reklama...

reklama...

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

tygodnik społeczno - kulturalny. ukazuje się od 1999 roku

PUŁTUSKA gazeta powiatowa

ISSN 1508 - 4078

15 czerwca 2021 Nr 24 (1138) cena 2,40 zł (w tym 5% VAT)

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

„Haft Puszczy Białej" w pułtuskim muzeum

→str. 6

Święto młodości i radości – XVIII Biegi im. Ireny Szewińskiej

→str. 14

Mieszkaniec Pułtuska oskarżony o obrażanie prezydenta stanął przed sądem

9 czerwca w Sądzie Rejonowym w Pułtusku odbyła się pierwsza rozprawa mieszkańca Pułtuska oskarżonego o obrażanie prezydenta. Obrony mężczyzny podjął się mecenas Sławomir Kazimierczak. Dlaczego prokuratura zainteresowała się jednym z wielu niepochlebnych komentarzy na temat kandydata na prezydenta? Jak zakończyła się rozprawa?

→str. 2

Młodzieżowa Rada Miejska – świetna szkoła demokracji

→str. 3

Rodzinny festyn w Grabówcu

→str. 5

Warto z młodymi rozmawiać i wsłuchiwać się w ich pomysły

→str. 4

eprasa.pl fb3188b5cb

Mieszkaniec Pułtuska oskarżony o obrażanie prezydenta stanął przed sądem

9 czerwca w Sądzie Rejonowym w Pułtusku odbyła się pierwsza rozprawa mieszkańca Pułtuska oskarżonego o obrażanie prezydenta. Obrony mężczyzny podjął się mecenas Sławomir Kazimierczak. Dlaczego prokuratura zainteresowała się jednym z wielu niepochlebnych komentarzy na temat kandydata na prezydenta? Jak zakończyła się rozprawa?

W 2020 roku w Polsce odbywała się kampania prezydencka, w ramach której do jednej z gmin powiatu pułtuskiego przejechał jeden z kandydatów – Prezydent RP Andrzej Duda. Pod relacją z tej wizyty, udostępnionej na portalu społecznościowym, ukazał się komentarz o treści „Kto jeszcze tego śmiecia zaprasza". Ten komentarz został uznany za obraźliwy przez prokuraturę Rejonową w Ostrołęce, która skierowała wobec jego autora akt oskarżenia do Sądu Rejonowego w Pułtusku.

Z informacji, jakie udało nam się uzyskać wynika, że Prokuratura Rejonowa w Ostrołęce rozpatrywała sprawę w wyniku informacji na temat komentarza i jego autora, przekazanej przez dziennikarkę lokalnej gazety do organów ścigania.

Prokuratura Rejonowa w Ostrołęce uznała, że autor komentarza naruszył prawo i 30 listopada 2020 roku skierowała sprawę do Sądu Rejonowego w Pułtusku z Art. 135 &. 2. Sąd wyznaczył termin pierwszej rozprawy na 9 czerwca 2021 r.

W rozprawie uczestniczył oskarżony, dziennikarka lokalnej gazety w charakterze świadka, prokurator ostrołęckiej prokuratury oraz mecenas Sławomir Kazimierczak, który podjął się obrony oskarżonego.

Rozprawa skończyła się bardzo szybko, ponieważ, jak argumentował sędzia, akt oskarżenia został niewłaściwie skierowany przez Prokuraturę Rejonową w Ostrołęce do Sądu Rejonowego w Pułtusku, gdyż właściwym sądem do rozpatrywania spraw z Art. 135 &. 2 jest sąd okręgowy. Zarówno przedstawiciel oskarżyciela, jak i obrońca oskarżonego, zawnioskowali o pozostawienie sprawy w Pułtusku, jednak sędzia, ponownie przytaczając stosowne przepisy, podtrzymał swoją decyzję. W związku z tym rozprawa odbędzie się w Sądzie Okręgowym w Ostrołęce. Termin na razie nie jest znany. Mężczyźnie grozi do 3 lat pozbawienia wolności.

Anna Morawska
a.morawska@pultusk24.pl

Pani

Bogumile Przybyłowskiej

Kierownikowi Wydziału Spraw Obywatelskich
i Urzędu Stanu Cywilnego w Pułtusku,
wieloletniemu Dyrektorowi Wydziału Obsługi Rady
i Zarządu Starostwa Powiatowego w Pułtusku

wyrazy najszczerszego współczucia
oraz słowa wsparcia i otuchy
z powodu śmierci

MAMY

składają

Przewodniczący Rady Powiatu w Pułtusku Tadeusz Nalewajk
Wicestarosta Pułtuski Beata Jóźwiak
Starosta Pułtuski Jan Zalewski

Radni Rady Powiatu w Pułtusku
oraz pracownicy Starostwa Powiatowego w Pułtusku

Dorocie Pergół
Kierownik Samodzielnego Referatu Biura Rady Miejskiej w Pułtusku

najszczersze wyrazy współczucia
z powodu śmierci

Męża

składa
zespół redakcyjny
Pułtuskiej Gazety Powiatowej

„Nie umiera ten, kto trwa w sercach naszych i pamięci naszej…"

Z głębokim żalem i bólem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
wieloletniej Nauczycielki naszej Szkoły

Pani Heleny Łazickiej

Żegnamy wspaniałego i szlachetnego człowieka,
oddanego i cenionego pedagoga
oraz wychowawcę wielu pokoleń młodzieży.

Rodzinie składamy wyrazy głębokiego współczucia.

Dyrekcja, Rada Pedagogiczna, Pracownicy, Rada Rodziców
oraz Uczniowie i Absolwenci
Publicznego Gimnazjum nr 1 im. Klaudyny Potockiej w Pułtusku
obecnie Publicznej Szkoły Podstawowej nr 1 im. Klaudyny Potockiej w Pułtusku

„Umarłych wieczność dotąd trwa, dokąd pamięcią im się płaci"
Wisława Szymborska

Panu Sławomirowi Zarębie
Podstarszemu Cechu
oraz Jego Rodzinie i Bliskim
najszczersze wyrazy głębokiego żalu i współczucia
z powodu śmierci

Mamy

Ś.P. Pelagii Zaręby

składają
Zarząd, Dyrektor i Pracownicy
Cechu Rzemiosł Różnych i Przedsiębiorczości w Pułtusku

eprasa.pl fb3188b5cb

Młodzieżowa Rada Miejska – świetna szkoła demokracji

Czerwiec 2007 r. W pułtuskim samorządzie funkcjonowanie rozpoczyna Młodzieżowa Rada Miasta. Zaczyna się nowy etap w życiu lokalnej młodzieży, która od tego momentu może mieć głos w ważnych dla siebie sprawach. Dlaczego przypominamy to wydarzenie? Otóż, 1 czerwca, w Dniu Dziecka, prezydent Andrzej Duda podpisał nowelizację przepisów dotyczących samorządów w sprawie młodzieżowych rad gminy, powiatu i młodzieżowego sejmiku województwa. To wydarzenie zainspirowało nas do przypomnienia samorządowcom, mieszkańcom, czytelnikom, jak ważny jest głos młodzieży w lokalnych sprawach.

Nowelizacja wspiera i rozwija młodzieżową samorządność

Celem ustawy jest ujednolicenie unormowań dotyczących tworzenia przez radę gminy, radę powiatu oraz sejmik województwa – odpowiednio – młodzieżowej rady gminy, młodzieżowej rady powiatu oraz młodzieżowego sejmiku województwa, poprzez unormowanie charakteru prawnego, trybu tworzenia, uprawnień oraz podstaw działania młodzieżowych rad gmin, młodzieżowych rad powiatu, młodzieżowych sejmików województw. Nowelizacja ustawy wspiera i rozwija młodzieżową samorządność. Dotychczasowe przepisy jedynie szczątkowo regulowały funkcjonowanie młodzieżowych rad na poziomie samorządu gminnego i całkowicie pomijały możliwość powołania tego typu organów przy samorządzie powiatowym czy wojewódzkim.

14 lat temu...

W czerwcu 2007 roku funkcjonowanie rozpoczęła Młodzieżowa Rada Miasta, w której skład weszli uczniowie pułtuskich szkół średnich, wybrani w szkolnych wyborach. Na Przewodniczącego Młodzieżowej Rady Miasta wybrano Błażeja Makarewicza. Opiekunem i doradcą MRM był ówcześnie najmłodszy radny pułtuskiej Rady Miasta Michał Kisiel. Młodzież wspierały także nauczycielki, radne Rady Miasta – Jolanta Wałachowska i Elżbieta Iwanowska. Szerzej o funkcjonowaniu Młodzieżowej Rady Miejskiej w Pułtusku, w wywiadzie, na str. 4, opowiada jej ówczesny przewodniczący Błażej Makarewicz. Zachęcamy do przeczytania.

2007 rok – pierwsza sesja Młodzieżowej Rady Miejskiej w Pułtusku. Na zdj. Przewodniczący Błażej Makarewicz, wiceprzewodniczący Tobiasz Wultański oraz opiekun MRM radny Michał Kisiel.

Czy pułtuski samorząd ma potencjał, aby powołać Młodzieżową Radę Miasta?

O to zapytaliśmy najmłodszego radnego obecnej kadencji Rady Miejskiej w Pułtusku Łukasza Skarżyńskiego. – *Przede wszystkim uważam, iż należy wspierać każdą formę udziału obywateli w życiu publicznym. Jako ruch samorządowy uważamy, że warto rozważyć powołanie takiego ciała w naszej wspólnocie lokalnej. Jedyne czego się obawiam, to możliwość wystąpienia sytuacji, w której będzie brak na tyle dużej ilości chętnych do udziału w radzie, aby obsadzić wszystkie mandaty przez faktycznie zaangażowanych, a nie na przysłowiową „sztukę". Należy również zapewnić przejrzysty system wyborów do tej rady, tak aby była ona realną instytucją życia obywatelskiego w naszej gminie, a nie reprezentacją osób wskazanych przez burmistrza lub obecną „koalicję" PIS-PSL w Radzie Miejskiej. Młodzieżowa Rada Miejska, zgodnie z założeniami ustawy, ma mieć charakter konsultacyjno-doradczy. A co najważniejsze, będzie ona posiadać inicjatywę uchwałodawczą, co zapewni młodemu pokoleniu poruszanie zagadnień dla nich istotnych. Chciałbym widzieć minę kolegów radnych zasypywanych inicjatywami uchwałodawczymi młodzieży, nawet samo pochylanie się nad nową materią miałoby chociażby symboliczny wpływ na seniorów zasiadających w RM.*

MRM jest to świetna szkoła demokracji

W rozmowie z Pułtuską Gazetą Powiatową radny Łukasz Skarżyński podkreśla również, że trudno jest przebić się postulatom młodego pokolenia, a kwestie poruszane przez młodych ludzi są bardzo ważne. Dotyczą w znacznym stopniu codzienności, problemów oraz marzeń o lepszym miejscu do życia o lepszym Pułtusku... - *Nawet w Radzie Miejskiej jest potrzeba znacznie większego odświeżenia. Spójrzmy ilu jest obecnie radnych poniżej 40 roku życia, 3-4 na 21. Jak widać nie odzwierciedla to ani proporcji w społeczeństwie, a tym bardziej realizacji postulatów tego pokolenia. Dlatego uważam, że należy wspierać aktywność obywatelską ludzi młodych, bo MRM jest to świetna szkoła demokracji* - zaznacza Radny Skarżyński i zwraca uwagę na istotny fakt – niską frekwencję w wyborach. A najniższa jest właśnie w tej grupie wiekowej – 18-29 lat. - *Myślę, że wspieranie postaw prodemokratycznych wśród młodzieży może w przyszłości zdecydowanie zwiększyć procent mieszkańców uczestniczących w wyborach. Jeśli taka inicjatywa narodzi się w Pułtusku, deklaruję wsparcie, wiem jak było trudno zaczynać i jak starzy działacze lokalni patrzą i traktują „świeżą krew"...*

Młodzieżowa Rada Miejska w Pułtusku po pierwszym posiedzeniu w czerwcu 2007 roku

Ewa Kowalczyk
e.kowalczyk@pultusk24.pl

Młodzież uskutecznia tu schadzki

Gdzie? Na parkingu przy Osiedlu Śniegockiego – jak poinformował podczas ostatniej sesji Rady Miasta radny Łukasz Skarżyński, poinformowany o tym fakcie przez mieszkańców osiedla i poproszony o interwencję.

– Z działki, na której jest parking przed basenem, młodzież dostaje się na teren dawnego placu przy technikum i uskutecznia tam schadzki. Prośba mieszkańców, aby powstał tam płot, żeby ograniczyć możliwość wejścia – powiedział radny.

Do tematu odniósł się burmistrz Wojciech Gregorczyk, który potwierdził, że teren rzeczywiście jest otwarty i poinformował, że temat jego ogrodzenia poruszał wielokrotnie, kiedy pracował w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji. Teren jest wykorzystywany przez nauczycieli i uczniów, z których wielu dojeżdża, jako parking. – *Zaproponowałem ogrodzenie terenu, co nie znalazło uznania. Miałem zapewnienie, że kiedy baza Zarządu Dróg Powiatowych zostanie przeniesiona w inne miejsce, to szkoła tam urządzi parking i wtedy teren ten będzie można odgrodzić. Może nocne patrole policji zaprowadzą tu porządek.* Jeśli zaproponowane przez burmistrza patrole policyjne nie spowodują rozwiązania problemu mieszkańców osiedla, miejmy nadzieję, że poruszający tę sprawę radny będzie o nim pamiętał i interpelował do skutku.

