

Miasto Płońsk



GAZETA

ISSN 2450-8942

Płońska

BIULETYN INFORMACYJNY URZĘDU MIEJSKIEGO W PŁOŃSKU

MAJ/CZERWIEC NR 02/2021 R.



Rynek

STR. 9



Obwodnica zachodnia

STR. 6

Płońsk w budowie



Kamienica przy ulicy
Warszawskiej 2

STR. 8



Mój rynek (mały targ)

STR. 7

Poznajmy się lepiej
– Przedsiębiorstwo **PGK**
Gospodarki Komunalnej

Płońska spółka należy do najbardziej
innowacyjnych w kraju!

STR. 4

Wiosna, ach to ty...!

Tulipanowe
rabaty
i „drugie życie
drzew”.



STR. 3



Zachęcamy do polubienia i obserwowania profilu naszego miasta na portalu społecznościowym Facebook

← [Urząd Miejski Płońsk](#) i [Zatrzymaj się w Płońsku](#) oraz do śledzenia strony internetowej www.plonsk.pl →



Dzwoni rachmistrz?

Sprawdź jego tożsamość i się spis!

Osoby, które nie wypełniły jeszcze obowiązku udziału w Narodowym Spisie Powszechnym Ludności i Mieszkań 2021 (NSP 2021), powinny spodziewać się telefonu od rachmistrza. Jego tożsamość będzie można sprawdzić na kilka sposobów.

W kwietniu, pierwszym miesiącu NSP 2021, funkcjonowały tylko dwie metody spisowe: samospis internetowy oraz spis przez telefon za pośrednictwem infolinii dostępnej pod numerem **22 279 99 99**. Od 13 maja akcję spisową wzmocnią rachmistrzowie telefoniczni – będą się oni kontaktować z osobami, które jeszcze nie wypełniły formularza spisowego.

Ze względu na sytuację epidemiczną wstrzymano do odwołania pracę rachmistrzów w terenie. Nie będą oni odwiedzać mieszkań i prowadzić spisu w formie bezpośredniej rozmowy.

Od czego rozpocznie się rozmowa?

Każdy respondent, do którego zadzwoni rachmistrz spisowy, zobaczy na ekranie swojego telefonu numer 22 828 88 88. Jest to gwarancja dla respondenta, że dzwoni do niego rachmistrz spisowy, a nie osoba podszywająca się pod niego.

Rachmistrz rozpocznie rozmowę od przedstawienia się oraz podania instytucji, z której dzwoni. Na życzenie respondenta rachmistrz poda numer identyfikatora służbowego.

Jak sprawdzić, czy to prawdziwy rachmistrz?

W czasie rozmowy rachmistrz ma obowiązek poinformować o dostępnych metodach weryfikacji swojej tożsamości.

Można to zrobić na stronie internetowej:

<https://rachmistrz.stat.gov.pl/formularz/>
lub
poprzez infolinię spisową **22 279 99 99**.

Dodatkowo każdy z nas może zapytać rachmistrza o jedną z pięciu ostatnich cyfr swojego numeru PESEL. Rachmistrz zna nasz nr PESEL i powinien wskazać prawidłową odpowiedź, wtedy można uznać go za prawidłowo uwierzytelnionego.

O co będzie pytać rachmistrza?

W czasie spisu rachmistrz będzie odczytywać po kolei pytania formularza spisowego. Ich treść jest dostępna na stronie <https://spis.gov.pl/lista-pytan-w-nsp-2021/>.

W żadnym razie nie może on wychodzić poza ten zakres i pytać np. o majątek, oszczędności, numer konta, posiadane nieruchomości, sposób spędzania wolnego czasu, czy planowane wyjazdy i ich terminy.

Warto też pamiętać, że w przypadku części pytań spisowych dostępna jest opcja „Nie chcę odpowiadać na to pytanie”. Pojawia się ona w częściach formularza dotyczących niepełnosprawności, wyznania religijnego oraz związków niesformalizowanych.

Czy można odmówić rachmistrzowi?

W momencie nawiązania z nami kontaktu przez rachmistrza nie mamy już możliwości odmówić udziału w spisie, dlatego namawiamy do spisania się

z własnej inicjatywy przez Internet lub infolinię spisową (**22 279 99 99**). Jeśli zechcemy sprawdzić tożsamość rachmistrza można się wyjątkowo rozłączyć, ale wcześniej powinniśmy wskazać inny, możliwie szybki termin rozmowy.

