reklama...

reklama...

PRYMUS-AGD®
Piękno w Twoim domu
Pułtusk, ul. Jana Pawła II 7
ZAPRASZAMY!
→str. 3

tygodnik społeczno - kulturalny. ukazuje się od 1999 roku

PUŁTUSKA gazeta powiatowa

ISSN 1508 - 4078

10 sierpnia 2021 Nr 32 (1146) cena 2,40 zł (w tym 5% VAT)

Gzy, Obryte, Pokrzywnica, Pułtusk, Winnica, Świercze, Zatory

Twarzą do Narwi

- Historia Pułtuskiego Klubu Wodniaków. Rok 2007

→str. 6-7

Opłata za ścieki 30% w górę

→str. 2

NA DWÓCH KOŁACH PRZEZ PÓŁNOCNE MAZOWSZE

- VeloMazovia Północ coraz bardziej realna

→str. 3-4

Paweł Wiesiołek zakończył dziesięciobój w olimpijskim stylu!

zdj. Reuters/AFP

→str. 15

Rok walki o zdrowie i życie Zosi Pawłowskiej

→str. 5

eprasa.pl 884fcf5c95

Opłata za ścieki 30% w górę

Wody Polskie sobie, PWiK sobie – tak w skrócie można opisać atmosferę dyskusji na temat podwyżek za wodę i ścieki. Przedsiębiorstwo ustaliło, na podstawie swoich kosztów, 30-procentową podwyżkę, mieszkańcy jednak zapłacą mniej – do części taryfy dopłaci gmina.

W związku ze zbliżającym się terminem ustalania nowych stawek za zbiorowe zaopatrzenie w wodę i odprowadzanie ścieków, obowiązujących na terenie gminy Pułtusk, w czwartek 5 sierpnia odbyła się nadzwyczajna sesja Rady Miejskiej z udziałem władz PWiK.

Zarząd PWiK rozpoczął procedurę ustalania wysokości nowych taryf. W trakcie ustaleń Wody Polskie, jako regulator taryf, zasugerowały, żeby gmina w pierwszym roku podwyżek dopłacała przedsiębiorstwu, tak, aby bezpośredni konsumenci nie odczuwali wzrostu cen – zwłaszcza jeśli chodzi o cenę ścieków.
Jak poinformował prezes zarządu PWiK Włodzimierz Kaczmarczyk obecnie obowiązująca cena ścieków wynosi 6,37 zł brutto. Po negocjacjach z Wodami Polskimi władze pułtuskiej spółki zaproponowały 30-procentowy wzrost, czyli obowiązującą stawką była by kwota 8,29 brutto. Taki wzrost nie jest jednak zgodny z obecną polityką cenową Wód Polskich, która dopuszcza wzrost nie większy niż o 10%. Dlatego też WP zasugerowały, żeby koszty podwyżki częściowo pokrywała gmina. PWiK zaproponowało więc, aby ta dopłata wynosiła 78 gr brutto.

Przewodniczący rady Ireneusz Purgacz zapytał, czym jest spowodowana 30 procentowa podwyżka. Włodzimierz Kaczmarczyk odpowiedział, iż wzrosły wszystkie koszty funkcjonowania przedsiębiorstwa. Tylko przez ostatni rok drastycznie wzrosły ceny energii elektrycznej, która jest podstawą pracy stacji uzdatniania wody i wszystkich innych urządzeń stanowiących infrastrukturę zakładu, wzrosły też kosztu pracy czy opłaty środowiskowe.

Przeciętne gospodarstwo domowe (3-osobowa rodzina) zużywa ok. 10 m sześciennych wody miesięcznie (ok. 3 m na osobę).

Radny Adam Nalewajk zapytał, jakie byłyby konsekwencje, gdyby radni podczas sesji nie podjęli procedowanej uchwały. Włodzimierz Kaczmarczyk odpowiedział, że w takim wypadku Wody Polskie pozostawią obowiązujące aktualnie stawki, co będzie generowało straty przedsiębiorstwu.

Wody Polskie jak I sekretarz

Te słowa oburzyły radnego Sławomira Krysiaka, który stwierdził, że obowiązek ustalania stawek przez Wody Polskie powinien skutkować tym, że radni nie powinni dyskutować na ten temat, nie widząc dokumentacji finansowej PWiK.

Prezes PWiK odnosząc się do tej wypowiedzi stwierdził, że postawa WP była równie bulwersująca dla przedstawicieli spółki podczas negocjacji stawek. - Nasz wniosek spełnia wszystkie wymogi formalne, jest oceniony pozytywnie, my zrobiliśmy wszystko, co do nas zależy, jednak założenie WP jest takie, że nie udzielają zgody na więcej niż 10% podwyżki. Możemy tłuc głową w ścianę, ale nie możemy przekroczyć 10%.

Wody Polskie próbują się postawić w roki sekretarza PZPR-u. Tak mówił kiedyś pierwszy sekretarz – dyrektor proponował 50, sekretarz 25 i było 25. Tylko czy tak powinna wyglądać gospodarska rynkowa? - pytał z przekąsem Sławomir Krysiak.

Jedne z najniższych stawek w regionie

Dalsza dyskusja doprowadziła radnych do wniosku, że w gminie Pułtusk obowiązują jedne z najniższych stawek w regionie. Edward Łaszczych zauważył, że w innych miastach opłaty są dużo wyższe. Z kolei Wojciech Gregorczyk przypomniał, że w 2018 roku była identyczna sytuacja jeśli chodzi on ustalanie stawek - były zaproponowane stawki i rada podjęła uchwałę taką, jak przedłożoną podczas trwającej sesji, że w pierwszym roku podwyżek gmina dopłaca do stawek za ścieki.

- Zawsze wychodziliśmy z założenia, żeby opłaty dla mieszkańców były proporcjonalne do kosztów. Byliśmy samorządem, który to robił, ale jak dochodzą inwestycje, wzrasta płaca, prąd, to nie da się utrzymać takich stawek. To nie jest jakiś dramat, nie możemy bez głowy na ekonomię naszej spółki, bo ona ma nam służyć przez długie lata, dbać o interes mieszkańców. Nie możemy zadłużać kolejnej spółki, mówmy o realiach! - apelował Michał Kisiel, który również przytoczył stawki za wodę i ścieki (łącznie), jakie wnosiły w innych samorządach w 2017 (!) roku:

Nasielsk – 9, 23 zł
Ciechanów - 13, 92 zł
Pomiechówek – 16,00 zł
Otwock – 17,00 zł
Michałowice, Nieporęt, Warszawa – 19, 54 zł
Nowy dwór Maz. - 19,89 zł
Łomianki, Płońsk – 20, 00 zł
Zielonka – 21,00 zł
Sochaczew – 34, 34 zł

Gmina Pułtusk w tym zestawieniu, na 70 samorządów, jest na 50 miejscu w tabeli.

Dziś cierpimy za niepodnoszenie cen

- Gdybyśmy 3 lata temu nie zastosowali dopłat, tylko ustalili realną stawkę, jaka powinna być, to dziś nie byłoby 30% tylko 10 albo 11. Za Wojtaszka (b. prezes zarządu PWiK) wiele razy było tak, że przedsiębiorstwo przychodziło z dużymi podwyżkami i ja zawsze mówiłem, żeby mieszkańcy płacili rzeczywiste, ponoszone przez PWiK koszty. Z różnych powodów stosowaliśmy różne wybiegi i dziś jest tak jak jest – mamy najniższe stawki i nie możemy ich podnieść. Ja na tę uchwałę nie zagłosuję, bo uważam, że ja Sławomir Krysiak powinienem bezpośrednio płacić za wodę, a nie za pośrednictwem pana burmistrza w formie jakiś dopłat. W gospodarce rynkowej nie powinno być takich rzeczy i zmuszanie nas przez WP to jest nieporozumienie! Ktoś po prostu miał temperaturę, pewnie przechodził Covid jeśli ustalił, że nie może być więcej niż 10%! - skomentował radny.

Ireneusz Purgacz zgodził się ze swoim przedmówcą, zauważył jednak, że obecna sytuacja jest taka, że regulator nie pyta o koszty, tylko ustala, że dopuszcza 10% podwyżki, i że może dopuścić 30%, ale pod warunkiem, że gmina dopłaci, a jeśli gmina tego nie uchwali to zostanie ze starymi stawkami. Radny zauważył, że obecnie wiele samorządów boryka się się z takim samym problemem, więc w tym przypadku nie ma żadnej alternatywy.

Radny Krysiak odparł, że każdy sąd w Polsce przyznałby rację naszemu samorządowi, a nie Wodom Polskim, bo jeżeli podstawą ustalania stawek są koszty i jeżeli te koszty nie zostały zakwestionowane, to Wody Polskie nie mają podstaw, żeby niszczyć nasze przedsiębiorstwo. - *Nie mają żadnych podstaw, żeby to zrobić. To jest zwykły, bezczelny szantaż!*

Radnemu przyznał rację Kierownik Wydziału Inwestycji i Pozyskiwania Środków Pozabudżetowych Andrzej Grąbczewski, stwierdzając, że taki system jest absurdalny, bo regulator cen powinien dbać o równowagę, żeby stawiki dla mieszkańców nie były zbyt wysokie, a przedsiębiorstwa miały pieniądze na funkcjonowanie. - *Oprócz liczenia procentowego powinno się brać pod uwagę to, na jakim poziomie są stawki. W tym przypadku, gdybyśmy porównali te wzrosty, okazałoby się, że te 30% u nas to 8 - 5 % w innym mieście.*

Na zakończenie dyskusji Włodzimierz Kaczmarczyk przypomniał, że jeśli dziś uchwała nie zostanie podjęta stawki pozostaną na tym samym poziomie, co te ustalone 3 lata temu. Oczywiście PWiK będzie mógł się odwołać, ale jak zaznaczył Wody Polskie przećwiczyły ten scenariusz i stoją na pozycji „możecie z nami walczyć, możecie się przepychać, ale i tak wrócicie do tej samej instancji, do tej samej decyzji". - *My dziś cierpimy za to, że nie podnosimy cen za wodę i ścieki. - podsumował dyskusję.*

Uchwała większością głosów została podjęta. Za – głosowało 12 radnych, 1 przeciw, 4 wstrzymało się od głosu.

Anna Morawska
a.morawska@pultusk24.pl

Z wielkim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszego Kolegi, Wodniaka

Grzegorza Śniadowskiego

Rodzinie najserdeczniejsze wyrazy współczucia składa
zespół redakcyjny
Pułtuskiej Gazety Powiatowej

Z bólem przyjęliśmy wiadomość o odejściu naszego Kolegi

GRZEGORZA ŚNIADOWSKIEGO

Wszystkim nam będzie Go brakowało...

Wyrazy współczucia i żalu Rodzinie oraz najbliższym składa
Pułtuski Klub Wodniaków

eprasa.pl 884fcf5c95

Na dwóch kołach przez Północne Mazowsze - VeloMazovia Północ coraz bardziej realna

Zakończył się kolejny etap drugiej edycji Budżetu Obywatelskiego Mazowsza. Spośród 252 zgłoszeń pozytywną ocenę otrzymało 111 projektów, w tym projekt „VeloMazovia Północ – rowerowy szlak północnego Mazowsza", którego trasa miałaby przebiegać m.in. przez miejscowości z terenu gmin powiatu pułtuskiego.

Trasy rowerowe o europejskim standard

Gródek Nowy – Gródek Rządowy – Obryte – Skłudy – Psary – Bartodzieje – Pułtusk – Kleszewo – Przemiarowo – Głodowo – to część pułtuskiej trasy VeloMazovia Północ. Dla nas, mieszkańców Pułtuska i okolicznych miejscowości, a także całego powiatu, to bardzo dobra wiadomość. Trasy rowerowe Velo w całej Polsce biją obecnie rekordy popularności! Do najciekawszych i najpiękniejszych należą bez wątpienia te, zlokalizowane w południowej części kraju, jak. np. VeloDunajec, VeloCzorsztyn, VeloMałopolska czy VeloCarpatia. W atrakcyjności i walorach krajobrazowych nie ustępują im szlaki zlokalizowane w Polsce północnej, zachodniej i wschodniej, jak np. pomorski VeloBaltica, BlueVelo wzdłuż Odry, czy Szlak rowerowy R10 na Mierzei Wiślanej. Nie wszędzie znajdziecie lśniącą nowością nawierzchnię, jednak zdecydowana większość przebiegu tras, to drogi o na tyle dobrej nawierzchni, częściowo nowej nawierzchni, i tak małym natężeniu ruchu samochodowego, że śmiało można ruszyć na wspaniałą wyprawę rowerową.

