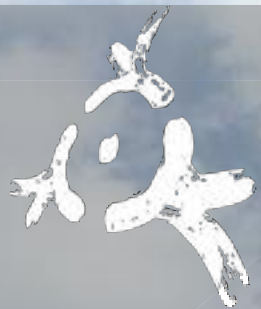


Legionowo.
Grilluje!
strona 5

Wakacyjne utrudnienia
w ruchu
strona 7

Rozdajemy gadżety
- konkurs
strona 11

Jak oszczędzać
w domowym budżecie?
strona 15



Moje Legionowo

nr 5/2013 r.

Miesięcznik z życia miasta

egzemplarz bezpłatny

Centrum
BIBLIOTEKI
KOMUNIKACYJNE
PIACU BUDOWY



legio24

www.legio24.pl



**Wypełnij deklarację
Zapłacisz mniej
termin mija 20 czerwca**



System
Gospodarki
Odpadami
w Legionowie

Ze wspólnym biletem i nowym rozkładem

Czerwiec przyniósł szereg zmian w komunikacji Legionowa ze stolicą. ZTM ograniczył ilość autobusów kursujących do naszego miasta, uległ zmianie również rozkład jazdy linii S3 i S9. Nie zmienia się jednak sposób rozliczania kosztów między kolejami i ZTM – Legionowo zadeklarowało chęć utrzymania wspólnego biletu.

Zmiany w rozkładzie jazdy linii S3 i S9 są raczej kosmetyczne. Godziny kursowania SKM w niektórych przypadkach różnią się od dotychczasowych o kilka lub kilkanaście minut. Niektóre kursy pozostają niezmiennicze. Natomiast ograniczenie połączeń autobusowych jest już bardziej odczuwalne dla pasażerów.

ZTM zmiany tłumaczy kończąca się umową na dzierżawę 100 autobusów, wyjaśniając jednocześnie, iż nowy rozkład dostosowany jest do warszawskich i legionowskich możliwości budżetowych. Będziemy jeszcze analizować przedstawione rozkłady i zaproponujemy korekty – zapewnia Aleksander Rogala Naczelnik Wydziału Gospodarki Komunalnej UM – Sprawna komunikacja miejska ma być dostosowana do potrzeb tzw. potoków pasażerskich i podejmiemy działania, aby tak było również w przypadku Legionowa. Przypominam jednak, że abyśmy byli bardziej skuteczni, wnioski w sprawie korekt godzin odjazdów mieszkańcy powinni również zgłaszać bezpośrednio do ZTM.

Anna Szwarczewska ■

Zdjęcie miesiąca

Google ponownie sfotografowało nasze miasto

fol. legio24



Prześlij nam swoją fotkę z Legionowa

Legionowo
Mięsięcznik z życia miasta
ISSN 2081-741X
Wydawca: Urząd Miasta Legionowa
Adres wydawcy i redakcji: Urząd Miasta Legionowa, ul. Piłsudskiego 41, 05-120 Legionowo,
tel. 22 766 40 77, e-mail: czescnik@um.legionowo.pl

Redakcja nie zwraca nie zamówionych tekstów i fotografii oraz zastrzega sobie prawo skracania i redagowania nadesłanych materiałów. Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczonych ogłoszeń i reklam.



Moje Legionowo nr 5/2013 r.

AKTUALNOŚCI	
Terapia psychodramą	4
Legionowo. Grilluj!	5
MIASTO	
Legionowo bez MOSiR-u	6
Nowe taryfy za wodę i ścieki	7
Będą zamykać kolejne ulice	7
TEMAT NUMERU	
Raport z placu budowy	8
KULTURA	
X Ogólnopolski Tydzień Bibliotek	10
Niemiecki obóz kwarantannowy w Zegrzu 1918 r.	11
SPORT ZAWODOWY	
Legionowo. Porusza!	12
KS Legionovia w II lidze	12
Siódemki wzmocnione	12
Urodzinowe zwycięstwo Dawida	12
BEZPIECZNE WAKACJE	
Kronika Kryminalna	13
Bezpieczne wakacje 2013	13
PORADY	
Porada weterynarza	14
Skutecznie przeciw owadom i w zgodzie z naturą	14
Odżywcza moc ryb	15
Bezpieczny portfel	15

Redaktor Naczelny: Główny Specjalista ds. Kontaktów z Mediami
Redakcja: Anna Szwarczewska, Anna Szczyplek, Michał Kabażyński, Michał Świątko, Łukasz Konstantynowicz, Kinga Bąk, Bożenna Czerwińska
Stale współpracują: Małgorzata Charyzińska - Wróbel, Teresa Ponek, Julia Ksiąnek, Piotr Kawala, Karol Kalka,
Wydział i Referat UM Legionowo, MOSiR, MDK, Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna w Legionowie, Muzeum Historyczne w Legionowie.
Skład i tiamanie: Studio DTP Rubin
Nakład: 6000 egzemplarzy

Drodzy Mieszkańcy,

nasze miasto zmieniło się w plac budowy. Remontowane są główne drogi i powoduje to wiele utrudnień w ruchu. Nagrodą jednak za naszą cierpliwość będą gładkie nawierzchnie, nowe liczne miejsca parkingowe, a przede wszystkim bezpieczniejsze rozwiązania komunikacyjne w niewralgicznych miejscach. Spore utrudnienia pojawiły się też w okolicach stacji Legionowo.



Tu głównym „winowajcą” jest potężna inwestycja, która zmieni nie do poznania tę część miasta. Centrum Komunikacyjne będzie kolejnym po ratuszu i Arenie symbolem nowoczesnego oblicza naszej małej ojczyzny. W tym numerze przedstawiamy raport z budowy Centrum, a w nim nowe pomysły na wykorzystanie zaoszczędzonych funduszy.

Piszemy też o naszych imprezach plenerowych, bo w czerwcu sporo się dzieje. Przypominamy trochę mokre, ale bardzo udane Dni Legionowa, bieg uliczny „Legionowska Dycha” i zapowiadamy IV. Edycję Fish&Grill, która w tym roku nosi nazwę „Złote Sieci”. To będzie prawdziwa uczta dla ducha i ciała. Przez scenę przewinie się wiele sław – muzycznych i kulinarnych, przygotowaliśmy atrakcje dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Program imprezy znajdziecie wewnątrz numeru. Do zobaczenia 22 czerwca.

Anna Szczyplek
po. Redaktora Naczelnego ■

Młodzież bez granic

„Międzynarodowe warsztaty młodzieżowe w Legionowie” to nazwa projektu, który zostanie dofinansowany w kwocie 51 173,00 ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej. Jest on kierowany do młodzieży z legionowskiego Gimnazjum nr 3 oraz uczniów International Relations Lyceum z Kijowa. Warsztaty odbywać się będą od września do października tego roku.

W projekcie weźmie udział w sumie 60 uczniów z Legionowa i Kijowa. Rekrutacja zostanie przeprowadzona na zasadzie deklarowanych chęci uczniów i rozpoznanych uzdolnień. Młodzież będzie mogła wziąć udział w trzech rodzajach warsztatów.

Warsztaty teatralne – „Ponad granicami”

Warsztat prowadzony będzie technikami aktywnymi i kreatywnymi: ćwiczenia z zakresu teatru słowa, teatru tańca, teatru wyobraźni, improwizacje, burza mózgów, praca w parach i w grupach, techniki oddechowe i relaksacyjne. Celem tych zajęć będzie zmniejszanie barier językowych i kulturowych oraz kształtowanie umiejętności teatralnych.

Warsztaty dziennikarskie – „Analiza rzeczywistości, czyli międzynarodowe dziennikarstwo”

Zajęcia te będą miały na celu kształcenie umiejętności tworzenia dłuższych i krótszych form wypowiedzi w językach obcych: angielskim, rosyjskim i polskim. Tu również prowadzący będą korzystać z szerokiego wachlarza metod pracy, takich jak: praca w parach, praca w grupach, dyskusja problemowa, burza mózgów, metaplan, wywiady, ćwiczenia redakcyjne, sztuka montażu filmowego, elementy sztuki fotografowania, metoda projektów. W efekcie zajęć postaną m.in. gazetka, reportaż oraz film.



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ

Warsztaty plastyczne – „Polsko-ukraińskie inspiracje ludowe”

Przybliżenie dziedzictwa kulturowego Polski i Ukrainy poprzez inspirację sztuką ludową, zmniejszenie barier językowych i kulturowych, integracja poprzez sztukę, taki cel przyświeca tym warsztatom. Będą one prowadzone w cyklach tematycznych:

- Motywy kwiatowe w stylizacji ludowej – malowanie na szkle.
- Ozdoby i wytwory ze słomy; pająki ze słomy.
- Prace animalistyczne z gliny.
- Ekspozycja prac plastycznych w przestrzeni – warsztaty wystawiennicze.

Podczas realizacji projektu nacisk kładziony będzie na aktywne uczestnictwo młodzieży oraz na odkrywanie i poznanie różnych realiów społecznych i kulturowych. Celem jest wzajemne uczenie się od siebie, jak również wzmocnienie poczucia, że młodzi ludzie są obywatelami Europy. Warsztaty mają wpłynąć pozytywnie również na rozwijanie umiejętności podejmowania decyzji, planowania i angażowania się w działalność społeczności lokalnej. Uczestnictwo w projekcie promuje także ogólny rozwój społeczności poprzez kontakty z gośćmi z zagranicy.

Efekty pracy młodzieży poznamy podczas konferencji podsumowującej całość projektu. Zaplanowano, iż będzie to miało miejsce 8 października w Ratuszu Miejskim w Legionowie.

Całkowita wartość projektu – 66 966,00 zł, w tym 51 173,00 zł pochodzić będzie z dotacji.

