

f Dołącz do nas na facebooku

www.facebook.com/pulsciechanowa

Kolejne wydanie magazynu „PULS” ukaże się we wtorek - 15 kwietnia

nr 3 (122)
• marzec 2025
pulsciechanowa.pl
ISSN 2392-3407

GAZETA BEZPŁATNA

PULS

2015 - 2025

10 lat

MAGAZYN OPINII ZIEMI CIECHANOWSKIEJ

reklama

AUTO SEZAM

ul. Robotnicza 2, Ciechanów

**CZĘŚCI SAMOCHODOWE
SERWIS**

☎ 23 674 36 66



Zapraszamy:
pon.-pt. 8-17

www.autosezam.com.pl

10-lecie naszej gazety!

Marzec 2015 roku – wtedy wszystko się zaczęło. Z potrzeby dziennikarskiej pasji, z troski o region i jego mieszkańców oraz z chęci tworzenia przestrzeni do wymiany myśli powstał **Magazyn Opinii Ziemi Ciechanowskiej PULS**. Dziś, dziesięć lat później, z dumą i wzruszeniem świętujemy nasz jubileusz, dziękując wszystkim, którzy przez ten czas byli z nami...

Więcej na str. 5

Piotr Pszczołkowski
Redaktor Naczelny i Wydawca




reklama

ISTYLE OPTIC

RABAT 10 ZŁ ZA KAŻDE WYDANE

100 ZŁ

CIECHANÓW
ul. Zielona Ścieżka 4a
tel. 23 673 56 53

CH Kaufland
ul. Armii Krajowej 15
tel. 23 674 71 13

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.


reklama

OSIEDLE RUTKI

DOMY O POWIERZCHNI 55m²- 120m²

PIK SPRZEDAŻ
796 100 703

PIERWSZE ODDANIA
CZERWIEC 2025



Parlamentarno-polityczne podsumowania i plany

O przedstawienie jakimi zagadnieniami zajmowali się w minionym roku oraz na jakich kwestiach planują się skupić w 2025 roku poprosiliśmy najaktywniejszych parlamentarzystów z płocko-ciechanowskiego okręgu wyborczego, a także liderów terenowych struktur partii, które choć weszły do Sejmu RP to w naszym okręgu nie uzyskały mandatu.

Zachęcamy do lektury ich wypowiedzi na str. 24 – 26





reklama

**ZŁODZIEJE NIE MAJĄ ŚWIĄT!
ZABEZPIECZ SWOJE MIENIE
ZANIM WYJEDZIESZ DO RODZINY!**

KEY SERVICE Artur Bugajski

Ciechanów, ul. Śląska 2
(wejście od Pl. Jana Pawła II 14)

tel. 23 673 54 02
kom. 508 270 950

ZAMKI * KLUCZE * PIECZĄTKI



ogłoszenie własne wydawcy

Akademia DŹWIĘKU
szkoła muzyczna

ZAPRASZAMY NA LEKCJE GRY LUB ŚPIEWU!

Ciechanów
ul. Sienkiewicza 33a
tel. 517 770 082

adciechanow
akademiadzwieku.edu.pl

reklama

TWÓJ LOKALNY OPERATOR TELEKOMUNIKACYJNY

APCOA POLAND

Internet do 800Mb/s

Telewizja Cyfrowa HD

tel. 23 673 67 02
Ciechanów
ul. 17-go Stycznia 58a

Ciechanow24.pl
Nowa Jakość Internetu



reklama

**Komputery-Laptopy
Drukarki - Nawigacje
Serwis - Naprawa - Sprzedaż**

COMA

INFORMATYCZNA OBSŁUGA FIRM

tel. 23 673 27 57 · www.comasc.pl · Płońska 66

Wspomnienia z przyszłości

Sztuczna inteligencja o demonach i komunistach

Właśnie teraz w marcu 2036 roku, do naszej redakcji znany sztuczny inteligent miejski dostarczył najświeższą czytankę napisaną przez sztuczną inteligencję.

Oto ona: „Była baba. Baba się bała demonów i komunistów. Do baby podszedł mały Ziutek i jej powiedział: - Babo nie bój się demonów. Tylko niektóre demony są złe, a cała większość demonów jest dobra i nie szkodzi ludziom i przyrodzie. A złe demony, których jest naprawdę mało, opętują tylko ludzi ważnych. Jak opętają ważniaka, który jest decydem, manipulując nim mogą szkodzić milionom zwykłych ludzi, przez na przykład podwyżki cen gazu i prądu oraz za niską waloryzację emerytur, itp. Po co więc złe demony mają akurat Ciebie babo opętywać, jak Ty jesteś zwykła baba ciechanowska. A dobre demony mogą Ci pomagać, zwracają się do nich gdy Ci coś trzeba.

A komunistów też się nie bój. Czerwoni już dawno poumierali, a najmłodszy zdążyli się przefarbować i dzisiaj już nie są komunistami, tylko szanowanymi biznesmenami rodzinnie uwłaszczonymi na majątku społecznym. A więc komunistów dziś po prostu nie ma. Bać się tych co ich nie ma, jest bez sensu. Ale też zauważ babo ile dobrego czerwoni zrobili na ciechanowszczyźnie kiedy byli. Na przykład po wojnie powołali czteroletnie męsko-żeńskie liceum „Krasiniak”, w którym podczas komuny kształtowano u młodzieży postawy patriotyczne poprzez nauczanie o walce przodków z imperializmem rosyjskim. Także komuna wyremontowała zameczek w Opinogórze Górnej i uruchomiła muzeum romantyzmu, które od początku kultuwyje patriotyczną tradycję



sojuszu polsko-francuskiego i wspólnej walki z Imperium Rosyjskim. Nie można zapomnieć o zasługach komuny w wybudowaniu powiatowego domu kultury, gdzie już na starcie patriotycznie promowano dzieła ukazujące okropność imperializmu rosyjskiego. Także promowano kulturę zachodnią wbrew kulturze rosyjskiej. Uczyniono z domu kultury ośrodek od początku promieniujący nurtami kinematografii i muzyki amerykańskiej. Ciągłe wyświetlano amerykańskie filmy i uprawiano pro-amerykańską muzykę big-beatową. A ileż po mieście jeździło prywatnych taksówek z amerykańskimi napisami „Taxi” zamiast polskimi „Taksówka”. Nie

zapominajmy także, że komuna zbudowała chłodnię składową, która kupowała od prywatnych plantatorów owoce i warzywa na mrożonki, dzięki czemu ludzie się bogacili. Za komuny kobiety chodziły w bardzo krótkich spódniczkach jak na Zachodzie. Więc nie bój się babo komunistów i wspominaj ich jak należy – mówił do baby mały Ziutek”. – A ten Ziutek choć mały, ma już w głowie poukładane. Jak dorosnie zrobi karierę. Może nawet będzie redaktorem w telewizji – dorzucił od siebie sztuczny inteligent miejski.

Dyrekcja biblioteki ma nagrodzić czytanek za bohaterskie uwypuklenie złożoności,

niejednoznaczności, zmienności i paradoksalności wszystkiego i wszędzie, co naucza, że jak dziś coś jest tak, jutro to samo może być na opak.

A teraz o wizycie w naszej redakcji uroczej sześćdziesięciodziewięćlatki, członkini klubu seniora. – Właśnie przeczytałam regionalistyczne wspomnienie z dzieciństwa o słodyczach w sklepie Pani Nawrockiej na Płońskiej przy rynku. Chciałam uzupełnić regionalistycznie, że naprzeciw sklepu Pani Nawrockiej była prywatna piekarnia Państwa Kuszkowskich, w której dzieci kupowały miękkie, chrupiące, jeszcze ciepłe bułeczki oraz plecione słodkawe chałki z posypką. A kawałek dalej na skrzyżowaniu Orylskiej i Płońskiej była budka Państwa Kwiatkowskich z różnymi słodkościami. Regionalistycznie dodam, że do Pani Nawrockiej przepyszne słodycze samochodem przywożono ze słynnej cukierni Państwa..., ale nazwiska nie wymienię bo się boję. Dlatego sklep Pani Nawrockiej kojarzę na słodko. A... ja też już wiem na kogo zagłosuję! – wyraziła gościnia i poszła sobie, zostawiając w redakcji aromat Chanel Nr 5.

Na koniec coś z mądrości żydowskich. – Rano przed Arką rozpaczła kobieta, której córka drugi dzień nie może urodzić. A teraz inna modli się za córkę, która drugi dzień umiera. No i co? Dusza konającej chce wejść w ciało dziecka nienarodzonego. A póki jedna jeszcze żyje – ta brzemenna urodzić nie może. A kiedy chora ozdrowieje – dziecko narodzi się martwe. (Z książki Szlojme Zajnwila Rapoport pt. „Dybuk”).

Tyle. Ahój!

GAGUŚ KAPELUSZNIK vel GAWLICA

reklama

Spółeczna Szkoła Podstawowa STO z Oddziałami Dwujęzycznymi ogłasza nabór do klasy I w roku szkolnym 2025/2026

Gwarantujemy:

- wysoki poziom kształcenia
- indywidualne podejście do każdego ucznia
- wszechstronny rozwój dziecka

tel.: 23 672 28 69

www.stociechanow.pl
www.facebook.com/stociechanow



ogłoszenie własne wydawcy



ogłoszenie

SPRZEDAM DOM
tel. 784 962 557

reklama

Stowarzyszenie Elektryków Polskich Oddział w Ciechanowie

oferuje: kursy przygotowawcze,

szkolenia i egzaminy

Eksplatacji i Dozoru sieci, urządzeń i instalacji: elektroenergetycznych, cieplnych i gazowych.



Ciechanów, ul. Mławska 3, tel. 577 407 762
www.ciechanow.sep.com.pl sep.ciechanow@sep.com.pl

reklama

studio grafika

pracownia reklamy & drukarnia wielkoformatowa

Widna 53a, Ciechanów, tel. 23 672 41 04

www.studio-grafika.pl



Inwestycje Miasta Ciechanów w edukację

30 mln zł z KPO na termomodernizację miejskich szkół

Miasto Ciechanów zmodernizuje cztery budynki trzech szkół podstawowych: SP nr 3, SP nr 6 i SP nr 7. Przejdą kompleksowe remonty by zwiększyć ich efektywność cieplną, poprawić komfort przebywających w nich na co dzień uczniów i nauczycieli oraz zmienić estetykę przestrzeni. Ratusz pozyskał 30 mln zł dofinansowania z funduszy europejskich w ramach Krajowego Planu Odbudowy.

Cztery budynki szkół miejskich, w których uczą się dzieci: SP nr 3 przy ul. Powstańców Wielkopolskich, SP nr 6 przy ul. 17 Stycznia i przy ul. Wiklinowej oraz SP nr 7 przy ul. Czarnieckiego będą poddane termomodernizacji. Zmieni się ich wygląd, funkcjonalność oraz warunki do nauki i uprawiania sportu. Inwestycje umożliwią zoptymalizowanie kosztów utrzymania obiektów.

Miliony wpłyną do budżetu miasta

Władze miasta pozyskały 29.332.219,83 zł dofinansowania do wykonania prac.



Prezydent Ciechanowa Krzysztof Kosiński

– To potężne pieniądze dla budżetu inwestycyjnego Ciechanowa. Bezpośredni efekt naszych prac odczuje ponad 3.200 uczniów. Pozyskane dofinansowanie pokryje około 80% szacowanych kosztów. Zainteresowanie środkami finansowymi było ogromne ze strony wszystkich samorządów w całej Polsce, dlatego tym bardziej możemy mieć satysfakcję, że właśnie nasz wniosek został pozytywnie oceniony i uzyskał wsparcie – podkreśla prezydent Krzysztof Kosiński.

Ratusz pozyskał fundusze w ramach programu priorytetowego „Wymiana źródeł ciepła i poprawa efektywności energetycznej szkół” ogłoszonego przez Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Część pozyskanych pieniędzy będzie przeznaczona na realizowane obecnie inwestycje termomodernizacji budynków SP nr 4 i SP nr 5, które są na zaawansowanym etapie. Zapewnią pokrycie 10% wkładu własnego do tych zadań.

Sprawne procedury, przygotowania w toku

Aktualnie przygotowywane są dokumentacje techniczne remontu budynków: SP nr 3, SP nr 6 i SP nr 7, z uwzględnieniem konieczności przeprowadzenia niezbędnych ekspertyz, w tym ornitologicznej i chiropterologicznej. Umowy na wykonanie dokumentacji dla SP nr 3, SP nr 7 i bu-



Szkoła Podstawowa nr 7 (osiedle Zachód) - prace termomodernizacyjne odmieniają wygląd budynku



Szkoła Podstawowa nr 6 (osiedle Błoki) - tak będzie prezentować się elewacja budynku

dyndku SP nr 6 przy ul. 17 Stycznia zawarto 16 grudnia 2024 roku. Natomiast umowa dotycząca budynku SP nr 6 przy ul. Wiklinowej została zawarta 27 stycznia 2025 r. Dokumentacje techniczne będą gotowe w pierwszej połowie 2025 r. Są wykonywane na podstawie audytów energetycznych obiektów, które w 2022 r. opracowało Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej w Ciechanowie (obecnie Elektrociepłownia Ciechanów). Następnie miasto ogłosi postępowanie przetargowe celem wyłonienia wykonawcy prac budowlanych.

Kompleksowe remonty

Objęją one: termomodernizację ścian zewnętrznych budynków, dachów/stropów, podłóg, ścian piwnic. Na nową wymieniona będzie stolarka okienna i drzwiowa zewnętrzna. W szkołach zamontowane będą nowe instalacje centralnego ogrzewania, grzejniki, termostaty, in-

Prace w SP nr 4 i SP nr 5 są w toku

Termomodernizację budynków szkół przy ul. Płońskiej oraz ul. Broniewskiego są w trakcie. Na ukończeniu są prace związane z ociepleniem ścian zewnętrznych i wykonaniem nowych, estetycznych elewacji. Zamontowano instalacje centralnego ogrzewania i nowe okna. Na dachu SP nr 4 pojawiły się

nowe ogniwa OZE, dzięki czemu zwiększono moc fotowoltaiki. Wszystkie prace mają zakończyć się przed rozpoczęciem nowego roku szkolnego.

W planach remont hali SP nr 1 i budowa „Orlika”

Inwestycje czekają też SP nr 1 przy ul. Orylskiej. W drugiej połowie 2025 r. ma rozpocząć się remont hali sportowej szkoły. Objęcie: salę gimnastyczną (ściany zewnętrzne, montaż nowej stolarki okiennej i drzwiowej, otynkowanie, malowanie, wymianę pokrycia dachu oraz jego docieplenie), zaplecze szatniowe, toalety oraz części komunikacyjne. W hali sportowej, z której korzystają dzieci, zamontowane zostanie nowe ogrzewanie i wentylacja. Na jej dachu – panele fotowoltaiczne. Remont zmieni estetykę obiektu, poprawi się parametry termiczne budynku, zwiększy się komfort dzieci korzystających z obiektu do uprawiania sportu.

Również w tym roku na terenie SP nr 1 ma rozpocząć się budowa kompleksu sportowego z dwoma boiskami: „Orlikiem” do piłki nożnej oraz drugim do gier zespołowych. Obiekt będzie oświetlony i objęty monitoringiem.

Na modernizację hali władze miasta pozyskały 1,4 mln zł, a na budowę kompleksu sportowego 1,5 mln zł. Oba dofinansowania pochodzą z Ministerstwa Sportu i Turystyki.

Fot. Archiwum UM Ciechanów



Szkoła Podstawowa nr 5 (osiedle Kargoszyn) - już zmieniona elewacja po remoncie, nowe okna

Kolejny teleturniej ciechanowianina

Łukasz Wesołowski w Turnieju Mistrzów VA BANQUE

Ciechanowianin Łukasz Wesołowski wziął udział w emitowanym w TVP 2 Turnieju Mistrzów VA BANQUE. Mierzy się w nim 18 zawodników, którzy wcześniej wygrali po pięć odcinków tego teleturnieju.

Jak nam powiedział Łukasz Wesołowski, już sam udział Turnieju Mistrzów i możliwość spotkania się z intelektualną śmietanką były ogromnym wyróżnieniem. - Jestem zadowolony ze swojej gry, ale nie z wyniku, ponieważ gdybym grał bardziej zachowawczo, to miałbym szansę na zwycięstwo. Uznałem jednak, że formuła VA BANQUE zakłada ryzyko i chciałem zapewnić widzom trochę emocji. Zgubiła mnie także nieznanostwo najnowszych przebojów. Po prostu nie interesuję się najnowszą muzyką. Gratuluję zwycięzcy Dominikowi, dziękuję za wyrównaną grę Krzysztofowi i niezmiennie uważam grę w Turnieju Mistrzów VA BANQUE za wielką przyjemność. Na podkreślenie zasługuje wspaniała atmosfera w studio, zarówno jeśli chodzi o współpracę, jak i o cały zespół produkcyjny. Po zakończeniu karencji spróbuję ponownie, a w międzyczasie mam już na oku inne teleturnieje - zapowiada Łukasz Wesołowski.

Ciechanowianin ma 36 lat. Ukończył IV LO przy Zespole Szkół nr 1 im. Gene-



rała Józefa Bema w naszym mieście. Jest absolwentem kierunku „stosunki międzynarodowe” na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim i Uniwersytecie Warszawskim. Pracował m.in. jako przewodnik w Muzeum Szlachty Mazowieckiej i reporter w Katolickim Radio Diecezji Płockiej). Aktualnie jest Kierownikiem Wypożyczalni Zbiorów Obcojęzycznych „Poliglotka”, która jest

częścią Biblioteki Dzielnicy Wola m.st. Warszawa. Interesuje się historią, polityką, sztuką, literaturą oraz twórczością Jacka Kaczmarskiego.

Wcześniej Łukasz Wesołowski brał udział m.in. w „MILIONERACH”, gdzie wygrał 125 tysięcy złotych. Wystąpił także w teleturniejach „JEDEN Z DZIESIĘCIU” (wszedł do finału i zajął drugie miejsce) oraz „GIGANCI HISTORII”. AI

Zespół ds. deregulacji

Prezydent Kosiński w zespole Brzoski



Krzysztof Kosiński i Rafał Brzoska

Prezydent Ciechanowa Krzysztof Kosiński otrzymał zaproszenie od przedsiębiorcy Rafała Brzoski do prac w zespole, który ma zająć się opracowaniem propozycji deregulujących polską gospodarkę. Ma odpowiadać za sferę dotyczącą samorządu.

- Kilka dni temu zadzwonił do mnie Rafał Brzoska. Otrzymałem i przyjąłem jego zaproszenie do uczestnictwa w zespole, który ma zająć się deregulacją polskiej gospodarki. W Radzie Ekspertów będę odpowiadał za segment dotyczący samorządu. To wyzwanie, które traktuję bardzo poważnie. Z nadzieją, że wyniknie z tego coś naprawdę pozytywnego. Dla nas wszystkich. Na co dzień obserwuję

ogrom absurdów, które hamują rozwój. Jest zbyt wiele biurokracji w realizowanych przez nas inwestycjach, postępowaniach przetargowych, w planowaniu przestrzennym czy w przepisach środowiskowych. Czas to zmienić, a teraz mogę mieć na to realny wpływ. Dlatego nie tylko warto, ale trzeba spróbować. To praca pro publico bono i zapewniam, że w żaden sposób nie będzie kolidowała z moimi zobowiązaniami jako prezydenta Ciechanowa - napisał na Facebooku Krzysztof Kosiński.

Więcej informacji o działaniach zespołu, którym kieruje Rafał Brzoska można znaleźć na stronie internetowej: www.SprawdzaMy.com

reklama

BUDUJESZ REMONTUJESZ

MultiDom

MATERIAŁY BUDOWLANE

na miarę
Twoich potrzeb

ŁATWO NAS
ZNALEŹĆ

JESTEŚMY
TUTAJ

Oddział

Chrzanówek ul. Ogrodowa 16
06-406 Opinogóra Górna

☎ 533 830 121
✉ kontakt@multi-dom.com.pl

reklama

www.muzyczny.eu

Muzyczny

instrumenty muzyczne * komis * nagłośnienie imprez
sprzęt Hi-Fi * kino domowe * oświetlenie sceniczne

ul. Ks. Piotra Ściegłennego 10/12 tel. 23 671 18 04, kom. 602 192 071
06-400 Ciechanów e-mail: sklep@muzyczny.eu

reklama

ZAKŁAD

FRYZJERSKI

DAMSKO-MĘSKI

u Pawła

Paweł Litner

Ciechanów
ul. Powst. Wielkopolskich 2
(na terenie szpitala) ☎ 784 008 401

ogłoszenie

ZATRUDNIĘ LAKIERNIKA SAMOCHODOWEGO

TEL. 508 848 358

NA KONCERT ZAPRASZAJĄ:
PREZYDENT MIASTA CIECHANÓW KRZYSZTOF KOŚCIŃSKI | MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO ADAM STRUŻEK

X CIECHANOWSKIE OBCHODY DNIA FLAGI RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ



KAWA

2 MAJA GODZ. 18.00
ZAMEK KSIĄŻĄT MAZOWIECKICH W CIECHANOWIE

MIASTO CIECHANÓW
Mazowsze. serce Polski

reklama

Studio fotograficzne Katarzyna Dziewiątkowska

~ Sesje ślubne, plenerowe, okolicznościowe
~ Zdjęcia do dokumentów

Sońsk - Klonowa 7 tel. 503 187 887



Jubileusz 10-lecia „Magazynu Opinii Ziemi Ciechanowskiej PULS”



Piotr Pszczółkowski – Redaktor Naczelny i Wydawca „Magazynu Opinii Ziemi Ciechanowskiej PULS”.

Marzec 2015 roku – wtedy wszystko się zaczęło. Z potrzeby dziennikarskiej pasji, z troski o region i jego mieszkańców oraz z chęci tworzenia przestrzeni do wymiany myśli powstał „PULS Magazyn Opinii Ziemi Ciechanowskiej” lub po prostu PULS Ciechanowa. Dziś, dziesięć lat później, z dumą i wzruszeniem świętujemy nasz jubileusz, dziękując wszystkim, którzy przez ten czas byli z nami.

PULS – głos regionu

Od samego początku przyświecała nam idea, by być blisko ludzi, ich problemów, sukcesów i marzeń. Tworzymy przestrzeń dla dialogu i wymiany opinii, oddając łamy naszym Czytelnikom, samorządowcom, organizacjom społecznym i wszystkim, którzy mają coś ważnego do powiedzenia. Nie ograniczamy się do jednej perspektywy – prezentujemy różne poglądy, by każdy mógł znaleźć miejsce dla siebie.

Druk i cyfryzacja – zawsze pod ręką!

Przez lata konsekwentnie rozwijaliśmy naszą działalność. Choć nasza gazeta od lat trafia do Czytelników w formie drukowanej – bezpłatnie, do punktów na terenie powiatu ciechanowskiego – to nie pozostajemy w tyle za cyfrową rewolucją. „PULS” jest dostępny także w formie elektronicznej – rozsyłany na e-mail w postaci newslettera oraz archiwizowany na naszym portalu www.pulsciechanowa.pl. To tutaj można znaleźć dodatkowe materiały, fotorelacje i treści, które nie trafiły do wersji papierowej.

Zawsze blisko Czytelników

Jesteśmy w stałym kontakcie z naszą społecznością. 15 tysięcy obserwujących na Facebooku to dowód, że nasze treści są potrzebne i cenione. Organizujemy konkursy, publikujemy najważniejsze wiadomości, wywiady, porady specjalistyczne, felietony i analizy. Wspieramy działania lokalnych samorządów, organizacji pozarządowych i wszelkich szlachetnych inicjatyw społecznych. Naszą misją jest promocja regionu i integracja jego mieszkańców.

Niezależność i różnorodność

Jesteśmy niezależnym miesięcznikiem – bez partyjnej linii programowej, otwarci na różnorodność opinii. Przez dekadę udowodniliśmy, że można tworzyć media otwarte na dialog, szanujące różne perspektywy i dbające o lokalną społeczność. Chcemy nadal być głosem Ciechanowa / Pulsem Ciechanowa i okolic, rzetelnie informując i inspirując do refleksji.

Dziękujemy i idziemy dalej!

Dziesięć lat to czas pełen wyzwań, ale i satysfakcji. Dziękuję serdecznie naszym Czytelnikom, Partnerom, Reklamodawcom i Współpracownikom – to



Fot. Archiwum gazety

Okładka pierwszego wydania gazety z marca 2015 roku.

dzięki Wam „PULS” bije nieprzerwanie od dekady! Z nadzieją patrzymy w przyszłość, gotowi na kolejne lata informowania, inspirowania i wspólnego przeżywania wydarzeń ważnych dla naszego regionu.

Bądźcie z nami – PULS nadal bije dla Was!

PIOTR PSZCZÓLKOWSKI
Redaktor Naczelny i Wydawca
„Magazynu Opinii Ziemi Ciechanowskiej PULS”

Podstawowa Opieka Zdrowotna w Centrum Medycznym ARNICA

Kiedy udać się do lekarza, a kiedy można leczyć się samemu?



Sezon grypowy wciąż trwa - co roku stawia przed nami pytanie: *kiedy warto udać się do lekarza, a kiedy można poradzić sobie samemu?* Objawy grypy czy przeziębienia bywają mylące, a decyzja o konsultacji lekarskiej nie zawsze jest oczywista.

Objawy, które powinny nas zaniepokoić

Jeśli pojawia się wysoka gorączka, której trudno się pozbyć, dreszcze, bóle mięśni, duszność czy inne objawy infekcyjne, warto skonsultować się z lekarzem. Początkowo można próbować złagodzić dolegliwości domowymi sposobami – odpoczynkiem, odpowiednim nawodnieniem czy lekami przeciwgorączkowymi. Jednak gdy objawy się nasilają lub utrzymują dłużej niż kilka dni, wizyta u lekarza może okazać się konieczna.

– W przypadku grypy im szybciej pacjent zgłosi się do lekarza, tym większa szansa na skuteczne leczenie. Wczesne podanie leków przeciwwirusowych może skrócić czas trwania choroby i zmniejszyć ryzyko powikłań – tłumaczy lekarz rodzinny – Lidia Bednarska-Hoppe.

Sezon grypowy – kiedy jest najgorzej?

Z doświadczenia lekarzy wynika, że największy szczyt zachorowań na grypę i infekcje wirusowe przypada na okres zimowy. W ostatnich latach obserwowano jednak przypadki zachorowań nawet w czerwcu.

– W tym sezonie liczba zachorowań była wyjątkowo duża, co częściowo wynikało z niskiej wyszcze-

pialności – mówi specjalista z C.H. ARNICA. – Mimo że szczepienia przeciw grypie były dostępne w szerokim zakresie, wielu pacjentów nie skorzystało z tej możliwości.

Szczepienia przeciw grypie – czy warto?

Eksperci zgodnie podkreślają, że najlepszym sposobem na uniknięcie ciężkiego przebiegu grypy są szczepienia. – Najlepiej zaszczepić się już w październiku, zanim sezon infekcyjny rozwinie się na dobre – mówi lekarz Lidia Bednarska-Hoppe. – Szczególnie ważne jest to dla osób pracujących z dziećmi, nauczycieli, pracowników sklepów czy banków, czyli tych, którzy mają częsty kontakt z wieloma osobami.

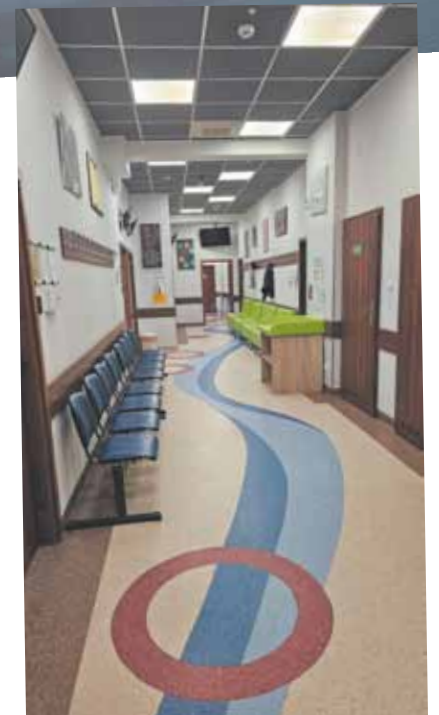
W tym roku szczepionki były łatwo dostępne, a niektóre grupy mogły skorzystać z refundacji (seniorzy oraz dzieci i młodzież do 18 roku życia). Pomimo tego nadal wiele osób rezygnuje ze szczepień, obawiając się skutków ubocznych lub nie wierząc w ich skuteczność.

– Grypa to nie tylko kilkudniowe osłabienie, ale realne ryzyko powikłań, takich jak zapalenie płuc, zapalenie mięśnia sercowego czy poważne osłabienie organizmu – przestrzega lekarz.

– Lepiej zapobiegać niż leczyć.

Każdy sezon infekcyjny przynosi nowe wyzwania, a decyzja o leczeniu zależy od nasilenia objawów. Jeśli gorączka nie ustępuje, pojawiają się duszności lub silne osłabienie – warto skonsultować się z lekarzem rodzinnym (w POZ). Profilaktyka, w tym szczepienia, może znacząco zmniejszyć ryzyko zachorowania i uniknąć groźnych powikłań.

Zdrowie jest najważniejsze – dbajmy o siebie i podejmujmy świadome decyzje.



Podstawowa Opieka Zdrowotna w ARNICE!

Najważniejsze informacje!

Każdy Pacjent zgłaszający się do naszej placówki w godzinach pracy rejestracji (**od poniedziałku do piątku w godzinach 7:00-22:00 oraz w soboty w godzinach 8:00-14:00**) ma możliwość zadeklarowania się do świadczeń Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ): lekarza rodzinnego, pielęgniarki oraz położnej (dla kobiet).

Deklarację można złożyć osobiście w rejestracji lub poprzez osobę trzecią, która pobierze odpowiednie dokumenty. Istnieje również możliwość dokonania deklaracji internetowo za pośrednictwem portalu GOV. Przy złożeniu deklaracji należy posiadać dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość.

Rejestracja do lekarza rodzinnego

Pacjenci mogą rejestrować się osobiście lub telefonicznie pod numerami **6821122 lub 6821133 od poniedziałku do piątku od godziny 7:00.**

Lekarze rodzinni przyjmują od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-18:00. Wizyty odbywają się w gabinecie lekarskim, w formie teleporady oraz – w uzasadnionych przypadkach – w domu Pacjenta.