Co zrobić, gdy dzwonił oszust?

Jeśli w trakcie rozmowy pytania będą wykraczać poza zakres spisu i nabierzemy podejrzeń, że dzwoniąca do nas osoba może podszywać się pod rachmistrza, należy się rozłączyć i powiadomić o tym fakcie konsultanta na infolinii spisowej lub skontaktować się z Gminnym Biurem Spisowym. Można też zawiadomić policję – na taką okoliczność warto zanotować numer telefonu, z którego do nas dzwonił (jeśli nie był zastrzeżony).

Podobnie należy postąpić, jeśli sprawdzony przez nas rachmistrz okazał się oszustem.

Trwają też inne badania statystyczne

Zanim jednak uznamy, że mamy do czynienia z oszustem, warto pamiętać, że równoległe ze spisem prowadzone są inne cykliczne badania ankietowe statystyki publicznej. Nie należy się więc dziwić, jeśli po wypełnieniu obowiązku spisowego NSP 2021 zadzwoni do nas ankieter urzędu statystycznego z prośbą o udział w jakimś badaniu. Warto wesprzeć działania statystyki publicznej i zgodzić się na to – wyniki badań statystycznych służą przecież całemu społeczeństwu.

Podobnie jak w NSP 2021, w przypadku badań ankietowych też mamy prawo zweryfikować tożsamość dzwoniącej do nas osoby. W tym celu należy skontaktować się telefonicznie lub e-mailowo z Urzędem Statystycznym w Warszawie.

Mieszkańcy województwa mazowieckiego znajdą wszystkie niezbędne informacje o terminach i zakresie poszczególnych badań na stronie internetowej: <https://warszawa.stat.gov.pl/badania-ankietowe/>

Ze względu na sytuację epidemiczną badania ankietowe do odwołania są realizowane przez pracowników statystyki publicznej wyłącznie telefonicznie.

Sprawdź tożsamość rachmistrza spisowego!

! RACHMISTRZ BĘDZIE DZWONIĆ
Z NUMERU TELEFONU **22 828 88 88**

Możesz sprawdzić jego dane:

- ➔ na stronie internetowej rachmistrz.stat.gov.pl/formularz
- ➔ dzwoniąc na Infolinię spisową **22 279 99 99**



🇵🇱 Liczymy się
DLA POLSKI!

GUS | NSP 2021

Wiosna, ach to ty...!

Tulipanowe rabaty i „drugie życie drzew” w płońskich parkach.

Wszystko ma swój kres... Ale koniec może stać się początkiem czegoś zupełnie nowego. Pień drzewa topoli czarnej, ułożony wzdłuż rzeki Płonki przy nowo wybudowanej obwodnicy centrum miasta i pień jarzębu szwedzkiego w parku Wolności staną się domem dla dziesiątków gatunków grzybów, skorupiaków i owadów, a także dostarczy substancji odżywczych innym roślinom. Rozpoczęty przez grzyby proces będzie mógł obserwować każdy spacerowicz. A tak prezentują się tulipanowe rabaty w płońskich parkach.



Poznajmy się

Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej w Płońsku



Płońska spółka należy do najbardziej innowacyjnych w kraju!

Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej to spółka miejska świadcząca usługi z zakresu poboru wody, jej uzdatnienia i dostarczenia mieszkańcom, odbioru i oczyszczania ścieków, a także odbioru i segregacji odpadów.

Historia firmy sięga końca lat 50., kiedy do życia powołane zostało Wielobranżowe Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej. Zasięg terytorialny prowadzonej działalności ograniczał się wtedy przede wszystkim do terenu miasta i gminy Płońsk.

Obecny status prawny przedsiębiorstwo uzyskało 1 lipca 1997 r. Wówczas na podstawie ustawy o gospodarce komunalnej Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej przekształcone zostało z przedsiębiorstwa państwowego w spółkę prawa handlowego z ograniczoną odpowiedzialnością. W konsekwencji zmianie uległa również nazwa Przedsiębiorstwa na Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej w Płońsku Sp. z o.o., która obowiązuje do dziś. Jedynym udziałowcem powstałej spółki jest Miasto Płońsk, posiadając 100% jej udziałów.

