



ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

NIEMAL 1,4 MILIONA ZŁOTYCH DLA ZĄBKOWSKICH SZKÓŁ

Prawie 1,4 miliona złotych na dwa projekty o nazwie "Nowoczesna edukacja w Szkole Podstawowej nr 1 w Ząbkach" oraz "Nowoczesna edukacja w Szkole Podstawowej nr 6 w Ząbkach" pozyskała Małgorzata Zyśk, burmistrz Ząbek. Wkład własny naszego miasta to zaledwie 10%.

Celem projektów jest podniesienie poziomu kluczowych kompetencji i umiejętności niezbędnych na rynku pracy wśród uczniów; podniesienie kwalifikacji zawodowych u nauczycieli oraz doposażenie pracowni szkolnych. Środki pochodzą z nowej perspektywy unijnej na lata 2021-2027. Pozyskane fundusze zostaną wykorzystane na organizację i prowadzenie zajęć wyrównawczych i zajęć dodatkowych rozwijających umiejętności dzieci i młodzieży oraz szkolenie nauczycieli i doposażenie placówek.

W marcu 2024 roku burmistrz Małgorzata Zyśk pozyskała dodatkowe 3,5 miliona złotych na budowę i utrzymanie żłobka miejskiego. Całkowita kwota dotacji na żłobek samorządowy to ponad 12 milionów złotych.

Warto przypomnieć, że w tej kadencji władze naszego miasta pozyskały również 6 milionów złotych na nowoczesne wyposażenie dla placówek edukacyjnych oraz zajęcia pozalekcyjne dla uczniów z ząbkowskich szkół.

KSA



TU RODZI SIĘ PRZYSZŁOŚĆ



Pozyskaliśmy 1 334 947,55 zł z nowej perspektywy unijnej na dwa projekty o nazwie "Nowoczesna edukacja w Szkole Podstawowej nr 1 w Ząbkach" oraz "Nowoczesna edukacja w Szkole Podstawowej nr 6 w Ząbkach"

Małgorzata Zyśk
Burmistrz Miasta Ząbek

SZANSA NA KOLEJNE INWESTYCJE SPORTOWE

W pierwszych dniach kwietnia br., odbyło się spotkanie burmistrz Małgorzaty Zyśk, wiceburmistrza Arkadiusza Powierzy z sekretarzem MKS Ząbkovia Dariuszem Dudkiewiczem oraz z dyrektorem MOSiR Jackiem Romańczukiem.

Dokończenie na str. 2



Kandydatka na Burmistrza Miasta Ząbki

KWV
MAŁGORZATY ZYŚK



Małgorzata

ZYŚK



BLISKO
LUDZI

RAZEM DLA
ZĄBEK

Reklama płatna

Material sfinansowany przez KWV Małgorzaty Zyśk

Dokończenie ze str. 1 SZANSA NA KOLEJNE INWESTYCJE SPORTOWE

Podczas spotkania poruszono kwestię budowy hali pneumatycznej, tak aby w okresie zimowym i niesprzyjających warunkach pogodowych mieszkańcy mogli trenować.

- Dołożę wszelkich starań, aby pozyskać fundusze zewnętrzne na dofinansowanie tego bardzo ważnego dla środowisk sportowych projektu. Hala pneumatyczna na pewno zwiększy możliwości treningowe ząbkowskich dzieci i młodzieży, a to z pewnością przełoży się w przyszłości na osiągnięte wyniki sportowe. W maju bieżącego roku złożymy wniosek na remont boiska ze sztuczną trawą przy Szkole Podstawowej nr 5 przy ul. Batorego 37. W tym miejscu powstanie piękny kompleks sportowy z 200 metrową bieżnią lekkoatletyczną – podkreśla Małgorzata Zyśk, burmistrz Ząbek.

KSA



JUŻ WE WRZEŚNIU ZAREJESTRUJESZ SAMOCHÓD W ZĄBKACH

3 kwietnia br. zostało podpisane porozumienie z Powiatem Wołomińskim w sprawie utworzenia filii wydziału komunikacji w Ząbkach. Filia powstanie na terenie Gazomontażu. Planowane otwarcie nastąpi we wrześniu 2024!

Ta informacja z całą pewnością ucieszy tych wszystkich mieszkańców naszego miasta, którzy chcą zarejestrować samochód, odebrać dowód rejestracyjny pojazdu, dopełnić formalności związanych z prawem jazdy czy też nabyciem lub sprzedażą pojazdu. Otwarcie w Ząbkach delegatury Wydziału Komunikacji Starostwa Powiatowego w Wołominie skróci też czas oczekiwania na wizytę w urzędzie i zniweluje konieczność dojazdów do Wołomina, Tłuszcza czy Radzyna.

Sprawa utworzenia filii od samego początku była pilotowana przez burmistrz Małgorzatę Zyśk oraz Grzegorza Siwka – radnego Powiatu Wołomińskiego, który jest również członkiem zarządu Powiatu Wołomińskiego.



- Bardzo się cieszę, że udało się doprowadzić tę sprawę do samego końca! Utworzenie filii wydziału komunikacji będzie dla mieszkańców Ząbek wielkim ułatwieniem! Mam nadzieję, że już od 1 września nasi mieszkańcy będą mogli np. zarejestrować auto w Ząbkach. Dziękuję wszystkim zaangażowanym w ten ważny projekt dla naszych mieszkańców – mówi Małgorzata Zyśk Burmistrz Miasta Ząbki.

- Rejestracja pojazdów i wydawanie praw jazdy w Ząbkach to długo wyczekiwane rozwiązanie. Bardzo się cieszę, że coraz więcej usług publicznych jest realizowanych przez powiat, które będą dostępne dla mieszkańców Ząbek. Dziękuję Pani Burmistrz Małgorzacie Zyśk i całej Radzie Miasta za dobrą współpracę przy realizacji tej inicjatywy – powiedział Grzegorz Siwek, radny Powiatu Wołomińskiego.

KSA / UM Ząbki



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

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

Wydawca: Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach Sp. z o.o., ul. Słowackiego 23, 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.