Zakres świadczeń w ramach POZ

Pacjent może otrzymać skierowania na:

- badania laboratoryjne,
- badania diagnostyczno-obrazowe (RTG, USG, EKG), które wykonujemy na miejscu w placówce,
- konsultacje w poradniach specjalistycznych,
- leczenie szpitalne.

Świadczenia pielęgniarki POZ

Pielęgniarka POZ dostępna jest dla Pacjentów od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-18:00.

Do jej zadań należą: edukacja zdrowotna, realizacja programów profilaktycznych, wykonywanie zleceń lekarskich w placówce i w domu Pacjenta, szczepienia dzieci i dorosłych, przeprowadzanie bilansów zdrowia dzieci i młodzieży, świadczenia diagnostyczno-zabiegowe, konsultacje i udzielanie zaleceń zdrowotnych.

Świadczenia położnej POZ

Położna POZ opiekuje się zadeklarowanymi Pacjentkami w ciąży, położu oraz noworodkami i niemowlętami. Świadczenia

realizowane są zarówno w placówce, jak i w domu Pacjentki.

Położna prowadzi edukację zdrowotną dla matki i dziecka, kontroluje i nadzoruje prawidłowy rozwój noworodka, udziela porad dotyczących opieki nad niemowlęciem.

Zapotrzebowanie na leki stałe

Pacjenci mogą składać zapotrzebowanie na leki stałe osobiście w rejestracji lub drogą elektroniczną pod adresem: receptyrodzina@arnica.pl

Programy profilaktyczne realizowane w placówce

W ramach POZ oferujemy Pacjentom udział w następujących programach:

1. Program Profilaktyka 40+

(realizowany do kwietnia 2025 r.) Dla Pacjentów powyżej 40. roku życia. Umożliwia wykonanie badań laboratoryjnych po wcześniejszym wypełnieniu ankiety na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) lub na miejscu w placówce. Z programu można skorzystać raz w roku.

2. Program profilaktyki gruźlicy. Dla wszystkich zadeklarowanych Pacjentów powyżej 18. roku życia. Pielęgniarka POZ przeprowadza wywiad zdrowotny i ankietę, na podstawie której ocenia ryzyko i wskazuje dalsze zalecenia.

3. Program profilaktyki chorób układu krążenia. Dla Pacjentów w wieku 35-65 lat, którzy nie mają stwierdzonej choroby układu krążenia. Lekarz lub pielęgniarka przeprowadza wywiad, kieruje na badania i ocenia ryzyko, a następnie przedstawia odpowiednie zalecenia.

4. Program profilaktyki cukrzycy. Dla wszystkich zadeklarowanych Pacjentów. Lekarz lub pielęgniarka przeprowadza wywiad, kieruje na badania oraz podejmuje działania profilaktyczne i edukacyjne zgodnie z ich wynikami. Zapraszamy do skorzystania z naszych usług i programów profilaktycznych.

W razie pytań zapraszamy do kontaktu telefonicznego lub osobistego w rejestracji placówki w Ciechanowie przy ul. Armii Krajowej 18a.

MAZOWSZE MA PROGRAMY WSPARCIA

NABORY NA ROK 2025

I KWARTAŁ

Mazowsze >> dla zdrowia psychicznego >

Mazowsze >> dla działkowców >

Mazowsze >> dla miejsc pamięci >

Mazowsze >> dla melioracji >

Mazowsze >> dla sportu >

Mazowsze >> dla klimatu >

Mazowsze >> autobusy dla szkół >

Mazowsze >> dla młodzieży >

Mazowsze >> dla seniorów >

Mazowsze >> dla czystego ciepła >

Mazowsze >> dla zabytków >

I/II KWARTAŁ

Mazowiecki Instrument Wspierania Społeczności Energetycznych

IV KWARTAŁ

Mazowsze >> dla zwierząt >

Mazowsze >> dla lokalnych centrów integracyjnych >

Mazowsze >> dla sołectw >

Mazowsze >> dla straży pożarnych >

> Mazowieckie Strażnice OSP - edycja 2025

> OSP - edycja 2025

więcej o programach wsparcia na mazovia.pl

Kolejowe inwestycje

Powstaje nowy parking przy dworcu kolejowym

Rozpoczęła się budowa nowych miejsc parkingowych przy dworcu kolejowym. Inwestycję realizują PKP S.A., we współpracy z PKP PLK S.A., na wniosek prezidenta Krzysztofa Kosińskiego.

Warto podkreślić, że dużą rolę w doprowadzeniu do tej inwestycji odegrał dr Rafał Zgorzelski – ówczesny Członek Zarządu PKP S.A., który niejednokrotnie wykazywał życzliwość i osobiste zaangażowanie we współpracę naszego miasta oraz PKP. Z kolei ratusz w poprzednich latach, przeprowadzając kompleksowe inwestycje, odnowił cały teren wokół dworca.

Nowy parking powstaje w miejscu, gdzie kiedyś stał drewniany budynek, w którym funkcjonował przydworcowy bar. Od dłuższego czasu działka była niezagospodarowana. Teraz teren zostanie utwardzony i powstaną na nim 33 miejsca postojowe dla samochodów osobowych, w tym trzy dla osób z niepełnosprawnościami oraz wewnętrzne drogi manewrowe. Przebudowę przejdzie zjazd. Teren będzie odwodniony i oświetlony. Na przyległym obszarze zasiana zostanie trawa.

Prace, które rozpoczęły się 25 lutego, realizuje firma „Balmora - Andrzej Czupryński” (generalny wykonawca) na zlecenie PKP PLK S.A., dzierżawiących teren od innej kolejowej spółki - PKP S.A. Inwestycja ma zakończyć się w połowie roku.



Przed dworcem kolejowym powstają nowe miejsca parkingowe

Obszar, na którym powstaną nowe miejsca parkingowe to ostatni niezagospodarowany teren przy dworcu kolejowym. Wcześniej samorząd Ciechanowa własnymi środkami budżetowymi oraz funduszami pozyskanymi z Unii Europejskiej odnowił otoczenie głównego dworca. Powstała tam Hala Targowa „Błoki” oraz strefa park&ride z ponad 200 miejscami parkingowymi. Ratusz odnowił skwer przed dworcem i przywrócił fontannę, której otoczenie zagospodarowano zielenią. Zamontowano system elektronicznej informacji dla pasażerów oraz umożliwiono wypożyczanie miejskich rowerów. W 2022 roku wzdłuż torów od strony hali targowej miasto utworzyło kolejnych 90 miejsc do parkowania samochodów. Dzięki temu łącznie udostępniono prawie

300 miejsc postojowych. Wybudowano też drogę manewrową. W tym samym roku, dzięki współpracy samorządu z PKP S.A. i PKP PLK S.A., przy dworcu kolejowym powstała „Zielona poczekalnia”. Między torami a parkingiem ratusz zagospodarował wcześniej nieużytkowany teren, nadając mu nowe funkcje użytkowe i ekologiczne. Zasadzono prawie 3 tys. roślin ozdobnych, miododajnych i drzew, zamontowano 10 ławek z oparciami, które umożliwiają oczekującym na pociąg spędzenie czasu na powietrzu. Miasto poprawiło też jakość nawierzchni pomiędzy poczekalnią a dworcem.

Z infrastruktury w otoczeniu dworca PKP korzystają pasażerowie kolei, osoby robiące zakupy w Hali Targowej „Błoki” i kupcy.

UM/AI

Samorząd Województwa Mazowieckiego

Marszałek Struzik w prezydium EKR

Rozpoczęła się kolejna kadencja Europejskiego Komitetu Regionów (EKR). Po raz czwarty w jego prezydium zasiądzie Adam Struzik – Marszałek Województwa Mazowieckiego.

– Europejski Komitet Regionów pełni bardzo ważną funkcję w realizacji unijnej polityki solidarności i spójności. Powinniśmy stale zwiększać jego znaczenie i wpływać na tworzenie prawa i programów, które będą służyć wszystkim regionom i lokalnym społecznościom. Bardzo się cieszę, że polska reprezentacja, tym bardziej w dobie naszej unijnej prezydencji, została wzmocniona – mówi marszałek Adam Struzik.

Rolą Europejskiego Komitetu Regionów jest reprezentowanie interesów władz lokalnych i regionalnych w procesie legislacyjnym Unii Europejskiej. Licząca 42 członków polska delegacja powiększyła się o pięć nowych członków i ośmiu zastępców. W obecnej kadencji, trwającej 5 lat, Polska uzyskała stanowisko szefa Komisji Zasobów Naturalnych (NAT), które objął Piotr Calbecki - Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego.

Członkowie Europejskiego Komitetu Regionów dyskutowali m.in. o budżecie polityki spójności po 2027 roku. Jeden z po-



Adam Struzik – Marszałek Województwa Mazowieckiego

stulatów zakłada, że budżet ten będzie co najmniej równoważny budżetowi na lata 2021–2027. Jednocześnie zdaniem członków EKR komponent „Europejska współpraca terytorialna” powinien zostać zwiększony i stanowić co najmniej 8 proc. całkowitej kwoty. Ponadto powinien zostać utrzymany system, który działa obecnie i dopuszcza różne formy programów (regionalne, międzyregionalne, krajowe, wielofunduszowe). Członkowie EKR są przeciwni mniej skutecznej ich zdaniem propozycji jednego krajowego dokumentu programowego.

Zwrócono też uwagę na zapewnienie stosowania zasady „nie szkodzić spójności” oraz wzmocnienie zdolności administracyjnych i środków budowania tych zdolności w celu zapewnienia odpowiedniego udziału wszystkich władz lokalnych i regionalnych w opracowywaniu i wdrażaniu polityki spójności.

Głos w debacie zabrał marszałek Adam Struzik, który stwierdził, że z niepokojem obserwuje próby centralizacji polityki spójności. – Decentralizacja i realizacja programów na poziomie regionalnym stanowią fundament efektywności polityki spójności. Odstępstwo od tej zasady niesie ryzyko zmniejszenia skuteczności działań i ograniczenia wpływu obywateli na procesy rozwojowe, co mogłoby osłabić zaufanie do unijnych inicjatyw – mówił marszałek Adam Struzik.

Na koniec marszałek zwrócił się z apelem z o konsekwentne wspieranie polityki spójności jako kluczowego instrumentu rozwoju i integracji europejskiej. – Jej skuteczność opiera się na zasadzie solidarności, a jej przyszłość powinna uwzględniać głos regionów i potrzeby społeczności lokalnych – podkreślił marszałek Adam Struzik.

UMWM/AI

SPRAWDZAMY PULS

KRYSTYNA HAUSMAN-MANISTA

Wiceprzewodnicząca Komisji Gospodarki Komunalnej i Ochrony Środowiska Rady Miasta Ciechanów

RADNEJ

- **Bliscy mówią na mnie... po imieniu, gdyż synonimy „Mistrzynie Strategii” i „Szefowa” się nie przyjęły.**
- **W samorządzie najbardziej lubię... satysfakcję, gdy coś, co zaczęło się od luźnej rozmowy, jest realizowane i staje się faktem.**
- **Bycie ciechanowianką oznacza dla mnie... kochać swoje miasto, nawet jeśli czasem się na nie narzeka – ale niech tylko ktoś spoza Ciechanowa spróbuje powiedzieć coś złego!**
- **Polityka to dla mnie... sztuka balansowania między marzeniami a rzeczywistością.**
- **Gdybym musiała zmienić zawód to wybrałabym... detektywa – bo i tak większość czasu spędzam na szukaniu informacji i odkrywaniu co naprawdę się dzieje.**
- **Moim największym atutem jest... upór. Jeśli coś sobie postanowię, to znajdę sposób, żeby to zrobić.**
- **Moja największa słabość to... cierpliwość. A właściwie to, że czasem jej zapominam wziąć ze sobą na spotkanie.**
- **Jestem dumna z... tego, że robię to, co lubię, i że mogę coś realnie zmieniać – nawet jeśli czasem zajmuje to więcej czasu, niż bym chciała.**
- **Żałuję, że... nie zaczęłam działać w polityce wcześniej. Ale jak już zaczęłam, to teraz wszyscy muszą się z tym pogodzić.**
- **Wierzę, że... dobre pomysły i ciężka praca w końcu zawsze przynoszą oczekiwane efekty.**
- **Mam nadzieję na... to, że przyszłość Ciechanowa będzie jeszcze lepsza, niż sobie wyobrażamy.**
- **Kocham... mądrych ludzi, wyzwania i ten moment, gdy ktoś mówi: „Dzięki pani to się udało” – choć zazwyczaj to zasługa całego zespołu.**



Wiek: 41 lat
Zawód: mgr inż. gospodarki przestrzennej, inż. architektury krajobrazu
Miejsce pracy: Mazowiecka Jednostka Wdrażania Programów Unijnych - Specjalista.
Wybrana z listy: Koalicyjnego Komitetu Wyborczego Koalicja Obywatelska
Okręg wyborczy nr: 3
Liczba głosów: 430

ogłoszenie

PODARUJ MI 1,5% PODATKU

Władzio Kraśniewski
 Choruje na: Autoimmunologiczne zapalenie mózgu i rdzenia kręgowego

Cel szczegółowy 0286997 Władysław

KRS 0000396361

NR KONTA: 97 2490 1028 3587 1000 0028 6997

Sms nr. 75365 treść 0286997

siepomaga.pl
siepomaga.pl/wladyslaw-krasniewski

Mazowiecka Izba Gospodarcza

Gospodarcze Otwarcie Roku 2025



Marek Kłoczko - Prezes KIG

W lutym w Ciechanowie odbyło się tradycyjne Gospodarcze Otwarcie Roku, organizowane przez Mazowiecką Izbę Gospodarczą. Wydarzenie zgromadziło przedstawicieli świata biznesu, nauki oraz samorządu, stwarzając przestrzeń do wymiany doświadczeń i nawiązywania nowych kontaktów.

Tegorocznym partnerem i gospodarzem spotkania była Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie, a uroczystość miała miejsce w nowoczesnym budynku Wydziału Inżynierii i Ekonomii oraz Zakładu Fizjoterapii PANS przy ul. Sienkiewicza 28A, niedawno wyremontowanym i wyposażonym w nowoczesne zaplecze dydaktyczne.

Spotkanie otworzył Adam Olszewski, Prezes Mazowieckiej Izby Gospodarczej, który podkreślił znaczenie współpracy środowiska akademickiego z bi-

znesem. Gospodarz wydarzenia - rektor PANS dr inż. Grzegorz Koc, przywitał gości. Ważnym punktem programu była również prezentacja dziekana Wydziału Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych dr n. med. Ewy Wiśniewskiej, która m.in. przybliżyła ofertę edukacyjną oraz strukturę PANS.

W wydarzeniu udział wzięli znamienici goście, w tym: Marek Kłoczko – Prezes Krajowej Izby Gospodarczej, Jan Andrzej Kaluszkiewicz – Starosta Ciechanowski, Cezary Adam Bobowski – dyrektor biura Senatora RP Krzysztofa Bieńkowskiego, Halina Pasikowska-Pikus - kierownik oddziału Mazowieckiej Jednostki Wdrażania Programów Unijnych w Ciechanowie oraz liczni przedsiębiorcy zrzeszeni w Mazowieckiej Izbie Gospodarczej. Odczytany został również list gratulacyjny skierowany do przedsiębiorców MIG przez Adama Struzika – Marszałka Województwa Mazowieckiego.



dr inż. Grzegorz Koc - Rektor PANS (na zdjęciu pierwszy od lewej) wraz z Adamem Olszewskim - Prezesem MIG (pierwszy z prawej strony), powitali zebranych gości



Zwiedzanie laboratoriów PANS

Jednym z kluczowych momentów spotkania była prezentacja dr. inż. Sławomira Gromadzkiego - dyrektora Centrum Innowacji i Transferu Technologii PANS, który przedstawił plany inwestycyjne jednostki oraz jej dotychczasowe osiągnięcia. Zapowiedział również chęć ścisłej współpracy z Mazowiecką Izbą Gospodarczą w zakresie wsparcia innowacyjnych przedsięwzięć biznesowych w regionie.

Podczas spotkania uczestnicy mieli możliwość zwiedzenia nowoczesnych laboratoriów PANS przy ul. Narutowicza. Oprowadzali ich Piotr Wójcik - Kanclerz PANS, oraz Sebastian Dalecki – Kierownik Centrum Laboratoriów.

Uroczystość zakończyła się kolacją networkingową w „Saloniku”, prowadzoną przez Bogumiłą Mikołajczak - członkinię MIG. W swobodnej atmosferze kontynuowano rozmowy i budowano relacje biznesowe, co stanowiło doskonałe podsumowanie inspirującego wieczoru.

Mazowiecka Izba Gospodarcza po raz kolejny udowodniła, że stanowi kluczowe ogniwo łączące biznes, naukę i samorząd, kreując przestrzeń dla rozwoju lokalnej gospodarki. Gospodarcze Otwarcie Roku 2025 było nie tylko okazją do podsumowań i planów na przyszłość, ale przede wszystkim inspirującym impulsem do dalszych działań na rzecz rozwoju regionalnego biznesu.

PIOTR PSZCZÓLKOWSKI

Mazowiecka Okręgowa Izba Inżynierów Budownictwa

Spotkanie Noworoczne inżynierów budownictwa

Na Spotkaniu Noworocznym zgromadzili się członkowie oraz partnerzy społeczni Mazowieckiej Okręgowej Izby Inżynierów Budownictwa z obszaru działania Biura Terenowego w Ciechanowie.

Spotkanie, które odbyło się w sali widowiskowej Powiatowego Centrum Kultury i Sztuki, poprowadzili: Monika Adamczyk-Cieślak – Kierownik Biura Terenowego MOIIB w Ciechanowie oraz Krzysztof Cieślak - Delegat na Zjazd Krajowy.

Wystąpienie podsumowujące miniony rok oraz przedstawiające plany na ten bieżący wygłosił Roman Lulis - Przewodniczący Okręgowej Rady MOIIB. Zapowiedział m.in. zakup nieruchomości w Warszawie, w której znajdzie się nowa siedziba Izby.

Głos zabrali również, opowiadając o poszczególnych obszarach działalności Izby: Ilona Łącka, Artur Giziński,



Występ Kabaretu CZESUAF

Bożena Małecka, Krzysztof Cieślak i Paweł Koniec.

Życzenia noworoczne członkom MOIIB złożyli: Jan Andrzej Kaluszkiewicz – Starosta Ciechanowski oraz Piotr Wójcik – Kanclerz Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie.

Pamiątkowe medale i dyplomy otrzymali inżynierowie i technicy, którzy już od 50 lat czynnie uczestniczą w inwestycjach budowlanych. Za tę trudną i bardzo odpowiedzialną pracę zostali docenieni: Lech Ślepwoński, Aleksy Janusz Pietrzak, Karol Nalborski, Andrzej Gmurczyk, Zbigniew Świąconek, Tadeusz Ponichtera, Józef Klochowicz i Jerzy Świdorski.

Z kolei statuetkami przedstawiającymi ciechanowską wieżę ciśnieni wyróżniono osoby, które poprzez swoją pracę oraz poświęcony czas przyczyniły się do rozwoju Izby, zawsze godnie reprezentowały inżynierski samorząd, wieloletnim doświadczeniem chętnie dzieliły się z młodszymi kolegami oraz wspierały MOIIB w organizacji Dni Otwartych. Statuetki otrzymali: Bożena Małecka, Robert Szepietowski, Marian Młyński, Paweł Rudziński, Krzysztof Cieślak i Paweł Koniec.

Dodatkowym prezentem dla wyróżnionych był występ Zosi Konwerskiej – wybitnie uzdolnionej uczennicy III klasy



Władze Mazowieckiej Okręgowej Izby Inżynierów Budownictwa wraz z wyróżnionymi inżynierami i technikami, którzy już od 50 lat czynnie uczestniczą w inwestycjach budowlanych



Władze Mazowieckiej Okręgowej Izby Inżynierów Budownictwa wraz z osobami wyróżnionymi za wkład w działalność i rozwój Izby



Wokalistka Zosia Konwerska

Szkoły Podstawowej TWP, która jest stypendystką Prezydenta Miasta Ciechanów oraz Funduszu Sztuka Młodych, a także laureatką kilkudziesięciu nagród w kon-

kursach wokalnych o randze ogólnopolskiej i międzynarodowej. Wokalistka wykonała utwór Marka Grechuty pt. „Dni, których nie znamy”.

Finałem Spotkania Noworocznego był występ Kabaretu CZESUAF. Po dużej dawce humoru odbyło się spotkanie koleżeńskie, w ramach którego był czas na rozmowy i wymianę doświadczeń.

AI

Ciechanowski Budżet Obywatelski

Słodko-gorzki finał
tegorocznego CBO

W tegorocznej edycji Ciechanowskiego Budżetu Obywatelskiego do realizacji trafi 15 projektów. Znamy już wyniki głosowania, które niestety tym razem nie przebiegło w spokojnej atmosferze. W trakcie CBO wykryto poważne naruszenie dotyczące wykorzystania danych osobowych. Stwierdzono 126 przypadków bezprawnego użycia numerów PESEL, co mogło wpłynąć na przebieg głosowania.

Sprawą zajmuje się policja, a Urząd Miasta zachęca mieszkańców do zgłaszania wszelkich nieprawidłowości. Władze zapowiadają dokładne wyjaśnienie sytuacji oraz analizę systemu głosowania, aby w przyszłości zapobiec podobnym incydentom.

Głosowanie zakończyło się 28 lutego tego roku. Urząd Miasta podał już wyniki wraz z podsumowaniem. – W głosowaniu wzięło udział 8.247 osób, z czego 6.996 oddało ważne głosy. Aż 1.251 głosów uznano za nieważne – w większości przypadków z powodu udziału osób niezameldowanych w Ciechanowie (1.023 przypadki). Stwierdzono również 126 przypadków nieuprawnionego wykorzystania danych osobowych. W związku z tym jeden projekt został wycofany, a realizację innego zawieszono do czasu wyjaśnienia sprawy – informuje ciechanowski ratusz.

Wycofany projekt to „Szkolenie Piłkarskie Dzieci i Młodzieży w Akademii Piłkarskiej Ciechanów” – o jego usunię-



cie wnioskował sam pomysłodawca - Tomasz Pilitowski. Natomiast zawieszony został projekt „Technolandia – bezpieczny start w cyfrowy świat”, dotyczący doposażenia Miejskiego Przedszkola nr 4. Decyzja ta wynika ze zbieżności numerów PESEL wykorzystanych przy głosowaniu na oba te projekty.

W poprzednich latach zdarzały się pojedyncze przypadki nadużyć, jednak tegoroczna skala budzi szczególnie niepokój. W wielu sytuacjach wykorzystano dane osobowe dzieci bez zgody ich rodziców.

Nieprawidłowości zaczęto dostrzegać, gdy niektórzy rodzice, próbując oddać głos na wybrany projekt, otrzymywali komunikat, że dany numer PESEL został już użyty. To wzbudziło podejrzenia i skłoniło kilkanaście osób do zgłoszenia sprawy na policję. Nie ma wątpliwości, że doszło do nieuprawnionego wykorzystania danych osobowych. Sprawcy muszą liczyć się z konsekwencjami – od kar finansowych po możliwość pozbawienia wolności.

Nie będziemy spekulować, kto mógł stać za tym procederem. Przypomnijmy jednak, że celem CBO jest nie tylko umożliwienie mieszkańcom decydowania o miejskich wydatkach, ale także budowanie zaangażowania obywatelskiego. Do tematu będziemy jeszcze wracać na łamach naszego portalu.

Wyniki głosowania

- Zwycięskie projekty ogólnomiejskie to: wykonanie nasadzeń drzew w przestrzeni miejskiej, kolejny etap rewitalizacji obszaru kąpieliska Krubin, budowa oświetlenia drogowego w ul. Augustiańskiej, bezpłatne kastracje psów i kotów oraz wsparcie realizacji szkoleń sportowych w klubach: Jurand Ciechanów i MKS Ciechanów - informuje Paulina Rybczyńska - rzecznik prasowy ciechanowskiego ratusza. Zapraszamy do sprawdzenia szczegółowych wyników na naszym portalu www.pulsciechanowa.pl

PP

ogłoszenie

Filip Bugajewski

ZAPOMNIJ CO MOŻESZ DOSTAĆ
I ZOBACZ CO MOŻESZ DAĆ

PODARUJ 1,5%

FUNDACJA DZIECI
PROGRAM „ZDĄŻYĆ Z POWIĄZANIAMI”

#Arthrogyria

Cześć,

Nazywam się FILIP BUGAJEWSKI urodziłem się 14 lipca 2015 roku z Arthrogyrią, która wiąże się z opóźnieniem mojego rozwoju ruchowego. Od początku życia przeszedłem już kilka operacji ortopedycznych, mimo to nadal nie umiem samodzielnie chodzić. Każdego dnia na przekór losu ćwiczę ze wszystkich sił, aby w końcu pokonać wszelkie trudności. Aby wrócić do pełnej sprawności potrzebuje opieki specjalistów i szeregu operacji.

Dzięki wam mogę korzystać z:

- opieki lekarskiej
- regularnej intensywnej rehabilitacji
- zaopatrzenia ortopedycznego

1,5 procent to nie tak wiele, a dla mnie szansa na nowe sprawne życie.

Podaruj 1,5% podatku
KRS 0000037904
28302 Bugajewski Filip

ogłoszenie

NATURALNE MIODY

**RZEPAKOWY
LIPOWY, AKACJOWY
WIELOKWIATOWY**

40 zł
za 1,2 kg

OD LOKALNEGO PSZCZELARZA
tel. 532 067 734

Dlaczego biorąc kredyt hipoteczny warto skorzystać z pomocy doradcy?

Kredyt hipoteczny jest produktem złożonym, dodatkowo oferty różnych banków mogą się od siebie znacznie różnić, a co za tym idzie nie jest łatwe porównanie kilku propozycji w sposób zero-jedynkowy. Wyobraźmy sobie, że idziemy do czterech banków z pytaniem o kredyt. W każdym z nich otrzymamy ulotkę, symulację, formularz informacyjny i dużą porcję informacji od doradcy, który ten produkt chce nam sprzedać. Wracamy do domu i próbujemy poskładać to w całość, żeby podjąć trafną

decyzję. Zakładając, że większość z nas kredyt hipoteczny zaciąga raz w życiu, to nie ma w tej materii większego doświadczenia i nie wie na co dokładnie zwrócić uwagę. Z kolei świadomość, że skutki tej decyzji będą miały konsekwencje przez kolejne kilkanaście lat sprawia, że podjęcie decyzji nie jest łatwe.

Trafiając do biura pośrednictwa kredytowego mamy ten komfort, że w jednym miejscu poznamy oferty wielu banków, będziemy mieli możliwość je porównać, porozmawiać o różnicach i

ostatecznie skorzystać z oferty najbardziej dopasowanej do naszych indywidualnych potrzeb.

Każdy Klient, który trafia do naszego biura, może liczyć na kompleksową obsługę. Do naszych zadań należy rzetelne porównanie dostępnych dla Klienta ofert, wyjaśnienie niejasności, przedstawienie wszystkich kosztów związanych z zaciągnięciem kredytu. Ponadto zadaniem pośrednika jest też przygotowanie dokumentacji związanej z chęcią złożenia wniosku o kredyt, pomoc w komple-

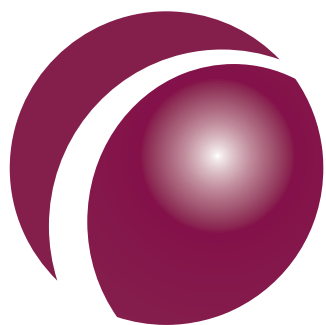
waniu wymaganych zaświadczeń, przygotowanie kosztorysów itp. Cała praca, która spoczywałaby na Kliencie przechodzi na nas. Dodatkowo współpracujemy z różnymi instytucjami, jak np. kancelarie notarialne czy rzeczoznawcy majątkowi, co też bardzo usprawnia cały proces i skraca go do minimum.

To, co też jest istotne przy dzisiejszym szybkim trybie życia i ciągłym braku czasu to fakt, że jesteśmy w stanie dojechać do domu czy miejsca pracy Klienta w dogodnych godzinach. Nie-

jednokrotnie umawiamy się w weekend czy w godzinach wieczornych.

I jeszcze ciekawostka, o której większość może nie wiedzieć. Usługa pośrednictwa jest zupełnie bezpłatna dla Klienta. Nie oznacza to oczywiście, że pośrednicy pracują za darmo. System jest tak skonstruowany, że to banki wynagradzają pośrednika za jego pracę. Klient nie ponosi z tego tytułu żadnych dodatkowych kosztów.

KRZYSZTOF SZCZEPAŃSKI
DORADCA KREDYTOWY
NOTUS FINANSE



NOTUS Finanse

KREDYTY HIPOTECZNE

Zapraszam
Krzysztof Szczepańskitel. kom. 508 462 484
krzysztof.szczepanski@notus.pl
06-400 Ciechanów, ul. Pułtуска 53

Wywiad z Beatą Kuskowską – malarką, projektantką wnętrz oraz właścicielką firmy ART STUDIO

Przestrzeń, w której sztuka spotyka się z życiem

Jakie były Pani pierwsze kroki w świecie sztuki? Co zainspirowało Panią do rozpoczęcia malowania?

Już jako dziecko spędzałam długie godziny na rysowaniu i malowaniu. Moje pierwsze prace powstawały na zwykłych kartkach papieru w zeszytach – mam je do dziś, jako piękną pamiątkę tamtych czasów. Wtedy inspirowały mnie bajki i otaczający mnie świat. Natomiast pierwsze obrazy na płótnie zaczęłam tworzyć dopiero w dorosłym życiu. Na początku dużo eksperymentowałam, testując różne techniki malarskie oraz rękodzieło. W końcu jednak odnalazłam swoje dwie ulubione techniki, którym jestem wierna do dziś i w których najlepiej wyrażam siebie.

Jak opisałaby Pani styl swoich obrazów?

Mój styl malarski można opisać jako dynamiczny i pełen emocji, z silnym naciskiem na eksperymentowanie z kolorem i fakturą. Technika pouringu, którą stosuję, pozwala mi na tworzenie unikatowych efektów, co sprawia, że każdy obraz jest niepowtarzalny. W moich abstrakcyjnych kompozycjach staram się uchwycić ruch i energię. Co wyróżnia moje dzieła na tle innych, to połączenie intensywnych kolorów z różnorodnymi strukturami. Dzięki wykorzystaniu struktury moje obrazy zyskują głębię i teksturę, co przyciąga wzrok i zachęca do bliższego ich poznania.

