



CO SŁYCHAĆ?

Rok XXX

nr 8 (527)

30 kwietnia 2023r.

ISSN 1427-3717

www.zabki.pl

ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

MIASTO ZĄBKI INWESTUJE W INSTALACJE FOTOWOLTAICZNE

20 kwietnia Małgorzata Zyśk, Burmistrz Miasta Zabki podpisała umowę na przygotowanie dokumentacji projektowo-kosztorysowej instalacji fotowoltaicznej dla obiektów stanowiących własność Miasta Zabki - Szkoły Podstawowej nr 6, MOSiR Zabki oraz działki przy ul. Wolności, każda o mocy powyżej 50kW.

W przypadku Szkoły Podstawowej nr 6 do obowiązków projektanta należy m.in. zbadanie możliwości zainstalowania paneli fotowoltaicznych na dachu hali sportowej. Na obiektach MOSiR panele pojawiłyby się na dachu trybuny, natomiast w ulicy Wolności na działce stanowiącej własność gminy. Projektując instalacje fotowoltaiczne Miasto Zabki ma na celu osiągnięcie oszczędności związanych ze zużyciem energii elektrycznej oraz dbałość o środowisko naturalne.

Panele fotowoltaiczne zostaną również zainstalowane na obiekcie hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 1, na budynku nowego przedszkola, którego budowa rozpocznie się wkrótce przy ul. Batorego oraz na budynku SUW'u Południe. Obecnie projektujemy instalacje fotowoltaiczne na pozostałych budynkach szkół i przedszkoli oraz urzędu miasta zabki.

AM



ŚWIADECTWA
CHARAKTERYSTYKI
ENERGETYCZNEJ

obowiązkowe przy:

- sprzedaży
- wynajmie
- mieszkania
- domu



Potrzebujesz świadectwa energetycznego?

Możesz je zamówić w Admin 7 Nieruchomości

tel. 604 166 760; 604 122 216

biuro@admin7.pl

05-091 Zabki, ul. 3 Maja 2 lok. 3p.

Wejście od ul. Targowej visa vi Biedronki



OCHOTNICZA STRAŻ POŻARNA W ZĄBKACH DOSKONALI SWOJE UMIEJĘTNOŚCI

20 kwietnia jednostka Ochotniczej Straży Pożarnej w Ząbkach była uczestnikiem ćwiczeń „LAS” zorganizowanych dla jednostek ochrony przeciwpożarowej powiatu wołomińskiego.

Ćwiczenia odbyły się w miejscowości Radzymin Piaszczysta Polana - parking nad rzeką Rządza. Prowadziła je Jednostka Ratowniczo-Gaśniczą Państwowej Straży Pożarnej w Wołominie. Epizod ćwiczeń zakładał zbudowanie i utrzymanie ciągłości podawania wody na duże odległości, a działania polegały na gaszeniu pożaru lasu. W warsztatach uczestniczyły m.in. OSP Dąbrówka, OSP Wołomin, OSP Równe. Przeprowadzone ćwiczenia pozwoliły zgrać zastępy z jednostek nie współpracujących na co dzień ze sobą.

AM

Źródło: OSP Ząbki, PSP Wołomin



DZIEŃ DZIECKA Z MCS ZĄBK

ZAWODY PŁYWACKIE

"THE WINNERS OF MCS 2023"

START O GODZ. 10.00

Zawody skierowane są do dzieci w wieku 5-16 lat, uczęszczających na zajęcia nauki i doskonalenia pływania w MCS Ząbki. Chętni mogą zgłaszać się osobiście do BOK (poniedziałek- piątek w godz. 8.30-16.30) lub mailowo na adres monika.marcinkiewicz@mcszabki.pl
Na Wasze zgłoszenia czekamy do 23.05.2023 r.

28.05.2023

PIKNIK RODZINNY

- POKAZ KUGLARSTWA I ILUZJI
- DMUCHANE ZJEZDZALNIE
- PŁYWAJĄCA ŁAPA
- WARSZTATY FAMILIJNE
- POKAZ MODY BALONOWEJ
- WARSZTATY CYRKOWE
- PROGRAM ARTYSTYCZNY

UMOWA NA PRZEBUDOWĘ CZTERECH DRÓG PODPISANA

Małgorzata Zyśk, Burmistrz Miasta Ząbki podpisała umowę na przebudowę dróg gminnych w naszym mieście – ulic: Bema, Niepodległości, Mickiewicza i Parkowej zlokalizowanych przy Szkole Podstawowej nr 2. Termin realizacji umowy upływa 30 września 2023 roku. Inwestycja uzyskała dofinansowanie na budowę kanalizacji deszczowej wraz z jedną trzecią odtworzenia drogi. Dofinansowanie z projektu unijnego „Rozbudowa Kanalizacji Deszczowej w Mieście Ząbki” jest na poziomie 85%.

Roboty budowlane związane z przebudową ul. Bema, ul. Mickiewicza, ul. Niepodległości oraz ul. Parkowej na odcinku od ul. Bema do ul. Niepodległości, polegające na wykonaniu nawierzchni jezdni, chodników dla pieszych i robót towarzyszących zostaną ukończone do końca września br.