Anna Morawska
a.morawska@pultusk24.pl

reklama...

eprasa.pl fb3188b5cb

Warto z młodymi rozmawiać i wsłuchiwać się w ich pomysły

Z Błażejem Makarewiczem, przewodniczącym Młodzieżowej Rady Miejskiej w Pułtusku w latach 2007-2008, obecnie dziennikarzem Radia Zet, rozmawiała Ewa Kowalczyk.

Przypomnij, kiedy byłeś przewodniczącym Młodzieżowej Rady Miejskiej w Pułtusku i jak to się stało, że nim zostałeś?

Był rok 2007, miałem 18 lat. Kończyłem właśnie drugą klasę liceum. Dzięki silnemu zaangażowaniu moich koleżanek i kolegów z klasy wygrałem wybory w Liceum Ogólnokształcącym im. Piotra Skargi. Poza mną do Młodzieżowej Rady dostało się jeszcze kilkoro uczniów z LO. Perspektywa stworzenia Młodzieżowej Rady Miejskiej bardzo mi się wówczas spodobała, bo polityka, samorząd i różne formy obywatelskiej, społecznej aktywności interesowały mnie od najmłodszych lat. W małym miasteczku nastolatkowie o takim hobby nie mieli wówczas przestrzeni do działania, a wraz z Młodzieżową Radą pojawiła się szansa, aby się wykazać. Uznałem, że wreszcie nadarza się poważna okazja, aby zainteresowania, pasje, przekuć na coś konkretnego, na czym będzie mogła skorzystać pułtuska młodzież. Gdy po wyborach w szkołach spotkaliśmy się w gronie młodzieżowych radnych, po dłuższej dyskusji pojawił się pomysł, żebym kandydował na przewodniczącego rady. Oczywiście nie protestowałem. Wydawało mi się, że dobrze odnajdę się w tej roli. I tak też się stało. Na inauguracyjnej sesji radni wybrali mnie na przewodniczącego Młodzieżowej Rady Miejskiej. Wiceprzewodniczącym został Tobiasz Wultański, a sekretarzem rady Ilona Korycka.

Ile trwała kadencja MRM?

Zgodnie z ówczesnym statutem kadencja Młodzieżowej Rady powinna trwać dwa lata. Jeśli jednak w trakcie kadencji część radnych ukończyła swoją szkołę, ich mandat wygasał, a na ich miejsce powinny odbyć się w szkołach wybory uzupełniające. Na tym właściwie wszystko się wywróciło. Po roku część radnych, w tym także ja, ukończyła swoje szkoły, więc mandat radnego wygasł. W szkołach nie przeprowadzono jednak wyborów uzupełniających, co skutkowało tym, że kolejny rok kadencji był martwy. Rada nie mogła się zbierać, bo nie miała pełnego składu, ani władz. Gdy pierwsza kadencja dobiegła końca, właściwa Rada Miejska podjęła uchwałę o rozwiązaniu Rady Młodzieżowej. Uznano wówczas, że nie spełniła ona stawianych przed nią oczekiwań i okazała się pomysłem nietrafionym. Bardzo żałuję, że nie zdecydowano się kontynuować tej idei. Ja wychodzę z założenia, że jeżeli coś szwankuje to w pierwszej kolejności powinniśmy spróbować to naprawić, poprawić, a nie likwidować. Radni nie postąpili mądrze.

Jak w trakcie kadencji rady układała się współpraca z Radą Miejską w Pułtusku oraz z burmistrzem?

Współpracowaliśmy z burmistrzem Wojciechem Dębskim, zastępcą burmistrza Zenonem Kowalewskim i radnym Michałem Kisielem, który był opiekunem Młodzieżowej Rady. 14 lat temu wydawało mi się, że współpraca z burmistrzem w ogóle się nie układa, ale dziś uważam, że sporo było w tym mojej winy. Jako nastolatek byłem dość rewolucyjnie nastawiony do rzeczywistości, a spotkania z burmistrzem Dębskim często traktowałem jako okazję do konfrontacji, podkreślania swoich racji. To było głupie, ale to ten rodzaj głupoty, który jest charakterystyczny dla młodego człowieka. Wydaje nam się wtedy, że wszystko wiemy najlepiej. Z perspektywy czasu mogę powiedzieć, że burmistrz Dębski angażował się w pracę Młodzieżowej Rady, miał dla nas czas i chyba dobre intencje. Na pewno jego błędem było to, że miał zbyt duże oczekiwania i nie do końca wyczuwał, że ma do czynienia z nastolatkami, uczniami szkół średnich i gimnazjów, którzy nie mają doświadczenia w samorządzie. Jeśli chodzi o Radę Miejską to tej współpracy właściwie nie było. Radni nie byli zainteresowani pracami Młodzieżowej Rady. Nie przychodzili na nasze spotkania, nie wykazywali żadnej inicjatywy ani chęci pomocy. Tym bardziej zdziwiło mnie, że mieli tak dużo do powiedzenia, kiedy likwidowali Młodzieżową Radę. Wyjątkiem był radny Michał Kisiel. Na jego wsparcie i życzliwość zawsze mogliśmy liczyć.

Czy wtedy udało się „przepchnąć" jakiś pomysł pułtuskiej młodzieży?

Takim pierwszym naszym nieformalnym postulatem była budowa skate parku w Pułtusku. Był to pomysł, który młodzieżowi radni przynieśli ze swoich szkół. Wkrótce ten skate park rzeczywiście powstał obok stadionu Nadnarwianki. Chcieliśmy zorganizować w Pułtusku cykliczną zbiórkę pieniędzy na cele charytatywne, taki nasz własny, lokalny WOŚP. Tego nie udało się zrobić, bo Młodzieżowa Rada nie posiadała osobowości prawnej, a zatem prawa do przeprowadzania zbiórek publicznych. Myślę, że udałoby się to zrobić, gdyby zaangażował się w to pułtuski samorząd, ale takich decyzji nie było. Był też pomysł, żeby zorganizować w Pułtusku koncert zespołów rockowych podczas finału WOŚP, tak jak ma to miejsce w wielu miastach. To też nie wypaliło, bo zabrakło decyzji. Te przykłady pokazały, że cały szereg kompetencji, zadań, zapisanych w statucie Młodzieżowej Rady był pusty, a Rada w rzeczywistości nie miała żadnych instrumentów do konkretnego działania. Jeżeli będziemy chcieli reaktywować Młodzieżową Radę, musimy wziąć to pod uwagę.

Jak doszło do rozwiązania rady?

Już o tym mówiłem. Po dwóch latach radni miejscy, którzy kompletnie nie interesowali się Młodzieżową Radą, doszli do wniosku, że twór ten się nie sprawdził i trzeba się go pozbyć. Spróbujmy jednak zastanowić się, czy rzeczywiście się nie sprawdził i jeżeli tak, to dlaczego. Pamiętajmy, że w skład Rady Młodzieżowej wchodzą uczniowie, nastolatkowie, którzy dopiero będą się uczyć tego, jak działa samorząd. Nie można im zatem serwować kilkudziesięciostronicowego statutu z zawiłymi przepisami i zadaniami, których w praktyce nie może wypełniać, m.in. ze względu na brak osobowości prawnej. 14-latek ma prawo się w tym wszystkim totalnie pogubić. Statut Młodzieżowej Rady powinien mieć maksymalnie kilka stron, bardzo proste i jasne przepisy, a celem Rady powinno być opiniowanie i konsultowanie decyzji samorządu pułtuskiego w obszarze dotyczącym młodzieży. Czyli w praktyce powinno to działać tak: Miasto Pułtusk rozważa budowę nowego obiektu sportowego. Pomysł trafia do Młodzieżowej Rady, radni konsultują projekt w swoich szkołach, następnie omawiają wnioski na swojej sesji, a końcowe opinie odsyłają do pułtuskiego samorządu. I to wszystko. Nie ma sensu, aby Młodzieżowa Rada powielała kompetencje rozmaitych organizacji pozarządowych, czy lokalnych grup działania. Nie ma też sensu, aby jej funkcjonowanie było sformalizowane na wzór właściwej Rady Miejskiej, bo to tylko niepotrzebnie komplikuje życie. Kluczem do powodzenia w tym przypadku jest prostota, prostota i jeszcze raz prostota. 14 lat temu próbowano natomiast stworzyć jakąś alternatywę dla Rady Miejskiej, ze wszystkimi zawiłościami w przepisach, tyle, że pozbawioną mocy sprawczej. Czyli tylko i wyłącznie zabawę, ale wyjątkowo mało przyjemną.

Dlaczego tak ważny jest głos młodzieży w lokalnych sprawach?

Młodzież stanowi istotną część społeczności lokalnej, a zatem polityka samorządu musi być ukierunkowana także w stronę tej grupy. I tak w rzeczywistości jest, kwestią oceny jest, z jakim skutkiem. W obszarach takich jak kultura i rozrywka, sport, turystyka i wypoczynek, promocja miasta, szkoła, przyroda, czy działalność charytatywna, pomysły, sugestie i doświadczenia młodzieży mogą stanowić ogromną wartość dodaną. Dlatego warto z młodymi rozmawiać i wsłuchiwać się w ich pomysły. Formalnie nie ma w Pułtusku takiej przestrzeni, aby władze miasta mogły na poważnie rozmawiać z młodzieżą, dlatego często pojawiała się opinia, że Pułtusk to miasto spokojnej starości. Młodzieżowa Rada mogłaby być bardzo dobrą przestrzenią do stałego kontaktu władz miasta z młodzieżą. Oczywiście można to też robić inaczej, np. organizować konsultacje w szkołach, ankiety, debaty. Można także stworzyć portal internetowy o profilu konsultacyjnym, na którym młodzież mogłaby zgłaszać swoje pomysły, oceniać decyzje miasta, przedstawiać opinie. Najpierw trzeba wykonać jednak jakiś krok do przodu. Do tej pory radni miejscy udowodnili niestety, że najlepiej wychodzą im kroki, ale do tyłu.

Co myślisz o podpisanej 1 czerwca przez Prezydenta Andrzeja Dudę ustawie?

Ona pewne kwestie porządkuje, rozszerza, ale mam wrażenie, że niewiele wnosi. Nie wynika z niej bowiem obowiązek tworzenia młodzieżowych rad w gminach i powiatach, a jedynie taka możliwość, czyli w istocie to, co mieliśmy do tej pory. Młodzieżowe Rady nie zaczną zatem wyrastać jak grzyby po deszczu. Nowelizację ustawy można jednak potraktować jako pewien sygnał dla samorządów, że tworzenie młodzieżowych rad byłoby teraz mile widziane. Trudno mi powiedzieć, jak będzie. Jeżeli jako były radny młodzieżowy miałbym coś doradzić, to doradziłbym dwie kwestie. Po pierwsze, Młodzieżowa Rada powinna opierać się na bardzo prostym statucie, a jej jedynym zadaniem powinno być opiniowanie pomysłów i decyzji władz miasta. Wybory w szkołach powinny odbywać się na początku roku szkolnego we wrześniu, a kadencja Rady powinna trwać rok. Po drugie, konieczna jest porządna współpraca z władzami miasta. Do tanga trzeba dwojga. Młodzieżowa Rada nigdy nie będzie działać dobrze, jeżeli władze miasta i właściwa Rada Miasta nie będą się nią interesować i angażować w jej działanie. W 2007 i 2008 roku tego bardzo brakowało.

Czy obserwując lokalną scenę polityczną uważasz, że pułtuski samorząd ma potencjał, aby powołać MRM?

Nie potrafię na to pytanie odpowiedzieć. W przeszłości kwestia reaktywacji Młodzieżowej Rady pojawiała się wielokrotnie, ale nigdy nie zyskała zainteresowania i przychylności Rady Miasta. Z taką inicjatywą nie wychodzili też kolejni burmistrzowie. Być może podpisanie przez Prezydenta ustawy regulującej tę kwestię będzie jakimś punktem do rozważań. Radni muszą odpowiedzieć sobie na pytanie, czy głos pułtuskiej młodzieży ich w ogóle interesuje i czy jest im do czegokolwiek potrzebny. Jest jeszcze inne rozwiązanie. Jeżeli radni miejscy nie będą chcieli wrócić do tego pomysłu, to z inicjatywą powołania Młodzieżowej Rady „Powiatu Pułtuskiego" mogą wyjść władze powiatowe. Taką opcję daje właśnie znowelizowana ustawa. Może ulica Marii Skłodowskiej-Curie 11 okaże się bardziej przyjazna młodzieży niż Rynek 41.

Dziękuję za rozmowę.

eprasa.pl fb3188b5cb

Rodzinny festyn w Grabówcu

W minioną niedzielę, 13 czerwca, druhny i druhowie z Ochotniczej Straży Pożarnej w Grabówcu zorganizowali festyn z okazji Dnia Dziecka.

Strażacy jak zwykle zapewnili wspaniałą rodzinną atmosferę i moc atrakcji. Nie zabrakło sportowych emocji i konkursów z nagrodami. Zadbano również o poczęstunek – można było skosztować pysznych gofrów, kiełbasek i kaszanek z grilla, a także wypieków pań z Koła Gospodyń Wiejskich w Grabówcu – ciast i ciasteczek.

inf., zdj. OSP Grabówiec

Monika Żabicka

ODROBINĘ NIEBA

Człowiek istota rozumna?

Człowiek, według słownika, to rodzaj ssaka naczelnego z rodziny człowiekowatych, obejmujący współcześnie występującego człowieka rozumnego. Rozumny, to posiadający dużo wiedzy, doświadczenia i rozsądku. Rozsądek z kolei, to zdolność trafnego oceniania sytuacji i odpowiadającego tej ocenie zachowania się. To są definicje słownikowe. Słownik ten jednak został stworzonego przez człowieka, więc czy ta definicja jest wiarygodna? Czy ona jest prawdziwa? Czy ktoś o sobie może stworzyć obiektywną opinię? Trafnie ocenić, opisać? Zastanawiam się nad tym określeniem człowieka jako istoty rozumnej. Jakoś mi się to gryzie. Rozumny jakoś mi do człowieka zupełnie nie pasuje, wręcz nawet stoi w sprzeczności.

