

Minister Sportu
w sportowym
Legionowie
strona 10

Więcej miejsc w żłobku
strona 7

Z deklaracją mniej
za śmieci
strona 7

Ruch to zdrowie
strona 16-17



Moje Legionowo

Miesięcznik z życia miasta

nr 4/2013 r.

egzemplarz bezpłatny



Super awans do SuperLigii

KPR w PGNiG SuperLidze – czytaj na stronie 11

legio24

Nie posprzątasz – zapłacisz mandat

Wiosenne słońce rozpuszczając zalegający śnieg odstąpiło nieprzyjemny widok – pozostałości po psich „sprawach”. Dlatego właśnie, jak co roku na wiosnę, Straż Miejska zintensyfikowała swoje działania w ramach akcji „Posprzątaj! Ja w to wchodzę”.

Dodatkowo uruchomiony został dwuosobowy patrol rowerowy, którego zadaniem jest kontrola spokoju i porządku na osiedlach mieszkaniowych oraz reagowanie w przypadku, niespełniających swoich obowiązków właścicieli czworonogów. Dla osób sprzątających po swoich pupilach strażnicy mają przydatne gadżety – breloczki z torebka-

mi na psią kupę. Natomiast mieszkańców uchylających się od tego sprzątnięcia lub puszczających pieski luzem bez kagańca może czekać niemiła niespodzianka – mandat, którego wysokość przewidziana jest nawet do 500 zł.

Ubiegłoroczny bilans nie jest zbyt pochlebny dla mieszkańców miasta, bowiem w 2012 r. straż ujawniła aż 73 sprawców wykroczeń porządkowych oraz 65 przypadków naruszenia ustawy o ochronie zwierząt (zbyt krótki łańcuch, złe warunki przetrzymywania zwierząt, itp.). Liczymy jednak, że z roku na rok, m.in. w wyniku działań straży i urzędu, liczby te będą stale malały.

Ryszard Gawkowski
Komendant Straży Miejskiej

Legio24 patronem biuletynu

„Moje Legionowo”

Z wielką radością zawiadamiamy, iż podjęliśmy współpracę z lokalnym portalem internetowy. Od tego numeru wersja elektroniczna biuletynu „Moje Legionowo” będzie również dostępna na stronie internetowej www.legio24.pl. Znajdą tam Państwo, oprócz naszej publikacji, wiele ciekawych artykułów na temat Legionowa i pozostałych gmin naszego powiatu. Zachęcamy do odwiedzenia strony naszego patrona medialnego.

Redakcja

legio24

Zdjęcie miesiąca

Niech tabliczki zastąpią „pieskie sprawy”



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. 22 784 92 38, e-mail: czestnik@um.legionowo.pl

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 zamieszczanych ogłoszeń i reklam.

Szanowni Państwo

Nie powinniśmy już dłużej czekać. Wymówki, że za zimno, za krótki dzień, zbyt dużo zajęć – na nic się nie zdadzą. Za chwilę zrobi się gorąco, przyjdzie lato i obnaży nasze – chowane pod ciepłutkimi, obszernymi swetrami, pieczołowicie dokarmiane przez długie (w tym roku wyjątkowo) zimowe miesiące – ciała.



Pora zatem przystąpić do programu naprawczego. I jestem jak najdalej od rekomendowania drakońskich diet. Raczej mam tu na myśli odrobinę (na początek) zdrowej aktywności. Okazji nam w Legionowie nie brakuje. Za nami jeden maraton rowerowy, 26 maja odbędzie się kolejny, na początku czerwca biegacze wystartują w biegu „Legionowska Dycha” na dystansie 10 km. Sporą ofertę dla amatorów ma nasz MOSiR. Niepotrzebne są zresztą zorganizowane formy ruchu. Kto lubi – może na co dzień korzystać z bieżni na Stadionie Miejskim, kto woli dwa kółka – ten może wypożyczyć za darmo rower w Arenie. Ruszać się i ćwiczyć można wszędzie. I koniecznie trzeba zachęcić do aktywności swoich najbliższych, zwłaszcza dzieci. To one powinny z rodzinnego domu wynieść nawyk systematycznego ruchu, bowiem jest to podstawowy warunek prawidłowego rozwoju i zdrowia na długie lata. Jeśli to oczywiste stwierdzenie Państwa nie przekonuje, może impulsem do wspólnego uprawiania sportu z dziećmi będzie wynik badań przeprowadzonych w USA, z których wynika, że pokolenie dzisiejszych 10-latków będzie pierwszym w dziejach świata pokoleniem, które będzie żyło krócej, niż ich rodzice! I to z powodu braku ruchu i otyłości. Do wyników tych badań nawiązała Minister Sportu i Turystyki Joanna Mucha podczas Mazowieckiego Kongresu Sportu Powszechnego, który gościł w połowie maja w Legionowie. O Kongresie i pomysłach ministerstwa na upowszechnienie sportu piszemy w tym numerze. Prezentujemy również sukcesy naszych legionowskich sportowców. Opowiedzmy o nich naszym dzieciakom, zabierzmy na mecz piłki ręcznej czy siatkówki. Wspólne przeżywanie sportowych emocji to może być pierwszy krok do wspólnych, rodzinnych aktywności.

Anna Szczepiek
po. Redaktora Naczelnego

Legionowo. Porusza!

– mamy najlepszy wideomapping w Polsce – tj. prezentację 3D na elewacji budynku.

„Poruszyliśmy Ratusz”, a teraz jury konkursu branżowego. 26 kwietnia w Centrum Konferencyjnym Muranów odbył się finał MP Power Awards i konkursu towarzyszącego Kreatywny Roku Branży Eventowej. Eksperti z całej Polski docenili jakość imprezy pod hasłem „Akcja. Poruszenie!”, której kulminacyjnym momentem był wideomapping 3D na legionowskim Ratuszu.

Zgodnie z hasłem MP Power Awards nagrody trafiają do osób z największą siłą przebicia w branży. O nagrodach w konkursie decydowało 30-osobowe jury złożone ze znanych w branży ekspertów i praktyków pod przewodnictwem Renaty Razmuk, attaché komunikacji wewnętrznej i organizacji imprez w Renault Polska.

Poruszający się budynek ratusza i skacząca po jego elewacji postać zainaugurowała nową markę miasta „Legionowo. Porusza!” i zdobyła uznanie jury, które także doceniło innowacyjność projektu (po raz pierwszy w Polsce do wideomappingu wykorzystano szklaną elewację) oraz realizatora zadania, którym w odróżnieniu od wielkich miast, takich jak Warszawa, Kraków, Szczecin, było Legionowo z dużo mniejszym budżetem na tego typu projekt.

Lukasz Konstantynowicz



Zaproszenia (maj-czerwiec)

24 maja – II Paraolimpiada Dzieci i Młodzieży

• Stadion Miejski w Legionowie
godz. 9⁰⁰–13⁰⁰

26 maja – „Człowieczy los”

• piosenki Anny German w wykonaniu Oleksandry Zurawel
sala widowiskowa w ratuszu godz. 18⁰⁰
bilety – 15 zł – do nabycia w MOK Legionowo, ul. Norwida 10
Uczestnicy koncertu otrzymają płytę ze wspomnieniami o Annie German

26 maja – Lotto Poland Bike Marathon

• miasteczko Poland Bike: Plac Kościuski
starty od godz. 11¹⁵

1 czerwca – XXXIV Dni Legionowa Letnia Scena Eska

• Arena Legionowo
• 10⁰⁰ Strefa Przedszkolaka
• 13⁰⁰ Legionowskie Talenty
• 17³⁰ Alexandra
• 19⁰⁰ Manchester
• 20³⁰ Agnieszka Chylińska
• 22⁰⁰ pokaz sztucznych ogni

7 czerwca – Inkredible India

• Podróż do magicznych Indii
sala widowiskowa w ratuszu godz. 19⁰⁰
bilety – 10 zł – dostępne w MOK Legionowo.

8 czerwca – Marsz Nordic Walking

• start o godz. 11³⁰
przy ul. Zakopiańskiej 4
(przed Zespołem Szkół nr 1)

9 czerwca – Legionowska Dycha

• start przy Arenie Legionowo
• 9⁰⁵:11³⁰ biegi dziecięce
• 12⁰⁰: start biegu głównego

22 czerwca – Marsz Nordic Walking

• start o godz. 11³⁰
przy ul. Zakopiańskiej 4
(przed Zespołem Szkół nr 1)

22 czerwca – IV Fish&Grill

• Ogólnopolski konkurs w grillowaniu ryb
park miejski przy ratuszu
pokazy kulinarne Jakuba Kuronia i Carlosa Gonzaleza – Tejery
20⁰⁰ koncert MEZO z zespołem prowadzenie Tomasz Jachimek.

25-26 maja – Wheelchair Rugby Tournament – „Mazovia Cup”

• zawody od godz. 9⁰⁰
Arena Legionowo,
ul. Bolesława Chrobrego 50B.

oprac. Anna Szwarczewska

Meldunek za jednym

– zmiany w przepisach.

Weszły w życie nowe przepisy związane z meldunkiem.

1. Najważniejsza zmiana: mamy być automatycznie



o ewidencji ludności i dowodach osobistych, ustawodawca wydłużył termin na załatwienie spraw meldunkowych z 4 dni do 30 dni.

W Legionowie wystarczy przysięść do Wydziału Spraw Obywatelskich Urzędu Miasta Legionowo (parter – stanowisko nr 7 i 8) ze zgłoszeniem zameldowania, a automatycznie zostaniemy wymeldowani z poprzedniego adresu. Ułatwi to życie tym osobom, które np. zmieniają miejsce zamieszkania wyprowadzając się z jednej miejscowości do innej. Osoba taka nie

jest zmuszona do załatwiania swojej sprawy meldunkowej w kilku urzędach tzn. nie ma obowiązku wymeldowywania się z pobytu w swoim dotychczasowym urzędzie gminy, wystarczy że zgłosi się do tego urzędu, w którym będzie chciała dokonać czynności zameldowania.

2. Dokonując zmian w ustawie

3. Istotnym jest również to, że mężczyźni przy dopełnianiu obowiązku meldunkowego nie przedkładają książeczki wojskowej.
4. Kolejną, istotną zmianą w ustawie o ewidencji ludności i dowodach osobistych jest zniesienie dla obywateli polskich, jak i obywateli Unii Europejskiej, obowiązku zameldowania na pobyt czasowy do 3 miesięcy. ■

Co jest największym sukcesem sportowym Legionowa?



Paweł
Największym sukcesem sportowym Legionowa jest wybudowanie Areny Legionowo.

Ten obiekt przyciąga wielu promotorów ciekawych wydarzeń sportowych, a oprócz tego jest idealnym miejscem do uprawiania sportu. Atmosfera, która tam panuje, pomogła utrzymać się siatkarkom w Orlen Lidze.



Wojciech
Największym sukcesem sportowym Legionowa jest świadomość rozwoju

w sportowym kierunku. Pozyskane z różnych źródeł środki są świadomie wykorzystane na infrastrukturę sportową. Dzięki temu mieszkańcy chcą właśnie tutaj uprawiać sport.



Anna
Bez wątpienia utrzymanie się siatkarek w Orlen Lidze i awans KPR

do najwyższej klasy rozgrywek. W mieście tworzy się bardzo dobry klimat wokół sportu powszechnego.



