

# MIEJSCOWA

## na weekend

nr 2/950, GAZETA BEZPŁATNA  
TYGODNIK POWIATU LEGIONOWSKIEGO



s. 5

### Rok na spótkę z pandemią

# Qlinarne otwarcie



Zagłodzeni przez gastronomiczny lockdown restauratorzy chcą w przyszłym tygodniu wyrzucić go z menu. I wreszcie móc powiedzieć klientom: - Smacznego!

s. 3



s. 2

### Nie przechodźmy obojętnie

Przepis  
od



s. 10



s. 3

### Szczepienia w Legionowie



s. 6

### Targ - część opłat została

Reklama  
tel. 797 175 329  
reklama@miejskowa.pl

### Plan na schronisko

s. 7





# Nie przechodźmy obojętnie

**W ciągu kilku najbliższych dni możemy spodziewać się gwałtownego spadku temperatury. Taka aura jest szczególnie niebezpieczna dla osób bezdomnych, starszych, czy też będących pod wpływem alkoholu. Policja apeluje więc, aby nie przechodzić wobec nich obojętnie. Nasze zainteresowanie i pomoc może bowiem uratować im życie.**

W okresie zimowym policjanci, ale często także i strażnicy miejscy, podczas patroli zwracają większą uwagę na miejsca, gdzie mogą szukać schronienia i nocować bezdomni. Są to zazwyczaj pustostany, ogródki działkowe lub altanki. Osoby bezdomne bardzo często rozpalają tam też ogniska, co powoduje jeszcze dodatkowe niebezpieczeństwo. – Policjanci każdego roku monitorują sytuację tych osób. Sami oferują pomoc każdemu, kto jej potrzebuje. Odnajdując takie osoby, zawsze proponują przewiezienie ich do ośrodków, w których jest ciepło, gdzie mogą zjeść posiłek i przespać się w normalnych warunkach – przypominają funkcjonariusze.

Ale nie tylko bezdomni są szczególnie narażeni na wyziębienie organizmu, a w skrajnych przypadkach nawet śmierć z wychłodzenia. Jednym z najczęstszych, a zarazem najbardziej mylnych mitów jest ten, że na rozgrzewkę najlepszy jest alkohol. To nieprawda. Osoba pijąc faktycznie przez chwilę czuje ciepło, jednak po krót-

kim czasie jej organizm jest jeszcze bardziej narażony na wyziębienie. Dużym niebezpieczeństwem jest więc wychodzenie na dwór pod wpływem alkoholu. Wystarczy chwila nieuwagi, nierówna nawierzchnia i można się przewrócić, a potem nie mieć już siły się podnieść. – Nie przechodźmy więc też obojętnie obok osób po alkoholu. Pamiętajmy, że tacy ludzie wymagają od nas szczególnej pomocy. Człowiek nietrzeźwy zdecydowanie szybciej traci bowiem ciepło – przypominają mundurowi.

## Jak postępować, gdy zauważymy kogoś w stanie hipotermii?

1. Sprawdźmy, czy jest bezpiecznie
2. Załóżmy rękawiczki
3. Oceńmy stan ogólny poszkodowanego, jego przytomność i oddech
4. Wezwijmy pogotowie
5. Zabezpieczmy poszkodowanego przed dalszym wychłodzeniem: gdy jest to możliwe, przenieśmy lub zaprowadźmy poszkodowanego do ciepłego pomieszczenia, w innym przypadku starajmy się znaleźć miejsce osłonięte



foto: KSP

od śniegu, wiatru i deszczu. Jeżeli ubranie poszkodowanego jest mokre, należy je jak najszybciej zdjąć, bez zbędnego poruszania poszkodowanego (można je na przykład rozciąć). W przypadku podejrzenia odmrożenia uszu, nosa, rąk i stóp należy rozluźnić uciskające części garderoby, które ograniczają ukrwienie, poszkodowanego okryjmy kocem lub folią izotermiczną złotą stroną do góry, dodatkowo jest też wskazane okrycie szyi i głowy, co zmniejszy utratę ciepła

6. Gdy poszkodowany jest przytomny, możemy podać mu do picia gorące napoje (wskazane są te z dużą zawartością cukru np. z sokiem malinowym). W żadnym przypadku nie podajemy alkoholu, który powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, a tym samym potęguje oziębienie organizmu

7. W przypadku stwierdzenia uszkodzeń skóry zabezpieczmy je suchym opatrunkiem

8. W przypadku, gdy osoba poszkodowana jest nieprzytomna, a ma czynności życiowe, ułożymy ją w pozycji bezpiecznej, która zapewni swobodne oddychanie

9. Stale kontrolujemy oddech poszkodowanego

10. Kiedy dojdzie do zatrzymania oddechu i krążenia, przystąpmy do resuscytacji krążeniowo-oddechowej. W żadnym wypadku nie wolno: pocierać stóp i rąk poszkodowanego, ponieważ możemy spowodować dodatkowe uszkodzenia skóry (nie wolno również nacierać śniegiem!); zostawić poszkodowanego samego; gwałtownie poruszać poszkodowanym, ponieważ może to doprowadzić do szybkiego przemieszczenia się schłodzonej krwi w kierunku serca.

oprac. zig



## Weekend z promilami

**W ten weekend legionowscy policjanci zatrzymali na terenie powiatu kolejnych czterech nietrzeźwych kierujących. Wszystkim grozi do dwóch lat więzienia, utrata prawa jazdy oraz wysoka grzywna.**



foto: arch.

Pierwszy z nich wpadł już w piątek (8 stycznia) około godziny 22.00 na terenie Jabłonny. Uwagę funkcjonariuszy wzbudziła toyota, której kierowca wyraźnie nie był w stanie utrzymać prostego toru jazdy. Badanie alkomatem wykazało, że w organizmie tego 53-letniego kierującego krążyło blisko półtora promila alkoholu. Kolejny z amatorów jazdy na podwójnym gazie został zatrzymany godzinę później na terenie Legionowa. 44-letni kierowca opla miał z kolei promil alkoholu. Trzeci wpadł w sobotę (9 stycznia) po godzinie 19.00 na terenie

Suchocina. Tym razem wynik alkomatu wskazał dwa promile alkoholu.

Ostatni z nietrzeźwych kierujących został zatrzymany w niedzielę (10 stycznia) po godzinie 16.00 w Serocku. Przypadkowi świadkowie, podejrzewając, że 39-letni kierowca może być pijany, zabrali mu kluczyki, uniemożliwiając tym samym jazdę, a następnie wezwali policję. Badanie alkomatem wykazało, że w organizmie mężczyzny krążyły ponad trzy promile alkoholu.

Zig

# Nie ustąpił pierwszeństwa

**W sobotę (9 stycznia) po godzinie 7.00 rano w pobliżu skrzyżowania ul. Pułtuskiej z Kościuszki w Serocku doszło do groźnej wyglądającej kolizji. Lekko ranna została w niej jedna osoba.**



foto: KP PSP Legionowo

Z policyjnych ustaleń wynika, że 64-letni kierowca volkswagenem nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu i doprowadził do zderzenia z citroenem, za którego kierownicą siedział 27-letni mężczyzna. Autami podróżowały w sumie trzy osoby. Jedna z nich odniosła lekkie obrażenia, nie wymagała jednak hospitalizacji. Pomocy medycznej udzielono jej na miejscu zdarzenia. Kie-

rowca volkswagena za spowodowanie kolizji został ukarany mandatem.

Na miejscu zdarzenia interweniowały zastępy straży pożarnej z JRG Legionowo i OSP Serock, policja oraz zespół ratownictwa medycznego. W trakcie działań ruch na ul. Pułtuskiej odbywał się wahadłowo.

Zig



# Qlinarne otwarcie

**„Co byście powiedzieli na to, że chcemy otworzyć restaurację 18-tego stycznia, mimo zakazów? Mam dosyć życia z dnia na dzień. Nasz rząd ma nas głęboko gdzieś, więc nie mamy innego wyjścia” - ten lakoniczny wpis, zamieszczony przed kilkoma dniami na portalu społecznościowym, wywołał lawinę komentarzy. Zachęcony ich pozytywnym wydźwiękiem Maciej Adamski szybko podjął decyzję. I zapowiedział, że swój prowadzony w Legionowie lokal otworzy w najbliższy poniedziałek.**



Otworzy, bo jeśli nie wtedy, to już chyba nigdy. – Po oświadczeniu rządu, że dalej będziemy zamknięci i przedłużają zamknięcie o dwa tygodnie, to był jakiś impuls. Coś we mnie pękło. Dlatego, pomimo obustrzeń, otwieram restaurację!

Oczywiście z zachowaniem reżimu sanitarnego i wszystkich zasad bezpieczeństwa – podkreśla Maciej Adamski z restauracji Qlturalni Qlinarni.

W trakcie ostatniego roku restauratorzy mogli nor-

malnie działać przez raptem pięć miesięcy. Tymczasem gastronomiczna namiastka w postaci sprzedaży dań na wynos nie pozwala sfinansować nawet bieżących rachunków za wodę czy energię elektrycz-

ną. Nie mówiąc już o pokryciu kosztów zakupionych i magazynowanych produktów spożywczych, które przez drugi lockdown musiały wylądować na śmietniku. – Zależy nam na naszych pracownikach, zależy nam na naszych rodzinach. Każdy musi utrzymać swój dom, mieszkanie, musimy też coś jeść. Chcemy pracować, bo mamy takie prawo. Tylko tyle. Rozmawiałem z kilkoma restauracjami i ich właściciele są jak najbardziej za tym, żeby się otworzyć. W czwartek mamy zebranie z udziałem radców prawnych, adwokatów, którzy w razie restrykcji ze strony służb państwowych będą nas reprezentowali w sądach. Jestem zadowolony z tego, że będziemy mieli takie zabezpieczenie, bo sami pewnie nie dalibyśmy rady. Nam już nic nie zostało, tylko walczyć. Nie mamy nic do stracenia.

Także jeśli chodzi o pracowników, których w lokalu pana Macieja pozostało dwunastu. – Wcześniej było dużo, dużo więcej, no ale niestety czasy mamy, jakie mamy. Część ludzi sama zrezygno-

wała, część ludzi musieliśmy zwolnić. Nie chcemy już więcej zwalniać i po prostu chcemy działać, bo całe to zamykanie restauracji jest niezgodne z prawem. Są w nich przecież zachowywane szczególne środki ostrożności: wszystko jest dezynfekowane, wszystko jest czyste, ludzie będą siedzieli w odpowiednich odstępach. Nie ma tu większej możliwości zarażenia się niż w jakimś hipermarkecie – uważa przedsiębiorca.

Chcąc nie chcąc, swoją zapowiedzią biznesowego buntu zainteresował on nawet ogólnopolskie media. Ale przede wszystkim zyskał uznanie ze strony mieszkańców miasta i swoich przyszłych gości. – Bardzo duży i bardzo pozytywny jest odzew ze strony społeczeństwa, co jeszcze bardziej zmotywowało mnie do działania. Wiele osób rezerwuje już na poniedziałek stoliki, chcąc pokazać, że nas wspierają. I już nawet nie chodzi o to, że przyjdą i zostawią u nas pieniądze. Oni dzwonią i mówią: „Przyjdziemy i pokażemy im, że chcemy, aby to było otwarte” – mówi Maciej Adamski.

On oraz inni restauratorzy liczą się z tym, że liczba gości – przynajmniej na początku – będzie mniejsza. Tak czy inaczej, to ostatni moment, aby podjąć próbę powrotu do gastronomicznej normalności – dla dobra restauratorów oraz ich klientów. Dobrze to rozumie także zwierzchnik legionowskiego ratusza, w którego budynku Qlturalni Qlinarni od kilku lat z powodzeniem funkcjonują. – Wsparcie prezydenta mamy takie, że w miarę swoich możliwości próbuje umarzać nam część płatności ewentualnie przesuwając ich terminy. Głównie po to, żeby nie zapukał do nas komornik i żebyśmy nadal jakoś tutaj trwali. Ale ile czasu jeszcze wytrzymamy? Miesiąc? – głośno pyta Maciej Adamski. I po chwili sam sobie odpowiada. – Za miesiąc już nie byłoby do czego wracać...