Szlaki Velo powstają w Polsce na wzór europejskich tras rowerowych i trzeba przyznać, że są to miejsca wyjątkowe, dopracowane w najmniejszym szczególe, ze znakomicie wytyczonymi trasami, z bardzo drobiazgowym oznakowaniem. Dodatkowym atutem i właściwie chyba najważniejszym jest to, że trasy Velo są tak poprowadzone, aby przebiegały przez najpiękniejsze zakątki Polski.

Miejmy nadzieję, że VeloMazovia Północ dołączy do realizowanej od kwietnia br., ze środków Budżetu Obywatelskiego Mazowsza, trasy VeloMazovia Wschód.

Velo Mazovia – Północ – 235 km szlaku rowerowego

Inspiracją do utworzenia tego szlaku jest szlak GreenVelo, rowerowy szlak Polski Wschodniej, który nitką ponad 2000 km połączył najważniejsze obiekty krajoznawcze na terenie pięciu wschodnich województw.

Atrakcyjny szlak rowerowy VeloMazovia – Północ, o długości 235 km, będzie przebiegał na północnym obszarze województwa mazowieckiego, przez Puszczę Białą, Pułtusk, Ciechanów, Lasy Ościsłowskie i wiele innych ciekawych miejsc. Będzie to atrakcyjny, dostępny, wysokiej jakości produkt turystyki rowerowej. Pobudzi on turystów do zwiedzania, a lokalne społeczności do tworzenia ofert dla turystów. Trasa będzie przebiegała blisko linii i węzłów kolejowych, po to, by łatwo można było do trasy dojechać i z niej wrócić, także przy formule wycieczek jednodniowych. Szlak ma funkcjonować w oparciu o istniejącą sieć dróg asfaltowych i gruntowych oraz ścieżek rowerowych, ale – ze względów bezpieczeństwa – w jak najmniejszym stopniu przy wykorzystaniu dróg wojewódzkich i krajowych, tylko tam, gdzie nie ma możliwości innego poprowadzenia. Na obecnym etapie szlak został już spenetrowany i stworzona została tabela, w której z dokładnością do 0,01 km określono położenie wszystkich

dokończenie na str. 4

Przebieg szlaku: Dybki – Stara Osuchowa – Lipniak Majorat – Pecyna – Nowa Pecyna – Długosiodło – Chorchosy – Przetycz Włościańska – Dalekie – Jaszczułty – Dalekie PKP – Porządzie – Rząśnik – Gródek Nowy – Gródek Rządowy – Obryte – Skłudy – Psary – Bartodzieje – Pułtusk – Kleszewo – Przemiarowo – Głodowo – Gościejewo – Szwelice – Czarnostów – Byszewo – Karniewo – Chełchy Kmiece – Romanowo – Zakrzewek – Słoniawy – Maków Mazowiecki – Jankowo – Budzyno Bolki – Budzyno – Budzyno Walędzie – Obłudzin – Młodzianowo – Kobylinek – Kobylin – Węgrzynowo – Krasne – Augustów – Bogate Kolonia – Bogate – Lisiogóra – Emowo – Podleszno – Leszno – Przasnysz – Mirów – Kolonia Obrąb – Obrąb – Grójec – Olszewiec – Węgra – Nowe Czernice – Czernice Borowe – Chrostowo Wielkie – Chrostowo Zalesie – Radomka – Koziczyn – Lipa – Kołaki Kwasy – Dzbonie – Opinogóra Dolna – Opinogóra Górna – Kąty - Ciechanów – Niechodzin – Kownaty Żędowe – Kownaty Wojnowe – Kownaty Borowe – Gostonin – Młock – Wola Młocka – Lipiny – Budy Rumockie – Sulerzyż – Chotum – Modełka – Klin - rez. Lekowo – Unikowo – Sułkowo Polne – Sułkowo Borowe – Strzałkowo – Stupsk Mazowiecki PKP – Wola Szydłowska – Wyszyny PKP.

reklama...

reklama...

eprasa.pl 884fcf5c95

dokończenie ze str. 3

znaków R-4 i R-4b, które stanowić będą oznakowanie trasy. Na przebieg szlaku pozyskano zgody od władz gminnych, nadleśnictw, zarządów dróg powiatowych.

Docelowo VeloMazovia Północ ma być szlakiem wyznakowanym przy pomocy metalowych tabliczek dowieszanych do istniejącej infrastruktury drogowej, a w przypadku ich braku montowanych na oddzielnych słupach. Szlak będzie dobrze połączony komunikacyjnie z liniami PKP, z których można wyruszyć na trasę. Przy projektowaniu szlaku pod uwagę brano elementy szczególnie istotne dla turystów rowerowych, czyli niskie natężenie ruchu pojazdów, dobre oznakowanie, różnorodność i urozmaicenie trasy rowerowej, dobra jakość nawierzchni i baza przyjazna rowerzystom.

Przykładowa trasa Velo: VeloCzorsztyn – jedna z najpiękniejszych tras Velo w Polsce, o długości ok. 30 km, zlokalizowana w województwie małopolskim, w powiecie nowotarskim, trasa wokół Jeziora Czorsztyńskiego. Stanowi część trasy VeloDunajec i VeloMałopolska. W sezonie letnim chętnie odwiedzana przez turystów. Z trasy rozpościerają się malownicze widoki na Gorce, Pieniny i Tatry i oczywiście na Jezioro Czorsztyńskie wraz z zabytkowym zamkiem.

VeloMazovia – Północ dla kogo?

Adresatami projektu są głównie mieszkańcy północnego i centralnego Mazowsza, którzy korzystają z roweru jako środka rekreacji, aktywni fizycznie, wykorzystujący rower do turystyki, a także turyści odwiedzający Mazowsze. Projektu ukierunkowany jest także w stronę miłośników mazowieckiego krajoznawstwa z uwagi na fakt, iż trasa położna będzie przy ponad setce obiektów krajoznawczy, inwestorów oraz biznesu, zwłaszcza hotelarstwa i gastronomii – ma to na celu ponudzić i wykorzystać przedsiębiorczość mieszkańców, co przyczyni się do wzrostu konkurencyjności oferty turystycznej. Również turystyka edukacyjna stanowi ważny aspekt w planowaniu realizacji inwestycji. Duża ilość atrakcji turystycznych umożliwi prowadzenie wycieczek po odcinkach szlaku z udziałem przewodników turystycznych, którzy będą mogli turystom historie i atrakcje mijanego terenu. Szczególnie ważną grupą mają być wycieczki szkolne, które mogą zdobywać szlak fragmentami.

Głosowanie już we wrześniu

O tym, czy to właśnie VeloMazovia – Północ zyska środki z Budżetu Obywatelskiego Mazowsza na realizację przekonamy się w październiku. Zadecydują o tym mieszkańcy Mazowsza podczas głosowania, które rozpocznie się 20 września i potrwa do 10 października. Każdy mieszkaniec Mazowsza będzie mógł oddać dwa głosy – jeden na projekt ogólnowojewódzki (do tej grupy należy VeloMazovia – Północ) i jeden podregionalny. W imieniu osoby niepełnoletniej głos oddaje opiekun prawny. Głosować można będzie za pośrednictwem platformy internetowej z telefonu lub komputera. Osoby nieposiadające telefonów lub komputerów będą mogły oddać głos w siedzibie Urzędu Marszałkowskiego i w jego delegaturach.

Wszystkie zgłoszone do Budżetu Obywatelskiego Mazowsza przez mieszkańców projekty zostały poddane ocenie formalnej, ocenie co do zgodności z prawem oraz wykonalności technicznej.

Kolejna edycja BOM pokazała, że mieszkańcy chcą aktywnie uczestniczyć w życiu regionu, mają pomysły i chcą je realizować.

Zachęcamy zatem, aby włączyć się w życie Mazowsza, mamy ku temu doskonałą okazję i możemy wpłynąć na rozwój turystyczny naszej części regionu, czyli terenów Puszczy Białej, Pułtuska, okolic, jak północnej części Mazowsza. Czy powstanie VeloMazovia Północ? Wszystko w naszych rękach! Zachęcamy do głosowania już od 20 września.

Ewa Kowalczyk
e.kowalczyk@pultusk24.pl

reklama...

AKADEMIA FINANSÓW I BIZNESU VISTULA

STUDIA GLOBALNYCH MOŻLIWOŚCI

Akademia im. Aleksandra Gieysztora w Pułtusku
Filia Akademii Finansów i Biznesu Vistula

Studia I stopnia, studia II stopnia, jednolite studia magisterskie, doktoraty w trybie eksternistycznym, Szkoła Doktorska

SKORZYSTAJ Z PROMOCJI
2+1=0?!*
0 zł wpisowe
0 zł opłata rekrutacyjna
0 zł 1. miesiąc studiów
Aplikuj teraz vistula.edu.pl/pultusk

KIERUNKI STUDIÓW:
- Administracja
- Bezpieczeństwo narodowe
- Finanse i rachunkowość NOWOŚĆ
- Historia
- Pedagogika
- Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna
- Politologia

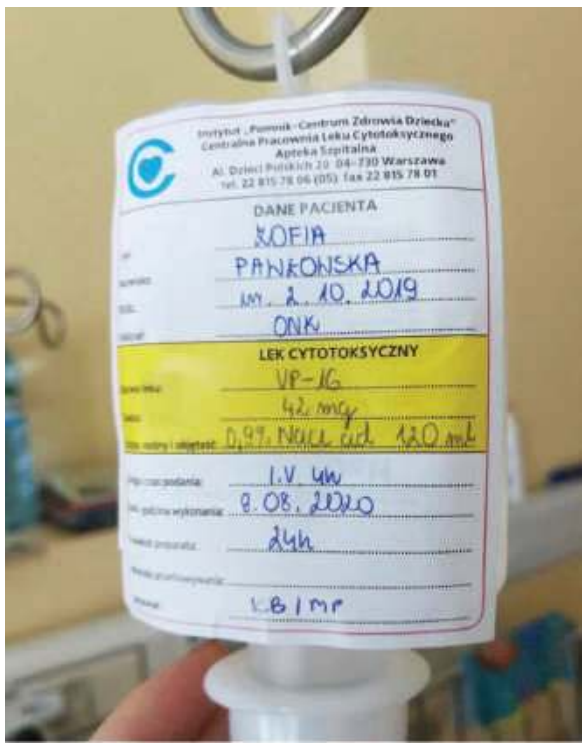
INFORMACJE I ZAPISY:
ul. Mickiewicza 36B, 06-100 Pułtusk, pokój nr 8
tel. +48 23 692 97 18 (26, 50, 97), e-mail: m.bartnicka@vistula.edu.pl

*Promocja obowiązuje do 15.08.2021 r. Regulamin dostępny w Dziale Rekrutacji oraz na vistula.edu.pl

eprasa.pl 884fcf5c95

Rok walki o zdrowie i życie Zosi Pawłowskiej

4 sierpnia minął rok od zdiagnozowania u Zosi Pawłowskiej z Pułtuska nowotworu złośliwego - siatkówczaka obocznego.



