www.tc.ciechanow.pl

Tygodnik ciechanowski

nr 17

CIECHANÓW
DZIAŁDOWO
LEGIONOWO
MAKÓW MAZ.
MŁAWA
NOWY DWÓR MAZ.
PŁONSK
PRZASNYSZ
PUŁTUSK
ŻUROMIN

UKAZUJE SIĘ OD 1979 ROKU **NR 17** (2104) **21 KWIETNIA 2020 R.** NAKŁAD 14 300 EGZ. NR INDEKSU 379646 cena 3 zł w tym 5% VAT

Zdjęcie ilustracyjne. Fot. Freepik.com

Zostań w domu

Do tego nawołują już wszyscy. Cel jest jeden: zmniejszenie ryzyka zarażenia się koronawirusem. Jak sobie radzimy z izolacją? O to pytamy czytelników w naszej sondzie.

Anna Siedlecka, mieszkanka Bieżunia, mówi: - Mamy teraz więcej czasu dla siebie, możemy pograć w gry, rozwijać zainteresowania. Jestem w tej komfortowej sytuacji, że mieszkam w domu jednorodzinnym. Mam podwórko, na którym mogę wraz z dziećmi spędzać czas i złapać trochę słońca. Skupiam się także na nadrabianiu prac domowych, na które do tej pory nie starczało mi czasu. Szlifuję swoje umiejętności kucharskie, wypiekam własne pieczywo.

Agnieszka Grzejda, założyciel i choreograf Formacji Artystycznej FreakShow w Ciechanowie: - Dla mnie to „przymusowy urlop", a do tego taki, podczas którego nie można nigdzie wyjechać ani z nikim się spotkać. Staram się organizować na nowo sobie czas.

Anna Skrzecz, szefowa Gminnego Centrum Kultury w Rzewniu, wokalistka zespołu Vegas Band wyznaje, że wraz z mężem ma o tyle lepszą sytuację, że mogą wspólnie grać i śpiewać w domowym, prowizorycznym studiu.

Joanna Kiszkurno, doradca zawodowy w Powiatowym Urzędzie Pracy w Ciechanowie, radna miasta Ciechanów dochodzi do wniosku, że sama w domu nie do końca czuje się dobrze. - Poza oczywistymi chwilami na odpoczynek, wyciszenie, modlitwę czy poczytanie książek, potrzebuję kontaktu z drugim człowiekiem. I właśnie ta izolacja bardzo wyraźnie mi to uświadomiła – przyznaje.

Z kolei dla **Anny Kosek, mieszkanki Winnicy (powiat pułtuski)** największym plusem kwarantanny jest dla mnie to, że ma całą rodzinę przy sobie. - Moja starsza córka Michalina już od 8 lat mieszka poza domem, a teraz jest z nami. Mąż pracuje, nawet więcej niż zwykle; Bogu dzięki za pracę w tym czasie. Natomiast ja sama paradoksalnie mam mniej obowiązków. Więcej czasu poświęcam na ogród, w którym zawsze jest wiele do zrobienia. Dłużej śpię…

Czytaj na str. 5

Przedsiębiorcy piszą do prezydenta

W obecnej sytuacji nie pozostaje nic innego jak zwrócić się z apelem o wsparcie do Prezydenta i władz miasta. Nie tylko w imieniu reprezentowanego przez nas środowiska przedsiębiorców, ale jak sądzimy wszystkich przedsiębiorców działających w Ciechanowie.

Miasto zaproponowało ze swojej strony skorzystanie z odroczenia płatności podatku od nieruchomości, czy podatku od środków transportu lub rozłożenie tych podatków na raty.

Odsetki od zaległości będą mogły być umarzane na wniosek.

Jednak czy to już wszystkie instrumenty? Czy zaproponowane przez Prezydenta Ciechanowa rozwiązania wyczerpują możliwości miasta?

Prezydent odpowiada

Podmiotami, które równie mocno ucierpią z powodu trwającego kryzysu gospodarczego są samorządy. Już obserwujemy znacznie mniejsze wpływy do budżetu miasta z tytułu udziału w podatku dochodowym od osób fizycznych. Jest to spowodowane zarówno aktualną sytuacją, jak i wprowadzonymi przez rząd w poprzednim roku zmianami prawno-podatkowymi uszczuplającymi dochody samorządów. Za pierwszy kwartał bieżącego roku wpływy są mniejsze o ok. 350 tys. zł w stosunku do analogicznego okresu z poprzedniego roku. Szacujemy, że za drugi kwartał dochód może być mniejszy nawet o 2,5 mln zł.

Czytaj na str. 8

Rok 2019 w powiecie ciechanowskim

116 drogowych piratów

Chociaż w ostatnich tygodniach policja łapie mało osób, które kierując samochodami lub motocyklami przekroczyły dopuszczalną na obszarze zabudowanym prędkość o więcej niż 50 km/h, to nie znaczy, że piraci drogowi nie są już problemem. **KK**

Czytaj na str. 12

R E K L A M A

Konstal PRODUCENT
GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów
Najniższe CENY
Automatyka do bram
Dogodne RATY
Transport i montaż
GRATIS cały KRAJ
23-683-10-85 22-100-45-96
24-368-32-17 56-649-44-30
29-642-34-61 89-650-30-43
505-526-036 509-574-644
www.konstal-garaze.pl

Redakcja Tygodnika Ciechanowskiego informuje,

że **biuro ogłoszeń** w Ciechanowie przy ul. Ściegiennego 2 **jest czynne od poniedziałku do piątku, w godz. od 8.00 do 16.00**

Zapraszamy

Ogłoszenia można nadawać też przez stronę **www.tc.ciechanow.pl**

ISSN 0239-6807
9 770239 680038 17

eprasa.pl 5481b9e48c

Pułtusk

Osiem osób zakażonych koronawirusem

Pierwsze dwa przypadki zachorowania na COVID-19 w powiecie pułtuskim zostały potwierdzone 28 marca. W ciągu kolejnych tygodni przybyło 6 osób zakażonych koronawirusem (stan na 17 kwietnia). Większość to kobiety, jedna z nich przebywa od 15 kwietnia na Oddziale Obserwacyjno-Zakaźnym ciechanowskiego szpitala. Dwie z osób chorych wyzdrowiały.

44-letnia kobieta została przyjęta do Specjalistycznego Szpitala Wojewódzkiego w Ciechanowie już z dodatnim wynikiem badania, które wykonano jej w innym szpitalu. Jest ósmym mieszkańcem powiatu pułtuskiego, u którego potwierdzono chorobę COVID-19, w tym szóstą kobietą.

Dwa dni wcześniej, 13 kwietnia wynik dodatni badania odebrała inna osoba dorosła, przebywająca w izolacji domowej. Nie wymaga hospitalizacji. W tygodniu świątecznym informacja o chorobie dotarła do trzech osób: w Wielkanoc, 12 kwietnia do osoby poniżej 18 roku życia, dzień wcześniej – do mężczyzny powyżej 20 roku życia, a 6 kwietnia – do kobiety powyżej 50 roku życia. Te trzy ostatnie osoby przebywały w kwarantannie domowej, obecnie są w izolacji domowej. Ich stan, jak podał pułtuski Sanepid, jest dobry. Jak dowiedzieliśmy się nieoficjalnie, cała trójka to pułtuszczanie, członkowie jednej rodziny.

4 kwietnia, o tym, że jest chora, dowiedziała się kobieta powyżej 80-roku życia. Jest hospitalizowana w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Ostrołęce. Z nieoficjalnych informacji wynika, że starsza pani mieszka w Pułtusku, w dzielnicy Popławy. Jeden z pułtuszczan (chce zachować anonimowość) widział, jak po kobietę przyjechała karetka z sanitariuszami ubranymi w kombinezony ochronne.

Chore na COVID-19 okazały się najpierw dwie kobiety w wieku powyżej 50 lat. Żadna z nich nie przebywała w pułtuskim szpitalu. Ich stan został określony jako dobry. Jedna z kobiet przebywała w domu (izolacja domowa), druga znalazła się w szpitalu w Warszawie. Jak dowiedzieliśmy się nieoficjalnie, jedna z kobiet jest mieszkanką gminy Świercze, druga – gminy Winnica; żadna z nich nie przebywała za granicą, a zaraziły się prawdopodobnie podczas pobytu w warszawskich szpitalach.

Spośród chorych mieszkańców powiatu pułtuskiego dwie wyzdrowiały. Pierwsza z osób, 57-letnia kobieta, hospitalizowana w MSWiA w Warszawie usłyszała o tym, że jest zdrowa 10 kwietnia. O następnym ozdrowieńcu Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Pułtusku powiadomiła 17 kwietnia, nie podając ani wieku, ani płci tej osoby. Prawdopodobnie jest to druga z kobiet powyżej 50. roku życia, które były pierwszymi osobami w powiecie pułtuskim zakażonym koronawirusem.

Łączna liczba osób aktualnie objętych kwarantanną domową (stan na godz. 13.00 w piątek, 17 kwietnia) w powiecie pułtuskim wyniosła 76 osób, w tym 4 przybyły w ciągu ostatniej doby. Nadzorem epidemiologicznym są objęte 2 osoby. Hospitalizowane z powodu podejrzenia zakażenia COVID-19 są 2 osoby. Liczba przypadków potwierdzonych laboratoryjnie z wynikiem dodatnim dotyczy 8 osób, w tym 2 z nich uznano za wyleczone.

IKA

Przejechał leżącego na jezdni

W piątek, 10 kwietnia, ok. godz. 21.30 na ul. Krótkiej w Ciechanowie, samochód osobowy przejechał leżącego na jezdni trzydziestoparoletniego mieszkańca miasta. Mężczyzna wypadek przeżył, ale z poważnymi obrażeniami ciała został przewieziony do szpitala.

Co w czasie epidemii robił o późnowieczornej porze na tej niewielkiej uliczce osiedla Kargoszyn? Dlaczego leżał na jezdni?

- Tego nie wiemy. Stan poszkodowanego mężczyzny jest na tyle poważny, że jeszcze nie można go przesłuchać. Z wykonaniem tej czynności musimy poczekać – mówi podkomisarz Ewa Brzezińska z Komendy Powiatowej Policji w Ciechanowie.

Obecnie wiadomo jedynie, że kierowca samochodu był trzeźwy.

KK

Miał sądowy zakaz, wiózł marihuanę

Makowianin zatrzymany w pościgu

Doświadczeniem i profesjonalizmem wykazali się pułtuscy policjanci, którzy w pościgu zatrzymali kierowcę z Makowa Mazowieckiego. W pojeździe mężczyzna posiadał środki odurzające. Uciekał przez teren dwóch powiatów – pułtuskiego i makowskiego.

Jak informuje pułtuska policja, policjanci próbowali zatrzymać do kontroli drogowej osobowego peugeota, jednak mimo użytych sygnałów świetlnych i dźwiękowych kierowca jechał dalej. Rozpoczął się pościg. Próbowano go zatrzymać w Przemiarowie, w gminie Pułtusk. Dynamiczne działania, które zakończyły się na terenie powiatu makowskiego, doprowadziły do ujęcia 32-latka. Udało się to dopiero w Szwelicach, w gminie Karniewo.

Jak się okazało, mężczyzna miał powody, żeby uciekać. Kierował wbrew obowiązującemu zakazowi sądowemu a w pojeździe przewoził marihuanę.

- Dzięki skutecznym działaniom naszych policjantów niebezpieczny kierowca nie zagraża już innym uczestnikom ruchu drogowego. Mieszkaniec Makowa Mazowieckiego usłyszał zarzuty niezatrzymania się do kontroli drogowej, kierowania wbrew zakazowi i posiadania narkotyków – komentuje Milena Kopczyńska, rzeczniczka pułtuskiej komendy.

Dodaje, że prowadzenie działań pościgowych zawsze wymaga od policjantów doświadczenia i opanowania za kierownicą radiowozu. Osoby, które nie zatrzymują się do kontroli drogowej mają jeden cel – uciec przed funkcjonariuszami. Los innych uczestników ruchu drogowego najczęściej nie ma dla nich żadnego znaczenia. Policjanci natomiast muszą być skupieni zarówno na ściganiu uciekinierów, jak i na bezpieczeństwie osób postronnych. Tak było też w tym przypadku.

- Zagrożenie na drodze było ogromne, bo uciekający kierowca wielokrotnie przekraczał dopuszczalne prędkości – dodaje nasza rozmówczyni.

rom

Ciała na razie nie można zidentyfikować

Zwłoki w Orzycu

Choć to nie jest sezon na utonięcia, nieoczekiwanie 18 kwietnia makowska policja otrzymała tego dnia, około godz. 13.00, zgłoszenie o znalezieniu zwłok w rzece Orzyc. Do zdarzenia doszło na terenie gminy Czerwonka w pow. makowskim.

Rzeczniczka makowskiej policji twierdzi, że dyżurny został poinformowany przez jednego z mieszkańców, który zobaczył zwłoki. Mężczyzna był akurat nad rzeką i od razu zadzwonił na policję. Na miejscu pojawiła się też prokuratura.

Miejscowi opowiadają, że w wodzie był tylko szkielet w kurtce, zahaczony o krzaki. Do utonięcia musiało dojść na jesieni. Prawdopodobnie zwłoki mogły przypłynąć. Raczej mało prawdopodobne, żeby ktoś utonął w tym miejscu. Rzeka nie jest tu głęboka.

Zwłoki odnaleziono w odległości około 1,5 km od wioski. W tym miejscu rolnicy posiadają łąki. To nieuregulowany odcinek Orzyca. Zwykle o tej porze poziom wody jest wysoki. Obecnie rzeka jest płytka. Powodem jest brak opadów śniegu podczas ostatniej zimy i początki suszy.

Ciało znalezione w wodzie było w takim stanie, że nie da się na podstawie samych oględzin ustalić, kim jest topielec.

Artur Folga, prokurator rejonowy w Przasnyszu potwierdził zebrane przez nas informacje w tej sprawie. Wyjaśnia, że znalezione zwłoki są w znacznym stanie rozkładu. Do tego stopnia, że prokurator zajmujący się tą sprawą na podstawie samych oględzin nie był w stanie stwierdzić, jakiej płci jest ciało. Dalsze decyzje, dotyczącego tego, jakie czynności związane z identyfikacją będą podjęte, mają zapaść 21 kwietnia.

Prawdopodobnie niezbędne będzie wykonanie badania DNA, choć żeby było ono skuteczne, potrzebny jest materiał porównawczy od żyjącego krewnego. Na razie trudno powiedzieć, czy to wystarczy.

RN

Przedsiębiorcy dla szpitala

Z pomocą Szpitalowi Powiatowemu Gajda-Med w Pułtusku przyszli przedsiębiorcy z terenu Pułtuska i powiatu pułtuskiego. Jedni wsparli załogę szpitala i pacjentów, wpłacając pieniądze na zakup kombinezonów ochronnych czy potrzebnego sprzętu, inni – rzeczowo. Jedna z pułtuszczanek podziękowała personelowi, obdarowując go kwiatami.

Firma Isbud, której właścicielem jest pan Józef Łatyfowicz, przekazała na konto szpitala 7 tys. zł na zakup specjalistycznego łóżka intensywnej terapii. Tego typu łóżko jest niezbędnym sprzętem w dobie pandemii, potrzebnym do leczenia pacjentów chorych na COVID 19 – poinformował 16 kwietnia dr n. med. Robert Gajda, dyrektor szpitala.

Wcześniej, pod koniec marca z pomocą szpitalowi przyszła firma Drogi i Mosty z Kacic, założona i prowadzona przez Jana Kaczmarczyka. Dzięki niej szpital zakupił za ponad 10 ty. zł: 50 kombinezonów ochronnych i 70 maseczek ochronnych.

Maski dotarły też do szpitala za sprawą firmy Festa Oddział w Pułtusku i jej właścicielki Anny Szyper. Dwie bele materiału na uszycie maseczek ochronnych dla personelu medycznego przekazała Renata Chymkowska, zaś Bogna Borek i Agnieszka Marjańska podjęły się ich uszycia.

Środki ochrony: maski i rękawiczki o wartości ponad 10 tys. zł przekazała szpitalowi firma Polbram Steel Group z prezesem zarządu Adamem Makowskim, a przywieźli je pracownicy firmy.

Dla pacjentów szpitala ponad 4 tys. jogurtów przekazała Grupa Polmlek z prezesem Andrzejem Grabowskim na czele.

- Wszystkim darczyńcom dziękujemy – powiedział w imieniu zarządu spółki Szpital Powiatowy Gajda-Med, personelu medycznego i pacjentów dr n. med. Robert Gajda.

Wspomniał jeszcze jedno wydarzenie: – Piękny słoneczny kwietniowy dzień i dwie cudowne kobiety z naręczem tulipanów dla każdej osoby z personelu szpitala w podziękowaniu za bycie na pierwszej linii frontu w trudnej dla nas wszystkich walce z COVID 19. Tulipany podarowane przez p. Martę Waszkiewicz „Las & KwiaTy" wniosły ogrom ciepła i uśmiechu na twarzach personelu w tym smutnym i ciężkim dla nas czasie. Dzięki nim choć na chwilę szpital stał się wesoły, za co bardzo dziękujemy.

IK

fot. KP PSP w Makowie Mazowieckim

Tymczasowa izba przyjęć

Przed makowskim szpitalem stanął namiot. Na razie nie jest wykorzystywany. Został rozstawiony, bo epidemiolodzy spodziewają się wzrostu zachorowań na koronawirusa w najbliższych tygodniach.

Namiot pneumatyczny przed budynkiem szpitala stanął na wniosek dyrektora Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Makowie Mazowieckim, który wpłynął do wojewody mazowieckiego. Rozstawieniem namiotu zajęli się strażacy z Komendy Powiatowej PSP w Makowie Mazowieckim.

Namiot od 15 kwietnia pełni funkcję tymczasowej izby przyjęć w razie podejrzenia wirusa Covid-19. Działania strażaków polegają na dozorze i obsłudze sprzętu, w tym nagrzewnicy oraz oświetlenia.

Miejsce to ma służyć jedynie do przyjmowania pacjentów z podejrzeniem koronawirusa. Do tej pory nie było ich w powiecie makowskim, ale służby medyczne muszą być przygotowane na taką ewentualność.

RN

Wyrazy szczerego współczucia i słowa wsparcia
z powodu śmierci

TATY

Grzegorzowi Oleckiemu

Członkowi Zarządu

składają
Rada Nadzorcza, Zarząd i Pracownicy
Polskiego Banku Spółdzielczego w Ciechanowie

FCP-392

eprasa.pl 5481b9e48c

Płońsk

10-latka zdrowieje

To jedna z najbardziej pozytywnych informacji poprzedniego tygodnia z powiatu płońskiego. Kolejna pobrana próba u 10–letniej dziewczynki z powiatu płońskiego, u której wykryto obecność koronawirusa dała wynik ujemny. Dziewczynka wraz z rodziną przebywa w domowej kwarantannie.

Również mama i siostra w przypadku pierwszych testów miały wynik negatywny. Czeka je jednak jeszcze jedna próba podobnie jak 10-latkę. Przypomnijmy, że u dziecka potwierdzone zarażenie COVID-19 potwierdzono 2 kwietnia. **Paw**

Maków Maz.

Kupili karetkę, przekazali sprzęt i diety

O potrzebie wsparcia szpitala starosta makowski Zbigniew Deptuła poinformował na ostatniej sesji Rady Powiatu. Placówce medycznej brakowało przede wszystkim środków potrzebnych do walki z koronawirusem. Dlatego postanowiono go wesprzeć.

Szpitalowi pomagają osoby prywatne, szyjąc maseczki i drukując przyłbice, o czym informowaliśmy już na naszych łamach. Nadal jednak jego potrzeby są spore. Z tego powodu starosta makowski poinformował, że uruchomił środki zarządzania kryzysowego na zakup maseczek, termometrów, rękawiczek, fartuchów, kombinezonów, przyłbic dla makowskiego szpitala.

Na ten cel przeznaczono kwotę około 25 tys. złotych. Część tych artykułów została już dostarczona do szpitala. Pozostała część natomiast jest już zamówiona i w najbliższym czasie trafi do placówki.

Na ostatnim posiedzeniu Zarządu Powiatu Makowskiego zapadła także decyzja o zakupie na rzecz szpitala nowej karetki pogotowia, niezbędnej do ratowania zdrowia i życia ludzkiego, zwłaszcza w czasie trwania epidemii.

Na karetkę szpital nie musiał długo poczekać. Tuż przed świętami starosta przekazał kluczyki do nowej karetki dyrektorowi szpitala Jerzemu Wielgolewskiemu oraz kierownikowi ds. opieki pielęgniarskiej Pawłowi Chodkowskiemu (na zdjęciu). Zakup nowego pojazdu wiązał się z wydatkiem ze strony starostwa kwoty ponad 150 tys. zł.

- To były pilne zakupy. Ubiegamy się też o dofinansowanie dla naszego szpitala z puli funduszy unijnych, którą dysponuje Urząd Marszałkowski. Wymaga to jednak więcej czasu – wyjaśnia starosta.

Na posesyjnym spotkaniu radni powiatowi PSL i Ziemi Makowskiej - Porozumienie (w sumie 10 osób) zdecydowali o przekazaniu swoich diet (łącznie 12700 zł) na konto inicjatywy Pomóż Szpitalowi w Makowie Mazowieckim „Nie bądź obojętny".

Makowski szpital na prośbę dyrektora Jerzego Wielgolewskiego otrzymał również dodatkowe środki medyczne z Agencji Rezerw Materiałowych.

- Jestem w stałym kontakcie z burmistrzami, wójtami, dyrektorem szpitala i powiatową stacją sanitarno-epidemiologiczną. Na bieżąco wymieniamy się informacjami o sytuacji epidemiologicznej na terenie powiatu makowskiego. Bardzo dobrze znam aktualną sytuację makowskiego szpitala i w razie potrzeby będziemy reagować. Chciałbym podziękować wszystkim, którzy wspierają nasz szpital. Każde nawet najmniejsze wsparcie ma w obecnym czasie istotne znaczenie i pomoże w bezpiecznym leczeniu naszych mieszkańców – przekonuje starosta.

Gdy przygotowywaliśmy tę informację, sytuacja epidemiologiczna w powiecie makowskim była dobra. Z danych miejscowego Sanepidu wynikało, że do tej pory nikt z tego powiatu nie zachorował na koronawirusa. Dla porównania, w sąsiednim powiecie, pułtuskim, odnotowano już 8 takich przypadków, a jedna osoba trafiła do szpitala. Sytuacja jest jednak dynamiczna i zachorowania mogą się pojawić także w powiecie makowskim.

Jerzy Wielgolewski poinformował nas, że podarowana karetka będzie służyć do celów transportowych – m.in. przewożenia pacjentów podejrzanych o zakażenie koronawirusem oraz materiału do badania na jego obecność.

Zabezpieczenie szpitala w środki ochrony dyrektor na ten moment ocenia jako dobre. Jeśli chodzi o kadrę, jest trochę pracowników, którzy są na zwolnieniach lub opiekują się dziećmi, ale szpital radzi sobie z zabezpieczeniem kadrowym. Od początku ściśle przestrzegane są w placówce zasady dotyczące ścisłego rozdziału strefy dla pacjentów z podejrzeniem zakażenia od strefy dla pozostałych pacjentów. Jak do tej pory jest to skuteczne. **RN**

Dąbek

Zakład zamknięty, ale szyje maseczki

Ostatni pensjonariusze opuścili Krajowy Ośrodek Mieszkalno-Rehabilitacyjny na dla Chorych na Stwardnienie Rozsiane (SM) w Dąbku tuż przed Świętami Wielkanocnymi. Do końca kwietnia zakład - ze względu na epidemię koronawirusa - nie będzie prowadził rehabilitacji.

Kiedy wznowi działalność? O tym zadecyduje Zarząd Województwa Mazowieckiego, kierując się wskazaniami władz rządowych. Tak czy inaczej, ci chorzy na SM – a są to mieszkańcy wielu regionów Polski - którzy już zostali zakwalifikowani na turnusy w Dąbku, będą je mogli odbyć w późniejszym terminie, o czym zostaną poinformowani.

80 proc. kadry ośrodka, liczącej ponad sto osób, obecnie przebywa na urlopach wypoczynkowych lub na urlopach na opiekę nad własnymi dziećmi. Na stanowiskach pracy pozostali tylko ci, którzy są niezbędni do bieżącego utrzymania obiektów placówki. Z oczywistych powodów są one niedostępne dla osób z zewnątrz. Nie brakuje płynów do dezynfekcji i środków ochrony osobistej.

Pracownicy podjęli się wykonania dodatkowego zadania. - Już zakupiliśmy materiały tekstylne. W bieżącym tygodniu rozpoczynamy produkcję maseczek ochronnych wielokrotnego użytku. Do dyspozycji mamy dwie własne maszyny do szycia i dziesięć użyczonych przez pracowników. Maseczki zapewne przekażemy domom pomocy społecznej i podobnym instytucjom – informuje dyrektor KOMR Włodzimierz Wojnarowski.

Zaznacza, że kadra ośrodka być może będzie też produkować plastikowe przyłbice. **(kj)**

Ośrodek dla chorych na SM w Dąbku to jeden z najlepszych tego typu zakładów w Europie

Płońsk

77-latka ma koronawirusa, pielęgniarki są zdrowe

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Płońsku poinformował, że w środę 15 kwietnia w godzinach wieczornych otrzymał informację o dodatnim wyniku wymazu na obecność koronawirusa SARS-CoV-2 u 77-letniej mieszkanki powiatu płońskiego.

- Pacjentka ze schorzeniami współistniejącymi przebywa w szpitalu od 14 kwietnia. Została przewieziona ze szpitala na Bielanach do placówki na Wołoskiej. Najbliższa rodzina została objęta kwarantanną - powiedział Krzysztof Bielski, dyrektor płońskiego Sanepidu. Okazało się, że wykrycie drugiego płońskiego przypadku koronawirusa miało wpływ na wstrzymanie planowych przyjęć na oddział ginekologiczno-położniczy.

Dyrekcja szpitala została telefonicznie poinformowana przez płoński Sanepid, że w jednym z warszawskich szpitali na oddziale ginekologicznym przebywa 77–letnia pacjentka z powiatu płońskiego, u której potwierdzono obecność koronawirusa. Kilka dni wcześniej, 7 kwietnia kobieta miała pobraną krew na badania laboratoryjne w jednym z płońskich punktów pobrań nie należącym do płońskiego szpitala przez dwie pielęgniarki pracujące w oddziale ginekologiczno-położniczym oraz noworodkowym SPZ ZOZ w Płońsku.

Pielęgniarki zostały objęte kwarantanną, a wcześniej miały pobrany materiał do badania. Ponadto cały personel oddziału ginekologiczno-położniczego oraz noworodkowego, który nie miał kontaktu z pacjentką, a nawet z dwoma wspomnianymi pielęgniarkami został poddany profilaktycznym badaniom.

- W czwartek wstrzymaliśmy planowe przyjęcia, ale oddział ginekologiczno-położniczy normalnie funkcjonował. Cały czas przebywały na nim pacjentki. Sanepid uzyskał informację, że w laboratorium, w którym pacjentka z pozytywnym wynikiem COVID-19 miała pobieraną krew, pracują dwie pielęgniarki płońskiego szpitala z oddziału ginekologiczno-położniczego i neonatologicznego, które jednak nie miały bezpośredniego kontaktu z zarażoną kobietą. W ramach profilaktyki personelowi również zrobiono testy – powiedział dr Piotr Gryglas, rzecznik płońskiego szpitala.

Jeszcze tego samego dnia okazało się, że wyniki badań dwóch pielęgniarek były ujemne. **Paw**

Kowalewo

Domy Dziecka w warunkach pandemii

Spośród wszystkich 53 wychowanków czterech (ale pod jednym zarządem) Domów Dziecka w Kowalewie tylko kilkoro wyjechało do własnych rodzin na czas pandemii. Pozostali są na miejscu i uczą się na odległość.

Nie jest to łatwa edukacja. Przebywają tu bowiem uczniowie wszystkich typów szkół, w tym pięcioro studentów wyższych uczelni. Jak organizować zdalne nauczanie w tak zróżnicowanej grupie? W tym celu wykorzystywane są komputery własne i laptop użyczony przez Szkołę Podstawową w Wiśniewie. Szczególna odpowiedzialność spoczywa na wychowawcach, którzy nierzadko pracują po kilkanaście godzin na dobę, m.in. drukują zadania, aby uczniowie pod ich kierunkiem mogli rozwiązywać je na zaimprowizowanych lekcjach.

Rzecz jasna niepodobna stale utrzymać młodych ludzi w czterech ścianach. - Ratuje nas to, że mamy dużą i zagospodarowaną działkę. Dzieci jeżdżą na rowerach po ścieżkach, na boisku grają w piłkę, pielęgnują ogród. Bardzo odpowiedzialnie podchodzą do ograniczeń związanych z zagrożeniem epidemicznym, wykazują się samodyscypliną, nie ma tu najmniejszych kłopotów. Oczywiście przestrzegamy zasad bezpieczeństwa. Mamy płyny do dezynfekcji i środki ochrony osobistej. Wstrzymane są wizyty i odwiedziny. Na szczęście nikt z dzieci i kadry nie zachorował – mówi dyrektor DD Marlena Watemborska.

Kowalewskie placówki od dawna mają wypróbowanych dobrodziejów. Nie zawodzą i w obecnym czasie. Fundują na przykład materiały, które wykorzystywane są na zajęciach plastycznych. **(kj)**

Zajęcia plastyczne w DD w Kowalewie

Płońsk

Laptopy dla uczniów

W ramach projektu „Zdalna Szkoła", miasto Płońsk pozyskało 80 tys. zł na zakup sprzętu komputerowego dla uczniów i nauczycieli czterech płońskich szkół podstawowych.

- Projekt związany jest z obecną sytuacją w naszym kraju i epidemią koronawirusa nie pozwalającą na nauczanie w szkołach. Samorząd zakupi 25 laptopów, które wspomogą proces zdalnego nauczania – tłumaczy Filip Przedpełski, rzecznik Ratusza.

Działanie jest finansowane ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa na lata 2014 - 2020. Operatorem inicjatywy #ZdalnaSzkoła jest Centrum Projektów Polska Cyfrowa.

Również Starostwo Powiatowe w Płońsku na ten sam cel pozyskało kwotę 100 tys. zł dzięki czemu, 50 laptopów z pełnym oprogramowaniem trafi do powiatowych placówek oświatowych na potrzeby uczniów i nauczycieli. **Paw**

eprasa.pl 5481b9e48c

Pijani na drogach

W okresie świątecznym ciechanowscy policjanci wyeliminowali z dróg trzech nietrzeźwych mężczyzn, którzy pomimo zaleceń aby zostać w domu, zdecydowali się na opuszczenie swoich mieszkań. Do tego usiedli za kierownicą pod wpływem alkoholu.

11 kwietnia około godz. 08.45 w Ciechanowie na ul. Mławskiej funkcjonariusze policji zatrzymali do kontroli drogowej bmw. Od kierowcy wyczuwalna było woń alkoholu. Mieszkaniec Ciechanowa nie chciał poddać się badaniu na zawartość alkoholu w wydychanym powietrzu, dlatego też od 44-latka została pobrana krew do badań. Policjanci zatrzymali mężczyźnie prawo jazdy.

12 kwietnia br. w Koźniewie Łysakach (gm. Sońsk) patrol ruchu drogowego zatrzymał do kontroli hondę civic, której tor jazdy wskazywał, że kierujący może być nietrzeźwy. W trakcie sprawdzenia w policyjnych systemach okazało się że 61-letni mieszkaniec powiatu ciechanowskiego posiada zakaz kierowania pojazdami wydany przez sąd. Ponadto stan licznika w pojeździe różnił się od stanu jaki został wpisany podczas ostatniego badania technicznego. Badanie na zawartość alkoholu w organizmie wykazało 2,5 promila.

Do kolejnego zatrzymania nietrzeźwego kierującego doszło następnego dnia w Lekowie (gm. Regimin) około godz. 21.30. Badanie na zawartość alkoholu w organizmie wykazało u 26-letniego kierowcy audi ponad 2 promile. Kierującemu zostało zatrzymane prawo jazdy.

Za kierowanie w stanie nietrzeźwości mężczyznom grozi kara do 2 lat pozbawienia wolności, zakaz prowadzenia pojazdów oraz wysoka nawiązka.

rom

Oświadczenia majątkowe o miesiąc dłużej

Wszyscy samorządowcy, dyrektorzy i szefowie podległych jednostek, osoby pełniące funkcje kierownicze, zobowiązani są do złożenia oświadczeń majątkowych. Z tego obowiązku do tej pory musieli się oni wywiązać do końca kwietnia. Termin ten został jednak wydłużony ze względu na pandemię koronawirusa.

