



ŻYCIE W CZASIE STANU EPIDEMII: NOWE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI W CAŁEJ POLSCE

Na terenie całego kraju obowiązują ograniczenia w przemieszczaniu się. Środki ostrożności wprowadzone przez Rząd obowiązują do połowy kwietnia włącznie i mogą zostać przedłużone. Mają one pomóc w zatrzymaniu rozprzestrzeniania się epidemii koronawirusa.

Najlepszym sposobem na uniknięcie zakażenia, jak podkreśla Minister Zdrowia Łukasz Szumowski, jest odizolowanie się i pozostawanie w domu. Dlatego wprowadzane są ograniczenia w przemieszczaniu się oraz kontaktach między ludźmi. Rozporządzenie

Ministra Zdrowia z 24.3.2020 r. wprowadziło ograniczenia w przemieszczaniu się, ale 31 marca przepisy zostały zaostrzone.

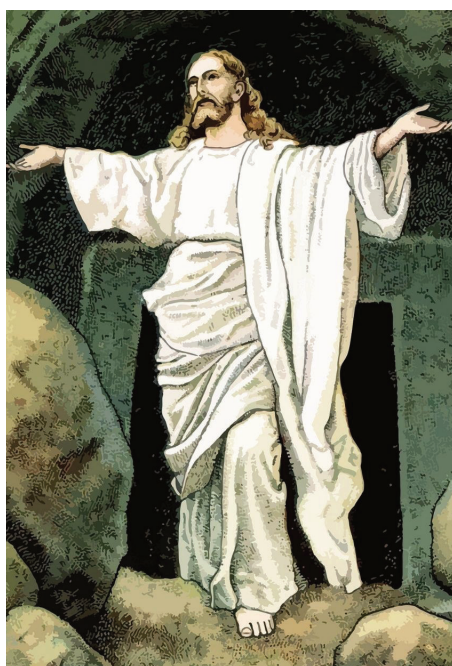
Dokończenie na stronie 4.

Konieczny dystans społeczny

Jak podkreślali na wspólnej konferencji prasowej Minister Szumowski oraz Prezes Rady Ministrów Mateusz Morawiecki: Polacy w walce z koronawirusem muszą utrzymać dystans społeczny.

Na zakupy po kolei

Co wolno robić, a czego nie należy, żeby być bezpiecznym, a jednocześnie realizować swoje podstawowe potrzeby? Nie należy wychodzić z domu bez potrzeby.



SPOKOJNYCH ŚWIĄT
WIELKANOCNYCH
PEŁNYCH NADZIEI,
MIŁOŚCI I CIEPŁA
ORAZ WSZELKIEJ POMYŚLNOŚCI

ŻYCZY REDAKCJA

DLA WSPÓLNEGO BEZPIECZEŃSTWA: ZDALNY KONTAKT Z URZĘDAMI

W czasie epidemii najlepiej unikać osobistego kontaktu, dlatego instytucje w Ząbkach zmieniły zasady przyjmowania oraz obsługi interesantów. Przedstawiamy najważniejsze zmiany.

Miejska Przychodnia w Ząbkach przy ulicy Orlej 1 zmodyfikowała zasady przyjmowania pacjentów zgodnie z zaleceniami Ministra Zdrowia.

Na czym polegają zmiany? Należy pamiętać, że pacjenci są rejestrowani wyłącznie przez telefon. Osoby, chcące się zapisać na wizytę u lekarza, proszone są o to, by zostawiać swój numer telefonu – pracownicy przychodni od-
dzwonią niezwłocznie.

Celem podjętych środków ostrożności jest ograniczenie osobistego kontaktu, dlatego konieczność fizycznej obecności pacjenta w przychodni określi lekarz po rozmowie telefonicznej z pacjentem. Recepty i zwolnienia lekarskie w większości wypadków wystawiane są drogą elektroniczną, a wizyty do specjalistów umawia-

ne przez telefon. To nie wszystko: gabinet stomatologiczny jest nieczynny do odwołania. Badania laboratoryjne ze wskazań nagłych również po telefonicznym uzgodnieniu z laboratorium Multi Lab.

Rejestracja: poradnia ogólna (22) 781 60 25; poradnia dla dzieci (22) 781 68 12; 509 939 303; administracja 22 762 93 67.

Wprowadzone zmiany w funkcjonowaniu przychodni obowiązują do odwołania.

Straż Miejska

Z powodu epidemii koronawirusa inaczej działa także Straż Miejska w Ząbkach. Strażnicy będą pracować w systemie 12/12 od poniedziałku do niedzieli (wliczając weekendy), w godzinach od 9:00 do 21:00. Zmiana trybu

pracy wynika z konieczności wprowadzenia rotacyjnej pracy strażników.

Chodzi w tym przypadku zarówno o bezpieczeństwo wszystkich mieszkańców jak i pracowników Straży Miejskiej w Ząbkach. Wprowadzone zmiany obowiązują od 1 kwietnia 2020 r. do odwołania.

Dla przedsiębiorców

Informujemy także przedsiębiorców, że stanowisko ds. Działalności Gospodarczej aż do odwołania prowadzi tylko obsługę telefoniczną pod numerem (22) 510 97 88 według następującego harmonogramu: poniedziałek 10:00 - 14:00; wtorek, środa, czwartek 8:00 - 12:00; piątek 7:00 - 11:00.

Wszystkim przedsiębiorcom, którzy chcieliby się



w nadchodzących tygodniach skontaktować z urzędem przypominamy, że większość można załatwić drogą elektroniczną.

Porady - tylko telefonicznie

Od 1 kwietnia 2020 r. wznowiły działalność Punkty Konsultacyjne dla osób z uzależnieniami, a także dla ich rodzin. Wszystkie konsultacje odbywają się w formie porad telefonicznych w dotychczasowych godzinach pracy Punktów pod nr +48 22 781 63 61, według następującego harmonogramu:

- porady dla osób z problemem alkoholowym w środę i czwartek od 16:00 do 18:00;
- porady dla osób z problemem narkotykowym w piątek od 15:00 do 17:00.