KWW
MAŁGORZATY ZYŚK

RAZEM DLA ZĄBEK

21 KWIETNIA II TURA WYBORÓW NA BURMISTRZA MIASTA ZĄBK
ZAGŁOSUJ NA MAŁGORZATĘ ZYŚK!

Materiał wyborczy KWW Małgorzaty Zysk



Drodzy Mieszkańcy

Bardzo dziękuję za Wasz głos podczas I tury wyborów samorządowych, które odbyły się 7 kwietnia. **Uzyskałam blisko 47 % wszystkich oddanych głosów na Burmistrza Miasta Ząbki**, co jest dla mnie ogromnie motywujące. Obiecuję, że nie spocznę na laurach i będę działać na rzecz rozwoju Ząbek zarówno w sferze społecznej i infrastrukturalnej.

Już dziś zapraszam Was i jednocześnie proszę o Wasz głos w drugiej turze wyborów na Burmistrza Miasta Ząbki! Druga tura wyborów odbędzie się **21 kwietnia (niedziela)**. Wspólnie możemy sprawić, że Ząbki będą rozwijały się jeszcze bardziej dynamicznie. Ząbki to nasz dom. Dbajmy o nasze wspólne dobro!

Małgorzata Zysk

URUCHOMIENIE PRZYCHODNI NA 11-LISTOPADA NA OSTATNIEJ PROSTEJ

Już niebawem mieszkańcy naszego miasta będą mogli skorzystać z usług medycznych i rehabilitacji w nowej przychodni na ul. 11. Listopada. Będzie to placówka Podstawowej Opieki Zdrowotnej finansowana przez NFZ z gabinetami specjalistycznymi i rehabilitacją.

W placówce o powierzchni 600 metrów znajdą się gabinety do rehabilitacji, a w przyszłości także gabinety lekarzy specjalistów i apteka. Aktualnie trwają rozmowy z ząbkowską przychodnią zdrowia zainteresowaną rozszerzeniem działalności i otwarciem tam filii. Adaptacja obiektu pod usługi medyczne zakończy się w lipcu 2024 r.

- Na ul.11 Listopada został wybudowany budynek z przeznaczeniem powierzchni 600 m pod przychodnią zdrowia z gabinetami lekarzy specjalistów, w szczególności pod

rehabilitację. Prowadzę zaawansowane rozmowy z właścicielem (to jest powierzchnia notarialnie zagwarantowana pod usługi zdrowia, w tym rehabilitację) i ząbkowską przychodnią zdrowia zainteresowaną rozszerzeniem działalności i otwarciem filii. Budynek w lipcu będzie oddany do użytkowania i jeszcze w tym roku zostanie uruchomiona tam przychodnia dla mieszkańców tej części Ząbek. Będzie to przychodnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej finansowana przez NFZ z gabinetami specjalistycznymi i rehabilitacją – mówi Małgorzata Zysk, Burmistrz Miasta Ząbki

Rozszerzenie zakresu udzielania świadczeń zdrowotnych oraz zapewnienie komfortowych warunków dla pacjentów i pracowników służby zdrowia jest spełnieniem oczekiwań mieszkańców Ząbek w zakresie dostępnych w naszym mieście, finansowanych przez NFZ, a więc bezpłatnych dla mieszkańców usług medycznych.



Edyta KALATA

Szanowni Państwo,

Zwracam się do Was z głębokim szacunkiem i poczuciem odpowiedzialności, które niesie ze sobą kandydatura na urząd Burmistrza Miasta Ząbki w nadchodzących wyborach samorządowych. To nie tylko wielki zaszczyt, ale przede wszystkim zadanie, które wymaga zaangażowania, empatii i gotowości do służby społeczności.

Mając na uwadze dobro naszego miasta i jego mieszkańców, postanowiłam kandydować na urząd Burmistrza, by móc bezpośrednio wpływać na kształtowanie przyszłości Ząbek. Moje doświadczenie, zarówno życiowe, jak i zawodowe, przekonuje mnie, że dysponuję odpowiednimi kwalifikacjami, by sprostać tym wyzwaniom.

Jeśli obdarzycie mnie Państwo swoim zaufaniem, obiecuję, że moje działania będą zawsze kierowane dobrem wspólnym. Zobowiązuję się do rzetelnego i sumiennego wykonywania powierzonych mi zadań, mając na względzie przede wszystkim potrzeby naszej społeczności. Moim priorytetem będzie budowanie dialogu między władzami miasta a jego Mieszkańcami. Wierzę, że tylko przez współpracę, otwartą komunikację i konstruktywną dyskusję możemy osiągnąć nasz wspólny cel - rozwijające się i bezpieczne Ząbki.

Zdaję sobie sprawę, że przed nami wiele wyzwań, ale jestem przekonana, że razem możemy je pokonać. Będę wsłuchiwać się w Wasze potrzeby i propozycje, by nasze miasto stawało się lepszym miejscem dla nas wszystkich. Chcę, aby Ząbki były miastem, w którym każdy Mieszkaniec czuje się bezpiecznie i ma wpływ na decyzje ważne dla jego codziennego życia.

Na zakończenie chciałabym podkreślić, że każdy głos oddany w wyborach to krok w kierunku zmian, na które liczymy. Liczę na Państwa zaufanie i wsparcie. Razem możemy sprawić, że Ząbki będą się dynamicznie rozwijać, zapewniając przy tym bezpieczeństwo i wysoką jakość życia wszystkim mieszkańcom.

Z wyrazami szacunku,

Edyta Kalata



Materiał MKW Koalicja Obywatelska

Kandydatka na Burmistrza Miasta Ząbki

Z ROKU NA ROK CO RAZ WIĘCEJ INTERWENCJI

Od 1 stycznia do 8 lutego 2024 r. do ząbkowskiej Straży Miejskiej wpłynęło już 360 zgłoszeń od mieszkańców co pokazuje, że zaufanie oraz potrzeba funkcjonowania Straży Miejskiej w Ząbkach jest bardzo ważna.



Strażnicy miejscy każdego dnia podejmują działania interwencyjne reagując na zgłoszenia mieszkańców. W przeważającej mierze dotyczą one zagrożeń w ruchu drogowym, a także ochrony środowiska i gospodarki odpadami, zwierząt oraz zakłócenia porządku publicznego i spokoju. Liczba interwencji rośnie z roku na rok.

