



Moje Legionowo

nr 7/2013 r.

Miesięcznik z życia miasta

egzemplarz bezpłatny



Oświata w Legionowie

legio24

www.legio24.pl

Centrum Komunikacyjne – kolejny krok

Od wicia pierwszej łopaty pod Centrum Komunikacyjne w Legionowie minęło już prawie 5 miesięcy. Obecnie wykonawca zgłosił zakończenie pierwszego etapu inwestycji. W tej chwili trwają odbiory techniczne i sprawdzanie dokumentacji.

Aktualnie kontynuowane są prace konstrukcyjne w zakresie budowy stóp fundamentowych, słupów monolitycznych żelbetonowych nośnych oraz ścian poziomy „0” obiektu garażu wielopoziomowego oraz w zakresie konstrukcji klatek schodowych. Przygotowywane jest także podłoże do posadowienia warstw konstrukcyjnych pod posadzkę poziomu „0” w garażu wielopoziomowym. Prace postępują także przy usuwaniu kolizji energetycznych, sanitarnych kolidujących z obiektem dworca od strony ul. Tadeusza Kościuszki oraz teletech-

nicznych przy ul. T. Kościuszki, Polnej i Piaskowej. Przy nowopowstałym dworcu rozpoczęto prace ziemne i konstrukcyjne – wykonanie wykopów liniowych pod fundamenty ścian nośnych i pierwszych elementów konstrukcyjnych. Trwają prace związane z przygotowaniem trasy i przebiegu drogi ul. Polnej i Piaskowej przy inwestycji.

Powstałe w projekcie oszczędności pozwalają brać pod uwagę budowę jeszcze jednego parkingu wielopoziomowego wchodzącego w skład centrum. Budynek ten miałby powstać na terenie jednego z obecnych parkingów tymczasowych po stronie dworca. Póki co, uzyskano wstępną zgodę PKP na takie działanie, lecz ostateczną decyzję będą musiały podjąć wszystkie strony finansujące.

Centrum Komunikacyjne ma być oddane do użytku pod koniec roku 2014.

Marta Myśliwiec ■



Zdjęcie miesiąca

Uczestnicy konkursu „Dzik jak malowany” ze swoim dziełem



Prześlij nam swoją fotkę z Legionowa



Moje Legionowo – Miesięcznik z życia miasta

ISSN 2081-741X

Wydawca: Urząd Miasta Legionowa

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

Skład i łamanie: 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.

Moje Legionowo nr 7/2013 r.

AKTUALNOŚCI	
Jeszcze więcej Bibliotek.....	5
Nowi partnerzy – nowe możliwości!	6
Przebudowy zakończone	6
Komentarze:	6
MIASTO	
Mieszkania na sprzedaż	7
Poczta w ratuszu.....	7
TEMAT NUMERU	
Legionowskich maluchów ratować nie trzeba	8
AKTUALNOŚCI	
Kościuszkowcy w Muzeum.....	10
Nagroda dla legionowskiego muzeum	10
OŚWIATA	
Najlepsi z najlepszych.....	11
Młodzieżowo, międzynarodowo, kulturalnie.....	11
Kolekcjoner	11
SPORT	
Dwa punkty widzenia.....	12
MIASTO	
Dziecko bezpieczne w sieci	13
Kronika Policyjna	13
Na św. Marcina najlepsza gęsiń!	13

Redaktor Naczelny: Główny Specjalista ds. Kontaktów z Mediami
Redakcja: Anna Szwarczewska, Anna Szczeplak, Michał Kabrzyński, Michał Świątko, Łukasz Konstantynowicz, Kinga Bąk, Bożenna Czerwińska
Stale współpracują: Małgorzata Charyzińska - Wóbel, Teresa Panek, Julita Ksionek, Piotr Kawala, Kamila Kalka,
 Wydziały i Referenty UM Legionowa, MDRS, MDK, Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna w Legionowie, Muzeum Historyczne w Legionowie.
Skład i łamanie: Studio DTP Rubin
Nakład: 6000 egzemplarzy

Szanowni Mieszkańcy,

Czy pamiętacie o profilaktyce zdrowotnej? Czy może codziennie przekładacie wizytę kontrolną u lekarza, przesuwacie „na jutro” rozpoczęcie regularnych ćwiczeń i wdrożenie zdrowej diety?

Wielu z nas brakuje na to czasu. Jak tu w nawale obowiązków znaleźć chwile na uważne wsłuchiwanie się we własny organizm – w jego potrzeby, bóle, niedomaganie, braki i nadmiary? Pędzimy w naszej rzeczywistości coraz szybciej, zostawiając za sobą drobne sygnały: a to strzyknę, a to zabolę, a to od miesięcy coś nas niepokoi i przydałoby się przebadać. Trafiamy do lekarza dopiero wtedy, kiedy boli solidnie, albo umęczony organizm poddaje się obcym bakteriom, wirusom czy komórkom. A czas w przypadku wcześniej wykrytej choroby jest najważniejszy.

Za nami październik – miesiąc, w którym co roku prowadzona jest akcja walki z rakiem. Jestem przekonana, że dzięki niej coraz więcej kobiet ma świadomość, jak wcześniej wykryć tę chorobę. Zachęcam zatem te Panie, które jeszcze tego nie zrobiły, do skorzystania z bezpłatnych badań w ramach Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi.

Odpracuj Czynnysz

Jeśli masz zaległości w spłacie czynszu za lokal komunalny, a sytuacja materialna nie pozwala Ci ich uregulować, możesz odpracować dług. Taką możliwość oferuje KZB Legionowo sp. z o. o.

w porozumieniu z Urzędem Miasta w ramach specjalnego programu, który ruszyła w Legionowie od października br.

Dług można uregulować w formie świadczenia rzeczowego (określonej pracy), które będzie stanowić zapłatę umówionego zaległego czynszu. Świadczenie będzie wykonywane na podstawie porozumienia podpisywanego przez Prezesa KZB Legionowo Sp. z o.o. oraz dłużnika. W porozumieniu każdorazowo określona zostanie kwota, którą ma być objęte świadczenie rzeczowe. Stawka za godzinę wykonywanej pracy wynosi 12 zł brutto, zaś rodzaj, zakres i wartość całego świadczenia każdorazowo określone zostaną w kalkulacji stanowiącej załącznik do porozumienia. Świadczenie rzeczowe może wykonywać w imieniu dłużnika również

Jesień to również ostatni moment, aby zadbać o odporność przed zimą i zaszczerpić się przeciwko grypie. Nasz Miejski Program Promocji Zdrowia oferuje bezpłatne szczepienia dla seniorów, warto więc z nich skorzystać. Profilaktyka to nie tylko dbałość o zdrowie fizyczne, to także zapobieganie problemom społecznym. W Legionowie prowadzonych jest wiele działań profilaktycznych, a jedną z ciekawszych propozycji będą warsztaty dla gimnazjalistów w formie zajęć teatralnych. Projekt „Drama – metoda na bezpiecznego gimnazjalistę” rozpoczął się już w październiku, o jego przebiegu będziemy informować niebawem.

Anna Szczeplak
 po. Redaktora Naczelnego ■

inna osoba. Przed przystąpieniem do wykonywania pracy, osoba z którą zawarto porozumienie, skierowana zostanie na szkolenie w niezbędnym zakresie.

Kto może skorzystać z programu

Porozumienia zawierane będą z osobami, których zaległość nie przekracza kwoty 15 000 zł. W szczególnie uzasadnionych przypadkach możliwe jednak będzie zawarcie porozumienia z dłużnikami, których zaległość przekracza tę kwotę. Z oferty zamiany długu na świadczenie rzeczowe wyłączone są osoby posiadające zaległości za okres krótszy niż 6 miesięcy. Nie dotyczy ona również osób zamieszkujących w lokalach zaliczonych do I kategorii.

Osoby chcące skorzystać z programu umożliwiającego odpracowanie należności czynszowych powinny zgłaszać się z pisemnym podaniem do KZB Legionowo sp. z o.o. przy ul. Jagiellońskiej 13a do pokoju nr 4.

Decyzję o możliwości realizacji świadczenia rzeczowego podejmuje Prezes KZB Legionowo sp. z o. o. po uprzednim uzyskaniu informacji od dłużnika w zakresie jego sytuacji życiowej.

Anna Szczeplak ■



Zaproszenia (listopad–grudzień)

- **23 listopada** godz. 11³⁰–12³⁰ Misiowa Rodzinna Sobota w Bibliotece – teatrzyk „Kubuś Pluszatek i Przyjaciele” Biblioteka Główna przy ul. W. Broniewskiego 7.
- **24 listopada** (niedziela), godz. 15⁰⁰ – Spektakl teatralny dla dzieci w ramach cyklu „Niedzielne Spotkania z Bajką” – „Alibaba i czterech rozbójników” – sala widowiskowa Ratusza Miejskiego, ul. Piłsudskiego 41
- **25 listopada** godz. 10⁰⁰–19⁰⁰ – Pluszowy Dzień w Bibliotece z okazji Światowego Dnia Pluszowego Misia, Biblioteka Główna przy ul. W. Broniewskiego 7. godz. 10⁰⁰–11⁰⁰ – zabawy i zajęcia literackie, plastyczne, ruchowe, godz. 11⁰⁰–19⁰⁰ – czytamy z misiami, czytamy misiom
- **25 listopada** – otwarcie wystawy internetowej Przemysłowe Legionowo 1897–1939, związanej z realizacją projektu Przemysł Legionowa jako czynnik miastotwórczy w okresie międzywojennym, finansowanego przez Muzeum Historii Polski w ramach programu Patriotyzm Jutra
- **30 listopada** – koncert zespołu Shalom. Utwory tradycyjne, instrumentalne, śpiewane w języku hebrajskim i polskim, dawne i współczesne pieśni i piosenki żydowskie. Między innymi wykonywane będą utwory: Rebeka, Publiczki, Bełz oraz utwory z musicalu „Skrzypek na dachu”.
- **7 grudnia** godz. 11³⁰–12³⁰ Rodzinna Sobota w Bibliotece – Mikołajkowy worek niespodzianek Biblioteka Główna przy ul. W. Broniewskiego 7.
- **8 grudnia** – Sztuka konserwacji. Kultura przeworska w Legionowie – wernisaż wystawy realizowanej w ramach projektu finansowanego przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, godz. 14⁰⁰ w pawilonie ul. Mickiewicza 23
- **9–10 grudnia** – Nowe życie zabytków militarnych – konferencja ogólnopolska pod patronatem Prezydenta Miasta Legionowa, organizatorzy: EwidencjaZabytkow.pl biuro badań i dokumentacji zabytków tabelaofert.pl, Mazowiecki Wojewódzki Konserwator Zabytków i Muzeum Historyczne w Legionowie zebrała Marta Myśliwiec ■

Szpital w rozbudowie

Mazowiecki Szpital Onkologiczny odnotowuje ciągle rosnącą liczbę zachorowań na nowotwory złośliwe, a tym samym ogromne potrzeby w zakresie ich terapii.

Stąd decyzja o rozbudowie placówki, która zdecydowała o poszerzeniu swoich usług. 5 listopada władze szpitala wraz z przedstawicielami Urzędu Miasta Legionowo oraz powiatu podpisali i wmurowali akt erekcyjny pod budowę kolejnego szpitalnego Zakładu Radioterapii.