Porady i konsultacje wyłącznie w formie telefonicznej będą trwały do czasu oficjalnego ogłoszenia zakończenia stanu epidemii w Polsce.

Poradnictwo rodzinne

Punkt specjalistycznego poradnictwa rodzinnego zachęca do korzystania z telefonicznej doraźnej pomocy psychologicznej w czasie dyżuru dyspozytora oraz do przeprowadzania konsultacji u specjalistów w formie on-line.

Szczególnie narażone na stres są teraz osoby:

- pracujące w obsłudze klienta (ekspedienci, recepcjoniści, urzędnicy etc.),
- personel medyczny,
- kierowcy transportu miejskiego,
- osoby starsze i przewlekle chore, a także ich bliscy.

Jeśli potrzebujesz wsparcia lub znasz osobę szczególnie narażoną na stres, możesz/można do nas dzwonić w trakcie dyżurów lub umówić się (także za

pośrednictwem maila) na rozmowę w innym, dogodnym terminie.

Pracownicy są dostępni dla zainteresowanych według następującego harmonogramu:

poniedziałek 12.00-16.00;

środa 9.00-13.00;

piątek 9.00-13.00;

Możesz również umówić się do specjalisty na konsultację psychologiczną, wychowawczą lub socjalną w formie online.

Specjaliści przyjmują od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00- 18.00.

tel: 660 907 563, e-mail: kontakt@propracownia.pl

Dbajmy o siebie wzajemnie!

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI DO WYDZIERŻAWIENIA

W siedzibie Urzędu Miasta jest do wglądu nowe zarządzenie z wykazem nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia i najmu. Zachęcamy do zapoznania się z jego treścią.

Burmistrz Miasta Ząbki informuje, że 13 marca 2020 r. zostało wywieszono do publicznej wiadomości, na 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 0050.20.2020 Burmistrza Miasta Ząbki z dnia 12 marca 2020 r.

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

Dokończenie ze strony 1.

W sklepach, zgodnie z nowym rozporządzeniem, może przebywać tylko do trzech osób na jedną kasę, a na targowiskach – trzech klientów na jeden punkt handlowy. W placówkach pocztowych proporcje są inne – dwie osoby na jedno okienko.



Fot. www.gov.pl

To ważna informacja dla przedsiębiorców. Ministerstwo wyjaśnia, że zasada „maksymalnie 3 razy więcej osób niż kas” dotyczy tylko klientów danego sklepu czy punktu usługowego. Dlatego też np., jeśli w sklepie jest siedem kas, to może się w nim znaleźć 21 osób plus obsługa. Zawsze przy obliczaniu bierze się pod uwagę liczbę wszystkich kas – również tych aktualnie nieczynnych.

Godziny dla seniorów, klienci w rękawiczkach

W godzinach od 10:00 do 12:00 sklepy i punkty usługowe mogą przyjmować i obsługiwać jedynie osoby powyżej 65. roku życia (w pozostałych godzinach sklepy i lokale usługowe są dostępne dla wszystkich, w tym dla seniorów).

Ponadto, wszyscy klienci muszą robić zakupy w jednorazowych rękawiczkach. Trzeba pamiętać, że sklepy będą miały obowiązek zapewnienia jednorazowych

rękawiczek. Natomiast Ministerstwo Zdrowia zaleca, żeby również klient, wchodząc do sklepu, miał ze sobą rękawiczki. Obowiązek ten wprowadzamy od 2 kwietnia 2020 r. W weekendy zamknięte będą wielkopowierzchniowe sklepy budowlane.

Zwiększmy dystans między sobą

Należy pamiętać o utrzymaniu odpowiedniego dystansu między osobami, a także o tym, by sprawować mocniejszą opiekę nad dorastającymi dziećmi:

- obowiązuje nakaz utrzymania co najmniej dwumetrowej odległości między pieszymi. Dotyczy to także rodzin i bliskich (z wyjątkiem dzieci do 13. roku życia oraz osób niepełnosprawnych lub niemogących się samodzielnie poruszać);
- dzieci i młodzież, które nie ukończyły 18. roku życia, nie mogą wyjść z domu bez opieki;
- kwarantanną są automatycznie objęci wszyscy domownicy, którzy mieszkają z osobą kierowaną na kwarantannę od 1 kwietnia 2020 roku.

Nie można iść do parku

Nie można korzystać z parków, plaż, czy bulwarów. Zamknięte są wypożyczalnie rowerów miejskich, hotele i inne miejsca noclegowe, salony fryzjerskie i kosmetyczne. Zawieszono również zabiegi rehabilitacyjne oraz masaże (w placówkach prywatnych i publicznych). W miejscach pracy należy utrzymać odpowiedni dystans, wynoszący półtora metra, obojętnie czy idą tam czy do dezynfekcji.

Od 2 kwietnia prywatni przewoźnicy muszą stosować zasady, które w związku z koronawirusem stosuje już publiczny transport zbiorowy. Oznacza to, że kierowca prywatnego autokaru lub busa może w jednym czasie przewieźć tyle pasażerów, ile wynosi połowa miejsc siedzących w pojeździe.

Wolontariusze i pracownicy mogą wychodzić

Dalej obowiązuje zakaz wychodzenia z domu bez konieczności. Jak ten przepis wygląda w praktyce? Obo-



Fot. www.gov.pl

wiązek pozostania w domu nie dotyczy dojazdu do pracy czy załatwiania niezbędnych codziennych potrzeb takich jak zakup jedzenia, lekarstw czy opieki nad bliskimi. Jak informują władze państwowe: „Zależy nam na tym, aby Polacy nie narażali siebie i innych na zakażenie koronawirusem”. O czym należy pamiętać w okresie obowiązywania ograniczeń? Pytań i wątpliwości, dotyczących zasad zachowania jest sporo.

