

MIEJSCOWA na weekend

nr 14/913, GAZETA BEZPŁATNA
TYGODNIK POWIATU LEGIONOWSKIEGO



s. 7

Handel atrakcjami

Stan (prawie) wyjątkowy

Kolejne ograniczenia spowodowane walką z koronawirusem sprawiły, że ludzie mają szlaban już prawie na wszystko. Mniej istotne jest to, czy do jego omijania bardziej ich będą zniechęcały sankcje finansowe, czy zdrowy rozsądek

s. 3



s. 2

Domowa cybertwierdza

s. 10



s. 11

Wirus bez serca

s. 6

Przetargowy zawrót głowy

Reklama
tel. 797 175 329
reklama@miejskowa.pl

s. 5

Szycie na życie



Domowa cybertwierdza

Pandemia koronawirusa i związana z nią dobrowolna kwarantanna sprawiła, że niemal cała aktywność większości z nas przeniosła się do internetu. Za jego pomocą pracujemy, uczymy się, robimy zakupy, ale też kontaktujemy się z rodziną i znajomymi oraz szukamy rozrywki. Biuro do Walki z Cyberprzestępczością Komendy Głównej Policji we współpracy z NASK (Naukową i Akademicką Siecią Komputerową) oraz Europelem przypominają o najważniejszych zasadach cyberbezpieczeństwa, dzięki którym na czas epidemii nasz dom będzie można zamienić w prawdziwą cybertwierdzę.

Zadbaj o cyberbezpieczeństwo swoich dzieci

- Zmień fabryczne hasło i pamiętaj o aktualizowaniu oprogramowania
- Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o bezpieczeństwie w sieci. Słuchaj o jego internetowych doświadczeniach i wyjaśniaj mu, jak ważne jest bycie bezpiecznym online i offline
- Sprawdź bezpieczeństwo i ustawienia prywatności interaktywnych zabawek
- Korzystaj z programów do kontroli rodzicielskiej, by zabezpieczyć aktywność internetową swojego dziecka

PAMIĘTAJ
Korzystaj z wiarygodnych źródeł informacji. Jeżeli padłeś ofiarą cyberprzestępstwa, zawsze powiadom o tym policję.

Najważniejsza jest zasada ograniczonego zaufania. Tylko ostrożność i dokładne weryfikowanie tego, co się w internecie czy skrzynce poczty elektronicznej, pozwoli uniknąć przykrych konsekwencji – przestrzegają policjanci.

Czułość w czasie pandemii

- Nie udostępniaj i nie powielaj wiadomości, które nie pochodzą z oficjalnych źródeł (gov.pl, policja.pl itp.). W ten sposób zatrzymasz rozprzestrzenianie się fake newsów.
- Nie przekazuj spontanicznie darowizn na cele charytatywne i apele o pomoc (np. na leczenie osoby zarażonej COVID-19), zawsze weryfikuj wiarygodność organizacji.
- Nie odpowiadaj na podejrzane wiadomości (szczególnie oferty „cudownych” leków, szczepionek itp.).
- Nie otwieraj linków i załączników od adresatów, których nie znasz lub budzą twoje wątpliwości (dotyczy to i skrzynki poczty elektronicznej i wiadomości SMS).

Zdalne zakupy

- Kupuj tylko od sprawdzonych dostawców i weryfikuj ich wiarygodność.
- Używaj kart płatniczych (pozwalają ograniczyć ewentualne straty, ponadto transakcje dokonywane kartami kredytowymi są ubezpieczone).
- Nie daj się ponieść emocjom, jeśli jakaś oferta brzmi zbyt pięknie, bo prawdopodobnie nie jest prawdziwa.
- Regularnie sprawdzaj stan swojego konta, pozwoli ci to szybko wychwycić wszelkie nieprawidłowości i podejrzane operacje (jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, niezwłocznie skontaktuj się ze swoim bankiem).

Zadbaj o cyberbezpieczeństwo swoich dzieci

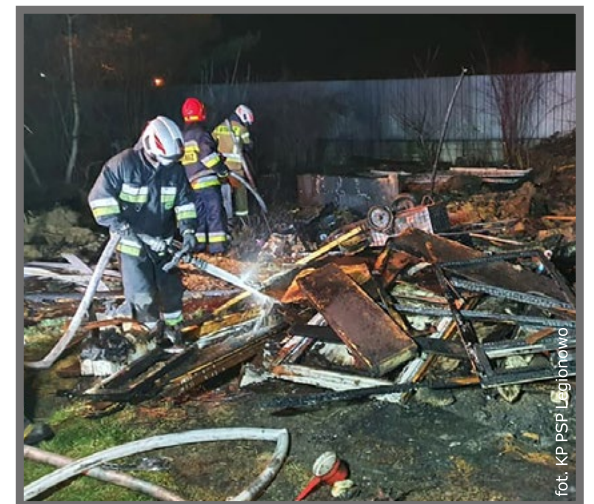
- Korzystaj z programów do kontroli rodzicielskiej.
- Zmień hasło fabryczne routera.
- Aktualizuj oprogramowanie systemowe i antywirusowe.
- Rozmawiaj z dzieckiem o niebezpieczeństwach grożących w sieci.

KGP/oprac. zig



Komórki poszły z dymem

W nocy z czwartku na piątek (26/27 marca) do Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej wpłynęło zgłoszenie o pożarze dwóch drewnianych komórek znajdujących się na prywatnej posesji przy ul. Kościelnej w Łajskach (gm. Wieliszew).



Gdy pierwsze zastępy dotarły na miejsce, pożar był już w pełni rozwinięty. Komórki znajdowały się w odległości około pięciu metrów od sąsiadującego z nimi domu jednorodzinnego, był on więc bezpośrednio zagrożony ogniem. Płomienie zdążyły już nadpaść część jego dachu. Działania strażaków polegały na podaniu jednego prądu gaśniczego w obronę budynku mieszkalnego i trzech prądów w natarciu na pożar.

Po ugaszeniu ognia spalone komórki zostały rozebrane i przelewane wodą. Budynek mieszkalny sprawdzono kamerą termowizyjną, ale na szczęście nie stwierdzono w nim dodatkowych źródeł ognia.

W działaniach brały udział zastępy z JRG Legionowo, OSP Wieliszew, OSP Skrzyszew i OSP Kałuszyn. Na miejscu były też policja i pogotowie energetyczne.

Zig

Jechał po amfetaminie

Policjanci z zespołu patrolowo-interwencyjnego legionowskiej komendy zatrzymali kierowcę samochodu osobowego, który jak się okazało, jechał pod wpływem narkotyków. O jego dalszym losie zdecyduje sąd.



Zachowanie oraz wygląd 23-letniego kierowcy volkswagena wskazywały, że może on być pod wpływem narkoty-

ków. Badanie narkotesterem wykazało, że w jego organizmie znajdowała się amfetamina. Nie był to jednak koniec

kłopotów mężczyzny. Po dokładniejszym sprawdzeniu pojazdu policjanci znaleźli w nim trzy foliowe torebki z tym właśnie narkotykiem oraz z marihuaną w środku.

23-latek został zatrzymany i trafił do policyjnej celi. Za prowadzenie pojazdu pod wpływem narkotyków grozi mu do dwóch lat więzienia oraz utrata prawa jazdy. Za posiadanie środków odurzających może on z kolei trafić za kratki na trzy lata.

Zig

Poszukiwani zatrzymani

W ręce policjantów z powiatu legionowskiego wpadły trzy kolejne osoby poszukiwane przez sądy na podstawie nakazów doprowadzenia do aresztów śledczych lub w celu ustalenia miejsca pobytu.

Pierwszy z nich, 32-letni mężczyzna, został zatrzymany przez policjantów z komisariatu w



Nieporęcie. Na podstawie nakazu doprowadzenia do aresztu śledczego 32-latek za kratkami spędzi 49 dni. Mężczyzna był też poszukiwany przez sąd w Łukowie, celem ustalenia miejsca jego pobytu. Drugiego z poszukiwanych zatrzymano na terenie Jabłonny. Na podstawie dyspozycji wydanej przez Sąd Rejonowy w Pruszkowie poszukiwany 34-letni

mężczyzna w areszcie spędzi najbliższe 180 dni. Ostatni z zatrzymanych wpadł w ręce funkcjonariuszy z legionowskiej drogowki. 29-latek był poszukiwany na podstawie nakazu doprowadzenia wydanego przez Sąd Rejonowy w Legionowie. Mężczyzna w więzieniu spędzi najbliższe dwa lata

Zig

Stan (prawie) wyjątkowy

Wprowadzono kolejne ograniczenia w związku z koronawirusem. Od 1 kwietnia do odwołania każda osoba do 18. roku życia może wyjść z domu tylko pod opieką dorosłego opiekuna, a parki, bulwary, czy plaże zamknięto. Zawieszono działalność salonów fryzjerskich, kosmetycznych i tatuaży. Zmieniły się też zasady robienia zakupów w sklepach stacjonarnych. Za złamanie zakazów grozi kara od 5 do nawet 30 tys. zł.

Sklepy i punkty usługowe – 3 osoby na kasę lub stanowisko do płacenia

Do każdego sklepu (zarówno małego, jak i wielkopowierzchniowego), a także do każdego lokalu usługowego może wejść maksymalnie tyle osób, ile wynosi iloczyn liczby wszystkich kas i liczby 3. Ważne! Liczy się ogólna liczba kas, a nie tych, które są czynne.

Targowisko – 3 klientów na 1 punkt handlowy

Podobne zastrzeżenia dotknęły targów, straganów i bazarków. Tam liczba przebywających osób nie może być większa niż trzykrotność liczby punktów handlowych.

Placówki pocztowe – 2 osoby na 1 okienko pocztowe

Na terenie poczty może przebywać w jednym momencie tyle osób, ile wynosi liczba okienek pocztowych pomnożona przez 2.

W weekendy wielkopowierzchniowe sklepy budowlane będą zamknięte. Natomiast wszystkie sklepy muszą się dostosować do nowych zasad bezpieczeństwa:

- wszyscy klienci muszą robić zakupy w jednorazowych rękawiczkach,
- od 10.00 do 12.00 sklepy i punkty usługowe przyjmują i obsługują jedynie osoby powyżej 65. roku życia. W pozostałych godzinach są dostępne dla wszystkich.

Zamknięte hotele i inne miejsca noclegowe

Mogą one funkcjonować tylko wtedy, gdy przebywają w nich osoby w kwarantannie lub izolacji, a także gdy przebywa w nich personel medyczny. Goście, którzy byli w tych obiektach w momencie wejścia w życie nowych przepisów, musieli wykwaterować się do czwartku. Nie dotyczy to osób, które są w delegacji i korzystają z usług noc-

legowych w ramach wykonywania obowiązków służbowych.

Automatyczna kwarantanna dla bliskich osób w kwarantannie

Są nią teraz objęci wszyscy, którzy mieszkają z osobą kierowaną na kwarantannę.

Zawieszenie rehabilitacji i zamknięcie salonów kosmetycznych i fryzjerskich

Zamknięte zostały wszystkie zakłady fryzjerskie, kosmetyczne, salony tatuażu i piercingu. Tych usług nie można realizować również poza salonami. Zawieszono też wykonywanie zabiegów rehabilitacyjnych i masaży – w placówkach publicznych oraz prywatnych. Chyba że rehabilitacja jest bezwzględnie wymagana stanem zdrowia pacjenta.

Zakaz wychodzenia z domu osób do 18. roku życia bez opieki dorosłego

Tylko obecność rodzica, opiekuna prawnego lub kogoś dorosłego usprawiedliwia ich obecność na ulicy.

W mocy nadal jednak pozostają **ograniczenia w przemiesz-**

czaniu się wszystkich osób. W dalszym ciągu nie można wychodzić z domu z wyjątkiem:

- dojazdu do pracy
- wolontariatu na rzecz walki z COVID-19
- załatwiania spraw niezbędnych do życia codziennego.

Zakaz korzystania z parków, plaż, bulwarów, promenad i rowerów miejskich

Dotyczy parków, zieleńców, promenad, bulwarów, ogrodów botanicznych i zoologicznych, czy ogródków jordanowskich.

