


**Uroczyste obchody Święta Niepodległości**

## Pod sztandarami, z orkiestrą



Listopadowe święto jest obchodzone w Prabutach bardzo uroczystie, pomimo późnojesiennej, chłodnej aury. Kilka fotomigawek z tej uroczystości na str. 5

## Będzie tu ładnie i funkcjonalnie



Modernizacja otoczenia ul. Łąkowej to preludium do przyszłorocznej przebudowy tego obszaru miasta, obejmującej również budowę ronda (art.obok)

## Łąkową inaczej?

Trwająca przebudowa ul. Łąkowej i przylegającej do niej infrastruktury komunalnej rodzi pytania i spekulacje, jak będzie funkcjonował ruch kołowy w tym rejonie miasta. Zanim przekonamy się na własne oczy, upłyne jeszcze trochę czasu, toteż, by zaspokoić Państwa ciekawość, zasięgnęliśmy informacji u źródła. Wiceburmistrz Wojciech Dołęgowski, który monitoruje realizację inwestycji przekazał nam ogólne założenia rozwiązań komunikacyjnych zbiegu ulic Łąkowa, Warszawska, Grunwaldzka.

Modernizowany aktualnie odcinek ul. Łąkowej będzie dwukierunkowo przedłużony do ul. Kisielickiej, w okolicy obecnego przystanku PKS zlokalizowany zostanie wjazd i wyjazd, by jadącym od strony „kolonii” do Polo-Marketu, ośrodka zdrowia, MGOPS czy MGOK oszczędzić przejazdu przez dwa skrzyżowania. Przy kościele natomiast z ul. Łąkowej będzie wyjazd jedynie w prawo (t.zw. prawoskręt). Docelowo, by pojechać w stronę ul. Grunwaldzkiej czy Warszawskiej trzeba będzie objechać rondo przy stacji Orlen. Rondo ma być budowane w roku przyszłym ale rozważa się instalację ronda tymczasowego, by już teraz wykonać planowane rozwiązanie skrzyżowania przy kościele. Za budynkiem MGOK, wzdłuż stojących przy ul. Kisielickiej pawilónów budowana jest droga prowadząca w pobliże sklepu „Matis”, bez wyjazdu na ul. Warszawską. Na końcu tej „ślepej” uliczki znajdzie się mały plac do zawracania. Dotychczasowe dwa wyjazdy na ul. Warszawską zostaną, ze względów bezpieczeństwa, zlikwidowane. (c.d. na str.5)

## wieści z ratusza...

### Odnowiony kościół w Obrzynowie

13 listopada br. odbyła się uroczystość odbioru wyremontowanego kościoła w Obrzynowie. Inwestycja była realizowana od lipca do 16 października br. a jej koszt wyniósł ponad 260 000 zł.

Remont był współfinansowany ze środków Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego, Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków, Miasta i Gminy Prabuty oraz wkładu własnego mieszkańców Obrzynowa.



Odnowiony kościół



Wśród zaproszonych gości Wicemarszałek Pomorski Leszek Czarnobaj, Ordynariusz Diecezji Elbląskiej Ks. Biskup Jan Styryna i Burmistrz Prabut Bogdan Pawłowski.



Wierni obrzynowskiej Parafii, którzy również wnieśli wkład w dzieło odnowy swego kościoła.

### Wygodniej na Grażymowo

Miłośnicy letniego, „kameralnego” wypoczynku znają „dziką” plażę nad jeziorem Grażymowskim. Rzadko dotąd uczęszczana z racji kłopotliwego dojazdu może się już w przyszłym sezonie zaludnić. 2 listopada br. odbył się odbiór wyremontowanej drogi śródpolnej Prabuty – Grażymowo. Remont 2,5 kilometrowego odcinka drogi wykonano w październiku i jego koszt wyniósł prawie 130 000 zł. Inwestycja została zrealizowana dzięki środkom z budżetu Miasta i Gminy Prabuty oraz środkom wojewody z funduszu Ochrony Gruntów Rolnych.



### Tematu ronda ciąg dalszy



Trwające w obrębie ul. Łąkowej prace wskazują, że przebudowa skrzyżowania przy stacji Orlen jest przesądzona. 27 października br. burmistrz spotkał z Wicemarszałkiem Województwa Pomorskiego Mieczysławem Strukiem. Rozmowy dotyczyły szczegółów budowy ronda w Prabutach oraz planów przyszłych inwestycji, między innymi modernizacji ulicy Kisielickiej.

W przyszłym roku planowane jest złożenie wniosku o dofinansowanie remontu ulicy Kisielickiej ze środków Narodowego Programu Przebudowy Dróg Lokalnych i remont ulicy Kisielickiej byłby rozwinięciem koncepcji modernizacji dróg w tym rejonie miasta.

## wieści z ratusza...

### Odnowiony Kościółek Polski

W dniu 13 listopada 2009 roku odbył się odbiór prac remontowych Kościółka Polskiego. W odbiorze uczestniczyli przedstawiciele wykonawcy, nadzór archeologiczny, nadzór konserwatorski i przedstawiciele prabuckiego samorządu.

Zakres robót obejmował remont pokrycia dachu kościoła i zakrystii, wykonanie odwodnienia terenu wokół kościoła, wymianę podłogi w zakrystii, naprawę tynków w kaplicy i zakrystii, wzmocnienie muru i przemurowanie sterczyn oraz inne prace zalecane przez konserwatora.

Zrealizowana inwestycja jest elementem projektu pn.: „Podniesienie atrakcyjności turystycznej Szlaku Zamków Gotyckich na Powiślu” dofinansowanego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego dla Województwa Pomorskiego na lata 2007 – 2013, w ramach działania 6.1. Koszt inwestycji wyniósł ok 362 000 zł.



