



CO SŁYCHAĆ?

Rok XXVII Nr 16 (421) 31 sierpnia 2018 r. ISSN 1427-3717 www.zabki.pl

ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

Krasickiego coraz bliżej, nowe rondo na Powstańców

Drogowcy nie ustają w pracach. Dzięki czemu efekty widać z dnia na dzień.

Niedawno rozpoczęta przebudowa ul. Krasickiego zmierza już ku końcowi. Wykonane zostały już wszelkie roboty ziemne związane z odwodnieniem, droga zyskała już podbudowę. Fachowcy kończą już układanie chodnika z kostki brukowej oraz rozpoczynają układanie jezdni.

Równie intensywnie prowadzone są roboty na ul. Powstańców, choć z uwagi na zakres przebudowy i złożoność inwestycji efekty nie są jeszcze tak spektakularne jak

na ul. Krasickiego. Obecnie realizowany jest odcinek Kopernika-Maczka. W ramach budowy tego fragmentu powstało tak bardzo potrzebne rondo na skrzyżowaniu ul. Powstańców z ul. Złotą i Maczka. Usunięto już wszelkie kolizje. Wykonawca jeszcze w tym tygodniu planuje położyć na tym odcinku pierwszą warstwę asfaltu.

Następnie drogowcy z frontem robót przeniosą się na odcinek od ul. Maczka w kierunku ul. Żołnierskiej.



R.S. SERWIS WYWÓZ NIECZYSTOŚCI

Zabki

Wywóz odpadów budowlanych gruzu, śmieci kontenerami

1,5; 2,5; 4,5; 7 m³

ceny za kontener od 180 zł

22 781 59 20

603 707 755

UKS RAKIETA ZĄBKI

PIERWSZY KROK W KIERUNKU ZIELONYCH KORTÓW WIMBLEDONU

NABORY:

17 WRZEŚNIA | GODZ. 17.30
21 WRZEŚNIA



DNI OTWARTE:

8 WRZEŚNIA | GODZ. 10-18.00
15 WRZEŚNIA

ROZPOCZNIJ Z NAMI TENISOWE SZALEŃSTWO

UKS RAKIETA ZĄBKI
UL. SŁOWACKIEGO 21
ZĄBKI
570993090
TENISZABKI.PL

PRG USŁUGI GEODEZYJNE

- TYCZENIA
 - PODZIAŁY
 - MAPY DO CEŁÓW PROJEKTOWYCH
 - INWENTARYZACJA POWYKONAWCZA
- Zabki ul. Gałczyńskiego 19
605-218-000
22 781-45-81
691-515-612
prg1@wp.pl
www.prg1.waw.pl

FOTO XERO

Zdjęcia do dokumentów w 5 minut !!!
Xero Druk Scan A4 i A3 Kolor
Wywoływanie zdjęć
Bindowanie
Zabki ul. Wojska Polskiego 3
vis-a-vis Urzędu Miasta
tel. 502-268-996
Pn.-Pt. 8:00 - 18:00
Sob. 10:00 -14:00

WYWÓZ ODPADÓW BUDOWLANYCH

Usługi Porządkowe „Buli”
Kontenery od 2 do 36 m³
Ceny od 150 zł
tel. 509-136-967
www.buli.com.pl

ZARZĄDZANIE WSPÓLNOTAMI MIESZKANIOWYMI
PRO-SYSTEM NIERUCHOMOŚCI
ponad 50 nieruchomości w Zabkach ☎ 783-298-248
dla każdego sprawozdanie ze szczegółowym wykazem faktur
możliwość elektronicznego głosowania uchwał firma z Zabek



Miejski Ośrodek Kultury

ul. Słowackiego 10, tel. 781 64 30

filia: ul. Słowackiego 21,

www.mok.zabki.pl; e-mail:

mok@zabki.pl



DZIECIECA GRUPA BALETOWA

Zajęcia: **PONIEDZIAŁKI** w MOK, ul. Słowackiego 21, w godz.:

grupa początkująca 17⁰⁰ - 17⁴⁵,
grupa średniozaawansowana - 17⁴⁵ - 18³⁰,
grupa zaawansowana - 18³⁰ - 19¹⁵

Koszt - 80 zł miesięcznie. Pierwsze zajęcia - 3 września 2018 r.

WARSZTATY REKODZIELA

dla dzieci w wieku 7 - 12 lat

Koszt - 80 zł miesięcznie. (materiały w cenie zajęć)

Zajęcia w **poniedziałki lub wtorki** w godz. 17⁰⁰ - 18³⁰

Pierwsze zajęcia - 17 września 2018 r., godz. 17:00

MOK ul. Słowackiego 21

FOTOGRAFIA

Tajniki fotografii analogowej i cyfrowej,
fotografii rzemieślniczej i artystycznej dla dzieci i młodzieży

Zajęcia - **środy** w godz. 17:00 - 18:00,

MOK, ul. Słowackiego 10

Pierwsze zajęcia - 12 września 2018 r.

KLUB MAŁEGO EINSTEINA

dla 4 - 10 latków

Zajęcia, informacja i zapisy - **13 września 2018, godz. 17:00**

MOK, ul. Słowackiego 21, Koszt - 100 zł/miesięcznie

INDYWIDUALNA NAUKA GRY NA INSTRUMENTACH

pianino, keyboard - **poniedziałki lub piątki**
(koszt - 60 zł/lekcja 45 min lub 40 zł/lekcja 30 min.) -

Pierwsze zajęcia - 7 września 2018 r.

gitara - **środy, piątki**

(koszt 180 miesięcznie zł lekcje 45 min,
lub 130 zł miesięcznie lekcje 30 min) -

Pierwsze zajęcia - 5 września 2018 r.

PLASTYKA

dla dzieci w wieku 4 - 6 lat

Zajęcia: **poniedziałki lub środy** o godz. 17³⁰

w MOK, ul. Słowackiego 10. Koszt - 50 zł miesięcznie

Pierwsze spotkanie - 19.09.2018, godz. 17:00

ORTOGRAFIA NA WESOŁO

zajęcia prowadzone w formie zabawy z użyciem rebusów,
rymowanek, puzzli i gier ortograficznych.

Pierwsze spotkanie (pokazowe) - 19 września 2018, godz. 17³⁰

Koszt - 90 zł miesięcznie, MOK, ul. Słowackiego 10

MALARSTWO DLA DOROSŁYCH

Zajęcia w **środy** o godz. 18:30 w MOK, ul. Słowackiego 10

Pierwsze zajęcia - 26 września 2018

SZKÓŁKA SZACHOWA

Zajęcia dla grup przedszkolaków (5 - 6 lat) oraz dla dzieci w wieku
szkolnym. **Spotkanie organizacyjne dla trzech grup:**

4 września 2018 godz. 17⁰⁰

MOK, ul. Słowackiego 10

Koszt: 60 zł miesięcznie

ZAJĘCIA Z ROBOTYKI LEGO

Serdecznie zapraszamy na **bezpłatne zajęcia pokazowe -**
poniedziałek 10.09.2018 godz. 18.00 (koszt 100 zł /mies.)

MOK ul. Słowackiego 10

WARSZTATY CERAMICZNE

Zajęcia: **czwartki** w godz. 16³⁰ - 18⁰⁰ (dzieci)

oraz 18⁰⁰ - 20⁰⁰ (dorośli), **MOK, ul. Słowackiego 10**

Koszt zajęć - 80 zł/miesięcznie

Pierwsze zajęcia - 13 września 2018 r

PRACOWNIA RYSUNKU I MALARSTWA

dorośli, młodzież, dzieci

zajęcia: **poniedziałki, czwartki lub piątki**

w godz. wieczornych, **MOK, ul. Słowackiego 10**

Nauka rysunku, malarstwa olejnego i akwarelowego,
malarstwa na szkle

(koszt - 20 zł za jedno zajęcia)

Pierwsze zajęcia - 6 września 2018 r.

WARSZTATY FOTOGRAFICZNE

dla młodzieży i dorosłych

Plenery, studio, obróbka cyfrowa zdjęć

Zajęcia **wtorki lub środy** w godz. 18³⁰ - 20³⁰,

MOK, ul. Słowackiego 10

Pierwsze spotkanie - 11.09.2018 r. Koszt 30 zł miesięcznie

STUDIO TEATRALNE

dla dzieci i młodzieży od 7 lat

Podstawy warsztatu, elementy dramy, realizacja
przedstawień teatralnych.

Zajęcia **MOK, ul. Słowackiego 21, środy i piątki**

Spotkanie informacyjne i zapisy -

14 września 2018 r., godz. 17³⁰

WARSZTATY WOKALNE

dla dzieci i młodzieży

Emisja głosu, artykulacja, dykcja, interpretacja aktorska

Koszt - 90 zł miesięcznie.