2 metry – minimalna odległość między pieszymi

Wyłączeni z tego obowiązku będą: rodzice z dziećmi wymagającymi opieki (do 13 roku życia), a także osoby niepełnosprawne lub niemogące się samodzielnie poruszać i ich opiekunowie.

Urzędy na pracy zdalnej

Instytucje publiczne swoje obowiązki będą wykonywały zdalnie. Wyjątek mogą stanowić jedynie czynności, w których praca zdalna nie gwarantuje możliwości realizacji ich kluczowych obowiązków.

Limit pasażerów również w

pojazdach 9+

W zbiorowym transporcie publicznym obowiązuje już zasada „tyle pasażerów, ile połowa miejsc siedzących w pojeździe”. Rozszerzono ten wymóg także na pojazdy, które mają więcej niż 9 miejsc siedzących, w tym transport niepubliczny.

Miejsca pracy – dodatkowe zabezpieczenia dla pracowników

Pracodawcy muszą zapewnić dodatkowe środki bezpieczeństwa pracownikom. I tak: stanowiska pracy muszą być oddalone od siebie o co najmniej 1,5 metra, pracownicy mają też obowiązek używania rękawiczek i muszą mieć dostęp do płynów dezynfekujących.

Inspektor informuje

Komunikat Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Legionowie z 1 kwietnia przedstawiający sytuację epidemiologiczną na terenie powiatu legionowskiego związaną z koronawirusem SARS-CoV-2 wywołującym zachorowanie na COVID-19.

- łączna liczba osób aktualnie objętych kwarantanną domową/(w ciągu ostatniej doby): 354/(61)
- łączna liczba osób aktualnie objętych nadzorem epidemiologicznym/(w ciągu ostatniej doby): 339/(20)
- łączna liczba osób aktualnie hospitalizowanych z powodu podejrzenia zakażenia COVID-19/(w ciągu ostatnia doby): 5/(0)
- łączna liczba przypadków potwierdzonych laboratoryjnie z wynikiem dodatnim/(w ciągu ostatniej doby): 14/(3)

Zarówno ozdrowieńców, jak i zgonów powiązanych z COVID-19 nie odnotowano.

Nie traktuj toalety jak kosza na śmieci

Nie wiedząc czemu, dość powszechnie przyjęło się, że do toalety można wyrzucać resztki jedzenia czy odpady higieniczne. Tymczasem jest to wysoce niewskazane i nieodpowiedzialne. Dlatego pamiętajmy: wszyscy wspólnie i dla własnego dobra powinniśmy dbać o infrastrukturę wodociągowo-kanalizacyjną.

Robienie z ubikacji kosza na odpady oznacza dla przedsiębiorstw wodociągowo-kanalizacyjnych, takich jak PWK „Legionowo”, dość częste zapychania i niedrożność pomp kanalizacyjnych. Przyczyną tego stanu są przede wszystkim różnego rodzaju chusteczki higieniczne i nawilżane, majtki, podpaski, a nawet spodnie – lista dziwnych przedmiotów jest bardzo długa. Śmieci wrzucone do toalety mogą spowodować zapchanie również wewnętrznej kanalizacji w budynku i doprowadzić do poważnej awarii systemu.

Jeden niebezpieczny zator może sprawić, że ścieki cofną się i zaleją mieszkanie, ogród, ulicę, powodując duże straty materialne i zanieczyszczenie środowiska. Często wyrzucane przeróżne przedmioty, jak np. wspomniane chusteczki, łączą się w sploty i uniemożliwiają swobodny przepływ ścieków wewnątrz rury. Niedopałki papierosów, lekarstwa, farby oraz substancje i środki czystości zawierają związki chemiczne, które są szkodliwe dla pożytecznych mikroorganizmów oczyszczających ścieki w biologicznej części oczyszczalni. Ścieki z Legionowa trafiają do oczyszczalni ścieków „Czajka” na warszawskiej Białołęce. – Pragnę gorąco zaapelować do mieszkańców Legionowa o podjęcie wszelkich starań, aby nie wyrzucać wyżej wskazanych przedmiotów i nie wylewać szkodliwych substancji, szczególnie tych oleistych, do toalet. Powoduje to ogromny problem zarówno dla przedsiębiorstwa wodociągowo-kanalizacyjnego, jak również może doprowadzić do poważnych awarii we-

wnętrznych, których skutki mogą być bardzo kosztowne – tłumaczy Prezes Zarządu PWK „Legionowo” Grzegorz Gruczek.



Akcje nie od parady

Ubiegły rok, jak zresztą większość lat, dla legionowskich i powiatowych policjantów był dość pracowity. Pośród wielu spraw często do siebie podobnych trafiały się i te bardziej spektakularne - takie, które mundurowi wspominać będą zapewne jeszcze długo. Składając na sesji rady powiatu swe coroczne sprawozdanie, o kilku z tych spraw - a w policyjnym żargonie „realizacji” - szefowa komendy samorządowcom przypomniała.

Pierwsza z nich, choć działa się w raczej spokojnym Legionowie - miała iście mafijny charakter. - W dniu 26 kwietnia w Komendzie Powiatowej Policji w Legionowie przyjęto zawiadomienie dotyczące wymuszenia rozbójniczego na szkodę jedenastu restauratorów z terenu powiatu legionowskiego. Z przedmiotowego zawiadomienia wynikało, że na numery firmowe restauratorów nn. osoba wysyłała wiadomości z groźbami i żądaniem zapłaty pieniędzy. W powyższej sprawie podjęto natychmiastowe czynności mające na celu szybkie ustalenie i zatrzymanie sprawców. W ramach realizacji sprawy w dniu 13 maja zatrzymano Agnieszkę G. oraz Sebastiana K. podejrzanych o dokonanie opisanego czynu. Na podstawie zebranego materiału dowodowego osobom przedstawiono zarzuty usiłowania wymuszenia roz-

bójniczego. Na wniosek KPP w Legionowie oraz Prokuratury Rejonowej w Legionowie sąd rejonowy zastosował wobec wyżej wymienionych środków zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania - powiedziała mł. insp. Anna Jędrzejewska-Szpak, Komendant Powiatowej Policji w Legionowie. Prymitywni „reketierzy” dostali więc za swoje.

Dруга z przypominanych przez szefową komendy spraw miała bardziej drastyczny przebieg i smutniejszy finał. - W dniu 21 czerwca dyżurny KPP w Legionowie odebrał zgłoszenie, z którego wynikało, że w jednym z mieszkań na terenie miejscowości Jabłonna znaleziono zwłoki młodej kobiety. Ze wstępnych ustaleń wynikało, że do jej śmierci najprawdopodobniej doszło w wyniku zabójstwa. Czynności przepro-



foto: arch.

wadzone na miejscu zdarzenia oraz natychmiastowe, szeroko zakrojone działania - podjęte między innymi przez policjantów wydziału kryminalnego i wydziału dochodzeniowo-śledczego KPP w Legionowie - doprowadziły do wytypowania osoby podejrzanej o dokonanie zabójstwa Barbary S. Przeprowadzone działania doprowadziły do zatrzymania w dniu 23 czerwca w miejscowości Jabłonna ukrywającego się przed policją sprawcy przedmiotowe-

go zdarzenia Ariela C. Zebrany materiał dowodowy i wykonane czynności procesowe w sprawie pozwoliły na przedstawienie Arielowi C. zarzutu zabójstwa, za co grozi kara nawet dożywotniego pozbawienia wolności. Sąd Rejonowy w Legionowie przychylił się do wniosków Komendy Powiatowej w Legionowie oraz Prokuratury Rejonowej w Legionowie i zastosował wobec podejrzanego środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania - przy-

mniała komendantka. Po czym dodała: - Proszę, żebyście państwo zwrócili uwagę, że do zdarzenia dochodzi 21 czerwca, a 23 jest zatrzymany zabójca, który ukrywa się przed organami ścigania. Wymagało to naprawdę dużego nakładu pracy policjantów. To są policjanci, którzy nie wychodzą do domu, dopóki nie zatrzymają sprawcy. Bez względu na to, jak długo to trwa.

Śledząc lokalne kroniki policyjne, łatwo dostrzec, że mundurowi często mają do czynienia z handlarzami narkotyków. Jeden przypadek szczególnie utkwił gliniarzom w pamięci. - Funkcjonariusze wydziału kryminalnego KPP w Legionowie, zajmujący się zwalczaniem przestępczości narkotykowej, uzyskali informację na temat handlu środkami odurzającymi na terenie Legionowa. Realizując czynności służbowe w ramach prowadzonej sprawy operacyjnej, wykonali szereg czynności, w wyniku których w dniu 7 sierpnia zatrzymali w Legionowie Daniela B. podejrzanego o rozprowadzanie środków odurzających. W chwili zatrzymania posiadał on przy sobie środek odurzający w postaci marihuany o wadze 12 g. W toku dalszych czynności, w miejscu zamieszkania za-

trzymanego policjanci znaleźli ukryte w specjalnie przygotowanych miejscach środki odurzające w postaci amfetaminy o wadze 147 g i mefedronu o wadze 1,27 g. Ponadto zabezpieczono także wagi, puste torebki z zapięciem strunowym oraz inne przedmioty służące do porcjowania narkotyków. Zebrany materiał dowodowy oraz czynności procesowe wykonane w sprawie pozwoliły na przedstawienie Danielowi B. zarzutów posiadania znacznej ilości środków odurzających oraz przygotowania i wprowadzenia do obrotu znacznej ilości środków odurzających. W związku z ujawnionym procederem, na wniosek Komendy Powiatowej Policji w Legionowie i Prokuratury Rejonowej w Legionowie, Sąd Rejonowy w Legionowie zastosował wobec Daniela B. środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania.

Jeśli chodzi o opisową część sprawozdania, na tym Anna Jędrzejewska-Szpak ją zakończyła. Znacząc życie, można oczekiwać, że kiedy w przyszłym roku znów przyjdzie jej „zeznawać” przed radnymi, będzie mogła opowiedzieć równie ciekawe historie. Dla przestępców na szczęście bez happy endu.

Gadget

Czyj to rower?

Legionowscy policjanci poszukują właściciela roweru zabezpieczonego przez kryminalnych w trakcie czynności służbowych. Osoba, która rozpozna swoją własność, jest proszona o kontakt z Komendą Powiatową Policji w Legionowie.



Jeśli w prezentowanym jednoślazie ktoś rozpozna swój rower, jest on proszony o telefoniczny kontakt z prowadzącym postępowanie st. sierż. Pawłem Kucharkiem, pod numerem telefonu 47

724 83 39. Właściciel roweru powinien przedstawić dokumentację potwierdzającą fakt nabycia go lub podać jego cechy identyfikujące.

Zig



foto: OSP Nieporęt

Chciał uniknąć czołówki?

Kierujący mercedesem zjechał nagle z jezdni i uderzył w przydrożne drzewo. Jak potem zeznał policji, chciał w ten sposób uniknąć czołowego zderzenia z innym pojazdem.

Zdarzenie miało miejsce w środę (25 marca) około 15.00 na ul. Wczasowej w Ryni. Auto zostało mocno uszkodzone. Jego kierowca na szczęście nie odniósł poważniejszych

obrażeń. Mężczyzna zdołał o własnych siłach opuścić pojazd jeszcze przed przyjazdem służb. Jak potem zeznał policji, zjechał gwałtownie z jezdni, bo chciał uniknąć czołowego zderzenia z nadjeżdżającym z naprzeciwka samochodem marki BMW. Okoliczności oraz przyczyny tego zdarzenia wyjaśnią dochodzenie prowadzone przez policjantów z komisariatu w Nieporęcie.

Zig



KZB Legionowo Sp. z o.o.

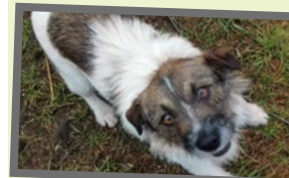
informuje, że posiada przeznaczony na wynajem lokal użytkowy o powierzchni 21,6 m² wraz z częścią wspólną budynku o powierzchni 4,29 m² znajdujący się w budynku wielofunkcyjnym na terenie Stadionu Miejskiego w Legionowie przy ul. Parkowej 27. Szczegółowe informacje dostępne pod nr tel. 501 236 899.

