

MIEJSCOWA na weekend

nr 43/1087, GAZETA BEZPŁATNA
TYGODNIK POWIATU LEGIONOWSKIEGO



Mandaty do zwrotu

TRUDNO, JAKOŚ
DAMY RADE

NIE MA RADY,
MUSIMY SOBIE
PORADZIĆ

OJ, RAD TO JA
Z TEGO
NIE JESTEM

W najbliższych wyborach samorządowych na kandydatów i kandydatki do Rady Miasta Legionowo, zamiast dotychczasowych 23, będzie czekało już tylko 21 miejsc. Ponieważ ubyło mu mieszkańców, wojewoda musiał ją odchudzić

s. 3

Napaleni na picie

s. 2

Reklama
tel. 797 175 329
reklama@miejscowa.pl

PAPIER

Partner
do śmieci

s. 4

Urząd zastrzeżony

s. 4

Poptynęli z Wisłą

s. 11

Napaleni na picie

W poniedziałek pracownik obsługi monitoringu na legionowskim dworcu kolejowym poinformował policję o mężczyznach spożywających alkohol w holu budynku. Po przyjeździe patrolu okazało się, że jeden z konsumentów ma na sumieniu więcej, niż tylko picie w miejscu publicznym.

Amatorów procentów było dwóch: 40- i 45-latek. W rozmowie z policjantami mężczyźni nie przyznali się jednak do popełnienia wykroczenia. Skorzystaliby z prawa odmowy przyjęcia mandatu i zdecydowali, że

sprawę rozstrzygnie sąd. Interwencja policji na tym się jednak nie skończyła. Mundurowi zwrócili bowiem uwagę na nerwowe zachowanie starszego z mężczyzn. Podejrzewając, że 45-latek coś przed nimi ukrywa, po-



foto. arch.

stanowili go przeszukać. I mieli nosa, bo w kieszeni jego spodni policjanci znaleźli foliową torebkę z suszem roślinnym. Badanie narkotesterem wykazało, że była to marihuana.

Po nocy spędzonej w policyjnej celi 45-latek usłyszał zarzut posiadania narkotyków. Za popełnione przestępstwo, zgodnie z Ustawą o przeciwdziałaniu narkomanii, grozi mu kara do trzech lat pozbawienia wolności. Policjanci jednocze-

śnie przypominają, że Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi zabrania pod karą grzywny spożywania alkoholu w miejscach publicznych do tego nieprzeznaczonych: obiektach komunikacji publicznej, ulicach, placach i parkach, miejscach masowych zgromadzeń, zakładach i placówkach oświatowo-wychowawczych oraz zakładach pracy.

Zig

Uwaga na pieszych

W dniach 21 i 22 listopada policjanci z legionowskiej drogówki prowadzili działania „Bezpieczny pieszy”. Akcja miała na celu zwiększenie bezpieczeństwa niechronionych uczestników ruchu drogowego. Policyjne patrole operowały przede wszystkim w pobliżu przejść dla pieszych, gdzie często dochodzi do groźnych sytuacji.

W czasie dwudniowej akcji stróża prawa ujawnili 20 wykroczeń. Wszystkie popełnili kierowcy pojazdów silnikowych. Mundurowi zwracali uwagę na kierujących pojazdami i to, w jaki sposób zachowują się w rejonie oznakowanych przejść, ale także na samych pieszych: czy korzystają z przejść oraz czy w bezpieczny sposób poruszają się na odcinkach dróg bez wydzielonych



foto. arch.

chodników. Głównym celem akcji było dyscyplinowanie we wzajemnych relacjach, zarów-

no kierujących pojazdami, jak i niechronionych uczestników ruchu. Działania miały poprawić bezpieczeństwo oraz wiedzę wszystkich użytkowników dróg, tak aby uniknąć kolizji i wypadków wynikających z brawury i nieznajomości przepisów.

Niechroniony uczestnik ruchu powinien być świadomy tego, co może się stać, gdy zlekceważy ewentualny błąd kierowcy. Musi wykazać się rozsądkiem, ostrożnością i wyobraźnią, bo w konfrontacji z samochodem nie ma szans. Bardzo ważne jest też to, aby przypominać pieszym o zakazie korzystania z telefonu lub innego urządzenia elektronicznego podczas przechodzenia przez jezdnię, torowisko lub przejście dla pieszych w taki

w sposób, który prowadzi do ograniczenia możliwości obserwacji otoczenia. – Pieszy powinien zachować szczególną ostrożność podczas wchodzenia i przechodzenia przez jezdnię lub torowisko oraz w trakcie korzystania z przejścia dla pieszych. Zabrania się mu wchodzenia na jezdnię bezpośrednio przed jadącym pojazdem, w tym również na przejściu. Kierowcom natomiast przypominamy, że zbliżając się do przejścia dla pieszych, są zobowiązani zachować szczególną ostrożność oraz zmniejszyć prędkość tak, aby nie narazić na niebezpieczeństwo znajdującego się tam lub wchodzącego na nie pieszego i ustąpić mu pierwszeństwa – apelują policjanci.

oprac. zig

Karambol przy komendzie

Trzy uszkodzone pojazdy i jedna osoba wymagająca hospitalizacji - to efekt kolizji, do jakiej doszło w zeszły czwartek przed godz. 9.00 rano na skrzyżowaniu ul. Jagiellońskiej i Krasieńskiego w Legionowie, przy budynku komendy policji.

Jak ustalili policjanci, 39-letni mężczyzna kierujący BMW nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu 61-letniej kobiecie kierującej alfa romeo i zderzył się z jej autem. Oba pojazdy uderzyły następnie w toyotę czekającą na włączenie się do ruchu, którą kierował 39-letni mężczyzna. Wszyscy kierowcy biorący udział w tym zdarzeniu byli trzeźwi. Jedna z osób po opatrzeniu przez zespół ratownictwa medycznego została

przewieziona do szpitala na dalsze badania. Kierowca BMW za spowodowanie kolizji został ukarany mandatem.

Na miejscu zdarzenia interweniowały zastępy straży pożarnej z JRG Legionowo, policja oraz medycy. Działania służb zakończyły się około godz. 10.40. W tym czasie ruch na ul. Jagiellońskiej i Krasieńskiego był utrudniony.

Zig

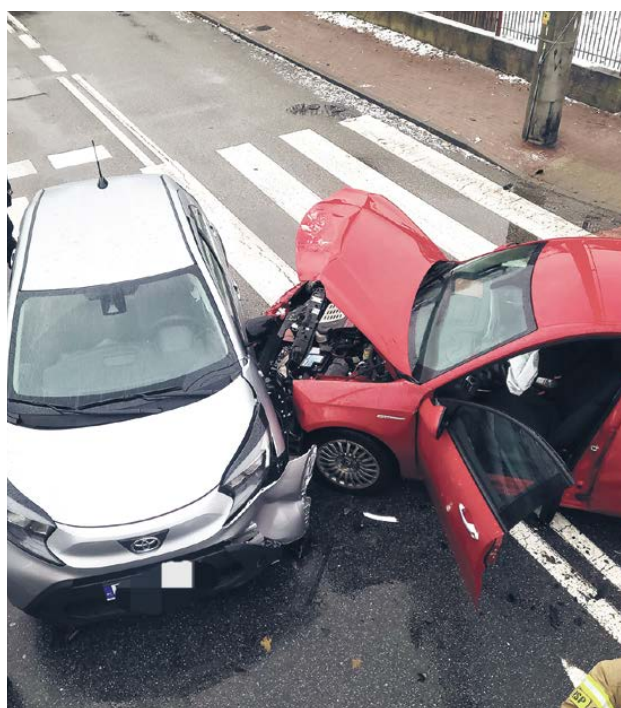


foto. KP PSP Legionowo



Dzwon przy Biedronce

W poniedziałek około godziny 18.00 na skrzyżowaniu ul. Nowodworskiej i Warszawskiej w Kałuszynie, niedaleko sklepu Biedronka, doszło do zderzenia dwóch samochodów osobowych. Na szczęście nikt nie został ranny.

Z ustaleń policjantów interweniujących na miejscu zdarzenia wynika, że kierujący oplem 31-letni mężczyzna nie dostosował prędkości do warunków panujących na drodze i uderzył w skodę, którą kierował 51-latek. W momencie przyjazdu służb wszyscy uczestnicy zdarzenia o własnych siłach opuścili uszkodzone pojazdy. Żadnemu z nich nic się nie stało. Obaj kierujący byli trzeźwi. 31-latek za spowodowanie kolizji został ukarany mandatem. Na miejscu zdarzenia interweniowały policja i zastęp straży pożarnej z OSP Kałuszyn.

Zig



foto. KP PSP Legionowo

Niespodzianka w kratę

Seroccy policjanci zatrzymali 26-latkę poszukiwanego na podstawie nakazu doprowadzenia. Pomógł im w tym przypadek. Mężczyzna nie wiedział bowiem, że jest poszukiwany i sam zgłosił się do komisariatu w związku z nałożonym na niego policyjnym dozorem.



foto. arch.

Mieszkaniec Warszawy nie krył zdziwienia, gdy dowiedział się, że jest poszukiwany na podstawie nakazu doprowadzenia wydane go przez Sąd Rejonowy w Warszawie, celem odbycia kary roku pozbawienia

wolności. Sąd zastosował wobec niego karę więzienia za oszustwo. Mieszkaniec stolicy trafił już do aresztu śledczego, gdzie odbędzie zasądzoną karę.

Zig

Mandaty do zwrotu

Jakby na przekór kilku radnym, od lat piętnującym rzekome „dogęszczanie” Legionowa, liczba jego mieszkańców spada. Ten demograficzny fakt dostrzegł też, po czym stosownie do sytuacji zareagował, mazowiecki wojewoda, który niejako z urzędu musiał odchudzić Radę Miasta Legionowo o dwa mandaty. To oznacza, że po najbliższych wyborach, mających odbyć się w kwietniu 2024 roku, znów będzie w niej zasiadać 21 członków.