Wprowadzone obostrzenia nie dotyczą:

dojazdu do pracy - jeśli ktoś jest pracownikiem (bez względu na to czy zatrudnionym na podstawie umowy o pracę, czy też zawarł umowę cywilnoprawną), prowadzi swoją firmę, czy gospodarstwo rolne, ma prawo dojechać do swojej pracy. Ma również prawo udać się po zakup towarów i usług związanych ze swoją zawodową działalnością; nie trzeba przy tym mieć zaświadczenia wydawanego przez pracodawcę, w przypadku kontroli drogowej należy poinformować funkcjonariuszy o celu podróży - czy jedzie się do pracy, czy z niej wraca, a także miejscu wykonywania obowiązków zawodowych;

wolontariatu - jeśli ktoś działa na rzecz walki z koronawirusem i pomaga potrzebującym przebywającym na kwarantannie lub osobom, które nie powinny wychodzić z domu, może się przemieszczać w ramach tej działalności. Jeśli ktoś opiekuje się osobą starszą, to nadal może to robić;

załatwiania spraw niezbędnych do życia codziennego - można się przemieszczać, aby zrobić niezbędne zakupy, wykupić lekarstwa, udać się do lekarza, opiekować się bliskimi, wyprowadzić psa.

Należy koniecznie pamiętać, że można się przemieszczać jedynie w grupie do dwóch osób. To obostrzenie nie dotyczy rodzin.

Półowa miejsc siedzących

Środki publicznego transportu zbiorowego nadal działają. Jednak w autobusie, tramwaju lub metrze tylko połowa miejsc siedzących może być zajęta. Jeśli miejsc siedzących w pojeździe jest 70, to na jego pokładzie może znajdować się maksymalnie 35 osób.

Zakaz zgromadzeń – chyba że z najbliższymi

Nowe przepisy zakazują także wszelkich zgromadzeń, spotkań, imprez czy zebrań. Można się jednak spotykać z najbliższymi.

Zasady bezpieczeństwa w kościołach

Ograniczenia w przemieszczaniu nie dotyczą również osób, które chcą uczestniczyć w wydarzeniach o charakterze religijnym. Tutaj jednak obowiązuje kolejna, ważna zasada. W mszy lub innym obrzędzie religijnym nie będzie mogło uczestniczyć jednocześnie więcej niż 5 osób – wyłączając z tego osoby sprawujące posługę. Ministerstwo Zdrowia zachęca jednak do uczestnictwa w wydarzeniach religijnych za pośrednictwem telewizji, radia czy internetu.

Zakłady pracy

Ograniczenia co do liczby osób nie dotyczą zakładów pracy. Należy jednak stosować w nich szczególnie

ostre zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego w zakresie zachowania odległości pracowników, środków dezynfekcji. Restauracje nadal mają prawo wydawać posiłki na wynos. Działają także sklepy spożywcze, apteki, banki, pralnie i drogerie.

Czy można wyjść na spacer i uprawiać sport?

Przepisy odnoszą się do niezbędnych codziennych potrzeb. Do takiej kategorii można zaliczyć spacer, ale z zachowaniem ograniczeń odległości oraz limitu przemieszczających się osób (maksymalnie dwie osoby, z wyłączeniem rodzin). Zaleca się, aby ograniczać tego typu wyjścia do niezbędnego minimum. Ograniczenia dotyczą placów zabaw, które są miejscem gromadzenia się różnych osób, a tym samym wysokiego ryzyka zakażenia. Również do kategorii niezbędnych codziennych potrzeb można zaliczyć np. jednorazowe wyjście w celach sportowych, choćby po to, by pobeiegać. W każdej sytuacji należy pamiętać o zachowaniu odpowiedniej odległości od innych.

Pozostałe ograniczenia nadal obowiązują

Mimo wprowadzanych zmian, w mocy pozostają wszystkie dotychczasowe zakazy, czyli ograniczenie w działalności galerii handlowych, działalności gastronomicznej i rozrywkowej.

Wciąż także działa obowiązkowa 14-dniowa kwarantanna dla powracających z zagranicy.

Służby miejskie w okresie epidemii

Służby miejskie działają bardzo aktywnie, a podejmowane środki ostrożności mają pomóc w walce z epidemią. W środkach ząbkowskiej komunikacji miejskiej (autobusy linii Z-1, Z-2, Z-3) uchwyty, poręcze są myte i dezynfekowane co najmniej raz dziennie. Raz na tydzień jest przeprowadzana dezynfekcja całego pojazdu poprzez rozpylenie środka, przygotowanego na bazie alkoholu.

Przystanki komunikacji miejskiej (wiaty i przestrzeń

w pobliżu wiat) były dezynfekowane 16, 20, 25 i 27 marca, a od 16 marca przynajmniej trzy razy w tygodniu dezynfekowane były przyciski wind w tunelu.

W związku z zaostrzeniem przepisów dotyczących profilaktyki sanitarno-epidemiologicznej od 1 kwietnia przystanki komunikacji miejskiej są odkażane trzy razy w tygodniu (w poniedziałki, środy i piątki). Przyciski w windach są dezynfekowane dwa razy dziennie w dni robocze i raz w dni wolne od pracy.

Nie można też obecnie korzystać z placów zabaw, siłowni plenerowych, skwerów i parków. W tych miejscach znajdują się tablice informacyjne, a w niektórych przypadkach urządzenia zostały dodatkowo zabezpieczone folią. Wszystkie urządzenia i zabawki przed ponownym oddaniem ich do użytku będą zdezynfekowane. Za złamanie zakazów związanych ze stanem epidemii grozi kara pieniężna w wysokości od 5 000 zł do 30 000 zł, dlatego Urząd Miasta apeluje o zachowanie rozwagi.