MSO otrzymał już pozwolenie na budowę i jeszcze w tym roku planuje rozpoczęcie inwestycji. Będzie ona obejmowała

300 m² dodatkowej powierzchni użytkowej oraz parking o powierzchni 2 tys m². Zakupiony zostanie również nowy, specjalistyczny sprzęt.

W szpitalu jest już Zakład Radioterapii, a w jego skład wchodzi: pracownia radioterapii wyposażona w trzy megawoltowe aparaty terapeutyczne, w tym jeden aparat Cyberknife, który zasługuje na szczególną uwagę, bowiem takim sprzętem dysponują tylko trzy ośrodki w całym kraju. Oprócz pracowni radioterapii w zakładzie tym funkcjonuje pracownia brachyterapii, a strukturę szpitala uzupełniają: izba przyjęć, centralna sterylizatornia, apteka szpitalna, pracownia rehabilitacji medycznej oraz Zakład Diagnostyki Laboratoryjnej.

Marta Myśliwiec
Anna Szwarzewska ■



Jaką profilaktykę zdrowotną Pan/Pani stosuje?



Wietrzykowski Ryszard Osobiście nie stosuje żadnej profilaktyki. Staram się po prostu dbać o siebie, tak by nie mieć potrzeby uczęszczania do lekarza. W razie przeziębienia stosuję domowe sposoby.



Wioletta Aszlemborska Kiedy zaczynam odczuwać, że pojawia się przeziębienie idę

do lekarza. Nie stosuję domowych środków. Ufam mojemu lekarzowi i przestrzegam jego zaleceń. W ten sposób zabezpieczam swoje zdrowie.



Danuta Cholewicka Staram się unikać chodzenia do lekarza. Od lat leczę się samodzielnie.

Stosuję domowe sposoby, czasem zażywam witaminy, które sama dobieram. Nie jestem do końca przekonana czy chodzenie do lekarza jest dobrym pomysłem.



Renata Pęwolska Stosuję się zaleceń lekarza. Uważam, że dobrym pomysłem jest udanie się do przychodni gdy

odczuwamy pojawiające się przeziębienie itp. Domowe sposoby do mnie nie przemawiają. Nie jestem specjalistą, dlatego wolę żeby o moje zdrowie i leczenie zadbał ktoś wykwalifikowany.

Jeszcze więcej Bibliotek

Na pewno będzie więcej Bibliotek. Mimo, że plany utworzenia w miejscu Filii nr 1 placówki powiatowej dopiero się krystalizują (we wtorek 12 listopada podpisano w tej sprawie list intencyjny) miasto planuje utworzenie dodatkowego punktu bibliotecznego na Osiedlu Sobieskiego. Drugi taki punkt ma powstać w budynku dawnego urzędu miasta.

Czy takie rozwiązania odpowiadają mieszkańcom Legionowa? Jak według legionowian powinna działać miejska księżnica? Na te pytania postarają się odpowiedzieć członkowie zespołu powołanego do prac nad koncepcją rozwoju Biblioteki i czytelnictwa w mieście. Pierwsze spotkanie odbyło się w połowie listopada.

Zespół ds. rozwoju czytelnictwa

„Do prac w zespole zaprosiliśmy reprezentantów społeczeństwa zrzeszonych w stowarzyszeniach i organizacjach pozarządowych, wybranych przez mieszkańców do rad miasta i powiatu oraz legionowskie instytucje kultury. Organizacje są bardziej reprezentatywne dla mieszkańców, niż osoby prywatne, które mogłyby być posądzone o chęć załatwienia indywidualnych interesów. Na liście zaproszonych znalazły się organizacje działające w bardzo różnorodnych środowiskach – od młodzieży po seniorów, a także stowarzyszenia zaangażowane w sprawy legionowskiej Biblioteki.” – mówi Anna Szczepek, koordynator zespołu. I dodaje, że pomysły wypracowane przez zespół będą poddane konsultacjom społecznym. Mieszkańcy będą mieli możliwość przekazania uwag i swoich pomysłów w tym temacie.

Radzili z mieszkańcami

Podczas wrześniowego posiedzenia Komisji Oświaty i Kultury Rady Miasta Legionowo zebrano ponad 70 osób, które podjęły podjęto rozmowę na temat potrzeb i oczekiwań mieszkańców w kwestii funkcjonowania Biblioteki. Gorącą dyskusją, przyniosła wiele ważnych wniosków. Zainteresowani tematem przez 4 godziny dążyli do ustalenia wspólnej drogi rozwoju tej instytucji. Podczas spotkania poruszonych zostało wiele kwestii, lecz najważniejszą z nich były losy Filii nr 1. Radni przyjęli wniosek o upoważnienie Prezydenta Miasta do podpisania listu intencyjnego ze Starostą Legionowskim w sprawie utworzenia w obecnej Filii nr 1 Miejskiej i Powiatowej Biblioteki Publicznej w Legionowie nowej powiatowej instytucji kultury.



Budynek zostałby przejęty wraz z całym księgozbiorem. Dalsze funkcjonowanie tej filii (w tym realizacja propozycji Starosty) zależeć będzie od decyzji miejskich radnych.

Mediateka

Tradycyjny księgozbiór oraz towarzyszące mu multimedia – filmy, płyty, e-booki oraz tradycyjny księgozbiór znajdują się w nowoczesnej Mediatece. Mimo, iż mediateki w zasadzie adresowane są do wszystkich mieszkańców, szczególnie zainteresowani są nimi młodzi ludzie. Są oni przyzwyczajeni do szybkiego odnajdowania informacji oraz interakcji. Multicentra mają przybliżać najróżniejsze formy przekazywania wiedzy oraz dzięki swemu przeznaczeniu mają być miejscem spotkań i dyskusji pomiędzy ich użytkownikami. Miejsce na legionowską mediatekę przeznaczone zostało w nowopowstającym Centrum Komunikacyjnym. Usługi, które pełnić będzie to miejsce oraz jego oferta oraz struktura organizacyjna są kolejnymi czynnikami rozważanym podczas opracowywania strategii rozwoju.

Marta Myśliwiec ■

Legionowo w liczbach (Programy profilaktyczne)

- Dotychczas **355** seniorów skorzystało z bezpłatnych szczepień przeciwko grypie – wciąż jest możliwość skorzystania ze szczepień
- Przebadano ponad **170** dzieci w wieku od 9 miesięcy do 6 roku życia w ramach programu „W zdrowym ciele, zdrowy duch”
- W ramach programów profilaktycznych zaszczepiono **140** dzieci przeciwko pneumokokom
- **127** seniorów skorzystało z konsultacji i diagnostyki pod kątem rehabilitacji
- **81** seniorów przebadano kardiologicznie
- W ramach programu profilaktyki wykrywania raka jelita grubego z badań skorzystało **58** mieszkańców w wieku 40+ ■

Kartka z kalendarza

11 listopada 1918 r. w Chotomowie doszło do koncentracji ponad 100 członków Polskiej Organizacji Wojskowej, którzy tego samego zaatakowali obsadzone przez wojska niemieckie koszary w Jabłonie Nowej (Legionowo).



Podczas wymiany ognia poległ Antoni Gawryszewski i ciężko ranny został Józef Wójcik. W wyniku ataku polowicy zdobyli stację kolejową, domy personelu kolejowego oraz magazyny wojskowe na terenie koszar. Jeszcze tego samego dnia rozpoczęto przywracanie transportu kolejowego i powołano pierwsze niepodległe władze gminy Jabłonna. Na ich czele których stali wójt gminy Derlacz i sekretarz Władysław Ponto. Broniący koszar Niemcy zabarykadowali się w budynkach sztabu. Pozbawieni łączności ze swoim dowództwem w Warszawie zdecydowali się na kapitulację 14 XI 1918 r. Tego dnia rozpoczęto ich ewakuację z legionowskich koszar.

Jacek Szczepański ■



„Do zespołu tworzącego plan rozwoju czytelnictwa i Biblioteki w Legionowie, zostali zaproszeni reprezentanci różnych środowisk i grup społecznych.”

Nowi partnerzy – nowe możliwości!

Karta Dużej Rodziny, choć dopiero od roku funkcjonuje na legionowskim rynku, cieszy się coraz większą popularnością nie tylko wśród rodzin, którym jest dedykowana ale również wśród przedsiębiorców chętnie włączających swoje usługi do miejskiego programu. Tylko w ostatnim czasie do współpracy włączyło się aż 8 nowych firm.

Wśród nich znajduje się sieć sklepów „Społem”, które posiadaczom karty oferują 3% rabatu oraz program lojalnościowy, dający możliwość otrzymania bonów lub nagród.

Artykuły Spożywcze

Program lojalnościowy „Społem znaczy razem” rozszerzono specjalnie z myślą o dużych, legionowskich rodzinach. Aby do niego przystąpić, należy jednorazowo udać się do siedziby Społem przy ul. Sienkiewicza i wypełnić odpowiedni wniosek. Jest to warunek konieczny do skorzystania z rabatu przysługującego tej grupie klientów. Pozostałe zasady programu lojalnościowego są dla wszystkich takie same.

Zajęcia dla dzieci

Beneficjentem KDR gabinet terapii dziecięcej zajmujący się m.in. terapią psychologiczną, pedagogiczną, logopedyczną oraz integracją sensoryczną „IN-SENS” (u. Zegrzyńska 45A w Legionowie)

oferuje 15% rabatu. „Kreatywka”, prowadząca zajęcia dla niemowląt i dzieci w wieku 0–4, 5 lat przy wykorzystaniu mu-



zyki, wierszyków i ćwiczeń logopedycznych daje zniżkę w wysokości 20% – kontakt możliwy pod numerem telefonu 531 586 644. Dzięki współpracy z „Mathriders”, mieszczącym się przy ulicy

Aleja 3 maja 22c, dzieci i młodzież w wieku 4–18 lat mogą wziąć udział w specjalnie opracowanych zajęciach mających na celu efektywną naukę matematyki i logiki.

Wyższa szkoła

Aby pogłębić swoją wiedzę Szkoła Wyższa im. Bogdana Jańskiego, posiadająca szeroką gamę kierunków na wydziałach Zarządzania i Nauk Społecznych oferuje 30% zniżki dla 3 dzieci, 40% dla 4 oraz 50% dla pięciorga dzieci. Uczelnia mieści się przy ul. Elektronowej 2 w Warszawie.

Inne usługi

15% upustu na kompleksowe rozwiązania wellness&SPA, kominki oraz ofertę branży grzewczej oferuje Koperfarm spółka z o.o., znajdująca się przy ul. Olszankowej 51 w Legionowie.

Marta Myśliwiec ■

Przebudowy zakończone

Przebudowa układu komunikacyjnego ulic Jagiellońskiej, Parkowej i Sobieskiego to kontynuacja procesu modernizacji dróg powiatowych na terenie powiatu legionowskiego. Ta wyjątkowo ważna dla naszego miasta inwestycja została współfinansowana z budżetu miasta Legionowo, powiatu i Narodowego Programu Przebudowy Dróg Lokalnych.