Zgodnie z przepisami o samorządzie gminnym, oświadczenia mają przede wszystkim obowiązek złożyć radni, wójtowie, burmistrzowie, prezydenci, starostowie, sekretarze, skarbnicy, kierownicy jednostki organizacyjnej, osoby zarządzające i reprezentujące organ zarządzający oraz wydające decyzje administracyjne w imieniu wójta, burmistrza, prezydenta, starosty.

W związku z epidemią koronawirusa powodującego chorobę COVID-19 i wdrożonymi na terenie kraju obostrzeniami, do dnia 31 maja br. wydłużono termin składania oświadczeń majątkowych za rok 2019.

Oświadczenie majątkowe składane są według stanu na dzień 31 grudnia 2019 roku. Urzędy już zapowiadają, że dokumenty zainteresowani powinni wysłać pocztą lub wrzucić do skrzynki podawczej. Na razie trudno powiedzieć, jak długo potrwają ograniczenia w dostępie do urzędów.

rom

Sprostowanie

Nie są zgodne z prawdą następujące stwierdzenia zamieszczone w artykule pod tytułem „Zarząd Powiatu odwołał dyrektora Obermeyera" autorstwa „Paw", który ukazał się w numerze 13 (2100) z dnia 24 marca 2020 r. „Tygodnika Mazowieckiego" (strona 4):

– Nie jest prawdą, że Marcin Ozdarski pracował w szpitalu powiatowym w Nowym Dworze Mazowieckim,

– Nie jest prawdą, że Marcin Ozdarski został zwolniony dyscyplinarnie z Powiatowego Centrum Zdrowia Sp. z o.o. w Otwocku.

Wobec powyższego przepraszamy Marcina Ozdarskiego za podanie nieprawdziwych informacji na jego temat oraz za naruszenie jego dóbr osobistych.

PAWEŁ WIEWIÓRKOWSKI

Pani Teresie Sadowskiej

wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

MĘŻA

składają

Dyrektor i Pracownicy

Powiatowej Biblioteki Publicznej

im. Z. Krasińskiego w Ciechanowie

FCP-388

Ciechanów modernizuje place zabaw

Zakończono prace modernizacyjne na terenie placów zabaw przy miejskich przedszkolach w Ciechanowie. Gruntowny remont przeszły 4 place. Na tym nie koniec. Miasto rozpoczęło modernizację kolejnych przestrzeni do zabaw dla dzieci. Niestety na razie nie będzie można z nich korzystać.

Podczas zamknięcia placówek edukacyjnych miasto finalizuje projekt unowocześnienia placów zabaw na terenie miejskich przedszkoli. Modernizację przeszły już trzy place.

Przebudowano place zabaw przy miejskich przedszkolach nr 1 (ul. Nadfosna), nr 4 (ul. Wyrzykowskiego) i nr 8 (ul. Graniczna), gdzie zamontowane zostały nowoczesne zestawy edukacyjno-rekreacyjne o dużych gabarytach, umożliwiające korzystanie z urządzeń wielu dzieciom jednocześnie.

Jak informuje urząd miasta, zestawy zawierają m.in. wieże, zjeżdżalnie, pomosty, tunele, trapy do wspinaczki, tablice, liczydła i inne elementy o charakterze edukacyjnym. Na placach dla dzieci zainstalowano też karuzele, huśtawki, słupy z koszami do gry, kiwaki sprężynowe, pająki do wspinaczki oraz ławki i piaskownice.

W ubiegłym tygodniu zakończyła się także modernizacja czwartego placu zabaw – przy przedszkolu nr 5 na ul. Gwardii Ludowej.

16 kwietnia rozpoczęła się się modernizacja i rozbudowa kolejnych trzech ogólnodostępnych przestrzeni do zabaw dla najmłodszych.

To zwycięskie projekty z Ciechanowskiego Budżetu Obywatelskiego. Ruszyła rozbudowa przestrzeni rekreacyjnej pomiędzy ul. K. Szwanke i J. Reutta oraz kącika zabawy i sportu na osiedlu „Zachód". Kolejna będzie wymiana nawierzchni placu zabaw przy ul. Wesołej.

Pomiędzy ul. Karola Szwanke i Jana Reutta rozbudowany zostanie ogólnodostępny teren rekreacyjny, zamontowane będą zestawy zabawowe: huśtawki, bocianie gniazdo, piaskownica, zestaw dla dzieci typu „zamek". W obrębie stref bezpiecznych pod urządzeniami przewidziano bezpieczną nawierzchnię z piasku. Zdemontowane zostaną także części chodników i pojawi się nowe ogrodzenie panelowe, które obejmować będzie zarówno teren obecnej siłowni zewnętrznej jaki i nowo posadowionych urządzeń zabawowych.

Na osiedlu „Zachód" u zbiegu ul. L. Solskiego, H. Wieniawskiego, M. Ogińskiego i J. Osterwy inwestycja obejmuje montaż obiektów małej architektury, budowę nawierzchni bezpiecznych, montaż urządzeń zabawowych, w tym urządzenia integracyjnego dla osób niepełnosprawnych, urządzeń siłowni zewnętrznej oraz boiska do koszykówki.

W związku z epidemią koronawirusa, zgodnie z rozporządzeniem rządu z 31 marca, na terenie kraju obowiązują ograniczenia swobody przemieszczania się i kontaktów społecznych, w tym zakaz korzystania z placów zabaw, siłowni plenerowych oraz boisk sportowych. Choć pogoda jest coraz lepsza, na razie nie można z nich korzystać. Rząd zapowiada, że zniesienie ograniczeń to kwestia najbliższych tygodni.

RN

FOT. URZĄD MIASTA

W Ciechanowie przybywa zmodernizowanych placów zabaw

Powiat ciechanowski

R. Szepietowski dłużej tymczasowym kierownikiem

Żadna osoba nie przystąpiła do ogłoszonego przez Zarząd Powiatu Ciechanowskiego konkursu na kierownika Powiatowego Zarządu Dróg.

PZD kierownika nie ma od 27 listopada 2019 r. Wtedy to na emeryturę przeszedł Józef Borkowski, który szefował PZD od lutego 2007 r.

Obecnie obowiązki kierownika PZD pełni pracujący w tej instytucji od kilku lat Robert Szepietowski. Miał je pełnić do końca marca tego roku. Ale w związku z brakiem rozstrzygnięcia konkursu Zarząd Powiatu Ciechanowskiego przedłużył mu pełnienie tych obowiązków o miesiąc – do końca kwietnia.

W tym czasie ma zostać ogłoszony i rozstrzygnięty drugi konkurs na stanowisko kierownika.

KK

Żuromin

Do szpitala trafiły dwa kardiomonitory!

To bardzo dobra wiadomość dla pacjentów żuromińskiej lecznicy. Nowoczesny sprzęt będzie służył do walki z epidemią. Jeden zakupiła gmina, drugi podarował prywatny przedsiębiorca.

Żuromiński magistrat kupił i przekazał do żuromińskiego szpitala kardiomonitor modułowy. Taki sprzęt należy do podstawowego wyposażenia oddziałów szpitalnych, szczególnie oddziałów intensywnej opieki, gabinetów i sal operacyjnych. Podstawową funkcją kardiomonitorów jest stały pomiar wybranych parametrów życiowych pacjenta, dzięki czemu możliwy jest stały nadzór nad jego stanem. Urząd miejski wydał na kardiomonitor 44 280 zł.

W tym samym czasie dowiedzieliśmy się także, że do szpitala trafił również kardiomonitor podarowany przez Zbigniewa Przywitowskiego wraz z synami. Żuromiński przedsiębiorca odpowiedział na apel starostwa. Na kardiomonitor pan Przywitowski przekazał 42 280 zł.

Postępuje także zbiórka związana z apelem. Do 16 kwietnia do godziny 10.00 wpłat dokonało 139 osób na łączną sumę ponad 126 tys. zł. Niedługo do szpitala ma dotrzeć także respirator zamówiony za środki przekazane przez darczyńców.

Gmina Żuromin ma także przekazać lecznicy ozonatory do dezynfekcji karetek.

kuj

eprasa.pl 5481b9e48c

Sonda „Tygodnika"

Jak znoszę izolację

Adriana Machnacz, prezes Stowarzyszenia Krzewienia Kultury Wiejskiej „Gąsiorówka":

- Izolacja sprawiła, że wreszcie mam czas i możliwość przyjrzeć się sobie. Dzięki temu zdałam sobie sprawę z tego, czego tak naprawdę w życiu potrzebuję, a co jest mi zbędne. Mam również możliwość zrealizowania pomysłów, na których realizację do tej pory brakowało mi czasu, jak przetestowanie przepisów kuchni Kurpi Białych. Realizuję także pomysły związane z Gospodą „Gąsiorówka". Po latach wróciłam do malarstwa, bo wreszcie mam na nie czas, i mojego ukochanego muzykowania. Maluję akrylem na drewnie: gęsi i anioły. Gram na akordeonie, pianinie, fletach i gitarze. Mimo, że finansowo ten czas jest bardzo trudny dla nas wszystkich, dla mnie również, bo w gwarnym „Młynie Gąsiorowo" zapanowała cisza i nie ma gości, szukam pozytywów i zachęcam do tego innych. Zawsze warto być dobrej myśli, bo po co być złej.

IK

Anna Siedlecka, mieszkanka Bieżunia:

- Na co dzień pracuję w Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury w Bieżuniu. Od momentu wprowadzenia ograniczeń, także w sferze kultury, przebywam w domu na zasiłku opiekuńczym. Mam dwie córeczki, które uczęszczają już do szkoły, a zatem, po przejściu nauczania w tryb zdalny pomagam swoim dzieciom w odrabianiu lekcji. Muszę przyznać, że taka forma zamknięcia w domu sprzyja zacieśnianiu więzi rodzinnych. Mamy teraz więcej czasu dla siebie, możemy pograć w gry, rozwijać zainteresowania. Jestem w tej komfortowej sytuacji, że mieszkam w domu jednorodzinnym. Mam podwórko, na którym mogę wraz z dziećmi spędzać czas i złapać trochę słońca.

Skupiam się także na nadrabianiu prac domowych, na które do tej pory nie starczało mi czasu. Szlifuję swoje umiejętności kucharskie, wypiekam własne pieczywo. Mam chwilę na dobrą lekturę. Staram się podchodzić do przymusowego spędzania czasu w domu pozytywnie. Uważam, że jest to kwestia wyższej potrzeby i należy ją respektować. W końcu zdrowie mamy tylko jedno.

Oczywiście tęsknię za normalnością, za pracą, za kontaktami z ludźmi. To właśnie najbardziej lubię w swojej pracy zawodowej – możliwość obcowania z innymi osobami, a tego obecnie mi brakuje. W domu zamykamy się w gronie rodziny. Zamiast podchodzić do tego jak do kary, warto wykorzystać ten czas właśnie dla najbliższych, jednocześnie chroniąc ich oraz osoby postronne. Od tygodni nie mamy kontaktu z dalszą rodziną. To uciążliwe, ale trzeba myśleć także o ich zdrowiu.

kuj

Anna Kosek, mieszkanka Winnicy:

- Największym plusem kwarantanny jest dla mnie to, że mam całą rodzinę przy sobie; moja starsza córka Michalina już od 8 lat mieszka poza domem, a teraz jest z nami. Mąż pracuje, nawet więcej niż zwykle; Bogu dzięki za pracę w tym czasie. Natomiast ja sama paradoksalnie mam mniej obowiązków. Więcej czasu poświęcam na ogród, w którym zawsze jest wiele do zrobienia. Dłużej śpię. Sprawiam sobie małe przyjemnostki, np. kupuję kwiatki i rośliny do ogrodu. Wszyscy zasługujemy w tym trudnym czasie na przyjemności.

Zwracam uwagę na małe rzeczy, które dają mi dużo radości i energię jak książki, które mogę przeczytać, filmy, które mogę obejrzeć, nawet oglądam z młodszą córką Zuzią serial o Ani z Zielonego Wzgórza, znanej z cyklu powieści Lucy Maud Montgomery. To są takie małe budujące sytuacje. Poza tym mam wspaniałą grupę messengerową koleżanek, wirtualną grupę wsparcia. A najważniejszy, najbardziej budujący dla mnie jest fakt, że moja rodzina jest zdrowa.

IK

Igor Piotrowski nauczyciel z Płońska:

- Podczas kwarantanny odkryłem w sobie pasję do gotowania. Przyrządzam pyszne obiady dla całej rodziny. Mam dużo więcej czasu dla dzieci i żony. Bawimy się, robimy ćwiczenia, czytamy książki, wypełniamy razem każdą wolną chwilę. Odrabiam niejako czas dla rodziny za wiele lat, gdyż podczas codziennych obowiązków w pracy i klubie brakowało go dla najbliższych. Muszę przyznać, że w pierwszych dniach kwarantanny nie było łatwo. Tęsknię za pracą w szkole. Za swoimi uczniami, z którymi niemal codziennie spędzałem dużo czasu. Dziś komunikujemy się tylko za pośrednictwem komunikatorów internetowych czy telefonów komórkowych. Oczywiście są plusy i minusy całej sytuacji, ale pewnie wiele osób przyznałoby, że chciałoby już wrócić do codziennego rytmu dziennego zarówno zawodowego jak i rodzinnego. Dla wielu nauczycieli to bardzo trudny czas, gdyż musieli szybko odnaleźć się w nowej rzeczywistości, by przekazywać wiedzę uczniom w nowatorski sposób. Najważniejsze jest jednak zdrowie, więc liczę, że gdy koronawirus przeminie wszyscy będziemy silniejsi.

Paw

Agnieszka Grzejda, założyciel i choreograf Formacji Artystycznej FreakShow w Ciechanowie:

- Praktycznie cały mój sektor pracy jest wyłączony z działalności. Zanosi się na to, że najpóźniej będzie przywrócony do życia. Z powodu zakazu organizacji imprez nie odbył się długo planowany jubileusz 10-lecia naszej działalności. Oczywiście wszystkie regularne treningi oraz najbliższe plany zespołu również zostały zawieszone. Dla mnie to „przymusowy urlop", a do tego taki, podczas którego nie można nigdzie wyjechać, ani z nikim się spotkać. Staram się organizować na nowo sobie czas. Pojawił się pomysł zorganizowania lekcji online. Brak zajęć tanecznych mocno doskwiera nie tylko mnie, ale także moim uczniom. Pytali, czy byłaby możliwość zorganizowania wirtualnych lekcji. To trudne, bo taniec wymaga przestrzeni i pracy w grupie, ale możliwe. Wracam do tego, co bardzo lubię. Inaczej zwariuję siedząc w domu (śmiech). Nie jest to czas całkowicie bezczynny. Tańcem zajmuję się z zamiłowania i w obecnej sytuacji staram się doskonalić swój warsztat oraz opracowywać kolejne projekty artystyczne, które mam nadzieję zrealizować w niedługiej przyszłości. Poza działalnością zawodową jestem obecnie studentką pedagogiki tańca na Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi. W obecnej sytuacji cała formuła studiowania również została przeniesiona w przestrzeń wirtualną. Profesorzy podrzucają nam obszerną bibliografię, z której następnie piszemy prace na zadany temat. Często są to również analizy wydarzeń kulturalnych takich jak spektakle baletowe czy opery z całego świata. Ponieważ jest to kierunek praktyczny, dostajemy również liczne zadania taneczne np. stworzenie kombinacji baletowej czy choreografii do wybranego tańca ludowego. Nie wiem tylko, jak w tym roku będą wyglądać praktyki, które mają się odbywać w placówkach oświaty lub kultury. Podejrzewam, że egzaminy końcowe też odbędą się online, choć nie jest to jeszcze przesądzone.

RN

Joanna Kiszkurno, doradca zawodowy w Powiatowym Urzędzie Pracy w Ciechanowie, radna miasta Ciechanów:

- Pozytywne skutki izolacji mogę podzielić na dwie grupy i nazwę je umownie: przyziemna i pogłębiona. Do pierwszej z nich zaliczę: zaległe porządki w szafach, mycie okien, remonty, segregowanie książek itp. To pierwszy etap, który realizuje kobieta mająca nagle chwilę wolną. Tak było w moim przypadku. Właściwie wcześniej byłam gościem w domu. Znajduję czas na zatrzymanie się, refleksję na temat siebie samej, sensu istnienia, życia i tego, co w nim ważne. Mam też blisko moją rodzinę, z którą mogę spędzać więcej czasu, co jest dla mnie bardzo cenne. W „normalnym czasie" nie byłoby to możliwe, dlatego uważam to za największy plus.

Dochodzę do wniosku, że sama w domu nie do końca czuję się dobrze. Poza oczywistymi chwilami na odpoczynek, wyciszenie, modlitwę czy poczytanie książek, potrzebuję kontaktu z drugim człowiekiem. I właśnie ta izolacja bardzo wyraźnie mi to uświadomiła. To właśnie widok drugiego człowieka wyzwala we mnie energię, uskrzydla, ożywia, sprawia, że czuję się dobrze. Mając więcej czasu, mogę również zadbać o zdrowie, zwrócić szczególną uwagę na ruch, ćwiczenia, jak również racjonalne odżywianie. Zachęcam do tego. Z całą pewnością odniesie to pozytywny skutek i zapewni nam dobrą kondycję, gdy znów spotkamy się w miłych okolicznościach wszyscy razem.

Wysł. IK

Anna Skrzecz, szefowa Gminnego Centrum Kultury w Rzewniu:

- Na początku to był dla nas szok. W GCK mamy zajęcia dla różnych grup, od maluchów aż po seniorów. Nagle decyzją ministra kultury wszystko musiało zostać odwołane. Dzieci nie mogą brać udziału w zajęciach. Starsi tym bardziej muszą zostać w domu. To początkowo wywołało w nas duży niepokój. Po krótkim czasie postanowiliśmy przełożyć smutki na działanie. Od koleżanek ze szpitala i ratowników SOR docierały do nas sygnały, że zachodzi potrzeba szycia maseczek ochronnych dla szpitala. Zaangażowanych jest to w naszym GCK 14 osób, w tym momencie tworzymy jeden team z koleżankami z Makowa Mazowieckiego. Dołączyliśmy również do grupy kolegi Łukasza Kozłowskiego, który rozpoczął drukowanie przyłbic. Ja nie umiem szyć, ale zajmowałam się sprawami organizacyjnymi - codziennym dowozem i odbiorem materiałów potrzebnych do szycia.

W GOK postanowiliśmy reaktywować część zajęć. Odbywają się one online. Proponowaliśmy rodzicom, żeby były to również zajęcia sportowe i taneczne, ale na razie nie było zainteresowania, gdyż uczniowie mają sporo nauki zdalnej i mnóstwo lekcji do nadrobienia. Pozostaje nam czekać na wyniki składanych wniosków o dofinansowania m.in. „Kultura w Sieci", wtedy większy obszar działania przeniesiemy do internetu.

Zmieniło się także w mojej drugiej pracy. Śpiewam w zespole muzycznym. Wiele imprez, w tym śluby, musiały zostać przełożone na późniejszy termin, a nawet na przyszły rok. W normalnych warunkach już otwieralibyśmy sezon weselny. Sporą trudnością jest dla nas, to, że nie możemy spotykać się na próbach, najpewniej będziemy online ćwiczyć nowe utwory.

My z mężem mamy o tyle w lepszą sytuację, że możemy wspólnie grać i śpiewać w naszym domowym, prowizorycznym studiu. Wystarczy, że sięgnie on po gitarę lub zasiądzie za pianinem. Mamy 10-letnią córkę, której też staramy się w ten sposób organizować czas wolny. Sporo zajęć uczniów odbywa się przy komputerze. Nasze wspólne śpiewanie i granie to sposób, żeby córkę oderwać od ekranu.

Izolacja, choć uciążliwa, ma także dobre strony. Olbrzymim plusem jest to, że życie mojej rodziny zwolniło bieg. Nie spieszymy się już. Nie pędzimy z jednej pracy do drugiej. Cieszymy się, że mamy więcej czasu dla siebie.

RN

Renata Żmijewska, dyrektor Gminnej Biblioteki Publicznej w Krasnem:

- W ciszy biblioteki odkryłam, że czasem należy się zatrzymać i spojrzeć za siebie. Przeanalizować swoje dotychczasowe życie: osobiste, rodzinne, ale i życie w przestrzeni przyjacielskiej, publicznej. Tak też zrobiłam. Przyjrzałam się relacjom z innymi ludźmi, kto jest dla mnie ważny, kto jest blisko mnie. Przyjrzałam się swoim działaniom, a ci, którzy mnie znają, wiedzą, że od lat ciągle byłam w ruchu w sferze zawodowej, działając społecznie, mając wiele obowiązków rodzinnych. Zadałam sobie pytanie, czy to, co robiłam, miało sens. Bycie wśród książek pozwoliło mi uspokoić moje zawsze pędzące myśli i docenić to, co w życiu osiągnęłam oraz to, co osiągnęliśmy jako rodzina: mam męża, córkę i dwóch synów. Zastanawiając się, co zmienić w bibliotece, dotykając grzbietów książek, przekładając je, odkryłam jednocześnie moc książki. Pomyślałam, ile ludzkich historii mieści się w księgozbiorze, ile też pozytywnych emocji i przesłań. Odkryłam książki swojego dzieciństwa i zaczęłam czytać je jeszcze raz, co sprawiło mi przyjemność. Katalogowałam książki i katalogowałam swoje życie. Nasunęła mi się myśl, że jestem spełnionym i szczęśliwym człowiekiem, spełnioną i szczęśliwą kobietą, bo mam rodzinę, przyjaciół, różnorodne doświadczenia i umiejętności, zdrowie, pomysły i pracę, w której mogę się realizować. Uświadomiłam sobie, jakie mam szczęście, że tu mogę być.

IK

eprasa.pl 5481b9e48c

Żuromin

Rozdają maseczki seniorom

Do seniorów w mieście i gminie Żuromin trafi 2,5 tys. maseczek ochronnych na twarz. Od czwartku 16 kwietnia wszyscy mają obowiązek nosić maseczki w miejscach innych niż miejsce zamieszkania.

Oznacza to zatem, że osoby wyprowadzające psa na spacer, robiące zakupy czy pracujące w biurze twarz powinny mieć zasłoniętą. W związku z takimi zaleceniami do osób powyżej 65 roku życia z gminy Żuromin trafiły maseczki ochronne. Starsze osoby będą mogły je znaleźć w swoich skrzynkach na listy. Dystrybucją zajęli się pracownicy Spółdzielni Socjalnej „Szansa" we współpracy ze strażą miejską.

kuj

Pow. żuromiński

Nie przyjmują mandatów

Funkcjonariusze żuromińskiej policji kontrolują coraz więcej osób, które wychodzą na ulice miast, ale także grupują się na terenach wiejskich. Spotykają się z arogancją i brakiem odpowiedzialności.

W piątek 10 kwietnia mieliśmy do czynienia z wyjątkowo przyjemną, słoneczną aurą. Nie sprzyja to dostosowywaniu się do zaleceń pozostania w domu.

Funkcjonariusze kontrolowali tego dnia 36-letnią mieszkankę gm. Żuromin. Nie potrafiła podać celu swojego wyjścia z domu. Nie przyjęła także mandatu. Podobna sytuacja miała miejsce w gm. Lubowidz, gdzie 37-latek także wyszedł z miejsca zamieszkania bez wyraźnego powodu. On również nie zgodził się na przyjęcie mandatu. Oba przypadki znajdą swój finał w sądzie.

kuj

Powiat ciechanowski

Kolejna pomoc dla szpitala

10 kwietnia Zarząd Powiatu Ciechanowskiego podjął decyzję o przeznaczeniu z rezerwy ogólnej samorządowego budżetu kolejnych 100 tys. zł dla Specjalistycznego Szpitala Wojewódzkiego w Ciechanowie.

Pieniądze te zostaną przeznaczone na zakup potrzebnego sprzętu i wyposażenia medycznego.

To już druga tego typu decyzja podjęta przez władze samorządu powiatowego w ciągu ostatnich kilkunastu dni. Pod koniec marca Zarząd Powiatu przekazał 100 tys. zł na zakup fartuchów, maseczek i innych środków ochrony osobistej oraz środków dezynfekcyjnych.

Warto również dodać, że Zarząd Powiatu przeznaczył także 45 tys. zł na zakup kombinezonów i innych środków ochronny osobistej dla jednostek OSP.

Także zarządy ciechanowskich osiedli

Zarządy osiedli w Ciechanowie – a jest ich 12 - co roku otrzymują z budżetu miasta pewną pule pieniędzy na swą działalność, m.in. organizację osiedlowych imprez.

W tym roku zarządy postanowiły znaczną część tych pieniędzy przekazać Specjalistycznemu Szpitalowi Wojewódzkiemu w Ciechanowie na walkę z koronawirusem. Łącznie przeznaczyły na ten cel prawie 53,5 tys. zł. Za pieniądze te kupione zostaną m.in. maseczki ochronne i środki dezynfekcyjne.

KK

Pow. żuromiński

Prace społeczne za znieważenie funkcjonariuszy

Pewnemu młodemu mieszkańcowi powiatu sierpeckiego, który wraz z czterema innymi osobami spacerował ulicami Żuromina, nie spodobały się uwagi funkcjonariuszy. Stracił rezon w policyjnym areszcie.

W nocy z soboty na Wielkanocną niedzielę, grupa pięciu młodych ludzi w wieku 18-21 lat udała się na przechadzkę ulicami Żuromina. Policjanci patrolujący miasto, zaintrygowani zachowaniem młodzieży, postanowili zapytać jaki jest powód grupowania się podczas wprowadzonych przez rząd obostrzeń dotyczących zachowania dystansu w miejscach użyteczności publicznej. Okazało się, że spacerowicze nie zmierzali do konkretnego celu. Jednemu z nich, 21-latkowi, interwencja wyraźnie się nie spodobała. Zaczął używać wobec funkcjonariuszy słów wulgarnych, dotyczących określenia ich pracy i wprowadzonych obostrzeń. Policjanci próbowali załagodzić sytuację, prosząc resztę grupy o uspokojenie kolegi, jednak nie przyniosło to żadnego skutku. Młody mężczyzna trafił do policyjnego aresztu. Był pijany, w wydychanym powietrzu miał około 1 promila alkoholu. W Wielkanoc usłyszał zarzut znieważenia funkcjonariuszy publicznych podczas pełnienia przez nich czynności służbowych. Mężczyzna przyznał się do zarzucanych mu czynów i dobrowolnie poddał się karze, a prokurator wyznaczył mu rok ograniczenia wolności z obowiązkiem wykonania nieodpłatnej kontrolowanej pracy społecznej w wymiarze 30 godzin miesięcznie oraz obciążył go kosztami postępowania przygotowawczego.

kuj

Koronawirus wymusza zmiany w oświacie

W związku z przedłużeniem kształcenia na odległość w szkołach i placówkach oświatowych, a także przesunięciem terminu egzaminów maturalnych – zmienione zostały przepisy dotyczące m.in. harmonogramu egzaminów i rekrutacji. Nowością jest także zawieszenie konkursów na dyrektorów placówek oświatowych.

Harmonogram egzaminów

W roku szkolnym 2019/2020 dyrektor Centralnej Komisji Egzaminacyjnej otrzymał upoważnienie do zmiany harmonogramu przeprowadzania egzaminów zewnętrznych. Komunikat w tej sprawie zostanie ogłoszony nie później niż na 21 dni przed pierwszym dniem przeprowadzania danego egzaminu. Jednocześnie zostają utrzymane w mocy wszystkie rozpoczęte już czynności dotyczące organizacji i przeprowadzania danego egzaminu zewnętrznego. W praktyce oznacza to, że egzaminów maturalnych i egzaminu na zakończenie szkoły podstawowej można spodziewać się w drugiej połowie czerwca br. Kiedy dokładnie, tego jeszcze nie wiadomo.

Zadania zespołów egzaminacyjnych

Przewodniczący zespołu egzaminacyjnego nie później niż 3 dni przed terminem danego egzaminu, musi potwierdzić powołanie członków i przewodniczących zespołów nadzorujących przebieg danego egzaminu w salach egzaminacyjnych i w miejscach przeprowadzania części praktycznej egzaminu potwierdzającego kwalifikacje w zawodzie i egzaminu zawodowego oraz zespołów przedmiotowych do przeprowadzenia części ustnej egzaminu maturalnego z poszczególnych przedmiotów.

Praktyki zawodowe i młodociani pracownicy

Jak informuje Ministerstwo Edukacji Narodowej, praktyki zawodowe uczniów technikum i słuchaczy szkoły policealnej mogą być realizowane do końca roku szkolnego 2019/2020 lub w klasach (semestrach) programowo wyższych.

Uczniowie ostatnich klas branżowych szkół I stopnia będący młodocianymi pracownikami, którzy po zakończeniu czasowego ograniczenia funkcjonowania szkół nie będą mogli kontynuować nauki zawodu u pracodawcy z przyczyn leżących po stronie pracodawcy, uzyskają roczną ocenę klasyfikacyjną z zajęć prowadzonych w ramach praktycznej nauki zawodu za faktyczny okres realizacji nauki zawodu.

W bieżącym roku bez konkursów

Epidemia koronawirusa spowodowała, że minister edukacji wydał rozporządzenie zgodnie z którym w bieżącym roku nie będą przeprowadzane konkursy na dyrektorów szkół. Wprowadzone zostało rozwiązanie pozwalające na przedłużenie powierzonego stanowiska dyrektora jednostki systemu oświaty dotychczasowemu dyrektorowi, albo powierzenie pełnienia obowiązków dyrektora wicedyrektorowi lub innemu nauczycielowi – do 31 sierpnia 2021 r.

W sytuacji, gdy zostało już powierzone pełnienie obowiązków dyrektora – wicedyrektorowi lub innemu nauczycielowi, pełnienie tych obowiązków również może być przedłużone do 31 sierpnia 2021 r. W przypadku nowej jednostki systemu oświaty dyrektora można powołać na rok bez konieczności przeprowadzania konkursu.

RN

Bezpłatne maseczki dla ciechanowian

Ciechanów zapewnił bezpłatne maseczki ochronne wielokrotnego użytku dla mieszkańców. 15 kwietnia rozpoczęło się ich przekazywanie. Ponad 36 tysięcy maseczek trafiło do skrzynek ciechanowian.

Pierwsze maseczki - kilkaset sztuk - zostały 15 kwietnia rozdane przez straż miejską przy trzech ciechanowskich supermarketach. Cieszyły się sporym zainteresowaniem. Szybko się rozeszły.

Jak informuje rzeczniczka ratusza Paulina Rybczyńska, przed tygodniem, 15 kwietnia rozpoczęło się bezpieczne pakowanie kolejnych partii maseczek. Miały być one sukcesywnie przekazywane mieszkańcom, w miarę realizacji dostaw zamówionych przez miasto. Ich dystrybucją zajmują się pracownicy jednostek podległych miastu, przy zachowaniu odpowiednich środków bezpieczeństwa.

Maseczki są wrzucane do skrzynek pocztowych ciechanowian.

To kolejna inicjatywa, choć tym razem skierowana bezpośrednio do mieszkańców. Wcześniej miasto przekazało szpitalowi 150 tys. zł na zakup podstawowych środków ochrony osobistej personelu medycznego oraz 2 tys. maseczek typu FFP2 i chirurgicznych. Ponadto spółki miejskie podarowały tej medycznej placówce łącznie 50 tys. zł, a zarządy osiedli - ponad 53 tys. zł.

- W pierwszej kolejności przekazaliśmy maseczki chirurgiczne i FFP2 do szpitala, bo to był priorytet, tam potrzeby są największe. Teraz możemy zabezpieczyć też mieszkańców. W myśl nowych przepisów, od tygodnia obowiązkowe jest zakrywanie ust i nosa w miejscach publicznych. Szkoda jednak, że rządzący skupiają się tylko na wprowadzaniu zakazów i nakazów, a zamiast dostarczyć każdemu obywatelowi maseczkę, wolą dostarczyć każdemu kartę do głosowania. Dobrze, że są jeszcze samorządy, na które mogą liczyć mieszkańcy – komentuje prezydent Ciechanowa Krzysztof Kosiński.

Do skrzynki pocztowej trafi łącznie tyle maseczek, ile osób zadeklarowało z danego mieszkania, że opłaca podatek śmieciowy. Komentarz prezydenta związany jest z tym, że sprzeciwia się on pomysłowi organizacji wyborów prezydenckich w dniu 10 maja. Uważa, że narazi to m.in. członków komisji wyborczych i inne osoby związane z organizacją wyborów na zakażenie koronawirusem.

