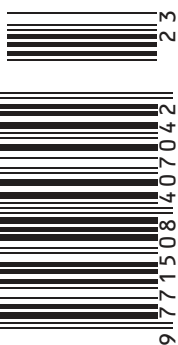


HOLISTIC BODY
Marcin Michalski

Nadciśnienie tętnicze
to epidemia, z którą możesz
sobie poradzić →str. 6



ISSN 1508-4078

PULTUSKA

gazeta powiatowa

6 czerwca 2023 Nr 23 (1241)

cena 3,40 zł (w tym 5% VAT)

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

tygodnik społeczno - kulturalny. ukazuje się od 1999 roku

Ile zarabiają posłowie związani z Pułtuskim?



Ile zarabiają posłowie? Sporo. Kto poprzez politykę związany
jest z Pułtuskim i jak wyglądają finanse tych osób?

→str. 2

Mistrzowie z Pułtuska



Wywiad
z Martyną Gajkowską
i Mateuszem Makowskim

1 →str. 4

Dzień Dziecka



Festyn w Zatorach

→str. 6

Piknik w Pułtusk i...

→str. 7

...w przedszkolu nr 4

→str. 11

...w przedszkolu nr 5

→str. 11

reklama...

NOWE MIESZKANIA
W PUŁTUSKU



www.isbud.pl



Biuro sprzedaży w Pułtusk
przy ul. Białowiejskiej 17 C,
tel. 601 770 940

SPRZEDAŻ
BETONU
TOWAROWEGO



→str. 14

Śmiertelny wypadek na trasie Obryte - Pułtusk



→str. 2

Bezpieczeństwo wspólnot lokalnych



→str. 3

Święto Ludowe w Pułtusk



→str. 5

PUŁTUSKI BATALION SAPERÓW JW. 2244



→str. 12-13

Nadnarwianka gra do końca

→str. 15

reklama...

Medycyna Estetyczna
Dermatologia
Diabetologia
Ginekologia
Fizjoterapia
Punkt pobrań
Wlewy witaminowe
Nowoczesna kosmetologia
Modelowanie sylwetki

HEALTHY
BODY CLINIC

Wyszków 07-200, ul. Świętojańska 20

+48 500 144 134

Healthy Body Clinic
healthy_body_clinic
www.healthybodyclinic.pl
biuro@healthybodyclinic.pl

Ile zarabiają posłowie związani z Pułtuskim?

Ile zarabiają posłowie? Sporo. Kto poprzez politykę związany jest z Pułtuskim i jak wyglądają finanse tych osób?

Pułtusk reprezentują posłanki i posłowie z naszego okręgu wyborczego nr 18 – łącznie 12 osób. Najbardziej znanym na naszym terenie jest oczywiście Henryk Kowalczyk (PiS), ale swoje biuro, podobnie jak Wiceprezes Rady Ministrów, ma również Arkadiusz Iwaniak (Nowa Lewica), dlatego, mimo iż został wybrany z okręgu nr 16, jego również nie może zabraknąć w niniejszym zestawieniu, które wykonaliśmy na podstawie oświadczeń majątkowych za 2022 rok. Dziś przedstawiamy pierwszą część.

Henryk Kowalczyk
(ur. w Żabiance, 67 l.)



Posel Klubu Prawa i Sprawiedliwości z wykształcenia jest matematykiem (wykształcenie wyższe zdobyte na Uniwersytecie Warszawskim), zawodowy parlamentarzysta. Jest to jego czwarta kadencja.

Henryk Kowalczyk, według oświadczenia majątkowego zgromadził **oszczędności** – 58,128 zł i 80 euro, ponadto posiada obligacje skarbowe – 240 000 zł łącznie (obligacje o wartości 140 tys. zł należą do Henryka Kowalczyka, 100 tys. zł do żony).

Dochody:

Z tytułu pełnienia funkcji Wiceprezesa Rady Ministrów w Premier – Kancelaria Prezesa Rady Ministrów – 235 196, 53 zł rocznie, Dieta parlamentarna – 45 679,92 zł, Świadczenia emerytalne – 122 596, 60 zł.

W skład **majątku** wchodzi: dom 120 m – ok. 350 000 zł i działka budowlano-rolna – ok. 200 000 zł; trzy samochody – Toyota Corolla z 2020 r. – 85 938 zł, Toyota Aygo – 75 500 zł i Toyota Corolla z 2010 r. – 19 825 zł. Wszystkie wymienione składniki majątku są współwłasnością małżeńską.

Arkadiusz Iwaniak
(ur. w Płocku, 49 l.)



Posel Koalicyjnego Klubu Parlamentarnego Lewicy, z wykształcenia ekonomista (Prywatna Wyższa Szkoła Biznesu i Administracji, Wydział Zarządzania, Politechnika Krakowska, audyt energetyczny). Jest to jego pierwsza kadencja.

Posel Lewicy zgromadził 85 000 zł **oszczędności**.

Dochody:

Dieta poselska – 45 679, 925 zł,

Uposażenie Posła RP – 166 616 , 66 zł.

W skład **majątku** wchodzi: dom 180 m o wartości 800 000 zł i działka rekreacyjna 1500 m. o wartości 80 000 zł; motocykl Yamaha Drag Star z 2003 r. – 15 000 zł. Majątek jest współwłasnością małżeńską.

Oprócz majątku poseł posiada również **kredyty** – 48 489, 74 zł na budowę domu, inwestycyjny – 73 170 zł, hipoteczny – 168 473, 20 zł na zakup mieszkania, 20 400 zł na cele mieszkaniowe (tylko pozostało do spłaty w dniu składania oświadczenia).

Arkadiusz Czartoryski
(ur. w Ostrołęce, 57 l.)



Posel Klubu Parlamentarnego Prawo i Sprawiedliwość, z wykształcenia jest nauczycielem (Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Wydział Humanistyczny, historia). Posel czterech kadencji.

Czartoryski zgromadził **środki pieniężne** w kwotach: 47 000 zł, 800 USD i 700 euro.

Dochody:

Dieta parlamentarna – 45 679,90 zł,

Uposażenie poselskie – 99 125,35 zł,
Z tytułu pracy w Ministerstwie Sportu i Turystyki – 94 164,50 zł.

W skład **majątku**, współdzielonego z żoną, znajdują się: dom 280 m o wartości 90 000 zł, działka rekreacyjna 3 227 m – 35 000 zł, działka rekreacyjna 5 411 m – 20 000 zł. Ponadto poseł nabył w 1998 r. działkę budowlaną od miasta w trybie bezprzetargowym o wartości ok. 40 000, jak wynika z oświadczenia majątkowego – na dzierżawę wieczystą. Nabył na własność działkę w 2020 r. za opłatą przekształconą 10 828 zł, po bonifikacie 50% – 5 414 zł. Ponadto posiada motocykl MZ 250 z 1976 r. o wartości 16 000 zł, ale ma również **kredyt** na cele mieszkaniowe z Funduszu Świadczeń Socjalnych Sejmu, którego do spłaty w dniu składania oświadczenia pozostało 9 300 zł.

Kamila Gasiuk-Pihowicz
(ur. w Warszawie, 40 l.)



Posłanka Klubu Parlamentarnego Koalicja Obywatelska. Z wykształcenia jest adwokatem (Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie).

skiego w Warszawie, Wydział Prawa i Administracji, Prawo), ale ukończyła też Szkołę Główną Handlową w Warszawie, Wydział Ekonomii, Finanse i bankowość. Posłanka jednej kadencji.

Na swoim koncie zgromadziła 10 000 zł **oszczędności**.

Dochody:

Dieta poselska – 45 679,92 zł, Uposażenie poselskie 189 339,60 zł, Zwiększenie limitu na służbowe podróże zagraniczne – 1 800,02 zł, Wynajem nieruchomości – 9 655,07 zł.

W skład **majątku** wchodzi: dom o powierzchni 130 m, na działce 639 m, o wartości 900 000 zł (udział we własności), mieszkanie 68,3 m., o wartości 840 000 zł (własność odrębna), działka rolna 10 arów – 60 000 zł (majątek odrębny, darowizna).

Daniel Milewski
(ur. w Chicago, 34 l.)



Posel Klubu Parlamentarnego Prawo i Sprawiedliwość. Prawnik z doktoratem (Uniwersytet Warszawski, Wydział Prawa i Administracji, Prawo, Wyższą Szkołę Ekonomiczną, International Economics and Business Management, Ekonomia, WSM&World Jurist Association, Master of Laws, Uniwersytet Warszawski, Wydział Prawa i Administracji). Jest to jego pierwsza kadencja.

Posiada spore **oszczędności**: 552 650,48 zł, 15 707,46 USD i 1 255,00 euro.

Dochody:

Uposażenie poselskie – 182 016,26 zł, Dieta poselska – 45 679,92 zł, Zwiększenie limitu na zagraniczne podróże służbowe – 4 381,16 zł, Umowa o pracę – 10 220,84 zł, Prawa autorskie – 42 500,00 zł.

Część II wkrótce.
Oprac. A. Morawska

ogłoszenie...