Do zadań wykonawcy należy m.in. opracowanie projektu organizacji ruchu na czas budowy wraz z jego uzgodnieniem. Projekt organizacji ruchu będzie podzielony na etapy w sposób umożliwiający utrzymanie maksymalnej przejezdności oraz stałego dojazdu na parking przy szkole:

- etap I: ul. Bema na odcinku od ul. Jana Pawła II do ul. Mickiewicza,
- etap II: ul. Bema na odcinku od ul. Mickiewicza do ul. Batorego,
- etap III: Mickiewicza,
- etap IV: ul. Niepodległości na odcinku od ul. Mickiewicza do ul.

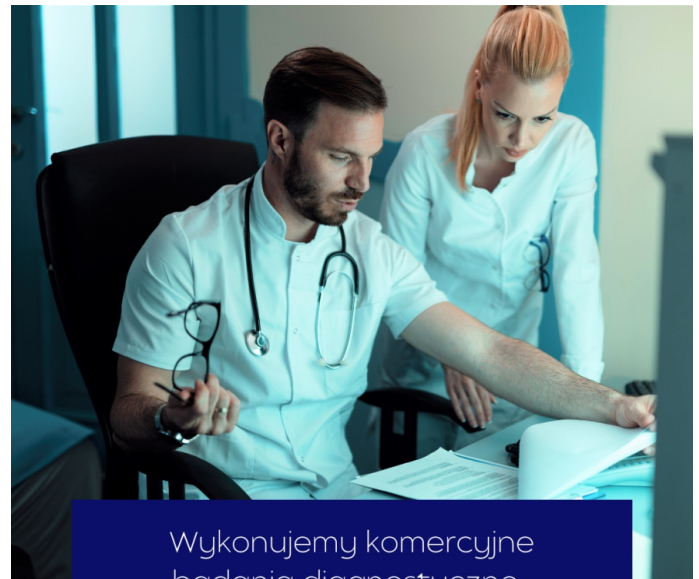


Parkowej,

- etap V: ul. Niepodległości na odcinku od ul. Jana Pawła II do ul. Parkowej oraz ul. Parkowa.

Do obowiązków wykonawcy należy również wykonanie robót rozbiórkowych i ziemnych, wykonanie kanalizacji deszczowej oraz wpustów ulicznych wraz z ich podłączeniami, przebudowę gazociągu oraz budowę dróg. Ulice Bema, Mickiewicza, Niepodległości i Parkowa zyskają nową nawierzchnię jezdni z zastosowaniem mieszanek mineralno-bitumicznych, chodniki dla pieszych z zastosowaniem kostek betonowych, zjazdy indywidualne z zastosowaniem kostek betonowych oraz nowe krawężniki.

AM



Wykonujemy komercyjne badania diagnostyczne:

RTG, EEG, USG

oraz

USŁUGI STOMATOLOGICZNE

Cennik usług:

www.drewnica.pl/cennik

MAZOWIECKI SZPITAL WOJEWÓDZKI
DREWNICA

ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki

Informacja pod nr tel. (22) 419 70 01

Kontakt do redakcji: tel. 887 284 300

Redaktor Naczelny: Łukasz Majchrzyk; 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 4000 egz.

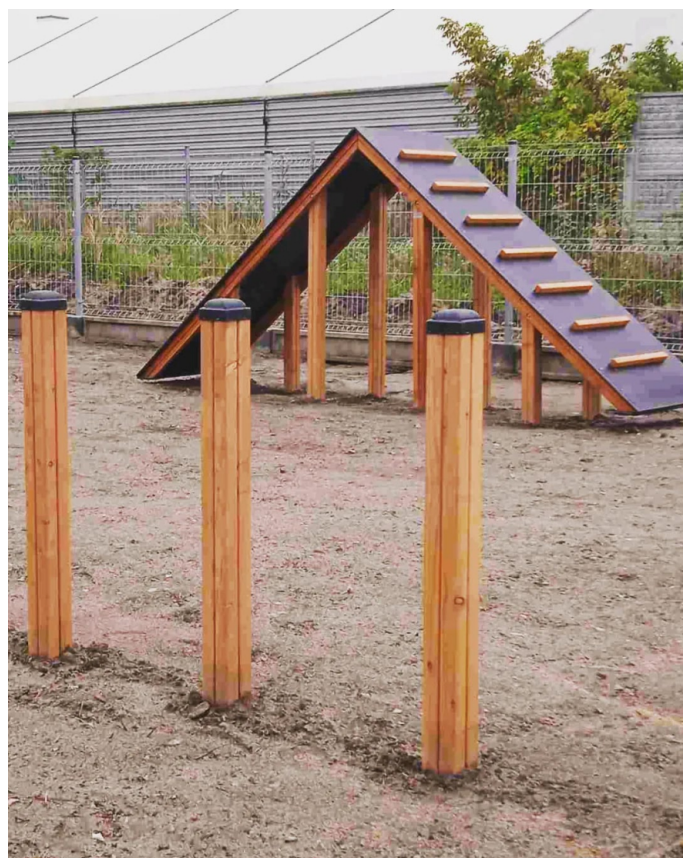
WYBIEG DLA PSÓW JUŻ OTWARTY

31 marca br. Małgorzata Zyśk, Burmistrz Miasta Ząbki otworzyła wybieg dla psów przy ul. Andersena. Projekt został zrealizowany ze środków Budżetu Obywatelskiego Miasta Ząbki.