Elżbieta Pernak-Kozłowska ■

Zaproszenia (czerwiec-lipiec)

19 czerwca – Festyn rodzinny „Od niemowlaczka do przedszkolaczka”

- godz. 15⁰⁰ – Żłobek Miejski ul. Dietricha 1
Występy artystyczne, atrakcje dla najmłodszych. Wstęp wolny

22 czerwca – Marsz Nordic Walking

- start o godz. 11³⁰ przy ul. Zakopiańskiej 4 (przed ZS nr 1)

22 czerwca – IV Fish&Grill

Ogólnopolski konkurs w grillowaniu ryb

- Piknik w parku miejskim przy ratuszu
 - pokazy kulinarne Jakuba Kuronia i Carlosa Gonzaleza – Tejery
 - koncert MEZO z zespołem program na www.legionowo.pl

23 czerwca – Artystyczny Kalejdoskop

- spotkanie muzyczno-plastyczne dla dzieci – godz. 12⁰⁰ park miejski przy ratuszu (w razie deszczowej pogody – sala widowiskowa)
 - warsztaty bębniarskie
 - warsztaty plastyczne pt. „Budujemy miasto marzeń”

23 czerwca – Wspomnienia o Legionowie

- promocja książki „My, zwykli ludzie” godz. 15⁰⁰ sala konferencyjna pawilonu muzealnego przy ul. A. Mickiewicza 23
Ilustrowana zdjęciami archiwalnymi, opowieść o historii Legionowa widzianej oczami jej zwykłych mieszkańców.

23 czerwca – Koncert „Odkryj w sobie pasję”

- godz. 17⁰⁰, sala widowiskowa w ratuszu. Wystąpią: Echo, Piena Voce, teatr Nikt Mnie Nie Chce, Marek Pawłowicz, Zenek Durka, Roman Roczeń i Waldemar Lewandowski organizator: Stowarzyszenie Lepsze Dziś. Wstęp wolny

6 lipca – Marsz Nordic Walking

- start o godz. 11³⁰ przy ul. Zakopiańskiej 4 (przed ZS nr 1)

Sezonowa wypożyczalnia rowerów

- Arena Legionowo – rowery można wypożyczać codziennie w godzinach 9⁰⁰-20⁰⁰. Do końca czerwca wypożyczenie rowerów możliwe jest tylko w Arenie Legionowo. Rezerwacja internetowa prowadzona będzie w okresie wakacyjnym – www.aktywnelegionowo.pl

Zajęcia z animatorem

- boisko Orlik przy ul. Parkowej, pon.-pt. w godz. 17⁰⁰-21⁰⁰, sob.-niedz. w godz. 10⁰⁰-20⁰⁰
Zapraszamy wszystkie dzieci do spędzania wolnego czasu w sposób zdrowy i aktywny.

oprac. Anna Szwarczewska ■

Terapia psychodramą

Już we wrześniu bieżącego roku będą prowadzone zajęcia finansowane przez Legionowski Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Innych Uzależnień i Przeciwdziałania Narkomanii. Kierowane one będą do tych legionowian, którzy chcieliby dążyć do rozwoju osobistego metodą psychodramy. Te bezpłatne dla mieszkańców zajęcia odbywać się będą w Centrum Profilaktyki przy ul. al. 3 maja, w małej grupie liczącej około 8-10 osób. Obecnie prowadzone są zapisy pod numerem telefonu 693 68 32 62.



Zastosowania psychodramy są bardzo szerokie, od terapii szeregu zaburzeń psychicznych, rozwiązywania konfliktów rodzinnych czy problemów interpersonalnych w środowisku pracy, do treningu własnego terapeuty, menadżerów itp. Wербalne oddziaływania psychoterapeutyczne często nie są w stanie przebić się przez ścianę zaprzeczeń, głęboko skrytych stanów emocjonalnych. Stąd uważa się, że techniki psychodramatyczne mogą być szczególnie pomocne w terapii dorosłych dzieci alkoholików, osób uzależnionych i współuzależnionych, z zaburzeniami odżywiania, w kryzysie, cierpiących na różnego rodzaju dolegliwości psychosomatyczne, ofiar i sprawców przemocy. Obecnie zarówno w Europie, jak i na całym świecie jest ona jedną z wielu metod leczenia i rozwoju osobistego.

Psychodrama to przedstawianie swoich wewnętrznych problemów, konfliktów i trudności na scenie. Podczas spotkania w grupie dochodzi do wyłonienia protagonisty, osoby, która decyduje się na publiczne (dla grupy) przedstawienie swojego problemu. Protagonista tworząc scenę, zaprasza do gry osoby z gru-

py, które odtwarzają osoby z jego życia. Tworzone sceny odzwierciedlają sytuację, sny, marzenia protagonisty, które uznaje on za znaczące i chciałby je lepiej zrozumieć, zmienić swoje nastawienie do nich. Bardzo ważne wydaje się dążenie do zmiany, to znaczy do takiego przekształcenia odgrywanej sceny, aby to przekształcenie przyniosło protagonistie ulgę, pomogło lepiej siebie zrozumieć i pokazało możliwość zmiany w przyszłości.

Podkreślić należy, iż to przekształcenie odbywa się w działaniu, na scenie. Przebieg sesji psychodramatycznej zaczyna się od rozgrzewki, której celem jest stworzenie poczucia bezpieczeństwa, skupienie się na sobie i na grupie, wyłonienie osoby, która zdecyduje się przedstawić grupie swoje problemy. Jeżeli taka osoba się znajdzie i stworzy scenę, zaczyna się psychodramatyczna gra. Spotkanie kończy wspólna refleksja nad odegraną sceną, która oparta jest na dzieleniu się przez uczestników sesji przeżyciami, sytuacjami z ich życia podobnymi do odegranej sytuacji, które ta scena przywołała. Moreno przywiązywał również duże znaczenie do katharsis, a więc takiego przeżycia emocjonalnego, które przynosi protagonistie ulgę, oczyszcza z nagromadzonych uczuć i pozwala w nowym świetle zobaczyć problemy.

Zadanie to realizowane jest w ramach niwelowania zachowań problemowych zgodnie z Legionowskim Programem Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Innych Uzależnień i Przeciwdziałania Narkomanii i koordynowane przez Wydział Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych.

Urszula Matusiak
Zastępca Naczelnika Wydziału
Zdrowia Publicznego i Spraw
Społecznych ■

Jaka jest Pana/ Pani ulubiona impreza/wydarzenie kulturalne organizowane przez Urząd Miasta Legionowo cyklicznie?



Adam Winiarczuk.
Generalnie uważam, że Dni Legionowa są bardzo fajnie zorganizowane. Jest wspaniała

zabawa, a repertuar jak co roku, i w tym był ok. Każdy może znaleźć coś ciekawego dla siebie.



Dagmara Cholewa-Lewandowska.
Z ogłoszeń i plakatów wiem, że w tym roku wiele atrakcji było podczas

Dni Legionowa. Może wybiorę się w najbliższym czasie na jakąś imprezę organizowaną przez Urząd Miasta Legionowo, ale to na pewno będzie uzależnione od pogody.



Bogusław Sakwa.
Lubię wszystkie imprezy organizowane pod gołym niebem, zarówno Dni Legionowa,

jak i Fish and Grill. Chciałbym żeby w Legionowie cyklicznie odbywały się Gale Boksu oraz pojedynki MMA.



Agnieszka Piaścik
Dni Legionowa pod gołym niebem były dużo lepsze. Szkoda, że w tym roku trzeba było płacić

za dmuchańce przy Arenie. ■

Legionowo. Grilluje!

Cztery lata temu było jeszcze nieśmiało – bo z rowerami. Potem zaczęliśmy się szybko rozkręcać, aby w tym roku ruszyć pełną parą, samodzielnie i z ogólnopolskim zasięgiem. Tegoroczny IV Fish&Grill poruszy nie tylko Legionowo. I mimo że wprowadzamy wiele nowych punktów do programu, zasada pozostaje ta sama: promujemy zdrowie, aktywność i wspólnotę!

Tradycyjnie grillować będziemy rybę, tym razem uczestnicy konkursu zmierzą się z delikatnym i subtelnym w smaku sumem. A robią to w dwóch kategoriach: dla profesjonalistów (konkurs ogólnopolski) oraz amatorów – mieszkańcy aglomeracji warszawskiej. Dodatkowym zadaniem kulinarnym będzie wykorzystanie w potrawach produktów dostarczonych przez sponsorów. Nad przebiegiem konkursu pieczę sprawować będzie jury, w skład którego wejdą m.in. Jakub Kuroń i Carlos Gonzalez-Tejera oraz Daniel Twardo legionowski szef kuchni, związany z Fish&Grill od samego początku.

Każdy znajdzie podczas pikniku atrakcje dla siebie. Najmłodszych zabawi Akademia Małego Smakosza. Nieco starsi będą mogli podpatrzeć tajniki kulinarne profesjonalnych kucharzy, a dla młodzieży i wszystkich fanów rapu na zakończenie zagra Mezo z zespołem. Lecz to oczywiście nie wszystko.

W ubiegłym roku, żegnając reprezentację Grecji, robiliśmy wspólnie sałatkę, popularnie w Polsce nazywaną „grecką”, nota bene niekoniecznie znaną w kraju Homera. W tym roku wrócimy na rodzimy, kulinarny grunt i zaprosimy wszystkich do wspólnego



Drużyna urzędu miasta podczas I Legionowskiego Fish&Grill

gotowania grochówki. Tego dnia gotowana będzie jeszcze jedna zupa przez Fundację Edukacyjną Jacka Kuronia. Tradycyjnie już możemy spodziewać się pokazu barmańskiego, tym razem w wykonaniu mistrzów świata w stylu flair, których umiejętności podziwialiśmy w programie „Mam Talent”. Na scenie zaszałeje Michał „Gashoo” Gasz z zespołem

Shaleyesh. Jakby to powiedział Jurek Owsiak – *Oj będzie się działo.*

Zapraszamy do odwiedzenia stoisk wszystkich naszych partnerów, sponsorów oraz do zapoznania się ze szczegółowym planem imprezy na www.legionowo.pl.