Łukasz
Po zaciętych meczach siatkarki utrzymały się w Lidze. Liczę, że w następnym sezonie mecze

Siódemki będą budziły jeszcze większe emocje. ■

Kartka z kalendarza

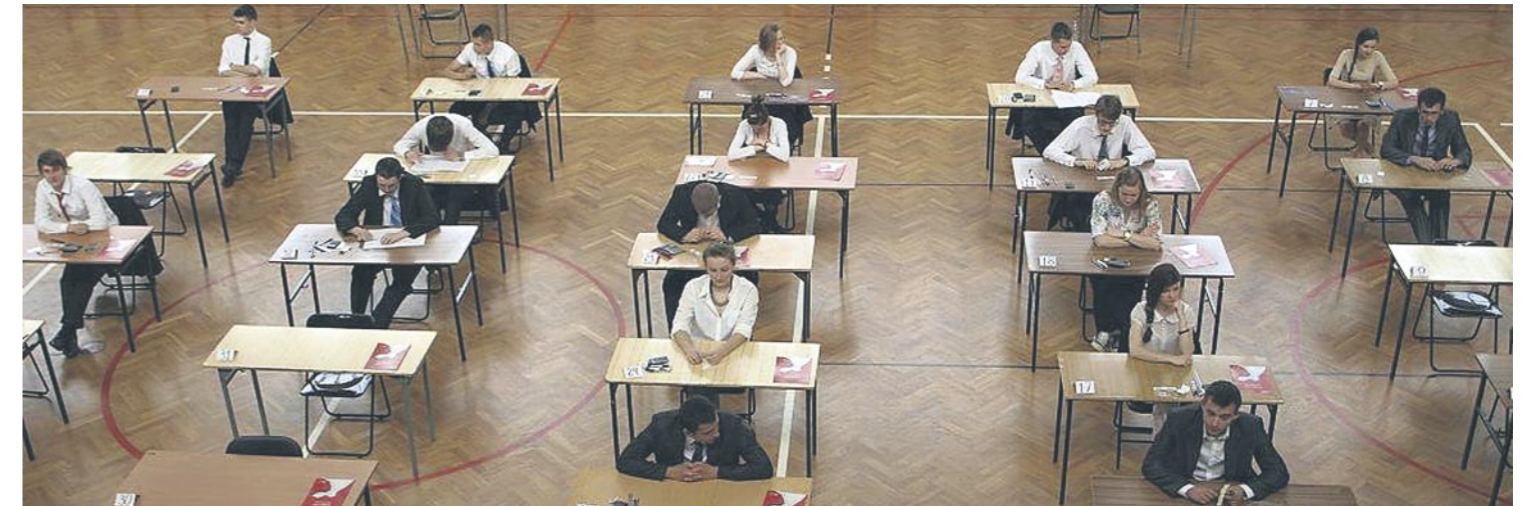
Dzień 3 maja ma w Legionowie szczególne znaczenie. Symbolicznie przyjmuje się, że 3 maja 1919 r. zastąpiono nazwę Jabłonna-Nowa nazwą Legionowo.

Sama nazwa Legionowo była używana przez żołnierzy tutejszego garnizonu już od początku 1919 r.

Po raz drugi 3 maja zaznaczył się w dziejach Legionowa w okresie PRL. Od końca lat 40. XX w. Gminna Rada Narodowa rozpoczęła starania o nadanie Legionowu praw miejskich. W ich efekcie 3 maja 1952 r. na mocy rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów Józefa Cyrankiewicza gminie Legionowo nadano ustrój miejski. Dodatkowo w granice miasta włączono dwie gromady: Bukowiec i Łajski-Grudzie.

Od 1 lipca 1952 r. w Legionowie zaczęła funkcjonować Miejska Rada Narodowa, której przewodniczył Stanisław Bujakowski. ■

Kibicujemy maturzystom



Łącznie w Legionowie maturę w szkołach publicznych zdaje 410 uczniów

Trochę zdenerwowani, trochę niepewni co ich czeka, ale dobrze przygotowani i pozytywnie nastawieni – w takich nastrojach przed egzaminem byli legionowscy maturzyści. O wyniki tegorocznych matur spokojni są nauczyciele, bo do egzaminu dojrzałości sumiennie przygotowywali swoich uczniów od trzech lat.

Każdy abiturient musi przystąpić do co najmniej pięciu egzaminów – trzech pisemnych: z języka polskiego, matematyki i języka obcego nowożytnego (przeprowadzanych na poziomie podstawowym) oraz dwóch ustnych: z polskiego i języka obcego. Maturzysta może wybrać też do sześciu przedmiotów dodatkowych. Zdaje je na poziomie podstawowym lub rozszerzonym. W tej grupie znajdują się: biologia, chemia, filozofia, fizyka i astronomia, geografia, historia, historia muzyki, historia sztuki, informatyka, język łaciński i kultura antyczna, język regionalny (kaszubski), wiedza o społeczeństwie, wiedza o tańcu. Wybór przedmiotów dodatkowych podyktowany jest najczęściej wymaganiami rekrutacyjnymi wyższych uczelni.

W tym roku formuła matury z języka polskiego nie zmieniła się w porównaniu w roku ubiegłym. Oprócz tematu głównego, matu-

rzyści musieli odpowiedzieć na pytania do zamieszczonego w arkuszu tekstu popularno-naukowego. Maturzyści z Legionowa, tak jak ich 365 000 rówieśników z całego kraju, dokonywali wyboru pomiędzy tematem: porównanie obrazów przeszłości w noweli „Gloria victis” Elizy Orzeszkowej i wierszu „Mazowsze” Krzysztofa Kamila Baczyńskiego a pisanie roli autoritetów w społeczeństwie na podstawie „Przedwiośnia” Stefana Żeromskiego. Dla większości z nich wybór był oczywisty, zdecydowali się na powieść.

Następnego dnia była matematyka. „Niestety, matematyka jest piętą achillesową i trzeba bardzo dużo pracy poświęcić, aby maturzystów przygotować nawet do tego poziomu podstawowego i wyniku minimalnego 30% – uważa Brygida Wagner-Konstantynowicz, dyrektor „Konopki” w której w tym roku do egzaminu dojrzałości przystąpiło 279 uczniów. Łącznie w Legionowie maturę w szkołach publicznych zdaje 410 uczniów. W ZSO NR 2-77 uczniów, w Powiatowym Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych im. Jerzego Siwińskiego w Legionowie 54. Każdy, kto chciałby sprawdzić swoją wiedzę i porównać ją z tegorocznymi maturzystami, może to zrobić już dziś. Arkusze egzaminacyjne znajdują się na stronie internetowej Centralnej Komisji Egzaminacyjnej.

Łukasz Konstantynowicz ■

Liczby miesiąca

2 tyle legionowskich klubów grać będzie w najbliższym sezonie w najwyższej klasie rozgrywkowej. To sytuacja bez precedensu w naszym mieście.

5 po raz piąty ulicami Legionowa przebiegną sportowcy i amatorzy podczas „Legionowskiej Dychy”.

6 póki co tyle kilometrów ścieżek rowerowych mamy w Legionowie.

19 tyle legionowskich klubów i stowarzyszeń współpracuje z Gminą Legionowo w ramach realizacji zadania publicznego pod nazwą: wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej.

54 tyle Stypendiów Sportowych przyznał Prezydent Miasta Legionowo w roku 2013.

1988 tyle miejsc siedzących posiada Arena Legionowo.

144 000 zł to roczny budżet przeznaczony na Stypendia Sportowe w Legionowie.

1 856 500 zł tyle Gmina Legionowo przeznaczyła na zadania z zakresu wspierania i upowszechniania kultury fizycznej w roku 2012.

maj 1919

3

sobota

Nadanie nazwy oraz praw miejskich dla Legionowa

Marii i Antoniny

4

5



Matura to egzamin sprawdzający umiejętności absolwenta do odtwarzania wiedzy encyklopedycznej

Portal dla przedsiębiorców



Na internetowej mapie miasta pojawił się nowy portal. Tym razem jest to miejsce dedykowane i współtworzone przez przedsiębiorców. ESIOP czyli Elektroniczny System Informacji o Przedsiębiorczości ma na celu wspomagać wymianę informacji pomiędzy użytkownikami i tym samym pomagać w prowadzeniu działalności gospodarczej.

Serwis ten jest odpowiedzią na istniejące problemy, często zgłaszane przez legionowskich przedsiębiorców, w tym uczestników pierwszej w mieście inicjatywy tego rodzaju, tj. Legionowskich Targów Przedsiębiorczości. Sygnalizują oni m.in. brak wiedzy na temat potencjału i możliwości małych i średnich przedsiębiorstw z terenu powiatu legionowskiego, braku wiedzy o działalności instytucji publicznych, organizacji pozarządowych i innych podmiotów, co skutecznie utrudnia funkcjonowanie na wspólnym, lokalnym rynku.

Głównym celem utworzenia i wdrożenia ESIOP było dostarczenie przedsiębiorcom i wszystkim zainteresowanym skutecznego narzędzia komunikacji i platformy do pozyskiwania i wymiany informacji pomocnych w prowadzeniu działalności gospodarczej. Idea serwisu opiera się przede wszystkim na inicjatywie jego potencjalnych użytkowników, dlatego zachęcamy wszystkie przedsiębiorstwa, instytucje publiczne, organizacje pozarządowe oraz inne zainteresowane podmioty do zarejestrowania profilu na platformie, dzielenia się informacjami oraz korzystania z jej zasobów.

Należy zaznaczyć, że ESIOP nie jest serwisem przeznaczonym do świadczenia usług komercyjnych, odpłatnych tj. w szczególności sprzedaży i kupna produktów i usług, a także zawierania jakichkolwiek transakcji gospodarczych. ESIOP nie jest przeznaczony także do publikacji informacji nie mających charakteru lub celu o charakterze gospodarczym.

Struktura serwisu składa się z czterech modułów:

- 1) bazy użytkowników – o podmiotach prywatnych i publicznych wyrażających wolę współpracy na polu gospodarczym i ich działalności
- 2) oferty inwestycyjnej – o dostępnym potencjale w zakresie terenów inwestycyjnych na obszarze powiatu legionowskiego
- 3) modułu o polityce przestrzennej – o przeznaczeniu obszarów jednostek samorządu gminnego
- 4) zamówień publicznych – o aktualnych procedurach o udzielenie zamówień publicznych przez jednostki samorządu terytorialnego.

Realizacja serwisu ESIOP była możliwa dzięki dofinansowaniu ze środków Unii Europejskiej projektu „Rozwój małej i średniej przedsiębiorczości w Legionowie” w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2007–2013 – działanie 1.7 Promocja gospodarcza.

Robert Feruś ■

„Maluch” dofinansuje żłobek

Prawie 150 tysięcy złotych dofinansowania ma szansę otrzymać legionowski żłobek w pierwszej edycji konkursu „Maluch 2013”, ogłoszonego przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej. Kwota ta przeznaczona zostanie na utworzenie dodatkowych 24 miejsc dla najmłodszych legionowian oraz na wyposażenie, pomoce dydaktyczne i zatrudnienie personelu.

– Obecnie mamy w żłobku miejsca dla 150 dzieci. Choć jest to imponująca liczba, zdaje sobie sprawę, że potrzeby młodych legionowskich rodzin są większe. Dlatego od pewnego czasu, wraz z prezydentem Piotrem Zadrożnym, szukaliśmy różnych alternatyw dla zwiększenia liczby przyjmowanych dzieci. Mając na uwadze pewne rozwiązania, spróbaliśmy skorzystać z pierwszej edycji Programu „Maluch 2013”. Szansa pojawiła się w programie ministerstwa. – mówi Dyrektor Żłobka Miejskiego Barbara Mierzejewska.

Będą 24 dodatkowe miejsca

Gmina ma bardzo dużą szansę na pozyskanie środków na realizację dwóch projektów.



W pierwszym z nich kwotą 58 651,00 zł może zostać dofinansowane roczne utrzymanie w żłobku dziesięciorga dzieci. Z drugiego projektu jest możliwość utworzenia dodatkowej grupy dla 24 dzieci. W przypadku otrzymania dotacji nowa sala będzie nowoczesnie wyposażona, zakupione zostaną pomoce dydaktyczne i edukacyjne niezbędne do rozpoczęcia pracy z dziećmi. Całość tych prac wyceniono na 177 860,00 zł, z czego aż 88 929,00 pochodzić będzie ze środków ministerstwa.

