

MIEJSCOWA na weekend

nr 41/940, GAZETA BEZPŁATNA
TYGODNIK POWIATU LEGIONOWSKIEGO



Wszystko po kolei



s. 3



Ścigany, złapany

Legionowscy kryminalni zatrzymali 35-letniego mieszkańca powiatu, poszukiwanego listem gończym i trzema nakazami doprowadzenia do aresztu śledczego. Mężczyzna był ścigany za kradzieże.

List gończy wystawił za amatorem cudzej własności Sąd Rejonowy w Mińsku Mazowieckim, a



nakazy doprowadzenia wydał sąd w Legionowie.

Zaraz po tym, jak policjanci dotarli do informa-

cji, z których wynikało, że poszukiwany 35-latek może przebywać w jednym z mieszkań na terenie Legionowa, przystąpili do obserwacji tego miejsca. Po pewnym czasie kryminalni zauważyli, jak poszukiwany przez nich mężczyzna wychodzi z bloku. Namierzony przez funkcjonariuszy 35-latek został od razu zatrzymany. Następnie trafił do aresztu śledczego, gdzie za dokonane wcześniej kradzieże spędzi najbliższe półtora roku.

Zig

Hala w ogniu

We wtorek (27 października) po godzinie 17.00 do dyżurnego straży pożarnej wpłynęło zgłoszenie o pożarze hali magazynowej mieszczącej się w Bożej Woli przy ul. Leśnej. W akcji gaśniczej brało w sumie udział 18 zastępów straży pożarnej, zarówno z powiatu legionowskiego, jak i nowodworskiego.

Gdy zastępy dotarły na miejsce, pożar budynku był już mocno rozwinięty. Skuteczne działania gaśnicze utrudniały ponadto złożona konstrukcja budynku oraz gęsta zabudowa terenu. W końcu jednak strażakom udało

się zlokalizować źródło ognia. Akcja trwała do godziny 22.00. W pożarze nikt na szczęście nie ucierpiał, jednak sam budynek w znacznym stopniu uległ spaleni.

Zig



fot. TVN Warszawa/KP PSP Legionowo

Wyrodny syn

Legionowscy policjanci zatrzymali 50-letniego mężczyznę, który fizycznie i psychicznie znęcał się nad swoją matką. Wyrodny syn został już tymczasowo aresztowany na okres trzech miesięcy.



fot. arch.

Agresywny 50-latek został zatrzymany po tym, jak wszczął kolejną domową awanturę. Z zeznań pokrzywdzonej kobiety wynikało, że jej syn, będąc pod wpływem alkoholu, notorycznie ją wyzywał, poniżał, zakłócał jej sen, a także popychał ją i rzucał różnymi przedmiotami. W momencie zatrzymania 50-latek był pijany – w jego organizmie krążyły aż trzy promile alkoholu. Po wytrzeźwieniu mężczyzna usłyszał zarzut fizycznego i psychicznego znęcania się nad osobą najbliższą. Za popełnione przestępstwo grozi mu do pięciu lat więzienia.

Zig



Pijany na drodze

Kolejny pijany kierowca nie powinien już stanowić zagrożenia na drodze. Nieodpowiedzialny 43-latek zatrzymany przez policję w zeszły piątek (30 października) miał ponad dwa promile alkoholu w organizmie.



fot. arch.

Około godziny 16.00 policjanci zatrzymali do kontroli auto marki Rover, podejrzewali bowiem, że jego kierowca mógł być pod wpływem alkoholu. Ich przypuszczenia potwierdziły się, gdy prowadzący pojazd mężczyzna... otworzył okno. Funkcjonariusze od razu wyczuli od niego intensywną woń alkoholu.

Znajdujący się „pod wpływem” 43-latek został natychmiast zatrzymany, odebrano mu także prawo jazdy. Za kierowanie autem pod wpływem alkoholu grozi mu teraz kara do dwóch lat więzienia, minimum pięć tysięcy złotych grzywny oraz sądowy zakaz prowadzenia pojazdów.

RM

Czyj to rower?

Legionowscy policjanci poszukują właściciela roweru. Jeśli ktoś rozpoznaje w nim swoją zgubę, jest proszony o kontakt z Komendą Powiatową Policji w Legionowie.



Jednoślad został zabezpieczony 3 października w trakcie czynności służbowych realizowanych przez policjantów z Komendy Powiatowej Policji w Legionowie. Jeżeli ktoś rozpoznaje w nim swoją własność, proszony jest o kontakt pod numera-

mi telefonu 47 724 83 06 lub 22 774 27 77. Właściciel roweru powinien przedstawić dokumentację potwierdzającą fakt nabycia jednośladu lub podać jego cechy identyfikujące.

zig

Wszystko po kolei

W czwartkowe przedpołudnie (29 października) na legionowską stację Ratusz wjechały konkrety związane z pojawieniem się drugiej miejskiej przeprawy pod torami kolejowymi. Wszystko wskazuje na to, że za dwa lata stanie się ona faktem. I jeśli ktoś przed nowym tunelem chce opuścić szlaban, to tylko okoliczni mieszkańcy, którzy wciąż boją się, że rozjedzie on ich spokój.



Inaczej niż to zwykle bywa, formalności dotyczące opracowania dokumentacji projektowej oraz wykonania na jej podstawie przejścia bezkolizyjnego na Bukowcu ograniczono do minimum. W bardziej uroczystej ceremonii podpisania umowy przeszkodził, wiadomo, koronawirus. – To ważny moment. Udało nam się zakończyć etap koncepcyjny, etap konsultacji i rozmów zarówno z mieszkańcami, jak i z koleją, która miała tutaj bardzo istotny głos. W rezultacie zdecydowaliśmy się na budowę tunelu pod torami kolejowymi w ciągu ulic Kwiatowej i Polnej – stwierdził po podpisaniu umowy z wykonawcą Piotr Zadrożny, zastępca prezydenta Legionowa.

Realizacją inwestycji, w formule „zaprojektuj i wybuduj”, zajmie się doświadczona na tym polu firma INTOP Warszawa. Bezkolizyjne skrzyżowanie z linią kolejową nr 9 Warszawa – Gdynia wykonywała już ona m.in. w stolicy, Działdowie, Malborku i Chotomowie. – Są to prace związane z wykonaniem koncepcji, projektów budowlanych i pro-

jektów wykonawczych oraz uzyskaniem wszystkich niezbędnych decyzji administracyjnych, aż do uzyskania ZRID-u (Zezwolenia na Realizację Inwestycji Drogowej – przyp. red.). Umowa przewiduje na to 10 miesięcy – informuje Sławomir Krawczyk, dyr. zarządzający spółki INTOP Warszawa. Później przyjdzie czas na likwidację obecnego przejazdu kolejowego, a następnie na zasadniczą część zadania: budowę tunelu pod torami, z dwoma pasami ruchu oraz oddzielnym od drogi ciągiem pieszo-rowerowym.

Ruch tylko lokalny

Jeśli chodzi o zmianę istniejącego układu komunikacyjnego, w ramach inwestycji powstanie również rondo usprawniające ruch z ulic Przemysłowej i Kwiatowej. – Co ważne, tak jak oczekiwali tego mieszkańcy, będzie to tunel dla ruchu lokalnego. Wcześniej zrobiliśmy badania natężenia ruchu, z których wynikało, że w ciągu doby przejeżdża przez ten przejazd około siedmiu tysięcy pojazdów, lecz tylko dwa procent z nich to pojazdy cięż-

zarowe. Dlatego uznaliśmy, że nie ma potrzeby, aby odbywał się tam ruch ciężarowy, więc ten tunel będzie tunelem niskim, o wysokości 3,5 metra, ale takim, żeby mogła tamtędy przejechać każda karetka pogotowia ratunkowego – mówi zastępca prezydenta.

Inaczej niż przy budowie tunelu w szarym polu, wykonawca inwestycji jest przygotowany na pewne organizacyjno-techniczne komplikacje. Podczas robót prowadzonych w środku miasta napotyka się je, zdaniem fachowców, właściwie w każdym przypadku. – Są to utrudnienia związane z ruchem samochodów, pociągów, jak też infrastrukturą podziemną, która zawsze dostarcza wykonawcy sporo niewiadomych – uważa dyr. Krawczyk.

Tak czy inaczej, miasto zamierza zrobić wszystko, aby budowa przejazdu pod torami nie sparaliżowała lokalnej komunikacji samochodowej. – Chcemy, aby rozbiórka istniejącego przejazdu nastąpiła jak najpóźniej, tak aby zakończyły się już prace bu-

dowlane na DK 61, po stronie osiedla Piaski. Dzięki temu skończą się korki na wiadukcie, będzie możliwy wygodny przejazd, i nawet jeżeli nastąpi już likwidacja istniejącego przejazdu kolejowego, a nie będzie jeszcze gotowy tunel, to nie będzie to tak bardzo uciążliwe, jak to by było, gdybyśmy zamknęli ten przejazd dzisiaj. A przecież wiemy, że kolej i tak dąży do zamknięcia tego przejazdu – przypomina Piotr Zadrożny.

Ronda na płynność

Warto podkreślić, że przy okazji kolejowo-miejskiej inwestycji narodził się pomysł

choć to na razie tylko idea, żwawo zabrano się do wcielania jej w komunikacyjne życie. – Jeżeli chodzi o sam pomysł, został on zaakceptowany przez Zarząd Województwa Mazowieckiego i jesteśmy na etapie tworzenia koncepcji oraz rozmów o dokumentacji, rozwiązaniach technicznych. Mamy nadzieję, że to usprawni ruch drogowy na tym odcinku. Przy okazji została zaakceptowana koncepcja jeszcze innego ronda, na skrzyżowaniu Suwalnej i Nasielskiej. Mamy nadzieję, że rondo, które by tam powstało, upłynni ruch i Legionowo z tych dwóch stron

że nowe rozwiązanie komunikacyjne nie będzie uciążliwe. Przypomnę, że dzisiaj też jeździ ulicą Kwiatową – bo głównie tam wiszą te banery (kontestujące budowę tunelu – przyp. red.) – mnóstwo samochodów, często z dużymi prędkościami, bo wielu kierowców nie przestrzega istniejących tam ograniczeń. A dzięki temu, że właśnie po tej stronie wybudujemy rondo, ten ruch zostanie znacząco spowolniony – zwraca uwagę Piotr Zadrożny. Po czym dodaje: – Ponadto trzeba pamiętać, że to nie jest rozwiązanie komunikacyjne tylko dla mieszkańców ulicy Kwiatowej, ale też dla resz-



dalszego upłynnienia ruchu w tej części Legionowa. Pomysł z dużymi szansami na realizację. – Powstała również koncepcja dodatkowego udroźnienia całego tego odcinka drogi i stworzenia tam jeszcze jednego ronda – na skrzyżowaniu ulic Polnej i Strużańskiej. Mamy nadzieję, że ta bezkolizyjność przyczyni się do poprawy bezpieczeństwa, a mieszkańcy ulicy Polnej nie będą musieli mieć do czynienia ze stojącymi pod ich oknami pojazdami, czekającymi na włączenie się do ruchu na ulicy Strużańskiej – podkreśla radna mazowieckiego sejmiku Anna Brzezińska.

zostanie w końcu odkorkowane – dodaje mazowiecka radna, a zarazem dyrektorka legionowskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Sąsiedzi wciąż na NIE

W tej dużej inwestycyjnej beczce miodu jest także jednak łyżka dziegciu. Dołożyli go tam sąsiedzi przyszłego tunelu, którzy takiego obiektu w pobliżu swych domów nie chcą. Mimo że klamka już zapadła, ratusz nie zamierza odwracać się do nich plecami. – My jesteśmy cały czas otwarci na rozmowy z mieszkańcami, na wyjaśnianie, na pokazywanie,

ty Bukowca, a także całego miasta. Bo osoby, które będą chciały – na przykład rowerzyści – bezpiecznie pojechać sobie w stronę Zegrza, będą mogły wykorzystać istniejącą sieć ścieżek rowerowych i tym tunelem pojechać nad Zalew Zegrzyński.

Przewidywany koszt całej inwestycji to blisko 32 mln zł. Ponad 14,5 mln przeznaczą na nią Polskie Koleje Państwowe, zaś przeszło 17 mln zł wyłoży gmina Legionowo. Drugi w mieście bezkolizyjny przejazd pod torami kolejowymi ma być gotowy za dwa lata.