Skąd czerpie Pani inspiracje do swoich prac? Czy są to emocje, miejsca, czy może ludzie?

Inspirację czerpię przede wszystkim z życia, ale często jest tak, że już podczas pracy nad jednym obrazem w mojej głowie pojawia się pomysł na kolejny. Podobne pytanie kiedyś zadał mi mój tata: „Skąd Ty, dziecko, bierzesz pomysły na te obrazy?”. A odpowiedź jest bardzo prosta – z głowy. Każdy obraz powstaje najpierw w mojej wyobraźni – widzę w niej nie tylko kompozycję, ale nawet proporcje farb, zanim jeszcze sięgnę po pędzel. To bardzo złożony proces, którego nie da się opisać w kilku zdaniach, bo sztuka to dla mnie coś więcej niż samo malowanie – to sposób wyrażania myśli i emocji.

Zajmuje się Pani również projektowaniem wnętrz. Zapewne zdolności malarskie są pomocne w wykonywaniu tego zawodu. W jaki sposób łączy Pani swoje umiejętności artystyczne z projektowaniem wnętrza?

Zdecydowanie, umiejętności malarskie są niezwykle pomocne w projektowaniu wnętrz. Dzięki nim mogę lepiej zrozumieć kolorystykę, kompozycję i proporcje, co ma kluczowe znaczenie w tworzeniu przestrzeni. W mojej pracy staram się łączyć te umiejętności poprzez kolory, tekstury i formy, które stosuję w malarstwie, wpływając na całościowy design. Wiedza o teorii kolorów pozwala mi na dobieranie palety, która nie tylko wygląda estetycznie, ale także wpływa na samopoczucie użytkowników przestrzeni. A obrazy, które tworzę, są elementem dekoracyjnym w projektowanych wnętrzach. Czerpię też inspirację z różnych stylów artystycznych, co pozwala mi wprowadzać kreatywne rozwiązania do projektów. Wszystkie te elementy sprawiają, że projektowanie wnętrz



Beatą Kuskowską wraz z przeprowadzającym wywiad red. Piotrem Pszczołkowskim

staje się dla mnie nie tylko pracą, ale także twórczą pasją, w której mogę łączyć różne dziedziny sztuki. Bo zarówno projektowanie, jak i malarstwo są dla mnie rodzajem sztuki. Obie te pasje połączyłam i sprawdzam się to wyśmienicie.

Jakie są najważniejsze elementy, na które zwraca Pani uwagę przy projektowaniu wnętrza?

Po pierwsze, istotne jest dla mnie zrozumienie potrzeb i oczekiwań klientów. Każde wnętrze powinno odzwierciedlać osobowość jego użytkowników i być funkcjonalne. A funkcjonalność projektowanych pomieszczeń to mój priorytet, bo jestem bardzo praktyczną osobą i nie lubię marnować zarówno czasu, pieniędzy jak i powierzchni przy projektowaniu przestrzeni. Kolejnym ważnym aspektem jest harmonijna kolorystyka. Kolory mają ogromny wpływ na atmosferę w pomieszczeniu, dlatego staram się dobierać paletę, która wprowadza odpowiedni nastrój. W moich projektach często wykorzystuję także własne malarstwo, co nadaje przestrzeni unikalny charakter. Oświetlenie to następny kluczowy element. Dobrze zaplanowane źródła światła mogą całkowicie odmienić wnętrze, podkreślając jego atuty i tworząc przytulną atmosferę. Nie zapomnę również o wyborze odpowiednich materiałów i tekstur. Naturalne materiały, takie jak drewno czy kamień, wprowadzają ciepło i elegancję, a różnorodność faktur dodaje głębi projektom.

Czy zdarza się, że klient zamawia obraz, który ma być uzupełnieniem projektu wnętrza?

Oczywiście, często klienci szukają unikalnych elementów, które będą dopełniały ich przestrzeń. Obraz może stać się centralnym punktem wnętrza, nadając mu charakter i atmosferę. W takich sytuacjach staram się zrozumieć styl i preferencje klienta, aby stworzyć dzieło, które harmonijnie wkomponuje się w całość projektu. Ponieważ moje obrazy są unikatowe, klient ma pewność, że dany obraz będzie tylko w jego kolekcji, a przez to przestrzeń w jego domu nabierze oryginalnego i unikatowego charakteru. Współpraca w zakresie kolorystyki i formy obrazu pozwala nam stworzyć spójną i estetyczną aranżację, która będzie cieszyć oko przez wiele lat. Dla klientów jest to także sposób na wprowadzenie osobistego akcentu do ich domów.

Jakie trendy w projektowaniu wnętrz uważa Pani obecnie za najbardziej inspirujące?

Nie śledzę bardzo intensywnie trendów w projektowaniu, bardziej chyba skupiam się na materiałach i nowościach jakie wchodzą i które mogę wykorzystać w pracy. A inspirującą jest dla mnie integracja natury z wnętrzami poprzez rośliny, naturalne światło i materiały inspirowane przyrodą. Uwielbiam minimalizm, mniej znaczy więcej, ale z dodatkami unikalnych akcentów, które odzwierciedlają osobowość mieszkańców. W miastach, gdzie przestrzeń jest ograniczona, należy koncentrować się na efektywnym wykorzystaniu małych przestrzeni, tworząc funkcjonalne i estetyczne rozwiązania. Co jest dla mnie polem do popisu bo uwielbiam organizować małe przestrzenie i wychodzi mi to całkiem dobrze. Ale zauważyłam, że coraz częściej klientom zależy na indywidualnie stworzonych przestrzeniach. Klienci coraz częściej poszukują unikalnych rozwiązań, które odzwierciedlają ich styl życia i wartości. Personalizowane elementy, takie jak sztuka czy rękodzieło, stają się kluczowe.

Co skłoniło Panią do założenia własnej działalności gospodarczej?

Od lat wspierałam znajomych i przyjaciół w tworzeniu ich przestrzeni mieszkalnych, ale też zaprojektowałam kilka swoich własnych mieszkań. Doszłam do takiego momentu kiedy zaczęłam zauważać, że sprawia mi to ogromną satysfakcję. A przecież nie ma nic piękniejszego niż praca, która Cię cieszy. Połączenie dwóch moich pasji okazało się strzałem w dziesiątkę, bo uzupełniają się znakomicie. Ostatnio skupiłam się bardziej na malarstwie, bo jednak to jest dominującą pasją, ale uwielbiam jedno i drugie. Założenie własnej działalności gospodarczej było dla mnie naturalnym krokiem, który sprawił, że mogłam realizować się również zawodowo.

Jak udaje się Pani łączyć prowadzenie firmy, twórczej pracy i wychowywanie synka, bo wiem że sama wychowuje Pani dziecko?

Nie ukrywam, że to duże wyzwanie, ale także źródło wielu satysfakcji. Kluczowe jest dobre zarządzanie czasem i organizacja. Staram się ustalać priorytety i planować dzień tak, aby znaleźć równowagę między obowiązkami zawodowymi a czasem spędzonym z synkiem. Ważne jest również

elastyczne podejście – czasami muszę dostosować swoje plany w zależności od potrzeb dziecka. Wspierają mnie bliscy, co pozwala mi lepiej zorganizować czas.

Czy jest jakieś dzieło, projekt lub miejsce, które Pani marzy, aby zrealizować?

Tak, jest takie coś. Moim marzeniem jest stworzenie własnej pracowni, przestrzennej, z dobrym naturalnym oświetleniem. Ten projekt mam już w głowie i z pewnością on powstanie, ale chwilowo ograniczają mnie zasoby finansowe, więc musi poczekać.

Jak widzi Pani przyszłość swojej działalności?

Jako projektantka wnętrz i malarka, widzę przyszłość mojej działalności jako pełną możliwości i kreatywnych wyzwań. Każdy klient któremu projektuję wnętrza jest dla mnie nowym wyzwaniem, bo każdy jest inny i ma inne potrzeby. Natomiast malarstwo potrzebuje z mojej strony większej uwagi, bo tu reklama i dotarcie do klienta jest o wiele bardziej zawężone. Ale już w najbliższym czasie odbędą się dwa wernisaże w Ciechanowie, a w niedalekiej przyszłości moje obrazy będą wystawiane w Warszawie. Pracuję również nad współpracą z galeriami w całej Polsce i niedługo rozpocznę rozmowy o wystawie za granicami naszego kraju. Ale to na razie tylko plany a ja wolę mówić o tym co ma miejsce. A więc, pierwszy wernisaż odbędzie się w PCKiSz 14 marca 2025 r. o godzinie 18.00 i bardzo cieszy mnie fakt, że będzie to właśnie tam, bo jest to dla mnie osobiście miejsce wielu wspomnień z czasów młodości.

W starym WDK-u spędzałam jako młoda dziewczyna dużo czasu, tańcząc na deskach sceny i wiążąc się z tym miejscem wiele wspaniałych wspomnień. Na wernisażu moim gościem będzie Pan Roman Kaczkowski - historyk sztuki, ekspert od polskiego rynku sztuki, założyciel galerii sztuki BLISS w Warszawie. Jest to osoba, która mi bardzo imponuje i na tę chwilę jest moim największym autorytetem.

Drugi wernisaż odbędzie się w Klubokawiarni W18 - 24 lipca 2025 r. o godzinie 18.00. Na oba te wydarzenia zapraszam serdecznie wszystkich, których pasjonuje sztuka, ale też osoby które może chcą tylko zobaczyć moje prace lub doświadczyć czegoś innego niż szara rzeczywistość.

Co daje Pani największą satysfakcję w pracy – malowanie, projektowanie wnętrza, czy może kontakt z klientami?

Chyba największą satysfakcję daje mi połączenie wszystkich tych elementów. Malowanie to dla mnie forma twórczego spełnienia – to moment, w którym mogę oddać swoje emocje i wizje na płótnie. Projektowanie wnętrza natomiast daje mi możliwość twórczego myślenia i przekształcania przestrzeni w coś wyjątkowego i funkcjonalnego. Jednak chyba kontakt z klientami jest dla mnie szczególnie cenny. To właśnie rozmowy z nimi, poznawanie ich potrzeb i marzeń, pozwala mi tworzyć najefektywniej. Kiedy widzę, jak moje prace wpływają na nich i jak cieszą się z efektów, czuję ogromną radość i spełnienie. Bycie matką również wpływa na moją twórczość - i to bardzo, ponieważ uczy mnie empatii i zrozumienia, co przekłada się na lepsze relacje z klientami. To połączenie pasji i relacji z innymi sprawia, że moja praca jest dla mnie niezwykle satysfakcjonująca i naprawdę Kocham to co robię.

Dziękuję za rozmowę.

PIOTR PSZCZOŁKOWSKI

ogłoszenie

PODARUJ 1,5% PODATKU

Antosiowi Malinowskiemu - 2 letniemu chłopcu walczącemu z nowotworem (Neuroblastomą 4-stopnia). Wpłaty zostaną przeznaczone na bieżące potrzeby oraz rehabilitację „Małego Wojownika”.

Jak przekazać Antosiowi 1,5% podatku?

Nr KRS
0000396361
FUNDACJA
SIEPOMAGA

Cel
szczegółowy
0662874
Antoni



1. Dywizja Piechoty Legionów im. Marszałka Józefa Piłsudskiego

Święto Dywizji z dobrymi wieściami

21 lutego na Placu Jana Pawła II odbyły się uroczystości z okazji Święta 1. Dywizji Piechoty Legionów im. Marszałka Józefa Piłsudskiego. W trakcie swego przemówienia prezydent Krzysztof Kosiński przekazał dobre wiadomości – w Ciechanowie powstała ekspozytura Służby Kontrwywiadu Wojskowego, a miasto planuje inwestycje w obszarze obronności państwa i ochrony obywateli.



Przemawia prezydent Krzysztof Kosiński

- Dziś, w Wasze święto, chcę Wam powiedzieć, że cieszymy się, że jesteście w Ciechanowie, że jesteście razem z nami. Obecność wojska w Ciechanowie jest coraz bardziej widoczna i namacalna. Warto w tym miejscu powiedzieć o nowej decyzji

Ministra Obrony Narodowej, dzięki której od stycznia tego roku w Ciechanowie funkcjonuje ekspozytura SKW - Służby Kontrwywiadu Wojskowego. To pokazuje, że Ciechanów staje się istotnym punktem na wojskowej mapie kraju - mówił prezydent Krzysztof Kosiński. Zapowiedział równocześnie działania inwestycyjne miasta w obszarze obronności państwa i ochrony obywateli oraz program wsparcia miasta dla stacjonujących w Ciechanowie żołnierzy i ich rodzin.

Podczas apelu wręczono nagrody i wyróżnienia najlepszym żołnierzom. Modlitwę w intencji żołnierzy oraz pracowników cywilnych Dywizji wzniesli księża kapelani: rzymskokatolicki, prawosławny i ewangelicki.

Uroczystość zakończyła się defiladą. Wokół placu Jana Pawła II rozstawiono sprzęt wojskowy, m.in. kołowe transportery opancerzone „Rosomak”. Na stoiskach można było zobaczyć elementy uzbrojenia i wyposażenia. Na wszystkich czekała żołnierska grochówka.



AI Defilada na Placu Jana Pawła II

Podczas uroczystego apelu do zgromadzonych przemówili: gen. broni Marek Sokółowski – Dowódca Generalny Rodzajów Sił Zbrojnych, gen. dyw. Norbert Iwanowski – Dowódca 1. Dywizji Piechoty Legionów im. Marszałka Józefa Piłsudskiego oraz Krzysztof Kosiński – Prezydent Miasta Ciechanów.



Wokół Placu Jana Pawła II rozstawiono m.in. kołowe transportery opancerzone „Rosomak”

5 Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej

Awans Marcina Dominiaka

Terytorialsi z 51 batalionu lekkiej piechoty w Ciechanowie mają nowego dowódcę. Stanowisko to, wraz z awansem na wyższy stopień wojskowy, objął podpułkownik Marcin Dominiak.



Ppłk Marcin Dominiak

24 lutego br. w koszarach, z udziałem żołnierzy i pracowników 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej im. ppor. Mieczysława Dziemiszkiwicza ps. „Rój”, odbył się uroczysty apel z okazji objęcia obowiązków przez nowego dowódcę 51 batalionu lekkiej piechoty w Ciechanowie. Dowodzenie terytorialnymi 51błp, od czasowo pełniącego obowiązki – majora Sławomira Głosa, przejął wraz z awansem na stopień podpułkownika – Marcin Dominiak.

Nowy dowódca batalionu ma 48 lat. To doświadczony oficer z ponad dwudziestopięcioletnim stażem służby. Wykształcenie zdobył kończąc Wyższą Szkołę Oficerską im. gen. Józefa Bema w Toruniu. Kolejno związany był z: 5 Kresową Brygadą Zmechanizowaną w Gubinie, 1 Pułkiem Artylerii w Ciechanowie i Wojskową Komendą Uzupelnień w Ciechanowie. W 2021 roku rozpoczął służbę w 5 MBOT na stanowisku Szefa Sekcji Współpracy Cywilno-Wojskowej.

Podpułkownik Marcin Dominiak wniósł wielki wkład w budowanie i kul-

tywowanie tradycji związanych zarówno z ciechanowskimi koszarami, jak i z Żołnierzami Wyklętymi, z których wywodził się patron 5MBOT. Interesuje się historią – szczególnie wojskowości i regionalną. Jest kolekcjonerem militariów, przede wszystkim hełmów. Był współzałożycielem, a przez wiele lat pełnił funkcję prezesa, Stowarzyszenia Rekonstrukcji Historycznej 79 pułku piechoty Strzelców Słonimskich im. Hetmana Lwa Sapiehy. Swoją pasją zaszczepia nie tylko u podległych sobie żołnierzy, ale najwyższe wartości, jakie towarzyszą służbie Ojczyźnie chce przekazywać młodym pokoleniom.

SMBOT/AI

5 Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej

Wyjątkowy dzień u naszych Terytorialsów

3 marca w 5 Mazowieckiej Brygadzie Obrony Terytorialnej im. ppor. Mieczysława Dziemiszkiwicza ps. „Rój” odbyła się uroczystość z okazji Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych, połączona z otwarciem nowej Sali Tradycji.

W ceremonii uczestniczył Dowódca Wojsk Obrony Terytorialnej - gen. bryg. dr Krzysztof Stańczyk, kombatancki, reprezentanci władz samorządowych i służb mundurowych, przedstawiciele instytucji współpracujących z Brygadą oraz żołnierze i pracownicy 5MBOT.

Uroczystość na placu apelowym rozpoczęła się zgodnie z ceremoniałem wojskowym, a na czele pododdziałów stanęła Kompania oraz Orkiestra Reprezentacyjna Wojsk Obrony Terytorialnej. Po uczczeniu pamięci Żołnierzy Wyklętych i okolicznościowych przemówieniach, odbyło się wręczenie wyróżnień przez Dowódcę WOT oraz Dowódcę 5MBOT. Generał Krzysztof Stańczyk osobiście pogratulował i podziękował żołnierzom i cywilnym pracownikom za ich zasługi oraz zaangażowanie w rozwój jednostki.

Kulminacyjnym punktem uroczystości było oficjalne otwarcie Sali Tradycji 5MBOT w nowo wyremontowanym budynku ciechanowskich koszar. Uroczystego przecięcia wstęgi dokonał gen. bryg. dr Krzysztof Stańczyk, płk dr Paweł Lech, kombatancka Zenobia Nałęcz – członek Zarządu Związku Narodowego Zjednoczenia Wojskowego Mazowsze Północne z siedzibą w Krasnem oraz Iwona Kowalczyk – zastępca prezydenta Ciechanowa.

- Nowa Sala Tradycji to żywa część naszej tożsamości. Przypomina o dokonaniach naszych poprzedników i motywuje do dalszej służby w imię honoru, odpowiedzialności i poświęcenia. Każdy eksponat, pamiątka i fo-



Uroczyste otwarcie nowej Sali Tradycji 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej

tografia opowiada historię, która zbudowała naszą jednostkę i sprawiła, że jesteśmy tu, gdzie jesteśmy. Pomimo upływu lat, postępu i coraz większej dynamiki w różnych sferach naszego życia - również tej, która dotyczy Sił Zbrojnych, jestem przekonany, że to miejsce zatrzyma nas na chwilę, pozwoli odkrywać historię na nowo, na nowo ją przeżywać i rozumieć. Tradycja, to nie tylko coś, co pamiętamy, ale coś co wspólnie tworzymy i przekazujemy kolejnym pokoleniom. Niech dzisiejsze uroczyste otwarcie Sali Tradycji będzie nie tylko symbolem i nawiązaniem do przeszłości, ale również zaproszeniem do pisania kolejnych rozdziałów na kartach historii 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej - powiedział płk dr Paweł Lech – Dowódca 5MBOT.

Podczas uroczystości nastąpiło również przekazanie przez kombatanatów sztandaru Związku Narodowego Zjednoczenia Wojskowego Mazowsze Północne z siedzibą w Krasnem, który będzie eksponowany w Sali Tradycji.

Sala Tradycji 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej to wyjątkowe miejsce, które łączy elementy nowoczesności z głębokim nawiązaniem do historii oraz symboliki jednostki. Projekt sali został starannie opracowany w celu oddania hołdu tradycjom wojskowym, z jednoczesnym uwzględnieniem współczesnych form przekazu. Znajdziemy w niej historię „Roja” - Patrona 5MBOT, bohaterów podziemia niepodległościowego i procesu tworzenia jednostki. Wśród eksponatów można znaleźć, m.in. mundury, broń, dokumenty oraz liczne fotografie. Ważnym elementem przestrzeni jest zastosowanie nowoczesnych technologii. Interaktywne stanowiska pozwalają na samodzielne eksplorowanie zasobów i przesłanie kluczowych momentów w historii brygady. Elementy multimedialne, takie jak filmy i prezentacje, pozwolą na pełniejsze poznanie rozwoju jednostki i roli żołnierzy, jaką odgrywają w umacnianiu bezpieczeństwa naszego regionu.

SMBOT/AI

Gmina Regimin

Święto Kobiet w Regiminie

Wójt Mariola Kołakowska zaprosiła Panie na Dzień Kobiet Gminy Regimin. Wspaniała impreza odbyła się w hali sportowej Szkoły Podstawowej w Regiminie, a na stołach królowały słodkie smakołyki.

Mariola Kołakowska jako pierwsza złożyła przybyłym Paniom życzenia z okazji Święta Kobiet. - Dzień Kobiet to moment, w którym możemy zatrzymać się na chwilę, spojrzeć na siebie z dumą i docenić to, jak wiele znaczymy – dla naszych rodzin, społeczności i oczywiście dla siebie nawzajem. Tworzymy domy pełne ciepła, wychowujemy kolejne pokolenia, rozwijamy swoje pasje i kariery, angażujemy się w życie społeczne. Choć często nie zauważamy własnych zasług, to właśnie nasza siła i determinacja sprawiają, że świat wokół nas staje się lepszy. Każda z Was wnosi do naszej Gminy coś niepowtarzalnego. Trudno wyobrazić sobie świat - a przede wszystkim naszą Gminę bez Kobiet - bez naszej intuicji, empatii, wrażliwości ale także niezwykłej determinacji. Wasz uśmiech i odrobina szaleństwa sprawiają, że nasza Gmina tętni energią i kolorami. Jako wójt, ale przede wszystkim jako kobieta wiem, jak wiele znaczą wzajemne wsparcie. Dlatego pamiętajcie drogie Panie, że największą siłą kobiet jest wzajemne wsparcie! Razem,



Wójt Mariola Kołakowska i CZADOMAN



Przewodniczący Rady Gminy Regimin Jacek Olszewski rozdaje Paniom piękne róże

możecie osiągnąć więcej, dlatego bądźmy dla siebie inspiracją i motywacją. Drogie Panie, chcę dziś Wam podziękować za to, że jesteście! Za Waszą codzienną odwagę i za to, że potraficie nawet w trudnych chwilach znaleźć powód do śmiechu – mówiła wójt Mariola Kołakowska.

Życzenia złożyli też, m.in.: Jacek Olszewski – przewodniczący Rady Gminy Regimin, poseł Rafał Romanowski oraz Elżbieta Szymanik – przewodnicząca Rady Powiatu Ciechanowskiego, a zarazem wicedyrektor Mazowieckiej Jednostki Wdrażania Projektów Unijnych.

Wszystkie Panie obecne na imprezie otrzymały tulipany od posła Rafała Romanowskiego oraz róże od przewodniczącego Jacka Olszewskiego i mężczyzn związanych z samorządem Gminy Regimin.

Bardzo wruszający był punkt programu, w którym wójt Mariola Kołakowska uhonorowała kobiety, które w szczególnie sposób przyczyniły się do rozwoju Gminy Regimin. Panie te były zaangażowane w służbę publiczną na rzecz lokalnej społeczności i przez wiele lat pracowały w Urzędzie Gminy. Ich codzienna praca wymagała nie tylko znajomości przepisów prawa i procedur administracyjnych, ale także komunikatywności, empatii, oraz zdolności do rozwiązywania problemów mieszkańców.



Wójt Mariola Kołakowska uhonorowała Panie, które w sposób szczególnie przyczyniły się do rozwoju Gminy Regimin



Impreza z okazji Dnia Kobiet Gminy Regimin cieszyła się bardzo dużym zainteresowaniem ze strony Pań

Dzięki swojej sumienności przyczyniły się do budowania społecznego zaufania oraz sprawnego funkcjonowania Urzędu Gminy. Wśród wyróżnionych znalazły się: Anna Olszewska, Janina Pielech, Bożena Jabłońska, Małgorzata Lachowicz, Romana Surazyńska, Barbara Przychodka, Barbara Bożena Balicka, Agnieszka Piotrowska, Joanna Olszewska, Ewa Dobrzeńska i Irena Morawska.

Uhonorowane zostały również dwie Panie, które choć jeszcze nie odeszły na

emeryturę i nadal czynnie pracują, to za swoje zasługi dla Gminy zasługują na wyróżnienie: Danuta Szewczak - Sekretarz Gminy Regimin oraz Dorota Konop - Skarbnik Gminy Regimin.

Po części oficjalnej, przed licznie zgromadzoną publicznością, wystąpił CZADOMAN, któremu udało się zachęcić wiele Pań do tańca przed sceną.

Na zakończenie na gości czekała słodka niespodzianka w postaci pysznego tortu.

AI

ogłoszenie

POMÓŻ OLUSIOWI

CHOREMU NA AUTYZM I PADACZKĘ LEKOOPORNĄ DOJŚĆ DO SAMODZIELNOŚCI POPRZECZ 1,5% PODATKU

Fundacja Dzieciom "ZDAŹYĆ Z POMOCĄ"
KRS: 0000037904
"Cel szczegółowy" koniecznie proszę wpisać:
"9073 PAWLIK-BRZESKIEWICZ ALEKSANDER"
(wzór PIT na odwrocie)

"Dziękuję każdemu, kto okaże pomoc Olusiowi"
Dorota

Gmina Ciechanów

System powiadomień SMS

Gmina Ciechanów uruchomiła system powiadomień SMS, dzięki któremu mieszkańcy będą mogli otrzymywać na swoje telefony ważne informacje o wydarzeniach, utrudnieniach drogowych, terminach i inne komunikaty.

Aby skorzystać z systemu wystarczy wypełnić formularz rejestracji użytkownika dostępny na stronie internetowej Urzędu Gminy Ciechanów lub w biurze podawczym Urzędu.

- Zachęcamy wszystkich do rejestracji, aby na bieżąco otrzymywać informacje o ważnych sprawach dotyczących naszej Gminy – mówi wójt Stefan Pawłowski. AI

Klub Senior+ w Gumowie

Senioralna zabawa ostatekowa

Klub Senior+ w Gumowie był organizatorem ostatekowego spotkania integracyjnego. Był to wyjątkowy czas, który Seniorzy z gminy Ciechanów spędzili wspólnie, nie myśląc o troskach dnia codziennego.

Wydarzenie miało miejsce w przeddzień Tłustego Czwartku, więc na stołach nie brakowało pączków, chruścików i innych smakołyków. Przy muzyce na żywo, wspaniałych humorach oraz konkursach doskonale bawiło się blisko 70 osób.

- Cieszą mnie tego typu inicjatywy. Integrują środowisko i dają możliwość atrakcyjnie



go spędzenia czasu. Dowodzą też, że można dobrze się bawić niezależnie od wieku – powiedział nam wójt Stefan Pawłowski. AM/AI

Seniorzy z gminy Ciechanów doskonale bawili się na spotkaniu ostatekowym

HALO CIECHANÓW

ADMINISTRACJA



Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie Delegatura w Ciechanowie

ul. Wodna 1, 06-400 Ciechanów, tel. 23 673 07 01
Fax: 23 673 07 02, e-mail: ciechanow@mazovia.pl
www.mazovia.pl



Starostwo Powiatowe w Ciechanowie

06-400 Ciechanów, ul. 17 Stycznia 7
e-mail: starostwo@ciechanow.powiat.pl
tel. 729-055-900, www.ciechanow.powiat.pl
Strona Biuletynu Informacji Publicznej: www.bip.powiat-ciechanow.pl



Urząd Miasta Ciechanów

06-400 Ciechanów, Pl. Jana Pawła II 6
Tel. (centrala) 23 674 92 00
e-mail: boi@umciechanow.pl
www.umciechanow.pl www.facebook.com/umciechanow



Urząd Miasta i Gminy Głinojeck

Głinojeck, ul. Płocka 12
Tel. 23 674 00 17, Fax 23 674 28 18
e-mail: sekretariat@e-glinojeck.pl www.glinojeck.net



Urząd Gminy Ciechanów

06-400 Ciechanów, ul. Fabryczna 8
Tel./Fax 23 672 22 10
e-mail: urzad@gminaciechanow.pl
www.gminaciechanow.pl



Urząd Gminy Gołymin - Ośrodek

ul. Szosa Ciechanowska 8, 06-420 Gołymin-Osrodek
Tel./Fax 23 671 60 20, 23 671 60 93
e-mail: ug@golymin-osrodek.pl
www.golymin-osrodek.pl



Urząd Gminy Grudusk

ul. Ciechanowska 54, 06-460 Grudusk
tel/fax: 23 671 50 12
e-mail: gmina@grudusk.com
www.grudusk.com



Urząd Gminy Ojrzeń

ul. Ciechanowska 27, 06-456 Ojrzeń
Tel. 23 671 83 20, Fax 23 671 83 10
e-mail: sekretariat@ojrzen.pl, www.ojrzen.pl



Urząd Gminy w Opinogórze Górnej

ul. Zygmunta Krasińskiego 4, 06-406 Opinogóra Górna
Tel. 23 671 70 85, 671 70 60, Tel./Fax 23 673 61 10
e-mail: ugopinogora@bip.org.pl <https://opinogoragorna.pl/>



Urząd Gminy w Regiminie

ul. Adama Rzewuskiego 19, 06-461 Regimin
tel./fax 23 681 17 56, e-mail: ug@regimin.pl
www.regimin.pl



Urząd Gminy w Sońsku

06-430 Sońsk, ul. Ciechanowska 20
Tel. 23 671 30 85, Fax 23 671 38 22
e-mail: sekretariat@sonsk.pl www.sonsk.pl

BIURA PARLAMENTARZYSTÓW



Senator Krzysztof Bieńkowski Bądźmy w kontakcie!



Biuro Senatorskie w Ciechanowie
ul. Pułtуска 9, tel. 570 876 569
e-mail: biuro.krzysztofbienkowski@gmail.com



Biuro Poselskie - Posła na Sejm RP Rafała Romanowskiego



Ciechanów, ul. Ściegiennego 2, tel. 539 620 050
e-mail: biuro@rafalromanowski.pl
Biuro czynne od poniedziałku do piątku w godz. 9-16.



Adam Krzemiński Poseł na Sejm RP



Pl. Jana Pawła II 15, 06-400 Ciechanów
Zapraszam do kontaktu: biuroposelskie.adamkrzeminski@gmail.com
www.krzeminskiadam.pl



Biuro Posła do Parlamentu Europejskiego

Jacka Ozdoby



Ciechanów, ul. Ściegiennego 2, tel. 536 769 797
e-mail: jacek.ozdoba@europarl.eu
Biuro czynne: pon.-wt. w godz. 8-15, czw. w godz. 9-15.