Przesłuchania i zapisy:

11.09.2018 godz. 17⁰⁰ w MOK, ul. Słowackiego 10

TRENING PAMIĘCI

Informacje i zapisy - **19.09.2018 o godz. 18⁰⁰**

MOK, ul. Słowackiego 21

SZKOŁA TAŃCA

dzieci w wieku 5 - 7, 8 - 10 i 12 - 15 lat

W programie nauka tańca turniejowego: disco freestyle, jazzdance,
hip hop, funky jazz, electric boogie. Zajęcia: **wtorki i czwartki ul.**

Słowackiego 21, Koszt: TANIEC - 90 zł miesięcznie (zajęcia 2x tydzień)

AKROBATYKA - 100 zł miesięcznie (zajęcia 2x tydzień)

Zapisy i informacja - 11 września 2018 r., godz. 17⁰⁰

RYSUNEK ARCHITEKTONICZNY

w każdy **WTOREK** od dnia **18.09.2018 o godz. 17⁰⁰**

/perspektywa, światłocien, rysunek z wyobraźni oraz natury, postacie, zwierzęta,
urządzenia techniczne i mechaniczne (samochody), zagadnienia proporcjonalność
i podziałów w naturze/ **MOK, ul. Słowackiego 10**



22/674-11-64
w. 104
ul. Słowackiego 21
Stadion
mosir@zabki.pl



FITNESS I JOGA

Poniedziałek
9.00 - *Gimnastyka dla seniorów* (karnet poranny) - Emilia
19.00 - *Extreme Body* - Ewelina
19.00 - *Indoor Cycling* - Monika
20.00 - *Zumba* - Jose
21.00 - *Ladies Latino Solo* - I gor

Wtorek
18.00 - *Zdrowy kregostup* - Monika
19.00 - *Turbo spalanie* - Monika
20.00 - *Interwał trening* - Joanna
20.30 - *Kettlebell* - Maciej

Środa
9.00 - *Gimnastyka dla seniorów* (karnet poranny) - Emilia
19.00 - *Indoor Cycling* - Monika
20.00 - *Zumba* - Karolina
20.00 - *Sexi Dance* - Karolina

Czwartek
18.00 - *Pilates* - Justyna
20.00 - *Joga* - Tatiana
20.30 - *Kettlebell* - Maciej

Piątek
9.00 - *Gimnastyka dla seniorów* (karnet poranny) - Emilia
19.00 - *Cellulit STOP-TABATA* - Ewelina
20.00 - *Zumba* - Jose

Niedziela
9.30 - *Joga* - Tatiana

- ✓ Ceny karnetów (miesięcznych -28 dni): od 65 złotych
- ✓ Zniżki dla mieszkańców Zabek i osób powyżej 55 roku życia
- ✓ Akceptujemy karty: **Benefit Systems, FitProfit, OK System**



22/674-11-64
w. 104
ul. Słowackiego 21
Stadion
mosir@zabki.pl



SZTUKI WALK

Poniedziałek
17.15 - *Karate Kyokushin / dzieci* - Marcin
18.00 - *Boks / dzieci / dorośli* - Tomasz
19.30 - *Taekwon-do / młodzież* - Dariusz
20.15 - *Taekwon-do / dorośli* - Dariusz

Wtorek
17.00 - *Aikido / dzieci* - Mariusz
17.30 - *Capoeira / dzieci* - Agata
18.00 - *Filipińskie Sztuki Walk / dzieci* - Robert
19.00 - *FMA i Sanda boks chiński / dorośli* - Robert
19.00 - *Capoeira / młodzież i dorośli* - Agata

Środa
17.15 - *Karate Kyokushin / dzieci* - Marcin
19.30 - *Taekwon-do / młodzież* - Dariusz
20.15 - *Taekwon-do / dorośli* - Dariusz

Czwartek
17.00 - *Aikido / dzieci* - Mariusz
17.30 - *Capoeira / dzieci* - Agata
18.00 - *Filipińskie Sztuki Walk / dzieci* - Robert
19.00 - *FMA i Sanda boks chiński / dorośli* - Robert
19.00 - *Capoeira / młodzież i dorośli* - Agata

Piątek
17.00 - *Boks / dzieci / dorośli* - Tomasz
18.00 - *Aikido / dorośli* - Mariusz
19.00 - *Taekwon-do / młodzież* - Dariusz
20.15 - *Taekwon-do / dorośli* - Dariusz

Sobota
9.00 - *Aikido / dorośli* - Mariusz

- ✓ Ceny karnetów (miesięcznych -28 dni): od 50 złotych
- ✓ Akceptujemy karty: **Benefit Systems, FitProfit, OK System.**

WARSZTAT DEKARSKI

- cięcie i gięcie obróbek do 4 mb
- nasady kominowe
- orynnowanie z cynku
- zamówienia indywidualne
- parapety zewnętrzne
- akcesoria dachowe

**Zabki, ul. Jana Pawła II 20
tel. 502 073 760**

GABINET INTERNISTYCZNO-PULMONOLOGICZNY

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

UL. NARUTOWICZA 4, 05-091 ZĄBKI
LEK. **ANNA RUTOWSKA**
tel. 665-191-517
ZAPISY NA TELEFON

GABINET LEKARSKI ANDRZEJ KACZOREK

Zabki ul. Niepodległości 1A

- internista
- specjalista med. rodzinnej i medycyny pracy
- badania profilaktyczne pracowników (wstępne, okresowe, kontrolne)
- badania dla celów sanitarno-epidemiologicznych
- badania kierowców wszystkich kategorii
- EKG, spirometria (bad. układu oddechowego)
- drobne zabiegi (zastrzyki)

Gabinet czynny codziennie tylko po uzgodnieniu wizyty telefonicznie w godz. 8⁰⁰-20⁰⁰
tel. 603 927 323 www.lekarz Zabki.pl

AGENCJA METROPOLIS NIERUCHOMOŚCI

Mieszkania Domy Działki
kupno - sprzedaż - wynajem
doradztwo - umowy - kredyty

Zabki ul. 3 Maja 10 lok.10 II p.
tel./fax. 22 781 44 56
tel. 601 898 715
www.metropolis.waw.pl
www.agencjametropolis.gratka.pl
e-mail: biuro@metropolis.waw.pl

Poszukujemy mieszkań, domów, działek do kupna i wynajmu

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

CO SŁYCHAĆ?

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

UKS RAKIETĄ ZĄBKI

PIERWSZY KROK W KIERUNKU ZIELONYCH KORTÓW WIMBLEDONU

NABORY:

17 WRZEŚNIA | GODZ. 17.30
21 WRZEŚNIA

DNI OTWARTE:

8 WRZEŚNIA | GODZ. 10-18.00
15 WRZEŚNIA



ROZPOCZNIJ Z NAMI TENISOWE SZALEŃSTWO

UKS RAKIETĄ ZĄBKI
UL. SŁOWACKIEGO 21
ZAPISY:
570093090
TENISZABKI.PL

SPONSOR



PARTNER MIASTA



Miasto Zabki



PARTNER MEDIALNY



Czy Powiat przychylił się do przebudowy ulicy Piłsudskiego w Ząbkach?

Ulica Piłsudskiego należy do jednej z głównych i najważniejszych dróg w Ząbkach, z uwagi na jej znaczenie w układzie komunikacyjnym. Jest to bowiem droga bezpośrednio wprowadzająca i odprowadzająca ruch do Warszawy. Z uwagi na jej położenie obsługuje ona nie tylko mieszkańców Ząbek i Warszawy ale przenosi ona także mały ruch tranzytowy. Korzystają z niej w większym stopniu mieszkańcy sąsiednich gmin powiatu wołomińskiego niż sami mieszkańcy Ząbek. Szacuje się, że ząbkowanie stanowią zaledwie ok. 20% jej użytkowników. Dodatkowo sytuacja pogarsza się w związku z okolicznościami zewnętrznymi, powodującymi, że droga ta mimo iż już teraz jest znacznie przeciążona, będzie obciążona ruchem jeszcze bardziej. Na granicy z Ząbkami, w sąsiednim Rembertowie, powstaje olbrzymie osiedle, które „dostarczy” ok. 1500 samochodów. Przebudowa ul. Łodygowej w Warszawie kończy się na granicy Ząbek, tworząc „wąskie gardło”. Brak dalszych rozwiązań spowoduje, że płynność w ruchu drogowym nie zostanie zwiększona. Niepokojące są też próby rezygnacji przez władze Warszawy z planowania budowy ul. NowoZiemowita (nowej drogi, która skutecznie poprawiłaby ruch na granicy Ząbki-Warszawa).

W związku z tą sytuacją radni powiatowi **Małgorzata Zyśk** i **Sławomir Pisarczyk** w dniu **2 lipca 2018 r.** wystosowali do zarządu i radnych powiatu wołomińskiego interpelację, dotyczącą przebudowy drogi powiatowej Piłsudskiego na dwupasmową z dwoma dwupasmowymi skrzyżowaniami: istniejącym Piłsudskiego/Powstańców oraz projektowanym Piłsudskiego/Skrajna.

Małgorzata Zyśk i **Sławomir Pisarczyk** przed sesją Rady Powiatu w dniu **5 lipca 2018 r.**, przedstawili przygotowaną przez nich uchwałę intencyjną i zwrócili się do radnych o wprowadzenie powyższego projektu do porządku obrad. Uchwała dotyczyła wyrażenia stanowiska, co do konieczności rozbudowy układu drogowego na styku Powiatu Wołomińskiego z m.st. Warszawa. Projekt uchwały, po burzliwej dyskusji z uwagi na wagę przedsięwzięcia, został skierowany do przedyskutowania i rozpatrzenia przez radnych na połączonym posiedzeniu komisji gospodarczej oraz komisji bezpieczeństwa. Na posiedzenie komisji w dniu **21 sierpnia 2018 r.** przybył burmistrz Ząbek **Robert Perkowski**, który osobiście przedstawił radnym argumenty przemawiające za koniecznością poprawy przejezdności ciągów komunikacyjnych łączących gminy powiatu wołomińskiego z Warszawą. W dyskusji głos zabrał również **Tomasz Kret** z referatu drogownictwa w Ząbkach.

Radni Powiatu Wołomińskiego
Małgorzata Zyśk
Sławomir Pisarczyk

Wołomin, dnia 2 lipca 2018 r.

Pan Kazimierz Rakowski
Starosta Powiatu Wołomińskiego
Zarząd Powiatu Wołomińskiego
Radni Powiatu Wołomińskiego
za pośrednictwem
Pana Janusza Werczyńskiego
Przewodniczącego Rady Powiatu

KANCELARIA OGÓLNA
05-200 Wołomin, ul. Piłsudskiego 3
wpłynęło: 04.07.2018

Interpelacja
dot.: poprawy przejezdności drogi powiatowej nr 4363W oraz dwóch skrzyżowań: ronda Piłsudskiego/Powstańców oraz projektowanego ronda Piłsudskiego/Skrajna w Ząbkach.

Zwracamy się z prośbą o ujęcie w Wieloletnim Planie Inwestycyjnym, Wieloletniej Prognozie Finansowej oraz Budżecie Powiatu Wołomińskiego (projekt jeszcze w 2017 r.), inwestycji związanej z przebudową ul. Piłsudskiego w Ząbkach (droga powiatowa nr 4363W) oraz przebudową ronda przy ul. Piłsudskiego/Powstańców wraz z obecnie projektowanym rondem przy ul. Piłsudskiego/Skrajna.