Waldek Siwczyński

Rakiety celują w budżet

Pomysłów na modernizację i trwałą zmianę oblicza legionowskiego rynku pojawiło się dotąd co najmniej kilka. Z mniejszą lub większą szansą na ich realizację. Wspólny projekt Stowarzyszenia Myślących Pozytywnie oraz klubu Spektrum Sportu poszedł inną drogą. On serce miasta, pod bojowym skądinąd hasłem Atak Rakietowy, chce na sportowo rozruszać tylko przez jeden wiosenny weekend.

Cały, jak to się teraz mawia, event zapowiada się ciekawie.

– Stowarzyszenie Myślących Pozytywnie to nie tylko kultura i sztuka. Ostatnio w naszym pozytywnym myśleniu pojawił się też pomysł na promocję aktywności sportowej – zdradza Karolina Sidowska-Ptasiewicz. – Ustawimy na rynku korty do squasha, do badmintona i do padla, czyli według magazynu „Forbes” najzdrowszych sportów raketowych. Zapowiada się fajna zabawa z dużą liczbą towarzyszących je atrakcji: pokazów, koncertów czy bazaru ze sprzętem sportowym – dodaje Marek Jankowski, właściciel klubu Spektrum Sportu. Rzecz jasna, organiza-



fot. Spektrum Sportu

torzy nie zapomnieli również o części gastronomicznej.

Co się tyczy punktów programu bardziej oficjalnych, do annałów

lokalnego sportu mają trafić zaplanowane na przyszły rok Pierwsze Otwarte Mistrzostwa Mazowsza w Squashu. – To propozycja dla profesjonalistów, którzy już

mieli do czynienia z tym sportem i wiedzą, jak grać. A drugie wydarzenie będzie dla osób, które do tej pory nie miały z nim styczności. Będą one mogły pod okiem

specjalistów wziąć udział w różnego rodzaju szkoleniach i zabawach – mówi członkini SMP. A szef Spektrum Sportu zachęca: – Będzie można porozmawiać z zawodowcami, więc zapraszamy serdecznie wszystkich, którzy chcą dobrze się zabawić.

Legionowska impreza z raketami w roli głównej powinna odbyć się gdzieś w okolicach maja i czerwca przyszłego roku. Inaczej niż ma się rzecz z jej organizacyjnym harmonogramem, dokładny termin nie jest na razie znany. – Całemu wydarzeniu będzie towarzyszył cykl spotkań z trenerami, gdzie będzie można samego spróbować poznać te sporty w praktyce. Przez weekend w naszym plenerowym miasteczku będzie można w ciągu dnia ich posmakować, a wieczorami obejrzeć pokazowe mecze w wykonaniu profesjonalnych graczy – zapowiada Marek Jankowski.

W tym miejscu uważny obserwator może zadać pytanie, czemu o przyszłorocznej imprezie informujemy już teraz. Powód

jest prosty: żeby w ogóle doszło do skutku, potrzebne są głosy jej ewentualnych uczestników. Sportowy projekt klubu i stowarzyszenia stanowi bowiem element Budżetu Obywatelskiego Mazowsza. Tam zaś – niczym w polityce – decydujące jest poparcie społeczeństwa. Im więcej głosów, tym oczywiście lepiej. – Aby wydarzenie się odbyło, potrzebujemy głosów, ponieważ to jest projekt złożony do Budżetu Obywatelskiego Mazowsza. Zachęcamy do oddawania na niego głosów, bo dzięki nim dostaniemy z BOM-u pieniądze, dzięki którym będziemy mogli zorganizować tę imprezę. Zagłosować można na stronie www.bom.mazovia.pl, wpisując tam numer projektu 113 bądź jego nazwę, czyli Atak Rakietowy – wyjaśnia Karolina Sidowska-Ptasiewicz.

Teraz mieszkańcom Legionowa i okolic pozostaje zatem tylko klikać. Bo jako się rzekło, w tym przypadku pierwszy serwis należy wykonać komputerową myszką.

Waldek Siwczyński

Przedszkolaki z historią

Istnieją takie tematy w kształceniu i wychowaniu dzieci, które się nie dezaktualizują. Pomimo upływu czasu oraz zmieniających się trendów, wciąż są potrzebne i tak samo ważne. W październiku grupa „Odkrywcy” z legionowskiego Przedszkola Miejskiego z Oddziałami Integracyjnymi nr 7 im. Janusza Korczaka wzięła udział w Ogólnopolskim projekcie „BohaterON w Twojej szkole 2020”.



Przedsięwzięcie miało na celu upamiętnienie i uhonorowanie uczestników Powstania Warszawskiego oraz promocję patriotycznych postaw i historii Polski XX wieku. Choć to niewątpliwie trudny temat dla pięcioletków, przez cały tydzień z wielkim zaangażowaniem realizowali oni zaplanowane zadania. Najpierw dzieci utrwały wiedzę na temat symboli narodowych ich kraju, co też miało miejsce podczas zajęć, w różnych obsza-

rach edukacyjnych. Poznały legendę warszawską „O Warszawie i Sawie” poprzez przedstawienie teatrzyku kukiełkowego oraz zabawy parateatralne zorganizowane przez nauczycieli: Ewę Chmielewską, Małgorzatę Gerek i Magdalenę Kołak. Poznały słowa, a także linię melodyczną „Piosenki młodego patrioty” oraz jej ruchową interpretację, utrwały też hymn narodowy i właściwą postawę podczas jego śpiewania.

Z kolei w trakcie zajęć matematycznych maluchy liczyły, układały i porównywały liczebności zbiorów na podstawie biało-czerwonych flag. Podczas zajęć z obszaru artystycznego przedszkolaki malowały zaś znak Polski Walczącej oraz przygotowały tekturowe cegły i fragmenty murów. Największe emocje wzbudziły zajęcia, w których wychowankowie „siódemki” wcielili się w role dzieci z okresu Powstania Warszawskiego. Po obejrzeniu filmu edukacyjnego, „burzy mózgów” i rozmowie tematycznej przedszkolaki ucharakteryzowały się, wybierając „wojenne” rekwizyty, po czym przystąpiły do akcji. Przy odgłosach bombardowanego miasta dzieci wznosiły symboliczne barykady, przenosiły podziemiemi meldunki, opatrywały rannych. Była to praktyczna lekcja, dzięki której mogły one zrozumieć, jak wyglądało dzieciństwo w tamtych czasach i jak ważne jest życie w wolnej ojczyźnie. Zwieńczeniem przedszkolnego projektu było wspólne przygotowanie albumu, który trafi do rąk powstańca warszawskiego.

red.



fot. UMIG Serock

Władza kontra odpady

W piątek (9 października) na terenie serockiego ratusza samorządowcy z powiatu legionowskiego spotkali się, aby porozmawiać o czekającym wszystkich wyzwaniu, jakim jest racjonalizacja gospodarki odpadami komunalnymi. Zastawiali się nie tylko nad tym, jak nie utonąć w śmieciach, lecz także w kosztach ich wywozu.

Długo wyczekiwana nowelizacja Ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminach przyniosła wiele zmian. Do najważniejszych z nich – w obliczu stale wzrastających cen za odbiór i zagospodarowanie odpadów komunal-

nych – należy zaliczyć, zdaniem specjalistów, kwestie dotyczące recyklingu odpadów komunalnych, zniesienie regionalizacji, uwolnienie niektórych frakcji spod właściwości instalacji komunalnych – dawniej RIPOK-ów, ustano-

wienie maksymalnych stawek dla nieruchomości niezamieszkałych i letniskowych, dobrowolność przystąpienia do systemu komunalnego nieruchomości niezamieszkałych, czy obowiązkowe zwolnienie z części opłat za kompostowanie przydomowe. To właśnie z tego powodu, zauważając potrzebę zmian systemowych, Burmistrz Miasta i Gminy Serock zaprosił do szerszej rozmowy o potrzebach i możliwych scenariuszach rozwiązań w obszarze gospodarowania odpadami komunalnymi samorządowców z terenu powiatu legionowskiego.

Oprócz Artura Borkowskiego oraz przedstawicieli władz i urzędników z innych gmin powiatu legionowskiego w spotkaniu uczestniczył także dr inż. Piotr Manczarski z Wydziału Instalacji Budowlanych Hydrotechniki i Inżynierii Środowiska Politechniki Warszawskiej, będący głosem doradczym w dyskusji, której efektem – choć z pewnością nie natychmiastowym – ma być usprawnienie gminnych systemów gospodarowania odpadami komunalnymi.

oprac. WS/UMIG Serock



Jazda na test

Na osiedlu Sobieskiego, u zbiegu ulic Jana III Sobieskiego oraz Jerzego Siwińskiego, Centrum Medyczne Corten Medic w porozumieniu z Urzędem Miasta w Legionowie zorganizowało Punkt Diagnostyki Mobilnej COVID-19 Corten Test&Drive, w którym można wykonać testy na koronawirusa. Jest on czynny codziennie od 8.00 do 12.30, a badania w kierunku COVID-19 można tam wykonać komercyjnie oraz na podstawie skierowania NFZ.

Wymaz pobierany jest w specjalnie przygotowanym ambulansie, zaś wynik pacjent będzie mógł otrzymać najdalej po około 48 godz. Jeżeli chodzi o rodzaje dostępnych testów, do wyboru są dwie opcje:

- Szybki test kasetkowy na przeciwciała IgM i IgG Anty-SARS-CoV-2. Materiał pobierany do badania to krew z palca. Wynik testu będzie znany już po 6-10 minutach. Cena 69 zł.

- Testy molekularne (genetyczne) wykrywające RNA wirusa, weryfikujące obecność koronawirusa w organizmie. Materiał do badania to wymaz z nosa lub nosogardzieli pobierany w specjalnie przygotowanym ambulansie. Cena 449 zł.

Istnieje możliwość opłacenia testów komercyjnych na www.cortenmedic.pl/corten-store. Do punktu pacjent powinien udać się już z potwierdzeniem płatności. Badanie można zrealizować

na miejscu, bez konieczności wychodzenia z samochodu. Informacje o testach dostępne są pod numerem telefonu 22 602 09 97. Więcej szczegółów na stronie <https://legionowo.pl/pl/a/testy-diagnostyczne-na-covid-19>.

Corten Medic to centrum medyczne posiadające doświadczenie w diagnostyce COVID-19. Rozwija dla pacjentów sieć punktów pobrania, które są wpisane na oficjalną listę jednostek wykonujących testy COVID-19 w serwisie Ministerstwa Zdrowia i NFZ (Pacjent.gov.pl). Wszystkie oddziały Corten Medic i punkty mobilne działają według rygorystycznych procedur i standardów, mających zapewnić maksymalne bezpieczeństwo pacjenta oraz personelu. Ponadto współpracują wyłącznie z licencjonowanymi laboratoriami, które są wpisane na listę COVID przez Ministerstwo Zdrowia.

red.

Spółka dla kierowców

Już od najbliższej soboty zmotoryzowani klienci Targowiska Miejskiego będą mogli, do tego całkiem za darmo, zostawiać swoje auta na parkingu przy ul. Sobieskiego 47, przy Sądzie Rejonowym w Legionowie. Wszystko dzięki umowie zawartej w środę (4 listopada) pomiędzy Dyrektorem Sądu Rejonowego w Legionowie, a Prezesem Zarządu KZB Legionowo Sp. z o.o.



Z pomysłem rozwiązania sobotnich kłopotów wielu odwiedzających targowisko kierowców wyszła zarządzająca nim spółka KZB Legionowo. Pusty w weekendy plac w sąsiedztwie handlowego centrum pod chmurką nadawał się do tego celu idealnie. Dlatego w ślad za ideą szybko poszły rozmowy dotyczące zasad udostępniania przez Sąd Rejonowy w Legionowie parkingu wykorzystywanego w dni powszednie przez jego pracowników. – Wychodząc z tą inicjatywą, mieliśmy na względzie przede wszystkim dobro oraz bezpieczeństwo osób odwiedzających le-

gionowskie targowisko. Ponadto liczymy, że nowe rozwiązanie usprawni również pieszy i samochodowy ruch wokół tego obiektu. Zwłaszcza obecnie, w czasie pandemii, komfort i bezpieczeństwo klientów jest przecież szczególnie istotne – mówi Irena Bogucka, prezes zarządu spółki KZB Legionowo.

Kiedy już ustalono warunki korzystania z liczącego półtora tysiąca metrów kwadratowych placu, można było dokonać ostatnich formalności. W środę podpisy pod umową najmu parkingu przy ul. Sobieskiego 47

złożyli prezes KZB Legionowo Irena Bogucka oraz dyrektor Sądu Rejonowego w Legionowie Andrzej Pazyra. Dzięki temu już od teraz spółka KZB jest uprawniona



do korzystania z obiektu w soboty, będące dniami handlowymi na Targowisku Miejskim w Legionowie.

