

puls miasta

Nr 3 | ISSN 2544-8633
Kwiecień 2018 | Nakład: 6 tys. egzemplarzy

Egzemplarz bezpłatny

Nowy peron na Piaskach

Ruszyły prace renowacyjne
na PKP Legionowo Piaski

Czytaj str. 4

Przebudowa na Przystanku

Ułatwienia dla rodziców z wózkami
i osób niepełnosprawnych

Czytaj str. 2

Deptak na ulicy
Kazimierza
Wielkiego

str. 4

Targowisko
wypięknieje

Czytaj str. 5

Lotto Poland
Bike Marathon

Czytaj str. 8

Bulgaria da się lubić

Zobacz str. 6, 7

Spółka

do zadań specjalnych

Czytaj str. 3

OGŁOSZENIE SPOŁECZNE

Udogodnienia na Przystanku

9 kwietnia podpisano umowę na rozbudowę przejścia podziemnego na stacji PKP Legionowo Przystanek. Jest to długo wyczekiwana przez mieszkańców inwestycja, zwłaszcza przez rodziców małych dzieci i rowerzystów.

Inwestycja obejmuje budowę dwóch pochylni po każdej ze stron tunelu. – Kolej w trakcie przebudowy stacji nie wybudowało pochylni dla wózków czy rowerów. Zamontowane zostały platformy, które nie spełniały oczekiwań podróżnych. Cieszy mnie bardzo, że mieszkańcy zyskają łatwe i wygodne, a przede wszystkim pozbawione barier architektonicznych przejście na drugą stronę torów – mówi radny Kazimierz Zieliński.

Do istniejącego, wybudowanego przez spółkę PKP tunelu, zostaną dobudowane dwie pochylnie. Łada chwila rozpocznie się budowa w kierunku ulicy Kolejowej i Gdańskiej.

Koszt tej inwestycji, realizowanej według umowy przez 120 dni, to 2.496.381,19 zł. Firma na wykonane prace daje 7-letnią gwarancję.



red.



Cieszy mnie bardzo, że mieszkańcy zyskają łatwe i wygodne, a przede wszystkim pozbawione barier architektonicznych przejście na drugą stronę torów – mówi radny Kazimierz Zieliński

4 | NOWY PERON NA PIASKACH

Po nowym bezpłatnym parkingu czas na prace przy modernizacji peronu na Piaskach.

4 | DEPTAK NA KAZIMIERZA WIELKIEGO

Na wniosek mieszkańców ruszyła przebudowa ciągu pieszego.

5 | MODERNIZACJA TARGOWISKA

Teren w biegu ulic Jana III Sobieskiego, Piłsudskiego, Wysockiego zyska nowy wygląd.

10 | KUPA PROBLEMÓW

Akcja dotycząca sprzątnięcia o swoich pupilach.

7, 11, 13 | PARTNERZY KARTY DUŻEJ RODZINY.

W tym numerze prezentujemy Partnerów Karty Dużej Rodziny. Zapraszamy do zapoznania się z artykułami na temat zdrowego trybu życia, ciekawych przepisów oraz porad rowerowych.

wywiad

Spółka do zadań specjalnych

O zarządzaniu nieruchomościami, budynkami oświatowymi, obiektami sportowymi, a także o największej realizowanej przez spółkę KZB Legionowo inwestycji – budowie pływalni przy Szkole Podstawowej nr 8 na Piaskach i planowanych kolejnych projektach – rozmawiamy z prezes KZB Legionowo sp. z o.o. Ireną Bogucką.

Pani Prezes, KZB Legionowo działa na wielu płaszczyznach: zarządza nieruchomościami, budynkami szkół i przedszkoli, obiektami sportowymi, prowadzi inwestycje. Co jest dla Pani największym wyzwaniem w codziennej pracy spółki?

Zarządzamy 37 budynkami wspólnot mieszkaniowych, 11 przedszkolami, żłobkiem, 7 szkołami, prowadzimy dwa własne oddziały przedszkolne. Zarówno współpraca ze wspólnotami, jak i dyrektorami szkół i przedszkoli układa się bardzo dobrze, nie mamy absolutnie żadnych problemów. Zarządzamy też obiektami sportowymi na terenie miasta i tu odczuwam ciągły niedosyt. Sport jest bardzo popularny w Legionowie. Z obiektów chcą korzystać nie tylko szkoły i szkoły sportowe czy zorganizowane grupy, ale także mieszkańcy, którzy zbierają się i chcą wspólnie pograć np. w piłkę nożną. Niestety, nie wszystkim możemy zapewnić miejsce na boisku czy w sali gimnastycznej. Chętnych jest zbyt wielu, a liczba obiektów, pomimo tego że jest ich coraz więcej, jest nadal ograniczona.

Wspaniałym obiektem o który dba nasza spółka jest Park Zdrowia. Jest to miejsce do odpoczynku i rekreacji raczej dla starszej części naszego społeczeństwa, które wypoczywa na zacienionych ławkach przy tężni, w której płynie solanka prosto z Ciechocinka.

Kiedy spółka powstawała z przekształcenia Komunalnego Zakładu Budżetowego, wzbudzała kontrowersje. Ludzie, a zwłaszcza niektórzy dziennikarze nie rozumieli, po co powstaje KZB. Czy może Pani pomóc nam to wyjaśnić?

KZB zarządza większą częścią miasta gminy. Zajmujemy się obiektami oświatowymi, sportowymi, użyteczności publicznej a także 46 budynkami komunalnymi. Aktualny zasób mieszkaniowy Gminy Miejskiej Legionowo tworzy 983 lokale gminnych o łącznej powierzchni użytkowej 38276,18 m². Opiekujemy się także 8,5 hektara terenów zielonych na



terenie miasta oraz 10 placami zabaw. Uważam, że całkiem nieźle sobie radzimy, nie mamy żadnych problemów we współpracy z miastem ani z mieszkańcami.

Najważniejsze jest jednak to, że przy realizacji inwestycji, w przeciwieństwie do urzędu miasta, my możemy odzyskać VAT. Na przykład budując basen za prawie 18 mln zł, inwestycja jest tańsza dla budżetu, czyli dla wszystkich mieszkańców o 3,5 mln zł, gdyż tyle wynosi wartość VAT. O tę kwotę pomniejszane są koszty inwestycji. Odzyskujemy też podatek VAT za inwestycje zrealizowane w szkołach. Najważniejsze w działalności spółki jest zatem to, że zmniejszamy koszty prowadzonych przez nas inwestycji.

KZB buduje basen przy Szkole Podstawowej nr 8 – jest to niewątpliwie największa prowadzona przez spółkę inwestycja. Czy przebiega bez opóźnień?

Jest to największa nasza inwestycja z okresem realizacji wynoszącym 17 miesięcy. Odbity się cztery przetargi na jego

budowę, dopiero w ostatnim udało się wybrać wykonawcę firmę Moris Polska. Wartość tej inwestycji to około 18 mln zł, ale dzięki otrzymanemu dofinansowaniu z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz odzyskaniu podatku VAT, rzeczywisty koszt inwestycji poniesiony przez spółkę to około 11,5 mln zł. Za tę kwotę powstanie nie tylko basen szkolny, ale także część rekreacyjna i brodzik dla dzieci oraz zewnętrzna zjeżdżalnia. Inwestycja na dzień dzisiejszy przebiega zgodnie z harmonogramem i zgodnie z zapowiedziami wykonawcy będzie oddana mieszkańcom 1 września tego roku.

Czy to spółka, podobnie jak w przypadku Pływalni Miejskiej przy ul. Królowej Jadwigi, będzie zarządzała obiektem?

Tak. Jesteśmy na etapie ustalania regulaminu i cenników, zatrudniania kadry. Zatrudniliśmy już kierownika, który zajmie się organizacją pracy pływalni. To przede wszystkim będzie basen szkolny, ale też będzie otwarty dla wszystkich chętnych. Staramy się, aby był to obiekt konkurencyjny wobec okolicznych basenów. Robimy wszystko, aby ceny biletów były niższe niż w okolicy, bo zależy nam aby mieszkańcy Legionowa chętnie z tej pływalni korzystali.

Wraz z drugą miejską spółką, Przedsiębiorstwem Energetyki Ciepłej, KZB stworzyło konsorcjum, które zarządza Centrum Komunikacyjnym. Jak przebiega współpraca?

Zarządzanie tak dużym, ogólnodostępnym i otwartym przez prawie całą dobę obiektem jest dużym wyzwaniem logistycznym. Ciężko jest utrzymać porządek w sytuacji, gdy ciągle ktoś tam przebywa. Wyłoniona w formie przetargu firma pilnuje czystości obiektu i toalet i zajmuje się porządkiem na przyległym terenie i parkingach wielopoziomowych. Niestety, często spotykamy się z dewastacją. Gina gaśnice, wybijane są szyby,

malowane i dziurawione elewacje. Współpracujemy na bieżąco ze Strażą Miejską i Policją. Myślę, że udaje nam się zachować porządek i obiekt wygląda bardzo pozytywnie, zarówno w środku, jak i na zewnątrz.

Wynajęte są wszystkie lokale, obiekt tętni życiem, udało się uruchomić kasę biletową. Jeden z najemców złożył wypowiedzenie umowy, więc prawdopodobnie wkrótce zostanie ogłoszony przetarg na jeden z lokali.

Jakie są plany spółki na najbliższą przyszłość? Planujecie kolejne inwestycje?

Rozszerzamy działalność zarządzając kolejnymi nieruchomościami i lokalami użytkowymi. Chcemy jak najwięcej pracować, być obecnym na rynku i mieć konkurencyjną ofertę. Wykonujemy i nadal będziemy wykonywać zadania gminy. Planujemy także trzy duże inwestycje. Kończymy budowę basenu, wkrótce ogłaszamy przetarg na budowę zadaszenia lodowiska miejskiego, przygotowujemy także projekt hali sportowej na terenie Szkoły Podstawowej nr 2.

Oprócz tego oczywiście mamy mnóstwo zadań remontowych – zarówno w szkołach, przedszkolach i żłobku, zgodnie z harmonogramami uzgodnionymi z dyrekcją. Realizujemy plany gospodarcze wspólnot mieszkaniowych oraz inwestycje i remonty w budynkach komunalnych. Cały rok prowadzone są – inwestycje, remonty, bieżąca konserwacja.

W tym roku planujemy także udział w inwestycjach lokalnych. Rozbudujemy teren rekreacyjny przy Placu Kościuszki, planujemy remont bieżni i skarpy przy Szkole Podstawowej nr 4 oraz budowę siłowni plenerowej przy SP 3. Doposażymy patio w SP7.

Zapraszamy mieszkańców na zarządzane przez nas place zabaw. Zabawki są już po przeglądach technicznych, do końca miesiąca będzie wymieniony piasek w piaskownicach.

Dziękuję za rozmowę

OGŁOSZENIE SPOŁECZNE



Msza Święta

w kościele pw. św. Józefa Oblubieńca NMP
w Legionowie (kościół garnizonowy)

3 maja o godz.: 10:00



Deptak wzdłuż ulicy Kazimierza Wielkiego

Ruszyły prace związane z rewitalizacją deptaka, czyli ciągu pieszego w ulicy Kazimierza Wielkiego. Inwestycja jest odpowiedzią na potrzeby okolicznych mieszkańców.

