

f Dołącz do nas na facebooku

www.facebook.com/pulsciechanowa

Kolejne wydanie magazynu „PULS” ukaże się we wtorek - 23 czerwca

nr 5 (136)
• maj 2026
pulsciechanowa.pl
ISSN 2392-3407

PULS

MAGAZYN OPINII ZIEMI CIECHANOWSKIEJ

AUTO SEZAM

CZĘŚCI SAMOCHODOWE
SERWIS

Zapraszamy na przegląd klimatyzacji

☎ 23 674 36 66
ul. Robotnicza 2, Ciechanów
pon-pt. w godz. 8-17
www.autosezam.com.pl

Biskup z Gąsocina



Pochodzący z Gąsocina (gm. Sońsk) Krzysztof Zaręba, w latach 90-tych będący pastorem ciechanowskiej Społeczności Chrześcijańskiej, został podczas Synodu Kościoła Chrystusowego w RP wybrany na funkcję Prezbitera Naczelnego - z którą wiąże się tytuł Biskupa Kościoła.

Więcej na str. 3



Miejsce, w którym dom nabiera charakteru...

Nowa siedziba Dream House Podłogi Drzwi to kolejny etap rozwoju lokalnej firmy związanej z aranżacją i wykończeniem wnętrz. W salonie przy ul. Henryka Sienkiewicza 81 w Ciechanowie klienci mogą szukać inspiracji, praktycznych rozwiązań i pomocy w wyborze elementów, które nadają domom indywidualny charakter.

Więcej na str. 9

SOCZEWKI OKULAROWE
PRZECIWSŁONECZNE OD 99 zł
Z KOREKCJĄ

ISTYLE OPTIC
Stylowe Okulary
Bardzo Długie

CIECHANÓW
ZIELONA ŚCIEŻKA 4A
TEL. 23 673 56 53
CH KAUFAND
ARMII KRAJOWEJ 15
TEL. 23 674 71 13

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ

OSIEDLE RUTKI

DOMY O POWIERZCHNI 52m² - 152m²

PIK SPRZEDAŻ
BIURO NIERUCHOMOŚCI 535 803 600

KOJENY ETAP
III KWARTAŁ 2026

www.e-domet.pl

- MARKIZY
- MOSKITIERY
- PERGOLE

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

Kolczykowanie dzieci jak bydła - czemu wciąż trwa?

Zachęcamy do lektury tekstu autorstwa Katarzyny Zaborowskiej



BOBI PIERCINIE

str. 6

Od 16 lat tworzymy miejsce pełne aromatu i smaku

Czas na Herbatę

Rozmowa z Marleną Maciągą-Szłubowską - właścicielką Punktu Partnerskiego „Czas na Herbatę” w Ciechanowie - o pasji, ofercie i dlaczego warto wybierać sklepy specjalistyczne.

str. 7

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

PRANIE TAPICERKI MEBLOWEJ

Mariusz Majewski 505 202 678

Komputery - Laptopy
Podpis kwalifikowany
Oprogramowanie

COMA
INFORMATYCZNA OBSŁUGA FIRM

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

Wspomnienia z przyszłości

Rola marketingu i reklamy w powstaniu i rozwoju zachodniej cywilizacji judeochrześcijańskiej

Pod takim tytułem właśnie teraz w maju 2037 roku w Akademii Nauk Różnych w Dziudzianowie, w województwie burakowskim, przeprowadzono ciekawą konferencję naukową poświęconą sprawczej roli marketingu i reklamy w dziejach naszej ekspansywnej cywilizacji od samego początku, czyli od bitwy przy moście Mulwijskim na Via Flaminia koło ówczesnego Rzymu w roku 312.

Na wstępie Konferencję zagał kanclerz Uczelni, stwierdzając m.in.: – Udany mix marketingu politycznego z marketingiem religijnym wraz z reklamą religijną w wykonaniu cesarza Konstantyna i jego akolitów oraz następców w długim procesie historycznym sprawił, że ta cywilizacja powstała i rozwinęła się do oszołamiających rozmiarów. Cywilizację zainaugurowało zwycięstwo wojsk Konstantyna, który mechanizmem marketingu polityczno-religijnego z reklamą religijną zmotywował swoje wojska tak silnie, że pokonały liczniejszą armię Maksencjusza, który utopił się w Tybrze, po czym obcięto mu głowę i po wbiciu na dźwid pokazywano ludowi. Sukces Konstantyna był tak wielki, że ludzie zapomnieli mu, że kazał udusić swego syna, ugotować żywcem drugą żonę, zabić teścia, szwagra i siostrzeńca. I uznali Konstantyna za Wielkiego. Początkiem cywilizacji judeochrześcijańskiej był więc wielki sukces marketingu i reklamy, o czym należy cały czas pamiętać – zauważał kanclerz Uczelni.

– Marketing i reklama kreują naszą zachodnią cywilizację już od siedemnastu wieków, budując jej moc i potęgę, w okresie kolonialnym prowadząc do podboju ludów



w Afryce, Azji, obu Amerykach, Australii i Oceanii. Obecnie nasza cywilizacja wchodzi w okres schyłkowy ustępując cywilizacjom islamskiej, buddyjskiej, taoistycznej, hinduistycznej, szintoistycznej, latynoskiej i bizantyńskiej. Nie znaczy to, że marketing i reklama utraciły na terenie euroamerykańskim zdolności kulturotwórcze. Obecnie silnie kreują konsumpcjonizm judeochrześcijański, który też promieniuje na inne cywilizacje w globalnej przestrzeni kulturowej – przedstawiał kierownik katedry marketingu i reklamy w Akademii Nauk Różnych.

– Konsumpcjonizm jest w judeochrześcijaństwie emanacją tęsknoty setek pokoleń zwykłych ludzi, który dopiero od niedawna może się realizować właśnie dzięki dobrodziejstwom marketingu i reklamy. Gdy podziwiamy obraz Pietera Bruegla „Walka karnawału z postem” widzimy dobitne sympatyzowanie ludzi z karnawalem uosabiającym dostatek żywności i radość życia, a nie z postami narzucanymi ludzom przez bezwzględne władze. Notabene w dawnej Polsce w pewnym okresie co drugi dzień obowiązywały posty, a jak ktoś ich nie przestrzegał

mógł być surowo ukarany. Teraz dzięki wolności marketingu i reklamy ludność może korzystać w pełni z konsumpcjonizmu, za nic mając pobrzdękiwania różnych utytułowanych sianozgrzytów i sieczkobrzdęków – wyraził prawdę ekspert-teoretyk z zakresu marketingu i reklamy.

– Mimo końca średniowiecza wolność marketingu i reklamy jest ciągle gwałcona. Zakazali ludziom kupować w niedzielę w cywilizowanych marketach. I jakoś specjalistom od wolności handlu to nie zawadza. Biada nam biada – wyrzekła prawdę jedna z mieszkanki Dziudzianowa z osiedla Gógółki, obecna na Konferencji.

– Absolutnie uwielbiam marketing polityczno-religijny. To wspaniałe skuteczne narzędzie manipulowania ludnością od najdawniejszych czasów. Przypomnijmy tylko sobie co się działo za osiemnastej dynastii. Jak kapłani Amona umiejętnie odkręcili zamęt po reformach Echnatona i jego młodemu synowi Tutenchatonowi sprytnie zmienili imię na Tutenchamon, pod którym dopiero sto lat temu odkopali go Anglicy. Ja wystartuję w najbliższych wyborach samorządowych i zostanę radnym powiatowym, gdyż przestudiowałem zasady marketingu polityczno-religijnego, skutecznie je zastosuję i na pewno wygram. Będę radnym powiatowym i od razu wezmę nowy samochód na raty – wypowiedział się obecny na Konferencji sympatyczny pan z Gógółki.

Tyle. Ahoj!
GAGUŚ KAPELUSZNIK vel GAWLICA

reklama

Niepubliczne Przedszkole STO

ogłasza nabór do oddziału przedszkolnego dla 3 i 4-latków oraz do grupy 5-latków

Gwarantujemy:

- małe grupy
- indywidualne podejście do każdego dziecka
- wszechstronny rozwój
- bezpieczeństwo i przyjazną atmosferę

tel.: 23 672 28 69

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

ogłoszenie

SPRZEDAM DOM

TEL. 784 962 557
500 065 938

Nauka gry na gitarze

517 770 082

material wydawcy

reklama

Stowarzyszenie Elektryków Polskich Oddział w Ciechanowie

oferuje: **kursy przygotowawcze, szkolenia i egzaminy**

Eksploatacji 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

Zabytkowy młyn odzyskał blask

Powstał Park Kultury Młyn

Zakończyły się prace budowlane związane z odnową i rozbudową zabytkowego młyna przy ul. Nadrzecznej w Ciechanowie. Powstał tam Park Kultury Młyn, który łączy historię z nowoczesnością, a funkcjonalnie staje się przestrzenią dla mieszkańców i turystów. Atrakcją jest także otoczenie z dojściem nad rzekę Łydynię i widokiem na Zamek Książąt Mazowieckich.

Przemiana dawnego, zniszczonego magazynu zbożowego z początku XX wieku w wielofunkcyjne centrum kulturalno-społeczne to jeden z najważniejszych projektów rewitalizacyjnych miasta. – Park Kultury Młyn łączy zabytkową tkankę miasta z nowoczesnymi trendami architektonicznymi oraz technologicznymi. Zamiast niszczonej ruiny, zyskał unikalną w skali regionu przestrzeń, która stanie się kolejną szansą rozwojową dla mieszkańców. W Ciechanowie od lat brakowało miejsca, gdzie przez cały rok możliwa byłaby organizacja wydarzeń o dużej randze na kilkaset osób, konferencji czy szkoleń wspierających rozwój firm – podkreśla prezydent Krzysztof Kosiński.

Pomysł rewitalizacji zabytku zyskał silne wsparcie zewnętrzne. Władze miasta pozyskały na ten cel dofinansowania w łącznej wysokości 20,5 mln zł. To fundusze z Unii Europejskiej (13,5 mln zł na budowę i 3 mln zł na wyposażenie multimedialne) oraz z Samorządu Województwa Mazowieckiego (4 mln zł). Koszt całej inwestycji to 24,8 mln zł. Wykonawcą zadania była firma P.H.U PREMIUM Marcin Pijanowski z Ojrzenia.