RN

FOT. URZĄD MIASTA W CIECHANOWIE

Pierwszą partię ok. 300 darmowych maseczek rozdano przy sklepach

eprasa.pl 5481b9e48c

Unia Europejska i samorząd Mazowsza doposażają mazowieckie szpitale

Respiratory, zamgławiacze do karetek, przyłóżkowe aparaty RTG, urządzenia do dezynfekcji i dekontaminacji, kombinezony i maseczki ochronne – dzięki unijnemu wsparciu do mazowieckich szpitali trafiają najbardziej potrzebny sprzęt ratujący życie i środki ochrony. Wartość projektu dofinansowanego z UE to 150 mln zł, z czego zaangażowanych zostało już ok. 106 mln zł.

Samorząd Mazowsza realizuje projekt *„Zakup niezbędnego sprzętu oraz adaptacja pomieszczeń w związku z pojawieniem się koronawirusa SARS-CoV-2 na terenie województwa mazowieckiego”*. Jego całkowita wartość wynosi 150 mln zł, z tego 124,9 mln zł pochodzi z funduszy europejskich z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2014-2020. Mazowsze jako pierwsze województwo w kraju uruchomiło środki unijne na ten cel.

– *Unia Europejska wyciągnęła do nas pomocną dłoń. To ogromne wsparcie, dzięki któremu możemy doposażać nasze szpitale. Z puli 150 mln zł zaangażowaliśmy już ponad 106 mln zł. To wymierna pomoc, której efekty już są widoczne. Kolejne dostawy sprzętu i środków ochrony osobistej trafiają do mazowieckich szpitali* – podkreśla marszałek województwa mazowieckiego **Adam Struzik**.

UE pomaga i to skutecznie

Unijne wsparcie pozwoli na wyposażenie m.in. w niezbędny sprzęt podmioty, na które wojewoda mazowiecki nakłada obowiązek podwyższonej gotowości. W tym momencie to 62 placówki w województwie. Podwyższona gotowość dotyczy także stacji pogotowia ratunkowego i transportu sanitarnego. Nad odpowiednim rozdysponowaniem sprzętu i asortymentu, i kierowaniem ich tam, gdzie są one w danej chwili najbardziej potrzebne, pracuje powołany przez marszałka województwa specjalny zespół. W jego skład weszli przedstawiciele urzędu marszałkowskiego, wojewody mazowieckiego oraz eksperci – konsultanci wojewódzcy.

Zamówienia trafiają do szpitali

Każdego dnia do szpitali na Mazowszu dostarczane są kolejne partie zakupionego w ramach projektu unijnego sprzętu i środków ochrony osobistej. Podpisanych zostało już blisko 50 umów na dostawę ponad **260 sztuk różnego rodzaju sprzętu specjalistycznego i 4,4 mln sztuk środków ochrony osobistej.** Finalizowane są kolejne umowy. Wartość projektu unijnego to 150 mln zł, z czego zakontraktowanych zostało już ponad 106 mln zł. Realizowane umowy dotyczą zakupu respiratorów, tomografów komputerowych, aparatów RTG, defibrylatorów, kardiomonitorów, urządzeń do dekontaminacji, łóżek do intensywnego nadzoru czy pojazdów specjalistycznego przeznaczenia z oddzielną przestrzenią dla kierowcy. Sukcesywnie kupowane i dostarczane do szpitali są także środki ochrony osobistej, w tym rękawiczki, kombinezony, maski czy gogle i przyłbice.

Testy dla pracowników służby zdrowia

Blisko **7 tys. testów dla personelu mazowieckich szpitali** zakupił samorząd województwa. Osoby z podejrzeniem zarażenia, mają dostęp do szybkich testów na obecność koronawirusa. Czas oczekiwania na wyniki wynosi maksymalnie 14 godzin. Na ten cel samorząd Mazowsza przeznaczył **3 mln zł z UE**. Umowa została podpisana z ALAB laboratoria sp. z o.o. Szpitale już z nich korzystają.

Pamiętajmy o seniorach

Zarażenie koronawirusem SARS-CoV-2 jest szczególnie niebezpieczne dla osób powyżej **65. roku życia.** Ma to związek z układem odpornościowym, który z wiekiem jest coraz słabszy. Przez to starsi ludzie trudniej znoszą wszelkiego rodzaju infekcje. Poza tym cierpią często na różne choroby przewlekłe, co dodatkowo obciąża ich organizm. – *Podczas epidemii musimy dbać o siebie w szczególny sposób, a przestrzeganie zasad jest wręcz koniecznością. Dbajmy też o naszych seniorów i pomagajmy w zrobieniu zakupów czy wyprowadzeniu psa* – podkreśla wicemarszałek **Wiesław Raboszuk**.

Samodyscyplina wskazana

Nowy koronawirus SARS-CoV-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Choroba najczęściej objawia się gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem. Wirus przenosi się drogą kropelkową. Ciężki przebieg choroby obserwuje się u około 15–20 proc. osób, do śmierci dochodzi u 2–3 proc. chorych. Kluczowa w walce z koronawirusem jest profilaktyka, a przede wszystkim zachowanie higieny oraz wzajemna izolacja. Ważne jest zarówno częste i dokładne mycie rąk, unikanie dotykania twarzy, ale też noszenie w miejscach publicznych maseczek i rękawiczek. Wskazane jest używanie środków dezynfekujących, zwłaszcza po kontakcie z różnymi przedmiotami codziennego użytku (np. telefonem) czy ogólnodostępnymi powierzchniami np. poręczami czy klamkami.

Gdzie szukać informacji?

- Bieżące komunikaty publikowane są na stronach Ministerstwa Zdrowia (**gov.pl/web/koronawirus**), Głównego Inspektora Sanitarnego (**gis.gov.pl**) i Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).
- Narodowy Fundusz Zdrowia uruchomił całodobową infolinię **800 190 590**, gdzie można uzyskać informacje dotyczące postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.

Projekt „Zakup niezbędnego sprzętu oraz adaptacja pomieszczeń w związku z pojawieniem się koronawirusa SARS-CoV-2 na terenie województwa mazowieckiego” jest realizowany przez Samorząd Województwa Mazowieckiego. Całkowita wartość projektu wynosi 150 mln zł, z tego 124,9 mln zł pochodzi z funduszy europejskich z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2014-2020. Mazowsze jako pierwsze województwo w kraju uruchomiło środki unijne na ten cel.

Fundusze Europejskie Program Regionalny
Rzeczpospolita Polska
Mazowsze. serce Polski
Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego

eprasa.pl 5481b9e48c

Przedsiębiorcy piszą do prezydenta Ciechanowa

Sytuacja wywołana przez epidemię w kraju jest bez wątpienia wydarzeniem bez precedensu, doświadczeniem szczególnie trudnym dla samozatrudnionych, a także małych przedsiębiorców.

Z niepokojem śledzimy wszystkie doniesienia medialne, zarówno te dotyczące nowych przypadków zachorowań, obostrzeń z tym związanych, ale też te dotyczące rządowego wsparcia dla przedsiębiorców.

Podjęte dotychczas decyzje władz centralnych dają co prawda pewną minimalną ulgę, jednak w dalszej perspektywie, w przypadku przedłużającego się stanu epidemii będą dalece niewystarczające.

Wszystkie branże zostały w szczególny sposób doświadczone. Już od tygodni nie mamy żadnej możliwości prowadzenia działalności, zarabiania na życie naszych rodzin i bieżące opłaty. Żyjemy w ciągłym strachu i nerwach o dzień następny. Strach ten podsycają doniesienia z lokalnych zakładów pracy, w których mówi się nawet o kilkudziesięcioosobowych zwolnieniach wśród załogi.

W obecnej sytuacji nie pozostaje nic innego jak zwrócić się z apelem o wsparcie do Prezydenta i władz miasta. Nie tylko w imieniu reprezentowanego przez nas środowiska przedsiębiorców, ale jak sądzimy wszystkich przedsiębiorców działających w Ciechanowie.

Miasto zaproponowało ze swojej strony skorzystanie z odroczenia płatności podatku od nieruchomości, czy podatku od środków transportu lub rozłożenie tych podatków na raty.

Odsetki od zaległości będą mogły być umarzane na wniosek.

Jednak czy to już wszystkie instrumenty? Czy zaproponowane przez Prezydenta Ciechanowa rozwiązania wyczerpują możliwości miasta?

Jeśli istnieją przesłanki i regulacje prawne dające cień szansy na umorzenie podatków od nieruchomości chociaż na 3 miesiące, tak by dać przedsiębiorcom złapać przysłowiowego oddechu, to należy z nich bezwzględnie skorzystać.

Należy wykorzystać każdą możliwość i szansę! Czy na przykład hotel, który przez 2-3 miesiące nie przynosi zysku będzie mógł zapłacić podatek? Zapewne nie...W naszym przekonaniu właściwym narzędziem może być obniżenie stawek podatkowych do minimum a nie tylko ich odroczenie ich płatności. Wiemy, że zaplanowany jest budżet, ale w tej sytuacji powinien on ulec poważnej analizie celowościowej dochodów i wydatków. To zapewne spotka się ze zrozumieniem ze strony mieszkańców.

Jeśli teraz Prezydent i władze miasta nie poszukają rozwiązań, to za kilka tygodni może być za późno. Prosimy zrozumieć jak to dla nas trudne... My, przedsiębiorcy, musimy w tym momencie schować dumę i poczucie wstydu. Zazwyczaj nie prosiliśmy o pomoc, zazwyczaj staraliśmy się sami odnaleźć w realiach gospodarczych. Jednak obecna sytuacja za moment nas pogrąży.

Teraz szczególnie liczą się szybkie decyzje i działania. Bez wymiernej pomocy ze strony władz miasta setki osób może zostać bez pracy.

Z przekazów medialnych wiemy, iż miasto nie zamierza ograniczać realizowanych przez siebie inwestycji. Jednak jako przedsiębiorcy wyrażamy obawę, czy stać nas jako miasto na realizację tych wszystkich zamierzeń. Niektóre z inwestycji realizowane przy wsparciu środków zewnętrznych powinny być realizowane, aby nie stracić wsparcia. Natomiast te realizowane ze środków własnych powinny być ponownie przeanalizowane.

Tam, gdzie obędzie się bez negatywnych konsekwencji finansowych dla miasta należy rozważyć czasowe wstrzymanie inwestycji, natomiast w przypadku, gdzie jeszcze nie podjęto realizacji, należałoby ją czasowo odłożyć.

Musimy myśleć o potencjalnej fali zwolnień, likwidacji jednoosobowych działalności gospodarczych, spadkiem dochodów.

Obecna aktywność władz miasta zdecydowanie powinna pójść w kierunku ochrony miejsc pracy, zapewnienia bezpieczeństwa zdrowotnego oraz przygotowania się na nowe wyzwania.

Jak wiemy, eksperci liczą się z nawrotami ataku tego niebezpiecznego wirusa.

Obecny przestój społeczno-gospodarczy trwa już miesiąc i jego skutki są bardzo dotkliwe dla wszystkich. Jeśli czarne scenariusze mają się spełnić, to kolejne takie przestoje będą oznaczać koniec drobnych usług, handlu w naszym mieście.

Inne samorządy rozważają zmiany budżetowe, argumentując, iż pieniędzy musi wystarczyć na najważniejsze wydatki: na utrzymanie szkół, pomoc szpitalom i domom pomocy społecznej, pomoc firmom i organizacjom pozarządowym, a także prawidłowe bieżące funkcjonowanie wodociągów, utrzymanie czystości, czy oświetlenie ulic. Jeśli na takie kroki decydują się gminy z nieporównanie większymi budżetami, czyli Warszawa, Kraków, czy Sopot, to mniejsi, tacy jak my, powinni tym bardziej.

Liczymy na bezzwłoczne i wnikliwe podejście do naszego apelu.

Przedsiębiorcy:
1.Marta Siwek „Makeup Room”
2.Kwiaciarnia „Magiczny zakątek”
3.Marta Mikłowska Stylizacja Paznokci
4.Renata Jadczak „Studio fryzur Laris”
5.Aneta Walczewska „Słowianka”
6.Joanna Urbanowska Fryzjer męski
7.Mirosław Szymański Fryzjer męski
8.Bernard i Robert Grzankowscy „Kwiaciarnia Goździk”
9.Barnard i Halina Grzankowscy
10.Joanna Filipczak „Twój fryzjer”
11.Ewa Chilińska Salon Kosmetyczny
12.Małgorzata Skoczylast-Nowakowska „Rzeczy z rzeczy”

Prezydent odpowiada przedsiębiorcom

W pełni rozumiem sytuację, w której znalazło się obecnie, nie ze swojej winy, wielu polskich przedsiębiorców. Brak bieżących dochodów, płynności finansowej, konieczność ograniczenia zatrudnienia, zbiurokratyzownia i niewystarczająca pomoc ze strony organów administracji rządowej – to wszystko jest obiektywnie dostrzegalne dla każdego obserwującego aktualną rzeczywistość społeczno-gospodarczą.

Podmiotami, które równie mocno ucierpią z powodu trwającego kryzysu gospodarczego są samorządy. Już obserwujemy znacznie mniejsze wpływy do budżetu miasta z tytułu udziału w podatku dochodowym od osób fizycznych. Jest to spowodowane zarówno aktualną sytuacją, jak i wprowadzonymi przez rząd w poprzednim roku zmianami prawno-podatkowymi uszczuplającymi dochody samorządów. **Za pierwszy kwartał bieżącego roku wpływy są mniejsze o ok. 350 tys. zł w stosunku do analogicznego okresu z poprzedniego roku. Szacujemy, że za drugi kwartał dochód może być mniejszy nawet o 2,5 mln zł.**

Zwracam uwagę, że jako jedno z pierwszych miast w Polsce zdecydowaliśmy o zawieszeniu Strefy Płatnego Parkowania, a z tego tytułu wpływy do końca kwietnia do budżetu miasta będą mniejsze o ok. 120 tys. zł. Zdecydowaliśmy również jako jedni z pierwszych kraju m.in. o zwolnieniu z czynszów przedsiębiorców, którzy zawiesili działalność prowadzoną w lokalach miejskich, co oznacza ok. 60 tys. zł mniejszych wpływów do budżetu miasta. Z kolei o ok. 200 tys. zł mniejsze będą wpływy ze sprzedaży biletów komunikacji miejskiej, a tym samym o tyle należało będzie zwiększyć rekompensatę dla Zakładu Komunikacji Miejskiej. Ponadto na działania związane z przeciwdziałaniem rozpowszechniania koronawirusa wydatkowaliśmy już ponad 400 tys. zł nieplanowanych wcześniej środków.

Trzeba mieć świadomość, że miasta nie mają alternatywnych źródeł dla swoich dochodów. Nie czerpią pieniędzy ani z akcyzy ani z podatku VAT. Miasta nie mają „swoich” Narodowych Banków Polskich, instytucji, które mogą „dodrukowywać” pieniędzy w tym ciężkim czasie. Liczyłem, że będziemy mogli zwolnić przedsiębiorców z podatku od nieruchomości za jeden kwartał, ale pod warunkiem zabezpieczenia rekompensat dla samorządów przez budżet państwa. **Niestety poprawka Senatu RP do tzw. tarczy antykryzysowej, zakładająca rekompensaty, została odrzucona przez sejmową większość.**

Propozycja zawarta w piśmie odnośnie rezygnacji z tych inwestycji, które nie mają dofinansowania ze źródeł zewnętrznych, a dla których nie zostali jeszcze w przetargach wybrani wykonawcy jest racjonalna, ale takich inwestycji w budżecie miasta na ten rok nie ma. Jedyną taką jest stworzenie nowego miejskiego parku przy ul. Augustiańskiej, jednakże tu część prac została już rozpoczęta przed stanem epidemii, a także złożyliśmy wniosek o dofinansowanie tej inwestycji do samorządu województwa mazowieckiego, mając bardzo dużą szansę na pozyskanie środków. Inne inwestycje z pieniędzy własnych to te, które wybrali sami mieszkańcy w ramach Ciechanowskiego Budżetu Obywatelskiego, ale decyzja o rezygnacji z ich realizacji byłaby daleko kontrowersyjna i podważająca zaufanie do samej idei budżetu partycypacyjnego. Nie możemy również zrezygnować z przygotowania dokumentacji technicznych dla przedsięwzięć planowanych w kolejnych latach, gdyż są to projekty, na które będziemy wnioskować o dofinansowanie z budżetu UE na lata 2021-2027.

Obecnie wykorzystaliśmy dodatkowe cięcia, i tak już bardzo ograniczonych, wydatków bieżących, głównie w zakresie administracji, aby sfinansować, wskazane wyżej ubytki w budżecie miasta. Zrezygnowaliśmy ponadto z bardzo wielu wydatków w obszarze kultury i sportu czy wydawania i druku Gazety Samorządu Miasta Ciechanów.

Wspomniane przez Państwa działania w innych miastach, np. w Krakowie są analogiczne do tych podjętych już przez Ciechanów (odroczenie płatności podatku od nieruchomości oraz od środków transportu od marca do maja włącznie lub rozłożenia tych podatków na raty; umarzanie odsetek od zaległości; zwolnienie z czynszów przedsiębiorców wynajmujących lokale gminne w okresie zawieszonej działalności; niepobieranie opłaty za zajęcie terenu, na którym działa ogródek letni; zniesienie SPP). Błędnie sądzą Państwo, że „mniejsze miasta mogą więcej”. Otóż jest odwrotnie. **Im mniejszy samorząd tym mniejsza możliwość dywersyfikacji źródeł dochodu, im mniejszy samorząd tym mniejsza możliwość szukania oszczędności w wydatkach. Jednakże jak widać we wskazanym przykładzie, stosujemy dokładnie takie same działania jak Kraków.** Nawet dalej idące, gdyż w obszarze przeciwdziałania rozpowszechnianiu się koronawirusa postanowiliśmy dostarczyć nie tylko szpitalowi, ale także wszystkim mieszkańcom bezpłatne maseczki. Pełen zakres wszystkich inicjatyw miasta można znaleźć na specjalnie przygotowanej stronie: www.umciechanow.pl/dla_mieszkancow/koranawirus

Jestem gotowy do dialogu oraz działań mających na celu poszukanie możliwości dalszego wsparcia m.in. dla lokalnych przedsiębiorców. Dlatego też zaproszę Państwa do współpracy postulowanej w wiadomości. Będę też aktywnie występował do organów administracji rządowej, także w ramach uczestnictwa miasta w działaniach Związku Miast Polskich, aby wprowadzić np. rekompensaty dla samorządów przy zastosowaniu zwolnień z podatku od nieruchomości. **Bez rekompensat jakikolwiek ruch jest niemożliwy do przeprowadzenia z powodów formalno-prawnych, gdyż każda zmiana budżetu powodująca zmniejszenie jednego źródła dochodu musi równocześnie oznaczać wskazanie nowego źródła dochodu lub zmniejszenie wydatków.**

Z wyrazami szacunku
Krzysztof Kosiński

PUP w Żurominie pomaga przedsiębiorcom

Liczba bezrobotnych gwałtownie nie wzrasta

Zła sytuacja wśród żuromińskich przedsiębiorstw nie wpływa na gwałtowny spadek zatrudnienia. Jednak dla poszukujących pracy jest obecnie niewiele ofert. Pracownicy PUP przyjmują wnioski odnośnie tarczy antykryzysowej.

Niedawno pisaliśmy o trudnej sytuacji panującej wśród przedsiębiorczych mieszkańców powiatu żuromińskiego. Wydaje się, że największy problem z przetrwaniem kryzysu będą miały małe przedsiębiorstwa, które są filarem krajowej gospodarki.

Taką tezę potwierdza także dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Żurominie, pani Joanna Hajdas. Pracownicy pośredniaka wytrwale przyjmują wnioski firm o wsparcie ze środków rządowej tarczy antykryzysowej.

- Do dziś (16 kwietnia br., przyp. red.) otrzymaliśmy 95 takich wniosków. Pracodawcy przychodzą do nas, rozmawiamy przez szybę, staramy się pomóc. Zazwyczaj to właśnie przedsiębiorcy służą nam pomocą, oferując pracę zarejestrowanym osobom bezrobotnym. Teraz się odwdzięczamy i to my wychodzimy im naprzeciw – komentuje sytuację dyrektor PUP.

Osoby samozatrudnione, prowadzące jednoosobową działalność gospodarczą, mogą ubiegać się o dofinansowanie kosztów jej prowadzenia. Pomoc oferowana jest także w zakresie dofinansowania części wynagrodzeń pracowników w mikro, małych i średnich przedsiębiorstwach. Tarcza ma również na celu dofinansowanie części kosztów wynagrodzeń pracowników dla organizacji pozarządowych.

Jak poinformowała Joanna Hajdas, wnioski można składać drogą elektroniczną, za pomocą profilu zaufanego, lub złożyć wniosek wraz z podpisaną umową w wersji papierowej - należy przesłać go za pośrednictwem poczty, a także w zamkniętej kopercie wrzucić do skrzynki pocztowej w siedzibie PUP.

Przygotowani na powracających

W momencie ogłoszenia przez rząd zamiaru zamknięcia granic pojawiła się obawa, że powracający z zagranicy rodacy lawinowo zaczną rejestrować się w urzędach pracy.

- Przygotowaliśmy się na taką ewentualność. Osoby powracające do naszego kraju muszą przejść obowiązkową kwarantannę, która trwa dwa tygodnie. W tym czasie podlegały ubezpieczeniu, bez konieczności rejestracji w PUP. W naszym urzędzie na pewno zarejestrowały się dwie takie osoby, odpowiedzialnie, już po przebytej izolacji. Czy było ich więcej? Ciężko to stwierdzić - wyjaśnia pani dyrektor.

Obywatele powracający z zagranicy mogą skorzystać z możliwości zarejestrowania się online.

- Nie wszyscy potrafią się zarejestrować korzystając z narzędzi elektronicznych. Są osoby, które nie potrafią np.: obsłużyć komputera, a także chciałyby otrzymać od nas pomoc. Dlatego pracownicy PUP są dla nich dostępni, oczywiście z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa. Osoby, które mają możliwość rejestracji, czy składania wniosków online prosimy o skorzystanie z niej – prosi o odpowiedzialne zachowanie Joanna Hajdas.

Dyrektor zwraca także uwagę, że pomimo trudności żuromińskich przedsiębiorców Powiatowy Urząd Pracy w Żurominie nie odnotował skoku osób zarejestrowanych jako bezrobotne.

Na koniec marca liczba osób zarejestrowanych w PUP wynosiła 2428, natomiast w trakcie rozmowy z dyrektor placówki było 2431 osób zarejestrowanych jako osoby poszukujące pracy. Jak widać liczba ta nie zwiększyła się znacząco.

- Obecnie nie odnotujemy skoku liczby osób pozostających bez pracy, jednak nie można tego wykluczyć w przyszłości – zaznacza dyrektor żuromińskiego PUP.

Jeśli narzędzia mające wspomóc przedsiębiorców okażą się niewystarczające, sytuacja na rynku pracy może się pogorszyć. Natomiast obecnie jest ona stabilna, a w powiecie nie dochodzi do grupowych zwolnień pracowników.

kuj

eprasa.pl 5481b9e48c

Już 3269 mężczyzn po pięćdziesiątce odzyskało 100% możliwości seksualnych

Nowy środek na POTENCJĘ dla mężczyzn 50+

TYLKO do 28 kwietnia 70% taniej!

Wyprodukowany specjalnie dla mężczyzn w wieku dojrzałym bije rekordy popularności za oceanem. Nazywany afrodyzjakiem XXI wieku przywraca pełnię zdolności seksualnych, naturalnie odbudowuje libido i wzmacnia erekcję.

100% satysfakcji

Statystyki są przygnębiające: ponad 60% 50-latków uprawia seks tylko 1–2 razy w miesiącu, a aż 1/4 wcale. Z kolei wśród 60-latków tylko połowa jest aktywna seksualnie, pozostali zamieniają się we sfrustrowanych i zrzędzących emerytów, którym trudno przyznać się, że najbardziej w życiu boli ich brak seksu. Tylko, że to NIE JEST ich wina! Osłabienie libido i problemy z erekcją dotykają już co czwartego mężczyznę w Polsce, czego przyczyną są głównie: stres, pośpiech, niezdrowy tryb życia oraz niski poziom testosteronu we krwi. W końcu przychodzi taki moment, że mężczyzna zaczyna mieć poważne problemy ze wzwodem. Rodzi to ogromną frustrację, która niszczy jego samoocenę i rujnuje jego związek.

5 naturalnych substancji stymulujących erekcję

Jeśli ten problem dotyczy również Ciebie (albo Twojego męża lub partnera) – nie jesteś sam!

Z problemem braku (lub niepełnej) erekcji milionów mężczyzn na świecie postanowili rozprawić się naukowcy z ośrodka klinicznego w Houston. Najpierw na podstawie badań wytypowali najczęstsze przyczyny impotencji. Następnie poszukali najlepszych, naturalnych sposobów, które pozwolą je pokonać. I tak stworzyli **preparat, który łączy w sobie 5 najsilniejszych substancji stymulujących erekcję.** Środek, który składa się w 100% z naturalnych wyciągów roślinnych (w przeciwieństwie do sztucznych dopalaczy dostępnych na rynku działających krótko i doraźnie).

Pan Marcin W. z Krakowa był jednym z tysięcy mężczyzn w Polsce, których dotknął problem spadku libido i braku erekcji. Oto jego relacja:

Mam 57 lat, żonę, dwójkę dorosłych dzieci. Od 28 lat pracuję jako organista w kościele. Problemy ze wzwodem zaczęły się u mnie od choroby prostaty. Z początku myślałem, że to chwilowe, ale niestety, chęć do seksu spadła, nie miałem wzwodu i stresowałem się. A moja żona lubi seks! Czułem, że zawodzę ją na całej linii, że nasze życie intymne gaśnie. Wiagry nie chciałem brać ze względu na nadciśnienie. No ale co ma zrobić facet, któremu nie staje? Samoocena leci w dół, zacząłem sobie sączyć winko wieczorami. A moja żona zmieniła się w prawdziwą jędzę, biegała tylko po domu i trzaskała garnkami. Czułem się jak niepełnosprawny staruszek...

Któregoś dnia przeczytałem w gazecie, że poszukują chętnych do wypróbowania nowego preparatu na potencję. I zgłosiłem się. Zwłaszcza, że pisali iż mogą brać go osoby z nadciśnieniem, chorzy na serce i prostatę. Po kilku dniach dostałem preparat pocztą. Dyskretnie opakowany w zwykłe, szare, tekturowe pudełko. Zacząłem brać, jak pisali: jedną tabletkę rano, drugą wieczorem. I stał się cud! [śmiech]

Dokładnie trzeciego dnia wieczorem poczułem, jak narasta we mnie ochota na seks. Jakiś taki entuzjazm we mnie wstąpił i energia. Poczułem, jak sztywnieję. Rewelacja. Tego dnia uprawialiśmy seks jak dawniej, a nawet lepiej, bo mogłem długo. I tak już zostało! Moja żona przemieniła się znów w fajną babkę, chodzi zadowolona. Dobrze jest!

Mąż dobiega już do 60. Zawsze wolałam starszych facetów, ale mam też swoje potrzeby! Ostatnio każda próba seksu kończyła się kompletną klapą! Staszek zawstydzony swoją łóżkową niesprawnością unikał mnie jak ognia. Miałam tego dość, musiałam coś z tym zrobić! Szukałam, szukałam i w końcu natrafiłam na ten preparat. Już po jednej tabletce zażytej przez męża wreszcie poczułam co to porządny seks! A teraz po 3 tygodniach nie mogę wyjść z zachwytu. Każdego wieczora po parę godzin, znowu czuje się jak nastolatka!"

~ Iwona (46 lat) z Płocka

Po 60-tce zostałem totalnym kaleką seksualnym. Obawiałem się, że żona zacznie szukać zaspokojenia na boku. Poza problemami z seksem, miałem też poważną chorobę serca, a za sobą dwa zawały. Niebieskie tabletki całkowicie więc odpadały. Lekarz pokazał mi te naturalne tabletki biostymulacyjne. Mówił, że to prawdziwe cudo, że są skuteczne prawie w 100%. No i miał rację! To był prawdziwy strzał w dziesiątkę! W łóżku czuję się teraz jak młody Bóg!! Znacznie lepiej niż wtedy, gdy miałem 20 lat. Jesteśmy z żoną prawie 40 lat po ślubie, a nasz seks jest znacznie lepszy niż na początku znajomości. Jest ogień!"

~ Grzegorz.W (66 l.) Bełchatów

W jaki sposób preparat odbudowuje i wzmacnia mechanizm erekcji?

Działanie preparatu z Houston jest dogłębne i trwałe. Nie tyle sztucznie wywołuje erekcję (co w przypadku popularnych na rynku preparatów może być bolesne), ile **permanentnie uzdrawia cały mechanizm i odbudowuje męskie libido** począwszy od hormonów (zwiększa naturalną produkcję testosteronu w organizmie), na naprawieniu mechanizmu erekcji kończąc.

Preparat działa na TRZECH głównych płaszczyznach: **1) zwiększa produkcję tlenku azotu,** który odpowiada za prawidłowy dopływ krwi do penisa i nasilenie erekcji; **2) wzmacnia erekcję i pozwala lepiej ją kontrolować** oraz wydłuża czas jej trwania poprzez zwiększenie ukrwienia ciał jamistych i utrzymanie na stałym poziomie stężenia cGMP, **3) poprawia libido i wydolność seksualną** (m.in. zawiera tzw. **naturalną wiagrę, czyli peruwiański korzeń rośliny Lepidum meyenii – skuteczny afrodyzjak zwiększający doznania seksualne** i stosowany przez starożytnych Inków). W efekcie mechanizm erekcji zostaje **NA TRWAŁE zregenerowany** za pomocą naturalnych i bezpiecznych dla zdrowia ekstraktów roślinnych. A mężczyzna odzyskuje **możliwości seksualne takie, jak miał w wieku 20 – bądź 30-kilku lat!** Bez chemii i sztucznego pobudzania, jak to ma często miejsce w wypadku wielu innych dostępnych na rynku środków.

Dla kogo jest preparat?

Preparat został stworzony specjalnie z myślą o mężczyznach DOJRZAŁYCH w tym również cierpiących na nadciśnienie, dolegliwości układu krążenia czy prostaty. Nie powoduje skutków ubocznych, ponieważ nie wywołuje erekcji sztucznie, tylko naprawia jej mechanizm. Ale mogą go oczywiście stosować również młodsi mężczyźni.

Preparat dotarł niedawno do Europy. W Polsce jest dostępny wyłącznie w sprzedaży telefonicznej. Zamawianie jest dyskretne, nie trzeba wcześniej nic płacić – dopiero w momencie odbioru przesyłki. Warto zadzwonić już dzisiaj, ponieważ pierwsze **150 osób otrzyma dofinansowanie!**

BEZPIECZNA I STERYLNA PRZESYŁKA ZAMÓW NIE WYCHODZĄC Z DOMU PŁAĆ KARTĄ PRZY ODBIORZE!

SPECJALNE DOFINANSOWANIE NA ORYGINALNY PREPARAT

Pierwsze 150 osób, które zadzwoni do 28 kwietnia 2020 r., dostanie **70% ZNIŻKĘ!** Otrzymasz wówczas naturalny preparat mogący wspomagać odbudowywanie potencji i wzmacnianie erekcji **za jedyne 97 zł (przesyłka GRATIS!)**

ZADZWOŃ: 81 300 31 00

Od poniedziałku do niedzieli w godz. 8:00-20:00 (Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

eprasa.pl 5481b9e48c

Potrzebne jeszcze ponad 7 mln zł, wpłać choć 1 zł

Wyścig z czasem - dla Wojtusia

Mimo ciężkiej choroby i przeżyć, jakich doświadczył w ciągu liczącego zaledwie 16 miesięcy życia, jest pogodnym dzieckiem. Chciałby, co widzą rodzice, choć on nie może o tym powiedzieć, chodzić i bawić się ze starszym braciszkiem. Nie pozwala mu na to SMA1, rdzeniowy zanik mięśni. Wojtuś Howis oddycha przez część doby z pomocą respiratora, musi być dożywiany przez brzuch i często noszony w pozycji pionowej. Jego chorobę może zatrzymać nowatorska terapia genowa w Stanach Zjednoczonych. Można ją zastosować jedynie u dziecka do 2. roku życia, ważącego mniej niż 16 kg. Kosztuje ponad 9 mln zł, brakuje jeszcze ponad 7 mln zł. Taką kwotę starają się zebrać rodzice Wojtusia Izabela i Paweł Howis z pomocą rodziny, przyjaciół i ludzi dobrej woli, nie tylko z regionu, w którym mieszkają. Losem Wojtusia próbuje zainteresować Mazowszan m.in. pochodząca z powiatu makowskiego Anna Mucha.