Przypominamy, że kaplicę zamkową biskupów pomorzańskich wybudował w latach 1378-1402 ówczesny biskup Jan I Mnich. Obiekt znajdował się poza obrębem murów miejskich. W XVI wieku kościół przebudowano a po sekularyzacji Prus służył polskim ewangelikom, stąd jego potoczna nazwa. Pod koniec lat 70-tych ubiegłego wieku w kościele utworzono Izbę Pamiątek, która w ostatnich latach została reaktywowana i uporządkowana.

Oprócz remontu Kościoła Polskiego wspomniany projekt, w którym uczestniczy siedmiu partnerów z powiatów: kwidzyńskiego, sztumskiego i malborskiego

w ramach naszego w nim uczestnictwa zakłada również poprawę stanu oraz oznakowanie ścieżki rowerowej prowadzącej od jeziora Sowica do Cieszymowa (szlakiem dawnej trasy kolejowej). Realizację tego elementu projektu zaplanowano na II kwartał przyszłego roku.



Podpisanie umowy na oba nasze przedsięwzięcia w ramach partnerskiego projektu.

### Dwa ważne projekty - spotkanie z Marszałkiem

6 listopada br. Burmistrz Bogdan Pawłowski spotkał się z Wicemarszałkiem Województwa Pomorskiego Leszkiem Czarnobajem. Podczas spotkania rozmawiano o zasadach dofinansowania przez Zarząd Województwa Pomorskiego projektów unijnych w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego działanie 9.3 – Infrastruktura oświatowa i sportowa. Na działanie to w subregionie nadwiślańskim przeznaczono 4 mln euro.

Do konkursu zgłoszonych zostało 28 projektów, w tym 2 z gminy Prabuty: „Budowa hali sportowej z zapleczem i niezbędna infrastrukturą przy Zespole Szkół w Trumiejkach” – wartość projektu 2 139 000 zł oraz „Przebudowa i remont pomieszczeń na bibliotekę miejsko-gminną w Prabutach wraz z wyposażeniem” – wartość projektu 923 000 zł.



## wieści z prabuckiej oświaty...

### Nagrody dla nauczycieli

W dniu 19 października odbyła się uroczystość związana z Dniem Edukacji Narodowej. W uroczystości wzięli udział przedstawiciele samorządu lokalnego: burmistrz Bogdan Pawłowski, sekretarz Jędrzej Krasieński oraz Przewodniczący Rady Miejskiej Henryk Fedoruk, dyrektorzy i nauczyciele szkół z gminy Prabuty oraz przedstawiciele związków zawodowych.

W trakcie uroczystości burmistrz wręczył nagrody pracownikom placówek oświatowych. Nagrody otrzymali dyrektorzy i nauczyciele, którzy szczególnie wyróżniali się kreatywnością, doskonałą organizacją i dużym zaangażowaniem w swoją pracę, wysoką skutecznością w pracy dydaktyczno-wychowawczej oraz sumiennością i rzetelnością. Oto lista nagrodzonych osób:

**Beata Kasprzak** – wychowawca grupy przedszkolnej z Przedszkola Niepublicznego Bratek w Prabutach, **Ewa Taraszkiewicz** – nauczyciel Zespołu Szkół w Trumiejkach, **Marcin Kłosiński** – nauczyciel Zespołu Szkół w Rodowie, **Agnieszka Suwińska** – nauczyciel Szkoły Podstawowej w Obrzynowie, **Magdalena Gabriel** – nauczyciel Szkoły Podstawowej nr 2 w Prabutach, **Genowefa Kowalska** – nauczyciel Szkoły Podstawowej nr 2 w Prabutach, **Bożena Dołęgowska** – nauczyciel Gimnazjum w Prabutach, **Anna Puścion** – nauczyciel Gimnazjum w Prabutach, **Małgorzata Dudajek** – dyrektor Szkoły Podstawowej nr 2 w Prabutach, **Kazimierz Kowalczyk** – dyrektor Zespołu Szkół w Trumiejkach, **Bożena Niewulis** – dyrektor Zespołu Szkół w Rodowie.



### Kwiaty dla odznaczonego dyrektora



Podczas sesji Rady Miejskiej w Prabutach w dniu 28 października zasłużonemu dla naszej oświaty dyrektorowi Zespołu Szkół w Trumiejkach Kazimierzowi Kowalczykowi złożono gratulacje z okazji nadania mu Medalu Edukacji Narodowej.

### Nauczyciele wzbogacą i podwyższą kwalifikacje

28 października odbyło się spotkanie z panią Katarzyną Berka dyrektorem Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Bydgoszczy. W trakcie spotkania dyrektor oraz burmistrz podpisali porozumienie w sprawie realizacji projektu pod tytułem „Wykwalifikowany nauczyciel przyszłością dla oświaty” na zadanie oświatowe z Regionalnego Programu Operacyjnego, działania 9.4 - wysoko wykwalifikowane kadry systemu oświaty.

Projekt dotyczy nauczycieli z gminy Prabuty i składa się z następujących modułów, które będą realizowane w przypadku otrzymania dofinansowania: pedagogizacja rodziców, terapia pedagogiczna dla nauczycieli, radzenie sobie ze stresem w szkole, praca z uczniem zdolnym, praca z uczniem trudnym oraz innych kursów doskonalących i studiów podyplomowych.





## wieści z ratusza...

**Łąkową inaczej?**

(dokończenie ze str 1.)

Zwiększy się znacznie liczba miejsc parkingowych w tym rejonie. Duży parking przy MGOPS już jest dostępny dla zmotoryzowanych.



Tuż za obiektem MGOK powstanie kilka miejsc do parkowania, na razie to jeszcze krajobraz księżycowy...



Wspomniana droga zastąpi „dziki” do tej pory przejazd, którym dowożono towar do sklepów. „Kultowy”, socrealistyczny „chłopiek” zniknie z prabuckiego krajobrazu, mała fontanna będzie zdobiła skwer w tym samym miejscu, gdzie była uprzednio. Część instalacji dawnego ogródka jordanowskiego pozostanie na skwerze w sąsiedztwie sklepów i pawilonów. Będzie ładnie i funkcjonalnie... (MS)

**Listopadowe Święto**

Delegacje złożyły wiązanki kwiatów przy Pomniku Pamięci.