Zupełnie nieświadomi tego co usłyszymy kilka godzin później pojechaliśmy wtedy 10-miesięczną Zosią do Warszawy na umówione badanie do okulisty dziecięcego. To miał być krótki kilkugodzinny wyjazd, zwykła formalność, a zakończył się dla nas prawdziwym dramatem i rozpaczą. Tego samego dnia trafiliśmy w trybie pilnym do Centrum Zdrowia Dziecka na prawie 2 tygodnie. Do końca życia będziemy pamiętać moment wejścia do gabinetu i słowa wypowiedziane przez lekarza po obejrzeniu wyników. (…) Szereg różnych badań, rezonans magnetyczny czy nowotwory nie dał przerzutów, a do tego covidowe obostrzenia - zakaz odwiedzin, opuszczenia murów szpitala i brak pomocy psychologicznej wcale nie pomagały wstać na nogi. Pięć dni później przez kolejne 2 dni do jej malutkiego ciałka popłynęły pierwsze dawki chemii. Serce krwawiło, że ta Istotka już musi walczyć o swoje życie - piszą rodzice dziewczynki

Chemia nie była obojętna dla organizmu dziewczynki. Jednocześnie, wraz z wypadającymi włosami, Zosia kompletnie straciła apetyt na kolejne kilka tygodni. Na podanie trzeciej chemii ogólnej rodzice już nie wyrazili nie wyrazili zgody. Rozpoczęły się zbiórki pieniędzy na leczenie w Stanach, gdzie od 15 lat nie stosuje się tego rodzaju leczenia w przypadku siatkówczaka, ponieważ udowodniono, że jest nieskuteczne i niepotrzebnie wyniszcza cały organizm.

Informację na temat leczenia Zosi przekazujemy naszym czytelnikom na bieżąco. I tak, 4 sierpnia miała miejsce kolejna kontrolna wizyta w nowojorskiej klinice. Ten dzień Zosia rozpoczęła od rezonansu magnetycznego głowy, który trwał ponad 2 godziny. Wyniki będą dopiero za kilka dni. Trzymamy kciuki, żeby były dobre! Po rezonansie w pełnej narkozie przewieziono ją na trzecie piętro, na badanie dna oka. Po półgodzinnym oczekiwaniu okazało się, że guzy są nieaktywne, nie ma nowych, a po starych pozostały zwapnienia i blizny. Oczywiście Zosia przez kilka kolejnych lat musi być pod stałą kontrolą dlatego następna wizyta będzie miała miejsce za miesiące.

- Do tej pory Zosia miała 15 wymazów w kierunku Covid-19.
- Była 12 razy pod narkozą.
- Przeszła 2 operacje oraz 2 razy miała badanie rezonansem magnetycznym.
- Ma za sobą podanie 2 chemii ogólnych i cudem uniknęła podania chemii dotętniczej.
- Przeszła 6 laseroterapii, 3 krioterapie oraz dostała 1 zastrzyk z melphalanem prosto do gałki ocznej.

I chociaż na pierwszy rzut zupełnie nie widać u niej choroby, to jej mały organizm przeszedł naprawdę ciężką walkę. Na leczenie w nowojorskiej klinice, wizyty kontrolne, przeloty i pobyt wciąż potrzebne są pieniądze. Można je wpłacać na siepomaga.pl/oczy-zosi., gdzie dotychczas zbiórkę wsparło prawie 19 tys. osób.

Anna Morawska
a.morawska@pultusk24.pl

eprasa.pl 884fcf5c95

Twarzą do Narwi

- Historia Pułtuskiego Klubu Wodniaków. Rok 2007

W 2021 roku Pułtuski Klub Wodniaków obchodzi 15-lecie swojej działalności. Od czasu pierwszego zebrania zmieniło się sporo – dziś trudno wyobrazić sobie miasto bez przystani z unoszącymi się na falach rzeki łodziami, bez widoku kajaków płynących kanałkami czy opieki ratowników WOPR – jednostki założonej także z inicjatywy PKW. Klub, z uwagi na trudności w zaplanowaniu czegokolwiek w czasach pandemii koronawirusa, nie organizuje uroczystych obchodów, jakie miały miejsce z okazji 10-lecia, dlatego też, do końca roku w Pułtuskiej Gazecie Powiatowej będziemy publikować artykuły przypominające 15-letnią działalność i historię PKW.

Od czasu istnienia Pułtuskiej Gazety Powiatowej (czyli od 1999 roku) wielokrotnie pisaliśmy o tym, że Pułtusk zaprzepaścił swoje wspaniałe tradycje wodniackie, istniejące w sformalizowany sposób od roku 1913. Tradycje te wskrzesił na ogromną skalę Jan Ruszkowski – zasłużony nauczyciel przedmiotów zawodowych Zespołu Szkół Zawodowych (dziś jego imienia), w latach 1950-1972 kierownik warsztatów szkolnych, a przede wszystkim organizator wodnych drużyn harcerskich i wychowawca młodych żeglarzy. I Pułtuska Żeglarska Drużyna Harcerska, którą kierował, była pierwszą w Chorągwi Mazowieckiej z patentem flagowym. W latach 70., jako najlepsza w Polsce, zdobyła dwukrotnie najwyższe trofeum żeglarstwa – Proporzec im. Leonida Teligi. Po zmianie systemu w Polsce tradycje żeglarskie zamarły w Pułtusku. Wszystko zaczęło się zmieniać w 2007 roku, kiedy kontynuatorzy dzieła Jana Ruszkowskiego założyli Pułtuski Klub Wodniaków. Pułtusk zaczął się znowu zwracać twarzą do Narwi… Dziś przypominamy najważniejsze wydarzenia z pierwszego roku działalności Klubu.

Założycielskie zebranie PKW dobyło się 21 stycznia 2007 r. w budynku nad Narwią na Starym Mieście. Udział w nim wzięło 28 osób, uprawnionych do głosowania członków-założycieli - 26 osób, którzy wybrali władze PKW:

ZARZĄD KLUBU
Prezes - Wojciech Błaszczyk
Wiceprezes - Grzegorz Śniadowski
Wiceprezes - Piotr Socharski
Wiceprezes - Józef Paliszewski
Sekretarz - Bożena Kamińska
Skarbnik - Hanna Godlewska
Członek - Grzegorz Gerek

KOMISJA REWIZYJNA KLUBU
Przewodniczący - Eugeniusz Rainko
Z-za przewodn. - Dariusz Smoliński
Sekretarz - Adam Knochowski

W dniu, w którym składaliśmy ten numer gazety, dotarła do nas niezwykle przykra wiadomość o odejściu Grzegorza Śniadowskiego (na zdj. na kutrze)...

Po wyborze władz podjęto uchwały: programową, o godle (logo), pieczęci i barwach klubu przystąpieniu do PZŻ i PZMiNW oraz powołaniu nowego stowarzyszenia Pułtuskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe. Wytyczono program działania na rok 2007 pod hasłem „Twarzą do Narwi". Przez kolejne miesiące roku realizowano przyjęte wówczas założenia.

Sprzątanie kanałków
Akcja zachęcająca do dbania o czystość pułtuskich skarbów, jakimi są kanałki, miała miejsce dwukrotnie - 12 i 19 maja. Członkowie Pułtuskiego Klubu Wodniaków przepłynęli kanały, zbierając śmieci z wody i nadbrzeży. Sprzątanie wsparło PPUK (wtedy ZUK), zapewniając worki i rękawice oraz odbiór śmieci.

Szkółka Żeglarska JUNGA& KADET
24 osoby w wieku od 9 do 16 lat ukończyło naukę żeglowania pod okiem instruktorów: Ewy Kowalskiej, Niny Strutyńskiej, Sylwii Gregajtys, Piotra Socharskiego, Eugeniusza Rainko, Grzegorza Śniadowskiego i Wojciecha Błaszczyka. Zajęcia teoretyczne odbywały się w Świetlicy Środowiskowej MOPS w Pułtusku, zajęcia praktyczne przeprowadzono na wyczarterowanym jachcie typu „DZ" na rzece Narew, pułtuskich kanałkach oraz jeziorkach w Gnojnie. Łącznie odbyło się 12 rejsów szkoleniowych dla trzech załóg i dwa 1-dniowe biwaki, w których uczestniczyły 24 osoby. Patenty zostały wręczone uroczyście podczas imprezy wiankowej. Realizacja programu (opłata sprzętu, instruktorów, benzyny, materiały szkoleniowe) była możliwa dzięki finansowemu wsparciu Burmistrza Miasta Pułtusk w ramach konkursu ofert: Realizacja zadań publicznych – szkolenie i współzawodnictwo sportowe w sportach wodnych.

Wianki 2007
Pułtuski Klub Wodniaków był jednym ze współorganizatorów imprezy „Wianki 2007", która odbyła się 23 czerwca. Klub zorganizował zawody kajakowe na wesoło, regaty kajakowe o puchar posła na sejm RP Henryka Kowalczyka, bezpłatne rejsy dla mieszkańców oraz paradę łodzi. Wianki były doskonałą okazją do wręczenia legitymacji i odznak członkom Pułtuskiego Klubu Wodniaków ufundowanych przez członka PKW Sławomira Skwarskiego.

Wędrowny Obóz Żeglarski
W dniach 11-22 lipca na Wielkich Jeziorach Mazurskich odbył się wędrowny obóz żeglarski dla młodzieży, na trasie Ruciane – Mikołajki – Ryn – Giżycko – Mikołajki, w którym uczestniczyło 8 osób. Obóz prowadzili Eugeniusz Rainko i Wojciech Błaszczyk.

➔

eprasa.pl 884fcf5c95

Spływy Kajakowe
Począwszy od grudnia 2006 r. do października 2007 r. odbywały się spływy kajakowe: pułtuskimi kanałkami, Narwią, Orzycem, Wkrą i Liwcem, organizowane głównie przez Grzegorza Śniadowskiego. Każdy z nich dostarczał niezapomnianych wrażeń, jednak jednym z najciekawszych był spływ nocny z Gnojna, podczas którego, jak zanotowały wodniackie kroniki, przy księżycu w pełni „ryby wpadały do kajaka, a wokół kajakarzy pływały bobry".

Kurs motorowodny
Od 25 sierpnia do 22 września trwał kurs motorowodny, w którym wzięło udział 7 osób. Wszyscy uczestnicy ukończyli kurs i otrzymali patent sternika motorowodnego. Kurs prowadzili instruktorzy motorowodni: Wojciech Błaszczyk, Zdzisław Ślepowroński i Andrzej Zalewski oraz asystenci: Grzegorz Śniadowski i Eugeniusz Rainko. Przewodniczącym Komisji Egzaminacyjnej był Roman Rybicki.

Dni Pułtuska św. Mateusza
22 września Klub zorganizował regaty kajakowe na Narwi i kanałkach w ramach Dni Patrona Miasta. W organizacji udział brali: Grzegorz Śniadowski, Eugeniusz Rainko, Dariusz Smoliński, Marek Jadacki, Włodzimierz Krysztofik i ratownicy.

Podsumowanie
Pod koniec roku, 1 grudnia 2007, Zarząd podsumował pierwszy rok działalności Klubu. I tak, stan liczbowy PKW wynosił 49 osób. Wpisowe wpłaciło 70%, a składki 50,93% członków. 9 osób, które nie wpłaciło wpisowego i składek członkowskich oraz nie uczestniczyło w żadnych spotkaniach, zebraniach i pracach klubu, Zarząd, zgodnie z statutem, postanowił skreślić z listy członków Klubu.
W dniu pierwszego Walnego Zgromadzenia stan finansów wynosił 0 złotych. Pierwsze wpłaty członków, wpisowe i składki członkowskie pozwoliły na zgłoszenie Klubu do Warszawsko-Mazowieckiego Związku Żeglarskiego, Polskiego Związku Motorowodnego i Narciarstwa Wodnego i otwarcie konta bankowego w PKO. Pierwszy rok działalności to nie tylko nauka realizacji zadań programowych, ale również prowadzenia spraw finansowych. Rok zakończył się dodatnim stanem konta w kwocie 920,51 zł.

Oprac. A. Morawska
na podst. „Sprawozdania z działalności Pułtuskiego Klubu Wodniaków"

IX Przegląd Twórczości Abstynenckiej „Świt"

Jak co roku w sierpniu Pułtuskie Stowarzyszenie Trzeźwości „Świt" zorganizowało Przegląd Twórczości Abstynenckiej.