Prosimy o składanie pisemnych ofert w Biurze Obsługi Klienta KZB Legionowo Sp. z o.o. przy ulicy marsz. J. Piłsudskiego 3 (parter) lub drogą mailową na adres info@kzb-legionowo.pl.

•• Zwierzaki do adopcji

FIGIEL to energiczny młodzik (12 kg), który koczował z bratem na terenie pewnej firmy. Chłopak jest przesympatyczny, otwarty na człowieka i inne psy. Dla kogo cudny Figiel?

Transport cała Polska
Tel: 725 904 999



SZUKAMY WŁAŚCIELI PSÓW!



GARGAMEL to 3-letni duży wielkości (40 kg) pies w typie cane corso znaleziony na terenie gminy Wołomin. Chłopak w stosunku do człowieka zachowuje dystans. Do innych psów nie jest przyjaźnie nastawiony. Gargamel nie umie chodzić na smyczy, sam jej widok, stresuje go.

WŁAŚCIELU, GDZIE JESTEŚ? Epidemia - Prosimy o kontakt telefoniczny. Tel: 795 845 242

Szycie na życie

Harcerze z Hufca ZHP Legionowo i ratownicy Legionowskiego Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego rozpoczęli akcję szycia maseczek dla służb medycznych. Do wykonania i transportu środków ochrony potrzebne są im jednak materiały: stuprocentowa bawełna lub flizelina, gumki białe, igły i nici do maszyn, woreczki strunowe, a także paliwo - benzyna i olej napędowy. Jeśli ktoś chce wesprzeć tę cenną inicjatywę, może je dostarczyć do siedziby LWOPR w Zegrzu Południowym albo przekazać legionowskim harcerzom.



Lekarze, ratownicy medyczni, pielęgniarki, laboranci i wszyscy medycy od kilku tygodni walczą ze skutkami szybko rozprzestrzeniającej się epidemii koronawirusa. Wspierają ich policjanci, strażacy, żołnierze i przedstawiciele wszystkich służb. Jak podkreślają harcerze z Hufca ZHP Legionowo i ratownicy LWOPR, aby ograniczyć możliwość zarażenia się przez służby i wolontariuszy wirusem COVID-19, potrzeba środków ochrony osobistej, których zapasy kończą się w szpitalnych magazynach w zastraszającym tempie.

W akcję szycia maseczek zaangażowało się wielu harcerzy, ratowników i mieszkańców powiatu, m.in. z Legionowa, Jabłonny, Łajsk, Serocka, Jadwisina, Borowej Góry i Zegrza. Jak mówi pwd. Natalia Gawrysiak, zastępczyni komendantki Hufca ZHP Legionowo, w krótkim czasie udało się pozyskać wiele materiałów oraz zaangażować wielu ludzi, którzy tną tkaniny, szyją maseczki i rozwożą półprodukty do szycących bądź gotowe maseczki do docelowych miejsc przeznaczenia. – Zapotrzebowanie na maseczki jest jednak nieustająco bardzo duże, a półprodukty szybko kończą się w harcerskich magazynach. Dla podjętej akcji kluczowe są najbliższe dwa tygodnie, podczas których szpitale czekają na transport zamówionych maseczek – podkreśla harcerka. – Aby szyć, musimy mieć gumkę, której brakuje. Za chwilę zaczną się również kończyć materiały do szycia maseczek. Zwracamy się więc z ogrom-

ną prośbą do wszystkich ludzi dobrej woli o wsparcie nas materiałem stuprocentowo bawełnianym lub flizeliną, gumką białą (najlepiej 0,5 cm, ale każda jest w tej chwili na wagę złota), igłami i nićmi do maszyn, benzyną i olejem napędowym oraz woreczkami strunowymi. Te materiały pomogą nam zaopatrzyć okolicznych medyków i żołnierzy w środki ochrony osobistej, które w ramach służby i wolontariatu uszyją harcerze i oferujący bezinteresowną pomoc mieszkańcy powiatu oraz dostarczą do placówek zdrowia i jednostek wojskowych ratownicy LWOPR. Ponadto zapraszamy do współpracy wszystkich, którzy chcą włączyć się w szycie, cięcie materiału lub transport maseczek i ich dystrybucję – mówi Natalia Gawrysiak

– Dystrybucja maseczek do szpitali i ośrodków ochrony zdrowia łączy się z potrzebą zapewnienia w gotowości sprzętu transportowego. Pil-

nie potrzebna jest benzyna i olej napędowy, dzięki któremu będziemy mogli sprawnie przekazać odbiorcom gotowe partie środków ochrony. Utrzymanie stałej ochrony służb jest kluczowe dla bezpieczeństwa i ograniczania rozprzestrzeniania się epidemii – dodaje Krzysztof Jaworski, prezes Legionowskiego Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

Materiały i paliwo można przekazywać do siedziby LWOPR w Zegrzu Południowym przy ul. Warszawskiej 39b albo legionowskim harcerzom do hufca znajdującego się przy ul. Juliusza Słowackiego 29 w Legionowie. Harcerze sprawują codziennie dyżury w godzinach 17.00-19.00. Z ramienia hufca akcję koordynuje pwd. Natalia Gawrysiak (natalia.gawrysiak@zhp.net.pl, tel. 507 445 782), a z ramienia LWOPR Artur Kędziński (artur.kedziński04@o2.pl, tel. 730 492 899).

red./Salus Public Relations

Na górce pod górkę

Pacjenci prowadzonego przez powiat Zakładu Opieki Zdrowotnej „Legionowo”, czyli popularnej przychodni „na górce”, muszą dostosować się do pewnych ograniczeń wynikających z zaleceń sanitarnych. Kierownictwo placówki wprowadziło je z myślą o bezpieczeństwie jej personelu oraz chorych.

Rejestracja do lekarza POZ i lekarzy specjalistów oraz zamawianie recept na leki przyjmowane na stałe odbywają się tylko telefonicznie, pod numerami: 22 774 51 51 oraz 602 575 241. W przypadku konieczności wizyty bezpośredniej u lekarza zostanie wyznaczona godzina przyjęcia. Pacjenci, którzy mają już wyznaczoną wizytę do poradni specjalistycznych – w przypadku, kiedy jej nie odwo-

łają – proszeni są o pilnowanie wyznaczonej godziny w celu uniknięcia kontaktu z innymi pacjentami stanowiącymi potencjalne zagrożenie.

Zarówno POZ, jak i Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna działają zgodnie z wytycznymi Głównego Inspektora Sanitarnego, Ministerstwa Zdrowia, Narodowego Funduszu Zdrowia oraz zaleceniami konsul-



tantów krajowych w odpowiednich dziedzinach, które mają zastosowanie w ochronie zdrowia.

Laboratorium Diagnostyczne jest czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 7.15 – 9.15. Wykonywane są tam badania jedynie na podstawie skierowań wystawionych przez lekarzy ZOZ „Legionowo” oraz placówek współpracujących. Gabinet Stomato-

logiczny ze względu na zagrożenie epidemiologiczne działa w ograniczonym zakresie według zaleceń konsultanta krajowego. Rehabilitacja Lecznicza ze względu na zagrożenie epidemiologiczne działa w ograniczonym zakresie. Z kolei Opieka Psychiatryczna i leczenie uzależnień funkcjonują według zaleceń Narodowego Funduszu Zdrowia opierając się w głównej mierze na poradach telefonicznych.

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna działa w oparciu o teleporadę. O wizycie w miejscu udzielania świadczeń decyduje lekarz na podstawie wywiadu i stanu klinicznego pacjenta. Numery telefonów dostępne są na stronie Przychodni, NFZ oraz na drzwiach wejściowych do przychodni. Ambulatorium chirurgiczno-urazowe dla mieszkańców powiatu legionowskiego również działa w oparciu

o teleporadę, pod numerem telefonu 22 774 51 51. W przypadku bezpośredniego zgłoszenia się do ambulatorium wykonywana jest przez ratownika medycznego procedura segregacji, tj. triage. ZOZ „Legionowo” informuje, że teleporady są udzielane wyłącznie w sytuacji, gdy ocena stanu zdrowia i zakres niezbędnych czynności do zrealizowania na rzecz pacjenta nie wymaga osobistej obecności personelu medycznego.

Wszystkie zmiany organizacyjne w zakresie funkcjonowania przychodni związane ze stanem zagrożenia epidemiologicznego oraz brakiem czasowej dostępności do poradni specjalistycznych, związanej z oddelegowaniem personelu medycznego do wykonywania czynności medycznych w innej placówce opieki zdrowotnej, zamieszczone są na stronie internetowej przychodni: www.nzozlegionowo.pl w zakładce „aktualności”.

red. /powiat legionowski

Przetargowy zawrót głowy

O pieniądzech, w tej czy innej formie, na forum legionowskiej rady miasta rozmawia się najczęściej. Od czasu do czasu nawet podniesionym głosem. Ponieważ z reguły w tle są gminne inwestycje, siłą rzeczy mówcom zdarza się też zahaczać o procedury przetargowe. A że dla wielu posiadaczy mandatów to procesy dość obce, pewnego razu prezydent zdecydował się powiedzieć o nich nieco więcej.

Stało się tak zresztą na prośbę jednego z radnych, którego zaintrygowały spore rozbieżności w ofertach potencjalnych wykonawców zamówień, jakie płyną z ratusza. Aby lepiej unaocznić sytuację, jego gospodarz posłużył się przykładem ubiegłorocznej, szeroko zakrojonej modernizacji ulicy Husarskiej. – W pierwszym przetargu mieliśmy najtańszą ofertę za 800 tysięcy złotych, a w drugim przetargu

wybraliśmy ofertę za niecałe 400 tysięcy. I ta ulica została naprawdę bardzo dobrze zrobiona – powiedział Roman Smogorzewski.

Dla ratuszowych urzędników takie sytuacje to jasny sygnał, że z realizacją części inwestycji nie należy się spieszyć. Mając na względzie troskę o publiczne finanse, lepiej bowiem odwlec budowę w czasie, niż przepłacić. Nawet za cenę

wyrażanego niekiedy przez mieszkańców oraz ich reprezentantów niezadowolenia. – Przetargi to jest trochę loteria. Zależna od tego, czy firmy, które operują na tym

ryнку, mają pusty portfel zamówień, czy jest on już tak pełny, że nie opłaca im się brać mało i w związku z tym podbijają ceny. Naprawdę jest bardzo różne. Mamy przetargi, które są grubo powyżej kosztory-

śmów i są takie będące poniżej kosztorysów – kontynuował prezydent Legionowa. – Zmienia się rynek wykonawców, pojawiają się firmy z zupełnie innych regionów, więc naprawdę trudno nam to oszacować.



rynku, mają pusty portfel zamówień, czy jest on już

sów i są takie będące poniżej kosztorysów – kontynu-

łatwo natomiast dojść do wspomnianego już wnio-

sku, że w inwestycjach – również tych publicznych – pośpiech bywa złym doradcą. Zainteresowanemu tą kwestią radnemu wyjaśnienia prezydenta najwyraźniej trafiły do przekonania. – Ja tu popieram pana zdanie, że te pierwsze przetargi zawsze są tak wysokie. Mam przykład placu zabaw na osiedlu Piaski, kiedy do pierwszego przetargu zgłosiła się jedna firma – ponad 300 tysięcy, a później było już tych firm więcej i dość znacznie cena spadła w dół. Tak że bardzo dobrze, ja tu popieram takie działania – stwierdził Mirosław Grabowski. Co by nie mówić, w ustach członka lokalnej opozycji to znamienne deklamacje. W kontekście omawianego tematu, rzecz można, budująca.