Zyczymy pysznej zabawy.
Anna Szwarzewska, Kinga Bąk

Legionowo w liczbach

- ok. **10 000** osób – odwiedziło tegoroczne Dni Legionowa
- 4000** osób w Arenie, a **2000** przy telebimie oglądało koncert Agnieszki Chylińskiej
- ok. **200** legionowskich wykonawców przewinęło się przez scenę
- imprezie towarzyszyło ok. **60** stoisk handlowych
- 55** firm wystawiło się w miasteczku „Legionowo w miniaturze”
- dzieci mogły skorzystać z **15** różnych atrakcji typu dmuchańce, trampolina itd.
- 14** placówek publicznych i niepublicznych zaprezentowało się w „Strefie przedszkolaka”

Kartka z kalendarza

O świcie 17 czerwca 1943 r. żołnierze Armii Krajowej przewozili spod Izabelina w kierunku Legionowa broń ze zrzutów alianckich. Pod Stanisławowem zatrzymał ich oddział Niemców i członków Legionu Turkiestańskiego. Wywiązała się strzelanina, w wyniku której zginęli Mieczysław Stępnowski „Alfa” i Stanisław Felicki „Skiba”. Dzięki ich poświęceniu transport został uratowany. Akcję przewożenia broni

kontynuowano 20 czerwca 1943 r. Stanowiący jej osłonę patrol AK natrafił na niemiecką obławę na Bukowcu. Na dzisiejszym placu Kościuszki doszło do wymiany strzałów. W jej trakcie zostali schwytani przez Niemców Stefan Majewski „Warta” i Jerzy Dąbrowski „Lato”. Po kilkudniowych torturach rozstrzelano ich w nieznanym miejscu 25 czerwca 1943 r. ■

czerwiec 1943
17

czwartek

potyczka na Strużańskiej w Stanisławowie

Adolfa, Laury i Marcjana

czerwiec 1943
20

niedziela

potyczka na legionowskim Bukowcu

Bogny, Florentyny i Sylwiusza



Prezydent miasta Legionowo również w tym roku pojawi się na Fish & Grill.

Legionowo bez MOSiR-u

Jeszcze tylko miesiąc legionowskim sportem zarządzać będzie Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji. Od lipca br. zadania te ma przejąć w całości Wydział Sportu i Edukacji w legionowskim Urzędzie Miasta, wspomagany przez inne komórki merytoryczne.



Większość obiektów MOSiR-u, czyli Stadion Miejski, boiska i place zabaw, są od maja br. administrowane przez KZB. Takie rozwiązanie umożliwi oszczędności w budżecie miasta, dzięki wspólnym dla wielu obiektów przetargom na dostawy mediów i zakupy materiałów, wyposażenia czy usług. Pod nadzorem MOSiR-u znajduje się obecnie wyłącznie Arena Legionowo. Z ekonomicznego i racjonalnego punktu widzenia dalsze funkcjonowanie tej jednostki jako samodzielnego podmiotu prawnego straciło zatem rację bytu. Po rozwiązaniu MOSiR-u Areną administrować będzie Wydział Administracyjno-Gospodarczy UM. Zadania związane z organizacją i rozwojem sportu w Legionowie przejmie natomiast Wydział Edukacji i Sportu. Zmiany formalne zostaną przeprowadzone w sposób jak najmniej zauważalny dla mieszkańców i wszystkich klientów. Pracownicy MOSiR znajdują zatrudnienie w Urzędzie Miasta i w KZB.

Zaoszczędzone w miejskim budżecie środki będą przeznaczone na dalszy rozwój legionowskiego sportu i nowe inicjatywy w tym zakresie. Miasto od lat wspiera rozwój sportu, z naciskiem na popularne i najbardziej dostępne dyscypliny. Ten trend będzie nadal utrzymany.

Wszystkie kroki związane z likwidacją zostaną poczynione do końca czerwca: tj. przejście obiektów czy umowy z pracownikami. Likwidacja MOSiR-u planowana jest z końcem czerwca br. Ostateczną decyzję w tej sprawie podejmą radni na sesji 26 czerwca br.

Anna Szczeplak ■

Kreatywni w procesie nauczania i zarządzania



Zarządzanie przez motywację jest ważnym elementem polityki oświatowej w gminie Legionowo. Wyróżniający się w codziennej pracy nauczyciele i dyrektorzy są doceniani i nagradzani zgodnie z przyjętym w tym zakresie regulaminem wynagradzania. Od sześciu lat także z powodzeniem funkcjonuje konkurs „Wychowawca Roku” pod patronatem Prezydenta Miasta Legionowo, w którym kandydatów do nagród wyłaniają uczniowie. W najbliższych dniach zostanie ogłoszona I edycja konkursu „Innowacyjny nauczyciel” i „Lider twórczego zarządzania”. Konkurs ten jest adresowany do najbardziej kreatywnych nauczycieli i dyrektorów. Patronat nad konkursem objął Minister Edukacji Narodowej, natomiast medialnie

patronować będą: wydanie internetowe www.focus.pl oraz czasopismo „Dyrektor Szkoły. Miesięcznik Kierowniczej Kadry Oświatowej”.

Tytuł „Innowacyjny nauczyciel” mogą uzyskać nauczyciele szkół i przedszkoli prowadzonych przez gminę Legionowo, którzy wyróżniają się innowacyjnością w swojej pracy, np.: wdrażają autorskie programy i projekty edukacyjne, organizują sprawny i efektywny proces nauczania – uczenia się, stosują nowatorskie metody pracy, inicjują jakościowe zmiany w pracy szkoły, są liderami w wybranym aspekcie pracy placówki, zapewniają uczniom sukces edukacyjny odpowiedni do ich potrzeb i możliwości. Natomiast tytuł „Lider twórczego zarządzania” mogą uzyskać dyrektorzy szkół i przedszkoli prowadzonych przez gminę Legionowo, którzy wyróżniają się kreatywnością w kierowaniu i zarządzaniu.

Regulamin konkursu oraz wzory wniosków znajdują się na stronie internetowej naszego miasta.

Elżbieta Kielbasińska
Naczelnik Wydziału Edukacji i Sportu ■

Większy dostęp do specjalistów

Pedagodzy, psycholodzy, logopedzi i doradca zawodowy, w wyniku decyzji władz miasta, w przyszłym roku szkolnym będą bardziej dostępni dla dzieci i młodzieży w szkołach prowadzonych przez gminę Legionowo. W ramach wykonywanego etatu (40 godzin tygodniowo) zwiększono liczbę godzin na rzecz bezpośredniej pracy z dzieckiem.

Wraz ze znacznym wzrostem liczby dzieci na poziomie edukacyjnym 0-III, będącym konsekwencją realizacji obowiązku przedszkolnego przez 6-latkę w szkołach, pojawiła się potrzeba zwiększenia dostępności wspomnianej wcześniej grupy specjalistów. Ponadto diagnozy przeprowadzone wśród dzieci w wieku wczesnoszkolnym wykazały u zdecydowanej większości uczniów różnorodne deficyty rozwojowe wymagające zapewnienia adekwatnych do potrzeb zajęć oraz wykwalifikowanej kadry.

Od września około 40 specjalistów będzie wykonywało pracę z dziećmi w następującym wymiarze: logopedzi – 26 godz.; pedagodzy i psycholodzy – 28, a doradca zawodowy – 30 godz.

(red) ■

Wychowawca Roku

Cechy dobrego nauczyciela – wychowawcy to: sprawiedliwy, pomysłowy, życzliwy, wymagający i pasjonat. Kilka dni temu poznaliśmy wychowawców, którzy te kryteria spełniają wzorowo. To laureaci dorocznego konkursu „Wychowawca Roku”, w którym – zupełnie inaczej niż na co dzień – to uczniowie oceniają nauczycieli.

Uczniowie szkół prowadzonych przez gminę Legionowo nominowali w tym roku do tytułu trzynastu nauczycieli uczących w tych szkołach. Uzyskanie nominacji uczniów jest niezwykle ważnym wyróżnieniem, gdyż wyboru dokonuje młodzież, kierując się kryteriami określonymi w regulaminie konkursu. Na ten wybór nie mają wpływu dorośli.

28 maja br. w sali widowiskowej Ratusza odbyła się uroczysta gala ogłoszenia wyników tegorocznej, już szóstej, edycji konkursu Wychowawca Roku. Konkursowi patronuje Prezydent Miasta Legionowo,

Nowe taryfy za wodę i ścieki

Od lipca obowiązywać będą nowe taryfy za wodę i ścieki. Za pobór 1 m³ wody i odprowadzenie 1 m³ ścieków zapłacimy łącznie o 1,18 zł netto więcej. Mimo podwyżki, będzie to nadal mniej, niż w porównywalnych miastach aglomeracji warszawskiej.

Podwyżka cen wynika z rosnących kosztów odprowadzania ścieków do oczyszczalni Czajka i zaplanowanych przedsięwzięć modernizacyjno-rozwojowych urządzeń wodociągowych. Jest to cena rozwoju sieci wodociągowo-kanalizacyjnej na terenach zabudowy jednorodzinnej.

Od lipca opłaty wyniosą:

- za 1 m³ wody – 3,59 zł netto
- za 1 m³ ścieków – 6,98 zł netto
- łącznie – 10,57 zł netto.

Do cen doliczony zostanie podatek VAT w wysokości 8%.

Radni legionowscy odrzucili projekt uchwały zatwierdzający przedłożoną przez PWK w Legionowie taryfę, lecz wejdzie ona w życie na podstawie art. 24 ust. 8 ustawy z dnia 7 czerwca 2001 r. o zbioro-



wym zaopatrzeniu w wodę i zbiorowym odprowadzaniu ścieków (Dz.U. 2006 r. nr 123 poz.858 z późn. zm.).