Tegoroczny IX Przegląd Twórczości Abstynenckiej,,Świt" odbył się w sobotę 7 sierpnia na przystani przy ul. Stare Miasto. Plenerowe spotkanie rozpoczęły włoskie rytmy w wykonaniu Andrea Lattari. Poza występami na uczestników czekałby rejsy gondolę, poczęstunek oraz wiele innych atrakcji.

Anna Morawska
a.morawska@pultusk24.pl

KRONIKA POLICYJNA 997

PUŁTUSK. Kradzież pieniędzy z konta bankowego
2 sierpnia, w Pułtusku, nieznany sprawca, pod pozorem dokonania płatności na portalu internetowym OLX, uzyskał dostęp do kodu BLIK, za pomocą którego dokonał wypłaty w kwocie 350 zł, na szkodę 18-letniej mieszkanki powiatu pułtuskiego.

PONIATY WIELKIE. Potrącenie rowerzystki
2 sierpnia, w Poniatach Wielkich (gmina Winnica), 22-letnia mieszkanka powiatu pułtuskiego, kierując pojazdem marki Chevrolet, nie zachowała należytej ostrożności i najechała na jadącą rowerem w tym samym kierunku 65-letnią mieszkankę powiatu pułtuskiego. W wyniku zdarzenia kierująca rowerem z obrażeniami trafiła do szpitala.

GMINA PUŁTUSK. Nielegalny pobór energii elektrycznej
4 sierpnia, na terenie gminy Pułtusk, 31-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego dokonał nielegalnego przyłączenia do sieci elektrycznej, po czym pobierał energię elektryczną, powodując nieustalone straty działając na szkodę spółki Energa S.A.

POWIAT. Nietrzeźwi kierowcy
5 sierpnia, w Pułtusku, 60-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego kierował pojazdem po drodze publicznej, będąc w stanie nietrzeźwości 0,64 mg/l, ponadto nie zastosowała się do orzeczonego zakazu sądowego.
5 sierpnia, w Świerczach, 41-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego kierował pojazdem po drodze publicznej, będąc w stanie nietrzeźwości 1,13 mg/l, ponadto nie zastosowała się do orzeczonego zakazu sądowego.

WINNICA. Nieletnia najechała rowerem na pieszą
5 sierpnia, w Winnicy, 15-letnia mieszkanka powiatu pułtuskiego, jadąc rowerem po chodniku, najechała na idącą chodnikiem w tym samym kierunku 81-letnia mieszkankę powiatu pułtuskiego. W wyniku zdarzenia piesza z obrażeniami trafiła do szpitala.

KLESZEWO. Nielegalna plantacja marihuany
5 sierpnia, w Kleszewie, Policjanci z Wydziału Kryminalnego ujawnili nielegalną plantację konopi indyjskich, prowadzoną wbrew przepisom Ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii.

ogłoszenie...

Pułtusk, 04 sierpnia 2021 r.
WBA.6740.320.2021

OBWIESZCZENIE

Starosta Pułtuski zgodnie z 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 2020 r. poz. 1363 ze zm.)

INFORMUJE

iż zgodnie z art. 61 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U.2021 poz.735 t.j.) w dniu w dniu 08.07.2021 r. na wniosek Burmistrza Miasta Pułtusk, zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania zezwolenia na realizację inwestycji drogowej polegającej na rozbudowie drogi gminnej - ul Makowa w Pułtusku, na odcinku od istniejącej drogi powiatowej nr 3432W (ul. Grabowa) do granicy pasa drogowego (dz. nr ewid. 83 obr.26) wraz z infrastrukturą towarzyszącą.
Jednocześnie informuje się, że zgodnie z art. 10 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U.2021 poz.735 t.j.) każdy, czyjego interesu prawnego lub obowiązku dotyczy postępowanie albo kto żąda czynności organu ze względu na swój interes prawny lub obowiązek ma prawo do zapoznania się z aktami sprawy, po wcześniejszym uzgodnieniu terminu z właściwym pracownikiem Urzędu oraz składania uwag i wniosków w Wydziale Budownictwa i Architektury Starostwa Powiatowego w Pułtusku ul. Marii Skłodowskiej Curie 11, **w terminie 14 dni** od daty podania niniejszej informacji do publicznej wiadomości w godzinach pracy urzędu t.j.: Poniedziałek 8^{00}-17^{00}, Wtorek 8^{00}-16^{00}, Środa 8^{00}-16^{00}, Czwartek 8^{00}-16^{00}, Piątek 8^{00}-15^{00}.

eprasa.pl 884fcf5c95

Kacper Knochowski

NOWOŚĆ

Młodzi mają głos

Student politologii na UKSW na wydziale społeczno-ekonomicznym. Młody analityk polskiej i zagranicznej sceny politycznej. Rodowity pułtuszczanin.

Cóż tam, panie, w polityce?

Analizując w dniu dzisiejszym polską scenę polityczną, mogłoby się wydawać, że znajdujemy się w jakimś wehikule czasoprzestrzennym. Cofnijmy się do roku 2007, kiedy to Jarosław Kaczyński, po wygranych przez PiS wyborach z 2005 roku, schodzi ze sceny wykończony po walce ze swoimi koalicjantami: Samoobroną i Ligą Polskich Rodzin. Taka sytuacja jest bardzo bliska realizacji w czasie teraźniejszym, ponieważ spór pomiędzy Porozumieniem Jarosława Gowina, a PiS-em jest ogromny i wyniszcza obu koalicjantów.

Ostatnie wydarzenia zaistniałe w rządzie np. powstanie Partii Republikańskiej (w wyniku secesji części działaczy Porozumienia) lub zwolnienie w ubiegłym tygodniu ze stanowiska wiceministra do spraw rozwoju, pracy i technologii, zaufanej działaczki Jarosława Gowina, Anny Korneckiej, pokazuje, że albo Jarosław Kaczyński czuje się tak pewny swojej pozycji, że może sobie pozwolić na takie roszady, albo ma po prostu słabą pamięć. Oczywiście nie jest to sytuacja „lustrzana", ponieważ w wyborach z 2005 roku każda partia koalicyjna startowała w wyborach oddzielnie, a w 2019 roku wszystkie (PiS, SP i Porozumienie) weszły do rządu z jednej listy. Wycofanie się z koalicji rządzącej Porozumienia skutkowałoby albo powstaniem rządu mniejszościowego (np. tak jak to miało miejsce w latach 2000-2001, kiedy to z rządu z AWS odeszła UW), albo rozpisaniem nowych wyborów parlamentarnych (tak jak to miało miejsce w roku 2007).

Credo dzisiejszego sporu roztacza się o dwa aspekty: Polski Ład, z którym w niektórych aspektach nie zgadza się Porozumienie oraz ustawę medialną, która, forsowana przez Marka Suskiego, miałaby ograniczyć działalność koncernu Discovery w Polsce. Powyżej wspomniana ustawa medialna staje się również tematem w środowisku międzynarodowym. Ostatnio zrobiło się głośno o liście amerykańskich senatorów, którzy to bez żadnych skrupułów podkreślili, że wolność mediów jest jednym z podstawowych filarów państwa demokratycznego. Jest to zapewne zaskoczenie dla partii rządzącej w Polsce, ponieważ pod owym listem podpisali się nie tylko działacze Partii Demokratycznej (czyli partii, z którą PiS nigdy nie posiadał korzystnych stosunków) tacy jak Jeanne Shaheen czy Dick Durbin, ale również przedstawiciel Partii Republikańskiej – Jim Risch. Coraz bardziej polskie ruchy na arenie międzynarodowej sprawiają, że przestajemy cokolwiek znaczyć wśród państw demokratycznych. Niestety takie posunięcia doprowadzają do tego, że małymi kroczkami trafiamy w objęcia naszego Wielkiego Brata, czyli Rosji, zamiast trzymać się przysłowiowego Wujka Sama. Jeszcze za czasów prezydentury Donalda Trumpa Polska miała oparcie w Partii Republikańskiej (choć też nie w każdej kwestii, co odzwierciedlają m.in. wypowiedzi byłej pani ambasador USA w Polsce, Georgette Mosbacher, o osobach LGBT). Obecnie Waszyngton woli stawiać na współpracę z państwami demokratycznymi, takimi jak Niemcy czy Wielka Brytania („America is back"), niżeli z państwami w których łamane są (w mojej ocenie) podstawowe prawa jednostek, takimi jak Węgry czy Polska. Głos zza oceanu może przemówi do rozumu politykom obecnej władzy i dojrzeją oni do świadomości, że nie warto na rzecz populistycznych wyborców oddalać się od praworządnego świata.

TO MIEJSCE CZEKA
NA TWOJĄ REKLAMĘ
500 098 227
reklama.pgp@pultusk24.pl

Sąsiedzka inicjatywa

Zwykle opisujemy pozytywne zmiany, jakie zachodzą w mieście w ramach inwestycji gminy Pułtusk. Tym razem, na prośbę Czytelniczki, chcemy pochwalić inicjatywę sąsiedzką, dzięki której otoczenie bloku przy ul. Tysiąclecia 5 w Pułtusku zyskuje na estetyce.

Czytelniczka pragnie pochwalić swoje sąsiadki, mieszkanki tego bloku, za ogromną pracę, jaką wkładają w założony przez siebie i pielęgnowany z wielką dbałością piękny ogródek kwiatowy przy budynku. W Pułtusku, niestety, coraz mniej jest zielonych osiedli, dlatego każda taka inicjatywa jest godna podziwu. Gratulujemy!

Anna Morawska
a.morawska@pultusk24.pl

eprasa.pl 884fcf5c95

Tygodniowy raport zakażeń i szczepień w powiecie pułtuskim

Podsumowujemy kolejny, 75 tydzień epidemii koronawirusa na terenie powiatu pułtuskiego.
Według raportu Ministerstwa Zdrowia, od wtorku 3 sierpnia do poniedziałku 9 sierpnia, nie stwierdzono zakażeń SARS-CoV-2 u mieszkańców powiatu pułtuskiego, nie zanotowano zgonów. W ramach Narodowego Programu Szczepień w powiecie pułtuskim wykonano 699 szczepień, w tym 448 w pełni. Nasz raport aktualizujemy codziennie na Pultusk24.

3 sierpnia – wtorek
- liczba zakażonych: 0
- liczba zakażonych na 10 tys. mieszkańców: 0,00
- liczba przypadków śmiertelnych: 0
- liczba osób objętych kwarantanną: 75
- liczba wykonanych testów: 26
- liczba testów z wynikiem pozytywnym: 0
- liczba wykonanych szczepień: 43 056
- dzienna liczba szczepień: 0
- liczba osób w pełni zaszczepionych ogółem: 20 422
- dzienna liczba osób w pełni zaszczepionych: 0

4 sierpnia – środa
- liczba zakażonych: 0
- liczba zakażonych na 10 tys. Mieszkańców: 0,00
- liczba przypadków śmiertelnych: 0
- liczba osób objętych kwarantanną: 82
- liczba wykonanych testów: 35
- liczba testów z wynikiem pozytywnym: 0
- liczba wykonanych szczepień: 43 288
- dzienna liczba szczepień: 232
- liczba osób w pełni zaszczepionych ogółem: 20 522
- dzienna liczba osób w pełni zaszczepionych: 100

5 sierpnia – czwartek
- liczba zakażonych: 0
- liczba zakażonych na 10 tys. mieszkańców: 0,00
- liczba przypadków śmiertelnych: 0
- liczba osób objętych kwarantanną: 90
- liczba wykonanych testów: 31
- liczba testów z wynikiem pozytywnym: 0
- liczba wykonanych szczepień: 43 338
- dzienna liczba szczepień: 30
- liczba osób w pełni zaszczepionych ogółem: 20 544
- dzienna liczba osób w pełni zaszczepionych: 19

6 sierpnia – piątek
- liczba zakażonych: 0
- liczba zakażonych na 10 tys. mieszkańców: 0,00
- liczba przypadków śmiertelnych: 0
- liczba osób objętych kwarantanną: 89
- liczba wykonanych testów: 35
- liczba testów z wynikiem pozytywnym: 0
- liczba wykonanych szczepień: 43 458
- dzienna liczba szczepień: 52
- liczba osób w pełni zaszczepionych ogółem: 20 646
- dzienna liczba osób w pełni zaszczepionych: 48