Ogrodzony psi wybieg przy ul. Andersena jest wyposażony w ławki, kosze oraz pojemniki do wody i psią toaletę. Zamontowane zostały m.in. tunel, slalom, obręcze i mostek oraz drążki do przeskoków. Wybieg może być więc wykorzystywany także do szkolenia psów do udziału w zawodach agility – sportu dla psów, który zdobywa w Polsce coraz większą popularność.

- Obecnie obserwujemy, że inwestycja była bardzo potrzebna i cieszy się dużym zainteresowaniem mieszkańców, którzy chętnie przychodzą tu ze swoimi pupilami – mówi Małgorzata Zyśk, Burmistrz Miasta Ząbki.

AM



BAZA SPORTOWA 2023/2024

Organizacje pozarządowe, kluby sportowe oraz osoby indywidualne!

W związku z planowaniem wykorzystania bazy sportowej ząbkowskich szkół na rok szkolny 2023/2024,

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji zwraca się z prośbą

o przekazanie na adres mailowy joanna.szerszeniewska@mosir-zabki.pl

informacji w jakiej ilości planowane są w roku szkolnym 2023/2024 zajęcia na halach i boiskach sportowych.

Zgłoszenie NALEŻY PRZEKAZAĆ W CZYTELNEJ FORMIE zawierającej informacje:

- obiekt (szkole, sala, boisko – w którym planowane są zajęcia)
- rodzaj zajęć
- preferowane dni i godziny (zgłoszenie nie oznacza zgody na wskazane dni i godziny), ewentualny drugi proponowany termin
- osoba odpowiedzialna i tel. kontaktowy

TERMIN ZGŁOSZEŃ: 01 - 15.06.2023r.

Zasada „kto pierwszy ten lepszy” nie obowiązuje!

W przypadku pytań – prosimy o kontakt z sekretariatem M.O.S.iR. (790-247-237)

DEFIBRYLATORY SĄ. TERAZ CZAS NA SZKOLENIA

W naszym mieście są ogólnodostępne cztery urzędnia do pierwszej pomocy. Chętni mieszkańcy mogą skorzystać z bezpłatnych szkoleń, organizowanych przez Urząd Miasta.

Cztery defibrylatory zostały zamontowane w ramach projektu z Budżetu Obywatelskiego 2021. Urzędnia wiszą przy:

- Urzędzie Miasta,
- Ochotniczej Straży Pożarnej,
- komisariacie Policji,
- na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji.

Sprzęt jest dostępny przez całą dobę, siedem dni w tygodniu. Ponieważ sprzętu trzeba używać zgodnie z przeznaczeniem i prawidłowo, to Urząd Miasta zaprasza chętnych mieszkańców na bezpłatne szkolenie z pierwszej pomocy, które odbędzie się we wtorek 9 maja, o godzinie 17:00 w Urzędzie Miasta Ząbki. Obowiązują zapisy pod adresem: promocja@zabki.pl.

Jak działa defibrylator, jak go prawidłowo używać i dlaczego warto się zgłosić na szkolenie z udzielania pierwszej pomocy?

Wiedza o pierwszej pomocy jest w dzisiejszych czasach niezbędna każdemu z nas. Od szybkiej reakcji zależy zdrowie osób, które odniosły obrażenia w wypadku lub innej sytuacji zagrażającej życiu, do której może dojść także w domu czy miejscu pracy. Niezwykle ważnym jest w tej sytuacji, aby umieć udzielić pierwszej pomocy jeszcze przed przybyciem ratowników.

Defibrylator to urządzenie medyczne, które stwarza możliwość przywrócenia akcji serca w przypadku jej nagłego zatrzymania. Może zakończyć zaburzenia rytmu serca, takie jak migotanie komór lub częstoskurcz komorowy bez wyczuwalnego tętna. Defibrylatory są utrzymywane w gotowości do natychmiastowego użycia nie tylko na oddziałach intensywnej terapii, na salach operacyjnych, w izbach przyjęć oraz w pojazdach służb ratowniczych, ale też w miejscach publicznych, m.in. w naszym mieście.

Do czego służy defibrylator?

Czas dotarcia zespołu ratownictwa medycznego do pacjenta może wynieść kilkanaście minut, a czasami nawet więcej. Z tego względu pojawiła się potrzeba rozpowszechnienia zautomatyzowanych defibrylatorów zewnętrznych (Automated External Defibrillator – AED), które mogą być obsługiwane przez osoby bez wykształcenia medycznego.

Szanse uratowania osoby, u której doszło do zatrzymania krążenia z powodu migotania komór lub częstoskurczu komorowego, zależą od dwóch czynników. Pierwszym z nich jest podjęcie przez przygodnych świadków resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO). Uciśnięcia klatki piersiowej w połączeniu z oddechami ratowniczymi przez pewien czas

mogą wygenerować niewielki przepływ utlenowanej krwi przez naczynia mózgowie i nie dopuścić do nieodwracalnego uszkodzenia mózgu. Aby jednak przywrócić prawidłowy rytm serca, należy jak najszybciej przeprowadzić defibrylację. Jej wykonanie to drugi czynnik zwiększający możliwość przeżycia w razie zatrzymania akcji serca, jest ona bowiem jedyną skuteczną metodą leczenia tego typu arytmii.