Dla zmotoryzowanych klientów, którzy odwiedzają miejskie targowisko (i tylko dla nich), oznacza to, że w soboty – od godz. 7.00 do 15.00 – będą mogli zaparkować tam swoje pojazdy. Dotyczy to wyłącznie aut osobowych, o masie do 3,5 tony. Sygnatariusze umowy zawarli w niej również punkt mówiący o zakazie handlu na parkingu przy sądzie. Ze wstępnych kalkulacji wynika, że maksymalnie powinno się tam zmieścić około stu samochodów. – Cieszę się, że nasza inicjatywa spotkała się ze zrozumieniem przedstawicieli resortu sprawiedliwości i udało się tę sprawę doprowadzić do szczęśliwego finału. Dla naszych klientów to z pewnością

bardzo dobra informacja – dodaje prezes Irena Bogucka.

Wonder

Rozkład w remoncie

Gdzie drwa rąbią, tam wióry lecą. A gdzie trwa remont, tam można spodziewać się komplikacji. Wkrótce, za sprawą robót przy naprawie przejazdu kolejowo-drogowego na osiedlu Piaski, dotkną one wielu użytkowników tej przeprawy. Na skutek planowanych prac zmianie ulegną również rozkłady i trasy przejeżdżających ulicą Piaskową autobusów.



Według oficjalnego komunikatu wykonawcy remontu, spółki Dro-

mo, „w związku z planowanymi pracami przy naprawie przejazdu kolejowo-drogowego w km 1,268 na stacji Legionowo Piaski (...) od dnia 9 listopada od godz. 2:00 do dnia 1 grudnia do godz. 23:59 planowane jest zamknięcie w/w przejazdu dla ruchu samochodowego”. Za powstałe utrudnienia, mając już zielone światło zapalone przez Starostwo

Powiatowe w Legionowie, firma oczywiście z góry przeprasza.

DKM Legionowo: linia D3 pojedzie zmienioną trasą: ...ul. Kolejowa - łącznik do ul. Szwajcarskiej przez część ul. Polskiej Organizacji Wojskowej - ul. Szwajcarska... Zawieszono zostaną przystanki: Al. Legionów 01; PKP Legionowo Piaski 02, 03, 04. U uruchomione zostaną przystanki: Polskiej Organizacji Wojskowej 01 i 02.

WTP: linia 731 pojedzie tak, jak w wakacje, w czasie zamknięcia ul. Piaskowej, czyli ...Sowińskiego - Krasińskiego - Sobieskiego - Krakowska - tunel - al. Róż - al. Legionów...

red.



Niepodległość z wirusem

W tym roku, z wiadomych względów, o uroczystych obchodach Narodowego Święta Niepodległości z udziałem, jak to wcześniej bywało, setek uczestników można w Legionowie zapomnieć. Co jednak nie oznacza, że środa 11 listopada przejdzie w mieście bez echa.

Jak co roku w kościele garnizonowym parafii św. Józefa Obłubieńca NMP przy ul. Piłsudskiego 5 odbędzie się msza święta w intencji Ojczyzny (za-

planowana na godz. 13:00). Następnie Prezydent Miasta Legionowo, w imieniu jego władz samorządowych oraz mieszkańców, złoży kwiaty pod po-

mnikiem marszałka Józefa Piłsudskiego. I to by właściwie było na tyle.

Informując o tych wydarzeniach, ratusz dołączył też krótki apel do osób rozważających publiczne świętowanie odzyskania przez Polskę niepodległości. „Wiedząc, że legionowianie zawsze licznie uczestniczyli w tej części obchodów i składali własne wiązanki, zwracamy się z prośbą, aby w tym roku ograniczyć tego typu działanie. Rozumiemy silną potrzebę każdego Polaka do uczczenia tak ważnej rocznicy, jednak z troski o Państwa zdrowie i bezpieczeństwo, zachęcamy do innej formy obchodzenia święta, we własnych domach i w rodzinnym gronie”.

Aldo

Uznanie w oczach „Rzeczy”

Prowadzony od 16 lat Ranking Samorządów „Rzeczpospolitej” jest uznawany za jeden z najbardziej prestiżowych i wiarygodnych zestawień tego typu. W tym roku wśród samorządów, które według niezależnej kapituły najlepiej dbają o swój zrównoważony rozwój, na siódmej pozycji w kraju znalazło się Legionowo.

Zasady rankingu ustala niezależna kapituła złożona z przedstawicieli redakcji „Rzeczpospolitej”, organizacji samorządowych i pozarządowych, a także władz publicznych, na czele której stoi były premier, prof. Jerzy Buzek. Ranking Samorządów 2020 obejmuje wszystkie polskie gminy, miasta i miasta na prawach powiatu, za wyjątkiem Warszawy. Źródłem wiedzy kapituły są publicznie dostępne bazy danych Głównego Urzędu Statystycznego i Ministerstwa Finansów oraz informacje podane przez władze lokalne w specjalnej e-ankiecie. Zgodnie z przyjętą metodologią, ranking weryfikuje skuteczność działań władz samorządowych w kształtowaniu zrównoważonego rozwoju wspólnoty lokalnej, ujmowanego w strategicznych kategoriach: trwałości ekonomicznej, trwałości środowiskowej, trwałości społecznej oraz w zakresie jakości zarządzania.



Wyniki rankingu są ustalane w trzech odrębnych kategoriach: dla miast na prawach powiatu, gmin miejskich i miejsko-wiejskich oraz gmin wiejskich. W tegorocznej edycji zwycięzcami w swoich kategoriach zostały Gliwice, Morawica oraz Kleszczów. Wśród najlepszych w tej drugiej grupie, tuż za dwoma innymi (i jedynymi) reprezentantami Mazowsza – Podkową Leśną oraz Grodziskiem Mazowieckim, na

siódmym miejscu znalazło się Legionowo. Biorąc pod uwagę liczbę konkurentów, lokata w pierwszej dziesiątce to bez wątpienia sukces. I tak właśnie patrzy na to gospodarz miejskiego ratusza. – Chciałbym aby Legionowo było nowoczesnym miastem, będącym atrakcyjnym miejscem zamieszkania, aktywności społecznej i ekonomicznej, a także rozwoju osobistego dla wszystkich grup wiekowych mieszkań-

ców. Miastem stanowiącym ponadlokalne centrum usług w obszarze metropolitalnym Warszawy. Tym bardziej cieszę się, że kolejne prestiżowe wyróżnienie opiniotwórczego dziennika, jakim jest „Rzeczpospolita”, potwierdza, że miasto rozwija się i idzie w dobrą stronę – komentuje wyróżnienie prezydent Legionowa Roman Smogorzewski.

Aldo

Manewry przed zimą

Pogoda wprawdzie jeszcze jej nie zapowiada, ale zima prędzej czy później nadejdzie. Przynajmniej ta kalendarzowa. Dlatego swoim zwyczajem pracownicy legionowskiej SMLW dokonali właśnie wstępnego przeglądu zasobów materiałowych i technicznych potrzebnych do walki z kaprysmi najzimniejszej pory roku.



Tak zwany park maszynowy jest już generalnie sprawdzony. – Zakończyliśmy kontrolę sprzętu pod kątem prac zimowych. Każdorazowo przed sezonem podlega on szczegółowemu przeglądowi technicznemu: wymieniane są fil-

try, olej, prowadzone są też różne prace serwisowe, aby sprzęt możliwie niezawodnie – o ile wystąpi taka potrzeba – pracował w czasie zimy. Zakupujemy również niezbędne materiały, na przykład piach, a także drobny sprzęt

do odśnieżania – mówi Monika Osińska-Gołaś, kierownik adm. os. Sobieskiego.

Nie od dziś wiadomo, że lepiej dmuchać na zimne. Nawet jeśli istnieje niewielka szansa wystąpienia siarczystego mrozu lub intensywnych opadów śniegu. Na szczęście, co istotne dla spółdzielczych finansów, po ostatniej, dosyć łagodnej zimie sporo materiałów w magazynach administracji zostało. – Ale oczywiście należało uzupełnić chociażby piach w skrzyniach, żeby gospodarze byli przygotowani do odładzania i usuwania śliskości z chodników – dodaje administratorka.

Nawiasem mówiąc, przygotowania do zimy miewają w spółdzielczych realiach różne oblicza. Przybierając czasem kształt robót, jakie przeprowadzono ostatnio na osiedlu Sobieskiego. – Realizowaliśmy prace polegające na korygowaniu koron drzew, szczególnie – na wniosek mieszkańców – tam, gdzie rosną one blisko budynków, zaciemniają lokale i gdzie wchodzą w kolizje z gankami czy oknami. Zajęliśmy się również gałęziami, które wchodzą w drogę pożarową albo też zasłaniają latarnie. Te wszystkie elementy na bieżąco są korygowane, jednocześnie zwracamy uwagę na to, żeby drzewa nie zostały okaleczone – zaznacza Monika Osińska-Gołaś.

Jak zatem widać, i osiedlowa zieleń, i zaplecze techniczne na nadejście zimy są już gotowe. Pozostaje pytanie, jak długo w tym roku trzeba będzie na nią czekać.

Wonder



Konkurs spod Lady

Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej organizuje drugą edycję konkursu pod nazwą Mazowiecka Lady D. im. Krystyny Bochenek. Nagrodzone w nim zostaną kobiety z niepełnościami lub te działające na rzecz osób niepełnosprawnych. Kandydatki można zgłaszać do 13 listopada br.

Sens nieco zagadkowej nazwy konkursu jest prosty: Lady D. to skrót angielskiego wyrażenia „lady disabled”, czyli dama niepełnosprawna. – Chcemy doceniać te kobiety, które swą postawą i działalnością wprowadzają pozytywne zmiany na rzecz środowiska osób z niepełnościami. Jest wiele konkursów stworzonych z myślą o kobietach, po to by docenić ich aktywność, ale ten jest wyjątkowy. Ma uhonorować kobiety z niepełnościami, których działalność, a przede wszystkim postawa zasługują na docenianie i mogą stać się inspiracją dla innych – podkreśla członek zarządu województwa Elżbieta Lanc. – Liczymy, że konkurs zwiększy świadomość społeczną na temat wkładu tych kobiet w rozwój gospodarczy i społeczny Mazowsza.

Konkurs składa się z sześciu kategorii. W każdej z nich wyłoniona będzie jedna laureatka. Kategorie „Dobry start”, „Kultura i Sztuka”, „Sport”, „Życie Społeczne”, „Życie Zawodowe”, skiero-

wane są do działających w tych obszarach kobiet niepełnosprawnych. Ostatnia kategoria – „Przyjaciółka Osób z Niepełnościami” – powstała z myślą o zdrowych paniach podejmujących działania na rzecz środowiska osób z niepełnościami. – Mazowiecka Lady D. to wspinała inicjatywa, którą zainicjowaliśmy w ubiegłym roku. Chcieliśmy docenić osoby z niepełnościami, głównie panie. Przede wszystkim pokazać, że to, co dla jednych jest niepełnością, dla innych może być siłą do działania – podkreśla Aleksander Kornatowski p.o. dyrektora Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej.

Czas na zgłaszanie kandydatek jest do 13 listopada 2020 r. Zgłoszenia przyjmowane są wyłącznie na formularzu konkursowym dostępnym wraz z regulaminem konkursu na stronie internetowej: <http://mcps.com.pl/niepelnospawni/konkurs-mazowiecka-lady-d/>.

red.

Pomysły już zebrane

Dokładnie o północy pierwszego października dobiegło końca przyjmowanie wniosków do Budżetu Obywatelskiego Gminy Miejskiej Legionowo. Ów termin był o tyle istotny, że chociaż czasu na składanie projektów ludzie mieli sporo, jeden z nich - w wersji elektronicznej - dotarł do ratusza w ostatniej chwili. Uzupełniając i tak całkiem już okazałą stertę dostarczonych urzędnikom dokumentów.



Po upływie terminu zgłoszeń pracownicy urzędu mieli już wszystko czarno na białym. – Z rozpoczętych przez mieszkańców siedemnastu projektów złożonych zostało piętnaście, natomiast dwa nie zostały przekazane do weryfikacji formalnej i merytorycznej. Wartość wszystkich projektów zamy-

ka się w kwocie 2,5 mln zł. Przy czym Budżet Obywatelski Gminy Miejskiej Legionowo zakłada, że projekty zostaną zrealizowane do kwoty 500 tysięcy złotych – informuje Kamil Stępkowski z Urzędu Miasta w Legionowie.