Anna Szwarzewska ■

Wypełnij deklarację Zapłacisz mniej



W związku ze zmianami w przepisach każdy właściciel i współwłaściciel nieruchomości ma obowiązek złożenia do 20 czerwca 2013 r. deklaracji o wysokości opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi

Deklaracja będzie dostarczona bezpośrednio do domów między 7 a 20 maja br.

Deklaracja jest bardzo prosta i krótka – wystarczy ją wypełnić, podpisać i złożyć w Urzędzie Miasta Legionowo, Komunalnym Zakładzie Budżetowym, miejskich przedszkolach, żłobku i Arenie Legionowo

Deklarację można również wysłać pocztą lub wypełnić on-line poprzez platformę e-PUAP.

Formularze deklaracji dostępne są również w Biurze Obsługi Klienta Urzędu Miasta Legionowo, Komunalnym Zakładzie Budżetowym w Legionowie oraz na stronach internetowych Legionowa w formacie PDF.

Szczegóły na www.legionowo.pl

Święto Książki w legionowskiej bibliotece

Obchody Światowego Dnia Książki i Praw Autorskich (23 kwietnia) również w tym roku nie ominęły Miejskiej i Powiatowej Biblioteki Publicznej. To ustanowione 18 lat temu święto stało się doskonałą okazją do promocji czytelnictwa oraz inspiracją do zorganizowania szeregu atrakcji dla legionowskich czytelników.

Kluczowym wydarzeniem bibliotecznego święta był spektakl edukacyjny „Magiczna księga”, który obejrzały dzieci 6. i 7-letnie z legionowskich szkół. Aktorzy z krakowskiego teatru „Maska” w wesoły i przystępny sposób wskazali młodym widzom, że czytanie może być bardzo dobrą i ciekawą formą spędzania wolnego czasu. Dla młodszych, 5-letnich dzieci, zorganizowano lekcję biblioteczną z prezentacją książek dźwiękowych i czytaniem. Biblioteka uhonorowała także swoich dorosłych czytelników. 10 losowo wybranych osób, które tego dnia odwiedziły główną siedzibę biblioteki, zostało nagrodzonych książkami.

Tego dnia ogłoszono, dedykowany dorosłym czytelnikom, konkurs pt. „Czytam i polecam” w którym zadaniem jest polecenie innym książki ze zbiorów biblioteki. Należy podać tytułu, autora oraz krótko uzasadnić swój wybór. Uczestnik konkursu może polecić książkę tradycyjną, audiobook lub e-book. Zgłoszenia trwają do 24 maja 2013 r.



Ponadto w Dniu Święta Książki, Legionowska Biblioteka wzbogaciła ofertę książki on-line o 171 nowych pozycji. W nowej ofercie znajdują się m.in. kolejne pozycje z beletrystyki dla dorosłych, literatura dla dzieci i młodzieży, podręczniki, repetytoria i inne książki pomocne w nauce.

Danuta Masiak

Dyrektor Miejskiej i Powiatowej Biblioteki Publicznej w Legionowie ■

Spotkanie z poetą



Leszek Żuliński, znakomity poeta, krytyk literacki, recenzent, publicysta i felietonista odwiedził na początku maja miejską księgarnię. Spotkanie z tym cenionym autorem oraz jego inspirującą twórczością zainaugurowało obchody X. Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek w Miejskiej i Powiatowej Bibliotece Publicznej w Legionowie.

Legionowskie spotkanie poświęcone zostało w zdecydowanej mierze poezji Żulińskiego. Autor gawędziarsko, z otwartością i życzliwością dla gości, opowiadał o sobie i pracy twórczej oraz swojej satysfakcjonującej pracy zawodowej, dzięki której cały czas towarzyszył poezji polskiej. Odpowiadał na pytania uczestników spotkania, prezentował swoje tomiki i czytał wybrane wiersze z każdego z nich. Pierwszy tomik wydał w 1975 r., a ostatni pt. „Totamea” w tym roku (dzień przed spotkaniem w legionowskiej Bibliotece odbyła się jego promocja w Szczecinie).

Leszek Żuliński jest autorem 25, książek w tym 15 krytycznoliterackich i 10 tomików poezji. Ponadto w swoim dorobku ma kilka tysięcy publikacji prasowych i około 500 audycji radiowych. Od lat jest jurorem wielu konkursów literackich (również Legionowskiego Konkursu Literackiego o zasięgu ogólnopolskim organizowanego przez Bibliotekę), często prowadzi też warsztaty poetyckie.

Danuta Masiak

Dyrektor Miejskiej i Powiatowej Biblioteki Publicznej w Legionowie ■

Jaka Biblioteka?

Utworzenie w Legionowie nowoczesnej biblioteki z prawdziwego zdarzenia od kilku lat jest sprawą priorytetową. Jaka powinna być nasza Biblioteka i jakie powinny być jej formy działania? Czy powinno się likwidować filie obecnej Biblioteki? Na problem ten trzeba spojrzeć w szerszej perspektywie.



Prawdą jest, że gdy ktoś chce czytać, zawsze znajdzie drogę do książki. Jednak żyjemy w czasach, gdy czytanie nie jest popularne (to bardzo delikatnie powiedziane). Szczególnie wśród większości młodych ludzi. To smutne, ale prawda jest taka, że Internet, Facebook, czat, gry komputerowe itp. zajmują nastolatkom (a często nawet kilkulatkom) większość czasu. Zresztą, nie tylko czytanie jest w zaniku (czego dowodzą sondaże i badania), ale także – jedno wynika drugiego – poprawne mówienie i pisanie. Gorzka i bolesna to prawda, dlatego należy zrobić wszystko, aby książka była jednak przyjacielem człowieka – i to od najmłodszych lat!

Bardzo ważne jest, by w naszym mieście powstała placówka, która połączy tradycyjną ofertę z tą nowoczesną, która będzie atrakcyjna dla młodego i starszego pokolenia. Już teraz legionowska Biblioteka, mimo trudnych warunków lokalowych, stara się – jak może – uatrakcyjnić swoje działania i przyciągnąć czytelników. Niektórzy kwestionują nowatorskie pomysły. Ich zdaniem Biblioteka powinna wyłącznie gromadzić, opracowywać i udostępniać książki oraz je promować. To prawda, taka właśnie jest podstawowa funkcja Biblioteki i tego nikt rozsądny nie kwestionuje. Jednak nie można zapominać o postępie technologicznym, o nowych rozwiązaniach, które umożliwiają nam korzystanie z osiągnięć literatury, zapoznawanie się z prasą (przecież już większość dzienników, magazynów ma portale internetowe). Jeżeli pozostaniemy tylko przy tradycyjnej formie – za parę lat biblioteka będzie świecić pustakami.

O tym, że różnorodna oferta Biblioteki cieszy się zainteresowaniem legionowian i nie tylko, świadczy frekwencja na ciekawych spotkaniach autorskich, wystawach prac plastycznych i fotograficznych, zajęciach dla dzieci (twórczych, najczęściej zainspirowa-

nych utworami dla dzieci, postaciami z literatury) pełnych atrakcyjnych form i zabawy. Smutne jest, że ktoś kpi z dziecięcych spotkań z kłaunem w Bibliotece. Czy tak trudno zrozumieć, że dziecko kojarzące Bibliotekę z radością i zabawą, chętniej tu przyjdzie po książkę? Jest też grupa osób krytycznie oceniających te nowe pomysły. Cóż, wszystkich nie da się zadowolić. Z bibliotecznego oferty każdy przecież może wybrać dla siebie to, co mu odpowiada i pozwolić na to innym.

Dotychczas pojawiało się kilka pomysłów lokalizacji biblioteki i żaden z projektów nie sprawdził się. W naszym ocenie, najnowszy pomysł przeniesienia Biblioteki do nowego budynku dworca jest dobry, lecz wymaga uzupełnienia. Centralna lokalizacja pozwoliłaby na łatwiejsze korzystanie z zasobów bibliecznych nie tylko znacznej części mieszkańców Legionowa, ale również Powiatu Legionowskiego. Należy jednak pamiętać, że przez długie lata korzystaliśmy z bliskości placówek bibliecznych i trudno sobie wyobrazić, że mogłoby być inaczej. W szczególności tę bliskość powinniśmy zapewnić osobom starszym, dla których pokonanie dużych odległości może być trudne i które najbardziej przywiązane są do tradycyjnej książki. Dlatego, naszym zdaniem, dla tych właśnie czytelników oprócz głównej siedziby, Biblioteka powinna też mieć jedną bądź dwie filie (punkty biblieczne) w terenie.

Istotne jest też, by koncepcja zaistnienia biblioteki-mediateki w Centrum Obsługi Pasażera stała się realna i weszła w fazę realizacji. Na ostateczną decyzję w sprawie Filii nr 1 przy ul. Sowińskiego mamy jeszcze prawie pół roku. Przypomnijmy, że została podjęta tylko uchwała intencyjna, i jest czas, który warto wykorzystać na szukanie rozwiązania korzystnego dla mieszkańców i dobrego dla budżetu miasta. W tym czasie należy wypracować przemyślane rozwiązania dotyczące funkcjonowania całego systemu bibliotecznego w naszym mieście. To ważne, bo życie z książką jest pełniejsze i bardziej pasjonujące. A bez książki? Też można, ale... nie tędy droga.

Małgorzata Luzak
Bogdan Kielbasiński ■



Minister Sportu w sportowym Legionowie



Legionowo stawia na sport i aktywność, co zostało zauważone na samej „górze”. To właśnie w legionowskiej Arenie Minister Sportu i Turystyki Joanna Mucha zorganizowała w połowie maja Mazowiecki Kongres Sportu Powszechnego.

Jak powiedziała podczas otwierającej Kongres konferencji pani Minister, Legionowo wyróżnia się spośród innych miejscowości tym, że na równi traktuje zarówno sport zawodowy, jak i sport amatorski. „Legionowo to miejsce niezwykle, jeśli chodzi o sport. Tu dzieje się bardzo dużo w temacie sportu powszechnego – mówiła Joanna Mucha – władzom należy się wielkie brawa za zachowanie proporcji pomiędzy sportem wyczynowym a tym dzieci i młodzieży”. Marszałek Województwa Mazowieckiego Adam Struzik zauważył, że Legionowo przechodzi od sportu dzieci i młodzieży do sportu profesjonalnego dzięki awansom działających tu drużyn.

A to właśnie drużyny młodzieżowe oraz upowszechnienie sportu wśród dzieci i młodzieży były głównym tematem Kongresu. Zarówno Ministerstwo, jak i samorząd województwa widzą potrzebę rozwoju sportu właśnie wśród najmłodszych mieszkańców Mazowsza, a spotkanie było okazją do zdiagnozowania kondycji polskiego sportu powszechnego oraz wspólnego wypracowania rozwiązań, które sprawią, że sport i aktywny wypoczynek staną się modne i popularne. Miało też pokazać samorządowcom, jak racjonalnie dysponować budżetem przeznaczonym na sport w trudnych czasach.

Młodych należy zachęcić do wysiłku

Minister Joanna Mucha przedstawiła alarmujące wyniki badań amerykańskich naukowców, którzy odkryli, że z powodu niezdrowego trybu życia, dzisiejsze pokolenie 10-latków będzie pierwszym w historii, które będzie żyło krócej od pokolenia swoich rodziców. Jedyńą receptą jest popularyzacja sportu powszechnego, ciągła praca z młodzieżą od najmłodszych lat.