Wonder

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 miejsc handlowych

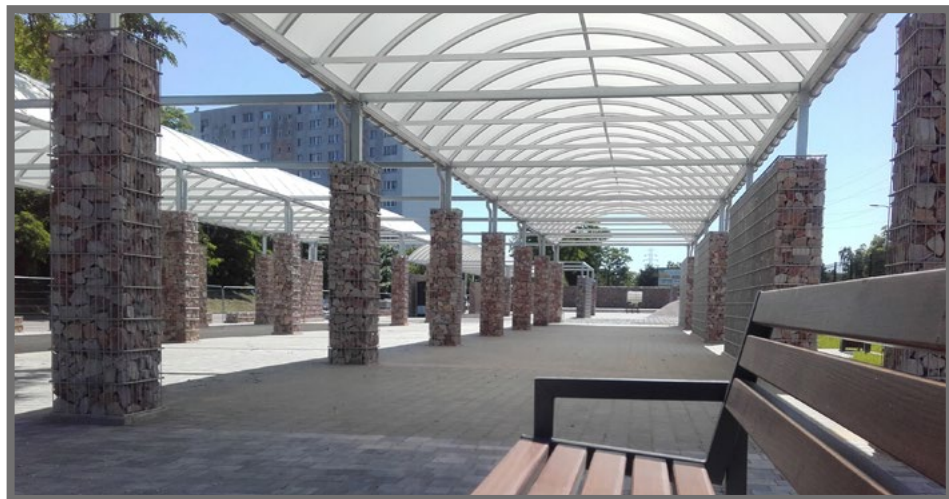
10 zł dla stoisk ekologicznych i rolników
55 zł dla pozostałych sprzedawców



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

Handel atrakcjami

Rozległy teren, znany między innymi pod oficjalną nazwą Targowisko Miejskie w Legionowie, od lat pełni nie tylko handlowe funkcje. Przez cały ubiegły rok zarządzany przez spółkę KZB obiekt potwierdzał to, ku zadowoleniu mieszkańców, wiele razy.



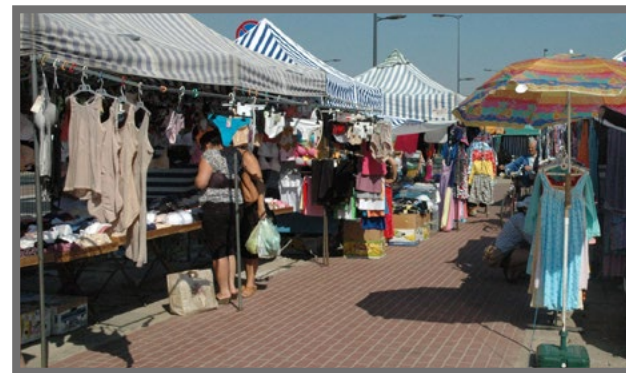
Miniony rok wyróżnił się na tle poprzednich zakończeniem rewitalizacji terenu położonego między ulicami Jana III Sobieskiego, marszałka Józefa Piłsudskiego i Piotra Wysockiego w Legionowie, czyli placu targowego nazwanego później Mój Rynek. Sfinansowane dzięki pienią-

dzom z legionowskiego ratusza oraz środkom unijnym prace unowocześniające ten obiekt trwały przeszło pół roku. Część handlowa placu została utwardzona i wyznaczono na niej miejsca handlowe o różnej powierzchni, które w dużej części znajdują się pod dachem. Plac

posiada też kilkanaście betonowych wielofunkcyjnych ład, podest z funkcją sceny, a także ławki wzdłuż alejek obok stanowisk handlowych. Ponadto wyposażony jest w dogodną strefę dojazdu i rozładunku towarów oraz 27 prostokątnych miejsc parkingowych. Po zakończeniu

handlu albo w dni, w których się on nie odbywa, na Moim Rynku można organizować różnorodne imprezy kulturalne pod postacią licytacji, festynów, festiwali, czy też koncertów. Oficjalnie i uroczyste otwarcie przebudowanego placu było elementem imprezy kulturalnej pod nazwą „Targowisko Kultury”. W sierpniu Teatr Trzynastka wystawił tam spektakl pod nazwą „Ławeczka”, później na Moim Rynku odbył się też Bożonarodzeniowy Kiermasz Świąteczny.

Przy okazji rewitalizacji powstał nowy budynek, w którym swoją siedzibę ma administracja targu. Dzięki temu w dogodnych warunkach doświadczony zespół pracowników spółki KZB Legionowo może teraz dokonywać obsługi kontrahentów korzystających z miejsc handlowych i właścicieli pawilonów dzierżawiących grunt na targowisku. Na pozostałych placach targowych, podzielonych



na sektory C, D oraz E, kupcy oferują bardzo szeroki asortyment towarów, wśród nich obuwie odzież, tekstylia, chemię gospodarczą, artykuły dekoracyjne oraz meble. W strefach przystosowanych do sprzedaży żywności mieszkańcy mogą natomiast zaopatrzyć się w warzywa, owoce, napoje, artykuły spożywcze przetworzone, a także mięso i wędliny z masami regionalnych.

Tak szeroki asortyment przyciąga dużą liczbę klientów, zadowolonych z możliwości nabycia towarów w tradycyjnych placówkach handlowych często niedostępnych. Dużym zainteresowaniem cieszy się też niedzielny kiermasz staroci przyciągający zarówno wielu sprzedających, jak i ku-

pujących. – Z naszej strony dokładamy wszelkich starań, aby wykorzystanie miejsc handlowych było na jak najwyższym poziomie. Przy współudziale Straży Miejskiej z powodzeniem nadzorujemy utrzymanie czystości na targowisku oraz terenach przyległych, wykonywane przez specjalizującą się w tego rodzaju pracach firmę zewnętrzną – mówi Irena Bogucka, prezes spółki KZB Legionowo. Biorąc to wszystko pod uwagę, tysiące mieszkańców Legionowa i okolic zapewne nie może się już doczekać, kiedy Targowisko Miejskie ponownie zostanie otwarte. Gdy tylko będzie to możliwe, zarządca obiektu nie zamierza z tym zwlekać ani chwili.

red.

Altanka na gazie

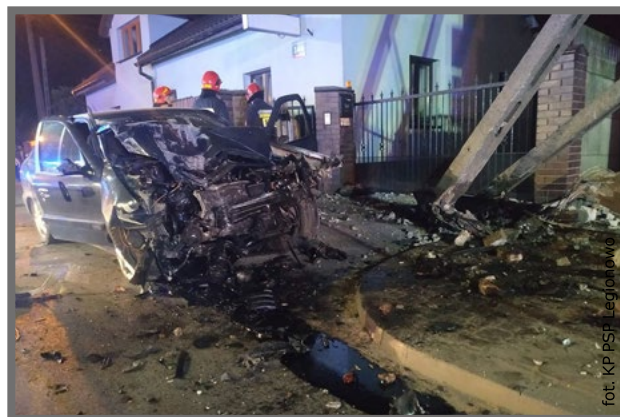
W zeszłą sobotę (28 marca) około 17.00 w Jabłonnie na posesji przy ul. Wiślanej doszło do groźnego pożaru. W ogniu stanęła drewniana altana. Ciasna zabudowa w tej okolicy spowodowała, że ogniem były bezpośrednio zagrożone trzy sąsiadujące z nią domy jednorodzinne.



Strażakom na szczęście udało się ugasić pożar, zanim mógł on się dalej rozprzestrzenić. W strawionej przez ogień altanie i na całej posesji znajdowało się wiele łatwopalnych przedmiotów. Największe zagrożenie stwarzały składowane tam butle z gazem. Na szczęście nie doszło do

ich eksplozji. Strażacy w porę schłodzili je wodą. W akcji gaśniczej brało udział sześć zastępów straży pożarnej: z JRG Legionowo oraz OSP Jabłonna, OSP Chotomów i OSP Legionowo. Działania trwały ponad dwie godziny.

Zig



Uderzył w słup

W środę (25 marca) około godziny 21.00 na ul. Jana Kazimierza, niemal w samym centrum Nieporętu, doszło do groźnego wypadku. W wyniku tego zdarzenia ranne zostały dwie osoby.

Citroen, którym kierował 28-letni mężczyzna, zjechał nagle z jezdni, przejechał przez znajdujące się przy drodze słupki, skoślił znak drogowy i uderzył w słup energetyczny. Uderzenie było tak mocne, że betonowy słup niemal

całkiem się przewrócił. Dwie osoby znajdujące się w Citroenie zostały ranne. Ich obrażenia były na tyle poważne, że postanowiono przetransportować je do szpitala.

Na miejscu było obecnych pięć zastępów straży pożarnej: z JRG Legionowo, OSP Nieporęt i OSP Kąty Węgierskie, policja oraz karetka pogotowia. W trakcie trwania czynności ruch na ul. Jana Kazimierza został zablokowany. Jednym z zadań strażaków było zabezpieczenie powalonego słupa, który zagrażał sąsiedniemu budynkowi.

Zig

Nie trzymał ciśnienia

31-letni mieszkaniec powiatu legionowskiego to kolejna osoba zatrzymana z narkotykami. Za ich posiadanie mężczyźnie grozi do trzech lat pozbawienia wolności.



W trakcie patrolowania miasta policjanci zwrócili uwagę na zaparkowany samochód, w którym znajdowało się dwóch mężczyzn. Na widok mundurowych zaczęli się oni wyjątkowo nerwowo zachowywać. Funkcjonariusze postanowili ich skontrolować. W trakcie re-

wizji osobistej przy jednym z nich ujawnili susz roślinny. Badanie narkotesterem wykazało, że była to marihuana. 31-latek został zatrzymany. Mężczyzna odpowie teraz za posiadanie środków odurzających.

zig

Zarządzanie i administrowanie nieruchomościami wspólnot mieszkaniowych oraz wynajem obiektów



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



www.kzb-legionowo.pl

BIOMAX

GABINET KOSMETYCZNY I MASAŻU
MEDYCYNA ESTETYCZNA

TEL. 502 053 399



OKNOWSTAW

Szukasz rolet?

- Mamy rolety do każdego wnętrza w bogatej gamie kolorystycznej.
- W swojej ofercie posiadamy również rolety dzień - noc, plisy, żaluzje, okna, drzwi.

Serdecznie zapraszamy

ul. Jagiellońska 12, Legionowo (vis a vis SMLW)
tel. 22 784 24 51, 697 308 214, 793 603 557

www.oknowstaw.pl

od 1-lutego nowy adres **ul. Mickiewicza 28**



BASEN

UL. KRÓLOWEJ JADWIGI 11

☎ 22 774 01 37 ✉ plywalnia@kzb-legionowo.pl

Zapraszamy

od poniedziałku do soboty
w godzinach 6:00-22:00

oraz w niedziele
w godzinach 13:00-22:00

Szczegóły dotyczące wejść indywidualnych
znajdziecie Państwo na stronie
www.kzb-legionowo.pl
w zakładce **Basen Królowej Jadwigi**

"Wodne Piaski" PŁYWALNIA

UL. PIASKOWA 1A

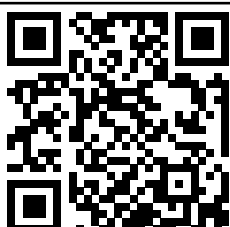
☎ 22 772 84 14, 22 772 84 13 ✉ plywalnia.piaski@kzb-legionowo.pl

Zapraszamy
7 dni w tygodniu w godzinach 6:00-22:00

Do dyspozycji:
Basen sportowy
Basen rekreacyjny
Brodzik dla dzieci
Zjeżdżalnia
Jacuzzi
Sauna

Honorujemy karty:
Multisport plus
Multisport senior
Multisport kids
Fit profit
Fit sport
Ok system

Szczegóły na stronie www.kzb-legionowo.pl
w zakładce **Pływalnia Piaski**



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, współpraca - Katarzyna Gębał

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.

**WSZYSTKO ZE SZKŁA, LUSTRA,
KABINY, GRAFIKA NA SZKLE,
NAPRAWY DOMOWE, HYDRAULIKA,
MEBLE NA WYMIAR,
SOLIDNIE, UCZCIWIE
tel. 513-256-043**

OGŁOSZENIE

Prezydent Miasta Legionowo działając na podstawie art. 38 ust. 4 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2020r., poz. 65)

w związku z czasowym wprowadzeniem stanu zagrożenia epidemicznego i stanem epidemii odwołuje wyznaczony na dzień 17 kwietnia 2020 roku o godz.10.00 w sali konferencyjnej Urzędu Miasta Legionowo I przetarg ustny nieograniczony (licytację) na sprzedaż działki gruntu położonej w Legionowie przy ulicy Olszankowej ozn. nr ew.34/17 i 34/18 o łącznej powierzchni 1912 m2 w obr. nr ew.69.