Jeśli chodzi o obywatelskie pomysły, ich rzeczowy oraz finan-

sowy rozmach był rozmaity. Od zadań i kwot niemal symbolicznych, do wyzwań za prawdziwą górę grosza. – Najbardziej kosztowny oszacowany został przez wnioskodawcę na 484 tys. zł, zaś najmniej kosztowny opiewa na kwotę 8,5 tys. zł. Wszystkie złożone projekty i wnioski dotyczą terenu całe-

go Legionowa. Niektóre zakładają dostępność dla wszystkich mieszkańców, natomiast projekty, które dotyczą celów inwestycyjnych, są osadzone w konkretnych punktach miasta, na przykład na Bukowcu, Przystanku, osiedlu Młodych czy Trzeciej Parceli – dodaje urzędnik. – Bardzo się cieszę z tego, że przy pierwszej edycji, w tak trudnym czasie, kiedy mamy pandemię, wpłynęło aż piętnaście kompletnych wniosków i są one w tej chwili poddawane obróbce. Mam nadzieję, że wszystkie przejdą do sito weryfikacyjne, musimy bowiem sprawdzić ich wartość merytoryczną, jak i możliwości realizacji na terenie miasta – przypomina Piotr Zadrozny, zastępca prezydenta Legionowa.

W razie jakichś wątpliwości lub konieczności uzupełnienia dokumentacji urzędnicy skontakt-

ują się z wnioskodawcami. Ten etap postępowania ma dobiec końca w połowie grudnia. Później autorzy projektów dostaną jeszcze czas na ewentualne odwołanie się od decyzji weryfikującej ich pomysły komisji. – Będziemy się starali, aby każdą z określonych w harmonogramie części postępowania dotyczącego budżetu obywatelskiego zrealizować możliwie najszybciej. Tak, aby wnioskodawcy mieli szansę jak najszerszego rozpropagowania swoich pomysłów wśród mieszkańców – wyjaśnia Kamil Stępkowski. – Następnie, w roku przyszłym, to właśnie mieszkańcy Legionowa w drodze głosowania – liczymy, że uda się zrobić zarówno głosowanie bezpośrednie, poprzez wrzucenie swego głosu do urny, jak i elektroniczne – wybiorą projekty, które będą realizowane w 2022 roku – dodaje Piotr Zadrozny.

Wtedy też ma ruszyć składanie wniosków do drugiej edycji legionowskiego budżetu obywatelskiego. Budżetu, który ratusz podarował mieszkańcom pomimo braku jakichkolwiek formalno-prawnych zobowiązań. – Budżet obywatelski to nasz wybór, bowiem ustawa mówi o miastach powyżej stu tysięcy mieszkańców, dla których jest to rozwiązanie obowiązkowe. My zdecydowaliśmy, że chcemy oddać taką możliwość naszym mieszkańcom, aby również, w bezpośrednim głosowaniu, wybierali inwestycje czy projekty, które powinny być wykonane. Od wielu lat realizujemy też inne, podobne rozwiązanie, czyli inicjatywy lokalne, wychodzimy bowiem z założenia, że budowanie społeczeństwa obywatelskiego to bardzo ważna sprawa – podkreśla zastępca prezydenta. Można się zatem tylko cieszyć, że mnóstwo legionowian do owej budowy od początku aktywnie się włączyło.

Wonder

Powody do gromadzenia wody

Mało kto zna tę datę, ale we wtorek (13 października) przypadał Międzynarodowy Dzień Ograniczania Skutków Katastrof. Organizacja Narodów Zjednoczonych podnosi w ten sposób świadomość społeczeństwa na temat rosnącego ryzyka występowania negatywnych zjawisk naturalnych, na przykład obserwowanych również w Polsce susz. Stąd próby uświadomienia ludziom, co każdy może zrobić w obszarze gospodarowania wodą.

Prawda jest przykra i dla wielu być może zaskakująca: w Polsce wciąż występuje susza. Jak podaje Państwowe Gospodarstwo Wodne Wody Polskie, w dwunastu województwach obowiązywały na początku października ostrzeżenia dotyczące suszy hydrologicznej, zaś w miesiącach wakacyjnych na terenie wszystkich województw występowała susza rolnicza. Średnia wartość tak zwanego Klimatycznego Bilansu Wodnego, według raportów IUNG-PIB3, pozostaje ujemna. – Skutki suszy z roku na rok są w Polsce coraz bardziej widoczne. Analizy przeprowadzane wiosną tego roku wskazywały na największe zagrożenie tym zjawiskiem od kilkudziesięciu lat. Nie

zniwelowały go nawet wyższe sumy opadów w kolejnych miesiącach roku. Niedobory wody w pierwszej kolejności powodują problemy w rolnictwie, ale skutki suszy, na przykład w postaci pożarów, problemów w dostawach wody i energii czy wzrostu cen żywności, możemy odczuć wszyscy – mówi Anna Sawicka, ekspert ds. rozwoju strategii ekologicznej Banku Ochrony Środowiska.

Kłopoty związane z suszą są zarówno efektem mniejszych opadów, jak i niedostatecznej retencji. Dziś w Polsce magazynuje się około 6,5 proc. objętości wody, jaka w ciągu roku odpływa z naszych rzek. Warunki fizyczne i



geograficzne Polski stwarzają jednak możliwość podniesienia tego wskaźnika do około 15 procent. To ważne, gdyż skutki zmian klimatu są coraz bardziej odczuwalne. Wydłużające się okresy bez opadów przeplatają się z nawalnymi deszczami powodującymi lokalne podtopienia. Dlatego tak

istotne jest podejmowanie działań zmierzających do retencjonowania wody na wyższym niż dotychczas poziomie. – Postępująca urbanizacja sprawia, że kolejne obszary pokrywane są przez materiały nieprzepuszczalne. Wody opadowe w znacznej mierze trafiają do kanalizacji deszczowej,

nie zasilając tym samym zasobów wód podziemnych. Konieczna jest popularyzacja inwestycji w infrastrukturę, która poprawi tę sytuację – wskazuje Anna Sawicka.

Powierzchnie nieprzepuszczalne, uniemożliwiające wsiąkanie wody opadowej do gruntu, są w głównej mierze bolączką miast. Dbanie o te już istniejące, a także tworzenie nowych parków czy skwerów, z uwzględnieniem zasad poszanowania zasobów wody, powinno w następnych latach stać się priorytetem. W ten sposób można poprawić równowagę wodną, a także ograniczyć efekt tzw. miejskiej wyspy ciepła, który zwłaszcza w miesiącach letnich jest dokuczliwy dla mieszkańców największych aglomeracji.

Warto zauważyć, że infrastruktura wodna może być tworzona nie tylko przez wyspecjalizo-

wane podmioty, a pieniądze nie muszą stanowić bariery. Pozytywne efekty przyniesie zamiana przydomowego trawnika na łąkę kwietną oraz rezygnacja z chodnika brukowanego na rzecz tzw. eko-krat. To działania proekologiczne, niewymagające zaangażowania znacznych funduszy. Co więcej, w Polsce funkcjonują programy rządowe i samorządowe, w ramach których wspierane są przedsięwzięcia retencjonujące wodę. Jeden z nich to Moja Woda, realizowany przez Wojewódzkie Fundusze Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Umożliwia on otrzymanie dotacji do 80 proc. wartości inwestycji (nie więcej niż 5 tys. zł). W ten sposób dopuszczalne jest sfinansowanie m.in. budowy podziemnego lub naziemnego zbiornika retencyjnego, czy instalacji pozwalającej na wykorzystanie wód opadowych bądź roztopowych. Rozwiązaniem może być też wybór oferty komercyjnej w banku specjalizującym się w inwestycjach proekologicznych.

oprac. red.

USŁUGI

- Hydraulik Naprawy Awaryjne Remonty 692 827 915
- KOMPUTER** naprawy dojazd 513 820 998

REKLAMA
tel. 797 175 329

reklama@miejskowa.pl

Zakłady Konfekcyjne

ANETEX

poszukują:

– szwacek maszynowych lub krawcowych.

Pracodawca zwraca koszty dojazdu do pracy i rejestruje w pełnym wymiarze godzin.

Tel. 608 452 520
22 784 42 35

STACJA

- przeglądy rejestracyjne •
- naprawy główne i bieżące •
- serwis klimatyzacji •

Legionowo Przystanek
ul. Jagiellońska 88
tel. 22 793 01 79BOL-MAR
dorabianie kluczy,
ostrzenie:

- noży
- nożyczek
- pił tarczowych
- noży i sit do mięsa
- noży heblarskich
- sekatorów itp.

montaż i wymiana
zamekTarg Miejski Legionowo
Centrum Komunikacyjne
(nowy punkt)517 582 537
www.bolmar.euZarządzanie i administrowanie nieruchomościami wspólnot mieszkaniowych
oraz wynajem obiektówTel. 22 774 45 95
ul. Piłsudskiego 3
05-120 Legionowo
info@kzb-legionowo.pl

www.kzb-legionowo.pl

MÓJ RYNEK

TARGOWISKO W LEGIONOWIE

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU:
KZB Legionowo Sp. z o. o.
Targowisko Miejskie
tel. 22 774 94 05 | info@kzb-legionowo.pl

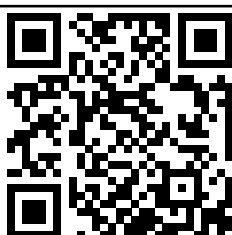
Zapraszamy do współpracy rolników i producentów artykułów rolno-spożywczych wytwarzanych w systemie rolnictwa ekologicznego.

NOWE MIESIĘCZNE STAWKI
za wynajem stoisk handlowych

10 zł dla stoisk ekologicznych i rolników
55 zł dla pozostałych sprzedawców



Targowisko „Mój Rynek” czynne jest 7 dni w tygodniu.

MIEJSCOWA
na weekend

Tygodnik Powiatowy

Adres: 05-120 Legionowo
ul. Piłsudskiego 3
tel. 515 267 766
e-mail: gazeta@miejskowa.pl

Redaktor Naczelny: Waldek Siwczyński - waldek@miejskowa.pl

Redakcja: Rafał Michałowski - rafal@miejskowa.pl

Igor Zieliński, Anna Krajewska.

Dział reklamy: reklama@miejskowa.pl, tel. 797 175 329

Druk: Grey Line Agencja reklamowo-wydawnicza

05-120 Legionowo, ul. ks. płk J. Mrugacza 1C Legionowo

Wydawca: KZB Legionowo Sp. z o. o., 05-120 Legionowo

ul. Piłsudskiego 3, tel. 22 774 45 95

Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam.

Zastrzegamy sobie prawo skracania i redagowania tekstów.

Nie zwracamy materiałów niezamówionych.

BĄDŹ WIDOCZNY!
ZWIĘKSZ LICZBĘ KLIENTÓW!
ZAMÓW OGŁOSZENIE JUŻ DZIŚ!
NIE ZWLEKAJ!

- ✓ BEZPŁATNY TYGODNIK
- ✓ 10.000 SZTUK NAKŁADU
- ✓ ZASIĘG POWIATOWY

ZADZWOŃ - 797 175 329
 reklama@miejskowa.pl

Otwarte **7 dni** w tygodniu od 6:00 do 22:00

Pływalnia Wodne Piaski

ul. Piaskowa 1A

brodzik dla dzieci zjeżdżalnia
basen sportowy basen rekreacyjny
jacuzzi sauna

Honorujemy karty:

Multisport: plus, senior, kids
Fit profit, Fit sport, Ok system

tel. 22 772 84 14, 22 772 84 13

szczegóły na kzb-legionowo.pl

INFORMACJA

Prezydent Miasta Legionowo podaje do publicznej wiadomości, że zgodnie z art.35 ust. 1 i 2 ustawy o gospodarce nieruchomościami z dnia 21 sierpnia 1997 roku (Dz. U. z 2020 roku, poz. 65 ze zm.) na tablicach informacyjnych Urzędu Miasta Legionowo na okres 21 dni tj. od dnia 2 listopada 2020 roku do dnia 23 listopada 2020 roku, został wywieszony wykaz o przeznaczeniu do oddania w najem, na okres 36 miesięcy od dnia 1.12.2020r. do dnia 30.11.2023r., na rzecz podmiotu Legionovia S. A. ul. Bolesława Chrobrego 50B 05-120 Legionowo, pomieszczeń o łącznej powierzchni użytkowej 120,1 m² (pomieszczenie nr 22 - 18,4 m², pomieszczenie nr 50 - 20,6 m², szatnia nr 5 - 45,5 m², pomieszczenie nr 47 - 20,6 m², pomieszczenie nr 6 - 15,0 m²) w hali widowiskowo-sportowej Arena Legionowo przy ul. B. Chrobrego 50B w Legionowie zlokalizowanym na działkach nr ewidencyjny 49/5 w obrębie nr ewidencyjny 33 stanowiących własność Gminy Miejskiej Legionowo z przeznaczeniem na realizację zadań statutowych najemcy.