Jak zapewnia pan Maciej, decyzja o poniedziałkowym otwarciu restauracji jest ostateczna.

Waldek Siwczyński

## Szczepienia w Legionowie

**Jak wynika z udostępnionej na rządowych kanałach informacyjnych mapy z lokalizacjami punktów szczepień przeciw COVID-19, w Legionowie będzie można zaszczepić się w pięciu placówkach medycznych. Obecnie w całym kraju trwają szczepienia osób z grupy 0, wskazanej w Narodowym Programie Szczepień.**

Lista zarejestrowanych punktów szczepień na terenie Legionowa, zgodnie z informacjami Ministerstwa Zdrowia z 7 stycznia br., składa się z pięciu punktów. Zabezpieczaniem mieszkańców przed koronawirusem zajmą się następujące podmioty: Zdrowie - Legionowo Sp. z o.o., Mediq - Je-

rzy Petz, EL-MED Marcinkowscy Spółka Jawna, Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska - SPZOZ w Legionowie oraz Zespół Opieki Zdrowotnej „Legionowo” Sp. z o.o. Ministerstwo przypomina jednocześnie, że proces szczepień jest realizowany etapami. Obecnie trwa etap 0, podczas



którego szczepienia otrzymują m.in. lekarze, pielęgniarki i farmaceuci, pracownicy DPS-ów i MOPS-ów oraz personel

pomocniczy i administracyjny w placówkach medycznych, w tym w stacjach sanitarno-epidemiologicznych.

W ramach etapu I, mającego ruszyć na przełomie stycznia i lutego, szczepienie będą mogli otrzymać pensjonariusze domów pomocy społecznej oraz zakładów opiekuńczo-leczniczych, osoby powyżej 60 lat (w kolejności od najstarszych) i pracownicy służb mundurowych, a także nauczyciele i pracownicy żłobków. W etapie II szczepienie otrzymają osoby poniżej 60 lat z chorobami przewlekłymi zwiększającymi ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19 (np. choroby płuc, cukrzyca, nowotwory, otyłość) albo w trakcie diagnostyki i leczenia wymagającego wielokrotnego lub ciągłego kontaktu z placówkami ochrony zdrowia. Ponadto szczepione będą osoby zapewniające funkcjonowanie podstawowej

działalności państwa i narażone na zakażenie ze względu na częste kontakty społeczne, tj. pracownicy sektora infrastruktury krytycznej, dostaw wody, gazu, prądu, transportu publicznego, urzędnicy odpowiedzialni za zwalczanie pandemii, pracownicy wymiaru sprawiedliwości i funkcjonariusze służb celno-skarbowych.

W etapie III szczepionkę otrzymają przedsiębiorcy i pracownicy sektorów zamkniętych na mocy rozporządzeń w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii. Wtedy szczepione będą też pozostałe grupy osób dorosłych.



# Zawirusowana komunikacja

Ani się kto obejrzał, a minął prawie rok, odkąd Polska oraz świat zmagają się z konsekwencjami koronawirusa. I pomimo masowych szczepień, potrwa to jeszcze zapewne wiele miesięcy. Z pandemią trzeba więc dalej żyć, co w reallach legionowskiej ŚMLW przekłada się nie tylko na większe wydatki dotyczące bieżącej eksploatacji, lecz także na trudniejsze relacje między mieszkańcami. Też coraz częściej zawirusowane.



Skutki pandemii sprawiły, że siłą rzeczy zmianie uległ sposób, w jaki pracownicy spółdzielni komunikują się z mieszkańcami. Przy czym nie stanowi tajemnicy fakt, że dla sporej rzeszy tych drugich nie jest to akurat zmiana na lepsze. – Kontakty między nami a mieszkańcami zawsze były bezpośrednie. A w sytuacji pandemii bywają już takie coraz mniej. Chociaż niektórzy mieszkańcy wciąż nie widzą innej metody, staramy się znie-

chęcać ich do osobistych wizyt w administracjach i sugerujemy na przykład korespondencję mejlową. No ale musimy to uwiarygodnić, więc potrzebujemy na przykład potwierdzenia, że oni wyrażają zgodę, a my utrzymamy to w tajemnicy – mówi Szymon Rosiak. – Mam nadzieję, że to wyjdzie, chociaż jak patrzę na strukturę demograficzną, to jeżeli na 20 tysięcy ludzi, którzy mieszkają w naszych zasobach w Legionowie, ponad osiem tysięcy ma

powyżej sześćdziesiątki, to podejrzewam, że ogromna większość tych osób nie korzysta z mediów elektronicznych. Wtedy, co zrozumiałe, musimy załatwiać wszystko bezpośrednio – dodaje Szymon Rosiak.

W przypadku spraw administracyjno-finansowych, po załatwieniu o sanitarną profilaktykę, nie stanowi to z reguły kłopotu. Sęk w tym, że ciągnąca się kwarantanna zaczyna wywierać wpływ na pogorszenie stosunków między sąsiadami. A to już sfera życia, do której nikt ze spółdzielni wstępu nie posiada. – Coraz więcej takich spraw do nas trafia, jakbyśmy my mogli być rozjemcami. „Proszę zwrócić uwagę sąsiadowi, żeby nie hałasował”, „Proszę zwrócić uwagę, żeby dzieci nie biegały po mieszkaniu”, „Żeby pies nie szczekał”... No a jakie my mamy in-

strumenty do tego, żeby kogoś zmotywować do zmiany postępowania? Próbowaliśmy działać przez rady osiedlowe, ale to jest szalenie trudne, bo wymaga kontaktu osobistego. A dzisiaj oznacza on maseczki, przyłbice i tak dalej. To obecnie strasznie trudne, ale liczymy na to, że mieszkańcy się jak gdyby troszeczkę dostosują.

Czasy, w których spółdzielnia miała w rękę zachęcające do tego narzędzia, raczej bezpowrotnie minęły. Głównie za sprawą intencji rządzących oraz ich działań zmierzających do osłabienia znaczących ongiś wpływów krajowych mieszkańców. – Niestety bywa tak, i zawsze tak było, że w dużym budynku jest jeden mieszkaniec, który sprawia kłopoty. I to sprawia kłopoty wszystkim. A interwencje mieszkańców wobec niego nie skutkują żadną poprawą. Kiedyś mogliśmy w takich sytuacjach podjąć działania zmierzające do pozbawienia członkostwa w spółdzielni z tytułu dokuczliwości, po czym pozbawić prawa do lokalu. W tej chwili to jest prawie niemożliwe – przyznaje prezes Rosiak.

Co do innych konsekwencji częstszego przebywania ludzi w mieszkaniach, są one już mniej przykre. Przynajmniej dla sąsiedzkich relacji. Bo w przypadku portfe-

li mieszkańców jest akurat zgoła odwrotnie. I nic dziwnego: wszak gdzie drwa rąbią, tam... leci woda. – Zauważyliśmy – na początku z zaskoczeniem, lecz później sobie to wytłumaczyliśmy – niesamowity wzrost zużycia wody. Ale to przecież nieuniknione, ponieważ ludzie, którzy przestali jeździć do pracy i więcej przebywają w domu, siłą rzeczy potrzebują też więcej wody. Poza

tym dochodzi do tego jeszcze wynikająca z zaleceń sanitarnych staranność w utrzymaniu czystości rąk czy twarzy. No i to zużycie rośnie – mówi szef legionowskiej ŚMLW. W rezultacie zaś, co zrozumiałe, rosną też wydatki na zimną i ciepłą wodę. Ale chcąc wyjść z koronawirusem na czysto, tak po prostu trzeba.

Wonder



fol. KP PSP Legionowo

## Osobówką w TIR-a

**Do zderzenia samochodu osobowego z ciężarówką doszło w zeszły czwartek (7 stycznia) po godzinie 18.00 w miejscowości Marynino w pobliżu skrzyżowania drogi krajowej nr 62 i ul. Nasielskiej. Nikt na szczęście nie ucierpiał.**

Jak ustalili policjanci, kierujący osobówką nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu i uderzył w samochód ciężarowy. Auto osobowe wypadło z drogi i dachowało na poboczu, ciężarówka w kolei omal nie wpadła do wypełnionego wodą przydrożnego rowu. Kierowcy obu pojazdów zdołali je opuścić jeszcze przed przyjazdem służb. Żadnemu z nich nic poważnego się nie stało. Kierują-

cy osobówką na miejscu został opatrzony przez medyków.

W działaniach brały udział po dwa zastępy z JRG Legionowo i OSP Wola Kiełpińska, Wojskowa Straż Pożarna z Zegrza, policja oraz karetka pogotowia. W trakcie trwania czynności ruch na krajówce był całkowicie zamknięty.

Zig

## Kto do ósemki?

**Legionowskie dzieci i młodzież od lat regularnie „łapią się” do prestiżowego grona laureatów konkursu pod nazwą „Ośmiu Wspaniałych”. Wkrótce okaże się, czy będzie tak również podczas rozpoczętej właśnie jego kolejnej edycji. Jedno jest pewne: już można zgłaszać kolejnych kandydatów.**

Głównym celem Samorządowego Konkursu Nastolatków „Ośmiu Wspaniałych” jest promowanie pozytywnych zachowań dzieci i młodzieży oraz upowszechnianie młodzieżowego wolontariatu. Jego już 28 stołeczna edycja to szansa na docenienie nowej grupy nastoletnich liderów, także z Legionowa. Wystarczy wspomnieć, że w ubiegłym roku jego młodzi mieszkańcy zostali laureatami w kategoriach Ósemka Junior oraz Ósemeczka. A nie były to przecież pierw-



sze wyróżnienia dla miejskich uczniów. No i zapewne nie ostatnie. – Mamy nadzieję, że

w państwie bezpośrednim otoczeniu nie brakuje młodych osób, które zasługują na miano

„wspaniałego”. Dlatego zachęcamy do zgłaszania ich kandydatów do konkursu – zwracając się do mieszkańców legionowskiej urzędniczy.

W związku ze stanem pandemii członkowie konkursowego komitetu organizacyjnego podjęli decyzję o umożliwieniu przesyłania kandydatom zgłoszeń w formie skanu na e-maila lub pocztą, nie wykluczając jednak złożenia dokumentacji osobiście. W przypadku edycji stołecznej formularze zgłoszeniowe można dostarczać na adres e-mailowy: k.staniszevska@swiatnatak.pl albo osobiście lub pocztą na adres: Fundacja „Świat na Tak” Al. J. Ch. Szucha 27, 00-580 Warszawa z dopiskiem: Konkurs „Ośmiu Wspaniałych”. Zgłoszenia należy składać do 12 lutego br.

Aldo

## Kierujący z zakazem

**To miała być rutynowa kontrola drogowa. Podczas sprawdzania danych 21-letniego kierującego pojazdem marki Daewoo okazało się jednak, że nie powinien on siedzieć za kółkiem.**



fol. archi.

Szybko wyszło na jaw, że zatrzymany do kontroli mężczyzna posiadał są-

dowy zakaz prowadzenia pojazdów obowiązujący do września bieżącego roku. Zgodnie z obowiązującymi przepisami za złamanie sądowego zakazu 21-latkowi grozi teraz nawet pięć lat pozbawienia wolności.

Zig



# Rok na spótkę z pandemią

**Przez większość 2020 roku spółka KZB Legionowo, tak samo jak mieszkańcy miasta oraz wiele lokalnych firm, funkcjonowała w realiach zdominowanych przez walkę z koronawirusem. I chociaż było to trudne, również w minionym roku ta ważna miejska spółka osiągnęła cele, do których realizacji przed ośmioma laty została powołana.**

Na koniec 2020 r. spółka administrowała zasobem mieszkaniowym obejmującym 887 lokali o łącznej pow. blisko 34 tys. m<sup>2</sup>. Oprócz 716 mieszkań w budynkach gminnych i czterech w budynkach SMLW, miała też pod opieką 167 lokali w budynkach 40 wspólnot mieszkaniowych. Wyspecjalizowana w tej dziedzinie miejska spółka zarządza w sumie 85 nieruchomościami budynkowymi oraz 1989 lokalami mieszkalnymi o pow. ponad 95 tys. m<sup>2</sup>. Te liczby mówią same za siebie. Na lokalną skalę trudno o firmę, która sprawuje pieczę nad tak dużym i tak zróżnicowanym zestawem lokalnych nieruchomości. I od lat robi to profesjonalnie, nawet jeśli – jak w trakcie pandemii – trzeba zmagać się nie tylko z opieką nad lokalami mieszkalnymi, Centrum Komunikacyjnym, Parkiem Zdrowia czy miejskimi placami zabaw.

