



Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia

pragniemy złożyć Państwu najserdeczniejsze życzenia. Niech te wyjątkowe dni będą pełne radości, spokoju i rodzinnego ciepła. Życzymy, aby przy wigilijnym stole nie zabrakło wzajemnej życzliwości, a blask choinki rozświetlał każdą chwilę spędzoną z bliskimi.

Niech nadchodzący Nowy Rok przyniesie pomyślność, zdrowie i spełnienie marzeń, zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.

Wojciech Gut

Wojciech Gut
Przewodniczący Rady Miasta Zabki

Małgorzata Zysk

Małgorzata Zysk
Burmistrz Miasta Zabki

AMBITNY BUDŻET ZĄBEK NA 2026 ROK ŚWIĄTECZNA MAGIA W ZĄBKACH



Dokończenie na str. 2

5 grudnia, Park Miejski im. Szuberta oraz Pasaż Orla w Ząbkach tętniły życiem i świątecznym klimatem. Punktualnie o 17:30 rozbłysła miejska choinka, a zaraz po tym ruszył kiermasz świąteczny w Pasażu Orla. Wydarzenie tchnęło w miasto ciepłą, rodzinną i pełną pozytywnej energii świąteczną atmosferę.

Dokończenie na str. 3



Dokończenie ze str. 1

AMBITNY BUDŻET ZĄBEK NA 2026 ROK

Wydatki blisko 350 mln zł, dochody ponad 332 mln zł, deficyt rządu 17 mln zł oraz aż 56% środków przeznaczonych na oświatę – tak w skrócie wygląda projekt budżetu Ząbek na 2026 rok. O jego założeniach, priorytetach i roli środków zewnętrznych z burmistrz Małgorzatą Zysk rozmawia redaktor Teresa Urbanowska.

Jesteśmy w kluczowym momencie prac nad budżetem miasta. Na jakim etapie jest dziś projekt budżetu Ząbek na 2026 rok?

Małgorzata Zysk: Projekt budżetu został przygotowany i złożony do Biura Rady. Radni analizują teraz poszczególne zapisy, przygotowują swoje wnioski. Sesja budżetowa zaplanowana jest na 22 grudnia.

Jak wyglądają główne liczby przyszłorocznego budżetu?

Planowane wydatki naszego miasta sięgają blisko 350 mln zł, podczas gdy dochody zaplanowaliśmy na poziomie ponad 332 mln zł. Różnica pomiędzy tymi kwotami oznacza deficyt rządu 17 mln zł. Taka formuła budżetu świadczy o tym, że nie ograniczamy się do zachowawczej polityki „życia od dochodu”, lecz dopuszczamy kontrolowany deficyt jako instrument umożliwiający realizację większej liczby zadań publicznych. Warunkiem powodzenia takiej strategii jest dyscyplina finansowa i precyzja w planowaniu.

Największą pozycją w budżecie samorządów są zwykle wydatki na oświatę. Czy w Ząbkach jest podobnie?

U nas jest podobnie, choć skala tych nakładów jest naprawdę imponująca. Oświata stanowi 56% wszystkich wydatków, czyli blisko 200 mln zł – dokładnie 195 mln zł. To potężna kwota, ale odzwierciedla ona specyfikę Ząbek: jesteśmy miastem bardzo młodym demograficznie, z dużą liczbą dzieci i młodzieży, a ich edukacja musi być zapewniona na odpowiednim poziomie. Warto dodać, że otrzymaliśmy subwencję w wysokości 14 mln zł, która wspiera nas m.in. właśnie w pokrywaniu wydatków oświatowych, ale też innych zadań budżetowych.

Wspomniała Pani o młodej strukturze demograficznej miasta. Jak przekłada się to na konkretne zadania oświatowe ujęte w budżecie na 2026 rok?

Rzeczywiście, w Ząbkach nie obserwujemy niżu demograficznego. Wręcz przeciwnie – wciąż rośnie zapotrzebowanie na miejsca w szkołach i przedszkolach. Dlatego kontynuujemy rozpoczęte działania, ale uruchamiamy też nowe. Jesteśmy obecnie na etapie projektowania rozbudowy Szkoły Podstawowej nr 4 o kolejne pięć sal lekcyjnych. Realizacja tej inwestycji przewidziana jest na przyszły rok, a w budżecie zapisaliśmy na ten cel 2,5 mln zł. To konkretny krok, by zwiększyć liczbę miejsc dla uczniów i poprawić komfort nauki. Takich działań będzie więcej, bo przy naszym dynamicznym rozwoju edukacja pozostaje absolutnym priorytetem.

Jaką część budżetu stanowią środki przeznaczone na inwestycje i jak Pani ocenia ich poziom?

Na początek roku zaplanowaliśmy blisko 40 mln zł na inwestycje. Nie jest to może kwota spektakularna, ale trzeba pamiętać, że budżet jest dokumentem żywym. W trakcie roku, gdy pojawiają się zwiększone dochody albo tzw. środki wolne,



które wejdą do budżetu w przyszłym roku, zwykle udaje się ten plan inwestycyjny powiększyć.

Czy miasto w dużym stopniu opiera swoje inwestycje na środkach zewnętrznych?

Obecnie gros inwestycji finansujemy z dotacji zewnętrznych, do których dokładamy wkład własny. To rozsądna strategia – staramy się wykorzystywać każdą możliwą złotówkę z zewnątrz, by przyspieszać rozwój miasta.

Jak w tym kontekście wyglądają inwestycje drogowe, które zawsze są ważne dla mieszkańców?

Inwestycje drogowe zajmują bardzo istotne miejsce w naszym planie. Szacujemy, że około 30% środków przeznaczonych na inwestycje to właśnie zadania drogowe. W przyszłym roku będziemy albo kontynuować rozpoczęte inwestycje, albo realizować te, dla których mamy już gotową dokumentację projektową. Chodzi zarówno o modernizację istniejących ulic, jak i budowę nowych odcinków, które poprawią dostępność komunikacyjną miasta i bezpieczeństwo ruchu.

