością i szczęściem. Najpiękniejszych Świąt Bożego Narodzenia oraz Szczęśliwego Nowego Roku życzy

**Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach**

**Życzymy Wam zadowolenia i satysfakcji z podejmowanych wyzwań. Niech magiczna moc wigilijnego wieczoru przyniesie Wam spokój, wytchnienie i radość. Każda chwila świąt Bożego Narodzenia niech żyje własnym pięknem, a Nowy Rok obdaruje Was zdrowiem, pomyślnością i szczęściem. Najpiękniejszych świąt Bożego Narodzenia!**

**Dyrekcja i Pracownicy Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Ząbkach**




**Wesolych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku**

życzy




Niech nadchodzące Świąta Bożego Narodzenia przyniosą ze sobą wiele radości oraz niezapomnianych chwil spędzonych wśród najbliższych. Niech w tym rozświetlonym świecie Świąta przyniosą wytchnienie i uspokojenie. Dostrzeżmy nadzieję w narodzonym Dzieciątku, spoglądając z ufnością w przyszłość. Wraz z nadchodzącym Nowym Rokiem 2024 życzymy dużo zdrowia i wszelkiej pomyślności, z najlepszymi życzeniami

**Zarząd i Członkowie Koła Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej TPD w Ząbkach**




Pełnych spokoju Świąt Bożego Narodzenia i radosnych spotkań z bliskimi

życzy

*Iwona Michałak*