PGK jest właścicielem nowoczesnych obiektów: sortowni odpadów zmieszanych i selektywnie zebranych w Poświętnem (technologia firmy SUTCO) i kompostowni do przetwarzania frakcji biodegradowalnej pochodzącej z sortowania odpadów zmieszanych oraz do kompostowania odpadów zielonych i bioodpadów w Poświętnem (technologia firmy BIODEGMA).



sortownia



sortownia



składowisko

W 2011 roku podjęto prace nad kompleksową przebudową stacji uzdatniania wody, które prowadzono etapami, co pozwoliło zachować ciągłość dostaw wody do miasta. Przebudowa stacji została wsparta finansowo przez WFOŚiGW. Stacja została uroczystie otwarta 20 czerwca 2013 r. Dzięki zastosowanej technologii stopień uzdatnienia wody jest kilkakrotnie wyższy od wymagań stawianych wodzie przeznaczonej do spożycia przez ludzi.

6 lat temu na terenie oczyszczalni ścieków w Poświętnem oficjalnie oddano do użytku biogazownię. Spółka jest prekursorem zastosowanych tu rozwiązań, bowiem obiekt znacząco różni się od wcześniej wykonywanych na terenie oczyszczalni wydzielonych komór fermentacyjnych, połączonych z oddzielnymi zbiornikami biogazu. Unikalność rozwiązania polega na tym, że wyeliminowano konieczność kosztownej budowy nowych basenów ściekowych. Wykorzystano istniejące zbiorniki osadowe, które przykryto specjalną kopułą, pod którą gromadzi się biogaz. Następnie jest on odprowadzany do zbiorników. Uzupełnieniem instalacji jest kotłownia na biogaz. Powstający nadmiar ciepła jest wykorzystywany do ogrzewania obiektów administracyjnych, warsztatowych i laboratorium związanych z oczyszczalnią ścieków oraz hali segregacji odpadów.



sortownia



biogazownia



stacja uzdatniania

Płońsk w budowie

Blisko 104 mln zł – tyle wynosi ogólna wartość inwestycji realizowanych przez Płońsk.

Zaawansowanie: 67% – wykonano zasadnicze prace związane z sieciami kanalizacyjnymi: deszczową, wodociągową i sanitarną, zakończone zostały prace związane z wykonaniem mostu.

Na odcinku od ul. Płockiej do ul. Szkolnej oraz częściowo wzdłuż osiedla Sadyba wykonano roboty brukarskie – nawierzchnie chodników i ścieżek rowerowych. Do wykonania pozostają warstwy konstrukcyjne i nawierzchnia jezdni oraz instalacja oświetlenia. Trwają prace związane z budową rond na skrzyżowaniach z ulicą Szkolną oraz trasą baboszewską.



BUDOWA OBWODNICY ZACHODNIEJ



BUDOWA OBWODNICY CENTRUM

Zrealizowane w 100%!

Obwodnica centrum miasta otwarta. W piątek, 14.05.2021 r. symboliczny pierwszy spacer od ul. Grunwaldzkiej do ul. Żołnierzy Wyklętych odbyli wicemarszałek województwa mazowieckiego Wiesław Raboszuk, burmistrz Płońska Andrzej Pietrasik i zastępca burmistrza Lilianna Kraśniewska.

Rzeczpospolita Polska **MAZOWSZE.** serce Polski Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



REWITALIZACJA MAŁEGO RYNKU

Trwa modernizacja małego targowiska przy ul. Pułtuskiej. Wyburzone zostały stare pawilony handlowe. Zastąpi je 6 nowoczesnych – wyposażonych w urządzenia sanitarne. Pojawią się również nowe stoiska handlowe, a także ogólnodostępny sanitariat dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych. Na wydzielonej powierzchni będzie odbywała się sprzedaż ekologicznych produktów rolnych. Targowisko będzie oświetlone, przyłączone do sieci wodociągowej, kanalizacyjnej i elektroenergetycznej. Wyposażone zostanie w kanalizację deszczową.

Wartość inwestycji: **1 974 000,00 zł**,
dofinansowanie unijne – **1 000 000,00 zł** w ramach PROW 2014-2020

WARSZAWSKA 2 – DOM DOBREJ PAMIĘCI



Zaawansowanie: 38% – w budynku muzeum zrealizowane zostały prace rozbiórkowe oraz roboty konstrukcyjne. Wykonano stropy na wszystkich kondygnacjach, klatkę schodową oraz więźbę dachową.

