



ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

LATO W MIEŚCIE 2024

Wakacje zaczynają się w tym roku w piątek 21 czerwca, a już po weekendzie, od poniedziałku 24 czerwca, ząbkowskie instytucje zapraszają dzieci na zorganizowany wypoczynek. Wzorem lat ubiegłych, w czasie wakacji w Ząbkach zorganizowana zostanie akcja „Lato w mieście 2024”.

Dokończenie na str. 10



NIE ZWLEKAJ Z DECYZJĄ - ZOSTAŃ KRWIODAWCĄ

14 kwietnia na terenie MCS Ząbki odbyła się kolejna już akcja poboru krwi pod patronatem burmistrza Miasta Ząbki. Tego dnia krew oddało 36 osób, łącznie zebrano 16,2 litra tego najcenniejszego leku.

Dokończenie na str. 4



TRWA BUDOWA KOLEJNYCH ZĄBKOWSKICH ULIC

Budowa i modernizacja ząbkowskich ulic zapewnia możliwość bezpiecznego poruszania się po Ząbkach. Na realizację inwestycji drogowych burmistrz Małgorzata Żyśk pozyskała środki zewnętrzne, ograniczając do minimum wkład własny Miasta Ząbki. Niewiele gmin miejskich o zbliżonej wielkości może pochwalić się tak imponującą liczbą inwestycji drogowych.

Dokończenie na str. 4



CIĄG PIESZO - JEZDNY POŁĄCZY UL. SAPERÓW Z UL. CZOŁGISTÓW

W drugiej połowie kwietnia 2024 r. Urząd Miasta Ząbki ogłosił przetarg na budowę ciągu pieszo – jezdni, który połączy ulice Saperów i Czołgistów. Termin składania ofert upływa 7 maja br.

Do zadań wykonawcy należeć będą m.in. roboty ziemne i wykonanie podbudowy, wykonanie nawierzchni jezdni i zjazdów oraz ścieków ulicznych z kostki brukowej betonowej. Ponadto zwycięzca przetargu będzie zobowiązany do regulacji studzienek, ręcznego malowania linii segregacyjnych i krawędziowych ciągłych na jezdni oraz wykonania trawników.

KSA

MIESZKAŃCY ZĄBEK WYBRALI MIEJSKICH RADNYCH I BURMISTRZA

Małgorzata Zyśk została ponownie wybrana burmistrzem naszego miasta, uzyskując w drugiej turze wyborów samorządowych 64,13% głosów. Ubiegająca się o stanowisko burmistrza Ząbek Edyta Kalata zdobyła 35,87% głosów.

Emocji podczas tegorocznych wyborów samorządowych nie brakowało. W pierwszej turze o fotel burmistrza ubiegało się troje kandydatów. W drugiej turze wyborów na burmistrza Ząbek mieszkańcy mogli głosować na Małgorzatę Zyśk lub Edytę Kalatę. W 15 obwodach na ubiegającą się o reelekcję burmistrz Małgorzatę Zyśk oddało głosy 6 059 mieszkańców (64,13%). Na Edytę Kalatę zagłosowało 3 389 osób (35,87%). Frekwencja wyborcza wynosiła w pierwszej turze 49,44%, natomiast w drugiej turze zaledwie 34,59%.

Mieszkańcy Ząbek wybrali Radę Miasta.

Mieszkańcy naszego miasta wybrali 21 radnych na kolejną, dziewiątą kadencję Rady Miejskiej w Ząbkach. Wśród nich aż osiem osób zasiądzie w Radzie Miasta po raz pierwszy. Najwięcej głosów otrzymał Komitet Wyborczy Wyborców Małgorzaty Zyśk (39,41% – 9 mandatów). Koalicyjny Komitet Wyborczy Koalicja Obywatelska zdobył poparcie 30,04% głosujących i uzyskał 7 mandatów. Na trzecim miejscu uplasował się Komitet Wyborczy Wyborców Wybieram Ząbki (24,88% – 5 mandatów). Mandatów nie uzyskał Koalicyjny Komitet Wyborczy Trzecia Droga Polska 2050 Szymona Hołowni - Polskie Stronnictwo Ludowe, na który zagłosowało 5,67%. Łącznie wpłynęło 13 173 głosów.

W Radzie Miasta Ząbki kadencji 2024-2029 mandaty radnych uzyskali:

Komitet Wyborczy Wyborców Małgorzaty Zyśk

- Robert Adam Świątkiewicz
- Wojciech Gut
- Jarosław Pisarczyk
- Jacek Małecki
- Zofia Dąbrowska
- Agnieszka Małgorzata Ignaczak
- Daniel Kargul
- Mariusz Kaczyński
- Mirosław Sobiecki

Koalicyjny Komitet Wyborczy Koalicja Obywatelska

- Edyta Teresa Kalata
- Marzena Toton
- Piotr Szałkowski
- Monika Gąsowska
- Anna Izabela Dzierżyc
- Urszula Popławska
- Anna Iwona Miazga.

Komitet Wyborczy Wyborców Wybieram Ząbki:

- Sławomir Nowak
- Artur Wałachowski
- Adam Niewiadomski

- Waldemar Stachera
- Tomasz Szymczak

Reprezentanci Ząbek w Radzie Powiatu Wołomińskiego i Sejmiku Województwa Mazowieckiego.

