



ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

PRZETARG NA BUDOWĘ PRZEDSZKOLA PUBLICZNEGO W MIEŚCIE ZĄBKU OGŁOSZONY

Przedmiotem zamówienia jest budowa nowoczesnego budynku 12-oddziałowego przedszkola publicznego, przy ul. Batorego 37a w Ząbkach. Termin otwarcia ofert przypada 14 kwietnia 2023 roku. W nowej placówce będzie mogło się bawić i uczyć około 300 najmłodszych mieszkańców naszego miasta.

- Jesteśmy bardzo młodym miastem, jeśli chodzi o stosunek liczby dzieci przypadających na jednego mieszkańca. Co czwarta osoba w Ząbkach to dziecko i młodzież ucząca się. Jest to ogromne wyzwanie, żeby zapewnić naszym dzieciom i młodzieży jak najlepsze warunki do zabawy i nauki. Rozwój oświaty, ciągła poprawa bazy przedszkolno – szkolnej jest moim kluczowym działaniem. Mamy w Ząbkach bardzo dobre przedszkola i szkoły, stale budujemy nowe placówki i rozbudowujemy istniejące. Powstanie nowego przedszkola po północnej stronie naszego miasta w sposób znaczący poprawi warunki pracy dla całej społeczności przedszkolnej. Obecnie Publiczne Przedszkole nr 1 „Zielony Dinek” przy ul. Wyspiańskiego oraz Publiczne Przedszkole nr 2 „Leśny Zakątek” przy ul. Prusa funkcjonują w starych, mocno



Zdrowych, pogodnych Świąt Wielkanocnych
przepełnionych wiarą, nadzieją i miłością.
Niech Zmartwychwstanie Pańskie,
które niesie odrodzenie duchowe,
napełni wszystkich spokojem i wiarą,
da siłę w pokonywaniu trudności
i pozwoli z ufnością patrzeć w przyszłość.

Waldemar Stachera
Waldemar Stachera
Przewodniczący
Rady Miasta Ząbki

Małgorzata Zyśk
Małgorzata Zyśk
Burmistrz Miasta Ząbki



Koncepcja architektoniczna 12 oddziałowego Przedszkola w Ząbkach

wyeksplotowanych budynkach jednorodzinnych, które tak naprawdę zostały dostosowane przed laty do pobytu dzieci i pracy z najmłodszymi. Nowe, funkcjonalne przedszkole wraz z całą infrastrukturą towarzyszącą i wyposażeniem będzie służyło najmłodszym dając radość przebywania w pięknych i przestronnych pomieszczeniach - mówi Małgorzata Zyśk, burmistrz naszego miasta.

Dwukondygnacyjny, nowoczesny budynek o powierzchni zabudowy ponad 1500m² i powierzchni użytkowej 2 578,06 m² będzie zaopatrzone w panele fotowoltaiczne, wyposażony w profesjonalny sprzęt, atrakcyjny plac zabaw oraz całą infrastrukturę towarzyszącą. Zwycięzca przetargu będzie miał m.in. obowiązek przygotowania terenu pod budowę, wykonanie ław i stóp fundamentowych, konstrukcji żelbetowej budynku, robót murowych zewnętrznych i wewnętrznych, montaż stolarki okiennej i drzwiowej oraz urządzeń instalacyjnych na terenie i kondygnacjach nadziemnych. Do zadań wykonawcy należeć też będzie wykonanie robót instalacyjnych wewnątrz budynku i fasady zewnętrznej, roboty wykończeniowe wewnątrz obiektu, dostawa i montaż wyposażenia placu zabaw wraz z jego zagospodarowaniem, dostawa i montaż paneli fotowoltaicznych wraz z dopełnieniem spraw formalnych w zakładzie energetycznym. Ponadto w ramach umowy zakres obowiązków zwycięzcy przetargu obejmować ma również zagospodarowanie zieleni istniejącej, wykonanie obiektów drobnych form architektonicznych na terenie działki, dostawę i montaż wyposażenia oraz wykonanie zagospodarowania terenu. Wykonawca będzie też zobowiązany do skompletowania i przekazania pełnej dokumentacji powykonawczej, w tym dokumentów gwarancyjnych oraz uzyskania decyzji zezwalającej na użytkowanie obiektu.

Warto przypomnieć, że w czerwcu 2022 roku burmistrz Małgorzata Zyśk pozyskała z rządowych dotacji 18 mln złotych na budowę tej placówki, co stanowi 85% kosztów inwestycji. Pozostałe 3 mln złotych, czyli 15% wkładu własnego zabezpieczyło nasze miasto, co łącznie daje kwotę 21 mln złotych. W trzecim kwartale 2022 roku nasz ratusz uzyskał pozwolenie na budowę.

- Dofinansowania do budowy obiektów oświatowych pozwalają nam na realizację tych kluczowych inwestycji. Budowa dwóch hal sportowych przy Szkole Podstawowej nr 1 i Szkole Podstawowej nr 2 to olbrzymi wydatek który jest możliwy dzięki pozyskanym środkom zewnętrznym. Z Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych uzyskaliśmy prawie 2 mln złotych, z Funduszu Inwestycji Strategicznych 5 mln złotych oraz z Ministerstwa Sportu i Turystyki 8,7 mln złotych. Całkowity koszt powyższych inwestycji to 18 mln złotych z czego ponad 15,5 mln złotych to środki o które zabiegałam i które udało się pozyskać. Kolejnym „zastrzykiem finansowym” dla ząbkowskiej oświaty jest pozyskanie z Rządowego Funduszu Inwestycji Strategicznych 18 mln złotych na przedszkole przy ul. Batorego w Ząbkach. Łącznie ponad 33,5 mln złotych uzyskanego dofinansowania do budynków oświatowych to kwota, której nie powstydziliby się średniej wielkości miasto wojewódzkie - mówi Małgorzata Zyśk, Burmistrz Miasta Ząbki.

