Uczniowie wybierają licea i technika, mniej chętnie zawodówki - wyniki tegorocznej rekrutacji

→str. 3

tygodnik społeczno - kulturalny. ukazuje się od 1999 roku

PUŁTUSKA gazeta powiatowa

ISSN 1508 - 4078

2 sierpnia 2022 Nr 31 (1197) cena 2,40 zł (w tym 5% VAT)

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

reklama...

SKO uchyliło decyzję w sprawie betoniarni - mieszkańcy się nie poddają

→str. 2

Ceny węgla znów wystrzeliły! Ile kosztuje w Pułtusku?

→str. 3

Staś otrzymał terapię genową!

→str. 2

O pielgrzymce, której nie da się zapomnieć...

- wywiad z Markiem Leleniem, pielgrzymem do Santiago de Compostela

→str. 4-5

reklama...

Nie byle jaka wieś - spacer z historią w Kacicach

→str. 6

eprasa.pl 943646df57

SKO uchyliło decyzję w sprawie betoniarni - mieszkańcy się nie poddają

W czerwcu tego roku Samorządowe Kolegium Odwoławcze w Ciechanowie uchyliło decyzję dającą zielone światło dla mającej powstać w Pułtusku przy al. Wojska Polskiego betoniarni, przekazało gminie sprawę do ponownego rozpatrzenia. Kontynuujemy temat walki mieszkańców z niechcianą inwestycją.

Decyzją administracyjną wydaną 27 kwietnia 2022 r., na wniosek spółki MECH-BUD S.A. - producent betonu, ustalono warunki zabudowy dla budowy wytwórni betonu – węzła betoniarskiego na terenie należącym kiedyś do ZAMBET S.A.

Grupa mieszkańców, działając przez mecenasa Mateusza Matuszewskiego, 25 maja 2022 r. złożyła odwołanie do Samorządowego Kolegium Odwoławczego w Ciechanowie, powołując się między innymi na wadliwą analizę planistyczną, tj. wadliwe ustalenia, że posadowienie betoniarni będzie mieścić się w kontynuacji dotychczasowej funkcji zabudowy, czy wadliwe wyznaczenie obszaru analizowanego.

- W odwołaniu wywodziłem, że w obszarze oddziaływania proponowanej inwestycji przeważającą funkcją jest funkcja mieszkaniowa w zabudowie jednorodzinnej, zatem niedopuszczalna jest budowa węzła betoniarskiego (tym bardziej, że zgodnie z zaskarżoną decyzją możliwa byłaby wysokość instalacji aż do 21 metrów). W sprawie kluczowym przepisem jest art. 61 ust. 1 pkt 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, wprowadzającym tzw. „zasadę dobrego sąsiedztwa":

art. 61 ust 1 pkt 1: Wydanie decyzji o warunkach zabudowy jest możliwe jedynie w przypadku łącznego spełnienia następujących warunków: co najmniej jedna działka sąsiednia, dostępna z tej samej drogi publicznej, jest zabudowana w sposób pozwalający na określenie wymagań dotyczących nowej zabudowy w zakresie kontynuacji funkcji, parametrów, cech i wskaźników kształtowania zabudowy oraz zagospodarowania terenu, w tym gabarytów i formy architektonicznej obiektów budowlanych, linii zabudowy oraz intensywności wykorzystania terenu.

Wskazałem także, że z uwagi na charakter przedsięwzięcia należałoby rozważyć, czy planowane przedsięwzięcie nie jest inwestycją, która potencjalnie może znacząco oddziaływać na środowisko (zatem wymagane jest wydanie kolejnej decyzji- tzw. decyzji środowiskowej, która winna poprzedzać decyzję o warunkach zabudowy) – mówi Mateusz Matuszewski..

Samorządowe Kolegium Odwoławcze w Ciechanowie (SKO) 30 czerwca 2022 r. uchyliło decyzję dającą zielone światło dla betoniarni i przekazało gminie sprawę do ponownego rozpatrzenia. Jak informuje Mateusz Matuszewski, SKO zakwestionowało sposób przeprowadzenia analizy planistycznej (urbanistycznej), która powinna zmierzać do ustalenia co znajduje się na danym terenie i co, zgodnie z zasadą „dobrego sąsiedztwa" może znajdować się w przyszłości.

- Aby taka analiza była miarodajna, należy (zgodnie z obowiązującymi przepisami) odpowiednio wyznaczyć obszar analizowany – zatem w oparciu o szczegółowe rozporządzenie wprowadzające pewną parametryzację i szczegółowo ten obszar „prześwietlić". Co istotne, wyniki takiej analizy muszą być podane w sposób jasny i czytelny.

Anna Morawska
a.morawska@pultusk24.pl

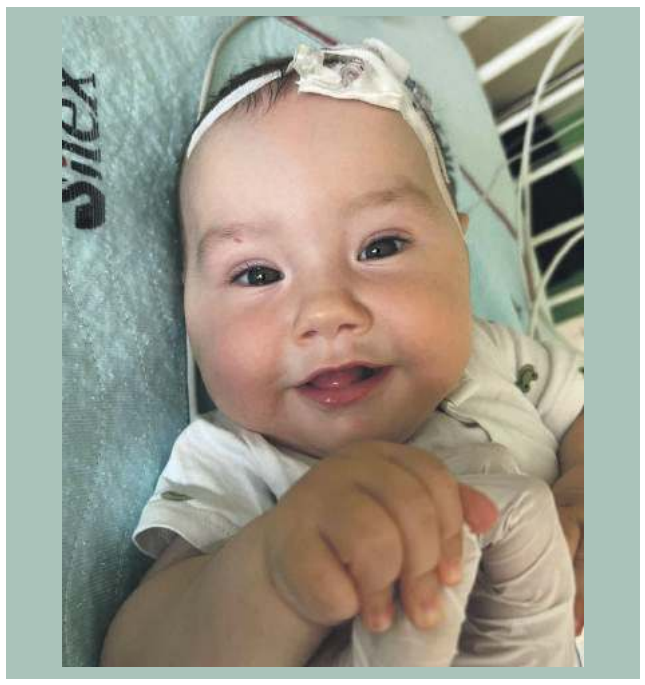
reklama...

Staś otrzymał terapię genową!

Rodzice Stasia Pucka, na facebookowej grupie „STAŚ walka z SMA", w ubiegłym tygodniu przekazali bardzo dobrą wiadomość! W piątek 29 lipca ich syn otrzymał wreszcie długo wyczekiwany lek na SMA, tym samym został poddany terapii genowej!

- Kochani! Pamiętajcie, że nawet po największej burzy zawsze wychodzi słońce zawsze. Teraz już możemy być spokojni o lepsze jutro... Dziś Staś otrzymał terapię genową. To jeden z najwspanialszych dni. To dzień, na który czekaliśmy wszyscy z niepokojem i niepewnością. Ale teraz możemy powiedzieć, że to co najgorsze już za nami… Łzy radości i szczęście zastępują smutek. Teraz już trzymajcie kciuki za zdrowie Stasiula po przyjęciu leku – piszą rodzice – Magdalena i Krzysztof. To niewątpliwie najlepsza wiadomość, jaką mogliśmy otrzymać, my wszyscy, zaangażowani w pomoc chłopcu.

Przypomnijmy, na początku lipca, za pośrednictwem Facebooka, Magdalena i Krzysztof poinformowali wszystkich o tym, że od kilku miesięcy przebywają za granicą, a Staś prawdopodobnie już niebawem zostanie poddany terapii genowej. Na przełomie marca i kwietnia pojawiła się możliwość wyjazdu za granicę i związanej z tym wielkiej szansy na leczenie i uratowanie życia. Rodzice chłopca zaryzykowali i podjęli decyzję o wyjeździe. Kilka tygodni później, w połowie lipca, Pułtusk obiegła radosna nowina! Staś został zakwalifikowany do podania terapii genowej! Taką informację rodzice chłopca usłyszeli w szpitalu w Niemczech. 29 lipca nasz dzielny Wojownik otrzymał upragniony lek! Po kilku dniach od podania Staś



czuje się dobrze – *Chcieliśmy Wam tylko powiedzieć, że chociaż jesteśmy jeszcze w szpitalu to czujemy się dobrze i mamy nadzieję, że tak zostanie do końca, a żadne niespodzianki się już nie wydarzą. Humory nam dopisują, choć nie jest łatwo być samemu w czterech ścianach. Czas się dłuży i dłuży ale to wszystko to nic. Dzielnie walczymy z temperaturą i stosujemy się do wszystkich zaleceń personelu i lekarzy* – napisali na FB w poniedziałek 1 sierpnia rodzice chłopca.

Magdalena i Krzysztof przekazali również podziękowania – *Przy tej okazji chcielibyśmy jeszcze raz z całego serca podziękować Wam, za wszystko co dla nas zrobiliście. Za każde Wasze wsparcie, wyrazy otuchy, modlitwę oraz walkę, w której trwaliście razem z nami. Żadne słowa nie są w stanie tego wyrazić, ale ściskamy mocno wszystkich i uśmiechamy się do Was radośnie.*

Stasiu! Życzymy Ci zdrowia i siły! A Rodzicom – Magdalenie i Krzysztofowi – oraz pozostałym najbliższym, wytrwałości i nadziei, że malutki Staś dzięki leczeniu będzie zdrowym, silnym i pełnym dziecięcej radości chłopcem. Trzymamy za Was kciuki i cały czas jesteśmy z Wami!

Ewa Kowalczyk
e.kowalczyk@pultusk24.pl

eprasa.pl 943646df57

Ceny węgla znów wystrzeliły! Ile kosztuje w Pułtusku?

Do zimy daleko, za oknem pełnia lata, ale to węgiel jest teraz podstawowym zmartwieniem Polaków. W Pułtusku cena za tonę tego surowca osiągnęła horrendalne ceny, a rynkowe notowania nie są zbyt optymistyczne. Sprawdziliśmy ile aktualnie kosztuje węgiel w pułtuskich składach i nie mamy dobrych informacji.

Wysokie ceny, braki na składach i niepewność, czym ogrzać dom zimą – problemy z węglem zdają się nie mieć końca. Jeszcze rok temu za tonę węgla trzeba było zapłacić około 900 zł do 1000 zł. Dziś o takiej cenie możemy już tylko pomarzyć. W maju cena surowca osiągnęła zawrotne sumy 2 300 zł. Mamy lipiec i jest jeszcze gorzej. Czego więc możemy spodziewać się zimą?

Obecnie Polska jest jedynym krajem członkowskim UE, produkującym znaczne ilości węgla, ale niewystarczające, aby zaspokoić własne potrzeby. Rodzima produkcja tego surowca pokrywa jedynie 80% zapotrzebowania. Resztę stanowił węgiel importowany głównie z Rosji, który, z dnia na dzień, został przez polski rząd objęty embargiem. Unia Europejska wprowadziła sankcje, jednak odroczyła je na kilka miesięcy, co dało czas na sprowadzenie odpowiedniej ilości surowca. Polskim dostawcom takiej szansy nie dano i teraz widać to w składach węglowych. Tam ceny są zawrotne. Ile zapłacimy za tonę tego surowca w Pułtusku?

O cenach z maja możemy zapomnieć. W pułtuskich składach za tonę węgla najmniej zapłacimy 2 800 zł i to w przypadku węgla importowanego ze wschodu. Węgiel importowany z Rosji kosztuje obecnie 2950 zł za tonę, z Kazachstanu 2900 zł za tonę. Polski węgiel w pułtuskich składach kosztuje od 3000 zł do 3200 zł za tonę.

A co z węglem sprzedawanym drogą internetową przez Polską Grupę Górniczą? Owszem, można go kupić nieco taniej, jednak wiele osób cały czas szturmuje stronę sklepu PGG, co wpływa na brak dostępności towaru. Zapasy szybko znikają z tamtejszych półek.

Dodatek węglowy

Przypomnijmy, 22 lipca Sejm przyjął ustawę wprowadzającą jednorazowy dodatek węglowy w wysokości 3 000 zł, który ma być wsparciem dla gospodarstw domowych w sezonie grzewczym 2022/23. Wnioski będzie można składać w urzędzie gminy lub miasta do 30 listopada 2022.

Dodatek węglowy jest przeznaczony dla gospodarstw domowych, w których głównym źródłem ogrzewania jest węgiel. Drugim warunkiem otrzymania dodatku jest wpis lub zgłoszenie źródła ogrzewania do Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków. Co prawda termin na złożenie deklaracji CEEB minął 30 czerwca, ale wciąż można to uzupełnić. Trzeba się jednak pospieszyć, a być może uda się uniknąć kary w wysokości 500 zł.

Narzędziem do weryfikacji czy wnioskodawca spełnia warunki do uzyskania dodatku węglowego, ma być dostęp gmin do danych zawartych właśnie w Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków. Dlatego przyznawanie dodatku węglowego ma się odbywać za pomocą informacji, bez konieczności wydawania decyzji administracyjnej.

Ewa Kowalczyk
e.kowalczyk@pultusk24.pl

Uczniowie wybierają licea i technika, mniej chętnie zawodówki

- wyniki tegorocznej rekrutacji

Najwięcej uczniów wybrała licea ogólnokształcące, zaraz po nich technika. Najmniejszym powodzeniem cieszą się szkoły typowo zawodowe – na przykład klasa o profilu kucharz, zawodzie wydawałoby się modnym i popularnym, liczy obecnie zalewie 8 osób. Jak wyglądają wyniki rekrutacji zasadniczej w pułtuskich szkołach średnich?

Fot. archiwum PGP

Pułtuskie szkoły średnie 485 miejscami – w 2 liceach ogólnokształcących, 2 technikach i 2 szkołach branżowych I stopnia. Po rekrutacji zasadniczej do wszystkich łącznie zostało zakwalifikowanych 396 uczniów, co oznacza, że wolnych jest jeszcze 80 miejsc. Jak ostatecznie będzie wyglądać obsada placówek, będzie wiadomo po rekrutacji uzupełniającej. Największą liczbą miejsc dysponują licea (LO im. Piotra Skargi i I LO w ZSZ im. J. Ruszkowskiego). Na 198 miejsc miejsce edukację w liceach wybrało 163 uczniów. Do dyspozycji uczniowie mają 35 miejsc. Technika (w ZSZ im. J. Ruszkowskiego i ZS im. B. Prusa) wybrało 171 uczniów na 185 miejsc, 32 pozostają jeszcze wolne. W szkołach branżowych (w ZSZ im. J. Ruszkowskiego i ZS im. B. Prusa) na 82 miejsca zakwalifikowało się 62 uczniów, 22 miejsca pozostają wolne.

Zespół Szkół Zawodowych im. J. Ruszkowskiego

Ta szkoła dysponuje największą liczbą miejsc. Na 204 miejsca zostało przyjętych 167 uczniów. W Technikum nr 1 dysponującym 5 oddziałami, do klasy o profilu technik informatyk, liczącej 30 miejsc, na razie zakwalifikowało się 24 uczniów. Taką samą liczbą miejsc dysponują klasy o profilu technik programista i technik logistyk. Do pierwszej przyjęto 26 uczniów, do drugiej 25. Mniej liczne są oddziały o profilu technik ekonomista i technik rachunkowości. Na 15 miejsc w obydwu klasach przyjęto po 12 uczniów. Z kolei I Liceum Ogólnokształcące oferuje jedną klasę o profilu filologicznym, dysponującą 30 miejscami. Obecnie przyjętych jest 25 uczniów.