Prezydent Krzysztof Kosiński we wnętrzach Parku Kultury Młyn

Prace budowlane trwały od końca 2022 roku do maja 2026 roku. Wszystkie realizowano pod nadzorem konserwatora tak, by zachować cenne walory historyczne młyna. Odnowiono jego ceglana elewację. Wewnątrz zachowano niepowtarzalną drewnianą konstrukcję, która dziś jest nie tylko elementem nośnym, ale też ozdobą sal. Wyremontowano oryginalne okucia okienne, dodatkowo od strony wewnętrznej zamontowane zostały nowe okna. Remont w całości przeszedł dach.

Aby obiekt zyskał nowe funkcje, historyczny budynek połączono stalowym, przeszklonym łącznikiem z nowo wybudowaną częścią. Architektonicznie to połączenie historii z nowoczesnością, którą podkreśla elewacja, nawiązująca do dawnej stylistyki zabudowy ul. Nadrzecznej.

Historyczna część młyna dziś mieści dwie duże, wielofunkcyjne sale (na parterze i na pię-

trze). Będą służyły jako miejsca spotkań kulturalnych, edukacyjnych, organizacji warsztatów i prezentacji wystaw. W nowo dobudowanej części Parku Kultury Młyn powstały m.in. sala wielofunkcyjna oraz bar letni.

Salę do organizacji imprez kulturalnych, występów, koncertów i spotkań wygłuszono, a także już częściowo wyposażono w profesjonalny sprzęt techniczny. Miejsce, gdzie będą mogły odbywać się szkolenia zyska dodatkowe atuty, m.in. automatycznego tłumacza. Umożliwi to organizację spotkań, konferencji czy szkoleń dla grup wielojęzycznych.

Kolejną atrakcją nowej części młyna jest bar letni. Znajduje się na dachu i oferuje niepowtarzalny widok na Zamek Książąt Mazowieckich. Po wyłonieniu podmiotu, który poprowadzi tam działalność gastronomiczną goście będą mogli korzystać z tego miejsca już latem.



Park Kultury Młyn przy ulicy Nadrzecznej

W budynku znajdują się tablice, na których szczegółowo opisano historię i aspekt użytkowy zabytkowego młyna. Można tam znaleźć wiele ciekawostek na temat tej perełki architektury i techniki Ciechanowa.

Park Kultury Młyn to też część rekreacyjna. Miasto zmieniło wcześniej zaniedbany teren w przestrzeń oferującą atrakcje dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Zagospodarowano teren od budynku aż do rzeki Łydyni.

Spacerem z młyna mijamy drewniany plac zabaw dla dzieci i docieramy aż do rzeki Łydyni. Tam znajduje się strefa widowiskowa, z której podziwiać można Zamek Książąt Mazowieckich i starodrzew.

Kompleks zasila zieloną energią z paneli fotowoltaicznych. Zostały rozmieszczone nad strefą parkingów tak, by maksymalnie wykorzystać obszar inwestycji i jednocześnie nie ingerować w historyczny obiekt. Miejsca do parkowania aut wykonano z materiałów przepuszczających wodę do gruntu, by nie tworzyć tzw. wyspy ciepła.

Miasto zadbało też o otoczenie nowej inwestycji. W całości przebudowano ulicę Nadrzeczna, przy której znajduje się Park Kultury Młyn. Ma teraz nową nawierzchnię, chodniki, oświetlenie i ozdobną zieleni. Dodatkowo remont przeszła też ul. Dolna, łącząca ul. Nadrzeczna z centralnym placem w mieście. Sam Plac Jana Pawła II po wielu latach „zabetonowania” także zmienił swoje oblicze. Nasadzono tam nową zieleni, powstały strefy do rekreacji i wypoczynku z elementami małej architektury (ławkami, huśtawkami i pergołami).

Realizację projektu wsparły środki zewnętrzne:

- Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko 2021-2027 (projekt pn. „Park Kultury Młyn w Ciechanowie” - 16.576.783,21 zł)
- Instrument Wsparcia Zadań Waznych dla Równomiernego Rozwoju Województwa Mazowieckiego (4 mln zł)

UM/AI



Biskup Krzysztof Zaręba wygłasza przesłanie podczas uroczystego nabożeństwa po zakończeniu obrad Synodu Kościoła Chrystusowego w RP

Pochodzący z Gąsocina (gm. Sorisk) Krzysztof Zaręba, w latach 90-tych będący pastorem diecezjalnej Społeczności Chrześcijańskiej, został podczas Synodu Kościoła Chrystusowego w RP wybrany na funkcję Prezbitera Naczelnego - z którą wiąże się tytuł Biskupa Kościoła. Zastąpił na tym stanowisku pastora Andrzeja Bajerńskiego, który swą posługę pełnił przez 25 lat.

Kościół Chrystusowy w RP funkcjonuje w naszym kraju już 105 lat. Jest protestancką wspólnotą nurtu ewangelikalnego. Funkcja Prezbitera Naczelnego nie ma bezpośredniego odpowiednika chociażby w znanej większości

Kościół Chrystusowy w RP

Biskup z Gąsocina

czytelników hierarchii Kościoła Rzymskokatolickiego. Przypomina nieco rolę jaką odgrywał Przewodniczący Konferencji Episkopatu Polski. Prezbiter Naczelny jest zwierzchnikiem Kościoła Chrystusowego w RP, stoi na czele Rady Krajowej i reprezentuje Kościół w stosunkach zewnętrznych (m.in. z władzami państwowymi oraz innymi Kościołami).

Pastor Krzysztof Zaręba ma 65 lat. Urodził się w Ciechanowie, a dzieciństwo i młodość spędził w Gąsocinie, gdzie ukończył Szkołę Podstawową. Naukę kontynuował w Technikum Rolniczym w Gołotczyźnie. Jest absolwentem studiów magisterskich w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Olsztynie. Przez dwa lata pracował jako nauczyciel w Szkole Podstawowej w Koźniewie.

W 1986 roku, pod wpływem wieloletniej lektury Biblii, podjął decyzję poświęcenia swojego życia Jezusowi Chrystusowi. Ukończył Seminarium Teologiczne w Warszawie i podjął pracę w Społeczności Chrześcijańskiej „Puławska”, będącej częścią Kościoła Chrystusowego w RP. Jest także założycielem, a przez kilka lat był pastorem ciechanowskiej Społeczności Chrześcijańskiej.

Przez ponad 25 lat działał jako kapelan więzienny i był dwukrotnie odznaczony przez Ministra Sprawiedliwości.

W 2001 roku był współzałożycielem, a później wieloletnim pastorem przelozonym Społeczności Chrześcijańskiej „Północ” w Warszawie. Po przekazaniu tej funkcji - od 2024 roku pełnił służbę o charakterze apostołskim w wielu Kościołach protestanckich różnych wyznań.

Pastor Krzysztof Zaręba jest żonaty. Ma dwójkę dorosłych dzieci - Martę i Beniamina. Współpracuje z żoną Mariolą w działaniach charytatywnych - m.in. akcji „Wózki dla Polski”, podczas której bezpłatnie przekazano potrzebującym ponad 15 tys. wózków inwalidzkich i innego sprzętu rehabilitacyjnego.

W wolnym czasie podróżuje - zachwycając się ludźmi, przyrodą i kulturą. Interesuje się poezją, historią i polityką.

- Gdy w 2024 roku przekazałem funkcję pastora przelozonego Społeczności Chrześcijańskiej „Północ” w Warszawie mojemu następcy, to rozpocząłem działalność którą można nazwać apostołską. Polega ona na inspirowaniu Kościołów różnych

wyznań do duchowego wzrostu, ewangelizacji i powoływania nowych wspólnot. Działalność taką prowadziłem w Polsce, Ukrainie i krajach nadbałtyckich. Powołanie na Biskupa Kościoła przyjąłem z wiarą,

że funkcja ta pomoże mi w kontynuowaniu mojej apostołskiej służby wśród lokalnych wspólnot, które są częścią Kościoła Chrystusowego w RP - powiedział nam pastor Krzysztof Zaręba.

AI

reklama

**ZIEMIA
OGRODOWA
PRZESIEWANA**

tel. 608 737 451

**KOPTRANS⁸⁸
CIECHANÓW**

Sesja Rady Miasta Ciechanów

Absolutorium dla prezydenta

Podczas kwietniowej sesji Rady Miasta Ciechanów prezydent Krzysztof Kosiński otrzymał wotum zaufania oraz absolutorium za wykonanie budżetu w 2025 roku. Wyniki finansowe miasta zostały pozytywnie ocenione przez Regionalną Izbę Obrachunkową.

– Dziękuję za zaufanie i docenienie pracy całego zespołu miasta. Kolejny rok dowodził tego, że śmiało wizje to tylko wstęp do pozytywnych zmian. Liczy się ich wykonanie. Skutecznie pozyskujemy potrzebne środki dla budżetu Ciechanowa i wywiązujemy z deklaracji – powiedział podczas sesji prezydent Krzysztof Kosiński.

Ciechanów zamknął 2025 rok jedną z największych nadwyżek budżetowych w swojej historii. Przekroczyła 9 mln zł. To znak dobrej kondycji finansowej miasta i efekt odpowiedzialnego i racjonalnego zarządzania finansami. Dochody Ciechanowa sięgnęły 415.720.714,02 zł, a wydatki 406.698.136,78 zł. Kolejny rok z rządu znacznie zwiększono nakłady na realizację nowych inwestycji. Kwota ta sięgnęła niemal 125 mln zł. Dla porównania w 2023 r. na inwestycje przeznaczono 89,1 mln zł, a w 2024 roku – 104 mln zł.

Rosnąca ilość pieniędzy na realizację zadań inwestycyjnych to efekt pozyskiwania przez miasto środków zewnętrznych. Pokryły aż 78% wartości zadań. To dofinansowania ze źródeł unijnych, państwowych i od Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Ratusz pozyskał 51 mln zł z tzw. funduszy szwajcarskich. To bezwrotna pomoc od rządu Szwajcarii. Środki będą wydatkowane na różno-



Prezydent Krzysztof Kosiński otrzymał wotum zaufania oraz absolutorium za wykonanie budżetu w 2025 roku

rodne inicjatywy aż do 2029 roku. Obejmą one m.in. termomodernizację budynków mieszkalnych w dzielnicy Bloki czy programy społeczne (np. „Złota rączka”, dostęp do psychologa, rehabilitacji, granty dla mieszkańców na montaż odnawialnych źródeł energii, wymianę drzwi czy okien).