Pani Minister podkreśliła, że w ciągu ostatnich 20 lat w świadomości młodych ludzi zaszły poważne zmiany – wraz z rozwojem mediów elektronicznych, internetu i wirtualnej rzeczywistości, chęć uprawiania sportu, motywacja do ćwiczeń, zeszły na dalekie miejsce na liście aktywności młodych ludzi. – Sport nie jest tak szeroko rozpowszechniony w pokoleniu naszych dzieci, jakbyśmy sobie tego życzyli – mówiła Minister, podkreślając, że aby to zmienić, potrzebna jest współpraca wszystkich stron – od przedstawicieli władz po nauczycieli wf i rodziców uczniów. Wiele zarzutów padło wobec lekarzy, wystawiających niepotrzebne zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego oraz rodziców, którzy się do godzą. – Rodzice muszą zrozumieć, jak ważny dla zdrowia ich dzieci jest wysiłek fizyczny – to zadanie nauczycieli i dyrektorów szkół – mówiła Joanna Mucha.

Prezydent Roman Smogorzewski zauważył, że wybudowanie infrastruktury sportowej, choć jest to poważne zadanie, jest jedynie po-

czątkiem. Najtrudniejsze jest to, aby wytworzyć modę na sport, świadomość zdrowego trybu życia wśród mieszkańców. – Musimy pokazać, że sport to zdrowa alternatywa dla wirtualnego świata, walka jest ciężka i nierówna, ponieważ budżety reklamowe firm produkujących np. niezdrową żywność są nieporównywalne z budżetem, jaki miasto może przeznaczyć na upowszechnianie sportu – mówił prezydent, dodając optymistycznie, że pomimo posiadania dużej bazy sportowej, w Legionowie jest ona wykorzystana w 100%, a są w Polsce gminy, w których nowoczesne obiekty stoją puste lub prawie puste.

Legionowska baza sportowa

A legionowska baza sportowa, jak na 50-tysięczne miasto, jest imponująca – nowoczesna Arena Legionowo, spełniająca wymogi organizacji międzynarodowych zawodów w sportach halowych, Stadion Miejski z nowoczesną murawą, która „grała” podczas EURO 2012, 2 kompleksy boisk Orlik 2012, 7 ogólnodostępnych i 5 przyszkolnych boisk ze sztuczną nawierzchnią, boiska wielofunkcyjne, siłownia plenerowa, skate park, pływalnia i wiele placów zabaw oraz bezpłatna wypożyczalnia rowerów sprawiają, że mieszkańcy mają łatwy dostęp do sportu i aktywności.

Sukcesy sportowców integrują mieszkańców

Niewątpliwym czynnikiem integrującym mieszkańców wokół sportu są sukcesy legionowskich sportowców – siatkarki Siódemki Legionovia Legionowo jako beniaminek utrzymały się w OrlenLidze, szczypiomści KPR Legionowo szturmem zdobyli pierwszą ligę i w przyszłym sezonie zagrają w PGNiG Superlidze. Zachęceniu sukcesami kolegów o awans walczą piłkarze z KS Legionovia. Także w sportach indywidualnych mieszkańcy Legionowa odnoszą sukcesy – Dawid Szulich pływał podczas Igrzysk Olimpijskich w Londynie, Joanna Paprocka walczy na europejskich i światowych arenach. Dzieci i młodzież trenują w szkolnych klubach sportowych – działa ich w mieście 18, w tym 6 UKS.

Miasto, stawiając na sport i aktywność, organizuje wydarzenia promujące ruch – Legionowo gości dwa maratony rowerowe: MTB Marathon oraz Poland Bike Marathon, w tym roku odbędzie się V edycja biegu ulicznego Legionowska Dycha. MOSiR organizuje imprezy i zawody dla amatorów: turnieje piłki nożnej, siatkówki, piłki ręcznej, koszykówki, czwartki lekkoatletyczne, zawody deskorolkowe, wycieczki rowerowe, nordic walking, tenis stołowy, szachy, turniej tenisa ziemnego, paraolimpiadę. Na ogólnodostępnych boiskach pracują animatorzy, regularnie odbywają się rozgrywki amatorskiej ligi „szóstek” piłkarskich. Miasto wspiera kluby sportowe (dotacja w 2012 r. w wysokości 1,8 mln zł), corocznie przyznawane są stypendia dla sportowców (roczny budżet 144 tys zł).

Sport to zdrowie – ten slogan zna każdy z nas. W Legionowie to także sposób na spędzanie wolnego czasu dla systematycznie rosnącej liczby mieszkańców. Nie bez powodu hasło marki miasta to Legionowo. Porusza!

Tamara Mytkowska ■

Komentarze



Jan Grabiec,
Starosta Legionowski
Sport na terenie Legionowa i powiatu legionowskiego jest zjawiskiem rzeczywiście masowym. Dzieje się tak m.in. dlatego, że samorządy gminne widzą sens inwestowania w bazę sportową. Dziesiątki milionów złotych zainwestowane w boiska i hale

sportowe sprawiają, że młodzi ludzie mogą ćwiczyć i uprawiać sport na europejskim poziomie. Ale jeszcze ważniejsze od infrastruktury jest zaangażowanie rodziców, trenerów, działaczy sportowych i nauczycieli wf w popularyzowanie sportu wśród najmłodszych mieszkańców naszego powiatu. Kilkanaście klubów sportowych, szkoły, związki sportowe to instytucje, dzięki którym co roku tysiące dzieci i młodzieży uczestniczy w wydarzeniach sportowych w Legionowie.



Janusz Klejment
Przewodniczący Rady Miasta Legionowo
Legionowo wyróżnia się na tle innych miejscowości zaangażowaniem środków i pracy nie tylko w „pierwsze” zespoły, ale także dzieci i młodzież w każdej dziedzinie sportu. Przekłada się to na ich sukcesy – 50-tysięczne miasto ma dwa zespoły w najwyższej klasie rozgrywek, legionowscy zawodnicy grają w reprezentacji kraju,

Szturm na szczyt



Legionowo po raz drugi weszło do najwyższych klas sportowych rozgrywek. Po ubiegłorocznym sukcesie siatkarek Siódemki Legionovia Legionowo, w tym roku do ekstraklasy awansowali piłkarze ręczni KPR Legionowo.

Sukces „legionowskich złotych”, znanych jako „Lalki” dodał skrzydeł innym sportowcom. Przypomnijmy – w 2011 roku siatkarki LTS Legionovia w pięknym stylu, rok po spadku z I ligi, wywalczyły ponowny awans. W lidze, play off-ach i turnieju finałowym wywalczyły komplet zwycięstw oddając rywalkom tylko 2 sety. Zaledwie rok później przyszedł kolejny spektakularny awans – dziewczyny przebojem przeszły przez I ligę. Straciły tylko jeden mecz w całym sezonie i podczas rozgrywek w Murowaniej Goślinie awansowały do Plus Ligi. Pomimo ciężkiego sezonu na pozycji beniaminka, Siódemka Legionovia Legionowo utrzymała się w siatkarskiej ekstraklasie.

KPR idzie w ślady „Lalek”

W sezonie 2012/2013 sportowych emocji było dwa razy więcej za sprawą doskonałej gry szczypiornistów KPR Legionowo, którzy jako beniaminek I ligi rozpoczęli sezon zwycięstwem. Doskonała gra drużyny sprawiła, że od pierwszej kolejki zajmowała pierwsze miejsce w tabeli. Miejsce, którego piłkarze nie oddali aż do końca sezonu.

W przedostatnim spotkaniu podopieczni Jarosława Cieślakowskiego i Marcina Smolarczyka wygrali z Warmią Traveland Olsztyn: 35–25 i tuż po końcowym gwizdku zaczęło się świętowanie historycznego awan-

su do PGNiG Superligi, oficjalnie przypieczętowanego zwycięstwem na własnym parkiecie z Kar-Do Spójnią Gdynia 26:24.

KPR błyskawicznie przeszedł przez kolejne szczeble rozgrywek, rozpoczynając sezon 2009/10 w III lidze, po roku gry drużyna awansowała oczko wyżej, a w sezonie 2011/12 krok dalej – do I ligi. W drodze na szczyt w ostatnim sezonie beniaminek wygrał aż 21 z dwudziestu czterech ligowych meczów, z pierwszego miejsca w tabeli awansując do ekstraklasy. – Ten sukces to powód do dumy dla wszystkich mieszkańców Legionowa. Dziękujemy wszystkim, którzy byli z nami w doli i niedoli – mówił po awansie Arkadiusz Kardyka, prezes KPR Legionowo.

Statystyki KPR-u Legionowo w sezonie 2012/13:

Lokata: 1. miejsce
Mecze: 24–21 zwycięstw, 2 remisy, 1 porażka
Punkty: 44
Bramki: 709:555

Tak grał KPR Legionowo w sezonie 2012/13:

1. kolejka: AZS UW Warszawa – KPR Legionowo 21:35
2. kolejka: KPR Legionowo – Wybrzeże Gdańsk 29:26
3. kolejka: Polski Cukier-Pomezania Malbork – KPR Legionowo 27:27
4. kolejka: KPR Legionowo – Wójcik Meble-Techtrans Elbląg 30:27
5. kolejka: Arot Astromal Leszno – KPR Legionowo 24:37
6. kolejka: KPR Legionowo – Wolsztyniak Wolsztyn 30:28



Grzegorz Gutkowski
Dyrektor MOSiR Legionowo

Widoczna w ostatnich latach dynamiczna rozbudowa infrastruktury sportowej w Legionowie trafiła w potrzeby nie tylko mieszkańców miasta, ale i polskich związków sportowych, czego wyrazem są spektakularne sukcesy legionowskich drużyn, jakich dotychczas nie widzieliśmy. Awanse KPR

7. kolejka: GSPR Gorzów Wlkp. – KPR Legionowo 25:27
8. kolejka: KPR Legionowo – SMS ZPRP Gdańsk 28:24
9. kolejka: Vetrex Sokół Kościerzyna – KPR Legionowo 26:31
10. kolejka: KPR Legionowo – WKS Grunwald Poznań 32:25
11. kolejka: Warmia Olsztyn – KPR Legionowo 25:26
12. kolejka: Kar-Do Spójnia Gdynia – KPR Legionowo 19:35
13. kolejka: KPR Legionowo – AZS UW Warszawa 32:18
14. kolejka: Wybrzeże Gdańsk – KPR Legionowo 19:17
15. kolejka: KPR Legionowo – Polski Cukier-Pomezania Malbork 32:23
16. kolejka: Wójcik Meble-Techtrans Elbląg – KPR Legionowo 24:29
17. kolejka: KPR Legionowo – Real Astromal Leszno 28:28
18. kolejka: Wolsztyniak Wolsztyn – KPR Legionowo 29:34
19. kolejka: KPR Legionowo – GSPR Gorzów Wlkp. 10:0
20. kolejka: SMS ZPRP Gdańsk – KPR Legionowo 23:33
21. kolejka: KPR Legionowo – Vetrex Sokół Kościerzyna 30:22
22. kolejka: WKS Grunwald Poznań – KPR Legionowo 24:36
23. kolejka: KPR Legionowo – Warmia Olsztyn 35:25
24. kolejka: KPR Legionowo – Kar-Do Spójnia Gdynia 26:24

Tamara Mytkowska ■

oraz Siódemki Legionovia Legionowo do ekstraklasy, piłkarze zmierzający do awansu do II ligi a także sprawne zarządzanie i znakomite kontakty w branży sprawiają, że Legionowo gościło największe sławy polskiego sportu a także reprezentację Grecji podczas EURO 2012. Następnym krokiem zarówno dla naszych drużyn, jak i obiektów sportowych, są rozgrywki w Lidze Mistrzów i walka o europejskie puchary w Arenie Legionowo. ■

Dni Legionowa – Letnia Scena Eska

W tym roku już po raz 34. obchodzić będziemy Dni Legionowa. Tegoroczna edycja, podobnie jak rok wcześniej, zorganizowana jest pod patronatem i przy współudziale Radia Eska. Wszystkich mieszkańców i sympatyzyjących z Legionowem zapraszamy 1 czerwca 2013 od godz. 10⁰⁰ do 22⁰⁰ na teren Areny Legionowo.