Wykonanie defibrylacji daje szansę na ponowne przejęcie kontroli nad aktywnością elektryczną serca, przywrócenie czynności mechanicznej i powrót spontanicznego krążenia.

ŁMA/AM

Źródło: Komenda Główna Państwowej Straży Pożarnej.



**BUDŻET OBYWATELSKI
MIASTA ZĄBKI**



Miasto Ząbki
tu rodzi się przyszłość

**Projekt Budżetu Obywatelskiego
Defibrylatory AED - Serce dla Ząbek**



**Zapraszamy na szkolenie
z PIERWSZEJ POMOCY
W DNIU 9 maja 2023 r.**

**O GODZINIE 17.00
MIEJSCE: Urząd Miasta Ząbki**

zapisy na: promocja@zabki.pl



„SPRZĄTANIE ŚWIATA” W PUBLICZNYM PRZEDSZKOLU „PRYZYSTAŃ ELFÓW” W ZĄBKACH

24 kwietnia dzieci z Publicznego Przedszkola „Przystań Elfów” w Ząbkach po raz kolejny wzięły udział w Akcji Sprzątania Świata pod hasłem „Nie ma planety B”, której celem jest budzenie i wzmacnianie świadomości ekologicznej oraz promowanie zasad prawidłowego dbania o środowisko już od najmłodszych lat.

Tego dnia w przedszkolu zostały poprowadzone zajęcia na temat dbania o środowisko. Dzieci z wielkim skupieniem słuchały wykładu prowadzącego oraz z zapałem odpowiadały na zadane pytania. Mali uczestnicy dowiedzieli się kim jest przyjaciel przyrody, jak dbać o naszą planetę, poznały również kolory podstawowych pojemników do segregacji odpadów.

Elfiki zostały podzielone na trzy zespoły. Każdy z nich zajął się sprzątanym przydzielonym terenu tak, by móc oczyścić ze śmieci jak największy obszar Ząbek m.in. Park Szuberta, okolice PWiK, a także obszar Nadleśnictwa Drewnica. Przedszkolaki z wielkim zaangażowaniem i zapałem ruszyły, by posprzątać naszą planetę Ziemię. Każdy uczestnik został zaopatrzony w rękawiczki i worki na śmieci.

Pogoda dopisała, dzięki czemu udało się zebrać aż dziewięć worków śmieci, które później zostały złożone do odpowiednich pojemników. Akcja uświadomiła zarówno naszym wychowankom, jak i nauczycielom, że wszystkie znalezione odpady stwarzają realne zagrożenie dla naszego środowiska, w tym również zwierząt.

Po zakończonej akcji w ramach podziękowania za zaangażowanie, nasza placówka z pomocą Nadleśnictwa Drewnica zorganizowała dzieciom grilla. Dzięki gościnności pracowników, mogliśmy skorzystać z atrakcji wokół obiektu Nadleśnictwa. Na miejscu dzieci zostały odpowiednio przywitane oraz oprowadzone po pobliskim lesie. Pracownicy podziękowali nam za pomoc i pochwalili Przedszkole za włączenie się do tak wspaniałej akcji.

Dzień spędzony poza placówką był dniem pełnym wrażeń. Uzmysłowił dzieciom, jak ważne jest, by chronić naszą planetę przed całkowitym jej zniszczeniem. Niszcząc planetę, niszczymy życie ludzi, zwierząt i natury.

Dziękujemy za pomoc przy organizacji Akcji Sprzątania Świata i zachęcamy Państwa do obejrzenia galerii zdjęć z tego wydarzenia dostępnych na facebooku Publicznego Przedszkola „Przystań Elfów” w Ząbkach. Mamy nadzieję, że wydarzenie to skłoni wszystkich do refleksji na temat poszanowania środowiska naturalnego.





NIEBAWEM RUSZY PRZEBUDOWA ULIC HARCERSKIEJ, KOŁŁĄTAJA, OBROŃCÓW, TULIPANOWEJ I WESTERPLATTE

Trwa ocena ofert złożonych na przebudowę ulic Harcerskiej, Kołłątaja, Obrońców, Tulipanowej i Westerplatte. Na tę inwestycję Miasto Ząbki pozyskało 5 mln złotych z Rządowego Funduszu Inwestycji Strategicznych. Dofinansowanie jest na poziomie 95% kosztów inwestycji. Umowa z wykonawcą zostanie podpisana na początku maja br., a termin realizacji wynosi 14 miesięcy od dnia podpisania umowy.

Zakres prac obejmuje przebudowę ulic: Harcerskiej na odcinku ul. Szkolna – ul. Westerplatte, Hugona Kołłątaja na odcinku ul. Władysława Sikorskiego – ul. Szwoleżerów, Obrońców na odcinku ul. Władysława Sikorskiego – ul. Juliusza Rómmla, Tulipanowej na odcinku ul. Gajowa – Szwoleżerów oraz Westerplatte na odcinku ul. Józefa Piłsudskiego – ul. Hugona Kołłątaja.

AM

ULICA JAGIELLOŃSKA ZYSKA NOWĄ NAWIERZCHNIĘ I KANALIZACJĘ DESZCZOWĄ

Oferty złożone w przetargu na roboty budowlane związane z budową drogi, kanalizacji deszczowej oraz kanału technologicznego w ul. Jagiellońskiej w Ząbkach wraz z robotami towarzyszącymi zostały już otwarte i są na etapie oceny.