**TO MIEJSCE CZEKA
NA TWOJĄ REKLAMĘ**

tel. 502 68 48 21, e-mail: pulsciechanowa@gmail.com

HALO CIECHANÓW

RADNI RADY MIASTA CIECHANÓW



MICHAŁ GARSTKA
Radny Rady Miasta Ciechanów

Zapraszam do kontaktu:
tel. 608 521 369 e-mail: michal.garstka@interia.pl



Radna Rady Miasta
Ciechanów
+48 668 237 472
konsultacje z mieszkańcami
na WhatsApp
w każdą środę
w godz. 17.00 - 18.30

**Krystyna
Hausman-Manista**



STANISŁAW HUBERT
BRONOWSKI
RADNY MIASTA CIECHANÓW

☎ 883 050 808
✉ s.bronowski@rmciechanow.pl

MUZEJA



**MUZEUM
SZTACHTY
MAZOWIECKIEJ
W
CIECHANOWIE**

www.muzeumciechanow.pl
Mazowsze

BUDYNEK EKSPOZYCYJNY MUZEUM W CIECHANOWIE ul. Warszawska 61 tel. 23 672 55 87	ZAMEK KSIĄŻĄT MAZOWIECKICH W CIECHANOWIE ul. Zamkowa 1 tel. 23 672 40 64	ODDZIAŁ MUZEUM POZYTYWIZMU W GOŁOTCZYŃNIE ul. Świętochowskiego 16 tel. 23 671 30 78
--	---	--

Godziny otwarcia obiektów - od wtorku do niedzieli: 10:00 - 16:00
BIURO MUZEUM w Ciechanowie, ul. Warszawska 61 A, tel. 23 672 53 46

PORADNIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE



TECZOWA KRAINA
NIEPUBLICZNA SPECJALISTYCZNA PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA

**Bezpłatne zajęcia
wczesnego
wspomagania
rozwoju
dziecka**

* Pedagog * Logopeda * Psycholog * Fizjoterapeuta
* Terapeuta Integracji Sensorycznej * Ortoptystyka

Ciechanów, ul. 3 Maja 3A tel. 696 467 329



DIAGNOZA, TERAPIA i PROFILAKTYKA
dzieci, młodzieży i dorosłych

logopedyczna ♡ pedagogiczna ♡ psychologiczna
integracja sensoryczna ♡ nauka czytania ♡ fizjoterapia

Studio Terapii
Katarzyna Michałska

ul. Waryńskiego 31
06-400 Ciechanów
e-mail: michalska.k@gazeta.pl
tel. 513 377 010

PRZEDSZKOLA



PRZEDSZKOLE INTEGRACYJNE
Bezpłatne

➔ Język Angielski ➔ Rytmika
➔ LOGOPEDA ➔ ZERÓWKA (grupa dla 6 - latków)

ZAPISY: 663 372 428 ul. 17 Stycznia 54 (dawna: APTEKA)



**PRZEDSZKOLE
TERAPEUTYCZNO-REHABILITACYJNE**

KINDERO
CIECHANÓW
SIENKIEWICZA 120B tel. 512 392 905

**BEZPŁATNE zajęcia
Wczesnego Wspomagania Rozwoju Dziecka**
- także dla dzieci spoza naszej placówki:
Logopedia, Integracja Sensoryczna,
Smykomultisensoryka.

- wykwalifikowana kadra terapeutów
- przyjazna atmosfera
- wsparcie dziecka i rodzica

EDUKACJA



PAŃSTWOWA AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH
im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie

Rektorat:
06-400 Ciechanów
ul. Narutowicza 9

Tel. 23 672 20 50
rektorat@pansim.edu.pl
www.pansim.edu.pl

BEZPŁATNIE
BLISKO
SOLIDNIE

ODDZIAŁ REGIONALNY TOWARZYSTWA WIEDZY POWSZECHNEJ W CIECHANOWIE



PROWADZI:

- * SZKOŁĘ PODSTAWOWĄ Z KLASAMI „0”
tel. 23 672 82 14, kom. 668 383 265
- * NIEPUBLICZNE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE
DLA DOROSŁYCH - kom. 519 101 609
- * KWALIFIKACYJNY KURS ZAWODOWY
W ZAWODZIE ROLNIK - kom. 602 288 294

ul. Warszawska 10, Tel. 23 672 50 07, Kom. 668 336 979 * **ATRAKCYJNE KURSY
I SZKOLENIA RÓŻNEGO TYPU**

WORD CIECHANÓW PROFESJONALNIE • RZETELNIE • W PRZYSTĘPNEJ CENIE

Jazdy próbne
na placu manewrowym
wszystkie kategorie

Prowadzi szkolenia:

- kierowców wykonujących transport drogowy
- osób w zakresie kierowania ruchem drogowym
- kierowców przewożących towary niebezpieczne //ADR//
- kierowców w zakresie profilaktyki przeciwalkoholowej i przeciwdziałania narkomanii
- kierowców naruszających przepisy ruchu drogowego

Informacje i zapisy w Wydziale Szkoleń i BRD
tel. 23 673 57 00, 23 673 24 56
Regulamin i ceny na stronie internetowej
www.wordciechanow.pl

INSTYTUCJE RYNKU PRACY



Powiatowy Urząd Pracy w Ciechanowie
06-410 Ciechanów, ul. T. Sygietyńskiego 11
tel.: (23) 673 08 40, (23) 672 38 44
e-mail: sekretariat@pup-ciechanow.pl
www.ciechanow.praca.gov.pl
Usługi elektroniczne PUP:
www.praca.gov.pl

PUPCiech

ZARZĄDCY DRÓG



**Powiatowy Zarząd Dróg
w Ciechanowie**

06-400 Ciechanów, ul. Mazowiecka 7
Tel./Fax 23 672 54 14, Tel. 23 672 47 47, 23 673 78 15
e-mail: pzd@pzd-ciechanow.pl www.pzdciechanow.pl

KLUCZE - PIECZĄTKI



KEY SERVICE Artur Bugajski
European Locksmith Federation

Ciechanów,
ul. Śląska 2
(wejście od
Pl. Jana Pawła II 14)
tel. 23 673 54 02
kom. 508 270 950

ZAMKI * KLUCZE * KODOWANIE * PIECZĄTKI * GRAWEROWANIE




P.M.S MAGAZYN OPINII
ZIEMI CIECHANOWSKIEJ

tel. 502 68 48 21
e-mail: pulsciechanowa@gmail.com

HALO CIECHANÓW

SPOŁECZNA INICJATYWA MIESZKANIOWA



CEL: Społeczne Budownictwo Mieszkaniowe.
MISJA: Budowanie mieszkań na wynajem o umiarkowanym czynszu z opcją dojścia do własności.

Społeczna Inicjatywa Mieszkaniowa Północne Mazowsze Sp. z o.o.
06-400 Ciechanów, ul. Warszawska 10A
tel. 538 360 458 * e-mail: biuro@simplm.pl * www.simplm.pl

USŁUGI KOMUNALNE

PROFESJONALNE BADANIE KAMERAŃ TERMOWIZYJNĄ

ELEKTROCIĘPŁOWNIA CIECHANÓW SP. Z O.O.

ul. Tysiąclecia 18, 06-400 Ciechanów
tel. 23 672 33 58, biuro@pecciechanow.pl
www.pecciechanow.pl

Niska temperatura w Twoim mieszkaniu?
Wysokie rachunki za ogrzewanie?
SPRAWDŹ TO!



PUK Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych Sp. z o.o. w Ciechanowie

ul. Gostkowska 83
Tel. 23 672 23 05, 23 672 22 42
e-mail: puk@pukciechanow.pl
www.pukciechanow.pl

PUK Sp. z o.o. oferuje usługi:
• wywóz i unieszkodliwianie odpadów
• letnie i zimowe oczyszczanie dróg i placów
• administracja cmentarzem komunalnym
• prowadzenie schroniska dla bezdomnych zwierząt
• zakładanie i pielęgnacja terenów zieleni
• wycinka drzew w warunkach miejskich

TBS TOWARZYSTWO BUDOWNICTWA SPOŁECZNEGO SP. Z O.O.

SPÓŁKA Z O.O.
CIECHANÓW
www.tbsciechanow.pl

tel. 23 672 52 76, 23 672 59 80, e-mail: tbs@tbsciechanow.pl
ul. Stefana Okrzei 14, 06-400 Ciechanów

ZKM Zakład Komunikacji Miejskiej Sp. z o.o.

Wynajem autobusów, sprzedaż i serwis opon, sprzedaż paliw.
STACJA DIAGNOSTYCZNA: przeglądy rejestracyjne i okresowe

Ciechanów, ul. Gostkowska 83
Tel. 23 672 32 94 www.zkmciechanow.pl

Zwik ZAKŁAD WODOCIĄGÓW I KANALIZACJI W CIECHANOWIE Sp. z o.o.

CIECHANÓW
06-400 Ciechanów, ul. Gostkowska 81
Tel. 23 672 29 60, Fax 23 672 29 61, całodobowy 994
zwik@zwikciechanow.pl www.zwikciechanow.pl

BEZPIECZEŃSTWO

RADEX W ciągłej sprzedaży produkty najlepszych firm:
BRON: CZ, GLOCK, MARLIN, MOSSBERG, REMINGTON, S&W, SIG-SAUER
AMUNICJA: FEDERAL, GECO, LAPUA, NORMA, RWS, SAKO, S&B
oraz najnowocześniejsza broń z USA

W OFERCIE NIEZAWODNE GAZY OBRONNE

Zapraszamy do odwiedzenia naszego salonu:
www.radexbron.pl
ul. Krasieńskiego 32, Ciechanów, (wjazd od ul. Gostkowskiej) tel. 23 672 48 30, 22 201 21 24

OCHRONA

BARTON **BARTON AGENCJA OCHRONY**

- Ochrona stacjonarna, posterunki stałe na obiektach
- Ochrona imprez masowych, rodzinnych, firmowych, akcji promocyjnych, itp.
- Grupa Ochrony Bezpośredniej VIP

Biuro: Ciechanów, ul. Mławska 1, tel. 884 03 03 04, 500 42 46 26
www.barton-ochrona.pl e-mail: barton.ochrona@gmail.com

HOTEL - RESTAURACJA

HOTEL CIECHANÓW

100 MIEJSC NOCLEGOWYCH
POKOJE 1, 2, 3-OSOBOWE
ORAZ POKOJE O PODWYŻSZYM STANDARDZIE

RESTAURACJA
IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE | USŁUGI CATERINGOWE
OBIADY ABONAMENTOWE

+48 23 672 20 12 | recepcja@hotelciechanow.pl | www.hotelciechanow.pl

GASTRONOMIA

ASIA **DOWÓZ NA TERENIE MIASTA**

Kucharze z Wietnamu zapraszają!

Duże i smaczne porcje

Ciechanów * ul. Płońska 26 * pn.-sob. 10-21, niedz. 11-20 * tel. 788 686 779

Bar Mleczny Łydynia

Poniedziałek - Piątek 11:00 - 17:00
Sobota - Niedziela 9:30 - 15:00

Ciechanów, ul. Fabryczna 2



OBIADY DOMOWE **15% rabatu** bez limitu do końca lutego!

JAGIENKA

ul. Pułtuska 20B, Ciechanów
tel. 518 449 009
www.obiadymowejagienka.pl

UWAGA! Oferta obowiązuje tylko przy zamówieniach powyżej 30 zł przez aplikację mobilną! Kod kuponu: apk15



SPORT I REKREACJA

tel. 23 673 24 84
23 672 55 01
fax 23 673 24 84

MOŚIR CIECHANÓW e-mail: mosir@mosirciech.pl

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ciechanowie
06-400 Ciechanów, ul. 17 Stycznia 60 B
www.mosirciech.pl

MATSOGI **TAEKWON-DO ZAPISY**

Trenujemy z pasją od 1988 roku
Hala MOSiR, ul. Kraszewskiego 8
tel. 607 133 234

Michał Korzybski VI Dan
Michał Rzański IV Dan
SP nr 4, ul. Płońska 143
tel. 667 412 454



HALO CIECHANÓW

ZDROWIE



CENTRUM ZDROWIA
SZANSA

Ośrodek Środowiskowej Opieki
Psychologicznej i Psychoterapeutycznej
dla Dzieci i Młodzieży I poziomu
referencyjny

Oferujemy wizyty (BEZ SKIEROWANIA) u :
- psychologa
- psychoterapeuty
- terapeuty środowiskowego

ul. 17 stycznia 80 lok. 4
06-400 Ciechanów
tel. 696 440 060



Centrum Ruchu w Eskulapie

- Rehabilitacja
- Fizykoterapia
- Fizjoterapia
- Masaż
- Dietetyka
- Treningi personalne i grupowe

Ciechanów
ul. Narutowicza 20

tel. 23 661 84 38
www.centrumruchueskulap.pl



Zakład Optyczny - Andrzej Bayer

06-400 Ciechanów
ul. 11 Pułku Ułanów Legionowych 26
Tel.: 23 672 15 01, kom. 882 732 756

Posiadamy w ofercie szeroki wybór
oprawek okularowych!

* To jest wyrób medyczny
Używaj go zgodnie
z instrukcją używania
lub etykietą



GABINET MASAŻU

Gabinet Masażu
mgr Łukasz Siwanowicz

ul. Gwardii Ludowej 23/12
Ciechanów

☎ 500 495 998

www.masazeciechanow.pl



- * Masaże lecznicze,
sportowe
- * Masaże dla Dwojga
- * Grota SOLNA
- * Terapia nietrzymania
moczu
- * Vouchery

PIELĘGNACJA CIAŁA



FIGURA
CENTRUM PIĘKNEGO CIAŁA

MARZEC MIESIĄCEM KOBIET
SUPER PROMOCJE!

- * ODNOWA
BIOLOGICZNA
CIAŁA I TWARZY
- * STACJE
TRENINGOWE
- * SAUNA, MASAŻ



ul. Bohaterów Września 22, Ciechanów

☎ 730 39 49 49 centrumpieknegociatalafigura

UBEZPIECZENIA

AGENT UBEZPIECZENIOWY JANUSZ KOWALSKI
W ofercie polisy 20 wiodących towarzystw ubezpieczeniowych

UBEZPIECZENIA:

- komunikacyjne (OC AC NNW), majątkowe
- upraw rolnych i budynków rolniczych
- maszyn rolniczych (AGROCASCO)
- NOWOŚĆ: ubezpieczenie rowerów
oraz OC pszczelarza

ZAPEWNIAMY:

- dojazd do Klienta
- pomoc w wypowiedzeniu
wcześniejszej polisy
- dokonanie cesji na rzecz banków
- Karta Dużej Rodziny to dodatkowa ZNIŻKA

Pajewo-Szwelice 14, 06-420 Gołymin-Ośrodek, Tel. 604 157 402 lub 728 395 010



**wszystkie
ubezpieczenia**

☎ Ciechanów, ul. Dolna 9 ☎ 23 673 57 17 ☎ 572 409 716



ZNAJDZIEMY DLA CIEBIE
SUPERUBEZPIECZENIE

CUK Ubezpieczenia w Ciechanowie
ul. Pułtуска 53, tel. 23 671 12 85, kom. 786 816 122
e-mail: ciechanow@cuk.pl



NIERUCHOMOŚCI

Freedom
nieruchomości

ANETA MARCINIAK

Dyrektor Oddziału
Broker Nieruchomości

tel. **573 881 597**

POŚREDNICTWO
W SPRZEDAŻY I KUPNIE
NIERUCHOMOŚCI

Biuro Nieruchomości w Ciechanowie

Plac Jana Pawła II 15 lok. 1

a.marciniak@freedom-nieruchomosci.pl



BUDOWLANE



KOPTRANS^{'88}
CIECHANÓW

Ciechanów, ul. Mazowiecka 9a

Tel./Fax (23) 673 77 32

kom. 608 737 451

koptrans@koptrans.pl

BUDOWA DRÓG
TRANSPORT
KRUSZYWA BUDOWLANE
WYKOPY | ROZBIÓRKI
TRANSPORT
NISKOPODWOZIOWY
www.koptrans.pl

PLAST•BUD

DYSTRYBUCJA MATERIAŁÓW DO BUDOWY SIECI:

WODNYCH, GAZOWYCH, KANALIZACYJNYCH,
CENTRALNEGO OGRZEWANIA, WENTYLACJI,
TELEKOMUNIKACYJNYCH ORAZ DROGOWYCH

www.plast-bud.com

SIECI ZEWNĘTRZNE
Ciechanów, ul. Bielińska 2
tel. (23) 673-73-29, fax (23) 673-46-40
e-mail: biuro@plast-bud.com

TECHNIKA GRZEWCZA
I INSTALACJE WEWNĘTRZNE

Ciechanów, ul. Niechodzka 9A
tel. (23) 671-48-74

e-mail: zakupy@plast-bud.com



Jesteśmy
z Wami
od 1992 roku

domet

• ROLETY • BRAMY
• AUTOMATYKA

Ciechanów, ul. Mleczarska 9a (obok WORD)
tel. 23 673 70 52

www.e-domet.pl email: domet@home.pl

ECOspec

OCIEPLANIE BUDYNKÓW PIANĄ

* poddasza * stropy * fundamenty * ściany
* **hydroizolacja**

@ ecospec@wp.pl ☎ 534 031 966 www.ecospec.pl



SMYŃSCY

Zakład Instalacji Sieci Gazowych, Wodno-Kanalizacyjnych,
Energetycznych, Handlu i Usług M.M. Młyńscy

* Sprzedaż hurtowa i detaliczna
materiałów branży
inżynieryjno-sanitarnej

* Usługi w zakresie wykonawstwa:

- sieci wodociągowych, kanalizacyjnych, gazowych
i odwodnieniowych
- przyłączy wodociągowych, kanalizacyjnych i gazowych

06-400 Ciechanów, ul. Śmiecińska 8, tel. 23 672 53 63, tel. kom. 502 534 284

odwiedź nas na:

www.PULS.Ciechanowa.pl

HALO CIECHANÓW

ENERGY HYDRO 

OLGA KIERZKOWSKA
tel. 516 379 402

- ✦ FOTOWOLTAIKA Z MAGAZYNEM ENERGII
- ✦ POMPY CIEPŁA
- ✦ PIECE NA PELLET ORAZ ZGAZOWUJĄCE DREWNO
- ✦ KLIMATYZACJA

POZYSKUJEMY DLA NASZYCH KLIENTÓW DOFINANSOWANIA I DOTACJE



Gasart  **SAMOCODOWE INSTALACJE GAZOWE**

czynne pon. - pt. 8:00 - 17:00
sobota 8:00 - 12:00

06-400 Ciechanów
ul. Zagumienna 35

tel. kom. 502 482 423
e-mail: gasart@o2.pl
www.ac.com.pl



OBRAZY NA ZAMÓWIENIE, PROJEKTANT WNĘTRZ

art. Studio KUSKOWSKA

Ożyw swoje ściany unikalnymi obrazami w drewnianych ramach.

Wybierz z galerii lub zamów wymarzony obraz!

tel: 535 337 337  Art.StudioKuskowska
www.artstudiokuskowska.pl



USŁUGI POGRZEBOWE

DOM POGRZEBOWY - CALVARIA -
TADEUSZ ANTOSIK

ul. Gostkowska 69
06-400 Ciechanów
Tel. 23 673 84 62
23 672 32 77
Kom. 600 114 101
500 270 365



KOMPLEKSOWA OBSŁUGA

KLIMATYZACJA

AUTO KLIMA LORAN

KLIMATYZACJA

samochodowa, domowa, biurowa i przemysłowa
SERWIS I NAPRAWA

AKUMULATORY
(na terenie Ciechanowa)
DOWÓZ I WYMIANA GRATIS!

Ciechanów, ul. Sienkiewicza 12
tel. 603 156 563
www.klimatyzacja-ciechanow.pl



KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

HADES Zakład Usług Pogrzebowych
Rafał Żurawski

Ciechanów, ul. Gostkowska 39b, tel. 23 672 14 88
672 31 18, 662 198 820, 697 609 313

WYNAJEM AGREGATÓW PRĄDOTWÓRCZYCH

USŁUGI

PRANIE TAPICERKI MEBLOWEJ

POPCORN
WESELA, URODZINY, IMPREZY PLENEROWE itp.

Mariusz Majewski 505 202 678



KWIACIARNIE

Kwiaciarnia na Spokojnej

- BUKIETY, WIANKI I WIEŃCE
- KWIATY CIĘTE, OGRODOWE I DONICZKOWE
- DEKORACJE ŚWIĄTECZNE, ŚLUBNE I INNE

NA TERENIE MIASTA DOSTAWA GRATIS!

Ciechanów, ul. Spokojna 32 * tel. 606 142 415 * pon.-pt. 10 - 18, śr. 8 - 18, sob. 9 - 15

ul. Graniczna
Kwiaciarnia na Spokojnej
ul. Spokojna
Gram Market


MOTORYZACJA I MASZYNY ROLNICZE

IRTEX ALTERNATORY - ROZRUSZNIKI

Ciechanów, ul. Pułtуска 116
(za stacją benzynową)
tel. 23 673 48 07
kom. 602 320 393
lub 500 065 938

* sprzedaż
* naprawa
* wymiana

Wystawiamy faktury VAT



CMENTARZ KOMUNALNY

ZARZĄDCA CMENTARZA KOMUNALNEGO W CIECHANOWIE
Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych Sp. z o.o.

Biuro administracji cmentarza
ul. Gostkowska 86, Ciechanów
pn.-pt. 8-16, sob. 8-13
godz. otwarcia cmentarza: 6-22
tel.: 728 995 677, 604 406 031

cmentarz@pukciechanow.pl
www.ciechanow.artlookgallery.com



AGROAP SERWIS **MASZYN ROLNICZYCH I SAMOCODÓW WSZYSTKICH MAREK**

- DIAGNOSTYKA
- PRZEGLĄDY I NAPRAWY BIEŻĄCE (M.IN. WYMIANA OLEJU, ROZRZĄDU, KŁOCKÓW, ITP.)
- WYMIANA I NAPRAWA OPON oraz INNE NAPRAWY

Szulmierz 22A, tel. 504 206 348



USŁUGI KAMIENIARSKIE

KAMIENIARSTWO KOC-BRUK Kamil Kocięcki

Ciechanów, ul. Gostkowska 77A ☎ 798 273 949

PIECZARY BETONOWE
REALIZACJA W 24 GODZ.

POMNIKI * UKŁADANIE KOSTKI BETONOWEJ
LITERNICTWO * PARAPETY * BLATY
PODNOSENIE ZAPADNIĘTYCH NAGROBKÓW



NOWY ODDZIAŁ FRICKE CIECHANÓW

MASZYNY: 539 076 372
CZĘŚCI: 539 078 175
SERWIS: 539 077 939

ALEJA UNII EUROPEJSKIEJ 8
06-400 CIECHANÓW
WWW.FRICKE.PL

FRICKE  **JOHN DEERE**
Maszyny Rolnicze



ODZYSK SUROWCÓW WTÓRNYCH

PUNKT PRZYJĘĆ ODPADÓW

- * folia * folia przyzmowa * folia po sianokiszonce
- * makulatura * big bag * inne

Wola Wierzbowska, 06-406 Opinogóra Górna ☎ 780 058 408

Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego

Promują uczelnię wśród maturzystów

W połowie lutego rozpoczęła się kolejna akcja informacyjno-promocyjna Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie skierowana do uczniów szkół średnich.

Pracownicy Działu Rozwoju wraz ze studentami odwiedzają szkoły, spotykając się z tegorocznymi maturzystami. W planie są wizyty w ponad 70 szkołach średnich na terenie czternastu zaprzyjaźnionych powiatów. To blisko 200 spotkań z maturzystami.

- Rozmawiamy o bogatej ofercie PANS, terminach rekrutacji, pomocy materialnej, specyfice studiowania na profilu praktycznym funkcjonującym na uczelni.

Nasi obecni studenci mają tu swoje zadanie – przybliżyć od strony praktycznej kierunki, na których studiują. Podczas wizyt odpowiadamy też na nurtujące maturzystów pytania związane z konkretnymi aspektami studiów w Ciechanowie. Bardzo pomocne okazują się informatory i ulotki, które są dostępne dla każdego zainteresowanego - mówi Wiesław Wernik z Działu Rozwoju PANS.

Trzeba przyznać, że oferta uczelni jest bardzo bogata. - Prowadzimy nabór na dwanaście kierunków, w tym studia inżynierskie, licencjackie i magisterskie. Doświadczona, wspierająca studentów kadra dydaktyczna, nowoczesne, dobrze wyposażone



Fot. Archiwum PANS

zone pracownie, laboratoria, sale dydaktyczne, Dom Studenta, możliwość korzystania z hali sportowej, basenu, siłowni, Akademicki Związek Sportowy – to wszystko zachęca do studiowania w Ciechanowie. Nie bez znaczenia jest również fakt, że PANS to jedyna w naszym regionie uczelnia publiczna oferująca bezpłatne studia stacjonarne – podkreśla Wiesław Wernik. PANS/AI

Wiesław Wernik z Działu Rozwoju Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie opowiada tegorocznym maturzystom o zaletach podjęcia studiów na tej uczelni

HALO CIECHANÓW

SAMORZĄD ZAWODOWY



Mazowiecka Okręgowa Izba Inżynierów Budownictwa
Biuro Terenowe w Ciechanowie

06-400 Ciechanów, ul. Powstańców Warszawskich 6
tel. 693 933 032, e-mail: btciechanow@maz.piib.org.pl
www.maz.piib.org.pl

ZAJĘCIA DODATKOWE

EDUKACYJNA KRAINA
NOWOŚĆ W CIECHANOWIE! ul. Zagumienna 38A
ZAJĘCIA DETEKTYWISTYCZNE
DLA TWOJEGO DZIECKA!
zapisy: **Poznaj pełną ofertę zajęć na** **880 432 479** www.eukacyjnakraina.com **ODWIEDZ NAS**

PRAWO



tel.: (22) 618 30 89
mail: biuro@pwkancelaria.pl
www.pwkancelaria.pl

- upadłość konsumencka
- upadłość przedsiębiorcy
- restrukturyzacja
- postępowania upadłościowe
- ochrona przed upadłością
- obsługa prawna przedsiębiorców
- odszkodowania



KANCELARIA RADCY PRAWNEGO

MAREK ŁEBKOWSKI
RADCA PRAWNY

ul. Płońska 33, 06-400 Ciechanów
tel. 508 157 193, e-mail: marek.lebkowski@radcaprawny24.pl



KANCELARIA RADCY PRAWNEGO
RADCA PRAWNY
BARTOSZ MACHUL

www.kancelariamachul.pl



- Świadczymy pomoc**
- Osobom fizycznym
 - Przedsiębiorstwom
 - Podmiotom publicznym

tel. 888-343-340



WERONIKA MATUSIAK
ADWOKAT

SPRAWY: CYWILNE * RODZINNE * KARNE

Kancelaria Adwokacka w Ciechanowie, ul. Zamkowa 27
tel. 575 484 842 www.wmatusiak.pl



SAMORZĄD GOSPODARCY



MAZOWIECKA IZBA GOSPODARZA W CIECHANOWIE

Razem możemy więcej!

Zachęcamy do członkostwa w naszej Izbie!

Facebook.pl/migciechanow

PROWADZIMY:
LEGALIZACJĘ DOKUMENTÓW
HANDLOWYCH I EKSPORTOWYCH oraz
CENTRUM MEDIACJI GOSPODARCZYCH

Ciechanów, ul. Warszawska 21/23 lok.9
Biuro czynne wt.-czw. w godz. 9.00 - 15.00
tel. 502 277 787 oraz 518 540 506,
e-mail: mazowieckaizbagospodarcza@gmail.com

USŁUGI DLA BIZNESU

STOWARZYSZENIE INICJATYW GOSPODARCZYCH

Oddział w Ciechanowie

Kontakt:
06-400 Ciechanów, ul. Żórawskiego 5
Tel. 728 369 499

OFERUJE:

- > Kursy i szkolenia dla małych i średnich przedsiębiorstw
- > Opracowanie biznesplanów dla małych i średnich przedsiębiorstw
- > Wynajem sal szkoleniowych
- > Wynajem powierzchni biurowych
- > Wynajem powierzchni magazynowych
- > Wynajem komputerów

BANK

BEZPIECZNY SOLIDNY PRZYJAZNY



Oddział w Ciechanowie
ul. 3 Maja 11



BANK SPÓŁDZIELCZY W PŁŃSKU
Grupa BPS

- kompleksowa obsługa
- wygodny, darmowy parking
- wrzutnia nocna, bankomat 24h
- nowoczesna bankowość elektroniczna

23 672 09 65

bsplosnk.pl



- BANKOWOŚĆ ELEKTRONICZNA
- KARTY PŁATNICZE
- KREDYTY I POŻYCZKI
- KONTA OSOBISTE

Ciechanów, ul. Sikorskiego 12
tel. 501 107 111

Rozważania prawnicze

Ochrona danych osobowych
– prawo a rzeczywistość

W dobie wszechobecnej cyfryzacji i powszechnego dostępu do Internetu nasze dane osobowe stały się cennym towarem. Codziennie pozostawiamy po sobie ślady – rejestrując się w serwisach internetowych, dokonując zakupów online, korzystając z mediów społecznościowych czy podpisując różnego rodzaju umowy. Nie zawsze jednak mamy świadomość, jakie konsekwencje niesie za sobą nieostrożne udostępnianie informacji o sobie i jak dalece prawo jest w stanie nas chronić.

Ochrona danych osobowych w Polsce i całej Unii Europejskiej opiera się przede wszystkim na przepisach ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych (RODO), które weszło w życie w 2018 roku. Jest to kluczowy akt prawny, który określa zasady przetwarzania danych, prawa osób, których dane dotyczą, a także obowiązki podmiotów je gromadzących. W teorii RODO gwarantuje każdemu obywatelowi szeroki wachlarz uprawnień – mamy prawo wiedzieć, kto i w jakim celu przetwarza nasze dane, a także możemy żądać ich poprawienia, ograniczenia przetwarzania czy całkowitego usunięcia. Jednak w praktyce ochrona danych osobowych nie zawsze jest tak skuteczna, jak mogłoby się wydawać.

