

Pożegnanie z dworcem
strona nr 6

Trudne rozmowy z PKP
strona nr 9

Wybory 2014
strona nr 13

Medalistka w Arenie
strona nr 16



Moje Legionowo

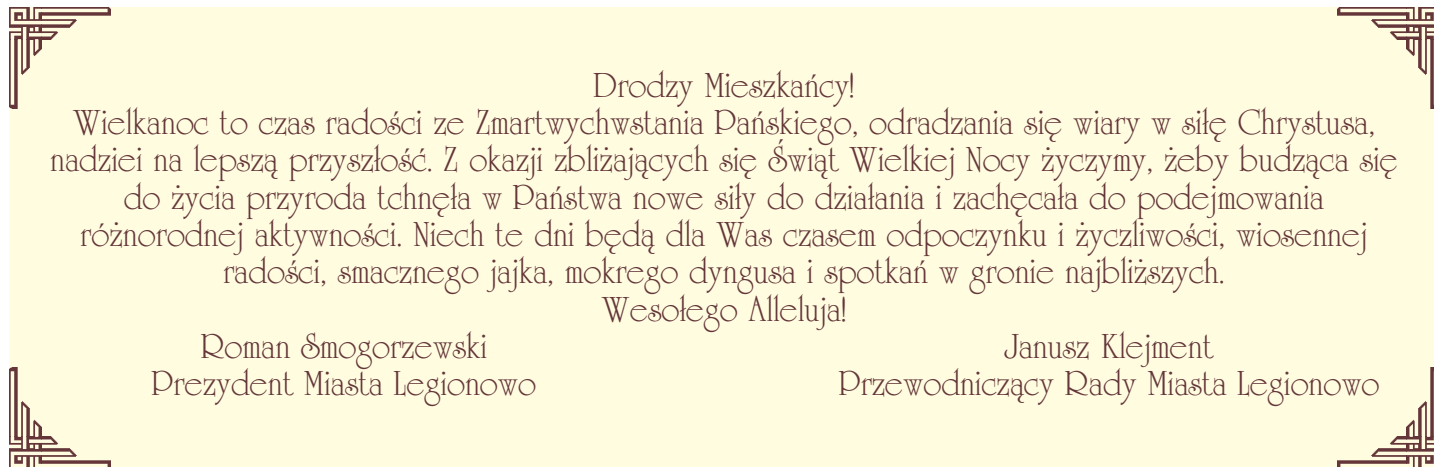
nr 3/2014

Miesięcznik z życia miasta
egzemplarz bezpłatny



Czy bilety ZTM mogą być tańsze?

legio24
www.legio24.pl
partner medialny



Drodzy Mieszkańcy!

Wielkanoc to czas radości ze Zmartwychwstania Pańskiego, odradzania się wiary w siłę Chrystusa, nadziei na lepszą przyszłość. Z okazji zbliżających się Świąt Wielkiej Nocy życzymy, żeby budząca się do życia przyroda tchnęła w Państwa nowe siły do działania i zachęcała do podejmowania różnorodnej aktywności. Niech te dni będą dla Was czasem odpoczynku i życzliwości, wiosennej radości, smacznego jajka, mokrego dyngusa i spotkań w gronie najbliższych.

Wesołego Alleluja!

Roman Smogorzewski
Prezydent Miasta Legionowo

Janusz Klejment
Przewodniczący Rady Miasta Legionowo

Z ostatniej chwili

Spotkania z Seniorami

Media coraz częściej donoszą o próbach wyłudzenia pieniędzy od osób starszych. Pośpiech, roztargnienie, nadmierna ufność czy pragnienie kontaktu z innymi ludźmi sprawiają, że Seniorzy stają się łatwym łupem dla złodziei i wyłudzczy. Straż Miejska przygotowała broszurę „Bezpieczny Senior” oraz cykl spotkań na temat niebezpieczeństw czających się na starszych mieszkańców.

Oszuści kryją się pod różnymi postaciami – telefonicznie podają się za wnuczka lub krewnego, pukają do drzwi podszywając się pod przedstawiciela administracji osiedla. Straż Miejska organizuje serię spotkań dla legionowskich Seniorów, a najważniejsze informacje na temat zagrożeń, metod oszustów i złodziei zostały zawarte w dedykowanej osobom starszym broszurze.

Spotkania odbędą się w 6 miejscach na terenie całego miasta. Oprócz przedstawicieli Straży Miejskiej udział wezmą Policja, przedstawicieli PCK i miejscy radni. O terminach informować będziemy przy pomocy plakatów, zaproszeń, ogłoszeń i strony www.

Tamara Mytkowska

Mieszkańcy powiedzieli NIE nazwom rond

Zakończyły się konsultacje społeczne w sprawie nadania nazw dla dwóch nowych rond w Legionowie. Wypowiedziało się ponad 2 tysiące osób, większość była przeciwna zaproponowanym przez grupy radnych i grupę mieszkańców nazwom.

Nazwy zaproponowane przez radnych otrzymały odpowiednio:

- dla ronda u zbiegu ulic Sobieskiego i Parkowej: „Jana Pawła II” – 410/18,49% głosów,
- „Lecha i Marii Kaczyńskich” – 250/11% głosów.

Aż 1557 osób (ponad 70%) nie przychyliło się do żadnej z tych opcji.

- dla ronda u zbiegu ulic Cynkowej i Al. Legionów: „Ofiar Katastrofy Smoleńskiej” – 392/17% głosów.
- Ponad 82% głosujących (1825) wybrało inną opcję.

Mieszkańcy mieli możliwość zgłoszenia swoich własnych propozycji. Najpopularniejsze nazwy to odpowiednio:

- dla ronda u zbiegu ulic Sobieskiego i Parkowej: „Żołnierzy Wyklętych” – 248 głosów, „Narodowych Sił Zbrojnych” – 102 głosy
- dla ronda u zbiegu ulic Cynkowej i Al. Legionów: „Żołnierzy Wyklętych” – 168 głosów, „Narodowych Sił Zbrojnych” – 104 głosy

Wśród zgłaszanych nazw pojawiały się związane z postaciami z bajek, sportem i baloniarstwem.

Marta Goźlińska

Szanowni Państwo,

po kilku długich, ponurych miesiącach w końcu nadeszła wiosna, która przyniosła nie tylko słońce i ciepło, ale też wysyp przykrych niespodzianek pozostawianych przez czworonogi na trawnikach. Zatem marzec to także czas ponownej odsłony miejskiego programu walki z psimi kupami. W tym roku nieco ostrzej i dosadniej, gdyż pozytywne przykłady nie przyniosły oczekiwanych rezultatów. Posadziliśmy więc (tekturowe) dzieci na trawie wśród psich „niespodzianek”, mając nadzieję, że drastyczna wizualizacja zagrożeń podziała na wyobraźnię właścicieli czworonogów. Oczywiście akcji towarzyszą plakaty i ulotki, a strażnicy miejscy w radiowozach wożą torebki dla wszystkich zapominalskich właścicieli czworonogów przyjaciele. Przypominam, że każdy właściciel psa ma prawny obowiązek sprzątnięcia psich kup, a za jego niedopełnienie grozi mandat w wysokości do 500 zł.

Wiosna to także czas porządków, wypraw poza miasto i relaksu na świeżym powietrzu. Ponownie działa bezpłatna wypożyczalnia rowerów w Arenie Legionowo, do której serdecznie zapraszam wszystkich wielbicielej jednośladów. Jeżeli ktoś preferuje komunikację miejską, w tym numerze przeczyta o współ-

pracy Legionowa z ZTM.

W temacie numeru wyjąsnym, dlaczego Karta Warszawa Plus nie jest idealnym rozwiązaniem dla mieszkańców naszego miasta. W pierwszej takiej rozmowie prezydent Roman Smogorzewski zdradzi tajemnice negocjacji z PKP PLK przy budowie tunelu pod torami kolejowymi.

Ilu mieszkańców tyle potrzeb, staramy się zatem stopniowo realizować ich plany i marzenia. Oprócz trwającej budowy Centrum Komunikacyjnego, które zastąpi wysłużone baraki dworca, w najbliższych miesiącach powstanie Park Zdrowia dedykowany licznej grupie legionowskich Seniorów. Projekt został poddany konsultacjom społecznym i zyskał pozytywną opinię przyszłych użytkowników.

Szanowni Państwo, życząc przyjemnej lektury tego numeru miesięcznika Moje Legionowo i zapraszam do komentowania i dzielenia się spostrzeżeniami. Jeżeli jest coś, o czym chcieliby Państwo przeczytać, zachęcam do kontaktu: rzecznik@um.legionowo.pl.

W imieniu całej redakcji życząc Państwu wesołych Świąt Wielkanocnych.

Tamara Mytkowska
Redaktor Naczelna



Zaproszenia

(marzec-kwiecień 2014)

- 30.03 – Lotto Poland Bike Marathon
- 30.03, Arena Legionowo – Grand Prix w piłkę siatkową i Grand Prix w piłkę koszykową
- 3.04, godz. 11⁰⁰, Muzeum – konferencja naukowa „Dziedzictwo i tradycja kultury XVII wieku na Mazowszu”
- 5.04, godz. 11³⁰, Biblioteka – spektakl teatralny „Królowa Śnieżka i siedmiu krasnoludków” dla dzieci
- 5.04 – XXIV Biegi Przełajowe o puchar Prezydenta Miasta Legionowo pod patronatem Starosty Legionowskiego
- 6.04, godz. 15⁰⁰, Filia Muzeum – wykład dr Artura Bojarskiego „Kozłówka – zanim powstało Legionowo”
- 13.04, godz. 11⁰⁰ i 14⁰⁰, Muzeum – II Warsztaty Rodzinne związane z wystawą „Śladami Cyryla i Metodego – od Moraw do Chorwacji” (zajęcia bezpłatne, ale obowiązują zapisy)
- 13.04, Arena Legionowo – Grand Prix tenisa stołowego
- 13.04 – Merida Mazovia MTB Marathon

Czy wiesz co pijesz?

Przekroczone poziomy amoniaku, manganu, a nawet bakterie grupy coli znaleźli pracownicy PW-K Legionowo w próbkach wody z tzw. ujęć własnych (położonych na prywatnych działkach) na terenie miasta. Badanie wody z przydomowych studni jest częścią kampanii PW-K mającej zachęcić mieszkańców do podłączania się nie tylko do miejskiego wodociągu, ale też kanalizacji.

Część mieszkańców Legionowa korzysta z miejskich ujęć wody, ale nadal nie decyduje się na założenie kanalizacji. Inni mają kanalizację, lecz wodę czerpią z własnych ujęć. Ponieważ część przydomowych szamb nie jest prawidłowo uszczelniona i zabezpieczona, ich zawartość przenika do gleby, dostając się do wody pitej przez sąsiadów.

Osadniki szamba mają różną pojemność, ale średnio co 2–4 tygodnie przeciętna rodzina powinna wzywać wóz asenizacyjny. Prezes Przedsiębiorstwa Wodociągowo-Kanalizacyjnego zapytał mieszkańców nadal używających szamb jak często zlecają ich opróżnienie. Niektórzy przyznali, że raz do roku. Oznacza to, że w tym czasie do gleby przenika ponad 70 tys. m³ nieczystości. Dla użytkowników ujęć wody, które znajdują się blisko nieszczelnych osadników szamba oznacza to kłopoty ze zdrowiem, nawet tak poważne jak nowotwory.

„Te zanieczyszczenia początkowo migrują do płytkich warstw wodonośnych, ale później przenoszą się do warstw głębinowych. O ile ze skażeniami wód powierzchniowych można stosunkowo skutecznie walczyć, o tyle

usuwanie ich z wód podziemnych jest dosyć skomplikowane i bardzo kosztowne. Coraz częściej stosujemy środki chemiczne, dłużej żyjemy, konsumując większe ilości leków, również związanych z chorobami nowotworowymi. Ich pozostałości są groźne dla środowiska. To jest problem i społeczny, i zdrowotny” – ostrzegł podczas zorganizowanej przez PW-K konferencji prof. Marek Gromiec, stały doradca sejmowej Komisji Ochrony Środowiska, Zasobów Naturalnych i Leśnictwa.

Jak informuje PW-K, 94% mieszkańców Legionowa ma dostęp do systemu kanalizacyjnego. Spośród tych, którzy mają taką możliwość, około 400 gospodarstw z niej nie korzysta. O ile jakość miejskiej wody jest systematycznie sprawdzana i nie budzi zastrzeżeń, to pracownicy PW-K przebadali ujęcia wody w czterech rejonach miasta i wyniki są alarmujące. Na ulicy Akacyjnej stężenie amoniaku przekroczyło normę blisko ośmiokrotnie. Wartość manganu na ul. Morwowej wynosiła 288 przy normie poniżej 50. Jeszcze więcej było go w ujęciu na ul. Polankowej – aż 734. Tam też mętność wody była 57 razy wyższa od przyjętych norm, zarówno zapach jak i smak uznano za nieakceptowalny. Na ul. Morwowej w wodzie znalazły się bakterie coli.