W zakresie budynku usługowego: rozebrano istniejący budynek gospodarczy, wykonano fundamenty, wymurowano ściany nośne, wykonano strop, schody i więźbę dachową.

W obu budynkach planowane jest wykonywanie prac instalacyjnych – sanitarnych i elektrycznych. Równolegle prowadzone będą roboty wykończeniowe.



BUDOWA ULICY SZKOLNEJ



Zaawansowanie: ze względu na warunki pogodowe – zimowe roboty budowlane rozpoczęto w dniu 03.02.2021 r. Stan zaawansowania robót na dziś to 65%. Zostały wykonane roboty związane z budową kanalizacji deszczowej od ul. Wiosennej do torów oraz wyremontowano istniejącą kanalizację deszczową od torów do ronda z nowo budowaną obwodnicą zachodnią. Od ulicy Wiosennej ułożono krawężniki oraz wybudowano ciąg pieszo-rowerowy po prawej stronie ulicy patrząc od ul. Wiosennej. Trwają roboty związane z przebudową mediów (telekomunikacja i energetyka). Ułożona jest podbudowa z tłuczni na jezdni od ul. Wiosennej do torów.



REWITALIZACJA RYNKU

Zaawansowanie: trwają prace związane z przeprojektowaniem kanalizacji deszczowej na odcinku ulicy Pułtuskiej.



GRUNWALDZKA 1 – CENTRUM INFORMACJI TURYSTYCZNEJ

Zzaawansowanie: 10% - w trakcie są prace rozbiórkowe i konstrukcyjne. Wykonano strop żelbetowy między parterem a poddaszem. Trwają prace związane z konstrukcją dachu.

Powstanie muzeum i

Pochodzący z dwudziestolecia międzywojennego budynek dworca PKP będzie nowym miejscem na kulturalnej mapie Płońska.

Zadanie obejmuje przebudowę i remont zespołu zabytkowych budynków dawnego dworca PKP oraz wieży ciśnień wraz z zagospodarowaniem terenu i zakupem wyposażenia w celu nadania ww. budynkom funkcji muzeum oraz planetarium i obserwatorium astronomicznego.

Zadanie obejmuje również wymagane programem działania kulturalno-edukacyjne oraz szkoleniowe we współpracy z partnerem z Norwegii (University College for Green Development z miasta Bryne).

Wniosek o dofinansowanie złożony 26.03.2020 r. w ramach Działanie 1 – Poprawa zarządzania dziedzictwem kulturowym, poddziałania 1.1. „Restauracja i rewitalizacja dziedzictwa kulturowego” Programu Kultura w ramach Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego.

Operator programu: **Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego.**

Płoński projekt znalazł się na 9. miejscu listy dofinansowanych zadań (dofinansowano łącznie 16 projektów spośród 131 wniosków złożonych przez podmioty z całej Polski).

Partnerzy projektu: **University College for Green Development z Norwegii oraz Miejskie Centrum Kultury w Płoński**

Wartość projektu: **7 593 802,00 zł**

Wnioskowane dofinansowanie: **6 454 731,70 zł**

Całkowity koszt działań miękkich w projekcie wyniesie **1 255 985,16 PLN**, co stanowi **16,54%** całkowitych kosztów kwalifikowalnych w projekcie.

Całkowity koszt działań infrastrukturalnych - robót budowlanych wraz z nadzorem inwestorskim - wyniesie **6 337 816,84 PLN**, co stanowi **83,46 %** całkowitych kosztów kwalifikowalnych w projekcie.