W ramach tej inwestycji wykonawca zrealizuje m.in. budowę kanału kanalizacji deszczowej i przykanalików ze studniami połączeniowymi i rewizyjnymi wraz z włączeniem do kanału deszczowego w ulicy Szwoleżerów, budowę chodników ijazdów o nawierzchni z kostki brukowej betonowej, budowę jezdni o nawierzchni asfaltobetonowej i z kostki betonowej oraz przestawienie i odtworzenie ogrodzeń, usunięcie kolizji z siecią wodociągową i z siecią energetyczną.

Do zadań zwycięzcy przetargu należeć też będzie budowa kanału technologicznego, przebudowa kanalizacji teletechnicznej i oświetlenia ulicznego.

AM

KIEDY JEST CIEPŁO, NIE NALEŻY DOKARMIĄĆ PTAKÓW

Ptaki potrzebują ludzkiej pomocy głównie zimą. Wiosną, latem i jesienią dokarmianie naszych skrzydlatych przyjaciół, zwłaszcza starym chlebem i resztkami pożywienia może im zaszkodzić. Karmienie gołębi, wróbli czy sikorek stanowi zagrożenie dla lokalnych ekosystemów i nie wszystkim mieszkańcom naszego miasta się podoba.

Dokarmianie ptaków starym, często spleśniałym chlebem stanowi zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia ptaków oraz powoduje problemy z utrzymaniem czystości lokalnych trawników, łąk czy parków. Na takie problemy zwraca uwagę wielu ząbkowian.

Do takich sytuacji dochodzi m.in. w parku miejskim im. Szuberta oraz przy siłowni zewnętrznej na rogu Powstańców i Reymonta, gdzie mieszkańcy rozrzucają gołębiom stare pieczywo. Wyrzucony chleb stanowi mało estetyczną ozdobę terenu zielonego.

Warto pamiętać, że taka z pozoru niewinna czynność, jak wysypywanie niezjedzonego chleba dla ptaków, może spowodować nałożenie mandatu. Wprawdzie samo dokarmianie ptactwa nie jest czynnością prawnie zabronioną, ale już zanieczyszczanie czy zaśmiecanie miejsc publicznych może podlegać karze grzywny do 500 złotych – reguluje to art. 145. Kodeksu Wykroczeń – a przecież wyrzucanie czerstwego czy spleśniałego pieczywa na pewno nie upiększa wyglądu parków czy miejskich trawników.

„Kto zanieczyszcza lub zaśmieca miejsca dostępne dla publiczności, a w szczególności drogę, ulicę, plac, ogród, trawnik lub zieleniec, podlega karze grzywny do 500 złotych albo karze nagany”.

Dokarmianie gołębi w mieście.

- Z przyrodniczego punktu widzenia wspieranie tego gatunku nie jest potrzebne, gdyż radzi on sobie znakomicie. Dokarmianie gołębi może natomiast doprowadzać do sąsiedzkich konfliktów. Z tego powodu, jeśli już decydujemy się na dokarmianie gołębi miejskich, dbajmy o czystość i zachowanie odpowiednich warunków sanitarnych miejsca karmienia (...) by nie przeszkadzać innym mieszkańcom i nie narażać się na oskarżenia o zaśmiecanie (co grozi mandatem) – podkreśla Rafał Bobrek w poradniku „Ptasie interwencje”, wydanym przez Ogólnopolskie Towarzystwo Ochrony Ptaków.

Jak prawidłowo pomagać ptakom?

Podstawową zasadą, o której trzeba pamiętać, starając się dbać o naszych skrzydlatych przyjaciół jest, by nie dokarmiać ptaków w okresie letnim, ani nawet wtedy, gdy temperatura przekracza 0 stopni. Dziko żyjące ptaki muszą mieć wyostrzony „instykt przetrwania”, a dostarczanie im żywności wiosną czy latem powoduje przyzwyczajenie do łatwego pokarmu i tłumienie ich instyktu, przez co zwierzęta stają się

niesamodzielne.

Już wczesną wiosną można przestać pomagać ptakom. Przy odwilży mają one mniejszy apetyt, łatwiej im znaleźć pokarm naturalny. Karmę należy wyklądać tylko podczas mrozów i przy długotrwałych intensywnych opadach śniegu w takiej ilości, którą ptaki zjedzą, „na raz” by się nie psuła lub nie zamarzła.

Czym dokarmiać ptaki?

Produkty zepsute albo szybko psujące się, m.in. spleśniały chleb czy warzywa mogą powodować nie tylko choroby, ale skończyć się nawet śmiercią naszych skrzydlatych przyjaciół. Chleb, który wielu z nas jeszcze jako dzieci, rzucało w parku ptakom, jest tak naprawdę groźny. U ptaków karmionych pieczywem występują choroby układu pokarmowego, zatrucia, niewydolności wielonarządowe czy deformacja stawów. Również sól, ostre przyprawy i dodatki chemiczne znajdujące się w resztkach naszych potraw są dla ptaków szkodliwe.

Karmienie chlebem, zwłaszcza czerstwym, często prowadzi do zadławienia zbyt dużymi kawałkami i jest dla ptaków śmiertelnym zagrożeniem.