GGA.6733.9.2023

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2023 r. poz. 775), w związku z art. 53 ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2022 r., poz. 503 z późn. zm.), zawiadamiam, że na wniosek Energa Operator S.A., w imieniu której działa pełnomocnik Pan Sylwester Puźniak, w dniu 31.05.2023r. została wydana decyzja Nr 14/2023 o ustaleniu lokalizacji inwestycji celu publicznego polegającej na budowie sieci kablowej niskiego napięcia 0,4 kV wraz ze złączami kablowymi, na terenie działek nr ewid. 673/1, 145/9, 497, 523 we wsi Grabówiec gm. Pułtusk.

W/w decyzja dostępna jest do wglądu w Urzędzie Miejskim w Pułtusku, ul. Rynek 41.

Od w/w decyzji służy stronom prawo wniesienia odwołania do Samorządowego Kolegium Odwoławczego w Ciechanowie za pośrednictwem Burmistrza Miasta Pułtusk w terminie 14 dni od daty ukazania się niniejszego obwieszczenia w prasie lokalnej. Zgodnie z art. 53 ust. 6 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym odwołanie od decyzji o ustaleniu lokalizacji inwestycji celu publicznego powinno zawierać zarzuty odnoszące się do decyzji, określać istotę i zakres żądania będącego przedmiotem odwołania oraz wskazywać dowody uzasadniające to żądanie.

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

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

Śmiertelny wypadek na trasie Obryte - Pułtusk

31 maja około godziny 12:00, na trasie Obryte - Pułtusk, doszło do tragicznego w skutkach wypadku z udziałem motocyklisty.



Ze wstępnych ustaleń policjantów z grupy dochodzeniowo-śledczej wynika, że kierujący motocyklem 68-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego, na prostym odcinku drogi, stracił panowanie nad motocyklem, zjechał na pobocze i uderzył w znak drogowy. W wyniku zdarzenia kierujący poniósł śmierć na miejscu.

Czynności wykonywane na miejscu zdarzenia odbywały się pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Pułtusku, a prowadzone w tej sprawie postępowanie, pozwoli dokładnie wyjaśnić okoliczności i przyczyny tego tragicznego wypadku.

Sierż. Renata Soból,
KPP Pułtusk

Bezpieczeństwo wspólnot lokalnych

Szeroko rozumiane bezpieczeństwo to w ostatnim czasie sprawa niezwykle istotna. Dlatego cieszy, że na pułtuskiej uczelni organizowane są poświęcone temu zagadnieniu konferencje. W miniony weekend odbyła się konferencja „Stan bezpieczeństwa społeczności lokalnych po transformacji ustrojowej Rzeczypospolitej Polskiej. Aspekty polityczno-prawne, historyczne, edukacyjne, społeczne i administracyjne.”

Organizatorzy, uczestnicy i patroni

Konferencja zorganizowana przez Wydział Humanistyczny Akademii Finansów i Biznesu „Vistula” odbyła się pod patronatem honorowym Rektora AFiB dr. hab. Wawrzyńca Konarskiego, Prezesa Akademickiego Towarzystwa Edukacyjno-Naukowego ATENA dr. hab. Radosława Lolo, Prezydenta Legionowa Romana Smogorzewskiego oraz Starosty Pułtuskiego Jana Zalewskiego.

Komitet organizacyjny konferencji tworzyli wykonawcy i pracownicy AFiBV - Filia: Akademia im. A. Gieysztor: dr Małgorzata Gogolewska-Tońska, dr inż. Bogusław Bębenek, dr Roman i dr Grażyna Gadomska.

W konferencję naukowo i organizacyjnie zaangażowanych było wiele instytucji: Akademia Finansów i Biznesu Vistula w Warszawie, Międzynarodowa Akademia Nauk Stosowanych w Łomży, Menedżerska Akademia Nauk Stosowanych w Warszawie, Międzynarodowa Wyższa Szkoła Logistyki i Transportu we Wrocławiu, Warszawska Wyższa Szkoła Biznesu, Państwowa Uczelnia Zawodowa im. prof. Edwarda F. Szczepanika w Suwałkach, Szkoła Wyższa Wymiaru Sprawiedliwości w Warsza-

wie, Akademickie Towarzystwo Edukacyjno-Naukowe „ATENA” w Pułtusku, Fundacja Wspierania Nauki, Edukacji i Kultury w Pułtusku, Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Pułtusku oraz Komenda Powiatowa Policji w Pułtusku. Patronat medialny objęła Pułtуска Gazeta Powiatowa i portal www.pultusk24.pl

Tematyka i cel konferencji

Do podstawowych zadań współczesnego prawnego i demokratycznego państwa należy zapewnienie bezpieczeństwa i wolności jego obywateli. Konstytucja, jako najwyższe prawo Rzeczypospolitej Polskiej w art. 5 stanowi, że państwo stoi na straży niepodległości i nienaruszalności swojego terytorium, strzeże dziedzictwa narodowego, zapewnia ochronę środowiska, kierując się zasadą zrównoważonego rozwoju oraz zapewnia wolności i prawa człowieka i obywatela oraz bezpieczeństwo obywateli.

Bezpieczeństwo, obok porządku, życia i zdrowia, jest jedną z nadrzędnych wartości w skali oczekiwań społecznych i osobistych społeczeństwa. Na jego bazie człowiek buduje przyszłość dla siebie i swojej rodziny. Jest również

naczelną potrzebą państw i systemów międzynarodowych. Jest dobrem podstawowym, gwarantującym prawidłowy rozwój życia indywidualnego każdej jednostki, jak również stabilizację i rozwój życia politycznego, ekonomicznego i społecznego.

Proces transformacji systemowej w Polsce, zapoczątkowany w 1989 roku, spowodował wiele istotnych i gwałtownych zmian politycznych, gospodarczych i społecznych. Oprócz wprowadzania demokratycznych reguł rządzenia oraz zasad gospodarki wolnorynkowej, przekształceniom ulegał także system instytucjonalny państwa. Proces ten objął również instytucje odpowiedzialne za bezpieczeństwo państwa i polegał nie tylko na reorganizacji ich struktur, ale także na zmianie roli, jaką powinny one pełnić w społeczeństwie w stosunku do obywateli.

W polskim systemie prawnym, pomimo powtarzanych od wielu lat zapowiedzi, dotychczas nie został uchwalony jeden akt prawny, który w sposób kompleksowy regulowałby całokształt zagadnień związanych z szeroko rozumianą ochroną ludności, a uregulowania w zakresie zadań i struktur rozproszone są obecnie w różnych aktach prawnych.

Wyniki konferencji naukowej w znaczący sposób mogą przyczynić się w wymiarze praktycznym do poprawy stanu bezpieczeństwa społeczności lokalnych, zaś w wymiarze teoretycznym do rozwoju dziedziny nauk społecznych w obszarze dyscyplin naukowych uprawianych w Wydziale Humanistycznym AFiBV, głównie nauk o bezpieczeństwie.

Zakładając aktywny udział w konferencji interesariuszy wewnętrznych i zewnętrznych, w tym między innymi przedstawicieli samorządów



i służb mundurowych odpowiedzialnych za stan bezpieczeństwa publicznego, wyniki konferencji będą mogły przełożyć się na ich zastosowanie w praktyce.

Celem konferencji jest wypracowanie wniosków i propozycji doskonalenia stanu bezpieczeństwa społeczności lokalnych na wypadek no-

nych a integracja europejska na przykładzie Programu Współpracy Interreg Polska-Saksonia 2021-2027;

dr Dawid Piekarczyk – Modułowe reaktory atomowe SMR jako narzędzie transformacji energetycznej społeczności lokalnych;

mgr inż. Marek Dukaczewski – Bezpieczeństwo społecz-

dr Karolina Lis – Kierowanie bezpieczeństwem społeczności lokalnych w kontekście funkcjonowania numeru alarmowego 112;

mgr Anna Bogucka – Porównanie i analiza poziomu wiedzy na temat indywidualnej ochrony ludności mieszkańców miasta Wrocław oraz wsi Woskowice Małe;



wych zagrożeń zewnętrznych i wewnętrznych.

Prelegenci i ich referaty

Referaty zaprezentowane podczas konferencji:

dr hab. inż. Zbigniew Modrzejewski – Kulturowy wymiar bezpieczeństwa lokalnego;

dr Justyna Turek – Bezpieczeństwo społeczności lokal-

ności lokalnych a strategię bezpieczeństwa RP;

dr inż. Bogusław Bębenek – Wybrane zagrożenia społeczności lokalnych z perspektywy 2023 roku;

Grzegorz Wiśniewski – Współczesne zagrożenia bezpieczeństwa (pożary);

dr Jarosław Cymerski – Współczesna formacja ochronna jako podmiot systemu bezpieczeństwa państwa;

dr Roman Biskupski – Bezpieczeństwo osób starszych na Mazowszu;

mgr Bartosz Murat – Kształtowanie się koncepcji Community Policing w Polsce w kontekście funkcjonowania Policji;

mgr Michał Świdwa – 1. batalion saperów w działaniach na rzecz społeczności lokalnej Pułtusk w latach 1947-2001.

dr Andrzej Sęk – Charakterystyka wybranych zagrożeń na północno-wschodniej rubieży Rzeczypospolitej Polskiej;

dr inż. Andrzej Pestkowski – Cyberbezpieczeństwo społeczności lokalnych ze szczególnym uwzględnieniem zapobiegania wykorzystaniu dzieci w sieci;

dr Dariusz Faszczka – Ustanowienie cywilnej kontroli nad Wojskiem Polskim w latach 1989-1997;

dr Grażyna Gadomska – Bezpieczeństwo i rozwój w przestrzeni lokalnej.