Czy przy takim układzie wydatków i inwestycji można powiedzieć, że budżet na 2026 rok jest bardziej zachowawczy czy ofensywny?

Określiłabym go jako ambitny, ale zrównoważony. Z jednej strony mamy bardzo duży udział oświaty, wynikający z realnych potrzeb miasta. Z drugiej – konsekwentnie planujemy inwestycje, wykorzystując środki zewnętrzne i elastyczność, jaką daje nam „żywy” budżet, który w trakcie roku można modyfikować. Wszystko po to, by nie hamować rozwoju Ząbek, a jednocześnie zachować bezpieczeństwo finansów publicznych.

Jesteś zainteresowany
zamieszczeniem reklamy
w gazecie?

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!

TEL. (22) 295 51 22

agnieszka.maciazek@mcszabki.pl

Dokończenie ze str. 1 ŚWIĄTECZNA MAGIA W ZĄBKACH



Warsztaty, pierniczki i listy do Mikołaja.

Rozświetlenie choinki zainaugurowała burmistrz Małgorzata Zyśk. Nie mogło też zabraknąć św. Mikołaja z workiem prezentów. Po rozświetleniu świątecznego drzewka uczestnicy wydarzenia przeszli na kiermasz w Pasażu Orla. Tam burmistrz wręczyła nagrody w konkursie na EKO-ozdobę. Na najmłodszych czekały też kreatywne warsztaty. Dzieci dekorowały pierniki, malowały drewniane bombki, robiły aniołki, długie papierowe łańcuchy i kolorowe ozdoby z pomponów. Była też specjalna strefa do pisania listów do św. Mikołaja - wszystko w świątecznym klimacie, przy dźwiękach występów sekcji tanecznej i wokalne MOK.

Przy okazji można było się rozgrzać kubkiem gorącej czekolady lub zimowej herbaty, posilić pączkami i poszperać wśród kiermaszowych stoisk z ozdobami, rękodziełem i słodkimi upominkami.



Spotkanie, które buduje wspólnotę.

Rozświetlenie miejskiej choinki i świąteczny kiermasz były okazją do zabawy, ale też sposobem na stworzenie przestrzeni, w której tradycja łączy się z nowoczesnością. UM Ząbki dziękuje wszystkim mieszkańcom za liczną obecność i pozytywną energię - znów pokazaliśmy, że potrafimy wspólnie świętować.

KSA



NOWE UDOGODNIENIE DLA CZYTELNIKÓW

Miejska Biblioteka Publiczna w Ząbkach zyskała nowe, praktyczne udogodnienie dla swoich użytkowników. Wrzutnia książek pozwala czytelnikom na zwrot wypożyczonych tytułów o dowolnej porze, bez konieczności wchodzenia do budynku i dostosowywania się do godzin jego otwarcia. To rozwiązanie, długo oczekiwane przez mieszkańców, jest krokiem w stronę bardziej dostępnych usług bibliotecznych.

Nowoczesne narzędzie zwiększające wygodę czytelników.

Zainstalowana przy wejściu do biblioteki wrzutnia umożliwiała bezkontaktowy i szybki zwrot książek – niezależnie od dnia tygodnia czy pory dnia. Dzięki temu osoby pracujące do późna, rodzice zajęci obowiązkami domowymi czy użytkownicy korzystający z biblioteki sporadycznie mogli rozliczyć swoje wypożyczenia w dogodnym dla siebie momencie.

Rozwiązanie dostosowane do współczesnych potrzeb.

Zwracane książki będą na bieżąco odbierane z wrzutni przez pracowników, a ich zwrot odnotowywany w systemie zgodnie z obowiązującymi procedurami. Czytelnicy mogą mieć pewność, że zwrot książek nawet późnym wieczorem czy w dzień wolny nie generuje opóźnień.

KSA

NIEMAL 2,9 MLN ZŁ Z UE NA TERMOMODERNIZACJĘ DWÓCH PLACÓWEK

Jesteśmy „miastem, w którym rodzi się przyszłość” i widać to w podejściu do edukacji. Samorząd inwestuje nie tylko w programy i nowoczesną infrastrukturę edukacyjną, ale też w warunki, w jakich na co dzień uczą się dzieci. Teraz nadchodzi ważna zmiana w dwóch ząbkowskich placówkach.

Ciepiej, wygodniej, oszczędniej.

Kompleksową termomodernizację przejdą: sala gimnastyczna Szkoły Podstawowej nr 4 w Ząbkach oraz budynek Szkoły Podstawowej nr 5 – Zespołu Szkół nr 1 w Ząbkach. Oznacza to lepszą izolację budynków, nowocześniejsze rozwiązania techniczne, a co za tym idzie – stabilniejszą temperaturę w salach, większy komfort dla uczniów i nauczycieli oraz niższe zużycie energii. To inwestycje odczuwalne zarówno podczas zimowych mrozów, jak i letnich upałów.

Unijne wsparcie dla szkół.

Miasto Ząbki zdobyło na ten cel ponad 2,8 mln zł dofinansowania z Unii Europejskiej. Projekt nosi tytuł: „Poprawa efektywności energetycznej infrastruktury szkolnej na terenie Miasta Ząbki”, a jego beneficjentem jest Miasto Ząbki.

Liczbę mówią same za siebie:

- całkowita wartość projektu: 6 047 406,75 zł;
- dofinansowanie z UE: 2 873 709,88 zł.

Środki pochodzą z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Priorytetu II: „Fundusze Europejskie na zielony rozwój Mazowsza”, Działanie 2.2 „Efektywność energetyczna w ZIT” programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021–2027. Na tej podstawie Miasto Ząbki zawarło umowę nr FEMA.02.02-IP.01-042Z/24-00 z Województwem Mazowieckim.

Inwestycja w dzieci i w przyszłość miasta.