Przedszkole publiczne przy ul. Batorego 37a w Ząbkach

powstaje ramach Rządowego Funduszu Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych. Przedmiotowy obiekt zlokalizowany będzie na działkach o numerze ewidencyjnym 2/9, 2/10, 2/15, 2/16, 2/18 w miejscowości Ząbki.

AM

SKORZYSTAJ Z SERWISU EPODATKI

Serwis internetowy ePodatki adresowany jest do podatników, którzy chcą przeglądać swoje zobowiązania podatkowe wobec gminy. Usługa ePodatki stanowi dodatkową formę wglądu podatnika do swoich zobowiązań wobec gminy i jest obsługiwana pod adresem: <https://umzabki.epodatnik.info/>

Dzięki tej usłudze, użytkownik ma zawsze dostęp do aktualnych informacji z każdego komputera podłączonego do sieci Internet.

Obecnie prezentowane w systemie informacje dotyczą:

- podatku od nieruchomości,
- podatku rolnego i leśnego,
- opłat z tytułu dzierżaw i użytkowania wieczystego,
- opłat z tytułu gospodarowania odpadami komunalnymi.

Usługa wyświetla informacje dotyczące bieżących rozliczeń podatków i opłat oraz umożliwia bezpośrednio z systemu internetowego ePodatki regulację zobowiązań podatkowych wobec gminy za pomocą szybkich płatności elektronicznych.

Decyzje wymiarowe oraz zmieniające wymiar podatków, zgodnie z ustawą Ordynacja podatkowa (t.j. Dz.U. 2022 poz. 2651 ze zm.), nadal doręczane są w formie papierowej.

Co zrobić aby móc korzystać z systemu? To bardzo proste - krok pierwszy stanowi rejestracja konta. Po wypełnieniu formularza na wskazany adres e-mail otrzymasz informacje o zgłoszeniu konta do weryfikacji, co umożliwi Ci wykonanie 2 kroku i dokończenie rejestracji. Krok drugi to potwierdzenie tożsamości, należy to zrobić osobiście w UM Ząbki w Referacie Podatków i Opłat Lokalnych, pok. 7 – informuje Urząd Miasta Ząbki.

Źródło: UM Ząbki



25 LAT ŚPIEWANIA DLA ZĄBEK

Miejsko-parafialny Chór Cantores Misericordiae świętuje w tym roku piękny jubileusz. Tworzą go mieszkańcy naszego miasta, dla których śpiew jest pasją. W każdej chwili można dołączyć do ich grona. W listopadzie chór planuje dwa jubileuszowe koncerty.

Na początku były chęci i pomysł jednego człowieka, śp. Sylwestra Mulika, który założył chór przy parafii Miłosierdzia Bożego. Pierwsza próba odbyła się w październiku 1998 roku i pewnie nikt nie przypuszczał, że historia potoczy się tak znakomicie. Od początku ówczesny dyrygent chciał wprowadzać do repertuaru utwory ambitne, niełatwe do zaśpiewania. Z początku były to pieśni kościelne, a chór po prostu upiększał liturgie w kościele Miłosierdzia Bożego.

Z całych Ząbek.

Po kilku latach zespół wystąpił do Urzędu Miasta z prośbą o uznanie za chór miejski i tak właśnie się stało. Od tego czasu Cantores Misericordiae jest sekcją Miejskiego Ośrodka Kultury i występuje też na uroczystościach miejskich. Regularnie można go usłyszeć w Parku Szuberta, gdzie po mszy w kościele pw. Świętej Trójcy i uroczystościach na cmentarzu, daje koncert pieśni patriotycznych na rocznicę Bitwy Warszawskiej 1920 roku. Chór można też usłyszeć w bardziej rozrywkowym repertuarze, podczas koncertów w siedzibie MOK.

Z pierwszego składu zostały jeszcze dwie osoby, ale nie brakuje i takich, którzy śpiewają po kilkanaście lat. Od momentu utworzenia 25 lat temu przez Cantores Misericordiae przewinęło się wielu chórzystów. Jedni rezygnowali np. z powodów życiowych, przeprowadzek, inni za to dołączali do grona osób śpiewających. Obecnie w chórze jest 15 osób, w tym trzech panów (dwóch basów i tenor) i dzięki temu można wykonywać utwory czterogłosowe.

Chociaż chór działa przy parafii pw. Miłosierdzia Bożego, gdzie raz w miesiącu występuje podczas mszy i w salce przy kościele odbywa swoje próby, to z całą pewnością można go nazwać „ogólnoząbkowskim”, a nawet śpiewają tutaj mieszkańcy Zielonki.

Nasze miasto wspiera chór, m.in. opłacając dyrygenta, wyjazdy na koncerty. Włączyło się też w przygotowanie widowiska o księdzu Ignacym Skorupce, wystawionego na 100-lecie Bitwy Warszawskiej.

Sami chórzyści też starają się wspierać różne inicjatywy. Cantores Misericordiae zaśpiewa na Misterium Męki Pańskiej, przygotowywanym przez grupę młodzieży z Ząbek. Środki zebrane przy tej okazji mają pomóc w sfinansowaniu wyjazdu

na Światowe Dni Młodzieży w Lizbonie.

Śpiewać każdy może.

Chórzyści cały czas szukają też nowych członków i zapraszają wszystkich chętnych. Odrobina talentu do śpiewania się przyda, ale najważniejsze są dobre chęci i zapał, bo bez tego ani rusz.

Chór to przede wszystkim ludzie.

Swoją historię chóralną opowiada Hanna Paderewska...