7 sierpnia – sobota
- liczba zakażonych: 0
- liczba zakażonych na 10 tys. mieszkańców: 0,00
- liczba przypadków śmiertelnych: 0
- liczba osób objętych kwarantanną: 98
- liczba wykonanych testów: 26
- liczba testów z wynikiem pozytywnym: 0
- liczba wykonanych szczepień: 43 754
- dzienna liczba szczepień: 271
- liczba osób w pełni zaszczepionych ogółem: 20 837
- dzienna liczba osób w pełni zaszczepionych: 174

8 sierpnia – niedziela
- liczba zakażonych: 0
- liczba zakażonych na 10 tys. mieszkańców: 0,00
- liczba przypadków śmiertelnych: 0
- liczba osób objętych kwarantanną: 91
- liczba wykonanych testów: 26
- liczba testów z wynikiem pozytywnym: 0
- liczba wykonanych szczepień: 43 890
- dzienna liczba szczepień: 114
- liczba osób w pełni zaszczepionych ogółem: 20 952
- dzienna liczba osób w pełni zaszczepionych: 107

9 sierpnia – poniedziałek
- liczba zakażonych: 0
- liczba zakażonych na 10 tys. mieszkańców: 0,00
- liczba przypadków śmiertelnych: 0
- liczba osób objętych kwarantanną: 73
- liczba wykonanych testów: 18
- liczba testów z wynikiem pozytywnym: 0
- liczba wykonanych szczepień: 43 890
- dzienna liczba szczepień: 0
- liczba osób w pełni zaszczepionych ogółem: 20 951
- dzienna liczba osób w pełni zaszczepionych: 0

reklama...

Lech Chybowski

NA PRZEKÓR

I PO TOKIO

Zawsze starałem się pisać o sprawach tzw. bieżących, ale pomijając – bom podstarzały asekurant – te poważne, albo – dla mnie – niezrozumiałe. Dlatego nie było w tych „wypracowaniach na dowolny temat" niczego o pandemii, ani słowa o tych, którzy stali w kolejkach do szczepienia i o walczących antyszczepionkowcach; nie pisałem o antyamerykańskich i antyeuropejskich podjazdach sejmowej większości; o galopującej inflacji i codziennej drożyźnie; nie interesowało mnie przed i powyborcze opluwanie się polityków z tzw. pierwszych stron gazet. Jestem bowiem, co chyba wspominałem, fatalistą, co oznacza, że moją dewizą może być, na przykład, powiedzenie – co ma wisieć, nie utonie... Mówiąc jeszcze jaśniej – jeśli pisane ci zejście z tego świata w wyniku wypadku samochodowego, to może znaleźć się kierowca, który wjedzie tirem w twój dom, kiedy śpisz w łóżku.
A co dziś jest najaktualniejsze? Wiadomo, sport. Igrzyska olimpijskie, medale, rekordy, sukcesy.
Dawno, dawno temu, w czasach, gdy na sporcie zawodnicy nie zarabiali, chciałem zostać sportowcem. Pewnie dlatego, że w radiu codziennie słyszałem „pieśń masową" o sporcie. Pewnie sowiecką, ale z polskim tekstem. Mniej więcej pamiętam: *niech żyje sport, sport żyje nam, więc dzielnie broń boiska i bram, i wiedz że silną musisz mieć dłoń, byś udźwignął młot, młot i broń, przyjacielem stań się wody i ze słońcem bądź zawsze za pan brat, nawet starzec też jest młody, jeśli kocha wesoły letni wiatr...*
Fajne. Szczególnie to ostatnie.
No więc (tak nie powinno się zaczynać zdania) chciałem zostać sportowcem. Jak Zatopek, Królak, Kukier... Ale w biegach nie byłem wytrzymały, rower miał za twarde siodełko i nie lubiłem jak mnie biją po buzi. Zacząłem „uprawiać" wioślarstwo. Latem na Wiśle z trzema innymi delikwentami, zimą – na specjalnym basenie. Podobało mi się do momentu, gdy okazało się, że nie rosnę tak szybko jak bambus, więc mam „za mały zasięg ramion". A to nie wróżyło mi sukcesów nawet w klubie.
Na pamiątkę sportowej działalności pozostały mi bóle kręgosłupa. Przekonałem się „z autopsji", że frazes „sport to zdrowie" jest nieprawdziwy. Tak samo zresztą jak ten, że „liczy się udział". Mimo to powtarzamy oba do dziś.
Dlaczego nikt nie podaje, obok klasyfikacji medalowej, ile to kontuzji odnieśli zawodnicy z poszczególnych krajów? Ba, nie liczymy nawet swoich okaleczonych i rannych.
Dziesięcioboista z Pułtuska startuje ze zdartymi paznokciami, biegacz na półtora kilometra zrywa mięśnie, oszczepniczka rzuca z chorym barkiem, kolarz torowy dostaje zapalenia nerek, siatkarz z niezaleczoną kontuzją...
Nawet jakaś Amerykanka (a podobno twardy to naród) załamała się psychicznie...
Prawda jest taka, że dzisiejszy sport jest dla masochistów. Dla ludzi, którzy lubią się męczyć, dręczyć, tłamsić, znęcać się nad sobą, słaniać się ze zmęczenia, łamać kończyny dolne i górne, padać na twarz albo na plecy i łapać z trudem powietrze...
I to nie tylko ci, którzy robią to „zawodowo". Mam okazję, czasami, oglądać naszych pułtuskich amatorów zdrowego stylu życia. Biegają spoceni i zdyszani z wykrzywionymi minami po wale i ulicach, nawet gdy komunikaty smogowe są zatrważające. Czy to naprawdę zdrowe?
„Przyzwoicie" wygląda tylko uprawiający kolarstwo, chyba codziennie, brat mecenasa Kazimierczaka. Jadąc na rowerze mówi „dzień dobry" bez zadyszki...
Dodajmy, że „zawodowcy" w Tokio męczyli się (rok później niż było w planie) po to, by – ewentualnie – dostać medal z recyklingu, z jakiejś pogniecionej blachy. Bo potomkowie samurajów wymyślili, że to będzie „modnie" i nowocześnie. A takiego medalu to przecież nikt nie kupi, gdy sportowca bieda przyciśnie. Wstyd nawet oddać do muzeum sportu.
Niby dostają za te medale jakieś pieniądze. Ale przy dzisiejszych cenach u nas...
Medalistka z Filipin to dostała od państwa milion zielonych, dom i coś tam jeszcze.
Jako prawy obywatel donoszę do skarbówki, bo może w nawale obowiązków służbowych nie wiedza, że u nas ostatnio jakiś młodzian „zankasował" na sporcie - i to spokojnym, eleganckim, nie męczącym, bo na szachach - 110 tys. dolarów!!!.
Ale może by nie brać od niego podatku, bo ma mniej niż 26 lat No i wygrał z Rosjaninem.

eprasa.pl 884fcf5c95

OGŁOSZENIA DROBNE

AUTOMOTO

SPRZEDAM

- Sprzedam bryczkę konną, oraz samochód Lublin 3, rok 2003 tel. 501-458-753

BUDOWLANE USŁUGI

Docieplania budynków. Szybko, tanio i solidnie. Tel. 502-053-214

MALOWANIE DACHÓW CIŚNIENIOWO SOLIDNIE 512687505

- Cyklinowanie, lakierowanie, układanie tel. 507 603 653
- Kompleksowe wykończenie wnętrz domów i mieszkań, remonty łazienek, płyta k/g, wymiana drzwi, podłogi, malowanie, itp. Wieloletnie doświadczenie, referencje. Tel. 602 678 886.

Zbiorniki naziemne oraz podziemne o pojemnościach 2700L / 3600L / 4850L / 6400L na gaz płynny LPG na sprzedaż na własność. Obsługujemy kompleksowo inwestycje od projektów do wykonania! Tel 668-885-492

RÓŻNE

21 lipca ZAGINĘŁA beżowo--szara KOTKA maine coon. Legionowo, ul. Czarnieckiego. Dla znalazcy WYSOKA NAGRODA. Kontakt 504 119 201

- Trzy, cztery miesiące temu zgubiono iPhone 7 Plus w czarnym pokrowcu. Dla uczciwego znalazcy nagroda. Tel. 503-469-474 10, 17 sierpnia
- Sprzedam drewno paletowe S2B (2,5 mb) 300 zł/m3 kontakt: 603502876
- Sprzedam papierówkę sosnową 210 zł/m3 kontakt: 603502876

Profesjonalna pomoc w pisaniu wzorów prac: magisterskich, licencjackich, dyplomowych, zaliczeniowych, semestralnych. Dokonuję poprawek według zaleceń promotora. Prowadzę konsultacje i przygotowuję do obrony. Pomagam zdefiniować temat pracy. Przygotowuję efektowne prezentacje multimedialne dla studentów i firm. majakkrol@gmail.com

ROLETY, ROLETY WOLNOWISZĄCE, ROLETY DZIEŃ-NOC, PLISY, MOSKITIERY, MARKIZY, ŻALUZJE, VERTIKALE, FOLIE NASZYBOWE WWW.SASIN-ROLETY.PL, TEL. 509-818-571

USŁUGI FINANSOWE
- Inwestycje
- Kredyty i leasing
- Ubezpieczenia
- Nieruchomości
- Telekomunikacja

Kontakt: 600 839 759

Wykonuję zabiegi makijażu permanentnego oraz klasyczne makijaże dzienne,wieczorowe,czy ślubne. Prowadzę także kursy makijażu dziennego i wieczorowego. Ul Rynek 7, Pułtusk. Nr tel. 508517416. Zapraszam!

Zespół pozytywnych księgowych, które oferują Państwu współpracę w zakresie prowadzenia usług księgowych oraz kadrowo-płacowych-> 100% zdalnie z 24h dostępem do panelu klienta. Sprawdź! 507239475

PRACA

DAM PRACĘ

Automatyk ds. chłodniczych. Tel. 664-473-560

Elektryk, atrakcyjne wynagrodzenie. Tel. 664-473-560

Hydraulik. Atrakcyjne wynagrodzenie. Tel. 664 473 560

Magazynier, atrakcyjne wynagrodzenie. Tel. 664-473-560

Młodego mężczyznę do przyuczenia. Atrakcyjne wynagrodzenie. Tel. 664-473-560

- Kierowca C+E poszukiwany. Praca na kontenerach po kraju, atrakcyjne wynagrodzenie 6000-6500 zł , weekendy i w tygodniu w domu, umowa o pracę. Telefon 514 141 191
- Praca legalna. Poszukuję ludzi do pracy przy rozbiórkach budowlanych w Hamburgu. Stawka od 9 euro. Kontakt: 534248107
- PRACOWNIK NA STACJĘ PALIW, SEROCK LOTOS. INFORMACJA NA MIEJSCU LUB 502-267-197

Specjalizujemy się w pomocy prawnej w kwestii odszkodowań, działamy na terenie całego kraju. Bezpłatnie zweryfikujemy każdą zgłoszoną do nas sprawę. Kontakt: 514455736, Warszawa 00-867 Al. Jana Pawła II nr 27, biuro@ betaodszkodowania.pl

Przyjmę do pracy na stanowisko szlifierz meblowy. Mogą być kobiety. Praca jednozmianowa, umowa o pracę. Zapraszam do kontaktu telefonicznego , nr tel. 508-251-804

- Sprzątanie hali, terenu zewnętrznego i biur Stanisławów Pierwszy. Stałe zlecenie, stabilna firma, środki do pracy. Praca od zaraz. TEL: 723 700 420
- Tartak w Zambskach Kościelnych poszukuje pracowników na różne stanowiska. Zainteresowanych prosimy o kontakt 574 719 658