Remont obejmuje odcinek od ul. Sowińskiego do ul. Królowej Jadwigi. – Ciąg pieszcy od ul. Sowińskiego do ul. Królowej Jadwigi jest częstym szlakiem komunikacji mieszkańców, który wymagał rewitalizacji. Od dłuższego czasu grupa inicjatywna reprezentująca mieszkańców miasta, z paniami: Marią Lewandowską, Elżbietą Makowiecką i Zofią Rostkowską na czele, walczyła o to, aby prace rozpoczęły się jak najszybciej. Trzeba przypomnieć liczne zbiórki podpisów, spotkań z mieszkańcami oraz konsultacje z władzami miasta. W zbiórkę podpisów zaangażowani byli przede wszystkim przedstawiciele Rady Osiedla Jagiellońska – mówi radny Przemysław Cichocki – Po zabezpieczeniu środków przez Radę Miasta rozpoczął się proces wyłonienia wykonawcy. Po drugim przetargu mogliśmy cieszyć się z rozpoczęcia tej długo oczekiwanej inwestycji nie tylko przez mieszkańców z sąsiednich bloków ale całego Osiedla Jagiellońska. – dodaje radny Cichocki.



Trzeba przypomnieć liczne zbiórki podpisów, spotkań z mieszkańcami oraz konsultacje z władzami miasta. W zbiórkę podpisów zaangażowani byli przede wszystkim przedstawiciele Rady Osiedla Jagiellońska – mówi radny Przemysław Cichocki



Rewitalizacja to nie tylko wymiana nawierzchni, ale także nowe oświetlenie, ławeczki oraz piękna zieleń, które poprawią komfort mieszkańców osiedla. Ułatwią też dostęp do targowiska miejskiego, do ZSO nr 2 im. Jana III Sobieskiego, Przedszkola Miejskiego nr 9 oraz kompleksu rekreacyjnego przy ul. Królowej Jadwigi.

Po wymianie nawierzchni i przygotowaniu terenu pod obsadzenia rabatowe, wokół deptaka zasadzone zostaną 132 sztuk krzewów liściastych, 19 iglastych, 410 sztuk bylin, 52 trawy ozdobne oraz 105 cebulek kwiatów. Stanie tu 7 ławek i nowe latarnie.

red.

Nowy peron na Piaskach

Ruszyły prace przy renowacji peronu na stacji PKP Legionowo Piaski. Inwestycja została podzielona na dwa etapy, aby przebudowa była jak najmniej dotkliwa dla podróżnych.

Realizowana przez Urząd Miasta Legionowo inwestycja obejmuje: wykonanie nowej nawierzchni dojeżdż i nawierzchni wraz z odwodnieniem peronu, wbudowanie nowych wiat peronowych, wbudowanie nowych barier ochronnych na dojeżdżiach do peronu, budowa nowego oświetlenia.

– To bardzo ważna dla mnie inwestycja, gdyż pochłonęła 7 lat ciężkiej pracy radnego. W tym czasie wraz z mieszkańcami i władzami Legionowa próbowaliśmy przekonać właściciela terenu, spółkę PKP,



że inwestycja jest bardzo potrzebna naszym podróżnym. Trzykrotnie zbierałem podpisy mieszkańców osiedli Kozłówka i Piaski, odbyłem wiele spotkań z mieszkańcami. Cieszy mnie ogromnie, że władze miasta dostrzegły potrzebę poprawy jakości życia podróżnych

i postanowiły wykonać tę inwestycję – mówi radny Paweł Głazewski, dodając – Dla mnie jako podróżnego i jako rodzica ważne jest to, że będzie można bez przeszkód dostać się na peron z wózkiem.

Roboty będą prowadzone w dwóch etapach: I etap na



Cieszy mnie ogromnie, że władze miasta dostrzegły potrzebę poprawy jakości życia podróżnych i postanowiły wykonać tę inwestycję – mówi radny Paweł Głazewski

terenie którego trwają aktualnie prace, a następnie II etap na pozostałym odcinku peronu. – Chcieliśmy, aby przebudowa była jak najmniej dotkliwa i uciążliwa dla podróżnych. Pierwszy etap obejmuje część peronu od strony Wieliszewa, na przełomie kwietnia i maja prace przeniosą się na drugą połowę. Planujemy zakończenie prac do końca maja – mówi wykonawca przebudowy Zbigniew Mróz.

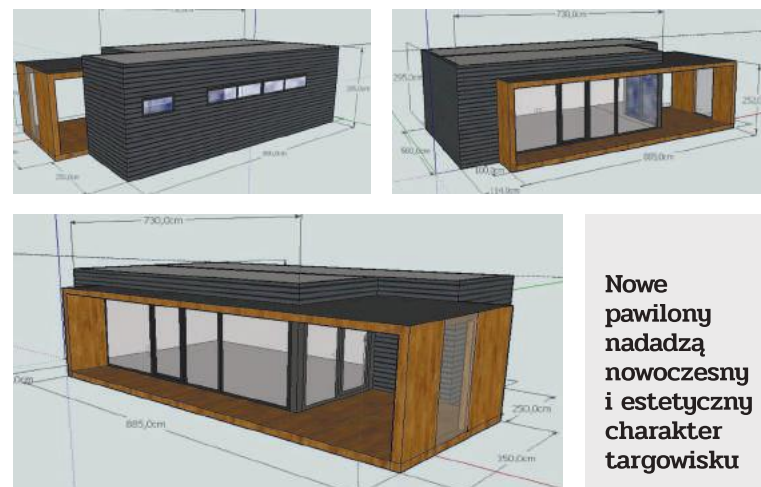
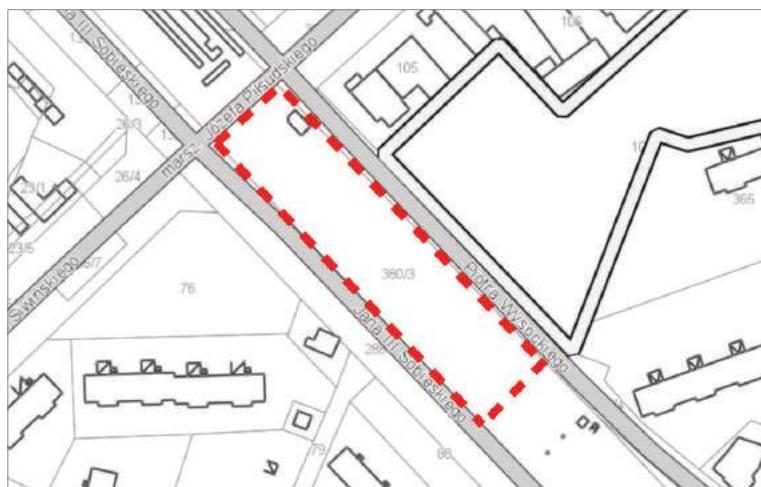
Planowany termin zakończenia prac to 31 maja 2018 r. Przy stacji otwarte już są dwa bezpłatne parkingi Park and Ride, gdzie podróżujący mogą bezpiecznie, pod okiem kamer pozostawić pojazdy, a na jednym z nich mogą bezpłatnie naładować samochód elektryczny.

red.

Targowisko wypięknieje

Urząd Miasta Legionowo szuka wykonawcy, który zajmie się modernizacją części Targowiska Miejskiego. Teren w biegu ulic Jana III Sobieskiego, Piłsudskiego, Wysockiego zyska nowy wygląd.

Obecnie dość chaotyczny układ tej części Targowiska wymaga uporządkowania oraz nadania bardziej estetycznej i współczesnej formy wielofunkcyjnego placu miejskiego z możliwością handlu. Główną ideą koncepcji zagospodarowania było stworzenie nowego, ciekawego miejsca w tej części miasta, które będzie oferowało mieszkańcom i przyjezdnym alternatywą, wobec licznie reprezentowanych w okolicy sklepów i straganów, formę robienia zakupów oraz spędzania wolnego czasu i edukacji ekologicznej.



Nowe pawilony nadadzą nowoczesny i estetyczny charakter targowisku

TARGOWISKO WIELOFUNKCYJNE

Miejsce to będzie skupiało rolników i sprzedawców m. in. z powiatu legionowskiego i okolic, umożliwiając im sprzedaż produktów (płodów rolnych) na placu oraz prosto z samochodów (tzw. handel z fury), w nowy, estetyczny sposób. Jednocześnie mieszkańcy zyskają nową przestrzeń publiczną, która w ciągu dnia będzie funkcjonować jako targowisko, gdzie będzie można zaopatrzyć się w świeże i różnorodne produkty, a wieczorami i/lub w weekendy może zamienić się w centrum wydarzeń kulturalnych takich jak: festyny promujące zdrowy i ekologiczny tryb życia, festiwale, koncerty czy mniej oficjalne spotkania mieszkańców, itp. Będzie też możliwość kontynuowania tradycji „bazaru rzeczy niepotrzebnych”.

– Ta rewitalizacja całkowicie odmieni oblicze targowiska,

które jest jednym z głównych miejsc w Legionowie. Mieszkańcy często zgłaszali mi, że jego estetyka pozostawia wiele do życzenia i należy coś zrobić, aby tak duży plac w samym środku osiedla Sobieskiego nie stał pustym w dni niehandlowe – mówi radny Andrzej Piętka. – Po rewitalizacji pawilony i miejsca handlowe będą estetyczne, a przestrzeń będzie mogła być wykorzystywana także w dni niehandlowe.

ESTETYKA I KOMFORT

Główne wejście przewidziano od północy, z krzyżujących się ciągów pieszych wzdłuż ulic: Sobieskiego, Piłsudskiego i Wysockiego. Miejsca postojowe, techniczną obsługę terenu i dojazd dla sprzedających przewiduje się od strony ul. Wysockiego. W części północnej, przy wejściu przy ul. Wysockiego planuje się ustawienie nowoczesnego w for-

mie, estetycznego pawilonu administracyjnego z zapleczem sanitarnym do obsługi Targowiska.

Teren ma funkcjonować jako ogólnodostępna przestrzeń miejska i będzie odgródzony jedynie od strony ulicy Sobieskiego i myjni istniejącymi istniejącym ogrodzeniem z paneli, natomiast wzdłuż ulicy Wysockiego miejsca postojowe będą wydzielone jedynie niskimi gabionami o wys. ok. 50 cm.

Główny plac targowy zostanie zaaranżowany ze słupów i ścian gabionowych wypełnionych kamieniami i stabilizowanych słupami. Uzupełnieniem będą odnawialne Źródła Energii (OZE): na terenie zaplanowano słupy oświetleniowe wyposażone w kolektor słoneczny z ogniwem fotowoltaicznym, umożliwiające dodatkowo ładowanie urządzeń mobilnych (power bank) oraz dostęp do sieci wi-fi i bluetooth.

Na terenie targowiska zaplanowano utwardzenie ciągów komunikacyjnych z różnorodnej kostki betonowej oraz budowę źródła wody pitnej z misą boczną. Pomyślano również o stanowisku

dla rowerzystów, dla nich zaprojektowano postument z pompką i narzędziami rowerowymi. **red.**



Ta rewitalizacja całkowicie odmieni oblicze targowiska, które jest jednym z głównych miejsc w Legionowie. Mieszkańcy często zgłaszali mi, że jego estetyka pozostawia wiele do życzenia i należy coś zrobić, aby tak duży plac w samym środku osiedla Sobieskiego nie stał pustym w dni niehandlowe – mówi radny Andrzej Piętka

Nowe boisko

Uczniowie Powiatowego Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych w Legionowie wzbogacił się o nowe boisko. Wspólna inwestycja Gminy Legionowo ze Starostwem Powiatowym kosztowała 900 tys. złotych.