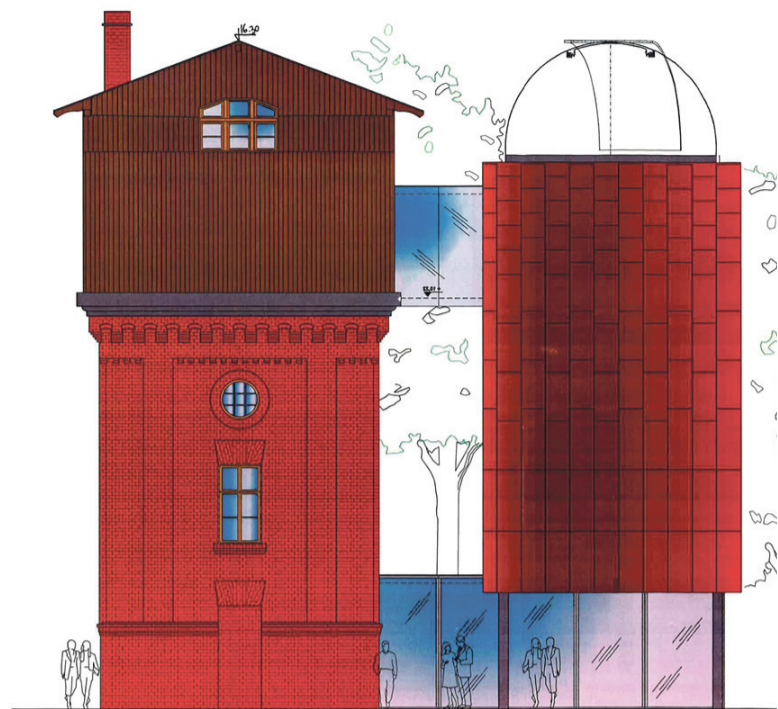
Okres realizacji projektu: **I kwartał 2021 – I kwartał 2024**

Projektant budynku dworca oraz wieży ciśnień: **Firma Lange Projekt z Warszawy.**



planetarium

W ramach realizacji projektu Gmina Miasto Płońsk chce stworzyć odpowiednie warunki do rozszerzenia i prowadzenia działalności kulturalno-edukacyjnej, odpowiadając na potrzeby lokalnej społeczności. W tym celu planuje przebudować zabytkowy zespół budynków dawnego dworca kolejowego oraz wieży ciśnień wraz z zagospodarowaniem otoczenia. Działania infrastrukturalne zostały zaplanowane tak, aby nadać ww. budynkom, które obecnie nie są użytkowane, nową funkcję kulturalno-edukacyjną – muzeum ziemi płońskiej wraz z obserwatorium i planetarium. Aby osiągnąć zakładane cele, w ramach projektu zaplanowano również niezbędne działania miękkie, które umożliwią wdrożenie w życie i prawidłowe funkcjonowanie projektu: szkolenia, ofertę kulturalno-edukacyjną, promocję oraz zakup wyposażenia niezbędnego do funkcjonowania i realizacji zadań nowopowstałej placówki.



Konwent Wójtów i Burmistrzów Powiatu Płońskiego

W piątek, 14.05.2021 r. w Naruszewie odbyło się posiedzenie Konwentu Wójtów i Burmistrzów Powiatu Płońskiego z udziałem wicemarszałka województwa mazowieckiego Wiesława Raboszuka i samorządowców z powiatu nowodworskiego na czele ze starostą Krzysztofem Kapustą i burmistrzem Jackiem Kowalskim

Poruszono wiele tematów, w tym budowę drogi S7, stanowisko w sprawie funkcjonowania szpitala w Płońsku, integrację województwa mazowieckiego, sytuację finansową gmin, realizację zadań oświatowych i inwestycyjnych, temat Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg, pandemii COVID 19, a także działań sportowych i kulturalnych.



Klub Senior + z dofinansowaniem Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej



Klub Senior + działający w Płońsku znalazł się na liście rankingowej Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej i otrzyma 74 760,00 zł na swoje funkcjonowanie.

W ramach działalności Klubu Senior+ udostępniana będzie seniorom infrastruktura pozwalająca na aktywne spędzanie wolnego czasu, a także zaktywizowanie i zaangażowanie seniorów w działania samopomocowe i na rzecz środowiska lokalnego.

Adresatami zadania są mieszkańcy Płońska, nieaktywni zawodowo, powyżej 60. roku życia.

Wartość zadania: **210 000,00 zł**
Kwota dofinansowania – **74 760,00 zł**

Klub Senior + działa w ramach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Płońsku.



Udogodnienie dla niesłyszących

W Urzędzie Miejskim w Płońsku dostępna jest usługa online wideotłumacza, skierowana do osób niesłyszących, które chcą skorzystać z pomocy tłumacza języka migowego przy załatwianiu spraw urzędowych.