„Trzeba zacząć kontrolować, czy posiadacze szamb mają podpisane umowy na odbiór ścieków i jak często to zlecają. Ważne, żeby mieszkańcy miasta byli świadomi co robią ich sąsiedzi, by piętnowali takie zachowania wiedząc, że oszczędność jednych oznacza choroby i wydatki na leczenie drugich” – podsumowuje prezes legionowskiego PW-K Grzegorz Gruzeczek.

Tamara Mytkowska

Zdjęcie miesiąca

Ostatnie chwile dworca

foto Legio24.pl



Prześlij nam swoją fotkę z Legionowa



Moje Legionowo – Miesięcznik z życia miasta

ISSN 2081-741X

Wydawca: Urząd Miasta Legionowo

Adres wydawcy i redakcji: Urząd Miasta Legionowo, ul. Piłsudskiego 41, 05-120 Legionowo, tel. 22 766 40 77, e-mail: rzecznik@um.legionowo.pl

Skład i taniowanie: Studio DTP Rubin

Nakład: 6000 egzemplarzy

Redakcja nie zwraca nie zamówionych tekstów i fotografii oraz zastrzega sobie prawo skrócenia i redagowania nadesłanych materiałów. Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczonych ogłoszeń i reklam.

III Przedszkolny Dzień Fair Play

Legionowskie przedszkolaki już po raz trzeci mogły dowiedzieć się, co oznacza gra fair play. Przedszkola Miejskie nr 3, nr 6 i nr 10 w Arenie Legionowo zorganizowały Przedszkolny Dzień Fair Play.

Dzień, który jest częścią akcji „Ćwiczyć każdy może”, ma kilka celów: propagowanie zasady bezpiecznego kibicowania i zasad fair play, rozwijanie sprawności ruchów, zręczności i zwinności, dawanie dzieciom satysfakcji z pokonywania trudności, rozwijanie w nich zamiłowania do udziału w imprezach sportowych i promowanie wychowania przedszkolnego w środowisku lokalnym.

Dzieci podzielone na drużyny i zespoły uczestniczyły w różnorodnych zabawach, np. rzutach czy wyścigach z piłką. Na koniec nadeszła pora na strzały na bramkę, gdzie każdy mógł zasnąć słodyczy zwycięstwa. Uczestnikom wręczono puchary i medale ufundowane przez urząd miasta. Nie zapomniano też o publiczności, która została obdzielona pamiątkowymi odznakami. Szkoda, że tak krótko, nie chce mi się stąd wychodzić, bardzo mi się podobało, innym dzieciom też – zapewniała 6-letnia Wiktoria z przedszkola nr 6.

Juliusz Żebrowski

Przyjdź na badania

Szkoła rodzenia, szczepienia na pneumokoki, profilaktyka raka to tylko niektóre elementy tegorocznego miejskiego programu zdrowotnego. Miejski program promocji zdrowia od dekady funkcjonuje w Legionowie. W tym roku przeznaczono na jego realizację blisko 150 tys zł.

Wybrano już realizatorów tegorocznych programów. Program prorodzinny przygotowujący przyszłych rodziców na przyjęcie dziecka, czyli popularną szkołę rodzenia, poprowadzi Poradnia – Szkoła Rodzenia Tati Mami. 52 pary skorzystają z 50% dofinansowania. Rodzice niemowląt i małych dzieci do 6. roku życia po raz kolejny będą mogli wykonać bezpłatne badania USG, rodzice 2–5 latków zaszczepią dzieci na pneumokoki (125 dzieci otrzyma bezpłatnie szczepionkę Prevenar 13). 11 grup dorosłych i 23 grupy przedszkolaków i uczniów zostaną przeszkolone z udzielania pierwszej pomocy, 78 osób dorosłych przebadane się pod kątem nowotworu jelita grubego w MediQu. W ramach programu „Dbamy o zdrowie naszych seniorów” ZOZ „Legionowo” przeprowadzi konsultacje kardiologiczne osób 50 plus, gabinet rehabilitacji „Zdrowe Plecy” zaoferuje

konsultacje i 6 rehabilitacji a MediQu zaszczepi osoby powyżej 60. roku życia na grypę.

– „Program zaproponowany przez Wydział Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych oceniam wielce pozytywnie, oczywiście bez wahania głosowałem za” „podczas styczniowej sesji rady miasta” – mówi Paweł Głazewski, miejski radny – „Szczególnie bliskie memu sercu są programy zorientowane na rehabilitację, badania profilaktyczne i szczepienia u naszych najmłodszych mieszkańców, gdyż sam jestem tatą 2-letniego dziecka. Program z roku na rok cieszy się ogromną popularnością co świadczy o trafianiu w potrzeby naszych mieszkańców, zachęcam do korzystania z tego typu programów”

W 2013 roku z programów zdrowotnych skorzystało ponad 2000 osób. Na rehabilitację skierowano 85 spośród 100 przebadanych niemowląt, wykonano 175 USG jamy brzusznej, 86 jąder i 175 szyi. Zaszczepiono 140 dzieci przeciw pneumokokom i blisko 1000 seniorów przeciw grypie. Przebadano 58 mieszkańców w ramach profilaktyki raka jelita grubego.

Tamara Mytkowska ■



Sonda

W marcu zapytaliśmy mieszkańców, co sądzą o konsultacjach społecznych w sprawie nazw dla 2 nowych rond w mieście i o sugestie, czego lub kogo te nazwy powinny dotyczyć.



Maria:

– Sama nie wezmę udziału, ale nie mam nic przeciwko takiemu pytaniu ludzi o zdanie. Ronda są ważne dla bezpieczeństwa, więc

na pewno wiele osób chciałoby mieć też wpływ na ich nazwy.



Aneta:

– Dobrze, że takie konsultacje są przeprowadzane przez internet, co umożliwia uczestnictwo

z dowolnego miejsca i o dowolnej porze. Muszę dobrze przemyśleć swoje ewentualne propozycje.



Wioleta:

– Do tej pory informacje o tej formie wyboru nazw dla rond nie zwróciły mojej uwagi, teraz pewnie to się

zmieni. W każdym razie powinny zostać zatwierdzone pomysły możliwie niekontrowersyjne.



Anna i Iga:

– Zamierzamy wziąć udział w tych konsultacjach. Nazwy tych nowych rond powinny zawierać

odwołania do tutejszych postaci lub wydarzeń, przybliżyć je mieszkańcom. ■

Książki na Husarskiej

Po kilku latach przerwy Biblioteka powróciła na osiedle Sobieskiego. Nowy punkt biblioteczny oferuje książki w formie papierowej i multimedia. Na półkach znalazły się m.in.: literatura piękna dla dorosłych oraz dzieci i młodzieży (również lektury szkolne), a także literatura niebeletrystyczna.



Na miejscu można skorzystać z komputera z bezpłatnym dostępem do Internetu. Na najmłodszych czekają gry edukacyjne, kločki, układanki oraz materiały do rysowania.

– Od dawna zabiegałam o powstanie punktu na naszym osiedlu, gdyż część mieszkań-

ców to osoby starsze, ciężko im jest przejść nawet na ul. Sobieskiego – mówi gorąca orędowniczka powstania placówki, rad-

na Agnieszka Borkowska i dodaje – Liczę na to, że punkt zostanie pozytywnie przyjęty przez naszych mieszkańców i na stałe wpisze się w ich rozkład tygodnia.

Posiadacze kart bibliotecznych wydanych w Bibliotece Głównej przy ul. Broniewskiego i Czytelnicy Internetowej przy ul. marsz. J. Piłsudskiego mogą wypożyczać książki w punkcie przy ul. Husarskiej bez konieczności ponownego zapisywania się. Również na kartę wydaną w punkcie przy Husarskiej można wypożyczać zbiory z Biblioteki Głównej.

Punkt Biblioteczny przy Husarskiej 9 czynny jest w poniedziałki, środy i piątki w godz. 1200–1900.

Kamil Stępkowski ■

Kultura na szczyblu powiatu

Z początkiem marca podwoje otworzyła Powiatowa Instytucja Kultury. Nowa instytucja zastąpiła mieszczącą się ul. Sowińskiego Filię nr 1 Miejskiej Biblioteki Publicznej. Pierwszych czytelników powitali starosta Jan Grabiec i dyrektor placówki Renata Sowińska.

W pierwszych miesiącach w ramach PIK funkcjonować będzie tylko biblioteka powiatowa, w kolejnych etapach działalność zostanie rozszerzona i instytucja zajmie się także informacją turystyczną i będzie promować regionalia.

– „Realizujemy porozumienie zawarte z prezydentem Legionowa – mówi starosta Jan Grabiec – Jesteśmy wdzięczni za użyczenie budynku i księgozbioru. Mamy nadzieję, że w ciągu najbliższych miesięcy mieszkańcy Legionowa i całego powiatu uzyskają nową, szerszą ofertę wydarzeń kulturalnych, organizowanych przez Powiatową Instytucję Kultury. Zapraszamy wszystkich ambitnych, pomysłowych animatorów kultury i twórców do współpracy”.

Powiatowa Instytucja Kultury będzie prowadziła szereg działań skierowanych do obecnych i potencjalnych czytelników, przejmie także inicjatywy zorganizowane przez dyrektor Sowińską w ramach



Dyskusyjnego Klubu Książki „Ścieżki” – „Strefę Wymiany książek” oraz akcję „Czytanie w plenerze”.

Trwa rekrutacja pracowników. Niebawem ogłoszony zostanie konkurs na logo instytucji.

Tamara Mytkowska ■

Legionowo w liczbach

- 527 wykroczeń ujawniła w lutym Straż Miejska w Legionowie
- 426 osób pouczonych
- 134 wykroczenia dotyczące naruszenia przepisów porządkowych
- 86 osób ukarano mandatami
- 86 przypadków spożywania alkoholu w miejscach publicznych (79 pouczeń i 5 mandatów)
- 15 wniosków o ukaranie skierowano do Sądu
- 10 osób nietrzeźwych zostało odwiezionych przez strażników do Izby Wyrtrzeźwień w Warszawie. ■

wschód: 5⁵⁵
zachód: 17⁴⁸ wschód: 5¹⁴
zachód: 14⁴⁸

marca 1830 r.
17

poniedziałek

powstanie Gminy Legionowo
Patryka i Zbigniewa

Kartka z kalendarza Jacka Szczepańskiego

Parcelacja terenów przy stacji kolejowej Jabłonna (dzisiaj Legionowo) spowodowała dynamiczny rozwój Osady Parcelacyjnej Jabłonna-Legionowa. Po utworzeniu Ochotniczej Straży Pożarnej, Towarzystwa Miłośników Osiedla Jabłonna-Gucin, Urzędu Poczтового, pojawiła się potrzeba założenia samodzielnej gminy, której władze mogły decydować o kierunkach rozwoju młodej osady. W listopadzie 1929 r. Wydział Powiatowy wystąpił o nadanie osiedlu praw odrębnej gminy wiejskiej z prawami finansowymi gminy miejskiej. Stało się to faktem 17 marca 1930 r. w wyniku rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych Henryka Józefowskiego wydanego w porozumieniu z Ministrem Skarbu Ignacym Matuszewskim. W skład Gminy Legionowo weszły: Osada Parcelacyjna Jabłonna-Legionowa, koszary wojskowe wraz z poligonem, folwark Ludwisin i wieś Cegielnia. Pierwszym wójtem został Drahim, były pracownik Huty Szkła Jabłonna. W 1932 r. zastąpił go Stanisław Szelowski, który funkcję wójta pełnił do 1939 r. Obszar gminy wynosił wówczas 879 ha. W 1935 r. mieszkało na jej terenie ok. 12 tysięcy osób.

Jack Szczępański

Dyrektor Muzeum Historycznego
w Legionowie ■



„Od pewnego czasu legionowscy kierownicy mogą korzystać z dwóch nowych rond. Jak dotąd nie mają one jednak swoich nazw. W tej kwestii Rada Miasta postanowiła zapytać o zdanie mieszkańców.”

Pożegnanie z dworcem



Kontenery wkrótce zastąpi warte 35 mln zł Centrum Komunikacyjne

foto: legio24.pl

Złęczką w oku mieszkańcy Legionowa pożegnali najstarszą prowizoryczną budowlę w mieście – dworzec PKP. Postawiony w latach osiemdziesiątych budynek, z założenia tymczasowy, przetrwał ponad 30 lat. 5 marca zniknął na zawsze.

Konstrukcja okazała się na tyle solidna, że pierwszą próbę jej demontażu trzeba było przełożyć, gdyż łączenia pomiędzy modułami nie chciały puścić. Po usunięciu wewnętrznych łączników metalowe kontenery jeden po drugim zniknęły z okolic stacji PKP.