Śpiewam w Cantores Misericordiae dopiero od ośmiu lat, ale zanim się w nim znalazłam, zaczęłam od innego ząbkowskiego chóru, wiele lat temu. Pewnego zwyczajnego dnia w szkole podstawowej kolega zapytał mnie, trochę zaczepnie, czy umiem śpiewać. Nie pamiętam już, co mu odpowiedziałam, pewnie pochwaliłam się świetnym słuchem i „anielskim” głosem. No i tak znalazłam się w chórze „Carmina”, działającym przy kościele Świętej Trójcy – wtedy jedynym kościele w Ząbkach. Od tego czasu śpiewanie w chórze stało się dla mnie ważne. Nie tylko dlatego, że poznawanie własnego głosu i jego możliwości jest ciekawe, a uczenie się ciągle nowych utworów i bycie we wspólnocie daje poczucie zadowolenia. Także praca wkładana w to, by muzyka i słowa zabrzmiały jak najpiękniej, stworzyły harmonię, daje uczucie dokonania czegoś niezwykłego. Przeszłam przez spory kawałek swojego życia „śpiewając”. Byłam w chórze przy kościele Św. Jana Chrzyciela w Bremie, przez ponad 20 lat. Wspominam ten czas z nostalgią, ale i z radością oraz wdzięcznością dla byłego organisty i dyrygenta tamtejszego chóru. Po powrocie do Polski zaczęłam się rozglądać za miejscem, gdzie mogłabym się podzielić ze swoim głosem. Znowu zostałam zabrana, tym razem przez miłą znajomą, na próbę chóru Cantores Misericordiae. Dodam też, że mój tato przez wiele lat był organistą w parafii Miłosierdzia Bożego. Dlaczego śpiewałam i śpiewam w chórze kościelnym? Ponieważ muzyka śpiewana na chwałę Bożą jest dźwięczną modlitwą. Także bardziej prozaiczne zalety ma śpiewanie w chórze, o czym mówi jedna piosenka:

„Zamiast gryźć się w samotności/ Zamiast nudzić się lub złościć/ Śpiewaj, śpiewaj w chórze...”

ŁMA



Kontakt do redakcji: tel. 887 284 300

Redaktor Naczelny: Łukasz Majchrzyk; e-mail redaktor@zabki.pl,

Wydawca: Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach Sp. z o.o., ul. Słowackiego 21, 05-091 Ząbki

Druk: Drukarnia Benedysiuk biuro@drukarnia-benedysiuk.pl Adres: Leopolda Lisa Kuli 1, 05-091 Ząbki,

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

OGŁOSZENIE

o przystąpieniu do sporządzania miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Miasta Ząbki.

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2022 r. poz. 503 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu uchwały nr XLVIII/444/2021 Rady Miasta Ząbki z dnia 29 września 2021 r. w sprawie przystąpienia do sporządzania miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Miasta Ząbki. Granice opracowania obejmują obszar pomiędzy ulicami Andersena, Dziką, Powstańców i Różaną. Jednocześnie na podstawie art. 39 pkt 1 i art. 54 ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2022 r. poz. 1029 z późn. zm.) zawiadamiam o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Miasta Ząbki dla obszaru pomiędzy ulicami Andersena, Dziką, Powstańców i Różaną wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, opracowywanymi w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko.

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionych dokumentów:

- 1) na piśmie w Biurze Obsługi Interesanta Urzędu Miasta Ząbki przy ul. Wojska Polskiego 10 w Ząbkach, w godzinach pracy urzędu (pn. 10.00-18.00, wt.-czw. 8.00-16.00, pt. 7.00-15.00),
- 2) drogą pocztową na adres: Urząd Miasta Ząbki, ul. Wojska Polskiego 10, 05-091 Ząbki,
- 3) za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym na adres e-mail: zpios@zabki.pl - w terminie do dnia 8 maja 2023 r.

Wniosek powinien zawierać imię i nazwisko albo nazwę wnioskodawcy, adres zamieszkania albo siedziby wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy. Organem właściwym do rozpatrywania wniosków jest Burmistrz Miasta Ząbki.

Burmistrz Miasta Ząbki

OGŁOSZENIE

o przystąpieniu do sporządzania miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Miasta Ząbki.

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2022 r. poz. 503 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu uchwały nr LXXV/673/2023 Rady Miasta Ząbki z dnia 28 lutego 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzania miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Miasta Ząbki. Granice opracowania obejmują obszar działki ewid. nr 61/1 z obr. 03-03 położonej w Ząbkach u zbiegu ulic H. Kołłątaja i Ks. I. Skorupki.

Jednocześnie na podstawie art. 39 pkt 1 i art. 54 ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2022 r. poz. 1029 z późn. zm.) zawiadamiam o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Miasta Ząbki dla obszaru działki ewid. nr 61/1 z obr. 03-03 położonej w Ząbkach u zbiegu ulic H. Kołłątaja i Ks. I. Skorupki wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, opracowywanymi w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko.

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionych dokumentów:

- 1) na piśmie w Biurze Obsługi Interesanta Urzędu Miasta Ząbki przy ul. Wojska Polskiego 10 w Ząbkach, w godzinach pracy urzędu (pn. 10.00-18.00, wt.-czw. 8.00-16.00, pt. 7.00-15.00),
- 2) drogą pocztową na adres: Urząd Miasta Ząbki, ul. Wojska Polskiego 10, 05-091 Ząbki,
- 3) za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym na adres e-mail: zpios@zabki.pl - w terminie do dnia 8 maja 2023 r.

Wniosek powinien zawierać imię i nazwisko albo nazwę wnioskodawcy, adres zamieszkania albo siedziby wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy. Organem właściwym do rozpatrywania wniosków jest Burmistrz Miasta Ząbki.

