



### STACJA UZDATNIANIA WODY „POŁUDNIE” JUŻ POWSTAJE

W kwietniu były informacje o przekazaniu przez Urząd Miasta dotacji w wysokości 5,3 mln złotych i podpisaniu umowy z Narodowym Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej na wsparcie w wysokości 15 mln złotych. Teraz Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w Zabkach pochwaliło się zdjęciem z budowy nowej stacji uzdatniania wody w naszym mieście.



Na zdjęciu, zamieszczonym na profilu PWiK w Zabkach, widać rosnące mury budynku filtrów, a na drugim planie można dostrzec prawie ukończone dwa zbiorniki na wodę uzdatnioną.

Nowy obiekt powstaje na ulicy Powstańców, niedaleko wyjazdu w kierunku ul. Żołnierskiej. Pomoże w zaopatrzeniu w wodę zwłaszcza w rozbudowującej się, południowej części naszego miasta, jak mówił prezes PWiKu Janusz Tomasz Czarnogórski w wywiadzie zamieszczonym w "Mojej Gazecie Regionalnej" w marcu 2023 roku.

To będzie już trzecia stacja uzdatniania wody w naszym mieście, po otwartej w 2017 roku SUW „Drewnica” w północnej części Zabek oraz działającym od ponad roku SUW „Gazomontaż”. Dzięki nowej inwestycji 100 proc. wody dostarczanej mieszkańcom będzie produkowane w instalacjach PWiK.

Stacja będzie uzdatniała wodę surową z ujęć głębinowych do parametrów określonych w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia i ma mieć wydajność 200 m3/godzinę.

**Dokończenie na str.2**



**admin7**  
nieruchomości

**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

Zakres robót w ramach budowy stacji uzdatniania wody obejmuje uzbrojenie trzech otworów studziennych w pompy głębinowe i wykonanie ich obudów w formie żelbetowych komór podziemnych. Powstanie też hala filtrów z układem technologicznym uzdatniania wody (w tym zbiornikiem kontaktowym wody surowej), dwa zbiorniki naziemne wody czystej.

W ramach zamówienia jest też dostarczenie automatycznej paczkowarki wody pitnej, którą będzie można wykorzystać w sytuacjach kryzysowych.

Przewidziano także montaż zewnętrznego agregatu prądowłórczego oraz instalacji fotowoltaicznej wytwarzającej prąd na potrzeby stacji uzdatniania wody. Teren wokół niej będzie utwardzony, pojawią się dojazdy (m.in. zjazd z ulicy Powstańców), chodniki, miejsca postojowe, ogrodzenie i mała architektura.

Całkowity koszt inwestycji wynosi 24,5 mln zł brutto, a termin realizacji to I kwartał 2024 roku.

ŁMA

## POLICJANCI APELUJĄ O ROZSĄDEK NAD WODĄ

**Piękna pogoda, wysokie temperatury oraz wolny czas sprawiają, że bardzo chętnie odpoczywamy nad wodą. Policjanci w trosce o bezpieczeństwo przypominają o zachowaniu szczególnej ostrożności w rejonach rzek, stawów, basenów i kąpielisk. Woda to żywioł, który może stanowić olbrzymie zagrożenie dla naszego życia i zdrowia.**



Od początku roku na terenie całej Polski utonęło już ponad 100 osób. Większości z tych wypadków można było uniknąć. Jak pokazują dane statystyczne najczęstszą przyczyną utonięć nadal jest wchodzenie do wody pod wpływem alkoholu, który powoduje zaburzenia zmysłu, równowagi i orientacji. Nawet jedno wypite piwo może okazać się przyczyną ogromnej tragedii. Inne przyczyny utonięć, to: brawura, brak rozwagi, niewłaściwa ocena własnych umiejętności, bądź po prostu ich brak, a także korzystanie z kąpielisk niestrzeżonych.

Pamiętajmy, że to my sami, w pierwszej kolejności, odpowiedzialni jesteśmy za swoje bezpieczeństwo i w największej mierze zależy ono od stosowania się do podstawowych zasad:

- pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam, gdzie jest ratownik wodny, bardzo lekkomyślne jest pływanie w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana, informują o nich znaki i tablice ostrzegawcze, nie wolno też pływać na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych;
- zapoznaj się i zawsze przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym przebywasz oraz stosuj się do uwag i zaleceń ratownika;
- na kąpieliskach określone zostały strefy dla umiejących i nieumiejących pływać oraz brodziki w miejscach wykorzystywanych do kąpeli:
  - wydzielony brodzik dla dzieci, o głębokości wody do 40 cm – bojami (pławami) w kolorze białym,
  - strefy dla nieumiejących pływać, o głębokości wody nie większej niż 120 cm – bojami (pławami) w kolorze czerwonym,
  - strefy dla umiejących pływać, o głębokości wody do 4 m – bojami (pławami) w kolorze żółtym;
- nie skacz do wody w miejscach niewyznaczonych, gdyż może się to skończyć śmiercią lub kalectwem;
- nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu, nie wolno również łączyć alkoholu z uprawianiem sportów wodnych;
- kąpiąc się na kąpieliskach zwracaj uwagę na osoby obok nas, jeżeli ktoś będzie potrzebował pomocy, zawiadom właściwe służby oraz inne osoby;
- nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich;
- nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku, łatwo wtedy stracić orientację;
- należy szybko wyjść z wody, gdy odczuwasz zmęczenie lub doznałeś skurczu mięśni;
- NIGDY NIE ZOSTAWIAJ DZIECI BEZ OPIEKI — będąc nad wodą z dziećmi, nie można pozostawiać ich bez nadzoru osób dorosłych, nawet jeśli jest to niewielki zbiornik wodny na własnej posesji;
- korzystając ze sprzętu pływającego np. roweru wodnego, kajaku pływaj zawsze w zapiętej/zasnurowanej kamizelce asekuracyjnej (kapoku).