Szkoła nie posiada własnej sali gimnastycznej. Zajęcia na boisku pozwolą zatem realizować podstawę programową. Wielofunkcyjne boisko może służyć do gry w koszykówkę, piłkę ręczną i nożną. Należy podkreślić, że z inwestycji nie będą korzystali tylko uczniowie, ale również mieszkańcy. – Chciałabym bardzo serdecznie



podziękować władzom powiatu i gminy za to, że umożliwiły nam korzystanie z tego obiektu. Do tej pory korzystaliśmy tylko z małej sali gimnastycznej, którą zaadaptowaliśmy na siłownię i salę judo. Dzięki tej inwestycji mamy pełnowymia-

rowe boisko do siatkówki, dwa boiska do koszykówki oraz boisko do piłki nożnej i ręcznej – mówią przedstawiciele szkoły.

Budowa boiska kosztowała blisko 1 mln zł, 265 tys. zł wyłożyła gmina Legionowo, reszta pochodziła z budżetu powiatu. Była niezwykle ważna dla szkoły, która nie dysponuje swoją salą gimnastyczną.

red.





Bułgaria da się lubić

Kraj, do którego wybierzemy się w tym miesiącu, śmiało może uchodzić za jeden z najbardziej przez większość turystów niedocenianych. Tymczasem ma on im do zaoferowania tyle samo, co bardziej znani bałkańscy sąsiedzi, z Chorwacją na czele. A do tego sprzedaje swe rozliczne atrakcje o wiele taniej.

Pierwsze pytanie, które zada sobie potencjalny turysta, będzie zapewne takie: a jak tam dotrzeć? Najlepiej oczywiście samolotem. Czasy, gdy za PR-L-u szczęśliwcy „pędzili” do Bułgarii maluchami wlokącymi przyczepki z Niewiadowa, bezpowrotnie minęły. Dziś w mniej więcej dwie godziny można się tam dostać drogą powietrzną. Z tanich przewoźników latają do Bułgarii zarówno Wizzair, jak i Ryanair, z tym że tylko do Burgas dostaniemy się bezpośrednio z Polski. Chcąc wylądować w Sofii, Warnie lub Płowdiw, trzeba zaliczyć przesiadkę na lotniskach we Francji, Belgii, Wielkiej Brytanii czy Niemiec. W najtańszym wariantcie, jeśli czatuje się na promocję, podróż z Modlina do Burgas da się „trafić” za około 100-130 zł. A później jest już tylko lepiej...

PRAWO DO LEWEGO

Nie, nie chodzi o trochę zmieniony tytuł znanego, pachnącego piękną bałkańską wiosną przeboju. Nawiasem mówiąc, o korzystną aurę i wiosną, i przez resztę roku można być w Bułgarii spokojnym. Chodzi rzecz jasna o nazwę lokalnej



Socrealistyczne
blokowiska
a obok nich...

**złoty bruk
i ruiny
z czasów
Cesarstwa
Rzymskiego**



waluty, a przede wszystkim siłą nabywczą przeciętnie zarabiającego przeciętnego polskiego obywatela. Widząc bułgarskie ceny, wyrażone w lewach i stotinkach, zaczyna on się czuć prawie jak krezus. Tak, jest tanio. Jeszcze jest. Bułgaria, przynajmniej ta turystyczna, dziarsko podąża drogą sąsiadów, modernizuje się i za kilka lat osiągnie być może ich poziom. A wtedy tania być przestanie.

Teraz jednak jest wyjątkowo przyjazna dla kieszeni, więc należy to wykorzystać.

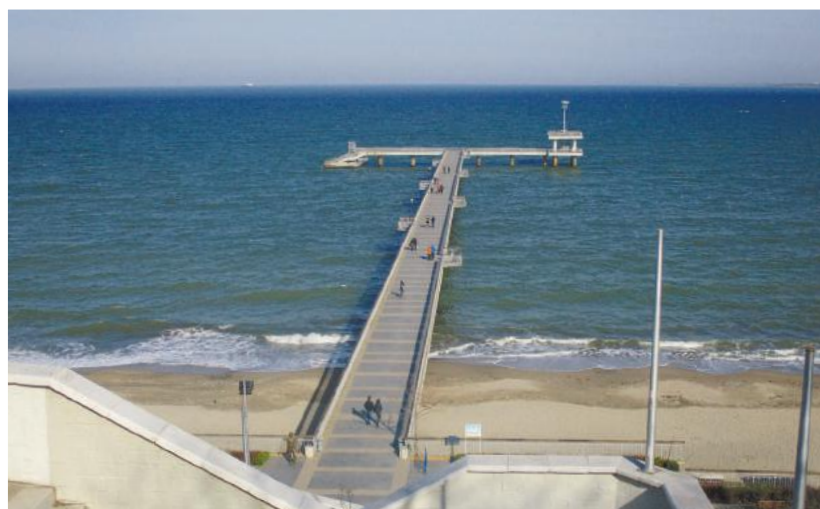
Dzięki dobrze rozwiniętej sieci komunikacyjnej turysta nie jest skazany na pobyt w jednym miejscu. Autobusy i pociągi są raczej punktualne, jeżdżą często, dzięki czemu mając „bazę” np. nad Morzem Czarnym, śmiało można udać się choćby do Sofii czy Starej Zagory i następnego dnia spokojnie stamtąd wrócić.

W jedną stronę bilet kolejowy na taką podróż kosztuje około 30 zł. Chcąc urozmaicić swoją wizytę na Bałkanach, warto z takiej opcji skorzystać. Zwłaszcza że Bułgaria należy do krajów uważanych za bezpieczne.

WIADOMO, STOLICA!

Sofia jest wśród europejskich stolic jedną z najwyższej położonych i najmniej obleganych przez miłośników podróżowania. Z pozoru ma im bowiem mało do zaoferowania, brak jej też spektakularnych zabytków w rodzaju londyńskiego Big Bena albo słynnej paryskiej wieży. Ale gdy nieco zredukuje się oczekiwania, okazuje się ona być ciekawa i różnorodna. Gdzie indziej obok socrealistycznych blokowisk można znaleźć... złoty bruk oraz ruiny z czasów Cesarstwa Rzymskiego? W jak wielu miastach przenika się unijna współczesność z elementami Orientu? A w dodatku da się stamtąd jechać w góry... miejskim autobusem. Zapewnia to górujący nad stolicą masyw Witoszy.

Oczywistym kierunkiem dla turystów z Polski są rzecz jasna kurorty nad Morzem Czarnym. Chociaż tamtejsze plaże ustę-



Po prostu kompostuj!

W ostatnich latach rośnie popularność budownictwa jednorodzinnego w Polsce. Co za tym idzie coraz więcej z nas posiada chociaż nieduży ogródek przydomowy. Co jednak zrobić z odpadami roślinnymi z naszych ogrodów i resztkami organicznymi z gospodarstwa domowego? Czy musimy je wystawiać do odbioru przez firmę odbierającą odpady? Nie, jeśli posiadamy kompostownik.

Kompost jest to naturalny nawóz organiczny. Powstaje on w wyniku tlenowego rozkładu biomasy przy udziale mikroorganizmów i organizmów glebowych takich jak np. dżdżownice. Dostarcza on roślinom wielu łatwo przyswajalnych niezbędnych składników odżywczych. Kompost w odróżnieniu od nawozów sztucznych jest bezpieczny i nie istnieje żadne ryzyko przenawożenia. Dodatkowo poprawia on strukturę gleby. W warunkach naturalnych kompost powstaje np. w ściółce leśnej. Gotowy produkt wyróżnia się ciemnobrunatną barwą, jednolitą strukturą i przyjemnie pachnie świeżą próchnicą.

Kompost można wykorzystać w ogrodzie i do kwiatów doniczkowych. Dzięki niemu możemy zaoszczędzić na kupowaniu nawozów, gdyż jego produkcja nic nie kosztuje. Wystarczy tylko mieć kompostownik i go używać.

JAK KOMPOSTOWAĆ?

Proces kompostowania może przebiegać w przyzmac,



w kompostownikach wykonanych własnoręcznie lub w kompostownikach takich jak oferuje mieszkańcom za darmo Urząd Miasta Legionowo. Miejsce przeznaczone na kompostownik powinno być tak dobrane, by chronić go przed zalewaniem wodą opadową. Ważne jest by kompostownik stał w cieniu.

Na dnie przyzmy układamy 20 cm warstwę połamanych gałęzi o grubości 1-5 cm, najgrubsze układając na spodzie. Następnie nasypujemy warstwę materiału, którego zadaniem będzie pochłanianie wody wymywającej z górnych warstw substancje mineralne. Może to być torf, ziemia ogrodowa, słoma lub częściowo rozłożony

kompost. Powyżej układamy warstwy materiału, przekładane ziemią ogrodową, drobno rozkruszoną gliną lub iłem w ilości 5% objętości przyzmy.

KOMPOSTOWANIE W LEGIONOWIE

W Legionowie od 2010 roku używane są mieszkańcom za darmo kompostowniki. Są one wykonane z plastiku i mogą służyć wiele lat zachowując estetyczny wygląd. Do tej pory użyto już 1120 kompostowników. Od 2017 umowy użyczenia przygotowywane są na czas nieoznaczony. Oznacza to, że dopiero gdy kompostownik ulegnie zniszczeniu należy o tym powiadomić urząd. Wszystkich zainteresowanych kompostowaniem zapraszamy do Działu Gospodarki Odpadami Referatu Ochrony Środowiska Urzędu Miasta Legionowo, parter stanowisko 1, 2, tel. /22/ 766 40 17, /22/ 766 41 17, e-mail: odpady@um.legionowo.pl Kompostuj - to się opłaca!

red.

Sprawdź co można kompostować, a czego wręcz nie wolno!
na www.legionowo.pl

pują urodą tym nad Bałtykiem, są wystarczająco czyste i obszerne, by nie trzeba było walczyć o miejsce do opalania. No i do Bułgarii nie dotarła jeszcze trapiąca krajowe plaże epidemia parawaningu... Burgas, Warana, Złote Piaski – każdy z tych ośrodków (już po opuszczeniu plaży) oferuje nie tylko przyzwoite lokale i bazę noclegową, lecz także interesujące zabytki czy muzea. A jeśli to dla kogoś zbyt mało, patrz: opcja z wypadem do centrum kraju, np. do urokliwego, jednego z najstarszych na kontynencie miasta Płowdiw, które w 2019 roku zostanie Europejską Stolicą Kultury.

TAK, CZYLI NIE

Dziwny to widok, gdy obserwuje się dwie pogrążone w rozmowie osoby, z których jedna ze zrozumieniem „przytakuje” drugiej, kręcąc głową na boki. Wbrew pozorom nie jest to może obrazek zbyt powszechny, ale przy próbach nawiązania kontaktu z tubylcami trzeba tę ich oryginalność wziąć pod uwagę. A skoro o nich mowa, są w większości pogodni i generalnie przyjaźni ludziom pragnącym poznać ich ojczyznę. Z tymi starszymi

łatwiej porozumieć się po rosyjsku, młodszy preferują angielski. Wspólny język z Bułgarami da się w każdym razie znaleźć.

W ich kuchni znaleźć można natomiast specjały typowe dla Bałkanów, czyli różnego rodzaju banice, burki, musaki, choć czasem pod inną niż gdzie indziej nazwą. W menu tamtejszych restauracji widnieją dania kuchni rosyjskiej, włoskiej, greckiej, a nawet bliskowschodniej. Jedną z ciekawostek – oprócz obowiązkowej szopskiej sałatki – jest boza, czyli lekko sfermentowany napój bezalkoholowy, niektórzy przywodzący na myśl piwną brzeczkę. Smak? Cóż, intrygujący... Co do innych napojów, Bułgarzy uwielbiają małą czarną. Automaty z kawą czekają na klientów właściwie na każdym rogu. I co ciekawe, „serwują” całkiem smaczny napar.