Legionowska stacja ma już 137 lat, jej początki sięgają 1877 r., kiedy to powstała linia Kolei Nadwiślańskiej.

– „Swoją początek brała ona w Kowlu i przez Lublin, twierdzę Dęblin, Warszawę, twierdzę Modlin, dochodziła do Mławy – ówczesnej stacji granicznej zaboru rosyjskiego. Przyjmuje się, że uruchomienie stacji kole-

jowej Jabłonna w 1877 r. zapoczątkowało historię Legionowa” – mówi dyrektor Muzeum Historycznego dr hab. Jacek Szczepański.

Poprzednik kontenerów, parterowy budynek stacji, powstał w latach 40-tych i przetrwał do końca lat 70-tych. Był to parterowy, standardowy drewniak, który po rozbiórce zastąpiły znane nam dobrze zielono-białe kontenery.

– „Legionowskie dworce nie mają dobrej historii. Podczas ofensywy niemieckiej w sierpniu 1915 r. wycofujące się oddziały rosyjskie spaliły drewniany dworzec. W październiku 1944 r. wycofujący się żołnierze niemieccy wysadzili kolejny w powietrze” – mówi prezydent Roman Smogorzewski.

Po 30 latach prowizorki w mieście powstaje nowoczesny budynek dworca. Inwestycja obejmuje także budowę parkingu wielopoziomowego i drogi, zwanej wewnętrzną obwodnicą miasta.

Tamara Mytkowska ■

Ścieżki rowerowe i parkingi?

Legionowo znalazło się wśród 37 gmin aglomeracji warszawskiej, które podpisały z Prezydent m.st. Warszawy porozumienie ws. wspólnego wykorzystania funduszy europejskich na lata 2014–2020. Zintegrowane Inwestycje Terytorialne (ZIT) to zupełnie nowy sposób współpracy samorządów. Miasta i otaczające je gminy oraz władze województwa wspólnie ustalają cele do osiągnięcia i wskazują inwestycje do zrealizowania.

Na ZIT Warszawskiego Obszaru Funkcjonalnego została przewidziana kwota 165 mln EUR.

Pula tych środków nie pozwala zrealizować większości inwestycji, istotnych z punktu widzenia potrzeb gmin WOF. Konieczne będzie skoncentrowanie projektów w ramach instrumentu na trzech głównych obszarach tematycznych, przyczyniających się do zintegrowania obszaru i kształtowania jego przewag konkurencyjnych:

- Transport (ścieżki rowerowe oraz parkingi P&R);
- Rozwój gospodarczy (rozwój przedsiębiorczości, promocja

gospodarcza, edukacja, rozwój innowacji);

- E-usługi publiczne dla mieszkańców (e-bilet, e-szkola, e-zdrowie, e-urząd). – Pula środków jest dość duża, ale rzeczywiste potrzeby mogą być kilkakrotnie większe. Zdajemy sobie sprawę, że na tym etapie nasze plany są tylko propozycjami, które chcielibyśmy zrealizować – mówi Lucjan Chrzanowski, Zastępca Prezydenta Miasta Legionowo. – Zamierzamy zgłosić dwie ważne dla naszych mieszkańców inwestycje, wpisujące się w założenia tematyczne ZIT. Będą to ścieżki rowerowe na terenie Legionowa oraz parkingi przy stacjach kolejowych PKP Legionowo Przystanek, PKP Legionowo Piaski oraz PKP Legionowo.

Tamara Mytkowska ■

Mieszkańcy wybrali kładkę

Ponad 1200 mieszkańców wypowiedziało się za kładką nad torami kolejowymi w miejscu obecnego przejazdu Parkowa/Wyszyńskiego. Zaledwie 131 osób wybrało przejście podziemne. Konsultacje przeprowadzone zostały za pomocą ankiet

ty w wersjach: papierowej (rozdrukowanej przez radnych miejskich wśród mieszkańców w promieniu 500 m od przejazdu) i online.

Na ankietę odpowiedziało 1201 osób. Wyniki przedstawiają się następująco:

	Kładka nad torami	Przejście podziemne
Ankieta online	872	117
Ankieta papierowa	199	13
Razem	1071	130

– Nie ukrywam, że liczyliśmy na to, że mieszkańcy wybiorą kładkę. Od początku mówiliśmy, że to rozwiązanie jest szybsze i tańsze. Nie zrealizowaliśmy jednak ostatecznego wyniku konsultacji, dlatego mieliśmy przygotowane dwie wersje zapytania ofertowego. Kiedy okazało się, że przeważająca większość respondentów wybrała kładkę, chcąc jak najbardziej efektywnie wykorzystać czas, ogłosiliśmy zamówienie na wykonanie dokumentacji budowlano-wykonawczej kładki – mówi odpowiedzialny za miejskie inwestycje zastępca prezydenta Lucjan Chrzanowski.

Tamara Mytkowska ■

Park Zdrowia dla Seniorów

U zbiegu ulic Sobieskiego i Chrobrego powstanie jeszcze w tym roku zespół terenowych urządzeń sportowo-rekreacyjnych „Park zdrowia”. Park będzie dedykowany Seniorom, którzy z entuzjazmem przyjęli zaprezentowany im projekt.

Z wnioskiem o utworzenie miejsca rekreacji dla osób dorosłych wystąpiły Rada Seniorów oraz Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym „Nadzieja”, prowadzące Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku oraz Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Legionowie. Działka została przekazana umową darowizny z przeznaczeniem na cel publiczny.

W parku znajdą się: tężnia, ścieżki zdrowia, mini park z urządzeniami siłowni zewnętrznej dla dorosłych, elementy małej architektury, takie jak altanki, ławki, oświetlenie, ścieżki. Inwestor planuje w maksymalnym stopniu zachować istniejący drzewostan.

Podczas konsultacji społecznych mieszkańcy z aprobatą odnieśli się do pomysłu, że na tere-



Tężnia, siłownia i ścieżki zdrowia wkrótce powstaną przy Arenie

nie parku powstanie tężnia oraz siłownia na powietrzu przystosowana do potrzeb Seniorów. Zebrani zdecydowali, że będzie to miejsce przeznaczone głównie dla osób starszych, umożliwiające im przyjemny wypoczynek na świeżym

powietrzu i dlatego nie będzie tam obiektów dla dzieci. W ciągu pierwszych tygodni istnienia Parku będzie tam obecny instruktor, który pomoże mieszkańcom korzystać z siłowni.

Tamara Mytkowska ■

Urząd przypomina o terminach płatności

Mieszkańcy Legionowa nie muszą już pamiętać o terminach płatności zobowiązań wobec Urzędu Miasta. Przypomni im o nich bezpłatny sms-przypomniak. Pierwsze wiadomości dotarły do blisko 8 tysięcy osób.

Nowa, wprowadzona na prośbę mieszkańców usługa to powiadomienie o zbliżającym się terminie płatności należności z tytułu najmu, dzierżawy, podatków oraz użytkowania wieczystego. Kolejnym etapem będzie tekstowa wiadomość o wysokości zaległości względem gminy. System z powodzeniem wykorzystywany przez banki i inne instytucje finansowe, pozwala bezkosztowo dla podatnika przypomnieć, że mija termin uiszczenia opłat.

– Jest to wyjście naprzeciw oczekiwaniom mieszkańców oraz znaczna dla nich oszczędność – sms-y wysyłamy na nasz koszt, za każde upomnienie mieszkańca musi zapłacić z własnej kieszeni – mówi Kierownik Referatu Windykacji i Egzekucji Ida Parakiewicz – Czyżna. Dodaje, że koszt jednego upomnienia to 11,60 zł, a w przypadku podatków od nieruchomości musi ono być wysłane do wszystkich współwłaścicieli, więc opłata może przewyższyć faktyczną ratę podatku.

Każdy zainteresowany otrzymywaniem powiadomień finansowych z gminy proszony jest o kontakt z Referatem Windykacji i Egzekucji pod numerem telefonu 22 766 4035, osobiście w pokoju 2.17 lub drogą mailową na adres egzekucja@um.legionowo.pl. Można także zastrzec numer, jeśli ktoś nie życzy sobie otrzymywania takich alertów.

Psia kupa

Wraz z nadejściem wiosny w Legionowie ruszyła kolejna odsłona akcji „Psia kupa”. Tym razem oprócz ulotek, plakatów i billboardów na ulicach miasta pojawił się wielki dalmatyńczyk, a na trawniku w Ratuszu uśmiechnięte, choć umorusane dzieci.



Punktualnie w południe 21 marca główne wejście do Urzędu Miasta Legionowo zazieleniło się. Wśród ździebeł trawy pojawiły się (tekturowe) maluchy. Bawiące się w trawie bez troski dzieci pokazują jak niebezpieczne może być pozostawianie psich kup na miejskich trawnikach. Trawnik z dziećmi będzie pojawiał się w różnych miejscach – w Arenie Legionowo, MOK-u, Bibliotece

Główną ulicą miasta w okolicach stacji PKP Legionowo i Targowiska Miejskiego przechadzał się sympatyczny dalmatyńczyk, który wręczał przechodniom ulotki przypominające o obowiązku sprzątnięcia po swych psach.

29 marca o godz. 13⁰⁰ w Sali Widowiskowej Ratusza o pielęgnacji i żywieniu czworonogów opowie weterynarz – pan Jacek Bany, który pokaże na prezentacji także jak niebezpieczne mogą być pozostawione na trawnikach kupy. Straż Miejska przypomni obowiązujące przepisy porządkowe i rozda torebki na odchody. Strażnicy Miejscy woreczki mają także w radiowozach i podczas patroli będą rozdawali je mieszkańcom.

Jeszcze tej wiosny „Psia kupa” pojawi się na billboardach. 3 maja fotograf będzie wykonywał zdjęcia właścicieli (którzy deklarują, że sprzątają) wraz z ich pupilami. Zdjęcia zostaną wręczone im na pamiątkę, a ci, którzy wyrażą na to zgodę, pojawią się w drugiej części akcji – jesienią br.

Tamara Mytkowska ■

Rekrutacja 2014



Wejście w życie nowelizacji ustawy o systemie oświaty wprowadza od tego roku zmiany w rekrutacji do szkół i przedszkoli prowadzonych przez gminę. Zmiany mają zasięg ogólnopolski i dotyczą wszystkich rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym.

W rekrutacji do przedszkoli wprowadzone zostają kryteria ustawowe i gminne/powiatowe. Dyrektor przedszkola prowadzi rekrutację w uzgodnieniu z organem prowadzącym, czyli gminą lub powiatem. W szkołach w tzw. okresie przejściowym (rekrutacja 2014/2015 i 2015/2016) podstawówki same w statutach ustalają procedury rekrutacyjne, w gimnazjach kurator wyznacza terminy rekrutacji. Należy podkreślić, że w pierwszej kolejności szkoła musi przyjąć dzieci ze swego rejonu, a dopiero na wolne miejsca ogłasza rekrutację.

W jaki sposób nowe paragrafy przełożą się na rekrutację do przedszkoli i oddziałów przedszkolnych?

Na terenie miasta działa 11 przedszkoli dla których organem prowadzącym jest Gmina Legionowo. Prawo do umieszczenia maluchów w placówkach w pierwszej kolejności mają dzieci z terenu gminy. Jeśli zabraknie miejsc dla wszystkich chętnych, wówczas brane będą ustawowe kryteria rekrutacji. Zgodnie z nimi w pierwszej kolejności

Międzynarodowo w Trójce

W połowie lutego przez kilka dni studenci z Brazylii, Iranu i RPA zrzeczeni w międzynarodowej organizacji studenckiej AIESEC byli gośćmi w legionowskiej Trójce. Na spotkaniach z nimi uczniowie tej szkoły m.in. szlifowali znajomość języka angielskiego.



Uczniowie legionowskiej szkoły wymienili doświadczenia z kolegami z zagranicy

będą przyjmowane dzieci pochodzące z rodzin wielodzietnych z minimum trójką dzieci, niepełnosprawne, mające niepełnosprawnego rodzica lub rodzeństwo, objęte pieczęcią zastępczą oraz wychowywane przez samotnych rodziców. Wszystkie te kryteria mają jednakową wartość. W drugiej kolejności wprowadzone zostaną kryteria gminne. Najwięcej punktów otrzymuje dziecko, którego rodzeństwo już uczęszcza do danej placówki. W dalszej kolejności te, którego oboje rodzice pracują bądź uczą się w systemie dziennym, oraz dziecko rodzica, który podatek odprowadza na rzecz gminy Legionowo. Punkty otrzymują także dzieci z rodzin będących pod opieką OPS oraz ci, którzy wybiorą jedno, najbardziej preferowane przedszkole.