Zwiększymy także swoje bezpieczeństwo poprzez śledzenie aktualnych prognoz pogody, obserwowanie warunków w wodzie podczas żeglowania oraz poprzez stosowanie środków ratunkowych i asekuracyjnych np. kapoków.

Pamiętajmy o numerach alarmowych: Ogólnoeuropejski numer alarmowy: 112; WOPR – Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe: dla telefonów komórkowych: 601 100 100.

Planując wypoczynek w Polsce, zarówno nad wodą, jak i w górach zainstaluj bezpłatną aplikację „RATUNEK”. Jest to jedyna aplikacja zaaprobowana przez ochotnicze służby ratunkowe GOPR, TOPR, MOPR, WOPR i dołączona do oficjalnego systemu powiadamiana o zgłoszeniu wypadku.

Funkcje aplikacji Ratunek:

- WEZWANIE POMOCY — łączy Cię ze zintegrowanym z aplikacją numerem ratunkowym w górach (TOPR, GOPR) lub nad wodą (WOPR, MOPR);
- AUTOMATYCZNA LOKALIZACJA POTRZEBUJĄCEGO POMOCY — już w trakcie rozmowy z ratownikiem (w systemie Android) lub bezpośrednio po niej (w systemie Windows, iOS), służby ratunkowe otrzymują SMS z informacją o Twojej lokalizacji. Ratownicy wiedzą więc z dokładnością do 3 metrów, gdzie Ciebie szukać, nawet wtedy, gdy Ty sam nie wiesz, gdzie się znajdujesz;
- KSIĄŻECZKA MEDYCZNA — przekazuje ratownikom wpisane przez Ciebie ważne informacje o stanie Twojego zdrowia, przydatne w sytuacji ratunkowej oraz kontakt do osoby, którą chcesz by powiadomili o wypadku.

Co dzięki aplikacji Ratunek zyskują ratownicy?

- szybko poznają lokalizację osoby wzywającej pomoc. Po wezwaniu mogą też sprawdzić, czy i jak uszkodzony się przemieszcza;
- informacje o stanie baterii w telefonie osoby wzywającej pomoc;
- możliwość zadzwonienia lub wysłania SMS-a do uszkodzonego;
- na żądanie dostęp do danych o stanie zdrowia uszkodzonego, zawartych w Książeczce Medycznej.

KPP WOŁOMIN

## SPOTKANIE Z WETERANEM DRUGIEJ WOJNY ŚWIATOWEJ

Uczestnicy szkolnego koła historycznego prowadzonego przez panią Elżbietę Gaworek mieli okazję wziąć udział w niecodziennym spotkaniu z panem Witoldem Grzybowskiem - weteranem drugiej wojny światowej.



Była to nietypowa, ale bardzo interesująca lekcja historii. Gość w barwny i zajmujący sposób opowiedział między innymi o życiu codziennym Polaków podczas drugiej wojny światowej, trudnych czasach okupacji rosyjskiej oraz swojej walce w Powstaniu Warszawskim.

Historii pana Grzybowskiego wspólnie z nami wysłuchała również pani dyrektor Irena Małyszczuk oraz nauczycielka języka angielskiego – pani Danuta Jurkowska.

Uczniowie, specjalnie na tę okazję, przygotowali słodki poczęstunek oraz podarowali gościowi drobny upominek.

W imieniu wszystkich członków koła historycznego dziękuję paniom Elżbiecie Gaworek i Danucie Jurkowskiej za zorganizowanie spotkania oraz panu Witoldowi Grzybowskiemu za chęć opowiedzenia nam swojej historii z czasów wojny.

Ada Ciasnocha, kl. 8 A



Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach zaprasza wszystkie dzieci do spędzenia lata na pływalni!

# PÓLKOLONIE AKTYWNE LATO 2023

- nauka pływania i animacje na basenie • gry i zabawy edukacyjne • park trampolin
- zawody sportowe • kino • kręgielnia • gry planszowe, kalambury i konkursy • piłka nożna • zajęcia artystyczne • wycieczka wyjazdowa • obiad i podwieczorek w cenie

**CENA 650 ZŁ ZA TYDZIEŃ**

**OPIEKA NAD DZIEĆMI PON.-PT. W GODZ. 8.00-16.00**

**I TYDZIEŃ: 3.07-7.07**  
**II TYDZIEŃ: 10.07-14.07**  
**III TYDZIEŃ: 17.07-21.07**

ZAPISY W NASZYM BOK LUB POD NUMEREM TELFONU  
**(22) 295 51 21**  
 (Wewn.1)

## ZĄBKOWIANKA ZAJĘŁA II MIEJSCE W ASTERIADZIE

Po raz kolejny uczennice Szkoły Podstawowej nr 2 w Ząbkach wzięły udział w XXI Mazowieckim Festiwalu Dziecięcej i Młodzieżowej Twórczości Artystycznej ASTERIADA.



Do konkursu zgłoszono 191 prezentacji, z czego do następnego etapu zakwalifikowano 104 prezentacje (35 ze szkół i 69 z placówek pozaszkolnych). Do I etapu przystąpiły cztery uczennice SP nr 2, a do II etapu zakwalifikowała się Hanna Borkowska z kl. Vc, która ostatecznie zdobyła II miejsce w kategorii wiekowej 10-13 lat.

ASTERIADA to jedno z większych mazowieckich przedsięwzięć adresowanych do młodego pokolenia. Festiwal pracował na swoją rozpoznawalność ponad 20 lat. Od samego początku jego ideę wspierają uznani wykładowcy uczelni artystycznych, artyści scen polskich oraz wykwalifikowani specjaliści, którzy dzielą się z uczestnikami swoimi uwagami, konstruktywnie wpływają na rozwój ich warsztatu artystycznego.