Fot. www.zabki.pl



BEZPIECZEŃSTWO W CZASIE EPIDEMII: ZACHOWAJ DYSTANS W KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ

Zarząd Transportu Miejskiego w Warszawie informuje, że na mocy znowelizowanego rozporządzenia Ministra Zdrowia, wprowadzającego na terenie kraju stan epidemii od środy, 25 marca, w środkach transportu może jednocześnie podróżować, nie więcej osób niż połowa liczby miejsc siedzących.

Wielu mieszkańców Ząbek dojeżdża do Warszawy do pracy i korzysta przy tym ze stołecznej komunikacji miejskiej.

Dla ułatwienia podróżnym zachowania zasad bezpiecznego podróżowania w pojazdach Warszawskiego Transportu Publicznego pojawiły się dodatkowe elementy informacji pasażerskiej. Gdzie ich wypatrywać?

Plakaty w taborze

Na prawym płacie każdych drzwi (z wyjątkiem drzwi wyłączonych z użytkowania z uwagi na bezpieczeństwo prowadzącego), a także na jednym z okien bezpośrednio sąsiadujących z drzwiami pojawiły się informacje o maksymalnej liczbie osób, które mogą jechać jednocześnie pojazdem.

Natomiast na lewym płacie wszystkich par drzwi, a także w kilku miejscach wewnątrz pojazdu umieszczone zostały informacje o konieczności zachowania odstępów między pasażerami.

Wyświetlany jest także spot informujący o podstawowych zasadach bezpiecznego zachowania w komunikacji publicznej – jest w nim mowa m.in. o zachowaniu odstępów, nierozmawianiu przez telefon, planowaniu podróży, aby była jak najkrótsza.

Ile osób pomieści teraz autobus, tramwaj albo pociąg?

W związku z wprowadzonymi ograniczeniami w przegubowym autobusie marki Solaris może podróżować około 20 osób (w zależności od wersji). Podobną ilość pasażerów może zabrać na pokład ponad 30-metrowy tramwaj typu Swing. Składami metra w zależności od typu może podróżować od 118 (Inspiro) do 148 pasażerów (Metropolis).

Składami SKM, w zależności od typu, może podróżować około 135 (27WE „Elf”), 145 (35WE „Impuls”) albo nawet 180 (19WE w podwójnym zestawieniu) pasażerów.

Fot. www.wtp.waw.pl



WSPIERAMY NASZYCH PRZEDSIĘBIORCÓW

Epidemia koronawirusa to trudny czas dla wielu lokalnych firm, które nie mogą normalnie prowadzić swojej działalności. Dlatego Urząd Miasta ruszył z akcją „Kupuj z domu” wspierającą lokalne firmy, które mają możliwość świadczenia usług na odległość lub prowadzą sprzedaż z dostawą do domu.

Oto, co o akcji mówi Burmistrz Małgorzata Zyśk:

„Drodzy ząbkowscy przedsiębiorcy! W tym trudnym dla nas wszystkich okresie z racji wprowadzonego stanu epidemii na terenie Rzeczypospolitej Polskiej ruszamy ze specjalną akcją wspierającą lokalne firmy, które mają możliwość świadczenia usług na odległość lub prowadzą sprzedaż z dostawą do domu. Wszystkie firmy z Ząbek, które chcą wziąć udział w akcji oraz spełniają powyższe warunki prosimy o wysyłanie swoich ofert na adres promocja@zabki.pl w tytule wiadomości: AKCJA-KUPUJ Z DOMU! - nazwa firmy.”



Fot. Burmistrz Ząbek Małgorzata Zyśk, www.zabki.pl

W zgłoszeniach trzeba podać informacje:

- nazwa firmy,
- krótki opis świadczonych usług lub towarów,
- dane do kontaktu tj. adres, numer telefonu, adres e-mail, opcjonalnie strona www,
- logo firmy lub gotowy reklamowy plik graficzny do 2mb (jpg, png).

Oferty ząbkowskich firm, które zostaną wysłane do UM oraz spełniają warunki akcji KUPUJ Z DOMU! będą publikowane na stronie www.zabki.pl oraz fanpage'u FB Miasta Ząbki.

Przedstawiamy listę firm, które biorą udział w akcji:

1) Centrum Dietetyczne Naturhouse w Ząbkach

Jesteśmy ekspertami w reedukacji żywieniowej, pomagamy ludziom zrzucić zbędne kilogramy, udzielamy fachowych porad żywieniowych. Oferujemy opiekę



specjalistów ds. żywienia, indywidualny plan dietetyczny oraz naturalną suplementację wspomagającą proces odchudzania. Nasze suplementy diety to produkty zdrowe, zawierające w składzie wyciągi z roślin, ziół a także owoców i warzyw. Oprócz kuracji odchudzających, wspomagamy leczenie wielu schorzeń: cukrzyca typu II, choroby tarczycy, Hashimoto, dna moczanowa, Zespół Jelita Drażliwego (IBS), schorzenia wątroby. Prowadzimy kuracje obniżające poziom złego cholesterolu, oczyszczające organizm, antycellulitowe itp. Ideą, jaka przyświeca kuracjom, jest nauka dobrych nawyków, które skutkują zgrabną sylwetką, dobrym zdrowiem i wspianym samopoczuciem. Prowadzimy konsultacje on-line lub telefoniczne i sprzedaż wysyłkową naszych produktów.

Centrum Dietetyczne Naturhouse w Ząbkach: ul. Orla 8/69, 05-091 Ząbki; 604 110 153; zabki.orka@naturhouse-polska.com

<https://www.naturhouse-polska.pl/znajdz-placowke/mazowieckie/zabki/naturhouse-zabki/>

2) PcPerfect Malwina Puszka

Specjalizujemy się w sprzedaży komputerów stacjonarnych i przenośnych. W ofercie posiadamy szeroką gamę markowego sprzętu poleasingowego, są to biznesowe laptopy oraz komputery stacjonarne największych światowych producentów.