W ramach prac wprowadzono bezpieczniejsze rozwiązania na trzech skrzyżowaniach: ul. Parkowej z Sobieskiego, gdzie powstało rondo, ul. Piłsudskiego z Jagiellońską, powstał tam dodatkowy pas do skrętu w prawo z Jagiellońskiej w Piłsudskiego oraz zbudowana została nowoczesna sygnalizacja świetlna. Zbudowane zostało skrzyżowanie skanalizowane. Ponadto wykonano nową nawierzchnię na ulicy Jagiellońskiej, Parkowej (od Jagiellońskiej do Sobieskiego) i Sobieskiego (od Parkowej do Lwowskiej), zbudowano nowe miejsca parkingowe, chodniki i ścieżki rowerowe. Inwestycja objęła również budowę kanalizacji deszczowej w ul. Parkowej i fragmencie ul. Jagiellońskiej, dzięki czemu do miejskiego systemu odwodnienia włączony zostanie tunel pod torami kolejowymi. Ulica Jagiellońska zyskała również nowe oświetlenie.



fot. High Fly Pictures/ Starostwo Powiatowe w Legionowie

Inwestycja została sfinansowana z udziałem środków z Narodowego Programu Przebudowy Dróg Lokalnych w kwocie 3 mln zł, środków z budżetu gminy Legionowo w kwocie 2,3 mln zł oraz środków z budżetu Powiatu Legionowskiego w kwocie 2,3 mln zł. Szybka realizacja tej inwestycji była możliwa dzięki współpracy pomiędzy Powiatem Legionowskim a Miastem Legionowo.

Szwarczewska ■

takich strategicznych dróg łatwiej pozyskać fundusze zewnętrzne niż ma to miejsce w przypadku mniej uczęszczanych ulic.



Anna Łaniewska, radna miasta Legionowo
Bardzo mi podoba szczególnie ulicę Sobieskiego i nowe rondo przy skrzyżowaniu z Parkową. Jest tam teraz bezpieczniej. Do tego

ścieżki rowerowe zostały odnowione, a na Jagiellońskiej jest więcej miejsc parkingowych. ■

Komentarze:



Roman Smogorzewski, Prezydent Miasta Legionowo

Nie ulegało wątpliwości, że urząd będzie partycypował w kosztach tej powiatowej inwestycji.

W związku z budową tunelu pod torami zmieni się układ komunikacyjny w mieście, a ruch w ciągu tych ulic zostanie zwiększony. Zatem polepszenie jakości i bezpieczeństwa było tu niezmiernie ważne. Dodatkowym argumentem dla pochylenia się nad tą przebudową był fakt, iż właśnie dla

Mieszkania na sprzedaż



Bardzo konkurencyjna cena do tego atrakcyjna okolica. Niedalekie sąsiedztwo placu zabaw, ogólnodostępnego boiska, przedszkola czy też sklepów, apteki i komunikacji miejskiej. Jeszcze tylko 22 mieszkania pozostały do ostatniego etapu sprzedaży. Rokowania zostaną ogłoszone w połowie listopada.

W bloku przy ul. Suwalnej oprócz 42 lokali mieszkalnych o powierzchni od 34,10 m² do 81,52 m² znajdują się także komórki lokatorskie i wóz-

kownie, pomieszczenie na węzeł ciepły i wodomierz. Lokale będą w stanie developerskim, zatem będą posiadać tynki gipsowe, szlichty podłogowe, stolarkę okienną, drzwi wejściowe, instalacje: elektryczną bez osprzętu, wodno-kanalizacyjną i cw. bez białego montażu. Wśród niesprzedanych 22 lokali dostępne są: jedna kawalerka, dziesięć mieszkań dwupokojowych, dwa czteropokojowe oraz dziewięć trzypokojowych.

Zainteresowanych kupnem zapraszamy do kontaktu z Wydziałem Nieruchomości pod numerem 22 766 40 54.

Anna Szwarczewska ■

Poczta w ratuszu

Od października mieszkańcy Legionowa mogą korzystać z usług pocztowych w samym centrum miasta. Nowy punkt pocztowy w ratuszu czynny jest od 8⁰⁰ do 18⁰⁰ w dni robocze, oraz od 8⁰⁰ do 13⁰⁰ w soboty. W ramach usług oferowane jest przyjmowanie wpłat na rachunki bankowe, sprzedaż znaczków, opakowań pocztowych czy kart okolicznościowych.

Według deklaracji Zastępcy Dyrektora regionu sieci Warszawa Województwo Poczty Polskiej – Marka Borowicza – jest to pierwszy tego typu punkt, ale na pewno nie ostatni. Z czasem ma ich powstać znacznie więcej. Co istotne, jest jednym z pierwszych punktów, który powstał zgodnie z nową wizualizacją rynkową – w czerwono żółtych barwach.

Oficjalne otwarcie punktu miało miejsce 2 października 2013 r. Roman Smogorzewski, prezydent Miasta Legionowo, dokonał symbolicznego otwarcia paczki zawierającej słodką niespodziankę dla wszystkich zaproszonych gości.

Uruchomienie punktu jest wynikiem współpracy KZB Sp. z o.o. z Poczta Polska

Marta Goźlińska ■



Legionowskich maluchów ratować nie trzeba

Ogólnopolska debata o przygotowaniu szkół na przyjęcie sześciolatków może nasuwać pytania o stan legionowskiej oświaty. Przyjrzyjmy się zatem coraz szerszej ofercie miejskich placówek oświatowych ale również temu, jakie nakłady są przeznaczane na ich rozwój: zarówno z budżetu Legionowa jak i ze środków zewnętrznych.

Tańsze przedszkola

Do 1 września 2013 r. gminy nie otrzymywały żadnej pomocy z budżetu państwa na finansowanie przedszkoli. Obecnie wprowadzono częściową dotację na ten cel (1/7 kosztów). Zgodnie z ustawą, rodzice nie płacą za opiekę nad dziećmi w trakcie realizacji tzw. podstawy programowej. Gmina Legionowo poszła o krok dalej i nie pobiera także opłaty za godziny poranne. De facto rodzice płacą jedynie za opiekę nad dziećmi w godzinach 14⁰⁰–17⁰⁰. Od września br. godzina opieki przedszkolnej kosztuje jedynie 1 zł, czyli trzykrotnie mniej niż w ubiegłym roku, a wszystkie zniżki zachowano bez zmian. W ramach dotacji z budżetu miasta w przedszkolach bezpłatnie realizowane są m.in. zajęcia z logopedami, psychologami oraz terapia sensoryczna.

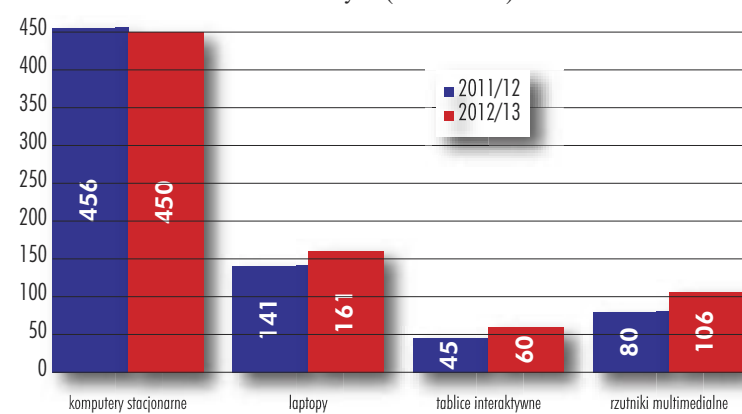
Finansowanie szkół

Szkoły finansowane są zarówno z subwencji oświatowej, jak i środków własnych gminy. Corocznie kwota przeznaczana na ten cel utrzymuje się na bardzo wysokim poziomie. Dla przykładu w 2012 roku na legionowską oświatę przeznaczono 61 872 788 zł 39 gr co stanowi 40,98% wszystkich wydatków budżetu miasta.

Multimedialne klasy

W XXI wieku edukacja informatyczna nabiera coraz większego znaczenia. Dlatego tak dużą rolę przypisuje się wyposażaniu szkół w pracownie komputerowe i zwiększaniu dostępności uczniów do stanowisk komputerowych. Szkoły realizują programy e – twinning, prowadzą strony internetowe. W Zespole Szkół nr 1 korzysta się ze Szkolnej Platformy Edukacyjnej (SPE). Uczniowie, nauczyciele i rodzice mogą bezpłatnie użytkować platformę Systemu Kontroli Frekwencji i Postępów w Nauce. W tej szkole, jako jedynej w Legionowie, prowadzony jest wyłącznie dziennik elektroniczny. Dziennik elektroniczny, równoległe do tradycyjnego, od roku 2012/13 prowadzony jest w Zespole Szkół nr 3. Natomiast w Szkole Podstawowej nr 7 na poziomie edukacji wczesnoszkolnej realizowany jest program EDU-SCIENCE, w ramach którego przygotowywane i wdrażane są innowacje programowe uwzględniające treści informatyczne.

W szkołach jest łącznie 611 stanowisk komputerowych, w tym 450 stacjonarnych i 161 laptopów. Placówki sukcesywnie wyposażane są w tablice interaktywne i rzutniki multimedialne, które uatrakcyjniają proces edukacyjny i sprzyjają aktywności uczniów. Obecnie w szkołach jest 60 tablic interaktywnych (wzrost o 15 w stosunku do roku 2011/12) i 106 rzutników multimedialnych (wzrost o 26).



Sprzęt komputerowy i multimedialny w szkołach ogółem w latach 2011/12 i 2012/13

Tytuł projektu	szkoła
Biologiczno-chemiczne prawdy i mity związane z odżywianiem i żywnością	Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 2
Medialni odkrywcy	
Akademia filmowa	
Otwarte warsztaty origami	
Programowanie w Języku LOGO	Zespół Szkół nr 1
Z pasją bawimy się w teatr	Szkoła Podstawowa nr 7
English & Art	
Legionowo na falach radiowych	Zespół Szkół nr 3
Z chemią za pan brat	
Customs and traditions in Great Britain	
Śpiewam, tańczę, gram i radość z tego mam	Zespół Szkół
Musicalach te musicalach	Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 2
Nie tylko Yahoo	
Szlifowanie diamentów czyli praca z uczniem zdolnym	
Sklepik szkolny – nasz mały biznes	

Projekty zaakceptowane do realizacji w roku szkolnym 2013/14

Granty na projekty edukacyjne

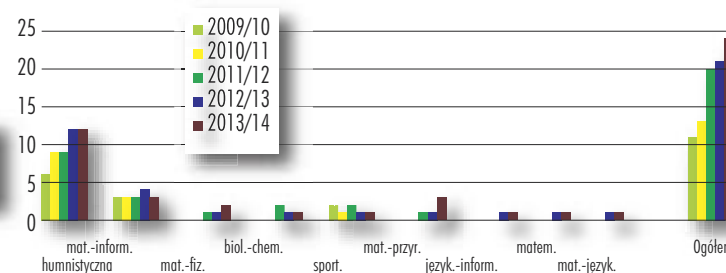
Od 5 lat Gmina Legionowo przekazuje dodatkowe środki finansowe na realizację projektów edukacyjnych, wybranych w drodze konkursu. Ich istotą jest zaplanowanie zajęć dodatkowych odpowiadających rzeczywistemu zainteresowaniu uczniów w sposób nowatorski, atrakcyjny, z jasno określonymi formami prezentacji efektów. Warunkiem zgłoszenia przez szkołę projektu do konkursu jest pozyskanie do współpracy partnera zewnętrznego. Tylko w roku szkolnym 2012/2013 realizowanych było 14 projektów w 6 szkołach na łączną kwotę ponad 84 000 zł. W tym roku szkolnym na ten cel przeznaczono ponad 72 000 zł. Realizowanych będzie 15 projektów w 6 szkołach we współpracy z takimi partnerami jak Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Legionowie, oraz organizacjami pozarządowymi.