Przemarsz do Konkatedry



Koncert okolicznościowy po Mszy za Ojczyznę



Uroczystość na cmentarzu

## Grypa – bać się czy nie bać?

Media codziennie donoszą o wzroście zachorowań na grypę. Nowa jej odmiana o nazwie A/N1H1, dotąd dla nas egzotyczna, staje się powoli codziennością. Najnowsze badania wykazują, że nieco ponad połowa zachorowań w Polsce wywołana jest tą właśnie mutacją wirusa. Odmiana wirusa A/H1N1 pojawiła się w kwietniu. Jest to nowy szczep - mieszanka świńskich, ludzkich i ptasich wirusów. Objawy nowej grypy są podobne do tych towarzyszących sezonowej. Występuje gorączka, osłabienie, brak apetytu, kaszel, a u niektórych osób także katar, ból gardła, nudności, wymioty i biegunka. Jednak w większości przypadków choroba przebiega łagodnie. Kilka przypadków zgonów, o których informują media, powiązanych jest z powikłaniami, wywołanymi innymi chorobami. W przeszłości znana nam „stara” grypa również w niektórych przypadkach mogła doprowadzić do śmierci.

Zdaniem prof. Andrzeja Zielińskiego, krajowego konsultanta epidemiologicznego, w ostatnim tygodniu (do 15.11.09) w Polsce na grypę zapadło 20 tys. osób, z czego ponad połowę zaatakował wirus A/N1H1. To jednak dopiero początek. Zwykle w listopadzie ludzie zapadają na zwykłe przeziębienia, wzrost zachorowań na grypę następuje na przełomie lutego i marca, gdy nadchodzi wiosna a wraz z nią uspięne przez mróz zarazki.

W USA i niektórych krajach Europy trwa masowa akcja szczepień. W amerykańskich hipermarketach pojawiły się dozowniki do mycia rąk, bowiem, zdaniem amerykańskich epidemiologów, wirus przedostaje się do organizmu głównie przez ręce a więc i przez uchwyty wózków. Tu zatem praktyczna rada i dla nas – po zakupach w Biedronce czy Polu myjmy czym prędzej ręce. A co ze szczepieniami?

Koncerny farmaceutyczne zaczęły pośpieszną produkcję szczepionek, nie zawsze kończąc wszystkie badania kliniczne, określające skuteczność terapii i jej skutki uboczne. Stąd też opory z jej stosowaniem, tak jak we Francji, gdzie niektórzy pracownicy służb medycznych, będący w kategorii podwyższonego ryzyka odmawiają poddania się szczepieniom. Niemcy natomiast przestrzegają przed zakupami przeciwgrypowych preparatów przez Internet, gdzie często oferowane są leki podrobione lub nie sprawdzone. Polskie Ministerstwo Zdrowia aktualnie negocjuje zakup szczepionki z 5 firmami, z których dwie, europejskie zakończyły wszelkie niezbędne badania kliniczne. W umowie na zakup szczepionek znajdzie się zapis, że producent bierze odpowiedzialność za skutki podania leku. Szczepionki pojawią się najpóźniej w styczniu i jeśli trafią do aptek (co nie jest pewne, na razie jedynym krajem UE, gdzie szczepionka dostępna jest w aptekach są Węgry), cena jednej dawki ma oscylować w granicach 6 euro, czyli niecałych 25 zł. Jak poinformował premier Donald Tusk, zapas leku przeciwgrypowego „Tamiflu” w polskich aptekach starczy dla 2 mln osób. Należy jednak pamiętać, że preparat ten pomaga zwalczać objawy grypy, nie atakuje natomiast samego wirusa.

Według szacunków Ministerstwa Zdrowia dla zaszczepienia osób z grupy podwyższonego ryzyka potrzeba 3,7 mln dawek szczepionki. W grupie tej znajdują się m.in. osoby z astmą i niewydolnością oddechową – krążeniową (ok. 1 mln osób) oraz służby państwowe, lekarze, pielęgniarki, policjanci, strażnicy graniczni (ponad 1,5 mln osób).

Od początku listopada w sąsiedniej Ukrainie na grypę zapadło ponad milion osób, z czego 300 zmarło. Z pewnością lekceważyć zagrożenia nie można. Tak więc ubierajmy się ciepło, unikajmy miejsc publicznych, o ile to możliwe, myjmy często ręce i czekajmy na pojawienie się skutecznej i, co najważniejsze, bezpiecznej szczepionki. **MS**

## Niedoceniana dieta

Lecząc się z przeziębienia czy grypy sięgamy zazwyczaj po tabletki lub zastrzyki, zapominając o tym, że w procesie zapobiegania i leczenia niezmiernie ważnym czynnikiem jest dieta. Nawet lekarze rodzinni rzadko zwracają na to uwagę pacjentom. Ale czy w dobie notorycznego sięgania po tabletki warto jeszcze dodatkowo obciążać nasze organy wewnętrzne sztucznymi suplementami? Może jednak dobrze jest wypróbować, a raczej wykorzystać to, co natura nam dała i wzmocnić swoją odporność dzięki odpowiedniej diecie, która nie przyniesie nam szkody, a tylko same korzyści. Nasz organizm nękanym infekcją jest w gorszej niż zazwyczaj formie i potrzebuje naszego wsparcia także od strony dostarczanych mu składników odżywczych i witamin, by się regenerować. Taką możliwość uzyska, jeśli codziennie będziemy spożywać posiłki lekkostrawne bogate w budulec, jakim jest białko. A najlepszym ich źródłem będą dla nas ryby, wywary warzywno - mięsne i białe mięso.