FOT. ARCHIWUM RODZINNE

Wojtuś z rodzicami i starszym bratem Szymkiem

- Nie znam rodziny Wojtusia, pomagam zawsze, gdy tylko mogę. Wstawiam u siebie na Facebooku linki, piszę posty z prośbą o pomoc. Każdy z nas może pomóc, albo poprzez wpłatę pieniędzy, albo przekazanie na licytację rzeczy, które ma w domu – powiedziała Anna Mucha, mama trójki małych dzieci, dawna mieszkanka Krasińca, obecnie Garwolina, absolwentka Technikum Ekonomicznego w Zespole Szkół im. Żołnierzy Armii Krajowej w Makowie Maz.

Anna Mucha należy do grup pomocowych, przekazuje przedmioty na licytacje, pisze do znanych osób z prośbą o pomoc i mediów z prośbą o nagłośnienie akcji na rzecz dzieci m.in. chorych na serce jak Gabrysia Grono, od której zaczął się jej wolontariat, czy chorych na SMA jak Patryk, dla którego już zostały uzbierane pieniądze, a ostatnio Wojtuś Howis z Galewic w województwie łódzkim.

Za sprawą wolontariuszki do wyścigu z czasem, dla Wojtusia, dołączyły i inne osoby z powiatu makowskiego, m.in. Monika Zbrzezna, szkolna koleżanka Anny Muchy, obecnie mieszkanka gminy Gołymin-Ośrodek, która poprosiła o pomoc redakcję „TC".

Trudna historia małego Wojtka

- Wojtek został stosunkowo wcześnie zdiagnozowany, bo miał 6 tygodni. Ale gdybym była lekarzem, to już po porodzie, w szpitalu, bym zauważyła chorobę – zaczęła opowieść Izabela Howis, mama Wojtusia i dwa lata starszego Szymka, podczas rozmowy telefonicznej 15 kwietnia. Zapytana o stan zdrowia synka po narodzinach, odpowiedziała: – Miałam strasznie ciężki poród, mimo, że ciąża przebiegała książkowo. Wojtuś był wiotki i siny, nie podnosił lewej rączki i słabo ruszał nóżkami. Lekarze mówili, że jest to związane z niedotlenieniem dziecka i rehabilitacja powinna doprowadzić wszystko do normy.

Tak się nie stało. Rodzice nie zauważyli poprawy stanu zdrowia synka. Za pośrednictwem lekarza rodzinnego trafili do zajmującej się dziećmi rehabilitantki, a potem do neurologa dziecięcego do Wrocławia, który postawił diagnozę. Za sprawą lekarki do dziś opiekującej się Wojtusiem, w ciągu tygodnia, czyli bardzo szybko, jak podkreślają Izabela i Paweł Howis, zostały zrobione badania genetyczne. Zapadła diagnoza: SMA1, najcięższa postać rdzeniowego zaniku mięśni, rzadkiej choroby genetycznej, powodującej, że u osób nią dotkniętych zanika możliwość wszelkich ruchów, zanika praca mięśni, w tym odpowiedzialnych za oddychanie, i dochodzi do przedwczesnej śmierci.

- To była tragedia. Nieprzespane noce, hektolitry wylanych łez. Co dalej? Co robić? Każdy lekarz przedstawiał to w czarnych barwach – wspomniała mama Wojtusia.

Wojtuś Howis mimo choroby jest pogodnym dzieckiem

Obecnie przebywa z synkami w domu, niedawno wróciła z Wojtusiem ze szpitala.

- Wstajemy rano, zaczynamy od koflatora, czyli wymuszania tą maszyną kaszlu u Wojtka. Potem odsysamy, ponieważ jest ciągły problem z wydzieliną. Karmimy, zmieniamy opatrunki i robimy ćwiczenia. Potem krótka drzemka i cały cykl od początku. Pod koniec ubiegłego roku Wojtuś niestety musiał mieć zrobiony zabieg tracheotomię i ma założonego PEG-a, czyli dożywianie przez brzuch. Ma problemy z oddychaniem, jest pod respiratorem, ale cały czas podejmujemy próby, żeby oddychał sam. Pół roku spędziliśmy na OIOM-ach. To jest walka o życie synka, bo nigdy nie wiemy, jak się skończy. Wojtuś miał poważne zapalenia płuc. Jego forma byłaby lepsza, gdyby nie pobyty w szpitalu – opowiedziała trudną historię synka Izabela Howis.

- Na OIOM-ie personel zmienia się co 8 godzin, u nas w domu żona jest pielęgniarką przez całą dobę – zaznaczył Paweł Howis. – Mąż pracuje zawodowo, bo ktoś z nas musi pracować. Ale gdy jest w domu, to pomaga przy synku – dodała jego żona.

Pogodny malec i jego rodzina

Na zdjęciach pozbawiony respiratora Wojtuś uśmiecha się i patrzy dużymi ładnymi oczami. Gdy widzi się tylko jego twarz i tułów, nie znając jego wieku ani historii, można pomyśleć, że jest zdrowy.

- Mimo wszystko Wojtek jest bardzo pogodnym dzieckiem. Niejedna osoba dorosła nie zniosłaby tego, co on musi znieść. Wszystko rozumie, jak na swój wiek. Denerwuje się, widząc brata, że on skacze, chodzi, mówi, bo Wojtuś takich rzeczy nie robi – łamiącym się głosem opisała synka pani Iza. – Po miesiącu rehabilitacji synek zaczął unosić rączkę wysoko do góry, czym lekarze byli zdziwieni. Rączki ruszają się jak u zdrowego dziecka, gorzej z nóżkami, wyginają się, są w położeniu podeszwowym, zaczynają się krzywić, to samo kręgosłup.

Wojtuś został włączony do programu badań klinicznych i otrzymuje lek w postaci syropu. Jego rodzice zdecydowali, że nie będą się starać o refundowany w Polsce lek Nusinersen, który podaje się co kilka miesięcy poprzez wkłucie w kręgosłup dziecka, co jest dla niego wielką traumą. Gdyby udało się zebrać pieniądze na lek Zolgensma podawany w Stanach Zjednoczonych, który w 95 procentach zatrzymuje postęp choroby, rodzina musiałaby zrezygnować z udziału w programie badań klinicznych w Polsce.

- Zdecydowaliśmy się na tę zbiórkę, bo wiemy, że Wojtek ma naprawdę duże predyspozycje – podkreśliła jego mama. – Poza tym rodzina nas porządnie zmotywowała, bo to nie jest tylko choroba Wojtka, ale tak naprawdę nas wszystkich. To jest okrutna choroba, która wyzwala u wszystkich strach. Nie wiemy, kiedy znajdziemy się w szpitalu, czy zdołamy pomóc Wojtkowi, zanim dojedziemy do szpitala, jak się to wszystko skończy.

Oprócz obawy o zdrowie i życie młodszego synka, obecnie 16-miesięcznego, Izabela i Paweł Howis obawiają się o zdrowie i życie starszego, ponad 3-letniego Szymka. Chłopiec dotychczas ze względu na walkę o Wojtusia i brak czasu rodziców nie ma zrobionych badań genetycznych.

- Jest duże podejrzenie, że Szymuś będzie nosicielem wadliwego genu tak jak my oboje z mężem. Są cztery typy tej choroby. Ani Szymuś, ani my nie mamy gwarancji, że nie zachorujemy – przyznała mama chłopców. – Trzyma nas przy życiu wiara. Ale w tak strasznej chorobie, chyba tylko osoba święta czasami by nie wątpiła. Dlatego nie tylko prosimy o pieniądze, ale też o modlitwę w naszej intencji.

Ogromna kwota i mało czasu, czyli liczy się każda złotówka

W Polsce rodzi się coraz więcej dzieci z SMA, rocznie od 30 do 40 dzieci. Większość rodziców nie decyduje się na zbiórkę pieniędzy na ich leczenie ze względu na wielomilionowy koszt terapii. Rodzice Wojtka, po namowach ze strony rodziny, podjęli wyzwanie. Założyli 6 lutego zbiórkę na portalu siepomaga.pl. Wcześniej dowiedzieli się o nowatorskiej terapii genowej w USA, która działa inaczej niż lek dostępny w Polsce, gdyż wpływa bezpośrednio na uszkodzony gen SMN1.

- Wszystkie dostępne leki uzupełniają brakujące białko i tylko hamują chorobę. Natomiast lek w USA, o który walczymy, spowoduje, że organizm dziecka będzie sam produkował brakujące białko. Ten lek ma też inną ważną zaletę, jest to jednorazowy wlew dożylny – wytłumaczyła Izabela Howis. – Z dotychczas znanych leków ten lek w największym stopniu zatrzymuje postęp choroby. Znamy historie dzieci, które go dostały i efekty są zadziwiające. Dla Wojtusia i innych dzieci z SMA to ogromna nadzieja na pozbycie się wszystkich rurek i sprzętów, na lepsze zdrowie i życie. Problem jest taki, że trzeba go podać dziecku przed ukończeniem 2-go roku życia.

Wojtuś Howis 7 grudnia br. skończy 2 latka, zostało więc tylko kilka miesięcy do czasu podania mu leku, a tylko ponad 2 miesiące do końca zbiórki. Chłopiec nie może ważyć więcej niż 16 kg, to drugi warunek zastosowania terapii; obecnie waży 12 kg. Jego drobna i szczupła mama ma już problemy z noszeniem go na rękach.

- Mówi się, że jest to najdroższy lek świata, bo kosztuje ponad 2 miliony dolarów – zaznaczyła pani Iza.

Koszt leku, jego podanie, opieka w klinice w USA – to wszystko zostało wstępnie wycenione na ponad 9 mln zł. Kwota może ulec zmianie, zależnie od kursu dolara.

- Rodzina, przyjaciele, znajomi pomagają nam przy zbiórce, tak jak cała lokalna społeczność. Sami byśmy nie dali rady. Wiem, że powstały kolejne zbiórki. Rozgłos jest konieczny, bo potrzebna jest ogromna kwota – przyznała mama Wojtusia.

Na portalu Fundacji Siepomaga (strona https://www.siepomaga.pl/wojtus) na terapię genową w walce z SMA1 zostało zebranych 2.204.720,55 zł, czyli 22,44 procent potrzebnej kwoty (stan 16 kwietnia o godz. 16.45). Zbiórkę wsparło 88.813 osób; najniższe wpłaty wynoszą 1 zł. Dla Wojtusia można również przekazać 1 procent podatku: numer KRS 0000396361, cel szczegółowy 0062356 Wojciech.

W pomoc Wojtkowi zaangażowała się również Fundacja Happy Kids, która zbiera na lot do USA. Na jej koncie 15 kwietnia widniało ponad 137 tys. zł., dojdzie kwota ponad 22 tys. zł za maseczki w gminie Wieruszów. Do zbiórki dołączyła też Fundacja Pomocy Dzieciom i Osobom Chorym „Kawałek Nieba". Pieniądze można wpłacać na jej konto: Santander Bank/ 31 1090 2835 0000 0001 2173 1374 tytułem: „2547 pomoc dla Wojtka Howis". Do nich dołączyła Caritas, esemes o treści „Wojtek" należy wysłać na nr 72052 (koszt 2,46 zł z VAT).

Na portalu społecznościowym Facebook powstała strona „Wojtek Howis i walka z SMA", którą udostępniają m.in. Anna Mucha i Monika Zbrzezna, mamy małych dzieci, mieszkanki Mazowsza. Powstała też grupa publiczna „Licytacje dla Wojtusia z SMA. Mały Człowiek, Wielka Sprawa!", do której obie należą i zachęcają do dołączenie do niej innych.

O dzielnym malcu, chorym na SMA1 napisały lokalne i regionalne gazety, jego historia została opowiedziana w programie Elżbiety Jaworowicz „Sprawa dla reportera".

- Potrzebujemy tysięcy wspaniałych serc, które dadzą nam nadzieję, że los synka nie jest jeszcze przesądzony – zwróciła się do czytelników „TC" Izabela Howis. – Nie znam osobiście tych osób, które nam pomagają, wszystkim jestem wdzięczna. Nie prosimy o miliony, prosimy o każdy 1 zł.

Wyścig z czasem dla Wojtusia trwa. Każdy z nas może wziąć w nim udział, wpłacając choć 1 zł lub wystawiając na licytację jakiś przedmiot albo biorąc w niej udział.

IZABELA KOBA

eprasa.pl 5481b9e48c

Kiedy egzamin dojrzałości? Tego nie wie nikt

Maturzyści żyją w niepewności

- Nie wyobrażam sobie. Nie wiem jak będzie wyglądał. Boję się tego – odpowiada nam na pytanie dotyczące tegorocznego egzaminu dojrzałości jeden z maturzystów LO w Żurominie. Młodzież jest przerażona, nie wie jak potoczą się j ej losy. Tymczasem w ich głos nikt się nie wsłuchuje.

W tym roku nie będzie kwitnących kasztanów podczas matury – to już pewne. Młodzież, ale także nauczyciele i rodzice, nie znają dokładnego terminu, w którym miałby zostać przeprowadzony egzamin dojrzałości. Co więcej, nie wiedzą także w jakiej dokładnie formule miałby się odbyć. Taka nieświadomość powoduje u nich stres, co można zauważyć we wpisach na portalach społecznościowych. Młodzi ludzie doskonale rozumieją w jakiej sytuacji znajdują się ludzie w obliczu pandemii, oczekują jednak konkretów. Narasta w nich gniew, zastanawiają się jak będzie wyglądała rekrutacja na studia. Czy w ogóle się odbędzie? Brak informacji tylko pogłębia ich negatywne nastawienie.

Na temat emocji i wyobrażeń związanych z egzaminem maturalnym rozmawiam z abiturientami Liceum Ogólnokształcącego im. Marii Dąbrowskiej w Żurominie. Młodzi ludzie chętnie odpowiadają na pytania, chcieliby, aby ich głos był brany pod uwagę. Czują się ignorowani, a przecież to właśnie oni powinni mieć prawo wypowiedzenia opinii na ten temat.

- Ostatnimi czasy mam ambiwalentne podejście do tego tematu. Z jednej strony cieszę się, że mam więcej czasu na naukę, ale z drugiej... potrzebuję określenia terminu, żeby wziąć się za siebie. Co do nieokreślenia formuły, moim zdaniem odejście od matury ustnej to bardzo dobry pomysł. Najwięcej maturzystów nie zdaje egzaminów ustnych, a one i tak w rekrutacji pełnią bardzo małą rolę, często w ogóle się nie liczą. Przykre jest to, że pozostawia się nas samych sobie. Nikt nie chce brać odpowiedzialności za nas i nasza przyszłość. W innych krajach jak we Francji całkowicie odeszli od egzaminów, a u nas problem jest z najprostszą sprawą: terminem – wyraża swoje odczucia Sara Ghazaryan.

Innego zdania na ten temat jest kolega Sary, Igor Kawczyński, który wspomina o przygotowaniach do matury ustnej i ich bezsensowności wobec pomysłów kierownictwa resortu edukacji.

- Emocje bez wątpienia nie należą do tych pozytywnych. Nikt nie lubi braku pewności, a niejasny plan działań ze strony rządu oczywiście w tym nie pomaga. Sytuacja tutaj jest o tyle skomplikowana, że przygotowywaliśmy się dłuższy czas pod kątem matur, które miały odbyć się na początku maja, a aktualnie mówimy o terminie czerwca, a może nawet i późniejszym. Dodatkowym problemem okazuje się sama forma egzaminu i to, czy będzie nas obowiązywać część ustna. Na dzień dzisiejszy nie wiemy jak ostatecznie będzie to wyglądać, co powoduje kolejną niepewność. Jeszcze przed kwarantanną ćwiczyliśmy różnorodne schematy występujące właśnie na egzaminach ustnych i wraz z nauczycielami trenowaliśmy wszystko po to, żeby jak najlepiej zaprezentować się w maju, a aktualnie to wszystko może okazać się zwyczajną stratą czasu – nie ukrywa niezadowolenia z położenia maturzystów Igor.

FOT. ALEKSANDRA OTREMBSKA

Aleksandra Otrembska stara się pozytywnie podchodzić do całej tej sytuacji, ma nadzieję, że niebawem wszystko wróci do normy

Słowo „niepewność" wraca jak bumerang

Niektórzy uczniowie przygotowywali się do egzaminu dojrzałości od rozpoczęcia edukacji w szkole średniej. Obawiają się teraz, że nie uda się im dostać na wymarzone studia. Problemem ma być stres, który znacznie wpływa na ich codzienne funkcjonowanie.

- Wybieram się na studia medyczne, więc maturę muszę napisać na min. 85% z biologi i chemii, żeby mieć pewność, że dostanę się na swoją uczelnię. Było to moje marzenie od zawsze, więc tak naprawdę zaczęłam się przygotowywać już w 1 klasie liceum. Kiedy już większość miałam przerobiony materiał, a moje wyniki w końcu były takie jak chciałam, przyszedł wirus. Myślałam, że to będzie chwilowe. Matury nie mogą być zagrożone. Nigdy tak się nie zdarzyło – emocjonalnie komentuje Katarzyna Czachorowska, po czym dodaje: - Jednak kiedy dzień mijał za dniem (kwarantanny, przyp. red), a sytuacja się nie poprawiała, zaczęłam się martwić. Co jeśli matur nie będzie? To była najczarniejsza myśl. Trzy lata życia poświęciłam na ten jeden test. Czy to na marne? Nie chciałam w to wierzyć.

Uczennica LO w Żurominie czekała cierpliwie na konferencję, na której miały być ogłoszone konkrety dotyczące matur i egzaminu ósmoklasisty. Okazało się, iż termin nadal nie został podany, ale uczniowie mają dowiedzieć się o nim na 3 tygodnie przed egzaminem.

- Matury zostają przełożone. Wiedziałam, że tak będzie, nie mogło być inaczej. Ale uświadomiłam sobie, że kwarantanna odebrała coś dla nas ważnego. Koniec szkoły. Ostatni czas z klasą, której pewnie już nigdy nie zobaczę – puentuje swoją wypowiedź Katarzyna Czachorowska.

Pozytywniej do całej sytuacji podchodzi Ola, dla której priorytetem jest bezpieczeństwo.

- Jeśli chodzi o rekrutacje na studia myślę, że większość spraw będzie odbywać się online co będzie bezpieczniejsze dla wszystkich. Terminy zapewne zostaną przesunięte na później, ale myślę, że wszystko będzie przebiegało pomyślnie. Uważam, iż pandemia wpłynęła na moje życie, zmieniając wszystkie moje plany, lecz mam nadzieje, że za jakiś czas już wszystko wróci do normy – przedstawia optymistyczny wariant Aleksandra Otrembska.

FOT. SARA GHAZARYAN

Uczennica LO w Żurominie, Sara Ghazaryan martwi się tym, jak obecna sytuacja wpłynie na jej przyszłość

„Okres letni, a uczniowie jak i nauczyciele w kombinezonach ochronnych"

Tak wyobraża sobie egzamin dojrzałości Julia Budzich. Jej zdaniem, jeśli matury odbędą się w obecnej sytuacji na pewno będą niekomfortowe, zarówno dla uczniów, jak i nauczycieli.

- Wydaje mi się, że matur póki co nie da się przeprowadzić w bezpieczny dla wszystkich ludzi sposób. Może dopiero jesienią byłby na to dobry czas? - zastanawia się Julia.

Maturzyści przyznają, że czas „w zamknięciu" spędzają na szlifowaniu swojej wiedzy. Wierzą także, iż mimo pandemii znajdzie się rozwiązanie tej sytuacji, które umożliwi im kontynuację nauki i normalną egzystencję, już bez stresu o przyszłość.

- Szczerze, do matury bardzo długo podchodziłem po stoicku. Jakoś to będzie. Inni zdali, to co, ja nie zdam? Czego miałem się nauczyć, to już umiem i tym podobne. Niedawno moje podejście zmieniło się, nadmiar wolnego czasu poskutkował tym, że niemal codziennie robię jakieś arkusze, powtórki. Wcześniej jakoś go brakowało. Wolny czas między nauką na bieżąco wolałem poświęcić na oddawanie się rozrywkom. Teraz nawet z nudy zdarza mi się sięgnąć po podręcznik lub obejrzeć nieco inteligentniejszy film, przeczytać jakiś reportaż. A nóż się przyda. Więc pomimo tego iż praktycznie całe życie człowiek szykuje się do tego egzaminu, to jednak u mnie maraton powtórek, poza szkołą, zaczął się w czasie epidemii – przyznaje Dominik, uczeń żuromińskiego ogólniaka, po czym dodaje - Aktualnie nie wyobrażam sobie nawet matury, o rekrutacji na studia nie wspominając. Nie wiem jak będzie wyglądał (egzamin dojrzałości, przyp. red.). Boję się tego. Zastanawiam się nad tym, lecz na razie mogę tylko się wszystkiego domyślać.

Jego szkolny kolega, Mateusz Zboiński, nie może sobie wyobrazić sposobu przeprowadzenia matur w warunkach epidemii.

- Nie mam pojęcia, co może wymyślić rząd, aby przeprowadzić ten egzamin w sposób bezpieczny zarówno dla egzaminowanych jak i egzaminatorów. Jego termin to też wielka enigma. Z jednej strony od premiera i ministra edukacji słyszymy, że połowa, może koniec czerwca, a z drugiej wirusolodzy twierdzą, że to z pewnością nie będzie jeszcze bezpieczny czas. Od pewnego czasu obowiązuje zakrywanie nosa i ust w miejscach publicznych. Nie wyobrażam sobie pisania matury w rękawiczkach i maseczce. Jest to po prostu niewygodne i uciążliwe. Maseczka utrudnia swobodne oddychanie, nie dostarczamy takiej ilości tlenu jak w oddychaniu bez niej co po pewnym czasie powoduje ból głowy. Czy to są komfortowe warunki do pisania najważniejszego egzaminy w życiu? Nie wydaje mi się – podsumowuje Mateusz.

- Ja jestem w liceum i mam łatwiejszą sytuację, ale co z ludźmi w technikum? Ich egzaminy zawodowe. Ciekawe. Myślę, że pandemia na pewno wpłynie na moją przyszłość, w mniejszym lub większym stopniu. Strasznie mi przykro z tego powodu. Moje plany w jednej chwili stały się praktycznie nierealne – przedstawia swój punkt widzenia Sara Ghazaryan.

Wśród młodych ludzi panuje niepewność. Niektórzy starają się spoglądać w przyszłość optymistycznie, a inni zapanować nad ogarniających ich stresem. Maturzyści mają wiele pytań na temat tegorocznego egzaminu dojrzałości, jednak jeszcze nikt im na nie nie odpowiedział.

KLAUDIA KUJAWA

Mazowsze:

Ponad 100 mln zł na sprzęt dla szpitali

Każdego dnia do szpitali na Mazowszu dostarczane są kolejne partie zakupionego w ramach projektu unijnego sprzętu i środków ochrony osobistej. Podpisanych zostało już ok. 50 umów na dostawę ponad 260 sztuk różnego rodzaju sprzętu specjalistycznego i 4,4 mln sztuk środków ochrony osobistej.

Finalizowane są kolejne umowy. Wartość projektu unijnego to 150 mln zł, z czego zakontraktowanych zostało już blisko 106 mln zł.

– Jesteśmy w momencie, w którym codziennie przybywa już nie kilkadziesiąt, a kilkuset pacjentów zakażonych koronawirusem. To bardzo trudny czas dla nas wszystkich, a zwłaszcza dla szpitali, które borykają się z brakiem środków ochrony osobistej i sprzętu medycznego. Dlatego robimy wszystko, co w naszej mocy, aby ten dodatkowy sprzęt jak najszybciej do nich dotarł. Nie jest to łatwe. Bo mimo, że mamy środki z Unii Europejskiej, trudno znaleźć dostawców, którzy w krótkim czasie zrealizują nasze zamówienia. W ostatnim czasie udało nam się przekazać do mazowieckich szpitali ponad 630 tys. środków ochrony osobistej. A w ramach podpisanej z laboratorium ALAB umowy na realizację szybkich testów diagnostycznych skorzystało już ponad 2000 członków personelu medycznego. Finalizujemy także kolejne umowy – podkreśla marszałek Adam Struzik.

Wartość realizowanego przez samorząd województwa mazowieckiego projektu, w ramach RPO WM 2014-2020, to aż 150 mln zł. Środki te przeznaczone są na wyposażenie mazowieckich szpitali, na które wojewoda mazowiecki nałożył obowiązek podwyższonej gotowości, m.in. w respiratory, maski, rękawiczki, gogle.

Obecnie są to 62 placówki w województwie. Na liście tej jest także Specjalistyczny Szpital Wojewódzki w Ciechanowie, który otrzymał m.in. respiratory i środki ochrony osobistej.

Podwyższona gotowość dotyczy także stacji pogotowia ratunkowego i transportu sanitarnego.

Samorząd województwa mazowieckiego podpisał już blisko 50 umów, kolejne są w trakcie uzgadniania i finalizacji. Realizowane umowy dotyczą zakupu respiratorów, tomografów komputerowych, aparatów RTG, defibrylatorów, kardiomonitorów, urządzeń do dekontaminacji, łóżek do intensywnego nadzoru czy pojazdów specjalistycznego przeznaczenia z oddzielną przestrzenią dla kierowcy. Sukcesywnie kupowane i dostarczane do szpitali są także środki ochrony osobistej w tym rękawiczki, gogle, kombinezony, maski i przyłbice.

- Priorytetem są teraz zakupy środków ochrony. To gwarancja bezpieczeństwa dla lekarzy i personelu, a niestety w tych warunkach jednorazowe środki bardzo szybko się zużywają. Dlatego każdego dnia z naszych magazynów przekazujemy do szpitali i pogotowia kolejne partie towaru – dodaje Elżbieta Lanc, członek Zarządu Województwa Mazowieckiego.

rom

eprasa.pl 5481b9e48c

Uratował tonącego w Narwi

Tomasz Smętkowski Strażakiem Roku Mazowsza

Od dwóch lat mieszka z żoną i teściami w położonych nad Narwią Burlakach w gminie Zatory. Miejsce to, warszawiak z pochodzenia, wybrał ze względu na bliskość wody, którą kocha i darzy szacunkiem. Tutaj, w styczniu 2019 r. wyciągnął z rzeki tonącego mężczyznę, który wpadł do niej, ratując swojego psa. Za postawę, odwagę i determinację, druh Tomasz Smętkowski, członek Ochotniczej Straży Pożarnej w Ursusie, a od niedawna również w podpułtuskim Grabówcu, otrzymał tytuł Strażak Miesiąca, a w tym roku został wyróżniony tytułem Strażak Roku 2019 Województwa Mazowieckiego.

FOT. UMWM/ MICHAŁ SŁABY

Tomasz Smętkowski – Strażak Roku

Laureatów tytułu Strażak Miesiąca w minionym roku na Mazowszu było siedmiu, w tym Tomasz Smętkowski, jedyny mieszkaniec naszego regionu. Wyróżnienia są wręczane członkom OSP, którzy w przypadkowych sytuacjach wykazują się odwagą, poświęceniem i profesjonalizmem. Spośród laureatów XIX edycji konkursu jury pod przewodnictwem Zbigniewa Gołąbka, wiceprezesa Zarządu Oddziału Wojewódzkiego Związku OSP RP, wybrało Strażakiem Roku 2019 Województwa Mazowieckiego Tomasza Smętkowskiego.

- Nie spodziewałem się, że zostanę Strażakiem Roku – wyznał Tomasz Smętkowski, bohater reportażu pt.: „Nowy mieszkaniec gminy Zatory Strażakiem Miesiąca", który ukazał się w „TC" nr 34 z 20 sierpnia 2019 roku. – Zadzwonili do mnie z OSP wojewódzkiej, że zostałem wybrany. Byłem bardzo zaskoczony, a żona płakała ze śmiechu, bo dowiedziała się dwa dni wcześniej.

Na pomoc tonącemu w Narwi

- To się działo automatycznie. Gdy siedziałem w domu, usłyszałem wołanie o pomoc. Na zewnątrz była temperatura minus 10 stopni. Wyszedłem z domu, pobiegłem nad Narew, a tam człowiek po szyję w wodzie, bo lód się pod nim załamał. Wróciłem po linę asekuracyjną i drabinę. Linę przymocowałem do krzaka. Drabinę na lód, lód się załamał. Ale miałem linę i byłem trochę spokojniejszy, że zawsze ktoś będzie mógł za nią złapać. Skoczyłem. Po pachy wszedłem w wodę. Udało mi się tego człowieka wyciągnąć – wspominał mroźny piątek, 11 stycznia 2019 r., strażak-ochotnik. Poszkodowany spędził kilka dni w szpitalu, potem przyszedł do nas do domu, podziękował nam. Zostaliśmy przyjaciółmi.

Później od uratowanego pana Waldka, Tomasz Smętkowski dowiedział się, że ten narażał się ze względu na psa, który wpadł do rzeki po załamaniu się kry. Właściciel wyjął go, ale sam wpadł aż po szyję. Wtedy zaczął głośno krzyczeć.

- Moja żona Aleksandra też się przyczyniła do uratowania tego człowieka. Mimo chorego kolana pobiegła ponad kilometr po grząskim gruncie do drogi asfaltowej, żeby służby ratownicze szybciej dotarły na miejsce – podkreślił mieszkaniec gminy Zatory.

O jego czynie w powiecie pułtuskim wiedziało niewiele osób. Natomiast koledzy pana Tomasza z OSP w Ursusie, do której przystąpił kilka lat temu, gdy mieszkał w Warszawie, i do której należy do dziś, dowiedzieli się dzięki jego żonie. Zgłosili go do konkursu, organizowanego przez mazowiecki oddział Związku Ochotniczych Straży Pożarnych RP.

Najpierw Strażak Miesiąca, teraz Strażak Roku

Ku swojemu zaskoczeniu, Tomasz Smętkowski, z pochodzenia warszawiak, z wyboru mieszkaniec gminy Zatory w powiecie pułtuskim, otrzymał tytuł Strażak Miesiąca Kwietnia. Nagroda została ufundowana przez marszałka województwa. Tytuł stanowił jednocześnie nominację do nagrody Strażak Roku Województwa Mazowieckiego.

Dyplom, potwierdzający nadanie godności Strażak Roku 2019 Województwa Mazowieckiego, i statuetkę dh Tomasz Smętkowski otrzymał z rąk Antoniego Tarczyńskiego, prezesa Zarządu Oddziału Wojewódzkiego Związku OSP RP, 1 lutego br. w warszawskiej hali Torwar podczas gali i programu z cyklu „Pali się". Nagrodę główną, finansową, przyznał marszałek województwa mazowieckiego, inne ufundowali: mazowiecki komendant wojewódzki PSP, prezes ZOW ZOSP RP województwa mazowieckiego, Wytwórnia Umundurowania Strażackiego w Brzezinach oraz Kaliskie Zakłady Przemysłu Terenowego. Wśród nagród były: telewizor (50 cali), piła łańcuchowa (firmy Stihl), Nomex piaskowy, czyli ubranie ochronne zakładane do pożaru i hełm lekki. Dla strażaków wystąpiła Kasia Kowalska z zespołem, była okazja do rozmów.

- Na terenie, gdzie mieszkam, wieść się rozniosła, tym bardziej, że uratowany mężczyzna wraz z żoną był na tej imprezie. Zapoznał mojego naczelnika i prezesa OSP w Ursusie – odpowiedział Tomasz Smętkowski, zapytany, czy mieszkańcy Burlaków wiedzą o jego sukcesie. Dodał: – Kilka osób z moich klientów widziało mnie w TV.

FOT. ZOW ZOSP RP

Tomasz Smętkowski podczas gali w Warszawie

W programie telewizyjnym „Witaj, Warszawo" Strażak Roku wystąpił razem z Grzegorzem Jasiakiem, naczelnikiem OSP w Ursusie, który uzyskał tytuł Strażak Miesiąca.

- Tomek zasłużył się wyczynem nieporównywalnym z żadnym innym strażakiem miesiąca. Uratował z rzeki mężczyznę – powiedział Grzegorz Jasiak. – Za to został nagrodzony bardzo wysoką nagrodą, jaką jest Strażak Roku.

- Żona jest dumna, zrobiła ładny kącik: zdjęcie, dyplomy, statuetki – przyznał z uśmiechem Tomasz Smętkowski. – A z Waldkiem (uratowanym mężczyzną – od IK) przeszliśmy na ty i cały czas mamy kontakt, teraz na odległość, przez płot.

Nowy w OSP w Grabówcu

- Chęć pomocy trzeba mieć w sobie, choć nawyki też dochodzą. Od 16 roku życia jestem ratownikiem WOPR, więc dużo czasu spędziłem na szkoleniach, lodowych też. To wszystko złożyło się na tę dobrze zakończoną akcję w styczniu rok temu – powiedział Tomasz Smętkowski.