Czy człowiek, istota rozumna niszczyłaby swoje środowisko czy może robiłaby wszystko, aby jak najdłużej i najlepiej utrzymać je w jak najlepszej kondycji?

Czy istota rozumna będzie kawałek po kawałku odcinać sobie płuca, wycinając kolejne połacie lasu?

Czy istota rozumna, mając świadomość zgubnych skutków palenia papierosów, będzie je palić?

Czy istota rozumna będzie większą czcią otaczać martwe miejsca, niż drugą istotę?

Czy istota rozumna będzie stroić we wstążki i kwiatki martwe przedmioty i oddawać cześć tym martwym miejscom, jednocześnie zakuwać w łańcuch psy, trzymać w ciasnych boksach krowy czy świnie?

Czy istota rozumna, gdy wie, że ma problemy ze zgagą czy niestrawnością, zażywa odpowiednie tabletki, by móc dalej jeść to, co wywołuje problemy i mu szkodzi, czy jednak zmienia swoje nawyki żywieniowe?

Czy istota rozumna będzie siedzieć na kanapie i narzekać, że tyje?

Czy istota rozumna będzie narzekać na młodzież, że gapi się tylko w monitory przy czym daje te monitory dzieciom bo nie ma dla nich czasu?

Człowiek rozumny zdarza się, że nie gotuje w domu, zamówi sobie dietę pudełkową i myśli, że będzie zdrowszy, chudszy, piękniejszy i oszczędzi pieniądze.

Człowiek rozumny często uważa, że aby schudnąć wystarczy zażywać suplementy, człowiek rozumy, wie, że one za niego go odchudzą.

Człowiek rozumny siedzi przed telewizorem i albo krytykuje gwiazdy, albo im zazdrości, zamiast ruszyć się i coś zrobić, by być gwiazdą.

Człowiek istota rozumna, narzeka na korki, ale jest zbyt leniwy i wygodny, by przesiąść się na komunikację miejską, gdy jest taka możliwość.

Człowiek istota rozumna szczepi się, a pomimo tego, boi się, że zachoruje.

Człowiek istota rozumna wymyśla szczepionkę na wirusa, ale nie potrafi postawić kresu wojnom, głodowi czy ubóstwu.

Człowiek istota rozumna, jeszcze bardzo często uważa, że jedni ludzie mają większe prawa, niż inni.

Człowiek istota rozumna patrzy w niebo, wypatrując jakiejś formy życia, jednocześnie doprowadzając na ziemi do wymarcia wielu gatunków żywych istot.

Człowiek istota rozumna, a tak łatwo poddaje się złudzeniom i manipulacji.

Człowiek istota rozumna, a ma problem z odróżnieniem dobra od zła, prawdy od fałszu.

Człowiek istota rozumna wymyśla coraz to nowe udogodnienia, które mają poprawić jakość życia nie widząc, że często te rzeczy skracają to życie.

Człowiek istota rozumna często wierzy w coś, na co zupełnie nie ma żadnego dowodu, jednocześnie nie przyjmując faktów naukowych.

Człowiek istota rozumna desperacko szuka szczęścia na zewnątrz, otaczając się przedmiotami, zamiast poszukać go wewnątrz siebie.

Człowiek istota rozumna niszczy, by tworzyć, tworzy by niszczyć.

Człowiek istota rozumna, a tak wielu rzeczy nie rozumie.

Człowiek istota rozumna, a jednak ciągle z brakami w wiedzy, doświadczeniu i rozsądku.

Człowiek istota rozumna w dalszym ciągu z problemami prawidłowej oceny sytuacji.

Człowiek istota rozumna w dalszym ciągu sama przez siebie nie zrozumiana.

Człowiek istota rozumna...

eprasa.pl fb3188b5cb

„Haft Puszczy Białej" w pułtuskim muzeum

„Haft Puszczy Białej" to wystawa prezentując elementy sztuki ludowej regionu Białej Puszczy Kurpiowskiej. Na ekspozycji zaprezentowane zostały zabytki znajdujące się w zbiorach Muzeum Regionalnego w Pułtusku oraz Kuźni Kurpiowskiej w Pniewie.

Opowiadając o jednym z najpiękniejszych ludowych haftów polskich, nie sposób pominąć innych dziedzin wytwórczości, z którymi nierozerwalnie był związany – produkcji tkanin, na których był umieszczony oraz stroju, gdzie pierwotnie był prezentowany. O wyjątkowości haftu Puszczy Białej decyduje wiele elementów – rodzaj wykorzystanych ściegów (stebnówkowego, atłaskowego, pojedynczego, łańcuszkowego i dzierganego), dobór elementów takich jak zielko, kulasiki, piła, scysiki, babeczki, pajączki, sposób budowania motywów zdobniczych (zielko, koło, półkole), rozbudowana kompozycja oraz kolorystyka. To wszystko składa się na bogactwo haftu białokurpiowskiego, wywodzącego się wprost z kultury ludowej regionu, odzwierciedlając silny związek twórcy ze środowiskiem, które go kształtowało.

Rozkwit stroju ludowego przypada na drugą połowę XIX wieku i ściśle wiąże się z przemianami społeczno-gospodarczymi, rozwojem handlu i pojawieniem się na rynku wyrobów tekstylnych, takich jak: tasiemki, wstążki, paciorki i cekiny. Strój powstawał w całości we własnym gospodarstwie domowym, począwszy od obróbki lnu i konopi oraz wełny po wykonanie tkanin płóciennych i wełnianych. Na kobiecy strój odświętny składała się biała lniana koszula samodziałowa typu przyramkowego, bogato haftowana na kołnierzu, mankietach oraz ramionach nićmi bawełnianymi, zwanymi „gurem" (na czerwono z czarnym podkreśleniem lub bez – oraz na biało). W późniejszym okresie do kołnierza koszuli zaczęto doszywać białą szydełkową kryzę suto marszczoną i takie same koronki do mankietów. Na koszulę zakładano „kitel" – stanik bez rękawów z doszytą do niego spódnicą. W najstarszym typie kiecki dominowała czerwień, w okresie międzywojennym zaczął przeważać w niej kolor jasnozielony, a jeszcze przed II wojną światową pojawił się trzeci rodzaj kiecki – w kolorze trawiastozielonym.

Ozdobnym elementem kiecki był „strój" – początkowo składający się z kolorowej tasiemki na dole, a następnie wzbogacony cekinami, wstążkami, galonami i szklanymi paciorkami, z czasem pasmanteryjnymi ozdobami – umieszczony na dole i przy zapięciu stanika. W najmłodszej wersji „strój" zdobił już połączenie kabata ze spódnicą w pasie, oba ramiona, przód stanika po obu stronach i prawie cały dół kiecki oraz brzegi fartucha.

Męski strój odświętny składał się z białej samodziałowej lnianej koszuli z wąskim, delikatnie haftowanym kołnierzem, przy szyi wiązanym taśmą, zw. „faworkiem" i z portek. Latem noszono spodnie płócienne, bawełniano-wełniane w „bronzki" czyli w paski, a zimą sukienne – granatowe lub siwe. Na koszulę zakładano granatową kamizelkę bez kołnierza, zapinaną na dwa rzędy guzików, albo tzw. „letniak" – męską czarną marynarkę. Odświętna „ciamara" (sukmana) uszyta była z siwego, dawniej białego, sukna samodziałowego i obszyta czarną tasiemką. Z przodu miała wyłożony kołnierz, na z tyłu fałdy. Noszono ją przepasaną czerwonym pasem. Na terenie Puszczy Białej występowały dwie odmiany „ciamary – z chlapkami" oraz z „potrzebami" (zdobiona na piersiach szamerowaniem). Odświętnym nakryciem głowy była okrągła, granatowa czapka z lakierowanym daszkiem, tzw. „maciejówka", a w chłodniejsze dni różnego rodzaju czapki baranie (z wywiniętymi bokami, stożkowe zwane „majdanem" lub rogatywki „cztery prawdy"). Ważnym elementem męskiego ubioru odświętnego były czarne buty z cholewami.

Haft stopniowo przechodził ewolucyjnie w warianty kolorowe: czerwone i czerwono-czarne. Biały kolor w grupie ostrowskiej utrzymał się najdłużej na koszulach odświętnych, w grupie pułtuskiej pozostał wyłącznie na koszulach ślubnych. Ściegami dominującymi początkowo były: stebnówka, dziurka obdzierżnięta, jodełka śnuercek, z czasem przybył łańcuszek i ścieg atłaskowy. Motywem zdobniczym, który zaczął dominować na koszulach o dwukolorowym hafcie były rozbudowane zielka, koła i półkola.

Do zajęć domowych, wykonywanych głównie przez kobiety, należała obróbka wełny, lnu i konopi oraz tkactwo. W długie jesienne wieczory kobiety przędły nici, wykorzystując do tego kołowrotki zw. „kółkiem". Następnie na krosnach tkały różnego rodzaju tkaniny. W zależności od zastosowanych w produkcji nici oraz splotów powstawały tkaniny na konopne lub lniane worki i płachty; płótna na nakrycia, koszule, fartuchy, pościele; samodziały lniano-wełniane, lniano-bawełniane, czy wełniane na spodnie, kiecki, buronki, dywany, nakrycia.

Najbardziej popularne i charakterystyczne dla tego regionu były tkaniny pasiaste i kraciaste, w drobne kolorowe paski, przeplatane białymi prążkami. Tkaniny te powszechnie stosowano do fartuchów oraz kiecek. Popularne były również kraciaste buronki: czerwono-zielone, różowo-zielone czy szafirowo-zielone. Bardziej skomplikowana była technika tkania dwuosnowowych dywanów, o wzorze dwustronnym, przeważnie w koła, krzyże, winogrona i dębowe liście.

oprac: Ewa Kowalczyk

eprasa.pl fb3188b5cb

Dwaj mężczyźni odpowiedzą za kradzież i posiadanie narkotyków

Pułtuscy policjanci zatrzymali dwóch mieszkańców Pułtuska, w wieku 23 i 27 lat, którzy w jednym z marketów dokonali kradzieży sklepowej. Ponadto znaleziono u nich narkotyki w postaci amfetaminy i marihuany.

Patrol policyjny został wezwany do jednego z marketów na terenie Pułtuska, gdzie doszło do kradzieży artykułów spożywczych. Monitoring sklepowy zarejestrował dwóch mężczyzn oraz samochód osobowy, którym przyjechali do sklepu. Funkcjonariusze patrolując rejon służbowy, zauważyli na jednej z ulic zaparkowany pojazd z nagrania. Policjanci z Wydziału Prewencji i Kryminalnego, w trakcie wykonywanych czynności służbowych, ustalili i zatrzymali dwóch mężczyzn, którzy ukradli artykuły spożywcze. Ponadto podczas sprawdzenia samochodu, którym poruszali się mężczyźni, mundurowi znaleźli narkotyki w postaci amfetaminy i marihuany oraz trzy szklane fifki, które należały do zatrzymanych. Mężczyźni odpowiedzą za posiadanie narkotyków i kradzież sklepową.

mł. asp. Anna Kowalczyk, KPP Pułtusk

reklama...

KRONIKA POLICYJNA 997

POWIAT. Nietrzeźwi rowerzyści
7 czerwca, w Pniewie, 56-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego, kierował rowerem po drodze publicznej będąc w stanie nietrzeźwości (0,72 mg/l).
7 czerwca, w Pułtusku, 46-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego, kierował rowerem po drodze publicznej, będąc w stanie nietrzeźwości (1,61 mg/l).
8 czerwca, w Świerczach, 41-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego kierował rowerem po drodze publicznej, będąc w stanie nietrzeźwości (0,44 mg/l), ponadto nie zastosował się do orzeczonego zakazu sądowego.
13 czerwca, w Trzcińcu, 32-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego kierował rowerem po drodze publicznej, będąc w stanie po użyciu 0,16 mg/l, ponadto nie zastosował się do orzeczonego zakazu sądowego.

ŚWIESZEWKO. Włamanie do garażu i kradzież kosiarki
8 czerwca, w Świeszewku, nieznany sprawca, po uprzednim wyłamaniu zabezpieczeń drzwi wejściowych, dostał się do wnętrza garażu, skąd dokonał kradzieży kosiarki spalinowej powodując straty w wysokości 1 200 złotych, działając na szkodę mieszkańca Warszawy.

KOZŁÓWKA. Niekorzystne rozporządzenie mieniem
10 czerwca, w Kozłówce, nieznany sprawca doprowadził do niekorzystnego rozporządzenia mieniem w kwocie 387 zł, w ten sposób, że pobrał pieniądze za towar zakupiony przez stronę internetową i do chwili obecnej nie dostarczył zamówionego towaru, działając na szkodę mieszkanki powiatu pułtuskiego.

PUŁTUSK. Kradzież quada
10 czerwca, w Pułtusku, nieznany sprawca, w nieustalony sposób, z niestrzeżonego parkingu dokonał kradzieży quada marki Bombardier Outlander, koloru białego, o wartości 50 tys. złotych, działając na szkodę mieszkańca Pułtuska.

ZATORY. Nietrzeźwy kierowca
12 czerwca, w Zatorach, 26-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego kierował pojazdem mechanicznym po drodze publicznej, będąc w stanie nietrzeźwości 0,91 mg/l, ponadto nie zastosował się do orzeczonego zakazu sądowego.