- Nazwa projektu brzmi bardzo technicznie, ale jego sens jest prosty: dzieci mają uczyć się w nowoczesnych, ciepłych i dobrze zaprojektowanych budynkach, a miasto – zużywać mniej energii i płacić niższe rachunki – mówi burmistrz Małgorzata Żyśk.

KSA

UM ZĄBKI ZACHĘCA NOWYCH MIESZKAŃCÓW DO ROZLICZENIA PIT

Władze Miasta Ząbki przypominają mieszkańcom, którzy dotychczas nie rozliczali podatku na rzecz naszego miasta, o możliwości złożenia dokumentu ZAP-3 do końca grudnia 2025 roku ze wskazaniem miejsca zamieszkania w Ząbkach. To pozwoli rozliczyć podatek za 2025 rok i uzyskać wymierne korzyści. Inicjatywa skierowana została szczególnie do nowo zameldowanych oraz tych, którzy jeszcze nie wskazali Ząbek jako miejsca zamieszkania w dokumentach podatkowych.

Prosta procedura – realne korzyści.

Wystarczy złożyć formularz aktualizacyjny ZAP-3 w Urzędzie

Skarbowym w Wołominie. Dzięki temu możliwe jest uwzględnienie Ząbek jako miejsca zamieszkania w rozliczeniu z fiskusem. Ta formalność pozwala wzmocnić lokalny budżet i otwiera drogę do skorzystania z miejskiego programu benefitów.

Jeśli dopiero przeprowadziłaś/eś się do naszego miasta – nic straconego! Wystarczy, że złożysz formularz aktualizacyjny ZAP-3 w Urzędzie Skarbowym w Wołominie i wskażesz Ząbki jako miejsce swojego zamieszkania. Po okazaniu potwierdzenia w Urzędzie Miasta w Ząbkach otrzymasz Kartę Mieszkańca, która będzie ważna aż do 30 kwietnia 2026 r. i uprawnii Cię do licznych zniżek oraz korzyści! – informuje UM Ząbki.

Karta Mieszkańca – pakiet zniżek i udogodnień.

Złożenie formularza ZAP-3 przyniesie realne korzyści obu stronom. Urząd Miasta zachęca, by nie odkładać tego kroku i skorzystać z możliwości i benefitów, jakie oferuje program.

Przedłużenie karty do końca 2026 roku będzie możliwe po rzeczywistym rozliczeniu podatku za 2025 rok na rzecz Miasta Ząbki. Jeśli jesteś zameldowana/ny w Ząbkach, karta będzie ważna do 2027 roku.

KSA

Miasto Ząbki
tu rodzi się przyszłość

Złóż formularz ZAP -3

Jeśli jesteś nowym mieszkańcem Ząbek, bądź z innych powodów nie rozliczyłeś swojego PIT-a za 2024 rok na rzecz Miasta Ząbki, masz teraz możliwość złożenia formularza aktualizacyjnego ZAP-3. W formularzu wystarczy wskazać Ząbki jako miejsce zamieszkania. Po złożeniu formularza w Urzędzie Miasta Ząbki, otrzymasz KARTĘ MIESZKAŃCA „Jestem z Ząbek”, która uprawnia do wielu korzyści i zniżek. Karta ta będzie ważna do 30 kwietnia 2026 roku! (termin rozliczenia PIT na rzecz Ząbek za 2025 rok)

Serdecznie zachęcam do skorzystania z tej możliwości i złożenia formularza w Urzędzie Miasta Ząbki.

Małgorzata Żyśk
Burmistrz Miasta Ząbki

ROZLICZ PIT DO
30 KWIETNIA 2026 R.

www.zabki.pl

NOWY ZAKRES KOMPLEKSOWYCH USŁUG W OFERCIE PWik w Ząbkach!

👍 **Indywidualne usługi hydrauliczne 24/7** 🤖

Od ciekącego kranu, przez zapchany syfon, po niedrożną kanalizację.

**ZAUFAJ WYSPECJALIZOWANEJ EKIPIE
Z WIELOLETNIEM DOŚWIADCZENIEM**



Zgłoszenia przyjmujemy i wizyty umawiamy **telefonicznie**:

👍 w dni robocze od 7:00 do 15:00
pod numerem telefonu **22 7 816 816 wew. 136**

👍 w dni robocze do 7:00 i po 15:00
oraz w dni wolne od pracy
pod numerem telefonu **501- 651-198**



Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w Ząbkach Sp. z o.o.
ul. Hubalczyków 1, 05-091 Ząbki
tel. 22 7 816 816, e-mail: bok@pwikzabki.pl
www.pwikzabki.pl

LOTNICZA PO REMONCIE



Ząbki zyskały kolejny odnowiony fragment infrastruktury drogowej. Zakończyła się modernizacja ulicy Lotniczej na odcinku od ul. Skorupki do ul. Szkolnej.

Remont objął fragment ulicy istotny zarówno dla mieszkańców, jak i dla kierowców poruszających się po tej części miasta. Modernizacja pozwoliła przywrócić komfort jazdy i poprawić bezpieczeństwo użytkowników drogi.

Kolejna ząbkowska droga z nową jakością.

Ul. Lotnicza stała się kolejną ulicą w Ząbkach, która w ostatnim czasie przeszła pełną odnowę. Dzięki zakończonej inwestycji poprawiła się nie tylko płynność ruchu, lecz także ogólna estetyka i funkcjonalność układu drogowego.

KSA



WARSZTATY DLA KOORDYNATORÓW KORPUSU MŁODZIEŻOWEGO WOŁONTARIATU POLONIJNEGO

Trzeba wiedzieć, jak pracować z młodzieżą, garnącą się do wolontariatu, żeby w najlepszy możliwy sposób wykorzystać jej zapał. Właśnie po to zostały zorganizowane warsztaty dla przedstawicieli Polonii, które poprowadziła nauczycielka z SP Katarzyna Węgrzynek.

Warsztaty dla koordynatorów Korpusu Młodzieżowego Wolontariatu Polonijnego odbyły się na zaproszenie Fundacji Świat na Tak oraz Ministerstwa Spraw Zagranicznych w Domu Polonii w Warszawie.