Mimo podwyżek legionowskie ceny są niższe niż w podobnych miastach w aglomeracji warszawskiej. W Wołominie za wodę i ścieki mieszkańcy obecnie płacą 11,59 zł netto, w Markach to 14,08 zł netto, w Piasecznie opłata wynosi 10,70 zł netto, w Pruszkowie – 10,62 zł netto, a w Otwocku – 11,24 zł netto.

Anna Szczeplak ■

Będą zamykać kolejne ulice



Od 1 lipca będzie zamknięte skrzyżowanie Piłsudskiego z Jagiellońską

6 czerwca poważnie ograniczono ruch kołowy na ulicach Sobieskiego i Krakowskiej w Legionowie. Utrudnienia związane są z remontem dróg powiatowych: Jagiellońskiej i Parkowej. To jednak nie jedyna niespodzianka jaką drogowcy szykują dla legionowskich kierowców. 1 lipca zamkną także skrzyżowanie Piłsudskiego z Jagiellońską.

Choć pogoda za oknem niezbyt letnia, to zbliżające się lato dla legionowskich kierowców będzie wyjątkowo gorące. Wszystko przez

przebudowę głównych dróg powiatowych w stolicy powiatu. Wszyscy latami narzekaliśmy na dziurawą Jagiellońską i przypominającą ser szwajcarski Parkową, teraz kiedy nadszedł ich generalny remont też narzekamy, bo remont równa się poważnym ograniczeniom w ruchu. Potrwają one, jak przyznaje Starostwo Powiatowe, do końca września.

6 czerwca wprowadzono ograniczenia w ruchu na Krakowskiej i Sobieskiego – na odcinku od Parkowej do legionowskiego Przystanku można pojechać tylko w jedną stronę – w stronę ronda przy PKP Legionowo Przystanek. Wraz z zamknięciem jednej strony ulicy Par-

kowej pojawiły się poważne utrudnienia dla kierowców, którzy poruszają się w tych okolicach lub chcą dojechać od strony Sobieskiego na III Parcele. Zamknięcie ulic było jednak konieczne. Parkowa oraz Sobieskiego od Parkowej do Lwowskiej zostaną całkowicie przebudowane. Na feralnym skrzyżowaniu Parkowej z Sobieskiego zostanie wybudowane rondo, powstaną nowe, odseparowane od ruchu kołowego przejścia dla pieszych. Na samej Parkowej powstaną nowe miejsca parkingowe oraz nowy przystanek autobusowy. Poprawi się bezpieczeństwo pieszych w okolicy szkoły.

Od 1 lipca kierowców czekają kolejne utrudnienia. Tym razem w samym sercu miasta. Drogowcy zamkną bowiem skrzyżowanie Piłsudskiego z Jagiellońską i to na minimum 4 tygodnie. W tym czasie skrzyżowanie będzie całkowicie przebudowane. Pojawi się specjalny zjazd z Jagiellońskiej w Piłsudskiego – od strony Komendy Policji, zmieniona będzie także sygnalizacja świetlna. Cała jej infrastruktura znajdzie się pod jezdnią. Zostanie zamontowana także pętla indukcyjna, która będzie sprawdziła natężenie ruchu. Dłużej światło zielone będzie mieć ta ulica, na której znajduje się więcej samochodów.

Starostwo Powiatowe w Legionowie wraz z Urzędem Miasta w Legionowie planują także wymianę oświetlenia na remontowanych ulicach. Na obecnych słupach, których wymienić nie można, bo nie zgadza się na to energetyka, zostaną zamontowane nowe, nowoczesne lampy oświetleniowe.

Sebastian Sokolowski, Legio24.pl ■

który jest także fundatorem pamiątkowych statuetek dla laureatów oraz nagród. Konkurs jest organizowany przez Wydział Edukacji i Sportu we współpracy z Młodzieżową Radą Miasta.

Kapituła konkursu, po wysłuchaniu prezentacji kandydatów przez uczniów, w tajnym głosowaniu wyłoniła zwycięzców, których nazwiska poznaliśmy podczas gali. Sylwia Podgórska, reprezentantka Młodzieżowej Rady Miasta ogłosiła, że laureatami tytułów „Wychowawca Roku 2013” zostali pani Urszula Paszkiewicz i pan Robert Sobczyk. Statuetki nagrody wręczyli: Piotr Zadrozny – Za-

stępca Prezydenta Miasta oraz Janusz Klejment – Przewodniczącą Rady Miasta Legionowo. Serdecznie gratulujemy zwycięzcom i wszystkim nominowanym!

Podczas gali piękne występy wokalne zaprezentowały: Katarzyna Idzkiewicz, która wykonała piosenkę „Eurydyki tańczące”, Angela Gerłowska – „Świat się pomylił”, Magdalena Karmiłowicz – „Dama być” oraz Michalina Mitura – „Goodbye my lover”.

Wiesława Gorzelana-Gałgąza
Główny Specjalista w Wydziale Edukacji i Sportu ■

Raport z placu budowy

Bez wątpienia budowa Centrum Komunikacyjnego jest jedną z najważniejszych inwestycji miasta w ostatnim czasie. Nie tylko stary barak zamienimy na Centrum Obsługi Pasażera z nowoczesną Mediateką, ale również przybędą nam miejsca parkingowe i wewnętrzna obwodnica miasta. Zanim jednak to się stanie, będziemy na bieżąco informować, jak przebiegają prace oraz co się dzieje w związku z budową. Zapraszamy do lektury pierwszego z cyklu, raportu z placu budowy.



Dla większego bezpieczeństwa pieszych wytyczono tymczasowe ścieżki wzdłuż peronu i wyjść z przejścia podziemnego

Oficjalnie rozpoczęcie budowy

Symboliczne „wbicie pierwszej łopaty” urozmaiciło wizytę szwajcarskich gości, którzy we środę 19 czerwca wizytowali budowę Centrum Komunikacyjnego w Legionowie. Uroczystość ta była częścią wizyty delegacji szwajcarskiej, organizowanej przez Ambasadę Szwajcarską w Polsce. Legionowo okazało się atrakcyjnym miejscem do zwiedzania, gdyż właśnie nasze Centrum Komunikacyjne jest jednym z najdroższych projektów dofinansowanych przez Szwajcarsko-Polski Program Współpracy w ramach priorytetu 2 – „Środowisko i infrastruktura”. W programie wizyty goście odbyli spotkanie z władzami miasta i powiatu. Szwajcarzy zapoznali się również z aktualnym stanem inwestycji, utrudnieniami spowodowanymi pozostałościami po budynkach koszarowych po stronie osiedla Piaski oraz historią legionowskiego dworca. Oficjalnemu otwarciu budowy towarzyszył również przygotowany specjalnie z myślą o pasażerach, happening. Na podróżnych czekała w przejściu podziemnym wystawa historyczna, na peronach rozdawano smaczne krówki z ciekawostkami na temat dworca, a to wszystko odbywało się przy miłym akompaniamencie muzyki na żywo.

Możliwe zmiany w projekcie

Niższa w stosunku do zakładanej kwota realizacji inwestycji, zaproponowana przez generalnego wykonawcę, wygenerowała pewne oszczędności w budżecie projektu. W związku z tym, rozważana jest możliwość wprowadzenia zmian w projekcie budynku wielopoziomowego parkingu na terenie Osiedla Piaski (doprojektowanie jednej kondygnacji) oraz zaprojektowanie budynku parkingu wielopoziomowego od strony ul. Piłsudskiego. Proces wprowadzania zmian w przypadku dofinansowanych projektów jest dość skomplikowany i czasochłonny. Do tego potrzebne są uzgodnienia z PKP, właścicielem terenu, co znacznie spowalnia proces decyzyjny. Jednak władze miasta zapewniają, iż podejmą wszelkie starania, aby plany te zakończyły się sukcesem. Rozwiązałyby to w znacznym zakresie problem

ilości miejsc parkingowych, tak po stronie Osiedla Piaski, jak i tzw. starego Legionowa.

Centrum Komunikacyjne w internecie

Jeszcze w ubiegłym roku Centrum Komunikacyjne doczekało się swojego fanpage'a na Facebooku (<https://www.facebook.com/CentrumKomunikacyjneLegionowo>) i zyskuje coraz większą liczbę obserwatorów. Niebawem uruchomiona zostanie strona internetowa poświęcona wyłącznie tej inwestycji. Pod adresem <http://centrum-komunikacyjne.legionowo.pl> będziemy mogli odnaleźć wszystkie najważniejsze informacje dotyczące budowy i powstawania legionowskiego dworca oraz pozostałych inwestycji wchodzących w skład Centrum Komunikacyjnego. Na bieżąco umieszczane aktualności będą informować o stanie realizacji budowy ale również będzie można zapoznać się z całą historią Centrum – począwszy od starań o dofinansowanie z funduszu szwajcarskiego. Miejsce na tej witrynie znajdują również galerie obrazujące postęp prac, prezentacje multimedialne oraz filmy z reportażami lokalnej telewizji nt. Centrum.

Niwelujemy utrudnienia

Od pewnego czasu podróżni borykali się z problemem samochodów parkujących zbyt blisko przejścia podziemnego od strony osiedla Piaski. Auta te zagrażały bezpieczeństwu, a o wypadek byłoby niemiędo. Ponieważ teren rampy nie podlega prawu drogowemu, postawienie znaków zakazu było bezzasadne, natomiast innego rodzaju rozwiązania wymagały zgody zarządcy terenu – PKP. Na szczęście udało się dojść do porozumienia z kolejarzami i od początku czerwca, na prośbę mieszkańców, tymczasowe przejście na parking zostało odgródzone. Zamontowane słupki obecnie już uniemożliwiają parkowanie tuż przy przejściu i w pobliżu windy. Trwają również prace nad wytyczeniem nowego dojścia do peronów od strony ul. Piłsudskiego tak, aby przy obfitych deszczach, podróżni nie musieli przechodzić przez błoto i kałuże.