W skład ZSZ im. J. Ruszkowskiego wchodzi również klasa wielozawodowa, z zawodami wg wykazu obowiązującej klasyfikacji zawodów, w 3- letnim cyklu kształcenia. Na 54 miejsca przyjętych zostało 43 osoby.

Liceum Ogólnokształcące im. Piotra Skargi w Pułtusku

LO dysponuje łącznie 168 miejscami w 5 oddziałach. Obecnie zostało przyjętych 138 uczniów. Do oddziału A – lingwistycznego, liczącego 24 miejsca, przyjęto 22 uczniów. Do oddziału B – politechnicznego, przyjęto 26 uczniów na 30 miejsc. Do oddziału C – humanistycznego, liczącego 24 miejsca, przyjęto 21 uczniów. Oddział D – medyczny, obecnie liczy 25 uczniów na 30 miejsc. Najwięcej miejsc – 60 – oferuje oddział E – europejski i obecnie liczy 44 uczniów.

Zespół Szkół im. Bolesława Prusa

Do ZS im. B. Prusa, dysponującego 113 miejscami, zakwalifikowało się 91 uczniów.

W Technikum nr 2 z 4 oddziałami, do klasy o profilu technik reklamy, zakwalifikowało się 19 uczniów na 24 miejsca. Do klasy o profilu technik grafiki i poligrafii cyfrowej 18 na 24 miejsca; technik żywienia i usług gastronomicznych – 17 na 17 miejsc i technik usług fryzjerskich – 18 na 18 miejsc.

Branżowa Szkoła I stopnia nr 2, wchodząca w skład zespołu, oferuje 2 oddziały.

I tak, do klasy o profilu kucharz liczącej 15 miejsc, zakwalifikowanych zostało 8 uczniów. Do klasy wielozawodowej w 3-letnim cyklu kształcenia, na 15 miejsc zakwalifikowanych zostało 12 uczniów.

Anna Morawska

na podst. danych udostępnionych przez Starostwo Powiatowe w Pułtusku

ogłoszenie...

INFORMACJA
o wywieszeniu wykazu nieruchomości przeznaczonych do zbycia w formie darowizny.

Wójt Gminy Zatory stosownie do dyspozycji zawartych w art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2021 r., poz. 1899 ze zm.), podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy informacyjnej Urzędu Gminy Zatory, na okres 21 dni licząc od dnia 26 lipca 2022 r. do dnia 16 sierpnia 2022 r., **został wywieszony wykaz o przeznaczeniu do zbycia w formie darowizny na rzecz Powiatu Pułtuskiego następujących nieruchomości:**

- nieruchomość o numerze ewidencyjnym 47/1 o pow. 0,42 ha z obrębu ewidencyjnego Lutobrok Folwark, gmina Zatory,
- nieruchomość o numerze ewidencyjnym 33 o pow. 0,04 ha z obrębu ewidencyjnego Mystkówiec - Szczucin, gmina Zatory.

Wójt Gminy Zatory
/-/ Grzegorz Falba

eprasa.pl 943646df57

O pielgrzymce, której nie da się zapomnieć...

- wywiad z Markiem Leleniem, pielgrzymem do Santiago de Compostela

Powodów przejścia tej pielgrzymki jest wiele. Ci, którzy zdecydowali się pójść drogą św. Jakuba przyznają, że jest to niesamowite i wyjątkowe doświadczenie, o którym z całą pewnością nie da się zapomnieć. Mowa oczywiście o Camino de Santiago – jednym z największych chrześcijańskich szlaków pielgrzymkowych, prowadzącym do katedry w Santiago de Compostela, w północno-zachodniej części Hiszpanii. Według tradycji jest to miejsce spoczynku św. Jakuba Większego, jednego z dwunastu apostołów, brata Jana Ewangelisty. I tak, jest 10 maja 2022 roku. Hiszpańska miejscowość Oviedo. Na szlak św. Jakuba Camino Primitivo wyrusza pułtuszczanin, znany i lubiany właściciel pułtuskiej księgarni, zaprzyjaźniony z naszą redakcją, Marek Leleń. O swojej drodze do katedry w Santiago opowiedział w wywiadzie dla PGP. Z Markiem Leleniem rozmawiała Ewa Kowalczyk.

Przy okazji ostatniej naszej rozmowy pytałam Pana o marzenia, jakie chciałby Pan spełnić na emeryturze...

Oczywiście, pamiętam. Powiedziałem wtedy, że opowiem o nich, jak wrócę. Nie chciałem wtedy zapeszać.

Jak dowiedziałam się, że przeszedł Pan Camino de Santiago, od razu pomyślałam, że spełniło się tajemnicze marzenie Pana Marka... Chodziło o Camino, prawda?

Dokładnie tak, chodziło o wyruszenie na szlak do Santiago de Compostela, do grobu św. Jakuba. Podjąłem decyzję, aby przejść drogę Camino Primitivo.

Trasa Primitivo to pierwotna trasa, pierwszy szlak pielgrzymkowy do Santiago de Compostela. Dlaczego wybrał Pan akurat tę trasę?

Początkowo myślałem o szlaku Camino del Norte, który rozpoczyna się w Irunie i ma 818 km długości, jednak ze względu na kłopoty z kręgosłupem, które dopadły mnie w 2015 roku i na... wiek, zdecydowałem się na trasę Camino Primitivo. Jest to trasa wiodąca z Oviedo, na północy Hiszpanii do Santiago i liczy ona około 320 km. Podzielona jest na 13 etapów, ale dla mniej doświadczonych turystów, pielgrzymów, może być ich od 15 do 17. Założyłem sobie, że będę szedł troszkę wolniej niż młodzież. Kupując bilety liczyłem na 16 dni, plus dzień odpoczynku, dwa dni na przelot, czyli razem 19 dni. Jednak na trasie okazało się, że nie jest ze mną tak źle i do Santiago doszedłem w ciągu 13 dni.

Czyli zostało kilka dni zapasu...

Rzeczywiście zostało mi kilka dni zapasu, postanowiłem więc nie kończyć mojej pielgrzymki w Santiago. Stamtąd, wraz z poznanym na pielgrzymkowym szlaku Łotyszem, który ma na imię Aigars, pojechaliśmy autobusem do Fisterry, aby udać się na Przylądek Finisterre, tam, gdzie średniowieczni pielgrzymi kończyli swoją wędrówkę i stamtąd zabierali muszle na dowód, że tam właśnie byli. Bo idąc po Camino idzie się właśnie z taką muszlą, z krzyżem św. Jakuba. W trakcie wędrówki zbiera się poświadczenia bytności i w każdym albergue, w którym się nocuje, otrzymuje się pieczątkę.

My wiemy, co to takiego albergue na trasie Camino, ale proszę opowiedzieć o tych miejscach naszym Czytelnikom.

Albergue to schronisko przeznaczone dla pielgrzymów dróg św. Jakuba, prowadzone przez ośrodki katolickie, miejskie, prywatne lub władze regionalne. Miejsca w pokojach zapewnione są dla osób posiadających credencial, czyli paszport pielgrzyma – dokument pielgrzyma dróg św. Jakuba. Można też nocować w schroniskach młodzieżowych, w hotelach, na campingach, ale ja korzystałem jedynie właśnie z albergue. Są to miejsca wyłącznie dla pielgrzymów.

Na koniec pielgrzymowania, z credencialem udaje się do biura pielgrzyma, niedaleko katedry w Santiago i na podstawie tego otrzymuje się tzw. compostelkę, czyli poświadczenie odbycia pielgrzymki. Piękny druk po łacinie. Na mojej jest napisane: „Zaświadcza się, że Pan Marek Jan Leleń odbył pielgrzymkę i dotarł do Santiago 23 maja 2022 roku."

W biurze pielgrzyma kupiłem sobie ładną, tekturową tubę na przewiezienie tego zaświadczenia, ale w albergue w Fininsterze „hispitalero", czyli człowiek zarządzający i przydzielający pościel, miejsca, dbający o porządek, zrobił mi niespodziankę. Już mówię jaką. Na ścianie wisiała właśnie taka tuba z pocztówką z Przylądka Finisterre, z latarnią morską, która stoi na samym końcu przylądka. Oczy mi się zaśmiały do niej, a on się pyta: „Co? Podoba Ci się?". Odpowiedziałem: „Podoba, gdzie to można kupić?". Na co on: „A nie, to moja". Zapytałem więc, gdzie ją kupił. I dał mi tubę w prezencie. Wszedł na chwilę do schowka, gdzie trzymał zapas pościeli na zmianę i wyciągnął następną. Ale to nie koniec niespodzianek. Potem temu Łotyszowi, z którym szedłem mówi tak: „Twój kolega dostał taki prezent, to Tobie też zrobię prezent". I uplótł mu na naszych oczach opaskę na przegub.

Trasa Camino Primitivo, którą przeszedł Pan Marek

A samo Camino? Kiedy i w jakich okolicznościach pojawił się pomysł, żeby przejść Camino de Santiago?

Camino de Santiago to przeżycie bardzo ciekawe. Usłyszałem o nim w 2013 roku, słuchając radia w księgarni. O Camino opowiadał młody człowiek, podróżnik Łukasz Supergan. Mówił, że idzie do Santiago de Compostela. On szedł z Warszawy i akurat wtedy był na trasie w Poznaniu. Wyszukałem wtedy informacje o nim i zacząłem śledzić jego bloga. Tak mnie to wciągnęło i poruszyło, że idąc i nie wiedząc co będzie jutro, ani co będzie wieczorem, zawierzył drodze i to mu się spełnia. Tak mnie to wkręciło, że śledziłem na bieżąco jego drogę do Santiago. Zacząłem szukać informacji o możliwości pielgrzymowania. Okazuje się, że przez całą Europę prowadzą szlaki. Parę lat później, Marek Kamiński, słynny podróżnik, przeszedł szlak z Królewca do Santiago, ale przez północ Polski. Łukasz Supergan szedł warszawską drogą, a Marek Kamiński szedł wybrzeżem Bałtyku, potem przez Niemcy itd. W ogóle dawniej to polegało na tym, że wychodziło się z domu i wracało się do domu.

Santiago de Compostela. Z Aigarsem z Łotwy na tle Katedry.

Przyznam, że i ja jestem pod wrażeniem dorobku podróżniczego Łukasza Supergana, jego wypraw, np. tej przez Izraelski Szlak Narodowy, po górach Gruzji i Rosji, przejścia łańcuchem Alp, czy też wejścia na szczyt Pik Lenina (7134 m n.p.m.), należącego do trofeum Śnieżnej Pantery. Niesamowity człowiek z pasją, podróżnik. Ale wróćmy do Camino. Czy to, co czytał Pan w relacjach Łukasza z Camino sprawdziło się także u Pana? Chodzi mi o zawierzenie drodze...

Oczywiście... Pierwsze dwa dni były bardzo nerwowe. Wyjście z Oviedo, optymizm, a potem się okazuje, że trzeba iść w górę. I tu ogromne znaczenie ma ciężar plecaka. Starałem się nie zabierać wielu rzeczy. Czytałem wskazówki innych pielgrzymów, wiedziałem, że trzeba zabrać jak najmniej, ale to po części mi nie wyszło, bo wziąłem rzeczy, których na następne Camino bym nie zabrał. Ale wracając do zawierzenia drodze... Pierwszy nocleg w Grado, zachodzę do albergue na 19:30. Zamknięte. Idę do drugiego – „completo". Idę do trzeciego – „completo". Jest już 20:30. Miejscowi są bardzo życzliwi – „Chodź tutaj, może będzie drożej, ale na pewno Cię przenocują". Zachodzimy – hotel auto bar. Hiszpan patrzy na mnie, uśmiecha się – „completo". Ale ja mówię: „Nie mam gdzie iść, daj mi się przespać tu na podłodze". Powiedział mi, żebym usiadł przy barze, a on za chwilę do mnie podejdzie. Odpoczywam, zamówiłem szklankę piwa. Podchodzi do mnie i mówi do mnie po hiszpańsku. Kiedyś myślałem, że znam hiszpański, ale na Camino okazało się że znam, ale „pokito"... Rozumiałem jednak, co mówił. Powiedział, że obok ma mieszkanie i jak nie muszę mieć kwitu, to mnie tam

Ruta de los Hospitales. Piękny teren, najwyżej położony na trasie Camino Primitivo. Najtrudniejszy i najpiękniejszy etap.

Aigars i ja na Przylądku Finisterre

Compostelka, czyli poświadczenie odbycia pielgrzymki

Credencial, czyli paszport pielgrzyma dróg św. Jakuba

eprasa.pl 943646df57

Hospitalero albergue Arasolis w Fisterze. Aigars i ja.

zaprowadzi, zapłacę 15 euro i będę spał. No dobrze. Wypiłem piwo, poszliśmy. W pokoju dwuosobowym jestem sam, jest łazienka, następnego dnia mam oddać klucz. Zgodziłem się. Przespałem elegancko. Na drugi dzień odniosłem klucz, ale myślę sobie, że tego dnia jak pójdę szybciej, to zdążę dojść, zanim kolejne albergue będzie zajęte. Ale niestety, nie da rady iść szybciej. Jest gorąco. Trafiłem na super pogodę, przez te 19 dni, 2 dni mżyło, bo nie można nazwać tego deszczem. Dochodzę do Salas i ta sama sytuacja, nie mam gdzie spać. Teraz powiem o ważnej rzeczy. Camino polega na tym, że tę pielgrzymkę odbywa się samemu. Idzie się z ludźmi, mijamy się, ale każdy idzie sam. Na pierwszym etapie mijałem się z dwójką Hiszpanów i właśnie z tym Łotyszem, o którym wspomniałem na początku naszej rozmowy. Pozdrawialiśmy się po drodze „Buen Camino", pytaliśmy się wzajemnie, czy wszystko dobrze. Na drugi dzień w Salas ten Łotysz mnie poznał i zawołał do siebie. I później okazało się, że mnie uratował. Zaprowadził mnie do swojego albergue, które było całkiem z boku. Sam na pewno bym tam nie trafił. I tu chodzi o to, że doświadczałem tego, jak droga sama się układa. Jeżeli przestaniesz się przejmować i zawierzysz drodze i przestaniesz myśleć o tym, co to będzie, to będzie. I będzie dobrze. Takie nieoczywiste sytuacje zawsze się rozjaśniały i na koniec dnia było bardzo dobrze.

Czy trasą Primitivo wędruje dużo ludzi?