KRONIKA STRAŻACKA 998

PUŁTUSK. Kolizja na ul. Nasielskiej
7 czerwca, dwa zastępy z JRG Pułtusk (8 ratowników) usunęły skutki kolizji dwóch samochodów osobowych w Pułtusku, na skrzyżowaniu ulic Nasielskiej i Jana Pawła II. Osób poszkodowanych nie było. Przypuszczalną przyczyną kolizji było wymuszenie pierwszeństwa.

PUŁTUSK. Pożar śmietnika kontenerowego
8 czerwca, jeden zastęp z OSP Winnica (4 strażaków) ugasił pożar śmietnika kontenerowego na cmentarzu parafialnym w Winnicy przy ul. Warszawskiej.

BOBY. Pożar ściółki leśnej
8 czerwca, jedenaście zastępów Straży Pożarnej z powiatów: pułtuskiego i makowskiego (łącznie 56 strażaków) ugasiły pożar ściółki leśnej w miejscowości Boby (gmina Pułtusk). Spaleniu uległo 2,5 ha ściółki leśnej. Przypuszczalną przyczyną pożaru było podpalenie.
9 czerwca, jeden zastęp z JRG Pułtusk (4 strażaków) i dwa zastępy z OSP Głodowo (10 strażaków) zostały zadysponowane do dogaszenia pogorzeliska ściółki leśnej w miejscowości Boby gm. Pułtusk.

ŁUBIENICA SUPERUNKI. Zwarcie transformatora
11 czerwca, dwa zastępy z JRG Pułtusk (8 strażaków) zostały zadysponowane do miejscowości Łubienica Superunki (gmina Pokrzywnica), gdzie doszło do zwarcia transformatora i pożaru trawy. Strażacy zabezpieczyli miejsce do czasu przybycia Pogotowia Energetycznego i ugasili pożar trawy.

eprasa.pl fb3188b5cb

„Krzysztof Klenczon... Muzyka ponad czasem”

To tytuł konkursu literackiego, którego podsumowanie odbyło się w czwartek 10 czerwca, w siedzibie organizatora, czyli Pułtuskiej Bibliotece Publicznej im. Joachima Lelewela w Pułtusku. Patronat honorowy nad konkursem sprawowali: Starosta Pułtuski oraz Burmistrz Miasta Pułtusk.

Wszystkich obecnych na dzisiejszym podsumowaniu konkursu – laureatów, wyróżnionych, komisję konkursową oraz gościa specjalnego Marka Szpejankowskiego – dziennikarza muzycznego, autora książki pt. „Krzysztof Klenczon. Polski John Lennon.” - powitała dyrektor Biblioteki Bożena Potyraj.

Co prawda konkurs rozstrzygnięto 19 maja, ale łagodzenie pandemicznych obostrzeń pozwoliło nagrodzić laureatów dopiero w minionym tygodniu. Konkurs miał zasięg ogólnopolski, był otwarty i skierowany do wszystkich miłośników muzyki Krzysztofa Klenczona. Zadaniem uczestników było przedstawienie w dowolnej formie literackiej pracy, zawierającej wspomnienia, wrażenia, refleksje i odczucia, dotyczące postaci artysty i jego twórczości.

Z uwagi na zróżnicowany poziom prac, jury konkursowe w składzie – przewodnicząca Krystyna Wielgolewska, Dorota Sobotka oraz Bożena Potyraj – postanowiło przyznać nagrodę specjalną, trzy nagrody główne, a także wyróżnienie specjalne i trzy wyróżnienia.

Nagrodę specjalną otrzymał Marek Szpejankowski z Komorowa. **I nagrodę przyznano Zuzannie Żukowskiej** z Pułtuska, **II nagrodę Grażynie Komorowskiej** z Pułtuska, zaś **III nagrodę Szymonowi Żmijewskiemu** z miejscowości Kraski-Ślesice w gminie Pułtusk.

Wyróżnienie specjalne otrzymał Bogdan Malach z Gdańska, pozostałe wyróżnienia przyznano: Maciejowi Komorowskiemu z Pułtuska, Annie Gąseckiej z Prusinowic w gminie Świercze oraz Adamowi Zarembie z Piskorni w gminie Pokrzywnica.

Czwartkowe spotkanie w Lelewelu wzbogaciło odczytanie przez laureatów fragmentów nagrodzonych prac oraz prezentacja multimedialna, poświęcona postaci Krzysztofa Klenczona, pułtuskim miejscom i wydarzeniom upamiętniającym polskiego Johna Lennona.

Ewa Kowalczyk
e.kowalczyk@pultusk24.pl

Rubryka **Dietetyka**

Co jeść po ciąży?

Okres po urodzeniu dziecka jest dla kobiety wyjątkowym czasem. Od tego momentu kobieta odpowiada nie tylko za własne zdrowie, ale również za zdrowie swojego dziecka. Z tego też powodu ważne jest, aby odżywianie matki było na najwyższym poziomie. Karmienie piersią wiąże się z wieloma korzyściami zdrowotnymi zarówno dla dziecka, jak i dla matki.

Karmienie piersią jest optymalnym i najlepszym sposobem żywienia niemowląt, oczywiście aktualnie nie każdej kobiecie udaje się karmić w ten sposób. Karmienie piersią powinno trwać do ukończenia 6 miesiąca życia dziecka, przy czym zaleca się jego kontynuację w kolejnych miesiącach, przy jednoczesnym podawaniu pokarmów uzupełniających.

Mleko kobiece zdaje się zachowywać dość stały skład, nawet w momencie, gdy podaż składników odżywczych w diecie kobiety jest ograniczona. Spożywanie umiarkowanych ilości różnorodnych produktów i stosowanie zbilansowanej diety jest szczególnie ważne dla kobiet w okresie ciąży i w trakcie karmienia piersią.

Kobiety karmiące wymagają około 500 dodatkowych kcal dziennie ponad to, co jest zalecane kobietom niebędącym w ciąży. W czasie ciąży większość kobiet gromadzi dodatkowe 2–5 kg w tkankach, głównie w postaci tłuszczu, w fizjologicznym przygotowaniu do laktacji. Jeśli kobiety nie spożywają dodatkowych kalorii, wówczas zapasy ciała są wykorzystywane do utrzymania laktacji. Nie jest niczym niezwykłym, że kobiety karmiące piersią tracą 0,5-1,0 kg miesiąc po pierwszym miesiącu poporodowym – mówi się wtedy, że to dziecko wyciąga nadmiar kilogramów.

Kiedy kobieta karmi piersią organizm jest w stanie częściowo zrekompensować dodatkowe zapotrzebowanie na składniki odżywcze, wykorzystując je bardziej efektywnie i zwykle następuje również wzrost apetytu. W przypadku matek stosujących standardową zachodnią dietę, najczęściej niepokojącymi składnikami odżywczymi są jod, żelazo, wapń, witamina D i kwasy omega 3.

Matka karmiąca piersią powinna codziennie spożywać z dietą około 1000-1300 mg wapnia. Suplementacja diety kobiety w okresie laktacji preparatami zawierającymi wapń jest konieczna jedynie w przypadku kobiet, które nie przyjmują wystarczającej ilości tego pierwiastka z dietą (np. w przypadku kobiet z nietolerancją laktozy lub alergią na białka mleka krowiego) wtedy z pomocą mogą przyjść produkty fortyfikowane, takie jak mleka migdałowe, ryżowe, kokosowe lub roślinne źródła wapnia takie jak: mak, figi, zielone warzywa liściaste, tofu, sezam.

W okresie ciąży i laktacji u kobiet bez obciążeń sugerujących deficyt witaminy D i prawidłowym BMI rekomenduje się suplementację 1500–2000 IU witaminy D na dobę. Najlepszym wyjściem byłoby dostosowanie dawki przyjmowanej witaminy D u kobiet ciężarnych do jej stężenia w surowicy krwi. U kobiet o BMI większym niż 30 kg/m2 można rozważyć zastosowanie dawki do 4000 IU/dobę – rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników.

Zalecany poziom spożycia żelaza z dietą przez kobiety ciężarne i karmiące ma przeciwdziałać wystąpieniu niedokrwistości na tle niedoboru tego pierwiastka. Dlatego warto zadbać nie tylko o dostarczenie większej ilości kalorii, ale również jakości spożywanych produktów.

Laktację uważa się za udaną, gdy niemowlę karmione piersią przybiera na wadze. Zalecana dzienna porcja białka w okresie laktacji to dodatkowe 25 g/dzień. Zapotrzebowanie na wiele mikroelementów wzrasta w porównaniu z ciążą, z tego względu ważna będzie różnorodność w diecie.

Utrata masy ciała podczas laktacji zwykle nie wpływa na ilość ani jakość mleka matki, ale podczas laktacji opisywano niedobory magnezu, witaminy B6, kwasu foliowego, wapnia i cynku u matek. Zarówno tłuszcz (witaminy A, D, K), jak i witaminy rozpuszczalne w wodzie (witaminy C, B1, B6, B12 i kwas foliowy) są wydzielane do mleka matki – dlatego warto zadbać o ich odpowiedni udział w jadłospisie.

Wskazuje się na korzyści suplementacji kwasów omega 3, a szczególnie DHA u kobiet ciężarnych i karmiących w ilości minimum 200 mg dziennie, jednak w przypadku małego spożycia ryb należy uwzględnić suplementację DHA w dawce 400-600 mg DHA/dobę. Jako uzupełnienie w swojej diecie można, spożywać produkty roślinne zawierające kwasy omega 3 np: nasiona chia, olej liany, orzechy włoskie.

Kobieta karmiąca powinna wypijać dziennie około 3 litrów płynów. Niestety z przyjmowaniem płynów wiele osób ma problemy. Prawidłowe nawodnienie organizmu stanowi podstawę do produkcji odpowiedniej ilości mleka przez kobiety karmiące. Przeciętnie, kobieta karmiąca piersią produkuje ok. 750 ml pokarmu dziennie, stąd wzrost zapotrzebowania na wodę w tej grupie o 800-1000 ml na dobę.

Jeśli mielibyśmy wskazać produkty, które powinna spożywać kobieta po ciąży w trakcie laktacji, to oczywiście nie będą one odbiegały w spektakularny sposób od ogólnie przyjętych zasad zdrowego żywienia.

Mianowicie:
- nieprzetworzona żywność
- odpowiednia ilość warzyw i owoców - z przewagą warzyw (400 g i więcej)
- produkty zbożowe pełnoziarniste
- nasiona roślin strączkowych
- chudy nabiał – jeśli nie ma nietolerancji
- zdrowe tłuszcze – orzechy, oliwa z oliwek, awokado
- odpowiednie nawodnienie

Oczywiście dieta wegetariańska jeśli tylko jest dobrze monitorowana i poprowadzona, również może być częścią żywienia po porodowego.

źródła:
Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji.
Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych.

HOLISTIC BODY
Marcin Michalski

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

eprasa.pl fb3188b5cb

Koronawirus – tygodniowy raport z powiatu pułtuskiego

Podsumowujemy kolejny, 67 tydzień epidemii koronawirusa na terenie powiatu pułtuskiego. Według raportu Ministerstwa Zdrowia, od wtorku 8 czerwca do poniedziałku 14 czerwca, SARS-CoV-2 wykryto u 1 mieszkańca naszego powiatu. Nie zanotowano zgonów. W ramach Narodowego Programu Szczepień w powiecie pułtuskim pierwszą dawką zaszczepiono w minionym tygodniu 2231 osób. Nasz raport aktualizujemy codziennie na Pultusk24.

8 czerwca – wtorek
- liczba zakażonych: 0
- liczba zakażonych na 10 tys. mieszkańców: 0,00
- liczba przypadków śmiertelnych: 0
- liczba osób objętych kwarantanną 51
- liczba wykonanych testów: 46
- liczba testów z wynikiem pozytywnym: 0
- liczba wykonanych szczepień: 27 521
- dzienna liczba szczepień: 248
- liczba osób w pełni zaszczepionych ogółem: 10 303
- dzienna liczba osób w pełni zaszczepionych: 65

9 czerwca – środa
- liczba zakażonych: 0
- liczba zakażonych na 10 tys. mieszkańców: 0,00
- liczba przypadków śmiertelnych: 0
- liczba osób objętych kwarantanną 53
- liczba wykonanych testów: 43
- liczba testów z wynikiem pozytywnym: 0
- liczba wykonanych szczepień: 27 893
- dzienna liczba szczepień: 370
- liczba osób w pełni zaszczepionych ogółem: 10 461
- dzienna liczba osób w pełni zaszczepionych: 157

10 czwartek – czwartek
- liczba zakażonych: 0
- liczba zakażonych na 10 tys. mieszkańców: 0,00
- liczba przypadków śmiertelnych: 0
- liczba osób objętych kwarantanną 59
- liczba wykonanych testów: 59
- liczba testów z wynikiem pozytywnym: 0
- liczba wykonanych szczepień: 28 525
- dzienna liczba szczepień: 629
- liczba osób w pełni zaszczepionych ogółem: 10 634
- dzienna liczba osób w pełni zaszczepionych: 172

11 czerwca – piątek
- liczba zakażonych: 0
- liczba zakażonych na 10 tys. mieszkańców: 0,00
- liczba przypadków śmiertelnych: 0
- liczba osób objętych kwarantanną: 54
- liczba wykonanych testów: 65
- liczba testów z wynikiem pozytywnym: 0
- liczba wykonanych szczepień: 29 016
- dzienna liczba szczepień: 511
- liczba osób w pełni zaszczepionych ogółem: 10 781
- dzienna liczba osób w pełni zaszczepionych: 154

12 czerwca – sobota
- liczba zakażonych: 1
- liczba zakażonych na 10 tys. mieszkańców: 0,19
- liczba przypadków śmiertelnych: 0
- liczba osób objętych kwarantanną 51
- liczba wykonanych testów: 48
- liczba testów z wynikiem pozytywnym: 1
- liczba wykonanych szczepień: 29 493
- dzienna liczba szczepień: 473
- liczba osób w pełni zaszczepionych ogółem: 10 998
- dzienna liczba osób w pełni zaszczepionych: 217

13 czerwca – niedziela
- liczba zakażonych: 0
- liczba zakażonych na 10 tys. mieszkańców: 0,00
- liczba przypadków śmiertelnych: 0
- liczba osób objętych kwarantanną: 48
- liczba wykonanych testów: 17
- liczba testów z wynikiem pozytywnym: 0
- liczba wykonanych szczepień: 29 494
- dzienna liczba szczepień: 0
- liczba osób w pełni zaszczepionych ogółem: 10 999
- dzienna liczba osób w pełni zaszczepionych: 0

14 czerwca – poniedziałek
- liczba zakażonych: 0
- liczba zakażonych na 10 tys. mieszkańców: 0,00
- liczba przypadków śmiertelnych: 0
- liczba osób objętych kwarantanną: 47
- liczba wykonanych testów: 36
- liczba testów z wynikiem pozytywnym: 0
- liczba wykonanych szczepień: 29 558
- dzienna liczba szczepień: 0
- liczba osób w pełni zaszczepionych ogółem: 11 031
- dzienna liczba osób w pełni zaszczepionych: 0

reklama...