Co roku w Festiwalu biorą udział wykonawcy w wieku od 7 do 26 lat, reprezentujący placówki szkolne i pozaszkolne oraz ośrodki kultury z całego mazowsza. Prawie przez miesiąc najmłodszy uczestnicy po raz pierwszy próbują swoich sił jako twórcy, a starsi i bardziej doświadczeni realizują marzenia o występie na profesjonalnej scenie.

## WYBORY ŁAWNIKÓW SĄDOWYCH NA KADENCJĘ 2024-2027

Najpóźniej w październiku 2023 roku Rada Miasta Ząbki wybierze ławników do: Sądu Okręgowego Warszawa-Praga w Warszawie oraz Sądu Rejonowego dla Warszawy Pragi – Południe w Warszawie.

Do dnia 30 czerwca 2023 r. przyjmowane są zgłoszenia kandydatów na ławników.

Zgodnie z ustawą z dnia 27 lipca 2001 r. – Prawo o ustroju sądów powszechnych (Dz. U. z 2023 r. poz. 217, 289 i 614) oraz rozporządzeniem Ministra Sprawiedliwości z dnia 9 czerwca 2011 r. w sprawie sposobu postępowania z dokumentami złożonymi radom gmin przy zgłaszaniu kandydatów na ławników oraz wzoru karty zgłoszenia (Dz. U. Nr 121, poz. 693 oraz z 2022 r. poz. 2155) do dnia 30 czerwca 2023 r. przyjmowane są zgłoszenia kandydatów na ławników.

Ławnikiem może być wybrany ten, kto:

- 1) posiada obywatelstwo polskie i korzysta z pełni praw cywilnych i obywatelskich;
- 2) jest nieskazitelnego charakteru;
- 3) ukończył 30 lat;
- 4) jest zatrudniony, prowadzi działalność gospodarczą lub mieszka w miejscu kandydowania co najmniej od roku;
- 5) nie przekroczył 70 lat;
- 6) jest zdolny, ze względu na stan zdrowia, do pełnienia obowiązków ławnika;
- 7) posiada co najmniej wykształcenie średnie lub średnie branżowe.

Do orzekania w sprawach z zakresu prawa pracy ławnikiem powinna być wybrana osoba wykazująca szczególną znajomość spraw pracowniczych.

Ławnikami nie mogą być:

- 1) osoby zatrudnione w sądach powszechnych i innych sądach oraz w prokuraturze;
- 2) osoby wchodzące w skład organów, od których orzeczenia można żądać skierowania sprawy na drogę postępowania sądowego;
- 3) funkcjonariusze Policji oraz inne osoby zajmujące stanowiska związane ze ściganiem przestępstw i wykroczeń;
- 4) adwokaci i aplikanci adwokaccy;
- 5) radcy prawni i aplikanci radcowscy;
- 6) duchowni;
- 7) żołnierze w czynnej służbie wojskowej;
- 8) funkcjonariusze Służby Więziennej;
- 9) radni gminy, powiatu i województwa.

Nie można być ławnikiem jednocześnie w więcej niż jednym sądzie.

Kandydatów na ławników mogą zgłaszać radom gmin:

- 1) prezesi właściwych sądów;
- 2) stowarzyszenia, inne organizacje społeczne i zawodowe, zarejestrowane na podstawie przepisów prawa, z wyłączeniem partii politycznych;
- 3) co najmniej pięćdziesięciu obywateli mających czynne prawo wyborcze, zamieszkujących stale na terenie gminy dokonującej wyboru.

Kontakt do redakcji: tel. 887 284 300

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.

Zgłoszenie kandydata na ławnika składa się do rady gminy, na obszarze której kandydat jest zatrudniony, prowadzi działalność gospodarczą lub mieszka co najmniej od roku (składanie zgłoszeń: Urząd Miasta Ząbki, ul. Wojska Polskiego 10, wejście A, Biuro Obsługi Interesanta, w godzinach pracy Urzędu, tj. poniedziałek: 10:00 - 18:00, wtorek czwartek 8.00-16.00, piątek: 7:00-15:00).

### TERMIN ZGŁASZANIA KANDYDATÓW MIJA 30 CZERWCA 2023 ROKU

Zgłoszenie, które wpłynęło do Rady Miasta Ząbki po upływie terminu określonego w art. 162 § 1 ustawy z dnia 27 lipca 2001 r. - Prawo o ustroju sądów powszechnych, tj. po 30 czerwca 2023 r., lub nie spełniające wymagań formalnych, o których mowa w art. 162 § 2-5 ww. ustawy, pozostawia się bez dalszego biegu. Termin do zgłoszenia kandydata nie podlega przywróceniu. Pozostawienie zgłoszenia bez dalszego biegu rada gminy stwierdza w drodze uchwały.

Druki do pobrania osobiście w Urzędzie Miasta Ząbki lub na stronie: [www.bip.zabki.pl](http://www.bip.zabki.pl) i [www.gov.pl](http://www.gov.pl).