Kontakt: mail: pccperfect@gmail.com; tel. 508440806

Zawsze aktualne oferty: <https://allegro.pl/uzytkownik/PcPerfect?bmatch=al-product-cl-eyesa2-engag-dict-gl-53-uni-1-2-0320>

3) Bistro Pod Orłami

Nowy lokal w Ząbkach, który oferuje kuchnię polską, smaczne obiady jak u babci z dostawą do domu.

Dane kontaktowe: ul. Drewnicka 1, 05-091 Ząbki, tel. 605955585

3) CentrumKzesel.pl

CentrumKzesel.pl to sklep internetowy, który od 15 lat świadczy usługę sprzedaży mebli do biura i domu. W skład szerokiego asortymentu wchodzi m.in.: ergonomiczne krzesła i fotele biurowe, fotele wypoczynkowe oraz gamingowe, krzesła konferencyjne, stoły do jadalni czy lady recepcyjne. Wszystkie oferowane produkty wytwarzane są przez uznanych w branży producentów.

Dane kontaktowe: ul. Ostródzka 53, 03-280 Warszawa; tel. 801 000 863; mail: biuro@centrumkzesel.pl; strona www: www.centrumkzesel.pl



4) Sklep internetowy Sukienki Balove Łukasz Żółędziewski

Sprzedajemy sukienki dla wszystkich Kobiet, aby mogły poczuć się wyjątkowo i pięknie. Suknie są szyte w Polsce. Polski produkt - polska jakość. Kontakt: ul. Powstańców 27 m. 94, 05-091 Ząbki; 531431983; sukienki.balove@gmail.com; www.sukienkibalove.pl; <https://www.facebook.com/sukienkibalove/>

5) Kornelove.eu

Firma stworzona z myślą o najmłodszych. W swojej ofercie posiadamy produkty wyprawkowe, kocyki, eco gryzaki, ręczniki bambusowe, otulacze, poduszki do karmienia, komplety wiosenne, opaski i wiele innych.

Kontakt: tel. 784446996; mail: sklep@kornelove.eu; strona: www.kornelove.eu.

6) Luke Home Design - Architekci światła

Duży wybór produktów, fachowe doradztwo, uznani producenci. Kontakt: ul. Łąkowa 33, 05-091 Ząbki; tel. 608588115; biuro@luke.sklep.pl; www.luke.sklep.pl.

7) Ażurowe Dekoracje

Ażurowe Dekoracje to pracownia Dusi Zając, w której powstają oryginalne szkatułki, organizery, herbaciarki, ażurowe pudełka, zawieszki, podkładki jak i wiele innych ciekawych propozycji. Tu znajdziesz szeroki wybór produktów idealnych na każdą okazję od prezentu na ślub lub urodziny po niepowtarzalny wystrój salonu, gabinetu czy domu. Nasze produkty powstają z naturalnych materiałów i gwarantują niepowtarzalny klimat uzyskany dzięki zaangażowaniu i pasji.

Kontakt: ul. Łąkowa 57/15, 05-091 Ząbki; tel. 514838538; mail: azurowe.dekoracje@gmail.com

<https://www.facebook.com/azurowedekoracje/>

8) Księgarnia Orla

Zamówienia można składać telefonicznie, mailowo, przez facebook, przez strony internetowe.

W ofercie można znaleźć książki, gry planszowe, zabawki kreatywne, klocki, bogaty asortyment artykułów papierniczych, plastycznych, biurowych (zaopatrzenie dla firm, druki akcydensowe).

Darmowa dostawa na terenie Ząbek bez względu na wielkość zamówienia.

Kontakt: ul. Orla 6 lok.70, 05-091 Ząbki; mail: sklep@ksiegarniaorla.pl; 22 258 25 78 lub 881 655 033; www.ksiegarniaorla.pl oraz www.grapla.pl.

9) Karmoteka.pl

Firma handlowa wysyłkowa, produkty zoologiczne, karmy dla psów, kotów i małych zwierząt domowych, żwirki, podściółki, sianka, pellety.

Ząbki 05-091, ul. Szwoleżerów 24, tel.: 22 296 22 62, 512 607 871, 512 607 872, sklep@karmoteka.pl; strona: www.karmoteka.pl.

10) Arena Restauracja & Catering Ząbki

Włoska pizza - aktualna promocja na dużą pizza 36 cm w cenie 20 zł, burgery, makarony, dania główne, od poniedziałku do piątku menu lunchowe (zupa + drugie danie) w cenie 20 zł. Aktualne menu i promocje na naszym profilu na facebooku. Godziny otwarcia: 12:00 -21:00; Forma dostawy: dostawa do domu/odbiór na miejscu. Kontakt: ul. Słowackiego 21, 05-091 Ząbki, tel. 505-450-670; <https://pl-pl.facebook.com/arenazabki/>

11) Słomki papierowe WebInspire

Firma zajmuje się sprzedażą słomek papierowych. To jednorazowe produkty przeznaczone dla branży gastronomicznej, które sprawdzają się także na imprezach okolicznościowych czy wydarzeniach plenerowych. Są produktem kompostowalnym, który nie powoduje szkód dla środowiska naturalnego.

ul. Wyszyńskiego 64, 05-091 Ząbki; 663-504-651; [www: https://papierowe.slomki.biz](http://www.https://papierowe.slomki.biz); firma@slomki.biz

RADY DIETETYKA: CO JEŚĆ ABY WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ?

Niezależnie od pory roku czujesz się osłabiona bądź osłabiony, często łapiesz infekcje, ponadto towarzyszy Ci uczucie zmęczenia? Możesz zmobilizować siły obronne organizmu stosując właściwą dietę.

Aby szybko rozprawić się z infekcją, trzeba wzmocnić te rejony ciała, w których wytwarzane są komórki odpornościowe. Jednym z takich miejsc są jelita. Najlepszą metodą w pokonywaniu bakterii oraz wirusów jest wzmacniająca odporność dieta.

Cenne wskazówki dietetyczne...