W Radzie Powiatu zasiądzie 29 radnych wybranych w siedmiu okręgach wyborczych. Mieszkańcy Ząbek zdecydowali, kto będzie dbać o interesy naszego miasta w Radzie Powiatu Wołomińskiego. Są to: Grzegorz Siwek (16,37% głosów) i Łukasz Uściński (10,45% głosów) - obaj startowali z listy Komitetu Wyborczego Prawo i Sprawiedliwość oraz Tomasz Kalata (17,94% głosów) i Monika Rypczyńska (7,52% głosów), którzy reprezentowali Koalicyjny Komitet Wyborczy Koalicja Obywatelska.

W Sejmiku Województwa Mazowieckiego zasiądzie Robert Perkowski, były burmistrz Miasta Ząbki, który uzyskał 13 262 głosów. Tym samym, nasze miasto będzie miało swojego bezpośredniego przedstawiciela w tym organie uchwałodawczym samorządu szczebla wojewódzkiego.

KSA

DRODZY MIESZKAŃCY!



Bardzo dziękuję za to, że poszliście do lokali wyborczych i oddaliście swój głos na kandydatów na radnych i kandydata na burmistrza naszego miasta. Okazane mi zaufanie i powierzenie funkcji Burmistrza Miasta Ząbki na drugą kadencję, to dla mnie ogromny zaszczyt i zarazem zobowiązanie do dalszej rzetelnej pracy na rzecz całej ząbkowskiej społeczności. Gratuluję wszystkim kandydatom na radnych wyboru do Rady Miasta Ząbki oraz kandydatom na burmistrza, którzy ubiegali się o to stanowisko, podjęcia się tego wyzwania. Zapraszam Wszystkich do współpracy, bo przyświeca nam wspólny cel, dobro Mieszkańców i rozwój Ząbek. Wszyscy zasługujemy na to, aby nasze miasto rozwijało się i było przyjaznym miejscem do życia. Obiecuję, że będę, tak jak w minionej kadencji, burmistrzem wszystkich Mieszkańców. Będę pracowała nad budowaniem społeczności, która docenia i szanuje każdego z nas.

Moje działania zamierzam kierować przede wszystkim ku dobru całej społeczności Ząbek. Będę walczyła o zapewnienie wysokiej jakości życia dla Mieszkańców oraz o budowanie silnych więzi społecznych.

Doskonale zdaje sobie sprawę, że moje zadanie będzie wymagało zaangażowania, współpracy i kompromisów. Jestem przekonana, że wspólnymi siłami możemy osiągnąć jeszcze więcej i uczynić Ząbki jeszcze lepszym miejscem do życia. Bardzo zależy mi na otwartej i transparentnej komunikacji z Mieszkańcami, chcę Was słuchać, rozumieć Wasze potrzeby i na tej podstawie podejmować decyzje, które będą służyły naszemu miastu, aby każdy z Nas mógł rozwijać swój potencjał i osiągać swoje cele. Dołożę wszelkich starań, aby zapewnić nam wszystkim dostęp do wysokiej jakości usług publicznych, edukacji, opieki zdrowotnej i infrastruktury.

Małgorzata Zyśk

ODPOCZNIJ W PARKACH MIEJSKICH

W Parku Miejskim przy ul. Powstańców pojawiły się nowe ławki, a niebawem zostaną dostawione kolejne. Odnowione i pomalowane zostały także ławki, które znajdowały się w parku wcześniej.

Nowe ławki nie tylko pięknie się prezentują i cieszą oczy swoim wyglądem, ale są również bardzo wygodne, co z pewnością docenią ich użytkownicy. Już teraz mieszkańcy mogą odpoczywać na nowych, bardzo estetycznych miejskich meblach. Park Miejski przy ul. Powstańców to kolejna przyjazna przestrzeń do spotykania się z sąsiadami i bliskimi, do złapania chwili oddechu i cieszenia się naturą w bliskiej odległości od domu.

Nowe, estetyczne i funkcjonalne ławki zostały też zamontowane przy tętni solankowej w Parku Miejskim im. Szuberta.



- Tętnia w Parku Szuberta już działa, dostawiliśmy nowe ławki i pomalowaliśmy te, które już wymagały odświeżenia. Piękna zieleń i inhalacje mogą wpłynąć na nasze lepsze samopoczucie. Odnowione zostały również wszystkie ławki i urządzenia w Parku Miejskim na ul. Powstańców (przy Żołnierskiej) – mówi Małgorzata Zyśk, burmistrz naszego miasta.



Stare i zniszczone miejskie ławki stopniowo będą zastępowane nowymi, estetycznymi siedziskami. Zmiany zauważy każdy, kto chociaż na chwilę odwiedzi parki. Trwające prace mają na celu uczynić przestrzeń miejską estetyczną i bardziej przyjazną mieszkańcom.

KSA

Dokończenie ze str. 1**NIE ZWLEKAJ Z DECYZJĄ – ZOSTAŃ KRWIODAWCĄ**

Organizatorem akcji poboru krwi w Ząbkach jest Stowarzyszenie Heimur. Krew jest bezcennym i niezastąpionym lekiem przywracającym zdrowie, ratującym życie chorych oraz ofiar wypadków.

Kolejne ząbkowskie akcje poboru krwi odbędą się w dniach:

- 16.06.2024 r.,
- 18.08.2024 r.,
- 20.10.2024 r.

Oddaj krew – uratujesz czyjeś życie. Codziennie czekają na nią pacjenci w szpitalach.

Kto może oddać krew?

Krew może oddać osoba zdrowa, czyli taka, której oddanie krwi nie zaszkodzi, i której krew będzie bezpieczna dla pacjentów.