Kolejne wielomilionowe dofinansowanie pochodzi ze środków państwowych. Blisko 125 mln zł zostanie przeznaczonych na wybudowanie dwóch nowych odcinków alei Unii Europejskiej (łącznie ponad 10 km drogi). Te fundusze również są rozłożone w czasie – do 2030 roku.

Wśród zrealizowanych w ub.r. zadań jest m.in. budowa nowego miejskiego żłobka, Zielonego Targu, termomodernizację budynków SP nr 4 i SP nr 5, modernizację dróg (ul. Nadrzecznej i ul. Śmiecińskiej) czy budowa „Orlika” przy SP nr 1. Jednocześnie w poprzednim

roku rozpoczęto m.in. termomodernizację czterech budynków komunalnych na osiedlu Bloki i budynków kolejnych miejskich szkół, kompleksowe remonty: ul. Szwanke i ul. Fabrycznej, budowę zbiornika retencyjnego na Jeziorku czy krytego lodowiska.

Szczegóły dotyczące zrealizowanych w minionym roku inwestycji, stanu budżetu, mienia komunalnego, realizacji polityk, programów, strategii czy uchwał zawarto w opublikowanym przez ratusz „Raportie o Stanie Miasta”. Dokument został opublikowany na stronie Urzędu, tak aby mogli zapoznać się z nim wszyscy zainteresowani. Umieszczono tam również skróconą prezentację, zawierającą najważniejsze informacje. Raport przygotowali pracownicy Urzędu Miasta Ciechanów i jednostek podległych. Miasto nie posilkowało się firmami zewnętrznymi. UM/AI

Mazowiecka Okręgowa Izba Inżynierów Budownictwa

Inżynierowie budownictwa wybrali nowe władze



Roman Lulis i Ilona Łącka

W kwietniu odbył się XXV Zjazd Sprawozdawczo-Wyborczy Mazowieckiej Okręgowej Izby Inżynierów Budownictwa. Uczestniczyło w nim 136 delegatów, także z obszaru działania Biura Terenowego w Ciechanowie, reprezentujących ponad 17,5 tys. mazowieckich inżynierów i techników budownictwa.

Zebrani dokonali podsumowania dorobku Izby w kadencji 2022-2026, podjęli uchwałę o udzieleniu absolutorium ustępującej Radzie

Okręgowej i wybrali nowe władze. Warto dodać, że Zjazd był także swoistym zwieńczeniem dwóch kadencji, w których Okręgowej Radzie przewodniczył Roman Lulis.

Przez 24 lata funkcję przewodniczącego OR pełnili mężczyźni. Tym razem delegaci powierzyli ją kobiecie – Ilonie Łąckiej. To absolwentka Wydziału Budownictwa Łądowego Politechniki Świętokrzyskiej, magister inżynier instalacji sanitarnych, członek MOIIB od 2006



Artur Giziński

roku. Przez wiele lat pracowała w różnych organach i Komisjach problemowych Izby - w ostatniej kadencji jako szefowa Komisji Kwalifikacyjnej.

Podczas pierwszego posiedzenia Okręgowej Rady w nowym składzie wybrano jej Prezydium. Jednym z Zastępców Przewodniczącej, podobnie jak w poprzedniej kadencji, został Artur Giziński – wiceprezes Zakładu Wodociągów i Kanalizacji w Ciechanowie. AI

Jubileusz u przedsiębiorców

Mazowiecka Izba Gospodarcza świętowała 35-lecie



W piątek, 22 maja w Hotelu Atena w Ciechanowie odbyła się Gala Jubileuszowa z okazji 35-lecia Mazowieckiej Izby Gospodarczej.

W uroczystości uczestniczyli parlamentarzyści, samorządowcy, przedsiębiorcy, przedstawiciele instytucji otoczenia biznesu oraz przyjaciele Izby. Było to wyjątkowe spotkanie, podczas którego podsumowano trzy i pół dekady działalności MIG na rzecz lokalnego środowiska gospodarczego.

Jubileusz stał się okazją do wspomnień, podziękowań oraz rozmów o roli samorzą-

du gospodarczego w rozwoju regionu.

Partnerem strategicznym wydarzenia był Bank Gospodarstwa Krajowego.

Organizację obchodów wsparli: MACHUL Kancelaria Radcy Prawnego, Kancelaria Radcy Prawnego Marka Łebkowskiego, CUK Ubezpieczenia w Ciechanowie, Grupa ARNICA, Bank Spółdzielczy w Płońsku, Bank Spółdzielczy w Raciążu oraz Warszawski Bank Spółdzielczy. Więcej o Galii Jubileuszowej 35-lecia Mazowieckiej Izby Gospodarczej w kolejnym wydaniu PULSU oraz na portalu pulsciechanowa.pl PP

reklama

www.muzyczny.eu

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

PS MEBLE

Meble na wymiar Jesteśmy na FB:

ul. Płońska 148, Ciechanów
tel. 605 046 364
www.psmeble.pl

* kuchnia * szafy
* zabudowania

KONCERTOWE DNI
Ciechanowa
2026

CARLA FERNANDES
MICHAŁ SZCZYGIEŁ
BLETKA
ZALIA
KULT

20 CZERWCA | 17:00
BŁONIA ZAMKOWE | WSTĘP WOLNY
WIĘCEJ NA WWW.UMCIECHANOW.PL

reklama

Studio fotograficzne *Katarzyna Dziewiątkowska*

- ~ Sesje ślubne, plenerowe, okolicznościowe
- ~ Zdjęcia do dokumentów

Sońsk - Klonowa 7 tel. 503 187 887

Miejskie inwestycje

Most na Augustiańskiej już gotowy



Fot. Archiwum UM Ciechanów

Nowy most przy ul. Augustiańskiej

Bez przecinania wstęg i tego samego dnia, w którym miasto uzyskało pozwolenie na użytkowanie, został otwarty nowo wybudowany most na ul. Augustiańskiej. Wieczorem, 18 maja, poinformował o tym prezydent Krzysztof Kosiński. Jak podkreślił, budowa mostu była jedną z jego deklaracji z ostatnich wyborów samorządowych, która właśnie została zrealizowana.

Od teraz przez most równocześnie mogą przejeżdżać auta w obu kierunkach. Jest też bezpieczniej dla pieszych, którzy mogą skorzystać z chodnika. Most wieczorem jest oświetlony, a podświetlone zielone barierki komponują się z przylegającym parkiem.

– Dawniej to było niebezpieczne miejsce. Auta musiały mijać się wahadłowo, a piesi bardzo uważali na jadące samochody. Nastąpiła zupełna zmiana. Nowy most oznacza koniec z ruchem naprzemiennym i pełną płynność poruszania się pojazdów oraz pieszych. Nowe oświetlenie mostu, razem z niedawno powstałymi latarnia-

mi w ciągu ulicy, zapewnia mieszkańcom komfort i bezpieczeństwo – podkreśla prezydent Krzysztof Kosiński.

Wcześniej istniejący most został w całości rozebrany. W jego miejsce posadowiono nową konstrukcję ze stali i żelbetu. Przebudowano sieć wodociagową i powstała kanalizacja deszczowa. Solidnie umocniono też skarpy oraz koryto rzeki Łydyni. Montaż oświetlenia wymagał przebudowania sieci elektrycznej. Ważnym elementem zrealizowanego projektu jest także stworzenie infrastruktury pozwalającej na przeprowadzenie przez most ruchu rowerowego. Pozwoli to w przyszłości na dalszą rozbudowę sieci dróg rowerowych również w tym rejonie.

Prace trwały rok. Całkowita wartość inwestycji wyniosła 3,9 mln zł, z czego 2,3 mln zł to środki pozyskane przez ratusz z budżetu Samorządu Województwa Mazowieckiego - w ramach „Instrumentu wsparcia zadań ważnych dla równomiernego rozwoju Województwa Mazowieckiego”. UM/AI

Kompleksowa pomoc prawna
w sprawach cywilnych,
rodzinnych, spadkowych,
karnych oraz gospodarczych.

KANCELARIA ADWOKACKA KK
Konrad Kowalski

ul. Rzeczowska 5
06-400 Ciechanów

508 937 335
sekretariat.adwokat.k.kowalski@gmail.com

Konrad Kowalski
adwokat

reklama

ZAKŁAD **FRYZJERSKI**
DAMSKO-MĘSKI
u Pawła
Paweł Litner

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

Kolczykowanie dzieci jak bydła – czemu wciąż trwa?



KATARZYNA ZABOROWSKA

Temat przekłuwania uszu małym dziewczynkom pojawia się w wielu polskich domach niemal zaraz po narodzinach dziecka. Przyjęło się, że skoro urodziła się dziewczynka, to „musi” mieć kolczyki.

Najczęstsze argumenty rodziców?

- „Żeby nikt nie pomylił płci” - jakby różowe ubranka nie wystarczały.
- „Jak jest malutka, nie będzie pamiętać bólu” - tylko po co w ogóle sprawiać ból niemowlęciu? Czy kawałek metalu ze sztucznym kamieniem jest aż tak ważny?
- „Małe dziecko szybciej się goi i nie będzie dotykać uszu” - to mit. Dziecko po prostu nie powie, że coś je boli, piecze albo sprawia dyskomfort.

Kolejną kwestią są metody wykonywania przekłuć. Dawniej jedyną opcją była igła, groszówka i kolczyk - tak zwane „na ziemniaka”. W latach 80. do Polski zaczęły trafiać pistolety do przebijania uszu. Bardzo szybko stały się standardem w salonach kosmetycznych i masowo przyciągały mamy na „dziurkowanie” dzieci.

W latach 90. zaczęły powstawać profesjonalne studia piercingu. Początkowo używano igieł iniekcyjnych i kaniuli, a później profesjonalnych igieł z potrójnym ostrzem, które precyzyjnie tworzą regularną ranę kłutą. Właśnie tak powinien wyglądać bezpieczny i profesjonalny zabieg przekłucia - nie tylko uszu, ale każdej części ciała.