Pomimo obowiązku informacyjnego, wiele firm i instytucji wciąż w sposób niewłaściwy informuje o przetwarzaniu danych. Często spotykamy się z sytuacją, w której podpisując umowę, zgadzamy się na przetwarzanie naszych danych w szerszym zakresie, niż jest to faktycznie ko-

nieczne. Wiele przedsiębiorstw wymusza na klientach zgodę na udostępnianie danych podmiotom trzecim, a klauzule informacyjne napisane są w sposób nieczytelny i niejednoznaczny. W efekcie nie zdajemy sobie sprawy, kto i do jakich celów może wykorzystywać nasze dane.

Problemem pozostaje również przechowywanie i zabezpieczanie danych przez firmy. Chociaż RODO nakłada na administratorów obowiązek stosowania odpowiednich środków ochrony, wciąż dochodzi do licznych wycieków danych, które mogą prowadzić do poważnych konsekwencji dla osób, których informacje znalazły się w niepowołanych rękach. Warto pamiętać, że zgodnie z przepisami firmy mają obowiązek zgłaszać naruszenia ochrony danych do Urzędu Ochrony Danych Osobowych (UODO), a w niektórych przypadkach również bezpośrednio osobom poszkodowanym. Jednak zdarza się, że przedsiębiorstwa starają się tuszować takie incydenty, obawiając się wysokich kar finansowych, które mogą wynosić nawet do 20 milionów euro lub 4% rocznego obrotu firmy.

Świadomość prawna obywateli w zakresie ochrony danych osobowych wciąż pozostawia wiele do życzenia. Choć coraz więcej osób zaczyna zwracać uwagę na to, komu powierza swoje dane, to wciąż nie brakuje przypadków, w których lekkomyślność prowadzi do poważnych problemów. Kradzież tożsamości,

wyłudzenia kredytów czy nadużycia w zakresie przetwarzania danych osobowych to realne zagrożenia, które wynikają nie tylko z działalności cyberprzestępców, ale także z braku skutecznego egzekwowania przepisów.

Jednym z kluczowych aspektów ochrony danych jest umiejętność dochodzenia swoich praw. Każdy obywatel ma prawo złożyć skargę do Urzędu Ochrony Danych Osobowych, jeśli uzna, że jego dane są przetwarzane niezgodnie z prawem. UODO ma uprawnienia do nakładania kar oraz do przeprowadzania kontroli, jednak nie zawsze jest w stanie skutecznie i szybko reagować na wszystkie zgłoszenia. W przypadku poważnych naruszeń można również dochodzić swoich praw na drodze sądowej, domagając się odszkodowania za szkody wynikające z niewłaściwego przetwarzania danych.

Kwestia ochrony danych osobowych to zatem nie tylko odpowiednie regulacje prawne, ale także ich skuteczna egzekucja oraz świadomość obywateli. O ile prawo daje nam narzędzia do ochrony naszych informacji, o tyle to od nas samych zależy, czy będziemy potrafili je wykorzystać. Ostatecznie bowiem to my sami jesteśmy pierwszą linią obrony przed nieuprawnionym wykorzystaniem naszych danych.

BARTOSZ MACHUL
Radca Prawny
Wiceprezes Mazowieckiej Izby
Gospodarczej



reklama

**P.P.H.U.
STOL - TRAK
SARNOWSKI**

- * wycinki drzew, usługi rębakiem
- * koszenie traw (pobocza dróg, nieużytki)
- * wynajem podnośnika (26 metrów)
- * usługi koparko-ladowarką

tel. 506 16 45 16

Jak działa ubezpieczenie mieszkaniowe all risk?

All risk zapewnia najszerszy możliwy wymiar ochrony. To formuła ubezpieczenia mieszkaniowego, która **wykracza poza standardowy zakres polisy**. Obejmuje wszystkie szkody z wyjątkiem tych, które są spowodowane przez przyczyny wyraźnie wyłączone w ogólnych warunkach ubezpieczenia (OWU). Właśnie dlatego tę formuła nazywa się również ubezpieczeniem od wszelkiego ryzyka.

Różnica pomiędzy ubezpieczeniem all risks a typową polisą mieszkaniową zawierającą ryzyka nazwane polega na podejściu do ilości i rodzaju ubezpieczonych zdarzeń:

- **ryzyka nazwane** – opiera się na wylczeniu ubezpieczonych zdarzeń (np. pożar, powódź, huragan, grad, upadek drzew lub masztów itd.),
- **all risk** – obejmuje ochroną zdarzenia,

które nie są wykluczone przez ogólne warunki ubezpieczenia (OWU).

W praktyce oznacza to, że **all risk pokrywa znacznie więcej szkód**. To najkorzystniejszy dla ubezpieczającego wariant ochrony.

Ubezpieczenie nieruchomości all risk pokrywa wszystkie ryzyka objęte ochroną w podstawowym wariancie polisy i rozszerzeniach. Dodatkowo formuła all risk pozwala na włączenie w zakres ochrony zdarzeń niedostępnych w niższych pakietach – są to m.in. **szkody spowodowane przez zwierzęta, silny wiatr niezależnie od prędkości, wandalizm, kradzież z włamaniem, graffiti czy rażące niedbalstwo**, czyli np. pozostawienie otwartego okna, włączonego żelazka czy garnka na palniku.

Jeśli szukasz rozwiązania, które zapewni Ci najwyższy poziom bezpieczeństwa i komfortu, wybierz ubezpieczenie od wszystkich ryzyk. Koszt polisy all risk jest zależny od kilku czynników, takich jak dokładny zakres ochrony, czynniki ryzyka, a przede wszystkim wartość ubezpieczanej nieruchomości i mienia. Najtańsze ubezpieczenie all risk



Justyna Pieckowska
Kierownik Oddziału
Domu Ubezpieczeniowego Spectrum
w Ciechanowie

możesz kupić już od ok. 300 zł rocznie. Zajrzyj do nas, aby porównać najlepsze oferty i dopasować ochronę!



Siedziba Oddziału DOMU
UBEZPIECZENIOWEGO
SPECTRUM w Ciechanowie



DOM
UBEZPIECZENIOWY
SPECTRUM

**wszystkie
ubezpieczenia**

📍 Ciechanów, ul. Dolna 9 📞 23 673 57 17 📞 572 409 716

Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Armii Krajowej Obchody rocznicy powstania Armii Krajowej

14 lutego po raz pierwszy obchodzone Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Armii Krajowej. Święto państwowe zostało ustanowione przez Sejm RP w dn. 9 stycznia br.

W naszym mieście obchody 83. rocznicy przekształcenia Związku Walki Zbrojnej w Armię Krajową odbyły się przed pomnikiem poświęconym „Ciechanowianom – Żołnierzom Wojska Polskiego i Armii Krajowej”, który jest umiejscowiony przy skrzyżowaniu ul. Armii Krajowej i Sikorskiego Wydarzenie zorganizowała 5. Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej wraz z władzami miasta.

Uczestnicy obchodów uczcili pamięć o niezłomnej postawie żołnierzy Polskiego Państwa Podziemnego, którzy z poświęceniem walczyli o niepodległość Polski w czasie II wojny światowej i po jej zakończeniu. Hold żołnierzom AK oddali kombatanci, przedstawiciele władz państwowych, samorządowych, delegacje stowarzyszeń, harcerze oraz mieszkańcy.

Armię Krajową powołał 83 lata temu, 14 lutego 1942 r. Naczelnny Wódz gen. Władysław Sikorski. Była ona kontynuatorką Służby Zwycięstwu Polski i Związku Walki Zbrojnej. Głównym zadaniem AK było prowadzenie walki o odzyskanie niepodległości przez organizowanie i prowadzenie samoobrony oraz przygotowanie armii podziemnej na okres powstania, które miało wybuchnąć na ziemiach polskich w okresie militarnego załamania Niemiec.



Przed pomnikiem poświęconym „Ciechanowianom – Żołnierzom Wojska Polskiego i Armii Krajowej” wiązanek kwiatów składają zastępca prezydenta Iwona Kowalczuk i Michał Rząsiński – wiceprzewodniczący Rady Miasta Ciechanów

Armia Krajowa była największą armią podziemnej Europy w latach II wojny światowej. Jednocześnie AK była działającym w konspiracji Wojskiem Polskim, podległym przez cały czas istnienia najwyższym władzom państwowym i wojskowym Rzeczypospolitej, działającym na obczyźnie. Liczebność AK sięgnęła w 1944 r. ponad 350 tys. zaprzysiężonych żołnierzy, w tym ok. 10 tys. oficerów i ok. 35-40 tys. ochotników walczących w oddziałach leśnych. Żołnierze AK byli prześladowani przez władze komunistyczne, zwłaszcza w okresie stalinizmu, wielu z nich skazano na karę śmierci lub wieloletniego więzienia.

UM/AI

Muzeum Szlachty Mazowieckiej Mazowieckie Zapusty

Dwadzieścia trzy grupy z terenu północnego Mazowsza wzięły udział w XLII Przeglądzie Zespołów Zapustnych „Mazowieckie Zapusty 2025”. Wydarzenie zostało zorganizowane w Szydłowie przez Muzeum Szlachty Mazowieckiej w Ciechanowie, we współpracy z samorządami gminnymi.



Barwny korowód zapustników przeszedł przez Szydłowo

Wkrą z Bieżunia, „Stokrotka” z Szelkowa, Szarlat (gm. Gaworowo), Szczawin Kościelny, „Uśmiech Seniora” – PZERI w Drobinie, „Wesoła Gromadka” SEiR z Krasnego i Żelazna Rządowa (gm. Jednoróżec).

Wydarzenie zakończono podziękowaniami i rozdaniem nagród. Dodatkowo grupa o nazwie „Dziady Weselne” z miejscowości Mały Łęck otrzymała statuetkę - jako nagrodę im. dr Ireny Kotowicz-Borowej, przyznawaną podczas Przeglądu od 2018 roku.

Patronat honorowy nad Przeglądem sprawował Marszałek Województwa Mazowieckiego Adam Struzik. Projekt został dofinansowany ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego.

MSZM/AI

Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych Uczcili pamięć Żołnierzy Wyklętych

Ciechanowianie uczcili Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych biorąc udział w oficjalnych uroczystościach oraz wydarzeniach sportowo-patriotycznych.

Uroczystość w Ciechanowie

Władze powiatu były organizatorem uroczystości, która tradycyjnie odbyła się przed dawną siedzibą Powiatowego Urzędu Bezpieczeństwa Publicznego przy ulicy 11 Pułku Ułanów Legionowych 21.

Okolicznościowe przemówienie wygłosił starosta Jan Andrzej Kaluszkiewicz. Odczytano też Apel Poległych. Modlitwie przewodniczył ks. kan. Grzegorz Bednarczyk – Proboszcz Parafii Św. Tekli. Wcześniej w kościele Parafii św. Józefa odprawiona została Msza Święta.

Pod tablicą pamiątkową na budynku dawnej siedziby Powiatowego Urzędu Bezpieczeństwa Publicznego złożono kwiaty. Zrobili to, m.in. przedstawiciele parlamentarzystów, delegacje władz samorządowych i rządowych, szkół, instytucji, służb mundurowych oraz organizacji kombatanckich, społecznych i politycznych.

Bieg Żołnierzy Wyklętych

Grupa biegaczy z terenu naszego powiatu, na czele z Michałem Rząsińskim – Wiceprzewodniczącym Rady Miasta Ciechanów, wzięła udział w Biegu Pamięci Żołnierzy Wyklętych „Tropem Wilczym” w Makowie Mazowieckim.

Dorośli rywalizowali na dystansach 1.963 m – bieg i marsz NW (dystans to

odwołanie do roku, w którym zginął ostatni Żołnierz Wyklęty – Józef Franczak ps. Lalek) oraz 5 km, zaś dzieci i młodzież – 50, 300 i 600 metrów.

Spośród dorosłych reprezentantów naszego powiatu na podium stanęli:

- Rafał Smoliński – I miejsce OPEN w biegu na 5 km

- Joanna Kałwa – III miejsce w kategorii kobiet w biegu na 5 km

Ekipie z Lekkoatletycznego Klubu Sportowego Maków Mazowiecki, na czele z Grzegorzem Łuniewskim, należą się gratulacje za jak zawsze doskonałą organizację tego sportowo-patriotycznego wydarzenia.

AI



Pod tablicą pamiątkową na budynku dawnej siedziby Powiatowego Urzędu Bezpieczeństwa Publicznego złożono kwiaty i zapalono znicze

Fot. AI



Część reprezentantów naszego powiatu (od lewej): Mariusz Kraszewski, Joanna Kałwa oraz Michał Rząsiński

Fot. AI

Wspomnienie

Odszedł na wieczną wartę

12 lutego, w wieku 97 lat, zmarł Bonawentura Morawski - członek Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej.

Historię rodziny Morawskich, wywodzącej się z Woli Wierzbowskiej, naznaczyły tragiczne wydarzenia XX wieku. Ich miejscowość została niemal doszczętnie zniszczona w czasie I wojny światowej. Dom rodzinny spłonął we wrześniu 1939 r. Bonawentura Morawski i jego bracia stracili w tym okresie ojca.

W czasie okupacji rodzeństwo zaangażowało się w działalność podziemną. W 1943 r.

Bonawentura Morawski został zaprzysiężony do Armii Krajowej pod ps. „Mały”.

Po wojnie, by uniknąć represji ze strony władzy ludowej, wyjechał do Szczecina. Tam ukończył szkołę średnią. Powrócił do Ciechanowa, założył rodzinę i mieszkał tu do śmierci. Był księgowym i geodetą. Angażował się społecznie. Pełnił funkcję ławnika w sądzie powiatowym. Był członkiem komitetu budowy kościoła Św. Piotra w Ciechanowie.

Rodzinie i Bliskim składamy wyrazy współczucia.

UM/AI



śp. Bonawentura Morawski

Fot. Archiwum UM Ciechanów

Wspomnienie

Zmarł wieloletni dyrektor szpitala

26 lutego, w wieku 83 lat, zmarł dr n. med. Marek Scharoch – w latach 1975-1991 dyrektor Specjalistycznego Szpitala Wojewódzkiego w Ciechanowie.

Studia lekarskie ukończył w 1965 roku na Akademii Medycznej w Lublinie. W 1998 roku uzyskał stopień naukowy doktora nauk medycznych.

Był pulmonologiem i internistą, wybitnym specjalistą z zakresu chorób płuc. Przez wiele lat pracował na stanowisku

ordynatora Oddziału Pulmonologicznego w ciechanowskim szpitalu. Miał też specjalizację z medycyny społecznej i z organizacji ochrony zdrowia. Po przejściu na emeryturę nadal leczył pacjentów, przyjmując ich w Centrum Medycznym ESKULAP oraz własnym gabinecie lekarskim.

Był lubiany przez współpracowników i ceniony przez pacjentów.

Rodzinie i Bliskim składamy wyrazy współczucia.

AI



śp. dr n. med. Marek Scharoch

Fot. Archiwum CM ESKULAP

ZDOBĄDŹ KWALIFIKACJE ROLNICZE WAŻNE W UNII EUROPEJSKIEJ!

UWAGA! SZKOŁA BEZPŁATNA!

Chcesz kupić lub przejąć ziemię rolną?

Chcesz zostać wykwalifikowanym
OGRODNIKIEM?

Interesuje Cię pozyskanie
dotacji unijnych
i PREMIA DLA MŁODEGO ROLNIKA?

**Z NAMI JEST
TO MOŻLIWE!**

Dyrekcja Publicznej Szkoły
Policealnej STO
w Raciążu ogłasza nabór na:

**KWALIFIKACYJNY KURS
ZAWODOWY OGRODNIK
(tylko 1 rok nauki)**

Kwalifikacja OGR.02.
Zakładanie i prowadzenie
upraw ogrodniczych

Absolwenci będą umieli:

- * wykonywać prace związane z zakładaniem i pielęgnacją upraw sadowniczych, warzywnych, roślin przyprawowych, roślin ozdobnych oraz grzybów jadalnych,
- * wykonywać prace związane ze zbiorem, przechowywaniem i sprzedażą plonów ogrodniczych
- * zakładać i prowadzić uprawy ogrodnicze
- * uprawiać drzewa owocowe, rośliny jagodowe, zbierać i przechowywać owoce
- * uprawiać i nawozić warzywa i rośliny ozdobne, zarówno w gruncie jak i pod osłonami
- * zakładać tereny zieleni
- * obsługiwać i właściwie eksploatować maszyny i urządzenia stosowane w ogrodnictwie
- * prowadzić działalność gospodarczą i organizować prace ogrodnicze
- * stosować język obcy w pracy zawodowej

Możliwości zatrudnienia:

gospodarstwa ogrodnicze, przedsiębiorstwa ogrodnicze, gospodarstwa ekologiczne,

gospodarstwa prowadzące produkcję integrowaną, własna działalność gospodarcza

**BEZPŁATNA NAUKA!
KWALIFIKACJE WAŻNE
NA TERENIE UNII EUROPEJSKIEJ!**

**PLANOWANY TERMIN
ROZPOCZĘCIA ZAJĘĆ
– KWIECIEŃ 2025 ROK**

**REKRUTACJA ON-LINE:
[http://www.publicznastoraciaz.pl/
rekrutacja-online/](http://www.publicznastoraciaz.pl/rekrutacja-online/)**

Jeżeli praca z roślinami to twoja pasja,
w której pragniesz rozwijać wiedzę
i kompetencje, zostań ogrodnikiem!
Na pewno nie pożałujesz!

**ZDOBĘDZIESZ
UPRAWNIENIA ROLNICZE!!!**

PUBLICZNA SZKOŁA
POLICEALNA STO
W RACIĄŻU



NABÓR NA KIERUNEK OGRODNIK

**KWALIFIKACJA OGR.02
DAJE UPRAWNIENIA ROLNICZE
I UMOŻLIWIA UBIEGANIE SIĘ
O DOTACJE UNIJNE ORAZ
NABYWANIE ZIEMI.**

CZAS TRWANIA: 1 ROK

**WYMAGANIA: WYKSZTAŁCENIE
MIN. PODSTAWOWE**

Zapisy online: www.publicznastoraciaz.pl lub w sekretariacie
Raciąż, ul. Płocka 28, tel. 518-967-702, 23 6791071

SZKOŁA BEZPŁATNA!



35 lat Krajowej Izby Gospodarczej MIG na jubileuszowej Gali w Warszawie

W piątek, 28 lutego, w prestiżowych wnętrzach Ufficio Primo w Warszawie odbyła się uroczysta gala jubileuszowa z okazji 35-lecia Krajowej Izby Gospodarczej (KIG).

Wydarzenie to stanowiło wyjątkową okazję do podsumowania dotychczasowych osiągnięć Izby, która od ponad trzech dekad aktywnie wspiera polski biznes i reprezentuje interesy przedsiębiorców zarówno na arenie krajowej, jak i międzynarodowej.

Gospodarzami wieczoru byli Andrzej Arendarski - Prezydent KIG oraz Marek Kłoczek - Prezes KIG. W gali uczestniczyli przedstawiciele rządu, administracji publicznej, eksperci od spraw ekonomii i nie tylko oraz liczne grono przedsiębiorców. Wśród gości znaleźli się również przedstawiciele zarządów zaprzyjaźnionych Izb Gospodarczych. Mazowiecką Izbę Gospodarczą reprezentowali Adam Olszewski - Prezes, Dana Drzewiecka - Sekretarz MIG, pełniąc także funkcję wiceprzewodniczącej Komisji Rozjemczej KIG oraz Piotr Pszczółkowski - pełniący obowiązki Dyrektora MIG.

Podczas uroczystości nie tylko podsumowano dotychczasowe działania KIG, ale także podjęto dyskusję na temat przyszłości polskiego biznesu w obliczu dynamicznie zmieniającego się rynku i globalnych wyzwań gospodarczych. Kulminacyjnym punktem części oficjalnej był inspirujący wykład laure-



Od lewej: Piotr Pszczółkowski - p.o. dyrektora MIG, Marek Kłoczek - Prezes KIG, Danuta Drzewiecka - Sekretarz MIG oraz Andrzej Arendarski - Prezydent KIG



Ciechanowskiej delegacji przewodniczył Adam Olszewski, Prezes MIG (pierwszy od prawej strony)

ata Nagrody Nobla w dziedzinie ekonomii - Darona Acemoğlu, który podzielił

się swoją wiedzą na temat współczesnych trendów ekonomicznych i ich wpływu na przedsiębiorczość.

Po części oficjalnej uczestnicy wydarzenia wzięli udział w okolicznościowym bankiecie, który stał się doskonałą okazją do nawiązania nowych kontaktów biznesowych oraz wymiany doświadczeń pomiędzy przedstawicielami różnych sektorów gospodarki.

Jubileuszowa gala 35-lecia Krajowej Izby Gospodarczej była nie tylko podsumowaniem jej dotychczasowej działalności, ale również ważnym wydarzeniem integrującym polskie środowisko biznesowe i inspirującym do dalszego rozwoju w nadchodzących latach.

PP

Towarzystwo Miłośników Ziemi Ciechanowskiej Lech Zduńczyk nowym prezesem TMZC

Lech Zduńczyk – historyk, regionalista, działacz społeczny i wieloletni samorządowiec – został wybrany na nowego prezesa Towarzystwa Miłośników Ziemi Ciechanowskiej.

Dotychczasowy prezes Adam Krzemiński nie kandydował na kolejną kadencję. - Po tym jak wyborcy powierzyli mi mandat Posła na Sejm RP, chcę przede wszystkim skupić się na obowiązkach parlamentarnych, a jest ich naprawdę sporo. Dodatkowo chcę uniknąć sytuacji, w której ktoś może odbierać działalność TMZC przez przyzmat mojej aktywności politycznej. Gratuluję nowemu prezesowi. Nadal będę wspierał działalność Towarzystwa, tym bardziej że zostałem wybrany w skład jego zarządu – powiedział nam Adam Krzemiński.

Lech Zduńczyk ma 63 lata. Jest absolwentem Wydziału Historii na Uniwersytecie Warszawskim. Przez wiele lat pracował jako nauczyciel w Szkole Podstawowej w Regiminie oraz Szkole Podstawowej STO w Ciechanowie. Przez 18 lat pełnił funkcję Wójta Gminy Regimin. Od 2021 roku pracuje w Powiatowej Bibliotece Publicznej - najpierw jako wicedyrektor, a od



Lech Zduńczyk – nowy prezes Towarzystwa Miłośników Ziemi Ciechanowskiej

dwóch lat dyrektor tej instytucji kultury.

Lech Zduńczyk jest wybitnym znawcą i badaczem, a przede wszystkim wielkim pasjonatem, dziejów Rodziny Mościckich. Ze swadą i humorem potrafi godzinami opowiadać o jej przedstawicielach. Także o tych mniej znanych niż prezydent Ignacy Mościcki, ale o równie ciekawej historii i zasługach dla Ojczyzny.

Nowy prezes lubi pracę w ogrodzie. Jest kibicem Międzyszkolnego Uczniowskiego Klubu Sportowego „Czarni Re-

gimin”, którego był współzałożycielem. Interesuje się historią. Jest współautorem dwóch książek z cyklu „Ocalić od zapomnienia” (t. 1 – „Cmentarz w Lekowie”, t. 2 – „Wielcy nieobecni”) oraz licznych tekstów naukowych i publicystycznych.

Lech Zduńczyk jest żonaty, ma dwóch dorosłych synów. Jest szczęśliwym dziadkiem dwóch wnuczek.

Podczas Zwyczajnego Walnego Zgromadzenia Sprawozdawczo-Wyborczego Towarzystwa Miłośników Ziemi Ciechanowskiej, oprócz prezesa, wybrano także zarząd w składzie: Bernard Grzankowski (wiceprezes), Eugeniusz Sadowski (wiceprezes), Maciej Adamkiewicz (sekretarz), Zbigniew Tyburski (skarbnik), a także członkowie: Dariusz Bralski, Tomasz Fałęcki, ks. prał. Eugeniusz Graczyk, Adam Krzemiński, Piotr Mitter, Krzysztof Ostromecki, Ewa Stangrodzka-Kozłowska, Marlena Szejewska-Kińska, Bogumiła Umińska i Marek Zalewski.

W skład komisji rewizyjnej zostali wybrani: Joanna Kiszurno (przewodnicząca), Jan Niesiołowski (wiceprzewodniczący) i Anna Grabowska.

AI

Powiatowe Centrum Kultury i Sztuki Wojtusik na Walentynki

W dzień po Walentynkach, w Kawiarni Artystycznej Powiatowego Centrum Kultury i Sztuki, wspaniały koncert dał Michał Wojtusik.

Artysta to ciechanowianin, z wykształcenia pianista i pedagog, a z zamiłowania poeta i perkusista. Ma na swoim koncie dwa albumy („Imponderabilia” i „W drugą stronę”) oraz singla „Irish”.

Na koncercie artysta akompaniował sobie na fortepianie, a podczas jednego z utworów na gitarze. Ciepły głos, piękna gra oraz mądre teksty sprawiły, że publiczność była zachwycona koncertem. Dzięki poczuciu humoru artysty wszystkim udzieliła się radosna atmosfera, chociaż były też momenty wzruszenia. W sam raz na walentynkowy wieczór.



AI Michał Wojtusik koncertuje w Kawiarni Artystycznej

Szkoła Podstawowa TWP w Ciechanowie Dzień Otwarty w TWP

W Szkole Podstawowej TWP w Ciechanowie zorganizowano Dzień Otwarty, w trakcie którego zaprezentowano potencjalnym uczniom i ich rodzicom ofertę tej placówki.

Przybyłych powitała dyrektor Anna Zadrozna, po czym zaprezentowano program artystyczny przygotowany przez aktualnych uczniów pod kierunkiem Dominika Molewskiego.

Następnie odwiedzano kolejne pracownie, w których przyszli uczniowie mieli

możliwość uczestnictwa w pokazowych zajęciach. Były m.in. eksperymenty chemiczne, zajęcia w pracowni integracji sensorycznej, ruchowe, językowe, plastyczne, taneczne i rytmiczne.

Dla gości przygotowano poczęstunek. - Zachęcamy do zapoznania się z ofertą Szkoły Podstawowej TWP na stronie internetowej www.szkoła.twpciechanow.pl. Warto też śledzić nasz profil na Facebooku. Zapraszamy do naszej Szkoły – mówi dyrektor Anna Zadrozna.

AI



Dekoracja witająca przybyłych do Szkoły Podstawowej TWP na Dzień Otwarty



AI Wielkie zainteresowanie dzieci wzbudziły prezentowane przez nauczycielkę Ewelinę Gołębiowską eksperymenty chemiczne

Parlamentarne podsumowania i plany



ADAM BIELAN
Poseł
do Parlamentu
Europejskiego
(Prawo
i Sprawiedliwość)

Rok 2024 był szczególnie czasem w Parlamencie Europejskim. Koniec kadencji, nowe wybory i szansa na wiatr

pozytywnych zmian w Unii Europejskiej. Jako Prawo i Sprawiedliwość podjęliśmy walkę ze szkodliwą polityką forsowaną przez brukselskie elity. Wprowadziliśmy dwudziestu Posłów do Parlamentu Europejskiego. Kontynuuję swoją misję w Brukseli z silnym mandatem społecznym – 90.690 oddanych na mnie głosów to ogromny zaszczyt i duże zobowiązanie do dalszej walki o polskie sprawy. Decyzją kierownictwa Prawa i Sprawiedliwości objąłem stanowisko przewodniczącego polskiej delegacji w Grupie Europejskich Konserwatystów i Reformatorów. Dodatkowo, w imieniu całej Grupy EKR, koordynuję nasze działania w Komisji AFET (spraw zagranicznych). W dzisiejszej trudnej sytuacji międzynarodowej jest to jeden z najważniejszych organów Parlamentu. W ramach zaangażowania w politykę zagraniczną UE od 21 listopada pełnię także funkcję Przewodniczącego Delegacji Parlamentu Europejskiego ds. stosunków z Japonią. W ramach swojej działalności w Brukseli nigdy nie zapominam skąd jestem. W 2024 roku gościłem setki mieszkańców naszego województwa, a także zorganizowałem wystawę „Mazowsze - skrzynia skarbów, między zielenią a zabytkami” ukazującą piękno i walory turystyczne naszego regionu.

Rok 2025 to rok wielu wyzwań. Wybory do Parlamentu Europejskiego nie przyniosły oczekiwanych zmian i lewicowo-liberalny salon nadal rządzi w Komisji Europejskiej. Europa staje się skansenem świata, a szereg szkodliwych programów uderzających w Polskę nie zostało wycofanych. Niedopuszczalnym jest, aby z powodów ideologicznych Polacy tracili na naszej obecności w Unii Europejskiej. Jako Prawo i Sprawiedliwość będziemy dalej bronić polskich interesów. Nie ma zgody na Zielony Ład uderzający w nasz rozwój. Nie ma zgody na Pakt Migracyjny uderzający w nasze bezpieczeństwo. Nie ma zgody na planowane przez Komisję Europejską ograniczanie wolności słowa i cenzurę w sieci. Zrobimy wszystko, aby temu zapobiec.

KRZYSZTOF BIENKOWSKI
Senator RP
(Prawo
i Sprawiedliwość)



W 2024 roku moja działalność parlamentarna koncentrowała się na intensywnej pracy na rzecz mieszkańców regionu oraz reprezentowaniu

ich interesów w Senacie. Byłem jednym z najbardziej aktywnych senatorów, zarówno w zakresie zabierania głosu, składania oświadczeń, jak i kierowania pism do różnych instytucji w imieniu obywateli.

Jednym z moich priorytetów było zapewnienie mieszkańcom łatwego dostępu do mojego biura senatorskiego. Dlatego otworzyłem biura we wszystkich powiatach mojego okręgu – w Ciechanowie, Przasnyszu, Mławie, Płońsku, Żurominie oraz w Chorzeli. Dzięki

temu mieszkańcy mogą bezpośrednio zgłaszać swoje sprawy i liczyć na moje wsparcie w ich rozwiązaniu.

Podjąłem również działania mające na celu rozwój współpracy międzynarodowej i gospodarczej naszego regionu. Zorganizowałem wizytę Prezesa Polsko-Tureckiej Izby Gospodarczej oraz ambasadora Rwandy, co stanowiło okazję do wymiany doświadczeń oraz nawiązania nowych kontaktów biznesowych i inwestycyjnych. Uważam, że tego typu inicjatywy mogą przyczynić się do wzrostu gospodarczego i promocji regionu na arenie międzynarodowej.