Bliższych informacji udziela Urząd Miasta Legionowo – Wydział Administracyjno-Gospodarczy ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 41, /pok. Nr 4.10, III piętro/ lub pod nr tel. 766-40-82.

Ogłoszenia drobne

są przyjmowane w Biurze Obsługi Klienta KZB Legionowo przy ul. Piłsudskiego 3 w godzinach pracy kasy: poniedziałek: 12:00-16:00 od wtorku do piątku: 09:00-13:00

KOMPLEKSOWE SPRZĄTANIE i utrzymanie czystości na terenie osiedli, terenów zewnętrznych, sprzątanie po budowach, remontach, zakładach produkcyjnych, halach, magazynach, garażach, **specjalistyczne sprzątanie** obiektów medycznych, powierzchni biurowych, mycie okien, **serwis nocny i dzienny.**
Tel. 510 123 960
l.bogucki@barosgroup.pl
www.barosgroup.pl

•••Zwierzaki

PILNE Wrócił z adopcji! Biało-bury kocurek niezwykle przyjacielski. W figlach i skokach nie przeszkadza maluchowi to, że jedną tylną łapkę ma lekko zdeformowaną. Jest zdrowy, zaszczepiony, znajduje się w DT i ma zapewnioną bezpłatną kastrację, gdy dorośnie. **Tel: 512 309 501**



KZB Legionowo Sp. z o.o. informuje, że posiada do wynajęcia atrakcyjny lokal użytkowy położony w Centrum Komunikacyjnym w Legionowie, ul. Kościuszki 8A.

Lokal nr 1/28 o pow. 71,40 m².

Lokal wyposażony w kraty rolowane (rolokraty) oraz w dużą witrynę wystawową od strony ulicy Kościuszki, klimatyzację z możliwością indywidualnego sterowania, wentylację, instalację gaśniczą, czujki ruchu, instalację telekomunikacyjną.



Serdecznie zapraszamy do negocjacji. Tel. 22 766 47 38



Papryka ze szpinakiem

Papryka nadziewana farszem ze szpinaku, cebuli i czosnku. Polecam świeży szpinak, ale jeśli jest on niedostępny, można użyć mrożonego. Mrożony szpinak należy wcześniej rozmrozić i odcisnąć z wody. Danie podaję z tartymi burakami i sosem pomidorowym.

Składniki na 1 porcję:

- 1 papryka
- ok. 200 g świeżego szpinaku
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka soku z cytryny
- sól himalajska, pieprz czarny mielony

Sos pomidorowy:

- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 400 g passaty pomidorowej lub pomidorów w puszcze (krojone bez skórki)
- szczypta soli
- szczypta pieprzu
- 1 łyżeczka suszonych ziół np. prowansalskich



Sposób przygotowania:

Paprykę przekroić na pół, usunąć gniazdo nasienne, umyć i osuszyć. Szpinak umyć i pokroić drobno. Cebulę i czosnek obrać i poszatkować. Podsmażyć na suchej patelni, aż się lekko przyrumienią (przypala). Dodać posiekany szpinak i smażyć, aż straci objętość i woda wyparuje. Doprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny do smaku. Farszem szpinakowym napełnić dwie połowki papryki. Ułożyć je w naczyniu żaroodpornym wyłożonym papierem do pieczenia. Piec ok. 30 minut w temperaturze 200°C.

W międzyczasie przygotować sos pomidorowy: Cebulę i czosnek obrać i pokroić drobno. Przełożyć do garnka i chwilę podsmażyć bez tłuszczu, ciągle mieszając. Zalać passatą pomidorową. Dodać przyprawy i gotować jeszcze ok. 5 minut, aby cebula zmiękła. Następnie zmiksować blenderem. Podawać na ciepło z sosem.

Smacznego!

Spadło z pióra

Imperatyw pijalny

Jak lubią mawiać (mono)Polanie, na fraszunek dobry trunek. Po paru głębszych przemyśleniach chyba już wiem, dlaczego. Nie, nie chodzi o zawartą w nazwie naszego plemienia zachętę do podzielenia się trunkiem. Wyssaną z kieliszkiem ojca tradycję zostawmy na boku. Nas, bracia, w oceanie promili topi coś innego – kultura osobista. Utwierdziłem się ongiś w tym przekonaniu, gdym po dwóch dobach celebrowania urodzin kumpla dopłynął wreszcie do macierzystego portu. Żagle miałem wprawdzie poszarpane, stery uszkodzone i czułem jeszcze w głowie resztki sztormu, jasności myśli mi to wszak nie zmaćniało. Ba, konkluzję śmiało da się przyjąć bez popitki!

Zacząłem od pytania, czy lubię spożywać płyny z etanolem? A

skąd! Przedkładam nad nie maślanek, kawkę tudzież kwas chlebowy. Serio. Lecz zarówno moja osoba, jak i ów jubilat padliśmy ofiarą słowiańskiej gościnności i oglady. On, gdyż trwał w błędnym przekonaniu, że bawić się można tylko po pijaku (jakby nie pamiętał, że na komunijnym przyjętku wódki na stole nie było, a mimo to wujkowie – co chwila tylko wychodząc do kuchni celem rozprostowania kończyn – bawili się świetnie), ja zaś poległem przez brak biesiadnej asertywności. Bo jak tu oznajmić kamratowi, że w dniu (czy raczej dniach) jego święta nie poświęci się zdrowia dla raptem kilkudziesięciu gramów destylowanej cieczy? Choćby i pomnożonych przez naście kolejek. Ja tam dla bliźnich wypiłbym nawet cykute, takie we mnie drzemią pokładem ofiarności!



WALDEK SIWCZYŃSKI

Każdy, kto czynił im kiedyś ten honor wie, że słowo „ofiarności” pasuje tu w sam raz. Człek stał, że na komunijnym przyjętku wódki na stole nie było, a mimo to wujkowie – co chwila tylko wychodząc do kuchni celem rozprostowania kończyn – bawili się świetnie), ja zaś poległem przez brak biesiadnej asertywności. Bo jak tu oznajmić kamratowi, że w dniu (czy raczej dniach) jego święta nie poświęci się zdrowia dla raptem kilkudziesięciu gramów destylowanej cieczy? Choćby i pomnożonych przez naście kolejek. Ja tam dla bliźnich wypiłbym nawet cykute, takie we mnie drzemią pokładem ofiarności!

Bezpieczni z „Jurasem”

Z ARCHIWUM MIEJSCOWEJ

Przez ładnych kilka lat legionowska Straż Miejska wspólnie z Urzędem Miasta Legionowo, w ramach rządowego programu „Razem bezpieczniej”, realizowały w mieście projekt „Poprawa bezpieczeństwa dzieci i młodzieży szkolnej w Legionowie”. Twarzą czwartej edycji kampanii, prowadzonej w 2011 roku i zatytułowanej „Tylko słabi zawodnicy biją na ulicy”, został były mieszkaniec Legionowa Łukasz „Juras” Jurkowski, znany zawodnik MMA i spiker na stadionie warszawskiej Legii. – Łukasz zgodził się nie tylko być twarzą tegorocznej edycji, ale również aktywnie w niej uczestniczy i sam ma również pomysły, jak ten program ma wyglą-

dać. Dlatego bardzo zachęcam wszystkich do odwiedzenia naszej strony internetowej, na której uruchomiliśmy specjalną zakładkę „Razem bezpieczniej” – mówiła nam Anna Szwarczewska z UM Legionowo.

Na tej stronie znalazły się między innymi aktualności dotyczące realizacji programu, Strefa Wyładowania Energii, czyli lista klubów sportowych organizujących zajęcia dla młodzieży, oraz Strefa Rodzica, w której umieszczono poradniki przygotowane przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych. – Wspólnie z Ośrodkiem Pomocy Społecznej kontynuujemy także cykl konsultacji z psychologami. Odbywa-

ją się one online – powiedział Adam Nadworski, ówczesny zastępca komendanta Straży Miejskiej w Legionowie.

W ramach realizacji czwartej edycji programu „Razem bezpieczniej” przez cały rok zorganizowano cykle szkoleń dotyczących między innymi bezpieczeństwa nad wodą, na drodze, a także w internecie. Wydano również komiksy przygotowane przez legionowską młodzież, a dla przedszkolaków zakupiono gadżety mające poprawić ich bezpieczeństwo na drodze. Znalazło się wśród nich 14 węży spacerowych, 11 kompletów puzzli dydaktycznych oraz 700 kamizelek i 500 worków odblaskowych.

SUDOKU

	1	8				5	4	7
							9	1
	7				1	3		
	8		5				1	
		5	1	7		4		9
				9		8		
	5		3	6		1		4
		4				7	5	
8			4	5				

pod (...) słuchane

Jeśli komuś się wydaje, że podpisanie umowy na wybudowanie jakiegoś obiektu lub drogi wieńczy kontakty pomiędzy inwestorem a wykonawcą, to jest w błędzie. Owa symboliczna, choć często ozdobiona obiektami, kurtuazją i wianuszkami gości, czynność je tak naprawdę dopiero zaczyna. Im większe szykują się wykopki, tym owoych kontaktów będzie więcej. Normalna. Dlatego nie

zdziwił się nadto, kiedy przy okazji niedawnego składania podpisów na kwitach dotyczących kolejnego legionowskiego podkopu pod torami kolejowymi usłyszeliśmy, że miejscy urzędnicy zwracają się z projektantami na następne rendez-vous. Takie już bardziej – wzorem dawnych wojaży partyjnych pierwszych sekretarzy – robocze. Roboty z tunelem, teoretycznej i praktycznej,

zawsze bowiem jest od cholery i trochę. A przodują najczęściej prace wymuszone rozmaitymi inżynieryjnymi niespodziankami czy

kaprysami natury, czyli te, których nikt się wcześniej nie spodziewał. Ani tym bardziej nie przygotował na nie kasy... Cóż, taka jest budowlana rzeczywistość. Cała nadzieja w tym, że nowy miejski tunel jednak nie wpuści inwestorów w kanał.

Jako że solą tej rubryczki jest podsłuchiwanie, miło nam donieść o tym, co usłyszeliśmy podczas legionowskich

protestów kobiet, stanowiących reakcją na polityczne gmeranie w damskich ciachach i sumieniach. Usłyszeliśmy nie tylko my, lecz wszyscy, którzy pojawili się na trasie sobotniej i poniedziałkowej demonstracji. Chodzi nam mianowicie o skandowane w ich trakcie hasła. Owszem, niektóre składające się nań słowa nie nadają się zbyt do druku, trzeba jednak przyznać, że wiele pań popuściło wodze swej kreatywności. Nam najbardziej podobało się tyleż kategoryczne, co enigmatyczne oświadczenie: „Moja pusia, nie Jarusia!”. Bo nie mamy pojęcia, o co z tym czymś na „p” chodzi...

To proste, dbaj o prostatę

Rak prostaty - wciąż będący dla wielu tematem tabu - to obecnie najczęściej rozpoznawany nowotwór złośliwy wśród mężczyzn. Z jego powodu codziennie umiera w Polsce średnio 15 pacjentów. Dlaczego tak się dzieje, skoro wykrycie choroby na wczesnym etapie daje nawet 90 proc. szans na wyleczenie? Powodami, zdaniem specjalistów, są niska świadomość społeczna połączona z niechęcią panów do wykonywania profilaktycznych badań prostaty.

