



Zamiast pomóc, chcieli zamknąć stary most

Dzień 25 maja mógł się zakończyć prawdziwym paraliżem komunikacyjnym miasta i regionu. Wojewoda Jacek Kozłowski oraz wojewódzki inspektor nadzoru budowlanego Jaromir Grabowski przyjechali do

Ostrołęki z zamiarem zamknięcia starego mostu.

Wcześniej prezydenci Janusz Kottowski i Paweł Stańczyk wielokrotnie wysyłali pisma i uczestniczyli w spotkaniach u wojewody, prosząc

o konkretną pomoc w sprawie remontu mostu. Prócz snucia ogólnych rozważań przedstawiciele władz rządowych nie udzielili miastu żadnej pomocy.

Dokończenie na str. 3

Zapachniało przedwojenną Ostrołęką

W jeden z majowych weekendów powrócił do Ostrołęki czar garnizonowego miasta. Na ulicach znów było słycać stukot końskich kopyt. Przez Ostrołękę przejechali w szyku defiladowym jeźdźcy kontynuujący tradycję 5. Pułku Ułanów Zasławskich.

Nie zabrakło śpiewanych przez nich żurawek i patriotycznych pieśni. Dzień wcześniej jeźdźcy rywalizowali na nadnarwiańskich błoniach w konkurencjach kawaleryjskich. Imprezę zorganizowało Stowarzyszenie Sympatyków 5. Pułku Ułanów Zasławskich.



Jubileusz „Piątki”

Szkoła Podstawowa nr 5 obchodziła dziesiątą rocznicę nadania imienia Zofii Niedziałkowskiej i wręczenia sztandaru. Swoją jubileusz uczniowie, pedagodzy, rodzice i zaproszeni goście świętowali w hali sportowo-widowiskowej im. A. Gołasia.



W uroczystościach udział wzięli między innymi przedstawiciele samorządu: przewodniczący Rady Miasta – Jerzy Grabowski, prezydent Ostrołęki – Janusz Kotowski, reprezentanci kuratorium, władz oświatowych miasta oraz rodziny patronki. Wszyscy gratulowali szkole osiągnięć i przekazywali same dobre życzenia całej szkolnej społeczności.

- Jesteśmy dumni z naszej szkoły, a наша patronka byłaby zapewne dumna z tego, że ciągle obecna jest w naszej placówce mająca głęboką tradycję kultura. Jesteśmy szkołą, gdzie nikt nie żałuje wychowawczego trudu, by prawda i dobro zwyciężało w ludzkich sercach oraz, tak jak pragnęła naša patronka, nieustannie rosła kultura i rzetelność w codziennym obcowaniu z ludźmi – mówiła podczas uroczystości dyrektor SP nr 5, Beata Kowalczyk. Spotkanie zakończyła bardzo ciekawa część artystyczna przygotowana przez „piątkowiczów”.

Goście w Ratuszu

Wiceprezydent Paweł Stańczyk i dyrektor Wydziału Oświaty UM Mirosław Rosak spotkali się z przebywającymi w Ostrołęce uczestnikami międzynarodowej wymiany uczniów Comenius. Goście z Turcji, Słowenii, Portugalii i Szkocji przyjechali na zaproszenie Zespołu Szkół STO.

W trakcie tygodniowej wizyty w naszym kraju uczestnicy wymiany zwiedzili Warszawę, w której obejrzelili m.in. Centrum Nauki „Kopernik” i odwiedzili Białowiecki Park Narodowy. W siedzibie władz miasta zapoznali się z pracą ostrołęckiego samorządu, jego obowiązkami i zasadami działania. Spotkanie w ratuszu było też okazją do podziękowania samorządowi miasta za wspieranie programu

międzynarodowej współpracy. Od 13 czerwca przebywali w Ostrołęce także goście z miasta Antalya w Turcji. Grupa ta współpracuje z Zespołem Szkół nr 5. Młodzież z Turcji mieszkała

w domach swoich kolegów z Ostrołęki. Młodzi Turcy zwiedzili Warszawę, Gdańsk, pływali kajakami na Mazurach. Ostrołęka i Polska bardzo się im podobały.



Szanowni Państwo,

Nadchodzą wakacje. To chyba najlepsza wiadomość dla wielkiej grupy Ostrołęczan związanych z oświatą.

Serdecznie dziękuję dyrektorom, nauczycielom, pracownikom szkół i przedszkoli oraz naszym uczniom – małym i prawie dorosłym, za wszystkie wysiłki i starania, gratuluję sukcesów – tych skromnych i tych wielkich.

Życzę, by czas wakacyjny był piękny, obfitował w wypoczynek, ciekawe przeżycia i piękne spotkania z ludźmi. Maturzystom „ruszającym w świat” życzę szczęścia, pięknego rozwoju, ale też wierności największym wartościom, które od wieków wyróżniały i kształtowały ludzi naszej ziemi.

Czerwiec to też czas różnych sprawozdań, bilansów i podsumowań. Rozliczamy sprawozdawczo rok 2014 w samorządzie, spółkach i instytucjach miejskich. Jaki obraz się wyłania? „Zdaliśmy” kolejne egzaminy w bardzo trudnych dla samorządu czasach. Regionalna Izba Obrachunkowa bez zastrzeżeń przyjęła sprawozdanie budżetowe. Miasto ma niski poziom zadłużenia, nie zlikwidowaliśmy żadnej placówki szkolnej, nie podnosiliśmy podatków lokalnych, nie było zwolnień w instytucjach samorządowych. Spółki miejskie podsumowały rok na małym „plusie”. OTBS prowadziło potężną inwestycję miejską – budowę stacji segregacji. MZK ze swoimi inwestycjami i programami unijnymi należy do czołówki krajowej, cieszą inwestycje prowadzone w OPWiK i programy realizowane w ARR.

Wnioski nasuwają się same. Mamy w mieście wiele problemów, doskwiera brak środków i wsparcia rządowego, zwłaszcza na zadania zlecone samorządowi przez państwo. Ale miasto funkcjonuje na przyzwoitym poziomie. Warto to zauważyć i ucieszyć się tym, co jest oraz krok po kroku rozwiązywać problemy.



Prezydent Ostrołęki
Janusz Kotowski

Zamiast pomóc, chcieli zamknąć stary most

Dokończenie ze str. 1

Co gorsza przed spotkaniem z prezydentem (planowanym na godz. 14:00), wojewoda i jego współpracownicy zwołali konferencję prasową i zamierzali ogłosić zamknięcie mostu. O planowanej „ustawce” wojewody i próbie przerwania odpowiedzialności na miasto świadczy choćby fakt, że wojewoda i jego służby doskonale wiedziały o zleconych przez prezydenta kolejnych szczegółowych, specjalistycznych badaniach stanu mostu. Wyniki tych badań, dzięki staraniom wiceprezydenta Stańczyka, otrzymaliśmy wcześniej, niż planowano, i to pokrzyżowało plany wojewody. Najważniejsze wnioski płynące ze szczegółowego badania są następujące: - most może być bezpiecznie używany, ale wymaga poważnego remontu

- w ciągu najbliższych dwóch lat należy przygotować projekt przebudowy, a do roku 2018 przeprowadzić remont mostu.

Warto wspomnieć, że tzw. stary most w Ostrołęce leży w ciągu drogi krajowej 61. Nie jest to most przeznaczony dla ruchu lokalnego. Słusznie więc prezydent Kotowski często podnosi, że budżet Miasta nie może brać na siebie całego ciężaru finansowego przebudowy czy remontu. W końcu to nie ostrołęczanie, lecz wielkie tiry transportu międzynarodowego „rozjeździły” nasz most. Przeprawa została zbudowana w 1954 roku. Most właściwie nie przechodził poważnego remontu. Co roku przeprowadzane są przeglądy przeprawy, a co pięć lat szczegółowa analiza jej stanu. Kolejne badania wskazują niestety na pogarszający się stan mostu. Zalecenia są stanowcze, ale zawsze otrzymywaliśmy zgodę na

dopuszczenie mostu do użytkowania. Miasto dokonało w ostatnich latach wielu prac remontowych. Wydatki sięgają milionów złotych. Samorząd z pewnością podejmie się działań mających na celu umożliwienie wieloletniego bezpiecznego korzystania z mostu. Ale bez wątplenia mamy prawo oczekiwać pomocy zewnętrznej na przebudowę, bo most jest wykorzystywany w transporcie krajowym i międzynarodowym. Gdyby wojewodzie udało się zrealizować zamiar zamknięcia mostu – problemy odczuliby nie tylko mieszkańcy Ostrołęki, ale też cały północno-wschodni region, a nawet kraje sąsiednie.

Zatem oczekujemy w Ostrołęce wsparcia naszych starań ze strony wojewody i przedstawicieli władz krajowych, a nie kiepskiego teatrzyku i próby zamknięcia mostu.

Internetowi hejterzy namierzeni

Autorzy kłamliwych komentarzy zidentyfikowani – Wydział Karny Sądu Rejonowego w Ostrołęce ustalił numery IP komputerów oraz adresy i nazwiska sieciowych komentatorów, którzy szkalowali prezydenta Miasta i inne osoby na portalu „Moja Ostrołęka”. Wpisy naruszają dobra osobiste prezydenta i podlegają konkretnym paragrafom karnym.

Wśród „odważnych” kryjących się za różnymi pseudonimami i li-

czących na anonimową bezkarność znaleźli się m.in. kontrkandydat prezydenta w ostatnich wyborach samorządowych oraz osoba związana z ostrołęcką oświatą. Komentarze były pisane także z komputera jednego z klubów sportowych zarejestrowanych pod prywatnym adresem, z dużej ostrołęckiej firmy oraz z Meditransu, firmy marszałkowskiej, której dyrektorem jest działacz PO Mirosław Dąbkowski. Mamy też adresy kilku prywatnych „komentatorów”.

Janusz Kotowski, którego poprosiliśmy o komentarz w tej sprawie, stwierdził – „Nie noszę w sercu nienawiści, nawet do ludzi, którzy w ten obrzydliwy sposób próbują mi szkodzić. Tę sprawę postaram się jednak doprowadzić do końca. Bo dziś ktoś w poczuciu bezkarności „obruca błotem” mnie, a za chwilę będzie atakował innych. Nie wolno pobłażać tchórzom, ukrytym za nickami, bo to demoralizuje ich i innych. Jeśli autorzy komentarzy nie przeproszą publicznie osób kłamliwie oskarżanych, pójdę na drogę sądową”.

DEUS MEUS uświetnił Boże Ciało

DEUS MEUS to zespół, którego początki sięgają 1994 roku. Jest to jeden z pierwszych profesjonalnych zespołów, które tworzą scenę muzyki chrześcijańskiej w Polsce.

Płyty zespołu weszły do kanonu najbardziej kultowych polskich płyt muzyki chrześcijańskiej, a poszczególne piosenki, takie jak choćby „Święte Imię Jezus”, „Ogrody”, „Niech nas ogarnie”, „Tobie Chór Aniołów”,

„Boże, Twa łaska” znane i śpiewane są niemal w każdym kościele i niejednym polskim domu. Twórczość Deus Meus od 20 lat towarzyszy młodzieży i osobom dorosłym we wspólnej modlitwie, spotkaniach, ewangelizacjach itp.

Zespół zagrał wieczorem 4 czerwca na scenie obok Galerii Bursztynowej. Koncert był, jak przypominali organizatorzy, muzycznym uzupełnie-

niem radości chrześcijan świętujących Boże Ciało przez udział we Mszy Św. i uroczystej procesji. W muzycznym wieczorze uczestniczyły też różne grupy z Ostrołęki. Na scenie pojawiły się przedszkolaki z PM nr1, nie zabrakło też nastolatków. A pod sceną było dużo dobrej zabawy, tańców, radości i chwil modlitwy. Uczestnicy koncertu zgodnie twierdzili, że to był wyjątkowy wieczór.

Dzień Rodzicielstwa Zastępczego

30 maja w całej Polsce obchodzony był Dzień Rodzicielstwa Zastępczego. Z tej okazji przedstawiciele samorządu miasta spotkali się z ostrołęckimi rodzinami zastępczymi.

Środowisko rodziców zastępczych w Ostrołęce, to kilkadziesiąt osób, które podejmują trud wychowania i przysposobienia do życia w społeczeństwie dzieci, którym nie dane było zaznać ciepła w rodzinie biologicznej. Za codzienne starania i poświęcenie dziękowali rodzicom wiceprezydent Grzegorz Płocha i przewodniczący Rady Miasta Jerzy Grabowski. – Dzieci, to przyszłość naszego narodu – mówił Jerzy Grabowski – dlatego też szczerze Państwu dziękuję za pracę na rzecz przyszłości naszej Ojczyzny. Spotkanie było także okazją do wręczenia rodzicom zastępczym pamiątkowych dyplomów przygotowanych przez Organizatora Rodzinnej Pieczy Zastępczej w Ostrołęce.

Ustanowione w 2006 roku na



mocy uchwały przez Sejm Rzeczypospolitej Polskiej święto, służyć ma przede wszystkim zwróceniu uwagi społeczeństwa na los osamotnionych oraz odrzuconych dzieci,

a także popularyzację i rozwój ruchu rodzicielstwa zastępczego. Dodatkowo ma też uhonorować wysiłek, jakiego podejmują się każdego dnia rodzice zastępczy.

Świetlicobus ponownie w trasie

Już po raz czwarty MOPR w Ostrołęce może obwieścić taką informację dla dzieci spędzających czas wakacyjny w naszym mieście. „Radosny Świetlicobus” jest czymś wyjątkowym w skali naszego kraju.

Wnętrze autobusu jest przygotowane do zabaw i gier dla dzieci w złą pogodę, a na zewnątrz dobrą zabawę gwarantuje profesjonalny zespół wraz z wolontariuszami. Autobus jeździ dzięki środkom finansowym Samorządu Miasta Ostrołęki.



ROZKŁAD JAZDY

RADOSNEGO ŚWIETLICOBUSU

23.06.15 r. WTOREK	GODZ. 10 ⁰⁰ – 14 ⁰⁰	Szkoła Podstawowa nr 6
	GODZ. 16 ⁰⁰ – 18 ⁰⁰	Festyn „Korczakowski”, ul. Poznańska 34/36
24.06.15 r. ŚRODA	GODZ. 15 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰	Osiedle PGO, ul. Krafcowa 1H
25.06.15 r. CZWARTEK	GODZ. 15 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰	Osiedle Stacja, ul. Żeromskiego 90, 88, 92
26.06.15 r. PIĄTEK	GODZ. 15 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰	ul. Sienkiewicza 46, 48
27.06.15 r. SOBOTA	GODZ. 11 ⁰⁰ – 12 ³⁰	ul. Padlewskiego 51 A,B,C
	GODZ. 13 ⁰⁰ – 17 ⁰⁰	Osiedle Leśne, plac przy boisku

Informacja dla kandydatów na ławników sądowych

Z dniem 31 grudnia 2015 r. kończy się czteroletnia kadencja ławników sądów okręgowych oraz rejonowych. Zgodnie z ustawą z dnia 27 lipca 2001 r. Prawo o ustroju sądów powszechnych (tj. Dz.U. z 2015 r., poz. 133) najpóźniej w miesiącu październiku roku kalendarzowego, w którym upływa kadencja dotychczasowych ławników, rady gmin powinny dokonać wyboru nowych ławników.

Ławników do sądów okręgowych oraz sądów rejonowych wybierają w głosowaniu tajnym rady gmin, których obszar jest objęty właściwością tych sądów. Przed przystąpieniem do wyboru ławników powoływany jest

zespół, który przedstawia na sesji rady gminy swoją opinię o zgłoszonych kandydatach, w szczególności w zakresie spełnienia przez nich wymogów określonych w ustawie.

Zgodnie z art.161 § 2 ustawy z dnia 27 lipca 2001r. Prawo o ustroju sądów powszechnych (tj. Dz.U. z 2015 r., poz.133) Prezes Sądu Okręgowego w Ostrołęce wystąpił do Rady Miasta Ostrołęki o dokonanie wyboru ławników na kadencję 2016-2019 w następującej ilości:

- do Sądu Okręgowego w Ostrołęce: 34
- a) do orzekania w sprawach cywilnych - 15

b) do orzekania w sprawach karnych - 15

c) do orzekania w sprawach z zakresu prawa pracy - 4;
- do Sądu Rejonowego w Ostrołęce: 15

a) do orzekania w sprawach rodzinnych i nieletnich - 8

b) do orzekania w sprawach z zakresu prawa pracy - 7.

Kandydatów na ławników można zgłaszać do dnia 30 czerwca 2015 r. Wszystkie informacje na temat zasad i trybu zgłaszania kandydatów znajdują się na stronie internetowej miasta w Biuletynie Informacji Publicznej w zakładce ogłoszenia.

Nowe Rady Osiedli

Zakończyły się spotkania wyborcze na ostrołęckich osiedlach. Ostrołęczanie zdecydowali, kto przez następne lata będzie w ich imieniu dbał o osiedlowe sprawy.

Rady Osiedli to jednostki pomocnicze miejskiego samorządu, które wybierane są przez mieszkańców i reprezentują lokalne społeczności w kontaktach z władzami miasta. Poniżej przedsta-

wiamy nowo wybranych przewodniczących Rad Osiedli naszego miasta.

Osiedle Parkowe – Marek Włodzimierz Gogulski

Osiedle Pomian - Jadwiga Majewska

Osiedle Starosty Kosa – Adam Ziarno

Osiedle Wojciechowice - Sławomir Chłudziński

Osiedle Centrum - Marcin Żyznowski

Osiedle Łęczysk - Krzysztof Leszczyński

Osiedle Sienkiewicza - Janina Pragacz

Osiedle Traugutta - Grażyna Kamińska

Osiedle Witosy - Robert Bartkowski

Osiedle Śródmieście - Leszek Piórkowski

Osiedle Stare Miasto - Anna Mynyk

Osiedle Bursztynowe - Czesław Bączek

Osiedle Dzieci Polskich - Zofia Włodarczyk

Osiedle Łazek - Wojciech Parzychowski

Osiedle Leśne - Jan Dobkowski

Osiedle Stacja - Mirosław Rosak.

Pierwsze obrady seniorów

Ostrołęcka Rada Seniorów spotkała się w siedzibie władz miasta. Reprezentujący różne środowiska seniorzy wybrali spośród siebie zarząd. W spotkaniu uczestniczyli także przewodniczący Rady Miasta Jerzy Grabowski, prezydent Janusz Kotowski, jego zastępca Grzegorz Płocha oraz radna Ewa Żebrowska-Rosak.

Samorządowcy życzyli seniorom owocnych obrad z pożytkiem dla całej Ostrołęki. Przewodniczącym rady został Wiesław Andrzej Kędziński. Na wiceprzewodniczących wybrano Krystynę Kurpiewską i Mirosława Chełchowskiego.

Wiesław Andrzej Kędziński - Długoletni członek PZERI w Ostrołęce - od 26 sierpnia 1982r. Aktywnie uczestniczy w działaniach Związku na rzecz seniorów. Jest uczestnikiem Uniwersytetu Trzeciego Wieku (członek samorządu).

Krystyna Kurpiewska - Jest eme-

rytowaną nauczycielką SP 5 w Ostrołęce. W Klubie Seniora prowadzi zespół wokalnie-instrumentalny. Uczestniczy we wszystkich uroczystościach związanych z działalnością seniorów na terenie Ostrołęki. W 2012 roku została wybrana przewodniczącą Klubu Seniora „Jesienne Róże”. Jest również przewodniczącą komisji ds. kultury i organizacji wolnego czasu przy PZERI w Ostrołęce. Co roku organizuje paczki żywnościowe dla seniorów (wigilię, choinki, zabawy, wycieczki, grille itp.).

Mirosław Chełchowski - Aktywista i członek SRTiR. Wykazuje się inicjatywą w pracy wolontariusza na rzecz sympatyków i uczestników organizacji promujących sport, turystykę, kulturę, przyrodę regionu. Współdziała w projektach unijnych. Angażuje się do pracy i współdziałania seniorów oraz młodzieży w ramach integracji promując turystykę aktywną i kulturową. Współorganizator rajdów pieszych, rowerowych,

kajakowych. Wytyczał i opracowywał szlaki turystyczne kajakowe i rowerowe w regionie. Jest propagatorem rozwoju fizycznego, historii i twórczości osób starszych.

Skład Rady Seniorów w Ostrołęce

1. Anna Staszewska
2. Mirosław Chełchowski
3. Tadeusz Gleba
4. Władysław Żebrowski
5. Stanisław Wołosz
6. Helena Danuta Rusiecka
7. Czesława Lewandowska
8. Wiesław Andrzej Kędziński
9. Wanda Głazewska
10. Anna Glinka Suchcicka
11. Elżbieta Mierzejewska
12. Teresa Kozłowska
13. Zdzisław Kazimierz Załuska
14. Helena Jarema
15. Krystyna Kurpiewska
16. Andrzej Krauze
17. Jan Romuald Nowociński

Sportowe inwestycje bez zakłóceń

Dobiegł końca remont skateparku mieszczącego się przy ulicy Witosa, który w całości został wykonany przez pracowników Miejskiego Zarządu Obiektów Sportowo-Turystycznych i Infrastruktury Technicznej w Ostrołęce.

Podczas gruntownej renowacji zostały wymienione wszystkie elementy jezdne, konstrukcje metalowe zostały oczyszczone z rdzy, na nowo zagrunowane i pomalowane na brązowy kolor. Skatepark jest obecnie bezpieczny dla korzystających i czeka na wielbicieli jazdy na rolkach, deskorolkach i rowerze.

Wstęp do skateparku jest bezpłatny, a do korzystania z obiektu MZOSTiIT zaprasza w godz. 8.00 - 22.00.

Gruntowny remont od kilku miesięcy przechodzi hala sportowa przy ulicy Partyzantów w Wojciechowicach. Na obiekt będący w zasobach Miejskiego Zarządu Obiektów Sportowo-

-Turystycznych i Infrastruktury Technicznej w Ostrołęce miasto pozyskało dotację z Ministerstwa Sportu i Turystyki.

Główny wykonawca - firma pana Tadeusza Jastrzębskiego z Ostrołęki - zakończył już znaczną część zadań. Wymieniona została m.in. stolarka okienna i drzwiowa, instalacja elektryczna i centralnego ogrzewania. Zmienione zostało również pokrycie dachowe.

Obecnie prowadzone są prace w szatniach i w salkach po siłowni Ty-



tan. Zmieniana jest także elewacja budynku. Obok hali przy boisku głównym montowany jest również dodatkowy piłkochwył. Na trybunach zostaną zainstalowane dodatkowe siedziska, a łącznie na trybunach będzie ich pięćset.

Spotkanie z młodymi mistrzyniami

Prezydent Janusz Kotoski i wiceprezydent Grzegorz Płocha spotkali się z zawodniczkami Akademii Siatkówki im. Arkadiusza Gołasia. Drużyna, trenowana przez Joannę Sobotkę, zdobyła w kategorii wiekowej dwunastolatek trzecie miejsce na Mazowszu w mistrzostwach Kinder+Sport i awansowała do finału w Krakowie.

Dziewczęta grające w składzie: Alicja Lendzioszek, Julia Kaczyńska, Maria Murawska i Ewa



Zamojska przeszły drogą eliminacji przez cztery turnieje i zajęły trzecie

miejsce w województwie. W tej grupie wiekowej startowało na Mazowszu 60 drużyn. Dziś od władz miasta zawodniczki i trenerka przyjęły gratulacje, życzenia sukcesów w finale krajowym, który zostanie rozegrany w lipcu w Krakowie oraz skromne upominki. Warto dodać, że cała drużyna umiejętnie godzi pasję sportową z wynikami w nauce. Jak podkreśliła opiekunka dziewcząt – wszystkie czekają na świadectwa z białoczerwonym paskiem.

Można już pływać w Narwi

Sanepid w Ostrołęce zezwolił na kąpiel na plaży miejskiej. 13 czerwca rozpoczęli tam dyżury ratownicy WOPR-OS.

W obrębie pomostu wyznaczono linkami miejsca dla młodszych amatorów kąpiei. Wyremontowane i schludne zaplecze (przebieralnie i prysznic) czekają na odwiedzających

miejską plażę. Przygotowano także boisko do gry w piłkę siatkową, a do dyspozycji najmłodszych szereg zabawek plenerowych. Nad bezpieczeństwem kąpiących czuwają przez siedem dni w tygodniu ratownicy. Oby tylko dopisały stan wody i pogoda.



Apel do młodzieży

Mimo wielu działań jakie są podejmowane przez dorosłych – rozmowy z wami, czy specjalistami, kampanie antynarkotykowe, zabieg profilaktyczne, część z was podejmie zachowania ryzykowne i sięgnie po substancje psychoaktywne takie jak: alkohol, narkotyki, dopalacze, leki w celach niemedycznych.

W związku z tym pamiętajcie, że każdorazowe zażycie, nawet jednokrotne, niesie ze sobą ryzyko nie tylko za względu na możliwość uzależnienia się, ale przede wszystkim ze względu na ryzyko utraty życia lub zdrowia.

Pamiętaj więc o kilku zasadach!

Jeśli już zdecydujesz się na wzięcie substancji psychoaktywnej:

Dowiedz się wcześniej jak najwięcej o tej substancji i skutkach jej działania, a zwłaszcza o zagrożeniach zdrowotnych. Zwróć szczególną uwagę na tzw. „bad trip”, czy objawy zejścia. Niektóre dopalacze czy leki dają naprawdę nieprzyjemne konsekwencje. Lepiej wiedzieć, co cię czeka.

Efekty interakcji alkoholu, narkotyków, dopalaczy z lekami, szczególnie tymi działającymi na ośrodkowy układ nerwowy, mogą być bardzo niebezpieczne. Jeśli bierzesz jakiegokolwiek leki, nie ryzykuj.

Nigdy nie spiesz się z sięganiem po kolejną dawkę dla wzmocnienia efektu. Niektóre substancje mogą działać z „opóźnionym zapłonem”.

Nie mieszaj jednych substancji z innymi, np: narkotyków z alkoholem ani dopalaczami, alkoholem z napojami energetycznymi. Efekty

ich interakcji mogą być bardzo niebezpieczne.

Jeśli to możliwe, zachowaj przy sobie opakowanie lub nazwę tego, co zażyłeś. W razie zatrucia ułatwisz postępowanie toksykologowi klinicznemu a może nawet uratujesz sobie życie.

Zorganizuj sobie osobę pilnującą, tzw. „opiekuna” (nieprzyjmującą żadnych substancji), która w razie niepożądanych następstw będzie mogła ci pomóc.

Jeśli używasz preparatów pobudzających i stymulujących (działających podobnie jak ecstasy, amfetamina) – pij wodę, by się nie odwodnić, zwłaszcza gdy np. tańczysz i przebywasz w dusznym klubie. Nigdy nie pij alkoholu, ponieważ będąc pod wpływem stymulantów możesz nie odczuwać działania alkoholu, co grozi zatruciem.

Jeśli używasz preparatów psychodelicznych, „magicznych”, halucynogennych – zadbaj najpierw o przyjazne warunki zewnętrzne. Przyjmowanie ich w miejscach, gdzie działa dużo bodźców (na mieście, w dyskotecce), jest niebezpieczne.

Nie używaj dopalaczy ani innych preparatów (zwłaszcza imitujących halucynogeny!) w stanach złego samopoczucia, smutku, stresu, lęku. Substancje psychoaktywne, a w szczególności psychodeliki, potęgują nastrój, jaki miałeś przed ich zażyciem.

Jeśli się źle poczujesz – nie panikuj. Panika i strach to najgorszy doradcy. Mogą Ci tylko jeszcze bardziej zaszkodzić i wprowadzić w stany podobne do psychozy, co jeszcze bardziej pogorszy twój stan

i uniemożliwi rozsądne działanie. Wezwij pogotowie.

Nie prowadź żadnego pojazdu po alkoholu, narkotykach czy dopalaczach. Ich działanie upośledza funkcje motoryczne, zaburza percepcję i świadomość oraz opóźnia czas reakcji.

Nowe substancje, zwłaszcza dopalacze, których skład nieustannie się zmienia, nie są jeszcze przebadane pod kątem działania i skutków dla zdrowia. Część z nich ma działanie uzależniające już po pierwszym zażyciu.

Zachęcam więc do ponownego przemyślenia, czy warto sięgnąć po substancję psychoaktywną?

Pamiętaj - biorąc, podejmujesz ryzyko utraty tego co masz najcenniejszego - życia i zdrowia.

Agnieszka Dumala
specjalista terapii uzależnień
Stowarzyszenie Nadzieja
ul. Kościuszki 24/26

Stowarzyszenie Nadzieja realizuje program edukacyjno – informacyjny, dzięki któremu mieszkańcy Ostrołęki mogą otrzymać odpowiedzi na wiele pytań, jak również otrzymać fachową pomoc i wsparcie:

punkt konsultacyjny HIV/AIDS: w każdą środę w godz. 12.00 – 14.00 przy ul. Kościuszki 24/26
telefon zaufania HIV/AIDS: w każdy wtorek w godz. 13.00 – 15.00 nr tel. 029 764 8343

Program realizowany jest przy wsparciu Prezydenta miasta Ostrołęki.



Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych
Nadzieja
i Zagrożonych Uzależnieniem

Wakacje 2015 z OCK

GALERIA OSTROŁĘKA
pl. Bema 14 tel. 29 7643954

29 czerwca - 3 lipca

- zajęcia ogólnoplastyczne dla dzieci (7-12 lat), godz. 10-12; koszt 50zł;
- instr. Grażyna Kulesik
- zajęcia dla młodzieży (od 16 lat) „Guma - szlachetna technika fotograficzna”, godz. 10-13, koszt 70 zł; instr. Jolanta Góralska, zapisy do 18 czerwca.

3-7 sierpnia

- zajęcia ogólnoplastyczne dla dzieci i młodzieży (7-14 lat), godz. 10-12, koszt 50 zł; instr. Ireneusz Żerański
- zajęcia dla młodzieży od 18 roku życia i dorosłych „techniki malarские”, godz.10-12, koszt 50 zł, instr. Irena Łoniewska, zapisy do 17 lipca.

24-28 sierpnia

- zajęcia ogólnoplastyczne dla dzieci (7-12 lat), godz. 10-12; koszt 50 zł; instr. Iwona Kowalczyk
- zajęcia fotograficzno-plastyczne dla dzieci (8-12 lat), godz. 10-12, koszt

50 zł, prowadzący Jolanta Góralska, zapisy do 17 lipca.

OSTROŁĘCKIE CENTRUM KULTURY

ul. Inwalidów Wojennych 23,
tel. 29 7664591

3-8 sierpnia

- Warsztaty baletowe - 60 minut dziennie - dla dzieci; gr. I - dzieci w wieku 4-6 lat - godz. 9; gr. II - dzieci w wieku 7-9 lat - godz. 10, prowadzenie: Anna Wujkowska, zapisy od 1 czerwca, koszt 50 zł, ilość miejsc ograniczona.

KLUB OCZKO

ul. Sikorskiego 6 tel. 29 7642171

13-17 lipca

- warsztaty teatralne dla dzieci zakończone pokazem, godz. 10-13; prowadzi Marta Dylewska - aktorka.

24-28 sierpnia

- warsztaty teatralne dla młodzieży, godz.13-17, prowadzi Ewa Czapik-Kowalewska instr. teatralny.

- warsztaty wokalne dla młodzieży, prowadzi Katarzyna Winiarska - wykładowca Akademii Teatralnej w Warszawie. Zapisy do 30 czerwca.

KULTOWNIA

ul. I AWP 40, tel. 29 6438734

1-3 lipca

- Aż miło podpatrzeć, czyli mądrość z natury – zajęcia przyrodnicze dla dzieci (6-9 lat). Zapisy do dnia 25 czerwca.

3-7 sierpnia

- Cooltura w ruchu - zajęcia ruchowe dla dzieci (6-12 lat). Zajęcia prowadzą sportowcy z Ostrołęckiego Klubu Lekkiej Atletyki – Katarzyna i Konrad Szusterowie. Zapisy do 24 lipca. Zajęcia Cooltura w ruchu wspiera Grupa Energa.

24-26 sierpnia

- Małe wędrowanie – nieMałe odkrywanie – zajęcia wędrownoprzyrodnicze dla dzieci w wieku 6-12 lat z udziałem gości – Jovanki Tomaszewskiej i Wojtka Kołyszko. Zapisy do 18 sierpnia. W wędrowce towarzyszy nam Stora Enso.

„Spędź wakacje z Parkiem Wodnym”

AQUARIUM

„Pływanie za piątkę”

W okresie objętym promocją (dni robocze w godzinach od 6:30 do 15:59) dzieci i młodzież ucząca się, w tym studenci do 26 roku życia za godzinę pływania zapłacą jedyne 5,00 zł (dwie godziny za 10,00zł). Po przekroczonej czasie, każda minuta naliczana jest według obowiązującego cennika.

„Z rodziną taniej”

Promocja polega na wprowadzeniu zniżki do 20% na wszystkie bilety rodzinne w okresie wakacyjnym.



„Nauka pływania z Instrukctorem” w godzinach od 10:00 do 14:00

W okresie objętym promocją od poniedziałku do piątku, dzieci i młodzież przebywająca w strefie mokrej basenu będzie mogła skorzystać z instruktora nauki pływania w ramach wykupionego biletu. Nauka pływania przeprowadzana będzie przez wykwalifikowanego instruktora.

„Kręgielnia za darmo od 10:00 do 14:00”

W okresie objętym promocją od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 14:00 dzieci i młodzież mogą skorzystać bezpłatnie z kręgielni. Na kręgielni obowiązuje obuwie z białą podeszwą.



Urodzinowa promocja!

Świętuj urodziny z Parkiem Wodnym. Przyjdź w urodziny i skorzystaj ze zniżki. Po okazaniu dokumentu potwierdzającego datę urodzin pływacz za jedyne 5,00 zł bez limitu czasowego.

A dodatkowo...

Solarium za 0,99 zł oraz promocje w odnowie biologicznej. W okresie wakacyjnym 1 minuta opalania za mniej niż złotówkę. Dodatkowo oferujemy szereg promocji na inne usługi odnowy biologicznej.

Promocje dla klientów Restauracji NEMO

W okresie objętym promocją, Restauracja NEMO oferuje szereg promocji dla wszystkich klientów. Przyjdź i sprawdź co dla Was przygotowaliśmy!

Park Wodny, ul. Witosa 3.
Kasy czynne są w godz. 6.30 - 22.00.
Tel. 29 764 24 39.
e-mail: biuro@basen-ostroleka.pl

Ostrołęka Samorządowa, Biuletyn Informacyjny Miasta Ostrołęki

Wydawca: Urząd Miasta Ostrołęki, Pl. Bema 1, Redaktor Naczelny: Wojciech Dorobiński

Kontakt: os@um.ostroleka.pl

Telefon: +48 (29) 764 68 11, Fax +48 (29) 765 43 20

facebook: Ostrołęka Samorządowa

Nakład: 18000 egzemplarzy

Wersja pdf dostępna na stronie www.ostroleka.pl. Przedruk materiałów w części lub w całości możliwy tylko i wyłącznie za zgodą redakcji.