Prezydent Miasta Legionowo
Roman Smogorzewski

BOL-MAR

**dorabianie kluczy,
ostrzenie:**

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

**montaż i wymiana
zamek**

**Targ Miejski Legionowo
Centrum Komunikacyjne
(nowy punkt)**

**517 582 537
www.bolmar.eu**

KUPIĘ

- Książki, podręczniki
504267358

USŁUGI

- Cyklinowanie, układanie
507 603 653
- Hydraulik Naprawy Awarie
Remonty 692 827 915
- KOMPUTER naprawy
dojazd 513820998
- Malowanie, tapetowanie,
remonty - osobiście,
solidnie 694 065 757
- Układanie paneli
797 677 349
- Wszystko ze szkła,
lustra, kabiny, grafika na
szkle, naprawy domowe,
hydraulika, meble na
wymiar, solidnie, uczciwie
513-256-043

**W schronisku
w Nowym Dworze
Mazowieckim
psy i koty czekają
na swój własny dom.
NIE KUPUJ – ADOPTUJ!**



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

STACJA

- przeglądy rejestracyjne
- naprawy główne i bieżące
- serwis klimatyzacji

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

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

REKLAMA
tel. 797 175 329

reklama@miejscowa.pl



Aktywuj e - fakturę

KRIOLIPOLIZA

ODCHUDZANIE PRZEZ ZAMRAŻANIE



NOWOŚĆ !!! KRIOLIPOLIZA

**Kriolipoliza polega
na niszczeniu tkanki tłuszczowej
za pomocą zimna.**

**Wykonuje się ją w obrębie karku, ramion,
pleców, brzucha, pośladków, ud, tydek.**

**Zabiegi polecamy osobom, które zmagają się
z nadmiarem tkanki tłuszczowej oraz jej
nierównym rozkładem, czy też nadwagą.
Zabieg jest bardzo skuteczny.**

**Eliminacja od 20% do 40% tkanki tłuszczowej
podczas JEDNEGO zabiegu !!!**

**Salon BIOMAX Serock,
telefon 502-053-399.
Zapraszamy !!!**



Pasta jajeczna

Pasta jajeczna to potrawa niezwykle prosta, którą może wykonać nawet dziecko. Jest wspaniałym dodatkiem do mięs, ale również może być używana do kanapek. Co nam będzie potrzebne?

- Jajka
- Majonez
- Gęsty jogurt lub śmietana
- Sól, pieprz
- Szczypiorek



Jajka ugotuj na twardo, a jak wystygną obierz ze skorupki. Pokrój je drobno i przesyp do miski. Posól i popieprz. Delikatnie mieszaj. Dodawaj stopniowo majonez i odrobinę śmietany lub lżejszego jogurtu. Mieszaj, aż uzyskasz gęstą konsystencję. Posyp szczypiorkiem, zamknij i odstaw do lodówki. Do pasty można dodawać, cebulkę lub chrzan. Wówczas pasta będzie ostrzejsza.

Życzymy smacznego!

Spadło z pióra

Życie do rzeczy

Przyszedł strapiiony żyd do rabina i rzecze mu: – Już dłużej nie mogę! Chałupa mała, w niej gderająca, chciwa żona, do tego krmąbna córka – we własnym domu nie mam ni miejsca, ni spokoju. Rabbi, ratuj! Ku zdumieniu petenta, duchowny poradził mu, by dokupił kilka kur i wrócił za tydzień. Tak się też stało. – Rabinie czcigodny, cóżes ty mi zrobił! Nie dość, że moje baby stały się drażliwsze, to kury panoszą się wszędzie i harmider w domu o wiele gorszy. Rzekł tedy rabin: – Dobrze, w takim razie dokup jeszcze kozę. Skonsternowany żyd, choć pełen wątpliwości, kozę nabył. A później, za namową rabina, jeszcze kilka innych zwierząt. Gdy po miesiącu tej gdakająco-

-beczącej koegzystencji znów go odwiedził, w oczach miał smutek i niewiarę w kiepele duchownego. – Twe rady na nic się zdały – wyszeptał – życie zamieniły mi w piekło. Co teraz? Uśmiechnęła się rabin odpowiedział: – Teraz te wszystkie zwierzęta sprzedaj. Po kilku dniach Mosze spotkał swego doradcę, tym razem rozpromieniony i szczęśliwy. – Rabe, jakże mi teraz dobrze! Głos czcigodnej małżonki jest muzyką dla mych uszu, podziwiam mocny charakter córki mojej, Racheli, a w domu mam miejsca tak dużo jak w jakim pałacu. O, wielka jest twa mądrość!

Jeszcze większa jest uniwersalna mądrość zawarta w tym długawym wstępie. Ileż to razy nie



WALDEK SIWCZYŃSKI

doceniamy tego, co posiadamy – zarówno jeśli chodzi o dobra materialne, jak i wartości trudniejsze do oszacowania. Często w takich sytuacjach punktem odniesienia jest to, co mają inni. A ponieważ lubimy oglądać się na najlepszych, trudno spotkać zadowolonego rodaka. Bo przecież „mogłoby być lepiej”. I to akurat prawda. Wystarczy tylko uświadomić sobie, że pogoń za szybszym autem, większym telewizorem lub młodszą żoną to droga kręta i zwodnicza. Okiełznawszy potrzeby, lepiej polubić to, co się już posiada. To pozwoli tu i teraz, nie zaś w przyszłości, delektować się życiem. I sprawi, że nie będzie ono do rzeczy.

Dla bezpieczeństwa seniorów

Z ARCHIWUM MIEJSCOWEJ

Ostatnio, szczególnie w kontekście pandemii koronawirusa, mówi się o bezpieczeństwie seniorów. W Legionowie troska o najstarszych mieszkańców to jednak nie tylko kwestia minionych kilku tygodni. Już bowiem osiem lat temu w mieście rozpoczęto realizację programu Bezpieczny Legionowski Senior. Odpowiedzialne za niego było Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym „Nadzieja”.

– Postanowiliśmy, korzystając ze wsparcia władz miasta i wszystkich organów pracujących w sferze bezpieczeństwa, przygotować program, którego celem będzie poinformowanie i wzbogacenie wiedzy seniorów o tym, jak mają się zachowywać w określonych sytuacjach – mówił dr Roman Biskupski, prezes SPP „Nadzieja”. Te sytuacje miały dotyczyć m.in. znajomości prawa miejscowego,

tego jak być bezpiecznym na drodze oraz jak rozpoznać czy wnuczek lub wnuczka są pod wpływem narkotyków. Organizatorzy akcji chcieli też przybliżyć seniorom zagadnienia dotyczące przestępstw dokonywanych w cyberprzestrzeni oraz nauczyć ich, jak reagować w sytuacji bezpośredniego zagrożenia.

O potrzebie wprowadzenia programu świadczyły liczby. Wynikało z nich, że w Legionowie w 2012 roku mieszkało ponad 16 tysięcy osób powyżej 60 roku życia. O potrzebie nabycia nowych umiejętności mówili też sami seniorzy. – Któregoś dnia byłam świadkiem sytuacji, w której młodzi ludzie wyrwali torebkę kobiecie idącej ulicą. I co ona miała zrobić? A ja, jak jej miałam pomóc? – mówiła jedna z osób obecnych na spotkaniu. Pro-

gram Bezpieczny Legionowski Senior miał ich właśnie nauczyć, jak w takich sytuacjach reagować i pomagać. W akcję włączyły się też Komenda Powiatowa Policji, Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej, Straż Miejska, sanepid, Ośrodek Pomocy Społecznej i Powiatowy Rzecznik Praw Konsumenta. Szefowie tych instytucji byli obecni na konferencji, która inaugurowała realizację programu.

Kolejnym etapem projektu były warsztaty organizowane raz w miesiącu w siedzibie Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Poświęcono je szeroko rozumianemu bezpieczeństwu w ruchu drogowym, prawu miejscowemu oraz zagrożeniom, jakie wiążą się m.in. z cyberprzestrzenią, narkotykami i przestępstwami popolitymi.

SUDOKU

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

pod (...) słuchane

Wystarczyło poczekać na nieco cieplejsze dni, aby się przekonać, jak bardzo serio mieszkańcy Legionowa i okolic traktują zalecenia o trzymaniu się od siebie z daleka. Wnioski nie napawają niestety przesadnym optymizmem. Kiedy tylko wiosenne słońce przegoniło na chwilę surową panią zimą, wiele osób unikających dotąd niepotrzebnego opuszczania miejsca zakwaterowania po-

stanowiło rzucić się na zaproszone przez aurę atrakcje. Pół biedy, jeśli w tym celu ktoś wsiadł na rower i samotnie udał się w nieznaną. Ale już rodzinne spacerki, niechcinnie oznaczające mijanie po drodze innych rodzin, z antywirusową prewencją nie miały nic wspólnego. Szczególnie wzięwszy pod uwagę fakt, że koronkowa zaraza posiadała wedle specjalistów zdolność unoszenia się w po-

wietrze przez całe trzy godziny, więc – przynajmniej teoretycznie – jeden zakichany spacerowicz jest w stanie sprawić, że miejski chodnik lub inna ścieżka staną się pułapkami, w które łatwo wpaść i nawet tego nie zauważyć. A później oczywiście gorzko takiego postępu żalować. Warto o tym pamiętać, aby po wszystkim nie kombinować, jak doszło do zakażenia, albo to przecież była tylko taka krótka przechadzka...

Nie jest tajemnicą, ba, nie powinien nawet nią być fakt, że mnóstwo pracowników

zwanych potocznie urzędnikami otrzymało przykaz, aby bez specjalnego zezwolenia tudzież potrzeby nie pokazywać się za służbowym biurkiem. Za swoim własnym, w domu – owszem. Jak podsumowałby to jeden z członków słynnego gangu Egona Olsena, „kławo jak cholera!”. Bo w ten oto sposób, posiadając odpowiednio wyposażony sprzęt oraz dostęp do internetu, można swoje codzienne osiem godzin odbębnić w pidżamie i papuczkach. Fakt, ma to pewne towarzyskie minusy, lecz dodatnich plusów znacznie więcej. Aż strach pomyśleć, co będzie, gdy szefostwo każe wracać do roboty...

Wirus bez serca

Wbrew obiegowym, powielanym przez media pogłoskom, koronawirusa powinni się bać nie tylko ludzie starsi i cierpiący już na szereg innych chorób. Bo to wróg, który nie patrzy w metrykę. Jak twierdzi prof. Adam Witkowski, prezes Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego, stanowi on też zagrożenie dla młodych, zdrowych osób. I może m.in. trwale uszkodzić im serce.



Z dotychczas dostępnych danych z chińskiego Wuhan wynika, że różnego rodzaju choroby sercowo-naczyniowe były obecne w prawie 50 proc. przypadków pacjentów, którzy zachorowali na COVID-19, a aż w 70 proc. u tych pacjentów, którzy zmarli. Podobnie jest z poszczególnymi chorobami sercowo-naczyniowymi. Nadciśnienie tętnicze stwierdzono u 30 proc. wszystkich pacjentów, którzy zachorowali na infekcję spowodowaną koronawirusem, natomiast aż u 48 proc. pacjentów, którzy nie przeżyli. Chorzy, którzy mają choroby sercowo-naczyniowe, takie jak nadciśnienie tętnicze czy są po przebytych zawałach lub mają cukrzycę, są zdecydowanie bardziej narażeni na zgon z powodu koronawirusa niż pacjenci, którzy tych chorób nie mają. Ale to nie koniec niepokojących informacji. Wirus jest groźny nie tylko dla pacjentów z chorobami współistniejącymi. Obserwacje wskazują również na to, że może nieodwracalnie uszkadzać serce u osób wcześniej zdrowych.