Młodzież polonijna uczestniczyła w projekcie „Wsparcie środowisk polonijnych w obszarze aktywizacji postaw obywatelskich”, a pani Katarzyna Węgrzynek w ramach bloku szkoleniowego pt.: „Jak tworzyć i pracować z młodzieżą w szkolnych klubach wolontariatu?” zachęcała przedstawicieli Polonii z całego świata do tworzenia klubów.

Jej zachęty mogły zostać poparte konkretnymi przykładami, bo w trakcie wystąpienia opowiadała o swoich wieloletnich doświadczeniach w pracy z młodymi wolontariuszami.

SP2



NOWE LINARIUM NA PLACU ZABAW PRZY UL. KOPERNIKA

Plac zabaw przy ul. Kopernika wzbogacił się o nowe linarium – przestrzenną konstrukcję dla najmłodszych mieszkańców. Inwestycja była odpowiedzią na potrzebę rozwoju nowoczesnych i angażujących form aktywności fizycznej w przestrzeniach publicznych przeznaczonych dla dzieci.

Linarium to zabawka wspierająca rozwój fizyczny i koordynację ruchową. Konstrukcja została zaprojektowana z myślą o użytkownikach w różnym wieku. Zastosowane rozwiązania odpowiadają aktualnym standardom bezpieczeństwa oraz potrzebom dzieci.

ŁMA

WIGILIJNA MISECZKA SMAKU

W święta szczególnie doceniamy potrawy, które łączą tradycję z głębokim, domowym smakiem. Dwie wyjątkowe zupy — jedna z polskiego stołu, druga z węgierskiej kuchni — doskonale oddają tę magię, wprowadzając do świątecznego menu aromaty pełne ciepła i charakteru.

Halászlé – węgierska zupa.

Halászlé to tradycyjna węgierska zupa rybna, często serwowana podczas Wigilii. Przyrządza się ją z ryb słodkowodnych, najczęściej z karpia. Choć Węgrzy nie mają dostępu do morza i nie są narodem rybackim, ta aromatyczna, rozgrzewająca potrawa uznawana jest za danie narodowe. Przepis na „prawdziwą” halászlé budzi na Węgrzech równie gorące emocje, co u nas dyskusja o tym, co dodawać do rosółu.



Składniki:

- około 1 kg ogonów, głów i kręgosłupów z karpia,
- filet z karpia po jednym na osobę (zamiast karpia może być sandacz, szczupak albo sum),
- 2 duże cebule bardzo drobno posiekane,
- 1 solidna łyżka smalcu lub 3–4 łyżki oleju,
- 2–3 łyżki słodkiej czerwonej papryki mielonej,
- 1 łyżeczka ostrej papryki mielonej lub do smaku,
- 2 litry wody,
- sól do smaku.
- świeża natka pietruszki i pszenny biały chleb do podania.
- opcjonalnie możesz dodać: 2 duże czerwone papryki słodkie pokrojone w kostkę, 2 pokrojone w kostkę ziemniaki, 1 małą ostrą papryczkę w całości (bez ogonka), 1 puszkę krojonych pomidorów bez skórki.

Zamiast ryby w dzwonkach w niektórych restauracjach do tej pikantnej zupy rybnej, dodaje się pulpety z karpia.

Przepis krok po kroku.

Halaszle z okolic Szegedu tradycyjnie gotowana jest w dwóch etapach. Najpierw gotuje się bulion rybny, a na koniec dodaje się filety i krótko gotuje. Ta wersja jest bardzo pożywna, a smak zupy rybnej wyraźnie pikantny.

Przygotowanie bulionu rybnego do halászlé.

1. W garnku rozgrzej smalec (lub olej), dodaj cebulę i smaż, aż się zeszkli. Zdejmij garnek z ognia i dodaj słodką paprykę mieloną. Wymieszaj dokładnie, uważaj, żeby nie przypalić mielonej papryki, bo wtedy robi się gorzka.

2. Do garnka wlej 2 litry zimnej wody, dodaj ogony i głowy i kręgosłupy z ryb. Jeśli chcesz, to do wywaru rybnego możesz teraz dodać słodką paprykę świeżą, ziemniaki, pomidory bez skóry, ostrą papryczkę, liście laurowe, czosnek. Nie są to składniki obowiązkowe, ale zupa będzie bardziej pożywna. Dosól do smaku i gotuj wszystko na wolnym ogniu, aż ryba będzie miękka, a mięso zacznie samo odchodzić od ości. Zajmuje to około 1 godziny.

3. Wywar przecedź przez sitko do czystego garnka. Wyjmij rybę i oddziel mięso od ości. Ugotowane warzywa i mięso, przetrzyp przez gęste sitko i dodaj do przecedzonego wywaru. Dzięki temu zupa będzie gęstsza i będzie miała bardziej intensywny smak zupy rybnej.

4. Do przetartego bulionu rybnego dodaj dzwonka ryb, zagotuj krótko i gotuj jeszcze kilka minut, tylko tyle, żeby ryba nie była surowa. Przed podaniem każdą porcję posyp obficie świeżą natką pietruszki. Zupę rybną z papryką podaje się na Węgrzech z białym chlebem.

Polska zupa rybna z karpia.

Tradycyjna polska zupa rybna, gotowana na głowach karpia, wcale nie jest potrawą „z resztek”, lecz prawdziwą gwiazdą wigilijnego stołu. Aromatyczna, esencjonalna, podana z grzankami, lanymi kluskami czy makaronem – na przykład z łazankami – jest po prostu pyszna. Zamiast sięgać po egzotyczne owoce morza, warto wrócić do tradycji i przygotować najlepszą zupę rybną według receptur naszych babć – prostą, a jednocześnie wyjątkowo smaczną.