Wojskowe niespodzianki

W czwartek, 23 maja, robotnicy dokonali niezwykłego odkrycia. W ruinach budynku znaleziono pocisk moździerzowy oraz 4 granaty. Po interwencji saperów dowiedzieliśmy się, że zarówno pocisk, jak i 4 granaty były bez zapalników. Po usunięciu starej amunicji wznowiono prace na budowie. Zdaniem mieszkańców teren działkowy, na którym stanie wielopoziomowy parking na 820 miejsc, kryć może jeszcze wiele ciekawych znalezisk.

Referat Marketingu ■



Według mieszkańców Osiedla Piaski, na budowie możemy znaleźć jeszcze wiele śladów wojny



X Ogólnopolski Tydzień Bibliotek



Wszystkie propozycje, a szczególnie te dla dzieci, cieszyły się dużą popularnością odwiedzających

Tydzień Bibliotek to ogólnopolska akcja promująca czytelnictwo i biblioteki organizowana od 2004 r. przez Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich. W tym roku odbyła się w dniach 7–15 maja. Legionowska Biblioteka ponownie włączyła się w tę akcję, a różnorodną ofertę promującą książkę i czytanie rozszerzyła na dni od 7 do 16 maja. Święto to obfitowało w szereg wydarzeń w miejskiej księgarni, a szczególną uwagę warto zwrócić na następujące wydarzenia:

Spotkanie autorskie z Rafałem Lasotą – 9 maja

Rafał Lasota zaprezentował 6-letnim dzieciom swoje książki – „Płaski”, zawierające ponad 40 zabawnych wierszy oraz „Śmieszki i Zachwytki”, będące ciekawym połączeniem opowiadań i wierszy. Czytał wybrane wiersze i opowiadania z tych pozycji, a także z mającej wkrótce ukazać się książeczki „Roześmiane cienie”. Odpowiadał na pytania zadawane przez małych czytelników i na pamiątkę wspólnie spędzonych chwil rozdał im literackie niespodzianki, które później podpisywał autografem z imienną dedykacją.

Spektakl edukacyjny „Tajemnica zaginionych liter” – 10 maja

Chcąc uwrażliwić młodych czytelników na potrzebę czytania, zorganizowano spektakl edukacyjny pt. „Tajemnica zaginionych liter”. Aktorzy Teatru „Maska” z Krakowa przedstawili 8-letnim dzieciom historię pewnej biblioteki, w której z książek zniknęły wszystkie litery. Mali widzowie wspólnie z poproszonym o pomoc detektywem Lupą, – miłośnikiem książek, który już niejedną z nich wybrał z opresji – naklonili litery do powrotu na opuszczone strony książek.

Czytamy po polsku i angielsku – 13 maja

W ramach systematycznej współpracy ze szkołą językową Helen Doron zorganizowano zajęcia i zabawy literacko-edukacyjne promujące czytanie i naukę języka angielskiego, w trakcie których oprócz tradycyjnego już czytania po polsku i angielsku oraz wielu zabaw, lektor szkoły zabrał 5-letnie dzieci na wirtualną wycieczkę po Australii. Zachęcał też małych czytelników do korzystania z angielskojęzycznych wydawnictw udostępnianych przez legionowską Bibliotekę.

„Śpiewająca Biblioteka” – 14 maja

Tym razem dla 7 i 8-letnich dzieci zorganizowaliśmy spotkanie literacko-muzyczne z Edytą Zarębską, pisarką, ilustratorką, malarką oraz Robertem Zarębskim, muzykiem i kompozytorem. Autorka opowiedziała o swoim marzeniu z wczesnego dzieciństwa tj. o zostaniu „pisaczką”. Marzenie spełniło się, a Edyta Zarębska nie tylko pisze książki, ale również je ilustruje. Podczas spotkania tworzyła rysunki-zgadzywanki i narysowała dużego, kolorowego ślimaka, który za-

mieszkał w naszej Bibliotece. Jego kopię wraz z autografem autorki dzieci otrzymały na pamiątkę. Robert Zarębski muzycznymi akcentami wzbogacał gawędę pani Edyty, grał na keyboardzie i śpiewał. Przebrał zabawny fragment z książki „Opowieści Babci Gruni” i prowadził zabawę ze zgadywankami do stworzonych przez autorkę rysunków. Spotkanie zakończyło się wspólnym wykonaniem piosenki „Mądra rzeka”, do której słowa napisała Edyta Zarębska, a muzykę Robert Zarębski. Piosenka opowiada o wartości książek i czytania oraz o tym, że książki pomagają spełniać marzenia.

Finał konkursu „Lokomotywa” – 15 maja

Ważnym wydarzeniem tego tygodnia był finał konkursu plastycznego „Lokomotywa” organizowanego w ramach roku Juliana Tuwima. Na konkurs wpłynęły 572 prace dzieci w wieku od 3 do 10 lat. Łącznie laureatami zostało 29 dzieci. Po uroczystości wręczenia nagród i dyplomów goście obejrzeli wystawę najwyższej ocenionych prac, a najmłodsi skorzystali z możliwości zabawy w Kąciku Malucha, najatrakcyjniejszej dla nich bibliotecznej przestrzeni. Dla licznej grupy uczestników imprezy, szczególnie mieszkających poza Legionowem, była to pierwsza wizyta w legionowskiej Bibliotece. Wielu z nich skorzystało z okazji i zapisało się do Biblioteki, niektórzy pobrali również PIN umożliwiającą korzystanie z książek on-line. Zwycięskie prace małych artystów obecnie można obejrzeć w Bibliotece Głównej przy ul. W. Broniewskiego 7 oraz na stronie bibliotekalegionowo.pl. Najwyżej ocenione rysunki zdobiją nowe, biblioteczne zakładki do książek.

Wieczór z Anną German – 16 maja

Cykl imprez czytelnicznych organizowanych w ramach święta bibliotek zakończył Wieczór z Anną German. W wypełnionej po brzegi Sali Widowiskowej Legionowskiego Ratusza panował literacko-muzyczny klimat wspomnień i wzruszeń. Było to przede wszystkim spotkanie z Mariolą Pryzwan, autorką książki „Anna German o sobie”, któremu towarzyszyły piosenki artystki.

Spotkanie wyjątkowe zarówno ze względu na bohaterkę książki, artystkę obdarzoną unikalnym głosem, indywidualnością, wielką wrażliwością, wszechstronnie uzdolnioną, a przy tym skromną i życzliwą dla wszystkich, jak i bogaty jego program oraz fakt, że Mariola Pryzwan, polonistka i biografistka, autorka wielu biografii znanych postaci życia literackiego i artystycznego, jest bibliotekarką.

W legionowskiej Bibliotece dostępne są książki poświęcone Annie German, również te autorstwa Marioli Pryzwan oraz przez nią opracowane. Ponadto w formie e-booka dostępna jest książka „Anna German o sobie”.

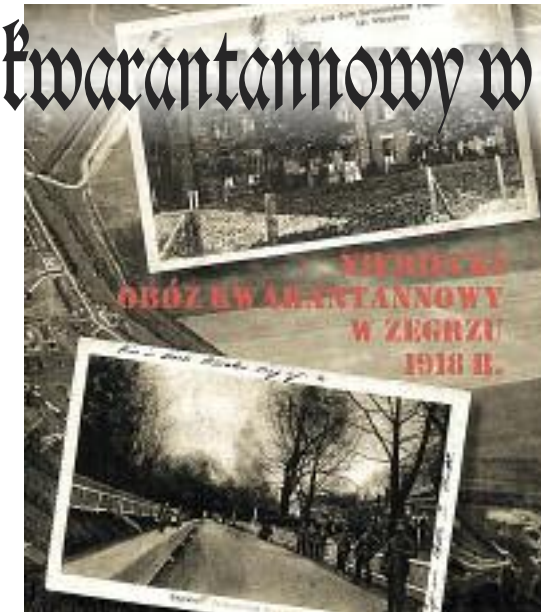
Danuta Masiak

Dyrektor Miejskiej i Powiatowej Biblioteki Publicznej w Legionowie

Niemiecki obóz kwarantannowy w Zegrzu 1918 r.

Opracowana przez dr Jacka Szczepańskiego Monografia niemieckiego obozu kwarantannowego stacjonującego w Zegrzu w 1918 r. jest już piątą z kolei publikacją Muzeum Historycznego w Legionowie. Jej promocja miała miejsce 9 czerwca w sali konferencyjnej pawilonu muzealnego przy ul. Mickiewicza 23.

W 2014 roku będziemy obchodzić setną rocznicę wybuchu I wojny światowej, dlatego celem muzeum jest przybliżenie dziejów wojny, która odmieniła losy narodów i państw, ze szczególnym zwróceniem uwagi na jej lokalny aspekt.



Książka Jacka Szczepańskiego opowiada losy ośrodka kwarantannowego dla byłych niemieckich jeńców wojennych, utworzonego pod koniec I wojny światowej w twierdzy Zegrze i w garnizonie Jabłonna (dziś Legionowo). Funkcjonował on przez osiem miesięcy – do czasu odzyskania przez Polskę niepodległości w listopadzie 1918 r., a przez jego teren przeszło blisko 70 tysięcy jeńców. Mimo tak wielkiej skali tego zjawiska, dopiero ta monografia wydobywa na światło dzienne fakty związane z historią obozu.

dr Aleksandra Jakóbczyk-Gola
Muzeum Historyczne w Legionowie

Rozdajemy gadzety – konkurs

Wspominając minione Dni Legionowa, zapraszamy do zabawy. Osoby, które rozpoznają się na zamieszczonych poniżej zdjęciach, zapraszamy z biletynem do punktu informacji miejskiego ratusza. Na najszybszych czekają atrakcyjne gadzety. Należy się spieszyć, bowiem liczba nagród jest ograniczona.

Pozdrawiamy
Referat Marketingu



Legionowo. Porusza!

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

Szanowny Panie Prezydencie!!