Zabieg wykonywany przez profesjonalnego piercera odbywa się w sterylnych warunkach. Wszystkie materiały są jednorazowe lub wcześniej wysterylizowane. Biżuteria wykonywana jest z implantacyjnego tytanu - materiału biokompatybilnego z ludzkim organizmem.

Ale wróćmy do pistoletów, które mimo ogromnego rozwoju wiedzy o ranach, aseptyce i sterylizacji nadal są popularne. Pistolet pod wpływem ciśnienia wciska zaostroszony kolczyk w tkankę, rozrywając i miażdżąc ją, tworząc ranę szarpaną. Dlatego często porównuje się to do kolczykowania bydła - mechanizm działania jest bardzo podobny: wciskanie metalowego kolca w tkankę pod dużym naciskiem. Co gorsza, pistolety nie są urządzeniami sterylnymi. Nie można ich



wysterylizować w autoklawie ze względu na materiał i konstrukcję. To sprawia, że mogą stać się narzędziem do przenoszenia chorób zakaźnych, takich jak WZW typu B. Podczas przekłucia drobinki krwi i osocza osadzają się na urządzeniu i mogą zostać przeniesione na kolejną osobę. Sama dezynfekcja nie usuwa wszystkich patogenów.

Kolejny problem to materiał biżuterii. Najczęściej jest to stal chirurgiczna albo plastik, często reklamowane jako „kolczyki

lecnicze”. To chwyt marketingowy. Żaden kolczyk niczego nie leczy. Co więcej - stal chirurgiczna nie może być stosowana w świeżych przekłuciach. Od 2003 roku obowiązuje tzw. Nickel Directive, ograniczająca ilość niklu w materiałach mających kontakt z organizmem, ponieważ może on wywoływać reakcje alergiczne i przewlekłe podrażnienia. Plastik natomiast jest materiałem zbyt miękkim i niestabilnym - pod wpływem kontaktu z krwią oraz osoczem zaczyna pękać, degradując się w tkance i dodatkowo podrażniając ranę.

Najważniejszą kwestią pozostaje jednak wiek dziecka. Dlaczego wszystkie studia piercingu odmawiają przekłuwania uszu małym dzieciom? Ponieważ profesjonalni piercerzy wiedzą, że ucho dziecka do około 7. roku życia intensywnie rośnie i zmienia swoją strukturę. Układ odpornościowy również nie jest jeszcze w pełni rozwinięty. Organizm małego dziecka dużo gorzej radzi sobie z infekcjami oraz powikłaniami.

Skutkiem przebiecia pistoletowego mogą być:

- zakażenia wymagające antybiotykoterapii,
- deformacje małżowiny usznej,
- wrastanie biżuterii w tkanki,
- martwica,
- częściowa utrata słuchu,
- a w skrajnych przypadkach nawet sepsa.

Coraz więcej lekarzy i świadomych specjalistów otwarcie odradza przekłuwanie

uszu niemowlętom i małym dzieciom. Na oddziały ratunkowe regularnie trafiają dzieci z wrastającymi zatyczkami, silnymi stanami zapalnymi czy początkiem martwicy tkanek.

Niestety - firmy produkujące pistolety dysponują ogromnym zapleczem finansowym od lat zalewają rynek na całym świecie. Brakuje kontroli, jasnych regulacji i odpowiedniej edukacji. W Polsce nawet sanepid często nie posiada wystarczającej wiedzy na temat profesjonalnego piercingu.

Czy kiedyś się to zmieni? Lekarze i piercerzy mają taką nadzieję i od lat walczą o większą świadomość oraz bezpieczeństwo dzieci.

Dlatego stawiamy pytanie: Mamo, tato - czy naprawdę warto ryzykować zdrowiem, a czasem nawet życiem dziecka dla ozdoby w uszach?

Może lepiej pozwolić dziecku samodzielnie zdecydować, czy w przyszłości chce mieć kolczyki - bez presji społecznej i utartych schematów. A jeśli już, zabrać je do profesjonalnego piercera w odpowiednim wieku, gdy będzie świadome swojego ciała i gotowe odpowiednio zadbać o gojącą się ranę.

- Bądźcie świadomi.
- Bądźcie bezpieczni.

BOBI PIERCING
Ciechanów
ul. Pułtuską 66A
tel. 575 662 264

materiał promocyjny

Personalia

Nowy dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie

Marta Bayer, od wielu lat pracująca w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Ciechanowie, w wyniku przeprowadzonego konkursu została powołana na stanowisko dyrektora tej instytucji.



Marta Bayer

Jest ona absolwentką studiów licencjackich (praca socjalna) na Wydziale Socjologii Akademii Humanistycznej im. Aleksandra Gieysztora. Następnie odbyła studia magisterskie (socjologia) na Wydziale Filozofii i Socjologii Uniwersytetu Warszawskiego. Ma także ukończone studia podyplomowe w Szkole Głównej Handlowej z administrowania funduszami unijnymi oraz specjalizację z zakresu organizacji pomocy społecznej.

Praktycznie całe życie zawodowe Marty Bayer jest związane z PCPR. – W 2008 roku rozpoczęłam tu pracę na stanowisku pracownika socjalnego, później starszego pracownika socjalnego, koordynatora pieczy zastępczej, starszego koordynatora pieczy zastępczej, a w ostatnich latach pełniłam dodatkowo funkcję koordynatora Zespołu do spraw rodzinnej pieczy zastępczej na terenie powiatu ciechanowskiego. Przez lata pracy w Centrum miałam możliwość czerpania z wiedzy i doświadczenia wykwalifikowanych pracowników, od których nauczyłam się, że pomoc drugiemu człowiekowi nie może ograniczać się wyłącznie do przepisów prawa i procedur. Najważniejsze jest dostrzeżenie realnych

potrzeb osób i rodzin oraz indywidualne podejście do każdej sytuacji, z poszanowaniem godności i dobra człowieka. Przez lata pracy miałam możliwość poznania potrzeb usamodzielnianych wychowanków pieczy zastępczej, instytucji resocjalizacyjnych i wychowawczych, rodzin zastępczych i dzieci w nich przebywających, osób z niepełnosprawnościami, dzieci oraz rodzin wymagających wsparcia. Wartości jakie wyniosłam z domu rodzinnego, zdobyte doświadczenie, ludzie których spotkałam na swojej drodze, porażki, sukcesy - jakich niewiele w tym zawodzie,

nauczyły mnie pokory wobec ludzkich historii i problemów, z jakimi mierzą się osoby oraz rodziny korzystające ze wsparcia. Uświadomiły mi również, jak ważne w tej pracy są empatia, uważność i indywidualne podejście do drugiego człowieka – podkreśla Marta Bayer.

Warto dodać, że od czerwca 2025 roku pełniła ona obowiązki dyrektora PCPR. – Było to dla mnie ogromnym wyzwaniem, ale także możliwością zdobycia cennego doświadczenia i spojrzenia na funkcjonowanie jednostki z jeszcze szerszej perspektywy. Nie był to łatwy czas, ale byłam otoczona nieocenionym wsparciem koleżanek i kolegów. Kiedy ogłoszono konkurs na stanowisko dyrektora PCPR długo zastanawiałam się nad decyzją o przystąpieniu do niego. Okres pełnienia obowiązków pozwolił mi nie tylko poznać specyfikę tej funkcji, ale także odczuć ciężar odpowiedzialności związanej z kierowaniem jednostką oraz podejmowaniem pod presją czasu trudnych, często bardzo ważnych decyzji wpływających na życie innych osób – powiedziała nam Marta Bayer.

Do konkursu na stanowisko dyrektora PCPR przystąpiło pięciu kandydatów. Trzy osoby spełniły wymogi formalne i zostały zakwalifikowane do kolejnego etapu postępowania konkursowego. Po przeprowadzeniu testu oraz rozmów kwalifikacyjnych Komisja Konkursowa

oraz Starosta Ciechanowski podjęli decyzję o wyborze Marty Bayer. – Jest to dla mnie duże wyróżnienie i wyraz zaufania, ale przede wszystkim ogromna odpowiedzialność wobec pracowników i wszystkich osób korzystających ze wsparcia jednostki. W pracy szczególnie ważne są dla mnie współpraca, otwartość na potrzeby drugiego człowieka oraz tworzenie miejsca, w którym każda osoba może liczyć zarówno na profesjonalne wsparcie, jak i życzliwe, pełne szacunku podejście.

reklama

Wielka przygoda Twojego dziecka!

PRZEDSZKOLE NIEPUBLICZNE STUMIŁOWY LAS

Rozwijanie talentów i samodzielności

Domowa ciepła atmosfera

Wyróżnia nas m.in.:

- kadra z pasją, indywidualne podejście,
- bogata oferta zajęć, czynne do 17.30,
- 50% zniżki dla rodzeństwa,
- j. angielski codziennie,
- bezpłatna adaptacja dziecka już od kwietnia,
- konsultacje ze specjalistami,
- profesjonalne w pełni wyposażone sale do integracji sensorycznej,
- Możliwość zapisania dziecka na mniejszą ilość godzin za niską cenę.

Ciechanów, ul. Powstańców Wielkopolskich 7a/47
tel. 502 923 349, 503 541 653, 661 566 704

Rozmowa z Marleną Maciągą-Szłubowską - właścicielką Punktu Partnerskiego „Czas na Herbatę” w Ciechanowie

Lokalnie, z pasją i aromatem - od 16 lat tworzymy herbaciane miejsce na mapie Ciechanowa

Skąd wziął się pomysł na otwarcie Punktu Partnerskiego „Czas na Herbatę” w Ciechanowie?

Przed wszystkim chciałam stworzyć miejsce wyjątkowe, pełne aromatu, smaku i dobrej energii - do którego mieszkańcy będą wracać nie tylko po zakupy, ale także po inspirację, poradę i odrobinę codziennego relaksu. Tak w grudniu 2009 roku w Ciechanowie powstał Punkt Partnerski „Czas na Herbatę”.

Czy pamięta Pani pierwszych Klientów?

Oczywiście, że tak. I bardzo cieszy mnie to, że wielu z nich nadal do nas wraca. To daje ogromną satysfakcję i pokazuje, że udało się zbudować trwałe relacje.