Aromatyczna i pobudzająca jest zresztą cała Bułgaria. Warto zatem odrzucić wszelkie krzywdzące ją stereotypy, a następnie samemu na miejscu sprawdzić, jak mają się one do rzeczywistości. Warto, bo jak tu nie odwiedzić kraju, gdzie robiąc zakupy w typowym ulicznym sklepiku, trzeba... przykucnąć. red.

Szybkie muffinki z czekoladą

Składniki:
3 szklanki mąki,
1 szklanka cukru,
1 łyżeczka sody,
szczypta proszku do pieczenia,
szczypta soli,
1 łyżka cukru waniliowego,
1 szklanka oleju,
3 jajka,
1 szklanka maślanek lub kefiru,
tabliczka ciemnej czekolady (10 dag),
tabliczka białej czekolady (10 dag)

Muffinki

Kawiarnia Słodkie Babki to klimatyczne miejsce, w którym serwujemy pyszną, świeżo paloną kawę, pieczone na miejscu domowe ciasta a także wytrawne smakołyki. Doskonałe miejsce dla rodzin z dziećmi i na spotkania w Legionowie. Sprawdź na stronie www.slodkiebabki.com.pl.

Sposób przygotowania:

1. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Formę na muffiny wyłoż papilotkami.
2. Obie czekolady posiekaj nożem na małe kawałki.
3. W misce wymieszaj olej, maślanek, jajka.
4. Wszystkie sypkie składniki wsyp do miski, wymieszaj dokładnie, wlej masę z oleju, jajek, maślanek.



5. Wymieszaj krótko i delikatnie – ciasto nie powinno być jednolite, ma zawierać grudki.
6. Masą napełniaj foremki do ¾ wysokości. Wstaw do piekarnika na 15-20 minut, aż będą z wierzchu lekko brązowe.

Sekretem przygotowania dobrych muffinek jest krótkie mieszanie składników sypkich z mokrymi. Należy robić to szybko. Jeśli ciasto będzie mieszane za długo, muffinki mogą zrobić się twarde i nie wyrosną podczas pieczenia.

Rowerowe Legionowo



Legionowianie coraz częściej siadają na rowery. Korzystają z tego środka lokomocji nie tylko amatorzy, czy całe rodziny podczas zakupów i wycieczek, ale także profesjonalści i co bardziej zapaleni miłośnicy cyklistyki. 8 kwietnia odbył się Maraton Rowerowy Cisowianka Mazovia MTB organizowany przy Arenie Legionowo. Kolejne kolarskie emocje już 29 kwietnia w Legionowie.

Drugi etap LOTTO Poland Bike Marathon 2018, cyklu wyścigów amatorów na rowerach górskich, organizowanego przez Grzegorza Wajsa, został rozegrany w Nowym Dworze Mazowieckim. W niedzielę 29 kwietnia w Legionowie odbędzie się trzeci etap cyklu LOTTO Poland Bike Marathon 2018. Oddalone od Warszawy o zaledwie 21 km Legionowo dziewiąty raz z rzędu znalazło się na mapie Poland Bike. Biuro Zawodów, start



i meta wyścigów amatorów MTB znajdą się, tak jak przed rokiem, na Placu Kościuszki w Legionowie, przy zbiegu ulic Handlowej i Kwiatowej.

– Do Legionowa zawsze wracamy z wielką przyjemnością – mówi organizator LOTTO Poland Bike Marathon Grzegorz Wajs. – Na miłośników jazdy na rowerach górskich czeka legionowska trasa niezwykle ceniona przez kolarskich maratończyków.

Malownicza, urozmaicona i jak na Mazowsze... dość pagórkowata. Do pokonania będą techniczne zjazdy i podjazdy oraz spora liczba wąskich, krętych ścieżek w Lasach Legionowskich, Niepołoneczu i okolicach Choszczówki.

Rywalizacja rozegra się na trzech dystansach: MAX (65 km), MINI (34 km) oraz FAN (8 km – dla uczniów i uczennic szkół podstawowych). Na terenie Miasteczka Poland Bike swoje wy-

ścigi Mini Cross będą mieli też najmłodsi w wieku 2-4 i 5-6 lat.

LOTTO Poland Bike Marathon w Legionowie organizowany jest przy współpracy z Urzędem Miasta Legionowo, Areną Legionowo, Powiatem Legionowskim, Urzędem Marszałkowskim Województwa Mazowieckiego oraz profesjonalnym sklepem i serwisem RafBike Store. Zapraszamy w imieniu organizatora i Urzędu Miasta Legionowo.

red.

Legionowski Festiwal "Wiosenne Czarowanie"

W piątek (20.04) w legionowskim ratuszu odbyło się oficjalne otwarcie Festiwalu "Wiosenne Czarowanie". Drużyna zuchów wraz z opiekunami zebrali się w atrium ratusza, by spotkać się z Prezydentem Legionowa Romanem Smogorzewskim oraz Starostą Powiatu Legionowskiego Robertem Wróblem.

Tym uroczystościom towarzyszył performance autorstwa samych harcerzy, którzy odegrali scenę napaści na władze miasta i powiatu i ukradli symboliczny klucz do Legionowa. Przez następne trzy dni od 20 do 22 kwietnia harcerze opanowali ratusz i jego okolice.

Mieszkańcy otrzymali zaproszenie na wystawę organizowaną wspólnie z Muzeum Historycznym w Legionowie, Mszę Świętą odprawianą przez ks. biskupa Marka Solarczyka oraz na Nocne Kino Festiwalowe. W tym



roku film wyświetlano „Ptaki Ptakom”, w reż. Pawła Komorow-

skiego z muzyką Wojciecha Kilara, opowiadający o bohaterstwie

harcery we wrześniu 1939 roku. Projekcja filmu odbyła się w piątek o godzinie 22.00 w w sali widowiskowej. W sobotę (21.04) tradycyjnie już harcerze zatańczyli „Belgijkę”.

Podczas IX edycji Festiwalu wystąpili zespoły i soliści: Julia Fiederow, Con Passione chór nr 47 w Lublinie, Con Passione Martyna Ordak, HGA "Liminis Proliis", Ania Orczyk, 31 DS "Ukryci", "Czwartaki" 27 WDH im. Jerzego Kukuczki, 21 WDH "Puszcza", 1 DW "Geneza", Zastęp "Zdobycy" 27 WDH im. Jerzego Kukucz-

ki, Weronika "Wichura" Gmurek.

Imprezie towarzyszyły konkursy, występy, Świeczkowisko z Obietnicą Zuchową i koncert zespołu B.O.R.Y. – Niech ruszą „W drogę z nami” – to myśl przewodnia Festiwalu – mówi Robert "Żaba" Próchnicki, który chce propagować ekologiczną i bezpieczną turystykę oraz walory naszego kraju, przypominając jednocześnie o 100 rocznicy odzyskania Niepodległości. To również 100-lecie ZHP.

Zapraszamy za rok na kolejny Festiwal!

Założ własną pasiekę!



Stowarzyszenie „Nasze Pszczoły” zaprasza do współpracy wszystkich mieszkańców Legionowa i namawia do założenia własnej pasieki.

Stowarzyszenie „Nasze Pszczoły” posiada kompleksową ofertę budowy pasieki miejskiej wraz z całoroczną obsługą, nadzorem, instruktorem oraz szkoleniem. Realizując projekt miejskiej pasieki zapewnia wszelkie narzędzia i coroczne wsparcie, natomiast podmiot korzysta z miodu przyniesionego przez

pszczoły oraz z wiedzy i doświadczenia członków stowarzyszenia. Ponadto miejsce pasieki może być terenem spotkań i warsztatów. Własna pasieka to promocja miasta czy przedsiębiorstwa, pokazanie działań proekologicznych i zgodności z naturą, a przy okazji wspieranie produktów pszczele.

Stowarzyszenie „Nasze Pszczoły” to doświadczona organizacja posiadająca własną pasiekę edukacyjno – szkoleniową wraz z miododajnym

ogrodem, skansenem oraz hotelem dla pszczół, prowadzona przez pasjonatów pszczelarstwa. Stowarzyszenie jest realizatorem i pełni opiekę nad pasieką miejską posadowioną na dachu Urzędu Miasta Legionowo.

red.

Więcej informacji pod numerem telefonu +48 608 594 113 i na stronie: <https://legionowo.pl/pl/a/zaloz-pasieke-miejska>

Przegląd wiosenny

Pierwszy pełny przegląd wiosenny pasieki na dachu ratusza zakończony. Pszczelarze ze Stowarzyszenia „Nasze Pszczoły” zadbały o ule.

– Matka zaczęła czerwić – komentuje zagęszczenie pszczół w ulu Marek Dudek ze Stowarzyszenia „Nasze Pszczoły”. Na wiosnę konieczne są porządki w ulach. Na ramkach, gdzie przed zimą była pierzga (zimowy pokarm larw, młodych pszczół i matki) widnieją puste miejsca. Pszczoły zjadły podany jesienią pokarm. Trzeba je chwilowo usunąć z ula. Aby bez przeszkód do-

stać się do ula, trzeba uspokoić pszczoły. Do tego celu używa się podkurzacza. To mały pojemnik służący do produkcji dymu. Pszczelarze wymieniają ramki i w ulu umieszczają pakiet startowy na wiosnę, czyli ciasto z syropem i Nazevitem. Środek ten oczyszcza pszczoły z patogenów wewnętrznych. Ciasto to substytut pyłku, na czas, gdy jeszcze nie kwitną kwiaty i pszczoły nie opuszczają uli. Pierwsze kwiaty zakwitły, więc pierwsze pszczoły zaczynają zbierać nektar. Odwiedzają krokusy i wierzby.

red.

Dyżury wakacyjne

Dyżur wakacyjny organizowany jest dla dzieci w wieku przedszkolnym uczęszczających w r. szk. 2017/2018 do przedszkoli lub oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych prowadzonych przez Gminę Legionowo.

1. Wydawanie kart zgłoszenia na dyżur wakacyjny odbywa się w przedszkolu macierzystym – karta musi być ostateczna przez placówkę macierzystą.

2. Zapisy na dyżur wakacyjny prowadzone są w dyżurujących przedszkolach w terminie od 9 kwietnia do 9 maja 2018 r.

3. Karty zgłoszenia dziecka na dyżur wakacyjny będą składane przez rodziców w dyżurujących przedszkolach w dniach i godzinach wyznaczonych przez dyrektorów tych przedszkoli (oddzielnie w każdej dyżurującej placówce).

4. Warunkiem zapisania dziecka na dyżur wakacyjny jest:

a) wypełnienie i złożenie „Karty zgłoszenia dziecka na dyżur wakacyjny” do przedszkola dyżurującego w wyznaczonym terminie wraz z dokumentem potwierdzającym wniesienie opłaty za wyżywienie zgodnie z liczbą deklarowanych dni oraz na podstawie obowiązujących w danym przedszkolu stawek żywieniowych,

b) zapoznanie się z regulaminem organizacji dyżuru wakacyjnego obowiązującym w danym przedszkolu.

5. Opłata za wyżywienie dokonywana jest na rachunek bankowy dyżurującego przed-



szkole. W treści przelewu należy wpisać „opłata za żywienie – dyżur wakacyjny 2018, imię i nazwisko dziecka”.

6. Zwrot różnicy pomiędzy wpłatą za żywienie dokonaną wraz ze złożeniem Karty zgłoszenia na dyżur wakacyjny a należnością wynikającą z obecności dziecka na dyżurze nastąpi do 30 września 2018 r. wyłącznie bezgotówkowo na konto wskazane przez rodzica w Karcie zgłoszenia.