Do Ochotniczej Straży Pożarnej w Ursusie należy od 7 lat. Ponieważ prowadzi działalność gospodarczą, potrafi pogodzić pracę zawodową ze strażacką działalnością. Gdy przeprowadził się do gminy Zatory, brakowało mu częstych wyjazdów na akcje. Przyznał wówczas, że chętnie by należał do jednostki w swojej okolicy, szczególnie takiej, która znajduje się w Krajowym Systemie Ratownictwa i wyjeżdża do wielu zdarzeń.

Tą nową jednostką jest OSP w Grabówcu w gminie Pułtusk. Tomasz Smętkowski należy do niej od początku kwietnia. Ma już za sobą pierwszą wspólną akcję ze strażakami ochotnikami z Grabówca: wyjazd do pożaru lasu w Ponikwi.

IK

Rok 2019 w powiecie ciechanowskim

116 drogowych piratów

Chociaż w ostatnich tygodniach policja łapie mało osób, które kierując samochodami lub motocyklami przekroczyły dopuszczalną na obszarze zabudowanym prędkość o więcej niż 50 km/h, to nie znaczy, że piraci drogowi nie są już problemem.

Duży spadek liczby tego typu wykroczeń wynika z faktu, że policja ma teraz wiele innych obowiązków związanych ze zwalczaniem epidemii koronawirusa i istotnym spadkiem natężenia ruchu drogowego.

W 2019 roku, w powiecie ciechanowskim, policjanci złapali 116 kierowców, którzy na obszarze zabudowanym, gdzie nie można jechać szybciej niż 50 km/h, pędzili z prędkością ponad 100 km/h. Rok wcześniej – „tylko" 71 kierowców.

Zgodnie z obecnie obowiązującymi przepisami kierowca, który przekroczy dozwoloną prędkość w obszarze zabudowanym o co najmniej 50 km/h straci od razu prawo jazdy na 3 miesiące. Jeżeli mimo tego będzie jeździł bez prawa jazdy – okres czasowego pozbawienia prawa jazdy zostaje przedłużony do 6 miesięcy. Gdy mimo tego dalej uparcie siada za kierownicą, właściwy ze względu na jego adres zamieszkania starosta wydaje decyzję administracyjną o cofnięciu uprawnień do kierowania pojazdami. To zaś wiąże się już z koniecznością ponownego zdawania egzaminu na prawo jazdy.

Nowelizacja prawa o ruchu drogowym nakazująca policji od razu zatrzymywać prawa jazdy kierowcom, którzy na obszarze zabudowanym – na którym zgodnie z przepisami można jechać z najwyższą 50 km/h - przekroczą dozwoloną prędkość o więcej niż 50 km/h weszła w życie 18 maja 2015 r.

Wydaje się, że spora grupa kierowców nie przejmuje się nowymi przepisami zaostrzającymi odpowiedzialność za duże przekraczanie dozwolonej prędkości. Mimo dotkliwych sankcji, medialnej kampanii i coraz większego społecznego sprzeciwu wobec brawury na drodze.

Przekraczanie przez kierowców dozwolonej prędkości na terenie zabudowanym, niesie za sobą ogromne zagrożenie bezpieczeństwa w ruchu drogowym. Jak wynika z policyjnych statystyk, im większa prędkość, tym trudniej uniknąć wypadku i tym poważniejsze są obrażenia u poszkodowanych. Z przeprowadzonych badań wynika, że kierowca pojazdu jadącego z prędkością 75 km/h, zareaguje na niebezpieczeństwo po przejechaniu około 21 metrów, a droga hamowania wyniesie około 31 metrów. Oznacza to, że samochód - od momentu zauważenia niebezpieczeństwa przez kierowcę - zatrzyma się po przejechaniu 52 metrów. W obszarze zabudowanym kierowca najczęściej dostrzega pieszego na jezdni około 36 metrów przed pojazdem, wobec tego do potrącenia dojdzie przy prędkości 53 km/h. Jak podkreślają policyjni eksperci, międzynarodowe badania pokazują, że spadek średniej prędkości o 5 proc. powoduje spadek liczby wypadków o 10 proc.

KK

eprasa.pl 5481b9e48c

Uroczystości komunijne po wakacjach

Kuria Diecezjalna w Płocku zapowiedziała, że uroczystości Pierwszej Komunii Świętej oraz odnowienia przyrzeczeń Chrztu Świętego zostały przeniesione na okres powakacyjny, gdy „przywrócone zostanie normalne funkcjonowanie szkół i parafii". To pierwsza taka sytuacja. Od dawna tego rodzaju uroczystości organizowano w maju. Tym razem tradycja ta musi zostać zmieniona.

Decyzja zapadła w porozumieniu z biskupem płockim, po konsultacjach z kapłanami i katechetami. Kuria ogłosiła ją 14 kwietnia.

Nową datę uroczystości ustalą proboszczowie parafii, w porozumieniu z rodzicami dzieci, które się do nich przygotowują. Instrukcja o Pierwszej Spowiedzi oraz Komunii Świętej dzieci XLIII Synodu Diecezji Płockiej przypomina, że „odpowiedzialnymi za przygotowanie dzieci do Pierwszej Komunii Świętej są rodzice".

- W obecnej sytuacji tymczasowego zawieszenia w parafiach spotkań formacyjnych oraz ograniczonego kontaktu z katechetami, słowa te są szczególnie aktualne. W związku z tym prosimy rodziców, aby troszczyli się o katechizację dzieci w domu przez wspólną modlitwę i wyjaśnianie prawd wiary – apeluje Kuria Diecezjalna.

Przesunięcie daty Pierwszej Komunii Świętej związane jest z przedłużającą się epidemią koronawirusa. W innych diecezjach taka decyzja zapadła już 2-3 tygodnie temu. Było do przewidzenia, że termin ten może nie być realny.

Rodzice opowiadają, że spodziewali się takiej decyzji już wtedy, gdy zapadła decyzja o zamknięciu szkół. Uroczystości te wymagają przygotowania ze strony dzieci, co w praktyce oznacza konieczność zgromadzenia się wszystkich dzieci w świątyni. Zwykle odbywa się to co najmniej kilkakrotnie. Rosnąca liczba przypadków koronawirusa i związane z tym obostrzenia powodują, że nie można zorganizować w świątyniach prób.

Nadal nie wiadomo, jak długo potrwają obecne zakazy. Niektóre z nich mają zniknąć już w najbliższych dniach. Najdłużej ma być jednak utrzymany zakaz organizowania imprez masowych. Komunie to bardzo duże wydarzenie, sprawiające, że świątynie w tym dniu są pełne wiernych. To zaś oznacza, że tego rodzaju wydarzenie mogłoby oznaczać groźbę rozprzestrzeniania się wirusa.

Wrześniowy termin uroczystości komunijnych jest bardziej odległy, ale czy pewny? Tego nie wiadomo. Wirusolodzy przestrzegają, że na jesieni możemy spodziewać się drugiej fali uderzeniowej koronawirusa.

RN

Rutki-Marszewice, Rzeczki, Ciechanów

Pożary traw i słomy

Jak każdej wiosny, także w tym roku, dochodzi do pożarów traw. Im bardziej jest sucho, tym więcej jest pożarów. W świąteczny weekend ciechanowscy strażacy interweniowali aż osiemnaście razy. Dużą część tych interwencji stanowiły wyjazdy do pożarów traw i pozostałości po uprawach rolnych.

W nocy z 11 na 12 kwietnia dyżurny Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Ciechanowie otrzymał informację o pożarze w Rutkach-Marszewicach. Strażacy po dojeździe we wskazane miejsce musieli gasić nie tylko palącą się suchą trawę, ale także pnie dwóch częściowo spróchniałych, rosnących na łące drzew.

12 kwietnia ok. godz. 13.30 wyjechali do Rzeczk (gmina wiejska Ciechanów), gdzie paliły się dwie duże sterty słomy (o wymiarach 40x5x3 i 20x5x3) i kilka arów lasku. W działaniach trwających prawie 7 godzin, udział brało aż siedem zastępów straży pożarnej.

Kilka dni wcześniej ogień strawił około 16 arów suchej trawy na nieużytkowanej prywatnej działce znajdującej się w Ciechanowie przy ul. Ogrodowej. Ze względu na trudny dostęp do miejsca pożaru, strażacy gasili ogień przy pomocy tłumic i łopat.

Pożary te najczęściej powstają w wyniku nieostrożności ludzi chcących przy pomocy ognia „uprzątnąć" kawałek jakiegoś terenu.

Straż pożarna apeluje do właścicieli nieruchomości, aby nie wypalali traw, trzcinowisk i pozostałości po uprawach rolnych. Bo jest to nie tylko nielegalne, ale też niebezpieczne i gospodarczo nieuzasadnione.

Praktyka ta zazwyczaj prowadzi do powstania szeregu zagrożeń dla życia i zdrowia ludzi, zwierząt, a także środowiska naturalnego. Palące się w niekontrolowany sposób suche pozostałości roślinne mogą stanowić poważne zagrożenie pożarowe, jeśli w pobliżu znajdują się lasy, budynki mieszkalne lub gospodarcze albo zakłady przemysłowe. Nieuwaga, nagła zmiana kierunku wiatru lub niekorzystne ukształtowanie terenu mogą spowodować pożar, którego opanowanie będzie trudne.

Unoszący się dym może również spowodować zagrożenie dla samochodów poruszających się po drogach, które znajdują się w pobliżu wypalanych miejsc.

Ofiarami ognia lub dymu mogą stać się nie tylko ludzie, ale też dziko żyjące zwierzęta.

Policja zaś przypomina, że za wypalanie można zapłacić wysoką grzywnę albo nawet trafić na kilkanaście dni do aresztu lub kilka lat do więzienia.

KK

Wielkie szczęście 21-latka

W sobotę, 28 marca, ok. godz. 15. na jednej z posesji w Kołakach Wielkich (gm. Grudusk), podczas naprawy samochodu ciężarowego o mały włos nie doszło do tragedii. Pracujący przy remoncie ciężarówki 21-letni mężczyzna w pewnym momencie został przygnieciony przez kabinę samochodu. Na szczęście mężczyzna nie został zmiażdżony, a jedynie unieruchomiony.

Ponieważ sytuacja była groźna, wezwano straż pożarną i inne służby ratownicze. Ale nim na miejsce zdarzenia dotarły pierwsze strażackie zastępy, poszkodowany został uwolniony z pułapki poprzez podniesienie kabiny przy pomocy ładowarki teleskopowej.

KK

FOT. PSP CIECHANÓW

Taka ciężarówka może zrobić krzywdę

Płońsk

Chciał się tylko przejechać

Był pijany, nie miał prawa jazdy, spowodował kolizję, miał przy sobie narkotyki. Kto? 28-letni mieszkaniec Baboszewa.

W sobotę, 11 kwietnia, policjanci patrolujący ul. Grunwaldzką w Płońsku zauważyli, że na rondzie Solidarności doszło do kolizji dwóch samochodów osobowych.

W chwili przyjazdu radiowozu na miejscu zdarzenia był tylko jeden kierowca pojazdów, które się zderzyły - kobieta podróżująca oplem. 38-latka oświadczyła, że jechała ul. Sienkiewicza za hyundaiem, którym kierował młody mężczyzna. W pewnym momencie auto to na chwilę zatrzymało się w pobliżu ronda, po czym stoczyło się do tyłu i uderzyło w opla. Kobieta wyszła ze swojego samochodu i podeszła do sprawcy kolizji. Gdy wyczuła od niego woń alkoholu, zabrała mu kluczyki. Zaskoczony takim obrotem sprawy kierowca hyundaia zaczął uciekać w stronę bloków znajdujących się przy ul. Grunwaldzkiej.

Chwilę później policjanci ruszyli radiowozem we wskazanym kierunku. Nie musieli długo szukać – szybko wypatrzyli poszukiwanego. Na widok radiowozu mężczyzna zaczął uciekać, ale szybko został zatrzymany.

Kierowcą-uciekinierem okazał się 28-letni mieszkaniec Baboszewa. Miał w organizmie ponad 2,3 promila alkoholu. W czasie sprawdzania hyundaia mundurowi znaleźli dwie torebki foliowe z marihuaną.

Ponieważ obecnie na terenie naszego kraju obowiązują ograniczenia w swobodnym poruszaniu się, mężczyzna został zapytany o cel podróży. Oświadczył wówczas policjantom, że chciał się tylko trochę przejechać.

W sumie nieodpowiedzialny kierowca odpowie za cztery przewinienia: dwa przestępstwa i dwa wykroczenia. Za jazdę w stanie nietrzeźwości, posiadanie środków odurzających, spowodowanie kolizji drogowej i niestosowanie się do obowiązujących obostrzeń w przemieszczaniu się.

KK

Na ciechanowskich kanałach

Szansa na geotermię

Perspektywa wyczerpania się zasobów surowców kopalnych takich jak węgiel, gaz ziemny czy ropa naftowa oraz rosnąca świadomość ich szkodliwego wpływu na środowisko sprawia, że wzrasta zainteresowanie odnawialnymi źródłami energii (ZOE).

Za odnawialne źródła energii uważa się źródła wykorzystujące w procesie przetwarzania energię wiatru, promieniowania słonecznego, cieków wodnych, geotermalną oraz energię pozyskiwaną z biomasy, biogazu wysypiskowego i powstającego w wyniku oczyszczania ścieków. Energia odnawialna w wyniku postępu technologicznego staje się coraz bardziej dostępna i tańsza od energii wytwarzanej z zasobów naturalnych.

W Polsce globalnie dostępnym OZE jest energia słoneczna, wiatrowa i wytworzona z biomasy, ale lokalnie również energia geotermalna. Część naszego kraju znajduje się na bardzo aktywnym obszarze jeżeli chodzi o energię geotermalną. Energia geotermalna posiada wiele zastosowań m.in. w ciepłownictwie, w rekreacji, balneologii czy do celów leczniczych.

Opracowana przed laty przez Centrum Podstawowych Problemów Gospodarki Surowcami Mineralnymi i Energią PAN ocena możliwości wykorzystania energii geotermalnej dla byłego województwa ciechanowskiego potwierdziła, że istnieją warunki do eksploatacji wód geotermalnych. W opinii tej wskazano, że priorytetem dla lokalizacji pierwszego zakładu geotermalnego jest obszar „kanałów" w Ciechanowie. Istnieją tu bowiem szanse na uzyskanie wód o temperaturze rzędu 45°C do 55°C i ich wykorzystanie dla celów ciepłowniczych, podgrzewania wody basenowej czy też celów leczniczych.

W związku z rozpoczęciem projektowania zagospodarowania terenu KANALY – I etap, w rejonie którego oprócz terenów zielonych znajdują się takie miejskie obiekty jak baseny kryty i otwarty,hala sportowa, hala dla uprawiania ciężarów, korty tenisowe,hotel i studio kultury wykorzystanie energii wód geotermalnych znalazłoby wyjątkowo szerokie zastosowanie, które wpłynęłoby na zwiększenie atrakcyjności terenów rekreacyjnych, ale również na obniżenie kosztów eksploatacyjnych obiektów. Można przypuszczać, że projekt uwzględniający przyjazne środowisku odnawialne źródło energii zyskałby znaczące zewnętrzne dofinansowanie. Warto to rozważyć i być może wykorzystać.

TADEUSZ PIKUS

Żuromin

Komputery dla potrzebujących

Żuromiński magistrat otrzymał grant w ramach projektu „Zdalna Szkoła – wsparcie ogólnopolskiej sieci edukacyjnej w systemie kształcenia zdalnego". Komputery zostaną rozdysponowane przez dyrektorów.

Do wszystkich szkół w gminie Żuromin trafią komputery, które docelowo mają służyć do nauki zdalnej 2 nauczycielom i 18 uczniom. Według wytycznych urzędu, z uwagi na ilość sprzętu, ma on zostać rozdysponowany wśród najbardziej potrzebujących pedagogów i dzieci. Za 70 tys. zł otrzymanych z grantu samorząd zakupił łącznie 20 komputerów.

kuj

eprasa.pl 5481b9e48c

Jak Polacy pokochali japońskie anime

Podróż z Kapitanem Houkiem

„Kapitan Jastrząb", bajka o piłkarskich przygodach Tsubasy Ozory kończy w tym roku 37 lat. Jesteśmy rówieśnikami, chociaż kiedy ją zobaczyłem po raz pierwszy skończyłem 10 lat. Moje krótkie dotychczas życie, i zapewne wielu moich kolegów, wywróciło się do góry nogami. Zwariowaliśmy na punkcie anime, przed blokiem szlifowaliśmy podkręcanie piłki, strzały tygrysa, sokoła i brzytwy. Co bardziej odważni próbowali odbijać się od słupków niczym Wakaszimazu czy wdrapywać się na poprzeczkę śladem cyrkowych sztuczek braci Taszibana.

Pokolenie zbliżające się dzisiaj do czterdziestki, mniej lub bardziej spełnionych piłkarzy albo fanów piłki nożnej, doskonale zdaje sobie sprawę z tego, o czym piszę. W pierwszej połowie lat 90. dla znacznej części chłopców biegających po osiedlowych boiskach liczyły się dwie rzeczy: mieć na sobie replikę, czyli zwyczajnie podróbę, piłkarskiej koszulki znanego europejskiego klubu i być na bieżąco z wydarzeniami rozgrywającymi się w kolejnych odcinakach Kapitana Hawka. Te pierwsze marzenia zapewniały okoliczne bazary, dzięki którym przed blokiem można było spotkać masę mierzących po metr czterdzieści Del Pierów, Larsów Rickenów, Kluivertów czy innych Maldinich.

Aby śledzić losy Tsubasy, Kojiro, Misugiego, Misakiego i Matsujamy należało wcisnąć na pilocie kanał o nazwie Polonia 1. To właśnie ta włoska stacja, hit masowo zakładanych wtedy w Polsce kablówek, jako pierwsza w kraju emitowała japońskie anime. Te tytuły wryły się w pamięć na zawsze, no bo któż nie zna takich szlagierów, jak Tygrysia Maska, Yattaman, Gigi czy Pojedynek Aniołów.

Rysownik tworzy legendę

Wszystko zaczęło się w 1981 roku od mangi, czyli japońskiej formy komiksów. To właśnie na łamach magazynu „Weekly Shonen Jump" młody rysownik Yoichi Takahashi zamieszczał pierwsze przygody dorastającego adepta futbolu. Jak stwierdził sam autor, do stworzenia postaci superpiłkarza zainspirował go mundial w Argentynie odbywający się zaledwie kilka lat wcześniej. W tamtym czasie Kraj Kwitnącej Wiśni niewiele wiedział o piłce nożnej. Dyscyplinami, które rozpalały serca kibiców były baseball i sumo. Piłka nożna nie miała nawet profesjonalnej ligi piłkarskiej, a uprawiała ją zaledwie garstka zapaleńców. Mimo to, komiksowe wybryki Tsubasy przyciągały coraz większe rzesze fanów. W 1983 r. na fali popularności komiksu powstał pierwszy ze 128 odcinków „Kapitana Tsubasy" emitowany w TV Tokyo. W promocję bajki mocno zaangażował się japoński związek piłkarski, który wyczuł, że na kanwie sukcesu serialu może wzrosnąć popularność futbolu. I tak też się stało. Mimo, że bajka niewiele miała wspólnego z realnymi wydarzeniami na boisku, to właśnie te absurdalne i cyrkowe momenty stały się znakiem firmowym anime. Czas trwania akcji potrafił być rozciągnięty do granic możliwości. Sceny prowadzenia piłki lub strzału na bramkę dłużyły się w nieskończoność, a w tym czasie widzowie mogli poznać całe dotychczasowe życie bohatera, jego refleksje i retrospekcje. Bramka potrafiła nagle wyłaniać się zza horyzontu, a boiska często przypominały owalną planetę. To tiki-taka, joga bonito, quidditch i kung-fu w jednym. Z każdym następnym odcinkiem twórców serialu i jego bohaterów coraz bardziej ponosiła fantazja.

Już w pierwszym odcinku dowiadujemy się, że 3-letniemu Tsubasie piłka uratowała życie, gdy ten nieopatrznie wbiega na ulicę wprost pod koła pędzącej ciężarówki. Uderzenie i upadek amortyzuje na szczęście piłka, która od tego momentu staje się największym przyjacielem mieszkańca Nankatsu. W dalszych odcinkach poznajemy losy Tsubasy i spółki, śledząc najpierw rozgrywki międzyszkolne, a później rozgrywki o mistrzostwo Japonii juniorów.

Początkowo fabuła skupiona jest wokół rywalizacji drużyn Tsubasy, Nankatsu, jako przykładu zasad fair play oraz zespołu Meiwa, której najważniejszą postacią jest Kojiro Hyugi, często grający ostro, nie liczący się z przeciwnikiem, grający na pograniczu faulu, stosujący różne niecne sztuczki, aby tylko odnieść zwycięstwo. Drogi tych dwóch gości krzyżują się wielokrotnie, najpierw jako boiskowych rywali, przez wspólne występy w reprezentacji Japonii, aż po tzw. szorstką przyjaźń. Nie można pominąć pozostałych klubów, które wychowały wielu solidnych przyszłych mistrzów świata (oczywiście tylko w bajce); Toho, Hanawa, Musashi, Furano czy Hirado.

Czasami ta kryształowość Tsubasy była męcząca. Niemal zawsze uśmiechnięty, gotowy nieść pomoc, chętny do wygłaszania płomiennych przemów. Człowiek-pomnik. Kojiro, początkowo przedstawiany jako typowy piłkarski egoista, przechodzi przemianę, by z ordynarnego łobuza zamienić się w święcącego przykładem poświęcenia zastępcą Kapitana Jastrzębia. Jego znakiem rozpoznawczym były podwinięte rękawy koszulki.

Żeby przybliżyć nieco relacje tej dwójki trochę młodszym widzom i czytelnikom, można by odwołać się do postaci dwóch czarodziejów Harrego Pottera i Draco Malfoya. Jeden krystaliczny, ten drugi tak jakby mniej, podobnie jak ich domy (drużyny) z Hogwartu - Gryffindor i Slytherin.

Magia lat 90.

Kiedy Kapitan Tsubasa dotarł do Polski, podwórkowe mecze nigdy nie były już takie same. Gdy w szkole zabrzmiał ostatni dzwonek, biegliśmy co sił w nogach do domów, żeby tylko zdążyć na kolejny odcinek. Plecak leciał w kąt i na 20 następnych minut przenosiliśmy się w inny wymiar. Nieważne były codzienne pytania rodziców „jak tam w szkole", czy polecenia mamy o umyciu rąk, bo obiad czeka na stole. Najpierw trzeba było zobaczyć świat anime, gdzie strzały rozrywały siatki, a uderzenia z przewrotki mają miejsce na wysokości drugiego piętra. Później szybka teleportacja przed klatkę, dzielenie się wrażeniami z kolegami i na boisku nieśmiałe próby wyczynów Takeshiego i Sody. Dodatkowym smaczkiem polskiej wersji Kapitana Jastrzębia był komentarz Jerzego Rosołowskiego. Jego głos często wyprzedzał boiskowe wydarzenia, by po chwili w ogóle zamilknąć na dłużej, co spowodowane było zapewne słabym tłumaczeniem.

Po 128 odcinkach dowiadujemy się, że Japonia sięga w końcu po mistrzostwo świata juniorów, a kariera naszych bohaterów nabiera tempa na innych kontynentach. Tsubasa wyjeżdża najpierw ze swoim mentorem Roberto Hongo do Brazylii, Kojiro ląduje w Europie. Ich ścieżki przetną się jeszcze kilka razy, bo na popularności pierwszej serii stworzono następne „Captain Tsubasa Shin" i „Captain Tsubasa J" i „Road to 2002". Niestety w Polsce ekranizacji dalszych perypetii japońskich piłkarzy nie doczekaliśmy się. Z internetowych przekazów dowiadujemy się, że finalnie Tsubasa, już jako dorosły mężczyzna, trafia do FC Catalunya (Barcelona), Kojiro do Piemontu (Juventusu), a Wakabajaszi strzeże bramki Bawarii (Bayernu). Nazwy klubów nieco odbiegały od realnych ponieważ twórcy bajki zwyczajnie nie posiadali licencji na używanie prawdziwych nazw. Każdy jednak wiedział o co chodzi.

W 2002 r. cała trójka spotyka się na boiskach Korei i Japonii, by zgodnie z obietnicą daną w pierwszym odcinku przez Tsubasę sięgnąć po puchar świata.

Zanim Kapitan Tsubasa zagościł w domach Japończyków, reprezentacja tego kraju nie zagrała nigdy w rozgrywkach Pucharu Azji, nie wspominając nawet o mistrzostwach świata. Trudno powiedzieć ile w tym zasługi kreskówki, ale przez następne lata boom na piłkę nożną w kraju pod Fudżi przeszedł najśmielsze oczekiwania. W 1992 r. ruszyła w pełni profesjonalna J-League, a sześć lat później reprezentacja po raz pierwszy wystąpiła na mundialu we Francji. Od tamtej pory Japończycy goszczą na każdych mistrzostwach, chociaż do wzniesienia przez nich Pucharu Nike jeszcze daleka droga. Na ostatnich mistrzostwach w Rosji Niebiescy Samurajowie w dowód uznania dla twórcy bajki Yoichi Takahashiego, jako osoby która miała ogromny wpływ na rozwój piłkarstwa w Japonii, wystąpili w koszulkach z podobiznami bohaterów mangi.

Kilka lat temu, w tętniącej życiem dzielnicy Katsuchika w Tokio, gdzie dorastał rysownik, dumnie prezentuje się pomnik przedstawiający Tsubasę. A to tylko jedna z rzeźb fikcyjnego piłkarza w stolicy kraju.

Bajka odniosła ogromny sukces w Europie i Ameryce Południowej. Na jej punkcie zwariowała Hiszpania, gdzie twórcy nadali jej nazwę „Benji y Oliver". Na Półwyspie Iberyjskim nieco przesadzili z adaptacją, nazywając m.in. głównych bohaterów Oliverem Atomem i Benji Pricem. Na szczęście Polacy zachowali dużo więcej rozsądku, dzięki czemu uczniowie polskich podstawówek oglądając japońskie anime po raz pierwszy w życiu mieli do czynienia z japońskimi słówkami.

Do tej pory manga sprzedała się w ponad 80 milionach egzemplarzy. Mieliśmy też kilka serii anime, filmy pełnometrażowe oraz gry video.

Zinedine Zidane, Andres Iniesta, Lukas Podolski, Thierry Henry, Alessandro Del Piero, to tylko nie wielka część prawdziwych mistrzów świata, którzy otwarcie przyznają, że w dzieciństwie pasjonowali się przygodami animowanej postaci Tsubasy i spółki. Fernando Torres dodaje, że gdyby nie kreskówka, o której dowiedział się w szkole od kolegów, nie zacząłby nawet grać w piłkę.

Piłkarskie i życiowe fair-play

Pod pozorem tego azjatyckiego absurdu kryło się jednak sporo ciekawych wartości, które być może wielu z nas przydało się w późniejszym życiu. Bajka działała na wyobraźnię. Było w niej wszystko to, co powinno znajdować się w przekazie dla dzieci. Wiele wartości wplecionych w sportową rywalizację, takich jak: przyjaźń, odpowiedzialność, braterstwo, zaufanie, ambicja, honor. Z łatwością można było oddzielić złych od dobrych, ale też zrozumieć, że każdy popełnia błędy i może przejść przemianę. Gdy dowiadujemy się, że Kojiro w młodości stracił ojca i pomaga biednej mamie wychowywać młodsze rodzeństwo pokochaliśmy go podwójnie. Gdy Janowi Misugi, prawdopodobnie najlepszemu piłkarzowi z całego anime, wykryto wadę serca, która burzy jego marzenia o dalszej karierze - współczuliśmy.

Podejrzewam, że dla wielu tysięcy chłopaków, podobnie jak dla mnie, serial był inspiracją, aby samemu spróbować grać w piłkę. Może nawet dalej niż tylko za blokiem. Zapisaliśmy się do klubu, trenowaliśmy, jeździliśmy na mecze. Część zaszła wyżej, inni amatorsko kopali w niższych ligach, niektórzy rezygnowali po pierwszych nieudanych treningach.

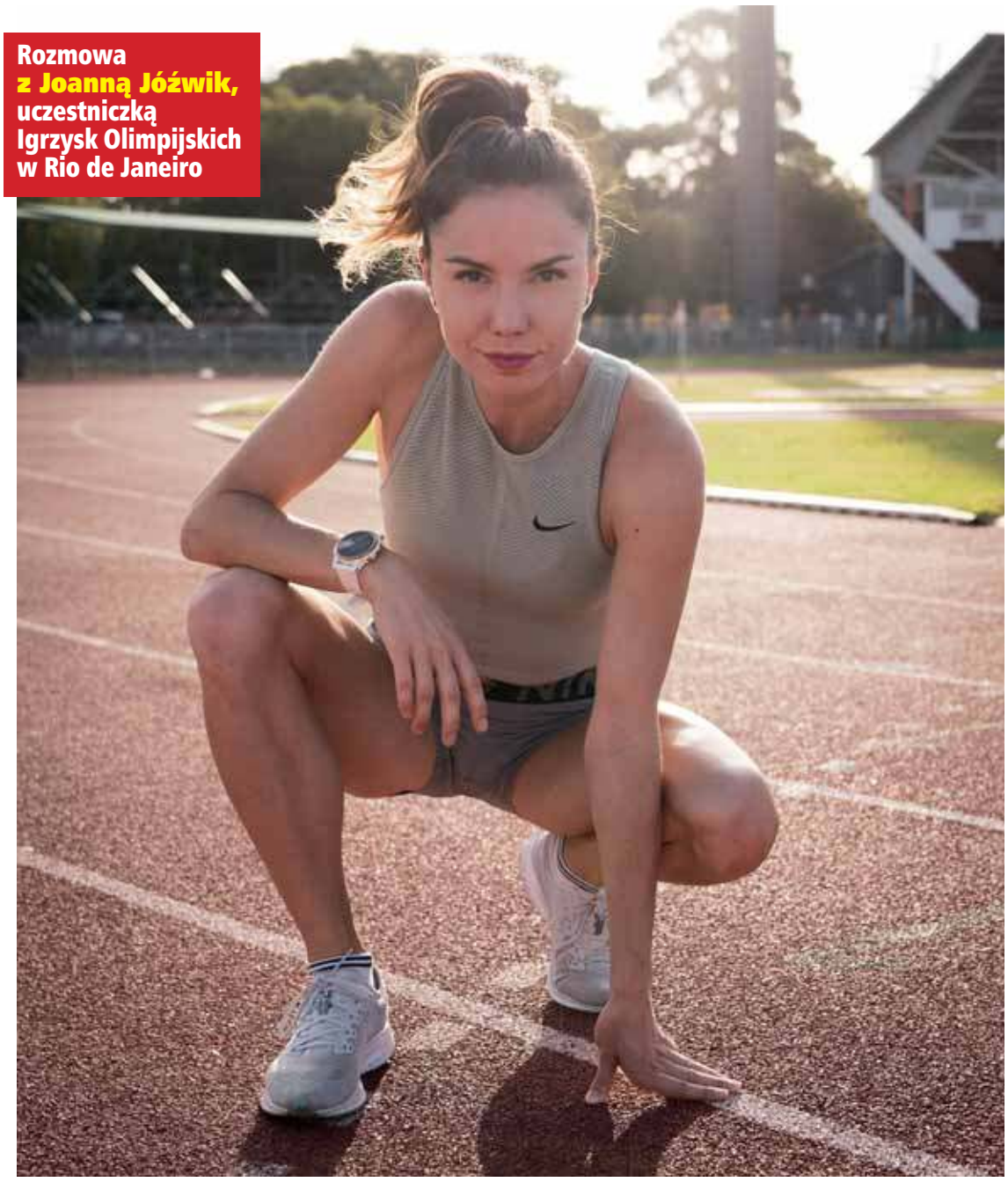
Najważniejsze, jak mawiał Tsubasa, aby się nie poddawać. Warto było wtedy wyruszyć w podróż z Kapitanem Houkiem.

RADOSŁAW MARUT

eprasa.pl 5481b9e48c

Biegowa kwarantanna

Rozmowa z Joanną Jóźwik, uczestniczką Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro



FOT. MAGDELANA BRONIEWICZ

Jak przyjęłaś informację o odwołaniu Igrzysk w Tokio i decyzję MKOL-u o przesunięciu ich na przyszły rok?