■ Grzegorz Hubert Gerek
grzegorz.gerek@pultusk24.pl

ogłoszenie...

GGA.6733.13.2023

OBWIESZCZENIE Zawiadomienie o wszczęciu postępowania

Zgodnie z art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2023 r. poz. 775)

zawiadamiam

że na wniosek ENERGIA OPERATOR S.A., w imieniu której działa pełnomocnik Pan Jarosław Klejment, wszczęte zostało postępowanie administracyjne w sprawie ustalenia lokalizacji inwestycji celu publicznego polegającej na budowie elektroenergetycznej linii kablowej nN 0,4 kV ze złączem kablowym, na terenie działek nr ewid.:

- 82/1, 82/6, 84 w obrębie 2 miasta Pułtusk,

- 176/8, 190 w obrębie 10 miasta Pułtusk.

W związku z powyższym informuję, że zgodnie z art. 10 § 1 KPA strony postępowania mogą zapoznać się z aktami sprawy oraz zgłosić do niej ewentualne wnioski, dowody i uwagi.

Zgodnie z art. 78 § 1 KPA, strona ma prawo żądać przeprowadzenia dowodu, który może być uwzględniony, gdy przedmiotem dowodu jest okoliczność mająca znaczenie dla sprawy.

Sprawę prowadzi: Justyna Borowska tel. 23 306 72 37
justyna.borowska@pultusk.pl

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



Mistrzowie z Pułtuska

W dniach 13-14 maja na Stadionie 650-lecia w Słupsku odbyły się Mistrzostwa Polski w sztafetach Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. Pułtuszcanka Martyna Gajkowska, stypendystka Burmistrza Miasta Pułtusk oraz Mateusz Makowski, wieloletni stypendysta Burmistrza Miasta Pułtusk, wybiegali złoty medal Mistrzostw Polski w rywalizacji 2x2x400 m. To kolejny z sukcesów pułtuskich zawodników, który osiągnęli w barwach młodego klubu Gimnazjon Płońsk. O receptę na taki sukces i plany na przyszłość, Mistrzów Polski pytała Kamila Rud.

Co czuje zawodnik, który stoi na najwyższym stopniu podium?

Martyna: Jest to niesamowite uczucie, świadomość, że spełniło się jedno z moich marzeń, które motywuje mnie jeszcze bardziej do treningów.

Mateusz: Na pewno satysfakcję, ale także spełnienie, gdyż sukces tego typu upewnia Cię, że to jest to, co chcesz robić, a włożona praca przynosi oczekiwane efekty. Stanie na najwyższym stopniu podium na imprezie rangi Mistrzostw Polski jeszcze bardziej motywuje i daje „kopa” do dalszej pracy.

Skąd wziął się pomysł na uprawianie akurat tej dyscypliny sportu?

Martyna: W moim przypadku wszystko zaczęło się od pływania, które trenowałam od 6 roku życia. Moim trenerem był Pan Mariusz Osica, który nauczył mnie systematyczności i uświadomił, że w sporcie bardzo ważna jest determinacja. Wartości te przełożyły się na moje funkcjonowanie w innych sferach życia. W trzeciej klasie szkoły podstawowej zostałam zgłoszona na biegi przełajowe, które niespodziewanie wygrałam. Wygrana zachęciła mnie do dalszych treningów.

Mateusz: Całkiem przypadkowo – zaczęło się od zwykłych zawodów szkolnych i właśnie na nich wypatrzył mnie mój pierwszy

trener i zaproponował rozpoczęcie treningów. Oczywiście zgodziłem się, gdyż sporty indywidualne zawsze budziły we mnie duże zainteresowanie, a jak już się ta przygoda zaczęła, tak trwa do dziś.

Od kiedy trenujecie? Ile czasu w tygodniu poświęca na sport, czy trzeba z czegoś zrezygnować?

Martyna: Biegam od siedmiu lat. Trenuję codziennie, czasami zdarza się jeden dzień wolnego w okresie startowym, ale jest to bardzo rzadko. Dobra organizacja jest kluczem do sukcesu. Staram się wszystko połączyć. Na pierwszym miejscu stawiam naukę, bo sport uczę również pragmatyzmu.

Mateusz: Trenuję od czterech lat, początkowo była to bardziej zabawa, aniżeli poważne trenowanie, lecz z czasem weszło to na wyższy poziom i spowodowało trenowanie „na poważnie”, z dużo większym poświęceniem.

Jak wyglądają przygotowania do Mistrzostw Polski?

Martyna: Do Mistrzostw Polski w sztafetach szczególnie się nie przygotowywaliśmy, bardziej do sezonu startowego i naszych startów indywidualnych w sezonie 2023. Podeszliśmy do mistrzostw treningowo, gdyż najważniejszą imprezą docelową są Mistrzostwa Polski Młodzieżowców.

Mateusz: Jest to cykl, który trwa tak naprawdę pół roku, gdyż

przygotowania do sezonu letniego zaczyna się w październiku, po drodze jest sezon halowy, a na początku marca wprowadza się (lub nie) zmiany, które wyszły w trakcie sezonu halowego. Na pewno rezygnuje się z czynności, które marnują wolny czas. Zamiast siedzieć „na telefonie” czy przed komputerem trzeba iść na trening, który może trwać nawet trzy godziny, także ja nie nazywam tego rezygnacją. Ważne jest również zdrowe odżywianie, więc ktoś może powiedzieć, że rezygnuje się z przyjemności jedzenia, np. fast foodów, lecz ja tak tego nie odbieram.

Jak wspominacie dzień Mistrzostw Polski w Słupsku?

Martyna: Z Trenerem Adamskim obawialiśmy się warunków pogodowych. Na szczęście pogoda nam sprzyjała. Byłam skoncentrowana na zadaniach wyznaczonych przez Trenera.

Mateusz: Bardzo dobrze, wstałem wyspany i pewny siebie. Około godziny 9:30 byliśmy na miejscu, 9:50 rozgrzewka, 11:00 start, a potem tylko radość z sukcesu, jaki wybiegaliśmy. Powrót do domu przebiegał w bardzo dobrej atmosferze, więc dzień jak najbardziej udany.

Zbliżają się wakacje. Planujecie odpoczynek czy przygotowania do kolejnych startów?

Martyna: Aktualnie priorytetem jest dla mnie sesja na studiach.



O wakacjach na razie nie myślę, aczkolwiek nie ukrywam, że moją drugą pasją jest podróżowanie.

Mateusz: Wakacje dla mnie już się zaczęły, gdyż pisałem matury, więc mam trochę więcej wolnego

go czasu. Odpoczynku nie planuję, gdyż właśnie teraz sezon się zacznie rozkręcać i potrwa zapewne aż do końca sierpnia, dlatego też już są plany co do następnych treningów i startów na zawodach. Czas na odpoczynek będzie na przełomie sierpnia i września.



Zanim trafiłście do klubu Gimnazjon Płońsk współpracowaliście z Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Pułtusk. Jak wspominacie tę współpracę?

Martyna: Pytanie należy skierować do Prezesa MKS Pułtusk, gdyż to Klub współpracuje z Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji, a nie sami zawodnicy tego klubu.

Mateusz: Stwierdzenie, że współpracowałem, jest bardzo odważne. Współpraca miała się opierać na wspólnym działaniu mojego byłego klubu MKS-u Pułtusk z Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Pułtusk, a jak ona przebiegała i jak ją wspominam? Myślę, że zmiana klubu z Pułtuska na Płoński Gimnazjon wiele wyjaśnia w tej kwestii...



Święto Ludowe w Pułtusk

W niedzielę 4 czerwca w Pułtusk, przy pomniku przywódcy Ruchu Ludowego Wincentego Witosa, odbyły się obchody corocznego Święta Ludowego, na które, członków i sympatyków PSL oraz mieszkańców, zaprosił Prezes ZP PSL Witold Chrzanowski.

Uczestników uroczystości powitała Agata Łojek. Następnie rys historyczny obchodów oraz ideę ludowego święta przedstawił Witold Chrzanowski, podkreślając także znaczący fakt w najnowszych dziejach ludowców – uniewinnienie po 91 latach uczestników tzw. procesu brzeskiego, w tym Wincen- tego Witosa. Głos zabrał

także europoseł Jarosław Kalinowski, który odniósł się do bieżącej sytuacji w Polsce rządzonej przez Prawo i Sprawiedliwość. – *Polska przez lata była wzorem państwa demokratycznego, dziś jest przykładem łamania demo- kracji* – powiedział m.in., odwołując się także do nie- dzielnego marszu przeciwni- ków PiS, który miał miejsce w

Warszawie.