- TeknoAmerBlok – Stare Pieścirogi / Nasielsk Specjalista ds. Kontroli Jakości Oferujemy:
  - atrakcyjne warunki zatrudnienia,
  - pracę w firmie o ugruntowanej pozycji na rynku,
  - pracę w systemie zmianowym,
  Tel: 570-640-467
- **Zatrudnię: zbrojarzy, murarzy, cieśli i pomocników. Praca na cały etat. Miejsce: Jabłonna. tel. 236743629 od 8.00-16.00 Шукаю арматурників, теслярів, мулярів та підсобників. Робота на повний робочий день. Місце: Яблонна tel. 236743629**

TeknoAmerBlok
Producent wyrobów betonowych oferuje pracę na stanowisku Operator wibroprasy.
Oferujemy:
- atrakcyjne warunki zatrudnienia z bogatym systemem premiowym
- stabilne zatrudnienie oparte o umowę o pracę
- pracę w firmie o ugruntowanej pozycji na rynku

Miejsce pracy – Stare Pieścirogi koło Nasielska.
Tel. 608274275

BUDOWA DOMÓW
USŁUGI BUDOWLANE

Piotr Mostowiec
tel: 698 873 597
www.budowa-domow.info

Producent sprzętu spadochronowego firma **AIR-POL Sp. z o.o.** z Legionowa

AIR - POL **www.air-pol.com.pl/praca**

Poszukujemy kandydatów na stanowisko:

- **szwaczka**
- **pracownik prac ręcznych na produkcji**
- **ślusarz**
- **rymarz**

Praca od pon.-pt., w godz. 7-15 / 8-16

Więcej informacji udzielamy telefonicznie **22 774 07 11** lub osobiście w siedzibie przy **ul. Olszankowej 52**

eprasa.pl 884fcf5c95

WYKOPY, NIWELACJE TERENU
ROZBIÓRKI, WYBURZENIA

koparko-ładowarka, wywrot + HDS
Pułtusk, tel. 693 564 617

Sprzedam lub wydzierżawię działkę przemysłową
z przeznaczeniem na magazyny
tel. 605 949 167

SZUKAM PRACY

- Rencista złota rączka, podejmie pracę dodatkową. Tel. 512-054-426
- Zaopiekuję się starszą panią lub panem. Tel. 502 564 154

NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAM

SPRZEDAM LAS O POWIERZCHNI 2,88 HA, POŁOŻONY W MIEJSCOWOŚCI SKASZEWO WŁOŚCIAŃSKIE. NUMER KONTAKTOWY 502-788-903.

Sprzedam działki: budowlane, rekreacyjne, z możliwością usług nieuciążliwych. Sprzedam działki: • Budowlane, • Rekreacyjne, • Z możliwością usług nieuciążliwych. Tel. 503126207

WYNAJMĘ

KAWALERKA W ŚCISŁYM CENTRUM LEGIONOWA BLISKO SZKOŁA, SKLEPY, KOMUNIKACJA: TEL. 501 668 501

- Lokal 49m2 do wynajęcia w centrum Pułtuska ul. Świętojańska. Tel. 513-121-093, Tel. 512-199-472
- Mieszkanie w pełni wyposażone w centrum Legionowa – 2450 zł. W bardzo dobrym stanie, składa się z: salonu z kuchnią, toaleta + łazienka, sypialnia, mały pokój. Parking w garażu podziemnym. Tel. 600-248-975

SPRZEDAM MIEJSCA GARAŻOWE W CENTRUM LEGIONOWA UNORMOWANY STAN PRAWNY, KSIĘGA WIECZYSTA tel. 601 382651, 603 266 770

GRAB BUD
USŁUGI REMONTOWE
tel: 693 564 617

- MONTAŻ OGRODZEŃ
- UKŁADANIE KOSTKI
- GLAZURA, TERAKOTA
- SUFITY PODWIESZANE
- GIPSOWANIE, MALOWANIE
- KONSTRUKCJE ŻELBETOWE
- DORADZTWO

USŁUGI REMONTOWO BUDOWLANE

BUDOWA DOMÓW
z wykończeniem pod klucz

KOPARKO - ŁADOWARKA
(niwelacja terenów, rozbiórka obiektów budowlanych, wyburzenia, wykopy ziemne)

Usługi transportowe z HDS
tel: 733 321 893
transport kruszyw, stawianie reklam, ziemia, piasek, żwir, wywóz gruzu luzem lub w workach Big-Bag (samozaładunek)

PUŁTUSK - GRABÓWIEC 92G

Wyrazy szczerego żalu i współczucia

z powodu śmierci Ojca

Panu Sławomirowi Kwiatkowskiemu

i jego najbliższej rodzinie

składa Zarząd, koleżanki i koledzy

PEC „Legionowo" Sp. z o.o.

DODAJ OGŁOSZENIE
redakcja@gazetapowiatowa.pl

Rada Nadzorcza Przedsiębiorstwa Energetyki Cieplnej „Legionowo" Sp. z o.o. w Legionowie zaprasza uprawnione podmioty do składania ofert na badanie sprawozdania finansowego Spółki za 2021 r. i 2022 r. Zainteresowane podmioty proszone są o złożenie lub przesłanie - w terminie do 13 września 2021 r. – pisemnych ofert.

Wszystkie informacje dostępne są na stronie internetowej: www.pec.com.pl

DROGI I MOSTY KACZMARCZYK
Kacice k/Pułtuska
Rok zał. 1985

BRIX

Dołącz do naszego zespołu

Poszukiwani pracownicy na stanowiska:

- Lider magazynu (główny magazynier)
- Pracownik magazynu (wózkowy)
- Pracownik produkcyjny
- Betoniarz- zbrojarz
- Operator linii produkcyjnej / Brygadzista
- Operator węzła betoniarskiego
- Automatyk
- Elektryk

Praca w Nasielsku, z możliwością dojazdu z Pułtuska.

Zadzwoń 502 146 898
Prześlij swoje cv: skopec@drogiimosty.com.pl

eprasa.pl 884fcf5c95

Rubryka**Dietetyka**

Tłuszcz tłuszczowi nierówny

Na wstępie warto zaznaczyć, że pisząc tłuszcz mam na myśli tkankę tłuszczową – żeby nie było. Być może zauważyłeś, niezależnie od tkanki tłuszczowej, ludzie są inaczej ukształtowani. Jedni mają chude rączki i większe brzuszki, inni natomiast mają brzuch jakby połknęli arbuza bez dzielenia go na kawałki. Ile ludzi tyle, różnego typu sylwetek. I kiedyś nawet zadałem jednej Pani Profesor takowe pytanie, jak to jest, że jedna osoba jest otyła w inny sposób niż druga…

Istnieje wiele czynników, które wpływają na to, gdzie masz tendencję do tycia, w tym genetyka, hormony, wiek, a być może nawet masa urodzeniowa (mniejsze dzieci mogą być predysponowane do przybierania na brzuchu większej ilości tłuszczu w późniejszym życiu).

Często dość sceptycznie podchodzę to tego typu badań, ale okazuje się, że to z jakiego źródła czerpiesz energię może wpływać na rodzaj i rozmieszczenie tkanki tłuszczowej. Bez względu na kształt Twojego ciała, nadmiar tłuszczu nie jest korzystny dla Twojego zdrowia – i kropka. Jednak jak w tytule tłuszcz tłuszczowi nie równy. Jeśli chodzi o tkankę tłuszczową, liczy się lokalizacja, a każdy rok przynosi nowe dowody na to, że tłuszcz leżący głęboko w jamie brzusznej jest bardziej niebezpieczny niż tłuszcz, który można uszczypnąć palcami. Małe pocieszenie dla Pań, choć jak dotrwacie do końca to może nie koniecznie to będzie pocieszenie, ale w porównaniu do kobiet przed menopauzą mężczyźni częściej noszą dodatkowy tłuszcz w okolicy brzucha.

To, że jesteś szczupłą osobą nie znaczy, że poziom tkanki tłuszczowej wisceralnej Cię nie dotyczy. Możesz być osobą w środowisku naukowym opisywaną jako "TOFI" – tak wiem, że słodko. Skrót od thin–outside–fat–inside – chudy na zewnątrz – otyły w środku. Ludzie, którzy są TOFI, często mają normalną masę ciała. Jednak mają niski poziom beztłuszczowej masy mięśniowej, ale nadmiar tłuszczu trzewnego.

Tłuszcz trzewny a tłuszcz podskórny

U większości ludzi około 80-90% tkanki tłuszczowej jest tkanką podskórną, czyli taką, która znajduje się w warstwie tuż pod skórą. Jeśli szturchasz brzuch, tłuszcz, który wydaje się miękki, to tłuszcz podskórny. Pozostałe 10-20% – zwane tłuszczem trzewnym lub śródbrzusznym – leży poza zasięgiem, pod twardą ścianą brzucha. Znajduje się w przestrzeniach otaczających wątrobę, jelita, trzustka i inne narządy. Chociaż tłuszcz trzewny stanowi tylko niewielką część tkanki tłuszczowej, jest kluczowym graczem w wielu problemach zdrowotnych. Wraz ze starzeniem się komórek tłuszczowych wydzielają więcej czynników zapalnych, a także ulegają redystrybucji z zapasów podskórnych do magazynów trzewnych.

Podskórna tkanka tłuszczowa działa jak metaboliczny „pochłaniacz" dla nadmiernego magazynowania lipidów.

W wielu przypadkach powiększający się brzuch jest wynikiem wzrostu obu rodzajów tłuszczu. Tłuszcz podskórny to tłuszcz, który czujemy, a tłuszcz trzewny to tłuszcz, którego wyczuć nie możemy. Prościej, jest to tłuszcz, który jest przechowywany głębiej niż normalny tłuszcz brzuszny. Wydaje się, że tkanka tłuszczowa podskórna jest po to, by nas chronić, stany sprzyjające ekspansji tkanki tłuszczowej, jeśli będą się utrzymywać przewlekle, ostatecznie przekroczą pojemność określonych depozytów tkanki tłuszczowej, prowadząc do ektopowego (nieprawidłowego umiejscowienia się tkanki – w tym przypadku tłuszczowe) odkładania się triglicerydów w innych tkankach.

No dobra, ale skoro go nie widać, to jak możemy dowiedzieć się czy go mamy?

Niezawodnymi metodami pomiaru trzewnej tkanki tłuszczowej są rezonans magnetyczny i tomografia komputerowa, które są kosztownym metodami pomiaru i mało, kto się na nie skusi. BMI jest najczęściej stosowanym narzędziem diagnostycznym do charakteryzowania otyłości uogólnionej – jednak średnio jestem jego zwolennikiem. Jednym z tańszych sposobów jest odwiedzenie miejsca, w którym możecie sprawdzić swoją masę ciała w raz z segmentarną analizą tkanki tłuszczowej na urządzeniach wykorzystujących metodę bioimpedancji elektrycznej. Istnieje jeszcze prostsza metoda, ale czy jest na tyle skuteczna, aby była dobrym wykładnikiem. Na pewno warto. Jest nią obwód Twojej tali, lub korelacja tali do bioder (WHR). Praktycznym wskaźnikiem określającym ilość tłuszczu brzusznego jest obwód talii, który u kobiet w populacji europejskiej powinien wynosić poniżej 80 cm, a u mężczyzn poniżej 94 cm. Taśma miernicza to najlepsza domowa opcja do kontrolowania tłuszczu trzewnego. Zmierz talię na poziomie pępka – nie w najwęższej części tułowia – i zawsze mierz w tym samym miejscu. (Zgodnie z oficjalnymi wytycznymi, dół taśmy mierniczej powinien znajdować się na poziomie górnej części prawej kości biodrowej lub kości biodrowej, w miejscu, gdzie biodro przecina linię opuszczoną pionowo od środka pachy.) Nie wciągaj brzucha ani nie naciągaj taśmy na tyle mocno.

PS. Miej oko na to, czy twoja talia rośnie lub czy twoje spodnie stają się dopasowane w talii.

Skoro już wiemy, gdzie się znajduje tłuszcz trzewny, oraz jak ewentualnie możemy spróbować go sprawdzić, czas na wisienkę na torcie...