Co najbardziej zmieniło się przez te lata?

Na pewno świadomość Klientów. Dziś mieszkańcy dużo częściej pytają o konkretne rodzaje herbat, ich właściwości czy sposoby parzenia. Lubią próbować nowych smaków i chętnie wracają po sezonowe kompozycje.

Co znajdziemy w ofercie Państwa sklepu?

Nasza oferta jest bardzo szeroka i stale się rozwija. Posiadamy ponad 100 rodzajów wysokogatunkowych herbat i ponad 40 kaw pochodzących z różnych zakątków świata. Dużą popularnością cieszą się nasze zestawy prezentowe, które tworzymy



z dbałością o każdy szczegół. Łączą one herbaty, kawy, ręcznie robione czekolady, domowe konfitury i soki, miody oraz zioła. Całość uzupełniają akcesoria do parzenia takie jak kubki, filiżanki i dzbanki, dzięki którym można stworzyć wyjątkowy, gotowy do wręczenia upominek na każdą okazję. Jesteśmy częścią sieci franczyzowej „Czas na Herbatę” - marki obecnej na rynku od ponad 28 lat, co daje naszym Klientom gwarancję jakości i sprawdzonych produktów.



Czy Państwa zestawy prezentowe są dobrym pomysłem na upominek?

Zdecydowanie tak. To elegancki i uniwersalny prezent na każdą okazję - od świąt i urodzin, przez podziękowania, aż po drobne gesty bez okazji. Każdy zestaw jest starannie komponowany, dzięki czemu staje się wyjątkowym i gotowym do wręczenia upominkiem.

Dlaczego warto wybierać sklepy specjalistyczne z herbatą i kawą zamiast marketów?

Przed wszystkim ze względu na jakość, większy wybór i możliwość uzyskania fachowej porady. Klient może dobrać produkt do swoich potrzeb, poczuć aromat i odkryć nowe smaki, czego często brakuje w dużych sklepach. Warto dodać, że nasze herbaty i kawy w większości są na wagę, co pozwala dobrać idealną ilość i lepiej dopasować smak.

Na co dziś szczególnie zaprosiłaby Pani mieszkańców?

Na nasze sezonowe, lekkie mieszanki idealne na wiosnę oraz po eleganckie zestawy prezentowe. Warto zajrzeć, odkryć nowe smaki i znaleźć coś dla siebie lub bliskich. Na bieżąco zapraszamy również na naszą stronę internetową www.cherbaty.pl oraz profil na Facebooku - Czas na Herbatę Ciechanów, gdzie dzielimy się nowościami i inspiracjami.

Dziękujemy za rozmowę.



Punkt Partnerski w Ciechanowie
ul. Warszawska 49

te. 691 177 456
f [czasnaherbateciechanow](https://www.facebook.com/czasnaherbateciechanow)

Czynne: pon.-pt. 10-17:30, sob. 10-14

material.promocyjny

Historia szkoły pisana przez ludzi

35 lat szkoły STO w Ciechanowie

Spółeczna Szkoła Podstawowa STO z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Ireny Sendlerowej w Ciechanowie świętowała 35-lecie działalności. Jubileusz był okazją do wspomnień, podziękowań i spotkania osób, które przez lata współtworzyły jedną z najbardziej rozpoznawalnych placówek edukacyjnych w mieście. Podczas uroczystości szkoła oraz jej dyrektor Katarzyna Stawicka zostały uhonorowane medalami Pro Masovia.

Są takie jubileusze, które nie są jedynie datą w kalendarzu. Bardziej przypominają spotkanie kilku pokoleń ludzi związanych z jednym miejscem: nauczycieli, rodziców, uczniów, absolwentów, społeczników i przyjaciół. Taki charakter miały obchody 35-lecia ciechanowskiego STO, które odbyły się 15 maja w zajeździe „Tur” w Niestumiu.

Świętowało Samodzielne Koło Terenowe Społecznego Towarzystwa Oświatowego oraz Społeczna Szkoła Podstawowa STO z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Ireny Sendlerowej w Ciechanowie. To placówka, która od 1990 roku wpisała się w lokalną mapę edukacji, stając się dla wielu rodzin nie tylko szkołą, ale również środowiskiem opartym na zaufaniu, współpracy i bliskich relacjach.

Uroczystość zgromadziła osoby związane z historią szkoły obecnych i dawnych nauczycieli, rodziców, absolwentów, przedstawicieli STO oraz zaproszonych gości. Gospodarzami jubileuszowego spotkania byli m.in. Katarzyna Stawicka - dyrektor szkoły



Jubileusz 35-lat szkoły STO był okazją do spotkania nauczycieli, absolwentów i rodziców

oraz Jarosław Konieček - prezes Zarządu STO w Ciechanowie.

Jednym z najważniejszych momentów wieczoru było wręczenie medali pamiątkowych Pro Masovia. Wyróżnienia, przyznane przez Marszałka Województwa Mazowieckiego Adama Struzika, otrzymały szkoła oraz dyrektor Katarzyna Stawicka. Medale wręczyła Elżbieta Szymanik reprezentująca samorząd województwa mazowieckiego. Był to symboliczny wyraz uznania dla wieloletniej pracy placówki, jej kadry oraz całej społeczności szkolnej.

W oficjalnej części spotkania podkreślano, że historia STO w Ciechanowie to nie tylko historia budynku, kolejnych roczników uczniów i zmian organizacyjnych. To przede wszystkim



Poseł Adam Krzemiński wspominał lata, w których pracował jako nauczyciel w szkole STO

historia ludzi, którzy przez ponad trzy dekady budowali szkołę w duchu odpowiedzialności, wzajemnego szacunku i troski o młodego człowieka. Patronka szkoły, Irena Sendlerowa, po-



Elżbieta Szymanik (pierwsza od lewej) w imieniu marszałka Adama Struzika wręczyła medale Pro Mazovia i dyplomy uznania

zostaje dla tej społeczności ważnym punktem odniesienia, nie jako postać z podręcznika, lecz jako symbol dobra, odwagi i codziennej wrażliwości na drugiego człowieka.

Szczególne podziękowania skierowano do nauczycieli, wychowawców, pracowników szkoły oraz członków Zarządu STO. To oni przez lata współtworzyli miejsce, które rozwijało się mimo wyzwań typowych dla niepublicznej edukacji w mniejszym mieście. Dziś szkoła przy ul. Wypiańskiego 11A dysponuje własnym zapleczem edukacyjnym, sportowym i rekreacyjnym, a jej przestrzeń jest systematycznie modernizowana.

Jubileusz miał również wymiar bardzo osobisty. Dla wielu uczestników był powrotem do wspomnień z czasów szkolnych lub pierwszych zawodowych doświadczeń. Wśród gości był m.in. poseł Adam Krzemiński, który w przeszłości pracował w ciechanowskim STO

jako nauczyciel. Takie głosy szczególnie dobrze pokazują, że szkoła zostawia ślad nie tylko w życiorysach uczniów, ale również dorosłych, którzy byli częścią jej codzienności.

Po części oficjalnej przyszedł czas na mniej formalne rozmowy, wspomnienia i jubileuszowy bal. Był tort, były podziękowania, były spotkania po latach, czyli wszystko to, co w takich chwilach bywa najważniejsze.

Ciechanowska szkoła STO wchodzi w kolejne lata działalności z dorobkiem, którego nie da się sprowadzić wyłącznie do statystyk. Najważniejsze są kolejne roczniki młodych ludzi, którzy przeszli przez tę szkołę, nauczyciele, którzy zostawili w niej część siebie, oraz rodzice, którzy przez lata powierzyli jej edukację swoich dzieci.

Gratulujemy pięknego jubileuszu i życzymy kolejnych lat owocnej działalności edukacyjnej.

PIOTR PSZCZÓLKOWSKI

Mundurowa Szkoła Techniczna i V LO BZDZ w Ciechanowie Dzień Kadeta w BZDZ



Przemawia Paweł Duzdowski – Prezes Zarządu BZDZ

W Mundurowej Szkole Technicznej i V Liceum Ogólnokształcącym prowadzonych w naszym mieście przez Bydgoski Zakład Doskonalenia Zawodowego zorganizowano Dzień Kadeta.

Do zgromadzonych przemówił dyrektor szkoły Dariusz Mosakowski. Wśród gości znaleźli się, m.in.: Paweł Duzdowski – Prezes Zarządu BZDZ, Krzysztof Bieńkowski – Senator RP, samorządowcy - na czele ze starostą Janem Andrzejem Kaluszkiewiczem, wicestarostą Robertem Morawskim oraz zastępcą prezydenta Olgą Zmudczyńską-Pabich, a także partnerzy społeczni szkół BZDZ.

Osoby zainteresowane podjęciem nauki w nowym roku szkolnym miały możliwość zapoznać się z ofertą edu-



Przeglądu dokonuje dyrektor Dariusz Mosakowski



Stoisko Komendy Powiatowej Policji w Ciechanowie



Na czele maszeruje Poczet Sztandarowy



Uczniowie przygotowali widowiskowe pokazy

cyjną (w Mundurowej Szkole Technicznej wybrać profile można: wojskowy, policyjny, strażacki, straży granicznej oraz administracji). Na potencjalnych uczniów

i ich rodziców czekały liczne atrakcje. Na placu przed szkołą zaprezentowano sprzęt wojskowy, strażacki, policyjny oraz straży granicznej.

AI

ogłoszenie

NAJLEPSZE TECHNIKA
Perspektywy
LISTA LIPCA 2026

MUNDUROWA SZKOŁA TECHNICZNA
im. Gen. Wł. Andersa
Bydgoskiego Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Ciechanowie

TECHNIK LOGISTYK

Wybierz swój profil:

- wojskowy
- strażacki
- policyjny
- straży granicznej
- administracji skarbowej

NOWOŚĆ!

Nowoczesna pracownia logistyczna, poligony, strzelnice, obozy survivalowe, kursy zawodowe, staże krajowe i zagraniczne staże Erasmus+

Kształcimy w zawodach z przyszłością!