Camino Primitivo jest jednym z najdzikszych szlaków i najmniej uczęszczanych. Dla przykładu

Plac przed Katedrą. Sotykamy grupę Niemców, z którymi często mijaliśmy się na trasie.

drogą francuską Camino Frances idzie około 170 tys. pielgrzymów rocznie, a Camino Primitivo około 10-15 tys. pielgrzymów rocznie. Jest też droga portugalska Camino Portugues, którą przemierza 40-50 tys. pielgrzymów rocznie. Na naszej trasie utworzyła się grupka około 10 osób. Mijaliśmy się na poszczególnych etapach, nocowaliśmy w różnych miejscach, ale w końcu trafialiśmy na siebie. Szło troje Czechów, dwóch Hiszpanów, czterech Niemców, Łotysz, ja.

Czy spotkał Pan rodaków?

Dopiero niemalże na samym końcu drogi. Na przedostatnim noclegu, przed samym Santiago, spotkałem dwie Polki i przy kolacji porozmawialiśmy sobie po polsku. A potem to już po powrocie z Fisterry, w Santiago, kiedy zatrzymałem się specjalnie w albergue przy samym dworcu, bo miałem rano pociąg do Madrytu. Tam zanocowałem, okazało się, że Polka też poznała, że jestem Polakiem. Trzy Polki spotkałem na tej trasie. Kilka osób spotkałem w Finisterze, ale to byli turyści, którzy przyjechali autokarem i kilka osób w samym Santiago pod katedrą, ale to też była wycieczka.

Już blisko Santiago. Na trasie tłumy. Pomimo bariery językowej prowadzę ożywioną dyskusję z nowo poznanym pielgrzymem z USA.

Jak na pielgrzymów reagują Hiszpanie?

Szlak przechodzi przez gospodarstwo, jest dom, droga przez podwórko i obok zabudowania gospodarcze. Siedzą ludzie, jedzą obiad i co parę minut, jak ktoś przechodzi, to oni krzyczą „Buen Camino!". Oni się z tego cieszą, że pielgrzymi tamtędy przechodzą, przynajmniej na tej trasie.
Ja zwykle wychodziłem dość późno. Inni się spieszyli, bo chcieli iść i dojść wcześniej, a potem Ci, którzy wyszli po mnie, to i tak mnie przeganiali. Ale tak było głównie w Asturii, tam gdzie szliśmy przez góry. Bo w sumie na te 320 km, to było prawie 7 km podejść i 7 km zejść.

To rzeczywiście spore przewyższenie...

Tak, ale większość z tego była w pierwszym tygodniu, w Asturii, bo potem już pod Lugo, kiedy weszliśmy do Galicji, było płasko i wtedy okazało się, że to ja jestem lepszym piechurem i już wtedy się nie dawałem. Jednak przez góry w Asturii wszyscy mnie wyprzedzali. I kiedy siedzi się na poboczu, z boku trasy, idą pielgrzymi i wołają: „Buen Camino!". Każdy się pyta: „Wszystko dobrze? Masz wodę? Na pewno wszystko dobrze?". To było wzruszające. Po trzech, czterech dniach już wiedzieliśmy, kto jak ma na imię. Jak zobaczyłem przed sobą czyjąś sylwetkę, to po kolorze plecaka, kształcie sylwetki już wiedziałem, kto idzie przede mną, czy go dogonię czy nie. Był czas na rozmyślanie o tym, po co się idzie, dlaczego się idzie. Każdy z pielgrzymów szedł z jakąś intencją, niósł też intencję znajomych, którzy go prosili, niósł intencję spotkanych po drodze ludzi i to wszystko skupia się w katedrze w Santiago.

Jak to się stało, że doszedł Pan wcześniej niż zamierzał?

Tak mnie poprowadziła droga, tak miało być. Zawierzyłem drodze. Myśmy z tym Łotyszem przez ostatnie cztery czy pięć dni szli prawie razem, bo wychodziliśmy razem, zachodziliśmy do albergue razem, razem jedliśmy posiłki. Specjalnie przed Santiago zwolniliśmy, zatrzymaliśmy się w Pedrouzo, gdzie jest polskie albergue, ale niestety w maju było jeszcze nieczynne. Teraz czytam, że już jest czynne. Prowadzone jest przez polskiego księdza i tam chciałem nocować. Musieliśmy skorzystać z noclegu w sąsiednim albergue. Potężne, ponad 400 miejsc noclegowych, a zajęte było około 60. Ale to była druga połowa maja, czyli u nich to dopiero początek sezonu.
Weszliśmy do Santiago w poniedziałek. Mogliśmy już w sumie w niedzielę, bo byliśmy 4 km przed Santiago, ale byśmy zaszli wieczorem, a chodziło o to, żeby wejść na plac i spojrzeć na katedrę świeżym, wypoczętym, a nie umordowanym po 30 km.

Zwłaszcza, że mieliście jeszcze kilka dni zapasu...

Otóż to. Co się okazuje? Że Ci, którzy spieszyli się i doszli w niedzielę, byli na mszy, ale Botafumeiro czyli ten największy trybularz na świecie był nieczynny. A w poniedziałek było jakieś lokalne święto i Botafumeiro został uruchomiony. Można było zobaczyć, poczuć ten zapach. To droga nas tak poprowadziła. Tak miało być.

Czy pojawiły się wątpliwości, żeby w ogóle wyruszyć?

Nie. Tak jak powiedziałem, usłyszałem o Camino w 2013 roku, w 2014 roku już zacząłem się nakręcać, a w 2015 w grudniu po świętach, tak mnie złapała rwa kulszowa, że wylądowałem na blisko 2 tygodnie w szpitalu. No i sobie myślę: „Koniec Twoich marzeń". To tak jest, że jeżeli zarazisz się Camino, to nie ma mowy, pójdziesz! I wtedy w 2016 roku nie nadawałem się do niczego, nie mogłem chodzić, zachorowałem na prawą nogę. Ponieważ ją oszczędzałem, to lewa mi wysiadła. Myślę sobie: „No teraz to już w ogóle będziesz miał Camino". I powoli, powoli zacząłem coraz lepiej chodzić, przestał dokuczać mi kręgosłup. Rozpocząłem ćwiczenia i rehabilitację, trochę gimnastyki, żeby jednak spełnić swoje wielkie marzenie. I udało się.

Czy pamięta Pan moment z całego szlaku, który najbardziej zapadł Panu w pamięci?

Oj tak! To był czwarty lub piąty etap z Berducedo do Grandas de Salime, czyli tzw. Ruta de los Hospitales. Piękny teren, najwyżej położony na trasie Camino Primitivo. Cały dzień idzie się tylko trasą. Owszem, można iść alternatywnie przez inne miejscowości, ale w momencie, kiedy dopisuje pogoda, warto iść przez Ruta de los Hospitales. To miejsce jest wyjątkowe nie tylko dlatego, że jest tam po prostu pięknie, ale też dlatego, że nie ma się wtedy w ogóle kontaktu z cywilizacją, nie ma żadnych miejscowości. Przechodzi się przez wioskę, która składa się z trzech domów z kamienia na samym szczycie góry. Nie ma żywej duszy, nie ma skąd nabrać wody, nie ma gdzie kupić kawy. I tak przez ponad 20 km, na wysokości 1200 m n.p.m. Ale widoki były obłędne.

Słyszałam, że Hiszpanie też są wspaniali...

I to jak! Wystarczy, że człowiek próbuje z nimi porozmawiać w ich języku, to zaraz są bardzo rozmowni. I bardzo pomocni. Podam taki przykład. Idę przez miejscowość, rozglądam się za kawą, wiem, że gdzieś musi być bar. Po przeciwnej stronie ulicy, pod drzewem, stoją stoliki, ale tam nic nie ma, patrzę po przeciwnej stronie, nie ma żadnego szyldu ani nic. Spoglądam w szybę wystawową, siedzi dziadek przy stoliku, około 90 lat. Puka laską w szybę, woła mnie i pokazuje, że kawa jest. Czyli znowu droga zadziałała. Wchodzę, siadam w klimatyzowanym pomieszczeniu. A cały dowcip polega na tym, że ci wszyscy, którzy tam przychodzą, a chcą wypić kawę na zewnątrz, to przychodzą później i idą przez przejście dla pieszych do stolików naprzeciwko. A ja przeszedłbym koło baru, gdyby nie ten przemiły starszy człowiek.
Jednego dnia pewna Hiszpanka nas uratowała, bo wskazała nam właściwą drogę i dzięki niej zdążyliśmy do albergue dosłownie na kilka minut przed zamknięciem. A było to tak. Szliśmy z Łotyszem.

Botafumeiro czyli największy trybularz na świecie

Przylądek Finisterre, czyli koniec świata w Hiszpanii

Wpadliśmy w gadkę, zaczęliśmy się podśmiewywać, żartować. Wyprzedzało nas stado krów. Idziemy dalej, zatrzymujemy się przy domku, patrzymy – jest kran. Pukamy, pytamy czy możemy się napić. Nikogo w domku nie ma. Najwyżej jak usłyszą szum wody, to nam zwrócą uwagę. Odkręcam, leje się woda, podjeżdża samochód, a z samochodu wysiada Pani, Hiszpanka. Zaczynamy rozmawiać. Ponowiłem więc pytanie o wodę. Odpowiedziała: „Bierz pielgrzymie, to dla was jest zrobiona ta woda." Po chwili kobieta zapytała dokąd my idziemy i co tu robimy, przecież przeszliśmy już 3 km za znakiem i musimy się wrócić. Byliśmy bardzo zaskoczeni, bo żadnego znaku nie zauważyliśmy. Okazało się, że był, ale słabo widoczny. Tego dnia zrobiliśmy ponad 45 km. Wysiłek sprawił, że szliśmy nieuważnie i pozwoliliśmy sobie na trochę luzu. Ale co dalej, czy zdążymy do albergue, które zamykają o 22:00? Wracamy, 3 km pod górę. Wpadamy do albergue o 21:55... I znów się udało!
Przydarzyła mi się jeszcze jedna ciekawa historia. Na jednym z postojów dogoniliśmy znajomych, którzy przemierzali szlak w tym samym czasie, co my – Czechów i Hiszpanów. Przysiadamy się do sąsiedniego stolika. Usłyszałem, że jeden z Hiszpanów wspomina coś o Grenadzie, a ja Grenadę bardzo dobrze znam. Pytam więc, kto wspomina o Grenadzie. Odzywa się Hiszpan i mówi, że jest właśnie z Grenady. Kolejne zaskoczenie. Ja w Grenadzie byłem kilkanaście razy. Przysiadł się do nas, zaczęliśmy miłą rozmowę, podczas której przyznałem się, że mój zięć pochodzi z Grenady. Na mapie pokazałem mu dokładne miejsce, a on na to: „Słuchaj! Ja mieszkam 300 metrów od niego". Takie to są spotkania na Camino!

Jak na Pana decyzję o wyruszeniu na Camino zareagowała Pana najbliższa rodzina?

Moją rodzinę od wielu lat przygotowywałem. Małymi kroczkami. Aż w końcu powiedziałem, że idę. Miałem iść Camino del Norte z Irunu, ponad 800 km, ale żona i córka sprzeciwiły się. Spuściłem więc z tonu i poszedłem z Oviedo. Ale Camino del Norte... kto wie... może kiedyś?

Jakby Pan mógł zachęcić osoby, w których dopiero kiełkuje myśl o wyruszeniu na Camino? Być może jest to ich wielkie marzenie, ale pojawiają się przeszkody w postaci wielu obaw, niepewności...

Niektórzy moi klienci wiedzieli, że myślę o Santiago. Któregoś dnia przyjechała do mnie klientka i mówi: „Panie Marku, wybiera się Pan jeszcze do Santiago?". Mówię: „Tak, myślę o tym cały czas, ale ta noga, wie Pani, jeszcze kuleję, przejść nie mogę kilometra bez bólu.". A ona na to: „To proszę bardzo to dla Pana, przywiozłam z Santiago". I podarowała mi muszę św. Jakuba, symbol Camino de Santiago. Pytam więc: „Była Pani?", odpowiada: „Tak byłam." Myślę, że z Pułtuska na pewno parę osób było, zachęcam więc również ich do podzielenia się doświadczeniem Camino. I muszla św. Jakuba wisiała w moim domu. Patrzyłem na nią, było coraz bliżej. Miesiąc przed wyjazdem do Hiszpanii kupiłem sobie dobre buty, ale musiałem je rozchodzić. Buty muszą mieć podeszwę z dobrą amortyzacją, podeszwę najlepiej vibram. Ale też musi być ona miękka, ponieważ są na trasie odcinki asfaltowe. Miałem też sandały i też się sprawdziły. Należę do polskiej grupy Camino de Santiago na Facebooku. Tam wiele osób pyta jak to jest iść samemu. Bo tam się idzie samemu. Człowiek jest zdany na siebie. Ale to jest bardzo dobre. Jak zachęcić? Myśleć o tym, myśleć, a droga sama Cię wezwie.

eprasa.pl 943646df57

Nie byle jaka wieś

W Kacicach stoi fotoradar. I nie ma tablicy z nazwą miejscowości. *A przecież Kacice to nie byle jaka wieś* – mówi Marek Leleń. I pyta: *Czy jest druga taka, która miała 49 chałup i trzech posłów do Sejmu, prawie jednocześnie?*

Sobota, przedostatni dzień lipca. Wiejska świetlica w Kacicach (niedaleko fotoradaru). Przy stolikach starsze panie i panowie pochyleni nad wydobytymi z domowych szuflad albumami, na innych stolach rozłożone zdjęcia sprzed kilkudziesięciu lat. Zgrabnie ustawieni uczniowie, spotkania towarzyskie, strażacy ochotnicy, pięciu panów płynie pychówką po szeroko rozlanej Narwi. … *tu to Marek i Krysia... a tu to jestem ja, Zosia... to jak sadziliśmy lipy w alei do kościoła... a to nasi strażacy przed strażnicą, jeszcze na Kotlarskiej… a to pamiętasz?...*

Na jednej ze ścian długi szereg ilustrowanych tablic – historia wsi spisana przez pasjonatów. Marek Leleń opowiada: *...archeologowie odkryli na tym terenie ślady osadnictwa pochodzące z okresu między VII wiekiem p.n.e. a I wiekiem naszej ery... kościół murowany postawili jezuici w 1698 roku... w 1912 działa chór wiejski… dwór w 1882 roku kupił Stanisław Sulej, rejent z Pułtuska... tu nieco informacji o Piotrze Koczarze, Stanisławie Deptule i Józefie Nodzykowskim... ten młody człowiek, na sali, o blond włosach jest jego praprawnukiem... mamy u nas cztery obiekty wpisane na listę zabytków...*

W sali prawie siedemdziesiąt osób. Młodych i wiekowych - od pięciolatków po uprawnionych już dawno do czwartej dawki szczepionki. Przyszli na „Spotkanie z historią", odpowiadając na zaproszenie Koła Turystyczno-Historycznego Kacice: „w programie zwiedzanie kościoła pw. Przemienienia Pańskiego i pw. św. Stanisława Kostki, wizyta na dziedzińcu dworu, spacer po Kacicach. Zabierzcie ze sobą wspomnienia i stare fotografie." Niektórzy przyjechali nawet z Warszawy, jak Jadwiga Nowak (…z domu Prusówna...), ta która sadziła lipy przy drodze do kościoła.