Z perspektywy pracowników Spółki pandemia nie zmieniła wiele. Mimo ograniczeń KZB wykonało wszystkie coroczne przeglądy stanu technicznego budynków w zakresie bezpieczeństwa użytkownika, współpracując na tym polu z wyspecjalizowanymi firmami. Przeglądy te stanowiły podstawę zrealizowanych planów remontowych, zarówno w budynkach komunalnych, jak i wspólnot mieszkaniowych. Objęły one m.in. wykonanie pod nadzorem technicznym KZB kompleksowych remontów 11 pustostanów. Jak zwykle spółka czuwała też nad bezpieczeństwem mieszkańców, reagując na zgłaszane przez nich usterki techniczne mogące utrudniać im życie. Tego typu zgłoszeń przyjęto i usunięto przez rok ponad 1300.

Kolejnym zadaniem zrealizowanym z powodzeniem przez KZB było techniczne i estetyczne utrzymanie obiektów Centrum Komunikacyjnego, obejmującego dworzec PKP i garaże wielopiętrowe wraz z przyległymi terenami zielonymi. Skalę trudności zadania dobrze ilustrują liczby.

Rocznie przez Centrum przewija się ponad 1,3 mln pasażerów, a z parkingów korzysta dziennie około tysiąca kierowców. Mimo to funkcjonowało ono bez przeszkód. – Ponadto, w trosce o poprawę jakości powietrza w mieście, podejmowaliśmy działania antysmogowe, współpracując w tym zakresie z urzędem miasta. W ubiegłym roku poskutkowało to likwidacją 35 tzw. kopciuchów. Osiągnęliśmy to poprzez termomodernizację trzech budynków komunalnych, wraz z podłączeniem ich do sieci gazowej i wyposażeniem lokali w kotły ogrzewania na gaz ziemny. Mieszkania w innych budynkach wyposażyliśmy natomiast w tzw. pompy ciepła, co pozwoliło zlikwidować kolejnych 10 kopciuchów – wylicza Irena Bogucka, prezes KZB Legionowo.

Spółka ma pod swoją opieką również budynki 7 szkół, 11 przedszkoli, 2 żłobków, a także stadion, Lodową Arenę, budynki użyteczności publicznej i place zabaw. W roku ze względu na wirusa SARS-COV-2 tak szczególnie, pracownicy KZB Legionowo konsekwentnie realizowali zadania mające na celu zapewnienie bezpieczeństwa w budynkach oświatowych, użyteczności publicznej oraz obiektach sportowo-rekreacyjnych. A po dokonaniu niezbędnych przeglądów wykonywali zawarte w nich zalecenia oraz inne prace remontowe i konserwacyjne. W zależności od potrzeb były to m.in. naprawy pokryć dachowych, malowanie pomieszczeń, rozbudowa instalacji elektrycznych, wymiana okładzin podłogowych, czy też wymiana oświetlenia wewnętrznego lub naprawa stolarki okiennej i drzwiowej.

W ubiegłym roku Spółka realizowała również inwestycje. Należały do nich rozbudowa i przebudowa budynku Szkoły Podstawowej nr 1 wraz z zagospodarowaniem terenu i infrastrukturą towarzyszącą, przebudowa dachu nad oranżerią w ZSP 2, a także wykonanie odprowadzenia wód

opadowych z budynków SP 3 i SP 8. Warto podkreślić, że place zabaw i boiska były przez większość roku dostępne dla mieszkańców, choć oczywiście na zasadach określonych przez reżim sanitarny. Poddawano je ciągłej pielęgnacji i dezynfekcji, a obiekty małej architektury na bieżąco naprawiano i konserwowano. Natomiast działalność takich obiektów jak Stadion Miejski i Lodowa Arena podlegała ograniczeniom wynikającym z ogólnie obowiązujących przepisów prawa. Prowadzono na nich treningi i zajęcia sportowe – najmłodsze roczniki (około 300 dzieci) korzystały z terenu Lodowej Areny, starsi gracze z pozostałych boisk na Stadionie Miejskim, przy zachowaniu wszelkich zasad bezpieczeństwa.

Skoro już mowa o profilaktyce, w związku z koniecznością zapewnienia bezpieczeństwa pracownikom i klientom, spółka podjęła działania mające zapobiec rozprzestrzenianiu się koronawirusa. Ograniczono bezpośrednio obsługę mieszkańców do Biura Obsługi Klienta na parterze budynku, a legionowianie – za pośrednictwem informacji rozwieszonych na klatkach schodowych oraz strony internetowej spółki – zostali powiadomieni o możliwości załatwienia spraw przez telefon lub internet. Co warto podkreślić, pomimo epidemii Biuro Obsługi Klienta nieprzerwanie obsługiwało mieszkańców, przy zachowaniu zasad reżimu sanitarnego. Samo Biuro Obsługi Klienta wyposażono w płyn do dezynfekcji oraz osłonę z plexi, a pracownicy obsługujący interesantów mają obowiązek zakrywania nosa i ust. Dotyczy to też klientów, mających do dyspozycji ustawiony przy wejściu do BOK bezdotykowy dozownik z płynem do dezynfekcji.

Znalazły się one również przy wejściach na zarządzane przez spółkę Targowisko Miejskie. W jego skład wchodzi pięć placów o łącznej pow. ponad 20 tys. m<sup>2</sup>, na których ulokowano 794 stanowiska oraz 66 pawilonów

handlowych. Mimo czasowego zamknięcia obiektu na mocy decyzji sanepidu, po poluzowaniu obostrzeń sanitarnych na targowisko wrócili i kupcy, i klienci, a handel – przy zachowaniu dystansu społecznego – odbywa się tam jak dawniej. Od połowy października wznowiła też działalność funkcjonująca w każdą niedzielę Rupieciarnia. Po zakończonym handlu, przy udziale Straży Miejskiej, przeprowadzana jest kontrola pod kątem uprzątnięcia placów targowych oraz terenów przyległych przez



firmę odpowiedzialną za utrzymanie tam porządku. Dodatkową zachętą do odwiedzenia targu stanowi możliwość bezpłatnego korzystania w soboty w godz. 07:00-15:00 z parkingu przy legionowskim sądzie, będąca efektem umowy najmu zawartej przez spółkę z Sądem Rejonowym w listopadzie.

W 2020 pracownicy KZB Legionowo przeprowadzili 15 przetargów, w wyniku których zapewniono obsługę spółki w różnorodnych aspektach jej działalności związanej z zarządzaniem nieruchomościami. Zrealizowano też 6 zapytań ofertowych na roboty budowlane oraz usługi nieobjęte wymogami ustawy o zamówieniach publicznych i zawarto 27 umów na roboty budowlane, 35 na usługi oraz 11 umów na dostawy. Ponadto zawarto 56 umów najmu lub dzierżawy nieruchomości.

Warto w tym miejscu wspomnieć, że lokatorzy wielu z zarządzanych przez Spółkę lokali komunalnych nie do końca wywiązują się ze swoich powinności. Łączna wysokość ich zadłużenia na koniec ubiegłego roku wyniosła przeszło 5,2 mln zł. I to

z reguły przy wyjątkowo niskich opłatach czynszowych. Celem wyegzekwowania należności wyastosowano m.in. 530 wezwań do zapłaty i zawarto 21 porozumień w zakresie ratalnej spłaty długu. Wypowiedziano też 37 umów, a 61 spraw skierowano do sądu, w tym 22 o eksmisję. Do komornika trafiły wnioski egzekucyjne na kwotę blisko 318 tys. zł. Aby zminimalizować dalszy wzrost zadłużenia, spółka zawarła umowę z Krajowym Rejestrem Długów, gdzie dokonane do bazy danych wpisy mają się przyczynić

do szybszej spłaty lokatorskich zaległości. Do chwili powstania sytuacji nadzwyczajnej w kraju pracownicy KZB przeprowadzali wywiady środowiskowe z zadłużonymi najemcami, informując ich o formach pomocy w spłacie zaległości: w postaci dodatku mieszkaniowego, świadczeń celowych otrzymywanych z OPS-u bądź też możliwości odpracowania zaległości w ramach programu „Odpracuj czyszczy”.

Co do zarządzanych przez KZB obiektów pływackich, im pandemia najbardziej dała się we znaki. O ile jeszcze podczas ferii basen przy ul. Królowej Jadwigi oraz pływalnia Wodne Piaski działały bez zakłóceń – dostępne dla szkół, szkółek pływania, klubów oraz klientów indywidualnych, 12 marca zostały zamknięte. – Podjęliśmy decyzję o spuszczeniu wody z niecek i zbiorników oraz wykonaniu gruntownych prac konserwacyjnych i naprawczych. Wykonawca Wodnych Piasków przeprowadził zaś przegląd instalacji solarnych, fotowoltaicznych, elektrycznych, wentylacyjnych, hydraulicznych oraz technologii basenowej. Na początku lipca mogliśmy rozpocząć prace przy ponownym uruchomieniu

pływalni Wodne Piaski, co nastąpiło 1 sierpnia – przypomina prezes Irena Bogucka.

Aby zminimalizować rozprzestrzenianie się wirusa, zlikwidowano miejsca siedzące w holu głównym, gdzie pojawiły się informacje o konieczności zakrywania nosa i ust oraz dezynfekcji rąk. Zabezpieczono pracowników kasy przegrodami i po każdym kliencie prowadzona była dezynfekcja szafek i pasków. Od 16 października, na mocy nowych przepisów dotyczących ograniczenia dostępu dla klientów indywidualnych, wyłączono z użytku brodziki, jacuzzi i zjeżdżalnie, pozostawiając możliwość korzystania z obiektu grupom zorganizowanym, które prowadziły zajęcia na basenie sportowym i części basenu rekreacyjnego. Po grudniowych świętach weszły w życie przepisy, które uniemożliwiły funkcjonowanie pływalni. Jeżeli chodzi o basen przy ul. Królowej Jadwigi, pozostawał on zamknięty. Głównie z uwagi na fakt, iż w obecnej sytuacji i związanym z nią mniejszym zainteresowaniem mieszkańców Legionowa korzystaniem z tej formy rekreacji, pływalnia Wodne Piaski była w stanie obsłużyć wszystkich klientów. Jednocześnie Spółka podjęła wszelkie działania zabezpieczające pozwalające utrzymać basen przy ul. Królowej Jadwigi w dobrym stanie technicznym.

Oczkiem w głowie spółki KZB jest prowadzone przez nią od pięciu lat, powiększone po roku o kolejne trzy oddziały niepubliczne przedszkole Wesołe Sówki. Jego dwie placówki zapewniają miejsca dla 135 dzieci, oferując im specjalistyczną opiekę i doskonałe warunki pobytu i edukacji. Każda sala została wyposażona w oczyszczacz powietrza, co dodatkowo wpływa na zdrowie przedszkolaków. Gdy od 16 marca do 26 czerwca wystąpiła konieczność zdalnej edukacji, nauczyciele zamieszczali na stronach internetowych grup przedszkolnych zadania do wykonania, nagrywali filmiki i prowadzili zajęcia. Działania te spotkały się z wysoką oceną rodziców, z którymi współpraca jak dotąd wygląda wzorowo.

Pracownicy KZB Legionowo układają starań, aby tak samo układała się ona z jej klientami. Zadanie to wprawdzie bardzo trudne, ale w ubiegłym roku generalnie udało się mu sprostać. Oby tak dalej!