- Wiem, że to jedyna słuszna decyzja w tym momencie. Mimo wszystko było mi przykro, ponieważ do samego końca miałam nadzieję, że te igrzyska się odbędą i wraz z trenerem nie zwalnialiśmy tempa. Większą część obozu w marcu przepracowałam planowo, aż do momentu, gdy byliśmy zmuszeni do powrotu do kraju.

*** Kto poinformował was o zmianie terminu igrzysk?**

- Oczywiście słyszeliśmy, że taka opcja jest brana pod uwagę, chociaż MKOL zwlekał z podjęciem decyzji, dlatego nie wracaliśmy z RPA. Do trenera Kuby Ogonowskiego zadzwonił brat i to właśnie Szymon przekazał nam wiadomość, że impreza odbędzie się dopiero w 2021 r.

*** Jak udało wam się wrócić z RPA? Większość lotnisk i granic była już chyba zamknięta?**

- Z Potchefstroom, gdzie znajdowała się nasza baza treningowa, pojechaliśmy do Kapsztadu samochodem. To ponad 1400 km. Stamtąd w ramach „lot do domu" dolecieliśmy szczęśliwie do Warszawy.

*** Jak wyglądała sytuacja w RPA w ostatnich dniach waszego pobytu?**

- Mieliśmy mętlik w głowie. Mając jeszcze świadomość, że igrzyska odbędą się planowo, chcieliśmy zostać w Afryce jak najdłużej, ponieważ w Polsce nie było juz warunków do treningu. Cały czas obserwowaliśmy sytuację w samym RPA, czy rozprzestrzenianie się wirusa jest coraz większe oraz jakie obostrzenia wprowadzają władze kraju. Staraliśmy się cały czas mieć rękę na pulsie. Byliśmy w kontakcie z ambasadą polską, która informowała nas o możliwościach powrotu do domu. W momencie, gdy praktycznie wszystkie loty do Europy zostały odwołane na ratunek przyszedł nam „lot do domu".

*** Jaką część planu treningowego udało wam się zrealizować w RPA?**

- Planowo obóz miał trwać cztery tygodnie. W związku z tym, że w marcu przypada budowanie wytrzymałości oraz siły, robiłam duży kilometraż. Miejscowość, w której przebywaliśmy położona jest na wysokości 1350 m n.p.m, co pozytywnie wpływa na poprawę wydolności. Oprócz tego, miałam duże odciążenia na siłowni oraz sile biegowej. Generalnie ciężka orka, budowanie bazy. Niestety nie doszło do dalszej części przygotowań, a właśnie budowanie szybkości i skoczności należy do moich ulubionych etapów. No cóż, muszę uzbroić się w cierpliwość.

*** Pod koniec ubiegłego roku doszło do sytuacji, w której PZLA stwierdził, że dłużej nie będziesz w kadrze związku. Jak udaje wam się wyjechać na obóz?**

- Obóz finansowaliśmy z własnych środków oraz z pomocą wspaniałych ludzi, którzy postanowili nas wesprzeć. Bez ich pomocy nie moglibyśmy sobie pozwolić na taki wyjazd. Od początku roku nie jestem w kadrze PZLA, przez co nie mam finansowanych zgrupowań. Najważniejsze, że jestem zdrowa i mogę w spokoju przygotowywać się do roku olimpijskiego, który niefortunnie przypada na 2021 rok.

*** Czy podczas powrotu do Polski byliście jakoś specjalnie kontrolowani na lotniskach?**

- W związku z tym, że wracaliśmy „lotem do domu" przylecieliśmy prosto do Warszawy, gdzie dwukrotnie sprawdzano naszą temperaturę. Musieliśmy wypełnić kartę pobytu, gdzie wpisywaliśmy miejsce wylotu, zajęte miejsce w samolocie oraz dokładny adres odbywania kwarantanny. Adresy podawaliśmy kilkukrotnie służbom granicznym. Prosto z lotniska musieliśmy udać się na kwarantannę.

*** Przestrzegałaś kwarantanny?**

- Oczywiście, przez pełne dwa tygodnie nie ruszałam się z domu. Mogłam jedynie wyjść na balkon (śmiech). Trochę wariowałam, ale dzięki uprzejmości pana Przemysława Mikusa miałam zapewnioną bieżnię mechaniczną oraz kilka przyrządów z jego własnej siłowni, która teraz niestety musi być zamknięta. Mimo, że kiedyś nie przepadałam za bieżnią, to w ostatnim czasie ratowała mi życie. Mogłam komfortowo kontynuować niektóre jednostki treningowe, a przy okazji najzwyczajniej nie zwariować zamknięta w czterech ścianach. Gdy tylko będzie można spokojnie wyjść pobiegać do lasu lub do parku – będę przeszczęśliwa.

*** Prowadzisz bloga, gdzie piszesz o swoich przemyśleniach i niepewności dotyczących ostatnich wydarzeń zarówno w Polsce jak i na świecie. Jakie tematy poruszasz jeszcze na blogu?**

- Jeśli czasami tam zaglądasz, to czytałeś, to wiesz, że największą uwagę zwróciłam na naturę, która w tej chwili wreszcie oddycha. Oprócz tego uważam, że ludzie zaczęli w pewnym momencie widzieć tylko własny czubek nosa, świat teraz zwolnił i w dodatku aby przetrwać musimy sobie wzajemnie pomagać. Oby te dobre cechy pozostały w nas na długo.

*** Czy uważasz, że po tak długiej przerwie, gdy będzie można bezpiecznie uprawiać sport, lekkoatletyka wróci do swojej dawnej formy?**

- Lekkoatletyka mam nadzieje, że nie zmieni swojego oblicza. Choć spodziewam się, że jeśli odbędą się jakiekolwiek zawody, to bez kibiców. Dla nas sportowców to straszne, gdy widzi się pusty stadion. Kibice wyzwalają w nas dodatkową adrenalinę, to również dla nich uprawiamy sport. Nie wyobrażam sobie ciszy podczas mojego biegu, ale jeśli mam mieć wybór między całkowitym odwołaniem imprez, a bieganiem przy pustym stadionie to zdecydowanie piszę się na tą drugą opcję. Tęsknię za bieżnią I stadionem.

*** Dla ciebie to kolejna przerwa od biegania. Wcześniejsza spowodowana była przewlekłą kontuzją? Jak zniosłaś prawie dwuletni rozbrat ze sportem?**

- Gdy pod koniec 2017 r. dowiedziałam się o kontuzji myślałam, że to tylko drobny uraz, a ja spokojnie będą mogła przygotowywać się do kolejnych zawodów. Na początku nie mogłam biegać, później problemem było chodzenie, a nawet siedzenie. Straciłam cały sezon, co odbiło się także na mojej psychice. Dla osoby aktywnej, która nieprzerwanie biegała i startowała przez trzynaście lat, to był szok. Wróciłam do pionu dzięki współpracy z nowymi ludźmi.

*** Czy w trakcie przymusowego zamknięcia w domu nadrobiłaś jakieś zaległości filmowe?**

- Zamknięcie w domu na pewno poprawiło moje zdolności kulinarne. W końcu miałam dużo czasu, aby nauczyć się piec ciasta i pieczywo. Czas kwarantanny sprzyjał niestety częstszemu włączaniu telewizora, a co za tym idzie więcej filmów i seriali. Niestety ja nie potrafię obejrzeć jednego odcinka dziennie, zatem wciągam cały sezon na raz. Tym sposobem zaledwie w ciągu kilunastu dni obejrzałam kilka seriali na Netflix. Gdy łapałam się na tym, że przesadzam z lenistwem, brałam czystą kartkę, siadałam na balkonie i zaczynałam pisać to, co mówi mój wewnętrzny głos.

*** Aktywna jesteś w mediach społecznościowych, gdzie starasz się motywować ludzi do działania, badź walki ze swoimi słabościami. Ostatnio wystosowałaś nawet apel do kobiet.**

- Mówisz o wpisie dotyczącym mojego wyglądu i akceptacji własnego ciała. Cóż, często słyszałam opinię na temat tego jak wyglądam, albo jak powinnam. Na koniec napisałam, że to jak wyglądamy nie definiuje nas jako człowieka, a to, jacy jesteśmy – jest naszą wartością. I tego się trzymajmy. Szkoda czasu na złe emocje i ciągłą gonitwę za doskonałością.

RADOSŁAW MARUT

Od półtora roku **Joanna Jóźwik** trenuje pod okiem ciechanowianina Jakuba Ogonowskiego. Piąta zawodniczka igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro największe sukcesy sportowe odnosiła współpracując z Andrzejem Wołkowyckim. Aż do momentu, gdy biegaczkę zaczęły trapić poważne urazy.

Po wyleczeniu długotrwałej kontuzji, postanowiła zmienić trenera i związać się z Ogonowskim, trenerem m.in. Karola Zalewskiego (halowego mistrza świata w sztafecie 4x400 m). To nie spodobało się PZLA. Pod koniec ubiegłego roku związek próbował narzucić jej wskazanego przez siebie szkoleniowca, ale zawodniczka nie przystała na taką propozycję. Związek postanowił wykluczyć ją ze szkolenia centralnego, co wiązało się z całkowitym ponoszeniem kosztów wyjazdów na obozy przygotowawcze przez samą zawodniczkę.

eprasa.pl 5481b9e48c

Jak nie przytyć w czasach COVID-19

Rozmowa z dietetykiem – Małgorzatą Piszewską-Gadkowską

*** Wielu z nas pracuje w domu, na portalach społecznościowych ogromnie popularne są memy, jak po miesiącu przymusowej izolacji, nasze siedzenia łudząco przypominają kanapy… Co zrobić, żeby wakacji nie przywitać z nadprogramowymi kilogramami? Szczególnie teraz, tuż po świętach wielkanocnych?**

- Na początek warto postawić sobie pytanie: dlaczego tyjemy? Otóż teoretycznie dlatego, że spożywamy zbyt dużą ilość energii (kcal) w stosunku do tego ile spalamy (dodatni bilans energetyczny).

Jeśli w naszym życiu nie kierujemy się zasadami racjonalnego żywienia (nie zjadamy regularnych 4-5 posiłków, główne posiłki nie są sycące oraz pijemy za mało wody) wówczas bardzo łatwo nam będzie podjadać. Jeżeli w obecnej sytuacji przymusowego siedzenia w domu na dodatek będziemy pocieszać się i szukać przyjemności jedynie w jedzeniu, zamiast „zrobić coś dla siebie" wówczas jedząc w sposób niekontrolowany będzie nam bardzo łatwo przytyć.

Dodatkowo zgubne dla nas może być zaopatrzenie w m.in. słodkie napoje, słodycze, chipsy itp. produkty, po które łatwo sięgnąć, gdy jesteśmy głodni.

Dlatego bardzo ważne jest, abyśmy w obecnej sytuacji związanej z koronawirusem planowali nasze jedzenie, zaczynając od listy zakupów i kupowali niskoprzetworzone produkty żywieniowe (tzw. żywność bez składu, tj. warzywa, owoce, kasze, chude mięso, ryby, orzechy, nabiał bez cukru), przygotowywali główne posiłki na kilka dni i nie szukali poprawy samopoczucia w jedzeniu. Dla przykładu - pasjonata czekolady, nie musi jej jeść aby było przyjemnie, kąpiel w aromatycznej czekoladowej pianie może być również satysfakcjonująca.

Poza tym zadbajmy o ruch, nawet w domu. Aktywność fizyczna wpływa nie tylko na spalanie kilokalorii, ale również na nasze samopoczucie, gdyż sprzyja wytwarzaniu serotoniny - hormonu szczęścia. Pomaga również uwalniać nasze emocje, np.: tańcząc, skacząc, biegając czy też uderzając w worek treningowy możemy poczuć się lepiej.

Jeśli w obecnej sytuacji nie masz możliwości realizowania żadnej formy ruchu, musisz mieć na uwadze, że powinieneś zmniejszyć ilość spożywanej energii. Szczególnie, jeśli do tej pory byłeś osobą aktywną fizycznie.

Małgorzata Piszewska-Gadkowska jest dietetykiem z wykształcenia i z pasji. Skończyła Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji na SGGW o specjalizacji dietetyka. Stale podnosi swoje kwalifikacje, uczestnicząc w licznych konferencjach i szkoleniach. Od 11 lat prowadzi poradnię dietetyczną Dietalinea w Pułtusku. Dzięki kilkunastoletniej pracy w zawodzie zdobyła ogromne doświadczenie w pracy z osobami cierpiącymi na różne dieto-zależne schorzenia, jak i z osobami zdrowymi, które chcą lepiej się odżywiać. Prywatnie żona i mama dwóch aktywnych chłopców.

*** Z czego wynika to nasze podjadanie, szczególnie w sytuacji gdy zmuszeni jesteśmy ograniczyć zwyczajową aktywność społeczno – zawodową?**

- Odpowiadając na to pytanie warto zastanowić się, obserwując siebie samego, dlaczego podjadam w obecnej sytuacji? Co czuję gdy podjadam? Czy podjadam bo jestem głodny?

Zamknięcie w domu, ograniczenie aktywności dla wielu osób jest bardzo trudnym doświadczeniem, z różnych powodów. Musimy się nauczyć funkcjonować w nowych realiach.

Wiele osób te trudne emocje bardzo łączy z jedzeniem, a właściwie „ucieka" w jedzenie. Jakby jedzenie było plastrem przyklejonym na drzazgę, którą są nasze trudności, problemy i troski. Zjedzenie kolejnej czekoladki nie wpłynie na nasze poczucie bezpieczeństwa i nie zmieni obecnej sytuacji. Jeśli lubimy swoją sylwetkę i dobrze się w niej czujemy, bądź mamy problemy zdrowotne, które wymagają prawidłowego żywienia, to szukając pocieszania w jedzeniu, jedyne co możemy osiągnąć w dłuższej perspektywie to pogorszenie swojego stanu zdrowia oraz samopoczucia.

Dlatego jeśli obecna sytuacja stresuje cię na tyle, że ratujesz się sięgając po coś do jedzenia, bardzo ważnym jest abyś zadbał o regulacje emocji i wygospodarował chwilę dla siebie.

Często pacjenci relacjonują mi, iż ich zmiana nawyków żywieniowych lepiej im wychodzi od poniedziałku do piątku, czyli wtedy gdy mają ściśle ustalony plan dania i mało czasu. W obecnej chwili, gdy więcej osób pracuje zdalnie, mając więcej czasu i brak planów znów zaczynają podjadać. Dlatego tak ważne, jest, aby stworzyć sobie plan dania, mając na uwadze chwilę relaksu dla siebie (np. ciekawa książka lub ćwiczenia z trenerem online) oraz zadbać o czas na przygotowanie i spożycie posiłków.

*** Jakie porady, sztuczki mają dietetycy aby zapobiegać nadmiernemu objadaniu się?**

- Zdecydowanie podstawą jest realizowanie zdrowego stylu życia czyli zadbanie o racjonalne żywienie, odpoczynek, sen i relaks. Bo wypoczęci i wyspani mamy większe szanse, aby widzieć świat nieco bardziej kolorowym. A samopoczucie często przekłada się na nasze wybory żywieniowe. Ponadto zdrowy styl życia jest bardzo istotny dla odporności naszego organizmu.

Ważne jest, wcześniej wspomniane, planowanie posiłków i zakupów. Osoby, które zjadają regularne 4-5 posiłków na dzień, a tym 3 główne, sycące i pełnowartościowe posiłki, mają mniejsze szanse na podjadanie, bo po prostu nie są głodni. Będąc głodnym będziesz szukał jedzenia!

Staraj się zaplanować dobowy rytm jedzenia wspólnych posiłków. Wskazówka szczególnie ważna dla rodzin. Bo, gdy zjesz śniadanie o 7:00, podasz je dziecku o 8:30, jest większa szansa na „dojedzenie posiłku".

Przyjrzyj się temu co, kiedy i ile jadasz, sporządzając dzienniczek bieżącego spożycia (wzór znajdziesz na mojej stronie www.dietalinea.eu). Często wydaje nam się, że mało zjadamy, póki nie spiszemy swojego dzienniczka. Wielu z moich pacjentów nie traktowało drobnych przekąsek jako elementów przyczyniających się do ich problemów z nadwagą czy zdrowiem.

Do 3 posiłków zjadaj porcję warzyw (w dowolnej postaci - surowe, pieczone, gotowane, kiszone), porcja to wielkość rozłożonej dłoni (łącznie co najmniej 500 g). Sięgaj po 2 porcje owoców (1 porcja to wielkość Twojej pięści). Warzywa mają niską gęstość energetyczną (małą ilość kcal w dużej objętości), dlatego dokładając je do posiłku uczynimy go bardziej sycącym przy minimalnie większej kaloryczności.

Pij wodę między posiłkami, dbając również o jej prawidłową ilość - co najmniej 2 litry na dzień. Wiele osób myli uczucie łaknienia z pragnieniem. Szukaj przyjemności w życiu – innych niż te związane z jedzeniem.

*** A jak już, niestety, zdarzyło się, że tych kilka kilogramów przybyło, jak najszybciej je zrzucić?**

- Myślę, że sformułowałabym to pytanie nieco inaczej, nie jak najszybciej, a jak zrobić to skutecznie. Czyli co zrobić aby pozbyć się ich na stałe i co najważniejsze bez uszczerbku dla naszego zdrowia. W tym wypadku nie ma żadnej diety cud ani magicznej tabletki.

Kiedy pojawią się niechciane kilogramy musimy zacząć od rzeczy podstawowych czyli zadbać o prawidłowego żywienie, pracować nad wyeliminowaniem niewłaściwych nawyków żywieniowych, dołączyć wysiłek fizyczny – najlepiej w postaci, którą najbardziej lubisz (nie muszę a mogę, a najlepiej potrzebuję). I najważniejsze - myśl pozytywnie i staraj się nie myśleć, że musisz schudnąć! A chcesz zadbać o siebie, bo przecież jesteś dla siebie ważny! Z takim podejściem masz szanse na lepsze życie, które przecież nas czeka. Czas niezależnie od nas będzie mijał, ale tylko od nas zależy jak go wykorzystamy.

Rozmawiała KATARZYNA KUREK

PUP w Żurominie pomaga przedsiębiorcom

Liczba bezrobotnych gwałtownie nie wzrasta

Zła sytuacja wśród żuromińskich przedsiębiorstw nie wpływa na gwałtowny spadek zatrudnienia. Jednak dla poszukujących pracy jest obecnie niewiele ofert. Pracownicy PUP przyjmują wnioski odnośnie tarczy antykryzysowej.

Niedawno pisaliśmy o trudnej sytuacji panującej wśród przedsiębiorczych mieszkańców powiatu żuromińskiego. Wydaje się, że największy problem z przetrwaniem kryzysu będą miały małe przedsiębiorstwa, które są filarem krajowej gospodarki.

Taką tezę potwierdza także dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Żurominie, pani Joanna Hajdas. Pracownicy pośredniaka wytrwale przyjmują wnioski firm o wsparcie ze środków rządowej tarczy antykryzysowej.

- Do dziś (16 kwietnia br., przyp. red.) otrzymaliśmy 95 takich wniosków. Pracodawcy przychodzą do nas, rozmawiamy przez szybę, staramy się pomóc. Zazwyczaj to właśnie przedsiębiorcy służą nam pomocą, oferując pracę zarejestrowanym osobom bezrobotnym. Teraz się odwdzięczamy i to my wychodzimy im naprzeciw – komentuje sytuację dyrektor PUP.

Osoby samozatrudnione, prowadzące jednoosobową działalność gospodarczą, mogą ubiegać się o dofinansowanie kosztów jej prowadzenia. Pomoc oferowana jest także w zakresie dofinansowania części wynagrodzeń pracowników w mikro, małych i średnich przedsiębiorstwach. Tarcza ma również na celu dofinansowanie części kosztów wynagrodzeń pracowników dla organizacji pozarządowych.

Jak poinformowała Joanna Hajdas, wnioski można składać drogą elektroniczną, za pomocą profilu zaufanego. Można również złożyć wniosek wraz z podpisaną umową w wersji papierowej należy przesłać za pośrednictwem poczty, a także w zamkniętej kopercie wrzucić do skrzynki pocztowej w siedzibie PUP.

Przygotowani na powracających

W momencie ogłoszenia przez rząd zamiaru zamknięcia granic pojawiła się obawa, że powracający z zagranicy rodacy lawinowo zaczną rejestrować się w urzędach pracy.

- Przygotowaliśmy się na taką ewentualność. Osoby powracające do naszego kraju muszą przejść obowiązkową kwarantannę, która trwa dwa tygodnie. W tym czasie podlegały ubezpieczeniu, bez konieczności rejestracji w PUP. W naszym urzędzie na pewno zarejestrowały się dwie takie osoby, odpowiedzialnie, już po przebytej izolacji. Czy było ich więcej? Ciężko to stwierdzić - wyjaśnia pani dyrektor.

Obywatele powracający z z zagranicy mogą skorzystać z możliwości zarejestrowania się online.

- Nie wszyscy potrafią się zarejestrować korzystając z narzędzi elektronicznych. Są osoby, które nie potrafią np.: obsłużyć komputera, a także chciałby otrzymać od nas pomoc. Dlatego pracownicy PUP są dla nich dostępni, oczywiście z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa. Osoby, które mają możliwość rejestracji, czy składania wniosków online prosimy o skorzystanie z niej – prosi o odpowiedzialne zachowanie Joanna Hajdas.

Dyrektor zwraca także uwagę, że pomimo trudności żuromińskich przedsiębiorców Powiatowy Urząd Pracy w Żurominie nie odnotował skoku osób zarejestrowanych jako bezrobotne.

Na koniec marca liczba osób zarejestrowanych w PUP wynosiła 2428, natomiast w trakcie rozmowy z dyrektor placówki było 2431 osób zarejestrowanych jako osoby poszukujące pracy. Jak widać liczba ta nie zwiększyła się znacząco.

- Obecnie nie odnotujemy skoku liczby osób pozostających bez pracy, jednak nie można tego wykluczyć w przyszłości – zaznacza dyrektor żuromińskiego PUP.

Jeśli narzędzia mające wspomóc przedsiębiorców okażą się niewystarczające, sytuacja na rynku pracy może się pogorszyć. Natomiast obecnie jest ona stabilna, a w powiecie nie dochodzi do grupowych zwolnień pracowników.

kuj

eprasa.pl 5481b9e48c

MAZOWIECKIE IMPRESJE HISTORYCZNE

W puszczańskiej krainie

LESZEK ZYGNER

Jedną z charakterystycznych cech krajobrazu dawnego Mazowsza było jego znaczne zalesienie. Jeszcze w okresie późnego średniowiecza bory, lasy i puszcze zajmowały niemal połowę obszaru północnego Mazowsza. O ówczesnych kompleksach leśnych wspominają między innymi średniowieczne dokumenty lokacyjne, opisy przebiegu granicy krzyżacko-mazowieckiej z XV wieku, zawierające - dodajmy - wiele nazw terenów leśnych często już dziś nieużywanych, a także nieco późniejsze, bo pochodzące z połowy XVI wieku, lustracje lasów mazowieckich. Tereny zalesione Mazowsza można dostrzec również na polskich i pruskich mapach z XVI-XVIII wieku, ale wtedy wiele obszarów mazowieckiego pralasu zostało już wykarczowanych i zasiedlonych, a tereny bagiennych puszcz odwodniono i przystosowano do stałego osadnictwa.

Największe puszcze mazowieckie, czyli obszary leśne pozbawione stałego osadnictwa, rozciągały się we wschodniej części Niziny Północnomazowieckiej, na pograniczu prusko-mazowieckim. To właśnie tu znajdowała się olbrzymia Puszcza Szkwańska (od rzeki Szkwy), zwana też Zagajnicą, która rozciągała się - jak czytamy w lustracji z 1565 r. - od mostu na Pisie za Kolnem i do przedmieść Przasnysza. Jej pozostałości to dzisiejsza Puszcza Myszyniecka, zwana też Puszczą Zieloną lub Puszczą Kurpiowską. Źródła z XV i XVI wieku potwierdzają istnienie w jej zachodniej części trzech kompleksów leśnych zwanych Puszczą Janowską, Puszczą Mazuch (koło Chorzel) i Puszczą Przasnyską. Od strony zachodniej sąsiadowała z nią bagienna Puszcza Mławska, największy na Zawkrzu kompleks leśny, o którym królewski wizytator z połowy XVI wieku pisał: „Jest ku Mławie puszczy niemało (...) drzewo w niej dobre, wielkie, do budowania i do barci godne, jest i dębiny niemało, i barci po trosze". Do puszczy tej przylegały kompleksy leśne zwane „Grebisko" i „Raduka", o których mówią

Fragment mapy Mazowsza z zaznaczonymi kompleksami leśnymi (1570 r.)

źródła krzyżackie z początku XV wieku (zwróciła na nie uwagę ostatnio profesor Elżbieta Kowalczyk). Natomiast z Puszczą Przasnyską graniczył w średniowieczu olbrzymi kompleks leśny rozciągający się między górnym biegiem Sony a dolnym biegiem Węgierski, zwany Lasem Gdzewskim (wcześniej była to puszcza). Na jego obszarze w późnym średniowieczu lokowano między innymi wieś Zieloną Ciechanowską, której pierwotna nazwa brzmiała właśnie Gdzew, co poświadczają źródła kościelne z drugiej połowy XV wieku. Poza wymienionymi tu kompleksami wśród północno-mazowieckich lasów warto też wymienić znane z połowy XVI wieku: Puszczę Różańską, puszczę w ziemi nurskiej zwaną później Puszczą Białą, Puszczę Dybła (koło Wąsoczy), porośnięty borami sosnowymi Czerwony Bór, a także znajdującą się w starostwie zakroczymskim puszczę, bogatą w graby, dęby, olchy, brzozy i lipy, której „używał przedtem pan starosta i zamek ciechanowski, (...) bo starosta inszej puszczy nie ma do budowania".

Wraz z rozwojem osadnictwa wiele z wymienionych tu kompleksów leśnych zostało mocno wykarczowanych, a puszcze pozbawione pierwotnie jakiegokolwiek osadnictwa stały się już tylko lasami. Ciągle stanowiły one jednak ważny element życia ówczesnych Mazowszan. Niektóre z nich, zwłaszcza bagienne puszcze na granicy mazowiecko-krzyżackiej, przez wieki pełniły naturalną rolę obronną. Bogate w złoża rudy darniowej lasy północno-mazowieckie, o czym już kiedyś pisałem, przynosiły znaczne zyski dla miejscowych książąt i przyczyniały się do rozwoju osadnictwa na tym terenie. Również barcie, o których mówią lustracje z XVI wieku, były ważnym elementem życia gospodarczego dawnego Mazowsza. Wszelkiego rodzaju drewno, dziegieć, smoła, wosk, miód i wiele innych produktów leśnych (owoców i dzikich jagód) było podstawą zarobku i utrzymania dla niejednej rodziny. Bogate w zwierzynę lasy stanowiły też podstawę wyżywienia i ubrania Mazurów. Polowano głównie na sarny, jelenie, łosie, dziki, lisy, borsuki i kuny. Według ustaleń profesora Jana Tyszkiewicza jeszcze do XVI-XVII wieku w lasach mazowieckich żyły tury, żubry i niedźwiedzie, co było możliwe dzięki ochronie prawnej książąt mazowieckich i polskich królów. Dziś żaden z tych gatunków na tym terenie już nie występuje.

Mimo różnych zmian cywilizacyjnych w wielu mieszkańcach Mazowsza pozostała naturalna skłonność do obcowania z lasem. Sam mam kolegę, który potrafi w wolnych dniach od rana do zachodu słońca spacerować po lesie i zbierać grzyby, jagody, borówki, które potem trafiają nie tylko do jego spiżarni, ale również do zaprzyjaźnionych rodzin z Mławy, Ciechanowa, Żuromina, Szydłowa, Nosarzewa, a nawet dalekiego Poznania! Myślę, że dla niego i wielu innych Mazurów odwołany właśnie zakaz wstępu do lasów to podwójna radość.

Kartka z kalendarza,

czyli z archiwum „Tygodnika Ciechanowskiego"

I nadaję ci imię…

Najwięcej mamy Łukaszów, Marcinów, Grzegorzów, Bartoszów, wśród imion żeńskich dominują Anny, Katarzyny, Małgorzaty, Agnieszki. (…) Ostatnio miałam nawet dwie Mariki i jednego Ariela – to skutek emisji jakiegoś filmu w telewizji. Stanisława, Franciszek i inne tradycyjne imiona zdarzają się raz do roku. (…) Teraz o wyborze imienia decydują filmy, telewizja, moda. Dobrze jest nosić imię bohatera popularnego serialu, oczywiście bohatera pozytywnego. Ciekawe, że mimo dużego wpływu kultury masowej na nasze życie, ludzie szukają imion rzadko spotykanych. Cóż, każdy chce czymś się odróżnić od otoczenia. (…) Przygotowując swoja pracę, przestudiowałam literatury przedmiotu. Z jakiegoś artykułu dowiedziałam się, że są w Polsce ludzie, którzy chcieli, aby ich syn miał na imię … Belzebubek (nie Belzebub), a córka – Kurtyzana.

„Tygodnik Ciechanowski", nr 16, 15 kwietnia 1988 r.

„Heidelberg" w Ciechanowie

Prasowe Zakłady Graficzne w Ciechanowie wzbogaciły się ostatnio o nowoczesną maszynę drukarską „Heidelberg" typ 102 Speedmonster z RFN. Jest to maszyna arkuszowa umożliwiająca druk równocześnie w 4 kolorach o maksymalnej wydajności 10-12 tys. egz. na godzinę. (…) Maszyna, która kosztowała 1 mln DM (albo jak kto woli 3300 mln zł) pozwoli na druk wysokiej jakości albumów, folderów i encyklopedii.

„Tygodnik Ciechanowski", nr 17, 22 kwietnia 1988 r.

Prezydenci w wodzie…

Uroczyste otwarcie basenu zgromadziło wielu gości. W hallu pływalni było tłoczno. Miała to być bardzo poważna impreza, ale nie obeszło się bez pomyłek, które wzbudziły ogromne rozbawienie. Zwykle opanowany prezydent Ciechanowa Marcin Stryczyński w swoim przemówieniu tak się przejął uroczystością, że chciał po raz drugi otwierać… oczyszczalnię ścieków. Potem jednak umiejętnie połączył obydwie te inwestycje twierdząc, że były one najważniejsze dla miasta w ostatnich latach. (…) Natomiast bardzo efektownie wyglądały pierwsze oficjalne „synchroniczne" skoki do basenu prezydentów: Marcina Stryczyńskiego i Mirosława Szymańczyka. Panowie zdjęli buty, stanęli na słupkach i dali nurka do wody… w garniturach. Prezydent Stryczyński dodatkowo przepłynął cały basen.

„Tygodnik Ciechanowski", nr 16, 21 kwietnia 1998 r.

HOROSKOP

BARAN
Przed Tobą udany tydzień. Czas płynąć będzie szybko, a Ty będziesz w dobrej formie. W pracy warto rozglądać się za nowymi projektami, bo sprzyja Ci ktoś ważny i wpływowy. Ktoś za Tobą tęskni, pomyśl kto to może być.

BYK
Nie będzie dla Ciebie rzeczy niemożliwych. Chętnie zajmiesz się zaległymi sprawami ale wszystko będziesz chciał zrobić natychmiast i bez oglądania się na to co sądzą inni. To dobry czas aby sprytnie wyplątać się z obietnic, które zbyt wiele Cię kosztują.

BLIŹNIĘTA
Słuchaj swojej intuicji i nie zatracaj się w sprawy, które Ciebie nie dotyczą. Zamów ciekawe książki, poszukaj inspiracji. Ktoś nowy zaprzątnie Twoją uwagę, zaczniesz rozważać różne romansowe opcje.

RAK
Poczujesz, że życie zaczyna biec spokojniejszym rytmem i nad wszystkim uda Ci się teraz zapanować. Postaraj się tylko znaleźć więcej czasu na własne zainteresowania. Kup inspirujący poradnik, bo warto zadbać o swój rozwój i edukację.

LEW
Wstąpi w Ciebie niespokojny duch. Będziesz myśleć o własnej karierze i szukać nowego pomysłu na swoje życie. Popatrz na wszystko z optymizmem bo Lwy stworzone są do wygodnego życia. W miłości nie będziesz się nudzić...

PANNA
Wprowadzisz w swoje życie kilka nowych zasad. W pracy zaczniesz działać według planu, a w domu od nowa podzielisz obowiązki. Teraz lepiej nie podważać Twojego autorytetu, bo możesz stać się wymagający i kłótliwy. Ktoś zaskoczy Cię fantastycznym pomysłem.

WAGA
Pokaż wszystkim w swoim otoczeniu, jak podejmować szybkie i trafne decyzje, ale nie rywalizuj z własnym szefem. Połączenie emocji i ambicji może skończyć się konfliktem, dlatego uważaj na słowa. Przez cały tydzień wszystkie Wagi będą cieszyć się wielkim powodzeniem w miłości.