...czyli co takiego robi w naszym organizmie

Tkanka tłuszczowa trzewna może zmieniać populację makrofagów podczas otyłości, odgrywa kluczową rolę w utrzymywaniu stanu zapalnego i powstawaniu patologii związanych z otyłością, w tym insulinooporności i niealkoholowej stłuszczeniowej chorobie wątroby. Tłuszcz trzewny jest niezależnym negatywnym predyktorem całkowitej gęstości kości u kobiet po menopauzie. Zwiększone ryzyko chorób kardiometabolicznych, związanych z otyłością brzuszną, jest spowodowane obecnością dużej ilości trzewnej tkanki tłuszczowej (VAT), która jest wysoce aktywna metabolicznie. Otyłość brzuszna, okazała się ważnym czynnikiem ryzyka cukrzycy typu 2 i chorób sercowo naczyniowych w populacji ogólnej.

Jednym z powodów, dla których nadmiar tłuszczu trzewnego jest tak szkodliwy, może być jego lokalizacja w pobliżu żyły wrotnej, która przenosi krew z jelit do wątroby. Substancje uwalniane przez tłuszcz trzewny, w tym wolne kwasy tłuszczowe, przedostają się do żyły wrotnej i przemieszczają się do wątroby, gdzie mogą wpływać na produkcję lipidów krwi. Tłuszcz trzewny jest bezpośrednio powiązany z wyższym cholesterolem całkowitym i LDL cholesterolem, niższym HDL cholesterolem i insulinoopornością.

Otłuszczenie trzewne jest skorelowane z gromadzeniem się nadmiaru lipidów w wątrobie i powoduje autonomiczne upośledzenie sygnalizacji insuliny przez komórki. Trzewna tkanka tłuszczowa jest również podatna na stany zapalne i zapalną produkcję cytokin, które również przyczyniają się do upośledzenia sygnalizacji insuliny.

Tłuszcz trzewny jest silnym predyktorem NAFLD – niealkoholowego stłuszczenia wątroby. Oszacowano, że prawie 60% ektopowych triglicerydów w wątrobie u otyłych pacjentów z NAFLD pochodzi z wolnych kwasów tłuszczowych uwalnianych z tkanki tłuszczowej. Podobnie jak w wątrobie, nadmiar krążących FFA może również prowadzić do zwiększonego odkładania triglicerydów w sercu.

Sugeruje się, że prawie 2/3 populacji otyłych ma nadmierną ilość tłuszczu trzustkowego. Stwierdzono również, że nagromadzenie tłuszczu w trzustce przyspiesza ostre zapalenie trzustki z powodu zwiększonego poziomu lipolizy i stanu zapalnego.

Tłuszcz trzewny jest wysoce aktywny metabolicznie i stale uwalnia wolne kwasy tłuszczowe do krążenia wrotnego. Jako taka zawartość tłuszczu trzewnego przyczynia się do różnych cech zespołu metabolicznego, takich jak hiperinsulinemia, zapalenie ogólnoustrojowe, dyslipidemia i miażdżyca tętnic. Gdy zdolność do rekrutacji i hipertrofii (rozrostu) adipocytów (komórek tłuszczowych) jest przytłoczona, tłuszcz gromadzi się w miejscach ektopowych, takich jak magazyny trzewne, wątroba, mięśnie szkieletowe i komórki beta trzustki. Zmianom tym towarzyszy stan zapalny, insulinooporność. Istnieją dowody na poparcie poglądu, że ogólnoustrojowe zapalenie, które jest związane z otyłością i przyczynia się do insulinooporności, zaczyna się od zapalenia tkanki tłuszczowej. Osoby z większą ilością tkanki tłuszczowej wisceralnej mają zwiększoną predyspozycje do zachorowania na raka okrężnicy. Mężczyźni z większą ilością tkanki tłuszczowej wisceralnej mieli większe prawdopodobieństwo zachorowania na raka prostaty. Przy każdym wzroście obwodu talii o około 10 cm, ryzyko zachorowania na zaawansowanego raka prostaty i zgonu znacznie wzrosło – odpowiednio o 40 i 45 procent.

Otyłość centralna jest powiązana z nadciśnieniem, dyslipidemią, insulinoopornością, stłuszczeniem wątroby i cukrzycą typu 2. Badania podłużne wskazują na bezpośredni związek między poziomem trzewnej tkanki tłuszczowej a przyszłym ryzykiem upośledzenia tolerancji glukozy i cukrzycy typu 2, niezależnie od całkowitej otyłości.

Ektopowy tłuszcz mięśni szkieletowych, podobnie jak tłuszcz ektopowy w innych obszarach, może osłabiać działanie insuliny w mięśniach szkieletowych poprzez hamowanie sygnalizacji insuliny przez lipotoksyczne DAG i ceramid. Badania przekrojowe u mężczyzn pochodzenia europejskiego, azjatyckiego, indyjskiego i amerykańskiego wykazały, że całkowita, trzewna i podskórna otyłość, BMI i obwód talii są ujemnie związane z wrażliwością na insulinę.

Nagromadzenie wisceralnej tkanki tłuszczowej określa również kompleksowy profil ryzyka sercowo-naczyniowego i zwiększa podatność na choroby niedokrwiennej serca i nadciśnienia tętniczego. Tłuszcz trzewny i zespół metaboliczny są silnie związane z niskim testosteronem oraz słabą erekcją i ejakulacją. Tkanka tłuszczowa obecna w otyłych brzuchach zawiera duże ilości enzymu aromatazy, który przekształca testosteron w estrogen. Poziom tkanki trzewnej był wyższy u mężczyzn z zaburzeniami erekcji.

Otyłości towarzyszy nie tylko nadmierna otyłość trzewna, ale także nadmiar tkanki tłuszczowej nasierdziowej i okołonaczyniowej. Ze względu na ich bliskość do serca, tętnic wieńcowych i innych głównych naczyń tętniczych, które są podatne na miażdżycę, nie jest zaskoczeniem, że są ważnymi regulatorami serca i naczyń. Odpowiednie wymiary tych tkanek są związane z czynnikami ryzyka z zespołem metabolicznym, w tym podwyższone zawartości tłuszczu trzewnego, poziom glukozy we krwi, nadciśnienia, stanu zapalnego, oporność na insulinę, poziomu krążącego LDL, średniego ciśnienia tętniczego i miażdżycy tętnic, a także niepożądanych zdarzeń sercowo-naczyniowych. Mechanizmy, obejmują zwiększone wydzielanie cytokin prozapalnych, czynników naczynioaktywnych i czynników wzrostu śródbłonka naczyniowego, zwiększone uwalnianie lipotoksycznych FFA (wolnych kwasów tłuszczowych) zwiększona zawartość makrofagów, zwiększony stres oksydacyjny oraz zmniejszone wydzielanie adiponektyny, które są wywoływane przez otyłość.

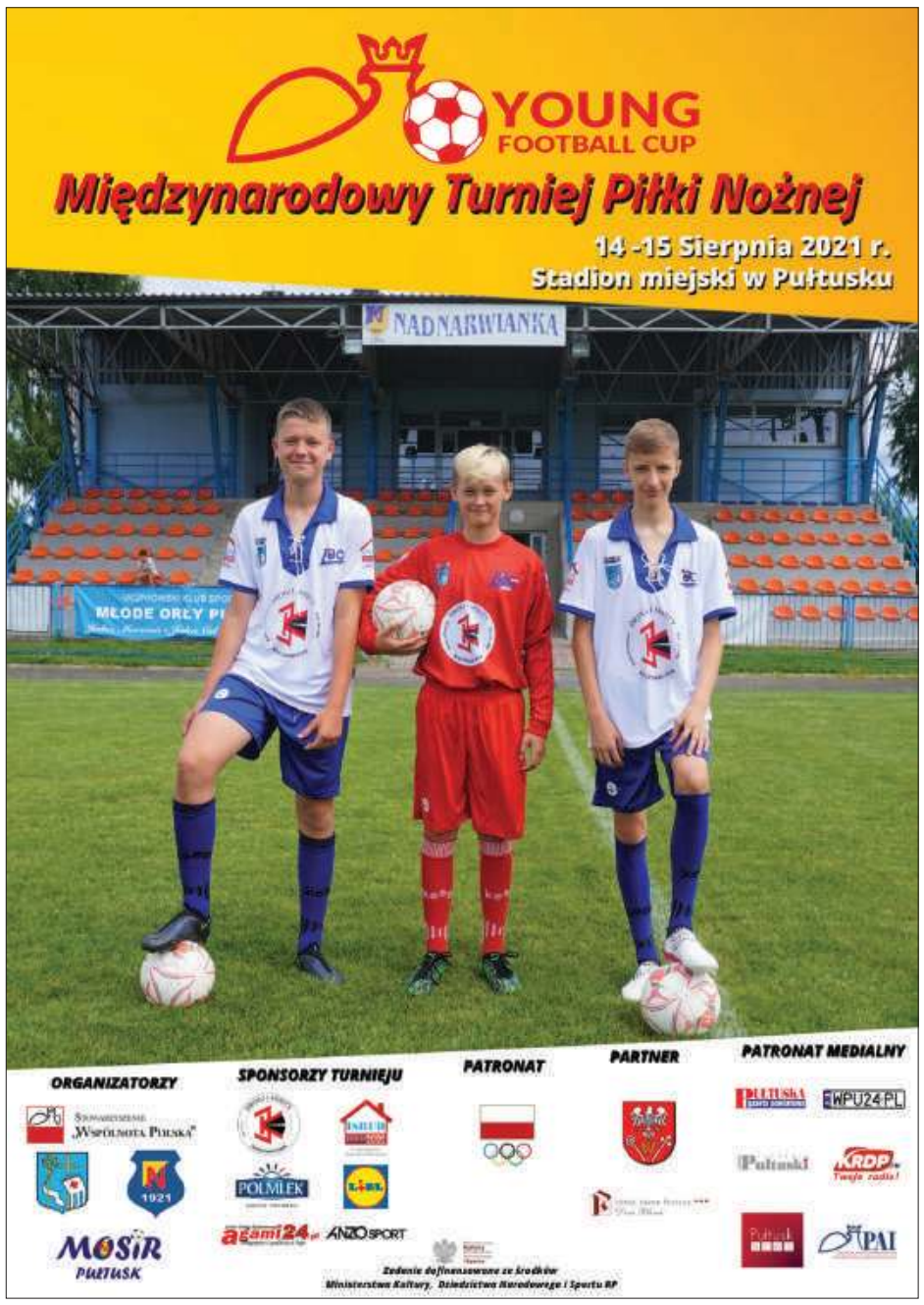
Gdybyś po przeczytaniu, wpadł na pomysł, że chciałbyś zrzucić ten zbędny tłuszcz to pamiętaj, że:

nie możesz stracić tłuszczu tylko z lewego tricepsa, nie możesz też stracić go tylko z brzucha. Utrata tkanki tłuszczowej z brzucha idzie w parze z ogólną utratą tkanki tłuszczowej, co zwykle towarzyszy zmianom w diecie i ćwiczeniach. To, jak szybko możesz stracić tłuszcz z brzucha, zależy od tego, jak szybko możesz stracić tłuszcz na całym ciele. A i pamiętaj również o tym, że sama wizyta u dietetyka nie załatwi sprawy bez wdrożenia postępowania.

HOLISTIC BODY
Marcin Michalski

Dietetyką oraz tematami, które wpływają na poprawę zdrowia interesuję się od 2014 roku. Wtedy też powstał projekt Holistic Body, którego misją jest optymalizacja wielu elementów prowadzących do lepszego zdrowia. Moim celem jest pomaganie osobom z problemami zdrowotnymi poprzez zmianę nawyków życia codziennego. Dbanie o siebie poprzez aktywność fizyczną, akceptację ciała, pozytywne myślenie, odpowiedni sen i zdrowe odżywianie, jest kluczem do osiągnięcia dobrego zdrowia.

eprasa.pl 884fcf5c95



eprasa.pl 884fcf5c95

BETON TOWAROWY
WSZYSTKICH KLAS

- bloczki betonowe
- elementy ogrodzeniowe
- kostka brukowa
- elementy ścienne do budowy domów

SPRZEDAŻ BETONU:
601 779 779

DROGI I MOSTY KACZMARCZYK Kacice k/Pułtuska Rok zał. 1996

Wytwórnia betonu i asfaltobetonu
Siedziba główna firmy
Kacice 76, 06-100 Pułtusk
tel. 23 692 86 52
drogiimosty@drogiimosty.com.pl

BRIX

Wytwórnia prefabrykatów betonowych i betonu
Kosewo 134, 05-190 Nasielsk
tel. 23 333 50 10
biuro@brix.net.pl

www.drogiimosty.com.pl

www.brix.net.pl

eprasa.pl 884fcf5c95

Paweł Wiesiołek zakończył dziesięciobój w olimpijskim stylu!