Fundacja Instytut Świadomości prowadzi społeczną kampanię edukacyjną „Pacjent ze Świadomością”, w ramach której najwybitniejsi przedstawicieli

medycyny, rynku ochrony zdrowia i pacjentów wspierają przekazywanie rzetelnych i istotnych w danym schorzeniu informacji. Prezes Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego i Dyrektor Warsaw Course on Cardiovascular Interventions zwraca uwagę na związane z pandemią koronawirusa niebezpieczeństwa dla serca nie tylko pacjentów kardiologicznych, ale również osób młodych i zdrowych. – Na ciężki przebieg infekcji koronawirusa składa się wiele czynników. Z jednej strony w większości przypadków pacjenci, którzy cierpią na choroby sercowo-naczyniowe, są osobami starszymi, w związku z tym mają gorsze funkcjonowanie układu immunologicznego, który jest zdolny zwalczać infekcje. Ale również jest to spowodowane tym, że sam wirus może atakować komórki serca, dlatego że receptory, przez które wirus wnika do komórek płuc - receptory ACE2 - występują też w komórkach mięśnia sercowego, jak również w komórkach nerek czy śródbłonki naczyń. Wirus SARS-Cov-2 może też uszkadzać komórki mięśnia sercowego przez wywoływanie tzw. „sztormu cytokinowego” spowodowanego przez spazmowaną odpowiedź limfocytów typu

T-helper na infekcję – tłumaczy prof. Adam Witkowski.

To może wyjaśniać fakt, że chorzy sercowo-naczyniowi są bardziej podatni na infekcję wirusem COVID-19, ale również mogą mieć cięższy przebieg choroby, bo na ich już uszkodzone serce nakłada się uszkodzenie komórek serca spowodowane wirusem. Są pacjentami wyższego ryzyka zgonu. – Koronawirus powoduje, że komórki w sercu zaczynają obumierać i całe serce zaczyna gorzej funkcjonować. Wiemy, że sama infekcja wirusem u osób, które nawet nie mają chorób sercowo-naczyniowych, może spowodować takie uszkodzenie serca, że frakcja wyrzucania lewej komory bardzo spada i chorzy muszą być leczeni tak, jak w przebiegu ostrego zapalenia mięśnia sercowego, czyli muszą dostawać glikokortykosteroidy, immunoglobuliny, być na wspomaganie krążenia, muszą dostawać leki, które wymuszają utrzymanie ciśnienia tętniczego. To, że COVID-19 uszkadza komórki mięśnia sercowego, jest już niestety potwierdzone – dodaje profesor.

Zagrożenie koronawirusem dla pacjentów sercowych jest po-

dwójne. Chorzy sercowi ciężiej przechodzą śródmiąższowe zapalenie płuc i częściej wymagają podłączenia do respiratora. Z drugiej strony niebezpieczny jest mechanizm bezpośredniego uszkodzenia mięśnia sercowego przez wirusa, co w przypadku pacjentów kardiologicznych, zwłaszcza w starszym wieku, może skończyć się tragicznie. – Wiek ma ogromne znaczenie. Wiemy, że śmiertelność u osób poniżej 50. roku życia z powodu infekcji koronawirusa to ok. 1 proc., a rośnie już do 1,5 proc. dla osób powyżej 50 lat. Następnie wzrasta do 3,6 proc. dla osób powyżej 60 lat i aż do 8 proc. u osób powyżej lat 70 i tak dalej. Im wyższy wiek, tym większe ryzyko zgonu.

Koronawirus może spowodować ciężką niewydolność serca nawet u osób nie cierpiących w danym momencie na choroby sercowo-naczyniowe, poprzez wniknięcie do komórek mięśnia sercowego przez receptory ACE2. Takie same receptory występują w komórkach pęcherzyków płucnych. Mechanizm infekcji i uszkodzenia organów jest więc taki sam. – Ciężka niewydolność serca z powodu koronawirusa u osób zdrowych zdarza się stosunkowo rzadko, ale jest możliwa. Zdecydowanie częściej niewydolność serca występuje u chorych w zaawansowanym wieku, z nadciśnieniem tętniczym, po zawałach serca lub z cukrzycą. Ciężki przebieg infekcji uszkadzający serce może też mieć podłoże genetyczne – tłumaczy lekarz.

Nie są znane jeszcze wszystkie zagrożenia dla poszczególnych grup pacjentów kardiologicznych związane z zakażeniem wirusem COVID-19. Wydaje się, że jedną z najbardziej zagrożonych grup pacjentów kardiologicznych mogą być chorzy na TNP (tętnicze nadciśnienie płucne). Na razie nie ma potwierdzonych informacji, że TNP jest szczególnym czynnikiem ryzyka zgonu z powodu infekcji koronawirusem, ale logiczne jest, że ci pacjenci mogą być szczególnie narażeni na ciężki

przebieg choroby COVID-19, ponieważ mają już uszkodzone serce z powodu pierwotnego nadciśnienia płucnego albo z powodu nadciśnienia płucnego, które jest wtórne do uszkodzenia mięśnia lewej komory serca, bo może być i tak, i tak.

Fundacja Instytut Świadomości zwraca szczególną uwagę na konieczność uświadomienia pacjentów kardiologicznych nie tylko w zakresie zagrożeń, ale i również możliwości dedykowanego leczenia chorych sercowych już zakażonych wirusem. Obecnie nie ma specjalnych terapii przeznaczonych tym grupom pacjentów, są oni leczeni standardowo. Prof. Adam Witkowski tłumaczy, że epidemia trwa jeszcze zbyt krótko, by różnicować leczenie pacjentom z różnymi chorobami współistniejącymi. – Aktualnie nie ma dedykowanego pacjentom kardiologicznym leczenia w sytuacji zakażenia koronawirusem. Przez jakiś czas mówiło się, że niebezpieczne może być stosowanie u pacjentów z nadciśnieniem tętniczym lub niewydolnością serca inhibitorów enzymu

konwertującego angiotensynę (ACE), który jest homologiem receptora ACE2. Leki blokujące ten enzym hamują konwersję angiotensyny 2 w angiotensynę 1, ale na razie nie mamy potwierdzenia, że ich stosowanie, podobnie jak stosowanie bezpośrednich blokerów angiotensyny, może być szkodliwe u pacjentów z COVID-19. Obecnie zalecenia wszystkich towarzystw naukowych są takie, aby u pacjentów z nadciśnieniem tętniczym kontynuować standardową terapię kardiologiczną, ponieważ odstawienie podstawowych leków w nadciśnieniu tętniczym mogłoby być bardziej niebezpieczne dla pacjenta niż infekcja koronawirusem, stąd należy je stosować cały czas.

Profesor uważa, że jedyną oczywistą zmianą w obecnej sytuacji w leczeniu pacjentów kardiologicznych jest to, że chorego z potwierdzonym koronawirusem, a nawet przebywającego na kwarantannie, należy od razu, w przypadku stwierdzenia zaostrzenia objawów choroby kardiologicznej, kierować do szpitala jednoimiennej, czyli zakaźnej, i tam kontynuować lub zintensyfikować terapię kardiologiczną.

oprac. red./ Fundacja Instytut Świadomości w ramach projektu „Pacjent ze Świadomością”

BOMBOWE wydłużenie

Do 30 czerwca br. można zgłaszać projekty do Budżetu Obywatelskiego Mazowsza. Decyzję w tej sprawie podjął przed kilkoma dniami zarząd województwa mazowieckiego.

W tym roku samorząd województwa po raz pierwszy zaprosił mieszkańców regionu do udziału w Budżecie Obywatelskim Mazowsza. Niestety, z uwagi na koronawirusa zarząd województwa mazowieckiego podjął decyzję o wydłużeniu terminu składania projektów do 30 czerwca br. – To odpowiedź na pływające od mieszkańców sygnały i prośby. Chcemy dać ludziom czas na przygotowanie dobrych projektów, ale też – i może przede wszystkim – na bezpieczne zebranie po-

parcia dla swoich przedsięwzięć. Wszyscy musimy w tej niełatwej sytuacji zachowywać się odpowiedzialnie – podkreśla Marta Milewska, rzeczniczka prasowa urzędu marszałkowskiego.

Zgłoszone projekty zostaną poddane ocenie formalnej i merytorycznej. Lista przedsięwzięć wybranych do realizacji będzie ogłoszona do 16 października, głosowanie rozpocznie się natomiast 26 października i potrwa do 16 listopada. Jego wyniki mają być znane najpóźniej 30 listopada br. Zwycięskie przedsięwzięcia będą realizowane w 2021 r.

Wszystkie bieżące informacje związane z BOM są publikowane na bom.mazovia.pl.

red.

Mazur we wspomnieniach

Z wiadomych względów wieliszewski Mazur, czyli mistrzostwa kraju w tańcach polskich, został przełożony. I prawdopodobnie odbędzie się we wrześniu. Do tego czasu pozostają więc jego miłośnikom wspomnienia. Pochodzące sprzed dwóch lat fotografie Dominika Dziecinnego powinny ich snucie uprzyjemnić.



Horoskop

na nadchodzący tydzień

RYBY

Jeśli doskwiera ci samotność, jest spora szansa, że przestanie. Musisz jednak częściej się uśmiechać.

BARAN

Uda ci się wreszcie zakończyć ciągnące się długo sprawy. Uporządkuj papiery, ogranicz wydatki.

BYK

Siły masz teraz tyle, że mógłbyś unieść świat. Lecz to pozory. Nim wejdiesz na wysokie obroty, odpocznij.

BLIŹNIĘTA

Pomóż blikiemu w kłopotach sercowych, może w załatwienie czegoś w urzędzie. Nie odmawiaj.

RAK

Spróbuj szczęścia w grach losowych, bo los wydaje się ci sprzyjać. Nie zapominaj jednak o zdrowiu.

LEW

Nie podejmuj ważnych decyzji finansowych. Nawet w razie wyjątkowej okazji przyda się ostrożność.

PANNA

Dobry okres na kontakty towarzyskie. Również te związane z aktywnością fizyczną.

WAGA

Single mogą liczyć na zainteresowanie płci przeciwnej. Nadchodzą dni sprzyjające dobrej zabawie.

SKORPION

W sprawach sercowych na dwoje babka wróżyła. Mogą ci też dać w kość nudzące się w domu dzieci.

STRZELEC

Mimo wszystko jest świetna pora, byś wsiadł na rower lub zrobił użytek ze sprzętu sportowego.

KOZIOROZEC

Jeśli jesteś z kimś w konflikcie, poszukaj kompromisu. Nikogo do końca nie zadowoli, ale się opłaci.

WODNIK

Siłą rzeczy nie planuj teraz żadnych podróży. Zamiast nich skup się na zaniedbywanej ostatnio pracy.

Zwyrwane kontekstu



PAN PREZYDENT POPLYNAŁ TROSKĘ ZADALEKO

Ryszard Brański, przewodniczący Rady Miasta Legionowo podczas jednej z sesji o wypowiedzi gospodarza ratusza.



klatka tygodnia

CIEKAWOSTKI

Na szybkim wyjściu z takiego domu można się przejechać...

fot. red.

Znalezione w sieci

Czy wiesz, że słuchanie muzyki wpływa korzystnie na trawienie?

Cierpisz na skurcze łydek? Prawdopodobnie jest to efekt niedoboru wapnia, potasu i magnezu. Ogranicz spożywanie alkoholu i kawy.

Śwędzi Cię gardło? Potrzyj ucho, a śwędzenie przejdzie.

Niektóre zwierzęta wykształciły specjalne cechy, które pomagają im przetrwać w środowisku. Żyrafy na przykład mają bardzo długą szyję. Gatunek ten osiąga 5-6 metrów wysokości i masę około 1200-830 kg. Dzięki swojemu wzrostowi mogą sięgnąć do czubków drzew i pożywiać się ich liśćmi. Niestety ma to też swoje wady. Kiedy chcą się napić wody, aby się schylić muszą bardzo szeroko rozstawić nogi.

Podjadanie z nudów to

nawyk, który uczymy się w dzieciństwie.

Czy wiesz, że spanie bez bielizny jest zdrowe? Obcisła bielizna spowalnia krążenie krwi,

przyczynia się do powstawania cellulitu.

Lubisz kawę? Według naukowców kofeina w niej zawarta poprawia naszą pamięć.