Gwiazdami tegorocznych obchodów będą: Agnieszka Chylińska, Alexandra i zespół Manchester, które pojawią się na scenie w hali Areny po godzinie 17⁰⁰.

Przed gwiazdami, od godz. 13⁰⁰, na tej samej scenie zaprezentują się wokaliści i instrumentalni z Legionowa. Będą to: Szkoła Muzyczna Yamaha, Szkoła Muzyczna I Stopnia w Legionowie, Fundacja Kultury Afro-Brazylijskiej „Beribazu” z pokazem capoeiry, Zespół Poetycko-Spiewaczy „Erin”, Centrum Artystyczne METRO KULTURA, Uczestnicy II Dni Osób Niepełnosprawnych, Chór BELCANTO z Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, „Ik Keu Division Club” z pokazem sztuk walki, zespół „Good Girls”, uczestnicy Festiwalu Młodych Talentów oraz uczniowie szkoły Early Stage.

O godz. 16³⁰ za scenie pojawią się legionowscy strażacy świętujący tego dnia 85-lecie Ochotniczej Straży Pożarnej w Legionowie.

Bezpośrednio przez występami gwiazd swoje talenty

muzyczne zaprezentują: Studio Tańca i Piosenki Szachraj, Rafał Radoski oraz Teatr Muzyczny Nikt mnie nie chce. Po koncercie Agnieszki Chylińskiej, który rozpocznie się około godz. 20⁰⁰, będziemy mogli podziwiać kończący imprezę pokaz sztucznych ogni.

Tradycyjnie podczas Dni Legionowa nastąpi rozstrzygnięcie trzech konkursów: konkursu plastycznego „Bezpieczne wakacje” organizowanego przez PCK Legionowo, konkursu Polska Aleja Witraży oraz II edycji Miejskiego Konkursu Ortograficznego pn. „Dyktando dla Aktywnych”.

Wokół Areny od godz. 10⁰⁰ można będzie zapoznać się z ofertą legionowskich przedszkoli w Strefie Przedszkolaka, a także, od godz. 13⁰⁰, zwiedzić Legionowo w Miniaturze, gdzie można będzie zapoznać się z działalnością lokalnych stowarzyszeń, fundacji, firm oraz placówek edukacyjnych.

Jak co roku uczestnicy Dni Legionowa znajdą pod Areną liczne atrakcje dla dzieci a także stoiska gastronomiczne i handlowe. Będą też prezentacje i konkursy związane z 85. rocznicą utworzenia Ochotniczej Straży Pożarnej w Legionowie.

Najważniejszemu wydarzeniu w życiu miasta towarzyszyć będą imprezy organizowane przez legionowskie stowarzyszenia i firmy, a najciekawsze z nich to: prezentacja zasad bezpiecznej jazdy organizowana przez WLMOTO wraz z Fundacją Jedź Bezpiecznie, dzień otwarty w PEC, czyli

możliwość zwiedzenia legionowskiej ciepłowni przy ul. Olszankowej 36, od godz. 11⁰⁰ do 14⁰⁰, mecz piłki nożnej Włókniarz Żelów z KS Legionovia na Stadionie Miejskim o godz. 17⁰⁰, wystawa prac z II Powiatowego Pleneru Malarstwa w Arenie Legionowo „Chodź, pomaluj mój świat”.

MOK Legionowo

Legionowo

Legionowo

Legionowo

Legionowo

Legionowo

Legionowo

Legionowo

Legionowo

Legionowo

Legionowo

Legionowo

Legionowo



Fish&Grill – grillowanie czas zacząć!

To będzie nie tylko wspaniała uczta dla smakoszy ryb, ale również okazja do spróbowania swoich sił w konkursie kulinarnym oraz możliwość spotkania znakomitości ze świata gastronomii i nie tylko.



Czwarty już Fish&Grill, bo oczywiście o legionowskim święcie grillowania tu mowa, odbędzie się w tym roku 22 czerwca w parku miejskim przy ratuszu. Zgłoszenia do konkursu przyjmowane są do 30 maja pod adresem

kinga.bak@um.legionowo.pl. Na wszystkich uczestników czeka moc atrakcji.

W tym roku rozszerzyliśmy zasięg konkursu. Grillujący zmierzą się w dwóch kategoriach: mieszkańcy aglomeracji warszawskiej

(kategoria dla amatorów sztuki kulinarnej) oraz restauratorzy z całej Polski. Nad przebiegiem tych zmagani ponownie będzie mieć pieczę Carlos Gonzalez-Tejera.

Całą imprezę poprowadzi Tomasz Jachimiek, wyborny wodzirej i kabareciarz. Podczas pikniku będzie można spróbować sił w przygotowaniu grochówki, a nad jej prawdziwą „produkcją” czuwać będzie kucharz Daniel Twardo. Ze sceny swoimi umiejętnościami podzielił się Jakub Kuroń i Carlos Gonzalez – Tejera, natomiast sztuczki barmańskich nauczy tandem: Tomasz Małek oraz Marek Posłuszny – mistrzowie świata w stylu flair. Koncert gwiazdy wieczoru Mezo z zespołem poprzedzi występ zespołu rockowego ShaleyesH z wokalistą Michałem Gaszem.

Zapraszamy do zgłaszania się do konkursu oraz odwiedzenia strony www.legionowo.pl, gdzie znajduje się szczegółowy plan tegorocznego grillowania.

Kinga Bak

Jagiellońska i Parkowa – roboty wystartowały

7 maja 2013 r. firma Skanska S.A. weszła na plac budowy największej tegorocznej inwestycji Powiatu Legionowskiego – przebudowy układu komunikacyjnego ulic Jagiellońska, Parkowa i Sobieskiego w Legionowie.

Prace na ul. Jagiellońskiej rozpoczęły się od strony ul. Warszawskiej oraz na odcinku od ul. Chrobrego do ronda przy skrzyżowaniu ulic Grottgera, Jasnogórskiej i Matejki. Tutaj w pierwszym etapie prowadzone są prace przy krawędzi jezdni. Ruch na ulicy jest utrzymany, miejscami mogą występować zawężenia jezdni niezbędne do prowadzenia robót.

Od 7 maja Parkową możemy jeździć tylko w kierunku od Jagiellońskiej do Sobieskiego. Tutaj w pierwszym etapie budowana jest kanalizacja sanitarna. Przewidziane są też roboty drogowe. W związku z wprowadzeniem zmian w organizacji ruchu na tej ulicy



Po przebudowie będzie pas dla skręcających w prawo

autobusy komunikacji miejskiej pojadą objazdem – szczegóły na www.ztm.waw.pl.

Pierwszy etap prac przewidziany został na około miesiąc. Informacje o wszelkich dodatkowych utrudnieniach będą się na bieżąco pojawiać

na stronie www.powiat-legionowski.pl i na stronie Powiatu Legionowskiego na Facebook'u.

Joanna Kajdanowicz
rzecznik prasowy Starostwa Powiatowego w Legionowie

Legionowo. Porusza!

– Forum mieszkańców

Ponieważ hasło marki Legionowa brzmi Legionowo. Porusza!, chcielibyśmy usłyszeć o tym, co Państwa poruszyło. Zarówno pozytywnie, jak i negatywnie. Zachęcamy do przesyłania listów na adres rzecznik@um.legionowo.pl. Na wszystkie pytania postaramy się odpowiedzieć, najciekawsze listy opublikujemy na łamach „Mojego Legionowa”. W tym numerze skorzystamy z licznej korespondencji kierowanej do Prezydenta Miasta Legionowo.

Ostatnio otrzymałem do wypełnienia deklarację dotyczącą wywozu śmieci. Jest tam informacja, że muszą ją wypełnić wszyscy współwłaściciele danego lokalu. A co w przypadku (dokładnie ja tak mam), gdy jeden z współwłaścicieli mieszkania mieszka w innym mieście i tam też jest zameldowany, nie pojawia się w Legionowie. Jak na takiej osobie można wymusić złożenie deklaracji, tym bardziej, że nie jest ona zainteresowana jej złożeniem? Czemu te deklaracje są dostarczane do mieszkań, a nie do miejsc zameldowania właścicieli lokali? Co powinienem zrobić, aby nie płacić więcej za wywóz śmieci, bo zamierzam je segregować?

Krzysztof



Szanowny Panie Krzysztofie
Już spieszę z odpowiedzią. Jeśli nie ma Pan możliwości poinformowania jednego ze współwłaścicieli o obowiązku złożenia deklaracji, to urząd wyśle do niego decyzję o wysokości opłaty. Zasadniczo gmina nie ma obowiązku wysyłania mieszkańcom wzorów deklaracji, lecz robimy to, aby ułatwić właścicielom nieruchomości wypełnienie obowiązków wynikających z ustawy. Jeśli chce Pan segregować odpady, należy to zaznaczyć w deklaracji. Deklaracje natomiast wypełniają wyłącznie właściciele nieruchomości indywidualnych. W blokach spółdzielczych, komunalnych czy należących do wspólnot mieszkalniczych nie wypełniają deklaracji. Robią to w ich imieniu zarządcy osiedli.

Proszę o informację, czy w związku z brakiem w Legionowie koszy na psie kupy, mogą je wyrzucać do koszy osiedlowych?

Ewa

Oczywiście, choć w Legionowie tylko w niektórych miejscach są kosze na psie odchody, to i tak na terenie całego miasta można je wyrzucać do zwykłych koszy.

Pozdrawiam

Czy przystanek Legionowo Piaski będzie rozbudowywany?

Jakub

PKP planuje gruntowny remont konstrukcji peronu, a miasto utwardzenie nawierzchni i wiatę. pozdrawiam

Marek Prokurat
Naczelnik Wydziału Inwestycji

Szanowny Panie Prezydencie, czy w związku z intencją likwidacji Filii nr 1 Biblioteki jest Pan w stanie złożyć oficjalną deklarację przeznaczenia jakiejś powierzchni w planowanym Dworcu na tzw. mediotekę? Mam na myśli przeznaczenie miejsca, na temat którego wypowiedział się dyrektor Masiak i prezydent Zadrożny – tj. jedno duże pomieszczenie zamiast wielu filii. Czy istnieje rzeczywiste taki plan, a jeśli tak, to o jakim metrażu mówimy? Rozumiem, że skoro budowa rusza, to dysponują Państwo planami wewnątrz i jest już możliwe określenie. Wyrazy szacunku,

Karolina

Szanowna Pani Karolino,
w nowym budynku dworca na pewno znajdzie siedzibę nowoczesna medioteka. Szczegóły są cały czas ustalane, również jeżeli chodzi o metraż. Chcemy, aby była to możliwie jak największa przestrzeń. Zapewne pamięta Pani, że inwestycja ta jest dofinansowana z funduszy zewnętrznych i wszelkie nasze plany muszą być uzgadniane ze stroną współfinansującą. Dlatego sprawa cały czas jest w toku.

pozdrawiam

zebrała Anna Szwarzewska

Ruszyła budowa Centrum Komunikacyjnego



Elewację parkingu od strony od. Piaski pokryje zielenią

18 miesięcy od podpisania umowy – tyle będzie trwała realizacja jednej z największych w Legionowie inwestycji: Centrum Komunikacyjnego. Po obydwu stronach torów przy stacji Legionowo powstanie kompleks obiektów obejmujący budynek dworca z Centrum Obsługi Pasażera i nowoczesną Mediateką, parkingi naziemne, wielopoziomowy garaż oraz połączenie drogowe stanowiące dojazd do węzła przesiadkowego od strony osiedla Piaski.