Eksperci alarmują, że zachorowalność na raka prostaty stale wzrasta. W Polsce nowotwór ten stanowi już około 20 proc. wszystkich rozpoznanych nowotworów złośliwych. Innymi słowy, co piąty mężczyzna zmagający się z chorobą onkologiczną choruje na raka prostaty. W Polsce, wg danych Krajowego Rejestru Nowotworów, rejestruje się rocznie około 16 tys. nowych zachorowań. – Rocznie w wyniku tej choroby umiera niemal 5 tys. pacjentów, co sprawia, że rak prostaty zajmuje 10. miejsce wśród zgonów z powodu nowotworów złośliwych u mężczyzn. Statystyki te można jednak zmienić, bo chociaż zachorowalność na raka prostaty charakteryzuje się wysoką dynamiką wzrostu, to wczesna diagnostyka znacznie zwiększa szanse na wyleczenie i daje szerokie możliwości terapeutyczne. Dlatego tak ważną jest edukacja społeczeństwa na temat tej choroby oraz zachęcanie mężczyzn do profilaktyki i regularnego wykonywania badań – mówi dr n. med. Tomasz Chwaliński, specjalista urolog, ekspert w leczeniu nowotworów układu moczowego, ordynator Oddziału Urologii w Mazowieckim Szpitalu Onkologicznym w Wieliszewie.

Dostępne obecnie metody leczenia raka gruczołu krokowego pozwalają na skuteczne leczenie i zapewnienie wieloletniego przeżycia chorych z wczesnie rozpoznany nowotworem prostaty. To właśnie dzięki nowym możliwościom leczenia w ostatnim dziesięcioleciu znacząco zwiększył się odsetek chorych przeżywających 5 lat od chwili rozpoznania i leczenia choroby. Niestety nadal obserwuje się trend wzrostowy liczby zachorowań w Polsce, co może świadczyć o tym, że spora liczba chorych pozostaje wciąż niezdiagnozowana. W wielu krajach wysokorozwiniętych w ostatnich latach obserwuje się natomiast stabilizację liczby zachorowań – tak się dzieje dzięki niemal pełnej wykrywalności wszystkich przypadków. Szacuje się, że w Polsce w 2022 roku liczba chorych z rozpoznany rakiem gruczo-



łu krokowego wzrośnie o ponad 9 tys. przypadków w ciągu roku w porównaniu z rokiem 2012.

Czym jest rak prostaty i kto jest na niego narażony?

Rak prostaty to złośliwy nowotwór, który wywodzi się z prostaty, nazywanej inaczej gruczołem krokowym lub sterczem. Stanowi ona element męskiego układu rozrodczego, w którym pełni bardzo ważną funkcję w produkcji nasienia. W obrębie prostaty może dochodzić do szeregu procesów chorobowych, zarówno jej rozrostu, jak i zmian nowotworowych, które mogą być łagodne bądź złośliwe. W odróżnieniu od nowotworów łagodnych, nowotwory złośliwe zazwyczaj charakteryzują się szybkim i nieprzerwanym wzrostem, destrukcyjnym naciekaniem sąsiadujących tkanek i narządów, umiejętnością rozsiewu do układu chłonnego oraz do innych narządów, a także ryzykiem nawrotu po leczeniu. – Rak prostaty jest nowotworem złośliwym, powstającym na skutek niekontrolowanego mnożenia się zmutowanych komórek prostaty. W większości przypadków trudno jest ustalić przyczynę mutacji genetycznej u indywidualnego pacjenta. Istnieje jednak szereg czynników, które zwiększają ryzyko zachorowania na raka prostaty – wyjaśnia dr Tomasz Chwaliński.

Prawdopodobieństwo zachorowania rośnie wraz z wiekiem, a szczyt zachorowań przypada pomiędzy 60. a 70. rokiem życia, choć chorują też znacznie młodszy mężczyźni. Do rozwoju nowotworu mogą przyczynić

się dieta bogatobiałkowa, otyłość, picie alkoholu, brak aktywności fizycznej, a także obciążenia genetyczne. – Im więcej przypadków zachorowania na raka prostaty było w naszej rodzinie, tym większe prawdopodobieństwo, że choroba może dotyczyć także nas. Dlatego tak ważne jest, by osoby szczególnie narażone były w stałym kontakcie z lekarzem i systematycznie się badały. Co oczywiście nie zmienia faktu, że regularnym badaniem urologicznym powinni się poddawać wszyscy mężczyźni po zakończeniu 50. roku życia, a coraz częściej postulowane jest regularne badanie mężczyzn już po 40. czy 45. roku życia – podkreśla urolog. Jakie badania wykonać i kiedy?

Wcześniej wykryta choroba pozwala albo na jej całkowite wyleczenie, albo na skorzystanie z szeregu opcji terapeutycznych, które nie są dostępne dla pacjentów z zaawansowanym nowotworem. Tymczasem z raportu „Narodowego Testu Zdrowia Polaków” wynika, że badaniu PSA poddało się zaledwie 37 proc. Polaków w wieku od 55 do 64 lat.

To niestety stanowczo za mało. – Test PSA to proste i szybkie badanie, które umożliwia sprawdzenie poziomu antygenu swoistego prostaty z krwi badanego. Nieprawidłowe stężenie PSA we krwi wskazuje na możliwą obecność raka prostaty i stanowi wskazanie do biopsji prostaty. Europejskie Towarzystwo Urologiczne rekomenduje regularne oznaczanie PSA we krwi od 50. roku życia, a w przypadku, gdy w rodzinie występowały zachorowania na raka prostaty, zaleca się to już od 45. roku życia. Niestety, nowotwór stercza dla wielu panów wciąż jest chorobą wstydlivą, przez co unikają wizyt u lekarzy i nie badają się regularnie.

Na późną wykrywalność choroby wpływa też fakt, że podstawowym badaniem diagnostycznym raka prostaty jest badanie per rectum. Choć powinno być ono przeprowadzane przez każdego mężczyznę po 40. roku życia, dla wielu z nich ta kwestia wciąż pozostaje tematem tabu. – Badanie polega na wprowadzeniu palca w odbytnicę pacjenta. Na podstawie dotyku lekarz stwierdza, czy na powierzchni prostaty pojawiły się guzki lub czy nie jest powiększona. Choć badanie jest szybkie i bezbolesne, wielu mężczyzn wciąż go unika, odbierając sobie tym samym szansę na wczesne wykrycie choroby i jej wyleczenie. A połączenie badań per rectum i PSA pozwala na dość czułe wyselekcjonowanie osób wymagających dalszej diagnostyki. Dodatkowo w ostatnich latach

dopracowano metodę badania za pomocą rezonansu magnetycznego, co w istotny sposób zwiększyło możliwości wykrywania wczesnych przypadków raka gruczołu krokowego, a także pozwoliło selekcjonować grupy chorych wymagających agresywnego leczenia onkologicznego – mówi dr Chwaliński.

Ekspert podkreśla, że regularne wykonywanie tego typu badań istotne jest także z innego powodu: w większości przypadków w początkowej fazie rak prostaty przebiega całkowicie bezobjawowo. – O ile u części mężczyzn, u których z czasem diagnozuje się raka prostaty, mogą wystąpić problemy z oddawaniem moczu, krew w moczu czy nasieniu, a w bardziej zaawansowanych przypadkach nawet całkowity bezmocz, ból w kroku czy wynikające z przerzutów do kości bóle kostne, to jednak w dużej mierze rak prostaty nie sygnalizuje swojej obecności. Nie mając symptomów, jesteśmy nieświadomi rozwoju nowotworu aż do jego późnego stadium. Tymczasem szacowana długość dalszego życia przy wczesnym wykryciu raka prostaty i wdrożeniu odpowiedniego leczenia wynosi ponad 15 lat. Przy dzisiejszych osiągnięciach medycyny rak prostaty może być naprawdę skutecznie leczony. Obecnie dysponujemy bardzo skutecznymi metodami leczenia raka gruczołu krokowego: począwszy od najnowszych technik chirurgicznych (w tym leczenia z użyciem robota chirurgicznego daVinci, jak i wysoce precyzyjnych technik radioterapii – radioterapia 3d i cyberknife). Warunkiem jest jednak wczesne wykrycie choroby – apeluje dr Tomasz Chwaliński.

Gdzie leczyć nowotwór prostaty w województwie mazowieckim?

Mazowiecki Szpital Onkologiczny w Wieliszewie to miejsce, w którym od ponad dekady leczy się chorych na raka gruczołu krokowego. Jak dotąd pomoc znalazło tam 10 tysięcy mężczyzn z takim problemem. Dzięki stałemu rozwojowi placówka stała się unikalnym w skali kraju ośrodkiem, który oferuje pacjentom każdą z dostępnych w Polsce metod leczenia raka gruczołu krokowego. Szpital posiada też najnowocześniejszego robota operacyjnego – DaVinci System X umożliwiającego małoinwazyjne leczenie operacyjne, które powoli staje się światowym standardem. MSO jest także jedynym ośrodkiem onkologicznym, który jest w stanie zaoferować w jednym miejscu pełne kompleksowe leczenie onkologiczne po wykonaniu zabiegu operacyjnego. W przypadkach niekwalifikujących się do leczenia operacyjnego zapewnia pełne leczenie onkologiczne z wykorzystaniem technik radioterapii. Dodatkowym atutem MSO jest zaplecze Oddziału i Zakładu Chemioterapii, pozwalające na leczenie chorych w każdym stadium zaawansowania choroby, również w ramach programów lekowych NFZ. Ośrodek w Wieliszewie dysponuje też większością dostępnych metod diagnostycznych raka gruczołu krokowego, takich jak tomografia komputerowa, badania rezonansu magnetycznego, badania PET-CT. Wykonuje też biopsje stercza pod kontrolą USG transrektalnego.

red./Ipsen Poland



WYNAJEM
bezpośrednio
POWIERZCHNIE MAGAZYNOWE
I HALE PRODUKCYJNE

w budynku przemysłowym
w Legionowie
ul. Zegrzyńska 4

tel. 601 243 769

Wspomnienia z (amiast) wakacji

Sycylia to pod wieloma względami turystyczny „samograj”. Nic dziwnego, że bez względu na porę roku można tam spotkać tłumy gości z całego świata. Z nadsyłanych do nas zdjęć wynika, że często docierają tam również mieszkańcy Legionowa oraz powiatu. Tylko pozazdrościć...



HOROSKOP na nadchodzący tydzień

RYBY

Można samotnie gnać przez życie, ale po co? Rozejrzyj się wokół, chętnych do pary nie brakuje.

BARAN

Zimy wprawdzie ostatnio nie te, co dawniej, ostrożności jednak nigdy za wiele. Bądź ostrożny.

BYK

Z twojego związku odleciały motylki i zaczęła się zwyczajna egzystencja. Przełam ją czymś szalonym.

BLIŹNIĘTA

Podwyżka, wygrana na loterii, spadek – szykuje się przyływ gotówki. Spróbuj jej szybko nie stracić.

RAK

Jeśli zastanawiasz się nad dużą inwestycją, gwiazdy podpowiadają ostrożność.

LEW

Zrób rachunek sumienia i zastanów się, co warto wokół siebie coś zmienić.

PANNA

Albo będziesz czerpać z życia pełną garścią, albo brać ochłapy. Czas się zdecydować.

WAGA

Nie lekceważ pierwszych symptomów nadchodzącej zimy. Twoja odporność nie jest teraz najlepsza.

SKORPION

Jeśli w pracy pojawi się ktoś nowy, staraj się nawiązać z nim dobre relacje. Kiedyś zaprocentują.

STRZELEC

Finansowe troski już za tobą. Najgorsze minęło i nie zabraknie ci kasy na świąteczne prezenty.

KOZIOROŻEC

Uważaj na drugą połowę. Ona wprawdzie jeszcze tego nie wie, ale ktoś zagiął na nią parol.

WODNIK

Latka leć i odbicie w lustrze już nie to, co kiedyś. Przyjmij to do wiadomości i weź się za siebie.

Zwyrwane kontekstu



W WIEKSZOŚĆ WYPOWIEDZI TO MIELENIE ŚMIECI

Ryszard Brański, przewodniczący Rady Miasta Legionowo podczas sesyjnej dyskusji o miejskiej gospodarce odpadami.

CIEKAWOSTKI



KLATKA TYGODNIA

Nawet jeśli praca polega na siedzeniu, warto w niej wyglądać jak z wystawy... fot. red.

Znalezione w sieci

WĘGORZ ELEKTRYCZNY

Jakie napięcie może wytworzyć węgorz elektryczny?

Doświadczenia i poznanie rzeczy, na które nikt wcześniej się nie odważył, doprowadził jednego z naukowców do przekonania się na własnej skórze, jak mocno razi węgorz elektryczny. Przed próbą Kennetha Catanii z Uniwersytetu Vanderbilt uczeni przyglądali się atakom węgorza na konie.