Oficjalna decyzja wojewody Tobiasza Bocheńskiego zapadła w poniedziałek (20 listopada). Opublikowano ją w zarządzeniu dotyczącym ustalenia liczby radnych wybieranych w przyszłorocznych wyborach samorządowych na obszarze województwa do Sejmiku Województwa Mazowieckiego, rad powiatów, rad gmin oraz rad dzielnic miasta stołecznego Warszawy. Wchodzi ono w życie po upływie 14 dni od daty ogłoszenia w Dzienniku Urzędowym Województwa Mazowieckiego. Stało się więc to, czego na podstawie danych o populacji mieszkańców Legionowa raczej prędzej niż później należało się spodziewać: liczba miejsc w radzie miasta, z dotychczasowych 23, została zredukowana do 21. Po kilkunastu latach mandatowego „rozpasania” znów będzie

więc, jak gdyby, po staro- mu. Obecny przewodniczący Rady Miasta Legionowo żadnych związków z tym problemem nie dostrzega. – Myślę, że ta zmiana nie będzie miała wpływu na pracę rady miasta. Poprzednio przez wiele lat składała się ona z 21 radnych i funkcjonowała normalnie, więc tak zapewne pozostanie. Konieczna jest natomiast korekta liczby mandatów dostępnych w każdym z czterech legionowskich okręgów wyborczych. Teraz, po zmniejszeniu liczby radnych, trzy okręgi będą w mieście pięcio-, a jeden sześciomandatowy – wyjaśnia Ryszard Brański.

Sięgnijmy na chwilę do lokalnej historii. Pierwszy raz, na mocy Ustawy o samorządzie gminnym, o 23 miejscach kandydaci do legionowskiej rady miasta walczyli



w 2010 roku. Ponieważ liczba legionowian oficjalnie przekroczyła wówczas 50 tysięcy, w ratuszowej sali konferencyjnej musiano dostawić dwa dodatkowe fotele. I stoją tam one do dzisiaj. Bywało ich jednak w trakcie posie-

dzeń tego kolegialnego ciała, o czym mało kto dziś zapewne pamięta, jeszcze więcej. Otóż w latach 1990-2002 w sesjach Rady Miasta Legionowo, pod warunkiem kompletnej listy obecności, uczestniczyło aż 32 radnych! I dopiero

w kolejnej kadencji zrobiło się luźniej, gdy do podziału było już o 11 mandatów mniej.

Czy większa liczba zasiadających w legionowskiej radzie miasta przedstawicieli mieszkańców przełożyła się kiedykolwiek na jakość pracy tego organu, to oczywiście kwestia do dyskusji. Zapewne bardzo długiej i bez jednoznacznych wniosków końcowych. Z pewnością jednak wzrosła łączna wartość wypłacanych samorządowcom diet. Zwłaszcza ostatnio, od momentu, gdy pod koniec 2021 roku rząd Zjednoczonej Prawicy zafundował im znaczącą podwyżkę. Patrząc zatem na sprawę w ten sposób, z perspektywy miejskiego skarbnika, radzi radni będą teraz taniej. W skali całej kadencji wydaje się to dla gminnego budżetu oszczędność całkiem spora. Zdjęcie z mandatowej listy płac dwóch radnych pozwoli w nim bowiem zachować, ostrożnie licząc, co najmniej 260 tys. zł. A w praktyce, uwzględniając skutki inflacji oraz ewentualny wzrost złotówkowej „kaloryczności” diet, zapewne dużo więcej.

Zmniejszająca się populacja legionowian, na tle rosnących w obywatelską siłę

okalających je gmin, ma jeszcze jedną konsekwencję – tym razem w radzie powiatu. Wszystko wskazuje na to, że w jej kolejnym składzie Legionowo będzie miało jednego albo nawet dwóch reprezentantów mniej. Co oznacza, że mniej też, siłą rzeczy, może ono się w niej liczyć. – Zmniejszenie liczby miejskich radnych to wprost efekt malejącej populacji mieszkańców Legionowa. I zadaje kłam twierdzeniom niektórych opozycyjnych radnych, że jest nas w mieście za dużo; że te kilka bloków, które powstały w ciągu ostatnich lat, to zagęszczanie miasta. Nic bardziej błędnego. Bez inwestycji mieszkaniowych byłoby nas jeszcze mniej. Skąd zatem tłok w pociągach i na głównych ulicach? To efekt gwałtownej zabudowy sąsiadujących z nami gmin Jabłonna i Wieliszew, których mieszkańcy korzystają z usług, urzędów i sklepów, a także dobrodziejstw Wspólnego Biletu, którego nie oferują inne gminy. Tam liczba mieszkańców nie zmalała i rada powiatu zachowała swoją liczebność – komentuje zaistniałe zmiany Piotr Zadrożny, zastępca prezydenta Legionowa.

Wonder

Woda - najlepszy składnik diety

Co prawda wody nie zalicza się do składników odżywczych, ale jest głównym składnikiem ciała i podstawowym składnikiem pożywienia, stanowiąc około 80% masy ludzkiego ciała. Woda odgrywa też kluczową rolę w wielu dietach. W przypadku diety niskoenergetycznej, stosowanej często w leczeniu nadwagi i otyłości, woda ma podstawową zaletę – nie dostarcza kalorii. Woda jest najlepszym płynem dla osób

dbających o sylwetkę. Także **w diecie cukrzycowej woda jest polecana jako główne źródło płynów**, albowiem nie dostarcza cukru, często obecnego w innych napojach.

Podstawą zbilansowanej diety powinny być częste, regularne posiłki oraz zdrowe przekąski – warzywa czy też, w umiarkowanej ilości, owoce bądź orzechy. Nie zawsze jednak mamy pod ręką

niskokaloryczną przekąskę, więc zamiast sięgać po coś niedozwolonego, kiedy „przyjdzie nam na coś ochota”, **warto po prostu napić się wody**. Zmniejsza ona uczucie głodu i pozwala dotrwać do kolejnego posiłku. Niektórzy dietetycy zalecają **picie szklanki wody na pół godziny przed planowanym posiłkiem**. Woda częściowo wypełnia żołądek, dzięki czemu potęguje uczucie sytości i zmniejsza ilość spożytego jedzenia. **Woda**, w przeciwieństwie do soków czy słodkich napojów – zarówno gazowanych, jak i niegazowanych, **gasi pragnienie na dłużej**. Cukier bądź inne substancje słodzące, które są zawarte w słodkich napojach, potęgują uczucie pragnienia. Cukier, poza kaloriami, nie dostarcza organizmowi żadnych składników mineralnych i witamin.

Wiele mówi się o tzw. dietach „oczyszczających z toksyn”, a to właśnie produkcja przez organizm moczu umożliwia usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii. Dzięki odpowiedniemu nawodnieniu uzyskuje się prawidłowe funkcjonowanie organizmu. **Woda jest niezbędnym elementem także w podróży**. Ma duże znaczenie w każdym klimacie, ale oczywiście w klimacie gorącym czy wilgotnym zapotrzebowanie na wodę wzrasta. W tym przypadku jest to poddyktowane właściwą regulacją temperatury, m.in. poprzez produkcję potu. Wiele osób nie pije płynów, obawiając się pocenia, które jest istotą regulacji ciepłoty ciała. Wiele też nie docenia właściwej pracy nerek, unikając zbyt częstego korzystania z toalety. **Warto wybierać legionowską „kranówkę”, gdyż posiada ona naturalne minerały.**



Jak przekonują pracownicy miejskich wodociągów, **świadomość na temat zdrowotnych właściwości wody stopniowo wzrasta**. Woda przyczynia się do poprawy koncentracji, lepszego samopoczucia i usuwa szkodliwe produkty przemiany materii. Bardzo często bóle głowy, osłabienie, czy też sucha oraz szorstka skóra są wynikiem odwodnienia. Osoby starsze nie powinny również zapominać o prawidłowym nawodnieniu. – Od lat nasze działania zmierzają do tego, aby mieszkańcy Legionowa chętnie i **bez żadnych obaw mogli spoży-**

wać wodę bezpośrednio z kranu, czy to w domu, czy w przestrzeni publicznej. Dysponujemy odpowiednią infrastrukturą, a stały monitoring i nadzór odpowiednich służb gwarantuje mieszkańcom, że jest ona w pełni bezpieczna. **Woda z kranu bardzo często jest lepszej jakości niż woda butelkowana**, a w dodatku tańsza. Woda, jako podstawowy element każdej zdrowej diety, przynosi też wiele korzyści dla naszego organizmu. Nadszedł czas, aby naprawdę docenić naszą kranówkę – mówi **Prezes Zarządu PWK „Legionowo” Grzegorz Gruczek**.



Partner do śmieci

Znane są już wyniki przetargu dotyczącego w głównej mierze odbierania i zagospodarowania wytworzonych przez mieszkańców Legionowa odpadów komunalnych. Najkorzystniejszą, zdaniem zamawiającego, ofertę złożyła firma PARTNER, która ma obsługiwać miasto od 1 stycznia 2024 do 31 grudnia 2025 roku. I to zapewne z nią, po upływie terminu składania ewentualnych odwołań, miasto podpisze umowę.

Zamawiana i opłacana przez miasto usługa, oprócz usuwania „zwykłych” śmieci, obejmuje również wywożenie z terenu gminy miejskiej Legionowa tego, co jej mieszkańcy zostawiają w Punkcie Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych, oraz przeterminowanych leków z lokalnych aptek. Do rozpisanego przez ratusz przetargu zgłosiły się cztery podmioty: spółka PreZero Bałtycka Energia, konsorcjum firm MS-EKO i EKO-MAX Recyclig, konsorcjum PARTNER Dariusz Apelski i PARTNER – wszystkie zarejestrowane w stolicy, a także konsorcjum firm RDF i MPK Pure Home z Ostrołki. Oferta tego ostatniego została jednak odrzucona, ponieważ w opinii zajmujących się przetargiem miejskich urzędników zawierała rażąco niską cenę w stosunku do przedmiotu zamówienia. Według Ustawy Prawo zamówień publicznych zamawiający może tak postąpić,



jeżeli wykonawca w wyznaczonym terminie nie udzielił stosownych wyjaśnień lub jeżeli złożone wyjaśnienia wraz z dowodami nie uzasadniają podanej w ofercie kwoty.