Osoba niedosłysząca musi mieć dostęp do Internetu i kamerę w swoim komputerze, telefonie lub tablecie. Wystarczy, że wejdzie na stronę internetową www.plonsk.pl i naciśnie na symbol dwóch dłoni w geście migania, wtedy połączy się z tłumaczem języka migowego.



Jurassic Gypsy Quartet

JURASSIC GYPSY QUARTET

JAKUB MIETŁA - akordeon
 SEBASTIAN RUCIŃSKI - gitara
 TOMASZ „LUFCIK” WÓJCIK - gitara
 PIOTR GÓRKA - kontrabas

15 CZERWCA 2021, WTOREK, GODZ. 18.00
 Miejskie Centrum Kultury w Płońsku, ul. Płocka 50
 Sala widowiskowo-kinowa

BILETY W CENIE 10 ZŁ DO NABYCIA W KASIE MCK LUB NA www.mckplonsk.pl

ORGANIZATOR: MAZOWIECKI INSTYTUT KULTURY
 WSPÓLORGANIZATOR: MIEJSKIE CENTRUM KULTURY PŁOŃSK
 WSPÓŁFINANSUJĄCY: STOART
 PATRONAT MEDIALNY: TVP KULTURA

KINO		CENNIK BILETÓW 2D 18 / 16 zł		*DZIEŃ DZIECKA 12 zł		KINOKALEJDOSKOP		MIEJSKIE CENTRUM KULTURY PŁOŃSK	
KALEJDOSKOP		OSCARS		PREMIERA		PREMIERA		PREMIERA	
Co w duszy gra 106 min / b.o. / DUBBING	Ojciec 97 min / 15+ / NAPISY	Nomadland 108 min / 15+ / NAPISY	Krudowie 2: Nowa era 95 min / b.o. / DUBBING	Na rauszu 115 min / 15+ / NAPISY	Amatorzy 95 min / 13+	Luca 100 min / b.o. / DUBBING	W jak morderstwo 108 min / 13+		
28 V - Pt	14:00, 16:00	18:00	20:00						
29 V - So	14:00, 16:00	20:15	18:00						
30 V - Nd	14:00, 16:00	18:00	20:00						
1 VI - Wt	16:00*, 18:00*								
2 VI - Śr	14:00, 16:00	20:15	18:00						
4 VI - Pt		20:15	18:00	14:00, 16:00					
5 VI - So		18:00	20:00	14:00, 16:00					
6 VI - Nd		20:15	18:00	14:00, 16:00					
9 VI - Śr		18:00	20:00	14:00, 16:00					
10 VI - Cz		20:15	18:00	14:00, 16:00					
11 VI - Pt				14:00, 16:00	18:00	20:15			
12 VI - So				14:00, 16:00	20:00	18:00			
13 VI - Nd				14:00, 16:00	18:00	20:15			
16 VI - Śr				14:00, 16:00	20:00	18:00			
17 VI - Cz				14:00, 16:00	18:00	20:15			
18 VI - Pt					20:30		14:15, 16:15	18:15	
19 VI - So					18:15		14:15, 16:15	20:30	
20 VI - Nd					20:30		14:15, 16:15	18:15	
23 VI - Śr					18:15		14:15, 16:15	20:30	
24 VI - Cz					20:30		14:15, 16:15	18:15	

zastrzegamy sobie możliwość zmian w repertuarze

Ciąża bez używek

Ciąża i używki wykluczają się. Niezależnie czy jest to alkohol, narkotyki czy papierosy, substancje te są dla płodu toksyczne i powodują zagrożenia dla jego zdrowia i rozwoju. A przecież każda mama marzy, żeby urodzić zdrowe dziecko, które kiedyś wyrośnie na dobrze funkcjonującego dorosłego.

Postawa płońszczyzan wobec picia alkoholu w ciąży

W 2020 roku Punkt Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie przeprowadził lokalną diagnozę zagrożeń społecznych dla miasta Płońska, badającą m.in. postawę mieszkańców naszego miasta wobec picia alkoholu w okresie ciąży. Prawie wszyscy płońszczanie, którzy wzięli udział w badaniu uważają, że picie alkoholu w ciąży ma negatywny wpływ na rozwój dziecka. Jednocześnie zaniepokoił nas fakt, że jednak ponad 18 % badanych (a więc prawie co piąty) widział kobiety w ciąży spożywające alkohol.