Osoby od 18. do 65. roku życia:

- które ważą co najmniej 50 kilogramów,
- u których w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie wykonano akupunktury, tatuażu, przekłucia uszu lub innych części ciała,
- które w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie miały wykonanych żadnych zabiegów operacyjnych, endoskopowych i innych diagnostycznych badań (np. gastrokopii, panendoskopii, artroskopii, laparoskopii),
- które w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie były leczone krwią i preparatami krwiopochodnymi.

Oddawanie krwi jest całkowicie bezpieczne. Przestrzegane są rygorystyczne zasady bezpieczeństwa. W każdym miejscu pobierania krwi – stacjonarnym i wyjazdowym – zorganizowana jest dodatkowo służa bezpieczeństwa, a więc wymagane jest dezynfekowanie rąk, założenie maseczki, pomiar temperatury. Każde stanowisko do oddawania krwi jest dezynfekowane.

KSA**Dokończenie ze str. 1****TRWA BUDOWA KOLEJNYCH ZĄBKOWSKICH ULIC**

Część inwestycji drogowych w Ząbkach została już zrealizowana, inne jak np. ul. Szwoleżerów czy ul. Słoneczna są w trakcie realizacji, a w kolejce czekają drogi, na które miasto Ząbki pozyskało dotacje. Inwestycje drogowe stanowią duże wyzwanie, zwłaszcza w tych ulicach, gdzie konieczna jest modernizacja lub wymiana sieci i mediów podziemnych. Zakończenie robót w ulicy Słonecznej nastąpi w październiku 2024 r.

- Obecnie jest budowana kanalizacja deszczowa. Na ulicy Słonecznej będzie położona piękna kostka brukowa, taka jak na ul. Lipowej. W lipcu rozpocznie się budowa drogi gminnej ul. Nowej. Inwestycja zostanie zrealizowana do końca 2024 roku. Ulica Nowa realizowana jest w ramach największego w historii ząbkowskiego samorządu projektu 21 dróg za kwotę 21 milionów złotych. Na ten cel nasze miasto pozyskało 20 milionów złotych a wkład własny gminy wynosi zaledwie 1 milion złotych - mówi burmistrz Małgorzata Zyśk.

Jeszcze w tym roku przeprowadzony zostanie remont ulicy Wyspiańskiego w ramach poprawy infrastruktury Miasto Ząbki z dofinansowaniem 70% z Funduszu Rozwoju Dróg Lokalnych. W maju 2024 roku zakończą się prace w ul. Wilczej i ul. Budkiewicza, w czerwcu dobiegnie końca realizacja ul. Gałczyńskiego, a w sierpniu br. przebudowa ul. Tetmajera. Od chwili objęcia urzędu burmistrza w 2019 roku, Małgorzata Zyśk kładzie wielki nacisk na realizację projektów inwestycyjnych w naszym mieście. Inwestycje oświatowe, powiększanie arealu terenów zielonych i stref relaksu oraz inwestycje drogowe, dotyczące zarówno budowy, przebudowy, jak i remontów dróg gminnych przyczyniają się do poprawy warunków życia w Ząbkach.

Niemal wszystkie ząbkowskie inwestycje są realizowane ze znacznym, w niektórych przypadkach sięgającym nawet 95%, udziałem środków zewnętrznych, pochodzących zarówno z programów unijnych, jak i rządowych. Świadczy to o wysokiej skuteczności w ich pozyskiwaniu.

- Najważniejszym czynnikiem skutecznie pozyskiwanych dotacji jest doświadczenie, determinacja i właściwie przygotowane wnioski o dofinansowanie, a to potrafimy robić - mówi Małgorzata Zyśk.

KSA

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.

MÓJ DZIENNIK Z WYMARZONEJ PODRÓŻY

Miejska Biblioteka Publiczna w Ząbkach zaprasza dzieci do udziału w konkursie „Mój dziennik z wymarzonej podróży”.



- Bądź jak Nela mała reporterka i stwórz dziennik ze swojej wymarzonej podróży. Weźcie udział w konkursie i pokażcie nam co zobaczyliście w podróży! – zachęcają ząbkowskie bibliotekarki.

W konkursie mogą wziąć udział dzieci w wieku 7-11 lat uczęszczające do Szkół Podstawowych na terenie Miasta Ząbki. Zadanie konkursowe polega na wykonaniu dziennika wymarzonej podróży, w formie książki - albumu, formatu A4, 6-8 stron, dowolną techniką. Może to być farba, kredka, wyklejanka papierowa, fotografia collage, rekwizyty itp.

Prace konkursowe należy przesłać lub dostarczyć osobiście do Miejskiej Biblioteki Publicznej w Ząbkach przy ul. Orlej 6 lok. 75

KONKURS PLASTYCZNY

MÓJ DZIENNIK Z WYMARZONEJ PODRÓŻY

Bądź jak Nela mała reporterka i stwórz dziennik ze swojej wymarzonej podróży

- Praca w formie książki-albumu, 6-8 stron,
- Format A 4
- Wyklej, narysuj, namaluj- technika dowolna
- Przygotuj mapę podróży
- Prace konkursowe należy składać **od 16 kwietnia 2024r do 15 maja 2024r** do Miejskiej Biblioteki Publicznej w Ząbkach ul. Orla 6 lok 75
- Rozstrzygnięcie konkursu 21 maja 2024 r
- Konkurs kierowany jest do dzieci w wieku 7-11 lat uczęszczających do Szkół Podstawowych na terenie miasta Ząbki.
- Szczegóły i Regulamin konkursu dostępny na stronie internetowej www.mbpzabki.pl

Konkurs dla dzieci w wieku 7-11 lat

MBPZ

w nieprzekraczalnym terminie do 15 maja 2024 r.