Rodzice uczniów będą mieć więcej obowiązków, ale i praw

Rekrutację do szkół podstawowych będą organizować tylko dyrektorzy szkół. W roku szkolnym 2014/2015 spełnianie obowiązku szkolnego w klasie pierwszej rozpoczynają: dzieci 7-letnie urodzone w roku 2007, dzieci 6-letnie urodzone w okresie od 1 stycznia do 30 czerwca 2008 r. oraz na wniosek rodziców dzieci 6 letnie urodzone w okresie od 1 lipca do 31 grudnia 2008 r. Uczniowie zamieszkałi w obwodzie danej szkoły, którzy ubiegają się o przyjęcie do klasy I przyjmowani są z urzędu na podstawie zgłoszenia, które wypełniają oboje rodzice/prawni opiekunowie dziecka. Rodzice/prawni opiekunowie wypełniają druk zgłoszenia ze strony internetowej lub z sekretariatu szkoły. Szczegóły rekrutacji zostały wpisane do szkolnych statutów.

W postępowaniu rekrutacyjnym mogą brać udział kandydaci zamieszkałi poza obwodem danej szkoły jeżeli w szkole nadal są wolne miejsca. Każda szkoła ustala kryteria dla kandydatów spoza obwodu. Rodzice/prawni opiekunowie dzieci zamieszkujących poza obwodem szkoły mogą się ubiegać o przyjęcie do trzech wybranych szkół, a ich listę układają w porządku od najbardziej do najmniej preferowanych. Rekrutacja do przedszkoli odbędzie się w dniach 25 marca – 4 kwietnia. Terminy rekrutacji do szkół (jeżeli będą miały wolne miejsca w klasach) podadzą placówki na swoich stronach internetowych.

Tamara Mytkowska ■

Dotychczas w ramach swoich programów AIESEC przydzielała studentów głównie szkołom ponadgimnazjalnym, jednak od tego roku zajęcia są organizowane także dla gimnazjalistów, a w Trójce ta formuła została jeszcze bardziej rozszerzona – na starsze klasy podstawówki. To już nie po raz pierwszy dało możliwość współdziałania uczniów szkoły podstawowej i gimnazjum. Przy okazji nauki języka angielskiego w jego różnych odmianach młodzież bawi się i wzajemnie poznaje – mówi Joanna Bieńko, dyrektor Zespołu Szkół nr 3.

Obcowanie z osobami mówiącymi po angielsku skłania, a nawet zmusza młodych ludzi do posługiwania się tym językiem, ale są i inne ważne aspekty takich spotkań. To praktyczna komunikacja międzykulturowa, czyli nabywanie wiedzy o innych kulturach bezpośrednio od ich przedstawicieli, bez możliwych zniekształceń ze strony mediów. Legionowska młodzież dostaje rzadką okazję poznania osób z odległych zakątków świata i może dowiedzieć się wprost od nich o blaskach i cieniach codziennego życia w ich ojczyznach. Pozwala to lepiej zrozumieć świat i skutecznie leczyć ze stereotypów obecnych w myśleniu wielu z nas.

Juliusz Żebrowski ■

Trudne rozmowy z PKP

Rozmowa z Prezydentem Miasta Legionowo

– **Panie Prezydencie, na mieście pojawiły się anonimowe ulotki, straszące mieszkańców Przystanku paraliżem komunikacyjnym i zarzucające Panu i Staroście Legionowskiemu zaniechania w sprawie przepraw przez tory. Czy rzeczywiście zmarnował Pan czas i okazję na wynegocjowanie kolejnych przejść?**

– Dotychczas nie mówiłem o negocjacjach z PKP PLK, ale nadszedł czas, by powiedzieć, że inwestycje kolejowe nie tylko odbywają się na terenach kolejowych, wyłączonych spod jurysdykcji władz miasta lub powiatu, ale przede wszystkim są realizowane w drodze specustawy i ktoś taki jak prezydent czy starosta nie mają prawa do sprzeciwu. Władze PKP, które w trakcie przebudowy wielokrotnie się zmieniły, od początku stały na stanowisku, że Legionowo to bardzo krótki odcinek i nie chcą tu inwestować zbyt wielkich środków.

– **Nie można było negocjować?**

– Oczywiście próbowaliśmy, ale właściwie nie było mowy o negocjacjach. To była raczej kwestia „albo siedzicie cicho i się zgadzacie

na to co proponujemy albo nie robimy nic a pociągi będą na tym odcinku zwalniać”. Należy jednak głośno i wyraźnie podkreślić, że w ostateczności sytuacja w Legionowie polepszy się. Pozostanie przejazd Polna/Handlowa, ale mamy dwa wiadukty zamiast jednego oraz bardziej przepustowy i bezkolizyjny tunel w miejsce przejazdu Parkowa/Wyszyńskiego. Piesi zamiast kładek otrzymali przejścia podziemne przy stacjach Legionowo i Przystanek, zautomatyzowane przejście na Kozłowiec i kładkę w ulicach Parkowa/Wyszyńskiego.

– **Rzeczywiście nic się nie dało wynegocjować? Chotomów miał nie mieć schodów na wiadukcie a jednak ma...**

– Podczas konsultacji społecznych w 2007 roku w przedstawionym nam i mieszkańcom projekcie w miejscu przejazdu Parkowa/Wyszyńskiego był tunel dla pieszych. Kiedy założyliśmy, że zniknął, próbowaliśmy to wyjaśnić. Liczne pisma ślano do PKP pozostawały bez odpowiedzi. Próby umówienia na spotkania z władzami spółki także. W pewnym momencie usłyszałem, że jeśli będziemy się stawiać, to nie wybudują nam nic. Nie wyremontują przejazdów, nie zrobią przejść podziemnych przy stacjach. Nie bę-

dzie tunelu. Kiedy powiedziałem, że poinformuję o tym media usłyszałem, że i tak źle piszą o PKP, więc kilka publikacji więcej nie zaszkodzi.

– **Parkowa/Wyszyńskiego zniknie, ale zostaną przejścia na Kozłowiec i Przystanku. Po co zatem miasto finansuje budowę kładki?**

– Proszę powiedzieć starszym mieszkańcom, małym dzieciom chodzącym do szkoły nr 2 czy niepełnosprawnym, żeby kilka razy dziennie nadrabiali 800 m czy kilometr tylko po to, żeby bezpiecznie pokonać tory. To nie-realne. Oczywiście wyobraźni już widzę ludzi przechodzących przez awaryjne wejścia w ekranach dźwiękochłonnych. A od tego tylko krok do tragedii. Nie mogą na to pozwolić. Dlatego postanowiliśmy wybudować kładkę. Nie jest jeszcze zamknięta kwestia jej finansowania – czekamy na pieniądze z odszkodowań za grunty zajęte przez PKP, będzie to kwota około 2 mln zł, z których sfinansujemy tę inwestycję.

– **A dlaczego kładka, a nie tunel?**

– Tak zdecydowali mieszkańcy. Choć nie ukrywałem nigdy, że kładka to szybsze i tańsze rozwiązanie. Goni nas czas. Po licznych negocjacjach udało się namówić kolej na pozostawienie przejazdu do końca roku. Z doświadczenia wiem, że samo uzgadnianie ze wszystkimi spółkami kolejowymi może trwać pół roku. A trzeba to jeszcze wybudować, odebrać, a wcześniej zaprojektować. Nie zgodzę się na zamknięcie przejazdu do czasu wybudowania i otwarcia kładki. Pomagają w tym radni.

– **A czy miasto ma realny wpływ na to, żeby zmniejszyć czas oczekiwania na przejazdach? To temat często podnoszony przez mieszkańców.**

– Nie. Wielokrotnie występowałem do kolei w tej sprawie. Odpowiedź zawsze była taka sama – to kwestia bezpieczeństwa i automatyka przejazdu, która nie pozwala zmniejszyć czasu oczekiwania.

– **Dziękuję za rozmowę** ■



PKP nie chciało inwestować w Legionowie

Czerwona Octavia na straży

Kluczyki do nowego, oczywiście czerwonego, samochodu operacyjnego marki Škoda Octavia otrzymał od władz Legionowa Komendant Państwowej Straży Pożarnej w Legionowie st. bryg. mgr inż. Mieczysław Klimczak.

Nowy samochód, który kosztował 60 750 zł, będzie wykorzystywany przede wszystkim do dowożenia strażaków na miejsce akcji ratowniczych. Komendant Klimczak, odbierając kluczyki podczas lutowej sesji Rady Miasta, podziękował za wsparcie finansowe, jakie Straż Pożarna otrzymała każdego roku od miasta i poprosił o więcej – pomoc w zakupie profesjonalnego fantoma, dzięki któremu strażacy mogliby ćwiczyć resuscytację.

Legionowo i starostwo zobowiązały się przeznaczyć 12 tys zł na jego zakup, pozostałe gminy po 5 tys zł. – Zapadła decyzja o wspólnym zakupie fantoma, ponieważ będzie on wykorzystywany z korzyścią dla



Legionowo od lat wspiera Straż Pożarną

foto: legio24.pl

wszystkich mieszkańców powiatu legionowskiego Tylko praktyczne ćwiczenia gwarantują udaną i skuteczną pomoc przedmedyczną – argumentuje decyzję o dofinansowaniu wartego ponad 30 tys zł manekina prezydent Roman Smogorzewski.

Tamara Mytkowska ■

Komunikacja publiczna

Ponad 6 mln zł rocznie kosztuje budżet miasta komunikacja publiczna ze stolicą. Co za to dostają legionowianie? Opóźnienia, zmniejszenia liczby pociągów, coraz droższe bilety – tak przynajmniej wynika z coraz częściej przesyłanych do miejskich władzarów skarg pasażerów. Co nowego chce zaoferować Warszawa? 14 zł zniżki przy zakupie karty Warszawa Plus. Małym drukiem dopisane jest, że różnicę pokryje budżet Legionowa, więc pośrednio także sami pasażerowie.

W ostatnich latach skomunikowanie Legionowa ze stolicą bardzo się poprawiło. Minęły czasy, gdy odcięte od komunikacji miejskiej osiedle Piaski musiało korzystać z autokarów prywatnych przewoźników. 1 września 2007 roku pierwszy autobus linii 731 odjechał z osiedla Młodych przez osiedle Piaski. Kilka miesięcy wcześniej – w nocy z 31 maja na 1 czerwca legionowscy pasażerowie także po raz pierwszy mogli dostać się do domów nocnym kursem autobusu N63. Od 2012 roku linia nie jest już objazdówką przez Pragę, Tarchomin i Nowodwory, lecz jeździ skróconą trasą. Kolejnym krokiem milowym było uruchomienie połączeń Szybkiej Kolei Miejskiej. W marcu 2010 roku pojawiła się S9, dwa lata później także S3. Od 2009 roku na pociągi Kolei Mazowieckich obowiązuje tzw. wspólny bilet. Teoretycznie wygląda to bardzo dobrze. Według pasażerów – tylko teoretycznie. W międzyczasie zniknęła oblegana linia 801, a pociągi kilka razy w roku mają zmieniane rozkłady. Przy zmianach spowodowanych remontami liczba pociągów jest ograniczana. Żaden autobus, mimo licznych wniosków urzędu, nie dojeżdża do stacji metra.

Warszawa + czyli 14 zł mniej

Równocześnie, zupełnie nieproporcjonalnie do zarobków pracujących w Warszawie mieszkańców Legionowa, rosną ceny biletów na 2. strefę. W 2009 roku bilet 30-dniowy imienny na 1. strefę kosztował 78 zł, na 1 i 2 – 116 zł. W obecnie obowiązującej taryfie jest to odpowiednio 110 i 210 zł. Oznacza to, że pasażer z Warszawy płaci o 32 zł więcej, a dla pasażera spod Warszawy bilet podróżował o 94 zł miesięcznie. Na zachętę władze ZTM zaproponowały podwarszawskim gminom wprowadzenie nowej, „korzystnej” oferty. Warszawa + miałyby zapewnić możliwość zakupu przez określoną grupę mieszkańców (np. osoby rozliczające podatki w danej gminie) biletów okresowych imiennych w cenie biletów z Kartą Warszawianka. Różnica pomiędzy ceną biletu na strefy 1+2 a ceną zakupu przez pasażera byłaby pokrywana z budżetu danego miasta na podstawie rzeczywistej liczby sprzedanych biletów.

– Jest to niewielki krok w dobrym kierunku, gdyż ceny biletów dla mieszkańców Legionowa będą niższe o 7 zł (ulgowo) i 14 zł (normalne) w stosunku do tych bez karty. Uważam jednak, że w całej aglomeracji, z terenu której mieszkańcy przecież w dużej mierze dojeżdżają do pracy do Warszawy, powinna być podobna oferta cenowa. Nasi mieszkańcy płacą o 100 zł więcej tylko dlatego, że stacja Legionowo jest położona 6 km od granic Warszawy. W ten sposób stolica wręcz zachęca, by dojeżdżać do niej własnym samochodem – mówi Piotr Zadrozny, zastępca prezydenta Legionowa.