W zapobieganiu infekcjom nieoceniona jest witamina C. Spożywanie kwasu askorbinowego zalecane jest nie tylko w trakcie kuracji ale przez cały czas. Nie musimy przy tym znów sięgać po tabletki, bogatym źródłem witaminy C są owoce cytrusowe (pomarańcze, grejpfruty, a zwłaszcza kiwi), warzywa zielonolistne (nać selera, pietruszki), porzeczki, truskawki. Warto też zadbać, aby w naszej codziennej diecie znajdowały się między innymi takie pozycje, jak kielki pszenicy, awokado, orzechy włoskie, olej słonecznikowy, pomidory, marchew, dynia i warzywa zielonolistne. Są one źródłem biopierwiastków: cynku, selenu, witaminy E i beta-karotenu.

Pomijany często, ze względu na charakterystyczny zapach, sojusznikiem w zapobieganiu i walce z infekcją jest czosnek. Ten znany od wieków naturalny antybiotyk, jak wykazują najnowsze badania ma również działanie antynowotworowe. Oprócz wielu witamin zawiera również aminokwasy i enzymy.

W czasie choroby niezmiernie istotne jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej dawki płynów. Poradniki zalecają spożywanie takiej ilości płynów, by oddawany mocz miał prawie przezroczysty kolor. Istotne jest przy tym, by napoje zawierały jak najmniej kofeiny, należy więc ograniczyć picie kawy czy herbaty. *(dokończenie obok)*

## z rynku pracy...

### Za starzy? To mit...

## Praca w każdym wieku

Jednym z najbardziej stresogennych czynników w naszym życiu codziennym jest groźba utraty pracy. Problem ten szczególnie dotyka ludzi po 40 roku życia, zwłaszcza tych, którzy mają niskie kwalifikacje zawodowe (lub wąską specjalizację), bądź nie mają ich wcale. Powszechne jest przeświadczenie, poparte często, niestety, opiniami pracodawców, że człowiek w tej grupie wiekowej nie może być pracownikiem wydajnym, kreatywnym, jednym słowem pożytecznym dla firmy czy instytucji. Problem wykluczenia zawodowego tej kategorii wiekowej, szczególnie dotkliwy w czasach kryzysu i wzrostu bezrobocia stał się przedmiotem interwencyjnych działań, nazwijmy to, animatorów rynku pracy. Przy wsparciu funduszy unijnych powstało szereg programów wspierających aktywizację zawodową osób, które debiut zawodowy mają dawno poza sobą. Chcę przedstawić zainteresowanym dwa z nich, zaplanowane i częściowo już realizowane przez kwidzińskie Stowarzyszenie „Nasza Europa”. Oba programy stanowią bardzo atrakcyjną propozycję, zarówno ze względu na podstawowy cel: uzyskanie lub uzupełnienie kwalifikacji, jak również na ofertę tym celom towarzyszącą, wspierającą szkolenia, i, co szalenie istotne, ułatwiającą znalezienie pracy a nawet wręcz ją oferującą. Bardzo starannie przygotowana oferta programowa Stowarzyszenia poprzedzona została wnikliwym badaniem lokalnego rynku pracy i ukierunkowana pod kątem realnych możliwości zatrudnienia.

Pierwszy z programów nosi nazwę „LEPSZA PRZYSZŁOŚĆ” i adresowany jest dla osób bezrobotnych po 45-tym roku życia, zamieszkujących gminy powiatu kwidzińskiego (w tym Prabuty). Program obejmuje grupę 60 osób, z czego 20 osób może uczestniczyć w Indywidualnym Planie Działania przy wsparciu psychologa i doradcy zawodowego. Proponowane profile szkolenia do wyboru w tym programie to: kosmetyczka, szwaczka, fryzjer, opiekunka do dzieci i dorosłych, elektryk, telemarketer z obsługą komputera, pracownik remontowo-budowlany, spawacz, kucharz, magazynier-wózkarz, pomoc domowa, kierowca kategorii C i C+E, stylistka paznokci. Pozostałe szkolenia, obejmujące łącznie grupę 40 osób oferują kwalifikacje kopcza-ładowacza, opiekunki, agenta ochrony oraz handlowca-sprzedawcy z prawem jazdy kat. B. Oferta Stowarzyszenia „Nasza Europa” obejmuje również bezpłatne badania lekarskie, szkolenie BHP, wyżywienie podczas sesji zajęć i inne udogodnienia, wspomagające uzyskiwane kwalifikacje.

Drugi program pod hasłem „WSPARCIE PROCESÓW ADAPTACYJNYCH I MODERNIZACYJNYCH W POWIECIE KWIDZYŃSKIM” adresowany jest dla osób po 50-tym roku życia, aktualnie zatrudnionych, zamierzających nabyć lub zmienić swoje kwalifikacje zawodowe oraz dla osób odchodzących z rolnictwa.

Kryterium wieku w każdym przypadku jest bezwzględne, podobnie jak kryterium wykształcenia (program

nie dotyczy osób z wykształceniem wyższym). W procesie szkolenia teoretycznego i praktycznego można uzyskać kwalifikacje: kierowcy kat. B, kierowcy kat. C, kierowcy kat. C+E, brukarza-chodnikarza, koparko-ładowacza, operatora wózków widłowych, konserwatora powierzchni płaskich (po prostu sprzątacza), konserwatora administracyjnego z uprawnieniami SEP (elektryczne), konserwatora zieleni, pracownika remontowo-budowlanego, agenta ochrony. I w tym przypadku uczestnikom szkoleń oferuje się szereg dodatkowych udogodnień, jak choćby ciepłe posiłki, przekąski, napoje, zajęcia z kosmetyczką, psychologiem, badania lekarskie itp. Program ten przewidywany jest dla 100 osobowej grupy.