# Drukowana profilaktyka

**Czasowe zamrożenie tradycyjnych zajęć szkolnych nie oznacza, że razem z dzwonekami zniknęły też czyhające na uczniów zagrożenia. Głównie te związane z wszelkiego rodzaju substancjami, które łączy jedno: są dla młodzieży tyleż kuszące, co bardzo szkodliwe. Dlatego właśnie w legionowskim ratuszu postanowiono nie zasypiać gruszek w popiele i dostarczyć szkołom porcję użytecznej wiedzy o używkach.**



Tym razem owa wiedza przybrała głównie tradycyjną, czyli papierową postać. – Urząd Miasta Legionowo zakupił materiały edukacyjno-profilaktyczne dla klas I-VIII dotyczące działań uświadamiających dzieci i młodzież o niebezpieczeństwach związanych zarówno z używaniem narkotyków, jak i dopalaczy – informuje Kamil Stępkowski, rzecznik Urzędu Miasta w Legio-

nowie. Ratusz zakupił i... podał dalej.

Karty pracy z ćwiczeniami dla starszych uczniów przygotowano tak, aby według załączonych instrukcji mogli oni samodzielnie pracować podczas lekcji. W przypadku przedłużenia zdalnej edukacji zostanie uruchomiona specjalna strona internetowa, dzięki której uczniowie wraz z nauczycielem

będą mogli kontynuować naukę w tym zakresie. Także w oparciu o gotowe audycje i scenariusze warsztatów, przygotowane pod kątem atrakcyjności dla młodych odbiorców. – Chcemy, żeby profilaktyka antynarkotykowa była obecna w szkołach już od podstaw, aby dzieci miały jak najwięcej czasu na zaznajomienie się głównie z tym, jak szkodliwe są te substancje dla ich organizmów. Chodzi też o to, by dzieci, które już odbędą takie zajęcia, mogły uświadamiać swoich rodziców i znajomych, ale przede wszystkim rówieśników, gdyż jak dobrze wiemy, czym wcześniej rozpoczniemy edukację dotyczącą pewnych problemów, tym szybciej jesteśmy w stanie wykształcić odpowiednie nawyki skutkujące szybszą i lepszą reakcją na niewłaściwie postępowanie osób w naszym otoczeniu – dodaje urzędnik.

Zasadniczym celem miejskiej kampanii jest wzmocnienie wśród uczniów poczucia odpowiedzialności za siebie i innych. Dążenie do koleżeńkiego wsparcia, rozumianego jako jeden z czynników chroniących przed zachowaniami ryzykownymi, nauczyciele w pełni popierają. Oni najlepiej wiedzą, jak ogromny wpływ na wybory młodych ludzi mają ich rówieśnicy. Dlatego właśnie zawsze jest dobry czas na poruszenie tego tematu. – Dla nas w tym okresie ważne jest nie tylko to, aby prowadzić – trudne dla nauczycieli, bo trybie zdalnym – zajęcia edukacyjne, ale ważna jest także dbałość o to, co znajduje się w naszym programie wychowawczo-profilaktycznym – uważa Mariusz Borkowski, dyr. Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 3 w Legionowie.

Znajduje się oczywiście nie od parady. Lata do-

świadczeń dowiodły, że edukowanie o szkodliwości substancji odurzających przekłada się na spadek ich popularności wśród młodzieży. Bo wbrew pozorom, wielu uczniów wciąż nie zdaje sobie sprawy, jak bardzo alkohol, narkotyki czy dopalacze mogą im zaszkodzić. – Zajęcia wychowawcze i profilaktyczne, pomimo zdalnej edukacji, w jakimś zakresie muszą być przeprowadzane. Bardzo się cieszymy, że wydział zdrowia publicznego i spraw społecznych wspiera nas w tych dzia-

łaniach, przekazując do wszystkich legionowskich placówek materiały profilaktyczne dotyczące dopalaczy i narkotyków. My u nas w szkole takich problemów na szczęście nie mamy, ale ta profilaktyka jest jak najbardziej wskazana i tą edukację, także w takcie zdalnego nauczania, podejmujemy – zapewnia dyrektor ZSP nr 3.

W przekazanych szkołom materiałach znajdują się też ulotki przygotowane dla rodziców. Dzięki nim dowiedzą się oni, jak chronić dzieci przed zagrożeniami, jak rozmawiać z młodzieżą i gdzie w razie potrzeby mogą udać się po pomoc.

Wonder



## Z nakazem do aresztu

**W ręce policjantów z Legionowa wpadła kolejna osoba poszukiwana przez wymiar sprawiedliwości. Był to 37-letni mieszkaniec naszego powiatu.**

Sąd Rejonowy w Legionowie wydał za nim dwa nakazy doprowadzenia go do aresztu śledczego. Mężczyzna wpadł podczas policyjnej kontroli jednego z adresów, pod którym mógł

przebywać poszukiwany. Teraz za kratkami spędzi on dwa lata i pięć miesięcy. Jest to kara za kierowanie grózb karalnych i stosowanie przemocy.

zig

## Targowisko - część opłat została

**Jak informowaliśmy przed tygodniem, na Targowisku Miejskim w Legionowie od stycznia tego roku nie są pobierane opłaty targowe. I to z pewnością dobra wiadomość dla pracujących tam kupców. Powinni oni jednak pamiętać, że pozostałe opłaty ujęte w regulaminie zarządzanego przez spółkę KZB targu nie uległy zmianie.**



Zgodnie z regulaminem obowiązującym na legionowskim targowisku, prowadzący obiekt przyjmuje z góry do piątego dnia każdego miesiąca opłatę za rezerwację na kolejny miesiąc. Miesięczna opłata rezerwacyjna przyjmowana jest w kasie targowiska, a jej wysokość zależy od wielkości stanowiska handlowego. Osoby zamierzające prowadzić handel, a nieposiadające wykupionej imiennej rezerwacji miesięcznej, zobowiązane są do uiszczenia pobieranej przez inkasenta opłaty w wysokości 10 zł za każdy dzień handlu. Szczegółowych informacji w tym zakresie udziela biuro Targowiska Miejskiego w

Legionowie, tel. 22 774 94 05 lub e-mail targowisko@kzb-legionowo.pl.

Od 1 stycznia do 31 grudnia 2021 roku na Targowisku Miejskim w Legionowie oraz innych tego typu obiektach w kraju nie będzie pobierana opłata targowa. To efekt zapisów Ustawy z dnia 9 grudnia 2020 r. o zmianie ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych oraz niektórych innych ustaw.

Gadget





# Plan na schronisko

**Wedle informacji serockich urzędników, w najbliższych latach planują oni utworzyć niewielkie schronisko dla około dziesięciu zwierząt, mające realizować opiekę tylko nad zwierzętami wyłapanymi z terenu miasta i gminy Serock. Obiekt nie będzie pełnił jakiegokolwiek funkcji komercyjno-usługowej, pomoże natomiast usprawnić dotychczasowe działania w zakresie opieki nad bezdomnymi czworonogami.**



Ustawa o ochronie zwierząt nałożyła na gminy wiele obowiązków, wśród których znalazło się m.in. wyłapywa-

nie bezdomnych zwierząt i zapewnienie im niezbędnej opieki, także weterynaryjnej. A w przypadku nieodna-

lezienia właściciela zwierzaka – zapewnienie mu miejsca w schronisku. To ostatnie bywa z reguły najtrudniejsze. Stąd gminny nacisk na adopcje czworonogów, tak aby jak najwięcej z nich szybko znajdowało nowy dom. Wyłapywaniem bezdomnych zwierząt, na mocy uchwały Rady Miejskiej w Serocku, zajmują się tamtejsi strażnicy miejscy. – Interwencji w sprawie psów od zawsze było wie-

le, ale w ostatnich latach zaobserwowaliśmy ich znaczny wzrost. Jasnym się stało, że trzeba szukać rozwiązania, dzięki któremu zatrzymamy kierowanie każdego wyłapanego psa wprost do schroniska. Stanowiło to problem, bo czas na odnalezienie właściciela na miejscu, tj. na terenie gminy, był bardzo krótki, liczony zaledwie w godzinach. Potem zwierzę kierowane było do schroniska i pomimo, że jego zdjęcie z opisem umieszczane było na stronie internetowej gminy, właściciel znajdował się niezwykle rzadko. To był zbyt krótki czas także na to, aby znaleźć zwierzęciu nowego właściciela – mówi Katarzyna Szmyt, kierownik serockiego referatu ochrony środowiska, rolnictwa i leśnictwa.

Pragnąc zaradzić problemowi, stworzono miejsce, w którym zwierzę mogło być czasowo przetrzymane do czasu transportu do schroniska lub przed oddaniem do adopcji. Początkowo z jednym kojcem, lecz szybko okazało się, że to zbyt mało. – Dlatego wiosną ubiegłego roku zlecieliśmy wykonanie kolejnych trzech boksów i zakupiliśmy trzy budy stanowiące ich wyposażenie. Pozwoliło nam to na wydłużenie czasu koniecznego do poszukiwania właścicieli wy-

łapanych zwierząt lub znajdowania im nowych domów. Sytuacja uległa poprawie, bo przez cały 2019 r. do schroniska trafiły tylko dwa psy. Już wtedy pomagała nam pani Joanna Makiedońska – dodaje urzędniczka.

Przez kolejne miesiące udało się – także dzięki współpracy z Fundacją Pomagamy Biednym z Serocka oraz Fundacją Westy Do Adopcji – zorganizować sprawny system opieki nad zwierzętami przebywającymi pod czasową opieką gminy. Objął on zatrudnienie osoby sprawującej nadzór nad czystością w kojcach, utworzenie profilu facebookowego „Przygarnij z Serocka” oraz zapewnianie koniecznej opieki weterynaryjnej, w tym także czipowanie i sterylizowanie lub kastrowanie wyłapanych zwierząt. Ale najtrudniejszym elementem wciąż było w pełni zgodne z przepisami adoptowanie zwierząt wyłapanych z terenu gminy, po które nie zgłosił się właściciel. – Na gruncie ustawy o ochronie zwierząt adopcje porzuconych zwierząt powinny odbywać się ze schroniska, po uprzednim zacypowaniu i sterylizacji lub kastracji. Nasz gminny punkt czasowego przetrzymywania zwierząt taką właśnie funkcję schroni-

ska de facto pełnił. Zwierzę po odłowieniu trafiło do boksów na terenie MGZGK w Serocku przy ul. Nasielskiej 21. Miało zapewnioną stosowną opiekę weterynaryjną, było ogłaszane jako zwierzę zagubione, poszukujące właściciela lub nowego domu adopcyjnego i w znakomitej większości przypadków rzeczywiście znajdowało nowy dom i nowych właścicieli – opowiada Katarzyna Szmyt.

Powołanie do życia gminnego schroniska stanowiłoby tak naprawdę zalegalizowanie stanu obecnego, lecz już w innej lokalizacji, zgodnie z aktualnymi przepisami w tym zakresie. Nie bez znaczenia pozostaje obowiązek wynikający z ustawy o ochronie zwierząt, który dotyczy zapewnienia miejsca w schronisku bezdomnym zwierzętom wyłapanym z terenu gminy, sprowadzający się do konieczności zawarcia stosownej umowy ze schroniskiem. Wysoki poziom adopcji i kierowanie niewielkiej liczby zwierząt do schronisk (od stycznia 2018 r. było to zaledwie 11 psów) sprawiło, że placówki znajdujące się w niedalekiej odległości od Serocka nie chciały takich umów zawierać. – Utworzenie małego, gminnego schroniska staje się dziś niezbędne, abyśmy mogli pomóc jak największej liczbie zwierzątek znaleźć nowe domy adopcyjne – uważa serocka urzędniczka.

oprac. Aldo/UMiG Serock

## Tragedia tuż za granicą

**Na odcinku drogi wojewódzkiej nr 631 między Nieporętem a Markami doszło do drugiego w ciągu zaledwie kilku dni wypadku śmiertelnego. Wydarzył się on tuż za granicą naszego powiatu, na miejscu interweniowały więc zarówno służby z powiatu legionowskiego, jak i wołomińskiego.**



foto: KP PSP Legionowo, OSP Wólka Radzyminska

DW 631. Z niewiadomych przyczyn samochód osobowy marki Opel wypadł nagle z drogi i uderzył w przydrożne drzewo. Mimo szybko udzielonej pomocy, kierowcy opla nie udało się niestety uratować. Lekarz stwierdził zgon.