To właśnie ona była kluczowa przy ocenianiu przez komisję każdej z ofert. Ze wszystkich możliwych do uzyskania przez oferentów 100 punktów za najniższą cenę mogli oni dostać ich 60. Pozostałe kryteria dotyczyły: wyposażenia nieruchomości

jednorodzinnych w specjalistyczne pojemniki na odpady kuchenne ulegające biodegradacji – 15 pkt, czynnika środowiskowego – 12 pkt, dodatkowego mycia pojemników na odpady – 10 pkt oraz czynnika społecznego – 3 pkt. W każdej z tych kategorii wszystkie trzy konsorcja zdobyły maksymalną liczbę punktów, w związku z tym główną rolę odegrała kwota, jakiej oczekiwały one za swoje usługi. Tu najlepiej wypadła firma PARTNER, proponując

32 374 249,34 zł. Obsługujące aktualnie Legionowo MS-EKO chciało od miasta niewiele więcej, bo 33 046 779,60 zł, natomiast spółka PreZero Bałtycka Energia zażądała już sumy znacząco wyższej – 40 791 873,28 zł. W tej sytuacji wybór komisji padł na pierwsze z wymienionych przedsiębiorstw, które dzięki najniższej cenie zgromadziło poprzez przetargowe kryteria maksymalną liczbę 100 punktów.

Teraz, po ogłoszeniu zawiadomienia o wyborze najkorzystniejszej oferty, uczestnicy przetargu mają 10 dni na ewentualne zaskarżenie go do Krajowej Izby Odwoławczej. Jeżeli żadnych zastrzeżeń do postępowania pozostałe przedsiębiorstwa mieć nie będą, tuż po upływie powyższego terminu miasto zamierza zawrzeć umowę z konsorcjum firm PARTNER Dariusz Apelski i PARTNER, które przez dwa lata, począwszy od przyszłego roku, ma odbierać z Legionowa śmieci. W przypadku złożenia odwołań ratusz będzie natomiast musiał z tym czekać do wyroku KIO.

Wonder



Urząd zastrzeżony

Na co dzień służąc wszystkim ludziom, legionowski ratusz stara się też, w miarę formalnych możliwości, pomagać im w unikaniu kłopotów. Choćby w taki sposób jak ostatnio, kiedy poprzez swojego gospodarza zachęcał mieszkanki oraz mieszkańców miasta do urzędowego zastrzeżenia numeru PESEL.

Co do zasadności takiej akcji, prezydent Legionowa od początku był wolny od jakichkolwiek wątpliwości. – Właściwie nie ma dnia, nie ma tygodnia, żebyśmy nie słyszeli o kolejnym oszustwie, które dotyczy seniorów. Ale nie tylko, bo przypomnę, że i prezydent Otwocka padł ofiarą oszustów i na jego dane osobowe został wzięty kredyt. Świetnie, że państwo polskie wymyśliło i uchwaliło taką instytucję, że można zastrzec swój PESEL. Widzimy bardzo duże zainteresowanie emerytów, choć nie tylko ich, tą czynnością – mówi Roman Smogorzewski.

W tej sytuacji zmotywowani przez prezydenta podwładni postanowili ją legionowiankom i legionowianom ułatwić. Dlatego w poprzedni czwartek urząd pracował dodatkowo od 16.00 do 18.00, a w sobotę wydział spraw obywatelskich był czynny od 10.00 do 14.00. Dzięki temu bardzo szybko, jak to się mówi – „od ręki”, można było załatwić sobie święty spokój. Wystarczyło zabrać z sobą dowód osobisty, wypełnić stosowny wniosek, a resztą zajęli się już miejscy urzędnicy. – Dzisiaj są grupy, które specjalizują się w tego typu oszustwach, dlatego Urząd Miasta Legionowo stara się być ponadnormatywnie otwarty, żeby jak najszybciej zabezpieczyć, szczególnie emerytów, przed

tego typu oszustwami. To zastrzeżenie ma służyć temu, żeby nie wzięto na nas kredytu. A często bywa też tak, że nasi rodzice czy dziadkowie padają ofiarami różnych prezentacji, w których także bierze się kredyty na rozmaite „nadzwyczajne” garnki, kołdry albo preparaty medyczne. I myślę, że profilaktycznie można w ten sposób pomóc naszym najbliższym, żeby nie zostali ofiarami takich manipulacji.

Jak przyznaje prezydent Legionowa, gdy tylko pojawiła się taka możliwość, on sam bez wahania zastrzegł swój PESEL. Czyniąc to tym chętniej, że ta bezpieczna urzędowa procedura jest w pełni odwracalna. – Jeżeli sami będziemy chcieli wziąć kredyt, bardzo łatwo tą czynność wycofać. Myślę jednak, że dzięki niej wszyscy będziemy spali spokojniej – uważa Roman Smogorzewski. Zastrzec swój numer PESEL albo też cofnąć takie zastrzeżenie da się również przez Internet. Potrzebne są do tego profil zaufany, e-dowód, podpis kwalifikowany lub dane do logowania do bankowości elektronicznej. Jeśli chodzi o odblokowanie PESEL-u, można to zrobić bezterminowo, ewentualnie określić datę oraz godzinę, kiedy system automatycznie ponownie go zastrzeże.

Gadget

Ślizgawka w prezencje

Wiele, a szczególnie prawdziwie zimowa ostatnio aura, wskazuje na to, że lada dzień ruszy zarządzana przez spółkę KZB Legionowo ślizgawka w Lodowej Arenie. Jeżeli warunki atmosferyczne pozwolą, nastąpi to już 6 grudnia, zatem wszyscy miłośnicy jazdy na łyżwach otrzymają tego dnia dodatkowy mikołajkowy prezent.



Główne prace związane z przygotowaniem obiektu do sezonu ruszyły w ubiegły piątek. Zaczęto je od kompleksowego sprawdzenia oraz uruchomienia urządzenia kluczowe-

go dla procesu tworzenia tafli, czyli agregatu. – Zalaliśmy całą płytę wodą i powstała już na niej pierwsza warstwa lodu. Sprzyjają nam wieczorne i poranne przymrozki, korzystne

są też prognozy pogody, dzięki czemu do piątku lodowisko powinno być gotowe. Pozostaną tylko do wykonania drobne czynności techniczne oraz przegląd techniczny rolby, która służy do konserwacji tafli – informuje Dariusz Ziąbski, kierownik Stadionu Miejskiego w Legionowie. Jak dodaje, zaplanowany na środę 6 grudnia na godz. 15.00 start Lodowej Areny nie jest, póki co, zagrożony. – Bardzo się cieszymy, że znów możemy zaoferować mieszkańcom Legionowa i okolic możliwość aktywnego spędzenia wolnego czasu w Lodowej Arenie. Od momentu jej otwarcia pod koniec

2019 roku nasza zimowa oferta dla łyżwiarek i łyżwiarzy zawsze cieszyła się dużym powodzeniem i mamy nadzieję, że w tym sezonie będzie tak nadal – mówi Irena Bogucka, prezes zarządu spółki KZB Legionowo.

Jedna sesja na lodowisku, tak jak w latach ubiegłych, potrwa 45 minut. Ceny również pozostały bez zmian. Normalny bilet wstępu na krytą legionowską ślizgawkę będzie kosztował 12 zł, a ulgowy 8 zł. Natomiast z Kartą Dużej Rodziny będą one do nabycia za, odpowiednio, 8 zł i 5 zł. Jeśli chodzi o umożliwiający 30 wejść/sesji karnety, cena normalnego to 200 zł, a ulgowego 120 zł, zaś z KDR – 120 zł i 75 zł. Począwszy od tego sezonu w Lodowej Arenie będą też honorowane wybrane pracownicze karty benefitowe, umożliwiające wstęp na obiekty rekreacyjne i sportowe.

Wonder

Aktywuj usługę e-FAKTURA

Wygoda w Twoim domu

Ja mam,
a Ty?

 **Komfort**
 **Wygoda**
 **Ekologia**



Idealna dla Ciebie!

Czym jest e-Faktura?

Usługa ta umożliwia otrzymywanie faktur w wersji elektronicznej. e-Faktura jest dokumentem bezpiecznym, mającym taką samą wartość prawną, co faktura papierowa.

Dla kogo jest ta usługa?

Dla wszystkich korzystających z Internetu i posiadających pocztę elektroniczną.

Jaki jest koszt e-Faktury?

Usługa jest bezpłatna!

Wygoda i oszczędność czasu

Twoja faktura zostanie do Ciebie wysłana mailem. Nie będziesz musiał czekać na przesyłkę od listonosza. Faktura dostępna 24h/7.

Troska o ochronę środowiska

Rezygnując z tradycyjnej papierowej faktury, wspierają Państwo działania proekologiczne.



W celu otrzymywania faktur drogą elektroniczną prosimy o przesłanie na maila uzupełnionego formularza zgłoszeniowego dostępnego na naszej stronie internetowej <http://www.pwklegionowo.com/e-faktura/>

PREZENT GRATIS!

 / PWKLegionowo
 bok@pwklegionowo.pl
 (22) 774 - 10 - 62

Dobra woda z Legionowa

pwk
LEGIONOWO



**STARTUJEMY
6
GRUDNIA!**

LODOWA ARENA

GODZINY OTWARCIA

poniedziałek-czwartek 15:00-20:45	piątek 15:00-21:45	sobota i niedziela 8:00-21:45
--------------------------------------	-----------------------	----------------------------------

przerwy techniczne 14:00-15:00

- nie dotyczy okresu świąteczno-noworocznego i ferii

WEJŚCIE OD UL. JANA III SOBIESKIEGO

Więcej szczegółów na  i na stronie KZB-LEGIONOWO.PL

 Miasto Legionowo 



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 

MIEJSCOWA na weekend

Tygodnik Powiatowy

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

Redaktor Naczelny: Waldek Siwczyński
Redakcja: Rafał Michałowski - rafal@miejskowa.pl
Współpraca: Olo Wąsik
Dział reklamy: reklama@miejskowa.pl, tel. 797 175 329
Druk: Agora S.A., ul. Czerna 8/10, 00-732 Warszawa.