Mrówkojad to zwierzę, które żywi się mrówkami. Żyje w Ameryce Środkowej i Południowej. Pokryty jest futrem o szarej barwie z czarnym pasem przebiegającym wzdłuż boków. Mierzy około 2 metry. Waży od 30 do 65 kg w zależności od płci i wieku. Żyje 26 lat. Jego otwór gębowy ma zaledwie 2,5 centymetra. Jego długi i lepki język oraz ostre pazury pozwalają mu na rozkopywanie mrowisk i wyciąganie z korytarzy zagubionych mrówek.



Humor z zeszytów

Grażyna poległa w boju, ale przeprosiła Litowara za ten wypadek.

Grecką boginią piękności była Hermafrodyta.

Gustaw chcąc zaimponować Anieli ukazuje jej swoje wdzięki.

Hanka i Wasylek kochali się tak bardzo, że ona się utopiła, a on umarł z głodu.

I wtedy Jagienka wybiegła z domu i ruszyła z kopyta za Zbyszkciem.

Idąc do szkoły wykoleił się tramwaj.

Izabela nie chciała poślubić Wokulskiego, mimo iż był to człowiek z interesem.

Janko Muzykant był niedojedzony.



Galeria w krótkich spodenkach

Wieści spod zwiniętej siatki

Kibiców, którzy mimo wszystko liczyli na rozegranie fazy play-off w Lidze Siatkówki Kobiet, spotkał zawód. Władze ligi postanowiły zakończyć rozgrywki po fazie zasadniczej, zamykając tym samym tegoroczną rywalizację pod siatką. Także w świecie sportu koronawirus okazał się rywalem (na razie) nie do pokonania.



Działacze i zawodnicy DPD Legionovii Legionowo komunikatem, jaki dotarł do nich ze sportowej centrali, nie byli zaskoczeni. Przyjęli go ze zrozumieniem. – Sezon zakończył się decyzją władz Polskiej Ligi Siatkówki. Uważamy, że była ona bardzo słuszna, dlatego że w obliczu pandemii koronawirusa nie możemy ryzykować zdrowiem kibiców, zawodniczek i wszystkich osób związanych z klubem. A ekipy z Ligi Siatkówki Ko-

biet były w o tyle dobrej sytuacji, że rozegrane już zostały wszystkie mecze fazy zasadniczej, jak również spotkania w Pucharze Polski, tak więc po rezygnacji z rozgrywania fazy play-off można było po prostu wyłonić ekipy, które zajęły poszczególne miejsca – mówi Maciej Szewczyk, manager ds. komunikacji DPD Legionovii Legionowo.

Choć przed sezonem nikt nie zakładał, że Legiono-

via znajdzie się tak wysoko, lokata tuż za ligowym podium mało kogo cieszy. Dla zawodników oraz kibiców często zresztą bywa ona trudna do przelknięcia. Teraz taką gorzką pigułkę trzeba połknąć w Legionowie. – Dla nas jest to dosyć bolesna decyzja, bo z jednej strony DPD Legionovia kończy sezon na rekordowym dla siebie czwartym miejscu, ale z drugiej – zabrakło jej w tabeli tylko jednego punktu, abyśmy mogli

cieszyć się z historycznego medalu. Tak że mamy dosyć duży niedosyt i tym większa jest nasza sportowa złość. Dzięki niej jeszcze bardziej zmotywowani przystąpimy do kolejnego sezonu. Teraz przed nami zadanie budowania ekipy na nowy sezon. Prace już trwają. Na tę chwilę możemy potwierdzić, że będzie ona prowadzona przez ten sam sztab szkoleniowy, pod kierownictwem trenera Alessandro Chiappiniego – informuje manager klubu. Włoski szkoleniowiec zostanie w Legionowie z przyjemnością. – Po tym pierwszym, fantastycznym sezonie nasz projekt trwa nadal. Współpraca w zespole i sztabie była jak dotąd naprawdę dobra, odczuwaliśmy też ogrom wsparcia kibiców. Wszyscy szukamy jeszcze silniejszych emocji i zamierzamy spełnić wspólne marzenia!

Drugim trenerem DPD Legionovii będzie tak jak dotąd, przypomnijmy, Adrian Chyliński, asystentem trenera Maciej Juszt, zaś przygotowaniem motorycznym zajmie się Artur Zarzecki. W samej drużynie takiego status quo zachować się już niestety nie uda. Jej skład na kolejny ligowy sezon dopiero się kształtuje. – Intensywnie pracujemy nad tym, żeby jak najwięcej dziewczyn z zespołu, który grał w ostatnim sezonie, z nami zostało. Natomiast nie jest to, jak wiadomo, sprawa prosta, ponieważ po tak fantastycznej grze dziewczyny wpadły w oko menadżerom klubów znacznie zamożniejszych niż nasz, więc czeka nas teraz mocna walka. Na pewno nie cały zespół uda nam się zatrzymać, ale my

również jesteśmy aktywni na rynku transferowym i liczymy, że ewentualne osłabienia spowodowane odejściem dziewczyn, które zdecydują się grać dla innych klubów, zdołamy uzupełnić ściągnięciem innych zawodniczek, które nie będą od nich gorsze – mówi Maciej Szewczyk.

Pierwszy ważny personalny konkret jest już znany. – Na razie, i to możemy potwierdzić, o dwa lata przedłużyła kontrakt Alicja Grabka. Natomiast o zawarciu następnych kontraktów będziemy in-

najszybciej zbudować zespół na nowy sezon i zająć się planowaniem okresu przygotowawczego.

Intensywnie pracuje zarząd legionowskiego klubu, trenują też – a przynajmniej powinny trenować – jego zawodniczki. Inna sprawa, że już nie pod okiem swych trenerów. – Kiedy dowiedzieliśmy o zbliżającym się zamknięciu granic Polski, zdecydowaliśmy się w przyspieszonym tempie odesłać dziewczyny do domów. Wszystkie zawodnicz-



formować w kolejnych dniach. Zapraszam do śledzenia zarówno mediów społecznościowych, jak i strony internetowej, aby być na bieżąco, bo w najbliższym czasie planujemy sfinalizowanie kilku transferów oraz przedłużonych kontraktów – zachęca meczowy spiker DPD Legionovii. A jej drugi trener dodaje: – Zostajemy w tym samym składzie trenerskim na kolejny sezon i będziemy kontynuować projekt, który rozpoczął się w tym sezonie. Mamy ustalony schemat pracy, każdy zna swoją rolę i będzie pracował nad tym, aby przyszły sezon zakończył się jeszcze lepiej, niż ten właśnie zakończony – mówi trener Adrian Chyliński, prawa ręka Alessandro Chiappiniego. – Myślami jesteśmy już w kolejnym i teraz pracujemy nad tym, aby jak

ki z zagranicy oraz z Polski pojechały do siebie i są bezpieczne w swoich domach. Nie oznacza to jednak, że już mają wakacje, dlatego że nasz trener od przygotowania motorycznego opracował dla nich specjalne programy treningowe, które wykonują samodzielnie w domu i starają się w jak największym stopniu, w jakim to tylko możliwe, utrzymać formę. Tak aby łatwiej im było wrócić na parkiet, kiedy będzie to już możliwe – dodaje Maciej Szewczyk.

Działaczom, zawodnikom oraz kibicom pozostaje trzymać kciuki, aby kolejny sezon rozpoczął się i zakończył bez przeszkód. Dla DPD Legionovii najlepiej na podium.

Aldo

Sokół i spółka

Obiecujące dla młodych sportowców wieści nadeszły ostatnio z Serocka. Tamtejsze Stowarzyszenie K.S. Sokół Serock i spółka Serockie Inwestycje Samorządowe Sp. z o.o. podpisały umowę o współpracy, która weszła w życie 1 marca tego roku.



fot: kssokol.serock.pl

Jak poinformowali działacze, 7 lutego br. Walne Zgromadze-

nie Klubu K.S. Sokół Serock podjęło decyzję o zawarciu po-

rozumienia ze spółką SIS Sp. z o.o., na mocy którego Klub wyraża zgodę na używanie swojego herbu i nazwy oraz przekazuje do prowadzenia przez Spółkę wszystkie sekcje sportowe. Tym samym Spółka SIS będzie sprawować pełną opiekę organizacyjną nad drużynami, zawodnikami oraz trenerami Klubu, we wszystkich działaniach, w których oni uczestniczą. Jeśli chodzi o Stowarzyszenie KS Sokół Serock będzie dalej funkcjonowało wspierając działania Spółki. Szczegóły dotyczące prowadzenia akademii i sekcji, harmonogramy zajęć oraz cenniki można znaleźć na stronie www.sis.serock.pl.

oprac. red.

fot. Bartłomiej Bator



Miłe złego początku

W tym numerze przypominamy dwa pierwsze mecze z obecnego sezonu. Pierwszy z nich, inaugurujący ligowe rozgrywki Legionovii po powrocie na centralny szczebel rozgrywek, zakończył się efektownym zwycięstwem podopiecznych trenera Marcina Sasala. Drugi legionowianie co prawda przegrali, ale w opinii wielu obserwatorów byli zespołem dużo lepszym niż ich rywal. Okazało się niestety, że ta porażka nie była wypadkiem przy pracy, ale początkiem tragicznej serii meczów bez jakiegokolwiek zdobycia punktowej.

Zwycięstwo na inaugurację

Pierwsze z tych spotkań to mecz pierwszej kolejki ze Skrą Częstochowa, zakończony zwycięstwem Legionovii 2:0. Zostało ono rozegrane 27 lipca 2019 roku na stadionie przy Parkowej. Strzelcami bramek byli Patryk Koziały i Adam Imiela. – Na początek rozgrywek spotkał nas bardzo zimny prysznic – powiedział na pomeczowej konferencji Paweł Ścibura, trener Skry Częstochowa. – Otwarcie trzeba jednak powiedzieć, że wygrał zespół, który był dzisiaj lepszy i który zwyciężył w pełni zasłużeń. Przy takim marazmie, jaki pokazaliśmy w pierwszej połowie, gdzie mieliśmy mnóstwo strat własnych i gdzie nie podjęliśmy praktycznie żadnej walki pod kątem fizycznym, to ciężko jest wygrać spotkanie. Naszym ogromnym mankamentem było też to, że gdy zaczynaliśmy łąpać rytm, utrzymywać się przy piłce oraz grać przed polem karnym rywala i stwarzać jakieś załączki sytuacji, to w bardzo prosty, wręcz niewymuszony sposób traciliśmy piłkę. Przy takiej ilości prostych błędów i małej dynamice rozgrywania akcji

bardzo ciężko jest wygrać mecz – dodał. W zgoła odmiennym nastroju był trener legionowskiej drużyny Marcin Sasal. – Trzeba być zadowolonym z inauguracji. Jak w pierwszym meczu po awansie wygrywa się 2:0, to na pewno to cieszy. Tak jak trener Skry mówił, my mieliśmy swoją grę, staraliśmy się budować sobie sytuacje strzeleckie i myślę, że stworzyliśmy kilka fajnych akcji. Staraliśmy się jak najdłużej utrzymywać przy piłce i wykorzystaliśmy swoje sytuacje. To wynika z tego, że jesteśmy cały czas zgrani. Dla nas jest to bowiem tak, jakby sezon wcale się nie skończył. Mieliśmy tylko krótką przerwę, a tak to cały czas gramy. Doszli do nas nowi zawodnicy, którzy jeszcze do końca się nie wkomponowali i pewne mechanizmy jeszcze nie działają, dlatego dobrze, że utrzymaliśmy człon zespołu. Dzisiaj w naszej grze było sporo jakości i udało nam się też uniknąć prostych błędów, które nam się czasem zdarzały – tak w III lidze, jak i w meczach sparingowych. W dzisiejszym spotkaniu było ich bardzo mało, a jeśli już się zdarzały, to bez konsekwencji – przyznał trener Sasal.