Innowacje pedagogiczne

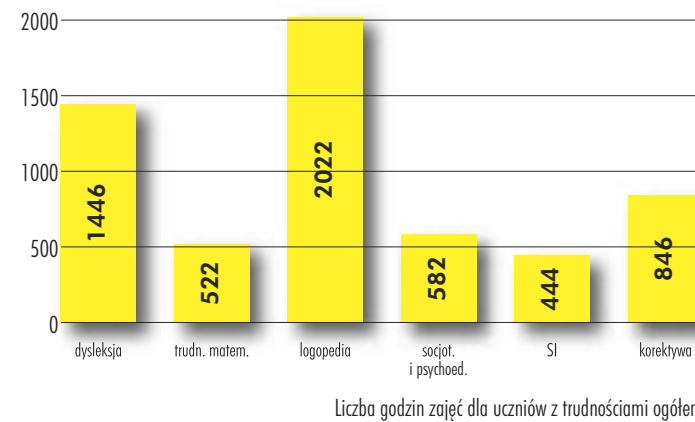
Innowacją pedagogiczną są nowatorskie rozwiązania programowe, organizacyjne lub metodyczne mające poprawić jakość pracy szkoły. Innowacje dotyczą programów nauczania, wychowania i opieki, organizacji pracy, metodyki pracy dydaktyczno-wychowawczej i opiekuńczej. Udział nauczycieli i uczniów w innowacjach jest dobrowolny.

Potrzeba wprowadzania innowacji pedagogicznych wpływa przede wszystkim z twórczego charakteru pracy nauczycieli oraz konieczności przygotowania uczniów do życia w realnym świecie. Daje również możliwość przekazania treści w atrakcyjny sposób przy użyciu niestandardowych form.

W 30 oddziałach szkolnych realizowane są łącznie 24 innowacje pedagogiczne, z których 13 wdrożono w tym roku, a pozostałe są kontynuacją poprzedniego roku szkolnego. Na przestrzeni pięciu lat liczba realizowanych innowacji wzrosła o 12. Najwięcej jest innowacji humanistycznych, ale wzrasta liczba innowacji w zakresie przedmiotów ścisłych i języków obcych.



Rodzaje i liczba realizowanych w szkołach innowacji pedagogicznych w latach 2009/10–2013/14



Czas trwania innowacji zależy od jej programu. W roku 2013/14 łącznie jest realizowanych 65 h tygodniowo, a ich roczny koszt wynosi blisko 58 500 zł.

Również w przedszkolach prowadzonych przez Gminę Legionowo realizowane są innowacje pedagogiczne. W bieżącym roku jest ich około 25.

Konkursy dla szkół

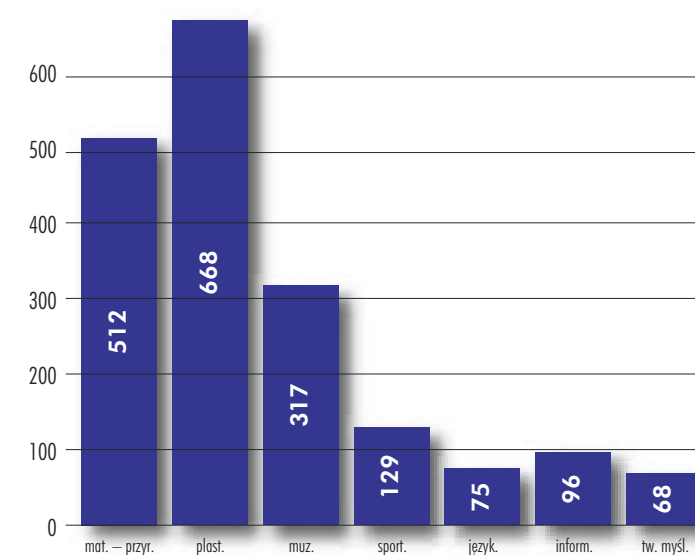
Każdego roku w legionowskich szkołach przeprowadzane są konkursy pod patronatem Prezydenta Miasta Legionowo. W minionym roku zorganizowano ich 41, na nagrody przeznaczono ponad 40 000 zł. W ciągu ostatnich 5 lat środki przeznaczone na nagrody wzrosły o 44%. W roku szkolnym 2013/14 zatwierdzono do realizacji 32 konkursy o zasięgu od miejskiego do ogólnopolskiego.

Indywidualizacja procesu nauczania i wychowania uczniów klas I–III szkół podstawowych w Legionowie

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego POKL realizowany był w roku 2012. Z budżetu gminy finansowano 15% kosztów projektu, który opiewał łącznie na 451 742,52 zł. Na wyposażenie szkół w pomoce dydaktyczne, sprzęt komputerowy i multimedialny oraz meble do stanowisk komputerowych przeznaczono 76 449,52 zł a na usługę edukacyjną, tj. zajęcia pozalekcyjne dla uczniów – 375 293,00 zł.

W projekcie uczestniczyło 1450. uczniów klas I–III wszystkich szkół podstawowych prowadzonych przez gminę Legionowo. Stanowi to 84% ogółu uczniów tych klas. Każdy uczeń mógł uczestniczyć w więcej niż jednym rodzaju zajęć.

Łącznie w czasie projektu zrealizowano 7738 h, w tym na niwelowanie deficytów rozwojowych, trudności w nauce i zachowaniu – 5882 h, na rozwijanie zainteresowań i uzdolnień dzieci – 1856 h



Liczba godzin zajęć dla uczniów uzdolnionych ogółem

Uczniowie z trudnościami w nauce i funkcjonowaniu społecznym uczestniczyli w zajęciach z logopedii, w zajęciach niwelujących specyficzne trudności w czytaniu i pisaniu, trudności matematyczne, socjoterapii i zajęciach psychoedukacyjnych, terapii integracji sensorycznej, gimnastyce korekcyjnej.

Uczniowie uzdolnieni rozwijali swoje umiejętności i zainteresowania na zajęciach w zakresie nauk matematyczno-przyrodniczych, językowych, informatycznych, przedmiotów artystycznych, sportowych, a także rozwijających kreatywność.

Projekt będzie kontynuowany w nowym roku szkolnym.

Dziecięca Akademia Przyszłości

Na realizację projektu „Dziecięca akademia przyszłości – wyrównywanie szans edukacyjnych uczniów poprzez dodatkowe zajęcia rozwijające kompetencje kluczowe w szkole Podstawowej nr 8 im. I Warszawskiej Dywizji Piechoty” gmina Legionowo otrzymała z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego dofinansowanie w wysokości 17 627,50 zł.

Celem projektu było zapewnienie odpowiednich warunków i możliwości rozwoju kompetencji kluczowych dzieciom, mającym trudności z nauką języków obcych, matematyki, informatyki oraz dzieciom słabo funkcjonującym w zespole klasowym oraz dzieciom z zagrożeniem pogłębienia się różnic poziomu edukacyjnego w stosunku do grupy rówieśników. Wszelchstronna stała opieka dydaktyczna i pomoc psychologiczno-pedagogiczna miała również pomóc w budowaniu poczucia własnej wartości i odpowiedniego, pozytywnego stosunku do podejmowanych wyzwań. W ramach realizacji projektu przeprowadzono od 30 do 60 godzin zajęć pozalekcyjnych dla uczniów klas IV–VI. Zakupiono także pomoce dydaktyczne.

Tegoroczne inwestycje dla sześciolatków

Nowe wyposażenie, odnowione i zaadoptowane na potrzeby najmłodszych uczniów sale zostały przygotowane w szkołach podstawowych nr 1, 3, 7 i 8. W „jedynce” na potrzeby oddziału „0” zaadaptowano dwa duże pomieszczenie biblioteki, tę natomiast przeniesiono do dotychczasowej zerówki, powiększonej o dawne mieszkanie. W „siódemce” klasy dla najmłodszych powstały m.in. w obecnych salach do angielskiego i prac technicznych, natomiast w Zespole Szkół na Piaskach dla pięcioletnich wyszykowano sale na najniższym poziomie, zapewniając dzieciom własne, tylko im dedykowane terytorium. W „Trójce”, we wrześniu na najmłodszych uczniów czekała nowa sala, łazienka oraz szatnia. Na te remonty KZB przeznaczyło ponad 180 tys złotych, natomiast Urząd Miasta przekazał bezpośrednio do szkół, zarówno na remonty jak i zakup niezbędnego wyposażenia do nowych sal, prawie 200 tys zł.

Legionowscy uczniowie grają w szachy

Od września 2013 r. cztery szkoły prowadzone przez Gminę Legionowo uczestniczą w pilotażu Ogólnopolskiego Projektu Polskiego Związku Szachowego „Edukacja przez szachy w szkole” na podstawie umowy partnerskiej. Oddziały szachowe powstały w szkole nr 1, 2, 3 i 8. Projekt będzie realizowany przez kolejne 3 lata. Gmina Legionowo przeznaczyła dodatkowo 2 godziny lekcyjne tygodniowo/oddział na zajęcia szachowe oraz pokryła koszty szkoleń dla nauczycieli. Szkoły natomiast zostały wyposażone w podręczniki do nauki gry w szachy dla nauczycieli, uczniów oraz komplety szachów. Dodatkowym elementem edukacji w tym zakresie będzie udział uczniów oddziałów szachowych w turniejach specjalnie im dedykowanych.

Wydział Edukacji ■

Komentarze



Piotr Zadrozny, zastępca prezydenta Legionowa *Sporo dokładamy do legionowskiej oświaty, ale to daje efekty, zarówno w postaci wyników nauczania, jak i liczby stypendiów przyznawanych co roku najlepszym uczniom. Z kolei systematyczne modernizacje obiektów i zakupy sprzętu powodują, że nasze szkoły są znacznie lepiej wyposażone niż średnia krajowa.*

Kościuszkowcy w Muzeum

W tym roku mija 70. rocznica powstania i pierwszej walki stoczonej przez 1. Dywizję Piechoty im. Tadeusza Kościuszki. Z Legionowem ta słynna jednostka Wojska Polskiego związana jest od października 1944 r., gdy kościuszkowcy walczyli o Jabłonę i Legionowo. Na stałe z naszym miastem 1. Dywizja związała się od 1947 r., a jej jednostki nieprzerwanie funkcjonowały do czasu ich rozwiązania w 2012 r.



Muzeum Historyczne w Legionowie od początku gromadziło pamiątki związane z 1. Warszawską Dywizją Piechoty im. Tadeusza Kościuszki i 1 Warszawską Dywizją Zmechanizowaną, będącą kontynuatką tradycji tej poprzedniej. Zgromadzone zbiory, będące darami byłych żołnierzy lub ich rodzin oraz depozytami z Muzeum Wojska Polskiego i Muzeum Frontu Wschodniego w Warszawie, pozwoliły utworzyć w Filii „Piaski” Muzeum Historycznego w Legiono-

Nagroda dla legionowskiego muzeum

Prestżowa nagroda konkursu „Mazowieckie Zdarzenia Muzealne – Wierzba” to swoiste wyróżnienie, wiążące się przede wszystkim z docenieniem pracy muzeów, znajdujących się na terenie Mazowsza. Jednym z muzeów, którego działania wpisują się w cele konkursu jest Muzeum Historyczne w Legionowie – laureat I miejsca w tegorocznej edycji „Wierzby”.