Na miejscu tragedii interweniowały zastępy straży pożarnej z PSP w Legionowie i PSP w Wołominie, Wojskowa Straż Pożarna z Zegrza oraz OSP Wólka Radzyminska. Obecne była też policja i dwa zespoły ratownictwa medycznego.

zig

Wypadek miał miejsce w niedzielę (10 stycznia) około godziny 8.27 w miejscowości Sieraków na 31 kilometrze

## Trzynastka za budżetem

**Nieporęccy samorządowcy mają już za sobą dyskusję oraz uchwalenie gminnego budżetu. Mimo pojawiających się w trakcie przedsięwziętej sesji uwag i wątpliwości, zdecydowana większość radnych uznała jego projekt za warty poparcia.**



Za uchwalenie budżetu gminy Nieporęt na 2021 rok tamtejsi samorządowcy wzięli się 21

grudnia, podczas XXXIII sesji Rady Gminy Nieporęt. Głosowanie nad przedłożonym pro-

jektem poprzedziło zwyczajowe w takich okolicznościach rozpatrzenie oraz przyjęcie uchwały w sprawie Wieloletniej Prognozy Finansowej Gminy Nieporęt na lata 2021-2033. Później radni przeszli do zasadniczego tego dnia punktu porządku obrad.

Jeżeli chodzi o najważniejsze budżetowe liczby, dochody gminy Nieporęt w bieżącym roku zaplanowane zostały w łącznej kwocie 115 146 318 zł, w tym dochody bieżące w kwocie 110 679 926 zł, co stanowi 96,1 proc. dochodów ogółem, zaś dochody mająt-

kowe oszacowano na kwotę 4 466 392 zł, co stanowi 3,9 proc. dochodów ogółem. Natomiast wydatki gminy Nieporęt mają opiewać na 132 395 557 zł, w tym wydatki bieżące w kwocie 110 679 926 zł, co stanowi 83,6 proc. wydatków ogółem i wydatki majątkowe w kwocie 21 715 631 zł, co stanowi 16,4 proc. wydatków ogółem.

Kiedy po zakończeniu dyskusji nad budżetem w ruch poszły mandaty, za przyjęciem uchwały budżetowej podniosło je w górę trzynastu nieporęckich radnych, jeden był przeciw, a jeden wstrzymał się od głosu.

red.



Zarządzanie i administrowanie nieruchomościami wspólnot mieszkaniowych oraz wynajem obiektów

**KZB LEGIONOWO**

Tel. 22 774 45 95  
ul. Piłsudskiego 3  
05-120 Legionowo  
info@kzb-legionowo.pl

[www.kzb-legionowo.pl](http://www.kzb-legionowo.pl)

**STACJA**

- przeglądy rejestracyjne
- naprawy główne i bieżące
- serwis klimatyzacji

Legionowo Przystanek  
ul. Jagiellońska 88  
tel. 22 793 01 79

## USŁUGI

- **KOMPUTER** naprawy  
dojazd 513 820 998

**BAROS GROUP**

**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](http://www.barosgroup.pl)

## BOL-MAR

dorabianie kluczy,  
ostrzenie:

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

## montaż i wymiana zamków

Targ Miejski Legionowo  
Centrum Komunikacyjne  
(nowy punkt)

**517 582 537**  
[www.bolmar.eu](http://www.bolmar.eu)

**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

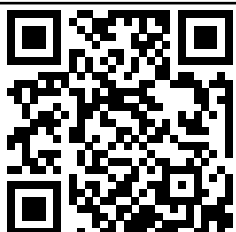
Zapraszamy do współpracy rolników i producentów artykułów rolno-spożywczych wytwarzanych w systemie rolnictwa ekologicznego.

**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](http://kzb-legionowo.pl) 

## Co zyskujesz, kupując ubezpieczenie narciarskie?

Wyjazd na narty to dla miłośników tego sportu bardzo ważny czas w roku. Zanim jednak spakujesz walizki warto, żebyś zainteresował się wykupieniem ubezpieczenia narciarskiego. W tym tekście opowiemy ci o tym, dlaczego powinieneś to zrobić.

### Gdzie znaleźć najlepsze ubezpieczenie narciarskie?

Niezmiennie od kilku lat najlepszym miejscem jest Internet oraz wszelkiego rodzaju porównywarki. Dzięki tym niezwykłym narzędziom uda Ci się w łatwy i pozbawiony wszelkich formalności sposób zaopatrzyć się w nowe ubezpieczenie narciarskie. Wejdź na stronę: <https://www.ubezpieczeniarnarciarskie.pl/> - ubezpieczenia narciarskie i dowiedz się więcej.

### Dlaczego warto wykupić ubezpieczenie narciarskie?

Leczenie poza granicami Polski  
Większość kurortów znajduje się z dala od publicznych ośrodków zdrowia, a turyści są skazani na korzystanie z prywatnych klinik. Jeśli zajdzie konieczność skorzystania z opieki medycznej, ubezpieczyciel pokryje wszelkie koszty leczenia. Sprawdź przed podpisaniem umowy zakres „refundacji”.

### Ochrona sprawcy wypadku

Jeśli spowodujesz niebezpieczne zdarzenie, w którym ucierpią osoby trzecie (materialnie lub fizycznie), firma ubezpieczeniowa pomoże Ci uporać się z finansowymi konsekwencjami sytuacji. Ofiary otrzymają odszkodowania, a Ty nie zbankrutujesz. Pamiętaj jednak, że ubezpieczyciel może odmówić pomocy, gdy udowodni, że podczas zdarzenia byłeś nietrzeźwy.

### Pomoc po wypadku

Nieszczęśliwe wypadki zdarzają się bardzo często, szczególnie w miejscach takich jak stoki narciarskie. Jeśli Twój stan zdrowia ulegnie pogorszeniu, po tego typu zdarzeniu otrzymasz środki na leczenie lub rehabilitację. W razie Twojej śmierci pieniądze powędrują do rodziny lub osób, które do tego upoważniłeś.

Pomocy po kradzieży lub uszkodzeniu sprzętu sportowego  
Jeśli Twoje narty ulegną zniszczeniu lub zostaną skradzione, będziesz mógł liczyć na pomoc ze strony ubezpieczyciela. Otrzymasz zwrot poniesionych kosztów, pod warunkiem, że okażesz dowód zakupu nowych rzeczy. Sprawdź też, jak towarzystwo ubezpieczeniowe podchodzi do objęcia ochroną nart z wypożyczalni.

### Podsumowanie

Jak widzisz, ubezpieczenie narciarskie to produkt, który jest niezwykle przydatny podczas wyjazdu na zimowy urlop. Polisa chroni Cię przed finansowymi konsekwencjami niektórych zdarzeń i pozwala w spokoju oddać się ulubionej dyscyplinie sportu bez konieczności martwienia się o to, co będzie, jeśli coś się stanie. Zadbaj o swoje bezpieczeństwo już dzisiaj i wykup polisę narciarską.



**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 m<sup>2</sup>.**

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**



Przepis od



## Zapiekane jabłka

To jest najszyszy deser świata!

Sposób przygotowania:

Średniej wielkości jabłuszko myjemy dokładnie i małą łyżeczką wycinamy od góry gniazdo nasienne. Następnie bierzemy dostępne zwykle w domu produkty, takie jak rodzynki i czekolada. Kilka rodzynek wrzucamy do jabłka i dodajemy dwie kostki czekolady. Jabłko na talerzyku wkładamy do mikrofalówki na kilka minut i podgrzewamy. Gorące jabłko przekładamy na czysty talerzyk, dekorujemy bitą śmietaną i podajemy na stół.

Zamiast czekolady i rodzynek możemy użyć innych składników. Tu możliwości jest wiele, jeśli mamy żurawinę, dajemy żurawinę. Powidła, dżem, nawet cukierki – wszystko zależy od Twojej fantazji i zapasów. Życzymy smacznego!

Smacznego!



## Spadło z pióra

### Przez szkole życia

Nawiedzają mnie czasem, niczym pomroczość jasna, wspomnienia odległych lat, w których cieszyłem się statusem przedszkolaka. Ależ było fajowo! Właśnie że wspólnie z kolegą (pozdrawiam, Adasiu!) to my w całych starszakach rozstawialiśmy klocki. Adaś bowiem był duży, a ja miałem zawsze darmowe lody z pobliskiej, rządzonej maminią ręką cukierni. W społeczności, w której zwrot „daj gryza” powtarzano częściej, niż w dwuprogramowej telewizji szło „Siedemnaście mgnień wiosny”, każdy dzięki temu liżał mi z ręki.

Tak więc edukowałem się przed-szkolnie słodkim abecadłem życia i zamiast - głupi! - delektować się tym stanem, czekałem aż dostanę w ręce dyplom Żacz-

ka Szkolniczka (chyba nikt nigdy nie uśmiechnął się bardziej idiotycznie niż ja na fotografii zdobiącej ten dokument...) i będę mógł wreszcie powędrować do szkoły. Lec to już była inna bajka. Nie żeby gorsza, ze złym zakończeniem i czarownicą, ale inna. O ile bowiem przedszkole – przynajmniej w moich czasach – stanowiło krainę z rzadką krępowanej wolności, o tyle szkołę uczyniono przedsiönkiem życia, w którym zaczęli oceniać, wymagać i nagradzać, gdy im się podoba. Ucięto dziecięcą żywiołowość, kreatywność i brak skrupułów. Tymczasem, jako rzekł wynalazca teorii względności, wyobrażenia jest ważniejsza od wiedzy! To ona pozwala z czasem ogarnąć świat szerszym spojrzeniem i uwolnić się z wszechobecnej do-



WALDEK SIWCZYŃSKI

słowności. Maluch – pod warunkiem, że jest odcięty od komputera i różnych pokemonowatych stworów – najpierw myśli, próbuje, tworzy, a dopiero potem poznaje i ocenia. Nowoczesne cyberdziecko, szczególnie to z przedszkolną tabulą rasą, wszystko zaś już wie – bo wcześniej widziało na monitorze.

Sęk w tym, że według mnie, starszakowego weterana, to jednak nie to samo. Wie o tym każdy, kto kiedyś miał przyjemność gonić w życiu króliczka. Samo złapanie futrzaka nie stanowi już przecież takiej frajdy. Zresztą co tu dużo mówić, Einstein też pewnie chodził do przedszkola.

## Park zamiast aquaparku

Z ARCHIWUM MIEJSCOWEJ

Przez wiele lat władze Legionowa planowały, że na terenie niewielkiego lasu w pobliżu Areny Legionowo – w kwadracie ulic Sobieskiego, Piotra Skargi, Sowińskiego i Chrobrego – powstanie aquapark. Bilans zysków i strat spowodował jednak, że z tego pomysłu się wycofano. Zamiast aquaparku powstał Park Zdrowia i dziś chyba nikt tej decyzji nie żałuje.

Zanim jednak park powstał, początek roku 2014 – wtedy rozpoczęła się jego budowa – mocno zaniepokoił miłośników przyrody. Osoby spacerujące po lasu w pobliżu Areny zwróciły uwagę, że sporo rosnących w nim drzew oznaczono zieloną farbą. Świadcząc to mogło tylko o jednym – idą pod topór. Zaniepokojeni zwrócili się do naszej redakcji prośbą o interwencję. Podję-

liśmy ją i od razu uderzyliśmy do jedyne go pewnego źródła informacji, czyli miejskiego ratusza. Urząd na pytanie odpowiedział rzeczowo i uspokajająco. – W lasu przy Arenie Legionowo trwa inwentaryzacja drzew. Ma ona na celu naniesienie ich na mapy przed rozpoczęciem projektowania Parku Zdrowia. Chcemy w nim zachować jak największą liczbę drzew, ponieważ będzie pełnił funkcję rekreacyjną dla seniorów – tłumaczyła Tamara Mytkowska, ówczesna rzeczniczka ratusza. Po tych słowach każdy, kto jeszcze liczył, że w tamtym miejscu powstanie aquapark, musiał przełknąć gorzką pigułkę. Ale nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło, bowiem planowany tam park też miał pełnić funkcję rekreacyjno-sportową. – To, co go wyróżni, to tężnia, która będzie służy-

ła ludziom w słusznym wieku. Inne rzeczy to np. ścieżki zdrowia i siłownia pod chmurką – mówił Marek Prokurat, ówczesny naczelnik wydziału inwestycji.