Naszym zdaniem, podobnie jak Burmistrza Miasta Ząbki, najlepszym rozwiązaniem komunikacyjnym dla zwiększenia przepustowości, jest dwupasmowa droga powiatowa oraz dwa ronda dwupasmowe wraz z lewoskrętami, z nieprzejezdną wyspą w środku (dotyczy ronda przy ul. Piłsudskiego/Powstańców, które należałoby całkowicie przebudować oraz ronda przy skrzyżowaniu ul. Piłsudskiego/Skrajnej obecnie będącego w fazie projektowania).

Uzasadnienie

Południowa część Ząbek wraz z planowaną budową dużego osiedla Park Leśny Rembertów w Warszawie (ok. 1000 mieszkań i 1400 miejsc postojowych), na terenie graniczącym z Ząbkami, wymusza przebudowę ul. Piłsudskiego w taki sposób, aby znacząco zwiększyć przepustowość drogi powiatowej oraz dwóch przytoczonych powyżej rond (istniejącego i projektowanego). Z uwagi na znaczne natężenie ruchu, już na obecnie bardzo obciążonej komunikacyjnie drodze powiatowej nr 4363W, zasadnym zatem jest rozwiązanie dwupasmowe, które znacząco poprawi przejezdność ul. Piłsudskiego w Ząbkach.

Pragniemy nadmienić, że nowe osiedle Park Leśny Rembertów, które ma powstać w Warszawie przy ul. Chelmskiej, na terenie graniczącym z Ząbkami, w planach jest komunikacyjnie związane z całą infrastrukturą Miasta Ząbki. Natężenie ruchu w ciągu ulic Chelmskiej i Piłsudskiego przekracza 15 tysięcy samochodów na dobę, co wyczerpuje przepustowość przekroju jednojezdniowego i konieczna jest rozbudowa.

Przychylamy się również do opinii Burmistrza Miasta Ząbki, że najlepszym rozwiązaniem byłoby przedłużenie ul. Swojskiej w Warszawie do Ząbek (do ul. Zycha lub nawet do ul. Piłsudskiego), jednakże Wieloletni Plan Finansowy dla Warszawy, nie przewiduje realizacji takiej inwestycji. Uważamy, że w obecnej sytuacji, w trosce o mieszkańców powstającego osiedla Park Leśny Rembertów, Miasto Stołeczne Warszawa, wykaże również zainteresowanie wypracowaniem korzystnego rozwiązania układu komunikacyjnego w tym rejonie.

Z poważaniem
*Małgorzata Zyśk
Sławomir Pisarczyk*

Do wiadomości:
Robert Perkowski – Burmistrz Miasta Ząbki



Uchwała uzyskała jednogłośnie akceptację członków obu komisji („za” głosowali: M. Suchenek, S. Pisarczyk, A. Zbyszyński, T. Szturo, P. Solis, W. Mędrzycki, P. Dąbrowski) i w związku z tym trafi na najbliższą sesję Rady Powiatu 30 sierpnia 2018 r. Radni w głosowaniu zdecydowali, czy Rada Powiatu Wołomińskiego skieruje wniosek do władz Warszawy i Mazowsza. W uchwale intencyjnej od władz Warszawy wnioskodawcy oczekują przede wszystkim: budowy przedłużenia ul. Swojskiej w Warszawie na teren Ząbek do powiązania z ul. Zycha (drogą gminną) oraz z ul. Piłsudskiego (drogą powiatową) jako jednojezdniowej drogi w rezerwie planowanej od lat ul. Nowo-Ziemowita oraz rozbudowy ul. Chełmżyńskiej do przekroju dwujezdniowego od granicy z Ząbkami i powstającego osiedla Park Leśny Rembertów do planowanego wiaduktu nad linią kolejową wraz z budową ścieżki rowerowej wzdłuż ul. Chełmżyńskiej.

Na poprzedniej stronie przedstawiamy interpelację radnych, a przygotowany przez nich projekt uchwały poniżej.

Uchwała
Rady Powiatu Wołomińskiego
z dnia 5 lipca 2018 r.

592

w sprawie wyrażenia stanowiska co do konieczności rozbudowy układu drogowego na styku Powiatu Wołomińskiego z m. st. Warszawa.

§ 1

Na podstawie art. 12 ust. 4 i 11 w związku z art. 4 ust. 6 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (t.j. Dz. U. z 2018 r. poz. 995, ze zm.) Rada Powiatu Wołomińskiego uchwała, co następuje:

1. W związku przekroczeniem przepustowości układu drogowego łączącego Miasto Ząbki z m. st. Warszawa oraz w związku z wydaniem zgody na budowę w Warszawie dużego osiedla przy granicy z Ząbkami (osiedle Park Leśny Rembertów), a także lokowaniem na terenie Warszawy w bezpośrednim sąsiedztwie Ząbek generatorów ruchu ciężkiego, bez wcześniejszego dostosowania infrastruktury technicznej, Rada Powiatu Wołomińskiego widzi konieczność pilnej rozbudowy lub poprawy parametrów układu drogowego na pograniczu Miasta Ząbki i Miasta st. Warszawa w szczególności:

a) budowy przedłużenia ul. Swojskiej w Warszawie na teren Ząbek do powiązania z ul. Zycha (drogą gminną) oraz z ul. Piłsudskiego (drogą powiatową) jako jednojezdniowej drogi w rezerwie planowanej od lat ul. Nowo-Ziemowita,

b) rozbudowy ul. Chełmżyńskiej do przekroju dwujezdniowego od granicy z Ząbkami i powstającego osiedla Park Leśny Rembertów do planowanego wiaduktu nad linią kolejową wraz z budową ścieżki rowerowej wzdłuż ul. Chełmżyńskiej,

c) rozbudowy ul. Piłsudskiego (drogi powiatowej) na terenie Ząbek od ul. Andersena do granicy z Warszawą, do przekroju dwujezdniowego.

Rada Powiatu Wołomińskiego wnioskuję do Prezydenta m.st. Warszawy i Rady m. st. Warszawa o przeznaczenie środków na rozpoczęcie prac przygotowawczych i projektowych dla inwestycji określonych w ust. 1 lit a i b oraz ujęcie tych inwestycji w Wieloletniej Prognozie Finansowej.

§ 2

1. Wykonanie uchwały powierza się Zarządowi Powiatu Wołomińskiego w szczególności:

BURMISTRZ MIASTA ZĄBKKI

informuje,

iż iż dnia 28 sierpnia 2018r. zostało wywieszono do publicznej wiadomości, na okres 21 dni, w siedzibie Urzędu Miasta Ząbki przy ul. Wojska Polskiego 10, zarządzenie w sprawie podania do publicznej wiadomości wykazu nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia i najmu – Zarządzenie nr 0050.97.2018 Burmistrza Miasta Ząbki z dnia 28 sierpnia 2018 r.

Pełna treść Zarządzenia jest także dostępna na stronie internetowej: bip.zabki.pl (w zakładce Zarządzenia).

a) zobowiązuje się Starosta i Zarząd Powiatu Wołomińskiego do podjęcia rozmów z władzami Województwa Mazowieckiego i m.st. Warszawy w zakresie realizacji inwestycji określonych w § 1 ust. 1 i przedstawienie Radzie Powiatu Wołomińskiego informacji z przebiegu tych rozmów.

b) rozpoczęcia prac przy przygotowaniu inwestycji w zakresie przebudowy ul. Piłsudskiego w Ząbkach na odcinku od ul. Andersena do granicy Warszawy, do przekroju dwujezdniowego.

2. Zobowiązuje się Przewodniczącemu Powiatu Wołomińskiego do przekazania uchwały:

- Marszałkowi Województwa Mazowieckiego,
- Prezydentowi Miasta Stołecznego Warszawy,
- Przewodniczącemu Rady m.st. Warszawy,
- Burmistrzowi Miasta Ząbki,
- Przewodniczącemu Rady Miasta Ząbki,
- Burmistrzowi Dzielnicy Targówek,
- Przewodniczącemu Rady Dzielnicy Targówek,
- Burmistrzowi Dzielnicy Rembertów,
- Przewodniczącemu Rady Dzielnicy Rembertów.

Uzasadnienie

Powiat Wołomiński jest największym powiatem ziemskim w Polsce, a Miasto Ząbki jest najdynamiczniej rozwijającą się gminą miejską w Polsce. Według prognozy GUS z 2017 r. liczba mieszkańców Ząbek powiększy się o 30% do 2030 roku. Przepustowość układu drogowego na styku Warszawy i Ząbek jest przekroczona – w szczególności ul. Łodygowej, Warszawskiej, Piłsudskiego i Chełmżyńskiej.

Lokalizacja w Rembertowie przy granicy Ząbek wielkiego osiedla mieszkaniowego (20 bloków mieszkalnych tj. ok 1000 mieszkań i 1400 legalnych miejsc postojowych), obsługiwane komunikacyjnie wyłącznie od jednojezdniowej, notorycznie zakorkowanej ul. Chełmżyńskiej, dodatkowo zakorkuje układ drogowy, w szczególności sparaliżuje funkcjonowanie jednopasowego skrzyżowania o ruchu okrężnym ul. Piłsudskiego (droga powiatowa) i ul. Powstańców (droga gminna) w Ząbkach oraz zwiększy natężenie ruchu i kolejki pojazdów do świateł na ul. Piłsudskiego w Ząbkach (rejon kościoła i szkoły podstawowej) i dodatkowo przyczyni się do powiększenia zakorkowania układu drogowego w rejonie Ząbek, Targówka Przemysłowego i Rembertowa Wygody, w szczególności negatywnie wpłynie na funkcjonowanie komunikacji publicznej, kursowanie bardzo obciążonych linii ZTM 145 i 345 oraz komunikacji miejskiej Miasta Ząbki (3 linie autobusowe).

Dodatkowo na terenie Targówka Przemysłowego są lokalizowane nowe lub rozbudowywane istniejące generatory ruchu ciężkiego np. planowana rozbudowa spalarni odpadów przy ul. Gwarków, budowa nowych centrów logistycznych oraz zakładów przetwarzania odpadów (w

tym złomu) na Targówku przy granicy z Ząbkami (na ul. Bardowskiego i ks. Ziemowita). Ruch ciężki przyczynia się do szybkiego niszczenia nawierzchni dróg powiatowych i gminnych, zagraża infrastrukturze podziemnej, stanowi źródło hałasu, wibracji oraz zanieczyszczeń pyłowych oddziałujących na pobliską zabudowę m.in. szkoły podstawową, przedszkole oraz budynki mieszkalne zlokalizowane blisko jezdni ul. Piłsudskiego.