Ptaki szczególnie uszczęśliwi dieta składająca się z ziaren zbóż, konopi, pestek słonecznika, dyni, sezamu, siemienia lnianego, kaszy, płatków owsianych, kukurydzy, owoców (daktyli, moreli, ligustru, porzeczek, pokrojonych rodzynek, zamrożonych owoców czarnego bzu, aronii, orzechów). Pieczywo także można wysypywać ptakom, ale w niedużych ilościach i w formie okruszków. Dobra jest też niesolona słonina lub smalec. Popularne i chętnie zjadane przez ptaki są gotowe masy w postaci kul, rożków i innych kształtów, składające się z tłuszczu i mieszanki wielu rodzajów ziaren.

Pozostałości karmy dla ptaków przyciąga szczury.

Miejskie tereny zielone, w szczególności trawniki i park nie są właściwym miejscem dla dokarmiania ptaków. Ptaki łatwo przyzwyczajają się do takich „jadłodajni”, czekają na kolejne porcje i przy okazji traktują takie obszary jako „toaletę”, zanieczyszczając je odchodami. To z kolei stanowi zagrożenie także dla ludzi i na pewno powoduje sporą uciążliwość. Nie da się w takim miejscu spokojnie odpocząć, ciągle uważając na „prezenty” spadające z góry lub brudne ławki.

Wysypywanie resztek pokarmu ma też „skutki uboczne”,



z których na ogół nie zdajemy sobie sprawy. Resztki pokarmu pozostawionego przez ptaki to jak „karta dań” dla robactwa i szcurów, które skwapliwie z takiego poczęstunku skorzystają. Zawsze należy posprzątać pożywienie, którego ptaki nie zjadły, jeśli nie chcemy za jakiś czas spotkać w tym miejscu mało sympatycznych gryzoni. Nie dość, że szczury dość często chorują, to jeszcze skutecznie roznoszą zarazki.

Warto też pamiętać, że dokarmianie ptaków w okresie lęgów spowoduje, że pisklęta będą karmione przez rodziców sztucznym pokarmem znajdującym w karmniku, a to odbije się na zdrowiu młodych ptaków i zaburzy ich prawidłowy rozwój.

Można sobie wyobrazić, że „zalatany” w okresie lęgowym rodzic łatwo da się skusić na karmnikowy „fast food”, zamiast poszukać pisklętom smakowitych i odżywczych gąsienic. Co więcej, kiedy na zewnątrz panuje dość wysoka temperatura, w wykładanym ptakom pokarmie (szczególnie zabrudzonym ich odchodami) znacznie szybciej niż zimą namnażają się drobnoustroje, które mogą powodować choroby.

AM/ŁMA

Źródła: Ptasie interwencje, Ogólnopolskie Towarzystwo Ochrony Ptaków; Lasy Państwowe.



CORAZ SPRAWNIEJSZE ODPROWADZANIE WÓD OPADOWYCH W ZĄBKACH

Już niebawem nastąpi podpisanie umowy na budowę zbiornika retencyjnego wód opadowych w ul. Wolności z budową wyniesionego skrzyżowania ul. Wolności z ul. Piotra Skargi.

Przedmiotem umowy są roboty budowlane związane z przebudową drogi, w tym jezdni o nawierzchni asfaltowej, chodników i zjazdów z posesji o nawierzchni z kostki brukowej betonowej i z płyt betonowych ażurowych wraz z budową kanalizacji deszczowej i zbiornika retencyjnego o długości około 600 m oraz przebudową i budową rowu melioracyjnego o długości około 200 m.

Zadaniem wykonawcy będzie m.in. opracowanie projektu organizacji ruchu na czas budowy wraz z jego uzgodnieniem; obsługa geodezyjna budowy, budowa i przebudowa rowu melioracyjnego przy ul. Radzymańskiej z montażem rurociągu betonowego, budowa kanalizacji deszczowej, zbiornika rurowego retencyjnego i betonowej pompowni wód opadowych i roztopowych z wyposażeniem, zasilaniem i sterowaniem oraz przebudową kolidującego przyłącza gazowego.

Celem budowy zbiornika retencyjnego wód opadowych jest czasowe zretencjonowanie i powolne odprowadzenie wody z opadów nawalnych do istniejącej kanalizacji deszczowej. Budowa zbiornika przyczyni się do wzmocnienia odporności na zagrożenia związane ze zmianą klimatu oraz zwiększenia możliwości zapobiegania podtopieniom poprzez spowalnianie odpływu wywołanego ulewnymi opadami deszczu. Zadanie jest w 85% finansowane z funduszy Unii Europejskiej (koszt budowy kanalizacji deszczowej wraz z jedną trzecią odtworzenia nawierzchni dróg).

Przebudowana zostanie również ulica Wolności na odcinku o długości ok. 600 m. Powstanie wyniesione skrzyżowanie wraz z oświetleniem w ul. Wolności z ul. Piotra Skargi. Małgorzata Zyśk, burmistrz naszego miasta już w marcu br. złożyła wniosek do Wojewody Mazowieckiego o dodatkowe dofinansowanie wspomnianego wyżej skrzyżowania.

AM



Zdjęcie z budowy podziemnego zbiornika wód opadowych z ul. Piłsudskiego od ul. Targowej do Kołłątaja. dwa równoległe zbiorniki z rur GRP ŚREDNICY 180cm

RADY DIETETYKA... JAK OCZYŚCIĆ ORGANIZM Z TOKSYN?