Życzenia z okazji święta zło- żyła Wicestarosta Powiatu Pułtuskiego Beata Józwiak. Uroczystość była doskona- łą okazją do wręczenia lo- kalnym działaczom Ruchu Ludowego wyróżnień i od- znaczeń. Otrzymali je: Me- dale „Za Zasługi dla ruchu Ludowego im. W. Witosa” (najwyższe odznaczenie Ru-



chu Ludowego): Henryka Pielachowski i Andrzej Mit- kowski; Odznaczenie PSL „Złota Koniczynka”: Marta Borczyńska. Jak co roku dele- gacje złożyły kwiaty pod pom- nikiem Witosa. Następnie uczestnicy przemaszewali do bazyliki na mszę św., po którym organizatorzy za- prosili na Piknik Ludowy do Domu Polonii. Oprawę uro- czystości zapewniła Pułtуска Grupa Rekonstrukcji Histo- rycznej 13 pp oraz Miejska Młodzieżowa Orkiestra Dęta.

■ Anna Morawska
naczelnka.pgp@pultusk24.pl



I PRZETARG PISEMNY NIEOGRANICZONY NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI

Zarząd TBS Pułtusk Sp. z o. o. ogłasza I przetarg pisemny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości zabudowanej, położonej w Pułtusk, ul. Szkolna 9. Działka nr 129 o pow. 454,0 m², powierzchnia zabudowy budynku mieszkalnego: 161,30 m² oraz powierzchnia użytkowa budynku: 287,18 m².

Pisemne oferty należy składać do dnia 9 czerwca 2023 r., do godz. 15:00.

Szczegółowe informacje na stronie www.tbs-pultusk.bip.org.pl w zakładce „przetargi”.

Towarzystwo Budownictwa Społecznego sp. z o.o.

RAPORT O STANIE GMINY PUŁTUSK ZA ROK 2022 – zaproszenie do debaty

Zgodnie z art. 28aa ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2022 r. poz. 559 z późn. zm.) wójtowie (burmistrzowie i prezydenci miast) mają obowiązek co roku – do 31 maja – przed- stawiać radzie gminy raport o stanie gminy. Raport podsumowuje działalność wójta (burmistrza, prezydenta miasta), a w szczególności realizację polityk, programów, strategii oraz uchwał rady gminy. W debacie nad raportem o stanie gminy mogą zabierać głos mieszkańcy.

Mieszkaniec, który chciałby zabrać głos w debacie prowadzonej na **sesji absolutoryjnej Rady Miejskiej w Pułtusk planowanej na dzień 16 czerwca 2023 r.**, składa do Przewodniczącego Rady Miejskiej pisemne zgłoszenie, poparte podpisami co najmniej 50 osób.

Zgłoszenia należy złożyć w Urzędzie Miejskim w Pułtusk, ul. Rynek 41 najpóźniej **do 15 czerwca 2023 r.**

Liczba mieszkańców mogących zabrać głos w debacie wynosi 15 osób, chyba że Rada postanowi o zwiększeniu tej liczby.

„Raport o stanie Gminy Pułtusk za rok 2022” oraz formu- larz zgłoszeniowy wraz z listą poparcia są do pobrania na stronie www.pultusk.pl

Samodzielny Referat Biura Rady Miejskiej

• Z ARCHIWUM PGP •

Jak na Festiwalu w Sopocie

Z okazji Dnia Dziecka Miejskie Centrum Kultury i Sztuki organizowało konkurs pod hasłem „Mini Lista Przebojów”. Udział w nim brały dzieci z przedszkoli, szkół podstawowych i gimnazjalnych z Pułtusk i okolic, wcielając się w rolę swoich idoli – artystów polskiej i zagranicznej sceny muzycznej. Jedną z nagród w konkursie był słowik, przypominający nagrodę główną jednego z największych festiwali w Polsce – Sopot Festival w Sopocie.

Relację zdjęciową z wydarzenia znajdziecie w fotogalerii na portalu pultusk24.pl.



oprac. Kamila Rud

fotogaleria pultusk24.pl

RUBRYKA DIETETYKA

Nadciśnienie tętnicze to epidemia, z którą możesz sobie poradzić

Z danych Narodowego Funduszu Zdrowia wynika, że niemal 10 mln dorosłych Polaków ma nadciśnienie tętnicze. Co czysto statystycznie daje 25% obywateli naszego kraju. W 2018 roku blisko 5,8 mln pacjentów korzystało ze świadczeń z powodu nadciśnienia tętniczego. NFZ przeznaczył na nie ponad 258 mln zł. W tym samym roku zrealizowano 55,2 mln recept na 127,9 mln opakowań leków stosowanych w nadciśnieniu tętniczym. Fundusz zapłacił za ich refundację ponad 1,2 mld zł, czyli około 14% całego budżetu na refundację apteczną. W 2020 roku wartość refundacji do leków stosowanych w leczeniu nadciśnienia tętniczego w przeliczeniu na pacjenta wyniosła 147 zł (wzrost o 45% w porównaniu do 2013 roku) a wartość dopłat do leków refundowanych w leczeniu nadciśnienia tętniczego wyniosła 96 zł (spadek o 25% w porównaniu do 2013 roku). Jestem zdania, że można byłoby wydać te pieniądze na inne rzeczy, a z nadciśnieniem poradzić sobie korzystając z wiedzy zawartej w poniższym artykule.

Czym jest nadciśnienie tętnicze?

Ciśnienie krwi, bo o nim mowa, odnosi się do siły, jaką krew wywiera na naczynia krwionośne, gdy krąży w organizmie. Wysokie ciśnienie krwi (nadciśnienie) jest dobrze znane ze zwiększania ryzyka powikłań, takich jak choroby serca i udar. Istnieje wiele możliwości jego zmniejszenia, co z kolei może obniżyć ryzyko wielu problemów zdrowotnych. Wraz ze wzrostem

ciśnienie krwi obciąża naczynia krwionośne i serce. Istnieje kilka czynników ryzyka, które mogą przyczynić się do nadciśnienia tętniczego:

Wiek – wraz z wiekiem ciśnienie ma tendencję do wzrostu.

Historia rodzinna – istnieje szereg wariantów genetycznych powiązanych z nadciśnieniem. Oczywiście geny w tym przypadku to nie wyrok.

Styl życia – nadmiar soli, słaba dieta, brak ruchu, alkohol, palenie papierosów.

Płeć – przed 55 rokiem życia to panowie częściej zapadają na nadciśnienie, po 55 prym wiodą kobiety.

Masa ciała – osoby z nadwagą i otyłością, częściej zmagają się z nadciśnieniem.

Mniej znane, takie jak: wysoki poziom homocysteiny: niezależny czynnik ryzyka wzrostu ciśnienia skurczowego, stres, niepokój, stłumiony gniew: zwiększa aktywność współczulnego układu nerwowego, bezdech senny, długotrwałe stosowanie NLPZ, zwłaszcza u osób starszych, zaburzenia pracy tarczycy.

Konsekwencje nadciśnienia tętniczego

Zawał serca – wysokie ciśnienie krwi uszkadza tętnice, które mogą zostać zablokowane i uniemożliwić przepływ krwi do mięśnia sercowego.

Udar – wysokie ciśnienie krwi może powodować zablokowanie lub pęknięcie naczyń krwionośnych dostarczających krew i tlen do mózgu.

Niewydolność serca – zwiększone obciążenie pracą spowodowane wysokim

ciśnieniem krwi może powodować powiększenie serca i brak dostarczania krwi do organizmu.

Choroba lub niewydolność nerek – wysokie ciśnienie krwi może uszkadzać tętnice wokół nerek i zakłócać ich zdolność do skutecznego filtrowania krwi.

Utrata wzroku – wysokie ciśnienie krwi może nadwyrężyć lub uszkodzić naczynia krwionośne w oczach.

Zaburzenia seksualne – wysokie ciśnienie krwi może prowadzić do zaburzeń erekcji u mężczyzn i może przyczyniać się do obniżenia libido u kobiet.

Kardiomiopatia przerostowa – z biegiem czasu wysokie ciśnienie krwi może prowadzić do chorób serca. Częstym objawem jest dusznica bolesna lub ból w klatce piersiowej. Choroba tętnic obwodowych – miażdżycy spowodowana wysokim ciśnieniem krwi może prowadzić do zwężenia tętnic w nogach, ramionach, brzuchu i głowie, powodując ból lub zmęczenie.

Co może pomóc?

Ćwiczenia fizyczne są kluczowym elementem terapii stylu życia w pierwotnej profilaktyce i leczeniu nadciśnienia tętniczego. Szereg badań konsekwentnie wskazuje na korzystny wpływ

ćwiczeń fizycznych na nadciśnienie tętnicze, polegający na obniżeniu zarówno skurczowego, jak i rozkurczowego ciśnienia tętniczego krwi nawet o 5-7 mm Hg u osób

z nadciśnieniem. Ćwiczenia wydają się obniżać ciśnienie krwi niezależnie od zmian masy ciała, ale stopień obniżenia ciśnienia krwi wzrośnie, jeśli nastąpi również utrata masy ciała. Regularna aktywność fizyczna o mniejszej intensywności i czasie trwania obniża ciśnienie mniej niż trening o umiarkowanej lub wysokiej intensywności, ale wiąże się z co najmniej 15% spadkiem śmiertelności.