SKORPION
Odzyskasz dobry humor i pewność siebie. Chętnie zajmiesz się sprawami, które wymagają rozmów z innymi ludźmi. W związku z pracą będzie dużo gwaru i zamieszania. Postaraj się zapanować nad chaosem, abyś potem nie utonął w morzu zaległości.

STRZELEC
Szczęście Ci sprzyja, a korzystnych okazji nie zabraknie. Nie marnuj tylko czasu na kłótnie z upartym współpracownikiem, którego i tak nie przekonasz do tego co dobre. Warto za to zabrać się za różne domowe sprawy. W rodzinie ufaj intuicji, bo mogą ujawnić się zadawnione konflikty, a Ty będziesz musiał wszystkich pogodzić.

KOZIOROŻEC
Czeka Cię sympatyczny tydzień. Ktoś ważny wreszcie Ciebie doceni, a ktoś bliski szczerze Cię pochwali za doskonałą organizację. Dyplomatyczne zdolności będą Ci szczególnie potrzebne pod koniec tygodnia. Nie prowadź rozmów na tematy polityczne.

WODNIK
Popatrz na wszystko co się teraz dzieje z dystansu i bądź dla siebie samego bardziej wyrozumiały. Uda Ci się rozsądzić spór i znajdziesz dobre wyjście z trudnej towarzyskiej sytuacji. Omijaj szerokim łukiem internetowych podrywaczy.

RYBY
Ryby poczują się znudzone codziennymi sprawami. Marzenia o podróży, spotkaniu przyjaciół pozostaną niespełnione. W domowych kłopotach postaw na niekonwencjonalne rozwiązania. Pod koniec tygodnia Twój nastrój niespodziewanie się poprawi.

Tygodnik ciechanowski — tc.ciechanow.pl
Tygodnik gazeta mławska — gazeta-mlawska.pl
tygodnik DZIAŁDOWSKI — tygodnikdzialdowski.pl
tygodnik PRZASNYSKI — tygodnikprzasnyski.com.pl
tygodnik MAKOWSKI — tygodnikmakowski.pl
Tygodnik mazowiecki — tc.ciechanow.pl

Adres redakcji: 06-400 Ciechanów, ul. Ściegiennego 2
Telefony: sekretariat, red. naczelny: 23 672 34 02; redaktorzy prowadzący: 23 673 93 67, 23 673 93 63; dziennikarze: 23 673 23 43, 23 673 93 65; dział graficzny: 23 673 93 60; księgowość: 23 673 93 62

Poczta elektroniczna: tc@ciechanow.com, tc@ci.onet.pl
Redakcja: redaktor naczelny – Ryszard Marut; z-ca red. nacz. – Włodzimierz Dżbik, red. prowadzący – Marek Zbikowski.
Zespół: Walerian Dziczkiewicz, Krzysztof Jakubowski, Izabela Koba-Mierzejewska, Krzysztof Kowalski, Katarzyna Kozłowska, Roman Nadaj, Klaudia Kujawa, Natalia Mieszkowska, Patryk Piekarski, Paweł Wiewiórkowski.
Współpraca: Grażyna Czerwińska, Marek Gerlach, Mirosław Hajnos, Zenon Lewandowski, Anna Maria Nowakowska, Sławomir Wichowski - fot, Leszek Zygner, Stefan Żagiel
Ogłoszenia: kierownik biura – Anna Dąbrowska, tel.: 23 672 44 96, 23 672 26 55, ogloszenia@tc.ciechanow.com, ogloszeniadrobnetc@op.pl
Redakcja graficzna: Artur Szczerba, Cezary Czostkiewicz, Piotr Zbrzezny
Korekta: Anna Nowakowska
Dział promocji i kolportażu: Daniel Kwiatkowski, Radosław Marut, tel. 23 673 93 66, promocja@tc.ciechanow.com
Prenumerata: Poczta Polska i u listonoszy, Ruch S.A. (prenumerata@ruch.com.pl), ePrasa.pl
Wydawca: Spółdzielnia Pracy CIECH-PRESS, 06-400 Ciechanów, ul. Ściegiennego 2, tel. 23 672 34 02
Druk: GRUPA WM Sp. z o. o. 10-364 Olsztyn, ul. Tracka 7
IZBA WYDAWCÓW PRASY

eprasa.pl 5481b9e48c

KON-tekst

Chciał nie chciał

Nikomu w tych czasach nie jest lekko, ale są ludzie w czepku urodzeni. Np. Marek Jakubiak, który z powodzeniem realizuje starą maksymę Lecha Wałęsy - „nie chcem ale muszem”.

Teraz też chodzi o wybory prezydenckie, i Jakubiak również nie miał zamiaru kandydować. Ale... - Powstała inicjatywa zbierania podpisów i chciał nie chciał, trzeba startować –pochwalił się publicznie kandydat.

Jako się „rzekło” tak się „zrobiło”. Do Marka Jakubiaka przyszli ludzie, namówili go do zarejestrowania komitetu wyborczego i zapewnili: - Pan nie musi nic robić, my te podpisy uzbieramy. Więc pan Marek nic nie robił. A listy zapełniały się nazwiskami, peselami, podpisami... - Codziennie przychodzą do mnie paczki. Ludzie mówią: Panie Marku, zebraliśmy dla pana, przesyłamy. Listonosz mi się buntuje – relacjonował „kandydat na fotel pierwszej osoby w państwie”.

Trzask-prask, nie minęły dwa tygodnie i 23 marca do Państwowej Komisji Wyborczej przywieziono worki ze 140 tys. podpisów (wystarczyłoby 100 tys.).

A wszystko to działo się w czasie, gdy zbieracze podpisów na ulicach, placach i rynkach już musieli mijać się z koronawirusem, który coraz śmielej poczynał sobie w naszym kraju. Ale jakoś nie przeszkadzali sobie, a wprost przeciwnie. Im więcej zatrzaskiwano drzwi galerii handlowych, instytucji, uczelni, przybytków sportu i kultury, a „ludzie skryli się chyba w antypodach”, tym szybciej powstawały kolejne listy zapełnione podpisami sympatyków Jakubiaka

Marek Jakubiak znany jest m.in. jako producent piwa Ciechan, od 2015 r. poseł ugrupowania Kukiz’15 z okręgu ciechanowsko-płockiego. W tym charakterze był gwiazdą licznych programów telewizyjnych, gdzie prezentował dość kontrowersyjne prawicowo-narodowe poglądy. A ponieważ w przeszłości był wojskowym stał się również piewcą potęgi oręża polskiego, szczególnie husarii.

Jeśli chodzi o alianse polityczne, to tu Jakubiak nie był stały w uczuciach. Z hukiem rozstał się z Kukizem, poróżnił się z narodowcami, przez jakiś czas współpracował z politykiem wszech czasów Korwinem-Mikke. Próbował walczyć o warszawski ratusz – nie wyszło. Ostatnio wystartował do Sejmu jako kandydat niezależny, ale przegrał.

Kiedy więc do PKW przywieziono kartony ze 140 tys. głosów z poparciem na Jakubiaka politycy opozycji, kandydaci w wyścigu do pałacu, dziennikarze, komentatorzy oraz Roman Giertych – zaniemówili, a potem zapytali: Jak on to zrobił?

- Kandydat na posła, który przed paroma miesiącami dostał 0,54% procent głosów w swoim okręgu, teraz w parę dni, w czasie epidemii, zbiera 140 tys. podpisów. To się nazywa cudowna reaktywacja. Boję się tylko, że wiem, kto był cudotwórcą” – dziwił się dziennikarz Konrad Piasecki.

No więc – kto? Wielu komentujących uważa, że listy poparcia pomogli Jakubiakowi skompletować...działacze i sympatycy PiS. Miało się to stać po informacjach, że wszyscy kandydaci opozycyjni zawrą porozumienie i solidarnie wycofają się z kandydowania. Wówczas wybory musiałyby być zarządzone ponownie, bo prezydent Andrzej Duda nie miałby rywala. Nie stałoby się tak, gdyby na placu boju został Jakubiak. W tym przypadku piwowar-polityk miałby stać się klasycznym „słupem” dla Andrzeja Dudy.

Ale to nie wszystko. Ogólnopolska gazeta opisała w jaki sposób były „sporządzane” listy poparcia (cudzysłów ma tu znaczenie). „Gazeta Wyborcza” podaje, że listy poparcia dla kandydatury Jakubiaka przepisywali wynajęci Rosjanie i Ukraińcy: „Pracowników werbowano wyłącznie w rosyjskojęzycznych grupach. Chodziło o to, by zadawali jak najmniej pytań. [Prace] ...polegały na wypełnianiu kartek. Zgłaszającym się mówiono, że praca jest wykonywana ze względu na konieczność opracowania spisów wyborców, których nie można zrealizować w urzędach państwowych. (...) Osoby realizujące pracę dostawały (...) wykazy ludności z imieniem i nazwiskiem, numerem PESEL i adresem, jak również karty „Komitetu wyborczego Kandydata na Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Marka Jakubiaka” Następnie przepisywały dane z wykazów na karty...

Jakubiak odrzuca zarzuty. Zapowiada pozew do sądu na dziennikarzy, podobno złożył też wniosek do prokuratury, żeby sprawdziła... czy pogłoski o fałszowaniu list są prawdziwe. Z wielką ciekawością czekamy na efekty pracy PKW, sądu, prokuratury...

RYSZARD MARUT

KREŚKĄ HAJNOSA

Iza i przeciw

A wiosną - niechaj wiosnę…

Informacja nie zawsze nam służy. Szczególnie jej nadmiar. Część czytelników zdziwią te słowa. Przekora dziennikarska? A może obserwacja i wiedza o ludzkiej psychice? Bywa, że nadmiar informacji przygnębia, frustruje, smuci, pogłębia obawę. Rosnąca frustracja może przerodzić się w agresję lub depresję, albo depresję z elementami agresji. W dodatku życie w lęku i stresie osłabia układ odpornościowy, co zwiększa ryzyko wystąpienia wielu chorób, w tym układu oddechowego. Chorując, bardziej obawiamy się o swoje zdrowie i odczuwamy silniejszy stres. Błędne koło.

Czy to znaczy, że mamy nie czytać, nie słuchać, nie szukać informacji? O, nie. W tym trudnym czasie ważne jest, żebyśmy wiedzieli, co się dzieje w kraju i na świecie, a jeszcze ważniejsze: w naszym regionie, powiecie, gminie. Ważne jest, żebyśmy nie lekceważyli sytuacji i byli odpowiedzialni. Ale też ważne jest, żebyśmy mimo wszystko i wbrew wszystkiemu zachowali spokój. Dla siebie samych i swoich rodzin. W spokoju możemy realnie spojrzeć na czas, jaki przeżywamy, na to, że nasza kontrola nad światem jest pozorna. Świat się zmienia, niezależnie, czy chcemy, czy nie. Czytajmy więc informacje, ale raz, dwa razy dziennie, a nie co godzinę.

Zachowując spokój, dostrzeżemy, że miliony osób, które miały kontakt z wirusem, nie zachorowały, a większość osób nim zakażonych wyzdrowiała, że wśród nich są i osoby po 80. roku życia, i dzieci chore na inne choroby. Odnajdujmy dobre informacje: o ozdrowieńcach jak mężczyzna z Mławy (wywiad z nim w poprzednim „TC”) czy dwie kobiety z powiatu pułtuskiego i jedna z powiatu przasnyskiego, o służbach, które trwają na posterunku, o osobach, które niosą pomoc w sposób, w jaki mogą ją nieść: szyją maseczki, drukują przyłbice, robią zakupy starszym, dowożą obiady potrzebującym (akcja „Obiad dla powstańca”, podczas której młodzi ludzie odwiedzają powstańców warszawskich), angażują się w zbiórki pieniędzy na respiratory dla szpitali czy leki dla ciężko chorych dzieci, pokazując, że trudne czasy łączą (staramy się takie osoby pokazywać na naszych łamach). Spójrzmy na tych z nas, którzy dokonują zmian w swoim życiu: zdrowiej się odżywiają, ćwiczą, odbudowali więzi z najbliższymi lub je wzmocnili, dbają o swoje życie duchowe, modląc się czy medytując, działają jako wolontariusze, realizują pasje. Są i tacy z nas, którz y kupują mniej jedzenia i/ lub nauczyli się oszczędzać pieniądze oraz i tacy, którzy zrezygnowali z używek jak alkohol czy papierosy, do czego publicznie nie bardzo chcą się przyznać, bo wstydzą się wcześniejszej rozrzutności, nieumiarkowania czy nałogu. Są i tacy, na których obecna sytuacja działa odwrotnie, ale szukajmy pozytywnych przykładów i, jeśli możemy, wspierajmy innych.

Nie dziwi wysyp na portalach społecznościowych zdjęć przyrodniczych, choćby zrobionych w przydomowych ogródkach. Wszak mamy wiosnę, którą nie możemy się w pełni cieszyć. Za to już w tym tygodniu możemy wybrać się do lasu lub parku, oczywiście zachowując zasady bezpieczeństwa. Może też wyjść samodzielnie z domu nasz nastolatek, powyżej 13. roku życia. Więcej osób może też udać się do kościoła, co dla części z nas ma znaczenie; w trakcie sprawowania kultu religijnego w budynku będzie mógł znajdować się jeden uczestnik na 15 m kw. powierzchni, nie wliczając osób sprawujących kult. Zasłaniając usta i nos, ale możemy udać się do miejsc, do których nie mogliśmy się udać.

Parafrazując słowa Jana Lechonia, który w wierszu „Herostrates”, napisanym po odzyskaniu przez Polskę niepodległości (tom „Karmazynowy poemat” z 1920 r.), pisał: „A wiosną – niechaj wiosnę, nie Polskę zobaczę”, westchnę 100 lat później: „A wiosną – niechaj wiosnę, nie wirusa zobaczę”.

IZABELA KOBA

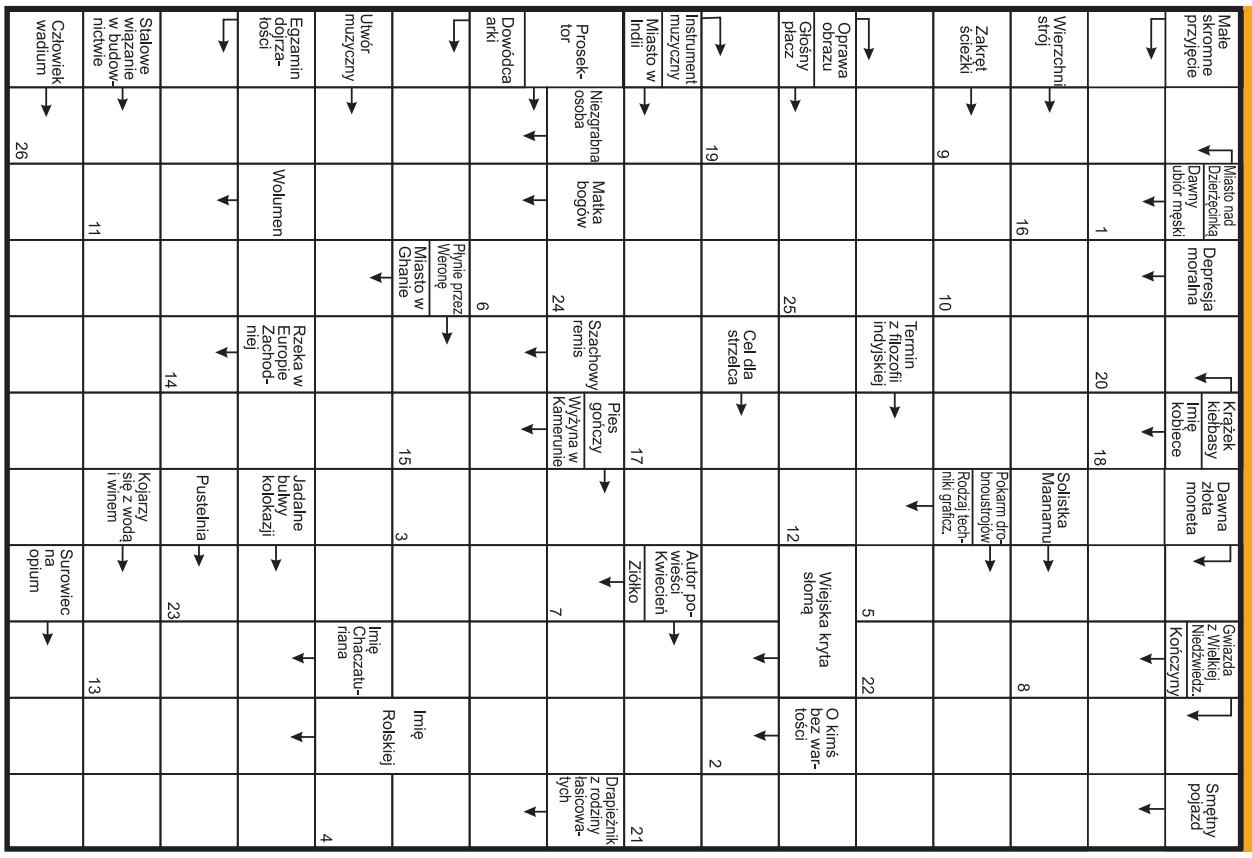
Krzyżówka nr 17

Litery z ponumerowanych pól utworzą hasło stanowiące rozwiązanie krzyżówki. Samo hasło należy nadesłać w terminie 10 dni od daty ukazania się numeru pod adresem: **„Tygodnik Ciechanowski”, ul. Ściegiennego 2, 06-400 Ciechanów. Na kartce pocztowej prosimy nakleić numer krzyżówki wycięty z gazety.**

Rozwiązanie krzyżówki można także przysłać SMS-em na numer **71068**. Oto treść SMS-a: **TC.KZ. nr krzyżówki, hasło oraz imię, nazwisko i adres**. Koszt SMS-a 1 zł plus VAT (1,23 zł). Nagrodą jest książka (do odebr ania w redakcji).

Rozwiązanie krzyżówki nr 15: *„Cukrowy baranek”*.

Nagrodę otrzymuje Kinga Bukowska z Ciechanowa.



eprasa.pl 5481b9e48c

Niepokój w gminach

Rozmowa z Rafałem Kucińskim, wójtem gminy Dzierzgowo

FOT. AUTOR

*** Na ostatniej sesji Rady Gminy powiedział pan, że „obecnie zdajemy egzamin z rozsądku, logiki i odpowiedzialności".**

- Był to apel do wszystkich, nie tylko mieszkańców naszej gminy, o przestrzeganie wprowadzonych przez rząd zarządzeń związanych z zagrożeniem epidemiologicznym, w tym ograniczenia do minimum kontaktów osobistych.

Specyfiką samego Dzierzgowa jest to, że w nim życie publiczne koncentruje się na niewielkiej powierzchni, czyli na rynku. Tu bowiem usytuowane są sklepy, punkt apteczny, bank, kościół, Urząd Gminy, GOPS, poczta. To sprzyja potencjalnemu źródłowi zakażenia, powinniśmy więc unikać gromadzenia się w takich miejscach. W rozmowach telefonicznych zwracają mi na to uwagę zarówno mieszkańcy gminy, jak i przejezdni.

*** Na sesji mówił pan także, że niektórzy przychodzą do waszych sklepów pięć razy dziennie.**

- Nawet osiem. Taką informację usłyszałem osobiście. Zdaję sobie sprawę, że w trudnych warunkach trzeba sobie jakoś organizować życie codzienne, ale sądzę, że na pewno można to robić w sposób bardziej przemyślany.

Swoją drogą, również policja zwróciła się do mnie o nagłośnienie wspólnego apelu o respektowanie rygorów.

*** Czyli?**

- Chcemy nagrać odezwę i emitować ją na rynek przez głośniki ustawione w Urzędzie Gminy. Rozumiem działania prewencyjne policji mające na celu uniknięcie wymierzania mandatów karnych tym, którzy łamią przepisy.

*** Zwłaszcza że jeden dzielnicowy, który obsługuje waszą gminę, nie jest w stanie upilnować kilku tysięcy ludzi.**

- Jak zaobserwowałem, jedni są przerażeni całą tą sytuacją, inni bardziej chłodno podchodzą do sprawy. Myślą sobie tak: „ Zakażenia są daleko, nas to nie dotyczy". Oczywiście ci drudzy nie mają racji. Ale na ogół mieszkańcy naszej gminy wykazują dużo samodyscypliny. Wiedzą, że tylko wspólnymi siłami możemy się uporać z pandemią.

*** Od 16 kwietnia, przebywając w miejscach publicznych, powinniśmy mieć zasłonięte usta i nos.**

- W ramach współpracy od burmistrza Mławy otrzymałem początkowo 500 maseczek, a teraz jeszcze 1.350 sztuk. Zamówiliśmy brakującą partię tych środków ochrony osobistej. Dostarczymy każdemu mieszkańcowi po jednej maseczce w oparciu o bazę danych, jaką stanowią tzw. deklaracje śmieciowe.

*** W Mławie maseczki bez trudu można kupić w wielu miejscach, m.in. w sklepach z artykułami budowlanymi.**

- O ile mi wiadomo, dostępne są na poczcie w Dzierzgowie.

*** Rzecz jasna Urząd Gminy pracuje w ograniczonym zakresie…**

- W tym sensie, że obywatele kontaktują się z nami, zresztą tak jak wszędzie, głównie przez internet, telefon czy pocztę tradycyjną. W sprawach pilnych jest możliwość bezpośredniego kontaktu z pracownikiem merytorycznym. Poza tym w tej części budynku, w której mieści się Urząd Stanu Cywilnego, wystawiliśmy skrzynię, do której można składać podania i inne dokumenty. Mieszkańcy dobrze wiedzą, że nie jest to czas na załatwianie tych spraw urzędowych, które nie są pilne, ale niewątpliwie wszystko na bieżąco jest załatwiane.

*** Jak idzie zdalne nauczanie?**

- Idzie jak wszędzie, czyli nie bez kłopotów. Zapewne spotkał się pan z opinią, że na odległość nierzadko trudno jest wytłumaczyć np. twierdzenie matematyczne. Mamy do czynienia z sytuacją, która wymaga sporego zaangażowania ze strony uczniów i nauczycieli, a także bardzo dużego zaangażowania rodziców. Sam tego wprost doświadczam, bo mam dzieci w wieku szkolnym.

*** Mławscy nauczyciele mówią mi, że są już mocno zmęczeni. Innymi słowy: łatwiej jest prowadzić edukację w sali lekcyjnej niż za pośrednictwem elektronicznych środków łączności.**

- Wszyscy jesteśmy już zmęczeni tym, co nas nieoczekiwanie dotknęło.

*** W ten sposób doszliśmy do problemów ekonomicznych, jakie powstały na skutek kryzysu wywołanego pandemią. Czy nie obawia się pan tego, że tegoroczne dochody gminy mogą być niższe od założonych w uchwale budżetowej?**

- Już są niższe, m.in. z tytułu udziału w podatkach od osób fizycznych (PIT).

Stabilność dochodów wszystkich samorządów terytorialnych stoi pod wielkim znakiem zapytania. My nie jesteśmy wyjątkiem.

*** Nie można zredukować twardych wydatków. Przyjdzie ciąć inwestycje?**

- Niestety, nie jest to wykluczone, aczkolwiek za wcześnie na ostateczne decyzje.

*** Waszym dużym przedsięwzięciem jest kompleksowy remont budynku świetlicy wiejskiej w Dzierzgowie.**

- O doprowadzenie do finału tego zadania – o wartości 1,4 mln zł (0,5 mln zł stanowi dotacja z programu „Odnowa wsi") – akurat się nie martwię. Roboty są już w fazie końcowej. Co prawda może być mały poślizg z racji panującej epidemii, ale nie jest to problem.

*** Zaplanowaliście też modernizację kilku dróg.**

- Mamy przyznane dofinansowanie, wyłonioną firmę i podpisaną umowę z wykonawcą na remont drogi relacji Brzozowo-Dąbrówka-Brzozowo-Łęg-Stare Brzozowo-Nowe Brzozowo (4,2 km, tzw. obwodnica), który zostanie wykonany na przełomie maj-czerwiec 2020 r. Podpisałem umowę z Urzędem Marszałkowskim na dofinansowanie z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na przebudowę ul. Tadeusza Kościuszki w Dzierzgowie. Najpierw musimy wyłożyć własne pieniądze, a potem starać się o refundację.

Jak dotąd, nie otrzymaliśmy odpowiedzi na wniosek o dofinansowanie przebudowy drogi z tzw. FOGR -u w miejscowości Dzierzgówek. O innym naszym wniosku – w sprawie dotacji na przebudowę ul. Księdza Prymasa Mikołaja Dzierzgowskiego (tzw. Poręby) w Dzierzgowie z Funduszu Dróg Samorządowych – wiemy, że otrzymaliśmy dofinansowanie. Czekamy na rozpatrzenie złożonych wniosków w ramach Mazowieckiego Instrumentu Aktywizacji Sołectw, wniosku o dofinansowanie wyposażenia pracowni językowej w Szkole Podstawowej w Dzierzgowie, wniosku dotyczącego remontu elewacji hali sportowej, wniosków na dofinansowania OSP.

*** Czy w obecnym roku dojdzie do realizacji dużej i ważnej inwestycji (o szacunkowej wartości blisko 6 mln z), która wprawdzie jest przedsięwzięciem powiatu mławskiego, ale przy finansowej pomocy waszej gminy (300 tys. zł). Myślę o przebudowie mostu, dróg do niego prowadzących i rynku w Dzierzgowie.**

- Mam nadzieję, że tak. Powiat we własnym budżecie zarezerwował połowę kwoty niezbędnej na tę inwestycję, a drugą połowę zabiega w Ministerstwie Infrastruktury.

*** Słowem, dużo niewiadomych.**

- Sytuacja jest trudna z racji pandemii, a może być nawet bardzo trudna. Dotyczy to nie tylko finansów gmin czy powiatów.

Rozmawiał KRZYSZTOF JAKUBOWSKI

Dobrodzieje szpitala

Starosta mławski Jerzy Rakowski i dyrektor Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej Waldemar Rybak opublikowali listę dobrodziejów miejscowego szpitala. Wśród tych, którzy przekazali pieniądze na zakup specjalistycznego sprzętu lub materiały w związku z epidemia koronawirusa są zarówno samorządy terytorialne, jak i przedsiębiorstwa, osoby prywatne oraz radni i księża.

Środki z budżetu miasta Mławy (150 tys. zł) pójdą zakup analizatora hematologicznego i czterech urządzeń do oczyszczania powietrza. Za 153 tys. zł z budżetu powiatu szpital nabędzie m.in. komorę laminarną, wirówkę do krwi, inkubator mikrokart oraz kombinezony. Darowizna firmy Cedrob SA (150 tys. zł) umożliwi zakup aparatu do znieczuleń i materiałów ochrony osobistej.

Na liście dobrodziejów ponadto widnieją księża mławskich dekanatów (wschodniego i zachodniego, 12,5 tys. zł), radni Prawa i Sprawiedliwości (13 tys. zł), spółka Krusz-Bet (7 tys. zł), Bank Spółdzielczy w Ciechanowie (5 tys. zł), Fundacja KGHM Miedź Polska (płyn do dezynfekcji), Agencja Rezerw Materiałowych (środki ochrony osobistej), firma Doris (płyny), zakład Kormez (maski ochronne), Maciej Myśliwczyk (okulary ochronne) oraz przedstawiciele zarządów osiedli mławskich – Kamil Przybyszewski i Szymon Wyrostek (przyłbice).

(kj)

Droga przed terminem

Przedsiębiorstwo STRABAG z kilkumiesięcznym wyprzedzeniem zakończyło przebudowę drogi powiatowej Podkrajewo-Wiśniewo. Na tym odcinku, o długości 3,5 km, położono nową nawierzchnią asfaltową oraz zbudowano rowy odwadniające.

Na tę inwestycję powiat mławski wydał 2 mln 476 tys. zł, z czego prawie 2 mln z stanowiła dotacja z Funduszu Dróg Samorządowych, a 247 tys. zł dofinansowanie z budżetu gminy Wiśniewo.

(kj)

Fragment zmodernizowanej drogi

Są pieniądze na drogi

Samorządy mławskie dostaną prawie 18 mln zł z Funduszu Dróg Samorządowych.

Miasto Mława otrzyma 9 mln 325 tys. zł na budowę drugiego etapu al. św. Wojciecha. 700-metrowy odcinek połączy pierwszą część tej drogi (od skrzyżowania z ul. Sienkiewicza) z ul. Płocką. Przy nim powstaną chodniki, ścieżka rowerowa, kanalizacja wodna i deszczowa.

Powiat natomiast dostanie ponad 8 mln 578 tys. zł na modernizację odcinków swej drogi przebiegających przez miejscowości Kowalewo, Kowalewko i Dąbrowa (3 km). Będzie to kontynuacja pierwszego etapu zadania, jakim jest będąca w trakcie realizacji przebudowa drogi Bogurzynek – Mdzewo (7,6 km).

Wartość kosztorysowa miejskiej inwestycji wynosi 14 mln 347 tys. zł, powiatowej – 12 mln 78 tys. zł. Dofinansowanie pokryje odpowiednio 65 i 70 proc. planowanych wydatków.

(kj)

FOT. AUTOR

Droga przez Kowalewo przed modernizacją

eprasa.pl 5481b9e48c

eprasa.pl 5481b9e48c

KOPTRANS`88 CIECHANÓW

kruszywa budowlane i drogowe
transport wywrotkami
budowa i naprawa dróg
wykopy, rozbiórki, fundamenty
transport niskopodwoziowy
ziemia ogrodowa, torf
całoroczne utrzymanie dróg

06-400 Ciechanów, ul. Mazowiecka 9a
tel./fax (23) 673 77 32
kom. 608 737 451
koptrans@koptrans.pl, www.koptrans.pl

elbitmed
SPECJALISTYCZNE PORADNIE MEDYCZNE
CIECHANÓW ul.STRAŻACKA 7
ZAPRASZA DO PORADNI:
chirurgii ogólnej i onkologicznej medycyny pracy urologicznej
pracowni endoskopowej (kolonoskopia, gastroskopia)
odżywniania i mikroodżywiania
JUŻ WKRÓTCE OTWARCIE PORADNI:
kardiologicznej ginekologicznej pulmonologicznej
reumatologicznej pracowni USG (badania diagnostyczne ,biopsje)
rejestracja codziennie w godz.15.00-20.00 tel.672 35 30, 672 35 31

POŻYCZKA ekspresowa Z GWARANCJĄ
EdenFinance
Nawet do 5000 zł
Szybka decyzja
Minimum formalności
797-705-110

OGŁOSZENIE

WÓJT GMINY PŁOŚNICA

Informuje,

że w związku ze stanem epidemii wydłuża się termin wyłożenia do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Płośnica w części obrębów geodezyjnych: Skurpie, Jabłonowo i Gralewo do **31 maja 2020 r.** Dyskusja publiczna odbędzie się w dniu **27 maja 2020 r.** **o godzinie 12.00** w siedzibie Urzędu Gminy.
Uwagi mogą być wnoszone |w terminie do **15 czerwca 2020 r.**

WÓJT GMINY PŁOŚNICA
/-/ KRZYSZTOF GROBLEWSKI

FCP-391

PARTNERSTAL® NOWOCZESNE GARAŻE
OBSŁUGUJEMY CAŁY KRAJ! DOSTAWA I MONTAŻ GRATIS!