Gospodarzem uroczystej gali konkursu w tym roku było Legionowo. W sali widowiskowej Urzędu Miasta z rąk Marszałka Województwa Mazowieckiego Adama Struzika wręczone zostały statuetki dla najlepszych. Muzea ubiegały się o tytuł najciekawszej wystawy, najlepszej imprezy i najlepszego wydawnictwa muzealnego. Kapituła konkursu



wyłoniła 12 laureatów I, II i III miejsca oraz 12 wyróżnień.

Muzeum Historyczne w Legionowie wśród mniejszych muzeów województwa mazowieckiego nagrodzone zostało za wystawę pt. „W krainach lodu i książek – rzecz o Alinie i Czesławie Centkiewiczach”. Legionowianie już od roku mogą podziwiać pamiątki, fotografie i dokumenty związane ze znanymi pi-

wie stałą ekspozycję poświęconą kościuszkowcom. Wśród zgromadzonych pamiątek są dokumenty, mundury, odznaczenia, fotografie i elementy symboliczne związane m.in. z byłymi dowódcami dywizji i jej jednostek oraz służącymi w nich żołnierzami.

Było też współorganizatorem kilku pokazów rekonstrukcyjnych na terenie miasta Legionowo, przedstawiając na nich uzbrojenie i wyposażenie żołnierzy 1. Dywizji z okresu walk frontowych. Muzeum było współorganizatorem uroczystych obchodów święta 1. Dywizji, pożegnania rozwiązywanych jednostek, nadania nazwy Parku Miejskiego im. Kościuszkowców, ulicy i stadionu im. ks. płk. Jana Mruga-cza oraz ulicy gen. broni Tadeusza Buksy.

Filia „Piaski” Muzeum Historycznego w Legionowie udostępnia obiekt na cykliczne spotkania Stowarzyszeniu Ogólnopolska Rodzina Kościuszkowców oraz kołu nr 68 Związku Żołnierzy Wojska Polskiego, do którego należy wielu byłych żołnierzy z kościuszkowskich jednostek. Ponadto, w filii muzeum prowadzone są lekcje muzealne dla dzieci i młodzieży, poświęcone historii garnizonu Legionowo, w tym głównie 1. Dywizji, a w czytelnym zgromadzono wszystkie ważne publikacje dotyczące tej formacji.

Czwartego października w Filii „Piaski” miało miejsce spotkanie grupy ostatnich żołnierzy dowództwa 1. Dywizji, a 6 października zainteresowani dziejami 1. Dywizji mieli możliwość wysłuchania wykładu poświęconego historii tego zgrupowania jednostek w minionych 70 latach. Muzeum włączyło się również w uroczyste obchody nadania ulicy w Legionowie na osiedlu Piaski miana Alei 1. Dywizji Zmechanizowanej.

Ważnym przedsięwzięciem, które współorganizowało muzeum była sesja popularno-naukowa połączona z pokazami rekonstrukcyjnymi, która odbyła się 24 października w Ratuszu Miejskim. Obok szeregu prelekcji historycznych, występu Zespołu Reprezentacyjnego Wojska Polskiego, zaprezentowały się tam grupy odtwarzające życie wojenne kościuszkowców: Grupy Rekonstrukcji Historycznej z Muzeum Frontu Wschodniego z Warszawy, Muzeum 2. Korpusu z Józefowa, GRH Legion z Legionowa, Towarzystwo Miłośników Historii Woj-skowości „Kalina Krasnaja” z Warszawy oraz Stowarzyszenie i Muzeum im. 7. Pułku Lansjerów Nadwiślańskich z Halinowa.

Zainteresowanych problematyką 1. Dywizji serdecznie zapraszamy do muzeum indywidualnie oraz w formie grup zorganizowanych. Przy odremontowanych armatach, służących kiedyś do szkolenia dy-wizji, można sobie zrobić pamiątkowe zdjęcia.

Erazm Domański, Katarzyna Wojnowska ■

sarzami i polarnikami, a co najważniejsze również mieszkańcami Legionowa.

Wystawę można oglądać w dni robocze w godzinach 8³⁰–15³⁰ (czwartki do 17³⁰) oraz w drugą i czwartą niedzielę miesiąca w godzinach 10⁰⁰–17⁰⁰. Dodatkowo Muzeum organizuje lekcje muzealne, które prowadzi w oparciu o historię Centkiewiczów. W zależności od wieku grupy są to zajęcia poszerzające wiedzę o podstawowych gatunkach literackich, jakie uprawiali pisarze oraz edukujące czym są wyprawy polarne i po co się je organizuje, połączone z prezentacją filmu animowanego „Zaczarowana zagroda”.

Głównym celem konkursu było promowanie placówek muzealnych oraz wyłonienie najlepszych inicjatyw. Przy ocenie najważniejsze są walory merytoryczne, kulturowe i edukacyjne, poziom promocji regionalnej i lokalnej, a także walory estetyczne.

Wszystkich, którzy do tej pory nie widzieli wystawy serdecznie zapraszamy do zapoznania się z ekspozycją. Warto!

Marta Myśliwiec ■

Najlepsi z najlepszych

Po raz kolejny we wrześniu przyznane zostały stypendia Prezydenta Miasta Legionowo. Wszystkich stypendystów 26 września br wyjątkowo gościł Zespół Szkół nr 1. W ubiegłych latach uroczystość odbywała się w sali widowiskowej Ratusza Miejskiego. W tym roku sala ta okazała się zbyt mała by pomieścić wszystkich nagrodzonych, a było ich aż 276!

Tegoroczni stypendyści

Wyróżnieni uczniowie najczęściej mogli poszczycić się osiągnięciami z dziedziny matematyki, sportu oraz języków obcych. Największa liczba uczniów, którzy otrzymali stypendium, reprezentowała Szkołę Podstawową nr 7, Gimnazjum nr 2 oraz Gimnazjum nr 4. Wyróżnieni zostali także uczniowie oraz zeszloroczni maturzyści II Liceum Ogólnokształcącego nr 2, które ze względu na przynależność do Zespołu Szkół Ogólnokształcących nr 2 prowadzone jest przez Gminę Legionowo.

Oprócz stypendiów za uzyskanie maksymalnej liczby punktów na egzaminach zewnętrznych – sprawdzianie szóstoklasisty oraz egzaminie gimnazjalnym – a także za najlepszy wynik z matury, absolwenci otrzymali nagrody rzeczowe – kamery lub tablety. Najlepszymi okazali się:

- 1) absolwenci Szkoły Podstawowej nr 1: Konrad Skublicki oraz Klaudia Szulcewska
- 2) absolwenci Gimnazjum nr 2: Krzysztof Choszczyk, Bartosz Drzewiecki, Natalia Kopańska, Dominika Krajewska oraz Robert Bóldziło;
- 3) absolwenci Gimnazjum nr 4: Karol Pieczka; Marcin Jarosz, Dominika Lubiejewska, Martyna Szymańska
- 4) absolwentka II Liceum Ogólnokształcącego – Milena Weronika Błażejewska.

Uczniowie musieli wykazać się zarówno wiedzą, jak i różnymi umiejętnościami. Aby otrzymać stypendium Prezydenta Miasta Legionowo należało spełnić minimum jedno z 3 wymagań. Wśród nich znalazło się otrzymanie co najmniej bardzo dobrej oceny z zachowania i wysokiej średniej ocen, różnej dla każdego poziomu edukacji; najwyższych wyników na sprawdzianie lub egzaminie zewnętrznym (min 95% maksymalnej liczby punktów) oraz

Młodzieżowo, międzynarodowo, kulturalnie

Zajęcia teatralne, artystyczne i dziennikarskie, nauka poloneza, wycieczki i wspólne gotowanie znalazły się w bogatym programie międzynarodowych warsztatów młodzieży, które zgromadziły w Legionowie kilkudziesięciu otwartych na współdziałanie i rozwój uczniów z Polski, Ukrainy i Francji.

Gospodarzem warsztatów było legionowskie Gimnazjum nr 3, a projekt współfinansowany jest przez Ministerstwo Edukacji Narodowej pod honorowym patronatem Polskiego Komitetu ds. UNESCO.

Gimnazjaliści w czasie zajęć pracowali w języku angielskim. Przygotowywali w grupach spektakl teatralny, wystawę prac artystycznych oraz film i gazetę. Rezultaty ich pracy zostały przedstawione na konferencji podsumowującej warsztaty. Nie były one jednak jedynym elementem projektu. Jednym z celów była również integracja młodzieży i udało się go zre-



różnorodne osiągnięcia na szczeblu międzynarodowym, ogólnopolskim, wojewódzkim, powiatowym czy też gminnym, potwierdzone najwyższą oceną z przedmiotu związanego z daną dziedziną oraz tytułem laureata.

Zmiany w programie

We wrześniu Rada Miasta Legionowo podjęła decyzję o podwyższeniu wymagań odnośnie wyników na egzaminach zewnętrznych. Od przyszłego roku o stypendium będą mogli ubiegać się uczniowie, którzy otrzymają przynajmniej 95% na egzaminie gimnazjalnym jednej z części egzaminu (2 zakresów), przy czym z języka obcego nowożytnego łącznie z zakresu podstawowego i rozszerzonego. Maturzyści muszą spełniać następujące wymagania: otrzymać co najmniej 95% z jednego z przedmiotów obowiązkowych zdawanych na poziomie podstawowym (w przypadku języka polskiego i języka obcego nowożytnego uwzględnia się część pisemną i ustną) lub uzyskać co najmniej 95% z jednego z przedmiotów dodatkowych zdawanych na poziomie podstawowym lub: co najmniej 90% z jednego z przedmiotów dodatkowych zdawanych na poziomie rozszerzonym.

Wprowadzenie zmian związane jest z podwyższeniem prestiżu otrzymywanych stypendiów. W ubiegłym roku ponad połowa uczniów, ubiegających się o stypendium uzyskała ponad 90% punktów z egzaminów. Ponadto ograniczono także możliwość składania wniosków o przyznanie stypendium za wyniki w nauce z tytułu osiągnięć sportowych. Od tej pory możliwość złożenia wniosku będą mieć wyłącznie uczniowie, którzy nie otrzymali stypendium sportowego z tego samego tytułu. Dyrektorzy szkół pozytywnie zaopiniowali propozycję.

Marta Myśliwiec ■

Kolekcjoner

„Lokomotywa”, „Rzepka” czy „Pan Hilary” to wiersze, które chyba jako pierwsze przychodzą na myśl, gdy mówimy o Julianie Tuwimie. Jednak mało kto wie, że ich autor był bardzo osobliwym człowiekiem. O jego kolekcjonerskiej pasji opowiedział kulturoznawca, pisarz i krytyk – Jarosław Górski. Spotkanie odbyło się w Bibliotece przy Broniewskiego 7, 17 listopada o godzinie 18⁰⁰.

Julian Tuwim uwielbiał wszystko co dziwne i niezwykle. Zbierał przeróżne drobiazgi o nie wiadomym pochodzeniu i przeznaczeniu, także takie, które mogły mieć jakieś magiczne działanie lub tajemniczą historię. Kolekcjonował także różne dziwaczności literackie i słowne: wierszyki, powiedzenia, zaklęcia, ogłoszenia prasowe, przepisy kulinarne czy toasty. Wyszukiwał i z uwielbieniem czytał sobie i przyjaciółom wiersze tak złe, że aż śmieszne. Tworzył z tego całe muzea literackich niezwykłości.