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.*



Nowe godziny otwarcia

BASEN "KRÓLOWEJ JADWIGI" w Legionowie

GENNIK USŁUG

czas przebywania w niece 45 minut	normalny	ulgowy	ulgowy 65+	KDR	rodzinny			
	16,00 zł	14,00 zł	10,00 zł	11,00 zł	1+1	2+1, 1+2	2+2, 1+3	2+3, 1+4
					26,00 zł	36,00 zł	47,00 zł	52,00 zł

Bilet rodzinny przysługuje rodzicom lub opiekunom (maksymalnie 2 osoby dorosłe) z dziećmi do lat 16

czas przebywania w niece 45 minut	normalny	ulgowy
		15,00 zł

Cennik wynajmu torów (60 minut)	
Rodzaj toru	Cena
Tory środkowe	170,00 zł
Tory skrajne	180,00 zł

Cena biletu instruktorskiego (60 minut) - 30,00 zł

Ceny określone w cenniku są cenami brutto
Dzieci do 4 roku życia wejście bezpłatne
Bilet ulgowy - dzieci, uczniowie, studenci do 24 r.ż. za okazaniem legitymacji uprawniającej do zniżki, seniorzy (dotyczy osób, które ukończyły 55 r.ż.), osoby niepełnosprawne za okazaniem legitymacji
Bilet jednorazowy uprawnia do korzystania z basenu przez 45 minut
Wejścia dla grup zorganizowanych tylko po wcześniejszym ustaleniu terminu z kierownikiem pływalni

Sesje na basenie

L.P.	Godziny sesji
1.	13:15 – 14:00
2.	14:00 – 14:45
3.	14:45 – 15:30
4.	15:30 – 16:15
5.	16:15 – 17:00
6.	17:00 – 17:45
7.	17:45 – 18:30
8.	18:30 – 19:15
9.	19:15 – 20:00
10.	20:00 – 20:45

Basen przy ul. Królowej Jadwigi 11
Otwarty 7 dni w tygodniu w godzinach 13:00 – 21:00,
Serdecznie zapraszamy!



KZB Legionowo Sp. z o.o.
**POSZUKUJE PRACOWNIKA NA STANOWISKO
 REFERENT W DZIALE TECHNICZNYM**

Wymagania:

- wykształcenie min. średnie (preferowane wykształcenie techniczne),
- doświadczenie na podobnym stanowisku min. 2 lata,
- biegła obsługa komputera • umiejętność pracy w zespole,
- wysoka kultura osobista.

Do obowiązków należeć będzie m. in.:

- telefoniczna obsługa zgłoszeń wraz z prowadzeniem rejestru zgłoszeń • realizacja zgłoszonych usterek,
- nadzór nad wykonaniem zgłoszonych usterek,
- prowadzenie dokumentacji technicznej obiektów,
- przygotowywanie zamówień i prowadzenie rejestru zakupów,
- monitorowanie wykonania umów przetargowych.

Na kandydatów oczekujemy w poniedziałek 4.12.2023 r. o godzinie 14.00 w siedzibie KZB Legionowo Sp. z o.o. przy ul. marsz. J Piłsudskiego 3, parter - sala obsługi klienta. *Prosimy o przyniesienie ze sobą CV.*

DYŻURY RADNYCH

4 grudnia 2023 roku



Zdzisław Koryś
 Wiceprzewodniczący Rady Miasta Legionowo
 (okr. wyb. nr 4)
 w godz. 16.30-18.00

Matylda Durka-Wróbel
 Radna Rady Miasta Legionowo (okr. wyb. nr 1)
 w godz. 15.00-16.30

Dyżury pełnione będą w Biurze Rady Miasta,
 ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 41, pokój nr 4.02, III piętro.
 Na dyżur należy umówić się wcześniej telefonicznie
 – telefon: 22 766 40 05

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

USŁUGI

- Elektryk złota rączka
515010373
- MALOWANIE; TAPETA;
REMONTY; OSOBIŚCIE;
SOLIDNIE 694-065-757
- Naprawy Awarie Remonty
Hydrauliczne 692-827-915
- GAZ HYDRAULIKA
604 600 175
- TAPICER 604 600 175



KZB Legionowo Sp. z o.o.
**POSZUKUJE PRACOWNIKA NA STANOWISKO
 PRACOWNIK TECHNICZNY-KONSERWATOR**

Od kandydatów oczekujemy:

- wykształcenia min. zawodowego • doświadczenia zawodowego
- otwartości do poznania pracy przy technologii basenowej
- umiejętności pracy w zespole.

Obowiązki:

- obsługa urządzeń technologii basenowej
- dbanie o ciągłość pracy urządzeń
- utrzymanie czystości na stanowisku pracy
- uzupełnianie chemii basenowej
- otwieranie i zamykanie pływalni • praca zmianowa.

Zapewniamy szkolenie i wprowadzenie do przyszłych obowiązków.

Osoby zainteresowane pracą prosimy o przesłanie CV wraz z klauzulą dotyczącą wyrażenia zgody na przetwarzanie danych osobowych dla celów rekrutacji na adres plywalnia@kzb-legionowo.pl lub złożenie bezpośrednio w siedzibie Spółki – Biuro Obsługi Klienta (parter), ul. Piłsudskiego 3, 05-120 Legionowo.



KZB Legionowo Sp. z o.o.
**Poszukuje do Niepublicznego Przedszkola
 Wesołe Sówki w Legionowie:**

Nauczyciela wychowania przedszkolnego

Wymagane kwalifikacje:

- wykształcenie wyższe pedagogiczne (specjalność uprawniająca do nauczania dzieci w wieku przedszkolnym).

Oferujemy:

- Pracę od poniedziałku do piątku 8h dziennie
- Bardzo dobre warunki finansowe (nagrody, świadczenia socjalne, trzynastka)
- Możliwość odbywania awansu zawodowego
- Dodatkowe szkolenia w zakresie nauczania przedszkolnego
- Miłą i bardzo zyciową atmosferę pracy
- Pełne wsparcie ze strony organu prowadzącego - KZB, dyrekcji oraz pracowników przedszkola

Kontakt: tel. 889 373 976 lub 883 330 180,
e-mail: wesołe.sowki@kzb-legionowo.pl



- przeglądy rejestracyjne •
 - naprawy główne i bieżące •
 - serwis klimatyzacji •
- Legionowo Przystanek
 ul. Jagiellońska 88
 tel. 22 793 01 79

REKLAMA
tel. 797 175 329

reklama@miejscowa.pl



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

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

MÓJ RYNEK

BIURO

ul. Piłsudskiego
 ul. Wysockiego
 ul. Jana III Sobieskiego
 ul. Szwajcarskiego

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

Szybki strzał

Kierowca samochodu wojskowego, który forsował niedawno tunel na legionowskim Bukowcu, źle oszacował gabaryty pojazdu i doprowadził do uszkodzenia przeprawy. Naprawa tego oraz wcześniejszych śladów po podobnych kolizjach zajęła dwa dni, a przeprowadzono ją pod koniec ubiegłego tygodnia.

Mimowolny „atak” wojskowego auta dopełnił dzieła zniszczenia dokonywanego w czynnym od lipca tunelu przez kierowców ignorujących fakt, że dostoso-

wano go do pojazdów o wysokości do 3 m. Jak zwracają uwagę urzędnicy z ratusza, na skutek niefrasobliwości wielu zmotoryzowanych bramownicy i przesa,

czyli elementy konstrukcyjne tunelu, zostały z czasem zdewastowane i konieczna stała się ich naprawa. Zajęła się nią firma Matex-Bud z Legionowa. – Koszt remontu to prawie 21 tys. zł, a przedmiotem zamówienia było wykonanie i wdrożenie projektu czasowej organizacji ruchu, demontaż uszkodzonych elementów obudowy oraz montaż nowych elementów z blachy ocynkowanej – informuje Elżbieta Głós, naczelniczka miejskiego wydziału inwestycji.

red.

GODZINY SESJI

LODOWISKO MIEJSKIE „LODOWA ARENA” W LEGIONOWIE

PNIEDZIAŁEK - CZWARTEK	PIĄTEK	WEEKEND	
Lodowisko jest udostępniane bezpłatnie szkolnym grupom zorganizowanym z publicznych placówek oświatowych z terenu Gminy Legionowo w ramach zajęć wychowania fizycznego od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 – 13:45 (z wyłączeniem dni wolnych od zajęć szkolnych)	8:00 – 8:45	8:00 – 8:45	8:00 – 8:45
	9:00 – 9:45	9:00 – 9:45	9:00 – 9:45
	10:00 – 10:45	10:00 – 10:45	10:00 – 10:45
	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45
	12:00 – 12:45	12:00 – 12:45	12:00 – 12:45
13:00 – 13:45	13:00 – 13:45	13:00 – 13:45	
14:00 – 15:00 PRZERWA TECHNICZNA			
15:00 – 15:45	15:00 – 15:45	15:00 – 15:45	
16:15 – 17:00	16:15 – 17:00	16:15 – 17:00	
17:30 – 18:15	17:30 – 18:15	17:30 – 18:15	
18:45 – 19:30	18:45 – 19:30	18:45 – 19:30	
20:00 – 20:45	20:00 – 20:45	20:00 – 20:45	
	21:00 – 21:45	21:00 – 21:45	

CENNIK SEZON 2023/2024

BILETY I KARNETY

1	Bilet normalny*	12 zł
2	Bilet normalny z Kartą Dużej Rodziny	8 zł
3	Bilet ulgowy Dotyczy: 1. dzieci i młodzieży do lat 18, studentów do lat 24, emerytów, rencistów i osób niepełnosprawnych za okazaniem legitymacji 2. uczniów spoza Gminy Legionowo korzystających z lodowiska w ramach zajęć wychowania fizycznego	8 zł
4	Bilet ulgowy z Kartą Dużej Rodziny	5 zł
5	Karnet normalny trzydziestodniowy 30 wejść (sesji)**	200 zł
6	Karnet normalny trzydziestodniowy 30 wejść (sesji)** z Kartą Dużej Rodziny	120 zł
7	Karnet ulgowy trzydziestodniowy 30 wejść (sesji)** Dotyczy dzieci i młodzieży do lat 18, studentów do lat 24, emerytów, rencistów i osób niepełnosprawnych za okazaniem legitymacji	120 zł
8	Karnet ulgowy trzydziestodniowy 30 wejść (sesji)** z Kartą Dużej Rodziny	75 zł
9	Korzystanie z Lodowiska przez weterana/weterana poszkodowanego na podstawie art. 30a ustawy z dnia 19.11.2011r. o weteranach działań poza granicami państwa za okazaniem legitymacji	bezpłatnie

ŁYŻWY

1	Wypożyczenie łyżew	15 zł
2	Wypożyczenie łyżew dla szkół (grupy zorganizowane z opiekunem w ramach zajęć wychowania fizycznego)	5 zł
3	Ostrzenie łyżew	20 zł

*Ceny biletów jednorazowych, nauki jazdy na łyżwach i opłaty za wypożyczenie łyżew dotyczą 1 sesji trwającej 45 minut.

** Karnet trzydziestodniowy jest ważny na 30 wejść (sesji). Na podstawie karnetu można skorzystać z kilku sesji dziennie.