## NOWA, BEZPŁATNA PLACÓWKA EDUKACYJNA NA MAPIE POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO!



**Od września swoje drzwi dla słuchaczy otwiera wyjątkowa szkoła powołana przez Samorząd Województwa Mazowieckiego, będąca odpowiedzią na zapotrzebowanie rynku pracy w sektorze zawodów specjalistycznych. Medyczna Szkoła Policealna w Wołominie przy ulicy Sasina 33 będzie nowoczesną jednostką dla wszystkich, którzy marzą o zdobyciu intratnego i prestiżowego zawodu.**

Miejsce wyróżniać będzie wysoce wykwalifikowana kadra pedagogiczna posiadająca ogromną wiedzę merytoryczną jak i doświadczenie praktyczne. Głównym celem placówki jest wykształcenie słuchaczy w taki sposób, aby po zakończeniu edukacji mogli oni jak najszybciej podjąć pracę w wybranej profesji. Ważnym atutem szkoły będzie stała współpraca z placówkami medycznymi gwarantująca uczniom możliwość profesjonalnych praktyk i szkoleń profilowych na najwyższym poziomie. Zajęcia na poszczególnych kierunkach będą odbywać się w trybie dziennym, stacjonarnym i zaocznym. Nie będą wymagane świadectwa maturalne, a jedynie dokumenty ukończenia szkoły średniej.

Lista dostępnych kierunków:

- asystent osoby niepełnosprawnej,
- opiekun medyczny,
- opiekun osoby starszej,
- opiekunka środowiskowa,
- technik sterylizacji medycznej,
- terapeuta zajęciowy,
- podolog,
- asystentka stomatologiczna,
- technik elektroradiolog,
- opiekunka dziecięca,
- technik bezpieczeństwa i higieny pracy,
- technik elektroniki i informatyki medycznej,
- technik farmaceutyczny,
- technik masażysta,
- technik usług kosmetycznych.



## UCZYMY MŁODZIEŻ, ŻEBY NIE BAŁA SIĘ REAGOWAĆ

W Młodzieżowych Drużynach Strażackich w Ząbkach są prawdziwi pasjonaci. Interesują się wszystkim, co ma związek z życiem i pracą strażaka. Zdobywają wiedzę, która może przydać się w codziennym życiu. Czasami nawet zdarza się im interweniować.



**Młodzieżowe Drużyny Strażackie są pod pani opieką. Jak wygląda wychowywanie przyszłych strażaków-ochotników?**

**Magdalena Poślajko, prezes Stowarzyszenia OSP Ząbki:** Mamy takich zapaleńców, którzy wstąpili rok temu na pikniku z okazji Dnia Strażaka. Są zaangażowani, systematyczni. Chłoną wiedzę, którą chcemy im przekazać. Są kreatywni, mają dużo pomysłów. Włączyli się w przygotowanie dnia otwartego w tym roku: kolorowanki, krzyżówki, pytania do quizów - to wszystko jest ich dzieło.

**Młodzież na razie się uczy o tym, jak być strażakiem. Jak często się spotykacie?**

Mamy zbiórki co dwa tygodnie. W okresie zimowym spotkania trwają po dwie godziny, a latem wydłużamy to do trzech godzin, ale i tak jest im mało.

**Gdzie się spotykacie?**

Najczęściej mamy zbiórki w remizie. Jeśli jest ładna pogoda i dopisze frekwencja, to omawiamy sprzęt, w który wyposażone są nasze samochody, bo to jest podstawa wiedzy dla członków drużyn. Rozwijamy odcinki, uczymy z czego się składa linia główna, z czego linia gaśnicza.

**Uczycie ich też zasad udzielania pierwszej pomocy?**

Mieliśmy ostatnio pokaz dla pani wicemarszałek województwa i burmistrz naszego miasta. W czasie prezentacji „ratowaliśmy” osobę potrąconą przez samochód na przejściu dla pieszych. Ćwiczymy różne warianty, nie ułatwiamy im zadania po to, żeby wszystko ładnie i sprawnie wyglądało na ćwiczeniach. Przygotowujemy różne scenariusze. Uczymy młodzież, żeby reagowała na zagrożenie i nie bała się tego.

**Zdarzało im się wykorzystywać już umiejętności w**



**praktyce?**

W zeszłym roku jeden z naszych chłopców na wyjeździe wakacyjnym razem z tatą zapobiegli rozprzestrzenianiu się pożaru w lesie. Inny kolega dwa razy dzwonił na numer 112. Raz zgłaszał zagrożenie pożarem, a za drugim razem wypadek. Młodzi przesiąkają wiedzą, którą im przekazujemy. Najważniejsza jest reakcja i czas, żebyśmy zdążyli wyjechać.

**Na akcję będą mogli wyjechać dopiero po ukończeniu 18 roku życia?**

Ostatnio zmieniły się przepisy i teraz już członkowie naszej drużyny mogą zrobić szkolenie, po ukończeniu 16. roku życia, jednak wyjechać na akcję mogą dopiero jako osoby pełnoletnie. Mają już wtedy umiejętności, ważne badanie lekarskie, wykupione ubezpieczenie i są gotowi do wyjazdów w naszych szeregach.

ŁMA



Jesteś zainteresowany zamieszczeniem reklamy w gazecie?

**SKONTAKTUJ SIĘ Z NAM!**

**TEL. 887 284 300**

agnieszka.maciazek@mcszabki.pl

## ZĄBKOWIANKA NAJLEPSZA WŚRÓD SAMORZĄDOWCÓW

**Marta Leleniewska z Biura Promocji, Kultury, Sportu i Zdrowia została podwójną mistrzynią Polski samorządowców w tenisie. Wygrała w rywalizacji kobiet oraz w grze mieszanej wspólnie z Przewodniczącym Rady Miejskiej w Pieńsku Łukaszem Brodziakiem.**



Rywalizacja samorządowców w tenisie ziemnym ma długą historię - w dniach 9 - 11 czerwca odbyła się już XIX edycja imprezy. Na starcie mogli stanąć etatowi pracownicy Urzędów Marszałkowskich, Powiatowych, Miejskich i Gminnych, radni Rad Gmin, Miast, Powiatów i Sejmików, kierownicy jednostek i spółek organizacyjnych podległych samorządom oraz uczestnicy mistrzostw w Koninie i Starych Babicach w ubiegłych latach.