TRWA NABÓR NA ROK SZKOLNY 2026/2027

515 128 396
ciechanow@bzdz.pl
ul. Płocka 100, 06-400 Ciechanów

Miejsce, w którym dom nabiera charakteru... Dream House Podłogi Drzwi w nowej siedzibie

Firma Dream House Podłogi Drzwi działa już w nowej siedzibie w Ciechanowie. Salon przy ul. Henryka Sienkiewicza 81 ma być miejscem nie tylko prezentacji oferty, ale również rozmów o aranżacji, wykończeniu i praktycznych rozwiązaniach dla domów oraz mieszkań.

Oficjalne otwarcie nowego lokalu odbyło się tuż przed majówką. W wydarzeniu uczestniczyli zaproszeni goście, klienci, partnerzy oraz przedstawiciele lokalnego środowiska gospodarczego. Dla właściciela firmy, Piotra Przewodowskiego, była to okazja do pokazania nowego miejsca, ale również do podziękowania osobom, które wspierają rozwój Dream House Podłogi Drzwi od początku działalności.

Nowa siedziba to ważny krok w budowaniu rozpoznawalnej lokalnej marki z branży wyposażenia i wykończenia wnętrz. Firma specjalizuje się przede wszystkim w sprzedaży i montażu podłóg oraz drzwi, a także w doradztwie związanym z doбором materiałów do domów, mieszkań i lokali użytkowych. W praktyce oznacza to, że klient może w jednym miejscu zobaczyć konkretne produkty, porównać ich wygląd, kolorystykę i sposób wykończenia, a następnie porozmawiać o ich zastosowaniu w swoim wnętrzu.

W ofercie firmy znajdują się m.in. różne rodzaje podłóg: panele laminowane i winylowe, podłogi SPC, a także podłogi drewniane i rozwiązania układane w popularnych obecnie wzorach, takich jak jodełka. To propozycje zarówno do nowoczesnych mieszkań, jak i bardziej klasycznych wnętrz, w których liczy się naturalny wygląd, trwałość i wygoda codziennego użytkowania. Firma prezentowała w swoich realizacjach m.in. podłogi SPC, panele w układzie jodełkowym oraz rozwiązania inspirowane drewnem, dobrze wpisujące się w aktualne trendy aranżacyjne.

Drugim ważnym obszarem działalności Dream House Podłogi Drzwi są drzwi wewnętrzne. W realizacjach firmy pojawiają się m.in. drzwi marek DRE, Pol-Skone i ERKADO, w tym modele klasyczne, nowoczesne, loftowe, drzwi w modnych kolorach oraz propozycje z detalami dekoracyjnymi. To szczególnie istotne, bo drzwi

coraz częściej przestają być traktowane wyłącznie jako element techniczny. W dobrze zaprojektowanym wnętrzu są częścią całej kompozycji. Współgrają z podłogą, ścianami, listwami, meblami i oświetleniem.

Dream House Podłogi Drzwi nie ogranicza się jednak wyłącznie do samej sprzedaży. Duże znaczenie ma tu także montaż i obsługa klienta na kolejnych etapach realizacji. W branży wykończeniowej nawet najlepszy produkt wymaga właściwego przygotowania, pomiaru, dopasowania i fachowego wykonania. Złe dobrana pod-

łoga, nieprawidłowo zamontowane drzwi czy niedopasowane listwy mogą później przez lata przypominać o pośpiechu przy remoncie. Dlatego lokalny salon, w którym można omówić szczegóły i skorzystać z doświadczenia osób znających produkty w praktyce, pozostaje dużą wartością.

W czasach, gdy wiele decyzji zakupowych przynosi się do internetu, takie miejsca nadal mają istotne znaczenie. Szczególnie w branży wykończeniowej, gdzie liczy się nie tylko zdjęcie w katalogu, ale faktura materiału, odcień widziany w naturalnym świetle, sposób łączenia elementów, odporność powierzchni, grubość panela czy jakość wykończenia skrzydła drzwiowego. Dla wielu klientów bezpośrednie porównanie kilku rozwiązań i rozmowa z doradcą są ważniejsze niż nawet najlepiej przygotowana wizualizacja.

Nowy salon jest miejscem inspiracji, ale również praktycznej pomocy. Trafia tu zarówno osoby budujące dom, jak i ci, którzy planują remont mieszkania, wymianę podłogi, montaż nowych drzwi albo zmianę charakteru wnętrza bez generalnej przebudowy. To także propozycja dla klientów, którzy nie chcą podejmować decyzji „w ciemno” i wolą wcześniej zobaczyć, dotknąć oraz spokojnie omówić dostępne warianty.

Salon oferuje m.in. szeroką gamę drzwi i podłóg



Dream House Podłogi Drzwi to profesjonalni doradcy

foto: Anna Świdarska



Salon oferuje m.in. szeroką gamę drzwi i podłóg

To kolejne miejsce na mapie Ciechanowa adresowane do osób, które planują budowę, remont albo zmianę wystroju swojego domu. Bo choć dom zaczyna się od projektu, to jego charakter tworzą szczegóły: podłoga, drzwi, kolory, materiały i rozwiązania, które później każdego dnia wpływają na komfort życia.

Dream House Podłogi Drzwi
06-400 Ciechanów,
ul. Henryka Sienkiewicza 81
tel. 661 122 820, 783 907 712
e-mail: salon.dreamhouse@wp.pl
biuro.dreamhouse@wp.pl

materialpromocyjny

ogłoszenie

V LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE

Bydgoskiego Zakładu Doskonalenia
Zawodowego w Ciechanowie

WYBIERZ SWÓJ PROFIL:

- mundurowy
- stosowana psychologia zarządzania
- pomoc społeczna z elementami terapii

**Poligony, strzelnice, obozy, kursy samoobrony,
kursy zawodowe, świetni nauczyciele i instruktorzy,
przyjazna atmosfera**

*Fantastyczna
„Piątka”*



515 128 396



5lociechanow@bzdz.pl



ul. Płocka 100,
06-400 Ciechanów

**TRWA NABÓR
NA ROK SZKOLNY
2026/2027**

KSeF od kuchni. Przedsiębiorcy porozmawiają o e-fakturach!

MIG zaprasza na Śniadanie Biznesowe

Mazowiecka Izba Gospodarcza zaprasza lokalnych przedsiębiorców na kolejne Śniadanie Biznesowe. Spotkanie odbędzie się 11 czerwca w Restauracji Qchnia na Zielonym Targu w Ciechanowie i będzie poświęcone praktycznym doświadczeniom firm związanym z wdrażaniem Krajowego Systemu e-Faktur.

Krajowy System e-Faktur to jedna z najważniejszych zmian organizacyjnych, księgowych i technologicznych, z jakimi w ostatnim czasie mierzą się przedsiębiorcy. Dla wielu firm nie jest to już temat odległych zapowiedzi, lecz codziennej pracy: nowych procedur, zmienionego obiegu dokumentów, współpracy z biurami rachunkowymi, obsługi programów księgowych i szukania odpowiedzi na pytania, których często nie dało się przewidzieć na etapie przygotowań.

Właśnie dlatego kolejne Śniadanie Biznesowe MIG odbędzie się pod hasłem: „KSeF od kuchni. Jak firmy radzą sobie z e-fakturami?”. Mazowiecka Izba Gospodarcza chce, aby było to spotkanie możliwie konkretne i praktyczne - nie o przepisach omawianych wyłącznie z perspektywy teorii, ale o tym, jak e-fakturowanie wygląda w codziennym funkcjonowaniu przedsiębiorstw.

Organizatorzy zapowiadają również rozmowę o tym, na co przedsiębiorcy po-



MIG ponownie zaprasza przedsiębiorców na śniadanie

winni szczególnie uważać, jakie elementy warto uporządkować w firmie już teraz i co realnie pomaga w sprawnym przejściu przez zmianę.

Śniadanie rozpocznie się od wprowadzenia merytorycznego, następnie zaplanowano panel dyskusyjny poświęcony praktycznym doświadczeniom firm. Będzie to okazja do wymiany obserwacji pomiędzy przedsiębiorcami, księgowymi oraz osobami odpowiedzialnymi za dokumenty i organizację pracy w firmach.

Śniadania Biznesowe MIG od początku mają być przestrzenią rozmowy o sprawach, które naprawdę dotyczą lokalnego środowiska gospodarczego. Ich formuła sprzyja nie tylko zdobywaniu wiedzy, ale

również nawiązywaniu kontaktów, wymianie doświadczeń i rozmowom przy wspólnym stole.

Spotkanie odbędzie się 11 czerwca 2026 r. o godz. 10.00 w Restauracji Qchnia na Zielonym Targu w Ciechanowie. Do udziału zaproszeni są ciechanowscy przedsiębiorcy.

Śniadanie Biznesowe organizowane jest w ramach projektu Ciechanowska Akademia Przedsiębiorczości, dofinansowanego przez Miasto Ciechanów.

Liczba miejsc jest ograniczona, dlatego organizatorzy zachęcają do wcześniejszego zgłoszenia udziału. Zgłoszenia przyjmowane są pod adresem e-mail: mazowieckaizba-gospodarcza@gmail.com

FOT. PP

PC

Bezpiecznie na wsi oczami dzieci

KRUS rozstrzygnął konkursy plastyczne i literackie

Placówka Terenowa KRUS w Ciechanowie rozstrzygnęła konkursy adresowane do uczniów szkół podstawowych, których celem było promowanie zasad bezpieczeństwa w gospodarstwach rolnych. Dzieci przygotowały prace plastyczne oraz rymowanki, pokazując, jak ważna jest ostrożność podczas pracy i codziennego życia na wsi.

Konkursy organizowane przez KRUS od lat łączą edukację z twórczością. Dzięki nim najmłodszy mogą w przystępny sposób poznawać zagrożenia związane m.in. z maszynami rolniczymi, zwierzętami, pracą dorosłych czy zabawą w pobliżu gospodarstwa. To ważne, bo dzieci mieszkające na terenach wiejskich często na co dzień obserwują pracę rolników i powinny wiedzieć, jak zachowywać się bezpiecznie.

Gospodarzem spotkania był Jacek Biliński - kierownik Placówki Terenowej KRUS w Ciechanowie. Dzięki uprzejmości władz powiatu podsumowanie konkursów odbyło się w sali konferencyjnej ciechanowskiego starostwa.

W konkursie na rymowankę trzecie miejsce zdobył Maciej Ćwiek ze szkoły w Czernicach Borowych, a wyróżnienie otrzymała Lena Molkowska z Gąsowina.