Na początku maja rozpoczęły się pierwsze prace, zgodnie z harmonogramem – od budynku dworca i garażu. Roboty przy przejściu podziemnym i połączeniach drogowych

Harmonogram Budowy Centrum Komunikacyjnego			
nazwa	etap	rozpoczęcie	zakończenie
Dworzec	Roboty ziemne z usunięciem kolizji	3 tydzień	Wrzesień 2014
	Stan surowy otwarty		
	Stan surowy zamknięty		
	Roboty wykończeniowe wewnętrzne i zewnętrzne		
	Zagospodarowanie terenu		
Garaż	Roboty ziemne z usunięciem kolizji	3 tydzień	Wrzesień 2014
	Stan surowy otwarty		
	Stan surowy zamknięty		
	Roboty wykończeniowe wewnętrzne i zewnętrzne		
	Zagospodarowanie terenu		
Przejście Podziemne	Roboty ziemne z usunięciem kolizji	27 tydzień	Wrzesień 2014
	Roboty konstrukcyjne		
	Roboty wykończeniowe		
	Zagospodarowanie terenu		
Połączenia Drogowe	Roboty ziemne z usunięciem kolizji	27 tydzień	Wrzesień 2014
	Rozbiórki, przygotowawcze, odwodnienia		
	Budowa jezdni, chodników, wjazdów		
	Zagospodarowanie terenu, oświetlenie		

będą startować dopiero w październiku br. Tak duża inwestycja wiąże się z pewnymi utrudnieniami dla mieszkańców i osób korzystających z dojazdów do Legionowa. Okolice stacji staną się w części placem budowy, a to oznacza trudniejszy dostęp do pociągów i parkingów.

Najistotniejsze zmiany jakie nas czekają to:

- likwidacja części parkingu i utworzenie parkingu zastępczego przy stacji na terenie składów węgla
- dojście do peronów od strony starego dworca
- wzmożony ruch samochodów ciężarowych na ul. Handlowej i ul. Kościuszki
- zwiększony kurz i hałas po obydwu stronach torów na terenie budowy
- krótkotrwałe wyłączenia mediów (gaz, elektryczność, woda) związane z przekładkami instalacji
- krótkotrwałe objazdy i zmiana lokalizacji przejść dla pieszych oraz postojów taxi
- utrudnienia w dojściu do tunelu podziemnego.

Informacje o utrudnieniach będą publikowane na stronie internetowej miasta oraz specjalnie dedykowanej tej inwestycji stronie internetowej (uruchomienie serwisu zaplanowano na przełom maja i czerwca br.)

Anna Szczyplek



Graficiarze wpadli dzięki monitoringowi!

Trzech wandalów złapał nocny patrol mieszany, w skład którego wchodzi zarówno strażnicy miejscy jak i policjanci, a wszystko dzięki kamerze monitoringowej. Do zdarzenia doszło w nocy 17 kwietnia br.

17 kwietnia o godzinie 23¹⁸ operator monitoringu miejskiego zauważył na terenie PKP Legionowo Przystanek trzy młode osoby, które malowały wiatę przystankową. Na miejsce wysłano patrol mieszany policji i straży miejskiej. Dzięki błyskawicznej interwencji udało się zatrzymać dwóch młodych mężczyzn oraz kobietę, którzy mieli przy sobie farby. Z czynności przeprowadzonych w toku zatrzymania okazało się, że są to osoby z tak zwanych „dobrych domów”.

Wandale zatrzymani!

25 kwietnia br. w godzinach przedpołudniowych dwóch wandalów rozbiło szybę przystanku autobusowego, na szczęście ten

akt wandalizmu nie umknął uwadze legionowskich strażników.

Zmotoryzowana załoga Straży Miejskiej patrolując teren Legionowa zauważyła dwóch mężczyzn spożywających alkohol na przystanku autobusowym przy ulicy Sowińskiego. Podejrzane zachowanie zwróciło uwagę funkcjonariuszy. W pewnym momencie jeden z mężczyzn wziął pustą butelkę po winie i zaczął nią uderzać w boczną szybę wiaty przystankowej. Strażnicy natychmiast wkroczyli do akcji podejmując pościg. Po krótkiej chwili sprawcy zostali ujęci i przekazani Policji. Sprawcami wandalizmu okazali się mieszkańcy Legionowa Piotr M. i Dariusz K. – Grozi im kara grzywny, ograniczenia wolności lub pozbawienia wolności nawet do 5 lat.

Glupota kosztuje!

Kosztowną formę zabawy wybrał sobie mężczyzna, który w 13 maja br. przewracał znaki drogowe przy ulicy Parkowej w Legionowie.

O godz. 23⁵⁴ operator monitoringu miejskiego zauważył na ulicy Parkowej młodego mężczyznę, który przewracał znaki drogowe. Natychmiast powiadomił dyżurnego Policji. Dzięki błyskawicznej interwencji patrolu, mężczyzna został zatrzymany. Sprawca został ukarany mandatem karnym i musiał postawić przewrócone znaki.

Stop przemocy w rodzinie!

49-letni Włodzimierz K. to bezwzględny recydywista, który od dłuższego czasu znęcał się nad siostrą, jednak dzięki sprawnemu działaniu legionowskich policjantów nie prędko wróci na wolność – grozi mu do 5 lat więzienia.

Mężczyzna znęcał się od dłuższego czasu nad swoją siostrą – bił ją i niszczył jej własność, a kiedy nie chciała go wpuścić do domu siekierą zniszczył jej drzwi. W marcu br. Włodzimierz W. opuścił zakład karny, gdzie odbywał karę za znęcanie się. Po kolejnym wybuchu i przedstawieniu zarzutów, legionowski sąd zdecydował o tymczasowym aresztowaniu mężczyzny na dwa miesiące.

Informacje dzięki uprzejmości:
Straży Miejskiej w Legionowie

Komendy Powiatowej Policji w Legionowie

Kibicuj bezpiecznie i zgodnie z prawem

Powszechnie uważa się, że kibice to „dodatkiem zawodnicy” drużyny. Doskonale przykładem są kibice siatkówki, którzy wspierają ulubioną drużynę w sposób kulturalny, a agresywne zachowanie jest wśród nich rzadkością. Ma to przełożenie nie tylko na postawę zawodników, ale i na ostrzeżenie polskich kibiców siatkówki jako jednych z najlepszych na świecie.

Na portalu stworzonym przez łódzkich policjantów Fan Cooltura (www.kibicujbezpiecznie.pl) znajdziemy zasady fancoolturny zachęcające młode pokolenie do pozytywnego kibicowania.

Najważniejsze z nich to:

- Traktuj każdego z respektem. Wszyscy są ważni.
 - Oblicze kibica jest obliczem jego klubu.
 - Kibicuj bez prowokacji! To oznaka szacunku dla Twojego przeciwnika.
 - Cooltura kibicowania to doping bez alkoholu.
 - Zawsze stosuj zasadę fair play!
- Brak znajomości prawa nie zwalnia od jego przestrzegania, dlatego należy pamiętać, że podczas sportowej imprezy masowej nie wolno:

Przestępstwa

- Wbiegać na boisko.
- Rzucić przedmiotami stanowiącymi zagrożenie dla życia i zdrowia innych osób.
- Atakować, naruszać nietykalność cielesną członków służb porządkowych.

albo poszczególne osoby z powodu jej przynależności narodowej, etnicznej, rasowej, wyznaniowej jak również naruszenie nietykalności cielesnej innej osoby z wyżej wymienionych powodów



Wykroczenia

- Wnosić alkoholu.
- Nie wykonywać poleceń Policji lub Żandarmerii Wojskowej.
- Nie wykonywać poleceń służb porządkowych i informacyjnych organizatora imprezy masowej.
- Przebywać w miejscu nieprzeznaczonym dla publiczności.

Pamiętajmy, aby w ferworze kibicowania na wszelkich zawodach sportowych nie dopuścić się czynu zabronionego, lecz dawać przykład mądrego i zgodnego z prawem dopingowania.

ml. asp. Emilia Kuligowska
oficer prasowy KPP Legionowo



Przygotowanie do biegu

Bez względu na poziom sportowy, jaki reprezentujemy w danym momencie, proces przygotowania do przebiegnięcia 10 km powinien wyglądać identycznie, jak trening każdego profesjonalnego biegacza, czyli musi być podzielony na poszczególne etapy.

Trening wprowadzający...

...polega na przyzwyczajeniu organizmu do wysiłku tlenowego na wyższym tętnie niż 110 uderzeń, ale nie przekraczając tzw. progu tlenowego, który sprawia, że w organizmie podnosi się poziom kwasu mlekowego, jak również do wysiłku mięśniowego, aby przyzwyczaić mięśnie do wysiłku długotrwałego.

W tym okresie robimy od 20% do 50% dystansu 10 km.

Trening Budujący...

...polega na budowaniu wytrzymałości ogólnej organizmu czyli bieganiu do 140% dystansu 10 km jednak na prędkości do około 70% maksymalnej szybkości i maksymalnego tętna. Przykładowo robimy rozbieganie 12-14 km na prędkości

o 30-40 sekund wolniej na każdym kilometrze (porównując do prędkości biegu startowego). W treningu budującym musimy również pamiętać, żeby robić też treningi krótkie, polegające na pobudzeniu mięśniowym, czyli przebieżki na przykład 10 x 100/100 m, po wcześniejszym krótkim rozbieganiu.

Trening Akumulacyjny...

...polega na bieganiu treningów interwałowych na dystansach zbliżonych do dystansu startowego 10 km. To znaczy, przeplatamy prędkości, w których planujemy biegać na starcie, a nawet przekraczając je o 20-30%. Przykładowy taki trening to 6 x 1 km / 1 km, przy czym pierwszy kilometr jest w prędkości startu na 10 km, a drugi w tempie wolnego truchtu.

Trening przedstartowy...

...polega na budowaniu tzw. superkompensacji czyli tworzenia utrzymani wszystkich wcześniejszych składników treningu na jak najwyższym poziomie prędkości, wytrzymałości, wytrzymałości szybkościowej. Przykładowe treningi to piramida szybkościowa 100/200/300/200/100 m szybko, a pomiędzy tymi odcinkami 100 m w truchcie. Rozbiegania do 80% dystansu.

Trening jest tylko częścią przygotowania do startu, jak również do wysiłku w okresie przygotowań.

Musimy pamiętać, że paliwem energetycznym dla naszego organizmu jest glikogen. W trakcie intensywnego wysiłku fizycznego glikogen odłożony w mięśniach ulega rozpadowi do glukozy, która następnie zostaje w nich utleniona. W ten sposób zmniejszają się rezerwy glikogenu, co objawia się spadkiem energii. W zależności od rodzaju ćwiczeń, zapasy glikogenu wyczerpują się po różnym czasie:

- trening z przewagą ćwiczeń beztlenowych – po upływie 30-40 min;
- trening interwałowy – po upływie 45-90 min;
- intensywny trening wytrzymałościowy – po upływie 120-180 min;

Aby uzupełniać składniki energetyczne organizmu pamiętajmy, aby stosować zróżnicowaną dietę węglowodanowo-białkową i w znacznie wyższym stopniu niż zwykle nawadniać organizm mikroelementami.

Kamil Kalka ■



Dieta sportowca amatora

Każdy z nas jest inny i inny rodzaj sportu z różną intensywnością uprawia. Bez względu na to, czy ćwiczymy w siłowni, uprawiamy sporty wyczynowe, czy też podczas ćwiczeń skupiamy się na redukcji masy ciała, o postępowach w naszych dążeniach zasadniczą rolę odgrywa prawidłowo zbilansowana dieta.