Kampania edukacyjna

Biorąc pod uwagę wyniki diagnozy, Punkt Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie prowadzi kampanię edukacyjną na temat szkodliwości picia alkoholu oraz palenia papierosów przez kobiety w ciąży.

Do gabinetów ginekologicznych przekazaliśmy materiały profilaktyczne w formie ulotek i plakatów z prośbą o udostępnianie ich pacjentkom będącym w ciąży lub ją planującym.

Śledźcie nas również na Facebooku, gdzie zamieszczamy m.in. informacje na temat FAS (płodowego zespołu alkoholowego), FASD (spektrum alkoholowych uszkodzeń płodu) oraz FTS (płodowego zespołu ponikotynowego).

FTS czyli płodowy zespół ponikotynowy (ang. Fetal Tobacco Syndrome)

To zespół cech oraz chorób występujących u dzieci, których mamy podczas ciąży paliły papierosy.

Dziecko z FTS może chorować na astmę czy choroby układu krążenia. Zwiększa się ryzyko wystąpienia wcześniejszego porodu oraz niskiej wagi urodzeniowej.

Warto zaznaczyć, że negatywny wpływ na rozwój płodu ma zarówno palenie aktywne, jak i bierne.

FAS czyli alkoholowy zespół płodowy (ang. Fetal Alcohol Syndrome)

To zespół chorobowy powstały u dziecka w wyniku spożywania alkoholu przez jego mamę w czasie ciąży.

Dziecko z FAS zwykle rodzi się mniejsze lub ma niedowagę. Występują u niego wady fizyczne, np. mniejsza głowa, dysmorfie w obrębie twarzoczaszki. Jego układ nerwowy jest uszkodzony w stopniu, który nie pozwala na normalny rozwój inteligencji. FAS jest nieuleczalny.

Używki w ciąży - czym to grozi?

FASD czyli spektrum alkoholowych uszkodzeń płodu (ang. Fetal Alcohol Spectrum Disorders)

To zespół wielu zaburzeń, które powstają u dziecka w wyniku spożywania alkoholu przez jego mamę w okresie ciąży. Nie są widoczne w cechach fizycznych. Wiele dzieci z FASD zachowuje ogólny iloraz inteligencji w normie. Jednak ze względu na uszkodzenia mózgu, w wielu obszarach rozwoju funkcjonują gorzej od swoich rówieśników. Często mają trudności w nauce z powodu problemów z pamięcią i myśleniem przyczynowo - skutkowym. Bywają nadaktywne i doświadczają różnego rodzaju zaburzeń emocjonalnych i problemów w codziennym funkcjonowaniu.

Mitem jest, że...

- ⊗ *Istnieje bezpieczna dawka alkoholu, którą można spożywać w ciąży.*

W ciąży należy zachować abstynencję, ponieważ nigdy nie wiadomo, jaka dawka alkoholu będzie tą, która uszkodzi płód. Alkohol spożywany przez kobietę przedostaje się każdorazowo przez łożysko bezpośrednio do dziecka. Oznacza to, że jeżeli kobieta będąca w ciąży ma we krwi poziom stężenia alkoholu wynoszący 1 promil, taki sam poziom alkoholu będzie mieć jej nienarodzone jeszcze dziecko.



- ⊗ *Istnieje bezpieczny rodzaj alkoholu, który można spożywać w ciąży.*

Każdy rodzaj alkoholu niesie ryzyko wystąpienia FASD. Wódka, wino i piwo zawierają tę samą toksyczną substancję - etanol, która spożywana jest w różnym stężeniu w zależności od rodzaju alkoholu. Przykładowo szklanka piwa zawiera taką samą ilość alkoholu co lampka wina czy kieliszek wódki.

- ⊗ *Istnieje bezpieczny trymestr ciąży, w którym można spożywać alkohol.*

W każdym trymestrze ciąży picie alkoholu wpływa negatywnie na rozwój płodu. Alkohol spożywany w pierwszym trymestrze ciąży tworzy poważne ryzyko uszkodzenia mózgu. Dziecko może przyjść na świat z mniejszą ilością komórek nerwowych i jego mózg może być mniejszy. Może dojść również do uszkodzenia ważnych organów, takich jak wątroba, nerki, serce, deformacji twarzy a nawet poronienia. Alkohol spożywany w trzecim trymestrze oprócz toksycznego działania na mózg i narządy wewnętrzne płodu, opóźnia także przyrost wagi i może spowodować przedwczesny poród.