Jak pisze w specjalnym wydawnictwie, promującym ofertę Koordynator Projektu Roman Szalapski; „...skorzystajcie z nadarzającej się okazji. Nie zmarnujcie szansy, która już nigdy może nie nadejść. Przyjdźcie do Naszej Europy, my Wam pomożemy”

Dla zainteresowanych szczegółami ofert, które ze zrozumiałych względów zostały w naszym artykule pominięte podajemy kontakt ze Stowarzyszeniem: Biuro Projektu ul. Mieszka I-go 8a Kwidzyn, tel. 55-261 77 43 w godz. 10-14. Więcej o projekcie przeczytać można we wspomnianym numerze bezpłatnej gazety „ETAT”, dostępnej w UMiG oraz w MGOK. O zakwalifikowaniu się do poszczególnych profili kształcenia decyduje kolejność zgłoszeń.

M.Szulc

## Niedoceniana dieta

*(dokończenie ze str. 6)*

W ich miejsce stosujemy soki owocowe, herbatki ziołowe czy nawet zwykłą przegotowaną wodę. Jeśli sięgamy po ziołowe herbatki, wskazane są te z echinacei, macierzanki, rumianku, szalwii lekarskiej, babki lancetowatej i czarnego bzu. Zarówno do nich, jak i do wody dobrze jest dodać łyżeczkę miodu.

Zapomnianą dziś metodą walki z infekcją są inhalacje. Udrożniają one nasze drogi oddechowe, ułatwiają oddychanie i koją występujący często ból gardła. Do tego zabiegu doskonale nadają się zioła, między innymi rumianek. Doskonale będzie też eukaliptus, sosna, tymianek lub rozmaryn. Inhalacje stosuje się 2-3 razy dziennie, trzymając przez 10 minut głowę, przykrytą ręcznikiem nad parującym naczyniem. Należy pamiętać, by po zabiegu nie poddawać się przeciągom i chłodnemu powietrzu a szyję i głowę owinać czymś ciepłym. Z moich doświadczeń mogę zalecić płukanie gardła rozpuszczoną w szklance wody łyżeczką soli i sody. Jest to równie skuteczne jak sól emska.

Na koniec rada: odsuńmy od siebie wszechobecny dziś stres! A przynajmniej ograniczmy go do minimum, wykorzystując właściwie czas przeznaczony na wypoczynek. Nerwowy tryb życia nie sprzyja farmakologicznej czy naturalnej terapii. Zatem - nerwy w konserwy i luzik, luzik, drodzy Państwo...

Marek Szulc

## działo się...

**Pół wieku wspólnego życia**

Upływający niebawem rok dla niektórych mieszkańców Prabut był rokiem szczególnym. Kilkanaście par obchodziło 50-lecie pożycia małżeńskiego i każdy przyzna, że jest to kawał historii nie tylko ich rodzin ale również naszego miasta, w którym Jubilaci spędzili młode lata i któremu ofiarowali swoją zawodową i często publiczną aktywność. Na zaproszenie Burmistrza Miasta i Gminy Prabuty Bogdana Pawłowskiewgo oraz Kierownika Urzędu Stanu Cywilnego w Prabutach Joanny Zawieracz pary Jubilatów przybyły do sali MGOK, gdzie symbolicznie odnowiły swoje ślubowanie i otrzymały Medale Za Długoletnie Pożycie Małżeńskie, nadane przez Prezydenta RP. Spotkanie miało bardzo uroczysty charakter a dzięki staraniom PP. Sztylak równie piękną oprawę. W spotkaniu uczestniczyły licznie rodziny Jubilatów.

Przedstawiamy Państwu tegorocznych „złotych” Jubilatów: Imelda i Andrzej Bruchajzerowie, Janina i Piotr Buszko, Krystyna i Marian Czeszejko, Józefa i Longin Grabka, Mieczysława i Kazimierz Graczyk, Genowefa i Roman Jura, Genowefa i Zdzisław Łazarczyk, Janina i Henryk Orzechowscy, Janina i Jan Pomarańscy, Marianna i Bronisław Pytlarczyk, Jadwiga i Dezyderiusz Stępień, Janina i Józef Walotka.

Pani Janina i Jerzy Pułka, obchodzący również „złote gody” przyjęli życzenia i medale w domu, gdzie odwiedził ich Burmistrz wraz z Panią Kierownik USC.



Życzymy Wam, drodzy Jubilaci wielu lat zdrowia i wszelkiej pomyślności.

MS

**Kasztanowa potrafi...**

Z prawdziwą przyjemnością odnotowaliśmy niecodzienną inicjatywę mieszkańców ulicy Kasztanowej, którzy z pełnym sukcesem zorganizowali i przeprowadzili swój środowiskowy festyn, dając przykład znakomitej sąsiedzkiej integracji. Obecni i byli mieszkańcy tej malowniczej ulicy przy nieocenionej, jak sami podkreślają, pomocy Pana Zbyszka (niech tak zostanie, bo „animator” nie pragnie rozgłosu) zorganizowali się wzorowo a do ich przedsięwzięcia dostroiła się również pogoda. W programie pikniku była konsumpcja, muzyka, zawody rekreacyjne dla dzieci i dorosłych, nawet okazjonalne baloniki i czapeczki. Na życzenie wdzięcznych uczestników spotkania mamy przyjemność i obowiązek serdecznie podziękować jego organizatorom. Zachęcamy inne środowiska do naśladownictwa.

ms





## trochu kultury, panie...

### Progressive pop po prabucku, czyli...

wywiad z liderem prabuckiej formacji AERO **Marcinem Kruszyńskim**

**MS:** Spotykamy się po koncercie Anty-Bit Fest (edition 1) w sali prabuckiego Domu Kultury - to podobno Twoja idea - proszę o kilka słów podsumowania.

**MK:** Właściwie zamysł koncertu rockowego wyszedł od chłopaków z zespołu „Old School Brothers” zapewne już znanego prabucianom z koncertów rockowych podczas plenerowego lata. Ja postawiłem całość organizacyjnie i dodałem ideę: dlaczego nie wyciągnąć młodych (i nie tylko) ludzi sprzed ekranów komputerów, objąć „naszej-kłasy” i często bezsensownego strumienia słów na Gadu-Gadu i tak z jednego koncertu powstała koncepcja Anty-Bit Fest, który mam nadzieję będzie imprezą cykliczną. Co do powodzenia to przyznaję - mieliśmy trochę pietra - niełatwo wyrwać młodzież od tych nieszczęsnych „liczydeł” - ale okazuje się zupełnie bezpodstawnie. Frekwencja zaskoczyła nas wszystkich - przewinęło się około 80 osób - jak na prezentowaną muzykę lekko niszową to bardzo dobry rezultat. Wszyscy bawili się świetnie. Zagrał suski zespół punk-rockowy „Sto Lat W Szopie”, wspomniane już i świetnie brzmiące „OSB” i moja formacja „AERO”.