Burmistrz Miasta Ząbki

UWAGA • UWAGA • UWAGA KOMUNIKAT MAZOWIECKIEGO WOJEWÓDZKIEGO LEKARZA WETERYNARI

Na podstawie przepisów Rozporządzenia Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 17 grudnia 2013 r. w sprawie przeprowadzania ochronnych szczepień lisów wolno żyjących przeciwko wściekliznie (Dz. U. poz. 1737)



OGŁASZAM

że w dniach od 25 marca do 16 kwietnia 2023 r. planowane jest przeprowadzenie *

AKCJI SZCZEPIENIA DOUSTNEGO LISÓW WOLNO ŻYJĄCYCH PRZECIWKO WŚCIEKLIŹNIE na terenie województwa mazowieckiego

- Szczepionka będzie zrzucona z samolotów oraz wykładana ręcznie w ilości 30 dawek na 1 km² na całym obszarze objętym szczepieniami.
- Zrzuty obejmują kompleksy leśne, pola i łąki z pominięciem akwenów wodnych i terenów zabudowanych.
- Dawką szczepionki stanowi pakiet w postaci kuli, koloru zielono-brązowego o intensywnym zapachu rybitwy.
- Dotknięcie szczepionki przez człowieka spowoduje, że nie zostanie ona podjęta przez lisa.
- Szczepionka wykazuje działanie uodporniające tylko u lisów.
- Każdy kontakt człowieka ze szczepionką należy niezwłocznie zgłosić do lekarza medycyny.
- Każdy kontakt zwierząt domowych i zwierząt gospodarskich ze szczepionką należy niezwłocznie zgłosić do lekarza weterynarii.
- Zgodnie z zaleceniem producenta szczepionki w okresie 14 dni od jej wyłożenia należy ograniczyć zbiorowe polowania.
- Po wyłożeniu szczepionki przez 14 dni psy należy prowadzić na smyczy a koty trzymać w zamkniętych pomieszczeniach.

*Termin akcji może ulec przesunięciu w przypadku wystąpienia złych warunków atmosferycznych lub z przyczyn organizacyjnych.

WIOSENNE PORZĄDKI NA ZĄBKOWSKICH ULICACH

W połowie marca rozpoczęło się cykliczne zmiatanie dróg gminnych w ramach akcji "Wiosenne porządki na ulicach Ząbek". Mimo rozwijającej się wiosny, do końca bieżącego miesiąca pozostajemy w gotowości do natychmiastowego wyjazdu w razie ataku zimy. Termin zakończenia prac przewidywany jest na początek kwietnia br.

– Od wielu lat marzec i kwiecień to okres kiedy rozpoczynamy w naszym mieście przygotowania do wiosny. Na drogi gminne wyjechała miejska zmiatarka uliczna, prace porządkowe obejmą w pierwszej kolejności ząbkowskie ulice i tereny zielone, a w dalszej kolejności także ciągi piesze. Przycięte zostały już trawy ozdobne, a teraz kolej na róże okrywowe. Na koniec wszystkie rabaty zostaną wypełnione warstwą zrębki drewnianej. Nie wszystkie krzewy można przycinać już teraz, np. jaśminowce rosnące m.in. wzdłuż ulic Prusa czy Pileckiego będą przycinane w późniejszym terminie. Oczywiście planujemy również kolejne nasadzenia w ramach projektu "Zielona przestrzeń - rozwój i modernizacja terenów zieleni w Mieście Ząbki" - mówi burmistrz Małgorzata Żyśk.

- Wiosenne sprzątanie ulic miejskich odbywać się będzie w ciągu dnia, z racji minusowych temperatur, które mogą jeszcze pojawiać się nocą. Zmiatarka może miejscowo tamować ruch uliczny, apelujemy więc o zachowanie ostrożności i wyrozumiałość. Wszelkie wyjaśnienia można uzyskać w Referacie Utrzymania Infrastruktury i Transportu Publicznego pod nr tel. (22) 510 97 67 w godzinach pracy Urzędu Miasta Ząbki. Planujemy uprzątnąć ulice naszego miasta do 04.04.2023 r. – informuje UM Ząbki

Jak co roku, pierwsza kategoria dróg, do której zaliczone zostały ulice: 11 Listopada, 3 Maja, Targowa, Wiosenna, Langiewicza, Poniatowskiego, Jana Pawła II, Leszyckiego, Narutowicza, Orla, Rychlińskiego, Sobieskiego, Warszawska, Wolności, Wyzwolenia, Legionów, P. Skargi, Gajowa, Kosynierów, Kwiatowa, Kopernika, Maczka, Andersena, Powstańców, Sikorskiego, Skrajna, Sosnowa, Stefczyka, Szwoleżerów, ks. Zycha, będzie sprzątana cyklicznie co najmniej raz w miesiącu w okresie od maja do listopada br. Na pozostałej sieci dróg gminnych sprzątanie odbywać się będzie w przypadku wystąpienia potrzeby, jednak nie rzadziej niż raz na kwartał.

Urząd Miasta Ząbki nie otrzymał do chwili obecnej informacji, kiedy zarządcy dróg powiatowych (ulice: Kolejowa, Wojska Polskiego, Batorego, Szpitalna, Kochanowskiego, Drewnicka, Piłsudskiego) oraz wojewódzkich (ulice: ks. Skorupki, Piłsudskiego, Warszawska, Łodygowa) przebiegających przez nasze miasto planują ich porządkowanie.

Urząd Miasta przypomina jednocześnie, że zgodnie z ustawą o utrzymaniu czystości i porządku w gminach na właścicielu

nieruchomości ciąży obowiązek uprzątnięcia chodnika położonego przy granicy nieruchomości, której jest właścicielem (użytkownikiem, dzierżawcą itp.). Takich chodników jest zdecydowana większość na terenie Miasta Ząbki.

- Obowiązek ten należy wykonywać w sposób jak najmniej utrudniający innym użytkownikom dróg korzystanie z nich. Nieczystości zebrane z chodnika należy więc sprzątnąć w miejscu jak najmniej oddziałującym na ruch pieszki czy też kołowy. W większości przypadków jest to część chodnika i jezdni przylegająca bezpośrednio do krawężnika. O fakcie zgromadzenia nieczystości należy poinformować ref. Utrzymania Infrastruktury Dróg i Komunikacji Miejskiej pod nr tel. (22) 510 97 67. Pracownicy referatu w miarę możliwości i posiadanych środków nieczystości zabiorą. Powyższe pozwoli na uniknięcie rozjeżdżenia czy też rozmycia zebranych nieczystości, a wykonane prace osiągną oczekiwany efekt – zaznacza UM Ząbki.