Celem konkursu jest rozbudzanie zainteresowań czytelniczych wśród najmłodszych i promocja literatury dziecięcej oraz kształtowanie wyobraźni plastycznej dzieci i rozwijanie dziecięcej twórczości. Nieważne, czy będzie to pokazanie wycieczki za miasto, objazdowej podróży po Polsce, czy wielkiej wyprawy w egzotyczne kraje. Najważniejsze, aby w ciekawy sposób pokazać wymarzoną podróż. Należy też przygotować mapę podróży.

KSA

Noc jest z nami

III Maraton Pływacki

pod Honorowym Patronatem
Burmistrza Miasta Wołomin Elżbiety Radwan
Burmistrza Miasta Marki Jacka Orycha
oraz Burmistrza Miasta Ząbki Małgorzaty Zyśk

W nawiązaniu do wieloletniej popularnej imprezy kulturalnej „Noc muzeów” trzy pływalnie z powiatu wołomińskiego organizują nocną imprezę sportową.

Organizatorami III Maratonu Pływackiego „Noc jest z nami” są:

Ośrodek Sportu i Rekreacji „Huragan” w Wołominie
www.plywalniawolomin.pl

Mareckie Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne;
www.mcer.pl

Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach.
www.mcszabki.pl



Zawody na wszystkich pływalniach uczestniczących w III Maratonie Pływackim „Noc jest z nami”, rozpoczynają się 18 maja 2024 r. o godz. 22:00 i kończą 19 maja 2024 r. nie później niż o godz. 2:00.

Szczegółowe informacje dostępne na stronach pływalni



SAŁATKI NA GRILLA

Nadeszła wiosna, termometry wskazują coraz wyższe temperatury, a to oznacza, że rozpoczyna się sezon na przysmaki z grilla. Jednak żadne spotkanie przy grillu nie będzie kompletne, jeśli nie podamy sałatek. Serwuj swoje ulubione dania z dodatkiem pysznych sezonowych sałatek.

Gruzińska sałatka z ogórków

Gruzińska sałatka z ogórków jest chrupiąca i orzeźwiająca. Można ją podać jako dodatek do dania głównego albo zjeść z kawałkiem chleba. Po gruzińsku sałatka z ogórków nazywa się gazapkhuli, co w tłumaczeniu oznacza wiosnę, ale nawet w środku lata ta sałatka będzie idealnym dodatkiem do grilla.



Składniki:

- 1 długi ogórek sałatkowy (około 300 g) lub 3-4 ogórki gruntowe,
- 1 duże słodko - kwaśne jabłko,
- 3-4 gałązki koperku, drobno posiekane,
- 1-2 łyżki posiekanego szczypiorku,
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany lub przeciśnięty przez praskę,
- 2-3 łyżeczki soku z cytryny,
- 1 łyżka oleju słonecznikowego lub rzepakowego,
- sól dla smaku.

Przepis:

1. Wymieszaj 1 łyżkę oleju z 2 lub 3 łyżeczkami soku z cytryny i drobno posiekanym czosnkiem. Ogórki, koperek, szczypiorek i jabłko umyj i osusz. Jeśli skórka ogórków i jabłka jest twarda, możesz je obrać.
2. Pokrój ogórki w cienkie paski i wymieszaj z posiekanym szczypiorkiem i koperkiem.
3. Jabłko oczyść z gniazd nasiennych. Pokrój jabłko w takie same cienkie paski, jak ogórki. Podczas krojenia skrop jabłko sokiem z cytryny, aby nie ściemniało. Wymieszaj pokrojone jabłko z pozostałymi składnikami sałatki i przygotowanym wcześniej olejem doprawionym sokiem z cytryny i czosnkiem.

Sałatka coleslaw

Sałatka coleslaw zaliczana jest do najbardziej znanych i lubianych dodatków i pasuje niemal do każdego dania głównego. Zrobisz ją bez najmniejszego problemu z ogólnie dostępnych i niedrogich składników. Klasyczny coleslaw przygotuj z białej kapusty, ale możesz sobie pozwolić na odrobinę fantazji i przyrządzić ją z kapusty czerwonej.



Składniki:

- około 750 g białej kapusty, to tyle mniej więcej waży 1 młoda kapusta,
- 1 duża marchewka,
- 1 cebula,
- 4-5 łyżek majonezu, ale można wymieszać w proporcjach 1:1 z jogurtem naturalnym,

- 1 łyżka soku z cytryny,
- 1 łyżka cukru pudru,
- sól i pieprz do smaku, średnio po około pół łyżeczki,
- opcjonalnie 1 łyżeczka octu winnego lub do smaku.

Przepis:

1. Kapustę umyj i zdejmij zewnętrzne liście. Pokrój główkę na ćwiartki i wytnij głąb.

2. Kapustę cienko poszatkuj. Jeśli przygotowujesz coleslaw z bardzo młodej kapusty, to poszatkowaną kapustę posól, ugnieć i odstaw na około 30 minut, a następnie odcisnij nadmiar wody.