**MS:** Właśnie o AERO chcę dziś porozmawiać ale najpierw przybliż, proszę, naszym Czytelnikom Twój zespół.

**MK:** Z przyjemnością, bo jak widzę jesteście o wiele, wiele bardziej znani poza Prabutami, pewnie ze względu na gatunek muzyczny jaki reprezentujemy. A więc powstaliśmy jesienią 2007. Z racji tego, że do połowy 2008 roku muzycy byli w ciągłych rozjazdach, nasze próby odbywały się bardzo nieregularnie, ale już wtedy udało się nam wypracować własne brzmienie - coś co my określamy przewrotnie „progressive pop” - mieszanka rocka, popu, psychodelii, elektro, metalu czy ambientu. W grudniu 2008 nagraliśmy własnym sumptem płytę zatytułowaną po prostu „Demo 2009”. I tutaj przy okazji wielkie podziękowania za wsparcie sprzętowe Tobie Marku oraz Jurkowi Perekudzie. W tej chwili skupiamy się mocno na koncertowym promowaniu naszej muzyki i tworzeniu nowych utworów a skład AERO wygląda następująco: Marcin Kruszyński - gitary, śpiew, Tomek Olszewski - instr. klawiszowe, Krzysiek Szczepański - bas i Krzysiek Demczyński - bębny.

**MS:** Właśnie co do koncertowania - pochwal się, bo docierają wieści, że już nawet Warszawa jest zainteresowana Waszą muzyką?

**MK:** Rzeczywiście - właśnie wróciliśmy z prestiżowego przeglądu w warszawskim klubie Remont - „Remont Fest 2009” - jesteśmy bardzo szczęśliwi, bo udało nam się pokonać w kwalifikacjach ponad trzydzieści zespołów z całej Polski i wejść do finałowej przeglądowej dziesiątki. Zostaliśmy też zaproszeni do udziału w Festiwalu „Waiting Phase One” w Gdyni - tak więc koncertowo jest całkiem nieźle. Ponadto nasza twórczość była ostatnio prezentowana na antenie Radiowej Trójki a to dla nas największa nobilitacja. Po cichu dodam, że trwają negocjacje na temat małej trasy

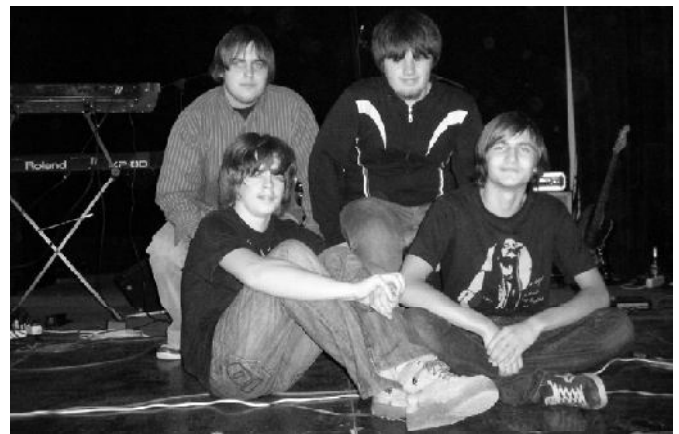
koncertowej z właścicielami warszawskiego klubu Stodoła, oraz na temat koncertu na żywo na antenie jednej z ważniejszych polskich rozgłośni radiowych, ale o tym na razie ciesz się. O szczegółach na pewno poinformujemy. Przy okazji bardzo dziękujemy naszemu managerowi Arkowi Kosińskiemu - to on odważył się za nas kawał roboty aby AERO mogło szerzej zaistnieć. Zapraszamy także Czytelników na naszą stronę: [www.myspace.com/aeropoland](http://www.myspace.com/aeropoland) - można tam posłuchać całej naszej płyty i napisać kilka słów na jej temat na naszym forum.

**MS:** W takim razie życzę sukcesów i trzymam kciuki za nasz prabucki „towar eksportowy”!

**MK:** Dziękuję!



Zespół AERO podczas koncertu w warszawskim klubie Remont.



„Old School Brothers” gra od roku i już z powodzeniem...



Suska grupa „Sto Lat w Szopie”

## działo się ...

### Wyjazdowa sesja uniwersytetu

Uczestnicy naszego Uniwersytetu III Wieku nie zwalniają tempa. Dzięki uprzejmości i zaangażowaniu PP. Mikołajków i Koła Łowieckiego „Szarak” słuchacze gościli w malowniczej leśniczówce „Goryń” w gminie Kisielice na wyjazdowym wykładzie i pikniku. Byli sygnaliści, pogadanki o przyrodzie, potrawy z dziczyzny, muzyka i tańce...



### Znów wypadek



Rozwiązanie problemu skrzyżowania ul. Kisielickiej z Warszawską i Jagielly staje się pilną koniecznością. 9 listopada w kolizji uczestniczyły trzy pojazdy. Mamy nadzieję, że to już ostatnie tego typu przykre wydarzenie...

### Tworzy się szopka

Jak może niektórzy z Państwa pamiętają, w sierpniu na skwerze „przy chłopku” (dziś to już przeszłość...) odbywał się mini-plener rzeźbiarski, zainspirowany przez burmistrza, który gdzieś w Polsce podejrział dużą szopkę bożonarodzeniową i zachęcił prabuckich twórców do podobnego przedsięwzięcia. Czwórka rzeźbiarzy przez ponad tydzień przerabiała potężne lipowe kłocę na tradycyjne postacie Maryi, Dzieciątka, Józefa i Pasterza. Prabucka szopka, po wykończeniu prac ma stanąć w Rynku w okresie świątecznym. W przyszłym roku natomiast rzeźbiarze wzbogacą ją o kolejne figury.