W 2021 roku do Straży Miejskiej w Ząbkach wpłynęło tylko 1880 zgłoszeń, rok później mieszkańcy naszego miasta zgłosili 2487 zdarzenia, a w 2023 roku liczba zgłoszeń od ząbkowian wzrosła do 2558. To dowód, że Straż Miejska jest służbą potrzebną, wielozadaniową i skuteczną, a jej wkład w bezpieczeństwo jest zauważany i doceniany przez mieszkańców.

- Oprócz codziennych obowiązków w zakresie utrzymania porządku publicznego do których należą m.in. reagowanie na zgłoszenia napływające od mieszkańców Ząbek, kontrole prewencyjne miejsc, gdzie może dochodzić do wykroczeń, zakłócania spokoju oraz innych wybryków, zadaniem strażników miejskich jest także niesienie pomocy osobom potrzebującym oraz prowadzenie akcji edukacyjnych adresowanych do najmłodszych mieszkańców naszego miasta. Realizujemy także kontrole w zakresie spalania odpadów w piecach CO, prowadzimy akcje prospołeczne – mówi Artur Lewandowski, Komendant Straży Miejskiej w Ząbkach.



Przypominamy, że Straż Miejska nie zastępuje policji, ale uzupełniają jej działania. Oprócz zadań wynikających z ustawy o strażach gminnych, funkcjonariusze straży miejskiej czuwają nad naszym bezpieczeństwem podczas imprez masowych, a także prowadzą działania profilaktyczne i edukacyjne w szkołach i przedszkolach.

- W naszej pracy nie ma czasu na nudę, każdy dzień jest inny i każdy niesie ze sobą nowe wyzwania. Funkcjonariusze naszej jednostki patrolują całe miasto i podejmują interwencje wszędzie tam, gdzie zachodzi taka potrzeba. W ubiegłym roku przeprowadziliśmy łącznie 105 383 interwencji, w tym 82 643 kontrole w miejscach zagrożonych oraz 16 410 kontroli w otoczeniu żąbkowskich szkół. Od chwili objęcia przeze mnie stanowiska komendanta Straży Miejskiej w Żąbkach wzrosła liczba funkcjonariuszy naszej jednostki, aktualnie w naszym mieście jest 15 strażników miejskich i 2 osoby pełniące funkcje administracyjne. Od ubiegłego roku mamy też patrol rowerowy. Strażnik na rowerze nie budzi już zaskoczenia mieszkańców. W Warszawie od wielu lat taka forma patrolowania miasta jest z powodzeniem praktykowana. Rowery umożliwiają dotarcie do miejsc niedostępnych dla radiowozów szybciej niż piechotą, a przy tym są mniej kosztowne w eksploatacji i bardziej przyjazne dla środowiska. Wśród osób, które popełniły wykroczenie, największe zaskoczenie budził fakt, że strażnicy pojawili się „nagle i znikąd”. Bardzo mnie cieszy, że mieszkańcy Żąbek doceniają naszą pracę i darzą nas zaufaniem – podsumowuje komendant Artur Lewandowski.

Żąbkowska Straż Miejska ściśle współpracuje nie tylko z policją, ale również z naszym System Miejskiego Monitoringu Wizyjnego. Warto w tym miejscu przypomnieć, że Straż Miejska na podstawie Prawa o ruchu drogowym ma uprawnienia do kontroli ruchu drogowego wobec kierującego pojazdem niestosującego się do zakazu ruchu w obu kierunkach, określonego odpowiednim znakiem drogowym oraz wobec uczestnika ruchu naruszającego przepisy o: zatrzymaniu lub postoju pojazdów; ruchu motorowerów, rowerów, wózków rowerowych, pojazdów zaprzęgowych oraz o jeździe wierzchem lub pędzeniu zwierząt; ruchu pieszych.



W przypadku popełnienia tych wykroczeń, zarejestrowanych przez kamery monitoringu miejskiego, straż gminna może nakładać mandaty karne oraz kierować wnioski o ukaranie do sądu.

- Od początku stycznia w naszym mieście funkcjonuje System Miejskiego Monitoringu Wizyjnego z którym Straż Miejska współpracuje. Od operatorów wpłynęło 34 zgłoszeń. W siedzibie Straży Miejskiej jest zamontowany podgląd, gdzie mamy dostęp do wszystkich punktów kamerowych. Gdy operator zauważy jakieś wykroczenie lub inny czyn zabroniony dzwoni do dyżurnego i informuje, że na kamerze o numerze np. 56 jest takie zdarzenie – dyżurny wysyła patrol oraz weryfikuje na kamerze. Kontakt jest cały czas w godzinach funkcjonowania SM Żąbki również w sobotę i niedziele kiedy w mieście jest tylko patrol interwencyjny. Operatorzy kontaktują się bezpośrednio z patrolelem celem przekazania zgłoszenia – dodaje Artur Lewandowski.

KSA



ZĄBKOWSKIE INWESTYCJE NIE ZWALNIAJĄ TEMPA

Trwa budowa kolejnego przedszkola w naszym mieście. Inwestycja ma zostać zrealizowana do końca 2024 roku. Przedszkole z 12 oddziałami zapewni miejsca dla 300 przedszkolaków. Zwiększenie dostępności do usług edukacyjnych w zakresie wychowania przedszkolnego oraz rozbudowa i unowocześnienie placówek edukacyjnych jest w obecnej kadencji jednym z najważniejszych zadań inwestycyjnych w Ząbkach.

PROJEKT BUDOWY ŻŁOBKA PUBLICZNEGO W MIEŚCIE ZĄBKACH 2024 r.



www.plan3d.pl

plan3D
ADRIAN BOGUSIŃCZAK
ul. 171 Łódź 42, Warszawa 10
tel. 81 662 98 000, www.plan3d.pl

Koszt budowy publicznego przedszkola przy ul. Batorego wynosi 21 mln złotych. Burmistrz Miasta Ząbki, Małgorzata Zyśk, pozyskała na tę inwestycję aż 18 mln złotych dofinansowania z Rządowego Funduszu Inwestycji Strategicznych, co stanowi 85% kosztów budowy. Tym samym wkład własny Miasta Ząbki to zaledwie 3 miliony złotych.