Park, który kosztował niecałe 2 mln zł, powstał w ciągu roku. Od tamtej pory jest jednym z chętniej odwiedzanych przez legionowian miejsc. Spotykają się tam nie tylko seniorzy, ale też rodzice z dziećmi oraz młodzież. Można tam zobaczyć zarówno osoby odpoczywające z książką przy tężni, jak i ćwiczące na plenerowej siłowni. Latem odbywają się tam bijące rekordy popularności potańcówki dla seniorów oraz koncerty plenerowe. Organizowane są tam również liczne imprezy o charakterze kulturalnym lub sportowym. Jak więc widać, park wyszedł miastu na zdrowie.

SUDOKU

4	5		2		6		8	7
		8	7				5	2
8			6		3			
				8	2	9	7	
7		3	1			4	6	
		4	3				5	
	9		5					
	6			1	4	8		

## pod (...) słuchane

Jak patrzącym w doniesienia mediów okiem sięgnąć, krajowi przedsiębiorcy – głównie ci z branży gastronomiczno-hotelowej – coraz częściej podnoszą głowy i buntują się przeciwko nakazanemu przez rząd wstrzymaniu ich działalności gospodarczej. Także w Legionowie, któremu wprawdzie daleko do kurortów, które na turystyce stoją, ale swoje miejsca do

publicznej, zbiorowej konsumpcji również posiada. I też nie chce, aby przez kolejne tygodnie stały one puste. Czy lokalni biznesmeni wreszcie zrzucą covidowe kajdany, trudno powiedzieć. Bardzo to wszakże możliwe, bo mając w perspektywie utratę życiowego dobroku, człowiek jest zdolny do wszystkiego. Kluczowe w tym całym zamieszaniu

okaże się zachowanie przedstawicieli państwowych organów powołanych do tego, by taką obywatelską samowolkę temperować. Dopiero po ich reakcji będzie widać, czy i jak władza stawi taki afront.

Panuje powszechna opinia (w większości przypadków całkiem uzasadniona), że w Warszawie jest najdrożej. Począwszy od cennika w barze mlecznym, poprzez koszt ubezpieczenia samochodu, aż do wartości lokali mieszkalnych. Nie jest to zresztą tylko specyfika nadwiślań-

skiej stolicy, bo takie już wilcze prawo kapitalizmu, że gdzie jest największy popyt, tam robi się też najdrożej. Na szczęście bywają również od tej zasady chlubne wyjątki. Jako administrator jednej z jabłonowskich nieruchomości przekonała się o tym niedawno spółka KZB, przy okazji poszukiwania wykonawcy jej kompleksowego remontu. Wśród pięciu chętnych firm najmniej mamony chcieli za swoją ciężką pracę właśnie fachowcy ze stolicy, znacząco dystansując pod względem oczekiwań finansowych kolegów od budowlanki z peryferyjnych, teoretycznie tańszych części kraju. Co by nie mówić, to budujące!



# Co zrobić, by nie zarazić się... nadwagą

Statystyki są alarmujące: już co piąty uczeń w Polsce ma otyłość lub nadwagę, a polskie dzieci są grupą najszybciej tyjącą na tle rówieśników z innych krajów. Przeciągający się szkolny lockdown jeszcze ten problem pogłębił. Na szczęście z tej zębnej dla zdrowia drogi można w każdej chwili zawrócić. Chociaż, wiadomo, będzie... ciężko.



Na początek zaskakująca informacja: w osiągnięciu mniejszej wagi na wagę złota jest nie tylko zmiana diety. Równie istotne bywają też okoliczności, w jakich odbywa się konsumpcja. Z badań Instytutu Żywności i Żywienia wynika bowiem, że skutecznym remedium na dodatkowe kilogramy polskich dzieci może być również wspólne spożywanie posiłków z rodziną. Dodatkowo, utrwała to w najmłodszych zdrowe nawyki żywieniowe: zjadanie dużych ilości warzyw i owoców, sięganie po produkty zbożowe bogate w błonnik oraz mikroelementy. Oczywiście jest to możliwe, tylko kiedy również dorośli odżywiają się właściwie. – Warto wykorzystać ten moment, kiedy z powodu epidemii koronawirusa spędzamy czas w domu, aby wspólnie przygotowywać i razem jeść posiłki. Dzieci uczą się tego co warto jeść, a czego nie, od dorosłych. Rodzinny obiad jest szansą na wspólne spędzenie czasu, ale też na promowanie zdrowych postaw dotyczących jedzenia – mówi

Katarzyna Piotrowska, dietetyczka współpracująca z piekarnią Asprod.

W prawidłowo skomponowanym jadłospisie dla dziecka w wieku szkolnym nie powinno zabraknąć warzyw i owoców, wysokiej jakości produktów zbożowych, takich jak pieczywo, kasze czy makarony oraz wartościowego białka – ryb, mięsa, nabiału. W rzeczywistości przed koronawirusem regularne posiłki, zwłaszcza jeśli dorośli pracowali poza domem, mogły stanowić spore wyzwanie. Teraz, kiedy wielu z nas pracuje w domu, ustalenie konkretnych godzin posiłków może być łatwiejsze. Wyzwaniem może stać się natomiast odpowiedni dobór produktów. – Kupujemy produkty spożywcze jak najlepszej jakości. Patrzymy na etykiety: im mniej produkt jest przetworzony, tym krótsza jest jego etykieta i tym lepiej dla naszego zdrowia. Wybieramy produkty, które w swym składzie zawierają składniki, które znamy. Dotyczy

to również pieczywa, które jest dla wielu z nas produktem pierwszej potrzeby: kupujemy chleb ze sprawdzonej piekarni, wypiekany z naturalnych składników, najlepiej z dodatkiem ziaren, które dodatkowo podnoszą jego walory zdrowotne – radzi Agnieszka Dominiak z piekarni Asprod.

## Ukojenie w jedzeniu

Stres związany z epidemią, nuda, przymusowe zamknięcie w domu: to wszystko sprawia, że słone, słodkie i tłuste jedzenie jest dla dzieci, jak i dla dorosłych łatwiej dostępne oraz bardziej kuszące. Naukowcy przebadali, jak zmieniły się codzienne nawyki grupy dzieci we włoskiej Weronie w czasie lockdownu. Co prawda dzieci spały średnio o godzinę dłużej, ale też znacząco wzrosła konsumpcja słonych, tłustych przekąsek, czerwonego mięsa oraz słodzonych napojów (tych ostatnich o 125 proc. w porównaniu z

czasem przed COVID-19), a to wszystko przy jednoczesnym spadku aktywności fizycznej. – Jedzenie jest znanym sposobem na „oswajanie niepewności”, daje nam poczucie bezpieczeństwa, jest też pewnego rodzaju sposobem na radzenie sobie z nudą. Jednak należy pamiętać o tym, że tłuszcze trans, w które bogate są produkty wysoko przetworzone – takie właśnie jak chipsy czy przemysłowe słodczyce – wpływają negatywnie na wiele aspektów związanych z naszym zdrowiem. Między innymi hamują wydzielanie się serotoniny oraz dopaminy, neuroprzekaźników odpowiedzialnych między innymi za poczucie szczęścia. Dlatego, jeśli nasze dziecko nie może rozstać się z paczką chipsów lub nie wyobraża sobie kolacji bez lodów, warto te przekąski zamienić na inne, znacznie zdrowsze, takie jak na przykład świeże owoce i warzywa oraz pełnoziarniste produkty zbożowe – namawia dietetyczka Katarzyna Piotrowska.

Lepszym i zdecydowanie zdrowszym sposobem na poprawienie nastroju u dziecka są potrawy z wę-

glowodanów złożonych: pieczywa, kaszy czy makaronów. Tost z chleba razowego z łyżką prawdziwego, naturalnego miodu to znakomita alternatywa dla chipsów czy słodczy. Zawarte w kromce takiego chleba witaminy z grupy B korzystnie wpływają na układ nerwowy, a węglowodany złożone inicjują wydzielanie serotoniny.

## Poskacz z nami

Podstawą piramidy zdrowego żywienia i stylu życia dzieci jest aktywność fizyczna. Mimo tego, że panujące warunki dość mocno ograniczają możliwości swobodnego ruszania się, to nadal nie należy zupełnie rezygnować z ćwiczeń. Jeśli mieszkamy niedaleko parku czy lasu, wybierzmy się tam na dłuższy spacer z dziećmi. Ruch jest bardzo ważnym elementem służącym budowaniu odporności najmłodszych, więc jeśli nie możemy wychodzić na zewnątrz, zorganizujemy zabawę w domu: mogą to być podskoki, rzucanie piłką, skoki przez skakankę. Tak naprawdę każda aktywność, na którą pozwalają nam metraż oraz cier-

pliwość sąsiadów, jest zalecana. – Nawet 15 minut ćwiczeń dziennie przynosi wymierne korzyści dla zdrowia dziecka. Jest to też świetny sposób na spędzenie czasu razem. Jeśli po takiej zabawie jest głodne, warto przygotować mu małą, zdrową przekąskę. Może to być na przykład kanapka na bazie chleba razowego z chudym twarogiem i dowolnym warzywem lub mini sałatka z kromką pieczywa – mówi Katarzyna Piotrowska. W punktach sprzedaży Asprod już teraz dostępne są ekologiczne, papierowe torebki z kolorowanymi dla dzieci oraz wierszykami, które zachęcają najmłodszych do zdrowego stylu życia i jedzenia śniadań. Jak mówi Agnieszka Dominiak, inicjatywa dedykowana jest dzieciom, ale jej pomysłodawcy mają nadzieję, że nie przejdzie bez echa także wśród dorosłych, bo informacje przekazywane głosem najmłodszych członków rodziny często docierają do nas najskuteczniej.

red.

## KZB Legionowo Sp. z o.o.

poszukuje pracownika na stanowisko elektryka.

**Od kandydatów oczekujemy:**

- **wykształcenia min. zawodowego,**

- **doświadczenia w pracy**

**na podobnym stanowisku,**

- **umiejętności pracy w zespole.**

Na kandydatów oczekujemy **18 stycznia 2020r.**

(poniedziałek) o godzinie **15:00**

w siedzibie KZB Legionowo Sp. z o.o.

przy ul. marsz. J. Piłsudskiego 3,

sala obsługi klienta.

**Prosimy o przyniesienie ze sobą CV.**

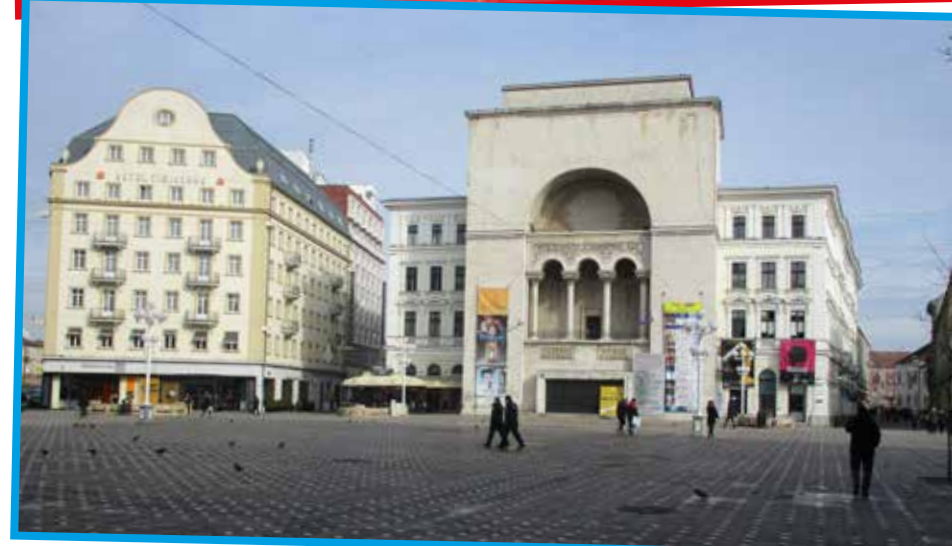
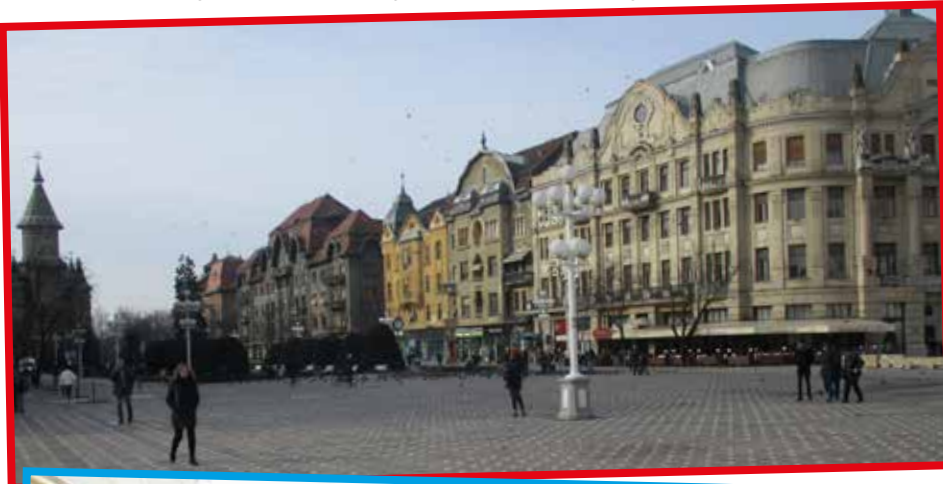
## INFORMACJA

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2018 r., poz. 2204) DOM Pomocy Społecznej „Kombatant” w Legionowie informuje, że w siedzibie DPS „Kombatant” w Legionowie (ul. Jagiellońska 71 05-120 Legionowo) wywieszony zostaje na okres 21 dni tj. od 14 stycznia 2021 r. do 3 lutego 2021 r. wykaz nieruchomości przeznaczonych do oddania w najem w trybie bezprzetargowym.