Regularność posiłków. Staraj się dobrze zaplanować swój jadłospis. Pulę produktów należy podzielić na 4-5 posiłków i regularnie spożywać je co 3-4 godziny. Śniadanie powinno stanowić podstawę codziennej diety. Istotne jest spożywanie go w domu, przed wyjściem do pracy/szkoły, w spokoju i skupieniu.

Warzywa i owoce. Spożywanie różnokolorowych warzyw i owoców dostarczy twoim bakteriom jelitowym pożywienia, a tobie- składników odżywczych.

Tłuste ryby. Najważniejsze są kwasy omega-3. Ich źródłem są m.in.. śledź, makrela, łosoś czy halibut. białe ryby, jak np. dorsz nie zawierają zbyt dużo kwasów omega-3, ale są źródłem białka, które ma znaczenie dla naszego układu odpornościowego.

Tłuszcze. W diecie powinny się znajdować także tłuszcze szczególnie pochodzenia roślinnego, jak oliwa z oliwek i olej rzepakowy, które zawierają dużo polifenoli i antyoksydantów, które łagodzą stany zapalne. Dobrym źródłem zdrowych kwasów tłuszczowych są także orzechy włoskie, pestki dyni i nasiona słonecznika.

Probiotyki. Mają za zadanie utrzymanie prawidłowej flory jelitowej, która chroni nas przed patogenami, bakteriami i wiru-

sami. Po chorobie leczonej antybiotykami należy spożywać żywność fermentowaną, czyli jogurty, kefiry, sery, kiszoną kapustę i ogórki.

Prebiotyki. Prebiotyki przypominają trochę nawóz- przyspieszają wzrost dobrych bakterii. Dobrym źródłem takiego błonnika może być jęczmień, owies, siemię lniane, jabłka, niedojrzałe banany, szparagi, cykoria oraz topinambur.

Czosnek i cebula. Powszechnie są znane jako naturalne antybiotyki. Zarówno czosnek jak i cebula są doskonałym prebiotykiem ze względu na wysoką zawartość błonnika. Dlatego warto je spożywać na co dzień aby wzmocnić układ odpornościowy.

Kurkuma. Wykazuje silne właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne, a także dobrze hamuje wzrost złych bakterii, pasożytów, patogennych grzybów oraz chroni ściany jelit. Można ją dodawać do gotowanych dań, jogurtów lub ciepłego mleka.

Aktywność fizyczna. Ruch także ma pozytywne znaczenie na układ odpornościowy, gdyż podczas ćwiczeń wydzielają się neurohormony, które mają dodatki wpływ na układ immunologiczny.

Zadbaj o własne zdrowie. Jeśli będzie Ci dopisywać, łatwiej zmobilizujesz się i zyskasz zapał do pracy. Doświadczysz uczucia spełnienia i zadowolenia z samego siebie, a każdy dzień rozpocznie z uśmiechem.



CAPOEIRA, SIŁOWNIA, STRAŻACY, DZIECI, PIESKI, JAZZ



Fot. www.zabki.pl

Szanowni mieszkańcy, dziękujemy za wzięcie udziału w głosowaniu w ramach **BUDŻETU MIESZKAŃCÓW 2020**. Oddano w sumie **2339 głosów**, a mieszkańcy wskazali sześć projektów.

Głosować można było na dwa sposoby, drogą elektroniczną (1620 głosów) oraz w formie tradycyjnej wrzucając swój głos zapisany na papierowej karcie do głosowania do urn (719 głosów), przy czym na kartach papierowych w 63 przypadkach nie zaznaczono zadania z zakresu działań prospołecznych, kulturalnych, oświatowych lub sportowych.

Zwycięskie projekty pomogą zadbać o kondycję fizyczną mieszkańców naszego miasta oraz warunki służby strażaków z OSP Ząbki. Dzięki Państwa decyzji powstanie też nowy plac zabaw, a psy zyskają nowy wybieg.

Mieszkańcy zdecydowali, że w ramach **BUDŻETU MIESZKAŃCÓW 2020** w kategorii **Działania o cha-**

akterze prospołecznym, kulturalnym, oświatowym lub sportowym (dwa zwycięskie zadania) wygrały:

nr 1. Druga edycja darmowych warsztatów dla mieszkańców Ząbek. Capoeira i akrobatyka - 694 głosy;

nr 7. Ogólnopolski Festiwal Muzyki Jazzowej - 350.

W kategorii **Działania o charakterze inwestycyjnym** wygrały następujące zadania:

nr 1. Wybieg dla psów w południowej części miasta Ząbki - 442 głosy;

nr 2. Budowa siłowni terenowej typu Streetworkout na terenie miasta Ząbki - 455;

- nr 4. Budowa placu zabaw przy ul. Skrajnej - 393 głosy
nr 5. Poprawa warunków użytkowania budynku Ochotniczej Straży Pożarnej poprzez termomodernizację oraz wymianę pokryć dachu - 436 głosów

Pełne wyniki - Działania o charakterze prospołecznym, kulturalnym, oświatowym lub sportowym

1. Druga edycja darmowych warsztatów dla mieszkańców Ząbek. Capoeira i akrobatyka - 694;
2. Rodzinne planszówki - 117;
3. Rozkoduj Ząbki - rodzinna gra miejska - 158;
4. Cykl koncertów „Muzyka dla Malucha 2020” i warsztatów książki „Książka dla Malucha” - 184;
5. Zajęcia dla dzieci „Senso rozwój” - 211;
6. Wybory piękności „Beauty Miss Poland 2020” podczas których licytowane będą przedmioty, a dochód z licytacji przeznaczony będzie na ząbkowskie świetlice środowiskowe - 349;
7. Ogólnopolski Festiwal Muzyki Jazzowej - 350;

8. Ząbkowskie warsztaty ceramiczno-artystyczne - 57;
9. Majsterkowanie dla dorosłych i młodzieży - 90;
10. Gra miejska - 66.