Realizowana obecnie przez m.st. Warszawę rozbudowa ul. Łodygowej, nie przyczyni się do poprawy przepustowości w relacji dojazdu do i z Warszawy, z terenu Powiatu Wołomińskiego, ponieważ na 1,5 km odcinku jest 5 sygnalizacji świetlnych i kolizyjny przejazd kolejowy, a możliwość skrętu w lewo z ul. Łodygowej w ul. Radzyminską zostanie dopuszczona tylko z 1 pasa (przed przebudową było to możliwe z 2 pasów ruchu). Inwestycja ta również nie jest przyszłościowa, bo nie ma możliwości kontynuacji przekroju dwujezdniowego obecnego śladu drogi wojewódzkiej 634 na obszarze Ząbek. Na terenie Ząbek i Warszawy jest projektowany nowy wlot drogi wojewódzkiej 634 (projektowana ul. Nowo-Ziemowita i Trasa Świętokrzyska – ul. Kijowska)

Realizowana obecnie rozbudowa ul. Żołnierskiej nie zakłada budowy bezkolizyjnego wprowadzenia ruchu z ul. Żołnierskiej w ul. Marsa, w kierunku Trasy Siekierkowskiej. Ta inwestycja, w najbliższych latach, znacząco nie usprawni w godzinach porannych dojazdu mieszkańców Powiatu Wołomińskiego do Warszawy. Korci nadal będą się tworzyć przed skrzyżowaniami z ul. Marsa i z ul. Strażacką. Sytuacja ulegnie poprawie dopiero po budowie drugiej estakady.

Wnioskowana w niniejszym stanowisku rozbudowa ciągu ulic powiatowych: Chełmżyńskiej w Warszawie oraz Piłsudskiego w Ząbkach do przekroju dwujezdniowego (2x2) na odcinku do rejonu cmentarza w Ząbkach i rezerwy pod ul. Nowo-Ziemowita, do rejonu planowanego włączenia, planowanego wiaduktu nad linią kolejową, gdzie możliwy będzie rozdział ruchu w stronę skrzyżowania z ul. Strażacką i w kierunku wiaduktu nad linią kolejową, w ul. Chełmżyńskiej, w kierunku ul. Marsa.

Z drugiej strony budowa przedłużenia ul. Swojskiej w rezerwie pod ul. Nowo-Ziemowita (w pierwszym etapie jako jednej jezdni, po jednym pasie ruchu w każdym kierunku z wydzieloną ścieżką rowerową), na odcinku od ul. Janowieckiej do powiązania z ul. Zycha i ul. Piłsudskiego, zapewni rozdział ruchu w Ząbkach z przekroju 2x2 na dwie ulice jednojezdniowe: w skrzyżowania (światła) z drogą Nr 634 przy kościele w Ząbkach lub w kierunku ul. Swojskiej na Targówku Przemysłowym. Sieć drogowa zyska redundancję i uniknie się „wąskich gardeł” na końcu ulicy o przekroju dwujezdniowym. Takie rozwiązanie poprawi dojazdy mieszkańców Powiatu Wołomińskiego do Warszawy oraz usprawni mieszkańcom stolicy poruszanie się między dzielnicami Warszawy, jak również ulepszy dojazd do przyszłej Wschodniej Obwodnicy Warszawy.

Ponadto postulowana budowa ścieżek rowerowych przyczyni się do stworzenia dodatkowej alternatywy dla indywidualnej komunikacji samochodowej, w postaci infrastruktury transportu niskoemisyjnego - rowerowego.

Radni Powiatu Wołomińskiego:

Stawomir Pisarczyk
Majsonata Zysa

POWIAT WOŁOMIŃSKI **Od 3 września rejonizacja w Wydziale Komunikacji**

3 września 2018 roku wprowadzona zostanie rejonizacja w Wydziale Komunikacji. Filie przyporządkowane zostaną do obsługi mieszkańców poszczególnych miejscowości.

Wołomin ul. Kobyłkowska 1 Kobyłka Poświętne Wołomin Ząbki Zielonka	Radzymin ul. Komunalna 8a Dąbrówka Marki Radzymin	Tłuszcz ul. Warszawska 10 Jadów Klembów Tłuszcz Strachówka
---	--	--

Powstaną kolejne drogi

Szczęśliwie dobiegły końca procedury przetargowe na budowę kolejnych dróg. Lada moment zostaną podpisane umowy na wykonawstwo 4 dróg, w ul.: Szkolnej, Mokrej, Legionów oraz Piaskowej.

W okresie znaczącego deficytu firm wykonawczych na rynku skuteczne przeprowadzenie przetargu nie należy do rzeczy najłatwiejszych, bo albo do przetargu nie przystąpi żadna firma lub przedłożą oferty przekraczające plany finansowe urzędu. Tak było np. w przypadku ul. Legionów i Piaskowej. Dopiero zmiany w budżecie pozwoliły na zawarcie umowy.

Trzy z wymienionych dróg (ul. Szkolna, Legionów, Piaskowa) wybuduje Zakład Robót Ogrodniczo-Drogowych z Kobyłki. Koszt budowy poszczególnych dróg wyniesie: Szkolna: 3 684 741,93 zł; Legionów: 2 295 635,66 zł; Piaskowa: 664 142,65 zł

Czwartą z dróg (ul. Mokra) wybuduje firma Jakość Bis za 440 982,03 zł.

UL. SZKOLNA

Przebudowa ulicy Szkolnej w Ząbkach o dł. ok 516 mb i szer. całkowitej ok. 12,5m wraz z budową kanalizacji deszczowej.

- Przedmiot zamówienia obejmuje m.in.:
- opracowanie projektu organizacji ruchu na czas budowy wraz z jego uzgodnieniem;
 - obsługę geodezyjną budowy (dla całego zadania inwestycyjnego);
 - roboty rozbiórkowe wraz z wywiezieniem gruzu z rozbiórki;
 - roboty ziemne wraz z wywozem nadmiaru urobku;
 - budowę kanalizacji deszczowej (betonowe studnie rewizyjne śr.1200 mm – szt.19, studzienki deszczowe uliczne – szt.21, kanał deszczowy z rur dla kanalizacji zewnętrznej: o śr.zewn.630 mm – dł.ok.385 m i śr.zewn.400 mm – dł.83 m, przykanaliki z rur o śr.zewn.160 mm – dł.ok.85 m), wraz z odtworzeniem nawierzchni jezdni w pasie szer.3 m;
 - budowę ulicy Szkolnej o długości ok. 516 m i szerokości całk. ok. 12,5 m (w tym: jezdnia szer.5,5 m, miejsca postojowe szer.2,5 m, chodniki szer. min. 1,5 m, ścieżka rowerowa szer. min.3 m);

- montaż krawężników betonowych (wystających, skośnych, najazdowych, wtopionych) na ławach betonowych;
- montaż ścieków z koryt prefabrykowanych betonowych na ławie betonowej;
- montaż obrzeży betonowych trawnikowych;
- wykonanie warstw konstrukcyjnych nawierzchni: podbudowy z piasku stabilizowanego cementem (jezdnia, zjazdy, miejsca postojowe, chodniki, ścieżka rowerowa), warstwy dolnej z kruszywa łamanego - tłuczeń (jezdnia, zjazdy, zatoki postojowe), warstwy górnej z kruszywa łamanego - kliniec, miał (jezdnia, zjazdy, zatoki postojowe, ścieżka rowerowa), stabilizowanych mechanicznie i ręcznie (w miejscach trudno dostępnych);
- wykonanie: podbudowy zasadniczej z mas mineralno-bitumicznych asfaltowych – warstwa gr.7 cm (jezdnia), warstwy wiążącej z mas mineralno-bitumicznych asfaltowych gr.5 cm (jezdnia), warstwy ścieralnej z mas mineralno-bitumicznych asfaltowych gr.4 cm (jezdnia), warstwy ścieralnej z mas mineralno-bitumicznych asfaltowych gr.5 cm (ścieżka rowerowa);
- wykonanie warstw ścieralnych nawierzchni na podsypce cementowo-piaskowej: z kostki brukowej betonowej gr.8 cm typu Behaton w kolorze szarym (zatoki postojowe) z obwiednią z kostki brukowej betonowej gr.8 cm typu Holland w kolorze szarym,, z kostki brukowej betonowej gr.8 cm typu Behaton w kolorze grafit (zjazdy) z obwiednią z kostki brukowej betonowej gr.8 cm typu Holland w kolorze grafit, z kostki brukowej betonowej gr.8 cm typu Behaton w kolorze czerwonym (chodniki) z obwiednią z kostki brukowej betonowej gr.8 cm typu Holland w kolorze czerwonym;
- regulację pionową elementów uzbrojenia podziemnego (studzienki kanalizacyjne, skrzynki zaworów wodociągowych, hydrantowych i gazowych, studzienki teletechniczne);
- montaż oznakowania pionowego; wykonanie trawników dywanowych z rozrzu-

- cenieniem mieszanki torfu i ziemi urodzajnej (warstwa gr.5 cm);
- wprowadzenie projektu stałej organizacji ruchu;
- końcową inwentaryzację geodezyjną wykonawcą obiektów.

Zamówienie współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach projektu pn. „Rozbudowa systemu kanalizacji deszczowej na terenie Miasta Ząbki w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014-2020”. W ramach przedmiotowego projektu dofinansowana będzie budowa kanalizacji deszczowej.

UL. MOKRA

Budowa ulicy Mokrej w Ząbkach o długości ok. 200 m i szerokości całkowitej ok. 8,5 - 15m2.