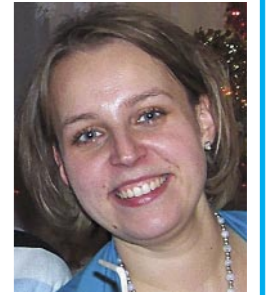
Właściwe wybory żywieniowe umożliwiają osiągnięcie założonych celów sportowych, a także poprawiają naszą kondycję i stan zdrowia. Kluczowym zagadnieniem w kształtowaniu sylwetki i korzystnym dla zdrowia uprawianiu sportu jest pozyskanie ze spożywanych produktów żywieniowych odpowiedniej ilości energii. Zbyt duża podaż energii skutkuje wzrostem masy ciała (szczególnie tkanki tłuszczowej), natomiast zbyt mała przy zwiększonym wysiłku fizycznym może powodować spadek formy i choroby. Oto kilka prostych rad dla każdego, kto pragnie cieszyć się z aktywności fizycznej uprawianej na co dzień. W ciągu dnia pamiętajmy o spożyciu 5-6 posiłków co 2-3 godziny. Podstawowym składnikiem pokarmowym dostarczającym energię powinny być węglowodany (pieczywo – razowe, żytnie i z ziarenkami, kasze gruboziarniste, ryż brązowy, makaron z mąki razowej, ziemniaki, płatki zbożowe). Wymienione produkty powinny stanowić podstawę każdego posiłku. Bardzo ważne są również produkty bogate w białko, które ma znaczenie w kształtowaniu i odnowie naszych mięśni. Dbając o urozmaiconą codzienną dietę jesteśmy w stanie pokryć zapotrzebowanie na białko, jednak należy mieć na uwadze spożycie m.in. takich produktów: 10 g białka dostarczą – 2 małe



jajka, 300 ml mleka krowiego, 200 g jogurtu, 35-50 g mięsa, ryby lub kurczaka, 4 kromki chleba, 90 g płatków zbożowych, 2 szklanki ugotowanego makaronu lub ryżu). Nie możemy zapomnieć o spożywaniu warzyw (najlepiej jakby się pojawiały przy każdym posiłku) oraz owoców (2-3 sztuki w ciągu dnia). W celu uzyskania wysokiej formy istotne jest utrzymanie odpowiedniego nawodnienia organizmu, ponieważ odwodnienie pogarsza nasz stan zdrowia i zwiększa ryzyko wystąpienia udaru cieplnego. Na początku rozpoczynamy trening dobrze nawodnieni (jednak nie wypijamy litr płynów tuż przed wysiłkiem fizycznym, ponieważ odczujemy dyskomfort, wynikający z zalegania płynu żołądka). Warto uzupełniać płyny po treningu, najlepiej wodą niegazowaną lub sokami owocowo-warzywnymi, które sami przygotowujemy. Należy unikać produktów wysoko przetworzonych, wygodnych i szybkich do przygotowania np. zupki błyskawiczne. Ograniczamy słodycze i napoje słodzone, które wzmagają pragnienie i dostarczają tzw. „pustych kalorii”. Słodycze możemy zastąpić suszonymi owocami lub orzechami, a napoje słodzone sokami owocowymi lub wodą o smaku owocowym, które oczywiście sami przygotowujemy. Pamiętajmy, aby wysiłek fizyczny rozpoczynać najwcześniej przynajmniej godzinę po zjedzonym posiłku.

Prawidłowo skomponowana dieta zapewni każdemu sportowcowi liczne korzyści.

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



Biegamy

Czy to w wersji przełajowej czy też ulicami miasta, legionowianie chętnie uprawiają biegi. W XXI Biegach Przełajowych o Puchar Prezydenta Miasta Legionowo wystartowało w sumie ponad 300 osób, natomiast w pierwszym dniu zapisów do udziału w Legionowskiej Dysze zgłosiła się ponad 400 chętnych (limit 800 osób).

Ostatnie biegi przełajowe można zaliczyć do bardzo udanych. Dopisali zarówno uczestnicy w kategorii open, jak i mali biegacze. Jak zwykle pogoda nie zawiodła i obdarzyła nas ciepłem i prawdziwymi, wiosennymi promieniami słońca. Każdy uczestnik w kategorii OPEN otrzymał pamiątkowy medal, a na najmłodszych czekały dodatkowo słodycze i koszulki. Nagrody zwycięzcom wręczył Przewodniczący Rady Miasta Legionowo Janusz Klejment.

Kolejna, prawdziwa uczta biegacza, tj. Legionowska Dycha, odbędzie się w na-



szym miesiącu już po raz piąty. 6 czerwca o godzinie 12:00, spod Areny Legionowo, wystartuje bieg główny na dystansie 10 000 m. W tegorocznej edycji mamy dla uczestników jeszcze więcej nowości, po pierwsze zwiększamy limit do 800 osób w kategorii OPEN, nową, szybszą trasą biegu, na której będzie mniej zakrętów.

Start i metę zawodów zaplanowano przy Arenie Legionowo, tam również będzie biuro zawodów, szatnie, depozyt i prysznice dla biegaczy. Więcej informacji na stronie www.legionowskadycha.pl.

Sezon rowerowy otwarty z „przytupem”

Długa zima dała się każdemu we znaki. Wszyscy miłośnicy dwóch kółek czekali wytrwale na rozpoczęcie sezonu rowerowego. W naszym miesiącu udało się to zrobić z tzw. przytupem. W niedzielę 21 kwietnia w Legionowie odbyło się otwarcie letniego sezonu Merida Mazovia MTB Marathon, największej imprezy kolarskiej dla amatorów w Polsce.



Pogoda jak zwykle dopisała. Do tego doskonale trasy, atrakcyjne nagrody oraz prawdziwe sportowe emocje, a wszystko to przed Areną Legionowo, gdzie na starcie stawiło się aż 1202 zawodników oraz spore grono kibiców. Na mecie prezydent Roman Smogorzewski wraz z Cezarym Zamaną – organizatorem i byłym, utytułowanym kolarzem – wręczał nagrody zwycięzcom poszczególnych kategorii.

Przed nami kolejny maraton rowerowy, już 26 maja LOTTO Poland Bike Maraton, tym ra-

zem startujemy z Placu Kościuszki. LOTTO Poland Bike Maraton jest kontynuacją zainaugurowanego w 2009 roku cyklu maratonów rowerowych dla amatorów o charakterze sportowym, rodzinnym i rekreacyjnym.

Wszystkich, którzy chcą poćwiczyć formę, a nie mają swojego jednoślada, zapraszamy do bezpłatnej wypożyczalni rowerów w Arenie Legionowo. Szczegóły na www.mosir-legionowo.pl.

Joanna Trusiak
MOSIR Legionowo ■

Bezpieczny portfel

Dobry czas na kredyt

8 maja br. Rada Polityki Pieniężnej obniżyła główną stopę procentową (tzw. stopę referencyjną) do najniższego poziomu w historii – czyli 3%. Być może nie zdajemy sobie z tego sprawy, lecz ta decyzja ma znaczący wpływ na nasze codzienne życie. Stopy procentowe Narodowego Banku Polskiego wpływają pośrednio na wysokość oprocentowania depozytów bankowych i kredytów konsumenckich.

W czasach spowolnienia gospodarczego, stopy procentowe są obniżane, tak aby łatwiej i taniej można było uzyskać kredyt oraz aby zachęcić ludzi do wydawania pieniędzy, a nie lokowania ich na niskooprocentowanych rachunkach bankowych i lokatach. Sytuacja wygląda odwrotnie w czasach silnego ożywienia gospodarczego – stopy procentowe są wtedy podwyższane,

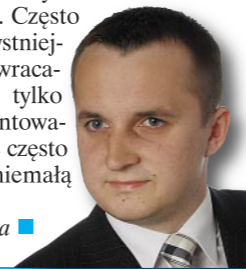
ne, kredyty są wtedy droższe, a oprocentowanie depozytów bankowych wyższe. W związku z zbliżającym się sezonem komunijno-weselnym wielu z nas szuka z pewnością wsparcia finansowego w postaci kredytu. Warto mieć zatem świadomość o znaczeniu stóp procentowych. Kredyty oferowane przez banki należą obecnie do wyjątkowo tanich.

Zaciągając w banku kredyt należy jednak zawsze pamiętać o kilku ważnych rzeczach. Regułą w stosunkach kredytowych jest **zastosoowanie zmiennej stopy procentowej** – oznacza to, że z biegiem czasu bank może **podnieść nam oprocentowanie kredytu**. Jak pisałem wcześniej, zależy to od wysokości stóp procentowych NBP. Jeśli te idą w górę, drożeje też nasz kredyt. Decydując się na pożyczkę w banku, należy dokładnie określić w umowie warunki zmiany oprocentowania i zastrzec, aby bank informował nas o każdej zmianie stopy procentowej kredytu. Zanim zaciągniemy zobowiązanie, możemy też poprosić o stworzenie symulacji, która zobrazuje nam, o ile wzrosną koszty kredytu jeśli zwiększy się jego oprocentowanie np. o 1 proc. We wszelkich ogłoszeniach i ofertach

dotyczących warunków udzielenia kredytu na cele konsumpcyjne, banki obowiązane są określać wysokość rocznej stopy oprocentowania tego kredytu. Pozwala to na ocenę kosztów poszczególnych zobowiązań.

Do elementarnych kosztów uzyskania kredytu, prócz odsetek, należy jeszcze zaliczyć **prowinzje bankowe**. Generalnie rzecz ujmując, banki pobierają prowizje bankowe za wykonanie swojego zobowiązania wynikającego z umowy kredytowej. Określenie prowizji bankowej jest także koniecznym elementem umowy kredytowej. Banki najczęściej pobierają prowizje za: samo udzielenie kredytu, możliwość wcześniejszej spłaty kredytu, przewalutowanie kredytu, zmianę warunków spłaty kredytu itp. Należy pamiętać, że łączny koszt uzyskania kredytu to: odsetki + prowizja. Często wybierając kredyt, zmianę warunków spłaty kredytu itp. Należy pamiętać, że łączny koszt uzyskania kredytu to: odsetki + prowizja. Często wybierając kredyt, zmianę warunków spłaty kredytu itp. Należy pamiętać, że łączny koszt uzyskania kredytu to: odsetki + prowizja.

Na rynku mamy wiele preparatów dla psów i kotów, zabezpieczających przed kleszczami, pchłami i wszołami, a także odstraszcające dodatkowo meszki i komary.



Piotr Kawala

Porady aptekarza

Apteczka na wakacje

Kiedy wreszcie zawitała do nas wiosna, od razu zaczynamy myśleć o wyprawach, zarówno do ciepłych krajów, jak i w Polsce. Pamiętajmy zawsze o tym, że wszędzie gdzie się znajdziemy możemy przeżyć wspaniałe chwile i to niezależnie od pogody. Musimy tylko dobrze przygotować się do wyjazdu, aby nic nas nie zaskoczyło i nie popsuło uroku wypoczynku. Przed wyjazdem zróbmy listę niezbędnych rzeczy, które muszą znaleźć się w bagażu, uwzględniając potrzeby wszystkich członków rodziny.

Na pewno musimy zapakować podręczną apteczkę, w której nie może zabraknąć: wody utlenionej lub innego środka do odkażania np. Otenisept, kompresów opatrunkowych, zestawu plastrów, żelu chłodzącego na stłuczenia np. Altacet, na krwiaki np. – Arcalen, repelentu na komary, meszki i kleszcze np. Moskitier, żelu łagodzącego użądlenia owadów np. Fenistil, Dapis, Kamagel, pešety do wyciągania żądał, wapna i leku przeciwhistaminowego jeśli wśród nas są alergicy.