Ćwiczenia wiązały się z natychmiastowym znacznym spadkiem skurczowego ciśnienia krwi. To natychmiastowe obniżenie ciśnienia krwi po wysiłku może utrzymywać się przez prawie 24 godziny i jest określane jako hipotensja powysiłkowa z najbardziej wyraźnymi efektami obserwowanymi u osób z wyższym wyjściowym ciśnieniem krwi. Osoby z wysokim ciśnieniem krwi powinny wykonywać co najmniej 150 minut:

- ćwiczeń aerobowych o umiarkowanej intensywności lub 75 minut intensywnych,
- ćwiczeń aerobowych tygodniowo oraz dwie sesje ćwiczeń oporowych.

Dodatkowo coraz więcej dowodów sugeruje, że interwencje redukujące stres, takie jak joga, medytacja i kontrolowane oddychanie, mogą również obniżać ciśnienie krwi.

Dietetyk,
trener personalny
Pułtusk,
ul. Sikorskiego 10
606 632 674
holisticbody.pl



HOLISTIC BODY

Marcin Michalski

Piknik Rodzinny w Zatorach

3 czerwca z okazji Dnia Dziecka gmina Zatory zorganizowała Piknik Rodzinny tuż przy Zespole Placówek Oświatowych w Zatorach.

Piknik rozpoczęły występy artystyczne grupy przedszkolnej oraz dzieci z gminy Zatory. Na ten dzień przygotowano m.in. gry i konkursy wraz z super nagrodami. Poza animacjami dla dzieci na gości czekały stoiska m.in. Koła

Gospodyń Wiejskich w Zatorach „Zatorzanki”, które serwowały bezpłatny poczęstunek oraz stoisko Rady Rodziców, na którym można było częstować się słodkościami. Na stoisku gminnym z kolei czekały gadżety oraz książki. Ponadto

gmina zaproponowała pokaz iluzjonisty, fotobudkę, a nawet kino plenerowe. Plac wypełniły dmuchane zjeżdżalnie, trampoliny, stoiska z jedzeniem i wiele innych.

■ Kamila Rud
reporter.pgp@pultusk24.pl



Gminny Dzień Dziecka w Pułtusku

W niedzielę 4 czerwca na wyremontowanej przystani miejskiej, z okazji Dnia Dziecka gmina Pułtusk zorganizowała mnóstwo atrakcji dla najmłodszych. Dzieci były zachwycone!

Przez cały dzień na przystani miejskiej przewinęło się minimum półtora tysiąca osób. Nic dziwnego, bo atrakcji było mnóstwo – dmuchane zjeżdżalnie dla dzieci w każdym wieku, przejażdżki łodziami, konkursy, zawody sportowe, przedstawienie teatralne, malowanie twarzy, tatuaże, wata cukrowa, przejażdżki

kucykami, atrakcje przygotowane przez strażaków czy policjantów – to tylko część niespodzianek dla najmłodszych, jakie przygotowała gmina Pułtusk wraz z partnerem imprezy – firmą Polmlek oraz licznymi współorganizatorami: MOSIR-em, Żłobkiem Miejskim, Przedszkolami nr 3 i 5, Muzeum Regio-



nalnym, PBP im. J. Lelewela, MCKiS-em, Policją, Strażą, WOPR-em, Pułtuskim Klubem Wodniaków, Wspólnotą Polską Domem Polonii i PPUK. Zabawie na powietrzu sprzyjała piękna pogoda z bezchmurnym niebem. Była to pierwsza

impreza zorganizowana po remoncie przystani i – jak komentowali uczestnicy Dnia Dziecka – jedna z najlepszych imprez plenerowych dla najmłodszych, jaka miała miejsce w ostatnim czasie w Pułtusku.

■ Anna Morawska
naczelnka.pgp@pultusk24.pl



Kacper Knochowski

**Młodzi
mają głos**

Młodszy analityk ds. polityki zagranicznej Stanów Zjednoczonych. Student politologii na UKSW. Prezes Koła Naukowego Badań nad Europą. Współpracuje z: Instytutem Prawa Wschodniego; Instytutem Nowej Europy. Rodowity pultuszczanin.

Dno dna

Za każdym razem, ilekroć przyglądam się polskiej scenie politycznej (i nie tylko), zastanawiam się, czy można jeszcze niżej upaść. Kiedy zadaję sobie to pytanie, następnego dnia mam już odpowiedź, niestety twierdzącą. Tak też było w ubiegłym tygodniu, kiedy to po raz kolejny historia została wykorzystana w niewłaściwy sposób. Zaczęło się od głupiego i bezmyślnego tweeta Tomasza Lisa, w którym wymierzył on karę dwóm czołowym politykom PiS-u, Jarosławowi Kaczyńskiemu oraz Andrzejowi Dudzie, w postaci śmierci w komorach. Takie wpisy w Internecie zasługują na potępienie, jednakże jeszcze głępszym było wypuszczenie marnie sklejonego filmiku przez jedyną partię na naszej scenie politycznej, która byłaby do tego czynu zdolna. Oczywiście chodzi tu o Prawo i Sprawiedliwość. W tym jakże żenującym materiale przedmiotowo zostało wykorzystane około 1,3 mln osób, ponieważ w obozie Auschwitz-Birkenau zginęło właśnie tyle osób. Mam pytanie odnośnie wartości, którymi hołubią się zwolennicy PiS-u: czy chrześcijańska moralność, którą niesieć na swoich sztandarach, faktycznie nic dla Was nie znaczy? Czy te ponad milion osób bez jakichkolwiek skrupułów zamordowanych przez Niemców podczas II wojny światowej nie zasługuje według Was na szacunek i godną pamięć? Ta niskolotna gra polityczna przekracza już coraz więcej granic. Winnych tej sytuacji jest „dwóch”: Tomasz Lis i całe stronnictwo PiS-u. Jednakże redaktor różni się tym od obecnego rządu, że on za swój głupi i bezmyślny wpis przeprosił, a następnie usunął go ze swoich mediów społecznościowych. Tymczasem kierownictwo tej „szczytnej” (bo inaczej się tego nazwać nie da) udaje, że nic się nie stało (oby już teraz osiągnęli te tytułowe „dno dna”).

Wojna na Ukrainie nadal trwa i na ten moment trudno stwierdzić, kiedy może się zakończyć. W mojej skromnej opinii jest to konflikt, który będzie niestety trwał jeszcze przez kilkanaście miesięcy. Sprzęt potrzebny na front jest w dalszym ciągu dostarczany Ukrainie przez państwa zachodnie, a Rosja wizerunkowo traci bardzo dużo. Ostatnio szpilę w plecy moskiewskich aparaczyków wbił szef amerykańskiej dyplomacji, Antony Blinken. W wywiadzie przytoczył on słowa kremlowskich polityków, którzy jeszcze niedawno mówili o Rosji, że jest ona drugą armią świata. A. Blinken zakpił z nich mówiąc, że owszem, jest to druga armia, jednakże na Ukrainie. Wsparcie na płaszczyźnie soft power również odgrywa ogromne znaczenie w dyplomacji, dlatego takie słowa powinny częściej padać z ust zachodnich polityków. Na tym jednak nie powinno się kończyć. Ukraina, żeby odeprzeć ofensywę rosyjską, musi posiadać bardzo dużo sprawnej broni, która jest jej do tego niezbędna. Za każdym razem trzeba podkreślać, że konflikt na linii Kijów-Moskwa jeszcze się nie zakończył i nasz wschodni sojusznik w dalszym ciągu potrzebuje wsparcia.

**TO MIEJSCE CZEKA
NA TWOJĄ REKLAMĘ****500 098 227**

reklama.pgp@pultusk24.pl

XIX Antynikotynowy Marsz Przedszkolaków

31 maja b.r. z okazji Światowego Dnia bez Papierosa, Przedszkole Miejskie nr 4 w Pułtusku wzięło udział w marszu pod hasłem „Potrzebujemy żywności, nie tytoniu”.

Nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia, bo od tego momentu zaczynamy nowe, zdrowsze życie. 31 maja, czyli w Światowym Dniu bez Papierosa, przedszkolaki uczestniczące w marszu antynikotynowym zachęcały do tego dorosłych. „Nie palimy!” – wołały, idąc ulicami



naszego miasta oraz rozdając ulotki przechodniom. „Dzieci dają wyraźny przekaz dla dorosłych – zarówno tych

spotkanych na ulicy, jak i własnych rodziców. Akcja ma uświadomić, że już od najmłodszych lat dzieci należy

wychowywać tak, by unikały dymu tytoniowego”.

Kamila Rud
reporter.pgp@pultusk24.pl



Wolontariuszki z Erasmus+ w Przedszkolu Miejskim nr 4



26 maja do Przedszkola Miejskiego nr 4 z Oddziałami Integracyjnymi w Pułtusku zawiąły wolontariuszki z Włoch, Portugalii, Grecji oraz Ukrainy, przebywające w pułtuskich placówkach w ramach Programu Erasmus+.

Anna, Flavia Anastasia oraz Ioanna zapoznawały przedszkolaki ze swoją kulturą narodową, symbolami oraz zwyczajami panującymi w

ich krajach. Pod koniec prezentacji dzieci uczestniczyły w quizie, podczas którego odgadywały, na podstawie wyświetlanych zdjęć, z ja-

kiego państwa pochodzi konkretne miejsce, budowla, potrawa i postać. Przedszkolaki z wielką uwagą uczestniczyły w zajęciach,

dlatego z łatwością odgadły wszystkie zagadki.