Anna Szwarcewska ■



alizować poprzez naukę tańca, przygotowanie samodzielnie kolacji złożonej z dań pochodzących z kuchni polskiej, francuskiej i ukraińskiej, zwiedzanie Legionowa i Warszawy oraz wspólne kibicowanie siatkarkom podczas meczu w Arenie. Gimnazjaliści odwiedzili również legionowskie CSP, gdzie uczestniczyli w zajęciach profilaktycznych. Pamiątką po tych niezwykle aktywnych warsztatach są drzewa, które zasadzili uczestnicy na terenie ZS nr 3. Projekt będzie kontynuowany w przyszłym roku.

Anna Szczepiek ■

Dwa punkty widzenia



Dopiero połowa rundy pierwszej za nami i nie czas na podsumowania, ale przychodzi do głowy kilka myśli. Przegraliśmy mecz z Piłą, a mieliśmy wygrać i to jest źle – tak powie pesymista. Zdobyliśmy jeden punkt u trudnego, grającego od lat w elicie rywala, a to może być bezcenne – szybki odpór optymista daje powód do dyskusji. Kto ma rację? Realista odpowie, że... obaj wyżej wymienieni.

Oczywiście po zwycięstwie nad Impelem każdy kibic myślał, że w Pile będzie spacer. A dlaczego tak miało być? Co nas upoważniało do takiego myślenia? Tam grają siatkarki może z mniej znanymi nazwiskami, ale ograne w ekstraklasie od kilku lat. Nasze poza Magdą Saad, Anią Sołodkovicz czy Kingą Bąk debiutują w niej lub grają drugi sezon. Berenika Tomsia jeszcze trzy miesiące temu była świetną, ale środkową, dziś zaczyna praktycznie od nowa. Lauren, Olga czy nasze młode mówią, że nie grały na takim poziomie nigdy. Czy to usprawiedliwienie? Nie! Ale obiektywna ocena sytuacji. Impel do meczu z nami miał same zwycięstwa, a z nami przegrał. Piła 4 porażki, walcząc więc „o życie” wykazała się ogromną determinacją i podbijała piłki nieprawdopodobnie. Miała też może ten łut szczęścia więcej w boiskowych sytuacjach, choć wygrała na pewno w pełni zasłużenie. Tak jak my tydzień wcześniej... Tak jak u nas pełna prawie hala, wspaniały doping miejscowych fanów. Pierwszy set chyba przejdzie do historii tego sezonu. 39:37, tak bywa w piłce ręcznej, słabym meczu koszykówki, ale nie w siatkówce!!! Wygraliśmy tę partię, ale widać było, że nie idzie nam tak, jak zaplanowaliśmy. Słabszy mecz miały nasze przyjmujące i nieco słabiej szło Oldze, której trudno było „wstrześcić się” w te pierwsze i środkowe. A może po prostu dziewczyny z Piły zagrały kapitalny mecz? Ich środkowa została MVP. Tak jak tydzień wcześniej my zagraliśmy super, teraz one. Berenika i Marta grały dobrze, ale tej pierwszej zabrakło nieco szczęścia i może również koncentracji w końcówkach setów. A może pilanki świetnie blokowały, bo poczuły, że mogą i muszą wygrać ten mecz? Plusem z pewnością jest to, że kapitalnie zagrała posłana do boju Karolina Szymańska i wiemy już, że możemy na nią liczyć. Dobrą zmianą było wejście Kingi, która zagrała dłużej, co jest ważne po dość poważnej kontuzji. Wygrały jednak zawodniczki z Piły.

Miejmy dystans do swoich możliwości, ale oczywiście i wiarę w siebie. Bądźmy jednak realistami właśnie. Dziś na naszym otwartym (nie żałujemy tej decyzji) forum falują opinie. Są i niezadowoleni, i krytycy. Są wieczni malkontenci, są i krytykanci. Bywają też tacy, których nazwać trudno. Są też ludzie z dystansem do przedmiotu dzieła, są optymiści, są zakochani bezgranicznie i w opiniach nawet zbyt łagodni. Ale wbrew pozorom to... dobrze! Bo tak naprawdę każdy niemal z nich ma odrobinę choćby racji. Tę drużynę stać na więcej, jest chyba najsilniejszą z tych, które mieliśmy w naszym klubie. Ale czy to oznacza, że

wygrwać mamy wszystkie mecze? Chcielibyśmy. Ale znając niektórych i tak byłoby jak wtedy, gdy w II i I lidze zwycięstwo goniło zwycięstwo. Czy ktoś jeszcze pamięta, że nawet wtedy, gdy wygraliśmy wszystkie mecze i pobiliśmy chyba rekord rozgrywek centralnych w liczbie kolejnych zwycięstw byli i tacy, którym nie podobał się... styl? Gramy drugi sezon w Orlen lidze. Jesteśmy z tego dumni i pełni wiary, że będzie lepszy niż ten debiutancki, a nawet pewni, że tak będzie. Ale czy to znaczy, że mamy stracić poczucie rzeczywistości, ostrość widzenia? Nie. My dalej uczymy się tej ligi. I dla malkontentów i krytyków mamy złą wiadomość. Ta liga uczy się i nas. Jeśli nie ma się ogromnego budżetu i zespołu gwiazd jak ligowi potencjali, choćby dopiero co awansowali, trzeba mieć też i odrobinę więcej szczęścia, ale i z pewnością i umiejętności. W tych najlepszych klubach, tych ze środka tabeli, ale ze wspaniałą za to historią w ekstraklasie, grają zawodniczki zagraniczne z bardziej znanymi niż nasze dziewczyny nazwiskami, grają reprezentantki Polski, grają ligowe „wyjadaczki” (przepraszamy te dziewczyny). Im nie brakuje zimnej krwi, potrafią inaczej reagować na boiskowe wydarzenia, znają reakcje sędziów. Nie możemy mieć pretensji do lepszego kalendarza (nasz jest wynikiem sezonu minionego), decyzji sędziów w spornych sytuacjach. Bo trzeba w tej lidze zwyczajnie okrzepnąć. I co najważniejsze, trzeba być z drużyną!

Marek Bąk ■

Terminarz spotkań	
18.11.13	Pałac Bydgoszcz – Siódemka SK bank Legionovia (transmisja TV)
24.11.13	Chemik Police – Siódemka SK bank Legionovia (transmisja TV)
29.11.13	Siódemka SK bank Legionovia - Atom Trefl Sopot
7.12.13	Siódemka SK bank Legionovia - Tauron MKS Dabrowa Górnicza
14.12.13	Muszynianka Fakro Muszyna – Siódemka SK bank Legionovia
21.12.13	Siódemka SK bank Legionovia - BKS Aluprof Bielsko-Biala
4.01.14	Impel Wrocław – Siódemka SK bank Legionovia
11.01.14	Siódemka SK bank Legionovia - PTPS Piła
18.01.14	Beef Master Budowlani Łódź – Siódemka SK bank Legionovia
25.01.14	Siódemka SK bank Legionovia - Pałac Bydgoszcz
1.02.14	Siódemka SK bank Legionovia - Chemik Police
8.02.14	Atom Trefl Sopot – Siódemka SK bank Legionovia

Dziecko bezpieczne w sieci

Internet jest wspaniałym wynalazkiem; skarbnicą wiedzy, narzędziem komunikacji, edukacji i zabawy, pozwala poznać ludzi z całego świata. Jednak podobnie jak w prawdziwym świecie, również w Internecie na dzieci mogą czekać zagrożenia.

Rady dla dzieci

- unikaj podawania swoich danych osobowych na stronach, co do których nie masz pewności – posługuj się nickiem, czyli pseudonimem
- nigdy nie podawaj informacji o sobie (numeru telefonu, nazwy szkoły, miejsca zabaw) osobom poznanym w Internecie
- nie wiesz, z kim naprawdę rozmawiasz, nigdy nie wysyłaj nieznajomym swoich zdjęć i nie zwierzaj się
- nie otwieraj maili od nieznanymi osobami
- jeśli cokolwiek Cię zaniepokoi, przestraszy czy zawstydzi, powiedz o tym rodzicom
- zakupy przez Internet zawsze skonsultuj z rodzicami
- nie wypełniaj internetowych formularzy bez wiedzy i zgody rodziców.

Rady dla rodziców

- naucz dziecko podstawowych zasad bezpieczeństwa w Internecie
- uczul dziecko na niebezpieczeństwa związane z nawiązywaniem internetowych

znajomości. Podkreśl, że nie można ufać osobom poznanym w sieci

- rozmawiaj o ryzyku umawiania się na spotkania z osobami poznanymi w sieci
- dorośli powinni zrozumieć, że dzięki Internetowi dzieci mogą nawiązywać przyjaźnie. Czasami może okazać się to bardzo niebezpieczne. Niech dzieci mają świadomość, że mogą spotykać się z nieznajomymi wyłącznie po uzyskanej zgodzie rodziców i zawsze w towarzystwie dorosłych
- naucz dziecko ostrożności przy podawaniu swoich prywatnych danych
- ustal, żeby nigdy nie podawało przypadkowym osobom swojego imienia, nazwiska, adresu i numeru telefonu
- naucz dziecko krytycznego podejścia do informacji przeczytanych w sieci
- naucz je, że trzeba weryfikować znalezione w Internecie treści, korzystając z innych dostępnych źródeł (encyklopedie, słowniki).

Bądź wyrozumiały

Zdarza się, że dzieci przypadkowo znajdują się na stronach adresowanych do dorosłych. Bywa, że w obawie przed karą, boją się do tego przyznać. Ważne jest, żeby dziecko Ci ufało i mówiło o tego typu sytuacjach.

Kronika Policyjna

30 października dyżurnemu Straży Miejskiej zgłoszono bójkę w okolicach Cmentarza Parafialnego. Strażnicy, którzy przybyli niezwłocznie na miejsce musieli użyć tzw. środków przymusu bezpośredniego. Po obezwładnieniu sprawców przekazano ich funkcjonariuszom policji. Istnieje podejrzenie, że przyczyną zajścia była kłótnia o miejsce sprzedaży zniczy. Sprawą obecnie zajmuje się Policja.

1 listopada w okolicach południa, Straż Miejska włączyła się w akcję poszukiwaw-

czą chorego na alzheimera mężczyzny. Niedługo po zgłoszeniu, strażnicy zauważyli odpowiadającego rysopisowi człowieka chodzącego po torowisku. Mężczyznę, tuż przed nadjeżdżającym pociągiem, zabrano z torów. Po tym wydarzeniu przekazano go pod opiekę syna.

5 listopada około godziny 19⁰⁰ dyżurnemu Straży Miejskiej zgłoszono, że grupa około 10 osób dewastuje kosze na śmieci w parku przy ulicy Królowej Jadwigi. Załoga, która znajdowała się w pobliżu parku niezwłocznie podjęła interwencję. Sprawcy na widok strażników zaczęli uciekać lecz trójkę z nich udało się zatrzymać. Ponieważ

Na św. Marcina najlepsza gęsiina!

11 listopada po raz pierwszy w Legionowie, jak i na Mazowszu odbył się Festiwal Gęsiny. Impreza połączyła obchody Narodowego Święta Niepodległości oraz tradycje świętomarcińskie i związaną z nimi niegdyś królową polskich stołów – gęsinę.