Rywalizacja toczyła się systemem pucharowym, do dwóch wygranych setów we wszystkich kategoriach. W drodze po mistrzostwo Marta Leleniewska wynikiem 6:6 (przy remisie rozgrywany był tiebreak), pokonała 6:3 Jolantę Wąsowską ze Starostwa w Skarżysku - Kamiennej, która ostatecznie zajęła II miejsce oraz Radną Miejską z Jelcza-Laskowic, Karolinę Kolado, wynikiem 6:0, 6:3 (skończyła turniej na III miejscu).

*- Mistrzostwa Polski Samorządowców odbywają się rokrocznie w Szczecinku, a Halowe MP organizuje podwarszawska Gmina Teresin. Jak dotychczas nie utworzono tam kategorii dla kobiet. Głęboko wierzę, że Wójt Gminy Teresin spojrzy na udział kobiet w Mistrzostwach Polski Samorządowców łaskawszym okiem i w grudniu będą mogła wystartować w turnieju w podwarszawskich Starych Babicach. To jest moje sportowe marzenie - mówi nam pracownica naszego Urzędu Miasta.*

To nie był jedyny sukces pani Marty w Szczecinku. Grając w parze z Łukaszem Brodziakiem zdobyła drugi złoty medal. Ten duet był "skazany" na sukces, bo Przewodniczący Rady

Miejskiej w Pieńsku został mistrzem w kategorii mężczyzn.

*- Najważniejsze podziękowania dla Marty Leleniewskiej, mojej partnerki miksowej, dzięki której w tej kategorii zdobyłem pierwszy tytuł w życiu, i to od razu mistrzostwo Polski. Marta, grasz super i w pełni zasłużyła wygrałaś kategorii kobiet oraz miksów. Podwójne mistrzostwo w debiucie jest tego najlepszym świadectwem - napisał Łukasz Brodziak na swoim profilu na Facebooku.*

Głównymi organizatorami mistrzostw byli: Związek Miast Polskich, Miasto Szczecinek, Gmina Szczecinek oraz STS Pomerania w Szczecinku a współorganizatorami: Związek Powiatów Polskich, Powiat Szczecinecki, Gryf Szczecinek oraz Województwo Zachodniopomorskie.

ŁMA

## CHĘTNI ODDAWALI KREW W ZĄBKACH

**W niedzielę 4 czerwca na terenie Miejskiego Centrum Sportu po raz kolejnym odbyła się akcja poboru krwi. Wydarzenie patronatem objęła Burmistrz Miasta Ząbki Małgorzata Zyśk.**



Przez pięć godzin na parkingu pod MCS stał krwiobus, gdzie w komfortowych i bezpiecznych warunkach można było podzielić się cennym darem z potrzebującymi. W akcji przeprowadzonej przez ząbkowskie stowarzyszenie Heimur krew oddało 46 osób (łącznie 20,7 litra). Każdy z krwiodawców otrzymał voucher na basen MCS w Ząbkach oraz porcję lodów od KarmeLove.

Organizatorzy dziękują wszystkim krwiodawcom, w tym: żołnierzom z 18 Stołecznej Brygady Obrony Terytorialnej, żołnierzom z 54 batalionu lekkiej piechoty (z 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej), strażakom z OSP Ząbki, a także współorganizatorom i partnerom akcji: Klubowi HDK PCK "S R O Warszawa", Miejskiemu Centrum Sportu w Ząbkach; Kręgielni Ząbki&Fantazja Smaku oraz lodziarni KarmeLove.

ŁMA

## RADY DIETETYKA... JAK SIĘ ZMOTYWOWAĆ DO DIETY?

**Odchudzanie wcale nie zaczyna się w udach, talii czy na brzuchu - początkiem diety jest podjęcie przez nas decyzji, że chcemy zmienić swoje życie i zacząć jeść zdrowiej. Nie zawsze jednak łatwo jest wytrwać w tym postanowieniu.**



### Wyznacz sobie konkretny cel.

Większość z nas, kiedy zaczyna dietę, mówi sobie: "chcę schudnąć". Według współczesnej wiedzy psychologicznej, takie określenie celu to zdecydowanie za mało - cel powinien być mierzalny. Dlatego też określ, ile dokładnie kilogramów czy centymetrów w obwodzie poszczególnych części ciała chcesz zgubić. Pamiętaj przy tym o zdrowym rozsądku - skuteczne odchudzanie musi zająć trochę czasu. Nie zamieniamy diety w wysiłek!

### Oglądaj metamorfozy innych.

Być może podczas diety w Twojej głowie zacznie czasem kiełkować myśl "nie da się!" - na przykład wtedy, gdy utrata wagi akurat zwolni. Na takie sytuacje przygotuj sobie specjalne "motywatory" - zdjęcia innych osób wykonane przed i po odchudzaniu. Ludzie, którzy schudli kilkanaście czy kilkadziesiąt kilogramów stanowią dowody na to, że Ty również możesz zmienić swój wygląd - a przeciwności na Twojej drodze da się przezwyciężyć.

### Znajdź aktywność, którą pokochasz.

Ćwiczenia są bardzo ważnym "dodatkiem" do diety - kiedy ćwiczymy, nasz metabolizm przyspiesza, wskazówka wagi pokazuje niższe wartości, a to... motywuje nas do wytrwania w odchudzaniu! Nie ma sensu jednak zmuszać się do sportu, który nas nudzi - wybierzmy taką aktywność, jaka sprawia nam przyjemność. Może to być zarówno bieganie, jak i spacer, taniec czy jazda na rolkach.