Marek Kossak i Piotr Jakubowski przy pracy



Piotr „dopieszcza” figury w pracowni MGOK

**SKLEP KOMPUTEROWY**

**EURO** PRABUTY UL. KRASZEWSKIEGO 2  
TEL. 55 278 39 54

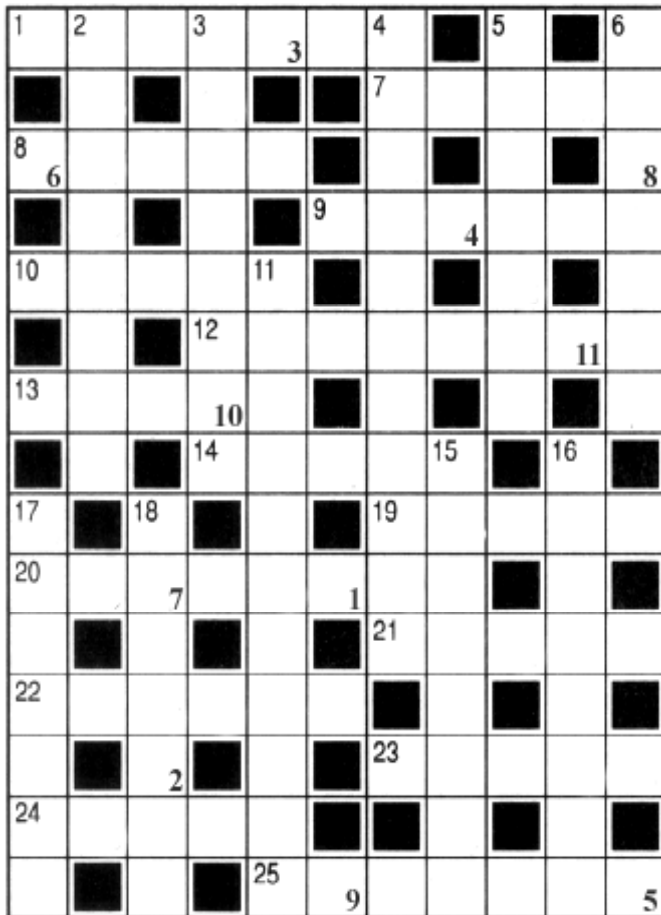
NOTEBOOKI KOMPUTERY  
MONITORY DRUKARKI  
TUSZE TONERY ROUTERY  
PROGRAMY ANTYVIRUSOWE  
GŁOŚNIKI GRY MP3 MP4  
CB RADIA ANTENY  
SERWIS NAPRAWA

KOMPUTERY  
JUŻ OD  
**790 zł**

**CZYNNE W GODZ. 9-17 SOBOTY 9-13**

## rozmaitości...

## Krzyżówka



**Poziomo:** 1. Rywal Cambridge w rankingu uczelni i w słynnych regatach, 7. Nocny koszmar albo zręczliwa żona, (oberwę...) 8. Zębami ziemię gryzie (na polu), 9. Orzeka w instancjach, 10. PKiN (wpisz w google, jakby co...) 12. Skapiradło, 13. Instrument 4 lub 6 strunowy (country music), 14. Zakłada suknię cienką dla kochasia, 19. W brydżu damą do asa, w życiu - ślepa uliczka, sytuacja bez wyjścia, 20. Arszenik, cjanek, 21. Morza i lądy na półce, 22. Słodka i tłusta, z sezamem, 24. Frywolna imprezka (mało powiedziane...), 25. 11 sierpnia daj jej kwiaty.

**Pionowo:** 2. Sezon przebierańców i balowiczów, 3. Zbiera kasę i potem ją rozdaje, zgodnie ze statutem, 4. Pała panieńskim rumieńcem u Wieszcza Adama, 5. Satystyczny albo anna!, 6. Wypisuje adres, 11. Patron prabuckiej ulicy z nowym asfaltem (kolonia), 15. Nieprofesjonalistka, 16. Ptak lub wojskowa jednostka taktyczna, 17. Do kontaktu lub do wrogiej organizacji, 18. Dachy zrywa, drzewa łamie.

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

Nagrody w postaci bonów do księgarni wartości 25 zł wylosowali: Teresa Ostrowska, Barbara Orkiszewska, Aneta Lenartowicz, Piotr Pilewski. Prosimy zgłosić się do redakcji w MGOK po odbiór nagród.

## Polska jesień i Orinoko...



Jesień, każdy mijający dzień zwiastuje zwolnienie tempa. Ulegam nadchodzącej jesieni. Mimo słonecznych dni zmniejszam obroty, poddaję się melancholi. Rozkoszuję się spokojem. Tak, biorę przykład z pór roku! One wyraźnie „mówią”.

Właśnie w takie popołudnie, refleksyjne popołudnie miałam szansę obejrzeć galerię fotografii. Zdjęcia, mimo małej ilości (kilka sztuk) zawierały wszystko, co może nam ofiarować życie. A bardziej wszystko, czego poszukujemy w życiu. Słowo wszystko w tym kontekście zawiera ludzkie emocje, pragnienia.