Lech Chybowski

NA PRZEKÓR

CZYTANIE NA NOWO (2)

...*„Ktokolwiek zechce uważać pająki we względzie meteorologicznym, przekona się, iż bez kosztu, bo jedynie za pozwolenie im pobytu w miejscu, które same sobie obrały, i za łagodne obchodzenie się z nimi, będzie miał w nich naturalne żyjące barometry, które mu wszelkie nastąpić mające odmiany w pogodzie wierniej i wcześniej przepowiadać będą, niż wszystkie dotąd znane sztuczne narzędzia tego rodzaju." Jarocki, który to pisze (…) żył w pierwszej połowie XIX w., a imion miał dwa : Feliks i Paweł. Nie był to byle kto (…) Tytułów miał tyle, że daj Boże każdemu. Był to bowiem nauk wyzwolonych i filozofii doktór, profesor zoologii w Królewskim Warszawskim Uniwersytecie, asesor zagraniczny i członek honorowy Towarzystwa Mineralogicznego w Jenie, członek Królewskiego Towarzystwa Przyjaciół Nauk w Warszawie, Naukowego w Krakowie, badaczów natury w Moskwie, Berlinie, Lipsku itp.*

Książka ma tytuł „Pisma rozmaite wierszem i prozą" Feliksa Pawła Jarockiego i wyszła w Warszawie w 1830 r. w drukarni Józefa Węckiego przy ul. Senatorskiej 463 obok Ratusza Głównego za pozwoleniem cenzury rządowej. Zabawnie się składa, bo książkę o pająkach kupiłem na pchlim targu na Wolumenie właściwie za bezcen, bo za głupie 200 zł. (Dla porównania „Psy wojny" - 500 zł,, wypchana sowa – 2 tys. zł., naszyjnik z zębów zwierzęcych, podobno z niedźwiedzia - 4 tys. zł., butelka w kształcie głowy Piłsudskiego – 150 zł.).

Tak, to oczywiście mój ulubiony ostatnio Hamilton (felieton „O pożytku z pająków", w tomie „Pod znakiem Lwa i Armaty", Czytelnik 1984). Choć to, co on delikatnie (jak na niego) zaznacza wcześniej - „meteorologowie mylą się coraz częściej" ująłbym nieco innymi, znacznie mniej kulturalnymi słowami. Bo - jak mówią „ci z ekranu" - Nasi Kochani Telewidzowie zauważyli, że wysłuchiwanie telewizyjnych prognoz pogody jest czasem bezpowrotnie straconym. Mają się one bowiem do rzeczywistości tak samo, jak prognozy makro i mikro ekonomiczne. Czyli nijak.

Przy okazji, dzięki Hamiltonowi, obalam mit o szalejącej obecnie inflacji i kiczowatości kultury. U bukinisty w Pułtusku (piątek na Rynku, niedziela na Popławach) „Psy wojny" można kupić za 5 albo 10 zł.; a wypchanej sowy ani naszyjnika z zębów zwierzęcych na naszych targach staroci nie proponują, bo aktywiści „animalistyczni" pogoniliby handlarzy. Jedynie za butelkę w kształcie głowy Piłsudskiego jestem gotów zapłacić nawet 200 zł. I przekazać w prezencie naszemu kołu Związku Piłsudczyków RP.

Wróćmy do naszych pająków.

Hamilton, za Jarockim, podaje, że *„pożytki z pająków mogą być rozliczne. Pająki przyczyniły się walnie do opanowania Holandii przez Francuzów w r. 1795. (…)*

Pająki są jadalne, Bardzo pożywne. W smaku podobne do orzecha. (…) W pajęczynę można się bardzo przyzwoicie ubrać (…) pajęczyna jest dobra jako lekarstwo, tego za Jarockim powtarzać nie będę, bo rzecz jest znana z „Trylogii", gdzie chleb z pajęczyną przykłada się do rany. Pająki są tez bardzo uczuciowe. Przywiązują się do osób zwłaszcza kochających muzykę. Gdy się spotkają z wzajemnością są wdzięczne. (…)

Reasumując: pająki są dobre do rany, do przepowiedni meteorologicznych, dobre do jedzenia (kto lubi), do kochania (kto lubi), a i ubrać się można w pajęczynę jak się patrzy. Czego chcieć więcej? (…)

Meteorologia szwankuje. Ludziom brakuje serca. (…) Są braki, gdy chodzi o zapatrzenie w mięso, włókno sztuczne i naturalne. Ale przecież nie brak pająków. A mogłoby być ich więcej i mogłyby być coraz większe, gdyby wdrożyć ich hodowlę. Obok drobiarza, warzywnika, hodowcy bydła – nowy zawód: pajęczarz, hodowca pająków.

I jak tu nie powiedzieć, że trafiają się felietoniści z przebłyskami geniuszu, jasnowidztwa, wieszczenia.

Czyż Hamilton nie przewidział grożącego nam, z powodu ptasiej grypy, zaniku drobiarstwa? A czy ptasia grypa nie „wzięła się" przypadkiem z nadmiernego szprycowania hodowlanego drobiu najrozmaitszymi hormonami i antybiotykami? A czy nietrafność prognoz meteorologicznych nie „bierze się" z tych wszystkich prób broni jądrowej, atomowej i wodorowej? Z tego „mieszania" kosmosu przez satelity i rakiety? Z tych łazików na marsie? Itp.

Na wszelki wypadek trzymam w domu, mimo systematycznych protestów żony, kilka pająków. I zaprzyjaźniam się z nimi.

Już wiem, że śmieją się z prognoz. Nie tylko meteorologicznych...

eprasa.pl fb3188b5cb

OGŁOSZENIA DROBNE

AUTOMOTO

Sprzedam Opel Astra II w BDB. Stanie, przebieg 103 tys. km., rok prod. 2002, 1 właściciel, użytkownik kobieta, kompl. ubezpieczeń, bad. Techniczne 695 230 631, 22 772 00 62

BUDOWLANE USŁUGI

- Cyklinowanie, lakierowanie, układanie tel. 507 603 653

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

MALOWANIE DACHÓW CIŚNIENIOWO SOLIDNIE 512687505

NAUKA

ROLNICZE

USŁUGI

**CO OFERUJEMY:
Od 1000zł nawet do 25000zł! Dochód akceptowalny:
- umowa o prace
- emerytura/ renta
- umowa zlecenie lub umowa o dzieło
- rolnicy Zapraszamy do kontaktu telefonicznego
517 883 408**

- **Elektryk emeryt wykona drobne prace elektryczne tel. 512 054 426**

FRYZJER damsko-męski T. Dąbrowskiej w Legionowie przy ul. Piaskowej 5. Serdecznie zapraszamy. Tel. 601-230-789

Ogrody – projekt i wykonanie. Tel. 514-082-577

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

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

Kontakt: 600 839 759

- Usługi podnośnikiem koszowym. Wynajem podnośnika. Tel. 507-567-910

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

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

PRACA

DAM PRACĘ

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

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

Hydraulik. Atrakcyjne wynagrodzenie. Tel. 664 473 560

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

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

Lokalna firma krawiecka poszukuje krojczych z doświadczeniem lub do przyuczenia. +48603127800

TeknoAmerBlok
Producent wyrobów betonowych oferuje pracę na stanowisku Operator wibroprasy.
Oferujemy:
- atrakcyjne warunki zatrudnienia z bogatym systemem premiowym
- stabilne zatrudnienie oparte o umowę o pracę
- pracę w firmie o ugruntowanej pozycji na rynku
Miejsce pracy – Stare Pieścirogi koło Nasielska.
Tel. 608274275

- Szukam krawcowej do uszycia wzorów sukienek z dzianiny. Najchętniej stała współpraca. Kontakt: Monika 609 807 036

Poszukujemy kierowcy kat.C+E w transporcie międzynarodowym , trasa Polska-Włochy-Polska. Wynagrodzenie 10000 zł brutto, tel. 668196920.

- TeknoAmerBlok – Stare Pieścirogi / Nasielsk
Specjalista ds. Kontroli Jakości Oferujemy:
- atrakcyjne warunki zatrudnienia,
- pracę w firmie o ugruntowanej pozycji na rynku,
- pracę w systemie zmianowym,
Tel: 570-640-467

SZUKAM PRACY

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

OFERTY URZĘDU PRACY W LEGIONOWIE
Stan na dzień 14.04.2021 r.
Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z Powiatowym Urzędem Pracy w Legionowie
Telefon kontaktowy:
(22) 764 03 39
email: oferty@puplegionowo.pl