Kiedy w Kacicach powstało to Koło Turystyczno-Historyczne? – pytam „sprawców" „Spotkania z historią", rodzeństwo Krystynę i Marka Leleniów. Odpowiedź zaskakuje: *właściwie to go nie ma... musieliśmy przecież jakoś podpisać to nasze zaproszenie... a zorganizowanie takiego spotkania chodziło za nami już od dawna... żeby przypomnieć, i to nie tylko młodym, historię naszej wsi... jak widać nie tylko my się interesujemy tą historią... ale nie spodziewaliśmy się, że przyjdzie tyle osób...*

Okazuje się, że wszyscy uczestnicy spotkania są świadkami realizacji tego, co w telewizyjno-gazeciarskim żargonie nazywa się „oddolną inicjatywą społeczną". A to po prostu grupka zapaleńców zakochanych w miejscu, w którym żyją i pracują, zainteresowanych jego przeszłością, chcących podzielić się swoją wiedzą z sąsiadami, ale i szanujących wiedzę i wspomnienia owych sąsiadów.

Pora ruszać na spacer. Najpierw do dworu położonego po drugiej stronie szosy. Przemarsz przebiega sprawnie, bo policjanci z pułtuskiej drogówki wstrzymują – dzięki im za to – samochody.

Miedzy szpalerem starych drzew docieramy przed dwór. Po drodze podsłuchuję między innymi: *…gdy byłam mała i tu przychodziłam, to wszystko wydawało mi się większe... drzewa i ta droga... a ja chodziłam tu do przedszkola... nie pozwalali nam wychodzić na taras... wysoko i do Narwi blisko...*

Wita nas gospodarz Janusz Jeleń. I opowiada o stanie w jakim dwór zostawili poprzedni właściciele, i jak go remontował. *…łatwo nie było, ale górale się dobrze spisali...* Pokazuje zdjęcie sprzed odbudowy. Rozdaje też kilkanaście egzemplarzy książki ks. Dariusza Kisiela o historii kacickiego dworu. I znowu wspomnienia *...jak byłam podlotkiem miałam zrobione zdjęcie na tarasie za domem...* uśmiecha się Maryna Szczerba (z Czubkowskich) i pytania. … *a czy taras z tyłu to jest... a jest, nowy, inny nieco, bo zastałem tylko kilka kamieni na jego miejscu... a tu gdzie te drzewa... tu był kiedyś domek, w którym mieszkałam... tam w dól to spółdzielnia wyrzucała śmieci...*

Kilka osób idzie na skraj wysokiego brzegu rzeki. Przez gałęzie widać Narew. Nie ma słońca, więc nasza rzeka nie jest błękitna, tylko szaro-brunatna. Ale też piękna. I odzywa się teraźniejszość. *...tylko żeby wędkarze tyle śmieci nie zostawiali na brzegach… przydałaby się ścieżka rowerowa w stronę Pułtuska... i przejście dla pieszych... dyrekcja od dróg odpisała, że nie może tu być przejścia, a ścieżka miała być zrobiona razem z przebudową ronda w Pułtusku...*

Dziękujemy gospodarzowi i drogą między domami – z szosy nie widać jak wiele ich pobudowano *...tu kiedyś był sad...* – przechodzimy do kościoła. I dowiadujemy się od Krystyny Leleń dlaczego jest pod „podwójnym" wezwaniem, gdzie są organy, o obrazie Przemienienia Pańskiego w głównym ołtarzu, który wedle historyków sztuki jest XIX-wieczną kopią Rafaela, o portrecie św. Stanisława Kostki, który był w jednym z ołtarzy i co się z nim stało (… *został zabrany do konserwacji do Płocka... podobno już można go oglądać...planujemy wycieczkę...*). Jedna z pań podpowiada *... w „Gościu Niedzielnym" pięknie opisano nasz kościół...* Ktoś pyta co się stało z trzema trumnami, (*...dwie duże, jedna mała, miała na wierzchu wianuszek z niebieskich kwiatów...*) które widział po wojnie za ołtarzem. Starsi przypominają sobie ilu to znajomych i sąsiadów pisało jakieś pamiętniki (...może rodziny wiedzą, co się z tym pisaniem stało... może ktoś przechował...). Ktoś wspomina przedstawienia jakie organizowano amatorsko. I słyszę głos Zofii Sołtysiak, którą poznałem, gdy była nauczycielką w Płocochowie ... *mój dziadek był reżyserem...*

No tak, w „krótkiej historii Kacic" na ścianie świetlicy jest jego zdjęcie ze stosownym podpisem. W latach 60-tych XX wieku prowadził próby teatru wiejskiego w stodole u Gierków. A wnuczka po cichutku wyznaje, że ma ze trzydzieści zeszytów, w których za młodych lat spisywała swoje wspomnienia. … *no może raczej wrażenia i przemyślenia...* Co, moim zdaniem, nie umniejsza ich wartości.

Spacerowicze, cały czas zatopieni we wspomnieniach, wracają do świetlicy. Deszcz coraz większy, więc spaceru po drugiej części Kacic – do figury św. Jana, do dębu, pod którym w roku 1930 prezydent Ignacy Mościcki pił herbatę z działaczami ruchu ludowego i paru innych miejsc – nie będzie. Szkoda. Ale przy kawie i smacznym cieście upieczonym przez miejscowe gospodynie pada zdanie, że warto potraktować to jako pretekst do kolejnego „Spaceru z historią". Tym bardziej, że Janusz Jeleń deklaruje Markowi Leleniowi: *…jak spotkamy się następnym razem, przyniosę harmonię, pośpiewamy, może potańczymy...*

Najlepszy dowód, że w Kacicach nadal mieszkają ludzie, którzy potrafią działać dla z myślą o innych i pracować nie tylko dla siebie.

Lech Chybowski

eprasa.pl 943646df57

Pomysł na wycieczkę

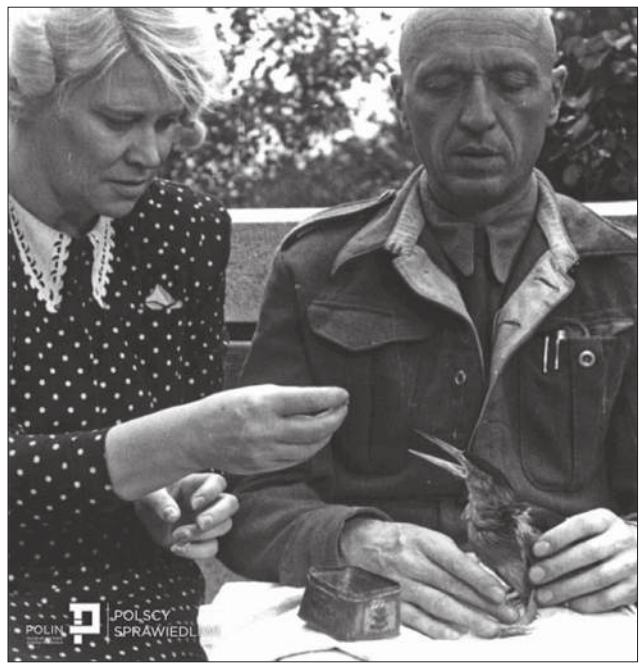
„Willa pod Zwariowaną Gwiazdą” w warszawskim Zoo

Wielu z nas zapewne nie raz odwiedzało warszawski Ogród Zoologiczny, nie każdy jednak wie, że w czasie II wojny światowej, dzięki dyrektorowi Zoo i jego żonie, był ważnym ośrodkiem konspiracyjnym. W willi Żabińskich, zwanej „Domem pod Zwariowaną Gwiazdą”, schronienie znalazło ok. 300 Żydów, m.in. pisarka Rachela Auerbach, rzeźbiarka Magdalena Gross czy bokser Samuel Koenigswein z rodziną. Willa jest otwarta dla zwiedzających.

Jan Żabiński (1897 -1974) był organizatorem ZOO w Warszawie, a w 1929 został jego dyrektorem. Jego najbliższą współpracowniczką była żona Antonina (1908-1971). Obydwoje mieszkali na terenie Zoo, w modernistycznej willi z 1931 r., gdzie również dochodzili do zdrowia pokrzywdzeni przez los zwierzęcy lokatorzy. Do domowników należały między innymi rysice, kakadu, chomik, zając polarny, prosiak, borsuczek, szczur piżmowy i wiele innych.

Dom Żabińskich w warszawskim Zoo, zwany „Willą pod Zwariowaną Gwiazdą”. Willa dostępna jest dla zwiedzających (fot. zoo.waw.pl).

We wrześniu 1939 r. Zoo, położone blisko jednej z baterii artylerii obrony przeciwlotniczej Warszawy, zostało zbombardowane. Wiele zwierząt wówczas zginęło lub uciekło z ogrodu. Niektóre z niebezpiecznych drapieżników zostały zastrzelone w obawie przed zagrożeniem dla bezpieczeństwa mieszkańców miasta, wiele z pozostałych Niemcy wywieźli później do innych ogrodów, m.in. w Berlinie, Królewcu, Hanowerze czy Wiedniu. Żabińscy zaangażowali się w konspirację, w czym pomagał im nawet kilkuletni syn Ryś. Opustoszałe pomieszczenia Żabińscy wykorzystywali do ukrywania broni, amunicji, a przede wszystkim Żydów szmuglowanych z terenu warszawskiego getta. W przemycie tym Żabiński brał udział osobiście, odwiedzając getto pod pozorem poszukiwania odpadów do karmienia świń, hodowanych wówczas na terenie ogrodu. W ciągu trzech lat przez Zoo przeszły setki uciekinierów. Jan zaopatrywał ludzi w fałszywe dokumenty, wyszukiwał kryjówki, były też osoby, które wyprowadził na tzw. aryjską stronę. Wśród ukrywających się na terenie ogrodu znaleźli się między innymi: Magdalena Gross, Maurycy Paweł Fraenkel, Rachela Auerbach, Regina i Samuel Kenigswein, Eugenia Sylkes, Marceli Lewi-Łebkowski z rodziną, Marysia Aszerówna, Joanna Kramsztykówna, Eleonora Tenenbaum, małżeństwo Kellerów z dzieckiem, Irena Mayzel, Adwokat Lewy, Kinszerbaum, dr Anzelmówna. Tajni lokatorzy „Domu pod Zwariowaną Gwiazdą”, na znak zbliżającego się niebezpieczeństwa, kryli się na strychu, w łazience, w szafie ściennej lub wydostawali się na zewnątrz tunelem prowadzącym z piwnicy do przydomowego ogrodu (tunel, podobnie jak wnętrze domu i piwnice, również jest udostępniony dla zwiedzających). Zagrożenie zwiastowała wybrana i grana na fortepianie lub nucona przez Antoninę melodia z operetki „Piękna Helena” Offenbacha – „Jedź, jedź, jedź na Kretę!”.



Jan i Antoni Żabińscy (fot. Muzeum Polin)

Jan Żabiński, jako żołnierz Armii Krajowej w randze porucznika, wziął udział w Powstaniu Warszawskim. Walczył w rejonie Śródmieście Północ. Został ciężko ranny i dostał się do niemieckiej niewoli. Do końca wojny przebywał w oflagu.

W pierwszych latach po wojnie Żabińscy zaangażowali się w odbudowę ogrodu, ale w 1951 r. Jan został zmuszony do rezygnacji ze stanowiska dyrektora. W latach 1952–1954 wykładał w Państwowej Wyższej Szkole Pedagogicznej w Warszawie, pisał książki o życiu zwierząt, wygłaszał pogadanki w Polskim Radiu. Od 1947 był członkiem Państwowej Rady Ochrony Przyrody. Popularyzował akcję przywracania żubra przyrodzie, od 1947 redagował „Księgi Rodowodowe Żubrów”.
W 1965 r. Instytut Yad Vashem w Jerozolimie przyznał Janowi i Antoninie Żabińskim tytuł Sprawiedliwych wśród Narodów Świata. Ceremonia zasadzenia pamiątkowego drzewka oliwnego na Wzgórzu Pamięci w Jerozolimie odbyła się 30 października 1968 roku.
W 2017 roku do polskich kin trafił film „Azyl” w reżyserii Niki Caro, opowiadający historię małżeństwa Antoniny (w tej roli Jessica Chastain) i Jana (Johan Heldenbergh) Żabińskich.
Wybierając się na wycieczkę do Zoo, warto zarezerwować cześć czasu na zwiedzanie willi i zapoznać się z historią dyrektora i jego żony, którzy na terenie ogrodu ocalili tyle istnień ludzkich. Warto również obejrzeć film „Azyl”, przedstawiający wojenną działalność Jana i Antoniny Żabińskich w „Willi pod Zwariowaną gwiazdą”.

W willi Żabińskich schronienie znalazło ok. 300 Żydów, m.in. rzeźbiarka Magdalena Gross. Na zdj. Magdalena Gross z jedną ze swoich rzeźb (fot. Narodowe Archiwum Cyfrowe).