Pełne wyniki głosowania - Działania o charakterze inwestycyjnym:

1. Wybieg dla psów w południowej części miasta Ząbki - 442
2. Budowa siłowni terenowej typu Streetworkout na terenie miasta Ząbki - 455
3. Miejski pojemnik na nakrętki - 223
4. Budowa placu zabaw przy ul. Skrajnej - 393
5. Poprawa warunków użytkowania budynku Ochotniczej Straży Pożarnej poprzez termomodernizację oraz wymianę pokryć dachu - 436
6. Zwiększenie potencjału ratowniczego oraz bezpieczeństwa strażaków-ratowników poprzez zakup Aparatów Ochrony Dróg Oddechowych - 390

Zwycięskim projektom serdecznie gratulujemy!

UMOWA NA BUDOWĘ DRÓG

Miasto Ząbki zawarło z wykonawcą umowę na budowę dróg w ulicach Andersena i Różanej.

Ulica Andersena powstanie na odcinku od ul. Dzikiej do Różanej i będzie liczyła 463 metry, natomiast ulica Różana zostanie wybudowana na odcinku od Powstańców do Andersena - 96 metrów. Drogi zostaną wykonane z betonu asfaltowego. W ramach przedmiotu umowy Wykonawca wybuduje również kanalizację deszczową oraz oświetlenie uliczne. Inwestycja jest współfinansowana ze środków Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014-2020.

Redaktor Naczelny: Łukasz Majchrzyk tel. 887 284 300; 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 6000 egz.

WPŁYW KORONAWIRUSA NA WYKONYWANIE UMÓW

Środki podejmowane przez władze w ramach walki z rozprzestrzenianiem się COVID-19, wywierają wpływ na stosunki wynikające z zawartych umów cywilnoprawnych. Przedstawiamy zbiór najważniejszych przepisów prawa cywilnego, które mogą mieć znaczenie dla wykonywania istniejących umów.



Wojciech Gut, vatax.pl

1. Klauzula *rebus sic stantibus*

Jeżeli nadzwyczajna zmiana stosunków, nieprzewidziana w chwili zawierania umowy sprawiła, że spełnienie świadczenia określonego w umowie jest nadmiernie utrudnione lub groziłoby stronie rażąco stratą, strona ta może zwrócić się do sądu, by ten zmodyfikował stosunek prawny łączący strony. Zmiana ta może polegać na odmiennym oznaczeniu sposobu wykonania zobowiązania, wysokości świadczenia, a nawet – rozwiązaniu umowy. Zgodnie z powszechnym rozumieniem tego przepisu, w pojęciu „nadzwyczajnej zmiany stosunków” mieści się zjawisko epidemii. Co istotne, trudność w spełnieniu świadczenia lub jego nadzwyczajny koszt muszą mieć związek z epidemią lub środkami podjętymi w ramach walki z nią. Art. 357¹ KC

2. Niemożliwość świadczenia

a) Zobowiązanie strony wygasa, jeżeli na skutek okoliczności, za które nie ponosi ona odpowiedzialności, spełnienie przez nią świadczenia stało się niemożliwe. Niemożliwość spełnienia świadczenia może wynikać z przyczyn faktycznych, jak i prawnych. Do tych ostatnich zalicza się w szczególności działania władz publicznych (np. zakaz prowadzenia określonej działalności w związku z epidemią). Nie będą nią jednak objęte okoliczności leżące wyłącznie po stronie dłużnika (np. utra-

ta płynności finansowej na skutek innych przyczyn niż stan epidemii). Jeżeli niemożliwość ma charakter trwały, zobowiązanie wygasa, jeżeli jedynie przejściowy – może prowadzić do opóźnienia terminu wykonania zobowiązania.

Strona, która nie może spełnić świadczenia z przyczyn obiektywnych, nie ponosi względem wierzyciela odpowiedzialności odszkodowawczej. Jest natomiast zobowiązana do zwrotu tego, co otrzymała w ramach stosunku prawnego (np. zwrotu wypłaconego z góry wynagrodzenia). Art. 475 KC

b) Niemożność świadczenia występuje także w przypadku umów wzajemnych, jeżeli jedno ze świadczeń stało się niemożliwe wskutek okoliczności, za które żadna ze stron odpowiedzialności nie ponosi, strona, która miała to świadczenie spełnić, nie może żądać świadczenia wzajemnego, a w wypadku, gdy je już otrzymała, obowiązana jest do zwrotu według przepisów o bezpodstawnym wzbogaceniu. Art. 495

3. Nadużycie prawa podmiotowego

Nawet jeśli świadczenie jest możliwe, a sąd nie dokonał modyfikacji stosunku umownego w związku z nadzwyczajną zmianą stosunków, strona może bronić się przed roszczeniem wierzyciela za pomocą klauzuli nadużycia prawa podmiotowego. W polskim prawie cywilnym wierzyciel nie może korzystać ze swojego prawa w sposób, który byłby sprzeczny z jego społeczno-gospodarczym przeznaczeniem lub zasadami współżycia społecznego.

Oznacza to, że jeżeli żąda spełnienia świadczenia zgodnie z treścią umowy w sytuacji, gdy obiektywne okoliczności związane z epidemią lub środkami podjętymi w ramach walki z nią powodują nadmierne trudności w terminowym wykonaniu umowy przez kontrahenta, kontrahent może bronić się zarzutem nadużycia prawa podmiotowego.