7. Lista dzieci przyjętych na dyżur wakacyjny zostanie wywieszona w przedszkolach dyżurujących w dniu 30 maja 2018 r. Informacja w tej sprawie będzie również udzielana telefonicznie.

8. Przyjęcie dziecka na dyżur wakacyjny po upływie wyznaczonego terminu na składanie kart zgłoszeń może nastąpić jedynie w przypadku wolnych miejsc w dyżurującym przedszkolu i jest uzależnione od decyzji dyrektora tego

przedszkola.

9. Brak zgłoszenia nieobecności dziecka w pierwszym dniu dyżuru wakacyjnego będzie skutkowało skreśleniem dziecka z listy przyjętych na ten dyżur.

10. Karty zgłoszenia na dyżur wakacyjny wraz z potwierdzeniami dokonanych wpłat za żywienie będą przyjmowane do wyczerpania możliwości organizacyjnych danego przedszkola.

Dyżur wakacyjny pełnią:

02.07 – 13.07.2018

I zespół:

Przedszkole Miejskie Nr 2

II zespół:

Przedszkole Miejskie Nr 1

16.07 – 03.08.2018

I zespół:

Przedszkole Miejskie Nr 12

II zespół:

Przedszkole Miejskie Nr 14

06.08 – 17.08.2018

I zespół:

Przedszkole Miejskie Nr 9

II zespół:

Przedszkole Miejskie Nr 3

20.08 – 31.08.2018

I zespół:

Przedszkole Miejskie z Oddziałami Integracyjnymi Nr 7

II zespół:

Przedszkole Miejskie Nr 11

red.

Kącik śniadaniowego pudełka

Letnia sałatka z łososiem

Składniki:

- mix sałat
- świeży ogórek
- kwaszony ogórek
- pomidor
- natka pietruszki
- łosoś wędzony na ciepło
- siemię lniane
- sezam
- pestki dyni
- oliwa z oliwek
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE

Mix sałat myjemy, osuszamy i wrzucamy do średniej wielkości pojemnika (lunch box). Dodajemy warstwowo wedle uznania pokrojone ogórki w kostkę oraz pomidora posypany pestkami dyni. Następnie rwiemy palcami łososia na nieduże kawałki, posypujemy siemieniem lnianym oraz sezamem, polewamy oliwą z oliwek dodajemy porwane listki natki pietruszki. Na chwilę przed zjedzeniem doprawiamy solą i pieprzem.

Życzymy smacznego :)



Bóbr w wielkim mieście

We wtorkowy poranek na ulicy Piłsudskiego w Legionowie, mieszkańcy zauważyli wędrującego bobra. Zgłoszenie trafiło do Policji, a następnie przekazane zostało Straży Miejskiej. Strażnicy wspólnie ze Strażą Pożarną odłowili wystraszone zwierzę.

Bóbr po porannym spacerze na ulicy Piłsudskiego schował się na opuszczonej działce. Tam zastał go patrol Straży Miejskiej. Zwierzę mogło być agresywne i zagrażać innym, o pomoc w jego schwytaniu i umieszczeniu w klatce poproszono legionowskich strażaków.

Ci sprawnie przeprowadzili akcję odłowu i po chwili wystraszzonego bobra umieścili w klatce.

– Wykonałem telefon do Koła Łowieckiego Sęp, które przylega do miasta. Ustaliliśmy, że zwierzę przewiezione zostanie w rejon Suchocina nad Wisłą

– mówi Ryszard Gawkowski Komentant Straży Miejskiej w Legionowie.

red.



Dąb „Gryf”

Na wniosek właścicielki prywatnej nieruchomości, uchwałą z dnia 29.11.2017 r. Rady Miasta Legionowo ustanowiono pomnikiem przyrody dąb szypułkowy rosnący na działce przy ul. Chłopickiego w Legionowie.

Drzewo jest wyjątkowym okazem wyróżniającym się wśród drzew występujących na terenie miasta z uwagi na wyjątkowe walory estetyczne i krajobrazowe oraz rzadko spotykany pokrój korony. Ma obwód pnia 340 cm, wysokość 21 m i rozpiętość korony 11 m. Jego wiek oszacowano na 120 lat.

Drzewo znajduje się w bardzo dobrej kondycji fizjologicznej, posiada dobrze wykształcone pędy tworzące zwartą, okrągłą i rozłożystą koronę wyróżniającą je od sąsiednich drzew.

Objęcie przedmiotowego drzewa ochroną prawną i otoczenie go szczególną opieką pozwoli na jego zachowanie dla przyszłych pokoleń.

Właścicielka nieruchomości zaproponowała, aby przyszłemu pomnikowi nadano nazwę „Dąb Gryf”. Gryf to pseudonim powstańczy męża właścicielki dr. Janusza Skrzyckiego – powstańca warszawskiego z 21 Pułku Piechoty Dzieci Warszawy.

red.



ZAPROSZENIE

BEZPŁATNA WYPOŻYCZALNIA rowerów

ARENA LEGIONOWO, UL. B. CHROBREGO 50B

www.arenalegionowo.pl

otwarcie już w niedzielę



8.04



ARENA LEGIONOWO

Kupa problemów

Prawdziwym utrapieniem miast jest niefrasobliwość właścicieli psów, którzy nie sprzątają po swoich pupilach. Niewiele osób wie, że pozostawienie odchodów na trawniku wiąże się z prawdziwym niebezpieczeństwem i utratą zdrowia. Okazuje się, że psie odchody mogą stwarzać zagrożenie epidemiologiczne.

Kupa problemów to pasożyty, bakterie i pierwotniaki, które potrafią wyrządzić duże szkody w organizmie człowieka. Najbardziej narażeni są osoby z obniżoną odpornością oraz dzieci. Zabawa w brudnym piasku lub na skażonym psimi odchodami trawniku może być przyczyną wielu schorzeń układu pokarmowego. Bywa, że ze spaceru sami przynosimy nieproszonych gości do domu lub przynosi je nasz pies, który miał kontakt z zarażonymi odchodami.

Do najczęstszych i najbardziej niebezpiecznych chorób pasożytniczych należy Toksokaroza. Jej nosicielami są zwierzęta domowe, przede wszystkim psy. Pośrednim żywicielem bywa człowiek. Larwy atakują m.in. wątrobę, oczy i mózg. Pojawiają się objawy przypominają-



ce alergię: bóle brzucha, kaszel, gorączka, osłabienie, senność, nudności, ale też pogorszenie widzenia i zmiany patologiczne

w gałce ocznej lub zapalenie mózgu. Objawy zależą od miejsca, w którym ulokowały się larwy glist i nie muszą być widoczne. Larwy cechuje duża żywotność i pozostają żywe w organizmie człowieka nawet przez kilka lat.

Tasiemczyca to pasożytnicze zakażenie przewodu pokarmowego przez tasiemca. Inwazja tego pasożyta może doprowadzić do zaburzeń przewodu pokarmowego, do niestrawności, utraty apetytu, bóli brzucha i wymiotów. Może także dojść do zaburzeń nerwowych spowodowanych neurotoksynami wydzielanymi przez tasiemca. Tasiemiec zachowuje dużą żywotność i zdolność do zarażenia w sprzyjających warunkach nawet do kilku lat. Może atakować mięśnie, wątrobę, płuca, mięsień sercowy, siatkówkę oka i mózg oraz spowodować śmierć żywiciela pośredniego.

W kale występują także inne chorobotwórcze czynniki bakteryjne (Campylobacter i Yersinia) oraz pierwotniaki powodujące różne choroby np. Toksoplazmozę czy Salmonellę, które mogą prowadzić do licznych schorzeń i niedyspozycji układu pokarmowego.

- Za nieprzestrzeganie zapisów Regulaminu utrzymania czystości i porządku na terenie Gminy Miejskiej Legionowo, który określa obowiązki posiadaczy psów, a do ich obowiązków należy m. innymi sprzątanie po czworonożnym pupilu, grozi mandat w wysokości do 500 zł - przypomina Małgorzata Luzak.

- Nie pozwalamy naszym zwierzętom załatwiać się w domu. To wszystkim wydaje się oczywiste. Rozszerzmy pojęcie domu na teren przy bloku, gdzie chodzimy, gdzie bawia-

się nasze dzieci, na nasze ulice, bo przecież to nasz wspólny dom i też chcemy, by było w nim czysto. Dlatego ważne jest, byśmy reagowali na niewłaściwe zachowania właścicieli psów. To nie pies jest winien, tylko jego pan. Jeżeli ma się psa, to trzeba po nim sprzątać. To proste i nie powinno podlegać dyskusji. Wystarczy tylko chcieć, to naprawdę nie jest uciążliwe zajęcie. Wystarczą zwykłe torebki i ... po kupie. Zdecydowanej większości legionowian zależy, by w naszym mieście było ładnie i czysto, dlatego dbajmy o wspólne dobro - apeluje radna Luzak.

Jak uniknąć pasożytów? Czasem wystarczy umyć ręce po spacerze i kontakcie ze zwierzętami, dbać o regularne odrobaczanie zwierząt oraz sprzątać po swoich pupilach.

red.



Jeżeli ma się psa, to trzeba po nim sprzątać.

To proste i nie powinno podlegać dyskusji.

Wystarczy tylko chcieć, to naprawdę nie jest uciążliwe zajęcie. Wystarczą zwykłe torebki i ... po kupie.

Zdecydowanej większości legionowian zależy, by w naszym mieście było ładnie i czysto, dlatego dbajmy o wspólne dobro.

- apeluje radna Małgorzata Luzak

Dzień Inwalidy

Uroczyste obchody światowego Dnia Inwalidy odbyły się 10 kwietnia br. w sali widowiskowej legionowskiego ratusza.



Spotkanie z tej okazji, z udziałem członka zarządu Powiatu Michała Kobrzyńskiego oraz wiceprezenta Legionowa Piotra Zadroźnego, zorganizował legionowski Oddział Rejonowy Polskiego Związku Emerytów, Renci-

stów i Inwalidów. O oprawę artystyczną uroczystości zadbał nieporęcki zespół Młodzież 50+.

red.

Co miesiąc pierwsza trójka zdjęć z profilu @legionowo_official,

#2 @lukasz_derlacz



#1

AUTOR ZDJĘCIA

@legionowodrive



Sport a skóra i włosy

ZDROFIT
 WIĘCEJ NIŻ FITNESS

Partner Karty Dużej Rodziny zaprasza do sieci klubów ZDROFIT, w których zaopiekuje się waszym wyglądem. Gwarantuje, że poczujecie się pięknie i młodo! Dowiedz się o zbawiennym wpływie sportu na twoją atrakcyjność!

Wiadomo, sport wpływa na naszą kondycję fizyczną, rozbudowę mięśni, dba o nasze stawy, kręgosłup czy samopoczucie. To co może wielu zaskoczyć to fakt, że aktywność fizyczna ma również wpływ na wygląd naszej skóry czy włosów. Jak to możliwe? Każdemu z nas zależy na tym, aby zachwycać wyglądem, bez względu na wiek czy płeć. Dzięki aktywności fizycznej, możemy stać się najlepszą wersją samego siebie, zadbać o urodę i zdrowie.

JAK DZIAŁA SPORT NA NASZĄ SKÓRĘ I WŁOSY?

Przede wszystkim usuwamy truciźny z naszego organizmu. Dzieje się tak za każdym razem, gdy się pocimy. Uwalnianie się

od toksyn wpływa pozytywnie na stan naszej skóry – pozbywamy się zanieczyszczeń, a co za tym idzie wyprysków. Oczywiście musimy pamiętać, że przed rozpoczęciem treningu powinniśmy oczyścić skórę z makijażu, aby nie zatykać porów. Podczas wysiłku, nasze ciało rozgrzewa się, co powoduje rozszerzenie się porów i usuwanie nadmiernej ilości łoju. Jeżeli jednak nie usuniemy makijażu, jego resztki zbierają się naszej skórze, co może powodować powstanie zaskórników.