	Cena biletu 30-dniowego na 1 strefę	Cena biletu 30-dniowego na 1 i 2 strefę	Dopłata Legionowo
2009 r.	78 zł	116 zł	1,8 mln zł
2011 r.	90 zł	156 zł	4,3 mln zł
2014 r.	110 zł	210 zł	6,0 mln zł

Według wstępnych szacunków wprowadzenie taryfy Warszawa + kosztowałoby legionowski budżet około 1 mln zł rocznie, więc jest to bardzo kosztowne jak na oszczędność w wysokości 7/14 zł rozwiązanie. O wiele bardziej korzystne jest wprowadzenie biletu tylko na 2. strefę, o co wnioskowały władze m.in. Legionowa. Bilet 30-dniowy na II strefę kosztowałby 112 zł, jeśli tak zdecyduje Rada Miasta st. Warszawy.

– Cieszy nas, że ZTM przychylił się do naszej prośby o wprowadzenie biletów tylko na 2. strefę pasażerską, gdyż duża część naszych mieszkańców korzysta z autobusów ZTM na terenie Legionowa i Jabłonny – podsumowuje Aleksander Rogala, Naczelnik Wydziału Gospodarki Komunalnej legionowskiego urzędu.

100 zł ekstra za 6 km

Z pozoru wszystko jest jasne: pierwszą strefę biletową Zarząd Transportu Miejskiego wyznaczył na terenie stolicy, druga zaczyna się poza jej granicami. Jednak po bliższym przeanalizowaniu nie jest to tak proste. Równie istotne jak odległości są pieniądze, jakie samorzady zgadzają się wkładać do ZTM-owskiej kasy. Ponieważ Legionowo nie graniczy bezpośrednio z Warszawą (linie autobusowe przebiegają przez Jabłonnę), wprowa-

– czy ZTM wykorzystuje Legionowo?

runków porozumienia i wzrost finansowania tej linii. Ponadto władze ZTM zapewniają, że na Młocinach (pętla) nie ma miejsca na kolejną linię autobusową. Prośby mieszkańców pozostają zatem bez odpowiedzi ze strony przewoźnika.

Co dalej?

Miasto nie podjęło jeszcze decyzji czy zdecyduje się na kolejny wydatek na rzecz ZTM. 1 mln zł to poważna kwota w budżecie, przed podjęciem decyzji władze miasta planują zapytać o zdanie mieszkańców – również tych, którzy nie korzystają z komunikacji miejskiej. Wiemy, że Warszawa nie chce dłużej dofinansowywać komunikacji publicznej jeżdżącej poza jej granice. Zgodnie z ustawą o samorządzie wojewódzkim, organizacja transportu zbiorowego na szczeblu

regionalnym należy bowiem do marszałka województwa. A ten pieniądze wyłożyć nie chce i raczej ich nie ma.

Na tym etapie wiadomo jedno – pasażerowie nie są zadowoleni, ale ich przesiadka do swoich samochodów spowodowałaby duże trudności komunikacyjne w Warszawie.

Tamara Mytkowska ■



Komentarze:



Jan Grabiec, starosta legionowski
Polityka Warszawy i ZTM wobec mieszkańców gmin podwarszawskich w ostatnich miesiącach jest bardzo nieprzyjazna. Podwyżki cen biletów oraz wprowadzenie Karty Warszawianka jedynie dla mieszkańców Warszawy dyskryminuje mieszkańców aglomeracji dojeżdżających codziennie do szkoły i pracy do stolicy. A to m.in. dzięki tej grupie Warszawa i cały region rozwija się tak dynamicznie. Docelowo systemem komunikacji publicznej powinny zarządzać organy metropolitalne. Niestety brak przepisów w tym zakresie sprawia, że o wysokości cen biletów i trasach decydują indywidualne rozmowy władz Warszawy z pojedynczymi gminami. Na tym tle aktywność władz Legionowa wyróżnia się bardzo pozytywnie. Powiat bardzo chętnie współfinansuje w ramach swoich możliwości legionowskie udogodnienia takie, jak wspólny bilet czy też połączenia SKM i autobusy ZTM. W budżecie powiatu zarezerwowaliśmy na ten cel 250 tysięcy złotych.



Anna Łaniewska, Radna Rady Miasta Legionowo

Komunikacja Legionowa ze Stolicą wciąż jest polem, które wymaga jeszcze wielu zmian. Koszty jakie ponosimy, czy to bezpośrednio z domowego czy gminnego budżetu, są niewspółmierne

do jakości świadczonych przez ZTM usług oraz naszych potrzeb. Pasażer z Legionowa musi zapłacić za bilet prawie drugie tyle co mieszkaniec Warszawy, a ma do dyspozycji częstokroć stary tabor i niską częstotliwość kursowania. Innym problemem jest fakt, że nasze linie nie dają możliwości bezprzesiadkowego dotarcia do metra Młociny. Obecnie stosowana przez ZTM polityka zakładająca, że linie podmiejskie mają jedynie dowozić do najbliższych punktów przesiadkowych jest moim zdaniem krótkowzroczna. W dzisiejszych czasach stawia się na wygodę i wielu z nas mają wybór między kilkoma przesiadkami, a bezpośrednim dotarciem własnym autem, mimo wyższych kosztów wybiera to drugie rozwiązanie. W efekcie czego ruch na ulicach Stolicy jest zwiększony, a i problem z parkowaniem też wzrasta. Władze Warszawy powinny zdać sobie sprawę z tego, że dobra oferta komunikacyjna dla gmin ościennych przyniesie korzyści również jej mieszkańcom. ■

Ukraiński partner



W poprzednim wydaniu Mojego Legionowa rozpoczęliśmy cykl o naszych miastach partnerskich. W tym numerze prezentujemy Kowel.

Miasto liczy ok. 70 tys. mieszkańców, położone jest ok. 65 km od granicy polsko-ukraińskiej, na głównej drodze między Warszawą a Kijowem. To ważny ośrodek obwodu wołyńskiego, siedziba rejonu kowelskiego. Do 1945 r. Kowel należał do II Rzeczypospolitej, a wcześniej był miastem królewskim Korony Królestwa Polskiego.

Założony na obszarze Księstwa Halicko-Wołyńskiego, Kowel w XIV w. został włączony do Wielkiego Księstwa Litewskiego,

Mali goście z Krymu

Marszałek Senatu Bogdan Borusewicz i szef sejmowej komisji Spraw Zagranicznych Grzegorz Schetyna w drodze powrotnej z Krymu zabrali na pokład rządowego samolotu żony i dzieci ukraińskich działaczy niepodległościowych. Ich dwutygodniowy pobyt na terenie powiatu legionowskiego zorganizowali wspólnie senator Anna Aksamit, starosta legionowski Jan Grabiec oraz prezydent Roman Smogorzewski.

Przy organizacji wycieczki starostwo współpracuje z Ambasadą Ukrainy w Polsce, która przygotowuje wszystkie konieczne dokumenty. Do przyjazdu ponad 100-osobowej grupy z Krymu konieczna jest współpraca ze strony przewoźników, którzy pomogą w przewiezieniu rodzin do Warszawy. – Cały czas mam przed oczami zdjęcie krążące na jednym z portali społecznościowych. Widać na nim małego chłopca i żołnierzy, a także podpis: „Ten chłopiec nigdy nie zapomni” niezidentyfikowanych „żołnierzy, którzy wtargnęli do jego kraju, jego wolności i przyszłości” – opowiada Jan Grabiec.

Tamara Mytkowska ■

a w 1569 r. do Korony. Prawa miejskie nadał mu król Zygmunt I w 1518 r. Po rozbiore Polski w 1795 r. miasto znalazło się w zaborze rosyjskim, gdzie funkcjonowało jako siedziba powiatu kowelskiego guberni wołyńskiej. Rozwinęło się w 2 poł. XIX w., ponieważ krzyżowały się w nim linie kolejowe (obecnie z tego powodu jest najważniejszym północno-zachodnim węzłem transportowym Ukrainy). W latach międzywojennych ponownie należało do Polski, było stolicą powiatu. Stacjonowało tu dowództwo i sztab 27. Dywizji Piechoty.

Lata 1939–45 były bardzo tragiczne dla Kowla i zamieszkujących je wielu nacji: okupacja sowiecka, następnie niemiecka, potem powrót we władanie Sowieców, a cały ten

– Uznaliśmy wspólnie w starostwie, że jeśli mamy możliwość pomóc choćby kilku krymskim dzieciom, musimy to zrobić.

Podczas pobytu w Polsce ukraińskie dzieci spotkają się ze swoimi rówieśnikami, odwiedzają stadninę.

– Zapropowaliśmy ukraińskim rodzinom dwutygodniowy pobyt na terenie powiatu – dodaje Roman Smogorzewski, prezydent miasta – w Legionowie nie mamy odpowiedniego hotelu, ale takie miejsce znalazło się nad Zalewem Zegrzyńskim. Zorganizujemy atrakcyjny program zarówno dla dzieci jak i ich mam, by mieli możliwość choć na chwilę zapomnieć o wydarzeniach w domu.

Starostwo Legionowskie wystosowało także do jednej z kijowskich szkół propozycję organizacji wycieczki dla jej uczniów. Obecnie trwają prace nad przygotowaniem planu pobytu dzieci w Polsce.

Poszukiwani są partnerzy, którzy wesprą samorząd w organizacji i uatrakcyjnieniu pobytu dzieci w Polsce. Wszelkie zgłoszenia chęci udzielenia pomocy można przesyłać na e-mail: j. grzybowska@powiat-legionowski.pl i zgłaszać pod numer telefonu: 22 7640 504.

Tamara Mytkowska ■

okres upłynął pod znakiem eksterminacji Żydów, Cyganów i Polaków. Decyzją Stalina w 1945 r. Polaków pozostałych w Kowlu wysiedlono, a miasto włączono do Ukraińskiej Socjalistycznej Republiki Radzieckiej.

W mieście funkcjonuje 14 parafii prawosławnych (po 7: Patriarchatu Kijowskiego i Patriarchatu Moskiewskiego), greckokatolicka parafia Opieki Matki Bożej i rzymskokatolicka parafia Św. Anny, jak również 8 zborów protestanckich.

Najlepiej znanymi Polakami pochodzącymi z Kowla byli reżyser filmowy, montażysta i scenarzysta Michał Waszyński (m.in. autor zdjęć w czasie bitwy o Monte Cassino oraz odkrywcą talentów aktorskich Audrey Hepburn i Sophii Loren), a także reżyser i aktor teatralny, autor słynnej inscenizacji „Dziadów”, a w latach 90. ubiegłego wieku minister kultury i sztuki Kazimierz Dejmek.

Zastępca Prezydenta Legionowa Piotr Zdrożny tak opisuje kontakty legionowsko-kowelskie:

– Z Kowlem łączy nas najdłuższa umowa, która obejmuje nie tylko współpracę samorządowców, ale przede wszystkim opiera się na wymianie młodzieży, zarówno sportowej, jak i kulturalnej. Daje szansę poznać młodym ludziom z obu miast kraj ich partnera, jego historię, kulturę, czy obyczaje. W ten sposób niszczy się uprzedzenia. Kolejnym elementem współpracy jest pomoc mieszkającej tam Polonii, szczególnie dla młodych ludzi uczących się języka polskiego. Mieszkańcy Kowla od początku popierali starania swoich rodaków o integrację z Unią Europejską, mam nadzieję, że za kilka lat i granica (wizy dla Ukraińców) przestanie być ostatnią barierą w naszych kontaktach.

Juliusz Żebrowski ■

Sprzątną miasto

Od ponad 10 lat legionowska Straż Miejska współpracuje z Sądem Rejonowym, który kieruje do prac skazanych na prace społecznie użyteczne w ramach kary ograniczenia wolności lub zamiany za niezapłaconą grzywnę. Skazańcy pomagają w oczyszczeniu miasta, w tym roku między innymi z psich kup.

W tym roku Straż Miejska zapewni nadzór nad 60 osobami, KZB i MOK przyjmie po 20 skazańców, OPS dziesięciu, a Wydział Administracyjno-Gospodarczy będzie nadzorować 2 osoby. Oddelegowani pod opiekę straży i KZB będą wykonywali prace porządkowe na terenie miasta – zbierali śmieci w pasach drogowych i na terenach nie mających uregulowanego statusu prawnego, usuwali nielegalnie rozklejone reklamy, zamiatali piach (także na posesjach osób starszych i schorowanych, którym nie ma kto pomóc). Pomogą także usunąć gałęzie utrudniające ruch pieszych oraz zaslaniające znaki drogowe.

Skazańcy zatrudniani są na podstawie Rozporządzenia Ministra Sprawiedliwości z 1 czerwca 2010 r. w sprawie podmiotów, w których wykonywana jest kara ograniczenia wolności oraz praca społecznie użyteczna.