3. Marchewkę obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Warzywa dopraw do smaku solą i pieprzem i wymieszaj.

4. Majonez, sok z cytryny, cukier puder i ewentualnie ocet wymieszaj na jednolitą masę. Dodaj do warzyw i wymieszaj. Odstaw sałatkę na minimum 2 godziny do lodówki.

5. Podawaj do grilla albo do obiadu. Sałatkę coleslaw możesz też traktować jako samodzielne danie albo dodatek do hamburgerów i hot-dogów.

Sałatka tabbouleh

Sałatka tabbouleh to popularna na Bliskim Wschodzie, bogata w witaminy, prosta sałatka z bardzo drobno pokrojonych warzyw, dużej ilości świeżej natki pietruszki i kaszy bulgur, doprawionych sokiem z limonki i oliwą z oliwek. Pasuje zarówno do dań mięsnych, jak i wegetariańskich.



Składniki:

- 4 łyżki kaszy bulgur,
- 2 duże pęczki natki pietruszki,
- 3 liście sałaty lodowej,
- 2 nieduże mięsiste pomidory (najlepiej tzw. pomidory rzymskie, lima lub bawole serca),
- garść świeżych liści mięty lub pół łyżki mięty suszonej,
- 1 mała cebula (czerwona lub biała),
- 4 łyżki soku z cytryny lub limonki,
- 4 łyżki oliwy,
- sól i pieprz do smaku.

Przepis:

1. Kaszę bulgur zalej bardzo ciepłą wodą i odstaw na 10-15 minut. Po tym czasie odsącz kaszę na sicie (można ją dodatkowo odcisnąć przez lnianą ściereczkę) aby pozbyć się nadmiaru wody.

2. Pomidory oczyść z gniazd nasiennych i osusz, aby usunąć nadmiar soku. Wszystkie warzywa i zioła posiekaj najdrobniej jak to możliwe. Dodaj sok z cytryny lub limonki i oliwę. Na koniec dopraw solą i pieprzem i wymieszaj.

3. Dodaj odsączoną kaszę bulgur i ponownie delikatnie wymieszaj. Przed podaniem sałatkę należy schłodzić przez minimum 30 minut w lodówce.

Surówka z białej i czerwonej kapusty

Dwa rodzaje kapusty, marchewka, soczyste jabłko i lekki dressing sprawiają, że ta sałatka jest bardzo uniwersalnym dodatkiem. Pasuje do większości dań głównych oraz hot dogów i burgerów. Kolorowa surówka z kapusty szczególnie dobrze prezentuje się na spotkaniu przy grillu.



Surówka z białej i czerwonej kapusty dobrze się przechowuje, ponieważ ocet i sól „peklują” kapustę, czyniąc ją bardziej delikatną. Jest smaczna także następnego dnia, można więc przygotować większą porcję, ale nie dodawaj jabłka, które szybko ciemnieje.

RADY DIETETYKA... ŻEGNAMY ZBĘDNE KILOGRAMY!

Urlop zaplanowany, a Twoja sylwetka daleka jest od wymarzonego ideału? Nie czekaj do ostatniej chwili! Iwona Michalak, dietetyk z Centrum Dietetycznego Naturhouse w Ząbkach podpowiada, co można zrobić.

Wiele osób spodziewa się, że osiągnie szybkie efekty diety w krótkim czasie i podejmuje próbę odchudzania na krótko przed wakacjami. Tymczasem proces ten, aby korzystnie wpłynął zarówno na samopoczucie, jak sylwetkę, wymaga czasu i cierpliwości. Warto pomyśleć o nim już teraz. Nie działaj pochopnie! Tylko dobry plan i właściwa metoda gwarantują sukces!

Marzenia o szczupłej sylwetce powracają najczęściej wraz z nadejściem ciepłych i słonecznych dni. Zabieramy się wtedy za szukanie metody, która szybko pomoże nam uporać się ze zbędnymi kilogramami. Sposobów na niechciany tłuszczuk znajdujemy wiele: „diety cud”, głodówki i wycieńczające ćwiczenia mają nam pomóc w osiągnięciu upragnionej wagi. Jednak uwaga! Nie tędy droga! Przypadkowe kuracje mogą negatywnie odbić się na naszym zdrowiu, spowolnić metabolizm oraz skutkować efektem jo-jo.

Skorzystaj z pomocy specjalisty.

Przygotowania do lata zaczniemy więc od konsultacji z dietetykiem, który przeprowadzi dokładny wywiad dietetyczny, dokona niezbędnych pomiarów ciała, a także wykona badanie zawartości tkanki tłuszczowej, wody metabolicznej w organizmie, wieku metabolicznego oraz zawartości tkanki tłuszczowej wisceralnej. Ustali tym samym przyczynę nadmiaru kilogramów i na tej podstawie opracuje indywidualny plan kuracji, oparty na odpowiedniej diecie i suplementacji, która wspomogą cały proces. Będzie też nieocenionym wsparciem psychicznym i doskonałą motywacją, gdy już zdecydujemy się na walkę ze zbędnymi kilogramami.

Nie oczekuj spektakularnych efektów w krótkim czasie.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) prawidłowe tempo chudnięcia niezagrażające naszemu zdrowiu wynosi od 0,5 do 1 kilograma tygodniowo. Lepiej więc wcześniej zaczniemy przygotowania do wakacji, zwłaszcza że wyniki każdej diety zależą od wielu indywidualnych czynników. - Tempo metabolizmu zwalania wraz z upływem lat, dlatego dużo łatwiej jest schudnąć młodszemu osobom, ale także tym, które nigdy wcześniej się nie odchudzały. Przebyte choroby

przyjmowane leki i brak aktywności fizycznej znacznie spowalniają utratę kilogramów – mówi Iwona Michalak, dietetyk Naturhouse w Ząbkach.