- Nie ma lepszej inwestycji niż inwestycja w nasze dzieci. Zapewnienie im jak najlepszych warunków do nauki, zabawy i rozwoju jest dla mnie jednym z najważniejszych celów. Patrząc na plac budowy przy ul. Batorego, nietrudno sobie wyobrazić, jak duże i wygodne będzie nasze nowe przedszkole w północnej części Ząbek - mówi burmistrz Ząbek.

Warto zauważyć, że dzięki działaniom Małgorzaty Zyśk i pozyskanemu zewnętrznemu dofinansowaniu w Ząbkach, nieopodal stacji kolejowej przy ul. Prusa, powstanie żłobek miejski. Na ten cel burmistrz pozyskała ponad 12 mln złotych. Placówka będzie miała pod swoją opieką 120 dzieci.

Również z inicjatywy i na wniosek Małgorzaty Zyśk, od stycznia 2024 roku funkcjonuje w Ząbkach bon żłobkowy. To kolejne wsparcie dla ząbkowskich rodzin. Bon żłobkowy uprawnia rodziców dzieci do lat 3, do otrzymania zwrotu kwoty 200 zł za każdy miesiąc opieki w niepublicznym żłobku, klubie dziecięcym lub u dziennego opiekuna wpisanych do rejestru żłobków i klubów dziecięcych lub do wykazu dziennych opiekunów prowadzonych przez burmistrza Miasta Ząbki. Zwrot jest dokonywany w dwóch transzach po 1200 złotych, za pierwsze półrocze w lipcu, a za drugie w styczniu.

- Wprowadzenie bonu żłobkowego w wysokości 2400 zł w skali roku dla każdego dziecka w wieku do lat trzech, stało się faktem



po podjęciu uchwały na sesji Rady Miasta Ząbki w listopadzie ubiegłego roku. W projekcie budżetu na 2024 r. zabezpieczyliśmy środki na powyższy cel. Niezależnie od wprowadzenia bonu żłobkowego, przystępujemy w naszym mieście do budowy publicznego żłobka samorządowego dla 120 dzieci, który będzie zlokalizowany nieopodal stacji kolejowej, przy ul. Prusa. Ostateczny termin realizacji tej inwestycji to czerwiec 2026 r. Aktualnie w Ząbkach funkcjonują tylko żłobki niepubliczne, a zainteresowanie opieką żłobkową wzrasta i wraz ze zwiększającą się z roku na rok liczbą mieszkańców nadal będzie rosło. Dlatego złożyłam wniosek do Programu rozwoju instytucji opieki nad dziećmi w wieku do lat 3 „MALUCH+” 2022-2029 o dofinansowanie tej bardzo potrzebnej inwestycji. Wniosek został rozpatrzony pozytywnie i nasze miasto otrzymało niemal 5 mln złotych na budowę miejskiego żłobka oraz dodatkowo ponad 3,6 mln złotych na utrzymanie placówki – mówi burmistrz Małgorzata Zyśk.

W tej kadencji, dzięki staraniom władz Ząbek, dostosowano również na potrzeby edukacyjne pomieszczenia w przedszkolu „SKRZAT”, dzięki czemu może się w nim uczyć i bawić o dwie grupy przedszkolaków więcej, a wszystkie ząbkowskie szkoły podstawowe dysponują nowoczesnymi, dobrze wyposażonymi halami sportowymi. W 2020 roku oddano do użytku największą halę sportową przy Szkole Podstawowej nr 6. W ubiegłym roku została oddana do użytkowania nowoczesna, wielofunkcyjna hala sportowa przy Szkole Podstawowej nr 2, a od ubiegłego miesiąca dzieci i młodzież ucząca się w najstarszej ząbkowskiej Szkole Podstawowej nr 1 może rozwijać swoje sportowe pasje w nowej, pełnowymiarowej, nowoczesnej hali sportowej wybudowanej w miejscu starej sali gimnastycznej.

W ciągu ostatnich pięciu lat został również zrealizowany projekt zieleni za kwotę ponad 10 mln zł z dofinansowaniem na poziomie 85% z Unii Europejskiej. W ramach tego projektu powstały m.in. dwa nowe parki przy ul. Powstańców i ul. Andersena oraz tężnia i fontanna posadzkowa, jako elementy małej architektury. Zasadzono również 800 drzew



Przedszkole publiczne na terenie Ząbek Północnych
Hydra Studio Adrian Horba

i 100,000 roślin.

- Zielen miejska jest dla mnie bardzo ważna, dlatego 28 marca br. złożyłam wniosek na kwotę 7 mln zł ze środków nowej perspektywy unijnej 2021 – 2027 na realizację bioróżnorodnego parku przy ul. Herberta. Przedsięwzięcie polega na budowie unikalnego ogrodu biocenotycznego o powierzchni ok. 1,6 ha, pokazującego kilka charakterystycznych dla Polski zbiorowisk roślinnych. Liniowy układ parku odzwierciedli przekrojowo siedliska zlokalizowane w górach, na nizinach i w rejonie nadmorskim. Niebawem złożymy wniosek na remont boiska przy Szkole Podstawowej nr 5 wraz z budową 200-metrowej bieżni lekkoatletycznej – mówi burmistrz.

Podczas kadencji Małgorzaty Zyśk rozbudowaniu, wyremontowaniu i modernizacji uległa też sieć ząbkowskich dróg, powstały nowe parkingi, a miasto Ząbki, dzięki wybudowaniu kanalizacji deszczowej w drogach i trzech wylotów zostało odwodnione. Koszt realizacji całej inwestycji to 46 mln zł, z czego 85% stanowiło dofinansowanie ze środków unijnych.

KSA



TRWA PRZEBUDOWA UL. WITA STWOSZA

2 kwietnia władze naszego miasta wprowadziły wykonawcę przebudowy drogi gminnej Wita Stwosza na teren inwestycji.

- Realizacja inwestycji w ramach budowy, przebudowy 21 dróg gminnych za 21 milionów złotych z dotacją na poziomie 95%. Wkład własny Miasto Ząbki to zaledwie 1 milion złotych – poinformowała za pośrednictwem mediów społecznościowych Małgorzata Zyśk, Burmistrz Miasta Ząbki.

Na ulicy Wita Stwosza powstaną nowe chodniki, krawężniki i obrzeża, zostanie wykonane odwodnienie, kanał teletechniczny i jezdnia.