Rok 2024 to także moja intensywna praca w Senacie. Objąłem funkcję wiceprzewodniczącego Komisji Budżetu i Finansów Publicznych, gdzie aktywnie uczestniczyłem w pracach legislacyjnych oraz składałem wiele poprawek budżetowych, mających na celu lepsze rozdysponowanie środków publicznych, w tym na inwestycje kluczowe dla naszego regionu. Ponadto, odwiedziłem wiele samorządów, wsłuchując się w potrzeby lokalnych społeczności i wspierając ich inicjatywy.

W 2025 roku zamierzam kontynuować działania na rzecz dalszego rozwoju regionu oraz wzmocnienia jego pozycji zarówno w kraju, jak i za granicą. Szczególną uwagę chcę poświęcić inwestycjom infrastrukturalnym (drogi i kolej), które poprawią jakość życia mieszkańców, a także kwestiom związanym z ochroną zdrowia – zwłaszcza w kontekście poprawy funkcjonowania lokalnych szpitali i oddziałów położniczych.

Będę również dążył do zapewnienia transparentności i uczciwości nadchodzących wyborów prezydenckich, jako koordynator Ruchu Ochrony Wyborów w naszym okręgu plocko-ciechanowskim. To niezwykle istotne, aby proces wyborczy przebiegał w sposób demokratyczny i zgodny z obowiązującymi standardami.

Nie zamierzam zwalniać tempa – moim celem jest dalsza praca na rzecz mieszkańców i skuteczne reprezentowanie ich interesów na szczeblu parlamentarnym. Jestem przekonany, że wspólnymi siłami możemy osiągnąć wiele i przyczynić się do dynamicznego rozwoju naszego regionu.



ELŻBIETA GAPIŃSKA
Poseł na Sejm RP
(Platforma
Obywatelska)

Praca posła to nie tylko głosowanie w Sejmie i udział w komisjach, chociaż oczywiście najważniejsze jest stanowienie prawa. W ubiegłym roku pracowałam w Komisji Edukacji, gdzie pełnię funkcję wiceprzewodniczącej, a także w Komisji Kultury oraz Komisji Petycji.

Najważniejsze projekty, nad którymi się pochylaliśmy w tych komisjach, to bez wątpienia podwyżki dla nauczycieli oraz tantiemy z Internetu dla twórców. W obu przypadkach są to istotne projekty, poprawiające sytuację finansową pedagogów i artystów. W przypadku nauczycieli podwyżki znacząco wpłynęły na ich sytuację ekonomiczną, a w konsekwencji będą miały znaczenie dla zwiększenia liczby młodych ludzi chętnych do podjęcia tego zawodu.

Ważną częścią mojej pracy jest rozwiązywanie problemów obywateli. Każdego roku przyjmuję w biurach poselskich 700–800 osób (około 3.000 w ciągu kadencji) i podejmuję interwencje w wielu instytucjach w celu rozwiązania ich problemów.

Staram się pomagać samorządom i lokalnym społecznościom. Wspierałam, wspieram i zawsze będę

wspierać wiele akcji charytatywnych, których celem jest pomoc chorym, potrzebującym i słabszym. Jestem inicjatorką akcji charytatywnej „Szopka Noworoczna”, której celem jest pomoc chorym dzieciom. W tym roku odbyła się siódma edycja tej akcji, podczas której zebraliśmy 25 tysięcy złotych na turnusy rehabilitacyjne dla trójki dzieci. Uczestniczę także w ogólnopolskich akcjach charytatywnych, na przykład w Wielkiej Orkiestrze Świątecznej Pomocy. W tym roku, dzięki moim zbiórkom i licytacom, udało mi się wesprzeć Orkiestrę kwotą 19.220 złotych.

Poseł powinien interesować się problemami w swoim okręgu i pomagać w ich rozwiązywaniu – to jedno z najważniejszych zadań. Staram się je realizować jak najlepiej potrafię.



MARIA KOŹLAKIEWICZ
Poseł na Sejm RP
(Platforma
Obywatelska)

Jako poseł na Sejm RP czuję ogromną odpowiedzialność za to, aby realnie wpływać na poprawę życia mieszkańców naszego regionu. Dlatego od początku kadencji angażuję się w kluczowe obszary, takie jak ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, rozwój polityki senioralnej oraz wsparcie dla rodzin i samorządów.

Ogromnie cieszy mnie fakt, że Rząd przeznaczył dodatkowe środki na psychiatrię dziecięcą i młodzieżową – Ministerstwo Zdrowia zdecydowało o zwiększeniu finansowania w tym zakresie o ponad 630 mln zł. To krok w dobrą stronę, bo problem jest poważny, a potrzeby ogromne. Dostęp do pomocy psychologicznej i psychiatrycznej w naszym kraju wymaga dalszego wzmocnienia, dlatego nadal będę monitorować ten temat i wspierać działania na rzecz jego poprawy.

Jeśli chodzi o politykę senioralną, to staram się być tam, gdzie mogę pomóc. Wspieram inicjatywy na rzecz aktywizacji osób starszych, ale też dbam o to, by nie zapominać o tych, którzy wymagają stałej opieki. Brak miejsc w zakładach opiekuńczo-leczniczych i hospicjach to jeden z głównych problemów, z jakimi zgłaszają się do mnie mieszkańcy. Cieszę się, że dzięki środkom rządowym i wojewódzkim wiele placówek mogło się rozwijać, a nowe inwestycje są planowane. Ogromną satysfakcję daje mi też możliwość wspierania rodzin i najmłodszych. To radość, że udało się pozyskać środki na budowę nowych żłobków i przedszkoli – bo każda inwestycja w dzieci to inwestycja w naszą przyszłość.

Rok 2024 był czasem wyjątkowej pracy, zarówno w Sejmie, jak i w terenie. Jestem tam, gdzie jestem potrzebna, bo wiem, że praca posła nie kończy się na głosowaniach w Warszawie – to codzienne spotkania z mieszkańcami, interwencje w ważnych sprawach i działania na rzecz społeczności lokalnych. Jednym z takich wyjątkowych działań była pomoc w odbudowie domu dla ośmioosobowej rodziny w Trzciance-Kolonii. Ogień zabrał im dorobek życia, ale dzięki zaangażowaniu wielu ludzi udało się ich wesprzeć. Dla mnie to nie tylko akt pomocy – to coś znacznie więcej. Ratując komuś życie, dajemy mu cały świat w prezencie.

Bardzo wiele uwagi poświęcam działalności charytatywnej, bo wierzę, że pomaganie to nasz obowiązek. Każda akcja, w której mogę wziąć udział, każda kwota zebrana na leczenie chorych dzieci, każda inicjatywa wspierająca osoby

w trudnej sytuacji – to coś, co traktuję jako niezwykle ważny element mojej misji.

W 2025 roku nie zwalniamy tempa! Nadal będę dążyć do tego, by mieszkańcy naszego regionu mogli korzystać ze środków rządowych i wojewódzkich na rozwój dróg, edukacji i opieki zdrowotnej.

Koniecznym zajmiemy się kolejną w naszym regionie. Jestem już po kilku spotkaniach z Ministrem Infrastruktury - szukamy i jestem pewna, że znajdziemy dobre rozwiązania dla naszego regionu. Kwestia połączeń kolejowych jak i infrastruktury kolejowej to sprawy szalenie ważne. Pracujemy nad kolejnymi projektami, które mają ułatwić działalność gospodarczą i ograniczyć biurokrację, by każdy, kto chce pracować i inwestować w Polsce, miał ku temu jak najlepsze warunki.

Chcę również podziękować wszystkim tym, którzy wspierają moje działania. Wiem, że nie robię tego sama – to grono ludzi dobrej woli, którzy razem ze mną zmieniają rzeczywistość. Ta wspólna praca i wsparcie, które otrzymuję od mieszkańców, dają mi siłę do dalszego działania. Wierzę, że razem możemy zrobić jeszcze więcej.



ADAM KRZEMIŃSKI
Poseł na Sejm RP
(Platforma
Obywatelska)

Z dumą i zaangażowaniem reprezentuję mój okręg wyborczy, który obejmuje aż 11 powiatów. Tak duży obszar to ogromne wyzwanie. Praca posła to nie

tylko wystąpienia w parlamencie, ale przede wszystkim spotkania z mieszkańcami, rozmowy i konsultacje, które pozwalają mi zrozumieć problemy, które trapią mieszkańców naszego okręgu. Odbyłem niezliczoną liczbę spotkań w różnych miejscowościach. Regularnie biorę udział w lekcjach obywatelskich, gdzie dzielę się wiedzą na temat funkcjonowania naszego państwa. Bardzo dużo osób przychodzi też ze swoimi sprawami do biur poselskich. Często są to sprawy na styku problemów obywatela z instytucjami państwowymi, czy samorządowymi. Niejednokrotnie wystarczająca jest pomoc prawnika, który współpracuje ze mną, nieodpłatnie świadcząc swoje usługi. Taką społeczną pracę wykonuje Pan Marek Łebkowski, jednocześnie radny rady miasta.

Ważnym elementem mojej pracy są wycieczki do Sejmu, odwiedzają mnie samorządowcy, seniorzy oraz młodzież. Chciałbym, aby mieszkańcy mojego okręgu mieli możliwość zapoznania się z pracą parlamentu.

Posiadam cztery biura poselskie, w moim rodzinnym mieście Ciechanowie, a także w Żyrardowie, Mławie oraz nowo otwarte w Płońsku. Dzięki temu mam łatwiejszy kontakt z mieszkańcami, bo pracę biur poza Ciechanowem wspiera liczne grono moich społecznych asystentów.

Dotychczas złożyłem 12 interpelacji, podejmujących ważne kwestie społeczne i gospodarcze. Są to sprawy o różnicowanej tematyce, ale bardzo istotne dla wielu mieszkańców, tak jak np. sprawa wydłużenia czasu stacjonowania karetki w jednym z miast sąsiedniego powiatu. Odbyłem dziesiątki rozmów z przedstawicielami ministerstw, urzędu wojewódzkiego czy samorządu województwa.

W Sejmie występuję poruszając tematykę społeczną. Edukacja, polityka senioralna, samorządność i polityka regionalna, to główne obszary mojego parlamentarnego zaangażowania.

Na koniec - dziękuję wszystkim, którzy obdarzyli mnie zaufaniem. Nadal będę ciężko pracował, bo moja praca nie kończy się na Sejmie. To ludzie, ich historie i wyzwania, z którymi się spotkam, są moim priorytetem.



WIOLETTA KULPA
Poseł na Sejm RP
(Prawo
i Sprawiedliwość)

To w zdecydowanej mierze mieszkańcy okręgu wyborczego są kreatorami moich działań poselskich. Podejmowanych tematów, zarówno w interpelacjach

poselskich, jak i interwencjach kierowanych bezpośrednio do wójtów, burmistrzów, czy prezydenta Płocka, ale również Policji było bardzo dużo. Tylko przez 6 miesięcy ubiegłego roku napisałam 21 interpelacji i podjęłam ponad 50 interwencji poselskich.

Praca w Sejmie to posiedzenia komisji, podkomisji i obrady na sali plenarnej, natomiast dla mnie prawdziwą pracą na rzecz mieszkańców jest aktywność w terenie. Z racji pracy w komisji polityki społecznej bliskie były i są dla mnie tematy związane z pomocą społeczną. Jednak nie zawężam się do nich, ponieważ jeszcze raz podkreślam, to mieszkańcy przychodzą do mnie na dziesiątki dyżurów dzieląc się swoimi problemami, w których staram się pomagać i je nagłaśniać. Dlatego wiele konferencji prasowych wynika z podjętych działań interwencyjnych.

Nowy rok rozpoczęłam bardzo aktywnie, głównie za sprawą nadzwyczajnej komisji do rozpatrzenia projektów ustaw dotyczących rynku pracy oraz cudzoziemców przebywających na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej. Projekt ustawy o zatrudnianiu cudzoziemców jasno pokazuje, że pakt migracyjny jest wprowadzany przez obecnych rządzących tylnymi drzwiami. Wszelkie działania prowadzone są w kierunku ułatwiania, tworzenia dogodnych warunków, aby jak najwięcej migrantów zatrudnić na polskim rynku pracy. Zresztą sami politycy koalicji nie ukrywają tego faktu. Ryszard Petru jasno stwierdził, że ta ustawa jest po to, aby ułatwić zatrudnianie cudzoziemców. Jednak doskonale wiemy, co dzieje się obecnie z naszymi polskimi pracownikami. Poczta Polska zwalnia ok. 10.000 osób, PKP Cargo - 4.000, Beko - 1.800, Levi Strauss Poland - 650, Scania - 800 i dziesiątki innych zakładów. Jakie są perspektywy dla tych pracowników, jaka pomoc rządu? Tymczasem w Polsce otwieramy Centra Integracji Cudzoziemców, właśnie w Ciechanowie i Płocku, gdzie na cały projekt wydatkujemy 433 mln złotych. To tu będą prowadzone szkolenia, przekwalifikowania, nauka języka polskiego dla migrantów. Mało tego - dodatkowo będą zaangażowane powiatowe urzędy pracy w działania szkoleniowe, a środki z Funduszu Pracy będziemy przeznaczać na integrację cudzoziemców. To fatalne działania rządu, które negatywnie wpłyną na polskich pracowników.

Mamy wiedzę o złych wynikach finansowych spółek Skarbu Państwa, więc genialni menedżerowie się nie sprawdzają. To są tematy dominujące i będą dalej prowadzić działania, które służą eliminowaniu tak fatalnych w skutkach decyzji rządzących. Bo zwalnianie pracowników, zwłaszcza listonoszy Poczty Polskiej, będzie prowadziło do likwidacji małych filii w gminach, co odczują Polacy.

Jestem otwarta na współpracę z mieszkańcami, w pełni deklaruje chęć podejmowania interwencji i działań, na które oczekują mieszkańcy naszego okręgu. Zapraszam do współpracy.

MACIEJ MAŁECKI
Poseł na Sejm RP
(Prawo
i Sprawiedliwość)

Rok 2024 był czasem intensywnej pracy, zarówno w parlamencie, jak i okręgu wyborczym. Jeśli chodzi o działalność typowo polityczną, to na

początku ub.r. aktywnie włączyłem się w obronę bezprawnie uwięzionych posłów - Mariusza Kamińskiego i Macieja Wąsika. Brałem udział w protestach pod aresztem w Warszawie i zakładem karnym w Przytułach, gdzie wspieraliśmy Macieja Wąsika.

Wspierałem też kandydatów Prawa i Sprawiedliwości w kampaniach wyborczych - samorządowej i do Parlamentu Europejskiego.

Z kolei w Sejmie pracuję m.in. w Komisji do Spraw Energii, Klimatu i Aktywów Państwowych, prowadzę też Podkomisję ds. Infrastruktury Krytycznej, Górnictwa i Energetyki. To bardzo ważna sfera z punktu widzenia każdego gospodarstwa domowego w Polsce. Wszyscy widzimy rosnące w zatrważającym tempie rachunki za prąd i gaz. Zarówno krajowi parlamentarzyści Prawa i Sprawiedliwości, jak i nasi reprezentanci w Parlamencie Europejskim, podejmują wszelkie działania zmierzające do odejścia od absurdalnych założeń tzw. Zielonego Ładu. Nie może być tak, że przez ideologiczne wariactwa polskie rodziny będą płacić więcej za nośniki energii.

Staram się także monitorować inwestycje w samorządach, które zostały rozpoczęte jeszcze dzięki programom wsparcia wprowadzonym przez rząd Prawa i Sprawiedliwości. Niestety, obecna władza z części z nich rezygnuje, inne są realizowane zbyt wolno lub nieudolnie. W budżecie państwa zrobili deficyt na 300 mld zł, a i tak nie ma pieniędzy na inwestycje w gminach i powiatach. Wystarczy zapytać dowolnie wybranych samorządowców - ile pieniędzy dostali od nowego rządu na nowe drogi, sale sportowe przy szkołach, kanalizację itp. Niepokoi również wycofywanie się ze wstępnie przyznanych dotacji na inwestycje samorządowe.

Przykro się też patrzy na swoiste zwijanie tzw. Polski lokalnej. Za naszych czasów przywracaliśmy w mniejszych miejscowościach posterunki policji, czy urzędy pocztowe. A dziś? Te ważne dla bezpieczeństwa ludzi punkty są likwidowane, bo znów rządzącym brakuje pieniędzy. Zatrważające są dane o zwolnieniach tysięcy ludzi zakładach pracy w całym kraju, także w Poczcie Polskiej. Docierają do mnie informacje, m.in. z Ciechanowa, o odejściach listonoszy. Mieszkańcy skarżą się na wynikające z niewystarczającej obsady kadrowej opóźnienia w doręczaniu korespondencji oraz kolejki w urzędach pocztowych.

W poprzedniej kadencji parlamentarnej pracowałem na stanowisku wiceministra Aktywów Państwowych. Wtedy zachęcaliśmy spółki skarbu państwa do rozwoju i nowych inwestycji. Korzyścili na tym także mieszkańcy naszego regionu. Tu podkreślam też aktywność posłów Prawa i Sprawiedliwości z naszego okręgu w staraniach o inwestycje. Na przykład w Ciechanowie powstał wiadukt pieszo-rowerowy na Krubinie, dzięki współpracy z władzami miasta wypięknił teren wokół dworca kolejowego, a obecnie powstaje przed nim nowy parking. Przy moim udziale podpisano porozumienie o współpracy pomiędzy PKP S.A. a Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie. Był to najlepszy dowód na to, jak wspieraliśmy rozwój mniejszych ośrodków. A obecnie? Z przykrością przyjąłem chociażby informację, że decyzją PKP S.A. w Ciechanowie przestały zatrzymywać się pociągi Pendolino...

W mojej pracy poselskiej cały czas pamiętam o wybitnej ciechanowiance - senator Janinie Fetińskiej. Jestem w stałym kontakcie z jej najbliższymi - panami Włodzimierzem i Bartoszem Fetińskimi. Właśnie przygotowuję uroczystości upamiętniające senator Fetińską w 15. rocznicę jej śmierci. Te uroczystości organizuję od wielu lat w Niepokalanowie. Bierze w nich udział rodzina Pani Senator, przyjaciele, znajomi i wiele osób, które doświadczyły jej pomocy. To wzruszające, że mimo upływu 15 lat wciąż tak widoczne są dowody życzliwej pamięci mieszkańców regionu.

Na bieżąco, wraz z moimi współpracownikami, reagujemy na postulaty czy problemy zgłaszane przez mieszkańców płocko-ciechanowskiego okręgu wyborczego.

Obecnie aktywnie włączam się w kampanię wyborczą obywatelskiego kandydata na Prezydenta RP - Karola Nawrockiego. Wybory te są bardzo ważne.

To będzie swoiste referendum w sprawie wotum nieufności wobec rządu Donalda Tuska. Nie można dopuścić, by ta ekipa domknęła system, by cała władza znalazła się w rękach obozu, który ewidentnie nie ma wizji rozwoju Polski, szkodzi Polakom i nie radzi sobie z rządzeniem państwem.

JACEK OZDOBA
Poseł
do Parlamentu
Europejskiego
(Prawo
i Sprawiedliwość)



W Parlamencie Europejskim jestem członkiem dwóch parlamentarnych komisji: Komisji ENVI (zajmującej

środowiskiem, kwestiami klimatycznymi, zdrowiem oraz energetyką odnawialną) oraz Komisji LIBE (zajmującej się m.in. imigracją, granicami, sprawami wewnętrznymi UE, przestępczością zorganizowaną czy ochroną danych osobowych).

W 2024 oraz początku 2025 roku swoją pracę skoncentrowałem głównie na prowadzeniu trzech dokumentów.

Pierwszy to „Dyrektywa przeciwdziałania przemyciwi ludzi”. Jej zadaniem jest stworzenie realnych narzędzi pozwalających skutecznie zwalczać zorganizowane sieci przemytników ludzi, którzy przerzucają imigrantów przez europejskie granice, min. przez granicę polsko-białoruską. W prawie istnieje wiele luk umożliwiających prowadzenie przestępczej działalności. W ramach swoich prac Komisja Europejska próbuje te luki zamykać. Jestem jedynym Polakiem pracującym nad tym dokumentem.

Drugi dokument to „Odpowiedzialność sztucznej inteligencji”. AI jest dzisiaj na ustach całego świata. To przełomowe oprogramowanie, które realnie zmienia dotychczasowy świat. Oczywiście wraz z jego wprowadzeniem pojawiają się nowe problemy prawne, które należy wyjaśnić i uszczegółowić. Kto ponosi odpowiedzialność za błędy popełnione przez sztuczną inteligencję, np. gdy prowadzi ona samochód? Producent, użytkownik czy programista? Tym tematem jako prawnik zajmuję się z ramienia grupy Europejskich Konserwatystów i Reformatorów w PE.

Trzecim dokumentem, którym się zajmuję jest „Rozporządzenie o ochronie danych osobowych”, czyli popularne RODO. To jedna z najważniejszych inicjatyw legislacyjnych UE. Zmiany w RODO pozwolą na lepszą ochronę naszych danych w Internecie oraz szybsze rozstrzygnięcie spraw przeciw internetowym potentatom w przypadku stwierdzenia naruszenia, czyli nieupoważnionego użycia naszych danych. Ten dokument to również jeden z priorytetów polskiej prezydencji w Radzie.

W ramach komisji ENVI zajmowałem się przede wszystkim sprawami zielonego ładu w dwóch kluczowych kwestiach: powstrzymaniu wprowadzenia dyrektywy budynkowej - nakładającej ogromne, dodatkowe koszty na polskie rodziny oraz samorządy. Wraz z grupą posłów walczę o zawieszenie tej dyrektywy i całkowite wycofanie się Komisji Europejskiej z jej postanowień. Jednym z kluczowych dla mnie punktów jest walka z zakazem rejestracji samochodów z silnikami spalinowymi na terenie UE po 2035 roku. Unijni urzędnicy swoimi nietrafionymi decyzjami uderzają w europejską klasę średnią oraz osoby najbardziej potrzebujące - taki zakaz jest tego najlepszym przykładem. Pewne zmiany powinny następować samoczynnie, a nie pod unijnym przymusem. Dziś nie używamy już telefonów stacjonarnych - komórki okazały się poręczniejsze i wygodniejsze. Być może kiedyś przestaniemy używać samochodów spalinowych, bo ich elektryczne wersje będą tańsze i wygodniejsze. TAK dla ewolucji, NIE dla unijnej rewolucji.

W swojej pracy poruszałem też kwestie zanieczyszczeń na dnie Bałtyku, pomocy osobom niepełnosprawnym oraz olbrzymich kosztów unijnej administracji.



RAFAŁ ROMANOWSKI
Poseł na Sejm RP
(Prawo
i Sprawiedliwość)

Rok 2024, po zakończeniu kadencji w Parlamencie Europejskim, był dla mnie powrotem do Sejmu RP, gdzie zdecydowanie bardziej można

skupić się na kluczowych obszarach, mających bezpośredni wpływ na życie obywateli oraz rozwój naszego kraju. W Sejmie pracuję w Komisji Ochrony Środowiska, jednak kwestie związane z rolnictwem, bezpieczeństwem żywnościowym oraz wsparciem dla polskich rolników są dla mnie ogromnie ważne i to na nich szczególnie koncentruję swoją uwagę.

Jak zawsze jednym z priorytetów była i jest promocja Produktu Polskiego i rolnictwa ekologicznego. Wielokrotnie podkreślałem wyższość polskich produktów żywnościowych, ale też potrzebę powrotu do tradycyjnych smaków i metod produkcji żywności, wolnych od chemii rolniczej i GMO.

Bezpieczeństwo żywnościowe kraju stanowi kolejny istotny obszar mojej działalności. W obliczu globalnych wyzwań, takich jak pandemia COVID-19 oraz konflikt zbrojny na Ukrainie, podejmowaliśmy do końca 2023 roku działania mające na celu zapewnienie ciągłości dostaw żywności oraz niezbędnych środków do jej produkcji. W ramach Rządowej Agencji Rezerw Strategicznych gromadziliśmy zapasy nie tylko produktów spożywczych, ale także środków weterynaryjnych, aby przeciwdziałać potencjalnym zagrożeniom epidemiologicznym i dlatego trzeba pilnować rząd Koalicji 13 grudnia, by te działania były nadal realizowane.

Wspieranie polskich rolników poprzez konkretne rozwiązania legislacyjne było dla mnie kluczowe. Współpracowałem przy tworzeniu Funduszu Ochrony Rolnictwa, który ma na celu rekompensowanie strat rolników w przypadku niewypłacalności podmiotów skupujących płody rolne. Dodatkowo, angażowałem się w prace nad uproszczeniem procedur związanych z budową biogazowni rolniczych, co ma na celu zwiększenie udziału odnawialnych źródeł energii w naszym miksie energetycznym oraz zapewnienie dodatkowych źródeł dochodu dla gospodarstw rolnych.

Patriotyzm konsumencki to kolejny temat, któremu poświęciłem wiele uwagi. Nieustannie zachęcam do wyboru rodzimych produktów, co przekłada się na wzmocnienie lokalnych rynków, skrócenie łańcuchów dostaw oraz korzyści zarówno dla producentów, jak i konsumentów. Wierzę, że wspieranie polskich producentów przyczynia się do stabilności gospodarczej kraju oraz budowania świadomości konsumenckiej.

Na nadchodzącym roku 2025 planuję kontynuować działania na rzecz rozwoju polskiego rolnictwa, ze szczególnym uwzględnieniem innowacji i zrównoważonego rozwoju. Chcę skupić się na wspieraniu nowoczesnych technologii w rolnictwie, które zwiększą efektywność produkcji oraz ograniczą jej wpływ na środowisko. Ponadto, zamierzam intensyfikować prace nad legislacją wspierającą lokalne przetwórstwo, co pozwoli na tworzenie miejsc pracy na obszarach wiejskich oraz zapewni konsumentom dostęp do świeżych i wysokiej jakości produktów. Bezpieczeństwo żywnościowe pozostanie priorytetem, dlatego będę dążył do dalszego wzmocnienia krajowych rezerw strategicznych oraz rozwijania współpracy międzynarodowej w zakresie handlu rolno-spożywczego. W obliczu globalnych wyzwań konieczne jest zapewnienie stabilności dostaw oraz ochrony interesów polskich rolników na rynkach zagranicznych.

Wierzę, że poprzez konsekwentne działania na rzecz polskiego rolnictwa oraz współpracę z różnymi środowiskami możemy osiągnąć cele, które przyniosą korzyści zarówno producentom, jak i konsumentom, przyczyniając się do dalszego rozwoju naszej gospodarki i poprawy jakości życia obywateli.

>>>ciąg dalszy str. 26





PIOTR ZGORZELSKI
Poseł na Sejm RP
(Polskie Stronnictwo
Ludowe)

Miniony rok był czasem niezwykle intensywnym w działalności zarówno Parlamentu RP, jak i rządu. W grudniu 2023 roku został zaprzyszony nowy, demokratyczny rząd. W skomplikowanych okolicznościach kilkupartynowej koalicji, trzeba było wypracować pewne konsensusy i pole odpowiedzialnego i skutecznego działania. Sytuacji nie sprzyjały również wiosenne kampanie wyborcze – samorządowa i europarlamentarna, w ramach któ-

rych każdy z koalicjantów starał się wykazać własną podmiotowość i skuteczność działania, eksponując swój indywidualny program wyborczy, czy chwaliąc się dotychczasowymi osiągnięciami. W takich okolicznościach przyszło nam zespałać koalicyjną jedność.

Druga część roku to intensywne prace legislacyjne, zmieniające dotychczasowe aspekty funkcjonowania państwa, ukierunkowane na centralizm i wszechwładzę rządu. Niestety, biurokratyzowanie państwa trwające prawie osiem lat poprzednich rządów jest tak duże, a skutki tego tak daleko idące, że procesów demokratyzacji nie można było przeprowadzić w jeden rok. Przykładem jest chociażby sektor praworządności.

Obecny rok rozpoczął się od wielkiego zwrotu w polityce USA wobec wojny ukraińsko-rosyjskiej. Deklaracje oraz dotychczasowe działania Prezydenta

Trumpa wstrząsnęły znanym nam światem. Od 80 lat żyliśmy w epoce równowagi sił i wzajemnych gwarancji bezpieczeństwa, opartych na silnych blokach militarnych NATO i wcześniej Układu Warszawskiego. Bezpieczeństwo oparte było na jedności w działaniu oraz solidarności państw - członków. Dziś jesteśmy świadkami podważania wzajemnych sojuszy. Wypowiedzi Prezydenta Trumpa poddające w wątpliwość fakt, że wojska amerykańskie staną militarnie w obronie swoich partnerów z NATO, a także obecne podejście Ameryki do postanowień Memorandum Budapesztańskiego - na mocy którego Stany Zjednoczone, Rosja i Wielka Brytania zobowiązały się do respektowania suwerenności i integralności terytorialnej Ukrainy oraz powstrzymania się od wszelkich gróźb użycia siły przeciwko jej niepodległości i integralności terytorialnej, a Ukraina zobowiązała się do prze-

kania strategicznej broni nuklearnej Rosji i przystąpienia do układu o nierozprzestrzenianiu broni jądrowej – ukazują niezwykle dobitnie, że trzęsie się w posadach dotychczasowa struktura bezpieczeństwa globalnego. Właśnie upada jej najistotniejszy filar – zaufanie wobec traktatów gwarantujących wzajemne bezpieczeństwo oraz do głównego gwaranta tego bezpieczeństwa – USA. Dziś musimy zrobić wszystko, wszystko i w ekspresowym tempie, aby wypracować zasady wspólnego bezpieczeństwa europejskiego. Nie możemy stracić choćby miesiąca. Musimy w dwa, maksymalnie w trzy lata stać się poważną siłą militarną, mogącą stabilizować pokój w Europie. Mówiemy, nie myślę tu o samej Polsce, lecz o Unii Europejskiej. „Obyś żył w ciekawych czasach” – głosi stare chińskie złożenie. Niestety, nasze czasy zaczynają być aż nazbyt ciekawe...

Polityczne podsumowania i plany

Dwa ugrupowania parlamentarne, czyli Lewica oraz Konfederacja, nie zdobyły mandatów w plocko-ciechanowskim okręgu wyborczym. Dlatego o przedstawieniu podsumowań i planów poprosiliśmy liderów terenowych struktur tych partii.