INFORMACJA DLA KANDYDATÓW NA ŁAWNİKÓW

Uprzejmie informuję, że zgodnie z wnioskiem Wiceprezesa ds. pracy i ubezpieczeń społecznych Sądu Okręgowego Warszawa-Praga w Warszawie, zostaną dokonane **wybory uzupełniające na ławników do Sądu Okręgowego Warszawa-Praga w Warszawie – 1 osoba, do orzekania w sprawach z zakresu prawa pracy i ubezpieczeń społecznych.**

W naborze na ławnika sądowego mogą wziąć udział obywatele spełniający wymogi ustawy z dnia 27 lipca 2001 roku Prawo o ustroju sądów powszechnych.

Zgodnie z art. 158 § 1 i 3 ww. ustawy ławnikiem może być wybrany ten, kto:

- 1) posiada obywatelstwo polskie i korzysta z pełni praw cywilnych i obywatelskich;
 - 2) jest nieskazitelnego charakteru;
 - 3) ukończył 30 lat;
 - 4) jest zatrudniony, prowadzi działalność gospodarczą lub mieszka w miejscu kandydowania co najmniej od roku;
 - 5) nie przekroczył 70 lat;
 - 6) jest zdolny, ze względu na stan zdrowia, do pełnienia obowiązków ławnika;
 - 7) posiada co najmniej wykształcenie średnie, lub średnie branżowe;
- Do orzekania w sprawach z zakresu prawa pracy ławnikiem powinna być wybrana osoba wykazująca szczególną znajomość spraw pracowniczych.

Zgodnie z art. 159 § 1 i 2 ww. ustawy ławnikiem nie mogą być:

1. osoby zatrudnione w sądach powszechnych i innych sądach oraz w prokuraturze;
 2. osoby wchodzące w skład organów, od których orzeczenia można żądać skierowania sprawy na drogę postępowania sądowego;
 3. funkcjonariusze Policji oraz inne osoby zajmujące stanowiska związane ze ściganiem przestępstw i wykroczeń;
 4. adwokaci i aplikanci adwokacy;
 5. radcy prawni i aplikanci radcowscy;
 6. duchowni;
 7. żołnierze w czynnej służbie wojskowej;
 8. funkcjonariusze Służby Więziennej;
 9. radni gminy, powiatu i województwa.
- Nie można być ławnikiem jednocześnie w więcej niż jednym sądzie.

Kandydatów na ławników zgłaszać mogą do Rady Miasta Legionowo:

- prezesi właściwych sądów;
- stowarzyszenia;
- organizacje społeczne i zawodowe, zarejestrowane na podstawie przepisów prawa, z wyłączeniem partii politycznych;
- co najmniej pięćdziesięciu obywateli mających czynne prawo wyborcze, zamieszkujących stale na terenie Legionowa.

Zgłoszenia kandydatów na ławników dokonuje się na karcie zgłoszenia. Wzór karty zgłoszenia zawarty jest w Rozporządzeniu Ministra Sprawiedliwości z dnia 11 października 2022 roku zmieniające rozporządzenie w sprawie sposobu postępowania z dokumentami złożonymi radom gmin przy zgłaszaniu kandydatów na ławników oraz wzoru karty zgłoszenia - Dz. U. z 2022 roku, poz. 2155.

Kartę zgłoszenia kandydata na ławnika sądowego można uzyskać:

- w Biurze Rady Miasta Urzędu Miasta Legionowo, ul. marsz. J. Piłsudskiego 41 (III piętro, pok. 4.02), w godzinach: poniedziałek 8:00-18:00, wtorek-piątek 8:00-16:00,
- na stronie internetowej Urzędu Miasta Legionowo: www.bip.legionowo.pl

Do karty kandydat na ławnika ma obowiązek załączyć:

- 1) informację z Krajowego Rejestru Karnego dotyczącą zgłaszanej osoby, opatrzoną datą nie wcześniej niż trzydzieści dni przed zgłoszeniem;
 - 2) oświadczenie kandydata, że nie jest prowadzone przeciwko niemu postępowanie o przestępstwo ścigane z oskarżenia publicznego lub przestępstwo skarbowe, opatrzone datą nie wcześniej niż trzydzieści dni przed zgłoszeniem;
 - 3) oświadczenie kandydata, że nie jest lub nie był pozbawiony władzy rodzicielskiej, a także, że władza rodzicielska nie została mu ograniczona ani zawieszona, opatrzone datą nie wcześniej niż trzydzieści dni przed zgłoszeniem;
 - 4) zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia, wystawione przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 27 października 2017 r. o podstawowej opiece zdrowotnej, stwierdzające brak przeciwwskazań do wykonywania funkcji ławnika; opatrzone datą nie wcześniej niż trzydzieści dni przed zgłoszeniem;
 - 5) dwa zdjęcia zgodne z wymogami stosowanymi przy składaniu wniosku o wydanie dowodu osobistego.
- Do zgłoszenia kandydata na ławnika dokonanego na karcie zgłoszenia przez stowarzyszenie, inną organizację społeczną lub zawodową, zarejestrowaną na podstawie przepisów prawa, dołącza się również aktualny odpis z Krajowego Rejestru Sądowego albo odpis lub zaświadczenie potwierdzające wpis do innego właściwego rejestru lub ewidencji dotyczące tej organizacji, opatrzone datą nie wcześniej niż trzy miesiące przed dniem zgłoszenia.
- Do zgłoszenia kandydata na ławnika dokonanego na karcie zgłoszenia przez obywateli dołącza się również listę osób zawierającą imię (imiona), nazwisko, numer ewidencyjny PESEL, miejsce stałego zamieszkania i własnoręczny podpis każdej z pięćdziesięciu osób zgłaszających kandydata.

Zgodnie z:

art. 162 § 7. Koszt opłaty za wydanie informacji z Krajowego Rejestru Karnego ponosi Skarb Państwa. art.162 § 7a. Koszt opłaty za badanie lekarskie i za wystawienie zaświadczenia lekarskiego ponosi kandydat na ławnika.

art. 162 § 8. Koszt opłaty za wydanie aktualnego odpisu z Krajowego Rejestru Sądowego albo odpisu lub zaświadczenia z innego właściwego rejestru lub ewidencji ponosi Skarb Państwa.

Karty zgłoszenia kandydata na ławnika sądowego przyjmowane będą

od 1 do 29 grudnia 2023 roku w Biurze Obsługi Klienta, Legionowo, ul. marsz. J. Piłsudskiego 41, w dniach i godzinach pracy Urzędu Miasta Legionowo. Szczegółowych informacji, dotyczących wyboru ławników, udziela Biuro Rady Miasta Urzędu Miasta Legionowo ul. marsz. J. Piłsudskiego 41 (III piętro pok. 4.02), tel.: 22 766- 40-05, 22 766-40-04.

Prezydent Miasta
/-/ mgr Roman Smogorzewski

HOROSKOP na nadchodzący tydzień

RYBY

Finansowe zmartwienia raczej już za tobą. Najgorsze minęło i nie zabraknie ci środków na świąteczne prezenty.

BARAN

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

BYK

Chcesz lub nie, latka lecą i odbicie w lustrze już nie to, co kiedyś. Zamiast rozpaczać, po prostu weź się za siebie.

BLIŹNIĘTA

Można sam gnać przez życie, ale czasem przydałoby się wyjść z kimś na piwo czy ploty. Rozejrzyj się, chętnych nie brakuje.

RAK

Zimy wprawdzie ostatnio nie te, co dawniej, ostrożności jednak nigdy za wiele. Dlatego nie szarżuj za kółkiem.

LEW

Z twojego związku odleciały już motylki i zaczęła się zwyczajna egzystencja. Przełama ją czasem czymś szalonym.

PANNA

Jeśli myślisz o rewanżu Podwyżka, wygrana na loterii, spadek – szykuje się jakiś przyływ gotówki. Postaraj się jednak za szybko jej nie stracić.

WAGA

Jeśli zastanawiasz się nad dużą inwestycją, gwiazdy podpowiadają ostrożność. Jak to w życiu, na dwoje babka wróżyła.

SKORPION

Koniec roku to zwykle czas podsumowań. Ty też zrób rachunek sumienia i zastanów się, co warto wokół siebie zmienić.

STRZELEC

Albo będziesz czerpać z życia pełną garścią, albo brać ochłapy. Pora wreszcie postawić w nim na jakość.

KOZIOROŻEC

Nie lekceważ pierwszych symptomów nadchodzącej zimy. Twoja odporność nie jest teraz najlepsza i możesz to odchorować.

WODNIK

Jeśli w pracy pojawi się ktoś nowy, postaraj się nawiązać z nim dobre relacje. Może się okazać, że w przyszłości zaprezentują.

Spadło z pióra

Misja do dymisji

Dziennikarz (nie mylić z publicystą i tymi, pozał się Boże, felietonistami) to unikalny fach. Jeden z kilku, w którym tak mało trzeba umieć i jeszcze mniej wiedzieć. Wystarczy w podstawówce liźnąć coś o pisaniu. Śmiało można nawet darować sobie naukę czytania, bo od tego pismak ma przecież wiedzieć. Wyszczególnię ją jego medialny przekaz. Owszem, ktoś kiedyś przytomnie zauważył, że dziennikarz powinien wiedzieć coś o wszystkim i wszystko o czymś. Mądre, lecz mocno zdezaktualizowane. Dziś żaden cwaniak nie nosi już wiedzy we łbie, gdyż do współczesnego homo sapiens każ-

da potrzebna treść przychodzi na kliknięcie palcem. Od wujka Googlewskiego, oczywiście. Jedno jednak jeden z drugim piśmienny pracownik redakcji wiedzieć musi: skąd w danej chwili wieje polityczny wiatr. Zawsze bowiem, robiąc dobrze partii X, naraża się partii Y, co miewa kluczowe znaczenie dla ciągłości jego zatrudnienia. Wszak nic nie trwa wiecznie, również mandatowa kadencja, i ci, którzy wczoraj odszczekiwali się swym rządowym przesładowcom, dziś są w stanie rączętą pogonić im kota.