Z tak bojowo nastawioną Legionovią trudno było tego dnia cokolwiek ugrać. Od pierwszego gwizdka arbitra podopieczni trenera Marcina Sasala rzucili się na swojego przeciwnika, agresywną grą spychając go do głębokiej defensywy. Pierwsze poważne zagrożenie dla bramki Skry miało miejsce w 19 minucie, kiedy to po celnym strzale Patryka Koziały bramkarz gościa z wielkimi problemami sparował piłkę na rzut różny. Minutę później przed jedną z niewielu okazji do zdobycia gola stanął zespół z Częstochowy. Legionowianie mieli jednak ogromne szczęście, bo przed stratą bramki uratowała ich poprzeczka. Po około pół godzinie gry mecz trochę się wyrównał. Legionowianie oddali nieco inicjatywę, ale Skra nie potrafiła przedrzeć się przez szyki obronne gospodarzy i zagrożić ich bramce. Pod koniec pierwszej połowy Legionovia wyszła na prowadzenie. Fenomenalnym strzałem z dystansu po rzucie wolnym popisał się kapitan zespołu Patryk Koziały. Było 1:0 i w pierwszych 45 minutach spotkania wynik już się nie zmienił.

Po przerwie Legionovia nadal prowadziła grę i stwarzała zagrożenie pod bramką rywali. Zawodnikom brakowało jednak trochę skuteczności. W 58 minucie, po tym jak Karol Podliński znalazł się sam na sam z bramkarzem Skry, powinno być już 2:0 dla Legionovii. Napastnik strzelił jednak prosto golkipera przyjezdnych. Po kolejnych groźnych atakach druga bramka dla Legionovii wisiała w powietrzu. Przed szansą na jej zdobycie znów stanął Karol Podliński. Jego rajd w pole karne Skry skończył się niestety stratą piłki.

Na gola trzeba było czekać do 77 minuty. Po dośrodkowaniu Patryka Koziały z rzutu różnego zamieszanie w polu karnym gości wykorzystał debiutujący w barwach Legionovii Adama Imiela i wbił piłkę między słupki bramki Skry. Dziesięć minut później legionowianie mogli zdobyć trzecią bramkę. Poprzeczka tym razem uratowała gości z Częstochowy. A strzelał znów Patryk Koziały. Pod koniec spotkania goście nieco się przebudzili. Zaczęli śmieiej i groźniej atakować. Na szczęście Legionovia między słupkami swojej bramki miała bezbłędne tego dnia Jakuba Stefaniaka. Dzięki jego kilku świetnym interwencjom goście nie zdołali już doprowadzić do zmiany wyniku.

Gra lepsza niż wynik

W drugiej kolejce, rozegranej 4 sierpnia na wyjeździe, przeciwnikiem Legionovii była Stal Rzeszów. Spotkanie to zakończyło się porażką legionowian 1:3. Tym samym Legionovia zakończyła swoją imponującą serię 15 kolejnych zwycięstw w ligowych spotkaniach. Pocieszeniem dla kibiców było na pewno to, że przez większą część meczu gra podopiecznych trenera Sasala wyglądała naprawdę dobrze i drużyna z pewnością nie zasłużyła na taki wynik. Ale zacznijmy od początku.

Już po pięciu minutach gry legionowianie musieli zmienić swój plan na to spotkanie. W tej bowiem minucie zawodnik Stali, Damian Kostkowski, wykorzystał dokładne podanie w pole karne Legionovii i pewnym strzałem głową pokonał Jakuba Stefaniaka. Legionowianie musieli więc zacząć gonić wynik. I przyznać trzeba, że przystąpili do tego z wielkim animuszem. Z minuty na minutę Legionovia zaczynała zdobywać coraz większą przewagę i stwarzać coraz większe zagrożenie po bramką rywali. Niestety w wykończeniu akcji brakowało jej zarówno trochę szczęścia, jak i skuteczności. Strzały albo mijały bramkę Stali, albo też padały łupem jej bramkarza.

RafaM

Na początku drugiej połowy Legionovia znów niestety dała się zaskoczyć rywalom. Po dziesięciu minutach od wznowienia gry podopieczni trenera Sasala przegrywali już dwiema bramkami. Gol na 2:0 padł w 49 minucie. Po fatalnym błędzie Jakuba Stefaniaka do beznamiętnej piłki podbiegł Artur Płaskowski i bez problemu umieścił ją w siatce bramki Legionovii. Sześć minut później ten sam zawodnik popisał się świetnym strzałem zza pola karnego i było już 3:0. Legionovia znów rzuciła się do odrabiania strat. W 60 minucie udało jej się zdobyć bramkę kontaktową. Jej strzelcem był jeden z nowych zawodników zespołu, 25-letni obrońca Jonatan Straus. Mimo ambitnej gry do ostatniego gwizdka sędziego legionowianom nie udało się już zmienić wyniku meczu.

W kolejnych spotkaniach gra Legionovii również mogła się podobać. Zespół grał ofensywnie, stwarzał groźne akcje, ale brakowało niestety zarówno trochę szczęścia, jak i umiejętności. Dość powiedzieć, że w dziewięciu kolejnych meczach Legionovia nie potrafiła zdobyć choćby jednego punktu. Z posadą pożegnał się Marcin Sasal, a zespół spadł na samo dno tabeli, z którego do dziś nie potrafi się wy dostać.

Trenowanie na ekranie

Z powodu pandemii koronawirusa nie tylko zostały przerwane rozgrywki sportowe, ale też uniemożliwiono sportowcom możliwość korzystania z codziennych treningów. Tym, którzy cały czas chcą pozostać w formie, z pomocą - jak zresztą w wielu innych dziedzinach - przyszedł internet.

Treningi online – skierowane przede wszystkim do młodych zawodników, którzy tak naprawdę dopiero zaczynają swoją przygodę ze sportem – uruchomiły niemal wszystkie legionowskie kluby. Proste treningi z piłką, które można wykonywać w mieszkaniu, domu lub na podwórku, od kilku dni w internecie prezentują piłka-



rze Legionovii KZB Legionowo i siatkarki LTS Legionowo. Koszykarskie ćwiczenia do trenowania w domowym zaciszu pokazują również młodzi zawodnicy Legionu Legionowo. Możliwość zdalnego trenowania mają też legionowscy miłośnicy sportów

walki – treningi online prowadzą zarówno Tajfun Legionowo, jak i Legionowska Akademia Sportów Walki. Wszystkie ćwiczenia można śledzić na facebookowych profilach tych klubów.

Elph

Beatbox to muzyka

Z Karolem „Carlo” Dyttusem, beatboxerem z Wielszewa, spotkaliśmy się przy okazji kolejnych warsztatów prowadzonych przez niego dla legionowskich dzieciaków. Przyglądając się pracy z adeptami „śpiewania” perkusyjnych dźwięków, zapytaliśmy muzyka o kilka spraw związanych z jego artystyczną pasją.



- Co jest twoim zdaniem ważniejsze dla osiągnięcia sukcesu w tej dziedzinie: talent czy jednak ciężka praca?

- Publiczność, ludzie twierdzą zazwyczaj, że talent. A ja się z nimi kłócę, mówiąc, że raczej ciężka praca. Bo jednak praktyka i wytrwałość w tym, co się robi, moim zdaniem miażdży talent. Oczywiście można go mieć, ale jeżeli pozostaje nieoszlifowany, to nic

nie daje. Niemniej uważam, że predyspozycje, takie jak poczucie rytmu, kreatywność, również prezencja na scenie są ważne, gdyż jeżeli ktoś jest bardziej otwarty lub ma charyzmę, to dzięki nim potrafi bardziej zaciekawić słuchacza. Jeśli chodzi o beatbox, sądzę, że każdy może to robić, nawet dziewczyny, które czasem miewają obiekcje, czy dadzą radę. A przecież nawet na mistrzostwach świata są kategorie dla kobiet,

więc nie ma tutaj żadnych ograniczeń

- Na beatboxowej scenie, trochę jak w przypadku tańca, nie ma też bariery językowej. Co to oznacza w perspektywie samych wykonawców?

- Beatbox jest w pewnym sensie międzynarodowy. Bo jeżeli ktoś na przykład rapuje czy śpiewa po polsku, to żeby wyjść za granicę, musi śpiewać po angielsku



sku bądź w języku danego kraju. A beatbox jest uniwersalny i każdy go rozumie na całym świecie. To jest jego przewagą. No a poza tym można go trenować bez niczego, choćby w trakcie grania na komputerze albo zmywania naczyń, i to jest w nim bardzo fajne.

- Czy beatbox to wciąż jeszcze głównie ciekawostka sceniczna, czy już solidna gałąź show biznesu, na której można oprzeć karierę w branży muzycznej?

- Ja osobiście przed czterema laty postanowiłem związać z nim życie. I nie jest to łatwe, podobnie jak w innym dziedzicach przemysłu muzycznego, aczkolwiek jest satysfakcja, że się robi swoje – to na pewno. Ja zawsze widziałem w beatboxie muzykę. Teraz też będę wypuszczał niedługo teledysk „Beatbox is music”, czyli beatbox to muzyka. Generalnie coraz więcej jest eventów beatboxowych, które pokazują, że jest on rzeczywiście muzyką. Coraz więcej jest grup występujących a cappella, ale też sprzętu dla

beatboxerów, żeby używali go do przedstawiania na żywo swoich performance'ów. Wydaje mi się, że to idzie w coraz lepszą stronę.

- Możesz podać jakieś przykłady wykorzystania beatboxu w innych rodzajach muzyki czy szerzej – sztuki?

- Ja osobiście współpracowałem już z teatrami, z grupami muzycznymi, będąc

zować projekty dwójkowe: beatbox i gitara, beatbox i wokół, beatbox i cokolwiek. Jest to takim fajnym uzupełnieniem i zawsze jest to inne. Bo jeżeli się dojdzie do odpowiednio wysokiego poziomu, ludzie chętnie tego słuchają i wywołuje to u nich ten tak zwany efekt „wow”. Tak więc beatbox to już nie tylko kilka minut supportu przed występem jakiegoś artysty. Najlepsi beatboxerzy mają swoje godzinne lub nawet dłuższe show, używają w ich trakcie wielu maszyn do przetwarzania ludzkiego głosu. To oczywiście kwestia podejścia, co kto lubi. Ale jeżeli patrzy się na beatbox przez pryzmat muzyki, to uważam, że daje on naprawdę szerokie możliwości. Jedną z dziewczynek uczęszczających na moje warsztaty bierze też lekcje śpiewu. Kiedy dowiedziała się o tym jej nauczycielka, powiedziała,



dotychczas jako perkusja do klawiszy czy do wokalu. Można robić podkłady pod jakieś ścieżki dźwiękowe, na przykład do filmu krótkometrażowego lub nawet dłuższego. Można też reali-

że przydadzą się jej takie zajęcia, ponieważ wzmacniają dykcję, uczą oddychania przeponą, rozwijają wyobraźnię i tak dalej. Zastosowań beatboxu jest więc naprawdę dużo.

Zapowiada się PIKna zabawa

Są ludzie, którym nuda jest obca, są też tacy, którym ostatnio daje się ona we znaki. I to głównie z myślą o tych drugich Powiatowa Instytucja Kultury w Legionowie rozkręca właśnie akcję pod nazwą „Podziel się swoim talentem!”.



foto. arch.

Jak piszą organizatorzy, „Uziemieni, spędzamy teraz w domach więcej czasu niż zwykle. Wszelkie spotkania, wyprawy do kina, muzeum, na koncert czy do teatru musimy odłożyć na później (ach, co to będzie za wspaniały

czas!). Spora część życia kulturalnego (i nie tylko) przeniosła się do Internetu. Akorzy czytają książki, prowadzone są rozmaite warsztaty online, webinaria, udostępnia się darmowe filmy, lektury i inne publikacje”.

To wszystko prawda. Wciąż jednak do tego pospolitego kulturalnego ruszenia da się przecież dołożyć coś od siebie. „A może Wy też chcielibyście podzielić się z innymi czymś, co potraficie robić? Może dobrze czytać, z pasją recytujecie poezję, pięknie śpiewacie, rapujecie? Piszecie, fotografujecie, robicie na drutach? Albo tworzyćcie śmieszne figurki z plasteliny, malujecie, rysujecie komiksy bądź też możecie nas nauczyć

składania zwierząt origami? Jeśli jest coś, co potraficie (na pewno jest!) i czym chcielibyście się podzielić online – dajcie nam znać! Pokażmy, że każdy z nas coś umie i ma się czym pochwalić!” – zachęcają pomysłodawcy akcji „Podziel się swoim talentem!”. Więcej informacji na jej temat można znaleźć na stronie www.pik.legionowski.pl.