### Jedz kolorowo i różnorodnie.

Mdłe, ciągle takie same posiłki skutecznie zniechęcają nas do diety - zaczynamy bowiem tęsknić za czymś wyrazistym i... niezdrowym. Starajmy się zatem, aby nasze posiłki były zróżnicowane pod względem smakowym - w tym celu dobrze jest na przykład eksperymentować z różnymi ziołami - oraz estetycznie podane. Rozpieszczając samych siebie, zwielokrotniamy efekty diety!

### Wizualizuj swoje sukcesy.

Metoda, która jest szczególnie pomocna w chwilach zwątpienia i wtedy, gdy kusi nas aromat babcinej szarlotki czy hamburgera z sieci fast food. Przypomnijmy sobie wtedy, o jakie ciało i zdrowie walczymy, jak chcemy wyglądać i jak wiele może to zmienić w naszym życiu. Dobrze jest też wyobrazić sobie zachwycone spojrzenia osób, na których nam zależy!

### "Załatw" sobie wsparcie.

Nasze babcie zwykle nie widzą powodów, byśmy się odchudzali - dla nich zawsze "moglibyśmy mieć więcej ciała". Na szczęście większość z nas posiada choćby jednego znajomego, który rozumie, że dbanie o sylwetkę i zdrowie jest bardzo ważnym elementem życia. Poproś tę osobę, by motywowała Cię do walki z nadwagą i była przy Tobie w momencie, gdy nastąpi kryzys.

Sukces podczas odchudzania czy innej diety zależy od motywacji oraz tego, czy nasza dieta jest odpowiednio zbilansowana.

### Bądź pod opieką specjalisty.

Tak, najlepszym sposobem na odchudzanie jest poproszenie o pomoc doświadczonego dietetyka. Specjalista będzie wiedział, w jaki sposób zmotywować nas do odchudzania, a także określi, ile dokładnie kilogramów powinniśmy zrzucić. Co więcej, dietetyk z Centrum Dietetycznego Naturhouse w Ząbkach przygotuje dla Ciebie plan żywieniowy, który będzie dostosowany do Twoich potrzeb, a także otrzymasz bezpieczne dla zdrowia suplementy diety, które przyspieszą proces utraty zbędnych kilogramów. Dietetyk będzie na bieżąco "monitorował" efekty diety, a także wesprze wtedy, gdy na horyzoncie pojawi się kryzys. W końcu, z racji ogromnego doświadczenia, ma na ten temat wiele do powiedzenia. Pamiętaj, że pierwsza konsultacja w Naturhouse Ząbki jest darmowa!





Kiedy już znajdziesz w sobie wewnętrzną motywację do zmiany swoich nawyków żywieniowych warto się zastanowić wraz z dietetykiem czy twoje ciało nie wymaga oczyszczenia. Kiedy pozbędziesz się toksyn, które nie tylko mogą pochodzić z żywności ale także wody i powietrza twój organizm lepiej poradzi sobie ze spalaniem nadmiernych kilogramów. Jak to zrobić? W bardzo łatwy sposób.

W naszym Centrum Dietetycznym Naturhouse Ząbki dostępny jest ekstrakt aloesowy, który działa oczyszczająco oraz przeciwzapalnie i jest niezastąpionym składnikiem w przepysznych koktajlach. Suplementy diety zamawiaj z dostawą, tel. 604 110 153.

Do przygotowania koktajlu Letni Detox potrzebujesz:



- garść świeżego szpinaku,
- 1 pomarańczę,
- 1 gruszkę,
- 2 łyżki stołowe syropu ALOEVERTA,
- 100 ml wody mineralnej.

Wszystkie składniki zblenduj i uzupełnij wodą mineralną. Smacznego.

Pij koktajl raz dziennie przez min. 14 dni stosując jednocześnie zdrowe zasady żywienia, a oczyścisz organizm i poczujesz się lekko.

Tekst powstał we współpracy z mgr inż. Iwona Michalak - dietetykiem Naturhouse w Ząbkach.



Centrum Dietetyczne Naturhouse Ząbki, 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

**Better Fun**

**Obóz w Zakopanem**  
REKREACYJNO - SPORTOWY

9 dniowy obóz dla dzieci w wieku 7-14 lat

termin: 1-9.07.2023r

w programie:  
wycieczki górskie z przewodnikiem tatrzańskim,  
atrakcje Zakopanego, aqua park i wiele innych

cena: 2150zł

Informacje i zapisy: 696 011 090  
793 085 522

**Półkolonie**

I termin 26-30 czerwiec  
II termin 31 lipiec - 4 sierpień

zajęcia odbywają się w godz. 8-16 na terenie MCSiR-u i MCS Ząbki  
główna zajęcia:  
3x nauka i doskonalenie pływania (3 poolomy)  
2x rajdowa z tenisem  
2x kungfu  
Inne zajęcia:  
gry i zabawy zespołowe,  
ścianka wspinaczkowa,  
strzelanie z łuku oraz inne

cena: 500zł

Naszym patronem jest:

## KONKURSY NA DYREKTORÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH ROZSTRZYGNIĘTE

Komisje konkursowe, powołane przez burmistrza Miasta Ząbki, wybrały kandydatów na stanowiska dyrektorów Szkół Podstawowych nr 1 i nr 2.

Każda z komisji liczyła 12 osób. W wyniku głosowania kandydatką na stanowisko dyrektora SP nr 1 została p. Agnieszka Piskorek, natomiast kandydatką na stanowisko dyrektora SP nr 2 została p. Irena Małyszczuk. Obu paniom gratulujemy.