Kolejną wspianą własnością treningu dla naszej skóry jest działanie endorfin, które uwalniają się podczas ćwiczeń. Poza tym, że nasze samopoczucie się poprawia i tryskamy ener-

gią, możemy jeszcze wpłynąć na naszą aparycję. Podczas umiarkowanego treningu pozbywamy się wolnych rodników, czyli cząsteczek, które odpowiadają za starzenie się skóry. Dzięki temu możemy na długo zachować młody wygląd.

Co ciekawe, pot, który jest nieuniknionym elementem każdego intensywnego treningu, wpływa na odżywienie naszych włosów. Pot zawiera mleczan oraz mocznik, które są składnikami wielu szamponów czy odżywek i nawilżają włosy. Szybsze krążenie krwi w organizmie sprawia, że tlen szybciej i intensywniej dociera do naszego ciała, co powoduje, że cenne substancje szybciej dochodzą do mieszków włosowych, dzięki

czemu odżywiają nasze włosy, które stają się zdrowe i lśniące. Siłownia czy zajęcia fitness są dla wielu osób ucieczką od codziennych problemów i redukcją stresu, a dodatkowo jest to świetna forma wpłynięcia na ilość łamiących się i wypadających włosów.

Zmora wielu kobiet jest również cellulit, który ulega zmniejszeniu, kiedy regularnie ćwiczymy. Pamiętajcie – aktywność fizyczna ujędrnia i regeneruje naszą skórę!

Warto również zauważyć, że odpowiednie wykonywanie ćwiczeń na siłowni poprawia naszą sylwetkę, a nasza postawa ciała wpływa na to jak jesteśmy odbierani. Dodatkowo, ruch wpływa na nasze zdrowie – dzie-

ki ćwiczeniom siłowym możemy zadbać o nasze stawy. Zajęcia typu zdrowy kręgosłup poprawia funkcjonowanie naszego układu kostnego, a joga czy pilates wyciszą umysł.

Te argumenty z pewnością przekonają nawet najbardziej leniwych zawodników do przyjęcia na siłownię czy fitness. Przyspieszone krążenie krwi, dotlenienie organizmu, czy redukcja stresu mają wyjątkowo pozytywny wpływ dla wyglądu naszej cery, ciała i włosów. Można powiedzieć, że trening jest dla nas jak spa, które dodatkowo wpływa na naszą sylwetkę i zdrowie. Nie musisz wydawać pieniędzy na specyficzne zabiegi, lepiej zadbać o wszystko za jednym razem!

(Do)wolność czytania

**Tydzień Bibliotek jest do-
roczną imprezą organizowaną
przez Stowarzyszenie Bibliote-
karzy Polskich w dniach 8-15
maja. W tym roku hasłem prze-
wodnym wydarzenia jest (Do)
Wolność czytania.**

Imprezę poprzedzi konkurs, w ramach którego czytelnicy mogą zgłosić swoje ulubione miejsca do czytania książek – Postaramy się stworzyć je w Poczcie, aby uczynić ją jeszcze bardziej przyjazną naszym czytelnikom – mówi Tomasz Talarski, dyrektor biblioteki. – Będziemy zachęcać do robienia sobie w tych miejscach zdjęć i publikowania ich na Facebooku, tym bardziej, że na autorów 5 najciekawszych

z nich czekają nagrody – dodaje. Właściwe obchody Tygodnia Bibliotek rozpoczną się we wtorek 8 maja o godz. 17.00.

Na środę zaplanowano uroczyste otwarcie przestrzeni w bibliotece, zaaranżowanej według propozycji czytelników. Wszyscy, którzy tego dnia wypożyczą książkę, otrzymają gadżet związany z rozstrzygniętym konkursem z okazji Dnia Kobiet i zwyciężskim hasłem „Czytaj albo zmywaj”. Sobota będzie dniem plenerowym – w dwóch punktach odbędzie się happening. Legionowskie obchody Tygodnia Bibliotek zakończą się spotkaniem w Poczcie z Zygmuntem Miłoszewskim. Szczegóły na www.legionowo.pl

Zgłoś się do konkursu!

Tradycyjnie już, jak co roku, podczas Majowego Grillowania organizowany będzie Konkurs Kulinarny. Tym razem mieszkańcy, którzy zgłoszą się do zawodów będą mieli do dyspozycji mięso z indyka. IX Legionowski Turkey&Grill odbędzie się 3 maja 2018 r. wokół Areny Legionowo, przy ul. Bolesława Chrobrego 50B. Uwaga: zgłoszenia przyjmowane są do 26 kwietnia!

Celem głównym Konkursu Kulinarnego „Turkey&Grill”: jest kultywowanie, propagowanie i pogłębianie wiedzy o grillowaniu z wykorzystaniem mięsa oraz promocja wypoczynku i relaksu na świeżym powietrzu. Jest on skierowany do mieszkańców Legionowa, amatorów sztuki kulinarnej. Odbędzie się przy legionowskiej Arenie w godzinach 14:00–18:00. Nad prawidłowością przebiegu Konkursu będzie czuwało jury powołane przez organizatorów

w składzie: przewodniczący jury – Carlos Gonzalez-Tejera, komisja techniczna (do 3 osób) i komisja degustacyjna (5-7 osób).

W konkursie może uczestniczyć 8 dwuosobowych zespołów. Uczestnicy będą musieli przygotować atrakcyjne potrawy z mięsa indyka, które oceni jury oraz sami mieszkańcy. Komisje oceniać nie tylko wygląd i smak dań konkursowych, ale także przygotowanie

czy wygląd stanowiska pracy. Kiedy poznamy zwycięzców? Wyniki zostaną ogłoszone niezwłocznie po zakończeniu Konkursu, a wręczanie nagród odbędzie się na scenie około godziny 20:00.

Zgłoszenia drużyn należy przysyłać na e-mail: kultura@um.legionowo.pl do dnia 26 kwietnia 2018 r. W sprawach merytorycznych i technicznych prosimy o kontakt tel.: + 48 22 766 40 wew. 78.

które zostały oznaczone #legionowo lub z lokalizacją Legionowo



Sprawdź swoje ciśnienie

Światowy Dzień Zdrowia obchodzimy każdego roku 7 kwietnia. Został on ustanowiony przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), by zwrócić uwagę na najważniejsze problemy zdrowotne dotyczące społeczeństw na całym świecie.

Urząd Miasta Legionowo zaprasza mieszkańców do ratusza, by skontrolowali swoje ciśnienie krwi. W atrium magistratu znajdować się będzie urządzenie, które automatycznie zmierzy ciśnienie i tętno. Regularne badania są niezwykle ważne dla zdrowia.

Ciśnienie krwi - charakterystyka

Ciśnienie tętnicze krwi to nic innego jak nacisk wywierany przez krew na ściany tętnic. Jest ono mierzone za pomocą ciśnieniomierza. Urządzenie do pomiaru ciśnienia krwi jest dostępne w placówkach medycznych, ale też możemy sami sobie je zakupić do domowego użytku.

Wynik jest podawany jako dwie liczby rozdzielone ukośnikiem, np. 140/90 mm Hg. Pierwsza liczba oznacza ciśnienie



skurczowe krwi (wygenerowane podczas skurczu serca), druga liczba określa ciśnienie rozkurczowe krwi (wygenerowane w trakcie rozkurczu serca). Ciśnienie skurczowe jest wytwarzane w momencie skurczu serca.

W czasie skurczu serca krew jest wtłaczana do naczyń krwionośnych, dlatego ciśnienie skurczowe dotyczy natlenionej krwi, która trafia do każdej komórki naszego ciała. Ciśnienie rozkurczowe natomiast

odnosi się do krwi, która wraca do serca po zrobieniu pełnego obiegu.

Jaki pomiar będzie mieścił się w normie? Warto znać wartości prawidłowego ciśnienia krwi. Otóż jeśli ciśnieniomierz wskazał nam wynik: 120/80 mm Hg, to oznacza to, że mamy optymalne prawidłowe ciśnienie tętnicze krwi.

Normalne ciśnienie krwi mieści się w przedziale: 120-129/80-84 mm Hg, a wysokie, ale nadal prawidłowe ciśnienie krwi to: 130-139/85-89 mm Hg,

dlatego takie wartości ciśnienia nie powinny wzbudzić naszego niepokoju.

Z kolei łagodne nadciśnienie tętnicze krwi jest równoznaczne z tym, że wartości ciśnienia wyniosą 140-159/90-99 mm Hg. Jeśli stwierdzono u nas umiarkowane nadciśnienie, to prawdopodobnie wartości ciśnienia wyniosły 160-179/100-109 mm Hg. Powinniśmy się niepokoić, jeśli wartości naszego ciśnienia krwi są większe niż 180/110 mm Hg. Wynik ten oznacza ostre nadciśnienie.



Nadciśnienie tętnicze

Jeśli pomiary ciśnienia krwi wskazują, że cierpimy na nadciśnienie tętnicze to powinniśmy udać się do lekarza. Dzięki rozmowie ze specjalistą oraz dodatkowym badaniom będziemy mogli dojść do przyczyny podwyższonego ciśnienia krwi.

Jakie są przyczyny nadciśnienia tętniczego? Przede wszystkim niewłaściwe odżywianie. Za dużo soli w posiłkach, spożywanie produktów wysokoprzetworzonych, duże ilości kawy i alkoholu – wszystko to sprawia, że nasze ciśnienie krwi nie spada do optymalnego poziomu.

W celu unormowania ciśnienia krwi, z pewnością pomocna okaże się odpowiednia dieta na nadciśnienie – spożywanie produktów pełnoziarnistych, chudego mięsa, ryb, olejów roślinnych, niskotłuszczowego nabiału.

Przyczyną problemów z ciśnieniem krwi jest również brak aktywności fizycznej. Jeśli każdego dnia poruszamy się samochodem bądź komunikacją miejską, większość dnia spędzamy przed komputerem, to nie powinno nas zdziwić to, że ciśnieniomierz pokaże większy wynik niż 140/90 mm Hg. Na problemy z ciśnieniem krwi pomaga pływanie, nordic walking, jazda na rowerze, bieganie.

Na podwyższenie ciśnienia krwi istotny wpływ ma również stres. Jeśli jesteśmy poddenerwowani, to wówczas w naszym organizmie zwiększa się poziom hormonów kory nadnerczy oraz adrenaliny. Przez to nasze serce szybciej bije i w konsekwencji rośnie poziom ciśnienia tętniczego krwi.

Podwyższone ciśnienie krwi może być również symptomem jakiejś choroby. Dolegliwość ta może świadczyć o schorzeniach serca, nerek czy zaburzeniach hormonalnych.

Pamiętajmy, że stwierdzenie nadciśnienia tętniczego wymaga systematycznego mierzenia ciśnienia krwi, najlepiej przez kilka dni z rzędu o różnych godzinach. Jeśli okaże się, że rzeczywiście mamy zbyt wysokie ciśnienie krwi, to nie lekceważmy tego. Nadciśnienie tętnicze może powodować udar mózgu, zawał mięśnia sercowego, niewydolność nerek, miażdżycę, retinopatię.

ciśnienie

Niedociśnienie tętnicze

Zdarza się, że niektóre osoby mają za niskie ciśnienie krwi – wyniki pomiarów są mniejsze niż 100/60 mm Hg. Dolegliwość ta nazywana jest hipotonią. O zbyt niskim ciśnieniu krwi świadczą takie objawy, jak: kołatanie serca, zimne dłonie oraz stopy, bledność cery, brak energii i ciągłe zmęczenie, problemy z koncentracją, pojawianie się mroczków przed oczami.