Tamara Mytkowska ■

Wybory do Parlamentu Europejskiego 2014

Mieszkańcy UE wybierają swoich reprezentantów do Parlamentu co pięć lat. Zadaniem posłów jest obrona interesów obywateli w procesie decyzyjnym Unii. Od 1979 roku wybory do PE są powszechne i bezpośrednie. Przedtem posłowie byli mianowani przez parlamenty krajowe państw członkowskich. Najbliższe wybory do Parlamentu Europejskiego już w maju. Poniżej najważniejsze informacje dla wyborców.



Wyborcy:

- przebywający czasowo na obszarze gminy w okresie obejmującym dzień wyborów,
 - nigdzie nie zamieszkali, a przebywający czasowo na terenie gminy
- mogą składać wnioski o dopisanie do spisu wyborców w terminie do dnia 20 maja 2014 r.

Wyborcy niepełnosprawni:

- w terminie do dnia 5 maja 2014 r. mogą zgłosić zamiar głosowania korespondencyjnego, w tym przy pomocy nakładek na karty do głosowania sporządzonych w alfabecie Braille'a;
- w terminie do dnia 12 maja 2014 r.:
- mogą składać wnioski o dopisanie ich

Urzędnik Wyborczy w Legionowie
Danuta Szczepanik
Sekretarz Miasta Legionowo
ul. marsz. J. Piłsudskiego 41
pokój 3.38, II piętro.
sekretarz@um.legionowo.pl
tel. 22 766 40 03

Darmowe kursy samoobrony dla kobiet

Straż Miejska w Legionowie już po raz czwarty organizuje bezpłatny kurs samoobrony dla kobiet mieszkających na terenie Gminy Legionowo. W 2013 roku przeszkolonych zostało około 70 pań.

Uczestniczące w trzymiesięcznym kursie panie dowiedzą się jak być bezpieczną w mieście. Oprócz omówienia zasad bezpieczeństwa kobiety nauczą się także podstawowych technik samoobrony, a dzięki nieskomplikowanym, ale efektywnym ćwiczeniom podniosą ogólną sprawność fizyczną. Doświadczeni instruktorzy nauczą unikania sytuacji i miejsc mogących stanowić

zagrożenie, a przedstawiciele Straży Miejskiej omówią z uczestniczkami podstawy wiktymologii, czyli nauki zajmującej się ofiarami przestępstw.

– Ubiegłoroczne kursy zostały bardzo pozytywnie przyjęte przez nasze mieszkanki, dlatego w tym roku postanowiliśmy zorganizować kolejne, tym razem w każdym szkoleniu udział weźmie 30 pań – mówi Adam Nadworski, Zastępca Komendanta Straży Miejskiej. – Mam nadzieję, że kurs nie tylko pomoże paniom poczuć się pewnie i bezpiecznie podczas samotnych spacerów, lecz także informacja, że takie szkolenia się w Le-

do spisu wyborców w wybranym przez siebie obwodzie głosowania na obszarze gminy właściwej ze względu na miejsce stałego zamieszkania;

- mogą zgłosić zamiar głosowania w lokalu wyborczym przy użyciu nakładek na karty do głosowania sporządzonych w alfabecie Braille'a.

Żołnierze pełniący zasadniczą lub okresową służbę wojskową oraz pełniący służbę w charakterze kandydatów na żołnierzy zawodowych lub odbywający ćwiczenia i przeszkolenie wojskowe, a także ratownicy odbywający zasadniczą służbę w obronie cywilnej poza miejscem stałego zamieszkania oraz policjanci w jednostkach skoszarowanych – w terminie od 4.05.2014 r. do 12.05.2014 r. mogą składać wnioski o dopisanie do wybranego przez siebie spisu wyborców sporządzanego dla miejscowości, w której odbywają służbę.

Wnioski, o których mowa powyżej należy składać w Urzędzie Miasta Legionowo, ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 41 (Biuro Obsługi Klienta – stanowisko nr 14–18) w godzinach pracy Urzędu: poniedziałek 8⁰⁰–18⁰⁰, wtorek–piątek 8⁰⁰–16⁰⁰. Druki wniosków są dostępne w Wydziale Spraw Obywatelskich (Biuro Obsługi Klienta – stanowisko nr 3 i 4) oraz na stronie internetowej www.bip.legionowo.pl w zakładce „Wybory do Parlamentu Europejskiego 2014”

Jednocześnie zawiadamiam, że na żądanie wyborcy zmieniającego miejsce pobytu przed dniem wyborów urząd gminy, który sporządził spis, wydaje zaświadczenie o prawie do głosowania. Zaświadczenie może być odebrane za pokwitowaniem, osobiście albo przez upoważnioną pisemnie osobę, jeżeli w upoważnieniu wskazano nr PESEL osoby, której zaświadczenie dotyczy.

Zaświadczenia o prawie do głosowania wydaje Wydział Spraw Obywatelskich Urzędu Miasta Legionowo, ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 41 (Biuro Obsługi Klienta – stanowisko nr 3 i 4) w godzinach pracy Urzędu: poniedziałek 8⁰⁰–18⁰⁰, wtorek–piątek 8⁰⁰–16⁰⁰. Termin wydawania zaświadczeń upływa 23.05.2014 r. o godz. 16⁰⁰.

Spis wyborców będzie udostępniany do wglądu w Wydziale Spraw Obywatelskich Urzędu Miasta Legionowo, ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 41 (Biuro Obsługi Klienta – stanowisko nr 3 i 4 w godzinach pracy Urzędu: poniedziałek 8⁰⁰–18⁰⁰, wtorek–piątek 8⁰⁰–16⁰⁰ w terminie od dnia 6.05.2014 r. do dnia 16.05.2014 r. w godzinach pracy Urzędu: poniedziałek 8⁰⁰–18⁰⁰, wtorek–piątek 8⁰⁰–16⁰⁰.

W terminie do dnia 15 maja 2014 r. można składać wnioski o sporządzenie aktu pełnomocnictwa do głosowania, do Sekretarza Miasta pokój 3.38 w Urzędzie Miasta Legionowo (II piętro).

Danuta Szczepanik ■



gionowie odbywają, będzie sygnałem ostrzegawczym dla potencjalnych przestępców.

Trwa kursy marcowo-czerwcowy, kolejny planowany jest na 6 września–29 listopada. Wcześniej na stronie Straży Miejskiej i partnerów programu ukażą się informacje dotyczące naboru.

Tamara Mytkowska ■

Międzynarodowy Dzień Książki

Drugiego kwietnia obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Książki dla Dzieci. Wybór daty nie jest przypadkowy, to dzień urodzin cenionego na całym świecie duńskiego pisarza Hansa Christiana Andersena, określanego mianem baśniopisarza wszechczasów. W tym roku jedną z propozycji Biblioteki będzie spektakl teatralny „Królowa Śnieżka i siedmiu krasnoludków”.

Święto Książki Dziecięcej zostało ustanowione w 1967 roku przez Międzynarodową Izbę ds. Książek dla Młodych Ludzi (IBBY). Jego celem jest upowszechnianie książek dla dzieci, promowanie wartościowych książek dawnych i współczesnych, zarówno pięknej literatury jak i grafiki, wzbudzanie zainteresowań dzieci książką oraz wspieranie czytania przez najmłodszych. W związku z tym również kieruje się uwagę dorosłych (przede wszystkim rodziców, nauczycieli, bibliotekarzy) nie tylko na samą literaturę oraz czytelnictwo dzieci i młodzieży, a także na potrzebę zachęcania dzieci do czytania samodzielnego jak i do czytania dzieciom oraz uwrażliwianie na rolę książki w ich życiu i rozwoju.

Co roku gospodarzem święta jest inne państwo, które m.in. projektuje i rozsyła plakat z mottem na dany rok. Polska była nim ponad trzydzieści lat temu. W tym roku gospodarzem dnia jest Irlandia, skąd rozpowszechnił się również „List do dzieci całego świata”, w którym dużo uwagi poświęcono wyobraźni pełnej słów nie tylko u pisarza, ale również czytelnika i słuchacza. Jak pisze Siobhan Parkinson „Każda jedna historia ma jednego pisarza, ale istnieją miliony czytelników, tych którzy mówią w jego języku lub używają języków obcych, na które książka została przetłumaczona. Bez pisarza książka nigdy by się nie narodziła, ale bez czytelników nie ożyłaby.”

Od kilku lat Miejska Biblioteka Publiczna w Legionowie włącza się do obchodów tego wyjątkowego święta proponując małym czytelnikom, spotkania autorskie, teatryki powstałe na motywach baśni, legend i innych tekstów dla dzieci, „Noc z Andersenem”, wspólne czytanie, rysowanie, konkursy, zabawy. W tym roku jedną z propozycji będzie spektakl teatralny „Królowa Śnieżka i siedmiu krasnoludków” na motywach baśni braci Grimm, która uczy, że warto pomagać innym, a zarazem przestrzega przed łatwością w stosunku do obcych.

Dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym wraz z opiekunami zapraszamy do Biblioteki Głównej przy ul. Broniewskiego 7 na rodzinną imprezę ze Śnieżką 5 kwietnia 2014 (sobota) godz. 11.30. Wstęp wolny.

Danuta Masiak

dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej w Legionowie ■

Gabinet pisarza

Muzeum Historyczne od początku kwietnia zaprasza mieszkańców do obejrzenia niezwyklej wystawy przedstawiającej oryginalne umeblowanie gabinetu pisarza Czesława Centkiewicza. Ekspozycja znacząco wzbogaca dotychczasową wystawę: W krainach lodu i książek – rzecz o Alinie i Czesławie Centkiewiczach.

Wyposażenie gabinetu Muzeum pozyskało od pani Temenużki Wdowczyk – spadkobierczyni spuścizny literackiej Aliny i Czesława Centkiewiczów. Meble te w la-

tach 50. znajdowały się w legionowskim mieszkaniu pisarza, znajdującym się obok Państwowego Instytutu Hydro-Meteorologicznego.

Na ekspozycji zaprezentowano m.in. biblioteczkę Czesława Centkiewicza wykonaną w Niemczech na przełomie lat 20. i 30. XX w. Z pewnością ciekawostką jest biurko pisarza, przy którym napisał wiele utworów. Jego integralną część stanowi oryginalny fotel pana Czesława, który darzył szczególnym sentymentem. Został on wyprodukowany przed rewolucją październikową 1917 r. w rosyjskiej fabryce mebli, której

dyrektorem był ojciec pisarza – Stanisław Centkiewicz.

Zwiedzający zwrócą zapewne uwagę na sugestywne obrazy przedstawiające pisarzy. Ich autorem jest znany łotewski malarz rosyjskiego pochodzenia Aleksander Misiuriew (1936–2002), którego dzieła znajdują się w kolekcji muzeum państwowego w Rydze. Ciekawostką jest także żyrandol, kuty ręcznie na zamówienie Czesława Centkiewicza. Natomiast figurka osiołka stojąca od lat w pokoju pisarza nawiązuje wprost do książki pani Aliny: Mufti, osiołek Laili. Niewątpliwie oryginalne firanki i drobne przedmioty użytku codziennego, takie jak fajka i okulary, oddają atmosferę gabinetu Centkiewicza. O jego dorobku literackim przypominają półki z książkami przetłumaczonymi na wiele języków obcych.

Dr hab. Jacek Szczepański ■



Śladami Cyryla i Metodego

Nowa wystawa czasowa Śladami Cyryla i Metodego – od Moraw do Chorwacji została otwarta 9 marca w Muzeum Historycznym. Dotyczy historii misji chrystianizacji Słowian przez świętych Cyryla i Metodego, której dziedzictwo trwa w Europie do dziś.



Ekspozycja pokazywana jest w Polsce dzięki Chorwackiej Wspólnocie Turystycznej, która wystawę zorganizowała przy współpracy Muzeum Archeologicznego w Zadarze (Republika Chorwacji), Muzeum im. Masaryka w Hodoninie (Republika Czeska) i Muzeum Uniwersytetu Warszawskiego. Honorowy patronat nad wystawą objęła Ambasador Republiki Chorwackiej w Polsce – Andrea Bekić, która gościła on i nadal odgrywa w Chorwacji.

Wystawa została zorganizowana z okazji przystąpienia Chorwacji do Unii Europejskiej i jest pretekstem do pokazania bogatego dziedzictwa kulturowego Chorwacji. Jednym z podstawowych elementów tego dziedzictwa jest stworzony przez świętych Cyryla i Metodego alfabet, tzw. głagolica. Alfabet ten, oddający brzmienie głosek słowiańskich, stworzony ponad 1000 lat temu, używany jest do dzisiaj w liturgii słowiańskiej, a przed wiekami stał się elementem jednoczącym kształtujące się wówczas narody słowiańskie. Szczególną rolę odegrał on i nadal odgrywa w Chorwacji.