Nadal trwa konkurs na stanowisko Dyrektora SP nr 5. Osoby zainteresowane tym stanowiskiem mogły się zgłaszać elektronicznie, składać oferty w zamkniętych kopertach osobiście lub bezpośrednio w Biurze Obsługi Interesanta Urzędu Miasta Ząbki, albo wysłać pocztą w terminie do 19 czerwca. W tym ostatnim przypadku decydowała data wpływu oferty do urzędu.

Konkurs zostanie przeprowadzony w terminie 14 dni roboczych od upływu terminu składania ofert.



Wykonujemy komercyjne badania diagnostyczne:

**RTG, EEG, USG**

oraz

**USŁUGI STOMATOLOGICZNE**

Cennik usług:

[www.drewnica.pl/cennik](http://www.drewnica.pl/cennik)



ul. Rychnińskiego 1, 05-091 Ząbki

Informacja pod nr tel. (22) 419 70 01

## BIBLIOTEKA ZACHĘCA OJCÓW: CZYTAJMY DZIECIOM

Zbliża się Dzień Ojca, który w Polsce obchodzimy 23 czerwca. To doskonała okazja do tego, żeby mężczyźni – nie tylko tatusiowie, ale też np. dziadkowie – wzięli do ręki książki i zaczęli czytać dzieciom. Dzięki temu nawiążą z nimi bezcenny kontakt i pomogą w rozwoju.



Z okazji Dnia Ojca do czytania zachęca Miejska Biblioteka Publiczna w Ząbkach, która na swoim profilu Facebookowym udostępniła ciekawą broszurę "Tata też czyta". Teraz zbliżają się wakacje, być może rodzice będą mieli trochę więcej czasu dla swoich dzieci, więc warto tę okazję wykorzystać. Z drugiej strony wyjazdy na urlopy, dalekie podróże są też niebezpieczne, bo dzieci nudzące się w drodze, najłatwiej zając dając im do ręki telefon komórkowy.

Czytanie jest ważne na każdym etapie. Dzieci, którym rodzice regularnie czytają, już w wieku trzech lat rozumieją dwa razy więcej słów niż ich rówieśnicy! Czytanie wpływa na rozwój, stymuluje życiowe sukcesy, pozwala zrozumieć siebie i innych, zdystansować się wobec trudów dorastania. Daje również wiedzę, która idzie w parze ze sprawnością.

Nawet niemowlaki, które jeszcze samodzielnie nie są w stanie chwycić książki, mogą się już z nią oswajać. Autorzy broszury zachęcają, żeby pokazywać dzieciom książki najpóźniej sześć miesięcy po narodzeniu. Celem jest wspólne skupienie wzroku i wymiana emocji. Dobrze jest przy tej okazji wskazywać i nazywać przedmioty. Z niemowlęciem można odbywać takie „sesje” kilka razy dziennie, ale powinny być one krótkie. Trzy–cztery minuty na tym etapie wystarczą.

### 2-3 lata, czyli ćwiczenie sytuacji życiowych.

Kiedy dziecko trochę podrośnie książka staje się jeszcze ważniejsza. Pierwszy rok życia to okres bardzo dynamicznego rozwoju mózgu malucha. Ważne jest mówienie do dziecka, wywoływanie jego reakcji, a do tego przydaje się wspólne oglądanie książek. Są to najlepsze, udowodnione sposoby na stymulację mózgu dziecka.

Dziecko zadaje pytania, dostrzega coraz więcej, wchodzi

w różne sytuacje, które próbuje oswoić i poukładać w swojej głowie. Można to zrobić podczas czytania opowieści o bohaterach, którzy coś przeżywają. Dziecko może "przećwiczyć" pewne sytuacje, jednocześnie czując się bezpiecznie, bo przecież jakby stojąc z boku. Dzięki temu uczy się też empatii, rozumienia przeżyć innych ludzi. Pomaga w tym zadawanie dziecku pytań dotyczących książki, komentowanie wspólnie ilustracji, wybieranie ulubionych bohaterów.

### 4-5 lat, czas na bibliotekę.

Im dziecko jest większe, tym kontakt z książkami może i powinien być częstszy. W wieku 4-5 lat warto zapisać dziecko do biblioteki. Można, a nawet trzeba wybierać się razem do księgarni, budować własną biblioteczkę. Warto pozwolić dziecku samodzielnie wybierać książki. Dziecko jest już tak oswojone z książkami i na takim etapie rozwojowym, że można próbować tworzyć dalsze ciągi przeczytanych opowieści i ich alternatywne zakończenia.

### Samodzielne czytanie.

Potem dziecko trafia do szkoły podstawowej i uczy się czytać (a może dzięki czytaniu w domu już trochę umie?). Warto umożliwić dziecku samodzielne czytanie – ćwiczenie umiejętności na przygotowanych do tego książkach. To pomoże zobaczyć efekty i zachęci dziecko do dalszych ćwiczeń.

Nawet, jeśli dziecko samo umie czytać, to nie trzeba rezygnować z głośnego czytania. Rodzic może dzięki temu wprowadzać małego człowieka w książki bardziej skomplikowane: przygodowe, detektywistyczne, mitologie, baśnie.

Pierwsze lata szkoły podstawowej wprowadzają w „poważniejszą” edukację. Im lepiej dziecko będzie czytać, tym łatwiej będzie mu później zdobywać wiedzę, rozumieć związki przyczynowo-skutkowe, budować krytyczne myślenie.

### Zbieranie dobrych owoców.

Gdy dziecko czyta już dobrze samodzielnie, nie należy rezygnować z czytania razem i na głos. Czytanie to wejście w relację. Dziecko uczy się emocji. Dorosły dzięki temu może je uczyć kompetencji społecznych, a dziecko dzięki zbudowanej mocnej relacji nie będzie się bało przyjść z pytaniami czy problemami. To pomoże zniwelować ryzyko stanów depresyjnych.