Ponadto hipotonicy mogą narzekać na szumy w uszach, nudności oraz przyspieszone tętno. Symptomy zbyt niskiego ciśnienia krwi najbardziej dają się we znaki jesienią. Hipotonia najczęściej występuje u dziewczynek w okresie dojrzewania oraz szczupłych młodych kobiet.

Niedociśnienie tętnicze może mieć charakter pierwotny – wówczas przyczyna niskiego ciśnienia krwi najczęściej nie jest znana, może być ona dziedziczna. W takiej sytuacji pacjentowi można pomóc doraźnie, np. podając mu napój energetyczny czy filiżankę kawy. Osoba mająca niskie ciśnienie krwi pierwotną musi po prostu nauczyć się z nią żyć. Znacznie bardziej niebezpieczna jest hipotonia wtórna.

Dolegliwość ta jest efektem przechodzenia innej choroby, np. chorób krążenia, niedoczynności tarczycy, odwodnienia, niedoczynności przedniego płata przysadki. Znana jest również hipotonia ortostatyczna. Jest ona efektem ubocznym stosowania leków – szczególnie tych na nadciśnienie.

Jakie są sposoby na niskie ciśnienie krwi? Podobnie jak w przypadku nadciśnienia zalecana jest aktywność fizyczna, np. pływanie czy jazda na rowerze. Bardzo istotne przy niskim ciśnieniu krwi jest dbanie o zdrowy sen – najlepiej na wysokiej poduszce. Po przebudzeniu można wykonać sobie masaż „na sucho”, np. rękawicą frotte (pamiętajmy, by zacząć go od stóp i dłoni i stopniowo kierować się w stronę serca). W ten sposób pobudzimy krążenie w swoim organizmie. Aby unikać nagłych spadków ciśnienia krwi, dobrze jest jeść mało, ale często. Ponadto należy pić dużo wody.

3 tys. zł dotacji od PGNiG

„Wymień w domu piec na gazowy – dostaniesz dofinansowanie nawet do 3000 zł” z taką akcją ruszyła firma PGNiG. Miasto Legionowo w dalszym ciągu daje do 16 tysięcy złotych na wymianę starego pieca na ekologiczne źródło ciepła.

Polskie Górnictwo Naftowe i Gazownictwo kontynuuje działania, zmierzające do poprawy jakości powietrza w Polsce i rozpoczyna program, w ramach którego osoby zainteresowane zmianą dotychczasowego źródła ciepła na ekologiczne ogrzewanie gazowe mogą uzyskać dofinansowanie.

Według szacunków ekspertów, w Polsce nadal w około 3 milionach domów jednorodzinnych do ogrzewania wykorzystuje się niskiej jakości paliwa stałe i śmieci. To z kolei przyczynia się do znacznego zanieczyszczenia powietrza i jest jednym z głównych powodów powstawania smogu.

W ramach ogólnopolskiego programu PGNiG dopłaty do kotła gazowego może uzyskać w sumie 11 tysięcy



gospodarstw domowych. Dziesięć tysięcy z nich ma szansę otrzymać wsparcie do 1000 złotych na zakup kotła gazowego, a tysiąc rodzin posiadających Kartę Dużej Rodziny może liczyć na jeszcze wyższe dofinansowanie.

Wnioski w ramach programu będzie można składać osobiście w Biurach Obsługi

Klienta PGNiG Obrót Detaliczny od 2 maja 2018 roku. Wszystkie osoby zainteresowane dofinansowaniem będą musiały zlikwidować dotychczasowe źródło ciepła na paliwo stałe, a także zakupić i zainstalować jako źródło ogrzewania kocioł kondensacyjny zasilany paliwem gazowym.

/źródło PGNiG.pl/

Rower dla Ciebie

Jaki rower wybrać dla siebie? Ile przeznaczyć na to pieniędzy? To częste pytania, które słyszę w naszym sklepie.

Dostajemy sporo zapytań dot. zakupu rowerów do kwoty 2000 zł, 3000 zł, 5000 zł dla początkujących lub średnio-zaawansowanych osób, chcących startować w lokalnych maratonach MTB. Postanowiłem wyjaśnić kilka istotnych kwestii oraz zaproponować najlepsze rozwiązanie. Opieram się na cenach katalogowych rowerów z rocznika 2018. Zanim przejdę do konkretów zaznaczę, że skupiamy się wyłącznie na nowych rowerach hardtail MTB dla mężczyzn, pod kątem startów.



Pierwsza i najważniejsza sprawa: przy wyborze roweru, do każdego należy podejść indywidualnie – dotyczy to nie tylko wzrostu kolarza, by dobrać odpowiednią wielkość ramy, ale również jego osobistych preferencji i oczekiwań (np. czy bardziej istotna jest waga roweru czy

wytrzymałość, jak u niego z techniką – geometria ramy, rozstaw osi kół, skok widelca). Nasza odpowiedź: do naszych leśnych maratonów MTB wyłącznie koło 29" oraz dwa białe w korbie :)

Wiele firm oferuje gotowe rowery "z katalogu", w których zazwyczaj kilka części należało by zmienić, aby rower bardziej nam odpowiadał – niestety to jest minus, więc czy nie lepiej złożyć rower "od zera"?

Ciąg dalszy i jeszcze więcej porad znajdziecie na stronie Fb @serwisrav legionowskiej firmy RAV Serwis, która jest Partnerem Karty Dużej Rodziny.

Sprzątanie miasta

Wiosenne porządki dotyczą również miejskich terenów, zieleni, ulic i kanalizacji deszczowej. Po zimie pozostało na ulicach dużo piasku. Część zanieczyszczeń usunęły wozy przy czyszczeniu ulic na mokro. Pozostało jeszcze sprzątnąć studnie chłonne.

Rozstrzygnięto przetarg dotyczący oczyszczania studni chłonnych, studni rewizyjnych, wpustów ulicznych oraz kanałów i przykanalików. Firma PG.W-Ś „GEA-NOVA” Sp. z o.o. z Płochocina zajmie się opróżnianiem kanału deszczowego i monitorowaniem kanalizacji deszczowej za pomocą kamery oraz wywiezieniem i utylizacją urobku. Usługa będzie wykonywana do 30 września b.r.

W przypadku ulewnego deszczu ważne jest, by studzienki i wpusty były oczyszczone z osadów i piasku, a kanalizacja sprawnie odprowadza wodę z nawierzchni dróg. W przypadku niedrożności wpustu, prosimy o zawiadomienie pracowników Wydziału Gospodarki Komunalnej tel. /22/ 774 20 31 w. 40-28 lub 40-27

red.

Wyrób kartę EKUZ

9 maja
godz. 9:00-14:00
Urząd Miasta,
ul. Piłsudskiego 41

Wyrób Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego

Karta EKUZ potwierdza prawo do korzystania na koszt NFZ z niezbędnych świadczeń zdrowotnych w czasie pobytu innego państwa UE.

EKUZ wydawany jest wyłącznie osobom, które mają ubezpieczenie zdrowotne. Przy rejestracji konieczny jest dowód osobisty oraz w przypadku dziecka/studenta kopia aktualnej legitymacji.

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Duchowość Rzeczypospolitej w muzyce cerkiewnej

koncert towarzyszący
Międzynarodowy Festiwal Muzyki Cerkiewnej „Hajnowka”

w wykonaniu Akademickiego Chóru Kameralnego „Chreszczatyk” z Kijowa pod dyr. Pawła Strucia

15 maja, wtorek, godz. 19.00
Kościół parafii Św. Jana Kantego, Legionowo
ul. ks. J. Schabowskiego 2

na koncert zapraszają:
Prezydent Miasta Legionowo Roman Smogorzewski
Ksiądz Proboszcz Lucjan Szcześniak
Dyrektor MOK Legionowo Zenon Durka

ALE SZTUKA

W trosce o drzewa

Wybrano firmę, która w bieżącym roku zajmie się pielęgnacją drzewostanu na terenie Legionowa. O przypadkach zagrożeń (obumarłe drzewa lub gałęzie) na terenie Legionowa

prosimy o powiadomienie Straży Miejskiej. Wybrano ofertę firmy Wiesław Jarosz. W ramach obowiązków wykonawcy będzie dbał o usuwanie obumarłych drzew i karp lub takich, które stanowią zagrożenie. Po każdej pracy firma musi uprzątnąć teren.

red.

Horoskop miesięczny

**Baran (21.03 – 19.04)**

Zmiany, zmiany, zmiany! Nie przegapisz żadnej okazji, aby kontynuować swoje wielkie przedsięwzięcia. Możesz mieć jednak problemy z wykonywaniem rutynowych zadań, a skupisz się bardziej na tym, co teraz.

**Byk (20.04 – 22.05)**

Czeka cię spokojniejszy miesiąc. Trudno będzie cię zainteresować nowych sprawami. Będziesz planować moc atrakcji i z nadzieją marzyć o kilku dniach majówkowego urlopu. Nie wymagaj od siebie zbyt wiele, bo potrzebujesz teraz więcej ciszy i spokoju.

**Bliźnięta (23.05 – 21.06)**

Czas wiosny to czas nowych wyzwań miłosnych, zakochań i to właśnie może spaść na ciebie teraz jak grom z jasnego nieba. Takie nieoczekiwane uczucie doda ci skrzydeł. Związki z długim stażem mogą jednak przechodzić chwile wątpliwości i niechęci do siebie.

**Rak (22.06 – 22.07)**

Druga dekada kwietnia minie pod znakiem zawodowej rewolucji. Raki borykające się problemami zdrowotnymi mają szansę trafić na odpowiedniego terapeuty, szczególnie jeśli dokuczał wam kręgosłup. Oryginalne podejście specjalisty może okazać się kluczem do sukcesu.

**Lew (23.07 – 23.08)**

W pracy wiele zawirowań i zmian, których nie rozumiecie, poczekajcie więc spokojnie na rozwój wydarzeń. Wszystko w końcu ułoży się po waszej myśli, w czym wspiera was nie tylko Słońce, ale także inne planety przebywające w przyjaznym znaku Barana.

**Panna (24.08 – 22.09)**

Spodziewaj się więcej spokojnych dni, a partner wreszcie przeznaczy dla ciebie więcej wolnego czasu. Miej luz, czasem obróć jego uwagę w żart. Dobra passa w pracy! Szef nie będzie cię poganiał, a jeśli jesteś zwierzchnikiem, pozwól podwładnym na więcej luzu. Ktoś ważny Cię poprze.

**Waga (23.09 – 22.10)**

Umiarkowanie w sprawach finansowych będzie teraz najlepszym doradcą. Mogą pojawić się pokusy do wydawania pieniędzy ale postaraj się z nich nie korzystać, ponieważ informacja jaką wkrótce dostaniesz będzie wymagała pewnego zasobu finansowego.

**Skorpion (23.10-21.11)**

Złagodniejesz i zapragniesz spędzać więcej czasu z ludźmi. Ale tylko z tymi, z którymi łączy cię naprawdę silna więź. Powierzchnym znajomościom powiesz: koniec, zostaną tylko prawdziwi przyjaciele. Dla nich zrobisz wszystko, choć poświęcenia nie będą konieczne.

**Strzelec (22.11-21.12)**

Słońce w Baranie nastroi was optymistycznie i sprawi, że z energią zabierzecie się do działania, szczególnie w dziedzinach związanych z szeroko pojętą kreatywnością oraz twórczością. Złapiecie kontakt z dziećmi i bez znaczenia okaże się, czy są maleńkie czy całkiem już dorosłe.