Wyznacz cele.

Aby odnieść sukces, musimy zastanowić się nad naszym stylem życia i dotychczasowymi nawykami żywieniowymi. W swoim codziennym jadłospisie musimy wprowadzić zmiany, które zaowocują osiągnięciem zgrabnej sylwetki. Oto rady dietetyka Naturhouse, które pomogą zrealizować przedwakacyjne plany:

- 1) Pij około 1,5 litra wody dziennie. To absolutne minimum, aby oczyścić organizm i przygotować go do lata. Odpowiednia ilość przyjmowanych płynów pozwala przyspieszyć przemianę materii i pozbyć się nagromadzonych w organizmie zapasów wody.
- 2) Zamień wysoko przetworzone pokarmy na świeże warzywa i owoce. Teraz nie masz wymówki – na straganach pojawia się ich coraz więcej. Zamień ciężkie smażone dania na lekką sałatkę z warzywami, a w ramach przekąski zamiast batonika wybierz np. jabłko.
- 3) Napędzaj metabolizm. Szczególnie teraz, gdy czasu do lata nie pozostało wiele, zadbaj o odpowiednią ilość błonnika w diecie i staraj się jeść regularnie 5 małych posiłków dziennie. To bardzo ważne, aby pilnować wyznaczonych godzin posiłków.
- 4) Staraj się wykorzystać wolną chwilę na aktywność fizyczną. Częste spacer, basen, zumba – zamień komunikację miejską na rower. Ruch nie tylko zapewni dobre samopoczucie, ale przyczyni się też do redukcji tkanki tłuszczowej, a w połączeniu z odpowiednią dietą, pomoże ukształtować naszą sylwetkę tak, aby była w pełni gotowa na nadejście lata.
- 5) Wspomóż się naturalnie. Levanat Plus fiołki to doskonały suplement stanowiący dodatek do kuracji odchudzającej. Obecny w nim wyciąg z karczocha idealnie spełniał swoją rolę w walce z utratą kilogramów oraz wspomogł spalanie tkanki tłuszczowej zlokalizowanej w obrębie brzucha. Fiołki poprawiają również trawienie oraz oczyszczają jelita i wątrobę, jak również obniżają cholesterol.

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

Zapraszamy!

Ząbki, ul. Orła 8/69, tel. 604 110 153

zabki.orka@naturhouse-polska.com



Joanna -25 kg Bezpłatna konsultacja! Ty Też schudnij z dietetykiem!	Arkadiusz -16 kg Bezpłatna konsultacja! Ty Też schudnij z dietetykiem!
---	--

NATUR HOUSE
Eksperti w reedukacji żywieniowej

W ZĄBKACH POWSTANIE KOLEJNA OAZA ZIELENI

Kolejna zielona przestrzeń pojawi się wkrótce w naszym mieście. 19 kwietnia 2024 r. Urząd Miasta Ząbki ogłosił przetarg na zagospodarowanie terenu przy ulicy Skowronka. Na łącznej powierzchni 436 m2, powstanie niewielki skwer, znów przybędzie roślinności w przestrzeni miejskiej.

Zakres prac obejmuje zdjęcie darni i nawiezenie żyznej ziemi, korowanie, sadzenie roślin ozdobnych, wysiew trawy oraz montaż dwóch ławek, huśtawek i trzech koszy na śmieci. Wraz z nasadzeniami roślin zostanie wykonana ścieżka z wodoprzepuszczalnej nawierzchni żwirowej.

Wykonawca zobowiązany będzie również do utrzymania estetyki skweru oraz zapewnienia roślinom warunków niezbędnych do wegetacji m.in. cięcia krzewów, koszenia trawy, pielenia rabat, wiosennego cięcia traw ozdobnych oraz podlewania drzew i krzewów w okresie od kwietnia do października.

- Zieleń miejska stanowi bardzo ważny element krajobrazu naszego miasta. Dążymy do tego, aby roślinność była obecna,

także w najbardziej zurbanizowanych częściach Ząbek. Nawet tak niewielkie „oazy” zieleni, jak w przypadku skweru przy ulicy Skowronka, pomagają poprawić mikroklimat, a tym samym przyczyniają się do podniesienia jakości życia i powodują, że nasze miasto pięknieje – mówi Małgorzata Żyśk, burmistrz Ząbek.

Zainteresowane podmioty mogą składać swoje oferty do dnia 30 kwietnia 2024 r.

KSA



Jesteś zainteresowany
zamieszczeniem reklamy
w gazecie?

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!

TEL. (22) 295 51 22

agnieszka.maciazek@mcszabki.pl





Dokończenie ze str. 1 LATO W MIEŚCIE 2024

Harmonogram akcji „Lato w Mieście” wygląda następująco:

- Szkoła Podstawowa nr 1 im. Franciszka Kleeberga - 1 lipca - 5 lipca;
- Szkoła Podstawowa nr 2 im. Jana Kochanowskiego - 8 lipca - 12 lipca;
- Szkoła Podstawowa nr 3 im. Małego Powstańca - 24 czerwca - 28 czerwca;
- Szkoła Podstawowa nr 4 im. św. Jana Pawła II - 22 lipca - 26 lipca;
- Szkoła Podstawowa nr 5 im. bł. ks. Jerzego Popiełuszki - 29 lipca - 2 sierpnia;
- Szkoła Podstawowa nr 6 im. Małgorzaty Dydek - 15 lipca - 19 lipca;
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji - 5 sierpnia - 23 sierpnia;
- Miejski Ośrodek Kultury - 24 czerwca - 5 lipca;
- Miejskie Centrum Sportu – 1 lipca – 19 lipca (nie obowiązują wytyczne dotyczące Karty Mieszkańca „Jestem z Ząbek”).