Justyna Piątek

OGŁOSZENIA DROBNE

AUTO MOTO

Kolektory, katalizatory, rury wydechowe, elementy montażowe. Haki holownicze, szyby pogrubię do samochodów osobowych, dostawczych i ciężarowych. Sprzedaż, montaż, naprawa, Moszyn 8 / k Pułtusk, Auto Stanley Tel.501-060-489

USŁUGI

MYCIE CIŚNIENIOWE

oferujemy:
- mycie kostki brukowej
- czyszczenie rynien
- mycie elewacji
- mycie dachów
- mycie płotów
- mycie tarasów.
Kontakt 517-716-274

- Cyklinowanie, lakierowanie, układanie tel. 507 603 653
- Firma z długoletnim doświadczeniem. Budowa domów, budynków inwentarskich, ogrodzenia Tel. 797-527-274

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

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

Nowa przychodnia Ortho by Heart
Kardiolog, EKG, echo serca, Holter. Ortodoncja.
Legionowo, Piłsudskiego 28/U6
Tel. 22 602 00 08

PRACA

Ochrona Nowy Modlin dla osób z orzeczeniem o niepełnosprawności. Oferujemy umowę o pracę. Nie wymagamy doświadczenia. Tel. 882 825 886.

- Zatrudnię, do sprzątania ulic, na noc (18-4), zapewniony transport. Stawka od 200zł/ noc kontakt 509183104

- Dam pracę prowadzenie domu z opieką nad chorym, dobre warunki finansowe na umowę zlecenie
Tel 669 196 818

RÓŻNE

Dyplomowany zoopsycholog, behawiorysta kotów oraz technik weterynarii. Potrzebujesz pomocy ze swoim kotem? Zapraszam do kontaktu! tel.452-906-214, o.kotach.mowa@gmail.com

Pożyczka dla Ciebie
797-183-779

- Kupię stare ordery, medale, odznaki, odznaczenia, dokumenty i legitymacje do odnaczeń tel. 518-507-460

ROLNICZE

- Sprzedam: przyczepkę do przewozu zwierząt, opryskiwacz zawieszany 400 litrów, młynek bijakowy silnik 11KW oryginalny, cena do uzgodnienia. Tel. 669-688-003

NIERUCHOMOŚCI

WYNAJMĘ

SPRZEDAM

Działki budowlane, gmina Serock (Dębe, Izbica, Wola Smolana, BEZPOŚREDNIO tel. 604 795 774

Sprzedam działkę uzbrojoną 1000m2 w Rajszewie
693 831 282

Sprzedam działkę w Jabłonnie 1000m2.
398.000zł
tel. 503071062

Firma GERWOOD zatrudni pracownika na stanowisko Stolarz budowlany oraz pomocnika Stolarza. Praca na hali produkcyjnej oraz montaż w terenie. PRACA OD ZARAZ

Po więcej informacji zapraszamy do kontaktu tel. **510 570 517**
e-mail: **info@gerwood.pl**

DOMY Z BALA
GERwood
www.gerwood.pl

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



Firma Drogi i Mosty zatrudni osobę na stanowisko:

Kosztorysant
Miejsce pracy: Nasielsk



Opis stanowiska

- analizowanie zapytań ofertowych
- wykonywanie wizji lokalnych na obiektach naszych klientów i ocena rzeczywistych warunków możliwości wykonania zleceń
- przygotowanie obmiarów i kosztorysów dla zakresu prac objętych ofertami, tworzenie wycen dla prefabrykacji wyrobów budowlanych
- przygotowanie i wysyłanie ofert zgodnie z procedurami firmy
- analiza pozyskanych ofert dostawców, sprawdzanie kompletności ofert i zgodności z wymogami technicznymi
- tworzenie kosztorysów ofertowych
- współpraca z działem produkcji w przygotowaniu wycen i ofert
- uczestnictwo w spotkaniach i negocjacjach technicznych z klientami

Wymagania

- znajomość pakietu MS Office
- wykształcenie minimum technik budownictwa
- samodzielność i doświadczenie w sporządzaniu wycen
- znajomość branż: budowlana, prefabrykacja
- umiejętności czytania dokumentacji projektowej
- prawo jazdy kat. B

Mechanik warsztatu
Miejsce pracy: Pułtusk

Opis stanowiska

- diagnostyka, obsługa techniczna i naprawa maszyn / samochod
- usuwanie awarii powstałych podczas eksploatacji
- wykonywanie przeglądów okresowych maszyn
- praca na hali

Wymagania

- znajomość mechaniki maszyn budowlanych, rolniczych lub samochodów ciężarowych
- prawo jazdy kategorii B
- mile widziane doświadczenie

Operator równiarki
Miejsce pracy: Pułtusk

Opis stanowiska

- Obsługa równiarki
- Dbanie o powierzony sprzęt

Wymagania

- Doświadczenie zawodowe na stanowisku operatora równiarki
- Uprawnienia na maszyny budowlane - równiarki
- Dyspozycyjność, sumienność oraz bardzo dobra organizacja pracy
- Prawo jazdy kat. B
- Mile widziane uprawnienia na dodatkowe maszyny (walec, spycharka)

Operator walca
Miejsce pracy: Pułtusk

Opis stanowiska

- Obsługa walca
- Dbanie o powierzony sprzęt

Wymagania

- Doświadczenie zawodowe na stanowisku operatora walca
- Uprawnienia na maszyny budowlane - walec
- Dyspozycyjność, sumienność oraz bardzo dobra organizacja pracy
- Prawo jazdy kat. B
- Mile widziane uprawnienia na dodatkowe maszyny (równiarka, spycharka)

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

WYDARZENIE DOFINANSOWANE Z BUDŻETU GMINY PUŁTUSK

ROZŚPIEWANA ZATOKA

17.06.2023
sobota godz. 18.00
Baza Pułtuskiego Klubu Wodniaków

WSTĘP WOLNY

18.00
Załoga Szklanego Jasia - szanty

19.00
Gumowe Szekle

20.00
Andrzej Korycki i Dominika Żukowska

Patroni medialni: **PUŁTUSKA** gazeta powiatowa, **pultusk24.pl**

Sponsorzy: **LS DEVELOP**

Dzień Rodzicielstwa Zastępczego

30 maja b.r., z okazji obchodów Dnia Rodzicielstwa Zastępczego, rodzice zastępczy wraz z pociechami zostali zaproszeni na piknik zorganizowany przez PCPR w Pułtusk.

Święto stało się okazją do podziękowania rodzicom za codzienny trud, zaangażowanie i wysiłek włożony w wychowanie dzieci mocno doświadczonych przez los. Praca opiekunów skupia się na pomocy dzieciom, które często przeszły już traumatyczne

chwile w odbudowaniu zaufania. Wicestarosta Pułtusi Beata Jóźwiak w swoim przemówieniu zaznaczyła, jak ważne jest świadome przygotowanie do tej wyjątkowej roli oraz zachęcała do promocji idei rodzicielstwa zastępczego. Podziękowa-



nia skierowano do pracowników Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie oraz instytucji pomocy społecznej za bardzo dobrą współpracę.

Zastępca Burmistrza Mateusz Miłoszewski podziękował rodzicom zastępczym za misję, jaką wypełniają każdego dnia, aby zapewnić dzieciom

to co najważniejsze – rodzinny dom. Po oficjalnym rozpoczęciu pikniku przyszedł czas na wyróżnienie zwycięzców konkursu plastycznego „Rodzina Kredkami Malowana”. I miejsce zajęli: Szymon Grabowski (Publiczna Szkoła Podstawowa w Zatorach), Weronika Rogowska (PSP nr 1 w Pułtusk) oraz Ksawery Jaskółowski (PSP w Błędostowie). Wyróżnienie otrzymali: Alicja Talejko (PSP nr 1 w Pułtusk), Iga Milewska (PSP w Pobyłkowie Dużym), Kamila Godlewska (PSP nr 4 w Pułtusk) oraz Alan Wojtczak (PSP w Zatorach). Na gości czekały atrakcje, m.in. poczęstunek, animacje dla dzieci, malowanie twarzy, wóz strażacki dzięki OSP Trzciniec oraz wystawa Policji w Pułtusk.

Kamila Rud
reporter.pgp@pultusk24.pl



Wójt powitał najmłodszego mieszkańca gminy Obryte

Wójt Gminy Obryte Sebastian Mroczkowski zabłysnął w swojej gminie bardzo miłym zwyczajem – odwiedzania i witania najmłodszych mieszkańców.

W ubiegłym tygodniu wójt Sebastian Mroczkowski odwiedził kolejnego malucha urodzonego na terenie gminy Obryte – Alana Maciejewskiego,

syna Karoliny i Jakuba. Oprócz ciepłego przywitania na świecie Alan otrzymał od wójta prezenty. Małemu Alanowi również życzymy



zdrowia, a rodzicom wiele radości ze swojej Pociechy.