Napięcie wytworzone przez węgorza elektrycznego jest różne

w zależności od rozmiarów ryby. Największe osobniki osiągają długość nawet do 250 centymetrów i ważą 20 kilogramów. Są one najbardziej niebezpieczne. Spotkanie z nimi może w skrajnym przypadku doprowadzić do śmierci człowieka. Największe węgorze wytwarzają bowiem napięcie elektryczne, które jest około trzykrotnie wyższe niż to, które można znaleźć w gniazdku elektrycznym. Przypominamy, że to w domowych warunkach wynosi 230 volt.

Kenneth Catania nie był aż tak odważny (i głupi) i zde-

cydował się na wybór mniejszego węgorza elektrycznego. Ostatecznie mężczyzna został porażony prądem o natężeniu mieszczącym się w przedziale 40-50 miliampereów. Z jego relacji dowiadujemy się, że atak węgorza można porównać do dotknięcia ogrodzenia elektrycznego. Ból był bardzo intensywny, ale krótkotrwały. Naukowiec był pierwszym człowiekiem, który dobrowolnie dał się porazić przez zwierzę.

Wnioski wyciągnięte z eksperymentu przeprowadzonego



w 2017 roku nie są zaskakujące i były znane jeszcze przed wykonaniem próby. Świat nauki po raz kolejny

przekonał się, że wyjątkowa zdolność węgorza elektrycznego to doskonały sposób na samoobronę.



Humor z zeszytów

Tłuszcze rozpuszczają się w rondlu.

W połączeniu wodoru i tlenu stosunkiem dwukrotnym otrzymujemy wodę.

Woda słona zawiera w sobie sól, a słodka cukier.

W próbówce można robić nie tylko doświadczenia, ale i dzieci.

Węglowodan jest to węgiel zamoczony w wodzie.

Kwas solny żre wszystko, co napotka na drodze i na szosie.

SiO₂ jest to wino na które mój tato mówi „pryta” lub „siara”.

Siarka występuje na zapałkach.



Ania 9 lat

Galeria w krótkich spodenkach

Arena na kolarski finał

Niedawny finisz tegorocznej odsłony kolarskiego cyklu pod nazwą Cisowianka Mazovia MTB Marathon zbiegł się w czasie z umieszczeniem powiatu legionowskiego w pandemicznej czerwonej strefie. Mimo to zawodnicy czarno na białym potwierdzili, że pedałujących sportowców nawet koronawirus nie jest w stanie wysadzić z siodełka.

Na przekór przeciwnościom losu, ułokowany pod DPD Areną finałowy maraton cyklu Cezarego Zamany wypadł okazałe, a jego uczestnicy dowiedli, że sport to rzeczywiście zdrowie i odskocznia od pandemicznych zmartwień. Nawet kiedy – jak w tym roku – często walczyli też z wiatrem, który potrafił rozbić peleton i solidnie zachwiać rowerem. I nie były to wcale pojedyncze podmuchy, lecz wiatr wiejący nieustannie – przede wszystkim w oczy organizatorów zawodów MTB. W obliczu panoszącego się na świecie koronawirusa liczba maratonów została bezlitośnie obcięta, zaś tuż przed finałem Cisowianka Mazovia MTB Marathon rząd zdecydował się docisnąć hamulec bezpieczeństwa.

Cezary Zamana zrobił jednak wszystko, by ze swoim peletonem spod znaku czerwonej „M” dojechać do końca i godnie pożegnać ten przedziwny sezon. W trakcie przeprowadzonego w Legionowie finału organizatorzy zadbał o najwyższy po-



ziom bezpieczeństwa. Mocno rozciągnęli sektory startowe, od nowa zaprojektowali bazę zawodów, na każdym kroku apelowali też o noszenie maseczek i pozostawali w stałym kontakcie ze służbami dbającymi o bezpieczeństwo zawodników. – W tych trudnych czasach tym bardziej warto przypominać, że jazda na rowerze to nie tylko przyjemność czy rywalizacja. To również hartowanie ducha i ciała oraz spełnianie sportowych ce-

lów, które zawodniczki oraz zawodnicy stawiają sobie każdego roku. I to właśnie chciałem im zapewnić, organizując finał w Legionowie. Sam dobrze wiem, jak trudna jest rywalizacja w niesprzyjających warunkach pogodowych, bo to w takich okolicznościach niejednokrotnie walczyłem o triumfy na szosie. Dlatego utożsamiam się z sukcesami moich zawodników, którzy mimo tego wiatru w oczy dojechali do mety cali, zdrowi i zadowoleni –

mówi Cezary Zamana, dyrektor sportowy Cisowianka Mazovia MTB Marathon.

Gra, a dokładniej trasa, warta była świeczki. Przez pierwszą część dystansów 1/2 Pro i Pro można było wykręcić niezłą prędkość, by następnie wyszaleć się na single trackach, wymagających już więcej techniki oraz uwagi. Na uwagę zasługiwała też piękna otoczką, w której przyszło ścigać się kolarzom i kolarzom. Chotomowski

las, obfitujący w zapewniające rześkie powietrze sosny, wydawał się jak z japońskiego snu: intensywne, złociste kolory przytłumione były snującą się między ciemnymi pniami mgłą.

W tych warunkach po zwycięstwo na królewskim dystansie Pro sięgnął Michał Glanz (Warszawski Klub Kolarski), który na metę dotarł w 2:19:23. Drugi był Jerzy Zakrzewski (Rafbike Cycling Team, 2:25:16), a trzeci finiszował Andrzej Jędrzej (IFon KolarzKlub, 2:25:24). Na dystansie 1/2 Pro wśród pań najszybsza okazała się Urszula Luboińska (Trezado Bike on Wax), która metę na ulicy Chrobrego w Legionowie osiągnęła w 1:47:42. Druga była Alicja Napióra (Hurtap, 1:51:26), a trzecia Kasia Andrzejczuk (IFon KolarzKlub, 2:04:51). Z panów rywalizujących na tym samym dystansie zwycięstwo wywalczył Karol Przyłuski (AKJ Kwidzyn, 1:35:54), wyprzedzając Pawła Wyczółkowskiego (1:35:55) oraz Marcina Kierdelewicza (Zabłudów Team, 1:36:18).

Organizacja finału nie byłaby możliwa bez zaangażowania partnerów i sponsorów. Infrastrukturę zapewniła DPD Arena Legionowo, która jak co

roku gościnnie przywitała kolarzy z całej Polski. O nagrody dla triumfatorów z Legionowa zadbałi sponsorzy cyklu. Firma Alltop przyszykowała nagrodę dla zwycięzcy dystansu Fit w kategorii Open Kobiety. CentrumRowerowe.pl przygotowało vouchery zakupowe oraz wysokiej jakości lampki rowerowe Eyen. Z kolei GO Sport zafundował zwycięzcy ni oraz zwycięzcy dystansu Fit w klasyfikacji open bony zakupowe o wartości 100 zł. Podarunki przygotował też zespół AJ's Fenwicks. Warto wspomnieć, że transmisję w internecie zorganizowała ekipa KolarzKlub, przez co kibicowanie uczestnikom finału było jeszcze bezpieczniejsze. – Dziękiuję wszystkim zawodniczkom i zawodnikom, którzy dojechali do Legionowa i przy zachowaniu reżimu sanitarnego walczyli na tutejszych trasach. Sportowe podziękowania kieruję też do wszystkich tych, którzy ścigali się w peletonie Mazovii podczas wcześniejszych maratonów. Nie było łatwo, ale wierzę, że tak jak najtrudniejsza trasa buduje naszą wytrzymałość i wzmacnia mięśnie, tak samo i ten sezon doda nam sił, czyniąc nas wszystkich jeszcze odporniejszymi. A kolejny sezon może być już tylko lepszy – powiedział podczas dekoracji Cezary Zamana, triumfator Tour de Pologne z 2003 roku.

oprac. red.

Wykuli sobie zwycięstwo

Po tym weekendzie piłkarska Legionovia KZB Legionowo zapisuje na swoim koncie kolejne trzy ligowe punkty. W sobotę (31 października) podopieczni trenera Michała Piroso pokonali na własnym boisku 2:1 KS Kutno.



Sobotni mecz to było kolejne już spotkanie, w którym to Legionovia jako pierwsza wyszła na prowadzenie. Stało się to w 21 minucie, a strzelcem gola był Andrzej Trubeha, który mocnym i precyzyjnym strzałem zza pola karnego trafił w lewy górny róg bramki Kutna, nie dając jego bramkarzowi żadnych szans na obronę. Ale jak to w poprzednich meczach bywało, także i tym razem podopiecznym trenera Piroso nie udało się utrzymać prowadzenia do końca pierwszej połowy. Gol wyrównujący padł w 44

minucie, a na listę strzelców wpisał się Łukasz Dynel.

Po zmianie stron piłkarze Legionovii robili wszystko, aby tym razem wywalczyć komplet punktów. Legionowianie wyraźnie dominowali i byli zdecydowanie groźniejsi, ale niestety znów brakowało im trochę skuteczności oraz trochę szczęścia. Świetne okazje do podwyższenia wyniku mieli między innymi Andrzej Trubeha i Patryk Koziara, którego strzał trafił w poprzeczkę bramki gości. Gracze z Kutna jednak też mogli wyjść na pro-

2:1 (1:1)	
Legionovia Legionowo – KS Kutno	
Bramki: Trubeha (21'), Gibas (88') – Dynel (44')	
Legionovia Blesznowski – Kaczorowski, Gibas, Choroś, Barański, Karabin (70' Lewandowski), Koziara, Kluska, Dobrogost (71' Mich), Bajdur (90' Kowalski), Trubeha.	
KS Kutno: Szelong – Sądziński (63' Kralkowski), Kowalczyk, Rokosz, Szczytniewski (70' Klepacki), Kasperkiewicz, Dąbrowski, Wielgus, Świątkiewicz (63' Telestak), Kacela (70' Szczepański), Dynel.	

wadzenie. W 86 minucie, przy stanie 1:1, Adrian Kralkowski – na szczęście dla Legionovii – nie potrafił wykorzystać sytuacji sam na sam z Pawłem Blesznowskim. Niewykorzystane sytuacje często się na boisku mszczą i dwie minuty później zamieszanie w polu karnym Kutna wykorzystał Mikołaj Gibas, który strzelił bramkę na wagę trzech punktów.

Po tym zwycięstwie Legionovia awansowała na czwarte miejsce w trzecioligowej tabeli i umocniła się w górnej ósemce. W następnej kolejce podopieczni trenera Piroso zmierzą się na wyjeździe z Olimpią Zambrow. Spotkanie zostanie rozegrane w sobotę 7 listopada o godzinie 13.00.

Aldo



foto. arch.

Pauza na murawach

W miniony weekend piłkarska liga okręgowa oraz klasy A i B miały przerwę w grze. Pauzowały też, co oczywiste, zespoły z terenu powiatu legionowskiego. Ich „urlop” nie potrwa jednak długo. Rozgrywki niższego szczebla zostaną wznowione w najbliższy weekend 7 - 8 listopada.

W 15. kolejce ligi okręgowej w grupie Warszawa I liderujący Sokół Serock zagra u siebie z KS Wesoła (8 listopada, godz. 16.00), Dąb Wieliszew, także na własnym boisku, podejmie Wicher Kobyłka (7 listopada, godz. 11.00), Legionovia II Legionowo u siebie zmierzy się z Olimpią Warszawa (8 listopada, godz. 11.00), a Wisła Jabłonna zagra ze Startem Otwock (8 listopada, godz. 13.00).

W 12. kolejce A-klasy w grupie Warszawa I drugi w tabeli Madziar Nieporęt podejmie na

własnym boisku Wkrę Pomiechówek (7 listopada, godz. 14.00), zaś rezerwy Dębu, również u siebie, zagrają z Coco Jambo Warszawa (7 listopada, godz. 14.00).

Rozgrywkowe „piętro niżej” B-klasowa Mewa Krubin zagra na wyjeździe z Mazurem II Radzymin (7 listopada, godz. 10.30), Impet Łajski u siebie zmierzy się z Farmacją Tarchomin (7 listopada, godz. 18.00), a Rotavia Nieporęt w meczu wyjazdowym sprawdzi się z AON Rembertów (7 listopada, godz. 12.30).

zig

Porażki z Radomką i... wirusem

W przemeblowanym z konieczności składzie i pod nieobecność swego pierwszego trenera siatkarki DPD Legionovii przegrały w ubiegłym tygodniu u siebie 0:3 z E.Leclerc Moya Radomką Radom. Tylko momentami przypominając zespół, który dynamicznie i z wiarą we własne siły rozpoczął tegoroczne rozgrywki ligowe.



foto. arch.