Składniki:

- głowy, ogony i kręgosłupy z karpia – łącznie około 1 kg,
- 5-6 filetów z karpia bez skóry,
- 2-3 łyżki masła lub oleju,
- 1 pęczek włoszczyzny bez kapusty (3 marchewki, 1 korzeń pietruszki, pół małego selera, duży por),
- 1 duża cebula,
- 2 litry wody,



- przyprawy do zupy rybnej: 4-5 ziaren ziela angielskiego, 3 liście laurowe, sól i biały lub czarny pieprz do smaku,
- opcjonalnie 200 ml śmietany 30% do zabielenia zupy,
- natka pietruszki lub koperek do podania.

Przepis krok po kroku.

1. Cebulę przekrój na 4-6 kawałków, 2 marchewki, 1 pietruszkę i 1 por pokrój na około 3 cm kawałki. W garnku z grubym dnem rozgrzej tłuszcz, dodaj pokrojone warzywa i mieszając od czasu do czasu, podsmażaj, około 7-10 minut, aż krawędzie cebuli i pora zaczną się rumienić. Wlej 2 litry wody, dodaj przyprawy i gotuj na średnim ogniu około pół godziny.

2. Kiedy warzywa się gotują, umyj ogony i głowy karpia, usuń skrzela i oczy. Dodaj do warzyw, zmniejsz płomień i gotuj zupę pod przykryciem około 40 minut, aż mięso zacznie odchodzić od ości. Przecedź wywar z karpia przez sitko do czystego garnka.

3. Zupę możesz zagęścić, dodając do przecedzonego wywaru z karpia trochę zmiksowanej ugotowanej cebuli i marchewki, na których gotował się wywar. Nie jest to konieczne, ale dzięki temu zupa jest bardziej kremowa.

4. 1 marchewkę zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Do wywaru dodaj startą marchewkę i pokrojone na kawałki filety z karpia. Gotuj zupę przez kilka minut, aż kawałki ryby się ugotują. Zupę możesz dodatkowo zabielić śmietaną. Podawaj bardzo gorącą z lanymi kluskami, makaronem łazanki lub grzankami. Na koniec posyp świeżą zieleniną.

PROSTY PRZEPIS NA PIERNICZKI ŚWIĄTECZNE

Prosty przepis na pierniczki wcale nie musi być czasochłonny. Wiele razy przekonaliśmy się o tym, wertując wydane kilkadziesiąt lat temu książki kucharskie. Naszym babciom wystarczały mąka, korzenne przyprawy, naturalny miód, tłuszcz i soda oczyszczona. Żadnych wymyślnych dodatków, bo i tak nie było ich w sklepach. Ten sprawdzony przepis na pierniczki świąteczne ma już ponad 50 lat i pochodzi z książki Jana Czernikowskiego.

Wszystkie składniki do pierniczek powinny być w temperaturze pokojowej:

- 3 szklanki mąki pszennej (500 g),
- 150 g cukru pudru lub drobnego cukru,
- 125 g naturalnego miodu,
- 125 ml mleka,
- 2 płaskie łyżeczki sody oczyszczonej,
- 20-30 g przyprawy do piernika lub więcej do smaku (w oryginalnym przepisie było po 10 g goździków i cynamonu).

Przepis krok po kroku.

1. Przygotuj karmel. W rondlu z grubym dnem rozpuść połowę cukru i podgrzewaj, aż nabierze złoto-brązowego koloru (uwaga, żeby go nie przypalić). Dodaj miód, mleko, pozostały cukier puder, przyprawę do piernika i mieszaj, aż cukier się rozpuści. Na koniec krótko zagotuj.

2. Zaparzanie ciasta na pierniczki. Kiedy masa karmelowa się podgrzewa, przesiej mąkę pszenną do miski, dodaj 2 płaskie łyżeczki sody oczyszczonej i wymieszaj. Do mąki stopniowo wlewaj gorącą mieszaninę miodowo-karmelową i dokładnie mieszaj drewnianą łyżką albo szpatułką. Gdy masa troszkę

przestygnie, wyrabiaj ją ręcznie lub mikserem, na gładkie ciasto.

3. Gotowe ciasto przykryj ściereczką i odstaw na 2-3 godziny, żeby całkowicie wystygło. Dzięki temu łatwiej Ci będzie rozwałkować ciasto.

4. Podziel ciasto na dwie części. Każdy kawałek ciasta rozwałkuj na grubość około 5-8 mm i kieliszkiem, szklanką lub foremką wytnij pierniczki. Ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia lub posmarowanej masłem i oprószonej mąką.

5. Wstaw blachę do piekarnika nagrzanego do 170 stopni, grzałka góra-dół. Pierniczki piecz około 14-20 minut, aż lekko się zarumienią. Każdy piekarnik grzeje trochę inaczej, więc warto zerknąć do środka po 14 minutach.

Po ostudzeniu upieczone pierniczki możesz udekorować lukrem, posypać orzechami albo przyozdobić smażoną skórką pomarańczową.



Ubierz swoje okna w styl i elegancję!

Cudne Okno

SALON ARANŻACJA OKIEN

Szeroki wybór
FIRAN TKANIN KARNISZY

SZYCIE:

- Firan • Zasłon • Rolet rzymskich
- Obrusów • Serwet • Poduszek

ul. Piłsudskiego 13
05-091 Ząbki

WWW.CUDNEOKNO.PL

cudneokno@gmail.com

784 616 784

DOJAZD DO KLIENTA na pomiar i montaż!

ZIARNO, KTÓRE OBUDZIŁO MARZENIA

Aromat świeżo mielonej kawy potrafi zostać w pamięci na całe życie. W przypadku właściciela ząbkowskiej palarni Tom Caffè ten zapach stał się początkiem niezwyklej, ponad 40-letniej przygody, która dziś inspiruje baristów na całym świecie.



Od rodzinnego rytuału do kawowego świata.

Każdy dzień w domu rodzinnym w podwarszawskim Michalinie zaczynał się podobnie: ręczny młynek wiszący na kuchennej ścianie, kilka obrotów korbą i ten niezapomniany aromat świeżo zmielonej kawy, który wypełniał cały dom. To mama właściciela palarni Tom Caffè zaszczerpiła w nim miłość do kawy – i pewnie nawet nie przypuszczała, że ta dziecięca poranna rutyna stanie się początkiem wielkiej, międzynarodowej kariery.