DOPLATY DO BILETÓW METROPOLITALNYCH DLA MIESZKAŃCÓW ZĄBEK

Od 1 czerwca 2024 roku rozszerzamy dopłaty o bilet normalny dla Biletu Metropolitalnego do najwyższego III progu!

Zwiększenie dopłat dla mieszkańców posiadających aktywną Kartę Jestem z Ząbek do najwyższego progu dla Biletu Metropolitalnego to ogromnie ważna sprawa. Według wyliczeń rocznie nasi mieszkańcy płacący tu podatki zaoszczędzą nawet do 720 zł. Głęboko wierzę, że zwiększenie finansowania do dopłat jeszcze bardziej sprawi, że Ząbki staną się miastem, w którym warto żyć i założyć tutaj rodzinę! – mówi Małgorzata Zyśk, Burmistrz Miasta Ząbki.

Bilet na 1 i 2 strefę daje dostęp do pełnej oferty Warszawskiego Transportu Publicznego, można podróżować wszystkimi środkami na terenie Warszawy, liniami strefowymi 7xx liniami lokalnymi L-xx, pociągami SKM, pociągami Kolei Mazowieckich i WKD w obszarze obowiązywania wspólnego biletu ZTM-KM-WKD. Bilety uprawniają do nieograniczonej liczby przejazdów wszystkimi liniami dziennymi i nocnymi od momentu skasowania biletu do godziny 23.59 trzydziestego lub dziewięćdziesiątego dnia terminu ważności biletu.

UM Ząbki

OD 1 CZERWCA 2024 BILET METROPOLITALNY DLA MIESZKAŃCÓW ZĄBEK

RODZAJ BILETU	WYSOKOŚĆ DOPLATY MIASTA ZĄBEK		KOSZT PASAŻERA OD 1 CZERWCA 2024	
	DO BILETU NORMALNEGO (N)	DO BILETU ULGOWEGO ZE ZNIŻKĄ - 50% (U)	(N)	(U)
BILET 30-DNIOWY IMIENNY OBOWIĄZUJĄCY W 1 I 2 STREFIE	60,00 zł	30,00 zł	120,00 zł	60,00 zł
BILET 90-DNIOWY IMIENNY OBOWIĄZUJĄCY W 1 I 2 STREFIE	130,00 zł	65,00 zł	330,00zł	165,00 zł
BILET 30-DNIOWY IMIENNY OBOWIĄZUJĄCY W 2 STREFIE	40,00 zł	20,00 zł	72,00 zł	36,00 zł
BILET 90-DNIOWY IMIENNY OBOWIĄZUJĄCY W 2 STREFIE	70,00 zł	35,00 zł	212,00 zł	106,00 zł

Mieszkańcy Ząbek zapłacą rocznie nawet do

720 zł

mniej za bilety długookresowe



Burmistrz Miasta Ząbki

Małgorzata Zyśk

Rozszerzenie dopłat o bilet normalny dla mieszkańców posiadających aktywną Kartę Jestem z Ząbek do najwyższego progu dla BILETU METROPOLITALNEGO to ogromnie ważna sprawa. Według wyliczeń rocznie nasi mieszkańcy płacący tu podatki zaoszczędzą nawet do 720 zł. Głęboko wierzę, że zwiększenie finansowania do dopłat jeszcze bardziej sprawi, że Ząbki staną się miastem, w którym warto żyć i założyć tutaj rodzinę!

STRES – NISZCZYCIELSKA SIŁA CZY POŻYTECZNY MOTYWATOR?

Stres jest nieodłącznym mechanizmem w ludzkim ciele, jego podstawowym zadaniem jest zachowanie nas przy życiu. Dlaczego więc ma takie złe konotacje?



Stres jest mechanizmem zaimplementowanym przed wiekami. Po uruchomieniu, przygotowuje nas do wykonania konkretnych działań, bez względu na to, czy przyniosą zamierzony efekt. Wieki temu wyzwalaczem stresu - stresorem, był widok niebezpiecznego zwierzęcia. Sprawdzał się doskonale, ponieważ przygotowywał nasze ciało do biegu, ataku oraz podtrzymania życia po odniesieniu ran. Teraz niestety żadne z powyższych nie przyda nam się, w obliczu zbliżającego się egzaminu, czy wygłoszenia publicznie mowy.

Są dwa czynniki, które odgrywają kluczową rolę w przydzielaniu stresowi pozytywnych lub negatywnych wartości. Zaczniemy od tego, dlaczego dla niektórych przemawianie przed tłumem słuchaczy to źródło tremy a dla innych zupełnie spokojna sytuacja.

Percepcja stresora

Na to, czy dany stresor wzbudzi w nas uczucie ekscytacji, czy paniki ma wpływ wiele czynników: miejsce urodzenia, sposób wychowania, znajomości, środowisko, w którym żyjemy. Ośrodkiem, który jest odpowiedzialny za rozróżnienie ekscytacji od paniki, jest ciało migdałowe. Jest ono punktem kontrolnym, który decyduje, czy uruchomić reakcję stresową. Uważa się, że poczucie kontroli nad sytuacją pomaga nam lepiej radzić sobie ze stresem. Istnieje także pojęcie "sense of probability", które trudno jest przetłumaczyć na język polski. Chodzi o zjawisko, w którym nie odczuwamy lęku, a nasze ciało migdałowe nie aktywuje reakcji stresowej, ponieważ podświadomie przewidujemy, że sytuacja nie stanowi dla nas zagrożenia. W badaniach naukowych zwierzęta systematycznie narażone na stresor, z czasem odczuwały mniejszy stres, ponieważ wiedziały, że sytuacja nie będzie trwała długo. To odkrycie daje nam nadzieję na to, że z niektórymi stresorami można się oswoić.

Podstawowym kryterium, według którego klasyfikujemy skutki stresu jako pozytywne lub negatywne, jest czas trwania reakcji stresowej. Dlatego też dzielimy stres na ostry-krótkotrwały i chroniczny-długotrwały.