MAREK KIWIT
Przewodniczący
Rady Powiatowej
Nowej Lewicy
w Ciechanowie

Niestety w 2023 roku w plocko-ciechanowskim okręgu wyborczym nie udało nam się uzyskać mandatu poselskiego. Niewątpliwie nie ułatwia to funkcjonowania struktur Nowej Lewicy, ale nauczyliśmy się sobie radzić w tej nowej sytuacji. Mamy wsparcie ze strony wojewódzkiego lidera naszej partii - Arkadiusza Iwaniaka.

Pierwszą połowę 2024 roku zdominowały dwie kampanie wyborcze. W wyborach samorządowych nie wystawialiśmy list do rad miasta i powiatu. Nasi członkowie kandydowali z list innych ugrupowań, jednak żaden z nich nie uzyskał mandatu. W wyborach do Sejmiku Województwa Mazowieckiego nasz powiat reprezentował 25-letni Tomasz Biliński. Jak na młody wiek i kandydowanie po raz pierwszy uzyskał dobry wynik 860 głosów. Niestety, lista Lewicy nie uzyskała żadnego mandatu w plocko-ciechanowskim okręgu wyborczym.

Z kolei w czerwcowych wyborach do Parlamentu Europejskiego, na prośbę krajowych liderów partii, to

ja reprezentowałem nasz powiat. W tych wyborach Lewica w naszym okręgu również nie uzyskała mandatu. Tak działa ordynacja wyborcza. Przy okręgach liczących trzy mandaty wszystko rozgrywa się pomiędzy dwoma głównymi graczami. Mniejsze ugrupowania po prostu nie mają szans.

W ramach bieżącej działalności naszej partii odbywamy cykliczne spotkania, także z udziałem przedstawicieli władz mazowieckich. Tradycyjnie 1 maja organizujemy wiec z okazji Święta Pracy. Bierzymy też udział w kongresach i konferencjach odbywających się w stolicy.

Aktualnie angażujemy się w kampanię wyborczą naszej kandydatki Magdaleny Biejat – Wicemarszałek Senatu RP. Zbieramy podpisy pod listą poparcia i przygotowujemy się do zgłoszenia naszych przedstawicieli do Obwodowych Komisji Wyborczych.

Planujemy też rozpocząć organizowanie cyklicznych, otwartych dla mieszkańców, spotkań z ludźmi szeroko pojętej Lewicy – nie tylko politykami, ale też naukowcami czy działaczami społecznymi.



MAREK TUCHOLSKI
Koordynator
Konfederacji
w plocko-
ciechanowskim
okręgu wyborczym

Rok 2024 upłynął pod znakiem dwóch kampanii wyborczych (samorządowej i europejskiej) oraz przygotowań do kampanii

prezydenckiej w 2025 roku. Były to działania angażujące naszą strukturę w ogromnym stopniu. Niemniej, poza samą aktywnością w kampaniach, przeprowadziliśmy wiele innych działań. Jednym z nich było włączenie się w zbiórkę podpisów pod obywatelskim projektem ustawy dotyczącej realizacji projektu CPK zgodnie z założeniami z jesieni 2023 roku, które były znacznie korzystniejsze dla naszego regionu. Zbiórka podpisów powiodła się, a ustawa jest procedowana w Sejmie.

Podejmowaliśmy wiele inicjatyw lokalnych, między innymi w zakresie przeciwdziałania imigracji. Do wielu samorządów w regionie trafiły nasze petycje w sprawie przyjęcia uchwały kierunkowej zobowiązującej władze samorządowe do przeciwdziałania powstawaniu w naszym okręgu ośrodków dla nielegalnych imigrantów. W Płocku udało się przyjąć taką uchwałę. Choć nie jest ona idealna, stanowi krok w dobrym kierunku i jest naszym sukcesem.

Jak co roku przeprowadziliśmy akcję „Kwiaty Wołynia”, której celem jest upamiętnienie Polaków pomordowanych w ludobójstwie na Wołyniu i w Małopolsce Wschodniej przez ukraińskich szowinistów. Nie tylko upominamy się o godny pochówek dla pomordowanych, ale także edukujemy Polaków na temat tej zbrodni.

Ponadto uczestniczyliśmy w wielu wydarzeniach rocznicowych, historycznych i patriotycznych. Współorganizowaliśmy zawody strzeleckie z okazji Dnia Żołnierzy Wyklętych. Wspieraliśmy protesty lokalnych rolników zagrożonych nieuczciwą konkurencją z Ukrainy i umową z państwami Mercosur. Na co dzień angażujemy się w liczne inicjatywy lokalne i wspieramy lokalną społeczność.

Rok 2025 rozpoczęliśmy od włączenia się w kampanię wyborczą naszego kandydata na Prezydenta RP - Sławomira Mentzena. Jednocześnie nie odpuściliśmy rozpoczętych działań w zakresie przeciwdziałania osiedlaniu się w naszym regionie nielegalnych imigrantów. Naszym celem jest monitorowanie procesu tworzenia Centrów Integracji Cudzoziemców i ich funkcjonowania oraz patrzenie na ręce władzom samorządowym wszystkich szczebli.

Zamierzamy walczyć o możliwie najkorzystniejszy przebieg trasy S10 i lobbować za szybszą budową kolei dużych prędkości do miast w naszym regionie. Nie będzie to łatwe, ponieważ rządząca koalicja w większości jest niechętna realizacji projektu CPK.

Rok 2025 to także tysiąclecie koronacji Bolesława Chrobrego i Królestwa Polskiego. Zamierzamy włączyć się w obchody tej wspaniałej rocznicy. Chcemy, aby Polacy czuli dumę z wielkich osiągnięć naszych przodków.

Będziemy również zwiększać naszą obecność w życiu samorządowym poprzez możliwie najczęstszy udział w jego pracach – na tyle, na ile pozwala nam nasza pozycja. Dążymy do tego, aby mieć realny wpływ na lokalną rzeczywistość.

Ogólnym celem na ten rok jest wzmocnienie naszej pozycji na lokalnych scenach politycznych i wywieranie presji na samorządy w najważniejszych dla mieszkańców sprawach. Chcemy zbudować wiarygodność i rozpoznawalność naszych działaczy, aby w kolejnych wyborach wprowadzić do samorządów silną reprezentację dobrze przygotowanych ludzi, którzy stoją po stronie mieszkańców.

Z pamiętnika wiejskiego proboszcza

Wielki Post 2025

Chłopiec ten mieszkał na wsi w Zambii. Pewnego dnia wyjechał z wujkiem na wakacje do miasta, do Lusaki. Miał na imię Robbson. Niestety podczas tej wyprawy zagubił się w slumsach.

Wujek wrócił na wieś bez chłopca. A Robbson miał szczęście. Trafił do ośrodka Dom Nadziei w Lusace. Jest on przeznaczony dla dzieci, którym źle jest w domu, nie chcą wracać do niego, nawet o nim nie wspominają. Wolą być w domu opieki. Ale w tym przypadku było inaczej. Robbson tęsknił, płakał,

mówił o swoim domu i chciał do niego wrócić. Nikt jednak nie wiedział skąd on jest. Sprawa zaginięcia została zgłoszona na policję, ale niewiele to dało. Matka nie wytrzymała. Pożyczyła pieniądze i pojechała do Lusaki. Pierwszy raz w życiu zobaczyła stolicę. Chodziła od domu opieki do domu opieki i w końcu znalazła syna. Przyciągnęli się. Miłość matki i tęsknota syna. Jak dziecko tęskni za matką - to dobry znak. To znak, że jest miłość. (historia ta jest prawdziwa; została opisana przez

Inese Błażycza w dwumiesięczniku „Miś syjne Drogi”, s. 53)

Zobacz twarz Boga w matce Robbsona.

Tak jest naprawdę. Bóg pierwszy wychodzi do człowieka, szuka człowieka. Do Niego należy inicjatywa. Nie mógł i nie może zostawić człowieka bez nadziei zbawienia, bez nieba. I tak długo będzie szukał, aż człowiek pozwoli się odnaleźć, aż otworzy kawałek swojego serca dla Niego.

Droga Bożej miłości: MODLITWA – POST – JAŁMUŻNA.

Ewangelia tak uczy:

„Gdy się modlicie, nie bądźcie jak obłudnicy.

Kiedy poście, nie bądźcie posępni jak obłudnicy.

Kiedy dajesz jałmużnę, nie trąb przed sobą, jak obłudnicy to czynią.”

W Wielkim Poście trzeba zwlec z siebie obłudnika, który wszystko czyni na pokaz i na ludzką pochwałę (już odebrał swoją na-

grode; w Wielkim Poście nie ma dla niego miejsca), a w to miejsce bardziej skupić się na Bożej chwale.

Bo nasze postanowienia wielkopostne o tyle mają wartość, o ile niosą w sobie poprawę relacji z Bogiem, ludźmi i samym sobą.

Bo jest MIEŁOŚĆ.



ks. PIOTR MARZEC

Felieton - nie tylko od lat 18

Kiedyś myślałem, że mam kontrolę

Piwo? Bo lubię.
Wódka? Jak każdy.
Whisky? Przecież to szlachetny trunk, pełna kultura.
Problem? Nigdy w życiu. Nie u mnie.
Pewnego dnia jednak zrozumiałem, że nie chodzi o to, ile pijesz, ale czy potrafiśz przestać.
Dziś, jako osoba uzależniona, widzę to inaczej. Każdy ma jakieś nałogi. Mój nie był świadomym wyborem – bo kto chciałby zostać alkoholikiem? To uzależnienie prawie mnie zabiło.
Teraz wiem, że nie był to wybór. Po prostu zachorowałem i nawet o tym nie wiedziałem. Alkoholizm to choroba podstępna i przebiegła.

Kiedyś śmieszyło mnie, gdy ktoś mówił, że nie może funkcjonować bez kawy. A potem zdałem sobie sprawę, że ja nie potrafię zasnąć bez piwa albo czegoś mocniejszego.

Dziś patrzę na to z zupełnie innej perspektywy. Widzę, jak alkohol niszczy społeczeństwo, a ludzie – tak jak ja kiedyś – nie zdają sobie sprawy, z czym mają do czynienia.

W alkoholu widzę truciznę. Etanol. Tak, zapomnieliśmy, czym naprawdę jest alkohol.

A jednak, stojąc w kolejce do kasy, nie sposób się z nim nie zetknąć. W mniejszych sklepach kolorowe butelki kuszą smakami, rozmiarami, piękną oprawą.



Fot. Archiwum autora

Jak się oprzeć? Przecież piję tak jak wszyscy. Dziś próbuję tego, jutro tamtego... Ale czy naprawdę pijesz tak jak inni? Pamiętaj – uzależnienie to nie wyrok. Wiem to doskonale, bo sam kiedyś stanąłem na początku drogi, której się bałem. A dziś? Dziś wiem, że można zamknąć pewien rozdział i iść dalej. Ja idę.

PIOTR JAKOWICKI

III edycja ciechanowskiej Ligi Strzeleckiej

Najlepsi strzelcy zostali nagrodzeni



Fot. Mateusz Piszczkowski

Pamiątkowe zdjęcie zawodników biorących udział w zmaganiach !!! Ligi Strzeleckiej

Dobiegła końca trzecia edycja ciechanowskiej Ligi Strzeleckiej. Uczestnicy podczas pięciu rund strzeleckich, na przełomie 2024 i 2025 roku, rywalizowali w kilku kategoriach indywidualnych i drużynowych. Podsumowanie sezonu odbyło się na początku marca w hali sportowej Mazovia. Nie zabrakło gratulacji, wręczenia nagród, statuetek, medali i dyplomów, a także pamiątkowych zdjęć.

Wydarzenie to dostarczyło uczestnikom nie tylko sportowych emocji, ale także umożliwiło doskonalenie umiejętności strzeleckich oraz integrację pasjonatów tej dyscypliny. Zawody były również doskonałą okazją do aktywnego spędzenia długich, jesienno-zimowych wieczorów.

W tym roku do harmonogramu zmaganiń dołączyła nowa konkurencja – karabin sportowy. Dzięki temu zwiększyła się liczba możliwości na zdobycie miejsc na podium oraz poszerzyło się grono uczestników, co pozytywnie wpłynęło na dynamikę rywalizacji.

- Szczególne podziękowania kierujemy do osób i instytucji, które przyczyniły się do organizacji Ligi, a zwłaszcza do sponsorów: Leszka Pawlaka oraz Jednostki Strzeleckiej 1122 Ciechanów – podkreślają organizatorzy Ligi, czyli Klub Strzelecki TKKF „Promyk”. Partnerem wydarzenia był również Powiat Ciechanowski.

Nagrodzeni zawodnicy

W kategorii - pistolet sportowy kobiet – kolejne miejsca na podium, rozpoczynając od zwyciężczyni, zajęły: Wiesława Macielak, Paulina Głuśniewska, Anna Zębałska, Justyna Pawlak oraz Milena Betlińska.

W drugiej kategorii kobiecej, czyli strzelaniu z karabinu, pierwsza piątka ukształtowała się następująco: Anna Zębałska, Olga Przewódzka, Paulina Głuśniewska, Wiesława Macielak oraz Małgorzata Komor.

Wyniki w kategoriach męczyzn prezentują się następująco:

Kategoria - pistolet sportowy: Paweł Nałęcz (I miejsce), Leszek Pawlak, Krzysztof Kędzierski, Marcin Piotrowski, Tomasz Brodowski.

Karabin męczyzn: Leszek Pawlak, Paweł Nałęcz, Piotr Humięcki, Andrzej Kurbanow oraz Marcin Piotrowski.

Klasyfikacja drużynowa

W kategorii - pistolet sportowy – nagrodzone zostały drużyny: Strzelcy (I miejsce), Weekendowa, Biało-Czerwoni, LOK, TKKF

W kategorii drużynowej – Karabin, kolejność nagrodzonych prezentowała się nieco inaczej: Biało-Czerwoni (I miejsce), Weekendowa, LOK, TKKF oraz Strzelcy.

- Serdecznie gratulujemy wszystkim uczestnikom i dziękujemy za sportową postawę. Mamy nadzieję, że zobaczymy się ponownie w kolejnej edycji Ligi Strzeleckiej – podkreślają organizatorzy. PP

Straż Miejska w Ciechanowie

Strażnicy miejscy zapobiegli samobójstwu

Dwaj strażnicy miejscy - Tomasz Wąsik i Paweł Komorowski - otrzymali nagrody od prezidenta Krzysztofa Kosińskiego za skuteczną interwencję, która zapobiegła samobójstwu.



Fot. Archiwum UM Ciechanów

Funkcjonariusze wykazali się empatycznym podejściem i wsparciem psychologicznym. Do wydarzenia doszło 18 lutego na wadukcie w ul. Płockiej.

23 lutego obchodziliśmy Światowy Dzień Walki z Depresją. Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie. Nie wolno jej lekceważyć. W Ciechanowie mieszkańcy mogą bezpłatnie korzystać z porad psychologicznych i terapii różnego rodzaju. Oferta jest kierowana zarówno do osób borykających się z problemami, jak i ich bliskich czy rodzin, w tym dzieci.

Prezydent Krzysztof Kosiński nagroził strażników miejskich, którzy zapobiegli samobójstwu

Pomoc specjalistów oferuje Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień (ul. Powstańców Wielkopolskich 1A, poniedziałek – piątek godz.18.00-16.00), tel. 23 673 53 70, 605 737 274.

UM/AI

Polski Związek Wędkarski

Podlodowe wędkowanie

Zarząd Koła Polskiego Związku Wędkarskiego Ciechanów-Miasto, po 6-letniej przerwie, powrócił do organizowania towarzyskich zawodów podlodowych.

W zawodach, które w lutym odbyły się na zbiorniku wodnym „DPS Krubin”, wzięło udział 11 wędkarzy. W trakcie zawodów łącznie złowiono 13 kg 530 g ryb, które po zważeniu wróciły do wody.

- Pogoda była słoneczna i bezwietrzna. Zawody rozegrane zostały w jednej turze, która trwała 4 godziny. Uczestniczył w nich były mistrz Polski w zawodach podlodowych - Marcin Majewski, który

pokazał swoją klasę i jak się łowi na nieznanym łowisku. Na brak ryb nie można było narzekać – powiedział nam Eugeniusz Nowak – prezes Koła Polskiego Związku Wędkarskiego Ciechanów-Miasto.

Po zważeniu ryb ogłoszono wyniki: I miejsce zajął Marcin Majewski, II – Jarosław Stefański, a III – Paweł Wiśniewski. Puchary, medale i dyplomy dla zwycięzców wręczył prezes Eugeniusz Nowak.

Na zakończenie zawodów były kielbaski z ogniska oraz wymienione flaki przygotowane przez Tomasza Lewandowskiego.

EN/AI



Fot. Archiwum Koła PZW Ciechanów-Miasto

Organizatorzy i uczestnicy towarzyskich zawodów podlodowych



Zwycięzcy towarzyskich zawodów podlodowych (od lewej): Paweł Wiśniewski – III miejsce, Jarosław Stefański – II oraz Marcin Majewski – I

Ciechanowski Klub Bokserski

Zakwalifikowali się
na mistrzostwa

Od lewej: trener Marcin Wierzychowski, Alicja Michalak, Aleksander Garstka, Filip Grzeszczak, Oliwia Zawadzka i Lidia Bernat

Na przełomie lutego i marca w Ciechocinku odbyły się eliminacje młodzików na Mistrzostwa Polski w Boksie Olimpijskim. Wzięli w nich udział reprezentanci Ciechanowskiego Klubu Bokserskiego.

Aleksander Garstka (54 kg) i Filip Grzeszczak (50 kg) w sposób zdecydowany wygrali swoje walki i zakwalifikowali się na majowe Mistrzostwa Polski.

Równolegle odbywały się eliminacje Kadetek na Ogólnopolską Olimpiadę Młodzieży. Zakwalifikowała się na nią Alicja Michalak, która wygrała obydwie walki.

Lidia Bernat i Oliwia Zawadzka musiały uznać wyższość swoich przeciwniczek w kwalifikacjach do Kadry Narodowej.

Zawodników na eliminacje przygotowywali trenerzy Marcin Wierzychowski i Michał Garstka. - Jesteśmy bardzo zadowoleni z wyników. Konkurencja była ogromna a poziom bardzo wysoki. Jako trener i koordynator jestem dumny z postawy zawodników i zawodniczek CKB. Liczymy na medale na najbliższych centralnych imprezach bokserskich – powiedział nam trener Michał Garstka.

AI

LKS Matsogi

Lawina medali
zawodników Matsogi

Zawodnicy LKS Matsogi Ciechanów zdobyli aż 22 medale podczas Międzywojewódzkich Mistrzostw Mazowsza Taekwon-do ITF, które odbyły się 1 marca w Mińsku Mazowieckim.

Ciechanowską bardzo liczną drużynę do sukcesu prowadziła dwójka trenerów: Michał Korzybski VI dan i Michał Rząsiński IV dan. W zawodach brali udział również sędziowie Kornel Korzybski I dan oraz Aleksandra Głowa 1 gup.

W Mistrzostwach wystartowało 259 zawodników z 10 klubów z województwa mazowieckiego, w tym aż 38 reprezentantów Matsogi Ciechanów.

W klasyfikacji generalnej Matsogi Ciechanów zajęło IV miejsce. Jego zawodnicy zdobyli łącznie 22 medale: siedem złotych, sześć srebrnych i dziewięć brązowych.

Nasi zdobywcy medali to:

- złote: Szymon Majewski, Bartłomiej Szerewicz, Dominik Szwąder (dwa medale), Zuzanna Rząsińska, Emilia Lesińska i Maciej Kłobuszewski

- srebrne: Maria Zdunek, Natalia Kaźmierczak, Bartłomiej Szerewicz, Amelia Wielgolewska i Rafał Bruliński (dwa medale)

- brązowe: Natalia Kaźmierczak, Patrycja Żakowska, Dominik Szwąder, Han-



Reprezentacja LKS Matsogi Ciechanów podczas Międzywojewódzkich Mistrzostw Mazowsza Taekwon-do ITF w Mińsku Mazowieckim

na Suwińska, Zuzanna Rząsińska, Szymon Świercz, Zofia Wojciechowska, Małgorzata Szymaniak i Karolina Orysiak

Na uwagę zasługuje fakt, że najlepszą zawodniczką w kategorii młodziczek została Zuzanna Rząsińska, która zdobyła złoty medal w układach formalnych powyżej 4 gup oraz brązowy w technikach specjalnych.

Na zawodach Matsogi Ciechanów reprezentowali również: Julia Martela, Natalia Martela, Dawid Piątkowski, Paweł Świderski, Julia Kraszewska, Karolina Pniewska, Miłaniia Tishchenko, Zuzanna Majewska,

Aleksandra Małkowska, Wiktoria Kowalska, Zuzanna Sarnowska, Antonina Świat, Katarzyna Baprawska, Tomasz Wójcik, Mikołaj Kielkiewicz, Adam Krząstek, Jan Sarnecki, Franciszek Gulatowicz, Marcel Mirzejewski, Oliwia Kamińska i Lilia Kamińska.

- Dziękujemy wszystkim startującym za odwagę, zaangażowanie i ciężką pracę wykonaną podczas przygotowań. Nie zawsze wyniki są odzwierciedleniem tego wysiłku, ale efekty są widoczne i będą owocować w niedalekiej przyszłości – podkreślają trenerzy Matsogi Ciechanów. MK/AI

Jubileusz Akademii Piłki Nożnej OLIMP
10 lat APN OLIMP

Artur Iniarski, w imieniu PULSU, wręczył prezesowi Piotrowi Gruszczyńskiemu kolaż zdjęć prezentujących ciekawe momenty z działalności APN OLIMP

22 lutego, w Rezydencji „Diamentowe Wzgórze”, odbył się Bal Olimpijski z okazji X-lecia Akademii Piłki Nożnej OLIMP.

O historii i teraźniejszości funkcjonowania APN OLIMP mówił prezes Piotr Gruszczyński. - Pod okiem wykwalifikowanych trenerów - w Ciechanowie, Sońsku i Gołminie - szkoli się w naszej Akademii już ponad 300 zawodników, w trzynastu rocznikach. Każdy z roczników występuje w rozgrywkach ligowych organizowanych przez Mazowiecki Związek Piłki Nożnej. (...) APN Olimp Ciechanów z roku na rok

rośnie w siłę i jest uznana marką w Polsce, rywalizującą na równym poziomie z najsilniejszymi klubami. Dzięki odpowiedniej strukturze i organizacji rozwoju piłkarzy, nasze drużyny odnoszą sukcesy na każdym etapie szkolenia, a zawodnicy i zawodniczki są powoływani do Reprezentacji Mazowsza oraz trafiają do największych klubów w Polsce. Wdrażana metodologia fundamentów gry pozwala w pełni skoncentrować się na zawodniku, jego ścieżce rozwoju oraz jakości gry, a osiągnięte wyniki drużynowe są efektem pracy, a nie celem samym

w sobie – mówił prezes Piotr Gruszczyński.

Gratulacje z okazji Jubileuszu przekazali, m.in.: Michał Jeziółkowski – przewodniczący oraz Michał Rząsiński – wiceprzewodniczący Rady Miasta Ciechanów oraz Zdzisław Sadowski - Koordynator ds. Klubów Delegatury Ciechanów-Ostrołęka Mazowieckiego Związku Piłki Nożnej (MZPN). Ten ostatni odznaczył Daniela Suchoparskiego i Jarosława Gruszczyńskiego – Srebrnymi Odznakami MZPN.

W jubileuszowych uroczystościach wzięli także udział przedstawiciele klu-



Osoby zasłużone dla APN OLIMP otrzymały pamiątkowe statuetki



Od lewej: Daniel Suchoparski, Zdzisław Sadowski, Jarosław Gruszczyński i Piotr Gruszczyński

bów piłkarskich: Legia Warszawa, Wisła Płock i Widzew Łódź. Z kolei Marek Łebkowski – przewodniczący Komisji Oświaty, Kultury i Sportu Rady Miasta Ciechanów skierował do organizatorów i uczestników Balu list gratulacyjny. - Życzę, aby kolejne lata przyniosły jeszcze więcej sukcesów, radości z gry i sportowych emocji. Niech Akademia nadal inspiruje młodych adeptów futbolu do

spełniania marzeń i realizowania swoich ambicji – m.in. napisał przewodniczący Marek Łebkowski.

Jako prezent od PULSU, na ręce prezesa Piotra Gruszczyńskiego, przekazaliśmy kolaż zdjęć prezentujących ciekawe momenty z działalności APN OLIMP, gratulacje i życzenia kolejnych sukcesów.

W trakcie uroczystości pamiątkowymi statuetkami za wieloletnią współpracę

z Akademią zostali nagrodzeni: Marcin Ułasiewicz, Hanna Suchoparska, Bożena Gruszczyńska, Jarosław Gruszczyński, Paweł Burkacki, Paweł Ozdarski i Norbert Jeziorski.

Patronami medialnymi Balu byli: PULS CIECHANOWA i RADIO REKORD.

APN OLIMP Gratulujemy pięknego Jubileuszu i życzymy dalszych sukcesów! AI



Od lewej: Piotr Gruszczyński i Daniel Suchoparski kroją tort urodzinowy

Klub Sportowy Ciechan i Szymon Kotecki Z KS Ciechan do sukcesów



Trener Tomasz Grodecki wraz z zawodnikami (od lewej): Kacper Kuczyński, Jakub Wygocki, Karol Lewko, Gabryś Karwowska, Łucja Jasińska, Oliwia Ostrowska i Maja Nawrocka

Młodzi sportowcy z Klubu Sportowego Ciechan i Szymon Kotecki mają za sobą niezwykle udany sezon halowy 2025.

Ich występy na Halowych Mistrzostwach Mazowsza oraz Warszawskich Halowych Zawodach Kontrolnych dla Dzieci udowodniły, że ciężka praca na treningach przekłada się na imponujące rezultaty. Poprawione rekordy życiowe, zdobyte medale i ambitna walka o najwyższe lokaty pokazują, że w KS Ciechan rośnie kolejne pokolenie utalentowanych lekkoatletów.

Mistrzostwa Mazowsza – potwierdzenie formy

Styczeń upłynął pod znakiem Halowych Mistrzostw Mazowsza, gdzie zawodnicy KS Ciechan startowali w trzech kategoriach wiekowych: U12, U14 i U16. Młodsze roczniki nie zawiodły – Kacper Kuczyński zdobył dwa brązowe medale w biegach na 60 m (9,12 s) i 300 m (50,70 s). Jakub Wygocki w skoku w dal uplasował się na 6. pozycji, a Oliwia Ostrowska zajęła 6. miejsce w biegu na 300 m. Wysokie lokaty zajęły również Gabriela Karwowska, Oliwia Ostrowska i Maja Nawrocka w biegach sprinterskich, w których brało udział ponad 100 startujących, pokazując że warto na nie zwrócić uwagę w kolejnych sezonach.

Kategoria U14 przyniosła równie dobre rezultaty. Pola Antczak zajęła 14. miejsce w skoku w dal (4,17 m) na 83 startujących, a Pola Rogalska ustanowiła swój rekord życiowy – 4,01 m, co pozwoliło jej uplasować się na 27. miejscu. W biegach sprinterskich obie zawodniczki również pokazały się z bardzo dobrej strony. Należy wyróżnić jeszcze Łucję Jasińską, Amelię Sarnowską, Stanisława Lasockiego i Bartosza Załęskiego.

W kategorii U16 najlepsza okazała się Weronika Ostrowska, która w skoku w dal zajęła 8. miejsce (4,44 m) na 35 startujących, a podczas Ogólnopolskiego Mitingu w Toruniu poprawiła rekord życiowy w biegu na 200 m z czasem (29,51 s). Bardzo dobrze zaprezentowali się Zuzia Budniak i Gabryś Letkiewicz, którzy walczyli o jak najlepsze wyniki w swoich konkurencjach.

Rekordy na zawodach kontrolnych w Warszawie

Lutowe Warszawskie Halowe Zawody Kontrolne dla Dzieci były dla zawodników KS Ciechan świetnym sprawdzianem formy. Młodzi sportowcy rywalizowali w biegach na 60 m, 300 m, 600 m, skoku w dal oraz pchnięciu kulą. Wśród najważniejszych osiągnięć warto wymienić znakomity wynik Poli Antczak w skoku w dal – 4,38 m, co daje jej mocne podstawy do dalszego rozwoju w tej konkurencji. Również Kacper Kuczyński spisał się świetnie, poprawiając swój rekord życiowy w biegu na 60 m (9,03 s), a Pola Antczak uzyskała na tym dystansie czas 9,07 s. Do grona wyróżnionych dołączyła także Zosia Suwińska, która debiutowała w pchnięciu kulą z wynikiem 6,66 m.

Droga do sukcesu – ciężka praca i pasja

Sukcesy zawodników KS Ciechan nie są dziełem przypadku. Za ich osiągnięciami stoją godziny treningów, ogromne zaangażowanie oraz profesjonalne wsparcie trenerów Zbigniewa Majewskiego i Tomasza Grodeckiego. Ważną rolę odgrywają również rodzice, którzy motywują młodych sportowców i wspierają ich na każdym kroku. Dzięki temu KS Ciechan nie tylko buduje solidne fundamenty pod przyszłe sukcesy, ale również kształtuje pasję do sportu i zdrowej rywalizacji.

Sezon halowy 2025 był pełen emocji, a zdobyte doświadczenia będą zapewne procentować w kolejnych startach. **TG/AI**



Trener Tomasz Grodecki wraz z zawodnikami (od lewej): Zuzia Walendzewicz, Pola Antczak, Pola Rogalska i Stasiu Lasocki

Klub Sportowy Ciechan i Szymon Kotecki

Julia Kwasiborska wśród najlepszych sprinterek

W dn. 22-23 lutego odbyły się w Toruniu Halowe Mistrzostwa Polski seniorów i młodzieżowców (U23) w lekkiej atletyce. Kwalifikacje na mistrzostwa w biegu na 60m uzyskały 24 najlepsze polskie sprinterki, na podstawie wyników w sezonie halowym 2025 (60m) i letnim 2024 (100m).

Wśród najlepszych sprinterek, z Ewą Swobodą na czele, znalazła się Julia Kwasiborska - zawodniczka ciechanowskiego Klubu Sportowego Ciechan i Szymon Kotecki. Udział w mistrzostwach zapewniła sobie bardzo dobrym wynikiem w sezonie letnim 2024 w biegu na 100m - 11,81 sek. oraz rekordem życiowym w hali w 2025 roku w biegu na 60m - 7,67 sek.