Dziś, po ponad czterech dekadach pracy w branży, wciąż z uśmiechem wspomina tamte poranki i jest przekonany, że mama byłaby z niego dumna.

Światowe doświadczenie i nagrody, które budzą podziw.

Jego zawodowa droga rozpoczęła się w 1982 roku na Londyńskiej Giełdzie Kawy, a później w firmach w Londynie i Genewie, skąd ruszał w podróże do plantacji na całym świecie. Przez lata pełnił funkcje w najważniejszych organizacjach branżowych, współzakładał europejskie stowarzyszenie SCAE, był jego prezydentem i pozostaje ambasadorem do dziś.

To z jego inicjatywy do Polski trafiły pierwsze profesjonalne mistrzostwa baristów, a Akademia Kawy® oraz palarnia Tom Caffè® stały się miejscem, w którym wiedza i pasja spotykają się w jednej filiżance.

Nie sposób nie wspomnieć o sukcesach międzynarodowych: to właśnie z jego środowiska – jako efekt lat pracy i wspierania młodych baristów – wyrosła Agnieszka Rojewska, pierwsza Polka i pierwsza kobieta w historii, która zdobyła Mistrzostwo Świata Baristów w 2018 roku w Amsterdamie.

Kawowe ciekawostki.

Rozpoczynamy cykl kawowych ciekawostek autorstwa pana Tomasza Obracaj – człowieka, który od ponad czterech dekad odkrywa tajemnice ziaren i dzieli się nimi z pasją!

• **Gigant światowej gospodarki:** Kawa jest uprawiana dookoła świata w strefie tropikalnej na obszarze pomiędzy zwrotnikami Raka i Koziorożca. Światowa produkcja to 10,5 milionów ton rocznie z czego około 60% to Arabika i 40% Robusta. Gdyby całą roczną produkcję surowej kawy zapakować w 60 kg worki jutowe, potrzeba byłoby ponad pół miliona kontenerów, które ustawione jeden za drugim stworzyłyby korek o długości... 6 tysięcy kilometrów!

Największymi producentami kawy są Brazylia 3,7 mln (Arabika i Robusta), Vietnam 1,8 mln (głównie Robusta) i Kolumbia 0,7 mln ton (tylko Arabika). Rynek kawy jest drugim co do wartości obrotów (USD) towarem na świecie po ropie naftowej (wartość zawiera transakcje giełdowe), a sama kawa jest często nazywana „czarnym złotem”.

• **Legendarne początki kawy:** Kawa to pestki owocu drzewa kawowca, pochodzącego z Wyżyny Abisyńskiej, położonej w jednym z najstarszych krajów Afryki, Etiopii. Pierwotnie liście i owoce kawowca, razem z pozostałą dziką roślinnością jungli, były spożywane przez lokalną ludność w formie wywaru. Wedle legendy, mniej więcej w dziewiątym wieku „właściwości kawy odkrył pasterz nazywany Kaldi, który zauważył, że jego kozy po zjedzeniu tych owoców stawały się bardziej energiczne...”. Prawdziwe właściwości kawy możemy docenić dopiero po wypaleniu ziaren kawowca, więc przypuszczamy, że Kaldi lub jeden z jego potomków jedząc ugotowane owoce kawy, wypuścił pestki do ogniska i tak wypalił pierwszą kawę. Lokalne plemiona zaintrygowane aromatem i smakiem wypalonych kawy dodały ją do codziennej diety i szybko odkryły jej magiczną moc, która pozwalała im na długie godziny pracy i modlitwy.

Minęły setki lat zanim muzułmańscy pielgrzymi przewieźli kawę z Etiopskiej dżungli do portu Mocha w Yemenie, gdzie na początku XV wieku zaczęto ją po raz pierwszy uprawiać. Były to czasy podboju i dominacji Osmańskiego Imperium i eksport kawy z portu Mocha był ściśle ograniczony tylko do Istambułu i kilku innych kontrolowanych portów. Przez wiele lat kawa była ich pilnie strzeżoną tajemnicą i cenną bronią, pomagającą pokonać zmęczenie i utrzymać koncentrację umysłu, szczególnie podczas bojów z przeciwnikami oraz modlitwie.

Już w następnym numerze kolejna odsłona kawowych ciekawostek!

Świąteczna zniżka dla czytelników!

Zachęcamy, by w świątecznym okresie zajrzeć do palarni Tom Caffè w Ząbkach (ul. Narutowicza 37) i podarować sobie lub bliskim aromatyczną chwilę przy kawie tworzonej z pasją i wieloletnim doświadczeniem. A dla czytelników „Co słyszc?” przygotowaliśmy wyjątkowy prezent – świąteczny rabat 10% na wszystkie produkty!



WYPRAWA ŚLADEM PATRONA

W roku jubileuszu 10-lecia Jednostki Strzeleckiej 1533 oraz 90-lecia tradycji Strzelca w Ząbkach, 29 listopada 2025 r. Strzelcy i Kadeci wyruszyli do Muzeum Gross-Rosen w Rogoźnicy. Dzięki wsparciu Burmistrz Małgorzaty Zyśk oraz Grażyny Sobierajskiej z Liceum im. rtm. Pileckiego mogli oddać hołd swojemu patronowi, por. Ludwikowi Jerzemu Tulińskiemu.



Powrót do miejsca śmierci Patrona.

W niemieckim obozie koncentracyjnym Gross-Rosen 17 lipca 1944 r. o godzinie 7:55, przy ścianie straceń zamordowano por. Ludwika Jerzego Tulińskiego – żołnierza Wojska Polskiego, założyciela Oddziału Związku Strzeleckiego w Ząbkach i w czasie okupacji dowódcę Służby Zwycięstwu Polski, Związku Walki Zbrojnej oraz Armii Krajowej.