Czy byłaby jakaś szansa, żeby wpłynął Pan na „geniuszy” z ZTM w sprawie linii 731? Po ostatniej zmianie rozkładu ostatni autobus tej linii w weekend odjeżdża z Żerania już o 21¹⁵... Dla mnie to tragedia! Pracuję w teatrze i najczęściej wracam do domu po 22⁰⁰ i nie mam jak się dostać na Osiedle Młodych... Oczywiście napisałam skargę do ZTM-u, ale nie sądzę, żeby pojedyncza skarga coś dała, a sprawa dotyczy wielu ludzi. Czy oni tam myślą, że w weekendy nikt nie pracuje w Warszawie?

Katarzyna

Siódemki wzmocnione

Władze Legionovii Legionowo jako priorytet przed nadchodzącym sezonem Orlen Ligi postawiły sobie znaczne wzmocnienie zespołu.

Zmiany kadrowe rozpoczęły się od sztabu szkoleniowego. Maciej Kosmol – obecnie drugi trener reprezentacji Polski – od nowego sezonu stworzy tandem trenerski razem z Jolantą Studzienną. Za przygotowanie fizyczne drużyny w nowym sezonie odpowiedzialny będzie Christian Verona, jeden z najlepszych fachowców w branży pracujący przez ostatnie 3 lata jako m.in. trener przygotowania fizycznego Reprezentacji Polski kobiet.

Szanowna Pani Katarzyno oraz wszyscy Państwo, którzy pisaliście w powyższej sprawie! W związku ze zmianami w połączeniach ZTM oraz pogorszoną synchronizacją kursów autobusów i pociągów informujemy, iż będziemy interweniować u przewoźnika w celu lepszego dostosowania połączeń przy uwzględnieniu możliwości taborowych ZTM (zostaliśmy poinformowani, że skończyła się umowa na dzierżawę 100 autobusów i to jest przyczyną zmian w komunikacji z Legionowem) oraz budżetowych naszej gminy.

pozdrawiam

Dzień dobry. Mam pytanie odnośnie wspólnego biletu, co dalej z nim? Mamy już czerwiec, a tu żadnych informacji co nas może czekać od wakacji. Ustalenia są do końca czerwca. A z tego co wiem, nic się nie dzieje w tej sprawie. Czyżby to cisza przed burzą? I czy bilet nadal pozostanie w tej formie co jest? Myślę, że to ważna informacja dla osób które z tego korzystają i to z całego Legionowa, również z Legionowa Przystanek. Pozdrawiam

(Magdalena)

Szanowna Pani Magdaleno, niewątpliwie utrzymanie wspólnego biletu jest bardzo ważną sprawą. Mimo że sprawa



Jednak prawdziwą rosadę będziemy mogli zaobserwować dopiero na boisku. Pozycję



jest w toku, nic konkretnego nie mogę w chwili obecnej przekazać. Na pewno starania urzędu idą w kierunku utrzymania tego, wygodnego dla mieszkańców, rozwiązania.

Które przedszkola mają dyżur w wakacje 2013? Na stronach przedszkoli są sprzeczne informacje.

Romek

Szanowny Panie, nie ma tu żadnej pomyłki. Równolegle prowadzone są dyżury w dwóch przedszkolach w różnych częściach miasta. Najogólniej rzecz biorąc Piaski, Osiedle Młodych i Bukowiec będą dyżurować przy Olszankowej, Żerzyńskiej i Jana Pawła. Natomiast osiedla Jagiellońska i Sobieskiego przy Broniewskiego, Królowej Jadwigi i Jagiellońskiej.

pozdrawiam

przyjmującej zajmie Tamara Rakić, która razem z Olgą Raonici (rozgrywającą) tworzy duet niezwykle utalentowanych i utytułowanych serbskich zawodniczek.

Kolejnym wzmocnieniami będą Berenika Tomsia, reprezentantka Polski, występująca na pozycji środkowej bloku, Karolina Szymańska grająca na pozycji środkowej, przyjmująca Aleksandra Wójcik, Anna Rybaczewski – francuska zawodniczka o polskich korzeniach grająca na pozycji przyjmującej oraz Lauren Barfield – młoda i niezwykle utalentowana zawodniczka ze Stanów Zjednoczonych.

Trzymamy kciuki i życzymy samych sukcesów!

Michał Świokło

Urodzinowe zwycięstwo Dawida

W połowie maja odbyły się siódme zawody z cyklu Grand Prix Polski – Puchar Polski w pływaniu. Na pływalni Wojewódzkiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Drzonkowie, klub UKS „Delfin” Legionowo reprezentował nasz legionowski, utalentowany zawodnik – Dawid Szulich.

Legionowianin był bezkonkurencyjny zwyciężając na dystansie 50 oraz 100 m stylem klasycznym. Na dystansie 200 metrów nasz zawodnik zajął drugie miejsce, co jednak nie przeszkodziło mu w zdobyciu pierwszego miejsca w klasyfikacji generalnej, w której wyprzedził aktualnego Mistrza Świata w stylu grzbietowym Radosława Kawęckiego.

Dotychczas to najlepszy start w tej edycji Grand Prix Polski – Puchar Polski w sezonie 2012/2013.

– Po raz kolejny mogę zaliczyć te zawody do bardzo udanych. Niezwykle miła atmosfera, jaka towarzyszyła nam przez ten weekend nie była spowodowana tylko bardzo dobrymi wynikami, ale również zwycięstwem w punktacji generalnej i jednocześnie był to najlepszy prezent jaki mogłem sobie sam sprawić na moje dwudzieste trzecie urodziny – kwituje Dawid.

Michał Świokło

Bezpieczne wakacje 2013

Przed nami wakacje. Dzieci wyruszą na kolonie i obozy, dorośli wyjadą na urlopy. Wiele osób wybierze aktywny wypoczynek nad wodą lub na górskich szlakach. Aby uchronić się przed niebezpieczeństwem i jego negatywnymi następstwami, warto przypomnieć sobie, czego należy się wystrzeżać i na co zwracać szczególną uwagę, aby wakacje minęły bezpiecznie, dostarczając tylko pozytywnych i niezapomnianych wrażeń.

Zasady bezpiecznego pobytu nad wodą:

- korzystaj tylko z kąpielisk strzeżonych, ograniczonych bojami: żółtymi dla początkujących oraz czerwonymi dla zaawansowanych
- przestrzegaj zasad regulaminu kąpieliska, stosuj się do zaleceń ratownika oraz znaków informacyjnych i ostrzegawczych
- ubrania i rzeczy osobiste pozostawiaj pod opieką znanej ci osoby
- po dłuższym opalaniu się wchodź do wody powoli – szok termiczny może być przyczyną wypadku
- przed skokiem do nieznannej wody zbadaj dno – korzeń, kamień, czy jakiegokolwiek przedmiot może spowodować groźny uraz kręgosłupa

- zwracaj uwagę na innych kąpiących się, którzy mogą potrzebować pomocy
 - w przypadku złego samopoczucia natychmiast wyjdź z wody
 - nigdy nie wchodź do wody po wypiciu alkoholu
 - jeżeli pod twoją opieką znajduje się młodsze rodzeństwo, ani na chwilę nie spuszcza go z oka – małe dzieci nie powinny kąpać się same.
- Bezwzględnie zabrania się korzystania z kąpieliska, na którym wywieszona jest flaga koloru czerwonego!

Planując wypoczynek nad wodą, zwróć uwagę na miejsca, które oznaczono jako Czarny Punkt Wodny – to miejsca, gdzie występuje zwiększone niebezpieczeństwo utonięcia.

Bezpieczeństwo podczas pobytu w górach:

- pamiętaj o zmiennej pogodzie w górach
- dostosuj ubiór i ubiór do panujących warunków atmosferycznych
- przemieszczaj się tylko wyznaczonymi szlakami górskimi
- zabierz ze sobą telefon komórkowy z numerem GOPR
- zabierz dodatkowy posiłek oraz podstawowy sprzęt pierwszej pomocy, a także gwizdek i latarkę do ewentualnej sygnalizacji miejsca pobytu
- pamiętaj o każdorazowym informowaniu

pracowników schroniska o planowanej trasie przemarszu oraz przybliżonej godzinie powrotu.



Bezpieczeństwo podczas pobytu w lesie:

- poruszaj się wyłącznie wyznaczonymi ścieżkami
- nie oddalaj się od grupy
- dbaj o czystość, nie wyrzucaj śmieci, nie niszczy przyrody
- ognisko rozpalaj jedynie pod opieką osób dorosłych w miejscu do tego wyznaczonym, po zakończeniu palenia ogniska należy je dobrze wygasić, zasypać piaskiem, a w miarę możliwości zalać wodą
- nie podchodź do zwierząt i nie drażnij ich, mogą być chore lub agresywne.

Bezpieczeństwo podczas prac polowych:

- uczulaj i pilnuj najmłodszych, aby nie wchodzili w rejon prac polowych
 - jeżeli starsze dzieci pomagają w pracy dorosłym upewnij się, że maszyny rolnicze są sprawne technicznie i ich użycie nie spowoduje tragedii
 - nie przewoź dzieci na maszynach rolniczych, nawet na podwórku.
- Rozmawiaj z dzieckiem, dziecko świadome to dziecko bezpieczne!

ml. asp. Emilia Kuligowska
oficer prasowy KPP Legionowo

Kronika Kryminalna

Zatrzymali przemytnika

Policjanci z zespołu do walki z przestępczością gospodarczą zatrzymali Krzysztofa Sz. Mężczyzna miał w samochodzie ponad 500 paczek papierosów bez polskich znaków skarbowych. Teraz odpowie przed sądem za popełnione przestępstwo. Krzysztofowi Sz. zgodnie z kodeksem karno-skarbowym grozi kara pozbawienia wolności do lat 3.

Policjanci z zespołu do walki z przestępczością gospodarczą od kilku dni obserwowali 23-letniego mężczyznę, który w dni targowe pojawiał się w rejonie targowiska miejskiego.