Dziennikarzem może być każdy. Na przykład moja mama,

potrafiąca przy użyciu narzędzia mowy opisać rzeczywistość z dokładnością do ósmej plotki po przecinku. Fakt, nie ją miał na myśli Tołstoj, gdy stwierdził, że lakoniczność jest siostą talentu, lecz po pierwsze, nie znał mej uzdolnionej rodzielki, po drugie, mógł się mylić, a po trzecie, od każdej reguły są wyjątki. Zapyta ktoś: okej, pal sześć warsztat i wiedzę, ale co ze zdobywaniem informacji? To całkiem proste, wystarczy wszem i wobec roztrząbić otwartość na niusy. Następnego dnia bankowo nadejdzie odzew od: a) tych, którzy chcą się czymś pochwalić, b) tych, co muszą na coś ponarzekać. To dwie największe grupy redakcyjnych donosicieli. Mikroskopijnej wielkości resztę stanowią głównie bezinteresowni ide-

owcy walczący o słuszną sprawę. Z reguły bez skutku.

Sięgając do listy cnót żurnalisty, pod względem liczebności wymaganych w jego fachu przymiotów bardzo przypomina on polityka. Wielu dawnych redaktorów chętnie zresztą idzie w mandaty. Przykłady są wszędzie, wystarczy rozejrzeć się na Wiejskiej lub choćby po naszym powiecie. Tyrając w rządzie, samorządzie czy w parlamencie, były reporter albo inny naczelny robią po prostu to, co dawniej: barwnie i z wprawą opisują subiektywnie widzianą rzeczywistość. Mówią, jacy to jedni są be, a drudzy cacy. Tyle że to już nie oni komuś, lecz im podsuwają do złotych ust mikrofon. Na koniec warto wspomnieć o bodaj kluczowym elemencie, który powinien łączyć tu-



WALDEK SIWCZYŃSKI

zów ze świata władzy i wiadomości – zawodowej misji. Niestety, misja związana z jej poszukiwaniem u większości tych szanowanych członków społeczności zakończy się fiaskiem, misjonarze z nich bowiem żadni. Nie misją wszak polityk zaprzęta sobie głowę, lecz dymisją, czyli momentem, kiedy naród komisyjnie wywali go z roboty. A to przykreść, nawet dla byłego pismaka, nie do opisania.

Znalezione w sieci

Śnieg

Śnieg to kryształ lodu. Każdy płatek śniegu to kryształ lodu o regularnej strukturze. Mają wyjątkowe wzory, nie ma dwóch identycznych płatków śniegu.

Kolor śniegu: Choć uważamy, że śnieg jest biały, każdy płatek ma właściwości odbijające światło, co sprawia, że może wydawać się, że ma inny kolor, np. niebieski lub fioletowy.

Dużo wody: Około 10 centymetrów śniegu przekształca się w około 1 centymetr wody.

Lodowe kule: Zjawisko nazywane „kulkami śnieżnymi” występuje, gdy małe kulki lodu tworzą się w wyniku toczenia się śniegu na zboczu góry lub wietrznej powierzchni.

Najwięcej opadów śniegu: Władysławowo w Polsce, Aomori w Japonii i Blue



Canyon w Kalifornii to miejsca na Ziemi, gdzie notuje się najwięcej opadów śniegu rocznie.

Największy śnieżny człowiek: W 2008 roku w Bethel, Maine (USA) zbudowano najwyższego

śnieżnego człowieka o wysokości 37,21 metra. Był to rekord Guinnessa.

Dźwięk śniegu: Podczas zimy, gdy temperatura jest niska, śnieg wydaje specyficzne odgłosy pod stopami, nazywane „skrzypieniem śniegu”. Jest to efekt ścierania się kryształków śniegu.

Śnieg na pustyniach: Zaskakujące może być to, że na niektórych pustyniach zimą spada śnieg. W takich miejscach zima bywa ekstremalnie zimna.

Zwyrwane kontekstu



W JABYM CHCIAŁ, ŻEBY LUDZIE ODDAWALI MIASTU SWOJE GRUNTY

Mirosław Grabowski, legionowski radny, podczas jednej z sesji rady miasta.



KLATKA TYGODNIA

CIEKAWOSTKI

- To, panie prezydencie, odznaczenie za liczne zwycięstwa w bitwach o głosy. fot. red.

Wyjazdy w kratkę

Zaległe spotkanie dziesiątej kolejki II ligi rywalizującym w grupie B koszykarzom Legionu przyniosło wreszcie upragniony komplet punktów. W trudnym, wyjazdowym pojedynku pokonali w środę (22 listopada) Kolejarza Basket Radom 93:87. Trzy dni później, w sobotę, poszło im już gorzej. Rozgrywany w Żyrardowie mecz z tamtejszą Trójką legionowianie przegrali 65:69.



fort. arch.

Podobnie jak jego środowy rywal, Legion okupuje ostatnio dół tabeli, w związku z tym bezpośrednie starcie z będącym nieco wyżej Kolejarzem miało wyjątkowy ciężar gatunkowy. Już od otwierającego mecz gwizdka arbitra lepiej z dźwigniem

owego ciężaru radzili sobie goście. Podopieczni Antonio Daykoli szybko opanowali sytuację na parkiecie, poparli to dobrą skutecznością i w efekcie po pierwszej kwarcie prowadzili siedmioma punktami. Druga taka udana już nie była, ponieważ przebudzona

przez trenera ekipa z Radomia skierowała się wreszcie na właściwe tory, odrabiając do legionowian sześć „oczek”. Co więcej, po kolejnej części „kolejarze” nie tylko zniwelowali stratę, lecz nawet wyszli, czy raczej wyjechali na jednobramkowe prowadzenie. I wiele wskazywało na to, że Legion znów będzie wracał do domu na tarczy. Tak się jednak nie stało. Koncertowa w jego wykonaniu czwarta kwarta, przy świetnej postawie doskonale w środę rzucającego Mikołaja Motela, załatwiła sprawę. Przyjezdni wygrali ją 23:16, a całe spotkanie 93:87, w tabeli grupy B zrównując się z Kolejarzem Basketem punktami.

Pokrzepieni zwycięstwem legionowianie na sobotni (25 listopada) mecz do Żyrardowa jechali z zamiarem pójścia za ciosem i uporania się z tamtejszą, jedenastą w stawce UKS Trójką. Tyle że rywal, co rozumiało, ani myślał im tego ułatwiać. Grając przed własną publicznością, w pierwszej kwarcie żyrardowianie okazali się od gości o dwa punkty lepsi. W drugiej dołączyli do nich osiem kolejnych „oczek”, tak więc na długiej przerwie zawodnicy z Legionowa mieli o czym rozmawiać w szatni ze swoim trenerem. I najwyraźniej Antonio Daykola zastosował dobrą strategię oraz użył właściwej motywacji, bo po powrocie na

Kolejarz Basket Radom – KS Legion Legionowo	
87:93 (15:22, 33:27, 23:21, 16:23)	
Punkty dla Legionu zdobywali: Motel – 26, Lewandowski – 20, Słoniewski – 19, Nieporęcki – 9, Kaczmarczyk – 6, Fronc – 5, Orłowski i Śliwiński – po 4.	

UKS Trójka Żyrardów – KS Legion Legionowo	
69:65 (18:16, 27:19, 9:17, 15:13)	
Punkty dla Legionu zdobywali: Lewandowski – 23, Motel – 21, Nieporęcki – 10, Słoniewski – 6, Orłowski – 5.	

parkiet legionowianie zdominowali Trójkę, w trzeciej kwarcie odrabiając do niej osiem punktów. I kiedy wydawało się, że podczas ostatniej części tego dosyć ubogiego w celne rzuty meczu ich szturm będzie kontynuowany, przebudzeni gospodarze uszczelnili obronę i wyregulowali celowniki. To spowodowało, że wygrali czwartą kwartę dwoma, zaś cały mecz czterema punktami. Tak więc plany poprawienia swego miejsca w tabeli czternasty aktualnie Legion musi odłożyć na później.

Okazja do tego nadarzy mu się już w środę (29 listo-

pada) w wyjazdowym, zaległym spotkaniu drugiej kolejki z szóstą w stawce ekipą KKS Tur Basket Bielsk Podlaski. U siebie natomiast, po serii pojedynków na wyjeździe, drużyna Antonio Daykoli ponownie zaprezentuje się w najbliższą sobotę (2 grudnia). Czekają ją jednak trudny sprawdzian, ponieważ jej rywalem będzie zespół Lublinianka KUL Basketball, znajdujący się w tej chwili tuż za ligowym podium. Początek spotkania o godz. 17.00.

Aldo

Przegrali ze śniegiem

W tym roku piłkarze Legionovii Legionowo nie poprawią już, niestety, swojego dorobku punktowego. Mający się odbyć w sobotę mecz z Concordią Elbląg został odwołany z powodu złych warunków atmosferycznych.



fort. KS Legionovia Legionowo

Intensywne opady śniegu, które ostatnio dały się we

znaki mieszkańcom północnej Polski, sprawiły, że gospo-

darze nie zdołali odpowiednio przygotować boiska na starcie z Legionovią. Mecz ten miał być rozgrywany awansem w ramach pierwszej kolejki rundy wiosennej III ligi. Przypomnijmy, że pierwsze – jeszcze sierpniowe – starcie obu tych zespołów zakończyło się przekonującym zwycięstwem Concordii 3:0. Teraz w starciu z drużyną z Warmii piłkarze z Parkowej mieli wystąpić w następującym składzie: Brudnicki – Waszkiewicz, Krajewski, Zaklika, Szwed, Szwarczman, Wojdyga, Radionow, Sonnenberg, Barć i Choroś. Jak spisaliby się oni tym razem, kibice nie mieli jednak okazji się przekonać.

Kolejny termin spotkania Concordii z Legionovią nie został jeszcze ustalony. Podobny los spotkał w tę sobotę także inne drużyny. Z powodu braku warunków do gry ligowe pojedynki Piliicy Białołęki z Victorią Sulejówką oraz Mławianki Mława z GKS-em Wikielc również zostały odwołane.

Zig

Zima na nizinach

Piłkarskiej jesieni drużyny z powiatu legionowskiego nie zaliczą z pewnością do udanych. Trzecioligowa Legionovia Legionowo zimę spędzi w sferze spadkowej. Na dnie tabeli zimować będą też czwartoligowy Sokół Serock i grający w lidze okręgowej Dąb Wieliszew. Nieco lepiej zaprezentowały się rezerwy Legionovii i Madziar Nieporęt, choć i one przerwę w rozgrywkach przeczekają w dolnej części tabeli.