Sąd może nie uwzględnić roszczenia wierzyciela, choćby wynikało ono wprost z brzmienia umowy łączącej strony. Art. 5 KC

4. Klauzula siły wyższej

W obrocie profesjonalnym powszechnym zjawiskiem jest umieszczanie w umowach klauzuli, zgodnie z którą strony nie są odpowiedzialne za niewykonanie umowy w sytuacji, gdy to niewykonanie spowodowane jest działaniem siły wyższej. Przez siłę wyższą rozumie się zdarzenie zewnętrzne nieuchronne (tj. niemożliwe do zapobieżenia), nadzwyczajne i niemożliwe do przewidzenia. Epidemia jest zatem uznawana za siłę wyższą, podobnie jak nadzwyczajne regulacje prawne wprowadzane w związku z jej zwalczaniem. Jak przy klauzuli *rebus sic stantibus* niewykonanie lub nienależyte wykonanie świadczenia musi pozostawać w odpowiednim związku przyczynowym z siłą wyższą. W kodeksie cywilnym nie występuje ogólne wyłączenie odpowiedzialności w związku z działaniem siły wyższej. Dłużnik, który nie spełnił świadczenia w związku z działaniem siły wyższej, nie będzie ponosił winy i nie powoduje to konieczności ponoszenia odpowiedzialności odszkodowawczej. Należy również pamiętać, aby każdorazowo weryfikować zapisy zawarte w umowach, ponieważ powszechnie zastrzega się w umowach dodatkowe, szczególne klauzul dotyczące

siły wyższej. Strony mogą wskazać własny katalog zdarzeń, które uznają za siłę wyższą w odniesieniu do danej umowy, a także w specyficzny sposób regulować odpowiedzialność w związku z jej wystąpieniem.

5. Bieg przedawnienia

Wystąpienie zdarzeń klasyfikowanych jako siła wyższa, powoduje zawieszenie biegu przedawnienia bądź brak rozpoczęcia biegu przedawnienia roszczeń. Art. 121 pkt 4) KC

Powyżej zostały przedstawione ogólne kryteria, które każdorazowo należy odnieść do okoliczności konkretnego przypadku i zbadać, czy w świetle konkretnych umów są przesłanki do powołania się na nie. Wyżej przywołane argumenty nie stanowią uniwersalnego sposobu zmniejszenia wysokości ciężących na stronie zobowiązań z uwagi na stan epidemiczny.

Artykuł powstał dzięki:

Kancelarii Doradztwa Podatkowego – Vatax Wojciech Gut (vatax.pl),

AKLegal – dr Artur Krzykowski (aklegal.pl)

ZGŁOSZENIA DO SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

Pomimo stanu epidemii w Polsce, składanie zgłoszeń do klas pierwszych odbywa się we wskazanym wcześniej terminie tj. od 30 marca 2020 r. do 10 kwietnia 2020 roku.

Rodzice, których dzieci rozpoczną przy składaniu dokumentów. Dłate- naukę w klasie pierwszej szkoły go po wypełnieniu zgłoszenia nale- podstawowej muszą wypełnić druk ży **przesłać je** do szkoły obwodowej zgłoszenia dostępny na stronie na wyznaczoną skrzynkę mailową, Urzędu Miasta Ząbki oraz na stro- w formie skanu lub fotografii. nych szkół podstawowych i złożyć Adresy szkół podstawowych wraz go w szkole podstawowej, do której z adresami mailowymi wyznaczony- dziecko przynależy zgodnie z obwo- mi do przesyłania dokumentacji: dem szkoły. Biorąc pod uwagę SP Nr 1 im. Gen. F. Kleeberga, ul. SP Nr 2 im. J Kochanowskiego, ul.

Batorego 11, 05-091 Ząbki, 22 781 60 66, sp2zabki@idsl.pl;

SP Nr 3 im. Małego Powstańca, ul. Kościelna 2, 05-091 Ząbki, 883 356 192, sekretariat@sp3zabki.pl;

SP Nr 4 im. św. Jana Pawła II, ul. Harcerska 9, 05- 091 Ząbki, 22 777 62 21, sekretariat@sp1zabki.pl;

SP Nr 5 im. bł. ks. Jerzego Popiełuszki, ul. Batorego 37, 05- 091 Ząbki, tel. 534 500 133, sp5zabki@gmail.com.

*Przed nami Święta Wielkiej Nocy, czas odradzania się życia
i odkrywania jego prawdziwej wartości, to również radość
z faktu Zmartwychwstania Pańskiego.*

*Z tej okazji składam najserdeczniejsze życzenia, aby te Święta
były dla Państwa niezapomnianym czasem w gronie rodziny, bez
pośpiechu, troski i codziennych zmartwień,
a Zmartwychwstały Chrystus niech obudzi
w Nas to co jeszcze uśpione i ożywi to co już martwe.*

*Niech światło Jego słowa prowadzi nas
do mądrości płynącej
z Tajemnicy Zmartwychwstania Pańskiego.*

**Wesołych Świąt
Życzy**

Piotr Uściński

Posel na Sejm RP



Wielkanoc, 2020 r.



DRODZY MIESZKAŃCY Z OKAZJI ŚWIĄT WIELKANOCNYCH

CHCIELIBYŚMY PAŃSTWU ŻYCZYĆ W TYM
TRUDNYM DLA NAS WSZYSTKICH OKRESIE
PRZED WSZYSTKIM ZDROWIA, BO ONO JEST
NAJWAŻNIEJSZE, SPOKOJU I TROCHĘ RADOŚCI.
ABY TE ŚWIĘTA NIEKIEDY SPĘDZONE Z DAŁA OD
NAJBLIŻSZYCH POMOGŁY NAM CIESZYĆ SIĘ SOBĄ
NAWZAJEM,
A TAKŻE DOCENIĆ TYCH, KTÓRZY NIE MOGĄ BYĆ
RAZEM Z NAMI W TYM SZCZEGÓLNYM CZASIE.

PRZEDSIĘBIORSTWO WODOCIĄGÓW I KANALIZACJI
W ZĄBKACH



**Abym Wielkanoc w tym właśnie roku
nadeszła z dużym spokojem u Waszego boku,
aby życie układało Wam się zdrowo,
zarówno prywatnie jak i zawodowo.
Jak najwięcej chwil radosnych i przepięknej wiosny!**

Życzy Dyrekcja i Pracownicy M.O.S.iR. Ząbki



M  **SiR** **Ząbki**