Na wystawie można poznać związki, które dzięki obrządkowi słowiańskiemu i głagolicy przez stulecia łączyły Polskę, Czechy, Słowację i Chorwację. Nie bez powodu zatem święci Cyryl i Metody są patronami zarówno Polski, jak i całej Europy.

Bezpośrednio po otwarciu wystawy miała miejsce promocja książki dr Aleksandry Jakóbczyk-Goli Akt pamięci. Tradycja akatystowa w kontekście form pamięci. Opowiada ona o relacjach między bizantyjskim hymnem – Akatystem ku czci Bogurodzicy a polskimi pieśniami maryjnymi oraz o związku ikony akatystowej z polskimi wizerunkami maryjnymi.

Wystawa będzie czynna do końca kwietnia br.

Wawrzyniec Orliński
Muzeum Historyczne w Legionowie ■

Miejski Ośrodek Kultury w Legionowie

zaproszenia

30 marca, godz. 18.00
MOK Legionowo, ul. Norwida 10
Wiosna Bardów
Jarosław Chojnacki
Wojciech Gęsiński - bilety - 20 zł

30 marca, godz. 15.00
sala widowiskowa w ratuszu
Niedzielne Spotkania z Bajką
Lwi król - bilety - 10 zł

30 marca, godz. 18.30
sala widowiskowa w ratuszu
LOSTBONE, NESHORN, OVERLOAD
wjazd - 10 zł (przed koncertem)

30 marca, godz. 19.00
kościół Świętego Jana Kantego
koncert oratoryjny
Janowi Pawłowi II in memoriam
Warszawska Orkiestra "Sonata"

4 i 5 kwietnia, godz. 18.00
MOK Legionowo, ul. Norwida 10
DżezJazz
M.A.J. - trio akustyczne
Krzysztof Ścierański
Pensofsky
Witold Janiak Trio

6 kwietnia, godz. 19.00
sala widowiskowa w ratuszu
koncert **Indios Bravos**
wstęp - 30 zł

11 kwietnia, godz. 19.00
sala widowiskowa w ratuszu
Muzyczny lufcik
Jesus Christ Superstar

Indios Bravos

www.moklegionowo.pl

Luiza Złotkowska w Arenie



Nie była to jej pierwsza wizyta w Legionowie, ale pierwsza w roli gwiazdy polskiego sportu zimowego. 28 lutego w gościnne progi legionowskiej Areny zawitała Luiza Złotkowska, która wspólnie z koleżankami Katarzyną Bachleda-Curuś, Natalią Czerwonką i Katarzyną Woźniak zdobyła srebrny medal w łyżwiarstwie szybkim podczas Igrzysk Olimpijskich w Soczi.

Młoda panczenistka spotkała się z mieszkańcami Legionowa i wspólnie z nimi z ogromnym wzruszeniem obejrzała swój medalowy start.

– Ostatnio będąc tutaj na hali, kibicowałam dziewczynom z Siódemki, a przed chwi-

lą to one robiły sobie ze mną zdjęcia. To bardzo miłe uczucie. Te powroty do Legionowa nie są takie bez przyczyny. To jest bowiem bardzo prosperujące miasto – powiedziała w wywiadzie dla lokalnych mediów.

Luiza odpowiadała na pytania młodych sportowców i rozdawała autografy. Wszyscy przybyli mogli obejrzeć medal olimpijski i zrobić zdjęcia.

Podczas gdy medalistka rozmawiała z młodzieżą, w Arenie zaprezentowali się młodzi, utalentowani rolkarze z klubu wrotkarskiego z Milanówka pod wodzą Sławomira Chmury, który na swoim koncie ma złoty medal w sztafecie, zdobyty podczas Zimowej Uniwersjady w Harbinie.

Michał Kobrzyński ■

Rowerowe Legionowo w 4 odsłonie

Zima okazała się bardzo taskawa w tym roku, w związku z tym z pierwszym dniem wiosny zaczęliśmy czwarty sezon działalności wypożyczalni rowerów w Arenie Legionowo.

Fani dwóch kółek od piątku 21 marca mogą wypożyczać miejskie jednoślady. Wypożyczalnia będzie otwarta od poniedziałku do piątku w godzinach 10⁰⁰–16⁰⁰, w sobotę i niedzielę w godzinach 10⁰⁰–18⁰⁰. Rower będzie można bezpłatnie wypożyczyć na zasadach zawartych w regulaminie wypożyczalni.

W tym roku do dyspozycji rowerzystów oddano 64 rowery damskie, męskie i młodzieżowe, dwie przyczepki rowerowe dla dzieci, do tego kaski, foteliki a dla pierwszych 20 osób odbłaskowe kamizelki rowerowe.

Zapraszamy do spędzania wolnego czasu na wycieczkach rowerowych. Przy okazji zadbamy o zdrowie, figurę i kondycję, wzmocnimy mięśnie i dotlenimy organizm. Dodatkowo odkryjemy nieznaną kątki i będziemy mogli podziwiać piękno przyrody. Legionowo jest miastem przyjaznym rowerzystom więc życzymy Państwu, aby nowy sezon był równie udany jak poprzedni, a nawet lepszy.

Michał Kobrzyński ■



Życ z Alzheimerem... Z grupą wsparcia łatwiej

Diaгноza – Alzheimer – brzmi jak wyrok. Właściwie niewiele można wówczas zrobić poza bezradnym obserwowaniem, jak bliska osoba pograża się w świecie urojeń i w niepamięci. To straszna choroba, którą bez przesady można nazwać chorobą całej rodziny.

Każdy kolejny dzień jest nieustannym zmaganiem z chorobą charakteryzującą się bezlitośnie postępującą degeneracją ośrodkowego układu nerwowego, odbierającą nie tylko ukochaną osobę, ale także wszystko, co można nazwać normalnym życiem. Ta choroba to efekt starzejącego się społeczeństwa i skutek uboczny coraz dłuższego życia.

Alzheimer występuje głównie po 65. roku życia, ale często jego pierwsze symptomy pojawiają się znacznie wcześniej. W Polsce (według danych statystycznych) już co czterdziesta rodzina ma ten problem, a w ciągu najbliższych 50 lat liczba zachorowań może się nawet potroić. Nieznana jest bezpośrednia przyczyna choroby, jak dotąd nie wykryto też skutecznego lekarstwa na nią. Kojarzy się ją najczęściej z zapominaniem, całkowitą utratą pamięci, ale to tylko jeden z objawów, któremu towarzyszy wiele innych, niezwykle trudnych do zniesienia dla bliskich chorego. Leki dostępne na rynku pozwalają jedynie przez pewien czas zahamować jej postęp, a i to nie zawsze.

– Jak sobie poradzić? Gdzie szukać informacji? Jak pogodzić opiekę z normalnym funkcjonowaniem? Gdzie można szukać wsparcia, pomocy? Jakie są możliwości terapii? Jakie są procedury postępowania w leczeniu chorych na tę chorobę? – to tylko kilka spośród mnóstwa pytań, na które szukam odpowiedzi – mówi pani Kryśia, której bliska osoba zachorowała na Alzheimera – Szukam wskazówek, które pomogłyby mi to wszystko przetrwać.

Oczywiście są wskazówki lekarzy, ale nie zawsze wystarczają, każdy przypadek jest inny. Można pomocy szukać w Internecie, gdzie funkcjonują fora poświęcone Alzheimerowi, na których dotknięci tym problemem dzielą się swoimi doświadczeniami.

– Nie każdy ma dostęp do Internetu, dlatego uważam, że najbardziej pomocna byłaby możliwość kontaktu z osobami przeżywający-

mi to, co ja. Niestety łatwiej znosić, gdy ma się możliwość porozmawiania z ludźmi mającymi podobne problemy – dodaje p. Kryśia.

W wielu miastach istnieją grupy wsparcia, na spotkaniach których jest okazja do podzielenia się z innymi swoimi doświadczeniami, siłą, nadzieją, przygotowania się do tego, co nieuchronnie nadejdzie. Takie grupy dobrze funkcjonują w Warszawie, ale tam trzeba dojechać, a dla opiekuna osoby chorej na Alzheimera czas jest niezwykle cenny. Dlatego z pewnością w Legionowie przydałoby się utworzenie takiej grupy. Legionowskie Amazonki od kilku lat spotykają się, doradzają sobie, podtrzymują się na duchu. Dlaczego nie miałaby powstać grupa wsparcia dla rodzin, w których wystąpił Alzheimer?

Być może nie wszyscy chcą się przyznać, że w ich rodzinie wystąpił ten problem. Ale przecież to choroba, która dotyka coraz więcej rodzin, więc trzeba o niej mówić, trzeba umożliwić tym, których dotknęła, a przede wszystkim ich opiekunom, możliwość wspierania się, dzielenia się codziennymi problemami, sprawdzonymi metodami postępowania. Nikt nie powinien zostawać sam z tą straszną chorobą.

Osoby zainteresowane utworzeniem grupy wsparcia dla rodzin, w których wystąpiła choroba Alzheimera proszę o kontakt z p. Kryśią – tel. 504 072 269.

Małgorzata Luzak ■



Koty opanowały legionowską Arenę

Już po raz trzeci Elitarny Klub Kota Rasowego zorganizował w Legionowie Międzynarodową Wystawę Kotów Rasowych. Najpiękniejsze koty można było oglądać w Arenie Legionowo pod koniec lutego.

Do Areny przyjechało ponad 300 kotów ras takich jak maine coon, kot norweski, brytyjski, perski oraz coraz bardziej popularne brytyjskie krótkowłose oraz sfinksy.

Wystawione do konkursu koty walczyły o tytuł najpiękniejszego w swojej rasie oraz o grand prix poszczególnych dni wystawy. Oceniało je ośmiu sędziów międzynarodowych. Jurorami byli prezydent Roman Smogorzewski i starosta Jan Grabiec, którzy wybrali najpiękniejszego kota powiatu legionowskiego – za najpiękniejszą została uznana kotka rasy maine coon – Indiana Nice Coon*PL Pani Aureli Kozub z Wieliszewa, natomiast najpiękniejszym cornish rex FR*Joliwave French Lover Ewy Piątkowskiej z Legionowa.

Pierwszego dnia wystawy w poszczególnych kategoriach zwyciężyły:

- kategoria I (koty perskie i egzotyczne): kocur CH Milagro Szariwari*PL



Foto: Elitarny Klub Kota Rasowego

- kategoria II (koty półdługowłose): kocur maine coon Top Coon Persy
 - kategoria III (koty krótkowłose): kotka burmska WW13 UA*Oktarin Kenya, JW
 - kategoria IV (koty syjamskie i orientalne): kocur orientalny TRUFEL Sim Sim*UA
 - kategoria I (koty perskie i egzotyczne): ponownie kocur CH Milagro Szariwari*PL
 - kategoria II (koty półdługowłose): kocur syberyjski IC Skaut Onix Gloria
 - kategoria III (koty krótkowłose): ponownie kotka burmska WW13 UA*Oktarin Kenya, JW
 - kategoria IV (koty syjamskie i orientalne): kotka orientalna krótkowłosa Brave Brownie Minichwia*PL
- Najpiękniejszym drugiego dnia wystawy (BOB I) został uznany kot syberyjski.

Kamil Stepkowski ■



WOJAK
BOXING NIGHT
SPONSOR GALI BOKSU

DRAGON STRIKES BACK!

A. SOSNOWSKI



SPRAWA HONORU
SOBOTA, 26.04.2014, GODZ. 19:30
ARENA LEGIONOWO, UL. B. CHROBREGO 50 B



WOJAK



ARENA LEGIONOWO

Bilety do sprzedaży na:             

Bądź czujny! Dbaj o swój dom!

Nasz dom lub mieszkanie, w którym zgromadzony jest dorobek wielu lat pracy, stanowi łakomy kąsek dla złodzieja.

Dlatego warto zrobić wszystko, by ograniczyć do minimum zagrożenie włamaniem. Jest to szczególnie ważne, gdy pozostawiamy dom lub mieszkanie bez opieki. Na terenie naszego powiatu zdarzają się włamania do domów, mieszkań i piwnic. Właściciele tracą głównie pieniądze, biżuterię i wartościowe przedmioty. Legionowscy policjanci podpowiadają co zrobić, aby uniknąć tego rodzaju zdarzeń.

Zabezpiecz mieszkanie:

- wyposaż drzwi do mieszkania w odpowiednie atestowane zamki, najlepiej dwa różne, zamykaj je zawsze, nawet gdy wychodzisz na kilka minut np. do piwnicy lub wyrzucić śmieci
- doskonale zabezpieczeniem jest sprawny system alarmowy
- w drzwiach zamontuj również zabezpieczenie przeciwyważeniowe
- należy rozważyć wzmocnienie standardowych drzwi poprzez obicie blachą, zastąpić je drzwiami z drewna lub zamontować drugie, dodatkowe drzwi
- mieszkania na parterze są najbardziej narażone na włamanie przez drzwi balkonowe – warto pomyśleć o zamontowaniu w nich klamek

z wkładką zabezpieczającą oraz rolet antywłamaniowych

- dobrym zabezpieczeniem są domofony, jednak pamiętaj, aby nie otwierać drzwi obcym, wpajaj tę zasadę również dzieciom.