POPRAW STAN
swójemu
organizmu

BOX DETOX

ZAWIERA

- plan diety (jadłospis na 21 dni)
- porady i wskazówki od dietetyka
- proste przepisy na smaczne potrawy
- zestaw naturalnych suplementów diety

NATUR HOUSE
Ekspertki w reedukacji żywieniowej

Stres, życie w ciągłym biegu, „śmięciowe” jedzenie, niewłaściwe nawyki żywieniowe, brak ruchu i czasu dla siebie – to codzienność większości Polek. Nic więc dziwnego, że szybciej się starzejemy i czujemy się coraz gorzej. Życie w zanieczyszczonym środowisku oraz obecność wysoko przetworzonej żywności może stać się przyczyną zatrucia organizmu, które często prowadzi do różnych chorób. Skutecznym sposobem na uniknięcie tego rodzaju kłopotów jest odtrucie organizmu z toksyn. Zobacz, czym oczyścić organizm!

Kto potrzebuje oczyszczenia?

Prawdę mówiąc, niewiele jest osób, które w ogóle nie potrzebują diety oczyszczającej - w końcu toksyny są dzisiaj wszechobecne – mówi Iwona Michalak dietetyk Naturhouse Ząbki. W pierwszej kolejności jednak dietę tego rodzaju powinny stosować osoby, które nie mogą schudnąć, mają problemy ze skórą, włosami i paznokciami, często chorują lub odczuwają dolegliwości trawienne, takie jak zgaga czy wzdęcia. Dieta oczyszczająca jest też dobrym pomysłem, gdy za jakiś czas planujemy zajść w ciążę, albo w sytuacji, gdy - z różnych powodów - przez jakiś czas jedliśmy to, co mieliśmy pod ręką – dodaje dietetyk.

Czym oczyścić organizm, by było to bezpieczne i skuteczne?

Kiedy decydujemy się na dietę oczyszczającą, powinniśmy przestrzegać kilku ważnych zasad:

- nie prowadzimy głodówki. Dieta oczyszczająca ma dostarczać nam odpowiedniej ilości energii, a nie prowadzić do rozdrażnienia i wyczerpania. Podstawą oczyszczania są zdrowe, lekkie i odpowiednio zbilansowane posiłki, a nie odmawianie sobie jedzenia, gdy jesteśmy głodni;
- pijemy dużo płynów. Dzięki temu uregulujemy działanie

gospodarki wodnej w organizmie i pozbędziemy się nagromadzonych płynów metabolicznych (zostaną one „wypłukane”). Możemy pić wodę z cytryną, świeżo wyciskane soki, herbaty ziołowe oraz zdrowe koktajle. Unikamy natomiast kawy, alkoholu oraz napojów słodzonych i gazowanych;

- sięgamy po produkty bogate w błonnik, które przyspieszają przemianę materii i pomagają pozbyć się toksyn, które od dawna zalegają w naszym układzie pokarmowym. Błonnik znajdziemy w produktach pełnoziarnistych (pieczywo, kasze, makarony), płatkach owsianych, otrębach, a także świeżych warzywach;

- jemy jak najwięcej surowych warzyw i owoców, które dostarczą nam witamin - jeżeli już poddajemy je obróbce cieplnej, wybieramy pieczenie lub gotowanie na parze. Smażone produkty są zbyt ciężkostrawne, przez co obciążają nasz organizm i utrudniają oczyszczanie.

Jak oczyścić organizm z toksyn, gdy żyjemy w ciągłym biegu?

Oczywiście, samodzielne wykonanie oczyszczenia jest możliwe - wymaga jednak sporej wiedzy na temat zasad dietetyki oraz odpowiedniego przygotowania. Alternatywą, którą pokochały setki Polaków, którzy podjęli decyzję o diecie oczyszczającej, jest profesjonalna i kompleksowa kuracja oczyszczająca BOX DETOX, jaką można kupić w Centrum Dietetycznym Naturhouse w Ząbkach. BOX DETOX jest przygotowywany na okres trzech tygodni, można zamówić z dostawą pod wskazany adres lub do domu. Zawiera jasno rozpisany plan diety, wskazówki żywieniowe opracowane przez dietetyka, przepisy na zdrowe, lekkie i smaczne dania, a także suplementy, które zostały stworzone na bazie naturalnych wyciągów z warzyw, owoców oraz ziół. Program skierowany do wszystkich osób, którym zależy na oczyszczeniu organizmu, a co za tym idzie – utracie zbędnych kilogramów, poprawie samopoczucia i wyglądu.

Po 3 tygodniach zdrowiej, zbilansowanej diety oczyszczającej:

- poczujesz się lekko,
- odzyskasz energię,
- poprawi się stan Twojej skóry,

NATUR HOUSE

BOX DETOX

Wielki powrót!

- schudniesz nawet do 5 kg,
- pozbędziesz się kłopotów trawiennych.

W razie pytań i wątpliwości lub chęci sprawdzenia efektów na wadze i analizatorze składu ciała, osoba korzystająca z kuracji BOX na każdym jej etapie zawsze może skonsultować się z dietetykiem - bez dodatkowych opłat! Jeśli zatem zastanawiasz się, jak oczyścić organizm z toksyn, to najlepszą odpowiedzią na Twoje pytanie będzie: udać się do Naturhouse w Ząbkach i zmienić swoje życie na zdrowsze!