- Przedmiot zamówienia obejmuje m.in.:
- odbiór robót rozbiórkowych istniejących nawierzchni chodników i zjazdów do posesji, budowy kanalizacji deszczowej i korytowania pod warstwy konstrukcyjne nawierzchni - zrealizowanych przez firmę wykonawczą na podstawie zawartego porozumienia Miasta Ząbki z firmą deweloperską;
 - opracowanie projektu organizacji ruchu na czas budowy wraz z jego uzgodnieniem;
 - obsługę geodezyjną budowy (dla całego zadania inwestycyjnego);
 - roboty rozbiórkowe fragmentu nawierzchni asfaltowej z niezbędnymi odcinkami krawężników betonowych (pod połączenie z istniejącym zjazdem w ul. Jana Pawła II), wraz z wywiezieniem gruzu z rozbiórki;
 - wymianę nienośnego gruntu, z wywozem nadmiaru urobku;
 - profilowanie i zagęszczanie podłoża pod warstwy konstrukcyjne nawierzchni;
 - budowę ulicy Mokrej o długości ok.200 m i szerokości całkowitej ok.8,5-15,0 m (w tym: jezdnia szer.5,0 m, chodnik szer.2,0 m oraz uzupełniająco na pozostałej szerokości obustronne pasy zieleni); montaż krawężników betonowych (wystających, skośnych, najazdowych) oraz oporników betonowych na ławach betonowych;
 - montaż ścieków z kostki brukowej betonowej na podsypce cementowo-piaskowej i ławie betonowej;



ulica Szkolna



ulica Mokra

- montaż obrzeży betonowych trawnikowych;
- wykonanie warstw konstrukcyjnych nawierzchni: podbudowy z piasku stabilizowanego cementem (jezdnia, chodniki), warstwy dolnej z kruszywa łamanego - tłuczeń (jezdnia), warstwy górnej z kruszywa łamanego - kliniec, miał (jezdnia, zjazdy), stabilizowanych mechanicznie i ręcznie (w miejscach trudno dostępnych);
- wykonanie warstw ścieralnych nawierzchni na podsypce cementowo-piaskowej: z kostki brukowej betonowej gr. 8 cm typu Behaton w kolorze szarym (jezdnia) z obwiednią z kostki brukowej betonowej gr. 8 cm typu Holland w kolorze szarym, z kostki brukowej betonowej gr. 8 cm typu Behaton w kolorze grafit (zjazdy) z obwiednią z kostki brukowej betonowej gr. 8 cm typu Holland w kolorze grafit, z kostki brukowej betonowej gr. 8 cm typu Behaton w kolorze czerwonym (chodniki) z obwiednią z kostki brukowej betonowej gr. 8 cm typu Holland w kolorze czerwonym;
- regulację pionową elementów uzbrojenia podziemnego (studzienki kanalizacyjne, skrzynki zaworów wodociągowych, hydrantowych i gazowych, studzienki techniczne);
- montaż oznakowania pionowego;
- wykonanie trawników dywanowych z rozrzuconiem mieszanki torfu i ziemi urodzajnej (warstwa gr. 5 cm);
- wprowadzenie projektu stałej organizacji ruchu;
- końcową inwentaryzację geodezyjną powykonawczą obiektów skuteczne zgłoszenie zakończenia robót do PINB

UL. PIASKOWA

Przebudowa drogi w ul. Piaskowej w Ząbkach o długości ok. 260 m i szerokości całkowitej ok. 7,2-9,8m.

- Przedmiot zamówienia obejmuje m.in.:
- opracowanie projektu organizacji ruchu na czas budowy wraz z jego uzgodnieniem;
 - obsługę geodezyjną budowy (dla całego zadania inwestycyjnego);
 - roboty rozbiórkowe wraz z wywiezieniem gruzu z rozbiórki;
 - roboty ziemne wraz z wywozem nadmiaru urobku;
 - przebudowę ulicy Piaskowej o długości ok. 260m i szerokości całkowitej ok.7,2-9,8m (w tym: jezdnia szer. 4,0m, miejsca postojowe szerokości minimum 2,5m, chodniki szerokości ok. 1,0-4,0 m); montaż krawężników betonowych (wystających, skośnych, wtopionych) i oporników betonowych, na ławach betonowych; montaż ścieków z kostki brukowej betonowej, na ławie betonowej; montaż obrzeży betonowych trawnikowych;
 - wykonanie warstw konstrukcyjnych nawierzchni: podbudowy z pospółki (jezdnia, zjazdy do posesji, miejsca postojowe, chodniki), warstwy dolnej z kruszywa betonowego (jezdnia, zjazdy do posesji, miej-

sca postojowe, chodniki), warstwy górnej z kruszywa betonowego (jezdnia, zjazdy do posesji, miejsca postojowe, chodniki), stabilizowanych mechanicznie i ręcznie (w miejscach trudno dostępnych) [Wykonawca przekruszy materiał betonowy wskazany przez Zamawiającego na kruszywo betonowe wraz z sortowaniem do odpowiednich frakcji – odsiew z przekruszu 50% (materiał betonowy znajduje się na placu zlokalizowanym przy ul. Andersena skrzyżowanie z ul. Reymonta)] wykonanie warstw ścieralnych nawierzchni na podsypce cementowo-piaskowej: z kostki brukowej betonowej gr.8 cm typu Behaton w kolorze szarym (jezdnia, miejsca postojowe) z obwiednią z kostki brukowej betonowej gr.8 cm typu Holland w kolorze szarym, z kostki brukowej betonowej gr.8 cm typu Behaton w kolorze grafit (zjazdy do posesji) z obwiednią z kostki brukowej betonowej gr.8 cm typu Holland w kolorze grafit, z kostki brukowej betonowej gr.8 cm typu Behaton w kolorze czerwonym (chodniki) z obwiednią z kostki brukowej betonowej gr.8 cm typu Holland w kolorze czerwonym;

- regulację pionową elementów uzbrojenia podziemnego (studzienki kanalizacyjne, skrzynki zaworów wodociągowych, hydrantowych i gazowych, studzienki techniczne);
- montaż oznakowania pionowego; wykonanie trawników dywanowych z rozrzuconiem mieszanki torfu i ziemi urodzajnej (warstwa gr.5 cm);
- wprowadzenie projektu stałej organizacji ruchu;

- końcową inwentaryzację geodezyjną powykonawczą obiektów. •

UL. LEGIONÓW

Przebudowa ulicy Legionów w Ząbkach wraz ze skrzyżowaniem z ul. Traugutta o nawierzchni z betonu asfaltowego na warstwach konstrukcyjnych z mieszanki cementowo – piaskowej i z kruszywa łamanego stabilizowanego mechanicznie.

- Przedmiot zamówienia obejmuje m.in.:
- roboty rozbiórkowe i roboty ziemne wraz z transportem urobku,
 - budowę ciągu pieszego o nawierzchni z kostki brukowej betonowej w kolorze czerwonym,
 - budowę zjazdów o nawierzchni z kostki brukowej betonowej w kolorze grafitowym i budowę miejsc postojowych o nawierzchni z kostki brukowej betonowej w kolorze szarym,
 - budowę kanału deszczowego, przykanałków, studni rewizyjnych oraz wpustów ulicznych,
 - regulację pionową elementów uzbrojenia podziemnego wraz z montażem pierścieni odciążających,
 - opracowanie projektu organizacji ruchu na czas budowy wraz z jego uzgodnieniem,
 - wprowadzenie projektu stałej organizacji ruchu,
 - powykonawczą dokumentację inwentaryzacyjną,

Wybieram Ząbki

Materiały KOMITETU WYBORCZEGO WYBIERAM ZĄBKİ

Już niedługo wybory samorządowe...

Wybory przeprowadzone będą według nowej ordynacji, która zlikwidowała w naszym mieście okręgi jednomandatowe. Wybór jednego konkretnego radnego w małym okręgu (kilku sąsiednich ulic), zastąpiono głosowaniem na listy. Możemy, co prawda, nadal głosować na naszych sąsiadów i osoby godne zaufania, ale do Rady Miasta mogą wejść również osoby, których byśmy w Radzie widzieć nie chcieli. Obowiązująca metoda podziału mandatów D'Hondta preferuje duże ugrupowania.

Jedyną możliwością, aby osoby bezpartyjne, lokalni działacze społeczni mieli realne szanse na swoje miejsce w Radzie Miasta, jest stworzenie jednego komitetu wyborczego zrzeszającego wszystkie aktywne osoby. Właśnie taki komitet, pod nazwą „WYBIERAM ZĄBKİ”, został założony przez grupę radnych i mieszkańców. Komitet Wyborczy Wyborców WYBIERAM ZĄBKİ, poprzez swoich radnych, zagwarantuje osiągnięcie porozumienia, które zadowoli wszystkich lub przynajmniej większość. Uważamy, że tak powinna funkcjonować Rada Miasta - organ stanowiący oraz pełniący funkcje kontrolne gminy.

W pełni doceniamy osiągnięcia i dorobek dotychczasowych władz samorządowych, ale nie chcemy zwiększenia monopolu władzy na poziomie samorządu gminnego. Jako radni przyszłej kadencji planujemy wspierać dobre inicjatywy, decydując o sposobie wydatkowania środków publicznych. Ząbkom potrzebny jest zrównoważony samorząd, w którym mieszkańcy będą mieli realny wpływ na życie miasta, między innymi poprzez funkcjonowanie budżetu obywatelskiego.

Zapraszam wszystkich zainteresowanych kandydowaniem lub włączeniem się w kampanię wyborczą do kontaktu poprzez stronę internetową wybory-zabki.pl

Pełnomocnik wyborczy KWW WYBIERAM ZĄBKİ
Artur Wałachowski

Mistrzostwa Polski OCR

W miniony weekend w Ząbkach odbyły się Mistrzostwa Polski OCR zorganizowane przez OCRA Poland. Rywalizacja odbywała się na dystansie krótkim, standardowym oraz w sztafetach. Wielki popis umiejętności i sportowej walki dali bracia Sobierajscy, którzy zgarnęli łącznie 11 medali w kategoriach wiekowych i Elite! Komplet zwycięstw zanotowała również Małgorzata Szaruga. Biegi w ramach imprezy ukończyło łącznie kilkuset zawodników, wśród nich czterokrotny mistrz świata w biegach OCR, Brytyjczyk Jonathan Albon.