A co z domem?

- zabezpiecz go poprzez okratowanie okien piwnic, tarasów i drzwi balkonowych, zwłaszcza tych z tyłu budynku
- nie zapomnij o zabezpieczeniu drzwi garażowych oraz innych pomieszczeń gospodarczych, poprzez które łatwo można dostać się do domu
- zadbaj o oświetlenie ciemnych obszarów wokół domu tak, aby zawsze było światło przed drzwiami wejściowymi – włamywacz unika miejsc oświetlonych
- jeśli nie masz psa pomyśl o jego zakupie.

Poznaj swojego sąsiada:

Bardzo ważne jest przełamanie anonimowości wśród mieszkańców jednego bloku lub osiedla, ustalenie zasad reagowania i wzajemnego ostrzegania się na wypadek zagrożenia. W przypadku planowanego dłuższego wyjazdu, nieocenioną może okazać się pomoc zaufanego sąsiada lub członka rodziny.

Podczas nieobecności zaufana osoba może czuwać nad naszym mieszkaniem, zapalając o różnych porach dnia, w różnych pomieszczeniach światło, bierząc ulotki reklamowe spod drzwi czy wyjmować ze skrzynki korespondencję.

Powiadom Policję gdy:

- zauważysz cokolwiek, co wzbudzi Twój niepokój w miejscu zamieszkania, nie wahaj się zadzwonić pod nr 997 lub 112 – bądź czujny!
- usłyszysz hałasy w mieszkaniu sąsiada, a wiesz, że mieszkańcy wyjechali
- zobaczysz nieznanego, próbującego otwierać drzwi u sąsiada, a wiesz, że nie ma go w domu
- zauważysz podejrzaną zachowującą się osobę na klatce schodowej, na ulicy lub na parkingu.

Pamiętaj:

- unikaj przechowywania w domu znacznych kwot pieniędzy i wartościowej biżuterii
- nie opowiadaj o swoim majątku w miejscach, gdzie mogą Cię usłyszeć osoby postronne
- zapisz numery fabryczne wartościowych przedmiotów (komputer, telewizor, kamera, itp.), oznakuj je w indywidualny, trwały sposób, niewidoczny dla złodzieja sporządź listę, a jeżeli to możliwe, również dokumentację fotograficzną cennych przedmiotów (biżuteria, antyki, cenne obrazy, stare zegarki itp.) – w przypadku kradzieży zwiększy to znacznie szansę ich odzyskania
- ubezpiecz swój dobytek by w razie nieszczęścia chociaż częściowo mieć zrekompensowane straty.

Policja, nawet ta najskuteczniejsza nie ochroni w pełni naszego mienia, jeżeli sami nie będziemy o nie dbali!

*ml. asp. Dorota Sitarska
KPP Legionowo*

Kronika policyjna

Sprawca kradzieży zatrzymany

Podejrzany o kradzież szaszetki z dokumentami i pieniędzmi 30-letni Kamil T. został zatrzymany w Legionowie. Policjanci odzyskali skradzione przedmioty i pieniądze. Grozi mu do 5 lat pozbawienia wolności.

W piątek (14 marca) patrolujący ulicę Jagiellońską policjanci zauważyli leżącego na chodniku starszego mężczyznę. Okazało się, że został okradziony. 76-letni mieszkaniec Legionowa szedł ulicą, kiedy zbliżył się do niego młody mężczyzna i zapytał o jego stan zdrowia. Następnie zerwał mu z szyi szaszetkę. Policjanci rozpoczęli pościg i zatrzymali Kamila T, który miał przy sobie skradzione przedmioty. Mężczyzna miał 1,32 promila alkoholu. Okazało się, że sąd wydał na niego nakaz doprowadzenia do zakładu karnego. Po wytrzeźwieniu Kamil T. usłyszał zarzut dokonania kradzieży pieniędzy oraz dokumentów. Mężczyzna przyznał się do zarzucanego mu czynu oraz dobrowolnie poddał się karze w wymiarze 1 roku pozbawienia wolności z warunkowym zawieszeniem wykonania kary na okres próby 3 lat, nadzorem kuratora oraz obowiązku naprawienia szkody.

Wpadł poszukiwany listem gończym

Po kilku dniach od wystawienia listu gończego 34-letni Adrian N. został zatrzymany i osadzony w zakładzie karnym. Mężczyzna był

zaskoczony widokiem funkcjonariuszy, ponieważ nie spodziewał się, że zostanie tak szybko zatrzymany.

Adrian N. był poszukiwany listem gończym celem odbycia kary pozbawienia wolności, za popełnione wcześniej przestępstwo narkotykowe.

Złodziej kosmetyków

Kradzież kosmetyków o wartości prawie dwóch tysięcy złotych – to zarzut dla zatrzymanego 34-letniego Artura C. Zgodnie z kodeksem karnym grozi mu nawet do 5 lat pozbawienia wolności.

Mieszkaniec powiatu żyrardowskiego przez kilka dni odwiedzał jedną z drogerii na terenie Legionowa, z każdej wizyty w sklepie wychodził z towarem, za który nie płacił. W minioną środę mężczyzna ponownie odwiedził drogerię.

Pracownicy sklepu rozpoznali stałego klienta i powiadomili legionowskich policjantów. Artur C. został zatrzymany. Usłyszał zarzut dokonania kradzieży kosmetyków różnej marki o wartości blisko dwóch tysięcy złotych. Mężczyzna przyznał się do zarzucanego mu czynu i dobrowolnie

poddał karze w wymiarze 3 miesięcy bezwzględnego pozbawienia wolności i naprawienia wyrządzonej szkody. Ponadto wobec Artura C. prokurator zastosował środek zapobiegawczy w postaci policyjnego dozoru.

Informacje na podstawie <http://kpplegionowo.policja.waw.pl/>



Porada aptekarza

Wiosenna odnowa

Kiedy za oknami nie widzimy już śniegu i zaczyna się zielenić trawa, a wiele wiosennych kwiatów wypuszcza listki to znak, że nadchodzi wiosna. Nasz organizm również budzi się z zimowego letargu. Prawie każdy po karnawałowym szaleństwie ma kilka kilogramów więcej w pasie i marzy o tym, aby wiosną wyglądać pięknie, szczuplej i wesielej, a przede wszystkim zdrowo.

A więc do dzieła, poświęćmy trochę czasu na ulepszenie siebie, zanim jakaś choroba stanie się naszym wyzwaniem. Porzućmy wyniszczające emocje: poczucie winy, krzywdy i gniew. Zaczynamy od doładowania akumulatorów poprzez zadbanie o zdrowie na różnych płaszczyznach, a czujemy się zdrowiej, młodziej i pewniej.

Pierwszym krokiem niech będzie ruch na świeżym powietrzu i w każdej postaci. Pod wpływem aktywności fizycznej w mózgu powstaje więcej komórek nerwowych, odpowiedzialnych za uczenie się i pamięć. Dlatego wychodźmy na spacer, pracujmy w przydomowych ogródkach, zapiszmy się na zajęcia grupowe w klubach fitness. W Legionowie i okolicach mamy ich naprawdę wiele. Czeka

w nich świetni trenerzy, którzy bez względu na wasz wiek zaproponują odpowiednie zestawy ćwiczeń. Nawet jeśli zmagacie się z chorobą, niech stanie się ona wyzwaniem do tego, aby walczyć. W grupie jest zawsze różnie, ale w zaciszu domowym również można wykonywać ćwiczenia inspirowane jogą czy pilatesem. W księgarniach i internecie znajdziemy mnóstwo ciekawych poradników jak skutecznie ćwiczyć w domu.

Drugim ważnym krokiem w przygotowaniu organizmu do wiosny jest zmiana diety na lżejszą, z mniejszą ilością tłustych potraw. W zamian serwujemy lekkostrawne posiłki z dużą ilością warzyw i owoców, niekoniecznie z mięsem. Spróbujmy zmniejszyć ilość słodczy i pszennej pieczywa. Według znanego amerykańskiego kardiologa, Willama Davisa, winę za podwyższony poziom glukozy we krwi, dolegliwości skórne, trawienne i otyłość ponosi zmieniona genetycznie pszenica. W swoich książkach zachęca on do pożegnania się z produktami zawierającymi zboże. W zamian wprowadźmy do naszego jadłospisu kasze: gryczaną, perłową, pęczak jęczmienny czy jaglaną. Obfitują one w dużą zawartość składników mineralnych, głównie magnezu, fosforu, żelaza oraz witamin z grupy B.

Kiedy jednak nie dbamy o urozmaiconą dietę, musimy stosować suplementy diety.

Pamiętajmy, że są gotowe produkty spożywcze oraz tabletki, kapsułki i płyny, których spożycie przynosi dodatkowe korzyści zdrowotne.

Porada dietetyka

Produkty żywieniowe które leczą i zapobiegają chorobom

W końcu nadeszła wiosna i aby się nią cieszyć, warto zadbać o zdrowie i nie dać się pokonać wirusom i bakteriom. Zmiana aura często wystawia nasz organizm na próbę, a grypa i inne choroby wirusowe nie pozwalają o sobie zapomnieć.

Nie należy bagatelizować żadnych niepokojących objawów przeziębienia i najlepiej udać się do lekarza, ponieważ nawet lekkie przeziębienie może mieć poważne konsekwencje w przyszłości.

Jednak aby w znacznej części wyeliminować czynniki na nasze zdrowie drobnoustroje proponuję wykorzystać sprawdzone naturalne produkty żywnościowe, które już nasze babcie stosowały w przeziębieniach i chorobach:

Żurawina (w formie suszonych owoców, naturalnego soku lub herbatki z konfiturą) – bez wątpienia jest to jedna z najzdrowszych roślin dla człowieka, ponieważ wspomaga układ odpornościowy, układ nerwowy, krwionośny oraz moczowy; zapobiega zakażeniom bakteryjnym zarówno układu moczowego jak i jamy ustnej.



Syrup z cebuli – stosowany od dawna jako naturalne lekarstwo w leczeniu przeziębienia; pomaga dorosłym i jest bezpieczny dla dzieci. Sposób przygotowania: 1 cebulę obieramy i kroimy w plastry, układamy kilka plasterków do salaterki deserowej i zasypujemy łyżeczką cukru, czynność powtarzamy, aż skończy się cebula; przykrywamy spodkiem i zostawiamy w ciepłym miejscu na 24 h.

Syrup z cytryny i miodu – cytryna jako doskonałe źródło antyoksydantów wspomaga układ odpornościowy, a miód działa przeciwgorączkowo, przeciwkaszlowo, ułatwia zasypianie, łagodzi stres i równowagę ciśnienie. Sposób przygotowania: cytrynę dokładnie myjemy i parzymy wrzątkiem, obieramy ze skórki i kroimy w plastry, układamy w salaterce deserowej 2-3 plastry i smarujemy je 1 łyżeczką miodu, czynność powtarzamy, aż skończy się cytryna; przykrywamy spodkiem i odstawiamy na 2-3 godziny w ciepłe miejsce.

Herbatka z imbirem – imbir od lat uznawany jest jako środek pobudzający odporność, rozgrzewający, nawilżający śluzówkę gardła i ułatwiający odkażanie. Sposób przygotowania: około 1 cm obranego i startego imbiru zalać szklanką wrzątku, przykryć i odstawić na 10 minut; napój przecedzamy i dodajemy 1 łyżeczkę miodu lub soku malinowego.

Czosnek – zwany od dawna jako naturalny antybiotyk; ze wszystkich roślin ma najwięcej substancji, które pozwalają zwalczyć bakterie i wirusy, a dzięki temu łagodzi objawy przeziębienia i pomaga zwalczyć infekcje; czosnek można i należy wykorzystywać do różnorodnych potraw i posiłków, a szczególnie w okresie przeziębienia np. kroimy czosnek w kostkę układamy go na pieczywie posmarowanym masłem, tak przygotowaną kanapkę pijamy mlekiem z miodem lub kakao. **Uwaga:** Nadmierna ilość czosnku obciąża wątrobę.

Wprowadzając do swojej diety wyżej wymienione produkty zaskoczmy wirusy i bakterie swoją tarczą ochronną i zwyciężymy z nimi na dobre.

*mgr Julita Ksionek
dietetyk, spec. ds. Zdrowia Publicznego*

koncert

indios bravos



6 kwietnia, godz. 19.00

**sala widowiskowa w legionowskim
ratuszu, ul. Piłsudskiego 41**

bilety - 30 zł - do nabycia w MOK Legionowo, ul. Norwida 10