• GARAŻE BLASZANE – konstrukcja z profili
• SCHOWKI na śmietniki
• garaże z wiatą • kojce dla psów
tel. 698 230 205 www.partnerstal.pl

TRENDWISE
GALERIA AKWARYSTYKI
Najlepszy sklep akwarystyczny w regionie
Kościuszki 20a
06-500 Mława
884 781 984

MOBILIS group
SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI PKS:
Baza PKS w Ciechanowie, ul. Płocka 13, 06-400 Ciechanów
Baza w Pułtusku, ul. Romualda Traugutta 3, 06-100 Pułtusk
Baza PKS w Przasnyszu, ul. Szosa Ciechanowska 4, 06-300 Przasnysz
Baza PKS w Ostrołęce, ul. Tadeusza Zawadzkiego „Zośki" 1, 07-412 Ostrołęka
Baza PKS w Płocku, ul. Bielska 53, 09-400 Płock
Baza PKS w Piotrkowie Trybunalskim, ul. Wolborska 6b, 97-300 Piotrków Trybunalski
Baza PKS w Ostródzie, ul. Garnizonowa 14, 14-100 Ostróda
Baza PKS w Mrągowie, ul. Giżycka 7, 11-700 Mrągowo
Dworzec PKS w Mrągowie, ul. Kolejowa, 11-700 Mrągowo
Dworzec w Działdowie, ul. Marii Skłodowskiej-Curie 34, 13-200 Działdowo

Więcej informacji na temat nieruchomości:
Strona internetowa: **www.mobilis.pl/nieruchomosci**
Tel. **795 490 578**
FCP-343

SKUP
• ZŁOMU,
• METALI KOLOROWYCH
• AKUMULATORÓW
CIECHANÓW, UL. TOWAROWA 1

OGŁOSZENIA DROBNE

BUDOWLANE

Balustrady nierdzewne, łączenie ze szkłem i drewnem.
691 969 669, www.boyk.pl
FC-0002/20

Projekty budowlane: hale stalowe, budynki handlowo-usługowe, budynki dla rolnictwa i przemysłu, pełna obsługa z formalnościami. Tel. 607 147 537
59248-IP1626

Dom za 160000 zł.
Wejdź na: zbudujemy-dom.pl, 515 908 871
FC-8/20

Asfalt na zimno w workach. 23 673 34 35
FC-367/20

Sprzedam kruszywo łamane 0-63 mm. 512 123 494
59248-A898

Zatrudnię pracowników budowlanych. Tel. 509 923 398
59248-IP1648

Sprzedam szlakę (żużel). Tel. 784 563 817
59248-PK1117

Glazura, malowanie, tapety, wykończenia wnętrz, remonty. 728 898 341
59248-MCT431

MOTORYZACYJNE

Skup samochodów.
513 552 226
FC-0297/20

Sprzedam Peugeota 106, stan bardzo dobry. 728 460 011
fcp-mch

NIERUCHOMOŚCI

Do wynajęcia M-4 w Ciechanowie. Tel. 510 167 843
59248-Z633

Sprzedam siedlisko z budynkami. Kontakt 600 664 723
59248-A907

Piękne trzy działki ogrodzone, zezwolenie na budowę, gaz, prąd, woda. 601 954 943
DP-59248-BLT402

Pokój do wynajęcia w centrum Ciechanowa w domu jednorodzinnym. Tel. 23 672 80 76 lub 696 179 444
59248-BLT407

Działki Mława, 30 zł/m^2. 506 230 891
RM-71

Wynajmę mieszkanie w Mławie. 781 548 811
RM-73

Niedrogo do wynajęcia mieszkanie 46 m^2, centrum Ciechanowa. 662 184 916
PC-00671/20

Kupię mieszkanie w: Ciechanów, Płońsk, Nowy Dwór Mazowiecki, Nasielsk. Tel. 516 748 883
59248-MBT35

Działka leśno-rolna 5,5 ha Mieszki Wielkie. 515 966 131
59248-PK1119

PRACA

Poszukuje osoby (może być para) do pracy w hodowli psów, tylko z zamieszkaniem. 05-190 Nasielsk, tel. 721 209 965
59248-Z635

Zatrudnię kierowcę kat. C E z doświadczeniem na wywrotkę. Tel. 784 563 817
59248-PK1118

Kierowca kat. C E, firanka, tygodniowe wyjazdy PL-DE. Tel. 532 185 536
59248-MCT427

Zlecę proste szycie chałupniczo. Tel. 502 686 515
FC-0373/20

ROLNICZE

Sianie zboża i podsiew traw, sianie kukurydzy GPS i bez GPS. 507 113 478, 508 341 899
PC-00656/20

Sprzedam suchą słomę, możliwy transport. 519 390 481
PC-00662/20

Sprzedam słomę, sianokiszonkę, jałówki cielne. 515 348 737
PC-00664/20

eprasa.pl 5481b9e48c

OBWIESZCZENIE WOJEWODY MAZOWIECKIEGO

Na podstawie art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2018 r., poz. 1474 ze zm.) zawiadamia się, że w dniu 20 stycznia 2020 r., zostało wszczęte postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: „Rozbudowa drogi krajowej nr 7 w km 496+500 w ramach zadania pn.: „Budowa odwodnienia w obszarze miejscowości Świerczek wraz z przebudową istniejącego odwodnienia drogi ekspresowej nr 7 w rejonie km 496+500".

Inwestorem przedsięwzięcia jest Generalny Dyrektor Dróg Krajowych i Autostrad reprezentowany przez pełnomocnika.

Działki usytuowania obiektu (gmina Szydłowiec, powiat szydłowiecki):

- w projektowanym pasie drogowym, do przejęcia pod inwestycję (w nawiasach: tłustym drukiem – numery działek przeznaczone pod przejęcie dla inwestycji na rzecz Skarbu Państwa, w nawiasach numery działek po podziale): **obręb 0015 Świerczek**, działki nr ew.: 205/2(205/4, **205/3**), 206/2 (206/4, **206/3**), 205/1, 206/1, 207/2, 217/2, 218/1, 219/1;

- numery działek poza pasem drogowym przeznaczone pod budowę zjazdu: **obręb 0015 Świerczek**, działki nr ew.: 207/1;

Jednocześnie informuję, że w toku przedmiotowego postępowania w sprawie udzielenia zezwolenia na realizację inwestycji drogowej,Wojewoda Mazowiecki wydał postanowienie Nr 425/SAAB/2020 z dnia 14 kwietnia 2020 r., w którym nałożył na inwestora obowiązek usunięcia wskazanych nieprawidłowości i braków w projekcie budowlanym w terminie 90 dni od dnia doręczenia postanowienia.

Na powyższe postanowienie Wojewody Mazowieckiego nie służy zażalenie.

Zgodnie z art. 49 ustawy Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2020 r., poz. 256) dalej Kpa, doręczenie uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia. Jednocześnie informuję, iż strony postępowania będą informowane w drodze publicznych obwieszczeń, zgodnie z art. 49 § Kpa.

Akta sprawy do wglądu znajdują się w Wydziale Infrastruktury Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Warszawie (pl. Bankowy 3/5, 00-950 Warszawa, pokój nr POK nr 7, w godzinach 13-16 – pon.; 8-12 – czw.), gdzie można zgłaszać ewentualne uwagi i wnioski do czasu wydania orzeczenia w sprawie.

WI-I.7820.1.8.2019.MP

FCP-389

lek. **Dariusz Rudziński**
SPECJALISTA PSYCHIATRA
specjalista psychiatra dzieci i młodzieży
LECZENIE:
depresji, nerwic, lęku, psychoz, zaburzeń snu - u dorosłych i dzieci
Ciechanów, ul. Spółdzielcza 2
Rejestracja: tel. 501 238 075
FC-3221

Firma Paweł Goc BRUKARSTWO
zatrudni brukarzy z doświadczeniem.
Tel. 511 948 502, 504 084 583
FC-88

„Społem" PSS w Ciechanowie

ogłasza pisemny przetarg ofertowy na zbycie zabudowanych nieruchomości:

z prawem wieczystego użytkowania gruntu

Piekarnia przy ul. Aleja Niepodległości 2 – cena spodziewana 3,5 mln zł działki nr: 3229/5, 183/4 o pow. 12.052 m², budynek o pow. 2473 m²

z prawem własności

Piekarnia przy ul. Sienkiewicza 29A działki nr: 1685/3, 1685/5, 1685/6, o pow. 4181 m², budynek o pow. 790 m²

spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu

Sklep o pow. 195 m² przy ul. Plac Kościuszki 1/3

Oferty pisemne należy składać do dnia 05 maja 2020 r
Wpłata wadium w wysokości 50.000,00 zł do 05 maja 2020 r.

Regulamin przetargu do wglądu w biurze Spółdzielni, Ciechanów, ul Warszawska 1/3 (bud. SDH) w godz. 7.00 – 15.00 lub na stronie: www.ciechanow.spolem.org.pl tel. 23 672 48 29, 23 672 29 24

FCP-390

Lek. Urszula Rudzińska
specjalista neurolog
Certyfikowany lekarz medycyny estetycznej
Leczenie: bóle głowy, kręgosłupa, padaczka, choroba Parkinsona, SM
Zabiegi medycyny estetycznej
Gabinet: Ciechanów, ul. Spółdzielcza 2
rejestracja: 501 238 075
FCP-N

SKLEP & SERWIS Hubert Malinowski
KÄRCHER
OFERUJEMY:
- myjki nowe i używane: KÄRCHER i KRANZLE
- urządzenia czyszczące myjące
- akcesoria, chemię profesjonalną
- serwis gwarancyjny i pogwarancyjny
- odzież i obuwie robocze, artykuły BHP
Sklep: Ciechanów, ul. Wojska Polskiego 32, tel. 509 274 870
Serwis: Przybyszewo 3 k. Regimina, tel. 501 444 220
FC-702

Lek. Krzysztof Camlet
Ortopedia dzieci i dorosłych
USG stawów biodrowych niemowląt
Rejestracja: pon.-pt. od godz. 16.00, soboty od 9.00
Przychodnia Alfamed
Przasnysz ul. Rynek 16/1A
tel. 731 101 010

Projekty budowlane dla przemysłu i rolnictwa.
Tel. 796 100 703
59248-IP1615

ROLNICZE

Sprzedam siano, sianokiszonkę, słomę, wóz paszowy. 692 350 269
PC-00638/20

Sprzedam sianokiszonkę. 669 453 003
FC-0327/20

Sprzedam nasiona koniczyny czerwonej, tymotki. 508 815 805
PC-00446/20

Skup koni rzeźnych, hodowlanych. 507 818 366
PC-00153/20

Wywóz obornika rozrzutnikiem Fliegl 20 t z załadunkiem. 513 705 855
FC-0150/20

Skup bydła. Wiesław Głażewski, 602 475 417
FC-0184/20

Kupię bydło do dalszego chowu, wszystkie, mogą być chude oraz bydło na ubój. 667 987 888
FC-0185/20

Kupię grunty rolne, nieużytki w gm. Ojrzeń, Sochocin. Tel. 516 748 883
59248-MBT34

Sprzedam gospodarstwo rolne. Kontakt 600 664 723
59248-A908

Sprzedam jałówkę hodowlaną, wycielenie koniec kwietnia. 504 866 243
59248-BLT409

Sprzedam suchą słomę ze stodoły. 602 771 286
FE-46

Marchew i ziemniaki paszowe. Tel. 514 138 046
FN-87

Dopłaty, wypełnianie e-wniosków, GPS, plany nawożenia, dojazdy. 662 860 456
DP-59248-A901

Sprzedam rozrzutnik jednoosiowy i drobne sprzęty. 511 046 824
PC-00666/20

Sprzedam słomę, bela 120, okolice Glinojecka. 505 349 706
PC-00668/20

Kupię ciągniki rolnicze. 507 771 711
59248-BLT405

Sprzedam ziemniaki jadalne i skrobiowe sadzeniaki. 797 436 789
PC-00669/20

Sprzedam sianokiszonkę, Case 150. 500 474 997
FC-0409/20

Kupię ciągniki, maszyny rolnicze. 517 574 412
RM-91

Kupię ładowacze Troll, przyczepy, kombajny. 517 574 412
RM-92

Przyczepa D50 RCW3 RCW5. 515 929 822
59248-IP1638

Sprzedam pług obrotny 3. 503 656 421
59248-BLT420

Sprzedam ziemniaki sadzeniaki i łubin. Tel. 517 525 609, 510 515 308
59248-BLT421

Sprzedam sosnę tartaczną. Tel. 606 307 594
59248-PK1120

Sprzedam jałówki cielne. Tel. 786 844 174 wieczorem
59248-MCT433

Sprzedam jałówki wysoko cielne. 784 772 247
59248-FR231

Sprzedam jałówkę cielną, wycielenie na początek maja. Tel. 23 673 31 98, 731 291 058
59248-BLT419

Sprzedam łubin słodki, gorzki, gorczyce, wykę, proso, peluszkę i inne. 512 679 085
59248-MCT428

Kupię peluszkę, łubin, seradele, koniczynę, rajgras. 731 875 055
59248-MCT429

Kupię grykę. 730 590 684
59248-MCT430

Sprzedam mieszankę zbożową, jęczmień. 507 340 098
59248-BLT416

Sprzedam 2 klacze huculskie. 514 238 620
59248-BLT418

olej napędowy, olej opałowy z dostawą
Tel: 501 680 623

MAXVET PLUS
Autoryzowany dealer DeLaval
512 689 095
- sprzedaż, montaż urządzeń udojowych (nowych i używanych)
- sprzedaż, montaż zbiorników do mleka
- serwis, przeglądy, części zamienne, atesty
- serwis klimatyzacji w maszynach rolniczych
FC-903

eprasa.pl 5481b9e48c

Szamba
Zbiorniki betonowe
od 900 zł
609 245 209
FCP-182

SKUP UBÓJ EKSPORT ZWIERZĄT
BĄB POL
tel. 23 671 72 08
507 132 860
płatność 3 dni lub gotówka
Zygmuntowo k/Ciechanowa
wyrejestrowanie

Skup trzody i bydła
Płatność w 3 dni lub gotówką
Odbiór z Gospodarstwa
„AGROL" Adam Dymkowski
Goszczyce Poświętne 7
09-130 Baboszewo
tel. 23 661 20 45, 511 492 526
FC-1360

Odbiór tuczników
Strefa niebieska i inne.
Ciechanów.
Tel. 508 317 800
FC-1541

Profesjonalna korekcja racic
Tel. 698 723 520
FC-1154/19

SKUP BYDŁA
(krowy, byki, jałówki)
Faktura, wyrejestrowanie, płatność gotówką lub przelew (2 dni)
Paweł Galewski,
509 102 856
FC-771

SKUP TRZODY I BYDŁA
Płatność 3 dni
AR-POL
Skup trzody i bydła
AR-POL
Arkadiusz Mochtak
Szybka płatność 3 dni lub gotówka
Odbiór z gospodarstwa
tuczniki, maciory, knury, krowy, byki, jałówki
Nowe Miasto k. Płońska, ul. Młodzieżowa 1
tel. 690 393 441
FC-1253

Skup bydła rzeźnego
SKUP BYDŁA RZEŹNEGO
tel. 500 224 312
KAR-POL
Odbiór z gospodarstwa.
Płatność w 3 dni!
0500 224 312
FC-479

Ubojnia Zwierząt
Cezary Słonczewski
Pianowo Bargły 3 k. Nasielska
skupuje krowy
(wszystkie)
oraz młode bydło.
Odbiór z gospodarstwa
tel. 606 402 852, 504 154 315, 604 206 737
FN-37

Ciągniki i maszyny rolnicze
AGROPOK Przążewo
- oryginalne części do ciągników MTZ, T-25, Ursus, Zetor, Farmer
- opony, oleje, akumulatory, folie kiszonkarskie
- części do kombajnów
RATY. DOBRE CENY!
Przyczepy, rozrzutniki, wozy paszowe PRONAR w kredycie fabrycznym oproc. 0%
Wykonujemy naprawy ciągników
Przążewo, 06-400 Ciechanów, tel./fax 23 673 20 07

RICCO mat
Różne rodzaje i wymiary
Maty do gniazd dla hodowców kur
Kontakt: **RICCO-MAT** Sp. z o.o.
ul. Natalińska 14, 05-805 Otrębusy k/Warszawy
tel. 509 108 328, (022) 729 0101, sales@ricco.pl

Skup bydła
Marcin Malinowski
konkurencyjne ceny
511 394 119
PRZELEW 2 DNI/GOTÓWKA
FCPrz

SKUP TRZODY I BYDŁA
Agnieszka Wróbel
OFERUJEMY:
- Odbiór własnym transportem z gospodarstwa
- Atrakcyjne ceny
- Płatność gotówką lub przelewem w krótkim terminie
Niedzbórz 8
tel. 692 839 801

Dotacje PROW 2014-2020
Najbliższe nabory: Modernizacja Gospodarstw Rolnych (zakup maszyn), Małe Gospodarstwa (60 tys.) również dla osób nie będących w KRUS, Młody Rolnik - 150 tys., Rozpoczęcie działalności gospodarczej przez rolników (od 150 do 250 tys.). Wypełnianie wniosków, dojazd do rolników.
tel. 795-931-529
FCP-356

KOMPLEKSOWE USŁUGI ROLNICZE
POLAGRI MASZYNY ROLNICZE
HUBERT KRÓLAK
- SIEW KUKURYDZY I ZBÓŻ
- ZBIÓR TRAW NA SIANOKISZONKĘ PRZYCZEPĄ SAMOZBIERAJĄCĄ
- ZESTAW DO ZBIORU KUKURYDZY NA KISZONKĘ
- WYWÓZ OBORNIKA ROZRZUTNIK 13 TON
Prusinowice 68, 06-150 Świercze, Tel: 605 666 127, 508 220 697

Sprzedam słomę 25 zł/sztuka, oraz sadzeniaki wysoko skrobiowe. Tel. 603 323 722
59248-A910

Sprzedam kurczęta i kury. Tel. 794 156 414
59248-A912

RÓŻNE

Asfalt z remontera na gorąco. 23 673 34 35
FC-367/20

Kruszywa, żwir, czarnoziem. 23 673 34 35
FC-367/20

Drewno opałowe, obladry, węgiel, kora.
600 306 637, 602 663 478
FC-0189/20

Windykacja Tygrys - ściąganie należności. Profesjonalna obsługa firm. Tel. 602 385 465, grabowski.kancelaria@wp.pl
FC-0299/20

Siatki ogrodzeniowe, hodowlane, każda wysokość, druty, przęsła, bramy, słupki, rusztowania. Pułtusk, Wojska Polskiego 32, 23 692 43 22, www.siatex-metal.pl
FC-0257/20

TOWARZYSKIE

Atrakcyjna brunetka, domowa, cicha atmosfera, gwarantowana dyskrecja. 791 409 697
FC-0410/20

Prywatnie zapraszam. 796 085 894
59248-ALT194

USŁUGI

Remontuj z nami.
Wejdź na:
zbudujemy-dom.pl,
515 908 871
FC-368/20

MAK-POL
Skup trzody i bydła tuczniki, maciory, knury
Konkurencyjne ceny
Odbiór z gospodarstwa
Makowski Józef
Zasonie 25, 09-120 Nowe Miasto
tel. 507 771 303
FC-1998

Usługi hydrauliczne. 508 491 711
59248-C165

Usługi minikoparką. 572 750 383
FC-368/20

Mycie, malowanie dachów, elewacji i kostki brukowej. Tel. 507 567 910
FN-81

Wykonujemy ogrodzenia metalowe, przęsła, bramy rozwierane i przesuwne wg wzoru klienta. Konstrukcje stalowe wiat oraz budynków inwentarskich. Tel. 606 287 842
59248-BST51

Ocieplenia, podbitki. 663 725 561
FC-0123/20

Wesela, imprezy okolicznościowe - Skoda Superb, 2020. 500 855 922
FC-0200/20

Usługi remontowe kompleksowo. 514 103 658
PC-00624/20

Hydraulik. 570 188 332
PC-00665/20

Usługi brukarskie. 514 874 333
PC-00663/20

Mycie, malowanie elewacji. 606 259 201
PC-00655/20

Nowy Gołymin 15, 06-420 Gołymin Ośrodek instalgol.pl
BETON TOWAROWY
Instal GOŁ
609 245 209 / 606 559 042
Szamba Betonowe
Producent - Montaż - Dostawa
- Przydomowe Oczyszczalnie Ścieków
- Instalacje Wodno - Kanalizacyjne
- ROBOTY ZIEMNE

MEBLE ZACHODNIE UŻYWANE
Stoły z krzesłami, kredensy, komody, zegary, komplety wypoczynkowe ze skóry, rogówki, szafy, lampy, bibeloty.
SUPER JAKOŚĆ, ATRAKCYJNE CENY.
PRZASNYSZ, ul. Ciechanowska 5 (obok Urzędu Miasta), tel. 660 698 805, Pon.-Pt. 9.00-16.45, Sob. 9.00-13.00

ORIFLAME SWEDEN
Biuro Regionalne
06-400 Ciechanów
ul. 11 Pułku Ułanów Legionowych 12
tel. kom. + 48 606 875 072
beata.wisniowska1@neostrada.pl

REKLAMA W TYGODNIKU 21 kwietnia 2020 r.

eprasa.pl 5481b9e48c

Żuromińska kultura w czasie zarazy

Drzwi zamknięte, a za nimi praca wre

Mija miesiąc odkąd rząd wydał dyspozycję o zamknięciu placówek kulturalnych. Nikt nie odwiedza bibliotek, muzeów, centrów kultury, a pracownicy wykorzystują ten czas na zajęcia, na które dotychczas go brakowało.

Do Powiatowo-Miejskiej Biblioteki Publicznej w Żurominie trafiły nowe audiobooki, które czytelnicy będą mogli wypożyczyć po wznowieniu pracy placówki. W tej bibliotece, podobnie jak w pozostałych w powiecie żuromińskim, trwają „wiosenne porządki". Pracownicy wprowadzają do systemu książki, a w dziale dla dzieci został na nowo ustawiony księgozbiór. Stare książki zyskują nowe okładki.

Prace trwają także w zamkniętym dla społeczeństwa Żuromińskim Centrum Kultury. Kino TON nie wyświetla co prawda filmów, a w salach nie są organizowane wystawy, ale również tutaj trwa cyfryzacja zbiorów. Skanowane są materiały z wystaw od 1976 roku. Można wziąć także udział w interaktywnej wystawie. Przygotowane są: „Obraz kobiety na przestrzeni wieków", czyli jak na przestrzeni lat zmieniało się wyobrażenie kobiecego piękna, a także wystawa poezji Joanny Wichierkiewicz oraz uczestników zajęć plastycznych pt. „O miłości nie tylko słowem". ŻCK nawiązuje także umowy na programy dla dzieci, dostępne także za pośrednictwem profilu centrum na kanałach YouTube. Organizowany jest także mini konkurs plastyczny na temat pandemii koronawirusa.

W Muzeum Małego Miasta w Bieżuniu tuż przed wprowadzeniem pierwszych restrykcji rozpoczęły się prace remontowe, które i tak miały wpływ na ograniczenie pracy instytucji.

- Obecnie wykonujemy prace, na które zwykle mamy mniej czasu i postępują one stopniowo – wyjaśnia kierownik MMM w Bieżuniu Jerzy Piotrowski. Niestety, ze względu na sytuację w kraju, nie odbędzie się Kubańska Noc Muzeów, ale możliwe, że podobna impreza, w rytmie tego karaibskiego państwa odbędzie się w innym terminie i nie w ramach Nocy Muzeów.

Na 11 września przeniesiono konferencję upamiętniającą 120 rocznicę urodzin Stefana Gołębiowskiego. **Kuj**

Fot. PMBP w Żurominie

W instytucjach kulturalnych trwają „niewidzialne prace". W PMBP w Żurominie książki wprowadzane są do systemu, a te zniszczone zyskują nowe okładki

Konkurs z domem kultury

„Mój dom kultury w obiektywie" to kolejna propozycja konkursowa zaproponowana przez Powiatowe Centrum Kultury i Sztuki w Ciechanowie. Jest on dedykowany wszystkim artystycznym duszom, znudzonym domowym otoczeniem przysłowiowych czterech ścian. Ciechanowski dom kultury zaprasza do przesyłania konkursowych zdjęć pokazujących jego wnętrze, otoczenie i wizerunek ośrodka w ciekawy sposób. Prace konkursowe mogą też pokazywać PCKiSz podczas zrealizowanych wczesniej spotkań, przedstawień czy wielu innych imprez.

Warto zawalczyć i wybrać niekonwencjonalny kadr, ponieważ nagrodą będzie wykorzystanie najlepszych zdjęć do stworzenia nowej strony internetowej PCKiSz. Zdjęcia można przesyłać do 24 kwietnia włącznie, na adres: pckisz@pckisz.pl z dopiskiem „Konkurs Fotograficzny". Na stronie pckisz.pl jest dostępny szczegółowy regulamin i wszystkie wytyczne dotyczące konkursu. **natson**

Imprezy i zabawy za rok

Koronawirus zmienił nie tylko nasze codzienne przyzwyczajenia, ale również plany wakacyjne lub imprezowe naszych miast i gmin. W powiecie płońskim większość gospodarzy już teraz podjęło decyzję o odwołaniu imprez plenerowych czy dożynek.

- Niepokojąca sytuacja nie pozostawiła nam złudzeń i decyzja mogła być tylko jedna. Chociaż nasza zabawa w Krysku co roku cieszy się dużym zainteresowaniem wszystkich mieszkańców powiatu, to w tym roku się nie odbędzie – tłumaczy Beata Pierścińska, wójt gminy Naruszewo.

Wtóruje jej Jerzy Ryziński, gospodarz gminy Sochocin.

- W tym roku odwołujemy wszystkie imprezy plenerowe m.in. Dni Sochocina i koncert country. Najważniejsze jest, by dbać o zdrowie i życie mieszkańców – mówi.

Pewną rezerwę pozostawili sobie burmistrz Płońska i wójt gminy Płońsk, ale jak powtarzają niewiele jest szans na to, by coroczne masowe spotkania się odbyły.

- Wstrzymujemy wszystkie imprezy do końca czerwca. Nie wiemy jeszcze jak długo potrwa pandemia. Są dwa pytania: Czy i kiedy rząd odblokuje możliwość organizowania masowych spotkań? Bardzo istotne jest również czy ludzie szybko pozbędą się lęku po epidemii, by znów spotykać się w większym gronie? Wiadomo przecież, że są to imprezy masowe. Niestety prawdopodobnie nie odbędą się w tym roku kolonie wakacyjne w Goszczycach, które cieszyły się dużym zainteresowaniem w poprzednich latach – powiedział Andrzej Pietrasik, burmistrz Płońska.

W przypadku gminy Płońsk już teraz wójt podjął decyzję o odwołaniu „Dnia strażaka" oraz inscenizacji szarży arcelińskiej. Pod dużym znakiem zapytania stoi organizacja Powiatowych Dożynek 2020. **Paw**

Spotkania ze sztuką online w MDK

Miejski Dom Kultury w Mławie zawiesił swoją działalność do końca czerwca. Do tego czasu nie będą możliwe spotkania i imprezy, które miałby odbyć się w tradycyjny sposób.

Jednak przy pomocy internetu MDK wciąż będzie wypełniał swoje obowiązki. Nie pozostawi swoich podopiecznych i sympatyków odciętych od kultury, rozrywki czy zajęć ruchowych. Na swojej stronie mdkmlawa.com oraz profilu facebook.com/mdkmlawa będzie systematycznie zamieszczał nowe informacje dotyczące wirtualnych spotkań i wydarzeń. W ofercie ośrodka pojawią się warsztaty muzyczne, plastyczne czy fotograficzne oraz różne filmy instruktażowe – tutoriale. Dla fanów historii z przymrużeniem oka instruktorzy MDK przygotowali cykl „Cooltura z historią". **natson**

Dla każdego coś kreatywnego

Ciechanowski Ośrodek Edukacji Kulturalnej STUDIO oraz Kamienica Warszawska 18 wspólnie przygotowały kolejny konkurs artystyczny. Tym razem swoich sił może spróbować każdy, to ma ochotę i czas na kreatywne wyrażenie swoich myśli i emocji. Konkurs jest podzielony na cztery części, a w każdej z nich są wydzielone kategorie wiekowe, od najmłodszych maluchów po „starszaków", nawet tych pełnoletnich i starszych – tu nie ma górnej granicy.

Konkurs „DOMsłownie i kredką" ma umilić i uatrakcyjnić czas spędzany w domu, a także rozwijać nasze talenty, lub odkryć te jeszcze nieodkryte. Uczestnicy mogą sprawdzić się na kilka różnych sposobów. Mogą napisać opowiadanie pt. „Dom" lub wiersz również nawiązujący do pojęcia domu, jego domowników czy rodziny i bliskich. Dla muzycznie uzdolnionych przewidziano trzeci segment, a mianowicie napisanie i nagranie piosenki rymowanej lub rapowanej. Ostatnią częścią konkursu jest praca plastyczna – to zadnie dla artystów, którym kartka, ołówek i farby nie są obce.

Każdy uczestnik może wybrać dowolny sposób swojej ekspresji i wyrazić to co czuje. Wszystkie prace maja nawiązywać do tytułu konkursu „DOMsłownie i kredką" i oczywiście do słowa dom i tego co się pod nim kryje.

Wszystkie szczegóły i regulamin konkursu można znaleźć na stronie coekstudio.pl oraz profilu facebook.com/kamienicawarszawska. Prace można przesyłać na adres konkurs@coekstudio.pl do 24 kwietnia (włącznie), w tytule wpisując DOMkocham, a w treści imię i nazwisko oraz wiek uczestnika. **natson**

Wirtualna wystawa w Galerii MCKiS

Wirtualne wystawy

W pułtuskim Miejskim Centrum Kultury i Sztuki wciąż można odwiedzać przygotowane wystawy. Pracownicy ośrodka przenieśli je do wirtualnej rzeczywistości. Teraz z własnego domu można podziwiać malownicze zakątki Bułgarii i tamtejszego miasteczka Płowdiw. Na stronie mckis.pultusk.pl dostępne są linki do wystaw „Stare miasto w Płowdiwe. Dziedzictwo tysiącleci" oraz „Bułgaria oczami Polaków".

Z takiego rozwiązania skorzystało też Żuromińskie Centrum Kultury. Na stronie zetceka.wixsite.com/zetceka dostępne są dwie wystawy on-line: „Obraz kobiety na przestrzeni wieków" oraz „O miłości nie tylko słowem". **natson**

Książka dla Ciebie

Karina Bonowicz

Gdzie diabeł mówi dobranoc tom II. Nie wywołuj wilka z lasu

Pełna mrocznego klimatu opowieść o przeklętych ludziach, którzy zawarli pakt z diabłem. Przesiąknięta polskim folklorem powieść o przyjaźni, magii i diabłach, która przełamuje wszelkie utarte schematy.

Według legendy wiele stuleci temu czwórka przyjaciół została wygnana z rodzinnej wioski, gdyż ludzie lękali się ich czarów. Rozeszli się w cztery strony świata, ale zadziwiającym zbiegiem okoliczności i tak wszyscy dotarli w to samo miejsce – do czarciego kamienia. Tam wywołali diabła i dobili z nim targu... Ich potomkowie przez wieki odczuwali skutki tego paktu i bezskutecznie próbowali się z niego wywikłać. Czy przedstawicielom kolejnego pokolenia uda się wreszcie wrócić do normalności? Jakie przeszkody będą musieli wcześniej pokonać? Z jakimi przeciwnikami się zmierzyć? Jakich sojuszników pozyskać? Małe miasteczko na odludziu stanie się sceną niezwykłych wydarzeń.

Związani magiczną przysięgą, Alicja i Nikodem nie ustają w poszukiwaniach naczynia niezbędnego do odprawienia upragnionego rytuału. Tymczasem dokoła nich dochodzi do serii morderstw, jednak część ofiar szybko wraca z martwych. Para nastolatków może ufać wyłącznie sobie; nawet ich najbliżsi mają przed nimi starannie skrywane tajemnice. Na dodatek obrzęd odprawienia diabła znienacka staje pod znakiem zapytania. Czy w ostatniej chwili uda się znaleźć brakującego uczestnika rytuału?

Drugi tom tej fascynującej opowieści przeczytałem w równie szybkim tempie co pierwszy.

Aleksandra Rumin

Zbrodnia na blokowisku

Komedia kryminalna równie poprawiająca humor i pełna zaskakujących wydarzeń co wcześniejsza „Zbrodnia po irlandzku". Skompromitowany dziennikarz Piotr Kasztelan, który zasłynął (nieumyślnym!) przejechaniem gwiazdy muzyki pop Florelii, wraca do korzeni i podejmuje pracę w lokalnej gazecie – „Bielańczyku"". Czas upływa mu na tropieniu dzielnicowych sensacji, aż pewnego dnia na jego drodze staje właściciel wydawnictwa Złota Rybka. Ze znanych tylko sobie powodów Kasztelan morduje Dagmara Homoncika, spychając go z mostku nad Potokiem Bielańskim. Kiedy wydawca kona w potwornych męczarniach, mieszkańcy okolicznych bloków siedzą przed telewizorami, bo mecz z Somalią (ostatecznie przegrany 0:11) rozgrywa właśnie uwielbiana przez wszystkich reprezentacja Polski w piłce nożnej. Brak świadków, brak motywu, brak dowodów przestępstwa. Wydaje się, że tym razem potworna zbrodnia ujdzie Piotrowi na sucho, gdy pod drzwi redakcji zostaje podrzucony anonimowy list. Na kartce papieru ktoś nabazgrał tylko trzy słowa.

Trzy słowa i przecinek: „Wiem, co zrobiłeś".

Straszne prawda? Ale kiedy czytałem tę historię płakałem ze śmiechu.

eprasa.pl 5481b9e48c