Paweł Wiesiołek zakończył olimpijski dziesięciobój na 12. miejscu w generalnej klasyfikacji! To świetny wynik naszego olimpijczyka. Serdecznie gratulujemy! Dziś przyszedł czas na podsumowanie starów 30-letniego wieloboisty podczas Letnich Igrzysk Olimpijskich w Tokio.

4 i 5 sierpnia, na olimpijskim stadionie lekkoatletycznym, w dziesięcioboju startował Paweł Wiesiołek, 30-letni wieloboista z Borsuk Kolonii (gmina Zatory), wychowanek Andrzeja Krawczaka, klubu MKS Pułtusk, obecnie występujący w stołecznej Warszawiance. Po dwóch dniach dziesięcioboju atletycznego, na który składało się 10 konkurencji, Paweł uplasował się na mocnej, 12. pozycji w ogólnej klasyfikacji! To ogromny sukces naszego olimpijczyka, biorąc pod uwagę 21. miejsce, jakie zajął podczas Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janerio w 2016 roku. Zatem progres jest aż o 10 miejsc, co może wróżyć olimpijskie podium w 2024 roku w Paryżu!

Paweł Wiesiołek wystartował w olimpijskim dziesięcioboju 4 sierpnia. Rywalizację z pozostałymi zawodnikami rozpoczął od biegu na 100 m. Przebiegł w czasie 10.83, co dało mu 11. miejsce i 899 punktów. Drugą konkurencją był skok w dal – Paweł skoczył na odległość 7,27 m, zdobywając 878 punktów i 13. pozycję w tej konkurencji. W pchnięciu kulą Paweł uzyskał wynik 14.90 m i 784 punkty, co dało mu 11. miejsce. Kolejną, czwartą konkurencją dziesięcioboju był skok wzwyż. Z każdą próbą naszemu olimpijczykowi szło coraz lepiej. Dwukrotnie powtórzył wynik 2.02 m, co uplasowało go na 12. miejscu, a na konto wieloboisty wskoczyły 822 punkty. Ostatnią, piątą konkurencją środowych startów był bieg na 400 metrów. Paweł przebiegł ten dystans w czasie 48.24, zyskując 898 puntów i 10. miejsce w ogólnej klasyfikacji dziesięcioboju olimpijskiego mężczyzn. Warto dodać, że podczas biegu na 400 metrów ustanowił swój życiowy rekord!

Czwartek, 5 sierpnia, był drugim dniem startów wieloboistów. Zmagania rozpoczęli od biegu przez płotki na 110 m. Paweł Wiesiołek zakończył tę konkurencję w czasie 14.85, na 12. miejscu, z kolejnymi 856 punktami. W rzucie dyskiem, uzyskał wynik 48,27 m, zajmując wysokie 5. miejsce i zyskując 834 punkty. Tego samego dnia wieloboiści zmierzyli się jeszcze w skoku o tyczce. W tej konkurencji Wiesiołek skoczył na wysokość 4,80 m, co dało mu 12. miejsce i 849 punktów. W rzucie oszczepem Paweł zajął 14. pozycję z wynikiem 51,60 m – 612 punktów. Ostatnią konkurencją był bieg na 1500 metrów. Nasz olimpijczyk ukończył bieg na 4. miejscu, w czasie 4:30:02, za co uzyskał 744 punkty.

W generalnej klasyfikacji, po 10 konkurencjach dziesięcioboju olimpijskiego, Paweł Wiesiołek zgromadził na koncie 8176 punktów, co dało mu 12. pozycję w generalnej klasyfikacji.

Samo ukończenie startów w dziesięcioboju to ogromny sukces! Gratulujemy Pawłowi mocnej, 12. pozycji w ogólnej klasyfikacji dziesięcioboju podczas Igrzysk Olimpijskich w Tokio i dziękujemy za wspaniałe sportowe emocje!

Ewa Kowalczyk
zdj. Reuters/AFP, PAP

PUŁTUSKA gazeta powiatowa

tygodnik społeczno - kulturalny mieszkańców Pułtuska i powiatu pułtuskiego

Miejcie odwagę... Nie tę tchnącą szałem,
która na oślep leci bez oręża,
Lecz tę, co sama niezdobytym wałem
Przeciwne losy stałością zwycięża.
Adam Asnyk

ADRES REDAKCJI:
06 - 100 Pułtusk,
ul. Kotlarska 8

WYDAWCA:
AGA PRESS Agencja Wydawniczo-Reklamowa, ul. Kotlarska 8, 06-100 Pułtusk
Redaguje zespół:
Wydawca - Agnieszka Anulewicz
Redaktor naczelna - Anna Jakim-Morawska naczelna.pgp@pultusk24.pl
Sekretarz redakcji - Ewa Kowalczyk e.kowalczyk@pultusk24.pl
Skład DTP - Łukasz Dąbrowski skladpgp@wp.pl
Biuro reklam i ogłoszeń - reklama.pgp@pultusk24.pl
Dziennikarze:
Grzegorz Hubert Gerek - grzegorz.gerek@pultusk24.pl
Lech Chybowski - le.chybol@op.pl
Karolina Pawleńska - karolina.pawlenska@pultusk24.pl

KONTAKT
Redakcja:
redakcja.pgp@pultusk24.pl
tel. 23 692 81 12

Biuro reklam i ogłoszeń:
reklama.pgp@pultusk24.pl
tel./fax 23 692 81 12

AGA PRESS
agapress@pultusk24.pl
tel. 23 692 81 12

Materiałów nie zamówionych redakcja nie zwraca, a ponadto zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów. Wydawca ani redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń. Anonimy wyrzucamy do kosza.

eprasa.pl 884fcf5c95

FOTO NA WESOŁO

Bezpłatne czipowanie czworonogów

Właściciele psów, mieszkający na terenie miasta i gminy Pułtusk, mogą skorzystać z bezpłatnego oznakowania swojego zwierzęcia w jednym z wybranych przez Gminę gabinetów weterynaryjnych.

Czipowanie krok po kroku

Właściciele psów powinni zgłaszać się do Straży Miejskiej w Pułtusku przy ulicy Staszica 35. Od Straży Miejskiej uzyskuje się wniosek o czipowanie. W tym celu należy przedstawić dowód tożsamości oraz książeczkę zdrowia psa. Warunkiem jest ukończenie przez zwierzę 12 tygodnia życia. Należy przedstawić aktualne szczepienie przeciwko wściekliźnie. Należy również przedłożyć potwierdzenie uiszczenia opłaty za posiadanie psa. Po uzyskaniu od Straży Miejskiej stosownego dokumentu, można udać się z nim do jednego ze wskazanych gabinetów weterynaryjnych. Lekarz za usługę nie pobiera żadnej opłaty.

Po zaczipowaniu, dane dotyczące zwierzęcia i jego właściciela zostaną wprowadzane do Międzynarodowej Bazy Danych SAFE-ANIMAL, w okresie do 5 dni od dnia wszczepienia mikroprocesora. Czip ma wielkość ziarenka ryżu, nie przeszkadza zwierzęciu i nie powoduje reakcji alergicznych. Wprowadzany jest podskórnie i może działać nawet przez kilkadziesiąt lat. W przypadku odnalezienia zgubionego psa, funkcjonariusze Straży Miejskiej mogą za pomocą specjalnego czytnika rozpoznać indywidualny numer czipa i w elektronicznej bazie danych uzyskać informację o właścicielu. W urządzenia do czipowania wyposażona jest większość lecznic weterynaryjnych. Każdy właściciel, który zaczipuje psa, ma większą pewność, że jego pupil wróci do domu.

Straż Miejska w Pułtusku

reklama...

WRÓBELKI ĆWIERKAJĄ

czyli informacje nie potwierdzone (choć zapewne pewne)

Dobre standardy

Wróbelki patriotycznie spędziły weekend „na mieście", korzystając z wielu dobrodziejstw, jakie są dostępne ku rozrywce i rekreacji. I przypomniały sobie, jak to było dawno dawno temu, kiedy postanowiły zamieszkać w grodzie nad Narwią i co było do dyspozycji w owym czasie. A były to dwa bary na krzyż, jakaś mordownia, do której strach było wejść, wybetonowana przy brzegu plaża i krzywe chodniki, o które można było sobie wybić zęby będąc nieostrożnym, prawie zero ławek i koszy na śmieci. Teraz mieszkańcy i goście (a i tych coraz więcej) muszą dobrze się zastanowić gdzie iść na obiad, bo wszędzie pysznie, jaką lodziarnię czy kawiarnię wybrać na deser, iść na kajaki, gondolę, czy rowerek wodny, wypocząć na całkiem niezłej plaży czy raczej iść na spacer do jednego z wielu pięknach zakątków. Standardy się poprawiły zdecydowanie!

I bardzo złe

… niestety w Pułtusku królują wciąż inne standardy – niszczenie wszystkiego, co nowe i fajne. Ostatnim, najnowszym przykładem są stacje serwisowe do rowerów, których kilka pojawiło się w różnych częściach miasta. Inwestycja jest bardzo pożyteczna i potrzebna, tyle że niektórym przeszkadzało to, że stacje były sprawne i obecnie z wielu z nich po prostu nie da się skorzystać, bo albo są niesprawne albo brakuje części wyposażenia.

IMIENINY OBCHODZĄ

10 sierpnia – Borys, Wawrzyniec
11 sierpnia – Zuzanna, Filomena
12 sierpnia – Klara, Hilary
13 sierpnia – Hipolit, Diana
14 sierpnia – Alfred, Euzebiusz
15 sierpnia – Maria, Napoleon
16 sierpnia – Roch, Joachim

MOTTO TYGODNIA

„Gdy popełnia się błędy, mówi się chętnie, że zbiera się doświadczenia.."

Oscar Wilde

COŚ ŚMIESZNEGO

Przychodzi blondynka do sklepu RTV i mówi:
- Poproszę ten telewizor.
- Przepraszam nie rozmawiam z blondynkami.
Na to blondynka wychodzi i następnego dnia wraca do tego samego sklepu z ciemną peruką na głowie i zwraca się do sprzedawcy:
- Poproszę ten telewizor.
- Przepraszam panią, ale nie rozmawiam z blondynkami.
- Ale skąd pan wiedział, że ja jestem blondynką.
- Ponieważ to, o co pani prosiła to nie telewizor, tylko mikrofalówka.

***

Student zdaje egzamin z elektrotechniki, lecz odpowiedzi studenta są poniżej krytyki. W końcu profesor zły, mówi:
- Dam panu trójkę, jeżeli powie pan ile jest żarówek w tej sali.
Student zaskoczony szybko policzył i odpowiada:
- Trzydzieści.
- Nieprawda - mówi profesor, po czym wyciąga z kieszeni żarówkę.

***

Za rok ten sam student podszedł do egzaminu i sytuacja się powtórzyła. Na pytanie profesora o ilość żarówek odpowiedział:
- Trzydzieści jeden.
Na co profesor z uśmiechem:
- Nieprawda. Nie mam w kieszeni żarówki.
- Ale ja mam.

***

Jasio przynosi do domu torbę pełną jabłek. Mama pyta go:
- Skąd masz te jabłka?
Na to Jasiu:
- Od sąsiada.
- A on wie o tym? - pyta mama.
- No pewnie, przecież mnie gonił!

eprasa.pl 884fcf5c95