Na fotografiach podziwiałam fragment Wenezueli. Na jednej były pulchne twarze dzieci z Ameryki Południowej. Szkoda, że Wyspiański nie miał szans na ujęcie ich w swych portretach. W jego malarstwie Śpiący Jaś miał równie cudne pultyńki. Z pewnością owe buźki stanowiłyby dla niego wzór. Wśród trójki dzieci z ciekawością świata w oczach, siedział dorosły, biały mężczyzna. Jego obecność na tym zdjęciu uświadomiła mi, że bez względu na szybkość dojrzewania, szybkość w wyrastaniu z dzieciństwa, nigdy nie przestajemy być dziećmi. I właśnie dziecięcość w nas czyni naszą wyjątkowość! Z nas, dorosłych dzieci przebija nieokiełznany rodzaj spontaniczności. Tym większy i prawdziwy, ile w nas dziecka. Warto pielęgnować ten stan, nie próbując okiełznać szczerych odruchów. Wtedy czas omija drzwi duszy. Nadgryza może powierzchność, ale chart ducha nie poddaje się szybkiemu przemijaniu.

Kolejną i w sumie największą moją uwagę skupiło zdjęcie Orinoko, którą przemierzał wiosłując jakiś tubylec. Tło wskazywało zapowiedź końca dnia. Ostatnie fragmenty jego blasku odbijały się w wodzie. Zdjęcie prezentowało spokój, najszerzej pojmowany. Mojemu skupieniu przyglądał się pewnie mężczyzna, spojrzał na zdjęcie i dodał, że jest to jego ulubione. Spojrzałam na jego twarz, z jego oczu przebijał zjawiskowy wręcz spokój! Pewność jutra, radość z „tu i teraz”. Ku mojemu zdziwieniu dodał, że spokój jest jego największym pragnieniem, że tego mu najbardziej brakuje w rozpedzonym życiu, jakie wie dzie.

Długo analizowałam te słowa przypadkowego spotkania. Podróż, którą odbyłam podziwiając obrazy przypomniła mi mądre słowa: „Nie ma ciszy na szczytach gór, nie ma zgiełku na targowiskach miast, jedno i drugie jest w sercu człowieka”. Nie znam autora tych słów, wiem, że jest to mądrość wschodnia. Jeszcze bardziej uśmiecha mi się serce, bo część wschodnia jest w moich marzeniach celem podróży...

Magdalena Herman

## informacje

### ROZKŁAD JAZDY POCIĄGÓW STACJA PRABUTY – ODJAZDY

(aktualny ze str. internetowych)

CZĘSTOCHOWA, KATOWICE, WISŁA GŁĘBICE,  
ZAKOPANE **20.53c**

GDYNIA Gł./TCZEW **2.49, 9.02b, 9.55a, 14.16TLK,**  
21.19a

ŁAWA Gł. **1.21, 6.30a, 8.06a, 9.05a, 12.33TLK,**  
14.13d, 15.13a, 16.15a, 17.33a, 19.15a, **20.53c**

KIELCE **1.21, 12.33TLK**

KOŁOBRZEG, KOSZALIN **2.49, 14.16TLK,**

KRAKÓW **1.21, 12.33TLK, 20.53**

MALBORK **2.49, 5.15a, 6.46a, 9.02b, 9.55a, 12.39,**  
**14.16TLK,** 15.18d, 16.21a, 19.24a, 21.19a

OLSZTYN 8.06a, 15.13a

WARSZAWA/ DZIAŁDOWO **1.21, 12.33TLK,**  
**20.53c**

#### Legenda:

**Wytłuszczone - pociągi pociągów pociągów,**

**TLK** – Tanie Linie Kolejowe - obowiązuje dopłata

a - kursuje do 12 grudnia

b - codziennie oprócz 25 grudnia

c - codziennie oprócz 24 grudnia

d - kursuje do 11 grudnia od pon. do pt.

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

**Grodziec** 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 Sanato-  
rium) 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 zajeżdża na dworzec PKS Kwidzyn

(według strony internetowej PKS Kwidzyn)

### Feralny wywiad

Znają go w mieście i znają w gminie choć znacznie wypadł poza margines ale pozostał jeszcze, powiedzmy ciągle aktywny i wszechobecny

Przymrużmy oko, wywiad z nim zrobie „Jak pan się czuje w obecnej dobie, gdy coraz trudniej istnieć na forum, jak to się dzieje z bocznego toru?”

„Z jakiego toru, ja wciąż tu jestem!? I zawsze wytknę władzy, co zechcę, na każdy temat, panie, panowie dobitnie, głośno, co wiem, to powiem

Mam doświadczenie, bom już zasiadał we wszystkich związkach, we wszelkich radach, te procedury, ja wszystko znam to, nikt mnie nie zagnie, nie ma to tamto...

Choć mniej już związków, kółek i spółek, ja sobie zawsze znajdę przyczółek i nie popuszczę, powiem dobitnie: ja nie pozwolę sobie nie istnieć!!!

A pan mi co tu z tym bocznym torem...?! Bo z redaktorem, czy z dyrektorem jak będzie trzeba też się pojedzie... Pisz pan swe bzdety i cicho siedzieć!”

No i mam wywiad, na co mi było... zderzać się dzisiaj z tą chłopską siłą... i na dodatek całkiem nie w porę tak prosto z mostu - z tym „bocznym torem”...

Zbieram kartony, robię remanent, bo ani chybi tu nie zostaną, gdy on publicznie dobitnie powie, że nic w tej pracy nie robi człowiek...

Tli się nadzieja...niewielka wprawdzie że znów nawtyka władzy i radzie i nadal będę tu dyrektorem bo mnie nie zwolnią, tak przez przekorę...

Marek Szulc

*P.S. Wszelkie podobieństwo do znanych nam faktów i osób jest niewykluczone aczkolwiek podobne przy-  
padki lokalnej opozycyjnej aktywności nie są odosob-  
nione i nie dotyczą jedynie naszej gminy...*

Wydawca: MGOK 82-550 Prabuty ul. Łąkowa 22 tel. (055) 2782319, Redaktor Marek Szulc; e-mail: [kulturaprabuty@op.pl](mailto:kulturaprabuty@op.pl). Druk: Drukarnia „W&P” Malbork ul. Akacyjowa 29 tel. (055) 2722585. Za treść ogłoszeń i reklam redakcja nie ponosi odpowiedzialności. Redakcja zastrzega sobie prawo skracania i opracowania materiałów nie zamówionych.