W 2018 r. Jednostka Strzelecka 1533 im. por. Tulińskiego – za zgodą Dyrekcji Muzeum – umieściła na ścianie straceń tablicę upamiętniającą swojego patrona, ufundowaną przez ówczesnego radnego Janusza Krajewskiego. W roku jubileuszowym Strzelcy powrócili tam, by ponownie oddać mu hołd i podkreślić znaczenie jego postawy dla historii miasta.

Krótką ceremonią, wielkie emocje.

Wizyta rozpoczęła się od uroczystości w miejscu kaźni. Wprowadzono poczet sztandarowy, odśpiewano Hymn Narodowy i przypomniano Rotę przysięgi Armii Krajowej. Pod ścianą straceń złożono znicze i wiązankę, oddając cześć por. Tulińskiemu oraz wszystkim zamordowanym więźniom.

Uczestnicy podkreślali, że obecność w takim miejscu skłania do refleksji i pozwala pełniej zrozumieć znaczenie odwagi i wierności wartościom. Po części oficjalnej Strzelcy obejrzeli film dokumentalny i zwiedzili obóz z przewodnikiem, który przybliżył historię Gross-Rosen.



Słowa uznania i podziękowania.

Po powrocie dowódca Jednostki Strzeleckiej 1533, mł. insp. ZS Mirosław Sobiecki, podkreślił zaangażowanie uczestników:

— Dziękuję Strzelcom i Kadetom. Dwanaście godzin w autokarze spędzonych po to, by uczcić pamięć człowieka, który mimo tortur odmówił współpracy z Gestapo, to dowód waszej determinacji. Por. Ludwik Jerzy Tuliński pozostaje wzorem niezłomności — zaznaczył.

Dowódca podziękował również burmistrz Małgorzacie Zyśk i Grażynie Sobierajskiej za pomoc w organizacji wyprawy oraz pracownikom Muzeum Gross-Rosen za życzliwe przyjęcie grupy, projekcję filmu i profesjonalne oprowadzanie.

Wspólna pamięć jako fundament tradycji.

Wyjazd do Gross-Rosen stał się dla Strzelców ważną lekcją historii i przypomnieniem o odpowiedzialności, jaką niosą kolejne pokolenia. Jednostka Strzelecka 1533, pielęgnując pamięć o swoim Patronie, podtrzymuje ciągłość lokalnych tradycji niepodległościowych — obecnych w Ząbkach już od dziewięciu dekad.

ŁMA

fot. Strzelec Tymoteusz Siemion.



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.

MIKOŁAJKOWY TURNIEJ SZACHOWY

7 grudnia hala sportowa MOSiR w Ząbkach zamieniła się w arenę strategicznych zmagania. Mikołajkowy Turniej Szachowy, zorganizowany z inicjatywy Szach-Mat Ząbki, Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji oraz Stowarzyszenia Razem dla Ząbek, pod patronatem Burmistrza Miasta Ząbki, Małgorzaty Żysk zgromadził 54 młodych uczestników. Turniej poprowadził sędzia Paweł Sujkowski.



Młodzi mistrzowie na podium.

W grupie A, obejmującej zawodników z wyższymi kategoriami, zwyciężył Michał Kudliński. Drugie miejsce zajął Leon Janicki, a trzecie – Kamil Różycki. W grupie B, w której startowali młodszy i mniej zaawansowani zawodnicy, najlepszy okazał się Stanisław Kwiatkowski. Na kolejnych stopniach podium uplasowali się Miłosz Szajder i Oliwier Zdanowski. W uroczystym wręczeniu nagród uczestniczyła burmistrz Małgorzata Żysk.

- Serdecznie gratuluję wszystkim uczestnikom turnieju oraz organizatorom tego wydarzenia. Cieszę się, że w Ząbkach powstają inicjatywy, które w tak atrakcyjny sposób łączą sport z rozwojem intelektualnym dzieci i młodzieży. Szachy uczą cierpliwości, logicznego myślenia i konsekwencji w działaniu, wartości niezwykle ważnych w codziennym życiu - podkreśliła.



Szachowe plany na przyszłość.

To już druga edycja turnieju zorganizowanego przez Szach-Mat Ząbki. Organizatorzy zapowiedzieli kontynuację działań, planując m.in. Szachową Ligę Mistrzów Ząbek.

ŁMA

ŚWIĄTECZNA GALA D-DANCE
19 GRUDNIA 2025
GODZ. 18:00

Sala widowiskowa MOK, ul. Słowackiego 21
 (wejście po lewej od głównego wejścia MOSiR – II piętro)

WSTĘP WOLNY! Obowiązkowa rozgrzewka dla występujących: **17:30**

Wszelkie informacje dla występujących są dostępne bezpośrednio u instruktorów poszczególnych zajęć (w tym informacje o wymaganych strojach)

WAŻNE! Podczas rozgrzewki (przed godz. 18:00) bezwzględnie na salę nie mają wstępu rodzice oraz widzowie!



KONCERT
MIEJSKO-PARAFIALNEGO CHÓRU
CANTORES MISERICORDIAE
 w programie kolędy i pastorałki świata
 pod dyrygenturą Zuzanny Kozłowskiej

WSTĘP WOLNY!

20 GRUDNIA 2025 R.
GODZ. 18:00 | SALA WIDOWISKOWA MOK
 UL. SŁOWACKIEGO 21

HEJ, KOLĘDA!

Miejski Ośrodek Kultury w Ząbkach

MIASTO Z SERCEM DLA ZWIERZĄT UKS KOBRA ZĄBKI Z SUKCESAMI

Nie pierwszy, i miejmy nadzieję nie ostatni raz, Straż Miejska w Ząbkach, przeprowadziła zbiórkę darów dla schroniska „Małe Boże” w Stromcu i zrobiła to perfekcyjnie oraz skutecznie. Akcja trwała przez cały ubiegły miesiąc.



Przedszkola i szkoły dały przykład.