Rozstrzygnięto również konkurs plastyczny w dwóch kategoriach wiekowych.



Rozstrzygnięto konkursy KRUS

W kategorii klas 0-3 pierwsze miejsce zajął Antoni Pigut (Krasne), drugie miejsce Leon Bochenek (Grudusk), a trzecie Amelia Drodzowska (Gąsocin).

W kategorii klas 4-8 zwyciężyła Wiktoria Malinowska (Czernice Borowe). Drugie miejsce zajęła Antonina Podstawka (Gąsocin), natomiast trzecie Bartłomiej Szerewicz (Sońsk). Jury przyznało także liczne wyróżnienia uczniom z placówek z terenu działania ciechanowskiej placówki KRUS.

Podczas podsumowania konkursów laureaci otrzymali nagrody ufundowane przez KRUS. Dodatkowe, bardzo atrakcyjne, upominki dla uczestników przekazali

również przedstawiciele samorządów, m.in. Powiatu Ciechanowskiego, gmin Sońsk i Opinogóra Górna oraz Miasta i Gminy Głinojeck, a także innych samorządów zaangażowanych w promocję bezpieczeństwa dzieci na terenach wiejskich.

Takie inicjatywy pokazują, że profilaktyka może być ciekawa i skuteczna, gdy mówi się o niej językiem zrozumiałym dla najmłodszych. Rysunek czy krótka rymowanka potrafią czasem mocniej przypomnieć o zasadach bezpieczeństwa niż długa prelekcja. Laureatom, wyróżnionym uczniom oraz ich opiekunom należą się gratulacje za zaangażowanie i twórcze podejście do ważnego tematu.

FOT. PP

PP

SPRAWDZAMY ANNA ŻEBROWSKA Radna Rady Powiatu Ciechanowskiego



- **Bliscy mówią na mnie...** Ania.
- **W samorządzie najbardziej lubię...** możliwość realnego wpływu na życie mieszkańców i rozwiązywanie lokalnych spraw.
- **Bycie ciechanowianką oznacza dla mnie...** bycie częścią miejsca w którym się urodziłam, dorastałam i w którym żyję od zawsze - z jego historią, wyzwaniem i potencjałem. Mieszki to moje centrum świata.
- **Polityka to dla mnie...** sztuka odpowiedzialnych decyzji.
- **Gdybym musiała zmienić zawód to wybrałabym...** pracę z najmłodszymi, bo w niej najwięcej jest autentyczności i najpiękniejszych emocji.
- **Moim największym atutem jest...** konsekwencja i przywiązanie do wartości, które wynoszę z codziennego życia.
- **Moja największa słabość to...** lody, zwłaszcza wtędy, gdy „tylko spróbuję jedną łyżeczkę”.
- **Jestem dumna z...** moich dzieci, których codzienne osiągnięcia, dobre serca i uśmiech są dla mnie największą nagrodą oraz powodem do radości.
- **Zauję, że...** doba ma tylko 24 godziny.
- **Wierzę, że...** konsekwencja i uczciwość w końcu zawsze mają większą wartość niż hałas.



- **Mam nadzieję na...** rozwój powiatu, który będzie nowoczesny, ale nadal bliski ludziom.
- **Kocham...** moją rodzinę; to serce wszystkiego, co robię i moja największa motywacja.

Wiek: 57 lat
Zawód: pracownik administracji publicznej.
Miejsce pracy: Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie / ekspert
Wybrana z listy: Komitetu Wyborczego Ciechanowskiego Bezparyjnego Ugrupowania Wyborczego
Okręg wyborczy nr: 2 (Gminy Ciechanów i Sońsk)
Liczba głosów: 506

Państwowa Akademia Nauk Stosowanych

Wiceminister odwiedziła PANS

Do Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie przybyła z wizytą dr Karolina Ziolo-Pużuk - Wiceminister Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Rozmawiała z władzami, pracownikami oraz studentami. W otwartym spotkaniu wzięli także udział m.in. Arkadiusz Iwaniak - Wi-



Od lewej: Wiceminister Nauki i Szkolnictwa Wyższego dr Karolina Ziolo-Pużuk oraz Malwina Mak - przewodnicząca Rady Uczelnianej Samorządu Studentów

ceprezes Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego oraz Marek Kiwit - Członek Rady Uczelni.

Karolina Ziolo-Pużuk wyraziła uznanie dla dynamicznego rozwoju PANS, m.in. prowadzonych inwestycji oraz świetnych wyników rekrutacji. - Zauważam, że w mniejszych ośrodkach jest bardzo dobra współpraca pomiędzy uczelniami a samorządem lokalnym. Wspiera to rozwój obydwu stron. Cieszy mnie też, iż PANS - poprzez rozbudowany system stypendiów - pomaga studentom będącym w trudniejszej sytuacji finansowej - podkreśliła wiceminister Ziolo-Pużuk.

Zachęcała młodych ludzi do aktywności w uczelnianym samorządzie, kołach naukowych i organizacjach studenckich. - To właśnie z tych środowisk wywodzą się późniejsi naukowcy oraz osoby zaangażowane w życie publiczne lokalnej społeczności - podkreśliła wiceminister.

W swym wystąpieniu chwaliła też rozwój Ciechanowa uwzględniający potrzeby młodych ludzi. - Wiem o mieszkaniach budowanych w ramach Społecznej Inicjatywy Mieszkaniowej „Północne Mazowsze”, nowym żłobku oraz inwestycjach w instytucje kultury. To wszystko tworzy dobre warunki do życia dla młodego pokolenia - mówiła Karolina Ziolo-Pużuk.

FOT. AI

AI

Gmina Ciechanów

Mikrobus dla GOPS-u



Nowy 9-osobowy mikrobus przystosowany do przewozu osób z niepełnosprawnościami będzie użytkowany przez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ciechanowie

Do Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Ciechanowie trafił nowy 9-osobowy mikrobus przystosowany do przewozu osób z niepełnosprawnościami.

Pojazd będzie służył do bezpiecznego i komfortowego przewozu mieszkańców na zajęcia, spotkania oraz wydarzenia organizowane przez GOPS. Mikrobus został wyposażony w specjalne udogodnienia umożliwiające transport osoby poruszającej się na wózku inwalidzkim.

Zakup pojazdu został zrealizowany w ramach zadania pn. „Likwidacja barier transportowych w Gminie Ciechanów po-

przez zakup samochodu przystosowanego do przewozu osób niepełnosprawnych”.

Łączna wartość zakupu to 234.930 zł. Został on sfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach „Programu wyrównywania różnic między regionami III” w obszarze D (151.000 zł) oraz budżetu Gminy Ciechanów (83.930 zł).

- Nowy mikrobus to przede wszystkim większa dostępność, wygoda oraz bezpieczeństwo dla osób wymagających codziennego wsparcia. Cieszymy się, że dzięki tej inwestycji możemy jeszcze skuteczniej pomagać mieszkańcom Gminy Ciechanów – podkreśla wójt Stefan Pawłowski. UG/AI

reklama

Gmina Ciechanów

Wielki sukces Gminy Ciechanów

W „Rankingu Finansowym Samorządu Terytorialnego w Polsce 2025” Gmina Ciechanów zajęła 4. miejsce wśród gmin wiejskich w skali kraju oraz 1. na Mazowszu. To ogromne wyróżnienie, które świadczy o odpowiedzialnym gospodarowaniu środkami publicznymi i skutecznej polityce inwestycyjnej Gminy.

Ranking jest przygotowywany cyklicznie od 2017 roku przez Fundację Instytut Studiów Wschodnich, we współpracy z Krajową Radą Regionalnych Izb Obrachunkowych oraz Uniwersytetem Ekonomicznym we Wrocławiu.

Zestawienie zostało opracowane na podstawie stałego od lat zestawu siedmiu precyzyjnych wskaźników:

- udział dochodów własnych w dochodach ogółem
- relacja nadwyżki operacyjnej do dochodów ogółem
- udział wydatków inwestycyjnych w wydatkach ogółem
- obciążenie wydatków bieżących wydatkami na wynagrodzenia i pochodne od wynagrodzeń
- udział środków europejskich w wydatkach ogółem – bez poręczeń
- relacja zobowiązań do dochodów ogółem
- udział podatku dochodowego od osób fizycznych w dochodach bieżących



Warto podkreślić, że Gmina Ciechanów konsekwentnie umacnia swoją pozycję we wspomnianym rankingu zajmując za kolejne lata następujące miejsca: 221 (2022 r.), 80 (2023 r.), 25 (2024 r.), a za 2025 r. – 4. miejsce w skali kraju wśród gmin wiejskich.

- Dziękuję wszystkim pracownikom Urzędu Gminy. To nasz wspólny sukces i motywacja do dalszej zespołowej pracy,

bo tylko dzięki pełnemu zaangażowaniu można osiągać wyznaczone ambitne cele. Tak wysoka pozycja w rankingu to efekt konsekwentnego i odpowiedzialnego zarządzania finansami, dbałość o równowagę między wydatkami bieżącymi a inwestycjami, a także skutecznego pozyskiwania środków zewnętrznych – podkreśla wójt Stefan Pawłowski.

UG/AI

AGROAP SERWIS

MASZYN ROLNICZYCH I SAMOCHODÓW WSZYSTKICH MAREK



JOHN DEERE



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

ZAPRASZAMY
NA WIOSENNE PRZEGLĄDY

Szulmierz 22A
tel. 504 206 348

Zespół Szkół nr 1 im. gen. Józefa Bema w Ciechanowie

„BEM” – Twoja droga do sukcesu!



Technikum nr 1 w Zespole Szkół nr 1 im. gen. Józefa Bema w Ciechanowie od lat utrzymuje się w czołówce najlepszych techników w Polsce. Szkoła znalazła się wśród 500 najlepszych techników w Polsce, sklasyfikowanych w Rankingu Szkół Ponadpodstawowych PERSPEKTYWY 2026 i przyznano jej honorowy tytuł „Brazowej Szkoły 2026”.

Czym się wyróżnia „BEM”?