AM/UM Ząbki



PRZEPISY WIELKANOCNE NIE TYLKO NA SŁODKO

Podczas Świąt Wielkanocnych na naszych stołach nie może zabraknąć mazurków i wielkanocnych bab, których powstanie historycy kulinarni przypisują polskim kucharzom. Jednak Wielkanoc to nie tylko słodkie wypieki. Warto przygotować samodzielnie także domowy majonez w różnych wariantach.

Wielkanocne gniazdzka z kremem.



Wielkanocne gniazdzka z kremem

Gniazdzka z kremem przygotowane z ciasta kadayif są prawdziwą ozdobą każdego stołu. Cudownie chrupiące, wypełnione ulubionym kremem i obsypane migdałami lub pistacjami smakują każdemu. Przygotowanie gniazdek z ciasta kadaif zajmuje bardzo niewiele czasu, a efekty są niesamowite. Kadaif to proste ciasto z mąki i wody w formie cieniutkich nitek. Ma neutralny smak, więc można do niego dodać dowolne składniki. Można je bez problemu kupić w tureckich sklepach internetowych.

- 1 opakowanie (500 g) ciasta kadayif,
- 200 g masła,
- 4 łyżki cukru pudru.

Przepis:

1. Masło rozpuść w rondelku. Porozdzielaj ciasto kadayif na nitki.
2. Ciasto skrop roztopionym masłem, posyp cukrem pudrem i wymieszaj
3. Formę do pieczenia dużych muffinek posmaruj cieniutko masłem i wypełnij niewielką ilością ciasta, formując gniazdzka. Ciasto można przygnieść małą szklaneczką. Wstaw formę do

piekarnika nagrzanego do 190 stopni, grzałka góra – dół i piecz przez około 15-20 minut, aż ciasto nabierze złocistego koloru. W międzyczasie przygotuj ulubiony krem (przepisy poniżej).

Krem z mascarpone:

- 500 g serka mascarpone,
- 4 duże jajka,
- 5-6 łyżek cukru pudru,
- 2 łyżki likieru Amaretto lub kilka kropli aromatu migdałowego,
- szczypta soli do ubijania białek,
- do dekoracji: drobno posiekane pistacje lub migdały.

Przepis:

1. Żółtka ubij z cukrem na jasny puszysty krem, korzystając z najwyższych obrotów miksera. Po około 5 – 7 minutach ubijania dodaj dwie łyżki likieru Amaretto i miksuj około 1 minuty.
2. Zmniejsz obroty miksera do średnich i stopniowo – po dwie trzy łyżki dodawaj serek mascarpone. Miksuj do czasu, aż masa będzie gładka.
3. Białka ubij ze szczyptą soli na sztywną pianę i partiami dodawaj do masy serowo jajecznej. Całość delikatnie wymieszaj. Napelnij gniazdzka kremem i posyp posiekanymi pistacjami.

Ucierana babka marmurkowa.

Babka marmurkowa ucierana, miękka, wilgotna i bardzo smaczna jest idealnym dodatkiem do popołudniowej kawy lub herbaty. Długo zachowuje świeżość, pięknie prezentuje się na stole i... błyskawicznie z niego znika. Ucierana babka



Ucierana babka marmurkowa

marmurkowa to typowe ciasto „na ostatnią chwilę”. Nie przejmuj się, jeśli podczas dodawania jajek masa się zważy, nie będzie to miało wpływu na smak babki i nie spowoduje powstania zakalca.

Tę babkę można upiec w zwykłej keksówce lub w foremce na babki. Proporcje z tego przepisu pasują do dwóch foremek z kominem o średnicy 16 cm i wysokości 9 cm lub jednej formy z kominem o średnicy 24 cm albo jednej keksówki o wymiarach 30x12 cm.

- 350 g mąki pszennej tortowej,
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 220 g miękkiego masła lub dobrej jakości margaryny,
- 220 g cukru,
- 4 duże jajka,
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii lub 2 łyżeczki cukru waniliowego,
- szczypta soli,
- pół szklanki mleka,
- cukier puder do posypania.

Dodatkowo do masy kakaowej:

- 2 płaskie łyżki stołowe kakao,
- 3 płaskie łyżki cukru pudru,
- 4 łyżki stołowe mleka.

Przepis:

1. Mąkę przesiej z proszkiem do pieczenia i odłóż na bok.
2. Masło utrzyj z cukrem na jasny, puszysty krem korzystając z najwyższych obrotów miksera. Nie przerywając ubijania dodaj ekstrakt z wanilii (lub cukier waniliowy) i sól, a następnie kolejno po jednym jajku, nie przerywając się, jeśli masa się zważy.
3. Zmniejsz obroty miksera do minimum i porcjami dodawaj na przemian mąkę i mleko.
3. Odłóż nieco ponad połowę masy, a do pozostałej części dodaj kakao, cukier puder, 4 łyżki mleka i wymieszaj do połączenia składników.
4. Formę do babki lub keksówkę wysmaruj masłem i oprósz mąką. Na przemian nakładaj porcję jasnej i porcję ciemnej masy, na koniec delikatnie przemieszaj widelcem.
5. Piecz w temperaturze 180 stopni (grzałka góra - dół) przez 60-70 minut lub do tzw. suchego patyczka. Po upieczeniu wyjmij z formy, wystudź na kratce i oprósz cukrem pudrem.

Drożdżowa babka na białkach.

Ta babka to najlepszy pomysł na wykorzystanie białek, które zostaną po przygotowaniu domowego majonezu. Jest prosta do przygotowania i bardzo puszysta.

- 2 szklanki mąki tortowej typ od 405 do 450 (czyli około 310-320 g),
- 1 szklanka mleka,
- 1/2 szklanki rodzynek,
- 4 duże białka,
- 110 g masła,
- 80 g cukru pudru,
- 35 g świeżych drożdży,
- 1 łyżka cukru (do drożdży),
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii,

- duża szczypta soli,
- dodatkowo tłuszcz i mąka lub bułka tarta do formy.