W minioną sobotę w godzinach rannych policjanci zatrzymali 23-latkę. Krzysztof Sz. przechowywał w bagażniku swojego samochodu zaparkowanego na jednej z ulic w Legionowie ponad 500 paczek papierosów różnych marek bez polskich znaków skarbowych.

Mężczyzna przyznał, iż papierosy które były w jego samochodzie należą do niego. Teraz Krzysztof Sz. odpowie przed sądem za przechowywanie wyrobów tytoniowych bez polskich znaków skarbowych. Przestępstwo to zgodnie z kodeksem karno-skarbo-

wym jest zagrożone karą pozbawienia wolności do lat 3.

kpplegionowo.policja.waw.pl

Plaga nietrzeźwych rowerzystów

Policjanci z legionowskiej komendy i podległych komisariatów tylko w czwartek 6 czerwca zatrzymali aż pięciu nietrzeźwych rowerzystów. Najmłodszy z nich 19-letni

Kacper R. miał w organizmie ponad 1,7 promila alkoholu o l u .



Mężczyzna został zatrzymany przez policjantów w Legionowie. Kolejny rowerzysta z promilami zatrzymany na ternie miasta Legionowo Tadeusz M. miał ponad promil alkoholu.

Wszyscy nietrzeźwi rowerzyści odpowiadają teraz przez sądem za popełnione przestępstwo. Grozi im kara nawet do roku pozbawienia wolności. Legionowscy policjanci ponownie apelują o rozagę. Po spożyciu jakiegokolwiek alkoholu nie wsiadajmy ani za kierownicę pojazdu ani na rower.

kpplegionowo.policja.waw.pl

Łamiesz prawo – tracisz koncesję

Utrata koncesji – taki może być skutek sprzedaży napojów „z procentami” osobie nieletniej w jednym z legionowskich sklepów w tzw. starym centrum Legionowa.

O nielegalnej sprzedaży pracownicy Urzędu Miasta dowiedzieli się z komunikatu na stronie KPP Legionowo i po jego zweryfikowaniu natychmiast rozpoczęto procedurę cofnięcia zezwolenia na sprzedaż napojów alkoholowych. Zebrany materiał dowodowy potwierdził czyn zabroniony i z końcem kwietnia Prezydent Miasta cofnął zezwolenie. Właściciel sklepu wniósł od tej decyzji odwołanie do samorządowego Kolegium Odwoławczego, które rozstrzygnie ostatecznie o losach koncesji. Do tego czasu może prowadzić sprzedaż.

www.legionowo.pl

Porada weterynarza

Wakacyjne dylematy

Co roku przed wakacjami właściciele czworonożnych pupili stają przed dylematem, co zrobić ze zwierzakiem w czasie wyjazdu? Oczywiście jeśli jest to możliwe, można psa, a nawet szczurka czy chomika zabrać ze sobą.

Należy tylko przed wyjazdem upewnić się, czy w danym pensjonacie, czy kempingu przyjmowane są zwierzęta. Jeśli jednak wyjazd wiąże się z wielogodzinnym lotem samolotem i kończy na drugim końcu świata w hotelu, raczej branie pupilka nie wchodzi w grę. Bywa też, że zwierzę nie znosi podróży albo jest po prostu męczącym towarzyszem. Wtedy należy rozważyć opcje zostawienia zwierzęcia w domu pod czyjąś opieką lub oddania na czas wakacji do zaprzyjaźnionych znajomych lub do hotelu dla zwierząt. Każda z tych opcji ma swoje pluse i minusy. Przede wszystkim właściciel powinien wziąć pod uwagę, jaki gatunek czworonożca chce zostawić i jaki typ charakteru on przedstawia. Dla psa rozstanie z właścicielem to trudna sytuacja i najlepiej znieś opiekę zaprzyjaźnionych ludzi. Jeśli

mamy przyjaciół lub członków rodziny, których psia zna i lubi, oni będą najlepszymi opiekunami na czas wyjazdu. W przypadku kotów, ważne jest aby pozostały na swoim terenie, zwierzęta te bardzo źle znoszą wszelkie zmiany i wyjazd opiekunów już je bardzo zestresuje, a dodatkowo przewodniczka, nawet do zaprzyjaźnionych ludzi, będzie trudnym przeżyciem. Dlatego czasami najlepszym rozwiązaniem w wypadku kociazków, jest poproszenie zaprzyjaźnionej sąsiadki o przychodzenie do nich i opiekę. Wystarczy odwiedzić koty dwa razy dziennie, sprawdzić czy mają jedzenie i wodę, sprzątać kuwety i porozmawiać z nimi przez chwilę. Chyba, że koty mają ulubieńców wśród naszych przyjaciół, wtedy można poprosić o pomieszkanie z kotem na czas wyjazdu. Trudnym zwierzęciem do zostawiania jest też królik miniaturowy. Te puchate „przysłasy” są zwierzętami bardzo wrażliwymi na stres i warto dobrze przemyśleć, co z nimi zrobimy w czasie wakacji. Zwykle łatwo znaleźć chętnego na zabranie króliczka wraz z klatką na te wyjazdowe 3 tygodnie, ale musimy zostawić konkretne i szczegółowe wytyczne jak opiekować się maluchem. Bo wszelkie zmiany będą go stresowały, a już kontakt z kimś obcym będzie trudny dla królika. Mniej wrażliwe są świnki morskie, a chomiki czy myszki nie bardzo przejmą się chwilowym brakiem właścicieli. Oczywiście też muszą zostać pod opieką od-

powiedzialnych opiekunów, ale zniosą to na pewno dobrze.

Ostatnią opcją jest pozostawienie czworonożca w hotelu dla zwierząt. Nie bez powodu piszę o tej możliwości jako ostatecznej, bo uważam, że pozostawienie pupila w kompletnie obcym miejscu i z nieznanymi ludźmi jest bardzo stresujące dla zwierząt. Oczywiście jeśli nie ma wyboru, to lepiej wybrać taką możliwość niż pozostawić zwierzę samopas lub z kimś nieodpowiedzialnym. W dobrych hotelach dla zwierząt pracują profesjonalni opiekunowie, którzy mają dużą wiedzę o podopiecznych. Większość hoteli ma zaprzyjaźnionych lekarzy weterynarii, którzy sprawują opiekę nad czworonożnymi pensjonariuszami.

Ważne, niezależnie który gatunek zostawiamy na czas wakacji, aby nowi opiekunowie dostali bardzo szczegółowe wytyczne co i jak robić, czym karmić i o jakich porach, jak często wymieniać żwirki w kuwecie, czy ściółkę w klatkach. Najlepiej też zostawić kucią w zapasie karmę dokładnie taką, jak dotąd jadło zwierzątko. Bo nagła zmiana karmy, to stres dla organizmu i ryzyko pojawienia się problemów gastrycznych. Warto też zostawić namiary na swojego zaprzyjaźnionego lekarza weterynarii, który zna pupila i w razie pojawienia się choroby pomoże szybko, nie czekając na powrót właścicieli.

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



Skutecznie przeciw owadom i w zgodzie z naturą

Nadeszły właśnie upragnione wakacje. Chcemy więcej czasu spędzać na świeżym powietrzu w otoczeniu wspaniałej przyrody gór, jezior, lasów i łąk. Co zrobić, kiedy wszechobecność owadów m.in.: komarów, meszek, kleszczy, os, pszczoł, mrówek i pajaków skutecznie zatruwa nam radość letniego odpoczynku? Jak sobie radzić, nie zapominając, że one też, tak jak my, są częścią tej przyrody, stanowiąc ważne jej ogniwo.

Obecnie na rynku aptecznym mamy szeroką gamę preparatów, zapewniających komfort podczas spacerów i letnich wędrówek, jak również podczas przebywania w domu. Jednocześnie nie trują środowiska, tak jak powszechnie stosowane preparaty owadobójcze, które powodują zagładę również tych pożytecznych dla nas owadów np. pszczoł czy biedronek. Preparaty te skutecznie odstraszają owady, zmieniając kierunek ich lotu, przez co zapobiegają ich ukąszeniom, kiedy znajdujemy się na ich drodze. W swoim składzie zazwyczaj zawierają naturalne olejki eteryczne takie jak: citronelli, drzewa herbacianego, lawendowy, goździkowy. Tworzą one na naszej skórze cienką warstwę ochronną, nadającą jej delikatny dla człowieka, a jednocześnie nieprzyjemny dla komarów, meszek i kleszczy, zapach. Olejki te wytwarzają naturalną barierę, która zniechęca owady do przebywania w bezpośrednim sąsiedztwie człowieka. Preparaty te dzięki zawartości D-pantenolu i witaminy E działają też łagodząco na naszą skórę. Są przebadane dermatologicznie i nie wywołują podrażnień. Mogą być z powodzeniem stosowane przez całą rodzinę, również małe dzieci. W aptece znajdziecie je pod nazwą handlową np.: Moskitier-long activ, Fresh-off spray, Orinoko spray, 100P-aerazol, Mosbito-suchy spray. Aerozole наносimy bezpośrednio na nieuszkodzoną skórę, z odległości ok 20 cm, chro-

niąc oczy, usta i nos oraz delikatnie rozprowadzamy po odsłoniętych częściach ciała. Nie wdychamy ich. Należy pamiętać o konieczności powtarzania tej czynności co 2-3 godziny.

Inną postacią są plastry zapachowe, nasączone naturalnym olejkiem citronella (np. Fresh-off), które przyklejamy bezpośrednio na nieuszkodzoną skórę, bądź też na wózek niemowlęcy albo na powierzchnię łóżka. Są bezpieczne i wygodne w stosowaniu dla całej rodziny. Natychmiastowy efekt utrzymuje się do 12 godzin. Na podobnej zasadzie działa też silikonowa opaska Orinoko band, która uwalniając naturalny olejek citronella, tworzy barierę chroniącą przed ukąszeniami komarów i meszek. Działa efektywnie do 7 dni, i co ważne, nie zawiera składników owadobójczych.