**Koziorożec (22.12 – 19.01)**

Te z pierwszej dekady znaku znajdują w sobie niespożytą energię, którą skierują za sprawy zawodowe. Obudzi się ambicja i chęć pokazania innym swoich talentów i możliwości. Planety radzą opuścić, to nie jest odpowiedni moment na wspinaczkę na szczyt, zmarnujecie tylko czas i energię.

**Wodnik (20.01 – 18.02)**

Czekają Cię nowe zmiany, jeśli pragniesz naprawić i polepszyć tę sytuację. Wpłynie to również pozytywnie na Twoje relacje z innymi. Nie trać czasu na to, co nie jest pewne – nie będzie to w żaden sposób produktywnie dla Ciebie.

**Ryby (19.02-20.03)**

To wręcz wymarzony moment na to, by wreszcie odpocząć, zregenerować psychikę i odbudować kondycję. Zamiast się katować rygorystycznymi dietami, postaw na relaks, naturalną medycynę i fizjoterapię.

Kartka z zeszytu

matematyka

"Jeśli podzielimy graniastosłup wzdłuż przekątnej podstawy, to otrzymamy dwie trumny"

"Trójkąt Pitagorasa, to trójkąt Kwadratowy"

"Suma to nie wynik dodawania, tylko msza rano w niedzielę"

"Koło to jest linia, bez kątów, zamknięta, by nie było wiadomo gdzie jest początek"

"Trójkąt równoramienny ma równe ramiona, jednak jeden z boków jest krótszy"

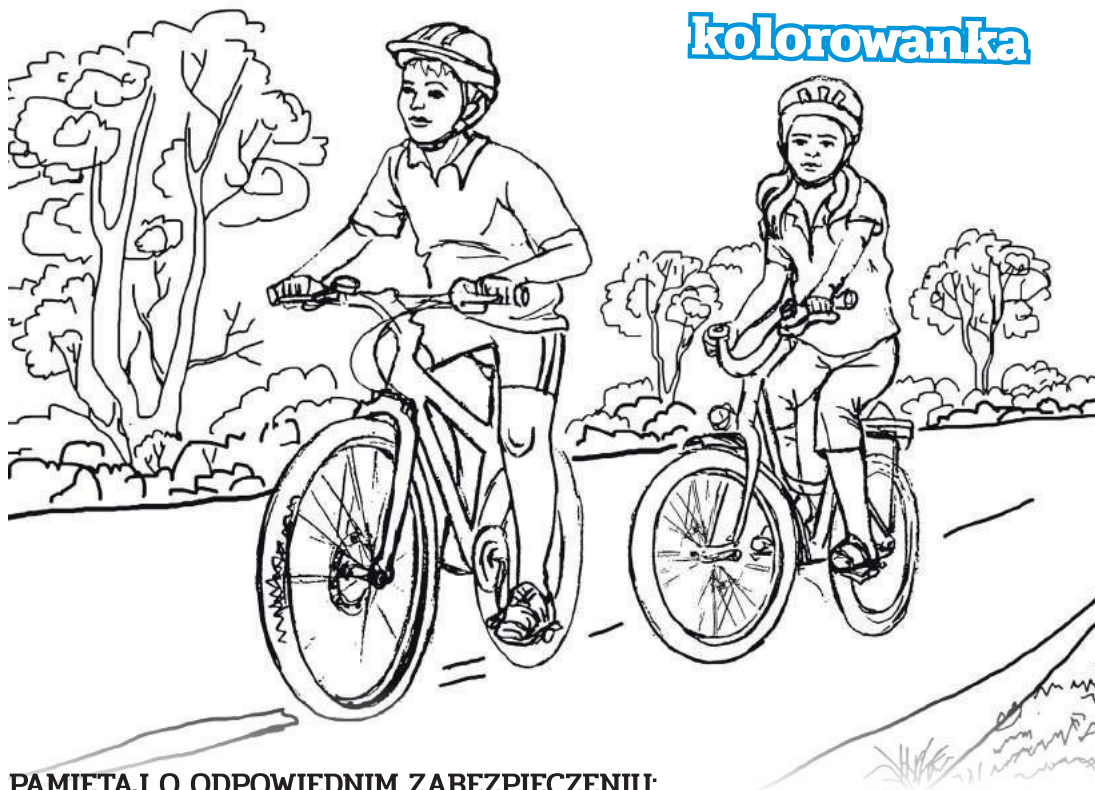
"Całka całki to jak córka córki czyli wnuczka"

"Linijka, kątomierz i cyrkiel to narzędzia matematyczne"

"W życiu Pitagorasa liczyło się tylko liczydło oraz kalkulator, którego wtedy jeszcze nie znano"

"Linijka 20 centymetrowa ma ponad 20 centymetrów"

kolorowanka



PAMIĘTAJ O ODPOWIEDNIM ZABEZPIECZENIU:
OCHRONIACZE I KASK SĄ DLA TWOJEGO BEZPIECZEŃSTWA :)

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

Sudoku Kwiecień-2 2018

Łamigłówka, której celem jest wypełnienie diagramu 9x9 w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3x3 (zwanymi „blokami” lub „podkwadratami”) znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9.

Zasady przypominają trochę kwadrat łaciński, wymyślony i badany przez średniowiecznych matematyków z terenów Arabii (XIII wiek). W sudoku, w przeciwieństwie do kwadratu łacińskiego, cyfry nie mogą się powtarzać nie tylko w żadnym wierszu i kolumnie, ale także w małym kwadracie 3x3.

/Wikipedia/

ROZWIĄZANIE

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

Co miesiąc nowe sudoku!



VII Legionowska Paraolimpiada

Rozpoczęły się VII Dni Osób Niepełnosprawnych Miasta Legionowo i Powiatu Legionowskiego. To kolejny rok wydarzeń poświęconych twórczym spotkaniom, konkursom oraz sportowej rywalizacji, których bohaterami są osoby z niepełnosprawnością.

Arena Legionowo zaprasza na VII Legionowską Paraolimpiadę, która odbędzie się 18 maja na Stadionie Miejskim, przy ul. Parkowej. Prognozy długoterminowe są optymistyczne, gdyby jednak pogoda spłatała figla – impreza odbędzie się pod dachem Areny Legionowo.

Co roku zawody gromadzą ponad 200 zawodników, którzy swoich sił próbują w konkurencjach: tor przeszkód z płotkami, slalom z toczeniem piłki koszykowej ręką, rzuty kółkami na patyk, rzuty piłeczkami do kręgu, hokej – strzały na bramkę, rzuty piłkami do obręczy, strzały nogą do bramki, przenoszenie piłeczek, biegi, skok w dal, rzuty piłeczką palantową oraz rzut piłką koszykową.

Serdecznie zapraszamy sportowców z niepełnosprawnością, ale i kibiców, którzy pełnym dobrej energii dopingiem pomogą pokonać zawodnikom kolejne granice. VII Legionowska Paraolimpiada to niepowtarzalna okazja dla każdego, aby dostrzec w naszym lokalnym społeczeństwie bogactwo różnorodności. Do zobaczenia 18 maja o godzinie 10.00!



w nadchodzącym czasie...

29 kwietnia, start 11:15

Miasteczko Poland Bike
– Plac Kościuszki
Zawody LOTTO Poland Bike Marathon 2018

2 maja, godz. 18:00

Sala widowiskowa
Koncert Polska muzyka z polską flagą.
Wstęp wolny

3 maja, od godz. 13:00

Arena Legionowo
Majowe Grillowanie oraz IX Legionowski Turkey&Grill – zgłoszenia do konkursu do 26 kwietnia br.
W programie:
13:00 – parada spod Ratusza
14:00 – konkurs
Koncerty:
16:30 – Dejavu
18:00 – Defis
19:00 – Czadoman
20:00 – Classic



8-15 maja,

Poczytelnia - Biblioteka
„Tydzień Bibliotek” w legionowskiej Poczytalni

9 maja, godz. 18:00

Poczytelnia - Biblioteka
Wernisaż wystawy grupy Fotowypady i otwarcie Strefy Wolnego Czytania

12 maja, godz. 14:00

Plac zabaw, ul. Królowej Jadwigi
Bajka dla dzieci „Wiślana syrenka”, a o 15:00 bajkowy happening dla dzieci „Słodkich snów”
12 maja, godz. 14:00
Plac Kościuszki, ul. Handlowa
Interaktywny bajkowy happening dla dzieci „Słodkich snów”

13 maja, godz. 12:00

Filia MOK, Targowa 65
Koncert muzyki klasycznej. Wstęp wolny

13 maja, godz. 16:00

Poczytelnia - Biblioteka
Pasja Passent – spotkanie autorskie z Zygmuntem Miłoszewskim

15 maja, godz. 19:00

Kościół Świętego Ducha, ul. ks. J. Schabowskiego 2
Występ Akademickiego Chóru Kameralnego „Chreszczatyk” z Kijowa – „Duchowość Rzeczypospolitej w muzyce cerkiewnej” – Koncert towarzyszący 37. Międzynarodowego Festiwalu Muzyki Cerkiewnej Hajnówka. Wstęp wolny

20 maja, godz. 15:00

Sala widowiskowa
Niedzielne Spotkania z Bajką – Miś o małym romumku. Bilety: 10 zł

25 maja, godz. 19:00

MOK, ul. Norwida 10
„Nowa Zelandia – minivanem na antypodach” spotkanie z podróżnikiem – zaprasza Rafał Sigiel. Wstęp wolny

26 maja, godz. 19:00

Sala widowiskowa
Koncert: Dorota Lułka i Paweł Nowak Bilety: 30 zł - w MOK Legionowo, ul. Norwida 10

Legendarna gala boksu "Polskie Las Vegas"

02 czerwca 2018 r. fanki i fani boksu na własne oczy przekonają się co oznacza "ringowa wojna". Boks zawodowy w najlepszym wydaniu już po raz siódmy zawita do Legionowa, za sprawą gali „Babilon Boxing Night – Cieślak vs Radchenko”

W walce wieczoru niepokonany radomianin Michał Cieślak (15-0, 10 KO) zmierzy się z piekielnie mocnym Ukraińcem Siergiejem Radchenko (6-1, 1 KO). Pojedynek w wadze junior ciężkiej na dystansie 8 rund to nie tylko spełnienie ambicji obu pięściarzy, ale wyjście organizatorów naprzeciw oczekiwaniom kibiców.

W drugiej walce wieczoru zobaczymy starcie bardzo solidnego Kamila Młodzińskiego (9-2-4, 5 KO) z niezwykle utalentowanym pięściarzem młodego pokolenia Rafałem Grabowskim (1-0, 1 KO). Grabowski w swoim debiucie wygrał efektownie przez nokaut i zapowiada zakończenie kariery Młodzińskiego.

Ponadto organizatorzy przewidzieli 4 inne pojedynki zawodowe, w których wystąpi cała czołówka polskiego boksu zawodowego, tj. Jordan Kuliński, Mateusz Tryc czy Dariusz Sęk. Jak co roku karta walk będzie bardzo mocną stroną całego widowiska, o którego oprawę zadba organizator – Babilon Promotion – rokrocznie udowadniając, że impreza w Legionowie zasługuje na miano "Polskiego Las Vegas".

red.

Majowe Grillowanie

3 maja 2018r.
ARENA LEGIONOWO

13.00 – Parada spod ratusza
14.00 – KONKURS KULINARNY
Turkey&Grill

Animacje dla dzieci,
stoiska kulinarne,
złot FOOD TRUCKÓW



na scenie:

16.30 – „Dejw”
18.00 – „Defis”
19.00 – „Czadoman”
20.00 – „Classic”



więcej na www.legionowo.pl