Drożdżowa babka na białkach

Przepis:

1. Masło rozpuść w rondelku. Mleko podgrzej do temperatury około 30-35 stopni (powinno być lekko letnie). Do mleka dodaj pokruszone drożdże, łyżkę cukru, połowę mąki, wymieszaj i odstaw na około 20-30 minut do wyrośnięcia.
2. Białka ubij ze szczyptą soli na sztywną pianę, pod koniec nie przerywając ubijania dodawaj stopniowo cukier puder.
3. Do ubitej piany dodaj pozostałą mąkę, wyrośnięte drożdże, ekstrakt waniliowy, rodzynek i miksuj powoli na najniższych obrotach miksera. Na koniec niewielkimi porcjami wlewaj roztopione, wystudzone masło i wyrabiaj do połączenia składników.
4. Gotowe ciasto odstaw na około 90 minut do wyrośnięcia (powinno podwoić objętość). Po tym czasie do wysmarowanej masłem i wysypanej mąką lub bułką tartą formy przelej ciasto i ponownie odstaw do wyrośnięcia na około 60 minut.
5. Piecz w piekarniku nagrzanym do 160-170 stopni przez godzinę. Po upieczeniu wyjmij z formy, wystudź na kratce i oprósz cukrem pudrem.

Domowy majonez.

Zero konserwantów i pyszny domowy majonez gotowy w 10 minut. Przepis na majonez jest bardzo prosty i nie wymaga specjalistycznego sprzętu. Należy tylko pamiętać, że wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej.

- 3 małe jajka (rozmiar S),
- 1 łyżeczka ostrej musztardy np. Dijon albo 1 łyżeczka musztardy w proszku,
- 1 łyżka soku z cytryny lub octu,

- ¼ łyżeczki soli lub do smaku,
- ½ łyżeczki cukru pudru,
- około 350-400 ml oleju rzepakowego lub słonecznikowego,
- opcjonalnie szczypta kurkumy, która doda majonezowi koloru i biały pieprz do smaku.

Ilość przypraw w przepisie na majonez można modyfikować. Jeśli chcesz zrobić gęsty majonez dekoracyjny przygotowanie go mikserem jest lepszym rozwiązaniem niż użycie blendera.



Domowy majonez

Przepis:

1. Oddziel żółtka od białek. Przełóż żółtka do naczynia do miksowania albo do blendera.
2. Dodaj musztardę, cukier, sól, sok z cytryny i ewentualnie pozostałe przyprawy oraz 3 łyżki oleju. Miksuj, aż składniki się połączą. Jeśli używasz miksera, to zacznij od najniższych obrotów i stopniowo je zwiększaj. Dodaj kolejne 3-4 łyżki oleju i miksuj do połączenia składników. Postępuj w ten sam sposób, aż wykorzystasz cały olej lub osiągniesz pożądaną konsystencję. Jeśli majonez jest zbyt gęsty możesz zwiększyć ilość oleju. Na koniec dopraw do smaku i krótko miksuje.
3. Przełóż majonez do suchego i szczelnego pojemnika i przechowuj w lodówce do 7 dni.

Majonez curry.

Majonez curry jest doskonały sam w sobie, ale stanowi też świetną bazę do sosów do jajek.

- 1 duże żółtko,
- 1 łyżka wody,
- ½ łyżeczki soli,

- 1 łyżeczka musztardy Dijon lub musztardy w proszku,
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego białego lub czarnego pieprzu lub więcej do smaku,
- 1 łyżeczka octu z białego wina lub soku z cytryny,
- około 250-300 ml oleju roślinnego,
- 1 łyżka curry w proszku lub więcej do smaku,
- ¼ łyżeczki mielonego imbiru lub więcej do smaku,
- opcjonalnie 3-4 łyżki gęstego jogurtu naturalnego, dodajemy go na sam koniec i krótko miksujemy.



Majonez curry

Przepis:

1. Wymieszaj ze sobą żółtko, musztardę, wodę, ocet, sól i pieprz i zmiksuj do połączenia składników.
2. Zwiększ obroty miksera i nie przerywając miksowania, bardzo powoli, cieniutką stróżką wlewaj olej. Miksuj, aż uzyskasz jasną masę o kremowej konsystencji.
3. Dodaj curry i imbir i zmiksuj do połączenia składników. Sprawdź czy smak Ci odpowiada, w razie potrzeby dodaj więcej przypraw lub jogurt i ponownie krótko zmiksuj.
4. Domowy majonez curry możesz przechowywać w lodówce, w szczelnie zakręconym słoiczku do 7 dni.

Sos majonezowy z curry.

Wersja ekspresowa dla leniwych i zabieganych:

- 1 szklanka dobrej jakości majonezu,
- ½ szklanki gęstego jogurtu naturalnego,
- 1 łyżka stołowa przyprawy curry w proszku,
- ½ łyżeczki mielonego imbiru,
- 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę,
- sól i mielony pieprz do smaku.

Wymieszaj dokładnie wszystkie składniki i gotowe.

Ogłoszenie wyników konkursu ofert na udzielenie dotacji dla klubów sportowych



Znamy wyniki konkursu ofert na udzielenie dotacji dla klubów sportowych, ogłoszonego dnia 3 lutego 2023 r. W przewidzianym terminie składania ofert tj. do 6 marca 2023 r. wpłynęło 8 ofert od: UKS Ząbkovia Ząbki, MKS Ząbkovia Ząbki, UKS Fair Play Ząbki, MKS Ząbki, UKS Szabla Ząbki, UKS Kobra Ząbki, KS Tenis Maxi Plast, KS Akademia Młodego Piłkarza GOOL Sp. z o.o.

W posiedzeniu w dniu 10 marca 2023 r. zespół do oceny wniosków ustalił, że ww. oferty spełniły warunki formalne i dokonał ich oceny merytorycznej.