Stres ostry

W momencie powstawania stresu, jego skutki zawsze mają pozytywny wpływ na nasze funkcjonowanie. Stres aktywuje pewne funkcje organizmu, jednocześnie odsuwając inne na drugi plan. W obliczu niebezpieczeństwa kluczowe jest

przygotowanie mięśni do działania, zwiększenie odporności organizmu na infekcje, minimalizacja ryzyka utraty krwi oraz szybsza reakcja na bodźce z zewnątrz. Procesy takie jak trawienie, reprodukcja czy sen stają się mniej istotne w sytuacji zagrożenia życia i są hamowane aż do ustania stresora. Odpowiedzialny za tę reakcję jest układ współczulny, który za pomocą nerwów i substancji sygnałowych pobudza konkretne funkcje organizmu do reakcji „walki lub ucieczki”.

Podczas tej reakcji uwalniane są cząsteczki takie jak adrenalina, noradrenalina oraz kortyzol, które wpływają na dostępność substratów energetycznych potrzebnych mięśniom podczas wysiłku fizycznego. Aktywują one także komórki układu odpornościowego, które bronią organizm przed zagrożeniami. Ponadto powodują centralizację krążenia krwi, kierując ją głównie do narządów wewnętrznych, aby ograniczyć krwawienie w przypadku urazu. Układ współczulny jest również zaangażowany w aktywację konkretnych obszarów mózgu, które pobudzają nas do działania lub mówienia. Co wyjaśnia, dlaczego pod wpływem silnych emocji zdarza nam się powiedzieć kilka słów za dużo.

Stres chroniczny

Zdaniem ekspertów, moment, w którym stres negatywnie wpływa na nasz sen, sygnalizuje wejście w obszar stresu chronicznego. Ta granica może być różna dla każdej osoby. Ważne jest, aby rozpoznać tę sytuację, zastanowić się nad jej przyczynami i podjąć działania mające na celu rozwiązanie problemu, zanim negatywne skutki zaczną długofalowo wpływać na nasze zdrowie.

Długotrwały stres prowadzi do kurczenia się naczyń krwionośnych, co z kolei skutkuje wzrostem ciśnienia krwi. Nadciśnienie, które nie jest kontrolowane, negatywnie wpływa na strukturę serca, powodując pogrubienie lewej komory serca, utrudniając jej skurcze.

W przypadku stresu ostrego nasz układ odpornościowy jest aktywowany i pomaga w walce z drobnymi patogenami. Jednak w stresie chronicznym jego aktywność maleje. Elementy układu odpornościowego odpowiedzialne za zwalczanie komórek nowotworowych są dezaktywowane. Dodatkowo stres osłabia mechanizmy, których zadaniem jest zapobieganie powstawaniu komórek nowotworowych. Uważa się, że reakcja stresowa może wpływać na obniżenie skuteczności szczepień, terapii przeciwwirusowych i przeciwnowotworowych. Coraz więcej badań naukowych wskazuje na potencjalne korzyści płynące z połączenia terapii przeciwnowotworowych z ćwiczeniami fizycznymi, terapią psychologiczną, a nawet lekami mającymi na celu redukcję stresu.

Wszystkie wymienione substancje w tej pracy mają korzystny wpływ na ludzki organizm, o ile są uwalniane w odpowiednich ilościach. Sytuacja staje się problematyczna, gdy ich wydzielanie zostaje zaburzone. Przykładem takiego zaburzenia jest nadmierne wydzielanie kortyzolu pod wpływem stresu. Nadmiar kortyzolu negatywnie wpływa na układ nerwowy, zakłócając tworzenie nowych połączeń nerwowych — co może ograniczyć zdolność uczenia się oraz niszczy istniejące połączenia — co może zaburzać zdolność

przetwarzania informacji. Dodatkowo zwiększa on wrażliwość obszarów mózgu na bodźce zewnętrzne, co może powodować uczucie dezorientacji i nadwrażliwość na dźwięki, światło lub dotyk.

Sposoby na stres

Jednym z najstarszych i najprostszych sposobów radzenia sobie z ostrym stresem jest po prostu angażowanie się w aktywność fizyczną, ponieważ do tego właśnie przygotowuje nas stres. Wykonanie wysiłku fizycznego może korzystnie wpłynąć nie tylko na rozładowanie uczucia pobudzenia związanego z ostrym stresem, ale także na ogólne korzyści zdrowotne związane z regularnym wykonywaniem ćwiczeń. Ćwiczenia fizyczne aktywują układ nagrody w naszym organizmie, gdzie dopamina pełni rolę kluczowej cząsteczki sygnałowej. Jej uwalnianie wywołuje uczucie satysfakcji i szczęścia. Jest legalnym i łatwo dostępnym narkotykiem — bowiem wystarczy tylko się przemieć i ruszyć! Ćwiczenia fizyczne korzystnie wpływają również na cały organizm, zmniejszając ryzyko zachorowania na różne choroby i przyczyniając się do długotrwałego zdrowia i dobrostanu.

Dla tych, którzy szukają szybkich rozwiązań i nie mają czasu na trening przed egzaminem, przemówieniem lub rozmową z szefem, istnieją inne skuteczne metody radzenia sobie ze stresem. Warto zainteresować się technikami oddechowymi, które mają mocne poparcie naukowe. Warto zastosować kilkukrotne wydłużenie wydechu w stosunku do wdechu lub wykonywanie podwójnego wdechu przez nos oraz wydłużonego wydechu przez usta.

Możemy zwiększyć odporność na stres poprzez dobrowolne ekspozycję na działanie stresujących sytuacji, które nie paraliżują naszego działania, na przykład poprzez aktywność fizyczną, zimne kąpiele, wspinaczkę oraz stopniowe oswojenie się z reakcjami stresowymi organizmu. Dzięki temu możemy oddzielić korzystne aspekty stresu, które pobudzają nasze ciało, od negatywnego wpływu na nasze procesy myślowe.

W przypadku chronicznego stresu kluczowe jest regularne wykonywanie ćwiczeń fizycznych, zapewnienie sobie odpowiedniej ilości snu oraz dbanie o relacje międzyludzkie. Te ostatnie odgrywają istotną rolę w łagodzeniu stresu, ponieważ przyczyniają się do uwalniania kolejnej istotnej substancji — serotoniny, znanej również jako hormon szczęścia. Serotonina ma pozytywny wpływ na odporność organizmu oraz funkcjonowanie mózgu, dzięki czemu niweluje szkodliwe działanie stresu na te układy.

Stres to narzędzie o potężnej sile, które może być zarówno pozytywne, jak i niebezpieczne. Dlatego też wielu naukowców zajmujących się holistycznym podejściem do zdrowia twierdzi, że kluczowym nie jest unikanie stresu, lecz umiejętność wyłączenia go, gdy przestaje być nam potrzebny.