Anna Morawska
a.morawska@pultusk24.pl

Źródła:
zoo.waw.pl,
sprawiedliwi.org.pl,
wikipedia.pl,

Monika Żabicka

ODROBINĘ NIEBA

Złote myśli PiS-u

Gdy byłam dzieckiem, była moda na zakładanie specjalnych zeszytów, gdzie spisywało się usłyszane lub przeczytane „mądrości”. Był to tak zwane złote myśli. Te złote myśli wykorzystywało się wypisując na kartkach życzenia okolicznościowe. Była też moda na coś w rodzaju pamiętnika, gdzie wpisywano się komuś na pamiątkę i najczęściej były to cytaty czy właśnie jakieś złote myśli.
Określenie „złote myśli” stało się z czasem mniej popularne. Mam jednak wrażenie, że co poniektórzy pałają dużym sentymentem do tych czasów.
Umysły członków partii rządzącej to jedna wielka skarbnica złotych myśli. Ich myśli są tak błyskotliwe, że trudno mi wybrać, która z nich jest najbardziej złota. Czy być może największym blaskiem świeci myśl, aby zacisnąć zęby i myśleć optymistycznie, czy może o jedzeniu mniej i kupowaniu taniej?
Czy godzi się prezydentowi państwa w świetle ciągłych podwyżek i szalejącej drożyzny wypowiadać takie słowa jak „Proszę, żebyście zacisnęli zęby i myśleli optymistycznie”?!? Chyba komuś brakuje wyobraźni albo raczej należałoby powiedzieć – uziemienia. W sumie, gdy żyje się w pałacu, gdzie ugotują, upiorą, posprzątają, a nawet myślą za, to takie słowa łatwo przechodzą przez gardło. A może jest to przepis prezydenta na prezydenturę – zacisnąć zęby i myśleć optymistycznie? A może to narodowy program naprawczy „Optymistyczna myśl”? Owszem można myśleć optymistycznie, gdy przedstawi się jakiś plan czy są perspektywy, a tu tego nie ma. Jeszcze tylko na końcu brakowało „módlcie się” albo „zaufajcie bogu”.
W skarbnicy złotych myśli nie może zabraknąć słów tego, co tak dba by płomień mądrości płonął mocno i najjaśniej jak się tylko da, a mianowicie ministra edukacji. Powiedział on, że można jeść trochę mniej i kupować trochę taniej. Pan minister twierdzi, że sam tak robi. Cóż, z tym jedzeniem mniej, to jakoś tego po nim nie widzę. Co do kupowania taniej – może on nie ma z tym problemów, bo zamiast garnituru za 5.000 kupi za 2.000 i jest to jakaś oszczędność. Niosącemu kaganek oświaty poradziłabym jednak myśleć więcej, mówić mniej, a najlepiej wcale. A może to taki nowy narodowy program walki z otyłością wśród dzieci? Tylko mam wrażenie, że właśnie przez to kupowanie taniej dzieci tyją. Taniej jest kupić półprodukty, niż pełnowartościowe produkty. Po za tym hasło „kupujcie taniej” to pewnego rodzaju paradoks, no bo jak kupować taniej, skoro wszystko drożeje. A jeżeli ktoś i tak dotychczas kupował taniej, a teraz te taniej mu podrożało, to co ma zrobić? Coś ministrowi ta kalkulacja nie wyszła zbyt dobrze...
W skarbnicy złotych myśli na osobny rozdział zasługują wypowiedzi prezesa banku. Najbardziej chyba błyskotliwa jest ta, iż mamy w Polsce cud gospodarczy. Taa…Chyba prezes zupełnie inaczej pojmuje pojęcie cudu, niż większość ludzi. Na pewno cudem jest jego pensja.
Na sklepieniu, gdzie błyszczą niczym gwiazdy myśli oderwane od rzeczywistości, jest również złota myśl premiera, aby w związku z kryzysem grzewczym zacząć ocieplać domy jeszcze przed sezonem zimowym. Popisał się premier, w końcu nie każdy wpadnie na taki pomysł, nie wspominając że niewielu ma na to możliwości. Zatem rodacy – tej jesieni do lasu nie na grzyby, a po chrust i mech do ogrzania i ocieplenia domu! Zastanawiam się, jak trzeba być oderwanym od rzeczywistości, by udzielać takich rad. Jak to świadczy o wypowiadających te słowa? Cóż elita zapewne nie ma takich trosk jak drożyzna, więc może ich udzielać.
Złotymi myślami sypie pewna radna sejmiku zachodniopomorskiego. Za pewne swoje „złote” wpisy była pozywana do sądu i przegrywała sprawy. Ostatnio przegrała również swoje gniazdko w PiS-ie za wychwalanie się, iż ona jest elitą.

Prezes rozpoczął swoje tournée po kraju. „Złotousty” powiedział, że traktuję swoją działalność jak służbę. On służy obywatelom i narodowi. Cóż, ja tam bym wolała, żeby jednak już zaprzestał usługiwać. Polska bez takiej służby sobie da radę. Muszę przyznać, że marzy mi się więcej „złotych myśli PiS-u”. Marzę o tym, by elita, właśnie w trakcie spotkań prezesa z obywatelami pokazywała swoje oblicze. Prezes musi się wtedy bardziej wysilać, by omamić obywateli. A tymczasem rodacy: zaciśnijcie zęby, kupujcie taniej, jedzcie mniej i myślcie optymistycznie, gdyż polski cud gospodarczy nas uratuje, tym bardziej, że służy nam elita.

eprasa.pl 943646df57

Powstaje nowa świetlica środowiskowa z rozgłośnią radiową

- Fundacja Krok w Przyszłość rozwija skrzydła

Już wkrótce przy ul. 3 Maja 3 (dawne pogotowie) powstanie nowa świetlica środowiskowa dla dzieci i młodzieży. Będzie o tyle inna, że uczestnicy zajęć będą prowadzić internetowe radio. To jednak nie koniec nowości, jakie w planach ma Fundacja Krok w Przyszłość.

Pierwszą nowością jest zmiana dotychczasowego adresu – z ulicy Świętojańskiej fundacja przenosi się do przestronnych pomieszczeń po dawnym pogotowiu przy ul. 3 Maja. Budynek udostępnia bezpłatnie dr Robert Gajda. Prezes Fundacji Krok w Przyszłość Katarzyna Maryniak ma w najbliższym czasie stworzyć tu prawdziwe centrum dla najbardziej potrzebujących.

Obecnie, w ramach fundacji, działa Jadłodzielnia, czyli miejsce, gdzie każdy może przekazać produkty spożywcze dla potrzebujących oraz Punkt Pomocy Humanitarnej, działający na tej samej zasadzie, ale oferujący ubrania, zabawki, meble oraz inne przedmioty, które jednym zalegają w domach, a mogą się okazać bardzo potrzebne dla kogoś innego.

W nowym miejscu powstaje świetlica środowiskowa dla dzieci i młodzieży w wieku 7-14,15 lat, w zależności od zapotrzebowania. Uczestnicy w ramach zajęć będą realizować bardzo innowacyjne projekty, m.in. tworzyć radio internetowe we współpracy z ostrołęckim Radiem Oko. Poza tym otwarte ma zostać Centrum Przeciwdziałania Przemocy, również tej w sieci. – Będziemy prowadzić różne zajęcia, uświadamiać jak radzić sobie w takich sytuacjach, z kim rozmawiać na ten temat i w jaki sposób – mówi Katarzyna Maryniak. Fundacja będzie mieć specjalistyczną pomoc prawną, zapewnianą przez Iwonę Wybrańską oraz logopedyczną, dzięki Małgorzacie Chimkowskiej.

Fundacji, na czele z jej prezeską, bardzo mocno kibicujemy w realizacji tych planów.

Anna Morawska
a.morawska@pultusk24.pl

KUPON KONKURSOWY

PRZYJAZNY KONSUMENTOWI 2022

KATEGORIA NAJLEPSZY PODMIOT DZIAŁAJĄCY W USŁUGACH
na terenach wiejskich powiatu pułtuskiego

.....

KATEGORIA NAJLEPSZY PODMIOT DZIAŁAJĄCY W USŁUGACH
na terenie miasta Pułtusk

.....

KATEGORIA NAJLEPSZY PODMIOT DZIAŁAJĄCY W HANDLU
na terenach wiejskich powiatu pułtuskiego

.....

KATEGORIA NAJLEPSZY PODMIOT DZIAŁAJĄCY W HANDLU
na terenie miasta Pułtusk

.....

Imię i nazwisko konsumenta: .....

Adres zamieszkania: .....

Telefon kontaktowy: .....

Zgłaszający wyraża zgodę na przetwarzanie przez organizatora danych zawartych we „Wniosku zgłoszeniowym". Podanie danych ma charakter dobrowolny, ale niezbędny dla wzięcia udziału w Konkursie.

PUŁTUSKA gazeta powiatowa pultusk24.pl

eprasa.pl 943646df57

Udane wakacje w miejskiej „Czwórce”

Wakacje w przedszkolu to wyjątkowy czas. Dzieci w Przedszkolu Miejskim nr 4 z Oddziałami Integracyjnymi w Pułtusku podczas dyżuru wakacyjnego spędzały czas, bawiąc się wspólnie w salach w kącikach zabaw, ale nie tylko.

Mimo upałów dzieci, aktywnie, z zachowaniem bezpieczeństwa uczestniczyły także w grach i zabawach na placu zabaw, miały także schronienie na kocykach w cieniu, gdzie konstruowały budowle z klocków. Wykonywały też różne, przygotowane przez ciocie, ciekawe prace plastyczno- techniczne. Podczas zabaw dzieci zdobywały również wiedzę na różne tematy. Przygotowały piękne prace patriotyczne o tematyce upamiętniającej 78. rocznicę Powstania Warszawskiego, które będą wykorzystane podczas wystawy „Dzieci z BRAMY Kościuszki 39”. Dni minęły w bardzo miłej i przyjaznej atmosferze. Mamy nadzieję, że pozostały czas wakacji będzie również udany, czego życzy Dyrektor i Rada Pedagogiczna.

Info., fot. Przedszkole Miejskie nr 4

Wypadek w Domosławiu – pijany kierowca wjechał do rowu i uderzył w drzewo

26 lipca, we wczesnych godzinach rannych (ok. 6:20), w miejscowości Domosław (gmina Winnica), doszło do wypadku d rogowego. Jak wynika z informacji, jakie otrzymaliśmy z pułtuskiej komendy, sprawca wypadku był nietrzeźwy. Teraz jego sprawą zajmie się sąd.

Jak ustalili pułtuscy mundurowi, prowadzący czynności na miejscu wypadku, 24-letni kierujący pojazdem marki Volkswagen Golf stracił panowanie nad pojazdem, wjechał do przydrożnego rowu i uderzył w drzewo – *Autem podróżowało jeszcze czterech pasażerów, którzy z ogólnymi obrażeniami zostali przetransportowani do szpitala* – poinformowała nas oficer prasowa KPP w Pułtusku sierż. Renata Soból. Na miejscu wypadku okazało się, że kierowca Volkswagena był nietrzeźwy – *Badanie alkomatem wykazało blisko 2 promile alkoholu w jego organizmie* – dodaje sierż. Soból.

Za jazdę pod wpływem alkoholu i spowodowanie wypadku mężczyźnie grozi utrata prawa jazdy, zakaz kierowania pojazdami, wysoka kara grzywny oraz do 2 lat pozbawienia wolności. O tym wszystkim teraz zadecyduje sąd.

(Red.)
redakcja.pgp@pultusk24.pl

reklama...

KRONIKA POLICYJNA 997

GOLĄDKOWO. Oszust wyłudził 570 zł
25 lipca w Golądkowie (gmina Winnica), nieznany sprawca, na portalu internetowym, oszukał 20-letnią mieszkankę powiatu pułtuskiego na kwotę 570 zł, przy zakupie telefonu komórkowego. Pomimo wpłaty pieniędzy na wskazane konto bankowe, kupująca nie otrzymała zakupionej rzeczy ani zwrotu pieniędzy.

WINNICA. Włamanie na konto bankowe
26 lipca, w Winnicy, nieznany sprawca, działając w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, pod pozorem dokonania płatności za zakupioną sukienkę na portalu internetowym, za pośrednictwem fałszywego linku, dokonał włamania na konto bankowe, a następnie wykonał cztery operacje, powodując straty o wartości 3 700 zł na szkodę 36-letniej mieszkanki powiatu pułtuskiego.

PUŁTUSK. Nietrzeźwi rowerzyści
26 lipca, w Pułtusku, 20-letni mieszkaniec Pułtuska kierował rowerem po drodze publicznej, będąc w stanie nietrzeźwości (0,65 mg/l).
27 lipca, w Pułtusku, 33-letni mieszkaniec Pułtuska kierował rowerem po drodze publicznej, będąc w stanie nietrzeźwości (0,73 mg/l).
29 lipca, w miejscowości Godacze (gmina Świercze), 26-letni mieszkaniec powiatu ciechanowskiego kierował rowerem po drodze publicznej, będąc w stanie nietrzeźwości (0,67 mg/l).

GRABÓWIEC. Nie otrzymała mebli ani zwrotu pieniędzy
28 lipca, w Grabówcu, nieznany sprawca, działając z góry powziętym zamiarem osiągnięcia korzyści majątkowej, wprowadził 55-letnią mieszkankę powiatu pułtuskiego w błąd co do zamiaru wywiązania się z umowy w ten sposób, że za pośrednictwem strony internetowej zaoferował sprzedaż rattanowych mebli ogrodowych, jednakże po otrzymaniu pieniędzy za całość zamówienia na wskazany przez siebie rachunek bankowy, nie dostarczył towaru ani nie zwrócił kwoty jego wartości, powodując straty o wartości ponad 600 zł.

PUŁTUSK. Kradzież roweru
30 lipca, w Pułtusku, nieznany sprawca dokonał kradzieży pozostawionego na stacji paliw roweru marki Romet, powodując straty w wysokości nie większej niż 500 zł na szkodę mieszkańca Pułtuska.

PUŁTUSK. Zniszczył drzwi do mieszkania
30 lipca, w Pułtusku, 51-letni mieszkaniec Pułtuska, poprzez umyślne uderzanie i zarysowanie, dokonał zniszczenia drzwi wejściowych do mieszkania, czym spowodował straty w wysokości 1500 zł na szkodę mieszkanki Pułtuska.

eprasa.pl 943646df57

OGŁOSZENIA DROBNE

AUTOMOTO

Kupię

KUPIĘ CIĄGNIKI ROLNICZE W KAŻDYM STANIE SPRAWNE I USZKODZONE URSUS ZETOR PRONAR CASE SAME INTERNATIONAL VALTRA DEUTZ FAHR AGROTRON FOTON PROXIMA MTZ BELARUS I INNE. KONTAKT: 535305302

BUDOWLANE USŁUGI

- Cyklinowanie, lakierowanie, układanie tel. 507 603 653

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

- Elektryk- złota rączka 515010373
- Usługi dekarskie, podbitki, mycie malowanie elewacji. 511 385 640