Burmistrz Miasta Ząbki w dniu 16 marca 2023 r. zaakceptował ww. oferty wraz z kwotami dotacji:

1. Uczniowski Klub Sportowy Ząbkovia Ząbki – dotacja w wysokości 14 800,00 zł,
2. Miejski Klub Sportowy Ząbkovia Ząbki - dotacja w wysokości 180 500,00 zł,
3. Uczniowski Klub Sportowy Fair Play Ząbki - dotacja w wysokości 1 000,00 zł,
4. Międzyszkolny Klub Sportowy Ząbki - dotacja w wysokości 5 400,00 zł,
5. Uczniowski Klub Sportowy Szabla Ząbki – dotacja w wysokości 4 500,00 zł,
6. Uczniowski Klub Sportów Walki Kobra Ząbki – dotacja w wysokości 1 400,00 zł,
7. Klub Sportowy Tenis Maxi Plast – dotacja w wysokości 1 400,00 zł,
8. Klub Sportowy Akademia Młodego Piłkarza GOOL Sp z o.o. - dotacja w wysokości 1 000,00 zł.

Szczegółowy termin realizacji zadania zostanie określony w umowie.

Wydatki środków pochodzących z dotacji mogą być ponoszone od dnia podpisania umowy.

Źródło: UM Ząbki

NOWY PARKING P+R NIEDALEKO ZĄBEK



Mieszkańcy naszego miasta, którzy pracują w Warszawie, mogą zostawiać swoje auta na obiekcie Parkuj i Jedź przy Metrze Kondratowicza.

Parking znajduje się na tyłach Urzędu Dzielnicy Targówek i działa od 6 marca. Z centrum naszego miasta można tam dojechać samochodem w kilkanaście minut, zostawić swoje auto, a następnie przesiąść się do Warszawskiego Transportu Publicznego - niedaleko znajduje się stacja podziemnej kolei Metro Kondratowicza, zatrzymuje się również wiele linii autobusowych.

Wjechać na parking można z ulicy św. Wincentego, a wyjechać w kierunku ulic Matki Teresy z Kalkuty i Gilarskiej. Drugi wjazd i wyjazd znajduje się przy ul. 20 Dywizji Piechoty WP – od skrzyżowania z L. Kondratowicza i Malborską.

Kierowcy mają do dyspozycji 107 miejsc postojowych, w tym dwa dla osób z niepełnosprawnościami. Parking jest dostępny we wszystkie dni tygodnia w godz. 4:30-2:30. Pierwsze 20 minut jest bezpłatne. Kierowcy, którzy chcą zostawić samochód bez opłat na dłużej, muszą posiadać aktywny bilet ZTM: krótkookresowy (dobowy, 3-dniowy, weekendowy), lub długookresowy (30- i 90-dniowy) albo uprawnienia do bezpłatnych przejazdów.

ŁMA/WTP



BEZPŁATNY KURS SAMOOBRONY DLA MĘŻCZYŹN

We wtorek 11 kwietnia startuje kurs samoobrony dla panów organizowany w ramach Budżetu Obywatelskiego Miasta Ząbki. Kurs jest bezpłatny dla tych mieszkańców naszego miasta, którzy posiadają aktywną Kartę „Jestem z Ząbek”. Zajęcia odbywać się będą we wtorki i czwartki w obiekcie MOSiR przy ul. Słowackiego 21.

Bezpłatne zajęcia z samoobrony dla panów realizowane są z Budżetu Obywatelskiego Miasta Ząbki. Podczas szkolenia uczestnicy zdobędą szereg umiejętności oraz niezbędną wiedzę z zakresu samoobrony, przydatną w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia własnego, ale też innych osób.

Zajęcia z samoobrony nie tylko umożliwiają zdobycie umiejętności, pozwalających na odparcie ataku, także silniejszego przeciwnika. Uczestnictwo w kursie wzmacnia także pewność siebie, przyczynia się do poprawy kondycji fizycznej i daje możliwość poznania ciekawych osób.

ZAPISY:

recepja MOSiR,
nr tel. 790 222 660 lub 501 749 507

AM/ MOSiR

ELITE FUTSAL TEAM ZĄBKÓW Z AWANSEM DO DRUGIEJ LIGI

Mistrzowie Mazowieckiej 3 ligi Futsalu zmierzyli się z Mistrzami Podlasia zespołem Puszcza Hajnówka 19 marca br. w ząbkowskiej hali. Gospodarze mieli mecz pod pełną kontrolą, skutecznie punktowali rywala z Podlasia. Ostateczny wynik to 6:1 dla ząbkowskiej drużyny.

- Pokazaliśmy skuteczność i determinację, nie poprzestaliśmy na 3:0 tak jak to było w ostatnich meczach. W meczu rewanżowym postaramy się zrobić to samo i przypieczętować awans – mówił Grzegorz Och, trener Elite Futsal Team.

W sobotę 25.03.2023 r. rozegrany został ostatni mecz barażowy Jack Sparrow Puszcza Hajnówka przeciwko Elite Futsal Team. Rewanż na Podlasiu również nie pozostawił złudzeń: drużyna z Mazowsza wysoko pokonała gospodarzy wygrywając aż 12:4 i zapewniła sobie upragniony awans do wyższej klasy rozgrywkowej!

Wszelkie informacje odnośnie drużyny i najbliższego meczu znajdziecie na Facebooku Elite Futsal Team.

fort. A.Flis



ZŁÓŻ PIT ZA 2022 ROK W UM ZĄBKÓW!

W dniu 12 kwietnia 2023 r. w godz. 8.30-12.30 (sala USC), w Urzędzie Miasta Ząbki zostanie uruchomiony Punkt Obsługi Podatnika. Pracownicy Urzędu Skarbowego w Wołominie będą udzielali wyjaśnień oraz przyjmowali zeznania podatkowe.



RADY DIETETYKA ... JAK POKONAĆ WIOSENNE OSŁABIENIE?