Sokół Serock zmagania w rundzie jesiennej w grupie mazowieckiej IV ligi zakończył ostatecznie na przedostatnim, 17 miejscu w tabeli. W siedemnastu meczach „mydlarze” zdobyli w sumie osiem punktów. Dwa mecze wygrali, dwa zremisowali i aż trzynaście przegrali. Ich bilans bramkowy to 22 do 55. Dąb Wieliszew z kolei zamyka tabelę ligi okręgowej w grupie Warszawa 1. W czternastu meczach wieliszewianie uzbierali tylko trzy punkty, a i to po walkowerze z rezerwami Świt II Nowy Dwór Mazowiecki. Poza tym jedynym zwycięstwem Dąb ma na swoim koncie trzynaście porażek. Drużyna strzeliła 16 goli, a straciła ich aż 61.



fort. arch.

Legionovia II Legionowo i Madziar Nieporęt zajęły odpowiednio 11 i 12 miejsce w tabeli ligi okręgowej w grupie Warszawa 1. „Dwójka” w całej rundzie jesiennej zdobyła piętnaście punktów, odniosła cztery zwycięstwa, poniosła osiem porażek, a trzy mecze zremisowała. Legionowianie

strzelili 28 goli i 40 stracili. Madziar Nieporęt piłkarską jesień kończy z jednym punktem mniej niż Legionovia II. Zespół z Nieporętu na piętnaście meczów wygrał cztery, dwa zremisował i dziewięć przegrał. Zdobył 32 bramki, a stracił 44.

Zig



„U Ciecha” Z medali

Sporo medali przywieźli z ogólnopolskich zawodów w Ciechanowie młodzi pływacy startujący w barwach UKS Delfin Legionowo. Najlepsza z nich, Antonina Pietuch, aż pięciokrotnie stawała tam na najwyższym stopniu podium.

Gospodarzem zawodów pod nazwą „U Ciecha”, które w trzecią sobotę listopada przeprowadzono w mieście nad rzeką Łydynią, był tamtejszy Klub Pływacki Ciechanów. Wzięło w nich udział pół tysiąca zawodniczek i zawodników z 30 krajowych klubów pływackich. Trener Piotr Cesarczyk zabrał na nie sześć swoich podopiecznych: Antoninę Pietuch, Amelię Mikołajczyk, Maję Ostaszewską, Darię Lech, Adriańa Kozyrę oraz Krystiana Kozyrę. Ci zaś ani jemu, ani klubowi wstydu nie przynieśli. – Zarówno w pierwszym, jak i w drugim, popołudniowym bloku zawodów nasze pływaczki i pływacy bili swoje rekordy życiowe, pokazując się na tle rówieśników z bardzo dobrej strony. Wszyscy, bez wyjątku, zasłużyli w Ciechanowie na pochwałę – ocenia start trener Cesarczyk.

Wręcz rewelacyjnie spisała się Antonina Pietuch – najlepsza zawodniczka imprezy w swojej kategorii wiekowej, która triumfowała na 50 m stylem dowolnym (28,63 s), 50 m stylem grzbietowym (31,61 s), 50 m stylem motylkowym (30,45 s), a także na 100 m stylem dowol-

nym (1.03,50 s) i grzbietowym (1.08,36 s). Z medalami wrócił też do Legionowa Adrian Kozyra. Był drugi na 50 m stylem klasycznym (38,58 s) oraz trzeci na setkę w tym samym stylu (1.17,05 s). Startował również na 50 m stylem dowolnym (30,03 s), 50 m stylem motylkowym (33,29 s) i na 100 m stylem dowolnym (1.09,22 s).

Pozostałe czasy młodych legionowian wyglądały następująco: Amelia Mikołajczyk – 50 m stylem dowolnym (32,64 s), 50 m stylem klasycznym (43,65 s), 100 m stylem klasycznym (1.33,62 s); Maja Ostaszewska – 50 m stylem dowolnym (38,30 s), 50 m stylem motylkowym (44,17 s) i 100 m stylem zmiennym (1.33,85 s); Daria Lech – 50 m stylem dowolnym (36,27 s), 50 m stylem klasycznym (51,60 s) i 50 m stylem grzbietowym (45,19 s); Krystian Kozyra – 50 m stylem dowolnym (34,01 s), 50 m stylem grzbietowym (38,24 s), 50 m stylem motylkowym (39,24 s), 100 m stylem dowolnym (1.14,35 s) i 100 m stylem zmiennym (1.23,99 s).

Aldo

Poptłynęli z Wisłą

Po niezłym, choć przegranym, meczu z kielecką Industrią kibice i zawodnicy legionowskiego beniaminka ORLEN Superligi po cichu liczyli na korzystny rezultat w niedzielnym pojedynku w Orleńskim Wisła Płock. Sensacji w Arenie jednak nie było. Choć gospodarze walczyli jak lwy, przegrali z „nafcierzami” 22:32.

Otwierając spotkanie bramkę, ku zadowoleniu ponad półtora tysiąca zgromadzonych w Arenie kibiców, zdobył „na dzień dobry” Filip Fałara. Było to jednak ostatnie w tym meczu prowadzenie jego drużyny. Minutę później ORLEN wyrównał, po czym dorzucił do tego kolejne trzy gole. Chcąc przerwać tę serię, trener Michał Prątnicki sięgnął po pierwszy czas. Opląciło się, bo dwie następne bramki padły łupem gospodarzy. Wice mistrz kraju nie dał się jednak dopaść i wciąż zachowywał niewielką przewagę. Mimo to Zepter KPR uparcie robił swoje, próbując zbliżyć się do faworyzowanego rywala. I osiągnął ten cel w 27 minucie, po trafieniu na 9:9 najsukuteczniejszego tego popołudnia wśród miejscowych Mateusza Chabiora. Niestety, ich radość nie trwała długo. Trzy minuty, jakie pozostały do końca inauguracyjnej połowy, lepiej wykorzystali goście, którzy zeszli do szatni z przewagą dwóch bramek.

W przerwie na trybunach, co zrozumiałe, dominował umiarkowany optymizm. Tyle że po wznowieniu gry musiał on ustąpić miejsca twardego realizmowi. Przywołałni przez trenera do porządku szczyptownicy z Płocka poprawili skuteczność, uszczelnili obronę (ich golkeeper, Marcel Jastrzębski, aż 14 razy bronił strzały gospodarzy) i powoli, acz skutecznie zaczęli legionowianom odjeżdżać. Grali oni wprawdzie całkiem dobrze, ale w starciu z jedną z czołowych europejskich drużyn niezwykle trudno im było realnie jej zagrozić. Z perspektywy miejscowych kibiców ciekawym momentem było wprowadzenie na boisko wypożyczonego kilka dni temu z Górnika Zabrze szwedzkiego bramka-



rza. Casper Liljestrand pokazał się z dobrej strony, obronił nawet rzut karny, lecz pomoc drużynie w zdobyciu choćby punktu nie zdołał. Zepter KPR uległ „nafcierzom” dziesięć lat temu, a po trzynastu seriach spotkań oraz zakończeniu pierwszej fazy rozgry-

wek nadal pozostaje jedną w stawce drużyną z zerowym dorobkiem punktowym.

Kolejny superligowy pojedynek legionowianie zagrają na wyjeździe. W poniedziałek (4 grudnia) o godz. 18.00 zmierzą się z dwunastym w tabeli, mającym na koncie tuzin punktów Zagłębiem Lubin. W pierwszym, otwierającym sezon pojedynku tych drużyn lubinianie zwyciężyli w Arenie 31:24. Najwyższy czas im się za tę porażkę zrewanżować.

Aldo

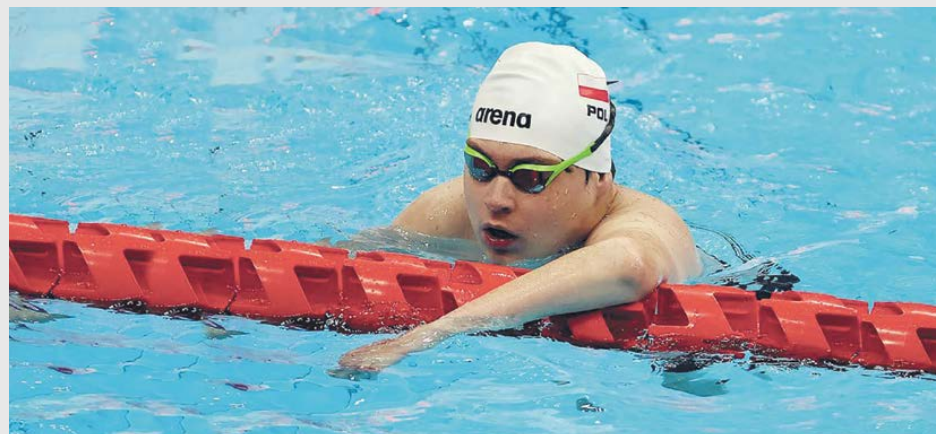
Zepter KPR Legionowo – ORLEN Wisła Płock

22:32 (10:12)

Bramki dla Zeptera KPR zdobywali: Chabior – 8, Fałara, Lewandowski i Wołowicz – po 3, Brzeziński i Ciok – po 2, Pawelec – 1.

Rekord w złocie

Kilka miesięcy wcześniej zdobył tytuł mistrza świata, a teraz dorzucił do tego rekord globu i trzy inne cenne złote krążki. Dzięki temu Kamil Otowski zgodnie został uznany za najlepszego zawodnika Zimowych Otwartych Mistrzostw Polski w Pływaniu Osób z Niepełnosprawnościami, które w dniach 16-19 listopada przeprowadzono w Szczecinie.



fot. arch. Robert Kwiatek/Polska Fundacja Paraolimpijska

Najbardziej spektakularnie swoją rosnącą formę oraz klasę sportową zawodnik z powiatu legionowskiego potwierdził w rywalizacji na dystansie 200 metrów stylem dowolnym w kategorii S1. Nie dość, że bezapelacyjnie ją wygrał, to jeszcze ustanowił „przy okazji” – oficjalnie już przez międzynarodową federację uznany – nowy rekord świata, który wynosi obecnie 4:39,31 s. Lepszego startu na dwie setki sympatyczny pływak, uczestnik Igrzysk Paraolimpijskich w Tokio, nie mógł więc sobie wymarzyć.

Co więcej, w stolicy województwa zachodniopomorskiego Kamil Otowski zwyciężył również w wyścigach na 50, a także na 100 metrów stylem grzbietowym, zostając dzięki tym osiągnięciom najlepszym zawodnikiem szczecińskiego czempionatu.