USŁUGI

ELEKTRYK
ZŁOTA
RĄCZKA
515010373

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

PILNIE POTRZEBNA OPIEKUNKA DO CHOREGO. JABŁONNA. TEL 601 803 903

POSZUKIWANY KUCHARZ / KUCHARKA DO SALI WESELNEJ W ZEGRZU POŁUDNIOWYM. TEL. 509 593 786

OGŁOSZENIA URZĘDU PRACY W LEGIONOWIE

Telefon kontaktowy: (22) 764 03 39
email: oferty@puplegionowo.pl

- Zakłady Usługowe "EZT" S.A, Nieporęt, Sprzątaczka biurowa, 1 stanowisko dla osoby niepełnosprawnej Wymagania: wykształcenie podstawowe. Obowiązki: utrzymanie czystości pomieszczeń socjalnych, biurowych i sanitarnych oraz ręcznego utrzymania czystości hali.
- Madej Wróbel Sp. z o.o., Legionowo, sprzedawca w branży mięsnej, 2 stanowiska. Wymagania: obsługa kasy fiskalnej, mile widziane wykształcenie zasadnicze zawodowe, roczny staż pracy, posiadanie orzeczenia lekarskiego dla celów sanitarno-epidemiologicznych lub chęć jego wyrobienia, mile widziane doświadczenie na podobnym stanowisku. Obowiązki: obsługa klienta w sklepie mięsnym, wykładanie towaru, przyjmowanie towaru, prace porządkowe.
- Monika Wasielewska, Legionowo, kasjer-sprzedawca, 2 stanowiska. Wymagania: wykształcenie zawodowe, komunikatywność, aktualne badania do celów sanitarno-epidemiologicznych, mile widziane doświadczenie. Obowiązki: obsługa kasy fiskalnej, obsługa stanowiska do odpieku pieczywa oraz stanowiska przygotowania kawy i hot-dog, uzupełnianie towarów na półkach, przyjmowanie dostaw, utrzymanie stanowiska pracy w czystości.
- Hotel 500, Zegrze, kelner/ka, 3 stanowiska. Wymagania: mile widziane 3 miesiące doświadczenia na stanowisku. Obowiązki: obsługa gości w restauracji hotelowej.
- Centrum Szkolenia Łączności i Informatyki, Zegrze, samodzielny referent, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie średnie ogólne, znajomość MS Office, wysoka kultura osobista, umiejętność swobodnego wypowiadania się, odpowiedzialność, systematyczność, kreatywność, czteroletnie doświadczenie w pracy na podobnym stanowisku. Obowiązki: przygotowanie i prowadzenie szkolenia z przedmiotów specjalistycznych z zakresu administrowania i eksploatacji systemów i usług wspierających proces dowodzenia, w przydzielonych grupach szkoleniowych; realizacja ustalonych zadań metodycznych a w szczególności prowadzenie zajęć według programów szkolenia; dbanie o stan, nowoczesność i przydatność bazy szkoleniowej oraz przedstawianie wniosków w tym zakresie Kierownikowi Cyklu; przygotowanie i utrzymywanie sprawnego funkcjonowania środowiska wirtualnego niezbędnego do prowadzenia działalności szkoleniowej Cyklu.
- „HELIOS" Jan Seroka w Spadku, Zegrze Południowe, recepcjonista hotelowy, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie min. zasadnicze zawodowe, obsługa komputera i urządzeń biurowych, komunikatywna znajomość języka angielskiego, mile widziane doświadczenie na podobnym stanowisku. Obowiązki: przyjmowanie rezerwacji; zakwaterowywanie i wykwaterowywanie gości hotelowych; prowadzenie obsługi recepcji; udzielanie informacji gościom; sporządzanie raportów; rozliczanie finansowe pobytu gości hotelowych.
- „HELIOS" Jan Seroka w Spadku, Zegrze Południowe, kucharz, 2 stanowiska.Wymagania: wykształcenie min. zasadnicze zawodowe, doświadczenie na stanowisku, dobra organizacja pracy. Obowiązki: sporządzanie różnego rodzaju potraw, ciast, deserów z zastosowaniem narzędzi i urządzeń gastronomicznych; utrzymywanie na bieżąco czystości na stanowisku pracy i porządkowanie pomieszczeń produkcyjnych po zakończeniu pracy; wykańczanie, porcjowanie, dekorowanie i estetyczne wydawanie wyrobów kulinarnych.
- „HELIOS" Jan Seroka w Spadku, Zegrze Południowe, kierownik hotelu, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie min. średnie ogólne, obsługa komputera i pakietu MS Office, samodzielność, komunikatywna znajomość języka angielskiego, min. 3 miesiące doświadczenia na podobnym stanowisku lub recepcji. Obowiązki: zarządzanie hotelem w zakresie: administracyjnym, technicznym i sprzedażowym; szkolenie pracowników; kierowanie zespołem pracowników. Optymalizacja kosztów; opracowywanie ofert dla klientów; dbanie o przestrzeganie zasad bezpieczeństwa; reprezentowanie hotelu na zewnątrz. .
- Infrastruktura Bud-59 Sp. z o.o., woj. mazowieckie, brukarz, 5 stanowisk. Wymagania: prawo jazdy kat. B., punktualność, zręczność, sprawność fizyczna; doświadczenie przy pracach brukarskich z zastosowaniem maszyn spalinowych i elektronarzędzi. Obowiązki: firma zajmuje się budownictwem ogólnym, drogowym i zatrudni od zaraz brukarzy przy układaniu krawężników i kostki na podjazdach, przy montażach odwodnień, niwelacji terenu itp.
- Infrastruktura Bud-59 Sp. z o.o., woj. mazowieckie, kierownik robót, 1 stanowisko. Wymagania: przynajmniej pięcioletnie doświadczenie przy pracach drogowych, mile widziane uprawnienia. Obowiązki: firma zajmuje się budownictwem ogólnym, drogowym i zatrudni od zaraz doświadczonego kierownika robót drogowych. Do zakresu obowiązków należy nadzorowanie brygad (w tym podwykonawczych) , pilnowanie terminowości oraz jakości na realizowanych budowach, rozliczanie materiałów na poszczególnych budowach, kontrola czasu pracy ludzi.
- „MT-GAZ" Henryka Tyska, Skrzeszew, sprzedawca w stacji paliw, 2 stanowiska. Wymagania: wykształcenie średnie ogólne, książeczka do celów sanitarno-epidemiologicznych, wysoka kultura osobista, efektywna sprzedaż, mile widziane prawo jazdy kat. B. Obowiązki: obsługa klienta zgodnie ze standardami firmy obsługa stanowiska kasowego oraz wystawianie stosownych dokumentów obsługa małej gastronomii aktywna sprzedaż towarów handlowych oraz dbanie o ekspozycję na półkach wykonywanie ilościowej i jakościowej kontroli towarów przeznaczonych do sprzedaży w stacji paliw utrzymanie stałych procesów sprzedażowych i magazynowych prace porządkowe na terenie stacji paliw budowanie pozytywnego wizerunku i utrzymywanie stałych relacji z klientami i dostawcami.
- Poczta Polska S.A., Legionowo, listonosz rowerowy, 2 stanowiska. Wymagania: wykształcenie zasadnicze zawodowe, komunikatywność, samodzielność, odpowiedzialność, sumienność. Wymagane posiadanie własnego roweru. Znajomość języków obcych: dla cudzoziemców znajomość j. polskiego (B1) - w piśmie i w mowie. Obowiązki: przygotowanie korespondencji do doręczenia, doręczanie listów, paczek i przekazów pieniężnych, bezpośrednia obsługa klientów, w tym sprzedaż produktów i usług, sporządzanie/prowadzenie dokumentacji w zakresie wykonywanych zadań z wykorzystaniem tabletu.
- Poczta Polska S.A., Legionowo, listonosz pieszy, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie zasadnicze zawodowe, komunikatywność, samodzielność, odpowiedzialność, sumienność, obsługa tabletu. Gotowość do pracy w różnych warunkach atmosferycznych. Znajomość języków obcych: dla cudzoziemców znajomość j. polskiego (B1)- w piśmie i w mowie. Obowiązki: przygotowanie korespondencji do doręczenia, doręczanie listów, paczek i przekazów pieniężnych, bezpośrednia obsługa klientów, w tym sprzedaż produktów i usług, sporządzanie/prowadzenie dokumentacji w zakresie wykonywanych zadań z wykorzystaniem tabletu.
- Krajowa Szkoła Skarbowości Filia Białobrzegi, specjalista ds. szkoleń, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie min. średnie (preferowane wyższe); obsługa programów MS Office; umiejętności pracy w zespole i szybkiego działania; mile widziane doświadczenie na podobnym stanowisku; znajomość języka angielskiego na poziomie A2 (niższym średnio zaawansowanym) Obowiązki: obsługa szkoleń i przygotowywanie dokumentacji szkoleniowej; sporządzanie kosztorysów; analiza ankiet; współpraca z trenerami i uczestnikami szkoleń; organizacja szkoleń on-line: uruchomienie, obsługa platform oraz wsparcie techniczne; podstawowa wiedza i praktyczne umiejętności w pracach informatycznych.
- SZKOŁA PODSTAWOWA NR 3 IM. JANUSZA KUSOCIŃSKIEGO W LEGIONOWIE, woźna, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie zawodowe. Obowiązki: utrzymanie czystości.
- EKO-PARKIET SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ, Legionowo, Pomocniczy robotnik budowlany, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie zasadnicze zawodowe. W przypadku cudzoziemców -wymagana znajomość j. polskiego: w mowie: B1 - średnio zaawansowany, w piśmie: A1 – początkujący. Obowiązki: prace ogólnobudowlane.
- Dowództwo Wojsk Obrony Terytorialnej, Zegrze, specjalista, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie wyższe oraz trzy lata stażu pracy; wymagane doświadczenie na podobnym stanowisku. Obowiązki: organizowanie współpracy z instytucjami i organizacjami państwowymi i społecznymi działalności kulturalnej, historycznej, kultywującej tradycje Wojska Polskiego; udział w organizowaniu i prowadzeniu zajęć z przedmiotu Kształcenie Obywatelskie i innych przedsięwzięć mających na celu propagowania tradycji orężnych Wojska Polskiego; współudział w tworzeniu Sali tradycji DWOT i pełnienie nieetatowej funkcji kustosza Sali Tradycji DWOT; współpraca z państwowymi i samorządowymi instytucjami kultury, organizacjami pozarządowymi i innymi partnerami społecznymi przy realizacji zadań w zakresie działalności kulturalnej.
- EKO-PARKIET SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ, Legionowo, malarz, 1 stanowisko.

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 943646df57

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

Wymagania: wykształcenie zasadnicze zawodowe, umiejętność wykonywania robót malarsko-tapicerskich; mile widziana umiejętność obsługi agregatu malarskiego. Obowiązki: malowanie ścian, sufitów; nakładanie gładzi gipsowych; tynkowanie; dodatkowo - mile widziana umiejętność obsługi agregatu malarskiego.

- NOWEL Sp. Z o.o., Legionowo, specjalista ds. kontroli jakości, 1 stanowisko. Wymagania: niezbędne wykształcenie średnie kierunkowe i doświadczenie na podobnym stanowisku pracy (pożądane wykształcenie wyższe kierunkowe (najlepiej: technologia żywności, towaroznawstwo, ocena jakości)); znajomość MS EXCEL; samodzielność; zaangażowanie; skrupulatność; systematyczność; podstawowa znajomość problemów jakości i bezpieczeństwa żywności; gotowość do pracy w systemie 3-zmianowym. Obowiązki: pobór i kontrola próbek surowców i opakowań, podejmowanie decyzji odnośnie przyjęcia lub odrzucenia dostawy; kontrola wyrobów gotowych w toku produkcji oraz w trakcie okresu przechowywania; wykonywanie kontroli wynikających z obowiązujących dokumentów systemu zarządzania jakością; zwalnianie wyrobów gotowych do obrotu; podejmowanie decyzji odnośnie zatrzymania produktu niespełniającego wymagań; pobór i archiwizacja próbek referencyjnych surowców i wyrobów gotowych; dopuszczenie linii do produkcji po czyszczeniu; weryfikacja skuteczności czyszczenia linii produkcyjnych przy pomocy szybkich testów; bieżące przekazywanie informacji zwrotnej o stwierdzonych niezgodnościach i odchyleniach jakościowych do Działu Produkcji; prowadzenie dokumentacji i sporządzanie raportów.
- INKO CONSULTING Sp. Z o.o., Jabłonna, sekretarka (obsługa biura), 1 stanowisko. Wymagania: konieczne wykształcenie średnie (pożądane wykształcenie wyższe). Obowiązki: przyjmowanie korespondencji; prowadzenie rejestrów korespondencji; nadawanie nr korespondencji wychodzącej i rozsyłanie; obsługa urządzeń biurowych; odbieranie telefonów; obsługa poczty e-mail; archiwizowanie dokumentów; pisanie raportów do inwestora; obsługa pakietu Office; współpraca z personelem przy organizacji spotkań itp.; redagowanie protokołów z narad.
- "DINO POLSKA" SPÓŁKA AKCYJNA, Olszewnica Nowa, Kasjer-Sprzedawca, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie podstawowe. Obowiązki: obsługa kasy fiskalnej; obsługa działu mięsnego; dbanie o porządek na Sali sprzedaży oraz o ekspozycję towarów. *Wymagane orzeczenie o niepełnosprawności
- Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 342, Warszawa (Tarchomin), starszy woźny, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie podstawowe; umiejętność skrupulatnego sprzątania; praca zespołowa; mile widziane doświadczenie zawodowe na podobnym stanowisku. Obowiązki: wykonywanie zróżnicowanych czynności wynikających z obsługi szkoły, w tym procesu dydaktycznego, sprzątanie bieżące; sprzątanie po zakończeniu zajęć szkolnych w danym dniu sprzątanie generalne.
- Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 342, Warszawa (Tarchomin), specjalista, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie podstawowe; umiejętność skrupulatnego sprzątania; praca zespołowa; mile widziane doświadczenie zawodowe na podobnym stanowisku. Obowiązki: wykonywanie zróżnicowanych czynności wynikających z obsługi szkoły, w tym procesu dydaktycznego, sprzątanie bieżące; sprzątanie po zakończeniu zajęć szkolnych w danym dniu sprzątanie generalne.
- NOWEL Sp. Z o.o., Legionowo, Przedstawiciel Handlowy, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie wyższe; dobra znajomość pakietu MS Office; prawo jazdy kat. B; znajomość języka angielskiego min. B2; umiejętności analityczne; zaangażowanie; odpowiedzialność; samodzielność w realizacji powierzonych zadań; gotowość do podejmowania wyjazdów służbowych (w tym również zagranicznych). *Wymagane doświadczenie na stanowisku samodzielnego przedstawiciela handlowego Obowiązki: nawiązywanie i utrzymywanie długotrwałych relacji biznesowych z klientem; zapewnianie wysokich standardów obsługi klientów; poszukiwanie i proponowanie nowych rozwiązań sprzedażowych; stały monitoring rynku branży piekarniczej; przygotowywanie analiz i raportów na wniosek przełożonego.
- Centrum Szkolenia Łączności i Informatyki, Zegrze, lektor języka obcego (język angielski), 3 stanowiska. Wymagania: wykształcenie wyższe (filologia angielska); praktyczna znajomość pakietu MS Office; wysoka kultura osobista; umiejętność swobodnego wypowiadania się; odpowiedzialność; systematyczność; kreatywność. Obowiązki: prowadzenie zajęć dydaktycznych z języka angielskiego dla żołnierzy Wojska Polskiego na poziomie A1 - B2, w systemie stacjonarnym i zdalnym (z miejsca pracy); egzaminowanie z języka angielskiego żołnierzy Wojska Polskiego na poziomach A1 - B2; opracowywanie materiałów szkoleniowych i egzaminacyjnych; dbanie o rozwój i wizerunek lektoratu języków obcych; wykonywanie innych zadań zleconych przez Kierownika Lektoratu Języków Obcych.

NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAM

Sprzedam działkę budowlaną w Moszyn. W sąsiedztwie domy mieszkalne. Działka oddalona 4 km od centrum Pułtuska Działka w kształcie trójkąta o powierzchni 2134 m2. prąd. Dojazd ul. Białowiejską. Kontakt: 503163819, autozaam1@wp.pl

- Sprzedam działki rolno budowlane w Pułtusku z warunkami zabudowy. Do działki 1,55 ha jest dojazd od ul Nasielskiej. Na działce można wydzielić 11 działek po 10 arów. 142404_4.023.105/2. Brak mediów. Do działki 142404_4.023.8/2 pow. 0.75 dojazd od ul Brzoskwiniowej, dział. 142404_4.0017.25/2 o pow.0.52 ha dojazd od ul. Slonecznej tel kont 603938651

WYNAJMĘ

- 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

KUPIĘ

KUPIĘ KAŻDĄ NIERUCHOMOŚĆ Z PROBLEMEM PRAWNYM, ZADŁUŻONĄ, UDZIAŁY W NIERUCHOMOŚCIACH TEL. 786-805-828

DODAJ OGŁOSZENIE DROBNE
REDAKCJA@GAZETAPOWIATOWA.PL
WYŚLIJ TREŚĆWYCENIMY I OPUBLIKUJEMY

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

WYKOPY, NIWELACJE TERENU
ROZBIÓRKI, WYBURZENIA

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

DODAJ OGŁOSZENIE DROBNE
REDAKCJA@GAZETAPOWIATOWA.PL
WYŚLIJ TREŚĆ:
WYCENIMY I OPUBLIKUJEMY

Firma Drogi i Mosty zatrudni osobę na stanowisko:

MAJSTER ROBÓT DROGOWYCH

Do obowiązków należeć będzie m.in.
- organizacja pracy i nadzór nad pracownikami
- nadzór nad realizacją robót w oparciu o dokumentację projektową
- kontrola jakości wykonywanych robót

Wymagania:
- doświadczenie na podobnym stanowisku w branży drogowej
- umiejętność pracy z ludźmi
- zaangażowanie, odpowiedzialność, samodzielność
- prawo jazdy kat. B
- obsługa narzędzi niezbędnych do prowadzenia robót
- znajomość technologii i procesu budowy dróg

Oferujemy:
- umowę o pracę narzędzia niezbędne do wykonywania pracy
- wynagrodzenie adekwatne do wykonywanych zadań, umiejętności i zaangażowania

Inne oferowane stanowiska pracy:
Operator równiarki, mechanik, pracownicy fizyczni.

Więcej szczegółów pod numerem **502 146 899**
skopec@drogiimosty.com.pl

eprasa.pl 943646df57

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?

Kiedyś, jeśli ktoś chciał zarabiać godnie, musiał „zakasać rękawy" i wziąć się do pracy. Nie dość, że trzeba było się naharować, to jeszcze należało wykazać się jakimiś umiejętnościami, które wyróżniałyby nas w tłumie. Teraz trzeba po prostu pójść do polityki. W ubiegłym tygodniu, podczas posiedzenia Komisji Regulaminowej i Spraw Poselskich w Sejmie, przewodnicząca tegoż gremium poinformowała, że na rok 2023 planowane jest zwiększenie kosztów utrzymania Kancelarii Sejmu. Krótko mówiąc, nasi „szanowni" parlamentarzyści po raz kolejny podwyższą sobie wynagrodzenia. Żeby tego było mało, członek „Zjednoczonej" Prawicy, poseł Solidarnej Polski Piotr Cymański, motywuje taką decyzję Komisji „waloryzacją diet" i tym, że nastały „ciężkie czasy". Wskaźnik inflacji jest najwyższy od 25 lat. Osoby, które kiedyś zaciągnęły kredyt, spłacają horrendalne raty. Gospodarka zmierza ku recesji. Jedynym logicznym wytłumaczeniem na ten pełen hipokryzji ruch jest po prostu zachłanność obozu władzy i osób z nim związanych. Osobiście jestem zdania, że polityk powinien zarabiać godnie, ale za jego dietą powinno stać realne podwyższenie stopy życiowej obywateli. Teraz, gdy praktycznie każdy Polak liczy, czy wystarczy mu do pierwszego, powinniśmy się głęboko zastanowić nad swoim wyborem w 2023 r. Trudno jest odciągnąć świnie od koryta, jednakże mechanizmy, jakimi dysponuje demokracja, pozwalają je „kulturalnie wyprosić".

Na początku zeszłego tygodnia państwa Unii Europejskiej podjęły decyzję o ograniczeniu zużycia gazu ziemnego. Jest to precedensowy projekt we Wspólnocie, mający na celu jeszcze głębsze zacieśnienie wzajemnych relacji wewnątrz niej, ażeby wspólnie przeciwstawić się groźbom Władimira Putina. Plan ten zakłada ograniczenie zużycia gazu we wszystkich państwach UE o 15% od sierpnia 2022 do marca 2023 roku w stosunku do poprzednich lat. Niestety, jak zdążyliśmy się już przyzwyczaić, w każdej grupie interesu znajduje się czarna owca, która za wszelką cenę próbuje wszystko zniszczyć. W tym przypadku jest to oczywiście Viktor Orban i jego partyjni poplecznicy. Przywódca Fideszu od początku wojny ukraińsko-rosyjskiej jest gorącym zwolennikiem kremlowskiego tyrana. Stara się negować we wszelaki sposób informacje pochodzące z zachodnich mediów. Masakra, której dopuścili się rosyjscy żołnierze w Buczy, także została przez niego przemilczana, ponieważ był to dla niego temat niewygodny. Ostatnio, gdy podjęto decyzję o wspólnotowym zmniejszeniu zużycia gazu, a co za tym idzie, derusyfikacji źródeł energii, Minister Spraw Zagranicznych Węgier, Peter Szijjarto, pojechał do Moskwy negocjować kolejną umowę importu skroplonego krwią gazu. Sankcje, gdy są dziurawe, nie działają tak, jak powinny. Rządy na Węgrzech od lat nie są demokratyczne, tylko autorytarne. Niektórym polskim politykom powinno być teraz ogromnie wstyd, że jeszcze kilka miesięcy temu fotografowali się z człowiekiem, któremu coraz dalej jest od zasad charakteryzujących kulturę europejską i państw jej towarzyszących.

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

RubrykaDietetyka

Jak poprawić swój sen

Jak sprawić, aby wasz sen był lepszy, co zrobić, aby lepiej się wysypiać, czy to już bezsenność, a może możesz sobie z tym poradzić... Może w Twoim przypadku będzie tak, że wprowadzając kilka podstawowych wskazówek zyskasz lepszy sen, a dzięki niemu wiele innych korzyści. Może uda Ci się przespać noc bez przebudzeń, wstaniesz rano wypoczęty...

Sen jest niezwykle ważny gdyby nie był, rozwinęlibyśmy umiejętność funkcjonowania bez niego. Nie ma aspektu dobrego samopoczucia człowieka, który nie zostałby zniszczony przez brak snu – więc jeśli czujesz się słabo może warto przyjrzeć się temu jak śpisz.

Sen jest najskuteczniejszą rzeczą, jaką możemy zrobić każdego dnia, aby zresetować nasz mózg i nasze ciało więc warto o niego zadbać to podstawa, priorytet dobrego zdrowia. Krótki sen ma szkodliwy wpływ na układ sercowo-naczyniowy, wagę, cukrzycę, chorobę Alzheimera, układ odpornościowy, pamięć i nastrój – można by wymieniać jeszcze wiele. Brak snu u mężczyzn powoduje spadki testosteronu, u kobiet jest szkodliwy dla cyklu miesiączkowego i zdrowia płodności. Na poprawę jakości snu nigdy nie jest za późno – więc zaczynajmy...

15 wskazówek jak poprawić swój sen:

1. Ogranicz używanie jasnego światła – wieczorem, nocą. Ekspozycja na światło przed snem może skrócić cykl produkcji melatoniny o 90 minut. Jeśli jesteś typem osoby, która lubi bawić się na telefonie lub komputerze przed snem, wiedz, że wystawienie na bardzo jasne światło może znacznie utrudnić twoje wysiłki w zakresie dobrego snu. Postaraj się zmniejszać światła wokół siebie na około 2 godziny przed pójściem spać.
2. Rozważ ograniczenie kofeiny, alkoholu i nikotyny. Okres półtrwania kawy wynosi 5-6 godzin w zależności od enzymów wątrobowych, polimorfizmów genetycznych i kilku innych rzeczy. Nawet jeśli nie odczuwasz wpływu późnego spożycia kofeiny na sen, cykle prawdopodobnie zostaną zakłócone – szczególnie głęboki sen. Wskazówka – spożyj swoją kofeinę 8-10 godzin od pory snu. Alkohol z kolei pozwala się rozluźnić i zasnąć jednak jest silnym blokerem snu REM. Nikotyna ma działanie pobudzające więc, również może wpływać na Twój sen. Niektóre, źródła mówią też o zaburzeniach snu związanych z THC.
3. Wystaw się na światło dzienne (jeśli to możliwe na zewnątrz) rano lub wcześniej w ciągu dnia. Zobacz światło słoneczne, wychodząc na zewnątrz w ciągu 30-60 minut od przebudzenia. Zrób to ponownie późnym popołudniem, przed zachodem słońca. Oglądaj poranne i popołudniowe słońce przez 10 min, w pochmurne dni: 20 min; bardzo pochmurne dni 30-60 min. Musimy powiedzieć ciału, jaka jest pora dnia, patrząc na światło oczami. Twoje ciało ma rytm dobowy, światło w ciągu dnia mówi mu, że czas się obudzić, a brak światła oznacza, że czas iść spać. Nawet w pochmurny dzień natężenie światła w luksach znacznie przekracza to, które zapewniałoby światło wewnątrz budynku – więc po prostu wychodź więcej na zewnątrz!
4. Nie pracuj wieczorem, unikaj rzeczy, które wywołują stres lub silne emocje przed snem. Jeśli jesteś zmuszony do pracy wieczorem możesz skorzystać z aplikacj flux lub użyć okularów blokujących niebieskie światło.
5. Zadbaj, aby w sypialni była odpowiednia temperatura. Większość badań wskazuje, że optymalna temperatura do snu wynosi od 16-19 °C. Twoje ciało musi obniżyć temperaturę o 1-3 stopni, aby skutecznie zasnąć i spać. Wzrost temperatury ciała to jeden z powodów, dla których się budzisz. Dlatego utrzymuj odpowiednią temperaturę w sypialni.
6. Zadbaj aby w sypialni było ciemno lub skorzystaj z opaski na oczy – Udowodniono, że na poziom melatoniny duży wpływ ma ekspozycja na światło. Stwierdzono, że ekspozycja na światło podczas snu może zmniejszyć produkcję melatoniny o 50%.
7. Spraw aby w sypialni panowała cisza – cisza jest kluczem do dobrego snu.
8. Zadaj o swoje łóżko – materac, poduszka, kołdra to wszystko może mieć na Ciebie wpływ.
9. Uporządkuj swoją sypialnię.
10. Wypróbuj delikatne pozycje jogi przed snem.
11. Weź gorącą kąpiel lub prysznic przed snem.
12. Znajdź czynność która cię wycisza i uspokaja wieczorem– dla jednych będzie to muzyka, dla innych książka – znajdź coś co daje Ci spokój, oby nie telefon.
13. Staraj się kłaść spać i wstawać o podobnej porze każdego dnia – Najlepiej kładź się w okolicy 22-23
14. Unikaj dużych posiłków wieczorem i w nocy. Staraj się zjadać kolację na 2-3 h przed snem. Kiedy jesz przed pójściem spać, podtrzymuje pracę układu trawiennego i utrudnia zasypianie.
15. Użyj aromaterapii, aby się zrelaksować: Zapachy takie jak lawenda, rumianek, drzewo sandałowe i bergamotka mają zdolność łagodzenia stresu i niepokoju oraz pomagają zasnąć. Trzymaj olejki eteryczne przy łóżku, a nawet spryskaj poduszkę kilkoma kroplami, można użyć również dyfuzora.

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.

W Pułtusku powstał specjalistyczny punkt pomocy osobom pokrzywdzonym przestępstwem

W Pułtusku, przy ulicy Mickiewicza 36b, działalność rozpoczął specjalistyczny punkt pomocy osobom pokrzywdzonym przestępstwem, świadkom, osobom im najbliższym, w tym także osobom pokrzywdzonym zbrojną agresją na Ukrainie. Punkt działa z ramienia Fundacji Compassio.

Co najważniejsze wsparcie udzielane jest bezpłatnie, w zakresie specjalistycznej pomocy prawnej, psychologicznej, materialnej, medycznej. Każdy przypadek traktowany jest indywidualnie, a formy wsparcia są dopasowane pod kątem potrzeb osoby pokrzywdzonej przestępstwem.

Punkt funkcjonuje w następujące dni tygodnia: środa od godziny 15.00 do 20.00, czwartek od godziny 09.00 do 14.00. Wsparcie można uzyskać osobiście na miejscu, można też umówić się na wizytę dzwoniąc pod **numer telefonu 536 771 203**.

(Red.)

redakcja.pgp@pultusk24.pl

eprasa.pl 943646df57

Wiadomości
z Urzędu Miejskiego w Pułtusku

Urząd Miejski w Pułtusku, ul. Rynek 41, 06-100 Pułtusk
tel.: 23 692 03 91, 23 692 82 41, 23 692 00 01; fax.: 23 692 42 96

Burmistrz Miasta Pułtusk

informuje, że został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Pułtusku (ul. Rynek 41) oraz zamieszczony na stronie Biuletynu Informacji Publicznej tut. Urzędu, jak również na stronie Urzędu Miejskiego w Pułtusku na okres 3 tygodni (licząc od dnia ukazania się niniejszego ogłoszenia w prasie) wykaz o przeznaczeniu do wydzierżawienia części działek o nr ewid. 10/28, 10/31 położonych w obrębie 13 miasta Pułtusk.

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2021 r. poz. 735 z późn. zm.), w związku z art. 53 ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2022 r., poz. 503), zawiadamiam, że na wniosek ENERGA OPERATOR S.A., w imieniu której działa pełnomocnik Pani Daria Będkowska, w dniu 26.07.2022r. została wydana decyzja Nr 18/2022 o ustaleniu lokalizacji inwestycji celu publicznego polegającej na budowie sieci kablowej elektroenergetycznej nn 0,4kV wraz z szafkami pomiarowymi, na terenie działek nr ewid. 29/2, 29/4, 29/5, 29/6, 30 we wsi Moszyn gm. Pułtusk.
W/w decyzja dostępna jest do wglądu w Urzędzie Miejskim w Pułtusku, ul. Rynek 41.
Od w/w decyzji służy stronom prawo wniesienia odwołania do Samorządowego Kolegium Odwoławczego w Ciechanowie za pośrednictwem Burmistrza Miasta Pułtusk w terminie 14 dni od daty ukazania się niniejszego obwieszczenia w prasie lokalnej. Zgodnie z art. 53 ust. 6 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym odwołanie od decyzji o ustaleniu lokalizacji inwestycji celu publicznego powinno zawierać zarzuty odnoszące się do decyzji, określać istotę i zakres żądania będącego przedmiotem odwołania oraz wskazywać dowody uzasadniające to żądanie.