Cały czas warto zachęcać dzieci do wybierania książek, które je interesują. Nie należy ograniczać się tylko do lektur. Dzięki sprawnemu czytaniu dzieci lepiej pracują w zespołach, łatwiej rozumieją informacje, lepiej się komunikują.

Coraz więcej i częściej można rozmawiać o książkach, a nawyk czytania pomoże w nauce. Czytanie to świetna technika przygotowania się do egzaminów. Dwadzieścia minut codziennej lektury oznacza 1 mln 800 tys. nowych słów w ciągu roku. Czytanie pomaga również w przepracowaniu problemów.

**Tata też Czyta/ŁMA**

## PŁONĄ ŁĄKI, PŁONĄ LASY

**Czerwiec jest w tym roku bardzo suchy i chociaż w ostatnich dniach spadło trochę deszczu, to nadal trzeba bardzo uważać, by nie spowodować pożaru w czasie wycieczki do lasu lub na łące. Wołomińscy i ząbkowscy strażacy nieustannie wyjeżdżają do tego typu akcji.**



Sucho jest także w Ząbkach i okolicach. Tylko w dniach 5-7 czerwca 2023 roku wołomińscy strażacy 23 razy gasili pożary lasów oraz traw na nieużytkach. W wyniku jednego z takich pożarów spaleni uległy dwa budynki gospodarcze w miejscowości Helenów. Kilka ze zdarzeń w tych dniach przekroczyło powierzchnię hektara co skutkowało zaangażowaniem znacznych sił i środków do ich likwidacji.

Również strażacy z OSP Ząbki mają w czerwcu pełne ręce roboty w związku z pożarami lasów w naszym mieście i okolicy. We wtorek 6 czerwca gasili pożar lasu przy ulicy Kolejowej w Ząbkach. Na miejscu działali nasi strażacy z OSP Ząbki, a także ich koledzy z OSP Zielonka i Leśne Pogotowie Przeciwożarowe Nadleśnictwa Drewnica.

Kilka dni później (12 czerwca) ząbkowscy strażacy pomagali w gaszeniu pożaru lasu przy ulicy 1 Maja w Zielonce. Zagrożenie było bardzo poważne, bo pożarem objęty był obszar o powierzchni około jednego hektara. Na miejscu działali strażacy z naszego miasta, z Kobyłki, Zielonki, Zabrańca, Leśne Pogotowie Przeciwożarowe Nadleśnictwa Drewnica i Lasy Państwowe, a nawet żołnierze z 1 Warszawskiej Brygady Panczernej.

Obecne warunki atmosferyczne, brak opadów oraz coraz wyższa temperatura powietrza znacznie obniżają wilgotność pokrywy gleby. Im mniejsza wartość tego parametru tym większe prawdopodobieństwo wystąpienia pożaru, który w krótkim czasie może zająć duży obszar.

Największe zagrożenie pożarowe na obszarach leśnych powodowane jest przez osoby korzystające z letniego wypoczynku na tych terenach oraz przez osoby zbierające owoce runa leśnego. Zagrożenie pożarowe lasów jest związane z nagminnym naruszaniem przepisów

przeciwożarowych, a przede wszystkim z używaniem ognia otwartego w lasach, to jest paleniem papierosów, ognisk, użytkowaniem grilli, w miejscach do tego nieprzeznaczonych. Ponadto pożary lasów powstają w wyniku wyrzucania niedopałków papierosów z przejeżdżających przez tereny leśne samochodów.

Zagrożenie pożarami lasów rośnie wtedy, kiedy brakuje deszczu. Kiedy wilgotność ściółki spada poniżej 28% znacznie zwiększa się jej podatność na zapalenie. Las jest doskonałym materiałem palnym. Jednak, aby powstał pożar potrzebne jest źródło ognia.

Aby uniknąć pożarów w lasach apelujemy do wszystkich przebywających na tych terenach o przestrzegania podstawowych zasad.

W lasach i na terenach śródleśnych, na obszarze łąk, torfowisk i wrzosowisk, jak również w odległości do 100 m od granicy lasu zabronione jest:

- rozniecanie ognia poza miejscami wyznaczonymi,
- wypalanie wierzchniej warstwy gleby i pozostałości roślinnych,
- palenie tytoniu, z wyjątkiem dróg utwardzonych i miejsc wyznaczonych do pobytu ludzi.

PSP Wołomin/ŁMA

## BIEGOWE CZWARTKI Z ZĄBKAMI

**START 19<sup>00</sup>**

**W RAMACH PROJEKTU ZAPEWNIAMY:**

- ▶ Treningi pod okiem profesjonalnego trenera
- ▶ Porady i wskazówki jak biegać zdrowo i komfortowo
- ▶ Odpowiedzi na wszystkie pytania dotyczące biegania
- ▶ Solidną dawkę endorfin
- ▶ Miłą atmosferę oraz nowe znajomości

**ZAJĘCIA BEZPŁATNE**

**GDZIE ?**  
Park przy ul. Powstańców

**Zajęcia dla początkujących i dla zaawansowanych**

**BUDŻET OBYWATELSKI MIASTA ZĄBKÓW**

**MiSiR Ząbki**

PROJEKT REALIZOWANY W RAMACH BUDŻETU OBYWATELSKIEGO MIASTA ZĄBKÓW

# Piknik " Dzień dobry, Lato!"

22 czerwca 15:30 - 19:30

Zapraszamy na plac zabaw MOSiR,  
ul. Słowackiego 23.

- malowanie buziek, warkoczyki,
- wata cukrowa, popcorn,
- dmuchańce i inne atrakcje 😊



**ZAPRASZAMY!**



Fontanna na skwerze u zbiegu ul. 11 Listopada i ul. Szpitalnej