- NETSERVE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ, Michałów-Reginów, doradca techniczno – handlowy, 2 stanowiska. Wymagania: wykształcenie średnie, umiejętności negocjacyjne, komunikatywność, znajomość pakietu Office. Obowiązki: aktywne poszukiwanie klientów, sprzedaż usług. Doradztwo techniczno handlowe. Nawiązywanie i utrzymywanie dobrych relacji z klientem. Rzetelne raportowanie wyników pracy, dbałość o wizerunek firmy i jego produktów.
- TOMESTIC TOMASZ WOŹNIAK, Łajski, stolarz, 2 stanowiska. Wymagania: obsługa piły formatowej, obsługa okleiniarki, mile widziane doświadczenie zawodowe 3-5 lat. Obowiązki: cięcie, oklejanie płyt meblowych. Składanie mebli skrzyniowych.
- TOMESTIC TOMASZ WOŹNIAK, Łajski, pomocnik stolarza, 2 stanowiska. Wymagania: podstawowa znajomość obsługi pilarki formatowej i okleiniarki. Obowiązki: pomoc przy cięciu i oklejaniu płyt meblowych, składanie mebli.
- ZAKŁAD KSZTAŁTOWANIA TERENÓW ZIELONYCH Marek Włodarczyk, Serock, kierowca śmieciarki / samochodu ciężarowego powyżej 3,5 tony, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie średnie, prawo jazdy kat. C, praca w charakterze kierowcy min. 2 lata. Obowiązki: praca jako kierowca śmieciarki, zbieranie odpadów z Gmin: Serock, Legionowo, Somianka, Pokrzywnica, Obryte.
- "MAXDEKOR" KŁYCIŃSKA ZOFIA, KŁYCIŃSKI ZBIGNIEW,KŁYCIŃSKI PAWEŁ, S.C., Michałów-Reginów, pomoc sprzedawcy, 2 stanowiska. Wymagania: chęci do pracy. Obowiązki: prace porządkowe w firmie prasowanie firan/zasłon/ tkanin, cięcie firan/zasłon/ tkanin, aranżacje i upinanie firan i tkanin.
- Wojskowy Instytut Łączności, Zegrze Południowe, inżynier, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie wyższe techniczne (możliwość rozpatrzenia wykształcenia średniego), podstawowa znajomość języka angielskiego, umiejętność projektowania urządzeń elektronicznych, komputerowych oraz systemów zasilania, znajomość komputerowych narzędzi projektowych dla elektroniki, umiejętność korzystania z oprogramowania typu Ltspice. Obowiązki: projektowanie urządzeń elektronicznych i elektrycznych i wykonywanie dokumentacji konstrukcyjno - technologicznej; opracowywanie założeń konstrukcyjno - technologicznych urządzeń, weryfikacja dokumentacji konstrukcyjnej, nadzór konstruktorski przy produkcji wyrobów, udział w badaniach urządzeń, śledzenie kierunków rozwoju techniki w zakresie specjalności pracowni, weryfikacja założeń konstrukcyjno - technologicznych urządzeń, projektowanie oprzyrządowania technologicznego wyboru.
- Budommax Sp. z o.o., Serock, kierowca samochodu ciężarowego – betonomieszarka, pompa do betonu, HDS, 2 stanowiska. Wymagania: wykształcenie zasadnicze zawodowe, prawo jazdy kat. C z kwalifikacją wstępną. Obowiązki: kierowca samochodu ciężarowego.
- IZBA ADMINISTRACJI SKARBOWEJ W WARSZAWIE, Legionowo/Łajski, magazynier, 2 stanowiska. Wymagania: wykształcenie średnie, odpowiedzialność, dokładność, komunikatywność, uprawnienia do obsługi wózka widłowego, uprawnienia do obsługi windy towarowej, powyżej roczne doświadczenie w prowadzeniu gospodarki magazynowej. Obowiązki: przygotowanie towarów, wydawanie towarów i udostępnianie ich do oględzin, sprawowanie nadzoru nad towarami, układanie towarów, opaletowywanie towarów.
- 26 WOJSKOWY ODDZIAŁ GOSPODARCZY W ZEGRZU, starszy inspektor BHP, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie wyższe, doświadczenie praktyczne we wdrażaniu i doskonaleniu kultury bezpieczeństwa pracy, samodzielność, asertywność, inicjatywa w działaniu, bardzo dobra znajomość aktualnych przepisów i regulacji z zakresu BHP, min. 3- letnie doświadczenie na podobnym stanowisku. Obowiązki: planowanie i realizacja działań w obszarze BHP; Opracowywanie planów pracy i kontroli służby, wykonywanie zadań służby BHP na terenie obiektów, przeprowadzanie kontroli warunków pracy zgodnie z obowiązującymi przepisami, prowadzenie szkoleń wstępnych, okresowych dla pracowników, prowadzenie niezbędnych analiz i statystyk, sporządzanie raportów
- 26 WOJSKOWY ODDZIAŁ GOSPODARCZY W ZEGRZU, starszy inspektor BHP, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie wyższe, doświadczenie praktyczne we wdrażaniu i doskonaleniu kultury bezpieczeństwa pracy, samodzielność, asertywność, inicjatywa w działaniu, bardzo dobra znajomość aktualnych przepisów i regulacji z zakresu BHP, min. roczne doświadczenie na podobnym stanowisku. Obowiązki: udział w analizie i sporządzaniu ocen ryzyka na stanowisku pracy planowanie i realizacja działań w obszarze BHP, prowadzenie oraz archiwizacja dokumentacji BHP;, wykonywanie zadań służby BHP na terenie obiektów, przeprowadzanie kontroli warunków pracy zgodnie z obowiązującymi przepisami, prowadzenie szkoleń wstępnych, okresowych dla pracowników
- Krajowa Szkoła Skarbowości Filia w Białobrzegach, specjalista ds. szkoleń, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie średnie (preferowane wyższe), znajomość programów MS Office, inicjatywa, kreatywność, otwartość na zmiany, szybkość w działaniu, wysoka kultura osobista, podstawowa wiedza i praktyczne umiejętności dot. prac obsługowych/ informatycznych. Obowiązki: zadania związane z realizacją szkoleń, przygotowywanie dokumentacji szkoleniowej, obsługa szkoleń stacjonarnych i online, przygotowywanie i wyposażenie sal wykładowych w sprzęt do prowadzenia zajęć, współpraca z jednostkami KAS w zakresie prawidłowej organizacji szkoleń, zadania związane z obsługą sprzętu komputerowego, instalacja, konfiguracja, eksploatacja sprzętu biurowego i komputerowego, nadzór i utrzymanie sprawności działania sprzętu, prowadzenie spraw związanych z naprawami gwarancyjnymi i pogwarancyjnymi sprzętu, bieżąca analiza funkcjonalność sieci i jej sprawności w stosunku do zakresu zadań filii.
- ELEKTROSOLID Michał Zychnowski, Łajski, brygadzista elektromonter, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie średnie, prawo jazdy kat. B, obsługa komputera, w tym znajomość oprogramowania MS Office oraz środowiska CAD, podstawowa znajomość języka angielskiego, doświadczenie na podobnym stanowisku; umiejętność obsługi elektronarzędzi, czytania projektów i schematów instalacji, znajomość środowiska CAD, umiejętność organizacji pracy, gotowość do doskonalenia swoich umiejętności zawodowych, odpowiedzialność, rzetelność, kreatywność, zaangażowanie, samodzielność, znajomość zasad BHP, uprawnienia SEP do 1kW - mile widziane, doświadczenie w zakresie montażu i serwisu systemów. Obowiązki: konserwator systemów zabezpieczeń (systemy ppoż., monitoring CCTV, kontrola dostępu, systemy alarmowe).
- Wojskowy Instytut Łączności, Zegrze, konserwator-elektryk, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie średnie o profilu elektrycznym, znajomość obsługi i konserwacji urządzeń i instalacji elektroenergetycznych o napięciu nie wyższym niż 1kV, ważne uprawnienia SEP, 3 lata doświadczenia na podobnym stanowisku. Obowiązki: bieżące utrzymanie instalacji elektrycznej obiektu (rozdzielnie NN, sieci kablowe wewnętrzne i zewnętrzne), wymiana zużytych elementów oświetlenia elektrycznego (wraz z zapewnieniem zasilania awaryjnego w przypadku braku napięcia), wykonywanie bieżących przeglądów technicznych, konserwacji maszyn i urządzeń, ocena stanu technicznego, usuwanie awarii, wykonywanie drobnych prac instalacyjno-montażowych w pomieszczeniach użytkowników, obsługa i

Praca
doradca klienta
517 090 224
rekrutacja.eden@edenfinance.pl
Wynagrodzenie podstawowe 2000 zł + **premia**
EdenFinance
Mile widziani emeryci!

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**

BUDOWA DOMÓW USŁUGI BUDOWLANE
Piotr Mostowiec
tel: 698 873 597
www.budowa-domow.info

eprasa.pl fb3188b5cb

WYKOPY, NIWELACJE TERENU
ROZBIÓRKI, WYBURZENIA

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

OGŁOSZENIE

nadzór nad agregatami prądotwórczymi, obsługa i nadzór nad baterią komprensacyjną mocy biernej, konserwacja i naprawa sprzętu użytkowanego w komórkach organizacyjnych instytutu.

- 26 WOJSKOWY ODDZIAŁ GOSPODARCZY W ZEGRZU, Technik, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie min. Średnie i 3 letnie doświadczenie lub wyższe i 1 rok doświadczenia, znajomość podstaw budowy sieci komputerowych, znajomość sieciowych urządzeń aktywnych, umiejętność analitycznego myślenia, umiejętność samodzielnego działania, systematyczność. Obowiązki: realizacja zadań związanych z zarządzaniem i nadzorem nad infrastrukturą teleinformatyczną oraz sieciami komputerowymi i oprogramowaniem w CSŁiI, administrowanie serwerami, oprogramowaniem w sieciach i systemach komputerowych, realizacja zadań związanych z utrzymaniem sprawności technicznej elementów infrastruktury teleinformatycznej, sieci i urządzeń komputerowych.
- Halina Jóźwiak Panel Profil, Legionowo, sprzedawca, 1 stanowisko. Wymagania: prawo jazdy kat. B, aktualne badania sanitarno-epidemiologiczne, doświadczenie w lokalu typu kebab. Obowiązki: Sprzedaż w barze typu kebab.
- Zakłady Usługowe "EZT" S.A, Stanisławów Pierwszy, sprzątaczka biurowa, 2 stanowiska (w tym 1 dla osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności). Wymagania: wykształcenie podstawowe. Obowiązki: utrzymanie czystości części socjalno- biurowych, sanitarnych. Praca w Zakładzie Pracy chronionej dla osoby posiadającej orzeczenie o stopniu niepełnosprawności oraz praca na umowe zlecenie dla osoby bez orzeczenia, 2 tygodnie w miesiącu 8h dziennie (w godzinach porannych).
- Dom Pomocy Społecznej "Kombatant", Legionowo, pomoc kuchenna, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie zasadnicze zawodowe, umiejętność pracy w zespole, aktualne badania, mile widziane doświadczenie w pracy w gastronomii. Obowiązki: obróbka wstępna produktów żywnościowych do przygotowywania potraw, zmywanie naczyń stołowych, kuchennych i sztućców 3. wykonywanie prac porządkowych w kuchni i na jadalni 4. rozwożenie posiłków do pokoi mieszkańców
- ZESPÓŁ SZKOLNO-PRZEDSZKOLNY NR 2 W LEGIONOWIE, nauczyciel WDŻ, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie wyższe kierunkowe, przygotowanie pedagogiczne. Obowiązki: praca z dziećmi.
- ZESPÓŁ SZKOLNO-PRZEDSZKOLNY NR 2 W LEGIONOWIE, nauczyciel-Integracja Sensoryczna, 1 stanowisko, niepełny wymiar czasu pracy: 6/22. Wymagania: wykształcenie wyższe kierunkowe, przygotowanie pedagogiczne. Obowiązki: praca z dziećmi.
- ZESPÓŁ SZKOLNO-PRZEDSZKOLNY NR 2 W LEGIONOWIE, nauczyciel reedukator, 1 stanowisko, niepełny wymiar czasu pracy: 17/22. Wymagania: wykształcenie wyższe kierunkowe, przygotowanie pedagogiczne. Obowiązki: praca z dziećmi.
- ZESPÓŁ SZKOLNO-PRZEDSZKOLNY NR 2 W LEGIONOWIE, nauczyciel religii, 2 stanowiska. Wymagania: wykształcenie wyższe kierunkowe, przygotowanie pedagogiczne. Obowiązki: praca z dziećmi.
- Zespół Szkolno-Przedszkolny Nr 2 w Legionowie, nauczyciel fizyki, 1 stanowisko, niepełny wymiar czasu pracy: 12/18. Wymagania: wykształcenie wyższe kierunkowe, przygotowanie pedagogiczne. Obowiązki: praca z dziećmi.
- Zespół Szkolno-Przedszkolny Nr 2 w Legionowie, nauczyciel chemii, 1 stanowisko, niepełny wymiar czasu pracy: 12/18. Wymagania: wykształcenie wyższe kierunkowe, przygotowanie pedagogiczne. Obowiązki: praca z dziećmi.
- Zespół Szkolno-Przedszkolny Nr 2 w Legionowie, nauczyciel języka angielskiego, 1 stanowiska. Wymagania: wykształcenie wyższe kierunkowe, przygotowanie pedagogiczne. Obowiązki: praca z dziećmi.
- Zespół Szkolno-Przedszkolny Nr 2 w Legionowie, nauczyciel historii, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie wyższe kierunkowe, przygotowanie pedagogiczne. Obowiązki: praca z dziećmi.
- Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 342, Warszawa, woźny/woźna, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie podstawowe, umiejętność skrupulatnego sprzątania oraz pracy zespołowej, mile widziane doświadczenie na podobnym stanowisku. Obowiązki: codzienne utrzymanie wzorcowej czystości sal i pomieszczeń przydzielonych do sprzątania. Pomoc nauczycielom. Dbałość o powierzony sprzęt. Przestrzeganie zasad współżycia społecznego, przepisów BHP, PPOŻ. Przestrzeganie dyscypliny pracy oraz kodeksu Etyki. Wykonywanie innych zleconych czynności wynikających z organizacji pracy szkoły.
- Powiatowy Zespół Szkół i Placówek Specjalnych w Legionowie, nauczyciel, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie wyższe magisterskie z przygotowaniem pedagogicznym lub wyższe magisterskie o kierunku oligofrenopedagogika, mile widziane doświadczenie w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi intelektualnie, dobry kontakt z dziećmi i kreatywność, wymagane dokumenty na rozmowę: xero dokumentów potwierdzających wymagane kwalifikacje. Obowiązki: zgodnie z art.6 Ustawy z dnia 26 stycznia 1982r. Karta nauczyciela (DZ.U. z 2019r., poz.2215). Praca z dziećmi z lekką lub umiarkowaną lub znaczną niepełnosprawnością intelektualną i sprzężeniami.
- Powiatowy Zespół Szkół i Placówek Specjalnych w Legionowie, nauczyciel biblioteki szkolnej, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie wyższe magisterskie z przygotowaniem pedagogicznym na kierunku bibliotekoznawstwo, kurs kwalifikacyjny w zakresie bibliotekoznawstwa, oligofrenopedagogika, mile widziane doświadczenie w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi intelektualnie, dobry kontakt z dziećmi, kreatywność, wymagane dokumenty na rozmowę: xero dokumentów potwierdzających wymagane kwalifikacje. Obowiązki: zgodnie z art.6 Ustawy z dnia 26 stycznia 1982r. Karta nauczyciela (DZ.U. z 2019r., poz.2215). Praca z dziećmi z lekką lub umiarkowaną lub znaczną niepełnosprawnością intelektualną i sprzężeniami.
- Powiatowy Zespół Szkół i Placówek Specjalnych w Legionowie, nauczyciel-świetlica szkolna, 1 stanowisko. Wymagania: wyższe magisterskie, oligofrenopedagogika, mile widziane doświadczenie w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi intelektualnie, dobry kontakt z dziećmi, kreatywność, xero dokumentów potwierdzających wymagane kwalifikacje. Obowiązki: zgodnie z art.6 Ustawy z dnia 26 stycznia 1982r. Karta nauczyciela (DZ.U. z 2019r., poz.2215). Praca z dziećmi z lekką lub umiarkowaną lub znaczną niepełnosprawnością intelektualną i sprzężeniami.
- Good Bruk Sylwester Michalak, Warszawa, sprzedawca, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie średnie, biegła obsługa komputera z obsługą Internetu, komunikatywność, kreatywność, umiejętność pracy w zespole, podzielność uwagi, dokładność. Obowiązki: obsługa klienta, wystawianie faktur, koordynowanie zamówień, kontakt z dostawcami, sprzedaż kostki brukowej.
- "WOLSPYCH" Janusz Więch, Warszawa, operator spycharki, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie zasadnicze zawodowe, umiejętności w pracy na spycharce typu T- 170, TD-15C, uprawnienia niezbędne dla operatora spycharki, doświadczenie zawodowe wymagane 3 lata. Obowiązki: praca w Warszawie przy ul. Kupieckiej 6, przy napychaniu piasku niezbędnego do produkcji produktów z betonu komórkowego. Jedna zmiana w godz. 7:00 - 15:00 od poniedziałku do piątku. Wynagrodzenie w zależności od umiejętności, kwalifikacji i doświadczenia. Zatrudnienie na umowę zlecenia lub cały etat, początkowo na okres próbny.
- MED-MAR Marcin Maliszczuk, Warszawa, pracownik biurowo-kadrowy, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie średnie, umiejętność pracy na komputerze, znajomość pakietu MS Office, umiejętność obsługi urządzeń biurowych, podstawowa znajomość PUE, mile widziane doświadczenie w obsłudze programu R2Płatnik, dodatkowym atutem będzie doświadczenie zawodowe w dziale kadr i płac. Obowiązki: osoba zatrudniona na stanowisku pracownika biurowo-kadrowego będzie odpowiedzialna za prowadzenie administracji biura, wraz z obsługa wysyłki korespondencji, oraz za sporządzenie dokumentacji kadrowo-płacowej. Kontakty z ZUS i US w zakresie obsługi kadrowo-płacowej.
- SŁONECZNA WINNICA RAFAŁ WODZYŃSKI, Jabłonna, specjalista ds. handlowych, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie średnie, znajomość języka angielskiego w stopniu komunikatywnym, chęć do nauki, samodzielność, komunikatywność, mile widziana wiedza na temat wina oraz prawo jazdy kat. B. Obowiązki: doradztwo w zakresie wyboru win, obsługa klienta, obsługa zamówień złożonych poprzez stronę internetową: www.slonecznawinnica.pl. Pracodawca zapewnia szkolenia na temat wina oraz innych alkoholi.
- " 26 WOJSKOWY ODDZIAŁ GOSPODARCZY W ZEGRZU, Samodzielny referent w Sekcji Zabezpieczenia Szkolenia, 1 stanowisko. Wymagania: wykształcenie średnie ogólnokształcące, obsługa Microsoft Office w stopniu zaawansowanym, umiejętność samodzielnego działania, systematyczność, kreatywność. Obowiązki: prowadzenie i opracowywanie dokumentacji egzaminacyjnej, sprawozdawczej i ewidencyjnej; opracowywanie wyników po zakończonych szkoleniach, kursach w postaci projektów protokołów i sprawozdań obrazujących postępy w nauce; przygotowywanie świadectw, zaświadczeń i innych dokumentów związanych z egzaminami końcowymi; prowadzenie aktualnej ewidencji ilości szkolonych słuchaczy.

NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAM

BARDZO DOBRA LOKALIZACJA, WŚRÓD NOWEJ ZABUDOWY JEDNORODZINNEJ. MOŻLIWOŚĆ DOPROWADZENIA GAZU ZIEMNEGO, WODY, PRĄDU, KANALIZACJI WSZYSTKO JEST W DRODZE PRZY DZIAŁCE. OKOLICA INTENSYWNIE SIĘ ROZWIJA. TEL. 530-487-921

Witam mam do sprzedania 2 działki w Piskornii 1.z siedliskiem pod zabudowe z pieknym stawem o pow 2,4100 h 600,000 2.drzewa przed wojenne kolo lasu panstwowego 1,0700 h 400,000. 512795524 lub 722353255

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

KUPIĘ

WYNAJMĘ

- **Lokal 49m2 do wynajęcia w centrum Pułtuska ul. Świętojańska. Tel. 513-121-093, Tel. 512-199-472**

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

- **Mieszkanie w pełni wyposażone w centrum Legionowa – 2450 zł. W bardzo dobrym stanie, składa się z: salonu z kuchnią, toaleta + łazienka, sypialnia, mały pokój. Parking w garażu podziemnym. Tel. 600-248-975**

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

GRABBUD
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

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

BRIX

Dołącz do naszego zespołu

Poszukiwani pracownicy na stanowiska:
- Technolog betonu
- Pomocnik technologa
- Pracownik produkcyjny
- Operator linii produkcyjnej
- Operator węzła betoniarskiego
- Betoniarz - zbrojarz
- Automatyk
- Specjalista/ przedstawiciel handlowy – sprzedaż betonu towarowego
- Operatorzy maszyn budowlanych
- Pracownicy fizyczni
- Kierowca

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

eprasa.pl fb3188b5cb

BETON TOWAROWY
WSZYSTKICH KLAS

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

SPRZEDAŻ BETONU:
601 779 779

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

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

BRIX

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

www.drogiimosty.com.pl **www.brix.net.pl**

eprasa.pl fb3188b5cb

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

OGŁOSZENIE

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego oraz o przystąpieniu do sporządzania prognozy oddziaływania na środowisko.

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2021r., poz. 741 ze zm.) oraz na podstawie art. 39 ust. 1 i 46 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2021 r., poz. 247 ze zm.) **zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miejską w Pułtusku uchwały Nr XLII/383/2021 z dnia 27 maja 2021 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części obr. 9 miasta Pułtusk.** Jednocześnie zawiadamiam, iż w ramach przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko wraz z projektem miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego zostanie sporządzona prognoza oddziaływania na środowisko.
Każdy ma prawo składać uwagi i wnioski do projektu planu oraz prognozy oddziaływania na środowisko w terminie do dnia 09.07.2021 r.
Uwagi lub wnioski złożone po upływie wyznaczonego terminu zostaną pozostawione bez rozpatrzenia.
Uwagi należy składać do Burmistrza Miasta Pułtusk. Zgodnie z art. 8c ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym uwagi mogą być wnoszone w formie papierowej na adres: Urząd Miejski w Pułtusku, ul. Rynek 41, 06-100 Pułtusk lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres e-mail: um@pultusk.pl lub formularzu zamieszczonego w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Pułtusku pod adresem bip.pultusk.pl. Wnoszący uwagi lub wnioski podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby.
Zgodnie z art. 40 ww. ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko – uwagi i wnioski do prognozy oddziaływania na środowisko mogą być składanie w formie pisemnej, ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Miejskiego w Pułtusku, ul. Rynek 41, 06-100 Pułtusk, za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym na adres email: um@pultusk.pl.
Jednocześnie informuję o możliwości zapoznania się z dokumentami sprawy w siedzibie tut. Urzędu po wcześniejszym uzgodnieniu terminu z właściwym pracownikiem Urzędu (zgodnie z Zarządzeniem Nr 166/2020 Burmistrza Miasta Pułtusk z dnia 22.04.2020 r. w sprawie ograniczenia dostępu interesantów do pomieszczeń Urzędu Miejskiego w Pułtusku oraz Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Pułtusku).

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Burmistrz Miasta Pułtusk.

Administratorem danych osobowych jest Burmistrz Miasta Pułtusk, mający siedzibę w Pułtusku (06-100) przy ul. ul. Rynek – Ratusz 41. Burmistrz Miasta Pułtusk wyznaczył inspektora ochrony danych, z którym można skontaktować się poprzez email: iod@pultusk.pl. Szczegółowa informacja o zasadach przetwarzania danych osobowych, zgodna z art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenia o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 4.05.2016, str.1) została opublikowana na stronie internetowej Urzędu http://pultusk.pl/ochrona-danych-osobowych/ oraz wywieszona na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu.

Z up. Burmistrza
Mateusz Miłoszewski
Zastępca Burmistrza

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2021 r. poz. 735), w związku z art. 53 ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2021 r., poz. 741 z późn. zm.), zawiadamiam, że na wniosek Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji sp. z o.o., w dniu 07.06.2021r. została wydana decyzja Nr 11/2021 o ustaleniu lokalizacji inwestycji celu publicznego polegającej na budowie odcinka sieci wodociągowej, na terenie działek nr ewid. 70/11, 70/12, 71/9, 71/12 w obrębie 16 miasta Pułtusk.
W/w decyzja dostępna jest do wglądu w Urzędzie Miejskim w Pułtusku, ul. Rynek 41, po wcześniejszym uzgodnieniu terminu z właściwym pracownikiem Urzędu (zgodnie z Zarządzeniem Nr 166/2020 Burmistrza Miasta Pułtusk z dnia 22.04.2020 r. z późn. zm. w sprawie ograniczenia dostępu interesantów do pomieszczeń Urzędu Miejskiego w Pułtusku oraz Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Pułtusku).
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

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 działki położonej w obrębie 29 miasta Pułtusk, oznaczonej nr ewid. 606/4.

Pani
Bogumile Przybyłowskiej
Kierownikowi Wydziału Spraw Obywatelskich
i Urzędu Stanu Cywilnego w Pułtusku

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

MAMY

składają

Burmistrz Miasta Pułtusk
wraz z pracownikami Urzędu Miejskiego w Pułtusku,
Przewodniczący i Radni Rady Miejskiej w Pułtusku

Z żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

śp. DANIELI PODLASIN

Dyrektora Publicznej Szkoły Podstawowej nr 3
im. Tadeusza Kościuszki w Pułtusku
w latach 1966 – 1990.

Rodzinie i Bliskim Zmarłej
wyrazy najszczerszego współczucia

składają

Burmistrz Miasta Pułtusk,
Przewodniczący i Radni Rady Miejskiej w Pułtusku

„A przecież nie cały umieram!
To co we mnie niezniszczalne, trwa!
Teraz staję twarzą w twarz z Tym, który jest"
(Św. Jan Paweł II)

Ogromnie ciężko żegna się kogoś, kto odchodzi nagle.
Nie ma słów, by opisać współczucie i wyrazić otuchę.

Łącząc się w żałobie i smutku

Pani
Dorocie Pergół
Kierownikowi Samodzielnego Referatu Biura Rady Miejskiej

najszczersze kondolencje z powodu śmierci

MĘŻA

składają

Burmistrz Miasta Pułtusk
i pracownicy Urzędu Miejskiego w Pułtusku

"Czasem cały świat oznacza mniej
niż jeden człowiek, którego brak ..."

Wyrazy głębokiego współczucia
oraz szczere słowa wsparcia i otuchy

Pani
Dorocie Pergół
Kierownikowi Samodzielnego Referatu Biura Rady Miejskiej

z powodu śmierci

MĘŻA

składają

Przewodniczący i Radni Rady Miejskiej w Pułtusku

Pułtusk
nowoczesnym miastem z tradycjami

Urząd Miejski w Pułtusku przyjmuje interesantów:
w poniedziałki w godz. 8.00 - 17.00
od wtorku do czwartku w godz. 8.00 - 16.00
w piątki w godz. 8.00 - 15.00

Elektroniczna skrzynka podawcza: www.pultusk.eboi.pl;
e-mail: um@pultusk.pl; www.pultusk.pl; BIP: www.bip.pultusk.pl

PRZYJĘCIA INTERESANTÓW:

Burmistrz Miasta Pułtusk Wojciech Gregorczyk
przyjmuje interesantów:
- poniedziałki w godzinach 14:00-17:00 w sprawach skarg i wniosków
- wtorki w godzinach pracy Urzędu

Zastępca Burmistrza Miasta Pułtusk
przyjmuje interesantów, przedsiębiorców
oraz osoby zainteresowane prowadzeniem działalności gospodarczej
- piątki w godzinach pracy Urzędu

Sekretarz Miasta Pułtusk
przyjmuje interesantów
- poniedziałki w godzinach 9:00-15:00

Burmistrz Miasta Pułtusk
Wojciech Gregorczyk

eprasa.pl fb3188b5cb

Święto młodości i radości – XVIII Biegi im. Ireny Szewińskiej

11 czerwca na pułtuskim rynku odbyły się Międzynarodowe Biegi im. Ireny Szewińskiej, organizowane niezmiennie od 18 lat, z inicjatywy samej sportsmenki, patronki PSP nr 4 w Pułtusku. W rywalizacji uczestniczyło około 402 zawodników z Polski, Ukrainy, Węgier i Litwy. Podajemy wyniki indywidualne oraz klasyfikację końcową szkół i klubów sportowych.

Uczestników powitał dyrektor PSP nr 4 Krzysztof Łachmański, wraz z organizatorami i gośćmi, m.in.: Januszem Szewińskim – mężem Ireny Szewińskiej, Iwoną Dzięcioł-Marcinkiewicz – polską łuczniczką, Henrykiem Kowalczykiem – posłem na Sejm RP oraz przewodniczącym Rady Krajowej Stowarzyszenia Wspólnota Polska, I Mazowiecką Wicekurator Oświaty Dorotą Skrzypek, prezes Oddziału Powiatowego Związku Nauczycielstwa Polskiego Marią Korbal, zastępcą burmistrza Pułtuska Mateuszem Miłoszewskim, dyrektorem Domu Polonii w Pułtusku Michałem Kisielem, Mariuszem Nożykowskim – dyrektorem MOSiR-u w Pułtusku. Zabraknąć nie mogło również Sławomira Krysiaka, który – jak zaznaczył Krzysztof Łachmański – niestrudzenie przygotowuje te zawody od samego początku.

Przed startem zadowolenia z wyników życzył uczestnikom Henryk Kowalczyk, który zawody określił pięknym mianem święta młodości i radości, a także Dorota Skrzypek, Mateusz Miłoszewski i Sławomir Krysiak.

Janusz Szewiński podczas ceremonii rozpoczęcia zawodów przekazał pułtuskiej szkole niezwykle cenną pamiątkę po sportsmence - gablotę z medalami.

W rywalizacji uczestniczyli reprezentanci szkół i klubów sportowych. Zawodnicy, w zależności od grupy wiekowej, mieli do pokonania trasy od 500 do 1110 metrów.

Wyniki:

Dziewczęta rocznik 2012 i młodsze
I m. - Faustyna Rynkiewicz, Szkoła Sportowa Samorządu Rejonu Wileńskiego,
II m. - Malwina Piątkowska, PSP nr 4 Pułtusk, MKS Pułtusk,
III m. - Buczyńska, PSP Płońsk,
IV m. - Maria Krysiak SP 3 Płońsk.

Chłopcy rocznik 2012 i młodsi
I m. - Antoni Leleń, PSP nr 4 Pułtusk, MKS Pułtusk,
II m. - Rafał Boban, Szkoła Sportowa Samorządu Rejonu Wileńskiego,
III m. - Karol Osica, PSP nr 4 Pułtusk, MKS Pułtusk,
IV m. - Miłosz Lesiński PSP nr 4 Pułtusk MKS Pułtusk.