Czy po przeczytaniu tego artykułu uważasz, że lepiej by było, gdyby stres zniknął?

Zuzanna Bekta

Źródła:

1. Andrew Huberman (2021, 8 marca). *Tools for Managing Stress & Anxiety* (nr. 11) [Odcinek podcastu wideo]. W Huberman Lab. Scicomm Media. <https://www.youtube.com/watch?v=ntfcfJ28eiU>
2. Andrew Huberman (2021, 31 sierpnia). *Dr. Robert Sapolsky: Science of Stress, Testosterone & Free Will* (nr. 35) [Odcinek podcastu wideo]. W Huberman Lab. Scicomm Media. <https://www.youtube.com/watch?v=DtmwtjOoSYU>
3. Schneiderman N, Ironson G, Siegel SD. *Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants*. *Annu Rev Clin Psychol*. 2005;1:607-28. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141. PMID: 17716101; PMCID: PMC2568977.
4. Dai S, Mo Y, Wang Y, Xiang B, Liao Q, Zhou M, Li X, Li Y, Xiong W, Li G, Guo C, Zeng Z. *Chronic Stress Promotes Cancer Development*. *Front Oncol*. 2020 Aug 19;10:1492. doi: 10.3389/fonc.2020.01492. PMID: 32974180; PMCID: PMC7466429.
5. Noushad S, Ahmed S, Ansari B, Mustafa UH, Saleem Y, Hazrat H. *Physiological biomarkers of chronic stress: A systematic review*. *Int J Health Sci (Qassim)*. 2021 Sep-Oct;15(5):46-59. PMID: 34548863; PMCID: PMC8434839.

NIEBAWEM RUSZY ROZBUDOWA UL. KOPERNIKA

5 kwietnia br. burmistrz Ząbek, Małgorzata Zysk podpisała umowę na rozbudowę drogi gminnej ul. Kopernika na odcinkach od ul. Szwoleżerów do ul. Jagiellońskiej oraz od ul. Jagiellońskiej do ul. Powstańców w Ząbkach.



Wykonawca jest aktualnie na etapie zatwierdzania czasowej organizacji ruchu. Czas realizacji budowy ul. Kopernika, to 8 miesięcy od dnia podpisania umowy. W ramach realizacji inwestycji droga zostanie odwodniona, powstanie pełna konstrukcja jezdni, chodniki, krawężniki, obrzeża i miejsca postojowe.

Na ulicy Kopernika doświetlone zostaną przejścia dla pieszych, zostanie wybudowany kanał teletechniczny oraz wykonane liczne nasadzenia zieleni.

ZESTAW RATOWNICTWA MEDYCZNEGO DLA OSP ZĄBKKI

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ząbkach przekazał ząbkowskiej Ochotniczej Straży Pożarnej zestaw ratownictwa medycznego PSP R1.

- Na ręce dh Pawła Goryszewskiego - Prezesa Ochotniczej Straży Pożarnej przekazaliśmy Zestaw Ratownictwa Medycznego PSP R1, który otrzymaliśmy od Miasta Ząbki w ramach Budżetu Obywatelskiego. Jest to profesjonalny, kompletny zestaw - wskazany element wyposażenia wykwalifikowanych strażaków. Mamy nadzieję, że w sytuacjach tego wymagających pomoże uratować czyjeś życie - informuje Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ząbkach.



MAMY KOLEJNY PARK LEŚNY

Porozumienie z Nadleśnictwem Drewnica na tworzenie parku leśnego w lasku przy Gajowej/Sosnowej zostało podpisane 29 marca 2024 r. Miasto Ząbki postawiło ławki i zamówiło kosze na odpady, a Nadleśnictwo zamontuje tablice edukacyjne.

Teren leśny został uporządkowany, niebawem powstanie ścieżka edukacyjna i monitorowany skwerek rekreacyjny dla dzieci.

Warto przypomnieć, że niedawno powstał park w pasie ul. Nowo-Ziemowita, w którym wkrótce zacznie funkcjonować

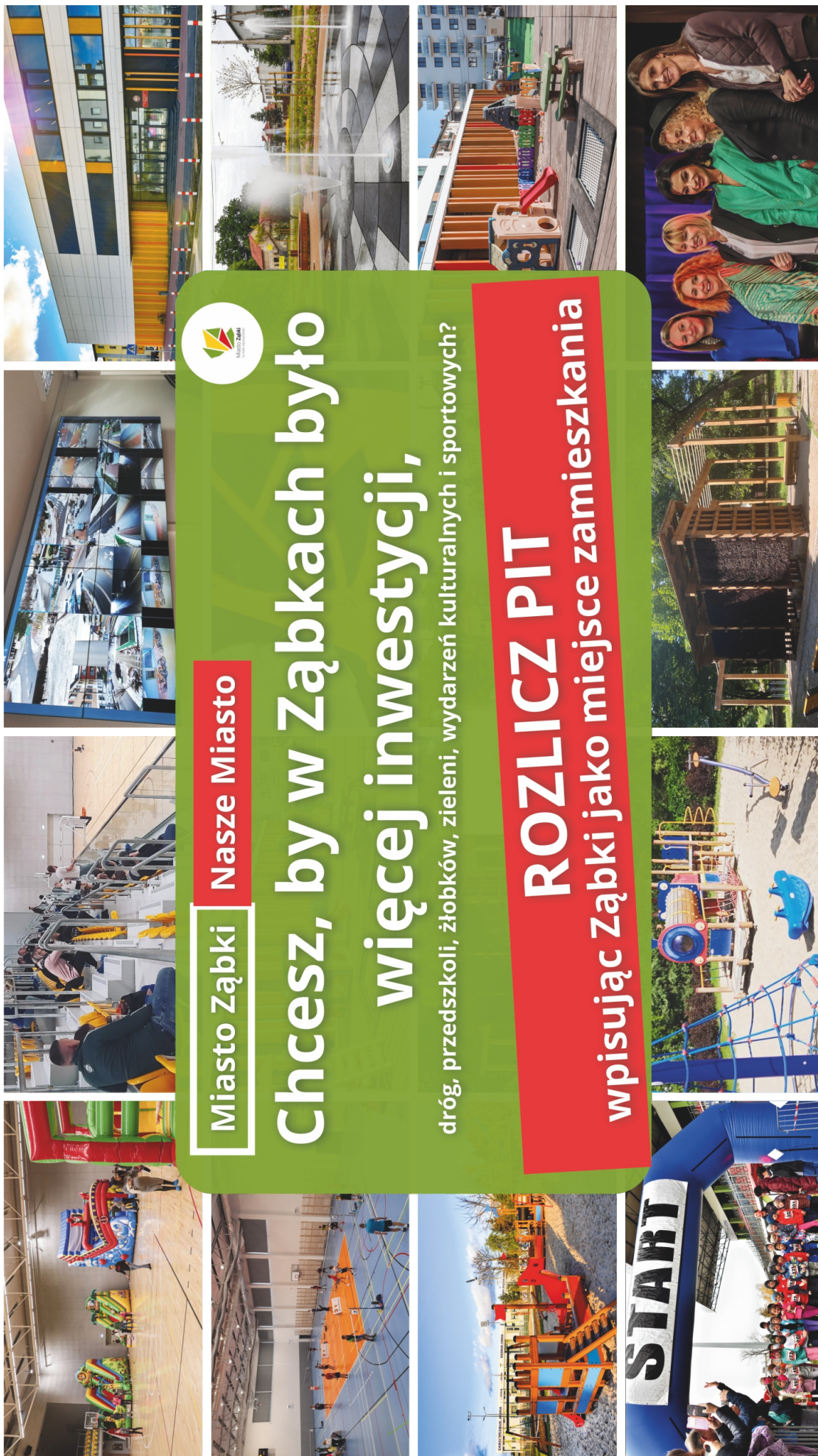
plac zabaw i strefa relaksu dla młodzieży i dorosłych z boiskiem do koszykówki. Na etapie projektowania jest obecnie park przy ul. Herberta, który przyczyni się do zwiększenia bioróżnorodności, powstania korytarza ekologicznego oraz będzie pełnił funkcję edukacyjną.