W przedsięwzięcie włączyły się ząbkowskie przedszkola i szkoły. Dzieci i rodziców nie trzeba długo namawiać, jeśli chodzi o pomaganie zwierzętom – darów zaczęło przybywać. Karmy, koce, środki higieniczne – miejsce zbiórki wyglądało bardziej jak zaopatrzenie sklepu zoologicznego niż spontaniczna akcja charytatywna.

Ząbki nie odwracają wzroku.

Do akcji licznie włączyli się także indywidualni mieszkańcy Ząbek. Przez cały czas trwania zbiórki – organizowanej w siedzibie Straży Miejskiej – przynosili niezbędne zwierzętom artykuły. Efektem tego wspólnego wysiłku była pokaźna ilość zebranych darów, które w najbliższych dniach trafią do schroniska w Stromcu, poprawiając warunki bytowe jego podopiecznych.

Czy to zmieni świat?

Nie, ale zmieni dzień psom i kotom, a przede wszystkim pokaże, że w Ząbkach jest miejsce na gest, który coś znaczy. Pięć edycji już za nimi i jedno jest pewne – póki w naszym mieście są ludzie i Straż Miejska, którzy chcą pomagać i wiedzą, że empatia nie gryzie – wszystko jest na swoim miejscu.

KSA

29 listopada 2025 r. zawodnicy Uczniowskiego Klubu Sportów Walki Kobra z Ząbek wzięli udział w prestiżowych Międzynarodowych Mistrzostwach Polski International Budokai w Zambrowie. Wydarzenie zgromadziło ponad 150 zawodników reprezentujących różne kategorie wiekowe i wagowe z całego kraju oraz z zagranicy.

Dla ząbkowskiego klubu był to kolejny dowód, że intensywna praca treningowa przekłada się na rzeczywiste wyniki w konfrontacji z wymagającą konkurencją. Zawodnicy UKSW Kobra zaprezentowali wysoki poziom techniczny, opanowanie oraz ducha walki – cechy, które od lat stanowią fundament ich sportowego rozwoju.

Silna reprezentacja i cenne doświadczenie.

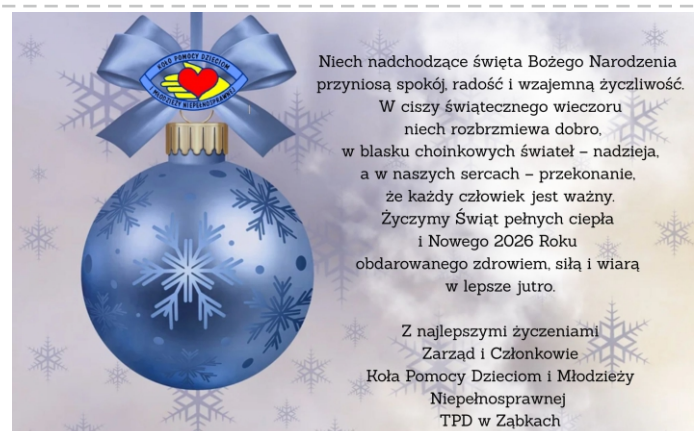
Reprezentanci Kobra Ząbki pokazali się z bardzo dobrej strony, podejmując wymagające pojedynki z determinacją i dużym zaangażowaniem. Ich postawa została doceniona nie tylko przez sędziów, ale również przez obecnych kibiców. Po zakończeniu turnieju trener Piotr Tradecki nie krył zadowolenia z osiągnięć swoich podopiecznych, podkreślając znaczenie systematycznego treningu i zespołowego podejścia:

– Nasi zawodnicy pokazali, że ciężka praca na treningach oraz poświęcenie przynoszą efekty na arenie krajowej i międzynarodowej. To dla nas wszystkich ogromna motywacja do dalszego rozwoju

Plany na kolejne miesiące.

Klub już przygotowuje się do kolejnych wydarzeń – w tym do zimowego obozu sportowego oraz startów w turniejach planowanych na początek 2026 roku. Priorytetem jest dalszy rozwój zawodników i systematyczne podnoszenie poziomu sportowego.

ŁMA



*Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
życzymy Przyjaciołom
Praskiej Giełdy Spożywczej
zdrowia, radości i ciepła
rodzinnych spotkań.*

*Niech ten wyjątkowy czas wypełni
Wasze serca spokojem, a nadchodzący
rok przyniesie sukcesy, pomyślność
i wiele szczęśliwych chwil.
Wesołych Świąt
i szczęśliwego Nowego Roku!*



WESOŁYCH ŚWIĄT!

Serdeczne życzenia
radosnych Świąt Bożego Narodzenia
spędzonych w ciepłej rodzinie,
pięknie pachnącej choinki,
zdrowia, energii
oraz uśmiechu na co dzień
a także, szczęśliwego nowego roku
życzą

Pracownicy i Zarząd
PWik w Ząbkach

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia wielu łask od Bożej Dzieciny,
wiary, nadziei i miłości, pokoju w sercach i na świecie
oraz opieki Świętej Rodziny.
Wszelkiej pomyślności w nadchodzącym nowym roku
życzy

Koło Przyjaciół Radia Maryja
przy Parafii Świętej Trójcy

Z okazji nadchodzących
Świąt Bożego Narodzenia
życzymy Państwu chwil pełnych ciepła
i radości w gronie najbliższych.
Niech ten czas przyniesie spokój,
odpoczynek i motywację do spełniania
marzeń w Nowym Roku!

Dyrekcja i Pracownicy
MOSiR Ząbki

MOSiR Ząbki grudzień 2025

Spokojnych Świąt
i lekkiego Nowego Roku

życzy
dietetyczka Naturhouse Zabki
Iwona Michalak

NATUR HOUSE

Radosnych Świąt



Niech te Świąta Bożego Narodzenia
otulą Państwa spokojem, dobrem i blaskiem
niezapomnianych momentów.

A nowy rok niech przyniesie inspirację,
zdrowie i siłę do podejmowania nowych wyzwań.

Z serdecznymi pozdrowieniami

Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach

MCS
ZĄBK
grudzień 2025 r.