Tradycją w Legionowie stały się miejskie obchody uroczystości państwowych w formie rodzinnych pikników. W tym roku chcieliśmy skupić się na pielęgnowaniu tradycji kulinarnych. Wybraliśmy gęsinę – wspaniały smak,

dawniej często pojawiający się na polskich stołach, teraz prawie zupełnie zapomniany. Tego dnia odbyły się kiermasz i degustacja potraw z gęsi, zabawy i konkursy dla najmłodszych, prezentacja książek wraz z prelekcją dot. mięsa gęsiniego prowadzona przez Piotra i Barbarę Adamczewskich, wybitnych specjalistów w tej dziedzinie oraz pokaz kulinarny Jakuba Kuronia, który zdradził tajniki przygotowywania gęsi.

Festiwal Gęsiny już spotkał się z dużym poparciem. Patronatem objęli go Marszałek Województwa Mazowieckiego oraz Slow Food Polska, a list do mieszkańców miasta skierowała prezydentowa Anna Komorowska. Niewątpliwie jest to jedyna taka impreza organizowana w naszym regionie.

Zgłaszaj nielegalne i szkodliwe treści

Wszyscy musimy wziąć odpowiedzialność za niewłaściwe czy nielegalne treści w Internecie. Nasze działania w tym względzie pomogą likwidować, np. zjawisko pornografii dziecięcej szerzącej się przy użyciu stron internetowych, chatów, e-maila itp. Takie treści można zgłaszać na Policję lub do współpracującego z nią punktu kontaktowego ds. zwalczania nielegalnych treści w Internecie – Hotline'u (www.dyżurnet.pl). Hotline kooperuje również z operatorami telekomunikacyjnymi i serwisami internetowymi.

Zapoznaj dziecko z **netykieta** – Kodeksem Dobrego Zachowania w Internecie.

W każdej dziedzinie naszego życia, podobnie więc w Internecie obowiązują reguły: powinno się być miłym, używać odpowiedniego słownictwa. Zasady Netykiety znajdziesz na stronie www.sieciaki.pl.

Poznaj sposoby korzystania z Internetu przez Twoje dziecko.

Przyjrzyj się, jak Twoje dziecko korzysta z Internetu, jakie strony lubi oglądać i jak zachowuje się w Sieci. Staraj się poznać znajomych, z którymi koresponduje.

Sieć może być dla dzieci doskonałym miejscem do nauki, rozrywki i rozmów z przyjaciółmi. Nie może jednak stać się całym życiem. Należy mieć zainteresowania również poza Internetem. Czasami warto wybrać spacer z psem lub gry na świeżym powietrzu.

ml. asp. Emilia Kuligowska
oficer prasowy KPP Legionowo ■

dwa ujętych okazało się jest osobami nieletnimi, sprawę przekazano policji.

Na początku listopada legionowscy policjanci zatrzymali Artura J. Mężczyzna podejrzany jest o okradanie altanek na terenie ogródków działkowych w Legionowie przy ul. Smereka. 35-latek usłyszał już 7 zarzutów i niewykluczone są kolejne. Sąd Rejonowy na wniosek policjantów prowadzących sprawę i prokuratury zdecydował o tymczasowym aresztowaniu Artura J. na trzy miesiące. Za swoje czyny mężczyzna może spędzić w więzieniu nawet 10 lat.

Źródło: kpplegionowo.policja.waw.pl ■

Impreza zgromadziła wielkie rzesze mieszkańców Legionowa, którzy chętnie degustowali potrawy z gęsiny wystawione przez restaurację, koła gospodyń wiejskich i stoiska.

Wszystkim sponsorom i partnerom wczorajszego wydarzenia serdecznie dziękujemy za udaną współpracę.

Wsparli nas:

Państwo Piotr i Barbara Adamczewscy, firma cukiernicza Stachurscy z Legionowa, firma Natur House, Hotel Windsor, Restauracja Żura Wina, Hotel Narwil z restauracją „Aruana”, Pałac w Jabłoniu, Restauracja Legionowska, Poezja Smaków Catering, ZHP Hufiec Legionowo, OSP z Legionowa.

Marta Myśliwiec ■

Nie bądź obojętny. Pomóż!

Okres zimy to szczególnie trudny czas dla zwierzków, wiele z nich cierpi. Nawet najaktywniejsi wolontariusze, a w naszym mieście działają oni bardzo prędko i z poświęceniem wspierani przez Urząd Miasta w ramach „Programu zapobiegania bezdomności zwierząt”, nie są w stanie zapewnić wszystkim pomocy. Okażmy żyjącym wśród nas stworzeniom trochę serca. Potrzeba tak niewiele: ciepły kąpiel przed zimnem, uchylone okienko w blokowej piwnicy (tylko na czas zimy), pokarm (szczególnie ważny, gdy jest mroźno) i przyjazna ludzka dłoń!

Koty nie są przystosowane do znoszenia niskich temperatur, trudno im przetrwać zimę bez ludzkiej pomocy – pozbawione schronienia umierają z zimna. Jedno okienko lub otwór nie spowoduje wyziębnia piwnicy, za to zapewni potrzebną wentylację, która zapobiegnie gnęźdzeniu się w zbyt ciepłych piwnicach prusaków, mrówek faraona itp. Nie zapominajmy też, że koty są doskonałym zabezpieczeniem przed plagą gryzoni.

O czym należy pamiętać, rozpoczynając dokarmianie? O systematyczności, gdyż decydując się na regularne dokarmianie kotów trzeba wiedzieć, że koty każdego dnia będą czekały na miskę jedzenia i nie możemy ich zawieść. One, tak jak my, potrzebują jedzenia i wody codziennie, szczególnie zimą. Jeżeli nie możemy pozwolić sobie na codzienne karmienie z powodu braku czasu lub ograniczeń finansowych, możemy znaleźć kogoś do spółki i podzielić się obowiązkami. Możemy również pomagać karmicielom-wolontariuszom już działającym w miejscu naszego zamieszkania. Na pewno przyda im się każda, nawet najmniejsza pomoc. Pamiętajmy też o utrzymywaniu czystości, miejsce dokarmiania kotów powinno być czyste i schludne. Resztki jedzenia

powinny być na bieżąco usuwane, a miska czysta. Nie zostawiamy resztek rozkładającego się jedzenia (szczególnie mięsa), gdyż jest to najczęstszy powód niezadowolonych lokatorów. I trudno im się dziwić. Woda do picia powinna być zawsze czysta i świeża. Nieestetycznie wyglądają także poniewierające się tacki rozwiewane wokół bloku przez wiatr. Nie zostawiamy pustych puszek i opakowań.

Czym karmić? Jedzenie powinno być przeznaczone dla zwierząt, głównie puszek i sucha karma (bardzo dobra zimą, ponieważ nie zamarza). Możemy dawać różne surowe i gotowane mięso, ale unikajmy kości, ości z ryb oraz przypraw. Wbrew obiegowym opiniom krowie mleko również nie jest wskazane, gdyż często wywołuje u kotów biegunkę. Zimą można do karmy dodawać ciepły ryż lub makaron. W mroźne dni dawajmy kotom do picia ciepłą wodę (nie zamrażajmy tak szybko).

Ważne jest też mądre dokarmienie żyjących w mieście ptaków. Kilkakrotnie dostarczenie pożywienia wystarczy, by ptaki zaczęły utożsamiać konkretne miejsce ze źródłem jedzenia. Przerwanie dokarmiania jest nieodpowiedzialne, gdyż głodne zwierzęta zamiast szukać pokarmu zmarnują czas i energię na oczekiwanie pomocy, która nie nadejdzie. Karmiąc, uzależnimy od siebie ptaki, dlatego raz rozpoczęte dokarmianie ptaków należy kontynuować aż do pierwszych oznak wiosny. Czym karmić ptaki? Przede wszystkim ziarnami, dobrą jest też niesolona słonina lub smalec. Mogą być także kruchy pieczywa, lecz nie powinny być głównym składnikiem, a jedynie uzupełnieniem wszystkich pokarmów podawanych przez nas.

Tylko tyle i aż tyle, by uchronić potrzebujące pomocy stworzenia przed cierpieniem i śmiercią.

Małgorzata Luzak ■



nawilżyć zaatakowaną wirusami błonę śluzową. Można ale nie trzeba dosłodzić je miodem po wystudzeniu oczywiście, aby nie stracił jego dobroczynnych oddziaływań na nasz organizm.

Przy problemach z gardłem, jak i przeziębieniu czy grypie, doskonałe efekty lecznicze daje czosnek, który od wieków znany jest ze swoich dobroczynnych właściwości antybiotycznych, przeciwwirusowych i antyoksydacyjnych. Najlepszy jest ten naturalny zjadany na surowo, ale ten z apteki również jest skuteczny, a przy tym wygodniejszy w przyjmowaniu na co dzień. Drugim takim naturalnym antybiotykiem jest oregano, szczególnie olejek z tego zioła, który zwalcza zakażenia dróg oddechowych wywołanych zarówno przez wirusy, jak i bakterie oraz grzyby. Co najważniejsze, na substancje zawarte w tych dwóch naturalnych antybiotykach bakterie grzyby i wirusy nie potrafią się uodpornić, w odróżnieniu od chemicznych antybiotyków.

Kiedy jednak zawiódą nas te wszystkie zabiegi i infekcja wirusowa przechodzi w bakteryjne zapalenie gardła zwane anginą, koniecznie musimy udać się do lekarza. Zazwyczaj ten wypisuje nam antybiotyki, który jednak niszczy oprócz chorobotwórczych bakterii i te potrzebne w naszym organizmie. Doprowadza to często do powstania w przewodzie pokarmowym grzybicy. Dlatego tak ważne jest jednoczesne stosowanie z antybiotykiem – probiotykiem. Są to żywe kultury bakterii, najczęściej kwasu mlekowego, które usuwają z organizmu toksyny i groźne dla zdrowia grzyby oraz bakterie, wzmacniając tym samym nasz układ immunologiczny. Pamiętajmy jednak, że aby probiotyk zadziałał musi zawierać w 1 ml ponad 10 mln żywych komórek, czyli tyle ile 1 litr dobrego chudego jogurtu. Natomiast w aptekach farmaceuci doradzą wam gotowe probiotyki, które będą wygodne w stosowaniu podczas infekcji.

Teresa Panek
Kierownik legionowskiej apteki
Na Kopernika ■



Bezpieczny portfel

Jak założyć odpowiedni rachunek w banku?

Niezależnie od tego czy dopiero się uczymy, zaczynamy pracować, czy mamy już rachunek bankowy, ale nie jest od dla nas satysfakcjonujący, możemy założyć nowe konto.

Żeby nie wydawać zbędnie pieniędzy, dobrze jest założyć tani rachunek, który będzie odpowiadał nam w stu procentach. Może nawet będzie on całkowicie bezpłatny. W dzisiejszych czasach jest to bardzo prawdopodobne. Wielu ludzi nawet tego oczekuje.

Na początek trzeba sobie uświadomić na czym nam zależy, jakie mamy potrzeby i oczekiwania wobec banku. Czy będziemy korzystać z karty płatniczej, czy będziemy pobierać pieniądze bezpośrednio z okienka? Czy robimy przelewy przez Internet, czy może przez telefon? Każda osoba ma inne wymagania. Młodzi ludzie w większym stopniu będą korzystać z bogatych aplikacji internetowych, a w sklepie zapłacą kartą. Starsza osoba z kolei wybierze dokonywanie przelewów przez telefon, być może woli płacić gotówką i przez to będzie pobierała pieniądze z bankomatu lub placówki.