# Wspomnienia z (amiast) wakacji

Timisoara uchodzi za jedno z najpiękniejszych i najbardziej wartych odwiedzenia miast w Rumunii. Do tego, co można w niej zobaczyć, „dorzuca” jeszcze ciekawą historię oraz całą paletę smaków. Naprawdę warto!





## HOROSKOP na nadchodzący tydzień

### RYBY

Thumisz w sobie żal, który dawno powinien znaleźć ujście. Nie obwiniaj się, że przy okazji komuś będzie przykro.

### BARAN

Jeśli pracujesz na własny rachunek, uważaj na kontrahentów. Chcą ci podrzucić świnię.

### BYK

Lubisz być w zawodowym pędzie i porywać się na kolejne wyzwania. Postaraj się jednak zwolnić i odpocząć.

### BLIŹNIĘTA

Poczuje się na sobie zainteresowanie płci przeciwnej. Zastanów się, jak na nie zareagować.

### RAK

Z dystansem się od rodzinnego sporu i spróbuj ugrać na nim coś dla siebie. Wbrew pozorom, to możliwe.

### LEW

Mówią, że zemsta jest słodka. Zastanów się tylko, czy aż tak ci zależy na pogębieniu byłego partnera.

### PANNA

Kombinujesz, jak wydstać się z pułapki, którą sam na kogoś zastawiłeś. Cóż, kto pod kim dołki kopie...

### WAGA

Nadzieja, że wkrótce zaświeci słońce nad twoimi problemami, nie musi być matką głupich. Tylko jej pomóż.

### SKORPION

Wśród twoich postanowień są takie, które ciężko będzie zrealizować. Może więc trochę odpuść...?

### STRZELEC

Kłopoty wkrótce znikną, bo wyłoni się szansa na ich rozwiązanie. Nie siedź jednak z założonymi rękami.

### KOZIOROŻEC

Owszem, lubisz czasem upierać się przy swoim, ale w przypadku sporu z szefem zrób dwa kroki do tyłu.

### WODNIK

Wykorzystaj dobrą passę i pomyśl o inwestycji w przyszłość. Pamiętaj, że karta nie zawsze będzie ci sprzyjać.

## Zwyrwane kontekstu



**W** COŚ TEN SPRZĘT NIE CHCE ZE MNĄ WSPÓŁPRACOWAĆ

Mł. insp. Anna Jędrzejewska-Szpak, Komendant Powiatowej Policji w Legionowie, podczas multimedialnej prezentacji efektów pracy jednostki powiatowym radnym.



## CIEKAWOSTKI

Bywają tu i ówdzie takie zimy, że jeden kaloryfer to za mało...

fot. red.

### Znalezione w sieci

Domowy sposób na bielsze zęby? Nasze babcie używały do tego sody oczyszczonej. Nałóż niewielką jej ilość na szczoteczkę i wyszoruj nią zęby.

Czy wiesz, że prawie 38% ludzi doświadcza proroczych snów?

Najliczniejszym gadem w Polsce jest jaszczurka zwinka. W okresie godowym przybiera intensywną zieloną barwę. Samiec ma zielony brzusek, a samica szary lub kremowy spód ciała.

ła. Jaszczurka żyje 3-4 lata. Boi się ptaków, węży i łasic. W czasie zagrożenia potrafi odrzucić ogon i uciec. Ogon po jakimś czasie odrasta.

Czy wiesz, że statystycznie każda kobieta denerwuje swojego partnera 3 razy dziennie?

Kiedyś mąka w młynie długo leżakowała, by mogła uzyskać biały kolor. Teraz wybiera się ją za pomocą środków chemicznych. Pamiętaj, że zwiększa ona poziom cukru we krwi i ryzyko powstania cukrzycy.



**Jowisz to piąta (licząc od Słońca) planeta naszego układu słonecznego. Nazwana na cześć bóstwa planeta znana była już w czasach starożytnych. To ogromne ciało niebieskie to gazowy olbrzym, składa się z wodoru i helu. Wokół niego krąży 79 satelitów – księżyców Jowisza.**

## Humor z zeszytów

- Przerażony pilot poczuł, że ma obcięty ogon.
- U nas pogoda jest brzydka, a także wesołe miasteczko.
- W „WESELU” panowie tańczyli z chłopami.
- Moja mama jest blondynką i ma długie czarne włosy
- Glisty mają rybacy i dzieci.
- Austria została podpita przez Węgry.
- Danusia weszła na ławę i zaczęła grać na lutownicy.
- Czytając fraszki Kochanowskiego jestem bardzo z nich zadowolony i doceniam je.



Lenka 11 lat Galeria w krótkich spodenkach



# Na odległość kija nie podchodź

**Od około dwóch lat, przy wsparciu i pod bokiem DPD Areny, rośnie w siłę miejski nordic walking. Duża w tym zasługa mody na zdrowy styl życia, ale równie wielka człowieka, który do chodzenia z kijkami zachęca. Legionowskie zajęcia prowadzi bowiem Krzysztof Człapski, mieszkający w powiecie wielokrotny medalista mistrzostw świata i Europy w tej dyscyplinie sportu. I to prowadzi po mistrzowsku!**



Przy stawianiu pierwszych kroków trudno o lepszego nauczyciela. – Na początku przychodziło mało osób, stopniowo coraz więcej, nawet około trzydziestu. Tak więc fajnie to rozpropagowaliśmy. Ludzie chętnie przychodzą, bo jest to zdrowa forma ruchu i lepiej się po nim czują. Nawet jeżeli na naszych treningach nordic walking dajemy sobie troszkę w kość. Zajmuję się tym już od ponad dziesięciu lat, a dzięki kijom nie poddałem się operacji kręgosłupa. Tak że one naprawdę pomagają – zapewnia Krzysztof Człapski.

Pomagają, lecz tylko pod warunkiem ich prawidłowego używania. W przeciwnym razie, tak samo jak w życiu, może się potwierdzić, że każdy kij ma dwa końce. – Na początku jest profesjonalna rozgrzewka z kijkami, następnie maszerujemy w Parku Zdrowia, robiąc tam minimum pięć kilometrów. Na prostej chodzimy szybszym tempem, później zwalniamy, czyli robimy tak zwane interwały. Każdy, wiadomo, idzie swoim tempem, ale jest ono dostosowane do jego górnych moż-

liwości, aby po treningu jego uczestnik mógł dostrzec, że coś zadziało się w jego organizmie i czuje się po tym lepiej.

Na legionowskie treningi przychodzą mieszkańcy w każdym wieku: dzieci, młodzież i seniorzy. Tym chętniej, że do tej skandynawskiej formy aktywności praktycznie nie ma przeciwwskazań. Również jeśli chodzi o aurę, bo jak powtarza pan Krzysztof, „nie ma złej pogody, są tylko słabe charakterystyki”. – Naprawdę przyciąga do siebie uczestników i nawet przy kiepskiej pogodzie raz, dwa razy w tygodniu odbywają się regularne zajęcia. Z korzyścią dla zdrowia, dla ducha i dla sprawności fizycznej. Są świetne, bo nie wymagają aż tak wiele hartu ducha czy zdrowia, a każdy uczestnik, również senior, może spróbować swoich sił, no i później podjąć wyzwania – uważa Michał Kobrzyński, kierownik DPD Areny w Legionowie.

Kiedy zadba się o właściwą technikę, to z reguły żaden problem. Niestety, większość praktykujących nordic wal-

king rodaków nie ma o niej pojęcia. – Dziewięćdziesiąt procent społeczeństwa chodzi nieprawidłowo. Ludzie biorą kije i jak ja to nazywam, wyprowadzają na spacer. Idą i tylko coś tam nimi sobie dziobią. A technika jest tutaj bardzo ważna i na naszych treningach zawsze pilnuję, aby u ich uczestników była ona prawidłowa – mówi instruktor. Równie istotne jest używanie właściwego sprzętu. – Bo dziewięćdziesiąt procent ludzi, którzy chodzą nieprawidłowo, używa w dodatku nieprawidłowych kijków. Używają oni składanych kijków trekkingowych, zaś w naszych kijach o stałej długości mamy ręko-



jęć, którą jeśli puszczaemy, to kij wraca później do dłoni i tak idąc, łapiemy – puszczaemy, łapiemy – puszczaemy. Bardzo ważny jest też dobór prawidłowych kijków do wzrostu – uczyła Krzysztof Człapski. – Nordic walking opieramy opieramy na naturalnych chodzie, czyli ruch wychodzi z ramienia i te kije mają nam tylko pomagać, a nie przeszkadzać. Kiedy wbijamy kij w podłoże, to mamy tym samym odciążać stawy. Przy jednym kroku odciążamy około pięciu kilogramów masy ciała, co przez godzinę

daje nam ponad dwadzieścia ton odciążonej masy. Czyli mięśnie i ścięgna pracują, a stawy są odciążone – mniej więcej tak, jak na basenie. Natomiast u nas nie potrzeba basenu, tylko bierzemy kije i w trakcie chodzenia wzmacniamy górne partie ciała oraz mięśnie.

O ile przy jeździe na rowerze pracuje ich około czterdziestu procent, zaś u biegaczy o połowę więcej, prawidłowy chód z kijkami angażuje ponoć nawet dziewięćdziesiąt procent mięśni ciała. Podczas pandemii warto też podkreślić fakt, że pod okiem mistrza nordic walking da się uprawiać bez

ryzyka kontaktu z koronawirusem. W okolicach DPD Areny miejsca do trenowania wystarczy dla każdego. – Nie mamy ograniczeń, bo trenujemy na sporej przestrzeni i może nas być tutaj dużo. Zachowujemy oczywiście wymagany dystans. Jak ja to mówię, „na odległość kija nie podchodź”. Dzięki temu trzymamy się od siebie z daleka – śmieje się mistrz nordic walkingu. Trzymając zarazem świetną formę. Taką, z którą można w życiu zająć o wiele dalej.