Red.
Na podst. UG Obryte



Chciała kupić pompę ciepła, padła ofiarą oszustów

Pułtuscy policjanci przyjęli zgłoszenie o oszustwie, do którego doszło podczas zakupu pompy ciepła. Jego ofiarą padła 56-latnia mieszkanka powiatu pułtuskiego. Kobieta przekazała ponad 8 tysięcy złotych, jednak nie otrzymała zamówionego sprzętu, ani też zwrotu pieniędzy.

Do policjantów z pułtuskiej komendy zgłosiła się kobieta, która została oszukana podczas zakupu pompy ciepła. 56-latka myśląc, że znalazła atrakcyjną ofertę podpisała umowę z firmą. Sprzedający w rozmowie telefonicznej zapewnił, że po otrzymaniu wpłaty w kwocie 8500 zł, w uzgodnionym umową terminie dojdzie do montażu urządzenia. Po przelaniu pieniędzy kobieta poinformowała o tym sprzedającego jednak do chwili

obecnej nie otrzymała zamówionego towaru, ani też zwrotu pieniędzy. Podczas zakupów pamiętajmy o ostrożności i sprawdzaniu wiarygodności sprzedających. Zachowajmy czujność szczególnie kiedy oferowany przedmiot jest w atrakcyjnej cenie. Robiąc zakupy w internetowym sklepie warto sprawdzić najpierw czy dana firma rzeczywiście istnieje i przeczytać komentarze innych osób.

Sierż. Renata Soból

Pęten wrażeń Dzień Dziecka w Przedszkolu Miejskim nr 4

Każdy dzień w przedszkolu może być ciekawy, jednakże jest taki dzień w roku, kiedy dzieci czują się szczególnie ważne, a wszyscy dorośli chcą im sprawić radość. Dzień Dziecka – to święto, które uwielbiają wszystkie dzieci, te małe i te duże.

To dzień pełen uśmiechów, zabawy, niespodzianek, radości i wielu niezapomnianych wrażeń! W Naszym Przedszkolu również nie zabrakło atrakcji. Dzieci wzięły udział w zabawach przy muzyce, grach sportowych tj: przeciąganie liny, wyścig w tunelach, mini golf... oraz będące największą atrakcją – dmuchane

zjeżdżalnie. Wszystkie roześmiane buzie naszych milusińskich uwieczniła fotobudka. Oprócz słodkości przygotowanych przez rodziców w grupach na dzieci, czekały pyszne kielbaski z grilla zjedzone na świeżym powietrzu.

Dominika Kaczmarczyk



1 czerwca w Przedszkolu Miejskim nr 5

Wata cukrowa, popcorn, talony na lody, animacje, zabawy, pokazy strażackie, a nawet przedstawienie przygotowane i zagrane przez rodziców i nauczycieli – dzieci z miejskiej „Piątki” 1 czerwca miały prawdziwy Dzień Dziecka!

Dzień Dziecka rozpoczął się przedstawieniem „Jaś i Małgosia” w wykonaniu nauczycieli i rodziców. Następnie, dzieci, które brały udział w konkursie „Ciocie w Waszym wieku”, otrzymały nagrody – talony na lody do aż dwóch pułtuskich lodziarni. A po poczęstunku w grupach czekały na nich kolejne atrakcje przygotowane przez Radę Rodziców – dmu-

chańce, animacje, pokazy strażackie (OSP Grabówiec), popcorn i wata cukrowa (KGW w Grabówcu). Dzieciom w tym wyjątkowym dniu towarzyszyli rodzice, nauczyciele na czele z dyrektorką Katarzyną Przewłocką oraz zastępca burmistrza Mateusz Miłoszewski.

■ Anna Morawska
naczelnka.pggp@pultusk24.pl



PUŁTUSKI BATALION SAPERÓW JW. 2244

Tydzień temu prezentowaliśmy na naszych łamach zdjęcia z przysięgi wojskowej z 1988 roku. Dziś pokazujemy kilka zdjęć z uroczystości Dnia Saperów z 16 kwietnia 1988 r. Tego dnia batalion obchodził swoje święto.

Na będących w naszym posiadaniu, cudem ocalonych zdjęciach, widać zarówno uroczystości w pułtuskim kinie, jak i na terenie jednostki.

Zarówno w jednych jak i drugich brali udział nie tylko szeregowi żołnierze i kadra oficerska, ale także kombatancki i mieszkańcy miasta.





BETON TOWAROWY

SPRZEDAŻ

601 779 779

beton towarowy
wszystkich klas

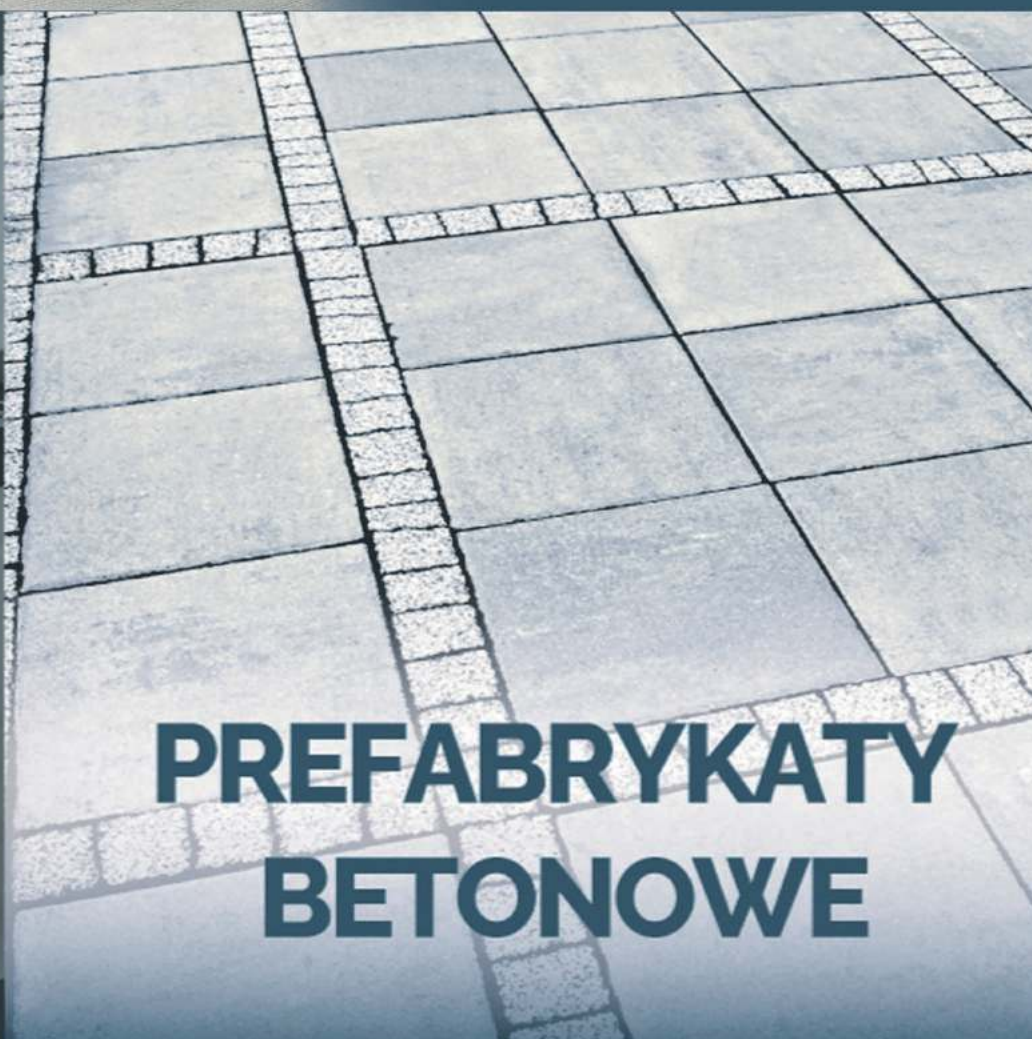
beton mrozoodporny

beton wodoszczelny



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

drogiimosty.com.pl



PREFABRYKATY BETONOWE

BUDOWNICTWO PREFABRYKOWANE

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

Szeroki wybór prefabrykatów betonowych w tym:

błoczki betonowe
elementy ogrodzeniowe
kostka brukowa

BRIX

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

brix.net.pl

Nadnarwianka gra do końca



To był niesamowity mecz walki. Nadnarwianka dwa razy przegrywała, ale walczyła do końca i ostatecznie wygrała!

Strzelanie zaczęli goście z Nasielska i trzeba przyznać, że gol Jacka Lewandowskiego z 18 minuty można zaliczyć do tych, o których kibice mówią „stadiony świata”. Piękne uderzenie sprzed pola karnego trafiło idealnie w narożnik bramki. Piękny gol. Nadnarwiankę tylko to podrażniło i ruszyła do ostrego ataku. Efekt – piękna bramka zdobyta głową przez Szymona Rudnika po doskonałym podaniu Marcina Wiechowskiego. Ataki jeszcze przed przerwą nie ustawały, ale to goście znów wyszli na prowadzenie. Po zamieszaniu w polu karnym i serii błędów strzelili gola zwanego „gol do szatni”. Druga połowa to przewaga gospodarzy, ale bez gola aż do 83 minuty.