Obecnie większość banków oferuje wiele preferencyjnych kont dla studentów, dzięki czemu prowadzenie rachunku do końca trwania nauki jest praktycznie bezpłatne. Jeśli jednak dobrze sprecyzujemy nasze oczekiwania wobec konta, możemy również później nie ponosić kosztów prowadzenia rachunku. Np. jeśli w ogóle nie korzystamy z karty płatniczej, nie decydujemy się na nią. To niepotrzebny koszt, który nawet jeśli wydaje się niewielki, to w perspektywie roku, może odpowiadać zyskowi z 3-miesięcznej lokaty 5000 zł oprocentowanej na poziomie 5%. Większość z nas korzysta jednak z usług karty płatniczej. Co ciekawe większość banków nagradza swoich klientów, jeśli dokonają w miesiącu realizacji transakcji bezgotówkowych za określoną kwotę (np. 400 zł). Nie dość, że karta nas wtedy nic nie kosztuje, to część wydatków pieniędzy do nas wraca w postaci premii za zakupy. Dlaczego tak się dzieje? Zanim pieniądze trafią z naszego konta do sprzedawcy towaru lub usługi, mija 1-2 dni na realizację zlecenia. To czas, w którym pieniędzmi dysponuje bank i może na nich wówczas zarobić. Bankom zależy więc na jak największej ilości transakcji bezgotówkowych dokonywanych przez swoich klientów.

Na co powinniśmy jeszcze zwracać uwagę? Jeśli często wypłacamy pieniądze z bankomatu, zatroszczymy się o to, aby wypłaty

z wszystkich bankomatów (również tych, oferowanych przez inne banki) były dla nas bezpłatne. To opcja, która pojawia się w ofercie wielu banków. Jeśli robimy zakupy głównie w Internecie, powinniśmy bezwzględnie założyć konto, gdzie przelewy internetowe są bezpłatne. Warto, aby nasze konto było również połączone z możliwie wysoko oprocentowanym rachunkiem oszczędnościowym, gdzie powinniśmy trzymać nasze wolne środki (jeśli nie chcemy ich „zamrażać” np. na lokacie). Często prowadzenie rachunku bankowego generuje określony miesięczny koszt, z którego możemy być zwolnieni jeśli na konto co miesiąc wpłynie pewna kwota (np. 1000 zł). Nawet jeśli nie mamy stałych dochodów opłaty tej możemy uniknąć, zakładając rachunki w dwóch bankach i co miesiąc „obracając” między nimi wymaganą kwotę.

Pamiętajmy, że to my musimy sprecyzować nasze oczekiwania. Nie zakładajmy konta w pierwszej placówce bankowej do której się udamy. Oferta banków jest w chwili obecnej tak duża, że niezależnie od naszych oczekiwań, prawie zawsze uda się nam znaleźć propozycję, która sprosta naszym oczekiwaniom i nie będzie generowała zbędnych kosztów.

Piotr Kawala,
ekonomista ■



Porada aptekarza

Chore gardło

Jesienią i zimą problemy z gardłem często spędzają nam sen z powiek. Zaczyna się zawsze tak samo. Kiepsko się czujemy, potem walczymy z katarem, aż w końcu budzimy się i nie możemy przełknąć śliny, tracimy głos. Ponieważ problemy z gardłem są najczęściej oznaką infekcji wirusowej, czyli przeziębienia, więc antybiotyki nie są tu przydatne, gdyż nie działają na wirusy. Dlatego najlepiej jeśli pozostaniemy w domu i wygrzejemy się w łóżku, stosując domowe sposoby oraz leki dostępne w aptece bez recepty.

Na początek warto zastosować 3-4 razy dziennie (nie częściej) płukanki z wystudzonych naparów z ziół tj. z kory dębu, szalwii czy rumianku. Dzięki zawartości w nich olejków eterycznych o działaniu przeciwzapalnym szybko przyniosą nam ulgę w bólu. Także płukanie solą kuchenną w proporcjach 2-3 łyżeczki na szklanke (koniecznie letniej) wody świetnie zwalcza stan zapalny gardła. Zastosujmy jak najszybciej pastylki do ssania, które zawierają wyciągi z ziół, m.in. szalwii, kory dębu tymianku, prawoślazu oraz inne substancje lecznicze, dzięki czemu działają przeciwzapalnie i odkażająco na błonę śluzową gardła, przynosząc ulgę w ciągu 2-3 dni. Wygodne i bardzo skuteczne są preparaty w sprayu do gardła o tym samym składzie. Dobrym sposobem jest owinięcie szyi ciepłym szalikiem lub ręcznikiem. Taki ciepły okład szczególnie na noc przynosi rano ulgę w bólu gardła. Pamiętajmy, że bardzo ważne jest też picie kilka razy dziennie ciepłych herbatk rozgrzewających z owoców dzikiej róży, malwy, aronii, malin czy z czarnej porzeczki, które zawierają dużo witaminy C i przez to świetnie wpływają na podrażnioną błonę śluzową jamy ustnej i gardła, jak również na naszą odporność. Świetna jest też zrobiona samodzielnie herbata imbirowa. Wystarczy zalać wrzątkiem kilka obranych kawałków świeżego imbiru, poczekać aż wystygnie i pić kilka razy dziennie aby

Porada dietetyka

Dieta wzmacniająca odporność

Mało urozmaicone posiłki mogą osłabić odporność naszego organizmu. Przyzwyczajeni jesteśmy do przygotowywania potraw z niewielu produktów, a przez to nie korzystamy z bogactwa składników odżywczych, witamin i minerałów występujących w tych innych. Niestety przez takie zachowania narażamy się na niedobory pokarmowe, które często skutkują pogorszeniem naszego stanu zdrowia, w tym szczególnie układu odpornościowego.

Dieta na jesień powinna być bogata w ciepłe, rozgrzewające posiłki, które „kusić” będą smakiem, ale jednocześnie poprawią nasze samopoczucie. Ciepłe śniadania przed wyjściem do pracy czy szkoły to podstawa. Rano warto jest zjeść ciepłą zupę mleczną (płatki owsiane, musli lub kasza jaglana na mleku, z dodatkami świeżych lub suszonych owoców oraz przypraw, takich jak cynamon czy imbir), jajecznicę (niekoniecznie z bekonem czy kiełbasą, ale na pewno przygotowaną na parze lub usmażoną na patelni bez tłuszczu), ciepły koktajl mleczny (zmiksowany banan, łyżeczka kakao i mleko). Kolejną propozycją do jesiennego jadłospisu są warzywno-mięsne zupy zagęszczane młnem mielonym, kasza jęczmienną czy jaglaną. Taka zupa doskonale rozgrzewa od środka, zapobiega napadom głodu na słodczyce, które wynikają ze spadku temperatury oraz tęsknoty za słońcem. Do drugiego dania starajmy się częściej dodawać dwa rodzaje warzyw: na ciepło w postaci jarzynek (buraczki, marchewka z groszkiem, brokuł, fasolka) oraz jako surówki (polecam jesienią i zimą spożywanie kapusty kiszzonej i ogórków kiszonych, ponieważ są doskonałym źródłem witaminy C). Tu należy pamiętać o leczniczej mocy czosnku, który powstrzymuje roz-

wój infekcji, działa bakteriobójczo i przyspiesza zwalczanie choroby. Moc witamin i składników mineralnych wzmacniających naszą odporność posiadają także naturalne soki owocowe takie jak: sok z grejpfruta, z żurawiny, z malin, z czarnej porzeczki czy z dzikiej róży. Kolejnym naturalnym produktem, który na co dzień powinien zagościć w naszej diecie, jest miód. Działa on antywirusowo i bakteriobójczo, łagodzi suchość i drapanie w gardle, rozgrzewa i regeneruje organizm oraz jest nazywany lekiem przemęczonych, żyjących w pośpiechu i stresie. Domowa mikstura z miodu na przeziębienie, lepsza niż niejednen preparat leczniczy to: pół szklanki ciepłej wody (nie gorącej), 1 łyżeczka miodu lipowego lub spadziowego i sok z jednej cytryny. Miksturę wypijamy codziennie lub co drugi dzień rano na czczo. W jesiennej diecie należy również pamiętać o rybach, produktach mlecznych oraz pieczywie ciemnym pełnoziarnistym. Ryby to bogactwo kwasów omega-3, które dostarczają budulca do produkcji hormonów przeciwzapalnych. Jako dodatek do diety, warto pić lub łykać w kapsułkach tran z wątroby rekina, szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Kiedy wybieramy produkty mleczne, zwróćmy uwagę na jogurty naturalne i kefiry, ponieważ zawierają probiotyki, które aktywizują nasz układ obronny i chronią przed chorobami.

Pamiętajmy, że nieodłącznym sprzymierzeńcem prawidłowo skomponowanej diety jest dobra sprawność fizyczna, która również wzmacnia i pomaga utrzymać odpowiednią odporność naszego organizmu, a dieta wzmacniająca odporność będzie skuteczna, pod warunkiem, że stosuje się ją systematycznie.

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





Niech dzik pozostanie dziki

Z uwagi na dynamiczny rozwój Legionowa, coraz częściej budujemy domy w bezpośredniej bliskości lasów. Ma to bezpośredni wpływ na coraz częstsze pojawianie się w mieście dzików.

Dlaczego dziki garną się do ludzi?

- Granice aglomeracji miasta powiększają się bezpośrednio granicząc z lasami.
- Część mieszkańców systematycznie podrzuca zwierzętom jedzenie.
- Właściciele działek wyrzucają na obrzeża lasu resztki organiczne, takie jak skoszona trawa, opadłe liście czy usunięte chwasty. To miejsca, w których pojawiają się owady i gryzonie stanowiące przysmaki dzików.

Jakie są skutki?

- Niebezpieczne spotkania ludzi z nieprzewidywalnymi dzikimi zwierzętami.
- Kolizje drogowe powodowane wtargnięciem zwierząt na drogi.
- Konflikty dzików z psami.
- Zniszczone trawniki oraz posesje na terenie miasta.

Co robić, gdy spotkamy dziką?

- Najlepiej po prostu nie zwracać na zwierzę uwagi i przejść obok obojętnie.
- Jeśli spotkamy dziką będąc na spacerze z psem (oczywiście na smyczy), najlepszym wyjściem jest wycofanie się.
- Pamiętajmy, aby nie reagować gwałtownie.

Ratujmy dziki

Zwierzęta zapuszczające się do miasta giną pod kołami samochodów.

Są także odstrzeliwane w ramach likwidacji możliwych zagrożeń. Jest to rozwiązanie ostateczne, lecz inne zawodzą.

Dla bezpieczeństwa mieszkańców i dla dobra dzikich zwierząt - **nie dokarmiajmy ich.**

Nie pozbywajmy się odpadów spożywczych z domowych gospodarstw, wyrzucając je do lasu w przeświadczeniu, że ulegną biodegradacji.

Nie zanieczyszczajmy otoczenia nawet tym, co wydaje nam się nieszkodliwe.

Nie zachęcajmy dzikich zwierząt do życia w pobliżu człowieka - **wydajemy na nie wyrok śmierci.**

NIECH DZIK POZOSTANIE DZIKI.

Zgłoszenia i informacje:

Straż Miejska w Legionowie tel. 22 7742317

Koordynator ds. łowiectwa i gospodarki leśnej - Zenon Chojnacki tel. kom. 0 606 222 656

Nadleśnictwo Jabłonna tel. 22 7744933

Konsultacja : Inżynier Nadzoru Nadleśnictwa Jabłonna - Andrzej Kos