Eksperti w reedukacji żywieniowej

Centrum Dietetyczne Naturhouse Ząbki, ul. Orla 8 lok. 69 (obok Poczty Polskiej)
tel. 604-110-153

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

PODSUMOWANIE MIĘDZYPRZEDSZKOLNEGO KONKURSU „WYMARZONY PLAC ZABAW W MOIM MIEŚCIE”



Konkurs „Wymarzony Plac Zabaw w Moim Mieście”, organizowany przez Publiczne Przedszkole nr 1 „Zielony Dinek” w Ząbkach, zapraszał do udziału dzieci najstarsze 5 i 6 letnie. Udział w konkursie był niemałym wyzwaniem ponieważ wymagał wielu umiejętności i talentów, a nieraz zaangażowania całej rodziny.

Celem konkursu było: wspieranie dzieci w rozwijaniu kreatywności i wyobraźni, rozwijanie umiejętności planowania przestrzennego oraz doskonalenie umiejętności manualnych, konstrukcyjnych i poczucia estetyki.

Przyniesione makiety placów zabaw to efekty wyobraźni dzieci, wyrzeczeń oraz wielu wyzwań. To symbol potrzeby dziecka. Okno na świat, którego się uczy, do którego wchodzi. Jest to ważna część dziecięcego świata, gdzie dobrze się czuje, może się uczyć, gdzie może odpoczywać, widzi miejsce dla siebie oraz rówieśników. Miejsce, gdzie pojawia się kolor, kształt i forma, która jest najbliższa małemu człowiekowi.

Konkurs pokazał jak dużo znaczą, jak wiele mogą zdziałać połączone siły dziecka i rodzica. Otwartość i świeżość dziecka z doświadczeniem i siłą dorosłego.

Dzieci miały okazję zmaterializować swoje wyobrażenia doskonałego ich zdaniem placu zabaw. Pojawiły się huśtawki, piaskownice, tyrolka, karuzele, kolorowe płotki, bujaki, domki na drzewie, kolorowe parasole, ścianki wspinaczkowe, tory przeszkód, labirynty.

Młodzi architekci, których wyobraźnia nie zna granic uwzględniły możliwość konstruktywnego spożytkowania dziecięcej energii.

Wspaniałe i nieoczywiste były również pomysły na nazwanie placów zabaw:

- „MOTYLANDIA”,
- „BIBISIOWE SZALEŃSTWO”,
- „BAJKOWY PLAC ZABAW”,
- „BAJECZNY KRYSZTAŁOWY PLAC ZABAW”,
- „DIAMENTOWY PLAC ZABAW”,
- „GREEN-BLUE”,
- „KRAINA ZABAW”,
- „KOSMICZNY PLAC ZABAW”,
- „TĘCZOWY ŚWIAT”,
- „SENSORYCZNY PLAC ZABAW”,
- „KOLEJKOWO”,
- „TYROLKA”,
- „DINOPLAC”,
- „RAJ ZUZI”,
- „CUKIERECZEK”.

Nie łatwo było wybrać te, które chcieliśmy nagrodzić.

Zgodnie z kryteriami oceniania, zawartymi w regulaminie konkursu przyznano:

I miejsce dla Adama W., Gr. „tygryski”, Publiczne Przedszkole nr 1 „Zielony Dinek”;

II miejsce dla Natalii S., Gr. Xvi, Publiczne Przedszkole nr 3 „skrzat”;

III miejsce dla Franciszka D., Gr. „misie”, Publiczne Przedszkole nr 1 „Zielony Dinek”.

Pozostali uczestnicy konkursu otrzymali wyróżnienia.

Na uroczystym rozdaniu dyplomów i nagród mieliśmy zaszczyt gościć w naszym przedszkolu p. burmistrz Małgorzatę Zyśk, która osobiście uściśniła rękę każdego „architekta placu zabaw”. Zaprezentowane prace, będą w przyszłości inspiracją w projektowaniu nowych placów zabaw w naszym mieście.

Wszystkie dzieci dostały dyplomy oraz nagrody ufundowane przez Publiczne Przedszkole nr 1 „Zielony Dinek” w Ząbkach.

GRATULUJEMY!!!

Organizatorzy konkursu:
Dorota Nowicka
Anna Wdzieńkowska



Noc jest z nami

II Maraton Pływacki

pod Honorowym Patronatem
Burmistrza Miasta Wołomina Elżblety Radwan
Burmistrza Miasta Marki Jacka Orycha
oraz Burmistrza Miasta Ząbki Małgorzaty Zyśk

W nawiązaniu do wieloletniej popularnej imprezy kulturalnej „Noc muzeów” trzy pływalnie z powiatu wołomińskiego organizują nocną imprezę sportową.

Organizatorami II Maratonu Pływackiego „Noc jest z nami” są:

Ośrodek Sportu i Rekreacji „Huragan” w Wołominie
www.plywalniawolomin.pl

Mareckie Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne;
www.mcer.pl

Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach.
www.mcszabki.pl

Zawody na wszystkich pływalniach uczestniczących w II Maratonie Pływackim „Noc jest z nami”, rozpoczynają się 13 maja 2023 r. o godz. 22:00 i kończą 14 maja 2023 r. nie później niż o godz. 2:00.

Szczegółowe informacje dostępne na stronach pływalni