Maj, czerwiec i lipiec to okres pylenia traw, a więc ciężki czas dla alergików, którzy bory-

kają się z sezonowym alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa, zapaleniem spojówek, czy pokrzywką kontaktową. W apteczce tych osób powinny znaleźć się leki przeciwhistaminowe np. Cetyryzyna – pod nazwą handlową Zyrtec UCB, Allertec, loratadyna – pod nazwą np. Loratadyna Pylox, Claritine, desloratadyna pod nazwą np. Aeriuss, które jednak mogą dawać u niektórych efekt sedacji (uspokajająco-nasenny), co jest niebezpieczne szczególnie u kierowców. Znacznie bezpieczniejsza, bo pozbawiona tego działania, jest feksofenadyna, o nazwie handlowej – Allegra, Telfast, Telfexo, którą jako jedyną zaleca się kierowcom i pilotom, aby mogli bezpiecznie zawieźć nas na wakacje. W aptece z tej grupy dostaniecie bez recepty – Allegrę w opakowaniu po 10 tabl.

Do tego koniecznie zaopatrmy się w opakowanie wody morskiej w spreju, której używamy do wypłukiwania alergenów z nosa i udrażniania zatkanego nosa. Alergicy powinni codziennie myć nos taką wodą, aby normalnie funkcjonować. To pozwoli im cieszyć się z przebywania na łonie natury i aktywnie spędzać urlop. Świetny jest też np. Otrivin Alergy, bo nie podrażnia śluzówki nosa i nawilża ją. W aptece doradzą wam, która woda morska będzie dla was najlepsza i cenowo i objętościowo.

Pakując się nie zapomnijmy o kremie z filtrem UV, gdyż ekspozycja na słońce niezabezpieczonej skóry może zakończyć się bardzo boleśnie, a co za tym idzie popsuć nam wakacje.

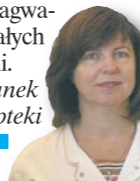
Szczególnie małe dzieci muszą być chronione najwyższym filtrem UV 50+.

Ponieważ w lesie, nad jeziorem czy w górach może być kłopot z dostępem do czystej wody, zabierzmy ze sobą wilgotne chusteczki i antybakteryjny żel do dłoni. Nie zapomnijmy też o lekach na wypadek biegunki i zatrucia pokarmowego. W aptekach farmaceuci doradzą, który lek zabrać ze sobą, w zależności od tego, dokąd się wybieramy, aby nasz przewód pokarmowy był bezpieczny.

Zabierzmy również preparat osłaniający naszą wątrobę, co pozwoli nam na próbowanie różnych lokalnych smakowitości bez obaw o dolegliwości ze strony tego ważnego narządu, który będzie szczególnie narażony zwłaszcza podczas degustacji miejscowych trunków. Doskonałym lekiem będzie Essentiale Forte, który poprawia subiektywne dolegliwości w nadbrzuszu, spowodowane toksyczno-żywnościowymi uszkodzeniami wątroby, jak również przewlekłym zapaleniem wątroby.

Pamiętajmy jednak, że aby cieszyć się w pełni życiem w dobrej kondycji powinniśmy we wszystkim zachować umiar i zdrowy rozsądek. Uśmiech, życzliwość i pogoda ducha dołożona do tego wszystkiego najlepiej zagwarantują nam przeżycie wspaniałych wakacji w każdym zakątku ziemi.

Teresa Panek
Kierownik legionowskiej apteki
Na Kopernika



Porada weterynarza

Co zabije kleszcza

Co roku wiosną pojawia się ten sam problem, inwazja owadów atakuje ludzi i zwierzęta. Gryzące meszki, kłujące komary i wysysające krew kleszcze to bohaterowie tego horroru.

Niestety co roku już od pierwszych ciepłych dni marca głodne owady budzą się do życia, ale o ile komary i meszki są po prostu męczące, o tyle kleszcze mogą stanowić śmiertelne zagrożenie ze względu na choroby jakie przenoszą: boreliozę, babeszjozę, zapalenie opon mózgowych, czy erlichiozę. Musimy więc zabezpieczać siebie i zwierzęta przed ich infestacją. Największe żniwo co roku zbiera babeszjoza, czyli choroba psów, której wektorem-przenosicielem na psa jest kleszcz. Co prawda pojawiła się na rynku szczepionka, ale nie jest popularna ze względu na wysoką cenę i słabe działanie. Wciąż najlepszym sposobem zabezpieczenia przed tą chorobą jest ochrona psa przed inwazją kleszczy.

Na rynku mamy wiele preparatów dla psów i kotów, zabezpieczających przed kleszczami, pchłami i wszołami, a także odstraszcające dodatkowo meszki i komary.



Alergia...

...to objawy występujące po ekspozycji na określony bodziec tolerowany przez osoby zdrowe. Występują alergeny powietrzopochodne i pokarmowe. Uczulić można się w każdym wieku.

Największy wpływ mają predyspozycje genetyczne (jeśli oboje rodziców ma np. astmę to prawdopodobieństwo wystąpienia jej u dzieci wynosi 80%) i środowiskowe (nadmierna higiena skóry, zanieczyszczenia powietrza, narażenie na dym tytoniowy, nieprawidłowa dieta).

Alergia występuje pod postacią chorób atopowych tj. astmy oskrzelowej, alergicznego nieżytu nosa i spojówek, atopowego zapalenia skóry, pokrzywki oraz uczulenie na jad owadów, lateks, penicylinę. Alergia na pokarmy objawia się zaburzeniami perystaltyki przewodu pokarmowego, dolegliwościami ze strony dróg oddechowych i objawami skórnymi. Astmę oskrzelową charakteryzuje duszność, napadowy kaszel

Najprostszy sposób podziału dostępnych preparatów, to podział ze względu na postać w jakiej występuje. I tak mamy środki typu spot-on, w których środek owadobójczy zawarty jest w małej pipetce w oleistym płynie, który pada się psu zakraplając na skórę w jedno lub parę miejsc. W „spotach” można spotkać parę substancji czynnych np. fipronil, amitraza, metopren, permetryna. Substancje te mogą być łączone lub występować pojedynczo. Wszystkie mają podobne działanie, po wchłonięciu z powierzchni skóry są wydzielane w mieszczkach włosowych na całym ciele powodując ciągłe czterotygodniowe działanie na kleszcze i ośmiotygodniowe działanie na pchły. Środki typu spot-on są bezpieczne dla ludzi czyli właścicieli, którzy mają bliski kontakt ze swoim pupilem, nierzadko wspólnie śpią, nie muszą się obawiać o swoje zdrowie, nawet jeśli w domu są małe dzieci. Minusem jest to, że trzeba pamiętać o regularnym stosowaniu tych środków. Czyli skoro najbardziej boimy się chorób odkleszczowych, to przez cały sezon od początku marca do końca listopada trzeba co 4 tygodnie pamiętać o zakropleniu zwierzątka.

Druga postać środków owadobójczych do stosowania dla psów i kotów to środki pod postacią aerozolu z mechaniczną pompką. Tu substancją czynną jest fipronil. Częstość spryskiwania jest taka, jak zakraplania „spotów” tyle, że trzeba obliczyć indywidualnie ile przysięć przypada na danego psa, koniecznie biorąc pod uwagę długość sierści.

Trzecią postacią, pod jaką można kupić środki owadobójcze na pchły i kleszcze, są obroże. Obroże takie można spotkać w trzech rozmiarach i odpowiednio dobrać do wielkości psa. Od razu przestrzegam przed kupowaniem tzw. ekologicznych obroży, bo absolutnie nie działają i okazują się być równie „ekologiczne” dla pcheli i kleszczy. Obroże mają ogromny plus, bo wystarczają na 4–7 miesięcy w zależności od producenta. Ale mają też wielki minus, nie nadają się dla psów mieszkających z małymi dziećmi. Dodatkowo absolutnie nie działają, gdy pies jest mokry, czyli po kąpielu lub gdy zmókł na deszczu, a także gdy pies ma za luźno założoną obrożę. Po prostu środek, który znajduje się na obroży musi kontaktowo rozchodzić się po sierści i tylko wtedy działa. Dodatkowo minus to okropny mocny zapach unoszący się z obroży. Ale dla zapominalskich bezsprzecznie najlepsze rozwiązanie.

Podsumowując, najlepiej wybrać się do lekarza weterynarii na początku sezonu, tak by pomógł dobrać najodpowiedniejszy środek dla Waszego pupila, do jego wagi, typu sierści, wieku i sposobu utrzymania. Najważniejsze, żeby potem, tak jak zaleca producent użyć środka i regularnie powtarzać, bo choroby odkleszczowe są bardzo trudne do wyleczenia, a nawet stwarzają zagrożenie śmiertelne oraz narażają właścicieli na wydatek i stres, a zwierzątka na cierpienie.

lek. wet. Małgorzata Charzyńska-Wróbel
z legionowskiego gabinetu weterynaryjnego



głównie przy infekcjach wirusowych, po wysiłku i w nocy, świszczący oddech, wydłużony wydech. Zasadą leczenia jest podawanie leków wziewnych i antyleukotrienowych przeciwlekle, a nie doraźnie (czyli w czasie choroby). Podając je stale zapobiegamy nawrotom dolegliwości. Podstawowe objawy alergii, nieżytu nosa i spojówek to uczucie zatkanego nosa, wodnista wydzielina, kichanie. Oczy łzawią, szczypią i swędzą (to objaw, który występuje wyłącznie przy alergii). Można te objawy eliminować przyjmując leki działające miejscowo (krople do oczu, sterydowe aerozole do nosa), jak i doustnie (leki przeciwhistaminowe). Obowiązuje również unikanie kontaktu z alergenami (np. pyłkami, kurzem). Alergia pokarmowa wymaga głównie eliminacji z pożywienia produktu uczulającego. Gdy zmiany dotyczą skóry, bardzo ważne jest też częste nawilżanie emolientami. Pod kontrolą lekarza można stosować maści sterydowe i inhibitory kalcyneuryny. Rozpoznanie alergii opiera się głównie na podstawie wywiadu, objawów, testów skórnych lub badań krwi. W alergii pokarmowej decyduje związek przyczynowo-skutkowy ze spożywanymi pokarmami. Jeżeli

przez dwa tygodnie stosujemy dietę eliminacyjną u pacjenta lub u mamy karmiącej piersią dziecko z objawami alergii i nie ma poprawy, należy zrezygnować ze stosowania diety. Jeśli uzyskujemy poprawę, to po tych 2 tygodniach musimy znów podać produkt eliminowany i jeśli nastąpi ewidentne pogorszenie, mamy prawo do rozpoznania uczulenia na pokarm.

U małych dzieci do 4–6 roku życia badania mogą nie wykazywać uczulenia i wtedy decyduje reakcja na podawane leki przeciwalergiczne. Jeśli objawy ustępują po lekach – rozpoznanie jest pewne. Najpewniejszą metodą leczenia pozostaje odciążenie (tzw. Immunoterapia swoista). Polega ona na podawaniu alergenu (podskórnie, doustnie) we wzrastającej dawce, co ma doprowadzić do jego tolerancji. O wprowadzeniu tego leczenia decyduje lekarz alergolog, musi się ono odbywać w odpowiednich warunkach i pod nadzorem.

Prywatna
Praktyka Lekarska
Jolanta Lewandowska
www.jolantal Lewandowska.pl



XXXIV Dni Legionowa



20:30 **AGNIESZKA CHYLIŃSKA**

19:00 **MANCHESTER**

17:30 **ALEXANDRA**

1 czerwca
ARENA LEGIONOWO
ul. Bolesława Chrobrego 50B

10:00 - Strefa Przedszkolaka
13:00 - Legionowskie Talenty

- legionowscy strażacy
- Legionowo w miniaturze
- pokaz sztucznych ogni

LETNIA SCENA

radio **eska** eska.pl **eska TV** **SUPER**
express