- ⊗ *Zjawisko picia alkoholu w ciąży dotyczy matek ze środowisk patologicznych.*

Część kobiet w pierwszych tygodniach nie jest świadoma, że jest ciężą. W związku z tym często używa alkoholu towarzysko z mniejszą lub większą częstotliwością. Inne kobiety wierzą stereotypom, że piwo wypite przez kobietę w ciąży nie zaszkodzi dziecku lub, że zdrowo jest wypić lampkę czerwonego wina w ciąży. Niekiedy takie komunikaty padają od osób z bliskiego otoczenia („ja piłam i dziecko mam zdrowe”) czy nawet od prowadzących ciążę lekarzy. Tylko część kobiet sięga po alkohol w ciąży z powodu uzależnienia i nieumiejętności kontrolowania picia.

Jeżeli Ty lub członek Twojej rodziny jest uzależniony od alkoholu lub narkotyków lub jeśli doświadczasz przemocy w swojej rodzinie, zgłoś się do Punktu Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie. Tu uzyskasz wsparcie oraz specjalistyczną pomoc prawną, psychologiczną i terapeutyczną.

PUNKT PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ I POMOCY RODZINIE W PŁOŃSKU

Ul. Św. M. Kolbe 9, Płońsk, Tel. 23/661 38 80, E-mail: przemoc.pomoc@plonsk.pl

ZESPÓŁ INTERDYSCYPLINARNY DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE

(siedziba w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej)

Ul. Św. M. Kolbe 9, Płońsk, tel. 23/662 29 90

MIEJSKA KOMISJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH W PŁOŃSKU

(siedziba w Punkcie Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie)

ul. Św. M. Kolbe 9, Płońsk, tel. 23/661 38 80, 23/662 30 90



1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															

1. Narodowy [...] Powszechny Ludności i Mieszkań 2021
2. [...] online – nowa usługa w Urzędzie Miejskim w Płońsku, skierowana do osób niesłyszących.
3. Centrum [...] Turystycznej powstaje w kamienicy przy ul. Grunwaldzkiej 1.
4. [...] jarzębu szwedzkiego w parku Wolności dostarczy substancji odżywczych innym roślinom.
5. Centrum Informacji [...] powstaje w remontowanej kamienicy przy ulicy Grunwaldzkiej 1.
6. Rewitalizacja [...] to jedna z najważniejszych inwestycji 2021 roku.
7. Budowa [...] Zachodniej jest zaawansowana w 67%.
8. W kamienicy przy ul. Grunwaldzkiej 2 powstanie muzeum – Dom [...] Pamięci.
9. Budowa obwodnicy [...] została zakończona!
10. FTS czyli [...] zespół ponikotynowy to zespół cech oraz chorób występujących u dzieci, których mamy podczas ciąży paliły papierosy.
11. Swing Club na [...] to cykliczne spotkania muzyczne prezentujące koncerty muzyki jazzowej – od jazzu tradycyjnego, poprzez swing do bardziej współczesnych form jazzowych.
12. PGK to bardzo [...] spółka wśród polskich firm.
13. Klub [...] + dostał dofinansowanie z Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej.
14. Powstanie w odremontowanej wieży ciśnień.

Z LITER W POLACH ZAZNACZONYCH NA ŻÓŁTO NALEŻY ODCZYTAĆ
HASŁO. OSOBA, KTÓRA JAKO PIERWSZA
18 czerwca 2021 r. o godz. 9:00
DODZWONI SIĘ DO BIURA PROMOCJI URZĘDU MIEJSKIEGO I PODA
ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI, WYGRA UPOMINEK – NIESPODZIANKĘ.
Numer telefonu 23 663 13 34

30 LAT SAMORZĄDNOŚCI PŁOŃSKA

27.05.1990
27.05.2020

27 maja 1990 r. odbyły się pierwsze w pełni wolne wybory w Polsce po II wojnie światowej – wybory samorządowe. 30 lat temu mieszkańcy miast i gmin oraz małych społeczności na wsiach po raz pierwszy od kilkudziesięciu lat decydowali w całości wolny i nieskrępowany sposób o przyszłości Polski.