Pierwszeństwo przy przyjmowaniu na ww. akcje mają dzieci, których rodzice są mieszkańcami Miasta Ząbki i rozliczają się w Urzędzie Skarbowym w Wołominie. Dokumentem potwierdzającym spełnianie wspomnianych wyżej warunków będzie karta mieszkańca „Jestem z Ząbek”.

- W przypadku braku dokumentu i spełnianiu powyższych warunków zachęcamy Państwa do składania wniosków o wydanie Karty Mieszkańca. Wniosek można złożyć poprzez stronę internetową jestemzzabek.pl lub osobiście w Urzędzie Miasta, przy ul. Wojska Polskiego 10, wejście C vis-a-vis budynku straży miejskiej – zachęcają urzędnicy z Referatu Oświaty i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Ząbki.

Rodzice, którzy nie spełniają powyższych warunków mogą zapisać dziecko na akcję „Lato w mieście” pod warunkiem wolnych miejsc i jednocześnie ponoszą pełną odpłatność za prowadzone zajęcia. Informacje dotyczące zajęć prowadzonych w poszczególnych dniach akcji „Lato w mieście 2024”, odpłatności oraz zapisu uczestników będą zamieszczane na stronach internetowych poszczególnych placówek.

- Rodzice, którzy nie mają możliwości zapewnienia dzieciom opieki w czasie wakacji, mogą skorzystać z naszej miejskiej oferty. W organizowaną od wielu lat w Ząbkach akcję „Lato w Mieście” angażują się m.in. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Biblioteka Publiczna Miasta Ząbki, Miejski Ośrodek Kultury oraz wszystkie ząbkowskie szkoły. Miejskie przedszkola będą natomiast pełnić

dyżury przez całe wakacje. Na dzieci i młodzież czekają wycieczki, warsztaty różnego rodzaju, zajęcia kulturalne i sportowe. Najmłodsi mieszkańcy naszego miasta będą mieli zapewnioną opiekę oraz atrakcyjne formy wypoczynku, które wypełnią czas i nie pozwolą na nudę – mówi burmistrz Małgorzata Zysk.

„Lato w Mieście” to inicjatywa, która ma na celu uatrakcyjnić dzieciom okres wakacyjny. W akcję angażują się nie tylko szkoły, ale również ośrodki sportowe oraz inne placówki organizując dla najmłodszych mieszkańców ciekawe formy spędzenia czasu. Wszystko po to, żeby dzieci nie miały czasu się nudzić.

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

Ofertę dla dzieci w wieku 7-12 lat przygotował już Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ząbkach, który zaprasza do udziału w akcji „Lato w Mieście na Sportowo 2024”. W terminie od 5 do 23 sierpnia 2024 r. dzieci będą mogły aktywnie i kreatywnie spędzić czas pod opieką wykwalifikowanej kadry. Zajęcia będą dostosowane do wieku i umiejętności uczestników. Szczegółowe informacje dotyczące formy zapisów, odpłatności oraz zajęć prowadzonych przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w poszczególnych dniach akcji ukażą się po 20 maja br. na stronie internetowej i Facebooku placówki.

Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach

Niezapomniane wrażenia czekają na dzieci podczas wakacyjnych półkolonii organizowanych przez Miejskie

Centrum Sportu, które zaprasza na cieszące się od lat dużym zainteresowaniem półkolonie, ukierunkowane na wszechstronny rozwój dzieci. Uczestnicy będą mieć możliwość korzystania zarówno z zajęć sportowych, jak i ciekawych warsztatów, które kreatywnie wypełnią dzieciom czas letniego wypoczynku. W tym roku zaplanowano łącznie trzy tygodnie półkolonii w cenie 800 zł za turnus. Zajęcia odbywać się będą codziennie od poniedziałku do piątku.

I turnus 1 lipca – 5 lipca

II turnus 8 lipca - 12 lipca

III turnus 15 lipca - 19 lipca

– Jak zwykle stawiamy na aktywność i dobrą zabawę. W ramach półkolonii zapewniamy opiekę w godz. 8.00-16.00, obiad i podwieczorek, a na dzieci czeka wiele atrakcji m.in. wycieczka wyjazdowa, nauka pływania, kręgle, kino i wiele innych... Więcej informacji pojawi się wkrótce na naszej stronie www.mcszabki.pl – zachęca Miejskie Centrum Sportu.

W Miejskim Centrum Sportu nie obowiązuje pierwszeństwo z kartą „Jestem z Ząbek”, decyduje kolejność zgłoszeń.

Akcja „Lato w mieście 2024” to świetna okazja do integracji i odkrywania przez dzieci nowych możliwości i umiejętności: sportowych, muzycznych, plastycznych i innych.

ŁMA / KSA / UM Ząbki

PÓŁKOLONIE AKTYWNE LATO

ZAPISY OD 3 CZERWCA!