RM

„Dziadek” do historii

To jeden z najstarszych w powiecie sprawdzianów dla młodych pasjonatów historii. Konkurs pod nazwą „Legiony a niepodległość Polski w latach 1914-1918. Rola Józefa Piłsudskiego” swój debiut zaliczył już 24 lata temu. Z czasem oficjalne finały jego kolejnych edycji zyskały godną takich wydarzeń oprawę. Przed tygodniem gospodarzem ostatniego z nich, dla uczniów szkół ponadpodstawowych, było Muzeum Historyczne w Legionowie.



Organizatorów konkursu miejscy muzealnicy wspomagają właściwie od samego początku. – Przygotowujemy głównie pytania, sprawdzamy prace, fundujemy nagrody, uczestniczymy również w takich finałach, jaki dzisiaj miał tu miejsce. Ale najważniejsze jest to, że przez te ponad dwie dekady młodzież chętnie bierze udział w tym konkursie i ma on już swoją renomę – uważa dr hab. Jacek Szczepański, dyr. Muzeum Historycznego w Legionowie.

Podobnego zdania jest Anna Gogolewska. Nauczycielka historii oraz wiedzy o społeczeństwie ze szkoły na Targowej pomagała w narodzinach konkursu i nadal wspiera jego dorastanie. – Mnie bardzo cieszy to, że chociaż w naszej świadomości i w naszym środowisku ten konkurs funkcjonuje już tyle lat, to każdego roku bez problemu zgłaszają się do nas szkoły, a nauczyciele angażują uczniów i zachęcają ich do wzięcia w nim udziału. I zawsze mamy wielu chętnych.

Początkowo konkurs przeprowadzano wspólnie dla uczniów podstawówek i szkół ponadpodstawowych. Z czasem jednak, ze względu na dużą liczbę uczestników oraz trudności organizacyjne, do historycznej rywalizacji zaczęli oni przystępować osobno. Najpierw na etapie szkolnym, później zaś powiatowym. Dla dzieci ze szkół podstawowych przygotowuje ją legionowska „siódemka”, a dla młodzieży Powiatowy Zespół Szkół Ponadpodstawowych. Na tę historię Legionów mającą w małym palcu czekał w legionowskim muzeum sam starosta. Sam, ale z ufundowanymi przez powiat nagrodami. – Dzisiaj świat dostarcza nam tak wielu „używek”, tak wielu alternatyw, że w tym pędzie wybieramy często to, co najłatwiejsze, najlżejsze, jaśniejsze, co się bardziej świeci. Ale żeby mówić o przyszłości, to warto pamiętać o przeszłości – zwrócił się do młodzieży Sylwester Sokolnicki.

I wielu młodych mieszkańców powiatu pamięta. Poznając dzieje walki o niepodległość z różnych punktów widzenia, często też wolne od narosłych przez lata półprawd i mitów. – Główna idea tego konkursu jest taka, aby młodzież nie za-

pomniała swojej historii. A nawet, żeby ją poznała, pogłębiła i żeby o niej pamiętała. To bardzo ważne. Znając historię, uczymy się na błędach innych, uczymy się wyciągać wnioski, aby tych błędów nie powtarzać. To jest też rozwijanie pasji, bo wśród młodych ludzi jest naprawdę wielu takich, którzy chętnie uczą się historii – mówi Anna Gogolewska. A takie jak ten „legionowy” konkursy z pewnością stanowią do tego zachętę. – W pewnym sensie kształtuje on postawę tych młodych ludzi. Dowiadują się oni dzięki niemu nie tylko o Legionach Polskich, ale również o samej nazwie „Legionowo” i o tym, skąd się ona wzięła – dodaje Jacek Szczepański.

Pierwsze miejsce w powiatowym konkursie wiedzy o „Dziadku” i Legionach zdobyła Helena Piejko z II Liceum Ogólnokształcącego w Legionowie. Dwie drugie lokaty zajęli reprezentujący tę samą szkołę Damian Majewski oraz Amelia Ptaszyńska-Kolary z „Konopnickiej”. Trzecia była natomiast Daria Brodowska z Powiatowego Zespołu Szkół Ponadpodstawowych w Legionowie.

Waldek Siwczyński

Dźwięki na Dzień Dobry

Kasia Mikutowicz, legionowska instruktorka i popularyzatorka jogi, chętnie korzystająca też z kojąco-leczniczej mocy wibracji oraz dźwięków mis i gongów, dotarła ostatnio ze swoim oryginalnym instrumentarium aż do programu Dzień Dobry TVN. I tam, na oczach widzów z całego kraju, zagrała im wszystkim na... zdrowiu.

Wywiad, jakiego kształcąca się między innymi w Indiach legionowska terapeutka udzieliła w studiu stacji TVN (goszcząc tam razem z Dorotą Machą, terapeutką ASMR), nosił roboczy tytuł „Otuł się dźwiękiem”. Idealnie oddający istotę oddziaływania na ludzki organizm umiejętnie pobudzanych do dobroczynnej pracy, przygotowanych przez hinduskich rzemieślników tradycyjnych mis i gongów. – Ich dźwięki przede wszystkim uspokajają nasz układ nerwowy, a wibracje poprawiają przemianę materii. Przenikają one nasze ciało i powodują



drgania. Takie dźwięki często są też stosowane w terapii bólu, pomagają również rozluźnić mię-

śnie – powiedziała na antenie Kasia Mikutowicz. Tłumacząc przy okazji gospodarzom programu,

dłaczego ludzkie ciało, w większości zbudowane z wody, tak mocno reaguje na wibracje i dźwięk, który właśnie woda przewodzi pięć razy szybciej niż powietrze.

Po krótkiej rozmowie przyszła też pora, co w tego typu programach jest „obowiązkowe”, na praktyczną prezentację działania przywiezionych przez legionowską terapeutkę orientalnych mis. Bardzo w tym przypadku wdzięczną rolę pacjenta wzięła na siebie współprowadzący Dzień Dobry TVN, po czym w pozycji leżącej został poczęstowany przez panią Kasię małą porcją dźwięków oraz wibracji. Małą, lecz wystarczającą do tego, aby na własnej skórze doświadczył, a następnie uwierzył w ich korzystne oddziaływanie na ludzki organizm. I już „na dzień dobry”, zapewne z wieloma osobami przed ekranem, im zaufał.

Wonder



LEGIONOWO 1.12-2.12

XIV Legionowska Święteczna Zbiórka Żywności

LEGIONOWO leśna polana przy ul. Zakopiańskiej, 2.12, od godz. 9.50

Mikołajkowe 50. Biegi Przełajowe o Puchar Prezydenta Miasta Legionowo. Godz. 9.50 start biegów dziecięcych. Bieg główny o 12.00. Biuro zawodów: piątek 8.00-18.00 hol Areny, sobota 8.30-11.30 SP nr 1.

LEGIONOWO Arena Legionowo, 2.12-3.12

Studio Tańca Born2Dance wraz z STN Legionowo zapraszają na turniej tańca „Time For Dance 2023”.

LEGIONOWO Poczytelnia, 2.12, godz. 13.00

Mikołajki w Pocztyalni. Godz. 13.00-16.00 rodzinne warsztaty „Świąteczne dekoracje”, godz. 14.00 „Mikołajkowe Szol” w wykonaniu A3 Teatr. Wstęp wolny.

LEGIONOWO Scena po Sąsiedzku, 2.12, godz. 16.00

Spotkanie z Bajką – spektakl pt. „Pierwsza Gwiazdka”. Wstęp wolny.

LEGIONOWO sala widowiskowa ratusza, 2.12, godz. 18.00

Koncert finałowy XIV Miejskiego Festiwalu Młodych Talentów. Wstęp wolny – bezpłatne wejściówki dostępne w MOK Legionowo ul. Norwida 10.

LEGIONOWO Arena Legionowo, 3.12, godz. 9.45

Mikołajkowy Turniej Szachowy dla dzieci i młodzieży – system szwajcarski 9 rund. Zapisy na www.chessmanager.com.

JABŁONNA pałac PAN, 3.12, godz. 10.00-20.00

Pałacowy Kiermasz Świąteczny: wystawcy, warsztaty, degustacje dań z pałacowej oferty świątecznej.

WIELISZEW hala sportowa, 3.12, godz. 10.00-14.00

Mikołajkowa Wyrzedaż Kocykowa plus stoiska z rękodziełem i pisanie listów do Świętego Mikołaja. Będzie też prowadzona zbiórka dla pacjentów szpitala onkologicznego w Wieliszewie (maszynki do golenia, oliwki i kremy natłuszczające).

LEGIONOWO sala widowiskowa ratusza, 3.12, godz. 13.00 i 15.00

Mikołajki Miejskie – spektakl pt. „Zimowe show” plus strefa wymiany maskotek prowadzona przez Wolontariat Legionowo i mikołajkowe niespodzianki dla dzieci. Bilety w cenie 16 zł dostępne w MOK Legionowo ul. Norwida 10.

SEROCK Centrum Kultury i Czytelnictwa/miejski rynek, 3.12, godz. 13.00

Mikołajki w Serocku. Program: 13.00, 14.00 i 15.00 – warsztaty dla dzieci z dekorowania pierników, 16.00 program teatru Pomarańczowy Cylinder pt. „Pierwsza Gwiazdka”, 17.45 pochód Mikołajów na rynek, 18.00 rozświetlenie choinki.

LEGIONOWO pływalnia przy ul. Królowej Jadwigi, 3.12, godz. 13.00

Mikołajkowe Zawody w Pływaniu dla dzieci i młodzieży.

LEGIONOWO filia „Piaski” Muzeum Historycznego, 3.12, godz. 15.00

Mjr rez. Roman Jarmocik „Paragraf 358. Wspomnienia polskiego oficera z aresztu śledczego KGB” – spotkanie autorskie. Wstęp wolny.

NIEPORĘT GOK ul. Dworcowa 9a, 3.12, godz. 16.00

Grupa Teatralna Cztery Kały zaprasza na spektakl pt. „Wesołe bałwanki”.

LEGIONOWO Poczytelnia, 3.12, godz. 18.00

„Mój boski rozwód” – monodram w wykonaniu Anety Todorczuk. Bilety w cenie 35 zł dostępne na www.ekobilet.pl lub w sekretariacie Pocztyalni.