Niestety, na trzy dni przed mistrzostwami naszą zawodniczkę dopadła infekcja. Pomimo osłabienia Julia Kwasiborska



Julia Kwasiborska

zdecydowała się wystartować. W tych okolicznościach start na 60m należy uznać za bardzo udany. W kategorii młodzieżowej (U23) zajęła czwarte miejsce w Polsce i wyrównała rekord życiowy - 7,67 sek. Do brązowego medalu zabrakło 0,12 sek., a do srebra - 0,14 sek.

Biciu życiowych rekordów nie sprzyjał czas rozgrywania konkurencji - mówiła o tym w wywiadzie Ewa Swoboda. Niestety, godz. 21:30 (eliminacje) i 22:40 (finał) – a takie godziny były życzeniem telewizji TVP Sport przeprowadzającej bezpośrednią transmisję z imprezy, to nienajlepsza pora do uzyskiwania bardzo dobrych wyników w sprincie. Dlatego tylko dwie zawodniczki - spośród 24 - poprawiły rekordy życiowe a Julia Kwasiborska jako trzecia wyrównała życiówkę.

ZM/AI

Ciechanowski Klub Karate Kyokushin

Wrócili z Hiszpanii z medalami

Ośmiuosobowa drużyna Ciechanowskiego Klubu Karate Kyokushin (CKKK) wzięła udział w Spanish Open Karate Championship 2025, które odbyły się 1 marca w Barcelonie.

W zawodach wystartowało ponad 350 zawodników z całej Europy. Po trudnych walkach eliminacyjnych, a następnie zmaganiach medalowych, czterech reprezentantów CKKK stanęło na najwyższym stopniu podium. Złote medale zdobyli: Gabryśia Simińska, Nina Gołębiowska, Franciszek Szczepański i Adam Chrzanowski.

Zaraz poza strefą medalową swoje walki zakończyli: Weronika Krzywnicka, Pola Rogowska, Jakub Mieszkowski i Szymon Bazylewski. Sensei Wojciech Gołębiwski był sędzią zawodów, a sensei Krzysztof Szczepański wystąpił w roli sekundanta naszych zawodników. **KS/AI**



Reprezentacja Ciechanowskiego Klubu Karate Kyokushin wzięła udział w Spanish Open Karate Championship 2025

Mazowiecka Liga Unihokeja Młodzików

Sońscy unihokeiści zagraли w Halinowie

1 marca w Halinowie odbyła się trzecia runda Mazowieckiej Ligi Unihokeja Młodzików, w której zawodnicy Szkolnego Klubu Sportowego działającego przy Szkole Podstawowej w Sońsku wywalczyli czwarte miejsce.

Uczniowie z Sońska wygrali trzy mecze z: UKS Orleń Warszawa, UKS Bankówka Zielonka i SKS Olimpia Łochów. Przegrali również trzy spotkania z: ULKS Józefina, UKS Jedyńka Orzysz i SKS Łochów.

Zespół z Sońska grał w składzie: Paweł Przewodowski, Jakub Fałęcki, Gabriel Mierzejewski, Bartosz Kępka, Bartosz Kardaszewski, Ksawery Zakrzewski, Piotr Hetmański, Jerzy Zabielski, Jan Podgórski, Kacper Damięcki, Igor Łępkowski, Mikołaj Wilkowski, Adam Leśniewski, Krzysztof Mierzejewski i Bartłomiej Mieszkowski.



Drużyna Szkolnego Klubu Sportowego działającego przy Szkole Podstawowej w Sońsku, wraz z trenerem Dariuszem Płoskim, podczas trzeciej rundy Mazowieckiej Ligi Unihokeja Młodzików

ski. Zawodnicy trenują pod kierunkiem Dariusza Płoskiego i Krzysztofa Cejmera.

Drużyna z Sońska zajmuje aktualnie czwarte miejsce w lidze i walczy o miejsce

trzecie, które jest premiowane awansem do półfinałów Mistrzostw Polski. Kolejna, czwarta runda ligi, odbędzie się 29 marca w Chudku. **DP/AI**

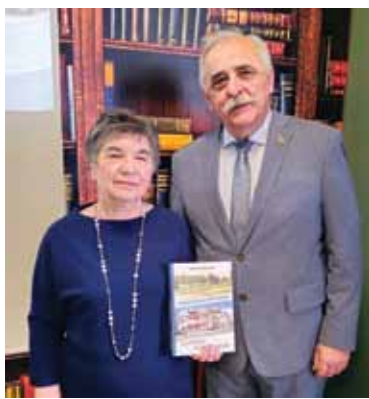
Powiatowa Biblioteka Publiczna

Nowa książka Barbary Bielastej

W Powiatowej Bibliotece Publicznej odbyła się promocja nowej książki Barbary Bielastej pt. „Wokół Placu Kościuszki”. Tom otwiera nowy cykl wydawniczy pt. „Spacerkiem po Ciechanowie”.

Spotkanie w ciekawy sposób, zachowując konwencję rozmowy dobrych znajomych, poprowadził Lech Zduńczyk – dyrektor PBP.

Autorka promowanej książki to emerytowana bibliotekarka, regionalistka i publicystka. Absolwentka Instytutu Bibliotekoznawstwa i Informatyki Uniwersytetu Warszawskiego. Od 1979 do 2018 roku pracownik Wojewódzkiej, a następnie Powiatowej Biblioteki Publicznej w Ciechanowie. Jest autorką wielu książek o tematyce historycznej i regionalistycznej, współautorką sześciu tomów „Bibliografii województwa ciechanowskiego za lata 1975-1998”. Opublikowała liczne artykuły w prasie lokalnej i regionalnej. Prowadzi też internetowy blog – „Ciechanowskie notatki”.



Barbara Bielasta i Lech Zduńczyk – dyrektor Powiatowej Biblioteki Publicznej w Ciechanowie

Książka nawiązuje do prowadzonego przez autorkę w Czytelni Regionalnej PBP cyklu spotkań „Spacerkiem po Ciechanowie”. Publikacja „Wokół Placu Kościuszki” otwiera z kolei cykl wydawniczy. – W tym tomie zapraszam Państwa na podwójny

spacer. Po pierwsze wokół samego placu, kiedyś nazywanego Zielonym Rynkiem, i przyjrzenie się jego zabudowie, poznanie instytucji, które tu znalazły lokum oraz losów ludzi, którzy tu mieszkali bądź pracowali. Po drugie – podobny spacer ulicami przyległymi do placu Kościuszki: ulicą Zielona Ścieżka, Przelotną, Grodzką, 3 Maja, Augustańska i Orylską – czytamy w przedmowie.

Barbarze Bielastej po raz kolejny udało się połączyć solidny warsztat historyka – regionalisty (widać to od razu po przypisach, bibliografii, publikowanych dokumentach źródłowych, mapach, planach nieruchomości i fotografiach) z doskonałym stylem literackim. Jeśli zna się osobiście autorkę, to zatapiając się w lekturę możemy się poczuć niczym na spacerze z przewodniczką i niemalże usłyszeć jej głos snujący opowieść o mijanych obiektach.

Książka została wydana bardzo starannie, w twardej oprawie. Liczy 496 stron. AI

Miejska Biblioteka Publiczna

Teresa Kaczorowska o Oblawie Augustowskiej

W Miejskiej Bibliotece Publicznej odbyła się prelekcja dr Teresy Kaczorowskiej poświęcona jej najnowszej książce pt. „Oblawa Augustowska w oczach świadka. Książki Stanisław Wysoki, orędownik prawdy o Oblawie Augustowskiej”.

Autorka to doktor nauk humanistycznych, badaczka historii najnowszej, reportarka, poetka, animatorka kultury. Jest autorką ośmiu zbiorów poezji i 20 książek prozą, w tym czterech przybliżających Oblawę Augustowską, a także wielu artykułów prasowych i prac naukowych. Uczestniczka licznych spotkań autorskich i konferencji, w kraju i na świecie.

Teresa Kaczorowska jest prezesem Związku Literatów na Mazowszu z siedzibą w Ciechanowie oraz Stowarzyszenia Academia Europaea Sarbiewiana w Sarbiewie.

Jej najnowsza książka to powrót do tematu Oblawy Augustowskiej. Tym razem jest ona pokazana poprzez życie i działalność księdza prałata Stanisława Wysokiego (ur. 1.03.1938 r. – zm. 7.11.2024 r.), niezłomnego kapłana z Suwałk, świadka historii i społecznego bojownika o prawdę o największej powojennej zbrodni komunistycznej. Mocno doświadczony już w dzieciństwie, kiedy 28 lipca 1945 r. Rosjanie przy pomocy polskich komunistów, zabrali na Jego oczach ojca i dwie siostry, którzy przepadli bez wieści, jak tysiące innych „zabranych” tamtego lipca.



Koncert Zespołu „My z Łomży”



Od lewej: Alicja Wodzyńska – dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej oraz dr Teresa Kaczorowska – autorka książki pt. „Oblawa Augustowska w oczach świadka”

Książka ta opowiada również o Jego młodości z piętnem „rodziny bandyckiej”, o pracy duszpasterskiej, w tym jako charyzmatycznego duszpasterza Kościoła Młodych w Łomży, pierwszego kapłana łomżyńskiej „Solidarno-

ści”, a także AK-owców, Sybiraków, proboszcza kilku parafii północno-wschodniej Polski. Choć był nękany przez bezpiekę, to zawsze niósł umiłowanie polskości, Polski i wartości „Bóg, Honor, Ojczyzna”. Do sędziwego wieku walczył nie tylko o prawdę o Oblawie Augustowskiej, ale także o swoją godność, bo ataków oraz prób skompromitowania Go i deprecjacji cały czas nie brakowało.

Książka została wydana bardzo starannie, w twardej oprawie, zawiera wiele zdjęć i skanów dokumentów. Liczy 274 strony. Jej wydawcą jest Fundacja Historia i Kultura z Warszawy.

Biblioteczny wieczór muzycznie uświetnił koncert Zespołu „My z Łomży”, który narodził się z inicjatywy i miłości do śpiewania żołnierzy i pracowników 18. Łomżyńskiego Pułku Logistycznego, przy współpracy z Klubem Wojskowym 18PLog. AI

Powiatowe Centrum Kultury i Sztuki

Kamienne Schodki Andrzeja Kaluszkiewicza

W Kawiarni Artystycznej PCKiSz, odbyła się promocja książki Andrzeja Kaluszkiewicza pt. „Kamienne Schodki”.

Autor to znany muzyk, pedagog, publicysta i samorządowiec – obecnie Starosta Ciechanowski. Promowana publikacja to zbiór felietonów ukazujących się cyklicznie na łamach „Tygodnika Ilustrowanego” w latach 2015-2024. To czwarta książka Andrzeja Kaluszkiewicza, po dwóch odsłonach „My z Krasiniaka” oraz „Zaczęło się w Ciechanowie”.

– Każdy z nas ma swoje „Kamienne Schodki”, na których nie raz zdarł spódnie i kolana. Felietony były pisane z potrzeby zwrócenia uwagi na sprawy ważne, ale i czasami z pozoru błahe, z którymi ciężko nam się oswoić i źle wpływają na komfort naszego życia – podkreśla we wstępie do książki Andrzej Kaluszkiewicz.

Podczas spotkania prowadzący je Stanisław Bronowski rozmawiał z autorem książki m.in. o jego karierze muzycznej, pomyśle na felietony, ale także po prostu o życiu i tym, co w nim najważniejsze. Było też o internetowym hejcie, który stanowi coraz większy problem społeczny.

Jak na spotkanie z muzykiem przystało nie mogło zabraknąć mini-koncertu. Przed



Andrzej Kaluszkiewicz prezentuje swą najnowszą książkę. Obok plakat legendarnej grupy KOLUMBOWIE, której był członkiem

publicznością wystąpiły dwie wokalistki, które były uczennicami autora promowanej książki – Estera Lewica i Edyta Bojowska-Kolak. Na fortepianie akompaniował im oczywiście Andrzej Kaluszkiewicz.

Spotkaniu towarzyszyła wystawa fotografii, na których jest ukazany autor „Kamiennych Schodków” w ważnych dla niego momentach życia.

Książka została bardzo starannie wydana, w twardej okładce. Ukazała się dzięki wsparciu Firmy CEDROB S.A. AI

ogłoszenie

1,5% dla Adama

Schorzenie: Polineuropatia genetyczna, nowotwór w trakcie leczenia



Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą” KRS: 0000037904

Drodzy Państwo, od wielu lat jestem pod opieką Fundacji Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”. Bardzo proszę o wsparcie mojego leczenia i rehabilitacji, dzięki zebranym środkom zyskam szansę na poprawę stanu zdrowia oraz sprawności.

1,5% Twojego podatku pozwoli sfinansować moje leczenie i rehabilitację. Dziękuję za każdą pomoc. Nawet małe 1,5% to dla mnie wielka radość. W rozliczeniu PIT w rubryce „Numer KRS” wpisz:

0000037904

W rubryce „Informacje uzupełniające - cel szczegółowy 1,5%” podaj:

28516 Dobrzyński Adam

Prosimy o zaznaczenie w zeznaniu podatkowym pole „Wyrażam zgodę”

Przez cały rok można przekazywać darowizny: Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”

Numer konta bankowego: 42 2490 0005 0000 4600 7549 3994

Tytułem: 28516 Dobrzyński Adam

twop. 

ADRES REDAKCJI
ul. Henryka Sienkiewicza 33A
06-400 Ciechanów
e-mail: pulsciechanowa@gmail.com
tel. 502 68 48 21

REDAKTOR NACZELNY
Piotr Pszczółkowski

ZESPÓŁ REDAKCYJNY
Alicja Nowakowska,
Artur Iniański, Dorota Smosarska,
Ewelina Jabłońska,
Grzegorz Krajewski,
Jowita Rutkowska, Krzysztof Bojko,
Marta Pszczółkowska,
Mateusz Pszczółkowski,
ks. Piotr Marzec,
Rafał Kado, Waldemar Nicman

PULS
MAGAZYN OPINII ZIEMI CIECHANOWSKIEJ
ISSN 2392-3407

BIURO REKLAMY
tel. 502 68 48 21

WYDAWCA
P'Art Studio – Piotr Pszczółkowski
ul. Sienkiewicza 33A, 06-400 Ciechanów

DRUK
Grupa WM Sp. z o.o.
Olsztyn

E-WYDANIE
www.pulsciechanowa.pl

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczanych reklam i ogłoszeń. Zastrzegamy sobie prawo do skracania nadesłanych tekstów. Poglądy zawarte w publikowanych materiałach są osobistymi opiniami ich autorów i niekoniecznie muszą odzwierciedlać poglądy Redakcji i Wydawcy. Na podstawie art 25. ust. 1 pkt 1b prawa autorskiego Wydawca wyraźnie zastrzega, iż dalsze rozpowszechnianie materiałów opublikowanych w „PULS Magazynie Opinii Ziemi Ciechanowskiej” bez uzyskania pisemnej zgody.

Małgorzata Kornacka: „Jesteś córką Króla” Poradnik dla kobiet, choć nie tylko...

DOROTA SMOSARSKA

„Jesteś córką Króla” – to kolejna po „Bożym co-achingu” książka Małgorzaty Kornackiej, której recenzja pojawia się na łamach PULSU.

Wydawnictwo Fronda reklamuje jest jako poradnik dla kobiet ale większość treści jest na tyle uniwersalna, że może posłużyć każdemu. Zawiera nie tylko naukę wybaczenia drugiemu człowiekowi, ale także szersze spojrzenie na aktualne zjawiska przez pryzmat chrześcijańskiej antropologii. To też ciepła książka o emocjach i nie tylko.

O autorce

Książka powstała z potrzeby serca autorki, która jest psychologiem, psychoterapeutą i doradcą zawodowym. W poradniku porusza tematy, które są dla niej ważne. Od wielu lat przyjmuje w swoim gabinecie coraz więcej młodych i dorosłych ludzi, kobiet i mężczyzn, którzy stawiają sobie pytania - kim są, czego chcą i jaki jest sens ich życia. Pogubieni, poranieni i strauumatyzowani. Podczas sesji stara się przywrócić im myślenie na właściwe tory a także połączyć ze swoimi emocjami i nauczyć kochać siebie.

Autorka dzieli się książce swoimi przemyśleniami, doświadczeniem, wiedzą, przywołuje zabawne anegdoty a także wyjaśnia mechanizmy stojące za naszymi zniekształceniami poznawczymi. Nie jest to podręcznik do psychologii, więc zagadnienia i pewne procesy są zaznaczone pobieżnie. Małgorzata Kornacka nie ukrywa swojego wyznania. Jest chrześcijanką, która nie wstydzi się swojej wiary. Często przywołuje cytaty z Biblii oraz nauczanie Jana Pawła II. Zwraca się do czytelnika z czułością, wyrozumiałością i... miłością.

Podróż w głąb serca

Książka składa się z czterech części. W pierwszym rozdziale autorka wyjaśnia jak destrukcyjny wpływ na nasze życie i poczucie wartości ma niewłaściwe zaprogramowanie naszego myślenia. Często posiadanie prawdziwego przyjaciela, który dobrze życzy i jest szczerzy potrafi podnieść na duchu. Ale najważniejsze to jest być przyjaciółką dla samej siebie. W sytuacji trudnej pozwala nam się utulić w trudnych stanach emocjonalnych, spojrzeć obiektywnie na sytuację, czy efektywnie szukać rozwiązania problemu. Cieszę się, że autorka często podkreśla jak ważne są emocje a szczególnie prawdę, że nie są one ani dobre ani złe. Człowiek potrzebuje ich wszystkich. Ucieczka od nich powoduje niekontrolowane wybuchy lub choroby somatyczne. Uczucia potrzebują być zauważone, nazwane i przeżyte.

Żona i matka

W drugiej części autorka skupia się na relacji kobieta – mężczyzna oraz matka – dziecko, tutaj spora część dotyczy więzi z synem. Jej celem było pokazanie pięknych różnic między kobietą a mężczy-

zną, wynikających z budowy ciała, mózgu, potrzeb. Sposób funkcjonowania obu płci jest inny ale komplementarny, uzupełniający się. Dużo miejsca poświęca tematowi pornografii i jej niszczącemu działaniu na więzi międzyludzkie i poczucie wartości. Pornografia prowadzi do zmiany wzorca kulturowego, często bywa przyczyną występowania depresji.



Stanąć w prawdzie

W trzecim rozdziale dotykamy kwestii poprawności politycznej i kneblowania ust faktom. To, że doszło do wielkich zmian w postrzeganiu zaburzeń tożsamości seksualnej wynikało z nacisku lobbystów i presji mediów. Niestety, płeć jest obecnie na celowniku „nowoczesnych” marksistów, co prowadzi do wielu dramatów i samobójstw. Okaleczanie dzieci pod postacią zmiany/korekty płci stało się na Zachodzie powszechne. Brakuje jednak dowodów, że korekcja płci pomaga wyleczyć dysforyę płciową. Odczucia, jak wiadomo, zmieniają się, ale zabiegi chirurgiczne i niektóre skutki terapii hormonalnej są nieodwracalne. Wcześniej, liczne badania naukowe wskazują, że od 60% do 90% młodzieży odczuwającej to schorzenie wyrasta z niego z wiekiem.

Dalej mamy o syndromie poaborcyjnym i ukrywaniu badań na temat tego zjawiska. Zabijanie dzieci w łonach matek przedstawia się jako nic nieznaczący zabieg. Nie mówi się za to o wielkiej traumie, depresji, poczuciu winy, problemach ze snem, poczuciu straty i przenikliwego bólu.

Prawdziwa tożsamość

Dochodzimy w końcu do ostatniej części, w której tytuł „Jesteś córką Króla” ma swój finał. Autorka radzi, by pomyśleć jak widzi nas Bóg i codziennie to sobie powtarzać, np.: ukochana, umiłowana, chciana, cenna, warta przyjaźni, zachwycająca, piękna, itd.

Podsumowując książkę, jest to cenny poradnik dla kobiet i nie tylko, o przeżywaniu traumy, ale także o Bożej miłości i Jego spojrzeniu na ludzi, jako na swój obraz i podobieństwo.

Liczba stron: 264
Cena: 44,90 zł

Nowości Wydawnictwa ZYSKI S-KA



„Nocny agent” Quirk Matthew

Książkowy pierwowzór serialowego hitu Netflixa!

Peter Sutherland, agent FBI, nie kryje zaskoczenia, gdy zostaje wyznaczony do pracy w pokoju sytuacyjnym Białego Domu. Gdy był dzieckiem, jego ojciec został oskarżony o zdradę i przekazywanie tajemnic Rosjanom. Teraz Peter ma za zadanie pilnować telefonu alarmowego, który nigdy jeszcze nie zadzwonił. I być może nigdy nie zadzwoni. Aż do dzisiejszej nocy.

O 1.05 telefon dzwoni. Prerażona kobieta mówi Peterowi, że właśnie zamordowano dwie osoby, a zabójca prawdopodobnie wciąż jest z nią w domu. Jedna z ofiar podała jej ten numer z pilnym poleceniem: „Powiedz im, że Rybołów miał rację. To się stanie...”. Ta rozmowa wciąga Petera w centrum wieloletniego spisku, związanego z rosyjskim szpiegiem na najwyższych szczeblach władzy USA. Zdrajcą może być każdy w Białym Domu. Aby uratować kraj, Peter musi złamać wszystkie zasady, zakwestionować wszystko, co wie. I nikomu nie ufać.

Liczba stron: 360, Cena: 49,90 zł



„Jak przechrzyć mózg. Czternaście praktycznych sposobów na skuteczną naukę” Daniel T. Willingham

Profesor psychologii Daniel T. Willingham w swojej przełomowej książce wyjaśnia, jak działa i z jakimi trudnościami musi się zmagać mózg w trakcie nauki. Pokazuje, dlaczego tradycyjne strategie uczenia się, takie jak wielokrotne powtarzanie czy zakreślanie ważnych informacji w notatkach, często dają tylko iluzję opanowania materiału. A przede wszystkim proponuje praktyczne strategie, które pomogą w pełni wykorzystać potencjał twojego umysłu.

Ten przystępnie napisany poradnik przyda się zarówno uczniom, jak i nauczycielom. Sprawdzi, że przyswojona wiedza zostanie z tobą na dłużej, pomoże poprawić wyniki w nauce i wreszcie lepiej zrozumieć moc twojego mózgu.

Liczba stron: 408, Cena: 49,90 zł



„Historie przyszłości” David Christian

David Christian, znany jako pionier nowej dyscypliny naukowej zwanej Big History, która zajmuje się kompleksowym badaniem przeszłości, tym razem kieruje swoje analityczne oko do przodu. Autor zasięga opinii teologów, filozofów, przedstawicieli nauk ścisłych, statystyków i uczonych z wielu krajów i czasów, dociekając, w jaki sposób przygotowujemy się na niepewną przyszłość, w tym przyszłość ewolucji człowieka, sztucznej inteligencji, podróży międzygwiazdnych i nie tylko.

Ta książka to swego rodzaju przewodnik użytkownika po przyszłości. Wszyscy potrzebujemy takiego przewodnika, ponieważ przyszłość to miejsce, w którym spędzimy resztę naszego życia.

Liczba stron: 384, Cena: 59,90 zł



„Twój puls. Jak za pomocą monitora tętna zarządzać poziomem stresu, zadbać o zdrowie i poprawić jakość życia” Torkil Færø

Wsluchaj się w rytm swojego serca – może ci powiedzieć wiele zaskakujących rzeczy! Sposób, w jaki zostały skonstruowane nasze ciała i mózgi, stoi w fundamentalnej sprzeczności z wyzwaniem obecnego czasu. Szybkie tempo i niezdrowy styl życia, niestanna presja i brak odpoczynku sprawiają, że jesteśmy cały czas narażeni na stres, który może mieć katastrofalne skutki dla naszego organizmu. Tymczasem istnieje sposób, by nauczyć się zarządzać swoim poziomem stresu i cieszyć się zdrowszym i szczęśliwszym życiem.

Pomogą ci w tym smartfon, smartwatch lub inny przenośny monitor tętna oraz ta książka. Jak przekonuje dr Torkil Færø, mierzenie zmienności rytmu serca jest kluczowym narzędziem, dzięki któremu nauczysz się sprawniej i elastyczniej zarządzać swoją energią.

Liczba stron: 296, Cena: 47,90 zł



„Bridget Jones: Szalejąc za facetem” Helen Fielding

W życiu Bridget Jones wiele się zmieniło, poza jednym - wciąż jest tak samo czarująco zagubiona. Po ponad dekadzie najsłynniejsza singielka świata powraca, by zmierzyć się z nowymi wyzwaniami – równie absurdalnymi i zabawnymi jak zawsze. Bridget wciąż błądzi po świecie z urokiem, który pokochały miliony, ale teraz jej życie komplikuje się jeszcze bardziej. Jak pogodzić 60. urodziny przyjaciółki z 30. urodzinami swojego chłopaka? Czy kłamanie o wieku na portalach randkowych to już standard? A jeśli po dwóch randkach i sześciu tygodniach SMS-ów lądujesz w łóżku, to czy Jane Austen uznałaby to za ekwiwalent zaręczyn?

Bridget lawiruje między wychowywaniem dwójki dzieci, randkowaniem w erze mediów społecznościowych, a odkrywaniem na nowo swojej seksualności – i to w wieku, który złośliwi mogą nazwać „średnim”. Z charakterystycznym humorem, wdziękiem i odrobiną chaosu Bridget stawia czoła wyzwaniom współczesnej kobiety, dowodząc, że życie nigdy nie przestaje zaskakiwać.

Liczba stron: 584, Cena: 54,90 zł



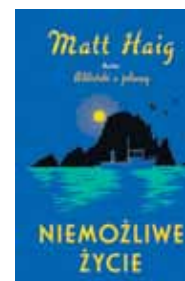
„Biegnij, Ida!” Ada Kussowska

Trzy przyjaciółki, trzy historie miłosne – czas na wielki finał!

Sekretny romans z szefem? Cóż, Ida już wie, że to nie był najlepszy pomysł. Pół biedy, gdyby tylko ona o tym wiedziała... Niestety, wie cała firma. No i najlepsze przyjaciółki. Teraz Ida musi nie tylko posprzątać bałagan w swoim życiu, ale też odzyskać ich zaufanie. A to niełatwe, zwłaszcza gdy pewien blondyn o stalowych oczach wciąż nie daje o sobie zapomnieć.

„Biegnij, Ida!” to czwarta, ostatnia część opowieści o miłosnych rozterkach trzech singlek z katowickiej korporacji.

Liczba stron: 288, Cena: 49,90 zł



„Niemożliwe życie” Matt Haig

Spokojną egzystencję emerytowanej nauczycielki matematyki Grace Winters zakłóca niespodziewany list: koleżanka z czasów młodości zostawia jej w spadku dom na śródziemnomorskiej wyspie. Ciekawość przewycięża strach i Grace kupuje bilet w jedną stronę na Ibizę. Wśród skał i złotych plaż szuka wskazówek na temat tajemniczego losu kobiety, którą kiedyś znała. To, co odkryje, przejdzie jej najśmielsze oczekiwania. By dotrzeć do prawdy, musi jednak najpierw uporać się z demonami własnej przeszłości.

Matt Haig w swojej najnowszej powieści po raz kolejny udowadnia, że ma niezwykły dar opowiadania fantastycznej historii, za którą kryje się głęboka refleksja nad kondycją ludzkości. Czasami to, co wydaje się magią, jest po prostu tą częścią życia, której jeszcze nie rozumiemy.

Liczba stron: 472, Cena: 54,90 zł



„Brzydzy ludzie” Żaneta Pawlik

Henryk, owdowiały przed trzema dekadami, mieszka sam, żyjąc wspomnieniami o ukochanej żonie. Mimo wieku stara się sobie radzić – drobne zakupy, spacery i wizyty córki Trudy wypełniają jego dni.

Kiedy rodzina organizuje przyjęcie z okazji jego osiemdziesiątych urodzin, pozornie radosne wydarzenie staje się początkiem serii napięć. Urodzinowy prezent wywołuje u jubilata gniew. Tymczasem podczas porządków Truda natrafia na tajemnicze zdjęcie z miłosną dedykacją, co rodzi pytania o nieznaną przeszłość ojca. Wkrótce nieoczekiwany splot wydarzeń komplikuje życie Henryka i jego rodziny. Teraz tylko siła ich więzi i wzajemna miłość zdecydują, czy czeka ich bolesne rozczarowanie, czy uzdrowienie.

Liczba stron: 352, Cena: 49,90 zł

Halo sąsiedzi!

Jest akcja, korzyści kumulacja!

Otwórz konto z kartą Mastercard, dołącz do programu Bezcenne Chwile, zyskaj nawet 40 000 punktów i wymień je na e-vouchery o wartości do 500 zł!

SPRAWDŹ >



NAWET
500 zł
NA ZAKUPY!

e-vouchery



BANK SPÓŁDZIELCZY
W PŁOŃSKU
Grupa BPS

kompleksowa **obsługa**

FINANSOWA

DLA CIEBIE

www.bsplonsk.pl

Wejdź na naszą stronę
www.bsplonsk.pl



Znajdź nas
na Facebooku



Obsługa Klienta:

- Oddział w Płońsku
ul. Płocka 28, tel. 23 663 09 65
- Oddział w Ciechanowie
ul. 3 Maja 11, tel. 23 672 09 65
- II Oddział w Płońsku
ul. Ks. R. Jaworskiego 5, tel. 23 662 66 16
- Oddział w Baboszewie
ul. Warszawska 9D, tel. 23 661 14 47
- Oddział w Dzierżąni
Dzierżąźnia 27, tel. 23 661 59 58
- Oddział w Mławie
ul. Warszawska 4, tel. 23 654 88 51
- Oddział w Nowym Mieście
ul. Główny Rynek 11, tel. 23 661 45 12
- Oddział w Załuskach
al. Robiniowa 15, tel. 23 661 96 12
- Oddział w Sochocinie
ul. Sienkiewicza 5, tel. 23 661 80 11

ogłoszenie własne wydawcy

Akademia DŹWIĘKU

Szkoła Muzyczna

Już 13 lat z Wami!

NABÓR TRWA!

ZAPRASZAMY NA ZAJĘCIA

Lekcje
indywidualne
uczeń-nauczyciel:

- * GITARA
- * UKULELE
- * ŚPIEW
- * PIANINO
- * KEYBOARD
- * AKORDEON
- * PERKUSJA

Tel. **517 770 082**

Ciechanów, ul. H. Sienkiewicza 33a

www.akademiadzwieku.edu.pl

znajdź
nas na