2024

Jak zwykle czeka nas dużo zabawy,
moc przygód i wiele uśmiechu!
Nie możemy się już doczekać, a Wy?
Półkolonie będą realizowane
w terminie 1.07-19.07 (3 tygodnie).
Więcej informacji wkrótce!
Zapraszamy do śledzenia
naszej strony internetowej
www.mcszabki.pl oraz facebooka.

MCS
ZĄBKI
BASEN
KRĘGLE
SQUASH

POWSTANIE BIEŻNIA LEKKOATLETYCZNA

W ostatnich dniach kwietnia burmistrz Małgorzata Zysk podpisała umowę dotyczącą opracowania dokumentacji projektowo-kosztorysowej na przebudowę boiska wraz z budową czterotorowej bieżni okrężnej przy ul. Batorego 37.



- Projekt budowlany zakłada modernizację boisk i budowę bieżni poliuretanowej przy Szkole Podstawowej nr 5 im. bł. ks. Jerzego Popiełuszki w Ząbkach. W maju składamy wniosek o dofinansowanie do Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach programu rozwoju infrastruktury sportowej – poinformowała za pośrednictwem mediów społecznościowych Małgorzata Zysk, burmistrz naszego miasta.

AUTOBUSEM, TRAMWAJEM, PROMEM NA MAJÓWKĘ

Jeśli ktoś zostaje w długi weekend w naszym mieście, to może skorzystać z oferty Warszawskich Linii Turystycznych. Przejazdka zabytkowym tramwajem, autobusem, kolejką wąskotorową albo rejs statkiem to znakomita okazja na spędzenie kilku godzin.

W trakcie majówki często szukamy pomysłów na to, jak spędzić wolny czas. Można jechać nad morze, w góry, albo nad jezioro, ale jeśli ktoś zostaje w Ząbkach, to może wybrać się na spacer do lasu – wokół naszego miasta jest wiele terenów zielonych, które oferują ciszę, spokój i czyste powietrze. W samym centrum Ząbek jest przecież Park Szuberta, gdzie dorośli mogą odetchnąć, a dzieci mogą wyszaleć się na placu zabaw.

Można też wybrać się do stolicy i tam przenieść się w czasie. Jak? Wystarczy wsiąść do starego ikarusa, jelcza, albo tramwaju „parówki”, którymi kiedyś podróżowało się na co dzień. W trakcie długiego weekendu ruszają Warszawskie Linie Turystyczne, czyli zabytkowe autobusy i tramwaje, a do tego promy przez Wisłę (bezpłatne), statek do Serocka i kolejka piaseczyńska.

Oferta jest bogata. Po Warszawie będzie kursowała linia tramwajowa 36, która zabierze pasażerów starymi tramwajami na malowniczy Żoliborz. Będzie można także wsiąść do autobusów linii 100, a tam może się zdarzyć prawdziwa gratka, czyli jeżdżący po stolicy w latach 60. jelcz, zwany „ogórkiem”. Jeśli ktoś stawia na wycieczkę rowerową, to znakomitą opcją dla niego będą promy przez Wisłę. „Słonka”, „Pliszka” i „Wilga” pomogą przepłynąć się na drugą stronę rzeki. Są bezpłatne i na ich pokład można zabrać rowery. Kursują w trzech miejscach. „Słonka” pływa z Cypla Czerniakowskiego do plaży na Saskiej Kępie i z powrotem; „Pliszka” pojawi się między nabrzeżem Mostu Józefa Poniatowskiego a plażą pod Stadionem PGE Narodowym; zaś „Wilga” rusza z Podzamcza i przybija do brzegu na wysokości praskiego ZOO.

Można też wyruszyć na wyprawę po mazowszu – i to w dwóch kierunkach. Statek „Zeifr” o godzinie 9:00 wypływa z przystani na wysokości przystanku Cementownia 02 i po kilku godzinach zawija do Serocka. Po drodze pasażerowie mogą podziwiać piękne krajobrazy, a w samym mieście obejrzeć zabytki lub poszukać domu, w którym nocował Pablo Picasso. „Zeifr” zabiera na pokład 100 pasażerów. Każdy pasażer ma zagwarantowane zadaszone miejsce siedzące z dostępem do stolika. Na statku znajduje się grill oraz bufet z ciepłymi i zimnymi napojami.

Jeśli kogoś bardziej interesuje południowe mazowsze, to polecamy wyjazd Kolejką Piaseczyńską. Ta wąskotorówka dociera aż do Tarczyna. W drodze powrotnej pociąg zatrzymuje się w Runowie, gdzie peron znajduje się tuż przy leśnej polanie. Na pasażerów czeka dodatkowa atrakcja. Wycieczkowicze mają czas dla siebie. Można przejść się na spacer do lasu, poleniuchować na trawie lub zwiedzić pobliski Złotokłos – przedwojenne letnisko, gdzie wychował się Marek Hłasko i mieszkał m.in. Mieczysław Fogg. Czas przejazdu kolejką wraz z piknikiem w Runowie to około 4 godziny. Do Piaseczna można dojechać z Warszawy m.in. specjalną zabytkową linią autobusową 51 (odjazd z przystanku Centrum). Z autobusu można skorzystać na podstawie biletu, wydanego przez Piaseczyńsko-Grójeckie Towarzystwo Kolei Wąskotorowej, na przejazd kolejką i dowożący do niej autobus. Nie ma możliwości zakupu biletu tylko na autobus linii 51.

Możliwości jest wiele i jeśli ktoś nie ma czasu lub możliwości na długą wyprawę, może zostać w Ząbkach lub okolicach i też doskonale się bawić.