- Nasze miasto dynamicznie się rozwija, przybywa też mieszkańców. Jednym z najważniejszych zadań jest obecnie zazielenienie terenów miejskich, nowe nasadzenia drzew oraz tworzenie parków i terenów rekreacyjnych dla mieszkańców. Każdą pozyskaną działkę, która wchodzi do zasobów Miasta Ząbki, przeznaczamy na urządzenie terenów służących do relaksu i wypoczynku. Chciałabym, aby nasi mieszkańcy mogli spędzać czas wolny w przyjaznej im przestrzeni publicznej, a jest to możliwe tylko dzięki powiększaniu arealów terenów zielonych. Tam gdzie tylko będzie to możliwe, będziemy nasadzali kolejne drzewa, także w ciągach pieszych - mówi Małgorzata Zysk, Burmistrz Miasta Ząbki

Park przy ul. Herberta to unikalny ogród biocenotyczny o powierzchni ok. 1,6 ha. Będzie w nim można odpocząć wśród kilku charakterystycznych dla Polski zbiorowisk roślinnych. Liniowy układ parku odzwierciedli przekrojowo siedliska zlokalizowane w górach, na nizinach i w rejonie nadmorskim.

W ciągu minionych pięciu lat, podczas kadencji burmistrz Małgorzaty Zysk znacząco wzrosła w naszym mieście liczba nasadzeń zieleni, zagospodarowano pasy zieleni wzdłuż wszystkich ulic, na skwerach i w Parku Szuberta. Powstały też strefy relaksu, wybudowano lub doposażono place zabaw i street workout, a w budżecie na 2024 rok zostały zabezpieczone pieniądze na budowę oraz modernizację kolejnych ząbkowskich placów zabaw. Dzięki temu powstanie plac zabaw w nowym parku przy ul. Reymonta oraz boisko do koszykówki i boisko gimnastyczne przy ul. Reymonta/Andersena. Nowe urządzenia, m.in. tyrolka uatrakcyjnią park Szuberta. Zaplanowano także bieżące modernizacje i wymianę zabawek na pozostałych miejskich placach zabaw oraz modernizację oświetlenia boiska ze sztuczną trawą do piłki nożnej na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Ząbkach.



Miasto Zabki

Nasze Miasto

Chcesz, by w Zabkach było więcej inwestycji,

dróg, przedszkoli, żłobków, zieleni, wydarzeń kulturalnych i sportowych?

ROZLICZ PIT

wpisując Zabki jako miejsce zamieszkania



Miasto Ząbki
tu rodzi się przyszłość

21 milionów na 21 dróg

HARMONOGRAM ROZPOCZĘCIA I ZAKOŃCZENIA REMONTU/PRZEBUDOWY

Nazwa ulicy

ul. Gałczyńskiego
ul. Przerwy-Tetmajera
ul. Lisa-Kuli
ul. Konopnickiej
ul. Modrzewiowej
ul. Norwida
ul. Paderewskiego
ul. Parkowa i Wesola
ul. Prusa
ul. Wita Stwosza
ul. Nowa
ul. Budkiewiczza
ul. Gwiazdzista
ul. Kuleszy
ul. Skowronka (Zycha – Bociania)
ul. Skowronka (Zycha - granica miasta)
ul. Stefczyka
ul. Wilcza
ul. Zieleniecka
ul. Żabia

Rozpoczęcie

Kwiecień 2024
Marzec 2024
Czerwiec 2024
Sierpień 2024
Lipiec 2024
Lipiec 2024
Maj 2024
Czerwiec 2024
Lipiec 2024
Maj 2024
Lipiec 2024
Marzec 2024
Marzec 2024
Lipiec 2024
Lipiec 2024
Sierpień 2024
Grudzień 2024
Marzec 2024
Styczeń 2025
Październik 2024

Zakończenie

Czerwiec 2024
Sierpień 2024
Sierpień 2024
Grudzień 2024
Wrzesień 2024
Wrzesień 2024
Wrzesień 2024
Sierpień 2024
Wrzesień 2024
Sierpień 2024
Grudzień 2024
Maj 2024
Maj 2024
Wrzesień 2024
Październik 2024
Grudzień 2024
Marzec 2025
Maj 2024
Kwiecień 2025
Grudzień 2024