Zimowa dieta uboga w świeże warzywa i owoce daje Ci się we znaki? Wiosenne przesilenie dopada każdego. Niestety najbardziej odczuwają je kobiety - gdy włosy tracą blask, cera jest poszarzała, a paznokcie łamią się i rozdwiają. Znamy jednak sposoby by temu zapobiec!

Odpowiednia dieta.

Podstawą walki z wiosennym osłabieniem powinna być pełnowartościowa i odpowiednio zbilansowana dieta, dostarczająca do naszego organizmu niezbędnych składników odżywczych. Zimą i na przedwiośniu trudno jednak o świeże i wartościowe warzywa i owoce. Zanim na straganach pojawiają się pierwsze nowalijki, warto sięgnąć po mrożonki – mówi Iwona Michalak, dietetyk Naturhouse. Zbierane są one w sezonie, dzięki czemu są pełne dobroczynnych witamin i minerałów – dodaje dietetyk. Mrożenie nie powoduje zbyt dużych strat składników odżywczych, dlatego są one wartościowym elementem naszej diety.

Do jadłospisu warto włączyć też tłuste ryby morskie, awokado oraz orzechy, które są źródłem kwasów omega 3 i omega 6 – mających niebagatelne znaczenie dla promiennego wyglądu włosów, paznokci i cery. Znane są z właściwości wzmacniających odporność, pielęgnujących i odmładzających skórę. Biorą udział w powstawaniu jej niezbędnych elementów – ceramidów wpływających na elastyczność i fosfolipidów odpowiedzialnych za budowę błony komórkowej oraz pełniących funkcję bariery ochronnej – stwierdza dietetyk Naturhouse.

Po pomoc w ułożeniu właściwej diety najlepiej zgłosić się do dietetyka, który na podstawie pomiarów i badań oraz dokładnego wywiadu dopasuje jadłospis do naszego stanu zdrowia czy trybu życia.

Nawilżenie od wewnątrz.

Duże znaczenie dla dobrej kondycji naszego organizmu ma regularne nawilżanie go od wewnątrz. Niegazowana woda mineralna poprawia napięcie skóry, powoduje, że staje się ona gładka oraz zdrowsza, dzięki czemu lepiej reaguje na stany zapalne i ułatwia ich gojenie. Odpowiednia ilość wody wypijana każdego dnia (m.in. 1,5 litra) poprawia ukrwienie i drenaż limfatyczny oraz wspomaga metabolizm, co jest istotne np. w walce z cellulitem - mówi Iwona Michalak, dietetyk Naturhouse. Należy zatem unikać wszystkich produktów, które mogą powodować odwodnienie, a są to przede wszystkim: mocna kawa, herbata oraz alkohol, utrudniający wchłanianie minerałów i witamin.

Suplementacja.

Niestety jakość żywności dostępnej na rynku nie zawsze jest zadowalająca, szczególnie jeśli chodzi o nowalijki hodowane w szklarniach i obficie podlewane sztucznymi nawozami. Tym samym wiele dostępnych wiosną produktów, ubogich jest w wartościowe składniki odżywcze. Jeśli starasz się odżywiać zdrowo, a mimo to Twoje włosy, cera i paznokcie nie wyglądają

zadowalająco, odczuwasz osłabienie i rozdrażnienie i zdarza Ci się chorować, może warto sięgnąć po suplementy, które wzbogacą dietę w niezbędne witaminy i minerały? Suplementy dostępne w Naturhouse, zawierające skoncentrowane ekstrakty roślinne, wspomagają procesy regeneracyjne organizmu, walczą z wolnymi rodnikami i wzmacniają odporność – stwierdza dietetyk Iwona Michalak. Wspomagają też oczyszczanie organizmu, co jest szczególnie ważne po zimie i przy diecie ubogiej w składniki odżywcze. W połączeniu z właściwym sposobem odżywiania wspomagają odchudzanie, walkę z cellulitem czy usprawniają pracę przewodu pokarmowego, niwelując wzdęcia, zgagę lub niestrawność. Ich stosowanie najlepiej jednak skonsultować z dietetykiem – suplementy, aby były skuteczne, powinny być dopasowane do potrzeb organizmu, stanu zdrowia i trybu życia.



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

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



*Niech nadchodzące
Święta Wielkiej Nocy
przyniosą wszystkim same
radosne i szczęśliwe
dni oraz będą
doskonałą okazją do spędzenia
wspaniałych chwil
w gronie najbliższych*

**PRASKA GIEŁDA
SPOŻYWCZA**



Zdrowych, pogodnych świąt Wielkanocnych,
pełnych wiary, nadziei i miłości.
Radosnego, wiosennego nastroju,
serdecznych spotkań w gronie rodziny
i wśród przyjaciół oraz wesolego Alleluja!

życzą: Dyrekcja i Pracownicy
Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji
w Żąbkach

Wesołych Świąt!

MiSiR Żąbki

Wielkanocny czas orzechy i nadziei,
Czas odlewania się winy
i drugiego człowieka.
Życzymy, aby Święta Wielkanocne
przyniosły radość oraz wzajemną życzliwość.
By stały się źródłem wzmacniania ducha.
Niech Zmartwychwstanie, które niesie odrodzenie,
da siłę w pokonywaniu trudności
i pozwoli z ufnością patrzeć w przyszłość...

Zyczy Zarząd i Pracownicy
PWIK w Żąbkach Sp. z o.o.

Z okazji Świąt Wielkanocnych
spokoju w sercu, pokoju na świecie,
wiary, nadziei i miłości,
radosnych spotkań przy rodzinnym stole
dla mieszkańców Żąbek

życzą
Członkowie Koła Przyjaciół Radia Maryja
przy Parafii Św. Trójcy.

Z okazji Świąt Wielkanocnych
składamy najserdeczniejsze życzenia
dużo zdrowia, pogody ducha, wytrwałości
oraz samych sukcesów.

Niech ten czas spędzony w gronie najbliższych
napłeni Państwa serca spokojem i radością.

Zarząd i Pracownicy
Miejskiego Centrum Sportu w Żąbkach