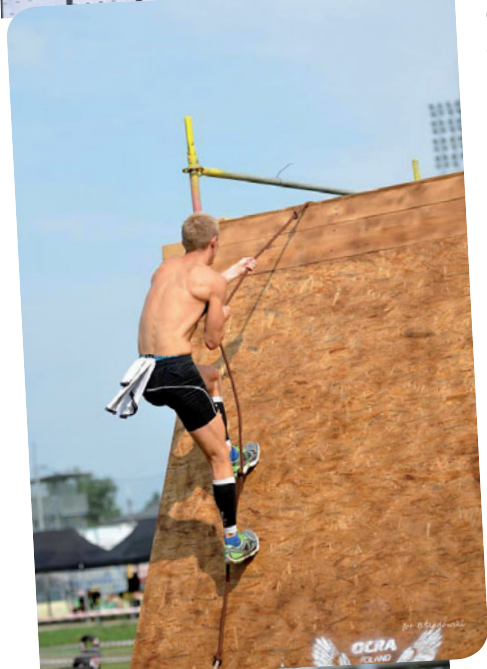
Mistrzostwa Polski OCR organizowane przez OCRA Poland rozpoczęły się od biegu na dystansie 3km. Na trasie pojawiło się 15 przeszkód naturalnych i przygotowanych przez organizatorów. Na podium znalazło się dwóch braci Sobierajskich – pierwsze miejsce z czasem 20:17 zajął Wojciech, drugi był Jakub Zawistowski z Husaria Race Team a trzeci Jonathan Albon. Co ciekawe, Brytyjczyk w tej konkurencji miał ogólnie dopiero 7. czas, a do Sobierajskiego stracił aż ponad 4 minuty. W piątek lepszy czas od mistrza świata OCR uzyskał... 13-letni Krzysztof Sobierajski, który startował w swojej kategorii wiekowej.

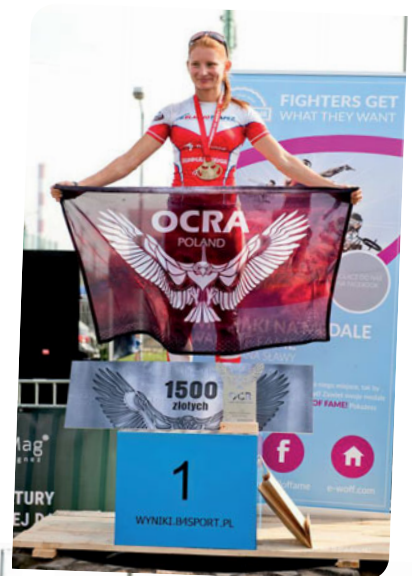
Wśród kobiet bezkonkurencyjna była Małgorzata Szaruga (Socios Silesia), która uzyskała czas 37:46, druga była Henriette Albon (41:41) a trzecia Aleksandra Hanslik, również reprezentująca barwy Socios Silesia z wynikiem 43:49.

W sobotę zmagania toczyły się na dystansie standardowym o długości 15 km. Zawodnicy mieli do pokonania ponad 30 przeszkód. Tym razem mistrz świata pokazał klasę i w pełni zrehabilitował się za słaby występ dzień wcześniej. Pewnie zwyciężył Jonathan Albon z czasem 1:24:20 wyprzedzając Tomasa Krawczyka (1:30:29) oraz zaledwie 16-letniego Bolesława Sobierajskiego, który tym samym na tych mistrzostwach sięgnął po swój drugi medal. Wcześniej zdobył złoty krążek w kategorii wiekowej.

W rywalizacji kobiet ponownie równych sobie nie miała Małgorzata Szaruga, która osiągnęła czas 2:21:23. Jako druga do mety dotarła Nikola Berčíková ze Słowacji z czasem 2:33:52. Trzeciego miejsca nie udało się przyznać żadnej zawodniczkę, ponieważ pozostałe 3 rywalki nie ukończyły zmagania.

Niedziela była zarezerwowana na biegi trzyosobowych sztafet na dystansie 7 km. Pierwszy zawodnik pokonywał część biegową, drugi siłową, trzeci techniczną, a końcowy odcinek drużyna pokonywała wspólnie. W zmaganiach mężczyzn poza zasięgiem była sztafeta złożona z Wojciecha Sobierajskiego, Jonathana Albona i Piotra Łobodzińskiego. Wśród kobiet po złoto sięgnęła ekipa, którą tworzyła Patrycja Bereznowska, Henriette Albon oraz Małgorzata Szaruga.





ZOOŚwiat
sklep zoologiczno-wędkarski

- ryby akwariowe i rośliny
- akcesoria akwarystyczne
- zanęty, przynęty i asortyment wędkarski
- karmy i akcesoria dla psów i kotów



05-091 Zabki, ul. Batorego 18 a
tel. 22 781 44 16, kom. 604 493 931
sklep@zooswiat.pl, www.zooswiat.pl

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



www.Dwór Sulejów.pl



WESELA
CATERING
KONFERENCJE
PRZYJĘCIA OKOLICZNOŚCIOWE

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

Wędkarskie zawody gruntowe parami



W lipcu tradycyjnie jak co roku w miejscowości Kania Polska nad rzeką Bug, odbyły się 24-godzinne wędkarskie zawody gruntowe parami o Puchar firmy Góral-Bud.

7 lipca w sobotę o godzinie 8 rano w wyznaczonym miejscu przy wale zebrało się 64 zawodników z Koła PZW 61 Ząbki. Po odprawie i rozlosowaniu stanowisk, rozpoczęli wędkowanie.

Pogoda w sobotę i niedzielę była bardzo zmienna, świeciło słońce, trochę wiatru a nawet przeszła burza z ulewnym deszczem.

Pomimo tak zróżnicowanych warunków pogodowych ryba nieźle brała. Łowiono głównie leszcze, płocie i krąpie, choć trafiały się również sandacze i sumy, z którymi pomimo walki niestety wędkarze przegrywali.

Łącznie podczas tych 24-godzin złowiono prawie 300 kg ryby, które po zważeniu trafiły z powrotem do wody. Największe okazy

to leszcz ponad 3,20 kg i sandacz 61 cm.

Po zakończeniu zawodów i zważeniu ryb zawodnicy mogli wreszcie odpocząć i skosztować produktów z grilla.

W pierwszej trójce zwycięzców znaleźli się:

1 miejsce: Franciszek Dąbrowski i Roman Rak z wynikiem 25,81 kg

2 miejsce: Marcin Kaczanowski i Maciej Mierzejewski z wynikiem 24,18 kg

3 miejsce: Katarzyna Dzieciół i Sławomir Dzieciół z wynikiem 20,54 kg

Czwarte miejsce przypadło Andrzejowi Myszkowi i Robertowi Pióro – wynik 20,46 kg

A piąte miejsce uzyskali Paweł Mikołajczyk i Paweł Michałowski – wynik 16,57 kg



Puchary i nagrody dla zwycięzców wręczyli sponsorzy zawodów, koledzy Stanisław i Zbigniew Lisek z firmy Góral Bud. Zarząd koła serdecznie dziękuje sponsorom, jak również innym członkom koła zaangażowanym przy obsłudze organizacji zawodów i zaprasza już dziś na następne.

Z wędkarskim pozdrowieniem

Wice Prezes Koła PZW 61 Ząbki
Sławomir Pisarczyk

OGŁASZAMY ZBIÓRKĘ PUBLICZNĄ NA SZTANDAR DLA JEDNOSTKI STRZELECKIEJ 1533 z ZĄBEK

wesprzyj Strzelców
kup cegiełkę (cena od 10 zł)



Terminy zbiórki:

8 września - Piknik "Pożegnanie Lata"
Stadion Miejski w Ząbkach

16 września - po Mszach Świętych
w Parafii Świętej Trójcy w Ząbkach

oraz

po Mszach Świętych w Parafii Miłosierdzia Bożego
(termin będzie podany na ogłoszeniach parafialnych)



Lato w Mieście na sportowo

Wtegorocznej, trwającej trzy tygodnie akcji „Lato w Mieście na sportowo 2018” organizowanej przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji uczestniczyło codziennie ponad dziewięćdziesięcioro ząbkowskich dzieci w wieku od 7 do 13 lat.

Plan zajęć był bardzo napięty, a piękna, słoneczna pogoda pozwoliła na pełną realizację naszych zamierzeń. Bawiliśmy się w fontannach w Parku Bajka w Błoniu, schładzaliśmy w ząbkowskiej pływalni, uczyliśmy podstaw tenisa ziemnego na kortach, przekraczaliśmy swoje

lęki w Parku Linowym w Wołominie, poznawaliśmy historię w Twierdzy Modlin, odrywaliśmy wesołe miasteczko w Monoepelandii, zgłębialiśmy tajemnice magii na Farmie Iluzji w Trojanowie, podpytywaliśmy o życie Indian w Wiosce Indiańskiej w Borzychach...

Największą gratką tegorocznej akcji były wyjazdy nad jezioro do Mierek k. Olsztynka, gdzie pod czujnym okiem ratowników i instruktorów WOPR dzieciaki bardzo aktywnie poznawały tajemnice sportów wodnych (żaglówek, rowerków wodnych, kajaków, desek surfingowych).

Cieszymy się, że tak duża grupa naszych pociech uczestniczyła w zajęciach. Różnorodność i intensywność zajęć powodowała, że nie było czasu na nudę.



Kolejne sukcesy UKS Żąbkovia Żąbki



W sobotę 11.08.2018 roku UKS Żąbkovia Żąbki wygrała turniej w Krzywdzie i przywiozła do Żąbek replikę szabli Marszałka Piłsudskiego!!!



Wyniki:

UKS Żąbkovia Żąbki – Hutnik Huta Czechy 4:0 (bramki: Pati Kozarzewska x 3, Natalia Kondruś).

UKS Żąbkovia Żąbki – AP Tygrysiątka Huta Mińska 7:0 (bramki: Pati Kozarzewska x 3, Ania Kodym, Ada Krawczyk, Oliwia Piotrowska, Milena Prochowska).

UKS Żąbkovia Żąbki – Snajper Sośninka II 7:1 (bramki: Ania Kodym x 3, Milena Prochowska x 2, Julia Grządkowska, Pati Kozarzewska).