Będąc w lesie czy parku nie możemy zapomnieć o groźnych pajęczakach – kleszczach. Dobrze jest mieć na sobie odzież całkowicie zastępującą ręce i nogi, a po powrocie sprawdzić dokładnie czy kleszcz nie wpełził się gdzieś w naszą skórę. Jeśli nie możemy udać się do punktu medycznego, musimy sami usunąć kleszcza pęsetą. Może to być Orinoko – przyrząd do usuwania kleszczy lub bardziej skuteczny Mosbito Tic-off – w aerozolu. Preparat ten zabija kleszcza, powodując wycofanie aparatu gębowego z naszego ciała, minimalizując ryzyko przeniesienia chorób zakaźnych.

Niestety nie da się w pełni wyeliminować ryzyka ukąszenia lub użądlenia i wtedy przychodzą nam z pomocą preparaty łagodzące skutki ukąszeń. W aptece mamy szeroką gamę żeli, które koją i łagodzą świąd i obrzęk skóry, pielęgnują podrażnienia i zapewniają przyjemne poczucie chłodu np.: Entil żel, Fenistil żel, Mosbito żel, Orinoko żel, Dapis żel. Ten ostatni może być stosowany u niemowląt, posiada pozytywną opinię Instytutu Matki i Dziecka. Orinoko junior żel zawiera wyciąg z dzikiego rozmarynu i propolisu, dzięki czemu skutecznie i szybko łagodzi najdotkliwsze skutki ukąszeń.

Teresa Panek
Kierownik legionowskiej apteki
Na Kopernika ■



Odżywcza moc ryb

Nasza codzienna dieta powinna dostarczać odpowiednią dawkę witamin i składników mineralnych. Dlatego warto pamiętać o żywieniowych zaletach ryb, jednego z najcenniejszych pokarmów, jaki dała nam natura.

Wzmacniają odporność i serce

Tłuszczu rybiego nie należy się bać, ponieważ zawarte w nich niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) omega-3 wzmacniają odporność, łagodzą procesy zapalne, obniżają ciśnienie krwi i zapobiegają chorobom cywilizacyjnym, takim jak: nadciśnienie, miażdżyca, choroby układu krążenia, otyłość i cukrzyca.

Dbają o linię i zdrowe kości

Pieczona ryba to prawie cztery razy mniej kalorii, niż taka sama porcja szynki wieprzowej. Co więcej, ryba to także źródło jodu, niezbędnego do produkcji hormonu tarczycy odpowiadającego za prawidłową przemianę materii.

Odpowiednio przygotowana ryбка (poprzez gotowanie na parze, pieczenie w folii lub na grillu elektrycznym, duszenie oraz smażenie na patelni beztłuszczowej) dostarcza łatwo przyswajalnego białka, wapnia oraz witamin A i D. Wiemy natomiast, że witamina A wpływa na odporność organizmu, proces widzenia i kondycję skóry, a D – wzmacnia kości i reguluje gospodarkę wapniowo-fosforową. Biorąc pod uwagę powyższe, ryby powinny być spożywane przez każdą grupę wiekową, począwszy od dzieci, aż po osoby w wieku senioralnym.

Uspokajają i łagodzą nerwy

Chude ryby zwiększają poziom serotoniny (hormonu szczęścia) działającego przeciwdepresyjnie oraz dostarczają także witamin z grupy B, które wspomagają procesy układu nerwowego, poprawiają koncentrację i pamięć.

Aby uniknąć spożywania ryb skażonych metalami ciężkimi, starajmy się wybierać te z dobrego i sprawdzonego źródła. Powinniśmy ograniczyć jedzenie ryb marynowanych, z puszek oraz ryb wędzonych (szczególnie ich skóry). Jeżeli je akurat bardzo lubimy

Bezpieczny portfel

Jak zaoszczędzić parę groszy?

Ilu z nas stawiało sobie za cel regularnie odkładanie pieniędzy? Często chcąc zmienić złe przyzwyczajenia decydujemy się na radykalne zmiany – również w odkładaniu pieniędzy. Najpierw nie gromadziliśmy nic, następnie chcemy odkładać dużą część pensji, znacznie obcinając wydatki. Radykalne zmiany zaburzają nasz harmonogram i okazują się dobre jedynie na krótką metę, a potem wracamy do starych nawyków. Najlepiej sprawdza się metoda małych kroków i kilka prostych zasad.

Odkładaj nawet małe kwoty. Nie ma za małych sum do oszczędzania. Jeśli zaczniemy od odkładania 1% swojej pensji to uczynimy pierwszy krok do gromadzenia kapitału. Po roku możemy dojść do odkładania 10%, a po dwóch latach do 20% dochodów. Gdy zaczynamy z wysokiego pułapu, zazwyczaj starcza

nam zapłać na jeden kwartał, potem wracamy do punktu wyjścia.

Procent składany to siódmy cud świata. Te słowa wypowiedział Albert Einstein. Jest w tym trochę racji. Odkładając co miesiąc 150 zł i inwestując je np. na lokatę o oprocentowaniu 8% w skali rocznej, jesteśmy w stanie odłożyć po 18 latach ponad 30 000 zł (i sfinansować z tego studia dziecka). Po 40 latach comiesięcznego oszczędzania 400 zł, na ten sam procent, zgromadzimy kapitał ponad 200 000 zł. Mając takie środki moglibyśmy wypłacać z konta, nie wpłacając już nic, co miesiąc 2000 zł, przez 16 lat.

Wydawaj mniej, niż zarabiasz. To podstawa. Oczywiście często decydujemy się na kredytowanie fundamentalnych inwestycji (dom, mieszkanie), gdyż musieliśmy zbyt długo odkładać, aby sfinansować te wydatki sami. Jednakże nie popadajmy w wir zakupów i nie zaciągajmy kredytów na codzienne wydatki. Wpadając w spiralę długów i kredytów, często ładujemy w bardzo niekorzystnym położeniu.

Czasem warto zapłacić za jakość. Ile razy zdarzyło Ci się zaoszczędzić na czymś, co nie przetrwało próby czasu i szybko ulegało zużyciu lub zniszczeniu? Zazwyczaj takie „oszczędności” wiążą się z tym, że po chwili musimy ponownie

to należy pamiętać o zdjęciu skórki i spożywaniu ich w ograniczonych ilościach, ze względu na dużą ilość soli w tak przygotowanych rybach.

Ze względu na odżywczą moc ryb warto podjąć próbę wprowadzenia ich do codziennego stylu odżywiania. Polecam, aby potraktować to jako rodzaj profilaktyki zdrowotnej na każdy dzień.

Przepis – filet z mintaja ze szpinakiem

Składniki do przygotowania 4 porcji:

- 1 kg świeżej ryby (filety z mintaja)
- 400 g drobno posiekanego szpinaku (może być mrożony)
- 1 serek wiejski light
- 2 plastry sera feta
- 3 ząbki czosnku
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

- Rybę umyć, osuszyć w ręczniku papierowym, pokroić na kawałki o długości 6 cm i posolić.
- Posiekany szpinak włożyć do garnka i na małym ogniu podgrzewać, dodając serek wiejski, posiekany czosnek, sól i pieprz do smaku. Wszystko na małym ogniu dobrze wymieszać i po 5 minutach odstawić z ognia.
- Przygotować wysokie naczynie żaroodporne, wysmarować delikatnie jego brzegi oliwą lub olejem i dno delikatnie posmarować przygotowaną masą szpinakową. Na masę włożyć platy ryby i następnie całą rybę pokryć masą szpinakową. Na wierzch posypać na koniec pokruszony ser feta.
- Naczynie przykryć pokrywką i wstawić na około 40 minut do nagrzanego do temp. 180°C piekarnika.
- Rybę można podawać z gotowanymi lub pieczonymi ziemniakami.

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



tracić czas i pieniądze na kolejne zakupy. Fantastycznie opisuje to przysłowie: skąpy traci dwa razy. Pamiętaj zatem, żeby w zakupach – zwłaszcza istotnych rzeczy – zawsze kierować się w pierwszej kolejności jakością (ale uwaga – nie marką!), a dopiero potem ceną.

Pamiętaj o ukrytych kosztach. Dlaczego na przestrzeni ostatnich lat tak bardzo potaniały telefony komórkowe i smartfony? Bo sprzedawcy liczą na to, że zapłacisz więcej placąc za abonament i inne usługi. Czasem warto zapłacić za coś nieco więcej na starcie, aby tym samym zapewnić sobie o wiele niższe koszty eksploatacyjne.

... i kosztach alternatywnych, czyli kosztach niewykorzystanych możliwości. Trzymając pieniądze w skarpecie nie wychodzisz na zero. Twoją stratą jest pewny zysk z odsetek na lokacie bankowej. Nie porównując ofert na rynku również możesz ponieść stratę, decydując się na gorszą lokatę. Pamiętaj, że zyski zaczynają się dopiero jeśli „pokonasz” inflację.

Piotr Kawala,
ekonomista ■



IV edycja Fish&Grill Konkurs w grillowaniu ryb

„ZŁOTE SIECI”

22 CZERWCA Ratusz w Legionowie

14:00 występy legionowskiej młodzieży

16:00 Złota Rybka - przedstawienie dla dzieci

15:30
pokazy kulinarne
Jakub Kuroń

*Wspólne gotowanie
grochówki!*

18:00 **Carlos Gonzalez - Tejera**

pokaz barmański mistrzów świata
Tomasz Małek i Marek Postuszny
półfinałisti konkursu Mam Talent

19:00 występ zespołu rockowego Shaleyesh
z wokalistą Michałem Gaszem

20:00 **Mezo** z zespołem

14.00 - 18.00 strefa wymiany książek

więcej informacji na www.legionowo.pl

Partnerzy:



Patroni medialni:



Patronat Honorowy:

