


**Jubileusz prabuckiego Banku Spółdzielczego**

## Pół wieku stuknęło...



Pani Bożena Thiel, Prezes Banku Spółdzielczego w Prabutach wręcza nagrody dzieciom, laureatom konkursu plastycznego „Bank Spółdzielczy w moich oczach”. O „złoty godach” naszego BS na str. 5-6.

**Regionalny „Stół Wielkanocny” w Prabutach**

## Przedsmak świątecznej obfitości



Smakowitości na stołach po obu stronach sali MGOK..O imprezie na str. 6-7

## I po zimie...

Wszystko dobre, co się dobrze kończy. Nie było gwałtownego ocieplenia i hałdy śniegu po roztopieniu nie spłynęły do naszych piwnic. Powodzi się nie obawialiśmy, wszak Prabuty leżą na wzniesieniu, zresztą w kraju, jak do tej pory, nie odnotowano klęski powodziowej (odpukać). Jednak nadzwyczaj sroga i długa zima dała się wszystkim we znaki. Władze samorządowe ze zgrozą liczyły pieniądze na zimowe utrzymanie dróg, bowiem zaplanowane środki stopniały dużo wcześniej niż zalegający śnieg. Natura wymusiła korekty...

Ucierpiała nie tylko gminna kasa. Wszystkie instytucje i gospodarstwa domowe odczuły drastyczny wzrost kosztów ogrzewania. Nie obyło się też bez awarii. Kilka bloków mieszkalnych przy ul. Sanatoryjnej przez niemal tydzień pozbawionych było wody. Dopiero zdecydowana interwencja władz miasta wymusiła na dostawcy wody do osiedla „sanatorium” usunięcie awarii. By uniknąć podobnych dyskomfortowych sytuacji w przyszłości podjęto starania o przejęcie sieci wodociągowej przez właściciela szpitala, Urząd Marszałkowski.

Z długiej i śnieżnej zimy cieszyły się tylko dzieci. Po raz pierwszy od wielu lat podczas ferii organizowano kuligi. Zresztą nie tylko, tegoroczna oferta programowa ferii zimowych była bardzo urozmaicona.

Miejmy nadzieję, że z chwilą nadejścia astronomicznej wiosny nie wrócą mroźne i śnieżne dni. A zwolennicy spiskowej teorii globalnego ocieplenia powinni zweryfikować swoje poglądy...

**MS**

## wieści z ratusza...

Nazbierało się ważnych wydarzeń przez trzy miesiące...zaczniemy od najnowszych...

### Rondo tuż, tuż...

Mimo jeszcze kapryśnej aury trwają prace modernizacyjne na skrzyżowaniu dróg wojewódzkich nr 521 - 522 na terenie Prabut. Docelowo w tym miejscu powstanie rondo, które poprawi poziom bezpieczeństwa i upłyni komunikację drogową.

Inwestycja, której wykonawcą jest firma ZUW Krzysztof Strzelczyk z Prabut kosztować będzie ok. 4,8 mln zł, z tego 1,5 mln pokryte zostanie z budżetu gminy Prabuty, pozostałą część sfinansuje Urząd Marszałkowski. Planowany termin zakończenia prac nastąpi w maju tego roku. Utrudnienia w ruchu są oczywiste ale będzie bezpiecznie, funkcjonalnie i estetycznie...



### Następne szamba znikną

22 marca burmistrz Bogdan Pawłowski podpisał umowę z Marszałkiem Województwa Pomorskiego na dofinansowanie budowy kanalizacji sanitarnej w Prabutach. Inwestycja obejmie swoim zakresem ulice: Zielną, Podgórną, Parkową, Wojska Polskiego, Koszarową, Górną i Rypińską. Z nowej kanalizacji skorzysta 565 mieszkańców. Wartość inwestycji wyniesie około 4 mln zł, z tego kwotę dofinansowania stanowi 1 291 000 zł, pozostała część zostanie pokryta z kredytu z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska. Wykonawcą robót zostało wyłonione w procedurze przetargowej Przedsiębiorstwo Inżynieryjne „Półwysep” z Redy. Inwestycja jest współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego dla Województwa Pomorskiego na lata 2007 - 2013.



Finał umowy z Marszałkiem Mieczysławem Strukiem

*Serdeczne życzenia rodzinnych,  
pełnych nadziei Świąt Wielkanocnych  
a także miłych wiosennych spotkań  
z budzącą się do życia przyrodą  
składają Państwu*

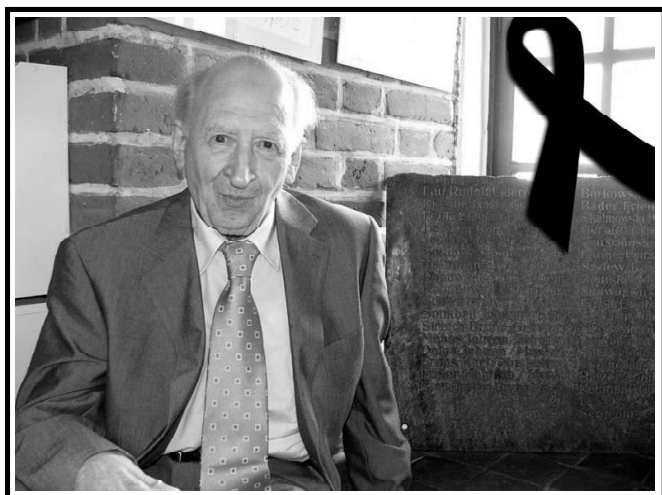
*Henryk Fedoruk*  
Przewodniczący  
Rady Miejskiej  
w Prabutach

*Bogdan Pawłowski*  
Burmistrz  
Miasta i Gminy  
Prabuty

## wieści z ratusza...

**Odeszli od nas...****Józef Kudelka**

23 stycznia pożegnaliśmy nieodżałowanego Kolegę i oddanego sprawom miasta i gminy pracownika samorządowego. Był powszechnie lubiany, niezmiernie życzliwy, dyspozycyjny i kompetentny. Wydawało się, że nie ma problemów, których nie potrafiłby rozwiązać. Wystarczył telefon...Będzie nam Cię bardzo brakowało Józku...

**Werner Zebrowski**

W dniu 28 grudnia 2009 roku zmarł dawny mieszkaniec Prabut, historyograf przedwojennych Prabut, fundator zbiorów oraz darczyńca, Pan Werner Zebrowski. Był człowiekiem niezmiernie życzliwym, zakochanym w swoim rodzinnym mieście. Winniśmy Mu dobrą pamięć...

**Sprzęt dla policji**

18 marca br. w Urzędzie Miasta i Gminy w Prabutach odbyło się spotkanie burmistrza z Komendantem Powiatowym Policji Maciejem Szulcem oraz Komendantem Komisariatu w Prabutach Danielem Redlinem.

Podczas spotkania omówiono poziom bezpieczeństwa na terenie powiatu kwidzińskiego ze szczególnym uwzględnieniem gminy Prabuty. W trakcie spotkania burmistrz przekazał nowy sprzęt komputerowy ufundowany przez Urząd Miasta i Gminy w Prabutach na rzecz prabuckiej policji.

**Kasa dla stowarzyszeń**

12 marca br. podpisano 8 umów na realizację zadań pożytku publicznego na kwotę 121 000 zł.

Umowy zostały zawarte z następującymi organizacjami pozarządowymi:

- Stowarzyszenie Wsi Rodowo
- Prabuckie Stowarzyszenie Kresowiaków
- Klub Sportowy Pogoń
- Towarzystwo Koszykówki Gryf
- Klub Lekkoatletyczny Rodło
- Prabuckie Towarzystwo Rozwoju Sportu Szkolnego
- Lokalna Fundacja Filantropijna Projekt.



Umowę podpisuje prezes Pogoni Robert Hanas.

## wieści z ratusza...

### Z Marszałkiem o solankach i wodociągu

12 marca br. burmistrz Bogdan Pawłowski spotkał się z Wicemarszałkiem Województwa Pomorskiego Leszkiem Czarnobajem. Burmistrz poprosił o wsparcie finansowe badań związanych z występowaniem źródeł solankowych na terenie prabuckiego szpitala. Podczas spotkania burmistrz przedstawił wicemarszałkowi propozycję przejęcia przez gminę wewnętrznej sieci wodociągowej na osiedlu sanatorium w Prabutach warunkując to otrzymaniem dotacji z Urzędu Marszałkowskiego na modernizację sieci.

Tego samego dnia wicemarszałek Czarnobaj spotkał się z zarządem Banku Spółdzielczego przekazując życzenia z okazji jubileuszu 50-lecia banku.



### ...a ze starostą o solankach i ulicach

Najwidoczniej solankowe źródła intrygują nasze władze, skoro starają się pozyskać środki na badania z wszelkich możliwych źródeł. 12 marca br. Burmistrz Miasta i Gminy Prabuty spotkał się ze Starostą Kwidzyńskim Jerzym Godzikiem. Podczas spotkania burmistrz otrzymał zapewnienie o zabezpieczeniu środków finansowych w budżecie powiatu na dofinansowanie dokumentacji związanej z badaniem efektywności ekonomicznej źródeł solankowych na terenie gminy. Opracowanie zostanie w tym roku wykonane przez Państwowy Instytut Geologiczny.

Samorząd Prabut zwrócił się również do starosty z propozycją dofinansowania przebudowy ulicy Kuracyjnej w Prabutach w ramach tzw. „schetyńówek”.



Wszyscy tacy zadowoleni...będzie kasa?

### Poklosie awarii sieci wodociągowej

11 marca br. w gabinecie burmistrza odbyło się spotkanie z przedstawicielami firmy ECO Malbork, prezesem Janem Hałuszczakiem oraz kierownikiem odpowiedzialnym za infrastrukturę ciepłowniczą i wodociągową na osiedlu przyszpitalnym Bolesławem Czerwińskim.

W trakcie spotkania wiceburmistrz Wojciech Dołęgowski przekazał przedstawicielom firmy ECO Malbork skargi mieszkańców, które wpłynęły do prabuckiego urzędu. Prezes firmy zobowiązał się do monitorowania awarii i szybkiego ich usuwania. Jednocześnie podkreślił, że sieć wodociągowa jest w fatalnym stanie. Jest to sieć przedwojenna, która nie była gruntownie modernizowana.

Podczas spotkania ustalono, że firma wystąpi do Urzędu Marszałkowskiego z propozycją przekazania tej sieci właścicielowi, czyli Urzędowi Marszałkowskiemu. Burmistrz zobowiązał się, że poczyni starania o jej przejęcie pod warunkiem zapewnienia przez Urząd Marszałkowski środków finansowych na jej modernizację.

### Będzie więcej przystanków ?

15 marca burmistrz Bogdan Pawłowski spotkał się z kierownikiem ds. marketingu PKS Kwidzyn Tomaszem Pisarkiem. Podczas spotkania omówiono nowe miejsca przystanków autobusowych na terenie naszej gminy, które zostaną utworzone zgodnie z wnioskami mieszkańców.

### Spotkanie z solecką władzą

W dniu 2 marca br. w sali konferencyjnej prabuckiego urzędu odbyło się kolejne, cykliczne spotkanie z sołtysami.

Tematem spotkania było omówienie kwestii związanych z organizacją imprez, które odbędą się w tym roku. W szczególności omawiano organizację imprezy pn. „Powiatowy stół wielkanocny”, dożynek powiatowych, których tegorocznym gospodarzem będzie gmina Prabuty, festynów wakacyjnych na terenie gminy a także podsumowano akcję związaną z zimowym odśnieżaniem oraz omówiono plan remontów dróg na terenie gminy w 2010 roku.





## działo się...

### Złote Gody Banku

Bank Spółdzielczy w Prabutach, skarbonka i kasa kilku pokoleń prabucian świętował swoje 50 urodziny. Dokładnie 2 stycznia 1960 roku po formalnych przygotowaniach powstała Kasa Spółdzielcza w Prabutach obejmująca teren Prabut oraz gromad w Prabutach, Sypanicy, Rodowie, Trumiejkach i Obrzynowie, obsługiwanych dotąd przez Kasę Spółdzielczą w Suszu. Organizatorem i pierwszym kierownikiem dzisiejszego banku był P. Jerzy Szwarz, siedziba instytucji mieściła się początkowo przy ul. Warszawskiej po magazynie rozdzielczym GS. Pan Jerzy Szwarz po dwóch latach kierowania nową placówką odszedł do pracy Olsztynie, by powrócić na funkcję szefa prabuckiego banku w 1973 roku, tym razem na 30 lat (!). W międzyczasie bankiem kierowali: P. Mieczysław Siatecki (1962-66) i P. Urszula Dębska (1966-73).

Zmieniały się nazwy Banku, podobnie jak jego siedziby. W 1978 r. Bank przeniósł się do nowego własnego obiektu przy ul. Kwidzyńskiej 3. Instytucja rosła w siłę, przybywało członków i Klientów. Obecnie Bank posiada fundusze własne powyżej wymagań prawa bankowego, oferuje swoim klientom wszystkie nowoczesne produkty i kanały dostępu, jest niezależny energetycznie, a swoją działalność prowadzi rentownie i bezpiecznie, uzyskując wysokie oceny lustracji i organów nadzorczych. Bank obecnie prowadzi działalność na terenie powiatów kwidzyńskiego i sztumskiego w województwie pomorskim i powiatu iławskiego w województwie warmińsko-mazurskim.

Uroczystości jubileuszowe w dniu 13 marca wypadły okazale jak przystało na złoty jubileusz. W sali MGOK odbyła się część oficjalna obchodów, poprzedzona Walnym Zgromadzeniem. Wśród zaproszonych gości znaleźli się byli i obecni pracownicy Banku, członkowie kolejnych Zarządów i Rad Nadzorczych. Obecni byli też przedstawiciele władz samorządowych Prabut oraz obsługiwanych przez Bank instytucji. Pani Bożena Thiel, Prezes Banku Spółdzielczego w Prabutach przekazała zasłużonym „bankowcom” listy gratulacyjne, wyróżnienia i odznaczenia. Nagrodziła też uczniów - laureatów okolicznościowego konkursu plastycznego „Bank Spółdzielczy w moich oczach”. (Trzeba przyznać, że globalny kryzys nie doknął znacząco prabuckiego banku, skoro pierwszymi nagrodami w kilku kategoriach były telefony komórkowe!).

Z okazji Jubileuszu stosownie będzie specjalne podkreślenie roli P. Jerzego Szwarca w procesie rozwoju i funkcjonowania Banku. Rola ta została już uhonorowana szeregiem odznaczeń resortowych oraz Srebrnym i Złotym Krzyżem Zasługi, a podczas uroczystości PP. Zenon Bistram – Prezes Pomorskiej Izby Rolniczej, członek Krajowej Rady Izb Rolniczych i Jan Michalski – V-ce Prezes Pomorskiej Izby Rolniczej wręczyli wieloletniemu Prezesowi Odznakę Honorową „Zasłużony dla rolnictwa”.

Mniej oficjalne obchody (z konsumpcją i fajerwerkami) odbyły się tego samego dnia w gospodarstwie agroturystycznym P. Stoltmanów w Sypanicy. MS



Oficjalni goście Jubileuszu



Burmistrz Prabut Bogdan Pawłowski z rąk Prezesa Gospodarczego Banku Wielkopolski i Spółdzielczej Grupy Bankowej Pawła Pawłowskiego oraz Pani Prezes Bożeny Thiel odbiera Złotą Odznakę SGB w uznaniu zasług dla rozwoju bankowej spółdzielczości na naszym terenie.



Po zakończeniu części oficjalnej do Pani Prezes ustawiła się kolejka przedstawicieli instytucji i firm, wręczających upominki i kwiaty. Redakcja „Gazety”, będąc również klientem BS dołącza się z życzeniami następnymi pomyślnych 50 lat! (c.d. fotorelacji na str. 6)

## działo się...

### Złote Gody Banku

(dokończenie relacji ze str. 5)



P. Zenon Bistram, Prezes Pomorskiej Izby Rolniczej wręczył P.Jerzemu Szwarcowi honorową odznakę „Zasłużony dla Rolnictwa”



„Rodzinne” zdjęcie w Sypanicy



Tomek Olszewski, najlepszy bankowiec wśród muzyków (i odwrotnie) na swój happeningowy sposób chciał uczestniczyć w konkursie. Telefonu komórkowego nie wygrał, stąd w jego oczach nie można dostrzec Banku Spółdzielczego ale raczej bezbrzeżny smutek... (MS)

### Prabuty gospodarzem

### Regionalny Stół Wielkanocny

Po udanych doświadczeniach z organizacją ubiegłorocznych gminnych „stołów”, wielkanocnego i wigilijnego przyszedł czas na imprezę o szerszym zasięgu. MGOK przy współpracy z Powiatowym Zespołem Doradztwa Rolniczego zrealizował powiatową prezentację potraw wielkanocnych. Degustacja miała również wymiar powiatowy, gdyż na zaproszenie burmistrza Prabut do sali MGOK w sobotę, 20 marca przybyli wójtowie gmin powiatu kwidzyńskiego. Dostojne grono uzupełnili nasi radni, sołtysi prabuckich sołectw, dyrektorzy instytucji gminnych, prezesi firm i stowarzyszeń. W roli głównej wystąpiły mistrzynie sztuki kulinarnej z Kół Gospodyń z terenu powiatu. Wśród 15 ekip nie zabrakło prabuckiej reprezentacji, swój kunszt zaprezentowały panie z Jakubowa, Kołodziej i Szramowa. Jedynie przez szacunek dla gości i skąpość miejsca na sali ograniczyliśmy ilość naszych drużyn (w gminnym stole wielkanocnym uczestniczyło 9 zespołów).

Zebranych gości powitał burmistrz Bogdan Pawłowski, szef kwidzyńskiego ODR p. Stanisław Kopiński przedstawił przybyłe na prezentację Koła a Książdz Infułat Jan Oleksy pobłogosławił imprezę i przekazał obecnym świąteczne życzenia. Krótką prelekcję na temat tradycji wielkanocnej zaprezentował niezastąpiony w takich sytuacjach Ryszard Rabeszko. Wiosenny już nastrój podkreśliły śpiewające dziewczynki z zespołu „Elfy”. I zaczęła się degustacja... Wygrany ten, co nie jadł śniadania, od samego patrzenia robiło się syto. Niektóre autorki potraw były przebrane w ludowe stroje, przy stołach oferowano również gadzety w postaci kart wielkanocnych, baranków z masła, swojskich trunków. Na zakończenie imprezy drużyny z Korzeniewa, Gniewskiego Pola, Trzciana, Gliny, Tychnow, Gardei, Benowa, Rakowca, Marezy, Okragłej Łąki, Karpin, Cygan i wspomnianych trzech naszych sołectw otrzymały upominki, ufundowane przez MGOK.



Ceremonia otwarcia...a zapachy dochodziły ze wszystkich stron... (fotorelacja na str. 7)

**działo się...**

**Prabuty gospodarzem**

**Regionalny Stół Wielkanocny**



Trzeba było poczekać...



Samorządowcy przy stołach



Tychnowianki w powiślańskich strojach



Gniewskie Pole, no no...stół był oblegany, dlaczego ??!

Nasze trzy ekipy (nie napiszę: mistrzyń, bo szramowski sołtys Marian Beta jakoś nam na kobitkę nie wygląda). Te fotografie, zrobione w trakcie imprezy wszystkim drużynom zostały wydrukowane, oprawione w antyramy ze stosowną grafiką i wręczone im na zakończenie imprezy, co było dla nich zaskakującą frajdą. Drukarka się grzała a nieszczęsny pomysłodawca i grafik nie miał kiedy się podtuczyć. Moze i lepiej... MS

## **Co to jest stres i jak sobie z nim radzić w życiu codziennym.**

Stres jest to reakcja organizmu na „niekorzystne” bodźce środowiskowe, głównie zewnętrzne, dzięki której nasz organizm może dostosować się do nowych warunków otoczenia. Stres występuje, kiedy postrzegamy brak równowagi pomiędzy możliwościami a wymogami sytuacji. Jest czysto subiektywnym psychicznie zjawiskiem orientacyjnym, czyli zależnym nie tyle od sytuacji w której się znajdujemy, co bardziej od strony naszej psychiki.

Stres w zbyt dużej ilości lub długotrwałej dawce ogranicza nasze możliwości intelektualne, powoduje złe samopoczucie, wywołuje poczucie bezradności. To poczucie bezradności odpowiada za brak motywacji do działania, a gdy długo się utrzymuje wywołuje stany chorobowe.

Stres jest niewątpliwie jednym z czynników chorobotwórczych chorób psychicznych jak i somatycznych. Co prawda, bezpośrednio obserwujemy tylko występowanie niektórych chorób somatycznych, takich jak: zawał, czy wylew, lecz pośrednio lista chorób jest niezwykle długa, gdyż wiąże się to z obniżeniem sprawności naszego układu immunologicznego. Zatem nawet zwykłe przeziębienie może być często wynikiem stresu.

Czynnikami psychologicznymi wywołującymi stres są:

- bezradność (poczucie braku wpływu)
- nieprzewidywalność (lęk przed nieznanym)
- konflikt wewnętrzny (unikanie)

Terapia zapobiegania i radzenia sobie ze stresem ma dwa główne nurty: zmiana siebie lub zmiana otoczenia

Nie stanowi to oczywiście żadnego odkrycia, iż zawsze należy zacząć od siebie, gdyż tylko na siebie mamy bezpośredni wpływ. A przynajmniej tak nam się wydaje, czyli mamy takie przekonanie, że sterujemy własnym życiem.

Jednakże może być zupełnie odwrotnie, a mianowicie jesteśmy święcie przekonani, że wszystko jest „zapisane w gwiazdach” i nasz los i tak się ziści, nieważne co myślimy i robimy. Zmiana siebie nie jest wcale łatwym zadaniem, dlatego nie zawsze się udaje. Najczęściej ludzie oczekują pigułki która wszystko zmieni.

Stres dotyka nas w domu, miejscu pracy, w szkole, często związany jest z chorobą, ze stratą bliskiej osoby, z pogodą itp.

Jak w domowych warunkach radzić sobie ze stresem? Stara jak świat prawda głosi: chcesz zapomnieć o stresie pomyśl o czymś przyjemnym. Ale dlaczego mamy poprzestać na samym myśleniu... Lepiej poświęcić trochę czasu na robienie czegoś co sprawia nam przyjemność. Bo raczej każdy z nas ma jakieś hobby. Gdy nie radzimy sobie ze stresem warto poszukać ukojenia w sporcie. Uprawianie jakiejś dyscypliny często wiąże się z rywalizacją, co może być sposobem na walkę z niepokojem psychicznym czyli stresem.

W zaciszu domowym można szybko i skutecznie radzić sobie z własną reakcją stresową. Podaję kilka prostych metod które można zastosować w większości sytuacji stresowych.

- **Humor.** Śmiech nas odpręża, głośny i długotrwały jest doskonałą gimnastyką. Humor pozwala na inne spojrzenie na trudną sytuację.

- **Spacer.** Jest on dobrym sposobem radzenia sobie ze stresem. Wiąże się to z pewnym wysiłkiem fizycznym, co pozwala na zmniejszenie skutków stresu. Pozwala nam „złapać” dystans i odnieść się do sytuacji trudnej bardziej racjonalnie. Przyjemne otoczenie, przyroda i kilka głębszych oddechów, pomogą osiągnąć zamierzony efekt.

- **Poziom płynów.** Aby zachować równowagę w gospodarce wodnej ciała, należy wypijać minimum 1,5 litra wody w czasie wyjątkowo wysiłku umysłowego.

- **Picie herbaty,** najlepiej aromatyzowanej lub ziołowej.

- **Krótką drzemka,** nie tylko regeneruje nasze siły, ale jest też wspaniałym narzędziem radzenia sobie ze stresem. W naszej kulturze mogą pozwolić sobie na nią raczej osoby wykonujące tzw. „wolne zawody”, jednak w krajach śródziemnomorskich poobiednia sješta nikogo nie dziwi.

**Placz.** Choć nie jest do końca wiadomo, dlaczego płacz zmniejsza poziom napięcia, to jednak pozwala na skuteczne radzenie sobie ze stresem.

- **Masaże** bardzo skutecznie niwelują skutki stresu codziennego. Starożytna Grecja czy Rzym ze swoimi termami masażami może służyć nam za wzór. Ludy Europy Wschodniej i Północnej miały swoje sauny i kąpiele przerwębli co znakomicie rozluźnia i relaksuje.

Nie zapominajmy też o seksie i piciu alkoholu. Tak, tak, to podstawowe środki relaksacyjne w niektórych regionach świata. Może dlatego tak popularne. Ten ostatni, gdyby nie był nadużywany, kto wie czy nie byłby zalecany przez lekarzy. Pijemy głównie z przyczyn zwyczajowych, ale i dla ucieczki przed złą samooceną, dla błęgiego rozluźnienia. To działanie można by zaliczyć do korzystnych, gdyby nie przesada w jego stosowaniu i przykre następstwa następnego dnia. Zatem warto stosować inne równie skuteczne sposoby rozluźniające.

Nie można pominąć niekonwencjonalnych metod walki ze stresem takich jak; akupunktura, akupresura, elektropunktura, refleksologia, tapping, hipnoza, aromaterapia, wizualizacja, koloroterapia, muzyka relaksacyjna.

Należy zadbać o odpowiednią ilość makroelementów w naszym organizmie. Brak niektórych pierwiastków wpływa na podatność na stres. Jednym z takich pierwiastków jest magnez. Jest on konieczny do prawidłowego przebiegu wielu procesów życiowych, które zachodzą w naszym organizmie. Należy dostarczyć go z pożywieniem (orzechy, ziarna zbóż, warzywa o ciemnozielonych liściach, skorupiakach, w czekoladzie, kakao, szpinaku i fasoli). Po konsultacji z lekarzem magnez można podawać w tabletkach.

Najprościej byłoby trochę zwolnić, znaleźć czas dla siebie, czas na relaks, czas na odpoczynek, zadbać o pozytywne relacje z rodziną, w miejscu pracy, z przyjaciółmi. Jak zatem widać, wsparcie społeczne nie tylko pomaga w trudnych sytuacjach, ale jeśli widzimy taką potrzebę można zapobiec wielu problemom w przyszłości.

*Halina Grabowska*

*Oddział I P Szpitala w Prabutach*



## szlachetne zdrowie...

## Hipoterapia co to takiego?

Najprościej można określić: jest to ogół zabiegów terapeutycznych, do których wykorzystuje się konia (na podstawie Kanonów Polskiej Hipoterapii).

Już przeszło 2 tys. lat temu starożytni Grecy docenili rolę konia w usprawnianiu fizycznym i psychicznym człowieka, Hipokrates napisał o niej nawet traktat, w którym podkreślał rolę hipoterapii w leczeniu. W mniej odległych czasach w 1870 r szkocki lekarz John Brown wykorzystywał jazdę konną u asteników, w Angli w 1945 wprowadzono jazdę konną do terapii dzieci z dysfunkcją ruchową. W Polsce pierwsza organizacja hipoterapeutyczna powstała w 1984r.

W czym tkwi magiczna moc tej formy terapii? Siedząc na koniu przez cały czas doskonała jest równowaga i koordynacja. Ruszanie, przyspieszanie, zwalnianie tempa ruchu, zmiany kierunku jazdy, stosowanie specjalnych ułożeń, odpowiednie ćwiczenia i zabawy na koniu to ogrom możliwości stopniowania i różnicowania bodźców. Dla osoby niepełnosprawnej samo utrzymanie się na koniu poruszającym się w stepie jest czasami nie lada wyzwaniem.

Koń to żywa i ruchoma pomoc terapeutyczna, dydaktyczna i edukacyjna, może zastąpić materac (szeroki zad), wałek, drabinę do podciągania (grzywa), można liczyć nogi konia, poznawać miękkość i ciepło jego ciała, szorstkość grzywy, odnosić radość z jazdy konnej, nie postrzegając jej jako terapii. Siedząc na koniu łatwiej poznać pojęcia przestrzenne, schemat własnego ciała, wymawiać trudne głoski i wyrazy. Bardzo często dzięki zaangażowaniu i oczekiwaniu na kontakt z koniem efekty terapeutyczne mogą być łatwiejsze do osiągnięcia niż w innych terapiach. Dla dziecka ciekawsze jest schylenie się do ucha konia, klepanie go po łopatce czy kładzenie się na plecach na końskim zadzie niż ćwiczenia w sali. Dla niego to zabawa, dla rehabilitanta ćwiczenia fizykoterapeutyczne. Trudno o lepszy „sprzęt rehabilitacyjny”, który byłby tak uniwersalny.

Jazda na koniu daje wrażenie chodu ludzkiego. Trójwymiarowy ruch grzbietu końskiego w stepie, jest przekazywany miednicy jeźdźcy (w górę-dół, do przodu-do tyłu, w lewo-prawo). Podczas siedzenia na koniu idącym w stepie ruchy miednicy są niemalże identyczne z ruchami miednicy prawidłowo kroczącego człowieka. Aktywowane są dokładnie te same mięśnie, które pracują podczas prawidłowego chodu. To samo dotyczy barków i kończyn dolnych. Dlatego jest to tak ważne u dzieci, które nie chodzą samodzielnie lub w jakiś sposób ich chód jest zaburzony. Jest to jak gdyby możliwość nauki chodzenia „bez chodzenia”. Hipoterapia może być więc etapem przygotowawczym i przełomowym w samodzielnym chodzeniu.

Pod wpływem ciepła ciała konia będącego w ruchu i siedzącego na nim na oklep człowieka (temperatura ciała konia jest wyższa) napięte i przykurczone mięśnie rozluźniają się, jest to też pewnego rodzaju masaż dla nóg

i miednicy. Poddanie się łagodnym, kołyszącym ruchom sprzyja także rozluźnieniu.

Często osoby niepełnosprawne mają małe możliwości lokomocyjne. Koń daje takie możliwości, a perspektywa widziana z końskiego grzbietu jest bardziej interesująca niż ta widziana z wózka.

Istnieje wiele dolegliwości osób niepełnosprawnych, które z pewnością nie mogą być wyleczone przez hipoterapię, ale poprzez jazdę konną i ćwiczenia fizyczne z pewnością wpłynie ona na stymulację układu hormonalnego i wegetatywnego, a co za tym idzie, na poprawę krążenia, oddychania, pracę jelit a nawet pracę układu odpornościowego. Czasami jeżeli nie możemy liczyć na poprawę stanu pacjenta ważne jest utrzymanie jego sprawności, zakresu ruchów, siły mięśniowej na tym samym poziomie, a przede wszystkim poprawę samopoczucia i stanu psychicznego.

Koń jest żywym stworzeniem, reaguje na otoczenie, a osoba siedząca na nim nie może być bierna – musi być aktywna i dzięki temu koń mobilizuje i nie nudzi, nie pozwala na pozostawanie biernym. Zaangażowanie pacjenta w pracę z koniem sprawia, że usprawnianie staje się niezauważalne a co ważniejsze – przyjemne.

Bardzo ważną rolę może odegrać koń w życiu dziecka z psychicznymi lub emocjonalnymi zaburzeniami. Mogą utworzyć niezwykłą więź i porozumienie. Niejednokrotnie dzieci te nie są akceptowane przez swoich rówieśników. Jazda konna dodaje im pewności siebie, lepszego postrzegania siebie oraz poczucia własnej wartości. Dziecko uczy się też kontrolować swoje emocje przy zwierzęciu, które nie lubi hałasu i wyrażać je w odpowiedni sposób.

W hipoterapii wyróżniamy trzy typy działań, w zależności od stanu zdrowia pacjenta, ale poszczególne formy terapii przenikają się nawzajem i uzupełniają.

**Fizjoterapia na koniu** - gimnastyka lecznicza na koniu poruszającym się stepem, mająca na celu usprawnienie ruchowe; prowadzona przez fizjoterapeutę lub pod jego kierunkiem.

**Psychopedagogiczna jazda konna i woltyżerka** - zespół działań jeździeckich, pedagogicznych i psychologicznych podejmowanych w celu usprawnienia intelektualnego, poznawczego, emocjonalnego i fizycznego; prowadzona przez psychologa, pedagoga, terapeutę zajęciowego lub pod ich kierunkiem.

**Terapia kontaktem z koniem** - celem terapii jest nawiązanie kontaktu pacjenta ze zwierzęciem, z otaczającym środowiskiem, wreszcie z innymi ludźmi, jej istotą jest kontakt pacjenta z koniem, stworzenie sytuacji terapeutycznej, a nie samo dosiadanie konia; prowadzona przez psychologa, pedagoga, lekarza psychiatrę lub pod ich kierunkiem. Ponadto wyróżnia się jazdę konną dla osób niepełnosprawnych (rekreacyjną i sportową), która nie stanowi części hipoterapii, ale jest z nią ściśle związana i może mieć aspekt terapeutyczny. W następnym numerze przedstawimy zestaw wskazań i przeciwwskazań do stosowania hipoterapii.

Marta Chrzęszcz

## na oświatowej niwie...

### Co słyhać w prabuckim ZSP...

Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Prabutach jest szkołą z wieloletnią tradycją, gdyż jeszcze przed wojną istniała w mieście szkoła średnia, utworzona w 1870 roku.

Początki funkcjonowania placówki sięgają roku szkolnego 1946/47, w którym rozpoczęła swoją działalność Publiczna Szkoła Zawodowa Doksztalcząca, przemianowana w następnym roku szkolnym na Publiczną Średnią Szkołę Zawodową. Organizatorem i pierwszym dyrektorem szkoły był pan Franciszek Pokojski. W pierwszym roku szkolnym zajęcia rozpoczęło 56 uczniów, z tego 11 w klasie wstępnej i 45 w klasie pierwszej.

Od 1 września 2002 roku szkoła zmieniła nazwę na Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych, w skład którego wchodzi:

#### 1. Liceum Ogólnokształcące

#### 2. Technikum o specjalnościach

- obsługa i naprawa pojazdów samochodowych
- administrowanie i zarządzanie sieciowymi systemami operacyjnymi

#### 3. Zasadnicza Szkoła Zawodowa

- mechanik pojazdów samochodowych
- wielozawodowa

Przez 64 lata istnienia szkoła przeszła poważne zmiany w zakresie struktury i sposobu funkcjonowania. Ucząca się tu młodzież zdobywa wiedzę oraz teoretyczne i praktyczne umiejętności przydatne zarówno w podejmowaniu nauki na studiach wyższych jak i znajdowaniu zatrudnienia na rynku pracy. Od września 2009 roku w szkole działo się bardzo dużo i to bardzo ciekawych rzeczy, o których może nie wszyscy wiedzą a warto się z nimi zapoznać. Proponujemy przegląd najważniejszych wydarzeń z życia Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych w Prabutach.

Nasi uczniowie nie tylko uczęszczają na zajęcia lekcyjne i praktyki zawodowe, lecz również biorą udział w olimpiadach, konkursach, turniejach oraz interesujących lekcjach kultury, organizowanych w Prabutach jak i poza nimi.

### OLIMPIADY, KONKURSY, TURNIEJE WIEDZY

#### Sukces techników w konkursie matematycznym szkół technicznych

27 listopada pięcioosobowy zespół w składzie: Dorota Anders kl. II i oraz z klasy III g/i: Michał Braun, Adam Michalski, Karolina Ocicka, Rafał Pasternak w ciągu 1,5 godziny zmagali się z 10 zadaniami z matematyki, fizyki oraz chemii w ramach Konkursu Matematycznego Szkół Technicznych, który odbył się w Zespole Szkół Technicznych w Kwidzynie. Brali w nim udział uczniowie wszystkich szkół technicznych powiatu kwidzyńskiego. Nasza drużyna odniosła duży sukces, zajmując II miejsce. Jeszcze większy powód do dumy ma Adam Michalski, który w klasyfikacji indywidualnej zajął I miejsce.

#### Eliminacje do Olimpiady Historycznej i wiedzy o UE

W konkursach historycznych i wiedzy obywatelskiej zdecydowanie dominują uczniowie klasy drugiej liceum. 19 października odbyły się eliminacje do Olimpiady Wiedzy o Unii Europejskiej oraz XXXVI Olimpiady Historycznej.

Z tematyką europejską zmierzyły się podopieczne pana Tomasza Brodackiego, uczennice Aneta Berdeńska i Anna Jarosińska. W eliminacjach szkolnych XXXVI Olimpiady Historycznej wziął udział uczeń Rafał Piepiórka. Pierwszą cześć eliminacji – etap ustny – Rafał z powodzeniem już zakończył. Druga część jeszcze przed nim.

#### Turniej ortograficzny w Gdańsku i Olimpiada Wiedzy o Rodzinie

30 listopada najlepsi "ortograficy" z naszej szkoły: Joanna Buszkiewicz (IIO), Kaja Gwizdała (ILO), Justyna Błażejewska (ILO), Tomasz Szczygiał (IIIg) i Łukasz Duch (IVi) przygotowani przez panią A. Lewandowską – Lech, brali udział w eliminacjach wojewódzkich Ogólnopolskiego Turnieju Ortograficznego w Gdańsku zorganizowanego przez łódzką Akademię Humanistyczno-Ekonomiczną. W zmaganiach uczestniczyło 10 zespołów: 8 ze szkół ponadgimnazjalnych i 2 drużyny z gimnazjum.



Natomiast Magdalena Wróbel (II LO) zakwalifikowała się do okręgowego etapu Olimpiady Wiedzy o Rodzinie organizowanej przez Wydział Teologiczny Uniwersytetu Opolskiego. Praca Magdy na temat roli ojca we współczesnej rodzinie została oceniona na 23,77 pkt na 25 możliwych do uzyskania.

#### Konkurs recytatorski języków obcych i Konkurs pięknego czytania

Oba konkursy cieszą się w szkole dużym zainteresowaniem. W pierwszym wyróżnienie zdobyła Marta Mioduska (III LO) wiersza, w drugim zaś Karolina Szałaj.

### KULTURA

#### Wycieczki do teatru i nie tylko

Inicjatorką licznych wyjazdów młodzieży do teatru jest pani Irena Stefanowska, pracująca w szkolnej bibliotece. Dzięki jej zaangażowaniu 23 września uczniowie mieli możliwość udziału w odbiorze „Tanga” Sławomira Mrożka w elbląskim teatrze a 17 listopada „Hamleta” w Teatrze im. Wilama Horzycy w Toruniu (zdjęcie na str. 11)

Pani Stefanowska zorganizowała również niezwykle atrakcyjną wycieczkę krajoznawczą na Kaszuby, w trakcie której młodzi ludzie zwiedzili Muzeum Kaszubskiego Parku Etnograficznego we Wdzydzach Kiszewskich oraz Muzeum Hymnu Narodowego w Będominie. Grupa udała się także do Wieżycy, gdzie podziwiła przepiękne widoki z tarasu

## na oświatowej niwie...

### Co słyhać w prabuckim ZSP...

widokowego oraz do pełnego atrakcji Szymbarku (Dom Sybiraka, bunkier Gryfa Pomorskiego, przepiękny Kościółek oraz dom „do góry nogami”). Duże zainteresowanie młodzieży wzbudziły najdłuższa deska oraz najdłuższy stół świata. W trakcie wycieczki nie zabrakło niespodzianki, którą było smażenie kiełbasek i ciepła herbata.



#### Ciekawa lekcja kultury

23 października uczniowie klas pierwszych i klasy drugiej LO brali udział w nietypowej lekcji kultury w MGOK-u w Prabutach. Koncert muzyczny poświęcony klasykom wiedeńskim przygotowali artyści z Opery Bydgoskiej. W drugiej części spotkania Izabela Tatara i Piotr Krasiński (uczniowie II LO) przyjęli zaproszenie i zatańczyli z artystami menueta. Było to niezwykle oryginalne wykonanie tego dworskiego tańca.

#### Kolo teatralne „No właśnie”

Młodzież szkolna nie tylko jest odbiorcą kultury, lecz również z powodzeniem sprawdza się w roli jej twórcy. Od 7 lat członkowie szkolnego koła teatralno – dziennikarskiego NO WŁAŚNIE, którego opiekunem jest ucząca języka polskiego i wiedzy o kulturze pani Agnieszka Lewandowska – Lech, biorą udział w ogólnopolskich (Łódź, Pelplin) i lokalnych (Grudziądz, Kwidzyn) przeglądach i festiwalach teatralnych. Na tegoroczne XIX TEATRALIA w Kwidzynie młodzi adepci sztuki aktorskiej przygotowali przedstawienie „Jaka jesteś, Mario?”, którego scenariusz został opracowany na podstawie „Jedenastu minut” P. Coelho. (zdj.obok)

Historię młodej Marii, doświadczonej przez życie i poszukującej szczęśliwej miłości opowiadały w kolejnych odsłonach Asia Gwizdała, Iwona Grodnicka, Dobrusia Grabara, Malwina Lewandowska, Kaja Gwizdała, Agata Zwierzchowska i Karolina Ocicka.

W odpowiedni klimat wprowadzała widzów Marta Mioduska, która prowadziła narrację a Łukasz Zaremba wspaniale spisał się w roli operatora światła i dźwięku, co pozwoliło pięknie wybrzmieć piosence śpiewanej przez Pawła Urbanowicza. W przyszłym licealiści i technicy przygotowują widzom prawdziwą niespodziankę.

#### 200 rocznicę urodzin Juliusza Słowackiego

w sposób szczególny uczcili uczniowie klas Iw, Ig/i, Ii/w, przygotowując okolicznościowy montaż słowno-muzyczny pod kierunkiem pani I. Stefanowskiej. Mateusz Agejczyk, Marzena Brzozowska, Sara Pawelec, Natalia Sękowska, Arkadiusz Stasiak, Dominika Stawicka, Karolina Kleisa, Izabela Filipiak, Przemysław Grodnicki, Rafał Rebeszko i Daniel Zarzecki przy muzyce Fryderyka Chopina recytowali utwory liryczne romantycznego wieszcza. Obchody rocznicy zostały wzbogacone prezentacją medialną przygotowaną przez Damiana Jarzębskiego i Pawła Malinowskiego z klasy IV i.



Ze względu na ograniczone miejsce pozostałe wydarzenia z życia szkoły zamieszczone zostaną w następnych wydaniach Gazety...zapraszamy (inf. własna ZSP)

## Chrzest Święty

Jezus Chrystus rozpoczyna swoje publiczne życie od przyjęcia chrztu w Jordanie z rąk Jana Chrzciciela, a po swoim zmartwychwstaniu daje Apostołom taki nakaz: „Idźcie więc i nauczajcie wszystkie narody, udzielając im chrztu w imię Ojca i Syna i Ducha Świętego. Uczcie je zachowywać wszystko, co wam przykazałem” (Mt 28,19-20).

Na podstawie księgi ochrzczonych rzymskokatolickiej parafii św. Wojciecha w Prabutach w roku 2009 sakrament chrztu świętego przyjęło 143 dzieci: Wiktor Witold Szycza-11.01., Jan Stanisław Klimowicz-24.01., Marta Dumkiewicz-17.01., Wiktoria Maria Szczepańska-15.02., Kamila Kwiatkowska-26.04., Tomasz Bartłomiej Ponikowski-1.03., Julia Nowicka-14.03., Kaya Lachowicz-11.04., Cyprian Bieliński-14.04., Sebastian Braszkowski-11.04., Dawid Dariusz Soporek-5.04., Szymon Jasiński-17.05., Jakub Krzysztof Korzepa-4.04., Nikola Halina Czyż-11.04., Anna Paulina Pułka-3.05., Aleksandra Gabriela Zyper-12.04., Antonina Dobies-12.04., Maciej Helbrecht-12.04., Patryk Władysław Kruszyński-12.04., Krystian Baranow-28.04., Jeremiasz Paweł Baranow-19.04., Konstanty Korneliusz Nowiński-11.04., Maja Rokicka-12.04., Julia Rybacka-12.04., Zef Mikołaj Dobrozi-18.04., Oliwier Damian Zaborowski-10.05., Mateusz Igor Piotrowski-25.04., Amelia Michalik-12.04., Wiktoria Chuderska-12.04., Kornelia Salomea-12.04., Józef Nasim Kwiatkowski-11.04., Krzysztof Promiński-18.04., Jessika Maria Pawłowska-10.05., Wiktoria Anna Szewczyk-12.04., Radosław Dzwonkowski-25.04., Andrzej Dzwonkowski-25.04., Daria Lisowska-26.04., Mateusz Adrian Neubauer-25.04., Kinga Piasek-17.05., Alan Wiśniewski-2.05., Maja Antonina Basaj-10.05., Agata Chrzanowska-2.05., Michał Zwierzchowski-24.05., Nathan Jerzy Wabich-10.05., Aleksandra Chrzanowska-9.05., Jakub Piotr Kopiec-31.05., Jan Szudarski-16.05., Aleksandra Komar-30.05., Paulina Korzepa-28.06., Mikołaj Krzysztof Kołtek-31.05., Krystian Meledyn-23.05., Marcel Lewandowski-21.06., Zuzanna Kęska-12.07., Maria Magdalena Rzepnikowska-6.06., Marcel Traskowski-2.08., Zuzanna Suchocka-11.07., Aleksandra Czajkowska-20.06., Dominika Maliszewska-25.06., Zuzanna Brzuzy-28.06., Adam Block-5.07., Paweł Janusz Garczarczyk-11.07., Szymon Czajkowski-27.06., Wiktoria Jabłońska-5.07., Norbert Kudłaty-12.07., Janek Gregor Myszkier-4.07., Kacper Kośka-19.07., Nikodem Zacharski-4.07., Szymon Jakubiak-19.07., Anna Armatys-15.08., Julia Langowska-2.08., Jakub Mariusz Marzec-25.07., Wiktor Leon Szałabski-2.08., Maja Polak-1.08., Jan Przyłucki-31.07., Adrian Kazimierz Saczewski-8.08., Izabela Kudelka-22.08., Maja Werner-30.08., Jakub Paweł Daroszewski-2.08., Mariusz Oskar Jagielski-8.08., Oliwia Alicja Staroń-19.09., Maciej

Dawid Milewski-15.08., Hubert Lewkowicz-23.08., Iga Rucińska-23.08., Dominik Marek Duszyński-23.08., Jakub Szymaniak-29.08., Judyta Klajn-12.09., Wojciech Połec-29.08., Martyna Pawłowska-6.09., Dawid Kotański-12.09., Jakub Śliwiński-5.09., Karol Czarnecki-12.09., Wiktoria Mosakowska-3.10., Martyna Maria Maszota-19.09., Olga Lechowska-26.09., Zuzanna Cichorska-24.10., Julia Potapowicz-20.09., Adam Lange-10.10., Bianka Andrzejewska-3.10., Piotr Potuczko-3.10., Marietta Przywitowska-26.09., Emilia Paszkowska-11.10., Daniel Gorczyński-26.09., Michał Meledyn-26.09., Mateusz Maksymilian Domagalski-3.10., Borys Igor Tataro-11.10., Szymon Jakimczuk-4.10., Kornel Winiarski-24.10., Zofia Gabriela Potrzeszcz-3.10., Adrian Paweł Głodowski-24.10., Marcel Duch-18.10., Maja Maria Skurzyńska-10.10., Kolin Aleksander Giedrys-8.11., Maja Maria Sowińska-17.10., Katarzyna Bolewska-7.11., Wiktoria Nadia Dumkiewicz-26.12., Filip Grzeza-31.10., Bartosz Litwin-7.11., Kinga Zaparucka-22.11., Barbara Lidia Marcheluk-27.12., Agata Kłosińska-21.11., Julia Alicka-21.11., Aurelia Katarzyna Cendrowska-14.11., Maciej Orkiszewski-26.12., Miłosz Jarosław Dymczyński-12.12., Jan Wandzel-26.12., Zofia Aleksandra Korol-26.12., Natalia Meledyn-26.12., Kalina Helena Szpakowska-12.12., Mateusz Małkowski-19.12., Michał Fedoruk-12.12., Adrianna Rogulska-27.12., Amelia Oliwia Jurzalinias-26.12., Amelia Szramke-26., Wiktor Maciej Szymański-26.12., Oliwia Maja Traskowska-26.12., Mikołaj Paluch-26.12., Michelle Nowakowska-19.12., Adam Stromecki-26.12., Elena Anastazja Szkutnik-26.12., Marcel Sylwester Kubiak-26.12., Artur Pudlak-26.12., Julian Ryszard Żarczyński-27.12., Paweł Dykowski-10.01.2010.

Wszystkim w/w P.T. Ochrzczonym życzymy zdrowia i Bożej opieki. Szczęść Boże!

## Małżeństwo

Od początku do końca Pismo Święte mówi o małżeństwie i jego „misterium”, o jego ustanowieniu i znaczeniu, jakie nadał mu Bóg, o jego początku i celu, o różnych sposobach jego urzeczywistniania w ciągu historii zbawienia, o jego trudnościach wynikających z grzechu i jego odnowieniu „w Panu” (1 Kor 7,39), w Nowym Przymierzu Chrystusa i Kościoła (KKK 1602).

Na podstawie księgi małżeństw zawartych w rzymskokatolickiej parafii św. Wojciecha w Prabutach w roku 2009 – 45 par stanęło na ślubnym kobiercu. Oto one: Mariusz Olszewski-Wioleta Irena Potrzeszcz, 3.01., Daniel Traskowski-Marta Agnieszka Gryń, 14.02., Zbigniew Katan-Marzena Filipkowska, 16.05., Krzysztof Korzepa-Aneta Elżbieta Dymidowska, 4.04., Paweł Szewczyk-Katarzyna Dzwonkowska, 18.04., Rafał Dzwonkowski-Barbara Ziarko, 25.04., Arkadiusz Kisieliczyn-Dorota Ewa Tejska, 2.05., Karol Barwiński-Beata Kamila Trzcńska, 5.06.,



## z życia Parafii...

Rafał Łukasz Reszka-Aneta Rynkowska,20.06., Rafał Szpakowski-Agnieszka Alicka, 20.06., Paweł Piotr Sęk-Anna Małkowska,27.06., Krzysztof Skrzypczak-Ewa Meller,4.07., Mateusz Marek Poźniak-Jadwiga Anders,4.07., Piotr Krzysztof Karczewski-Agata Wróbel,4.07., Mariusz Jacek Sobiech-Magdalena Justyna Zakrzewska,4.07., Marcin Domański-Agata Marzena Groszewska,11.07., Maciej Czesław Łądkowski-Aneta Agnieszka Cieślak,18.07., Axel Troger-Beata Anna Szkop,1.08., Wiktor Polak-Barbara Gajer,1.08., Mateusz Józef Polito-Agnieszka Chomoiszczak,1.08., Jarosław Piotr Marcinkowski-Justyna Burnowska,1.08., Sebastian Pakalski-Magdalena Elżbieta Kościelska,25.07., Bartosz Mirosław Kosek-Monika Szpocińska,25.07., Mariusz Milewski-Martyna Rój,15.08., Giovanni Calcio-Izabela Mickiewicz,20.08., Marcin Raciniowski-Aleksandra Maria Adamkiewicz,22.08., Sławomir Langowski-Aleksandra Klepacz,15.08., Tomasz Chiliński-Alicja Ratka,22.08., Jarosław Jan Szymaniak-Ewa Magdalena Zachowska,29.08., Marcin Kondel-Weronika Kruszyńska,29.08., Tomasz Paweł Grobelny-Anna Maria Turek,5.09., Tomasz Aleksander Okorski-Elżbieta Rzatkiwicz,12.09., Arkadiusz Stromecki-Renata Agnieszka Kask,12.09., Arkadiusz Piotr Osiński-Anna Katarzyna Dudalska,26.09., Karol Szpefliki-Emilia Anna Łuczkiwicz,26.9., Tomasz Piejdak-Ewa Bańkowska,26.09., Andrzej Adam Klimkowski-Agata Joanna Badzińska,26.09., Sylwester Anzel-Ewa Kłosińska,3.10., Przemysław Piotr Dąchór-Emilia Wyruch,17.10., Tomasz Jan Dominiecki-Aneta Halina Piotrowska,3.10., Łukasz Langowski-Justyna Harytczak,10.10., Karol Koleśnik-Agnieszka Klimek,17.10., Rafał Grabara-Joanna Gawęda,10.10., Marek Czerkas-Marlena Ewa Winiarska,17.10., Michał Jerzy Treder-Andżelika Ewa Malinowska,21.11.

Wszystkim w/w P.T. Parom Małżeńskim życzymy dużo miłości, zdrowia i długich lat wspólnego, szczęśliwego życia!

### Odeszli do Domu Ojca

Kościół, który jak matka nosił sakramentalnie w swoim łonie chrześcijanina podczas jego ziemskiej pielgrzymki, towarzyszy mu na końcu jego drogi, by oddać go „w ręce Ojca”. Ofiaruje on Ojcu, w Chrystusie, dziecko Jego łaski i w nadziei składa zasiew ciała, które zmarłych wstanie w chwale (KKK 1683).

W księdze zmarłych rzymskokatolickiej parafii św. Wojciecha w Prabutach w 2009 roku odnotowano 75 zgonów: Leszek Pogorzały, ur. 1941, zm.2.01., Leokadia Alicka, ur. 1925, zm.4.01., Roman Erwardt, ur. 1958, zm.12.01., Zofia Kossak, ur. 1940, zm. 15.01., Marianna Pasternak, ur. 1939, zm.21.01. Krystyna Helena Kierepka, ur. 1936, zm.26.01., Kazimierz Żurawski, ur. 1933, zm. 28.01., Mariusz Fydrych, ur. 1973, zm.5.02., Pelagia Pepel, ur. 1924, zm.12.02., Henryka Krajewska, ur. 1919, zm.13.02., Wła-

dysław Słowiński, ur. 1930, zm.17., Mieczysława Wiśniowska, ur. 1920, zm.24.02., Marianna Bilicka, ur. 1930, zm.1.03., Janina Urszula Kochańska, ur. 1949, zm.2.03., Maria Kasicka, ur. 1920, zm.6.03., Jan Grocholski, ur. 1934, zm.5.03., Norbert Okorski, ur. 1913, zm.8.03., Albert Jordan, ur. 1941, zm.21.03., Stanisław Marek, ur. 1929, zm.28.03., Stanisław Grubalski, ur. 1934, zm.3.04., Marianna Kowalczyk, ur. 1918, zm.6.04., Barbara Jakimowicz, ur. 1930, zm.6.04., Elżbieta Iwona Rymarz, ur. 1946, zm.10.04., Marianna Kundzicz, ur. 1926, zm.20.04., Stanisława Rzeszotek, ur. 1916, zm.21.04., Jan Wojciechowski, ur. 1927, zm.23.04., Jadwiga Jaworucka, ur. 1917, zm.23.04., Jerzy Widzowski, ur. 1951, zm.24.04., Barbara Krupska, ur. 1954, zm.25.04., Renata Przewoźnik, ur. 1957, zm.28.04., Zenon Kubic, ur. 1936, zm.1.05., Rozalia Agejczyk zd. Stasiak, ur. 1948, zm.6.05., Tadeusz Zenobiusz Wiśniewski, ur. 1936, zm.7.05., Hubert Henryk Jankowski, ur. 1941, zm.11.05., Zofia Rymarz, ur. 1934, zm. 14.05., Maria Gertruda Kuncicka, ur. 1935, zm.18.05., Halina Mieczysława Komoszyńska, ur. 1929, zm.24.05., Antoni Lewandowski, ur. 1931, zm.26.05., Eugeniusz Tomaszek, ur. 1930, zm.31.05., Kazimierz Kurzanowski, ur. 1948, zm.3.06., Andrzej Mendalka, ur. 1962, zm.15.06., Eugeniusz Orzechowski, ur. 1938, zm.16.06., Jan Raczkowski, ur. 1927, zm.18.06., Natalia Dąbrowska zd. Mikołajczyk, ur. 1939, zm.24.06., Jan Łoś, ur. 1917, zm.4.07., Mariusz Haponiuk, ur. 1972, zm.5.07., Elżbieta Janina Ratyńska zd. Brodzińska, ur. 1955, zm.5.07., Tomasz Brojek, ur. 1973, zm.3.07., Sebastian Drogosz, ur. 1977, zm.16.07., Feliksa Wasiewicz, ur. 1913, zm.22.07., Henryka Michalska, ur. 1929, zm.23.07., Jan Łukasik, ur. 1933, zm.26.07., Helena Aleksiewicz, ur. 1936, zm.6.08., Łukasz Janiewicz, ur. 1988, zm.9.08., Nina Bielska, ur. 1912, zm.14.08., Józef Klejnowski, ur. 1933, zm.24.08., Julian Prucnal, ur. 1931, zm. 24.08., Tadeusz Szewczak, ur. 1934, zm. 26.08., Wanda Wiśniewska zd. Zielińska, ur. 1926, zm.17.09., Sławomir Józef Maruszak, ur. 1965, zm.17.09., Janusz Ziarko, ur. 1986, zm. 16.09., Kazimierz Stanisław Staniewicz, ur. 1929, zm.24.09., Marta Piórkowska, ur. 1921, zm. 28.09., Władysława Duch, ur. 1923, zm. 1.10., Wiesław Andrzej Kos, ur. 1961, zm.4.10., Stefania Kaczmarek, ur. 1923, zm.10.10., Anna Kociołek, ur. 1928, zm.20.10., Marianna Baran, ur. 1962, zm.21.10., Elżbieta Józefa Kazaniecka, ur. 1957, zm.22.10., Waleria Fedoruk, ur. 1925, zm.2.11., Kazimierz Rulka, ur. 1952, zm.9.11., Stefan Fabijański, ur. 1927, zm. 13.11., Jan Mizerakowski, ur. 1946, zm.25.11., Mirosław Jan Broża, ur. 1976, zm.27.11., Grzegorz Władysław Olesiński, ur. 1940, zm.10.12.2009 roku.

Rodzinom w/w Ś.P. Zmarłych składamy wyrazy głębokiego współczucia i szczerego żalu, łącząc się z Nimi w modlitwie.

*opracował Antoni Klejnowski*

*(143 chrzty, 75 prabucian zmarło...red.)*

**rozmaitości ...****Kto zwolniony z abonamentu**

Emeryci, trwale niezdolni do pracy renciści, a także bezrobotni od 1 marca br. mogą składać na pocztę wnioski o zwolnienie z abonamentu rtv. Tego dnia weszły w życie przepisy nowej ustawy abonamentowej, które poszerzyły krąg uprawnionych do ulgi. Zgodnie z nowymi przepisami abonamentu nie będą musiały płacić również osoby, które ukończyły 60. rok życia i mają prawo do emerytury mniejszej niż 50 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. Aby zgodnie z prawem przestać płacić abonament, trzeba dopełnić formalności na pocztę - samo bycie emerytem czy bezrobotnym automatycznie nie oznacza zwolnienia z opłaty.

Ustawa mówi, że od 1 marca można składać wnioski, a zwolnienie z opłaty będzie obowiązywać od następnego miesiąca. Osoby, które opłaciły abonament na dłuższy okres z góry (np. na cały 2010 r.), dostaną zwrot odpowiedniej kwoty. 1 marca ustawa wchodzi w życie, a to oznacza, że od 1 marca emeryt czy rencista może pójść na pocztę i złożyć tam określone dokumenty. Najwcześniej zwolnienie będzie mu przysługiwało od 1 kwietnia - powiedział przewodniczący Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji Witold Kołodziejcki.

Wymagane dokumenty zależą od kategorii osoby uprawnionej, np. w przypadku emeryta musi to być dokument potwierdzający tę emeryturę i informacja o jej wysokości, a w przypadku bezrobotnego - zaświadczenie z urzędu pracy. Na pocztę będzie można dowiedzieć się dokładnie, jakie dokumenty należy złożyć. Według Kołodziejckiego, poczta przygotowuje dokładną informację na ten temat dla swoich urzędników.

W ubiegłym roku Trybunał Konstytucyjny badał nowelizację ustawy abonamentowej na wniosek prezydenta. Trybunał uznał, że chociaż tryb uchwalenia ustawy był niezgodny z konstytucją, to przepisy dotyczące zwolnień mogą wejść w życie. Prezydent kwestionował zgodność noweli z konstytucją, bo ogranicza wpływy z abonamentu w trakcie roku budżetowego, nie wskazując rekompensaty dla tego ubytku. Trybunał zakwestionował m.in. wprowadzenie przez Senat poprawki poszerzającej krąg zwolnionych z abonamentu o osoby represjonowane i internowane.

Kto nie musi płacić abonamentu? Jak informuje KRRiT, standardowa opłata za używanie odbiornika radiowego wynosi miesięcznie 5,30 zł, a za odbiorniki telewizyjne lub telewizyjne i radiowe 17 zł miesięcznie. Ta sama wysokość opłaty obowiązuje również wtedy, gdy w gospodarstwie domowym jest kilka telewizorów czy odbiorników radiowych (dotyczy to np. radia samochodowego czy radia w domku letniskowym).

KRRiT informuje, że odbiornikiem rtv nie jest telewizor „niepodłączony trwale ani czasowo do żadnej instalacji umożliwiającej odbiór programu, pełniący rolę monitora lub wykorzystywany wyłącznie do celów produkcyjnych”. Odbiornikiem rtv nie jest według Krajowej Rady komputer i telefon komórkowy, bo ich główne przeznaczenie jest inne.

*wg interia.pl*

**ze sportu ...****MKS Pogoń z aspiracjami**

Od początku stycznia drużyna seniorów Pogoni Prabuty przygotowuje się do rundy rewanżowej rozgrywek V ligi. W tym sezonie nasz zespół stoi przed historyczną szansą awansu do wyższej klasy rozgrywkowej, ponieważ po rundzie jesiennej plasuje się na premiowanym awansem drugim miejscu w tabeli, z 1-punktową stratą do lidera. Piłkarze trenują 5 razy w tygodniu, a począwszy od 31 stycznia, co weekend rozgrywają mecze sparingowe. Pierwsza kolejka ligowa zostanie rozegrana 27 marca, wtedy Pogoń na własnym boisku podejmie Czarnych Ostrowite. Liczymy, że poziom gry jaki w tym sezonie prezentują nasi piłkarze nakłoni do przybycia na stadion większą liczbę kibiców. Biorąc pod uwagę wzmocnienia drużyny oraz duże zaangażowanie zawodników, które jest zauważalne podczas treningów i meczy kontrolnych, można z nadzieją patrzeć na realizację postawionego przed drużyną celu, czyli zajęcia miejsca gwarantującego awans do IV ligi.

W grudniu tego roku odbyło się walne zebranie sprawozdawczo-wyborcze członków Klubu, na którym wybrano nowe władze. Ustępującego Prezesa Grzegorza Kasprzaka zastąpił Robert Hanas. Do zarządu weszli dodatkowo: Jan Czarnecki – v-ce Prezes, Krzysztof Dawidowski – Sekretarz, Ryszard Dłuzeń, Piotr Tatar, Jarosław Fedoruk i Krzysztof Adamkiewicz. Więcej informacji na temat klubu można znaleźć na oficjalnej stronie internetowej [www.pogonprabuty.pl](http://www.pogonprabuty.pl)



Mecz kontrolny Pogoni na zaśnieżonym jeszcze boisku sanatoryjnym.

**KOMPUTERY AGD RTV BIURO DOM**

**[www.EuroIT.com.pl](http://www.EuroIT.com.pl)**



**PRABUTY**

**TEL. 55 278-39-54**

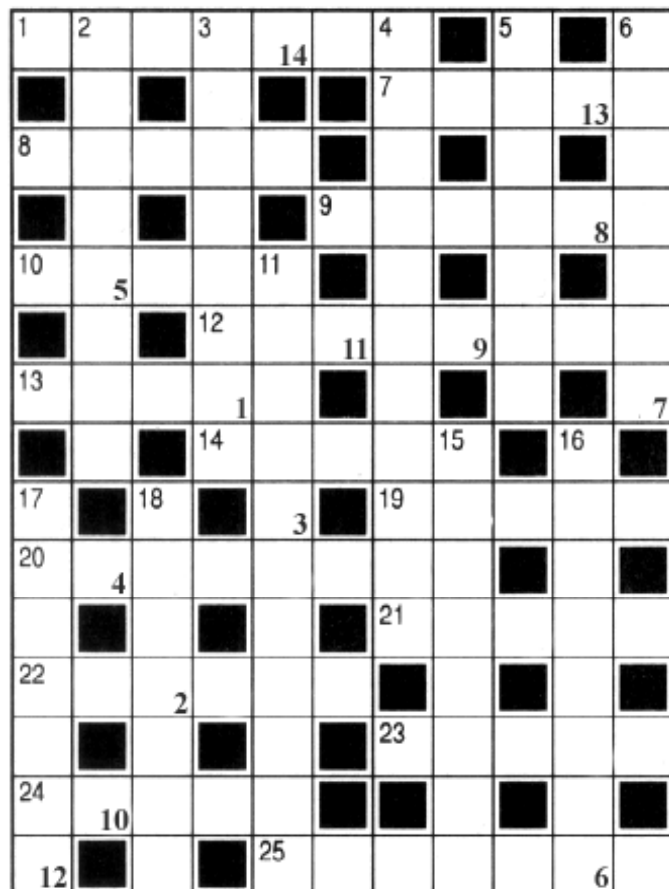
- sprawdź naszą ofertę

- zakupy z darmową dostawą do domu

## rozmaitości...

## Krzyżówka

niezastąpiony Pan Leon Abramowicz...



**Poziomo:** 1. Otoczenie miejsca zamieszkania, 7. Ulubione drzewo jedwabników, 8. Ogół statków handlowych, 9. Mocna nić szewska, 10. System pracy i płacy, 12. Przydatne dla krawca, 13. Osiadła postać jamochłonów, 14. Turecka pieczeń z jagnięcia, 19. W katolicyzmie wyznaczenie wiary, 20. Choroba psychiczna, urojenia, obłąd, 21. Podrywacz, lowelas, 22. Mały statek rybacki, 23. Druga od słońca planeta Układu Słonecznego, 24. Owoce tarniny, 25. Kilka samolotów lub zespół okrętów wojennych.

**Pionowo:** 2. Główny kanał w sieci kanalizacyjnej, 3. Był nim Skawiński w noweli Sienkiewicza, 4. Umorzenie wartości zużytych w danym okresie środków trwałych, 5. Np. sztuczna dłoń lub szczęka, 6. Zarządza nią proboszcz, 11. Część zdania, 15. Reja przymocowana do bramstengi masztu, 16. Konrad, były kanclerz Republiki Federalnej Niemiec (1949 - 1963) 17. Naramienniki przy mundurze, szlify 18. Numerowy na peronie dworca kolejowego.

Litery z ponumerowanych w prawym dolnym rogu krątek utworzą hasło, które prosimy przesłać na karcie pocztowej lub mailem do: MGOK ul. Łąkowa 22, [mgok@prabuty.pl](mailto:mgok@prabuty.pl)

Wpłynęło do nas 17 rozwiązań. Nagrody w postaci bonów do księgarni wartości 25 zł wylosowali: Danuta Drozdowska, Krystyna Wrzosek, Aneta Lenartowicz, Krzysztof Kudelka. Prosimy zgłosić się do redakcji w MGOK po odbiór nagród.

## W przedszkolu fajnie jest...

Ostatnie dni w przedszkolu „Bratek” obfitowały w wiele atrakcji. W poniedziałek, 22 marca przedszkolaki maszerowały ulicami miasta wręczając przechodniom wiosenne kwiatki - w ten sposób na dobre pożegnały zimę. Już we wtorek był „Dzień marchewki”, dzieci poznały tajniki zdrowego odżywiania i same przygotowały pyszny sok. A w środę przyjechali gospodarze z Lipna z programem edukacyjnym. Wspólnie z dziećmi robili twarożek i masło. Największą jednak atrakcją była obecność kozy Magdy i nauka jej dojenia. (inf. własna)



Poniedziałek, 22 marca



Wtorek, 23 marca



Środa, 24 marca

## informacje

### ROZKŁAD JAZDY POCIĄGÓW STACJA PRABUTY – ODJAZDY (ze stron int. PKP, aktualny do 15 maja 2010)

**Gdynia Gl., Tczew** 8.48bTLK, 9.57c, 14.46TLK, **19.36dEIC**,  
**Hawa Gl.** 6.17, 7.15, **8.39dEIC**, 8.59, 13.56TLK, 14.14f, 14.48c,  
16.01, 17.06, 18.48g, 20.42hTLK  
**Kołobrzeg, Koszalin** 14.46TLK, **19.36dEIC**  
**Kraków** 13.56TLK, 20.42hTLK,  
**Częstochowa, Katowice** 20.42hTLK  
**Radom** 13.56TLK  
**Malbork** 5.07, 6.44, 8.48bTLK, 9.57c, 12.41, 14.46TLK, 15.15f,  
16.16g, 18.54, **19.36dEIC**, 21.28a,  
**Olsztyn** 7.15e, 14.48c  
**Tczew** 8.48bTLK, 9.57c, 14.46TLK, **19.36EIC**, 21.28a  
**Warszawa** **8.39dEIC**, 13.56TLK, 20.42hTLK

#### Legenda:

**EIC** - pociąg Expres Inter City  
**TLK** - Tanie Linie Kolejowe  
a - nie kursuje 3,4 kwietnia oraz 1,2 maja  
b - nie kursuje 5 kwietnia  
c - nie kursuje 4 kwietnia oraz 1,2 maja  
d - kursuje pn. - czw. i sobota oprócz 5 kwietnia i 3 maja (kursuje 4 kwietnia i 2 maja)  
e - nie kursuje 4,5 kwietnia oraz 2,3 maja  
f - kursuje pn. - pt. oprócz 5 kwietnia i 3 maja  
g - kursuje pn. - czw. i soboty  
h - nie kursuje 4 kwietnia  
Uwaga! Wszystkie pociągi kursują do dnia 15 maja.

### Rozkład jazdy PKS Kwidzyn z przystanku Prabuty Dw. Kolejowy

**Grodzic** 15.15S  
**Kisielice przez Pólko** 15.55F  
**Kwidzyn D.A.** (przez Sanatorium)  
6.00A 7.05 7.05S 8.10F 9.05U 10.05F 11.05U 14.00S 14.30A 15.00F  
15.40 16.40F 17.40U 18.40F 19.40U 23.00  
**Kwidzyn Jabil, IP, Miłosna** (odjazdy z Prabuty Sanatorium) 04:50S,z,  
04:50S, 04:50C,H, 12:50C,H, 12:50S,z, 12:50S, 20:50S,z, 20:50S,  
20:50C,H,  
**Susz Rynek** 16.20F  
Podajemy również kursy **z Kwidzyna do Prabut:**  
04:30, 05:30A, 08:00F, 08:50U, 09:50F, 10:50U, 11:50S, 12:30, 13:50A,  
14:20S, 15:50F, 16:50U, 17:50F, 18:50U, 19:50S, 20:30, (wszystkie  
również do Sanatorium)  
oraz kursy **z Kwidzyna Miłosna do Prabut:**  
06:48C,H, 06:48S, 06:42S,z, 14:48C,H, 14:48S, 14:42S,z, 22:48C,H,  
22:48S, 22:42S,z,

#### Legenda:

A -Nie kursuje w niedziele i święta  
U -Nie kursuje 25.XII, 1.I i w pierwszy Dzień Wielkanocy.  
F -Kursuje w dni robocze od poniedziałku do piątku.  
S -Kursuje w dni nauki szkolnej.  
C -Kursuje w niedziele i święta.  
H -kursuje w okresie wakacji i ferii w dni robocze  
z -nie zajezdza na dworzec PKS Kwidzyn

## Komu parytety...?

Jest poniedziałek, lekko zasnęłam,  
jeszcze z soboty trzyma mnie nerw,  
chrzanić robotę, jadę pilotem,  
co tam na świecie – obejrzę wpierv.

Nagle herbata z ręki wylata,  
komuna wraca! kończy się świat...  
W „kawie – herbacie” pyta się facet;  
„Dziś ósmy marca, kupiłeś kwiat?”

Spoglądam szerzej, oczom nie wierzę  
czy to z archiwum jest PKF?  
na dole data, nie, koniec świata...  
minionych czasów łabędzi śpiew.

Więc trudna rada, wszak nie wypada  
przemilczeć sprawę, bo będzie dym  
żona, teściowa, i ta i owa...  
potem problemy odczuwałbym...

O święci złoci, jakiś banknocik  
ocalał chyba z ostatnich dni  
dwie dychy, lipa... jakiś tulipan...  
może na kilka wystarczy mi?

U pani Joli głowa mnie boli  
tego nie było od wielu lat...  
Choć jedenasta, w kwaciarniach miasta  
po tulipanach już zniknął ślad...

Wymiotło kwiatki, więc czekoladki,  
trochę cukierków (liczy się gest)...  
dycha i dycha, z ulgą oddycham  
jakoś starczyło i dobrze jest...

Może wieczorem gdzieś się wybiorę...  
ale gdzie tylko nie zaszedłbym,  
pełne stoliki, same kobitki...  
pizza i wino i siwy dym...

Dwa dni mijają, media podają,  
że Dzień Mężczyzny dziś właśnie jest,  
i co powiecie? O mój ty świecie...  
przyszedł jedyny mi esemcs...

Gdzieś w gabinetach o parytetach  
radzą, by zrównać proporcje płci  
a mnie do dzisiaj śni się „Seksmisja”  
i „ciemność widzę” na przyszłe dni...

Marek Szulc

Wydawca: MGOK 82-550 Prabuty ul. Łąkowa 22 tel. (55) 2782319,  
Redaktor Marek Szulc; e-mail: [mgok@prabuty.pl](mailto:mgok@prabuty.pl) Druk: Drukarnia  
„W&P” Malbork ul. Akacyjowa 29 tel. (55) 2722585. Za treść ogło-  
szeń i reklam redakcja nie ponosi odpowiedzialności. Redakcja za-  
strzega sobie prawo skracania i opracowania materiałów nie zamó-  
wionych.