UKS Żąbkovia Żąbki – Snajper Sośninka I 6:0 (bramki: Milena Prochowska x 3, Ania Kodym x 2, Julia Grządkowska).

UKS Żąbkovia Żąbki – AZS PSW Biała Podlaska 2:2 (bramki: Oliwia Piotrowska, Zuzia Kazimierczuk – głową).

Pati Kozarzewska została Królową Strzelczyń Turnieju !!!

Skład UKS Żąbkovia Żąbki: Patrycja Bartosiewicz (bramkarka), Zuzia Błażkowska, Julia Grządkowska, Zuzia Kazimierczuk, Ania Kodym, Natalia Kondruś, Pati Kozarzewska, Ada Krawczyk, Oliwia Piotrowska, Milena Prochowska (kapitan).

Trener: Krzysztof Goławski

W niedzielę 12.08.2018 roku najmłodsza drużyna UKS Żąbkovia Żąbki (2008-2010) grała na turnieju w Radzyminie.

Dziewczynki zajęły V miejsce (przegrały tylko ze zdobywcami I i II miejsca).

Wyniki:

Czarni Węgrów – **UKS Żąbkovia Żąbki** 2:0

Markovia Marki – **UKS Żąbkovia Żąbki** 1:0

Mazur Radzymin I – **UKS Żąbkovia Żąbki** 1:3 (bramki: Lidia Janiszek, Daria Sulej, bramka samobójcza).

Wicher Kobyłka – **UKS Żąbkovia Żąbki** 1:2 (bramki: Lidia Janiszek, Zofia Dyrko).

Mecz o V miejsce

Mazur Radzymin II – **UKS Żąbkovia Żąbki** 0:1 (bramka: Dominika Lacek).

Skład UKS Żąbkovia Żąbki: Zofia Dyrko, Lidia Janiszek, Nina Kalinowska, Dagmara Lacek, Dominika Lacek, Gabriela Lelonek, Martyna Majewska, Daria Sulej, Ola Zielińska.

Trener: Jarosław Dobrowolski.

Gratulujemy naszym zawodniczkom bardzo udanych występów !!!

Beata Komosińska-Ferens



§

Darmowe porady prawne dla mieszkańców

MIASTO ŻĄBKÓW

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

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

Porady udzielane są w następujących dniach:

Poniedziałek - Budynek Urzędu Miasta Żąbki przy ul. Wojska Polskiego 10, sala konferencyjna:
8:00-10:00 Kancelaria Adwokacka Małgorzata Lewandowska,
16:00-18:00 Radca Prawny Rafał Panasewicz, sprawy cywilne (w szczególności umowy, w tym konsumenne, a także kwestie rodzinne, spadkowe i zasiedzenia) oraz administracyjne (spoza kompetencji UM Żąbki)

Wtorek - Kancelaria Adwokacka, Adwokat Marlena Szczęśniak, Żąbki przy ul. Orlej 13 lok. 8:
8:00-10:00 Kancelaria Adwokacka (w szczególności sprawy związane z prawem bankowym - umowy tzw. frankowe, ubezpieczenie niskiego wkładu, klauzula dowolnej zmiany oprocentowania, ubezpieczenie pomostowe oraz wszystkie sprawy cywilne, rodzinne i karne).

Czwartek - Budynek Urzędu Miasta Żąbki przy ul. Wojska Polskiego 10, sala konferencyjna:
8:00-10:00 Kancelaria Radców Prawnych Kalinowski Wójciński Korzybski SP. j., (wszystkie sprawy z wyjątkiem spraw karnych i o wykroczenia)

W celu uzyskania porady należy umówić się telefonicznie od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-17:00 po numerami telefonów:

Kancelaria adwokacka Małgorzata Lewandowska, www.adwokatlwandowska.pl

☎ 501 331 576, (22) 125 49 71

Radca Prawny Rafał Panasewicz

☎ 721 854 998

Kancelaria Radców Prawnych Kalinowski Wójciński Korzybski SP. j.

☎ (22) 652 31 15

Kancelaria Adwokacka, Adwokat Marlena Szczęśniak

☎ 508 319 888

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

Wykaz ulic obsługiwanych przez dzielnicowych KP w Ząbkach

STAN NA DZIEŃ 25. 06.2018 R

asp. Tomasz Tymczyszyn rejon I • krypt. 68-761 • 600-997-220

Batorego /strona nieparzysta, parzysta od nr 20/
Bema
Bortnowskiego
Brzozowa
Budkiewicza
Chłopickiego
Chabrowa
Cicha
Dąbrowskiego
Drewnicka
Gałczyńskiego

Górnośląska /parzyste od nr 18, nieparzyste od 23/
Graniczna
Gwiazdzista
Hallera
Jana Pawła II
Klamrowa
Kochanowskiego
Kombatantów
Kuleszy
Leśna
Lisa Kuli

Łąkowa
Mickiewicza
Mokra
Na Bagnie
Narutowicza
Niepodległości
Nowa
Ogrodowa
Parkowa
Piaskowa
Piaستowska
Pogodna
Połna
Popieluszki
Radzyńska 303, 324-328

Prosta
Sezamkowa
Skargi
Składkowskiego
Słowiańska
Sobieskiego /parzyste do nr 24, nieparzyste do nr 27/
Sosnowskiego
Sowińskiego
Spokojna
Starzyńskiego
Stwosza
Szpitalna
Tetmajera
Torfowa

Wesoła
Wigury
Wilcza
Wiśniowa
Wolności
Wysockiego
Wyspiańskiego
Wyszyńskiego
Zakopiańska
Żeromskiego
Żwirki
11 Listopada
1 Brygady

mł. asp Krzysztof Mamiński rejon II • krypt. 68-7621 • 600-997-168

Asnyka
Batorego /strona parzysta do nr 18 A/
Chopina
Cisowa
Dębowa
Gdyńska
Górnośląska /parzyste do nr 16, nieparzyste do nr 21/
Klonowa
Kolejowa
Kołtąja /nieparzyste nr 1-15/
Konopnickiej
Krótka
Langiewicza
Legionów
Leszyckiego
Lipowa

Modrzewiowa
Moniuszki
Norwida
Okrężna
Orla
Orzeszkowej
Paderewskiego
Piłsudskiego / nieparzyste nr 1-5A/
Poniatowskiego
Prusa
Rychlińskiego

Sienkiewicza
Sióstr Biednarzewskich
Skorupki /parzyste od nr 60, nieparzyste od nr 7/
Słoneczna
Słowackiego
Sobieskiego /parzyste od nr 26, nieparzyste od nr 29/
Targowa
Topolowa

Traugutta
Wąska
Wierzbowa
Wiosenna
Wojska Polskiego
Wrzosowa
Wyzwolenia
3 Maja
17 Stycznia

asp. Zbigniew Król rejon III • krypt. 68-763 • 600-997-150

Bartosza
Błękitna
Bociania
Brukowa
Ceglana
Czołgistów
Dolna
Fiedlera
Harcerska
Jesienna
Jeziorna
Kamienna
Kołtąja /parzyste

oraz nieparzyste od nr 15/
Kossaka
Krzywa
Kwiatowa /nr parzyste do nr 38/
Lotnicza
Łabędzia
Łagodna
Łodygowa
Mała
Matejki
Miła

Morcinka
Obrońców
Piłsudskiego /parzyste oraz nieparzyste od nr 7/
Powstańców /nieparzyste do nr 13, parzyste do nr 14/
Reymonta
Rómmla
Rybna
Saperów
Sikorskiego /parzyste

do nr 32, nieparzyste do nr 31/
Skorupki /parzyste do nr 58, nieparzyste do nr 5/
Skowronka
Skrajna
Słowicza
Sokoła
Staszica
Szczęśliwa
Szkolna
Szwolężerów /parzyste

do nr 44, nieparzyste do nr 51/
Tęczowa
Ułańska
Warszawska
Westerplatte
Wspólna
Zacisza
Zielona
Zimna
Zycha
Żabia
Żurawia

st. sierż. Michał Frączek rejon IV • krypt. 68-764 • 600-997-146

Baczyńskiego
Baśniowa
Calineczki
Chełmońskiego
Dzika /nieparzyste od nr 25, parzyste od nr 30/
Herberta
Kopernika /nieparzyste od nr 23, parzyste od nr 22/
Kościelna
Krasickiego

Maczka /nieparzyste od nr 5, parzyste od nr 30/
Malczewskiego
Mazowiecka
Podleśna
Powstańców /nieparzyste od nr 15, parzyste od nr 16/
Różana /nieparzyste od nr 11, parzyste od nr 20/
Złota

mł. asp. Michał Janczara rejon V • krypt 68-765 • 600-997-613

Akacyjowa
Andersena
Andersa
Bratnia
Broniewskiego
Bukowa
Dzika /nieparzyste do nr 23, parzyste do nr 28/
Gajowa
Jagiellońska
Jasna
Jaśminowa
Jodłowa
Kaszubska

Kopernika /nieparzyste do nr 21, parzyste do nr 20/
Kosynierów
Kościuszki
Kręta
Krucza
Kwiatowa /nieparzyste oraz parzyste od nr 40/
Maczka /nieparzyste do nr 3, parzyste do nr 28/
Okrzei
Pułaskiego
Reja
Rembertowska

Różana /nieparzyste do nr 9, parzyste do nr 18/
Sasanki
Sikorskiego /parzyste od nr 34, nieparzyste od nr 33/
Sosnowa
Spacerowa
Stefczyka
Szwolężerów /nieparzyste od nr 53, parzyste od nr 46/
Świerkowa
Tulipanowa
Wronia
Wybickiego
Zieleniecka

Światowy sukces ząbkowskiego wędkarza

W dniach 3-4 sierpnia we Włoszech odbyły się Mistrzostwa Świata Juniorów w wędkarstwie spławikowym. Zawody odbyły się w miejscowości Novi Di Modena, na znanym w całej Europie łowisku Cavo Lama. W rywalizacji drużynowej Polska zdobyła brązowy medal, a reprezentował ją m.in. nasz mieszkaniec Radosław Fabisiak.

Polska wystawiła trzy drużyny juniorskie w kategoriach: U-15, U-20 oraz U-25.