Po faulu w polu karnym sędzia nie miał innego wyjścia, tylko podyktować „jedenastkę”, którą na bramkę zamienił Nico Wouters. Był remis, ale taki wynik gospodarzy nie interesował. Atakowali, atakowali aż... swoją pierwszą bramkę w seniorskiej drużynie zdobył Mateusz Żołnierzak. Tak więc 3-2 dla Nadnarwianki. Mecz miał wyjątkowo dużo kibiców i świetny doping. Brawo drużyna, brawo kibice! Za tydzień ostatni mecz, z przedostatnią drużyną w tabeli Wkrą Żuromin. Zwycięstwo wydaje się obowiązkiem co oznaczać będzie, że zajmiemy 8 lub 9 miejsce na koniec sezonu.

■ Grzegorz Hubert Gerek
grzegorz.gerek@pultusk24.pl



Decathlon V liga 2022/2023, grupa: mazowiecka I						
	DRUŻYNA	M.	Pkt.	Z.	R.	P.
1	KTS Wesoła Warszawa	26	78	26	0	0
2	Sokół Serock	26	55	17	4	5
3	Makowianka Maków Mazowiecki	26	48	15	3	8
4	Polonia II Warszawa	26	45	13	6	7
5	RKS Okęcie Warszawa	26	42	12	6	8
6	KS Drukarz Warszawa	26	40	11	7	8
7	MKS Ciechanów	26	39	12	3	11
8	Nadnarwianka Pułtusk	27	38	10	8	9
9	Żbik Nasielsk	26	37	11	4	11
10	Unia Warszawa	26	32	9	5	12
11	Huragan Wołomin	26	29	7	8	11
12	Amator Maszewo	26	25	7	4	15
13	PAF Płońsk	26	23	6	5	15
14	Wkra Żuromin	26	16	5	1	20
15	Skra Drobin	27	8	2	2	23

Komentarz Kamila Jagielskiego:
Mecze z Nasielskiem zawsze obfitują w dodatkowe emocje związane z częstą rywalizacją. Pomimo tego, że tym razem nie układał się po naszej myśli, to dwukrotnie potrafiliśmy odwrócić wynik i finalnie 3 punkty zostały w Pułtusku. Brawa dla zespołu, szczególnie za drugą połowę, gdzie pokazaliśmy już nie

pierwszy raz, że nie ma sytuacji nie do odwrócenia i koniec końców myśle, że zasłużyliśmy na zwycięstwo. Dziękujemy też kibicom za ogromne wsparcie w tej rundzie i liczymy, że razem zachęcimy jeszcze więcej osób do oglądania Nadnarwianki na żywo. (Źródło: Facebook/ Nadnarwianka Pułtusk)

PULTUSKA

gazeta powiatowa

Miejcie odwagę... Nie tę tchnącą szaleń, która na oślep leci bez oręza, Lecz tę, co sama niezdobytym wałem Przeciwnie losy stałością zwycięża.
Adam Asnyk

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

tygodnik społeczno - kulturalny mieszkańców Pułtuska i powiatu pułtuskiego

WYDAWCA:
AGA PRESS Agencja Wydawniczo-Reklamowa, ul. Kotlarska 8, 06-100 Pułtusk

Redaguje zespół:
Wydawca - Agnieszka Anulewicz - agnieszka@pultusk24.pl
Redaktor naczelna - Anna Jakim-Morawska naczelnia.pgp@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
Kamila Rud - reporter.pgp@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.

TURNIEJ SZACHOWY DLA DZIECI I DOROSŁYCH

POD PATRONATEM
WICEPREZESA RADY MINISTRÓW
HENRYKA KOWALCZYKA

17.06.2023 r.

Hotel Zamek Dom Polonii
(sala koncertowa)
ul. Szkolna 11, Pultusk

Zapisy i więcej informacji:

516-993-198
sylwia@szachyzpasja.pl



ORGANIZATORZY Szachy z Pasją Sylwia Puchalska i Ihor Kovalov

PATRONAT MEDIALNY
pultusk24.pl PULTUSKA
GAZETA POWIATOWA

PARTNERZY I SPONSORZY



reklama...

Gama
Tradycyjnie dobry wybór

ZAPRASZAMY DO SKLEPÓW
Sklep MINI GAMA ul. Świętojańska 2
Sklep MINI GAMA ul. Daszyńskiego 5
Sklep GAMA ul. Tartaczna 33
Sklep GAMA ul. Traugutta 23



www.pultusk.spolem.org.pl

Odwiedzaj nasze sklepy
i korzystaj z okazji!

KOZŁOWSKI
WĘDLINY

Smarowidło
chłopskie

15,99
zł/kg



Ogonówka parzona

27,49
zł/kg



Szynka
konserwowa

25,99
zł/kg



Kiełbasa
wolińska

22,99
zł/kg



Z kartą kupujesz 2% taniej.
Wyrób kartę stałego klienta!

Odbieraj **GRATISOWE BONY** u kierownika sklepu.

U NAS
OPŁACISZ
SWOJE
RACHUNKI !!!



Znajdź nas:

facebook SpolemPssPultusk

WRÓBELKI ĆWIERKAJĄ

czyli informacje nie potwierdzone (choć zapewne pewne)



Marsz 4 czerwca

Niezależnie czy rację mają organizatorzy mówiący o pół milionie uczestników, czy źródła zbliżone do Policji, według których było „tylko” ponad 350 tysięcy, czy też prawdę podaje TVP informująca o 100 tysiącach uczestników, był to największy tego typu marsz – protest w dziejach wolnej Polski. Został zwołany przez lidera opozycyjnej partii, ale uczestniczyli w nim przedstawiciele wszystkich, poza Konfederacją, opozycyjnych sił politycznych. Przede wszystkim jednak uczestniczyli w nim zwykli obywatele Polski. Wśród nich byli także mieszkańcy naszego miasta i powiatu.

Top maja na www.pultusk24.pl

Minął maj. Na naszym portalu www.pultusk24.pl pojawiło się niemal pół miliona wyświetleń. Wróbelki uważnie przejrzały precyzyjne statystyki i są zaskoczone tematyką, jaką najbardziej nasi Czytelnicy „klikali”. TOP 30 maja otwiera tekst: „Na pultuskim rynku pojawiły się truskawki. Zgadnijcie po ile”. Widać są Państwo spragnieni owoców lata już w maju. Bardzo wysoko w rankingu wypadł news nadesłany przez Czytelnika o łosiu biegającym po naszym mieście. Kolejny wysoko ulokowany artykuł to „Żółty pył w Pultusku”. Ponad cztery tysiące internautów się nim zainteresowało. Bardzo fajnie klikały się w maju fotograficzne relacje z otwarcia nowej komendy i pikniku kuchni myśliwskiej. Wysoko uplasowały się teksty o młodej parze z pultuskiej grupy rekonstruktorów oraz o naszych pultuskich zapiekankach. Świetnie wypadła też filmowa relacja z matur, jaką zrobili młodzi adepci dziennikarstwa z Carpe Diem pultuskiego Liceum.

Bardzo cieszy nas też długi (na tle średniej lokalnych portali horyzontalny) czas poświęcony na czytanie i oglądanie u nas.

Na koniec zostawiliśmy sobie Turniej Bokserski. Przez tydzień kiedy trwał, wrzuciliśmy setki zdjęć, kilka filmów i mnóstwo relacji. Efekt fenomenalny – łącznie nasze informacje o turnieju miały niemal sto tysięcy wyświetleń. Co nas cieszy – setki internautów z wielu krajów takich jak Trynidad i Tobago, Australia, Irlandia, Uzbekistan, Bułgaria czy Włochy.

IMIENINY OBCHODZĄ

6 czerwca – Bogumiła, Paulina, Norbert
7 czerwca – Jarosław, Robert, Wiesław
8 czerwca – Maksym, Medard, Seweryn
9 czerwca – Anna, Dominik, Felician
10 czerwca – Diana, Małgorzata, Bogumił
11 czerwca – Barnaba, Feliks, Radomił
12 czerwca – Janina, Jan, Leon

MOTTO TYGODNIA

„Milczenie – przyjaciel, który nigdy nie zdradza.” Konfucjusz

COŚ ŚMIESZNEGO

- Marian, dokąd tak pędzisz ?
- Do domu, muszę ugotować obiad.
- A co, Helena chora?
- Nie, głodna!

Przychodzi blondynka do cukierni i pyta:
- Co macie bez tłuszczu i cukru?
- Serwetki.

W biurze, szef krzyczy na pracownika:
- Już sam nie wiem, czy to ja jestem niespełna rozumu czy pan!
- Jestem głęboko przekonany, że nie zatrudniłby pan wariata.

- Nie rozumiem, dlaczego mam panu zapisać środki nasenne, skoro pół nocy przesiaduje pan w barze i pije.
- To nie dla mnie, to dla mojej żony!

Do lekarza przychodzi baba. Doktor pyta:
- Co pani dolega?
Pacjentka pokazuje mu gardło.

- O, widzę, że trzeba pani wyciąć migdałki. Ma pani jeszcze jakieś dolegliwości?

Kobieta pokazuje brzuch. Lekarz bada ją i stwierdza:

- O, to wyrostek, trzeba wyciąć. Czy jeszcze coś panią boli?

- Ostatnio bardzo boli mnie głowa - mówi drżącym głosem kobieta - ale już przechodzi.