Dziewczęta rocznik 2010-2011
I m. - Nikola Rakowska, ZPO PSP Winnica, LUKS Lider Winnica,
II m. - Klaudia Ambroch PSP nr 1 w Pułtusku,
III m. - Natalia Mortka PSP im. T. Kościuszki w Jedlińsku, ULKS Jedlińsk,
IV m. - Magdalena Brzozowska PSP nr 4 Pułtusk, MKS Pułtusk.

Chłopcy rocznik 2010-2011
I m. - Erwin Górski, Szkoła Sportowa Samorządu Rejonu Wileńskiego,
II m. - Karol Tkaczyk, PSP nr 4 Pułtusk MKS Pułtusk,
III m. - Damian Pikora, PSP nr 4 Pułtusk, UKS Młode Orły Nadnarwianki Pułtusk,
IV m. - Błażej Strzeszewski, SP im. Jana Pawła II - Papieża Polaka w Starym Lubotyniu.

Dziewczęta - rocznik 2008-2009
I m. - Zofia Siemińska, Szkoła Podstawowa w Sypniewie,
II m. - Barbara Mystkowska, SP 3 Płońsk,
III m.- Zuzanna Siemińska Szkoła Podstawowa w Sypniewie,
IV m. - Magdalena Sachmata SP im. Jana Pawła II - Papieża Polaka w Starym Lubotyniu.

Chłopcy - rocznik 2008-2009
I m. - Miłosz Seroka, PSP nr 4 Pułtusk MKS Pułtusk,
II m. - Debordes-Korcesev Brunó, Węgry,
III m. - Oliwier Jagielski, ZPO PSP Winnica, LUKS Lider Winnica,
IV m. - Roman Moroz, Lwów LKS, Pogoń Lwów.

Dziewczęta - rocznik 2006-2007
I m. - Julia Pierścińska, SP 3 Płońsk,
II m. - Karolina Piechna, Niepubliczna Szkoła Podstawowa im. H. Sienkiewicza w Nowym Radzikowie,
III m. - Alicja Gadomska, PSP w Skaszewie Włościańskim,
IV m. - Sofiya Kabalyk, LKS Pogoń Lwów.

Chłopcy - rocznik 2006-2007
I m. - Mateusz Żołnierzak, PSP Błędostowo,
II m. - Marian Kuts, LKS Pogoń Lwów,
III m. - Oskar Gostomski, SP 3 Płońsk,
IV m. - Jakub Szmit, ZPO PSP Winnica, LUKS Lider Winnica.

Dziewczęta - szkoły specjalne
I. m. - Edyta Sinko, Zespół Szkół Specjalnych w Goślicach,
II m. - Tatiana Kęszczyk, SOSW im. Anny Karłowicz w Pułtusku,
III m. - Magdalena Taraszewska, SOSW im. Anny Karłowicz w Pułtusku,
IV m. - Wiktoria Deuszkiewicz, SOSW im. Anny Karłowicz w Pułtusku,
V m. - Natalia Kęszczyk, SOSW im. Anny Karłowicz w Pułtusku.

Klasyfikacja końcowa – szkoły (podawane w kolejności od najwyższej lokaty do najniższej): PSP nr 4 Pułtusk, ZPO PSP Winnica, SP 3 Płońsk, Węgry, SOSW im. Anny Karłowicz w Pułtusku, Szkoła Podstawowa w Sypniewie, PSP im. T. Kościuszki w Jedlińsku, SP im. Jana Pawła II - Papieża Polaka w Starym Lubotyniu, Lwów, PSP nr 1 w Pułtusku, Szkoła Sportowa Samorządu Rejonu Wileńskiego, PSP nr 3 Pułtusk, PSP Przemiarowo, PSP Błędostowo, Zespół Szkół Specjalnych w Goślicach, Niepubliczna Szkoła Podstawowa im. H. Sienkiewicza w Nowym Radzikowie, PSP w Skaszewie Włościańskim, SP 3 Płońsk, PSP nr 2 Pułtusk, Nowe Radzikowo.

Klasyfikacja końcowa – kluby: MKS Pułtusk, LUKS Lider Winnica, ULKS Jedlińsk, LKS Pogoń Lwów, UKS Młode Orły Nadnarwianki Pułtusk.

A. Morawska

eprasa.pl fb3188b5cb

Nadnarwianka spadła... a jednak się utrzyma?

Wyjazdowym zwycięstwem z Makowianką Maków Mazowiecki, zakończyła Nadnarwianka Pułtusk rywalizację w rozgrywkach IV ligi sezonu 2020/2021.

Ostatnie zwycięstwo pozwoliło przeskoczyć w tabeli KS Łomianki i zająć 11 miejsce spośród 14 zespołów. Nasz zespół odniósł 7 zwycięstw, 6 remisów i poniósł 13 porażek, zdobywając łącznie 27 punktów w 26 meczach. Piłkarze z Pułtuska zdobyli 43 gole, a stracili 47. Patrząc na całość i używając języka szkolnego - trója na szynach! Takie wyniki nie muszą jeszcze oznaczać spadku. Według zasad obowiązujących na początku kończącego się sezonu, Nadnarwianka spadłaby do ligi okręgowej. Jak jednak dowiedzieliśmy się nieoficjalnie, na nowy sezon bardzo poważnie rozważana jest zmiana zasad, mająca przygotować dużą rewolucję planowaną od sezonu 2022/23. Nowe władze okręgu mazowieckiego Polskiego Związku Piłki Nożnej, wybrane w ubiegłym tygodniu, rozważają powiększenie IV ligi, co oznaczałoby, że Nadnarwianka jednak w niej zagra. Byłby to uśmiech losu na 100-lecie klubu.
Wszystko ma rozstrzygnąć się w tym tygodniu - na 17 lub 18 czerwca planowane jest posiedzenie mazowieckiego Zarządu PZPN w tej sprawie.

Grzegorz Gerek

Juniorki FUKS coraz śmielej punktują

Drużyna piłkarska dziewcząt FUKS Pułtusk, grająca w lidze z chłopcami, prezentuje się w rozgrywkach coraz lepiej. W weekend 4-6 czerwca zawodniczki rozegrały mecz wyjazdowy z Liderem Zakroczym, który w swoich 4 meczach ligowych zdobył do tej pory 12 punktów. Wróciliśmy z niedosytem, ponieważ gra naszej drużyny wyglądała bardzo dobrze, radziliśmy sobie w defensywie z atakami rywala, zdecydowanie mądrzej rozgrywaliśmy piłkę i tworzyliśmy klarowne sytuacje do zdobycia bramki. Mecz zakończył się wynikiem 1:1, ale nauka i pozytywne wrażenia są naszą największą wygraną z tego spotkania.

W poniedziałek kolejne wyzwanie postawił przed dziewczynami zespół z Nowego Miasta. Tym razem zawodniczki z Pułtuska okazały się skuteczniejsze i nasza drużyna odniosła zwycięstwo 5:1.
Do końca rozgrywek pozostały jeszcze 4 kolejki. Zbieramy więc doświadczenie i podchodzimy do kolejnych spotkań z chęcią przenoszenia umiejętności na wyższy poziom.
Drużyna dziękuje też Miejskiemu Ośrodkowi Sportu i Rekreacji w Pułtusku. Dzięki Jego wsparciu możemy uczestniczyć w rozgrywkach, a ostatni mecz był okazją do zaprezentowania nowych stroi meczowych, które pozyskaliśmy właśnie dzięki MOSiR.
Obecnie drużynę tworzy 25 zawodniczek urodzonych w latach 2006-2010. Zapraszamy do treningów każdą dziewczynę, która marzy o piłkarskiej przygodzie, meczach i nowych znajomościach.
Treningi odbywają się w poniedziałki, środy i czwartki w godzinach 17:00 – 18:30 na stadionie MOSiR. Trenerem drużyny jest Łukasz Załęski.

FUKS 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 fb3188b5cb

NR 24 (1138) wtorek 15 czerwca 2021
1999 - 2021 - 22 lata PGP
PUŁTUSKA gazeta powiatowa

FOTO NA WESOŁO

Seniorki BRIX na fali wznoszącej

Drużyna BRIX Pułtusk, której od lat patronuje Jan Kaczmarczyk, przedłużyła właśnie serię zwycięstw do trzech z rzędu. W niedzielę 6 czerwca, Pułtusk pokonał na własnym boisku KS Wilanów.

Mimo dużych braków kadrowych, dziewczyny, które wyszły na boisko walczyć o ligowe punkty, stanęły na wysokości zadania i wygrały spotkanie 3:1. W poprzednich kolejkach BRIX był górą na wyjeździe w Raszynie (1:3) oraz na stadionie w Pułtusku w meczu z Vulcanem 6:0. Następna kolejka przyniesie spotkanie derbowe, a do Pułtuska przyjedzie Żbik Nasielsk.

Na trzy kolejki przed końcem sezonu BRIX Pułtusk w IV lidze mazowieckiej zajmuje 3 miejsce z dorobkiem 29 punktów i bilansem bramkowym 64-15.

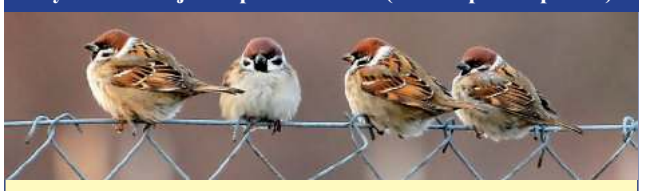
BRIX w meczu z KS Wilanów zagrał w składzie: Pozorek – Składanek, Stępkowska, Waśniewska O., Sadolewska, Mieszkowska, Tetwejer, Waśniewska S., Kozłowska, Bazydło, Zawadka oraz Makowska, Nowosielska, Majkowska, Grzelakowska

Trener – Łukasz Załęski

reklama...

WRÓBELKI ĆWIERKAJĄ

czyli informacje nie potwierdzone (choć zapewne pewne)



Cieszmy się, ale ostrożnie

Pandemia odpuszcza, co widać na co dzień na tak zwanym mieście – poluzowanie obostrzeń umożliwiło organizację imprez, co cieszy chyba wszystkich, tak uczestników, jak i organizatorów. Życiem tętnią ogródki restauracyjne, odbywają się wesela i inne imprezy. Tak jest w małych miasteczkach. W dużych miastach, takich, do których turyści jeżdżą tłumnie, pandemii nie ma. Dosłownie. Jeśli ktoś ma maskę w kieszeni wchodząc do sklepu, to już jest super „zabezpieczony". Trudno uwierzyć, że wszystkie osoby tak optymistycznie nastawione do życia, są już w pełni zaszczepione, a więc chronione. Dlatego Wróbelki, z troską o zdrowie i życie ludzkie, pozwalają sobie zaapelować o wytrzymanie jeszcze jednego sezonu we własnym reżimie sanitarnym, żeby nie było tak, jak na jesieni…

Weryfikacja krytyki

Czas nas uczy pokory, a konkretna praca, wykonywana w oparciu o obowiązujące przepisy prawa, tym bardziej. Widać to np. po radnych, szczególniej tych najmłodszych, a najszczególniej po tych, którzy angażowali się w komentowanie życia lokalnej społeczności nie będąc radnymi i następnie nimi zostając. Jakże wszystko łatwo się komentuje i krytykuje siedząc przed komputerem, trzymając rękach tablet czy telefon. Jakże wszystko wydaje się banalnie proste, dopóki samemu nie przyjdzie nam podejmować konkretnych decyzji, za którymi idą konkretne pieniądze oraz zaangażowanie innych. Także – nie krytykujmy, najpierw zróbmy coś sami, oceńmy efekty, poddajmy się krytyce i dajmy się z tego rozliczyć, zanim zaczniemy zza biurka być alfami i omegami w każdej sprawie.

IMIENINY OBCHODZĄ

15 czerwca – Wit, Jolanta
16 czerwca – Alina, Justyna
17 czerwca – Laura, Adolf
18 czerwca – Marek, Elżbieta
19 czerwca – Gerwazy, Protazy
20 czerwca – Bogna, Florentyna
21 czerwca – Alicja, Alojzy

MOTTO TYGODNIA

„W centrum twojej istoty masz odpowiedź. Ty wiesz, kim jesteś i wiesz, co chcesz."
Frank Sinatra

COŚ ŚMIESZNEGO

Diabeł złapał Polaka, Rosjanina i Niemca.
Powiedział im, że mają pokazać swoje ulubione auta.
Polak przyjeżdża Fiatem 126p.
Niemiec Ferrari.
Ruska nie ma.
Diabeł powiedział, że nic nie szkodzi i zaczynają bez niego.
Powiedział, że ich wypuści jak rozwalą auto jednym kopniakiem.
Polak kopie rozpadającego się Fiata - szczątki leza na ziemi.
Niemiec kopie - nic. Zaczyna płakać.
Nagle zaczął się śmiać.
-Dlaczego się śmiejecie?
-Bo Rusek czołgiem jedzie!

***

Jasiu pyta się mamy:
- Mamo czy to prawda, że naszymi przodkami były małpy? Tatuś mi tak mówił.
- Nie wiem synku czy to prawda, bo Twój tato nigdy mi nie mówił o swojej rodzinie.

***

Dwaj chłopcy dzień przed Wigilią śpią u babci i idą się modlić:
- modlę się o: nowy statek piracki, samolot i klocki lego.
- dlaczego tak głośno mówisz, Bóg nie jest głuchy.
- Bóg nie ale babcia tak

***

- Córeczko, chcesz mieć braciszka?
- Tak, tatusiu.
- To śpij.

eprasa.pl fb3188b5cb