Każda drużyna łowiła w innym miejscu kanału, a całość zawodów była rozlokowana na odcinku kilkunastu kilometrów. Charakterystyka łowiska była odmienna na każdym jego odcinku począwszy od rybostanu po warunki brzegowe.

W turnieju właśnie najmłodszy poradził sobie najlepiej, zdobywając brązowy medal mistrzostw świata. W skład drużyny wchodziły 4 osoby: Radosław Fabisiak, Bartosz Korban, Marcel Kaczmarek i Paweł Teresz-

kowski. W klasyfikacji indywidualnej Radek uplasował się na 15 miejscu z 48 zawodników w swojej kategorii (U15).

– Jestem bardzo zadowolony z udziału w tak prestiżowej imprezie i dumny, że mogłem reprezentować Polskę na zawodach międzynarodowych. Był to mój debiut i myślę, że jak na pierwszy raz to poradziłem sobie całkiem nieźle. Miałem przyjemność rywalizować z pięciokrotnymi mistrzami świata, którymi są Francuzi – mówi szczęśliwy młody wędkarz.

To nie przypadek, że Radosław Fabisiak znalazł się w kadrze narodowej, gdyż ostatnie

lata to dla niego nieustanne pasmo sukcesów. W 2016 zajął 2 miejsce w Mistrzostwach Okręgu Mazowieckiego, a w 2017 mistrzostwo Okręgu Mazowieckiego. Od 2 lat jest również członkiem Koła nr 9 w Błoniu i jako drużyna zajęli w 2017 r drugie miejsce w okręgu mazowieckim. Są też najlepszą drużyną szkółek wędkarskich w okręgu mazowieckim w roku 2017.

– Na zakończenie chciałbym podziękować moim trenerom za pomoc oraz za cenne wskazówki i rodzicom za to, że wspierają mnie w rozwijaniu mojej pasji.

Chciałbym także gorąco zachęcić do uczęszczania do szkoły wędkarskiej „Ząbkowskie Piranie”, której sam kiedyś byłem adeptem. To właśnie tam na poważnie zainteresowałem się wędkarstwem – dodaje Radek Fabisiak.



Gratulacje od Burmistrza

Wielkim sukcesem zakończył się występ naszego młodego mieszkańca Radosława Fabisiaka na wędkarskich mistrzostwach świata. Przypomnijmy reprezentując polską drużynę w kategorii U-15 zdobył brązowy medal.



Młodemu zawodnikowi osobiście pogratulował burmistrz Robert Perkowski, wręczając mu okolicznościowy dyplom oraz upominek w postaci bonu towarowego do sklepu sportowego.

– To dla mnie olbrzymia przyjemność, kiedy słyszę, że nasi mieszkańcy odnoszą sukcesy, czy to sportowe, naukowe, czy zawodowe. Cieszę się, że w Ząbkach mieszka tylu wspaniałych ludzi, którzy rozwijając swoje pasje nie tylko promują nasze miasto na zewnątrz, ale zapewne też inspirują do działania innych. To wielka wartość, jaką wnoszą oni do naszej społeczności – powiedział burmistrz Perkowski.

Radkowi również gratulujemy osiągnięć i życzymy dalszych sukcesów.

RADY DIETETYKA...

Powrót do szkoły: Jak przygotować zdrowe śniadanie?

Nowory rok szkolny to dla uczniów czas wzmożonego wysiłku umysłowego. By mózg wydajnie pracował, potrzebuje paliwa. Zdrowe i pożywne śniadanie powinno dostarczyć trzech ważnych składników: kwasów tłuszczowych Omega, witamin z grupy B oraz minerałów: żelaza, magnezu i cynku.

Dzieci w wieku szkolnym bardzo szybko się rozwijają, dlatego ich dieta powinna być dobrze zbilansowana, czyli zawierać odpowiednią ilość kalorii i poszczególnych składników odżywczych. Najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia jest śniadanie, które powinno dać energię na dalsze godziny, pozwala obudzić się organizmowi i sprawia, że zaczyna on prawidłowo pracować. Śniadanie jest również niezwykle ważne dla zachowania szczupłej sylwetki. Pierwszy posiłek powinien stanowić około 20 procent całodobowej podaży energii i powinien być spożyty najpóźniej godzinę po obudzeniu się, a kolejne powinno się zjadać co trzy godziny - mówi Iwona Michalak, dietetyk z Naturhouse w Ząbkach.

Drugie śniadanie po trzech godzinach

Bardzo ważne jest także drugie śniadanie, które uczeń powinien zjadać w szkole. - Ten posiłek, a właściwie przekąska, pozwala uniknąć głodu i wytrzymać organizmowi do obiadu. Głód sprawia, że dzieci nie mogą skupić się na lekcjach, co może pogorszyć wyniki w nauce. Uczniowie, którzy nie jadają śniadań, mają także kłopoty z koncentracją, są senni, zmęczeni, gorzej zapamiętują, są narażeni na zasłabnięcie. Gdy nie jemy regularnie, zwalnia także nasz metabolizm, co w przyszłości może prowadzić do problemów z wagą, ale również ze zdrowiem (insulinooporność, cukrzyca itp.) - mówi Michalak. Jadając regularnie, dziecko nie ma nagłych napadów głodu, a co za tym idzie, unika niezdrowych zakupów w szkolnym sklepiku. - Czekoladowe batoniki, słodycze, napoje gazowane, fast-foody i chipsy nie są dobrym rozwiązaniem na drugie śniadanie. Zamiast słodkiej drożdżówki, warto wybrać kanapkę z pełnoziarnistego pieczywa, chudej wędliny i warzyw lub owoce, musli i jogurt naturalny - dodaje dietetyczka

Przedstawiamy kilka propozycji zdrowych śniadań dietetyka z Naturhouse:

Kanapki z pastą

Potrzebne akcesoria: foremki do przygotowywania ciasteczek

Propozycje past:

- pasta rybna: opakowanie sera twarogowego (półtłusty) wymieszać z posiekanym wcześniej wędzonym łososiem (20-40 g)
- pasta warzywna: opakowanie sera twarogowego (półtłusty) wymieszać z posiekaną wcześniej rzodkiewką (5-8 sztuk) i szczyptką

Sposób przygotowania:

Z pieczywa wyciąć kształt foremki, jaką chce się uzyskać, nałożyć przygotowaną pastę i udekorować kanapkę np. pomidorkami koktajlowymi.

Owsianka z jabłkiem

1/2 szklanki płatków owsianych, 400 ml mleka 2 proc. tłuszczu, starte jabłko średniej wielkości, szczypta cynamonu, garść rodzynek

Sposób przygotowania:

Płatki owsiane zalać mlekiem (jego ilość zależy od tego jak gęstą chcemy mieć owsiankę). Cały czas mieszając (płatki łatwo przywierają do dna garnka) doprowadzić do wrzenia i gotować około 2 minuty (czas może zależeć od rodzaju płatków). Przebrać owsiankę na talerz lub do miseczki i dodać pozostałe składniki.



Owsianka z bananem

1/2 szklanki płatków owsianych, 400 ml mleka 2 proc. tłuszczu, rozdrobiony banan, garść jagód (ewentualnie borówek lub jeżyn) i orzechy włoskie



Sposób przygotowania:

Płatki owsiane zalać mlekiem. Cały czas mieszając doprowadzić do wrzenia i gotować mniej więcej 2 min. Przebrać owsiankę na talerz lub do miseczki i dodać pozostałe składniki.

Owsianka z malinami

1/2 szklanki płatków owsianych, 400 ml mleka migdałowego, garść malin, garść płatków migdałowych

Sposób przygotowania:

Płatki owsiane zalać mlekiem. Cały czas mieszając doprowadzić do wrzenia i gotować mniej więcej 2 min. Przebrać owsiankę na talerz lub miseczkę i dodać pozostałe składniki.



Mini pizza

2 kanapki ciemnego pieczywa, pomidor malinowy, 2 plastry szynki drobiowej, 2 łyżki startego żółtego sera, odrobina oliwy, bazylii, soli i pieprzu.

Sposób przygotowania:

Pomidora pokroić w kostkę, porwać listki bazylii. Chleb podgrzać w piekarniku. Skropić go oliwą. Ułożyć plasterki szynki, pomidora wymieszanego z bazylią. Przyprawić solą i pieprzem, a na wierzchu posypać odrobiną żółtego sera.

Owocowe UFO

250 g jogurtu greckiego lub naturalnego, 2 duże jajka, 2 łyżki oleju roślinnego, 2-3 łyżki miodu, 1 i 1/3 szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, mała szczypta soli, kilka truskawek, malin, śliwek lub porzeczek

Sposób przygotowania:

W misce wymieszać lub zmiksować jogurt z jajkami i 2 łyżkami oleju, dodać cukier, mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia i solą. Wymieszać lub zmiksować do połączenia się składników w gładką masę. Na rozgrzanej patelni z olejem roślinnym łyżką nakładać placuszki zachowując odstępy, gdyż będą rosły. Po zwiększeniu objętości placków wkładamy do każdego kilka plasterków truskawek, śliwek lub kilka porzeczek czy malin. Smażymy z obu stron do uzyskania rumianego koloru.

Tortilla z mozzarellą

1 placek tortilli pełnoziarnistej, rukola, 1 kulka sera mozzarella, 1 pomidor

Sposób przygotowania:

Na placku tortilli ułożyć po kolei: rukolę, pokrojoną w plastry mozzarellę i pomidora. Placek tortilli ułożyć na pół, grilluj aż ser się rozpuści.

Jeśli chciałbyś dowiedzieć się więcej o zdrowym odżywianiu i skorzystać z indywidualnej porady dietetyka, zapisz się na konsultację do Centrum Dietetycznego Naturhouse Ząbki.

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

 **NATUR HOUSE** 
Eksperti w reedukacji żywieniowej

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

MIASTO ZĄBKI ZAPRASZA
POŻEGNANIE LATA
Z DISCO POLO W ZĄBKACH

08.09.2018R. - STADION MIEJSKI

DARMOWE WEJŚCIE



BOYS



SKANER



LUKA ROSI



RED GUITARS



AMERIKAN BOY



KEITI



DJ RACHELL