Waldek Siwczyński



foto: Fb KPR Legionowo

## Poreczne sparingi

**Rzuciwszy w pierwszej rundzie na kolana wszystkich rywali, szczyptorniści KPR-u Legionowo pracowicie spędzają przerwę w rozgrywkach. Zanim ponownie wybiegną na pierwszoligowe parkiety, zawodnicy ekipy prowadzącej w grupie C z przewagą dziewięciu punktów rozegrają kilka ważnych od strony szkoleniowej meczów sparingowych.**

Terminarz zaplanowanych na styczeń gier kontrolnych legionowskiej drużyny wygląda imponująco. Na początek, trzynastego stycznia u siebie, piłkarze ręczni KPR-u zmierzą się z SPR-em ROKIS Radzymin. Trzy dni później, również w DPD Arenie, podejmą natomiast Warmię Energetyk Olsztyn. Dwudziestego stycznia legionowianie zagrają na wyjeździe z Orlenem Wisłą II Płock, zaś dwudziestego trzeciego do DPD Areny przyjedzie KSZO Handball Ostrowiec Świętokrzyski. Na koniec przygotowań, dwudziestego dziewiątego stycznia, prowadzony przez Marcina Smolarczyka i Micha-

ła Prątnickiego zespół pojedzie do Olsztyna, aby ponownie zmierzyć się z tamtejszą Warmią.

Drugą rundę pierwszoligowych rozgrywek w grupie C jej legionowski lider zainauguruje szóstego lutego. Jako pierwsza – prawdopodobnie wciąż przy pustych trybunach – jego aktualną formę sprawdzi trzecia w tabeli ekipa warszawskiego AZS-u Uniwersytet Warszawski. We wrześniu ubiegłego roku, na inaugurację tego sezonu, przegrała ona u siebie z KPR-em 18:30.

Aldo



# „Zjawia” powraca

**Wielki powrót na Parkową! Po 16-letniej przerwie do Legionovii powrócił Dariusz Zjawiński. Doświadczony napastnik z legionowskim klubem podpisał roczny kontrakt, co oznacza, że w biało-żółto-czerwonych barwach będzie on występował do końca 2021 roku.**



Doświadczony 34-letni piłkarz grał w Legionovii w rundzie wiosennej w sezonie 2003/2004 i w rundzie jesiennej następnego sezonu. Z legionowskiego klubu trafił do Legii Warszawa. W drużynie wojskowych kopał przez dwa sezony. W sezonie 2005/2006 razem z Legią wywalczył mistrzostwo Polski. Na szczelnie ekstraklasy występował jeszcze w barwach Odry Wodzisław Śląski, Cracovii i Arki Gdynia. Z zespołem z Pomorza wywalczył drugie w swojej karierze trofeum. W sezonie 2016/2017 razem z Arką Dariusz Zjawiński zdobył Puchar Polski.

W najwyższej klasie rozgrywkowej zawodnik zagrał w su-

mie 85 razy, 100 razy występował z kolei na zapleczu Ekstraklasy. W swojej piłkarskiej karierze Zjawiński reprezentował też barwy Świtu Nowy Mazowiecki, Dolcana Ząbki i Pogoni Siedlce. Jego ostatnim klubem przed powrotem do Legionowa był Znicz Pruszków, gdzie grał przez cały sezon 2018/2019 i 2019/2020 oraz jesień sezonu 2020/2021.

A tak kulisy swojego powrotu na Parkową Dariusz Zjawiński opisuje w wywiadzie udzielonym klubowym mediom: „Skontaktowaliśmy się z prezesem i trenerem. Wykonaliśmy 1-2 telefony. Ja byłem jak najbardziej na tak. Trener przedstawił mi

wizję zespołu. Prezes przybliżył mi temat funkcjonowania klubu. Bardzo dobre warunki do trenowania. Boisko z naturalną nawierzchnią, boisko ze sztuczną trawą. Jest siłownia, wszystko jest „pod nosem”. Dziś wystarczy dobrze zorganizować czas, zadbać o funkcjonowanie klubu. Reszta zależy od zawodnika i jego podejścia oraz tego, co prezentuje na murawie. Jestem szczęśliwy, że tutaj trafiłem. Bardzo się cieszę, że będę ponownie reprezentował barwy Legionovii. I jeśli Bóg pozwoli, to tu zakończę też karierę” – powiedział piłkarz.

Elph

## Ruszyły przygotowania

**Zgodnie z zapowiedziami w piątek (7 stycznia) piłkarska Legionovia KZB Legionowo rozpoczęła przygotowania do rundy rewanżowej. Zawodnicy mają już za sobą pierwsze treningi i pierwszą grę kontrolną.**



Piątkowe zajęcia polegały przede wszystkim na pracach w grupach i na tak zwanej diagnostyce, czyli między innymi testach wy-

dolności tlenowej. Przeszli je zarówno gracze pierwszej drużyny, jak i zawodnicy rezerw oraz młodzieżowcy. Dzień później Legionovia

rozegrała z kolei pierwszą grę kontrolną. Był to mecz wewnętrzny, w którym zawodnicy zostali podzieleni na trzy drużyny: czerwoną, pomarańczową i zieloną. Spotkanie składało się z trzech 35-minutowych tercji. Padło w nim podobno sporo goli.

Kolejne sparingi Legionovia rozegra w najbliższą sobotę. Legionowianie zmierzą się dwoma czwartoligowcami. Ich pierwszym rywalem będzie Escola Varsovia, a drugim Świt Staroźreby. W kolejną sobotę (23 stycznia) przeciwnikami podopiecznych trenera Michała Piroso będą drugoligowy Znicz Pruszków i kolejny reprezentant IV ligi – KS Raszyn.

Elph

## Żegnają się z klubem

**Kolejne zmiany w składzie Legionovii. Po niewątpliwym wzmocnieniu, jakim z pewnością jest powrót na Parkową napastnika Dariusza Zjawińskiego, tym razem piszemy o transferach nie do, ale z klubu.**



Wraz z końcem 2020 roku z Legionovią Legionowo pożegnało się aż sześciu zawodników. Z klubu odeszli bramkarz Jakub Stefaniak, obrońca Bartosz Dąbrowski, pomocni-

cy Marcel Mich, Filip Bućko i Konrad Puchalski oraz napastnik Patryk Szeliga. Z kolei defensor Kacper Knauber i gracz drugiej linii Oliwier Olszewski trafią na wypożyczenie. Póki



co nie wiadomo barwy jakich klubów będą wiosną reprezentowali byli zawodnicy Legionovii.

zig





miejscy strażnicy. – Oprócz walorów artystycznych, braliśmy również pod uwagę zdolności naszych młodych wykonawców, wykonawców tych akrobacji, które były robione na naszym legionowskim skateparku. Wzięliśmy także pod lupę stopień zabezpieczeń uczestników konkursu, to znaczy patrzyliśmy, czy mieli na sobie kaski, ochraniacze, odpowiednie obuwie i inne tego typu rzeczy – mówi insp. Beata Tworus ze Straży Miejskiej w Legionowie.

Obejrzawszy z uwagą każde z konkursowych dzieł, jurorzy musieli następnie wybrać te ich zdaniem najciekawsze. A ponieważ poziom filmików okazał się równie wysoki, co wysoki ich bohaterów, dyskusje nad werdyktem musia-



według nas najlepsze – dodaje strażniczka. Tym samym stało się jasne, do kogo trafi przygotowany przez organizatorów sprzęt sportowy.

Mając na względzie cenne nagrody, udziału w miejskim konkursie jego laureaci raczej nie żałowali. Jeżeli już mogło im czegoś brakować, to tylko

zamienić słowo między innymi z gospodarzem ratusza. A następnie odebrać z jego rąk fajny gwiazdowy prezent. – Ze względu na panującą pandemię nie udało nam się od razu wręczyć tych nagród. Chcieliśmy poczekać do momentu, kiedy będzie można zebrać wszystkich razem i pogratulować im tego sukcesu, jednak zmuszeni zostaliśmy do tego, aby nagrody wręczać każdego oddzielnie, w panującym reżimie sanitarnym – mówi Anna Szwarczewska z Urzędu Miasta w Legionowie.

Co się tyczy modernizacji legionowskiego skateparku, przygotowania do tej inwestycji są już na finiszu. Jeśli realizacja pójdzie zgodnie z planem, w nowym, konsultowanym z użytkownikami kształcie jeszcze w tym roku obiekt będzie do ich dyspozycji.

Gadget



ły trochę potrwać. – Po wielkich bojach wśród członków jury, z tych wszystkich prac udało nam się w końcu wyłonić te

oklasków na gali, która miała ów konkurs uwieńczyć. Zamiast niej skejterzy mogli za to w kameralnych warunkach

# Poruszający skatepark

Podczas gdy tuż przed świętami wszyscy czekali, kiedy spadnie śnieg, na wielu młodych legionowian spadł istny deszcz atrakcyjnych nagród. Nie było w tym, rzecz jasna, żadnego przypadku. Bo zanim uczestnicy konkursu pod nazwą „Porusz z nami skatepark” odebrali w ratuszu prezenty i gratulacje, musieli się sporo napocić.

Inna sprawa, że była to dla nich wymarzona okazja, aby przyjemnie połączyć z pożytecznym. Wykonując triki na terenie legionowskiego skate-

parku, musieli oni tylko zabawić się w koleżanki w filmowców. Sprzęt do nagrywania każdy, jak wiadomo, nosi teraz w kieszeni. Na placu szyb-

ko zaroilo się więc od popisujących się aktorów. Ich popisy oceniła później komisja, w której – jako specjaliści od bezpieczeństwa – prym wiodli

# Operetka prosto z sieci

W czasach pandemii artyści sceniczni pokrzywdzeni są podwójnie. Bo nie dość, że prawie do zera spadła im liczba występów, to kiedy już je mają, mogą grać tylko dla internetowej publiczności. W takiej właśnie formule zaplanowano też pierwszą tegoroczną odsłonę znanego jabłonowskiego cyklu „Pałacowe spotkania z muzyką”, czyli noworoczny koncert zatytułowany „Usta milczą, dusza śpiewa”.

W programie operetkowego show, sporządzonym wedle sprawdzonej i lubianej przez słuchaczy na całym świecie receptury, znajdą się same muzyczne fajerwerki. Zabrzmiały przeboje przede wszystkim operetki, ale też opery i muzyki fortepianowej. – Zaczniemy w rytmie

walca duetem z „Księżniczki czardasza”, a potem nie zabraknie ognistych czardaszów oraz miłosnych wyznań, szeptanych przez zakochanych na balach karnawałowych... A wszystko oczywiście ze szczęśliwym zakończeniem. Ta porcja skrzęcej się muzycznymi klejnotami rado-



ści życia to nasz noworoczny prezent dla państwa, razem z życzeniami szczęśliwego nowego roku! – zachęcają w internecie organizatorzy zaplanowanego na najbliższą niedzielę (17 stycznia) wydarzenia. Wśród wykonaw-

ców znajdą się sopranistka Anna Grabowska-Nadwodna oraz tenor Krzysztof Ciupiński-Świątek, którym na fortepianie będzie akompaniował Robert Skiera. Transmisja online rozpocznie się 17 stycznia 2021 r. o 20.00 UTC+01.

## PROGRAM:

Imre Kálmán (1882-1953) - „Co się dzieje, oszaleję”, duet z operetki „Księżniczka czardasza”  
 Franz Lehár (1870-1948) - „Kiedy skrzypki grają”, aria Ilony z operetki „Cygańska miłość”  
 Carl Zeller (1842-1898) - „Gdy młodzieńcem był mój dziad”, aria Adama z operetki „Ptasznik z Tyrolu”  
 Imre Kálmán - „Jakże mam Ci wytłumaczyć”, duet z operetki „Księżniczka czardasza”  
 Imre Kálmán - „Gdy cygańskie pieśni słyszę”, aria Maricy z operetki „Hrabina Marica”  
 Manuel De Falla (1876-1946) - „Taniec ognia” z baletu „Czarodziejska miłość”  
 Luigi Denza (1846-1922) - „Funiculi funiculà”  
 Giuseppe Verdi (1813-1901) - „La donna è mobile”, aria Księcia z opery „Rigoletto”  
 Imre Kálmán - „Tłumy fraków”, duet z operetki „Księżniczka czardasza”  
 Fryderyk Chopin (1810-1849) - „Grande Valse Brillante” nr 1 Es-dur, op. 18  
 Johann Strauss (syn) (1825-1899) - „Taki pan jak pan”, aria Adeli z operetki „Zemsta nietoperza”  
 Robert Stolz (1880-1975) - „Brunetki, blondynki” z filmu „Kocham wszystkie kobiety”  
 Jacques Offenbach (1819-1880) - „Aria ze śmiechem” z operetki „Périchole”