Sprawę prowadzi: Justyna Borowska (tel. 23 306 72 37), e-mail: justyna.borowska@pultusk.pl

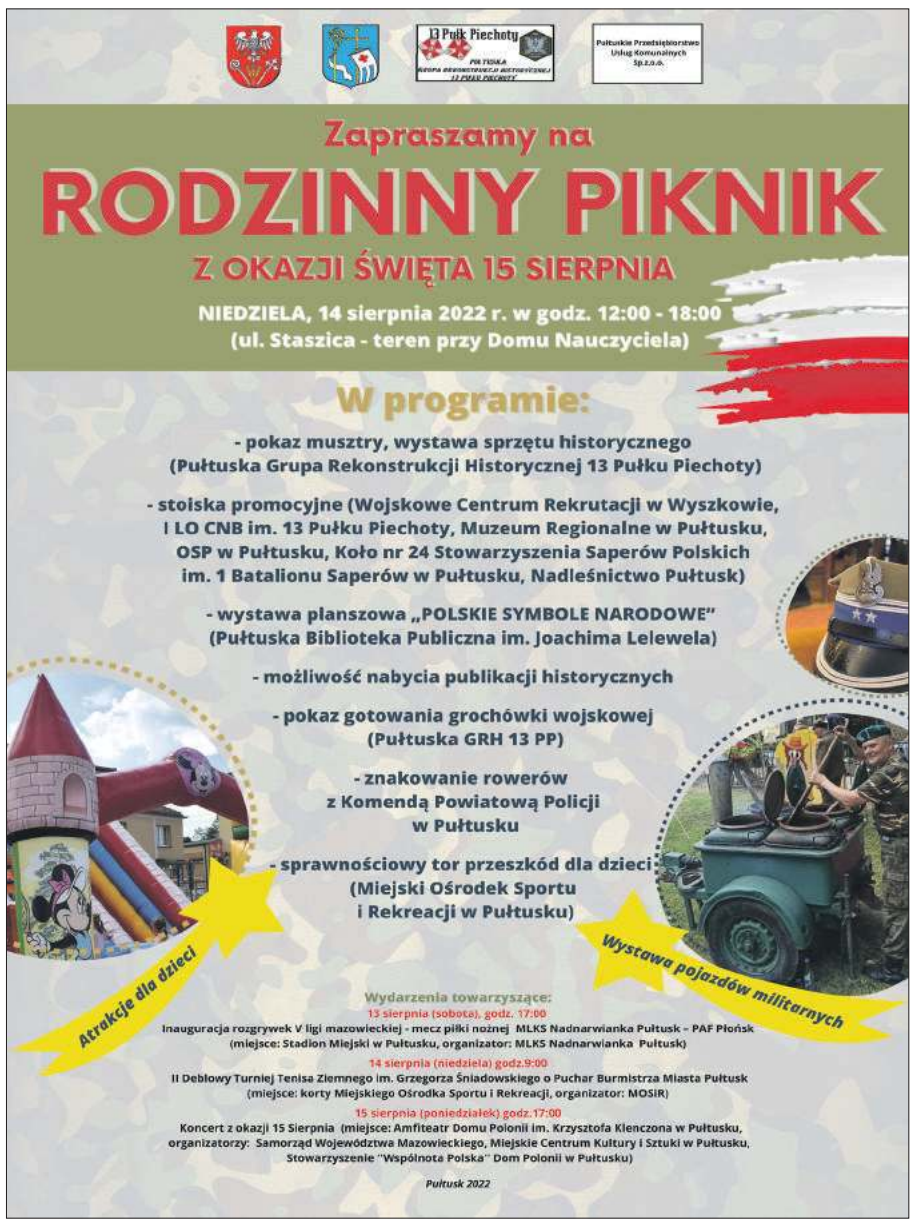
Z up. Burmistrza
mgr inż. Anna Maliszewska
Kierownik Wydziału
Gospodarki Gruntami i Architektury

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2021 r. poz. 735 z późn. zm.), w związku z art. 53 ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2022 r., poz. 503), zawiadamiam, że w dniu 25.07.2022 r. zostało wydane postanowienie Nr 78/2022, w którym podjęto zawieszone postanowieniem Nr 106/2021 z dnia 14.09.2021 r. postępowanie w sprawie ustalenia lokalizacji inwestycji celu publicznego polegającej na budowie stanowiska słupowego w linii napowietrznej SN 15kV, budowie linii kablowej SN 15kV, budowie napowietrznej stacji transformatorowej 15/0,4 kV, budowie linii kablowej 0,4 kV ze złączem kablowym, na terenie działki nr ewid. 44/10 w obrębie 9 miasta Pułtusk.
Od niniejszego postanowienia nie służy stronom prawo wniesienia zażalenia. Zgodnie z art. 142 Kpa postanowienie, na które nie służy zażalenie, strona może zaskarżyć tylko w odwołaniu od decyzji.
W/w postanowienie dostępne jest do wglądu w Urzędzie Miejskim w Pułtusku, ul. Rynek 41.

Sprawę prowadzi: Justyna Borowska (tel. 23 306 72 37), e-mail: justyna.borowska@pultusk.pl

Z up. Burmistrza
mgr inż. Anna Maliszewska
Kierownik Wydziału
Gospodarki Gruntami i Architektury



eprasa.pl 943646df57

BETON TOWAROWY

SPRZEDAŻ

601 779 779

beton towarowy wszystkich klas

beton mrozoodporny

beton wodoszczelny

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

Wytwórnia betonu i asfaltobetonu
Kacice 76, 06-100 Pułtusk
drogiimosty@drogiimosty.com.pl

drogiimosty.com.pl

PREFABRYKATY BETONOWE

BUDOWNICTWO PREFABRYKOWANE

elementy ścienne i stropowe,
budownictwo jednorodzinne, wielorodzinne,
obiekty użyteczności publicznej i biurowe,
szybki czas realizacji inwestycji,
wysoka jakość i trwałość elementów

Szeroki wybór prefabrykatów betonowych w tym:

bloczki betonowe
elementy ogrodzeniowe
kostka brukowa

BRIX

Producent prefabrykatów betonowych
Kosewo 134, 05-190 Nasielsk
tel. 22 333 50 10

brix.net.pl

eprasa.pl 943646df57

Luks „19” Winnica sekcja piłki nożnej

Maksymilian Łasiński

Patryk Łasiński

Igor Nożewski

Karol Nożewski

Pułtuszczanin Piotr Cichocki zadebiutował w II lidze

zdj. www.siarka-tarnobrzeg.pl

W niedzielę 24 lipca, pułtuszczanin Piotr Cichocki, który w ostatnim czasie występował w III-ligowych drużynach takich jak Legia II Warszawa, ŁKS Łagów, zadebiutował w II-ligowej Siarce Tarnobrzeg.

Piotr Cichocki jest byłym zawodnikiem Nadnarwianki Pułtusk i wychowankiem Pawła Brodzkiego. Był to jego pierwszy występ na szczeblu II ligi. Gratulujemy i życzymy dalszych suckesów.

■ (Red.)

redakcja.pgp@pultusk24.pl

Nowi zawodnicy w Wenecji Pułtusk

Mamy pierwsze efekty treningów otwartych! Drużyna Wenecji Pułtusk rozrasta się w zawrotnym tempie.

Kilka dni temu do pułtuskiej drużyny futsalowej dołączyło trzech nowych zawodników. Są nimi: Kacper Wanielista, Kamil Michałowski oraz Bartosz Kaput! Gratulujemy! Przypominamy, że 21 sierpnia w Pułtusku drużyna Wenecji zmierzy się z Legią Warszawa Futsal. Będzie to mecz sparingowy, ale z pewnością dostarczy nam wielu pozytywnych wrażeń. Niebawem szczegółowe informacje.

■ (Red.)

redakcja.pgp@pultusk24.pl

zdj. Wenecja Pułtusk

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

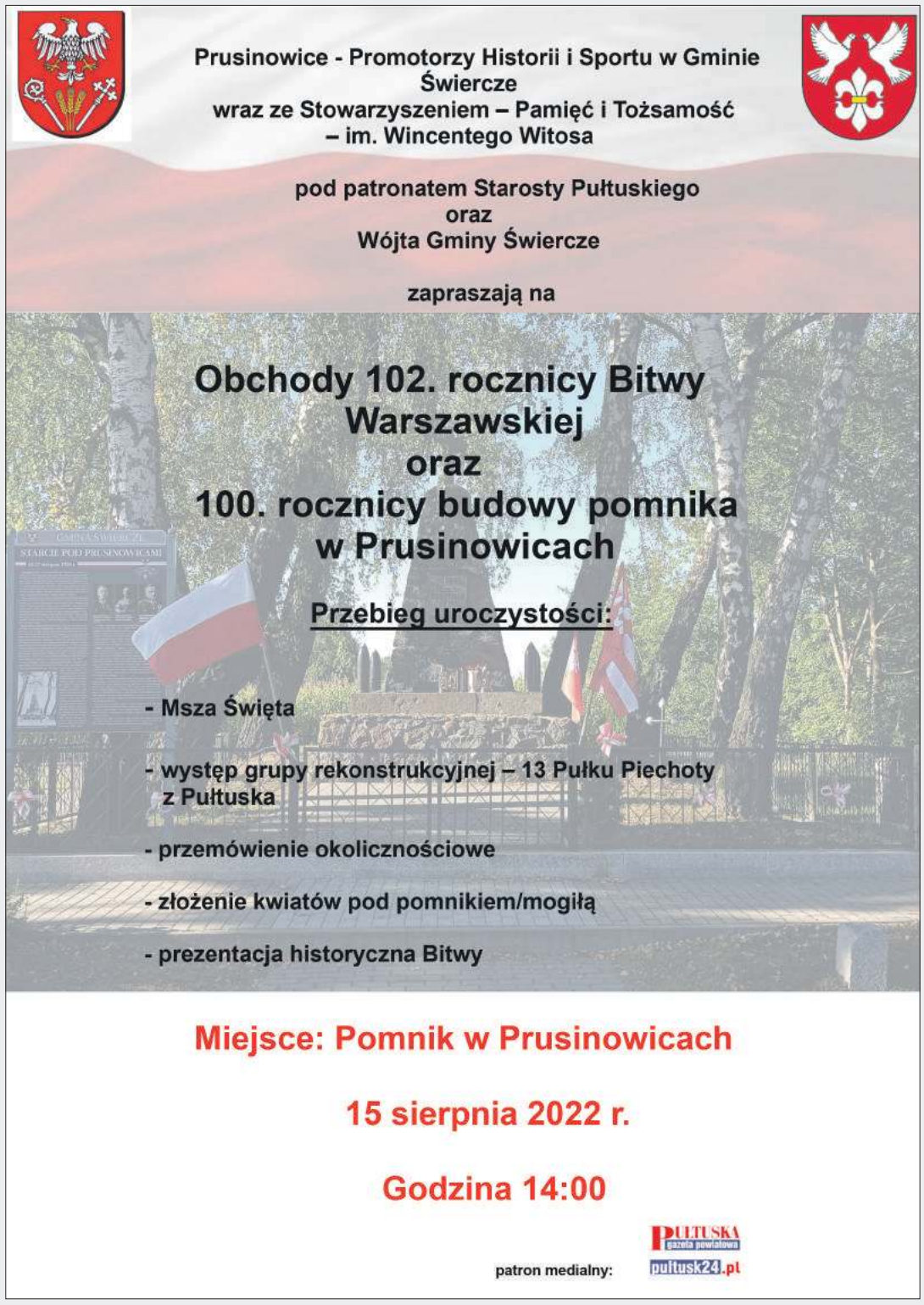
Redakcja:
redakcja.pgp@pultusk24.pl
tel. 23 692 81 12

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.

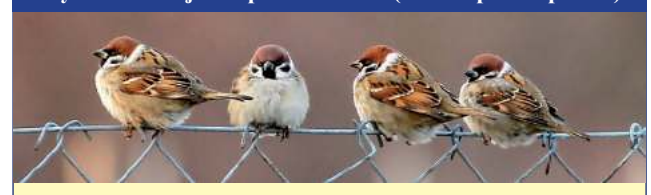
eprasa.pl 943646df57



reklama...

WRÓBELKI ĆWIERKAJĄ

czyli informacje nie potwierdzone (choć zapewne pewne)



Pułtuska rozgłośnia radiowa

Pułtusk już wkrótce ma doczekać się swojej rozgłośni radiowej. Ma być o tyle nietypowa, że będą ją realizować uczestnicy zajęć w nowej świetlicy środowiskowej, która już wkrótce powstanie przy ul. 3 Maja, w budynku po dawnym pogotowiu. Pomysłodawczynią stworzenia świetlicy i rozgłośni jest Katarzyna Maryniak, prezeska Fundacji „Krok w Przyszłość". Oby więcej było w Pułtusku tak pozytywnie zakręconych osób!

Spacer z historią

… i jak się okazuje – są, choć nie z Pułtuska, ale z pobliskich Kacic. Rodzeństwo – Krystyna i Marek Leleniowie – zainteresowani historią swojej wsi, zainteresowali nią innych mieszkańców i zorganizowali „Spacer z historią", czyli wędrówkę po ciekawych miejscach, połączoną z opowieściami na ich temat. Spacer przerwał co prawda deszcz, ale zapewne nie przeszkodzi w dalszych ciekawych przedsięwzięciach.

Bo im się należy!

Politycy najwyraźniej zaczęli odczuwać skutki inflacji, bo zamierzają w tym roku podnieść sobie uposażenie, argumentując to koniecznością waloryzacji diet. Nie pomogły najwyraźniej dobre rady o paleniu chrustem, jedzeniu mniej, zaciskaniu pasa czy spędzaniu czasu pod namiotem w polskich okolicznościach przyrody, zamiast w zagranicznych kurortach. Ale w końcu, cytując klasyka – przecież im się należy, choćby za te rady dla reszty społeczeństwa, które nie może sobie uchwalić takich podwyżek...

IMIENINY OBCHODZĄ

2 sierpnia – Karina, Euzebiusz, Gustaw
3 sierpnia – Lidia, August, Nikodem
4 sierpnia – Dominik, Jan, Protazy
5 sierpnia – Maria, Marian, Stanisław
6 sierpnia – Sława, Jakub, Stefan
7 sierpnia – Dorota, Kajetan, Konrad
8 sierpnia – Cyprian, Dominik, Emil

MOTTO TYGODNIA

„Podróż tysiąca mil zaczyna się od jednego kroku."

Lao Tzu

COŚ ŚMIESZNEGO

Marian wybrał się raz do restauracji w towarzystwie Szkota. Zjedli dobry obiad i gawędzą. Szkot mówi:
- Naucz mnie jakiegoś zdania po polsku.
- W Szczebrzeszynie chrząszcz brzmi w trzcinie...
- To za trudne. Daj coś łatwiejszego.
- Dobra, to krzyknij głośno: Kelner, rachunek proszę!
Szkot:
- W Szczebrzeszynie chrząszcz brzmi w trzcinie…

***

- Czemu tak tu siedzisz? - pyta kolega kolegę.
- Żona odeszła.
- Stary, to kup pół litra i utop żal!
- Nie mogę...
- Nie masz forsy?
- Nie. Nie mam żalu.

***

- Wiesz, od wczoraj jestem ojcem!
- Gratuluję! Syn?
- Nie.
- No więc córa!
- A ty właściwie skąd to wiesz?

***

Do radia dzwoni słuchaczka:
- Znalazłam dziś na ulicy portfel. W środku był tysiąc złotych i prawo jazdy na nazwisko Stanisław Kowalski. I w związku z tym mam wielką prośbę… byście puścili panu Stasiowi jakąś fajną piosenkę.

eprasa.pl 943646df57