Podobnie jak goście, ekipa z Legionowa także ucierpiała w starciu z pandemią. W niedzielnym (25 października) meczu nie wzięli udziału między innymi libero Klaudia Kulig i rozgrywką Diana Dąbrowska, a także statystyk Fabio Gabbana. Zabrakło też odesłanego na kwarantannę Alessandro Chiappiniego, a jego miejsce na ławce zajął siłą rzeczy drugi trener Adrian Chyliński.

Już początek rozgrywanego w DPD Arenie spotkania wskazywał, że Noviankom nie będzie tego dnia łatwo. Miały problemy w obydwu kluczowych ofensywnych elementach gry: w zagrywce i w ataku. Nic dziwnego, że jako pierwszy, przy sta-

nie 10:16, o czas poprosił prowadzący legionowianki trener Adrian Chyliński. Krótką rozmową z zawodniczkami wiele jednak nie wskórał. Radomianki wciąż miały pierwszą partię pod kontrolą i ani razu nie przydarzyła im się seria straconych punktów. To wystarczyło, żeby spokojnie, z pięcioma „oczka- mi” przewagi dojechać do końca seta. (20:25).

W kolejnym rozdaniu, przy odrobinie szczęścia, legionowianki śmiało mogły wyrównać stan meczu. Po trosze dzięki słabszej skuteczności przyjezdnych, które już nie tak często i nie tak łatwo udanie kończyły swoje akcje. Z objęcia prowadzenia nic jednak

nie wyszło, bo miejscowym przytrafiły się proste błędy w rodzaju dotknięcia siatki czy pomyłki przy zagrywce. A w siatkówce również, podobnie jak w piłce nożnej, niewykorzystane sytuacje lubią się

22, znacznie przybliżające ją do wywiezienia z Legionowa trzech oczek.

Na starcie trzeciej partii wiele wskazywało, że jak to w kobiecej siatkówce często bywa, nastąpi diametralny zwrot akcji i gospodynie zaczną odraabiać stracone sety. Otworzyła ją znakomicie i prowadząc już nawet pięcioma punktami, demonstrowały waleczność świadcząca o tym, że jeszcze się w swoich głowach nie poddały. Lepiej broniły, skuteczniej też rozstrzygały na swoją korzyść długie wymiany piłek. Niestety, było tak tylko do czasu. Przy stanie 15:8 trener gości dokonał korekt w składzie, które na nowo wprowadziły radomianki na wyższe obroty i nawet siedem punktów przewagi nie wystarczyło legionowiankom do wygrania seta. W trzeciej i ostatniej odsłonie meczu miejscowe znów zdobyły 22 „oczka”, ale w całym spotkaniu po raz kolejny wyszły na zero.

0:3 (20:25, 22:25, 22:25)

DPD Legionovia Legionowo – E.Leclerc Moya Radomka Radom

Legionovia: Tokarska, Souza, Marin, Różański, Stafford, Grabka, Lemańczyk (libero) oraz Szczyrba.

Radomka: Honorio, Picussa, Johnson, Łukasik, Twardowska, Skorupa, Molenda (libero) oraz Bałucka, Biała.

czasem zemścić. As serwisy Bruny Honorio, poparty blokiem Katarzyny Skorupy, zapewnił ekipie Riccardo Marchesiego zwycięstwo do

Aktualnie, z ośmioma punktami na koncie, DPD Legionovia Legionowo zajmuje siódme miejsce w tabeli siatkarskiej TAURON Ligi.

Skierowania na platformie

Jak poinformowała Powiatowa Stacja Sanitar- no-Epidemiologiczna w Legionowie, począwszy od 22 października lekarze POZ kierujący pacjentów na badania w kierunku SARS-Cov-2 wpisują zlecenia wyłącznie na platformie gabinet.gov.pl.

Jeżeli dla pacjenta niesamodzielnego konieczna jest karetką wymazowa, lekarz Pod-

stawowej Opieki Zdrowotnej powinien odnotować to w systemie. Zaznaczenie potrzeby



obecności karetki wymazowej jest bezwzględnym warunkiem jej wysłania do pacjenta. Natomiast lekarze, którzy nie mają dostępu do platformy gabinet.gov.pl, wysyłają zgłoszenia na badania pacjentów niesamodzielnymi za pośrednictwem formularza zlecenia testów w kierunku SARS, dostępnego na stronie internetowej wsse.waw.pl.

red.

Dawniej Zegrze tętniło życiem

Przy okazji otwarcia nowej wystawy czasowej zatytułowanej „Zegrze. Zapomniane miasto nad Narwią” porozmawialiśmy z Wawrzyńcem Orlińskim, jej kuratorem z Muzeum Historycznego w Legionowie, o ciekawostkach, jakie czekają na miłośników przeszłości w trakcie oglądania ekspozycji oraz zwiedzania miejscowości, której jest poświęcona.



- Większość mieszkańców powiatu o Zegrzu wie zapewne bardzo niewiele. Przygotowana w legionowskim muzeum wystawa daje nadzieję, że to się chociaż trochę zmieni. Co zdaniem jej twórców warto wiedzieć o tej miejscowości?

- Zegrze rozwijało się równoległe z Serockiem. Powstało mniej więcej w tym samym czasie, może nieco później niż Serock. I wydaje nam się, że od zarania z nim konkurowało, gdyż głównym źródłem utrzymania – zarówno

mieszkańców, jak i samej miejscowości – były przede wszystkim dochody płynące z opłat za przeprawę i przewóz towarów Narwią. Wiemy, że w Zegrzu istniała komora celna, pobierano tam opłaty, i to było właśnie głów-

ne źródło dochodów i rozwoju miejscowości.

- Miejscowości, która ponoć mogła też posiadać prawa miejskie. Co na ten temat wiadomo?

- W źródłach historycznych pozyskaliśmy informacje, że niewykluczone jest, że Zegrze albo posiadało prawa miejskie, albo było tzw. nieudaną lokacją, czyli tylko otrzymało możliwość uzyskania praw miejskich. I być może nie doszło to do skutku. W Zegrzu mamy też potwierdzone w źródłach istnienie niewielkiej fortalicji. Generalnie była to siedziba jednych z większych dóbr ziemskich na Mazowszu.

- Na wystawie staracie się podkreślić, że przed wiekami Zegrze było miejscem ruchliwym i ważnym dla lokalnej społeczności. Rzeczywiście tak wiele się w tej okolicy działo?

- Cały czas wydaje się nam wszystkim, że Mazowsze, szczególnie w średniowieczu, to były tylko lasy. Nic bardziej mylnego. Od XI-XII wieku tereny te tętniły życiem, no i na tym tle Zegrze jawi nam się jako istotna miejscowość, położona właśnie na szlaku handlowym. Szlaku wodnym, ale również drogowym – wzdłuż Narwi i dalej na północ w stronę Litwy. Wyniki badań archeologicznych też sugerują, że

ludność, która zamieszkiwała Zegrze, była dość bogata na tle innych mazowieckich miejscowości.

- Czego, jak sądzę, są na muzealnej wystawie dowody...

- Owszem. Prezentujemy zarówno zabytki średniowieczne, takie jak na przykład pierścienie czy srebrny kabluczek skroniowy. Mamy dużą paletę zabytków związanych z wiarą, czyli różnego rodzaju medaliki, krzyżyki, różaniec. Mamy też bardzo ciekawe XIX-wieczne ołtarzyki podróżne z bogatą ikonografią, które zostały wykonane gdzieś w warsztatach petersburskich. Jednym z najciekawszych zabytków, dosyć unikalnym, jest ciężarek monetarny służący do pomiaru wartości nobli. Były to złote monety angielskie o dużej wartości. Ciężarek ten datowany jest na rok 1612 i został wykonany w Amsterdamie, w warsztacie znanego producenta tego typu rzeczy. W jaki sposób znalazł się on w Zegrzu, trudno nam na razie powiedzieć. Być może pełnił jakąś rolę właśnie przy pobieraniu opłat za przewóz towarów.

- Wystawa w muzeum prezentuje głównie plon prowadzonych w przeszłości badań archeologicznych. A czy w Zegrzu zachowały się jakieś pamiatki z przeszłości, które można zobaczyć bez koniecz-

ności używania łopaty i specjalistycznego sprzętu?

- Zegrze zostało całkowicie zmienione. Ono zmieniło swój charakter w momencie, kiedy tereny te zostały kupione przez władze carskie i powstała twierdza Zegrze. Ale ślady tej wcześniejszej działalności, funkcjonowania miasta czy osady Zegrze, jeszcze możemy dojrzeć w terenie. Jest to chociażby pałac zegrzyński. Wokół niego, jeżeli dobrze się rozejrzemy, znajdziemy duży kamień – jest to fragment żarna do mielenia mąki, prawdopodobnie pochodzącego z folwarku zegrzyńskiego. Będzie tam też nieduża górka, która być może kryje w sobie pozostałości tej fortalicji, tego niedużego gródka funkcjonującego w średniowieczu. I tutaj dygresja: nie wykluczamy możliwości prowadzenia w Zegrzu dalszych badań. Ciekawy jest też oczywiście sam teren cmentarza, położonego wśród zabudowy osiedla wojskowego. Wydaje nam się, że w większości teren ten zachował się i też planujemy jakieś dalsze działania mające na celu określić chociażby zasięg terytorialny tego cmentarza. Tak więc miłośnicy historii, chętni do poszukiwania w Zegrzu śladów przeszłości, na pewno znajdą tam wiele ciekawych miejsc.

rozmawiał Waldek Siwczyński

Bitwa na wyciągnięcie wzroku

Z okazji setnej rocznicy Bitwy Warszawskiej legionowską Poczytalię, jako jedną z zaledwie kilkunastu wybranych placówek, odwiedził niedawno Wirtualny Teatr Historii „Niepodległa”. Dzięki temu bywalcy biblioteki mieli unikalną możliwość obejrzenia filmu zatytułowanego „Wiktoria 1920” - wyjątkowej produkcji fabularnej, którą zrealizowano w technologii VR 360 stopni 3D.

Wirtualna rzeczywistość gościła w Poczytali nie pierwszy raz, ale nigdy wcześniej nie była tak... wystrzałowa. – Widzowie mogli wziąć udział w misji dostarczenia meldunku do biura szyfrów w cytadeli. Staliśmy się także świadkami widowiskowej ucieczki przed bolszewikami, a na koniec poznaliśmy rolę wywiadu radiowego w wygranu bitwy. Widzowie, którzy

przez dwa dni uczestniczyli w pokazach, zostali zaopatrzeni w specjalne okulary, w których można korzystać z rozszerzonej rzeczywistości, oraz obrotowy fotel, co sprawiło, że niemal naprawdę brali czynny udział w wydarzeniach z filmu – mówi Karolina Błaszczak-Modzelewska, zastępca dyr. Miejskiej Biblioteki Publicznej w Legionowie.



Ponieważ taka szansa nie trafia się często, łatwo zrozumieć fakt, że pokazy Wirtualnego Teatru Historii cieszą się ogromnym powodzeniem. Tak samo było również w Legionowie, którego przeszłość z Cudem nad Wisłą jest przecież mocno związana. – W piątek do oglądania pokazów zaprosiliśmy uczniów z miejskich szkół, natomiast w sobotę pokazy były otwarte. Mogli w nich wziąć udział wszyscy chętni, którzy zapisali się w specjalnym formularzu uruchomionym przez Koncept Kultura. Szacujemy, że w wydarzeniu uczestniczyło około dwustu osób.

Aby lepiej wprowadzić widzów w klimat słynnej batalii, pokazanemu w Legionowie filmowi towarzyszyła multimedialna wystawa zatytułowana po prostu „1920”. Ekspozycję przygotowano dzięki współ-

pracy z Narodowym Archiwum Cyfrowym oraz Archiwum Państwowym w Warszawie. W parze z wyjątkowym, trójwymiarowym teatrem stanowiła ona świetne, choć siłą rzeczy niepełne kompendium wiedzy o wydarzeniach sprzed wieku. – Wirtualny Teatr Historii to koncepcja pokazywania historii w rzeczywistości rozszerzonej, stworzona przez fundację Koncept Kultura we współpracy z Biurem Programu Niepodległa. Ogromnie dziękujemy Konceptowi Kultura za to, że zechciał w Legionowie, jako jednym z jedenastu miejsc, pokazać swój film – podkreśla Karolina Błaszczak-Modzelewska. Kto go nie widział, ma czego żałować. Bo takich emocji i wrażeń w zwykłym kinie zafundować sobie nie sposób.

Wonder