- wykwalifikowaną kadrą pedagogiczną,
- zajęciami rozwijającymi pasje i uzdolnienia uczniów,
- wysokim poziomem nauczania,
- bardzo dobrymi wynikami na egzaminach maturalnych,
- wysoką zdawalnością egzaminów zawodowych,
- nowoczesnymi pracowniami specjalistycznymi,
- dodatkowymi zajęciami wspierającymi rozwój uczniów
- stażami zagranicznymi w Hiszpanii

Aktywność uczniów i sukcesy

Uczniowie „BEMA” z powodzeniem biorą udział w ogólnopolskich olimpiadach zawodowych, takich jak:

- Olimpiada Innowacji Technicznych w Telekomunikacji i Informatyce,
- Olimpiada Wiedzy o Elektrotechnice i Energetyce „EDU-ELEKTRA”,
- Ogólnopolska Olimpiada Wiedzy i Umiejętności z Zakresu Projektowania i Wytwarzania Odzieży,
- Ogólnopolski Konkurs Poligraficzny,
- Olimpiada Wiedzy Technicznej.

Ponadto angażują się w inicjatywy społeczne i edukacyjne oraz są aktywni w Młodzieżowej Radzie Miasta i Młodzieżowej Radzie Powiatu Ciechanowskiego.

Współpraca i rozwój

Szkoła współpracuje z pracodawcami oraz uczelniami wyższymi. Oddział Przygotowania Wojskowego działa pod patronatem Ministerstwa Obrony Narodowej. Uczniowie uczestniczą w wyjazdach edukacyjnych, targach i warsztatach, zdobywa-



ZESPÓŁ SZKÓŁ NR1
IM. GEN. JÓZEFA BEMA W CIECHANOWIE

TECHNIKUM NR1

- TECHNIK INFORMATYK
- TECHNIK ELEKTRYK
- TECHNIK LOGISTYK
- TECHNIK PRZEMYSŁU MODY
- TECHNIK GRAFIKI I POLIGRAFII CYFROWEJ
- TECHNIK PROGRAMISTA

UL. POWSTAŃCÓW WARSZAWSKICH 24
06-400 CIECHANÓW
TEL. 23 672 48 24
SEKRETARIAT@ZS1.COM.PL
WWW.ZS1.COM.PL

jąc dodatkowe kwalifikacje, takie jak CISCO i SEP.

„BEM” dysponuje nowoczesnym zapleczem dydaktycznym, w tym:

- ośmioma pracowniami komputerowymi,
- dwoma pracowniami elektrycznymi,
- pracownią logistyczną,
- wirtualną strzelnicą,
- specjalistyczną pracownią dla technika przemysłu mody,
- halą sportową.

Szkoła skutecznie pozyskuje fundusze zewnętrzne na rozwój infrastruktury i edukacji.

Kierunki kształcenia 2026/2027

Zespół Szkół nr 1 im. gen. Józefa Bema w Ciechanowie oferuje naukę w zawodach,

które zapewniają stabilność finansową i możliwości rozwoju na dynamicznym rynku pracy:

- technik informatyk,
- technik programista,
- technik grafiki i poligrafii cyfrowej,
- technik elektryk,
- technik przemysłu mody,
- technik logistyk – Oddział Przygotowania Wojskowego.

Dołącz do nas!

Więcej informacji znajdziesz na naszej stronie internetowej zs1.com.pl, na Facebooku oraz w szkolnej telewizji „BEM TV”.

ZAPRASZAMY DO „BEMA”!

Miejskie Przedszkole Nr 5 w Ciechanowie

Ziemia – mój dom

W Miejskim Przedszkolu nr 5 odbyła się XVII. edycja Konkursu Wiedzy Ekologicznej „Ziemia – mój dom”, organizowanego pod patronatem Przedsiębiorstwa Usług Komunalnych w Ciechanowie. Wydarzenie od lat promuje postawy proekologiczne wśród najmłodszych mieszkańców miasta.

Organizatorkami konkursu były nauczycielki przedszkola: Agnieszka Górecka, Iwona Małecka oraz Sylwia Dworzyńska. Wzięły w nim udział dzieci z klas „0” z ciechanowskich szkół podstawowych: SP nr 3, SP TWP oraz Niepublicznego Przedszkola STO przy Szkole Podstawowej STO.

Uczestnicy wykazali się dużą wiedzą z zakresu ochrony środowiska, segregacji odpadów oraz oszczędzania wody i energii. Głównym celem konkursu było kształtowanie świadomości ekologicznej oraz rozwijanie odpowiedzialnych postaw wobec przyrody poprzez naukę i zabawę.

Jury w składzie - Hanna Bonisławka, Ewa Pozaroszczuk, Karolina Sykucka i Maciej Niksiński - oceniło wysoki poziom wiedzy i zaangażowania dzieci.

Organizatorzy dziękują uczestnikom, nauczycielom oraz Przedsiębior-



Organizatorzy i uczestnicy XVII. edycji Konkursu Wiedzy Ekologicznej „Ziemia – mój dom”, który zorganizowano w Miejskim Przedszkolu nr 5

stwu Usług Komunalnych w Ciechanowie za wsparcie, objęcie wydarzenia

patronatem oraz ufundowanie nagród. Konkurs po raz kolejny pokazał, jak waż-

na i inspirująca jest edukacja ekologiczna już od najmłodszych lat.

Ciechanów znów będzie szukał muzycznych talentów

Przed nami III Ogólnopolski Festiwal Piosenki „Hity Inaczej” 2026

W czerwcu ruszają zgłoszenia do III Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki „Hity Inaczej” Ciechanów 2026. To wydarzenie o charakterze ogólnopolskim, bezpłatnym, konkursowo-edukacyjnym, którego idea jest odkrywanie talentów, łączenie pokoleń i promowanie twórczego podejścia do muzyki.

W tegorocznej edycji przewidziano cztery kategorie wiekowe: dzieci od 8 do 12 lat, młodzież od 13 do 18 lat, dorosłych od 19 do 59 lat oraz seniorów w wieku 60 lat i więcej. Wiek uczestnika liczony jest na dzień 1 czerwca 2026 roku.

Pierwszy etap festiwalu odbędzie się online. Zgłoszenia będą przyjmowane od 1 do 30 czerwca 2026 roku wyłącznie przez formularz dostępny na stronie www.hityinaczej.pl. Uczestnicy przesyłają nagranie wideo z wykonaniem jednego utworu z listy repertuarowej. Lista obejmuje 175 polskich i zagranicznych hitów. Spośród nadesłanych zgłoszeń komisja artystyczna wyłoni 10 półfinalistów, po 25 osób w każdej kategorii wiekowej.

Półfinały na żywo zaplanowano na 29 i 30 sierpnia 2026 roku w Hali MAZOVIA w Ciechanowie przy ul. Kraszewskiego 8. Po występach półfinałowych komisja wybierze 12 finalistów - po trzech z każdej kategorii. Zwieńczeniem wydarzenia będzie Gala Finałowa, zapla-



Finalistów oceni jury finałowe w składzie: Alicja Majewska - przewodnicząca, Włodzimierz Korcz oraz Łukasz Sienicki

nowana na 10 października. Finalistów oceni jury finałowe w składzie: Alicja Majewska - przewodnicząca, Włodzimierz Korcz oraz Łukasz Sienicki. Galę poprowadzi Bartosz Kwiatek - prezenter znany z anteny TV Polsat.

Komisję artystyczną festiwalu tworzą profesjonalni muzycy: Michał Gogolewski z Mławy, Karolina Ambroziak-Sawicka z Pułtuska, Piotr Goliasz z Przasnysza oraz Michał Wojtusik z Ciechanowa. Jury oceniać będzie m.in. walory wokalne, interpretację utworu, ogólny wyraz artystyczny, osobowość sceniczną oraz dobór repertuaru.

Organizatorem festiwalu jest Stowarzyszenie „Wrzuć na luz z kulturą i sztuką” z siedzibą w Ciechanowie, a współorganizatorem Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji MOSiR w Ciechanowie. Dyrektorem festiwalu jest Alicja Gąsiorowska, prezes stowarzyszenia.

Laureaci otrzymają nagrody rzeczowe, statuetki i dyplomy, przewidziano także nagrody specjalne. Udział w festiwalu jest bezpłatny. Szczegółowy regulamin, repertuar oraz formularz zgłoszeniowy dostępne są na stronie www.hityinaczej.pl.

Kontakt do organizatorów:
hityinaczej@op.pl, tel. 510 560 332. PP

Alicja Szemplińska z Ciechanowa na eurowizyjnej scenie

Wspaniały występ Alicji na Eurowizji



Alicja Szemplińska ma za sobą wspaniały występ na tegorocznej Eurowizji

Ciechanów miał w tym roku swój mocny głos na największej muzycznej scenie Europy. Alicja Szemplińska, reprezentująca Polskę w 70. Konkursie Piosenki Eurowizji, wystąpiła w Wiedniu z utworem „Pray” i zakończyła rywalizację w wielkim finale na 12. miejscu.

Dla wielu mieszkańców naszego miasta występ ten miał znaczenie większe niż tylko kolejny punkt w eurowizyjnej tabeli. Na scenie w Wiener Stadthalle stanęła artystka urodzona i wychowana w Ciechanowie, której muzyczną drogę od lat śledzimy z życzliwością i dumą.

W finale Eurowizji wystąpiło 25 państw - zwyciężyła Bułgaria reprezentowana przez DARA z utworem „Bangaranga”.

W pierwszym półfinale reprezentantka Polski zajęła 2. miejsce, zdobywając 247 punktów. W finale wystąpiła jako osiemnasta w kolejności, prezentując utwór „Pray” - kompozycję, której współautorką jest sama Alicja, obok Sinclaire Alana Malcolma i Weroniki Gabryelczyk.

Dla Ciechanowa jej udział w Eurowizji był powodem do szczególnej dumy. Nie każdego dnia osoba wywodząca się z lokalnego środowiska artystycznego staje przed wielomilionową publicznością i reprezentuje Polskę w wydarzeniu śledzonym przez widzów w całej Europie.

W tym sensie wynik, choć ważny, nie jest jedyną miarą sukcesu. Liczy się również droga, konsekwencja i fakt, że nazwisko Alicji Szemplińskiej ponownie wybrzmiało daleko poza granicami kraju.

12. miejsce w finale to solidny rezultat, zwłaszcza w konkursie, który od lat bywa nieprzewidywalny i w którym o końcowej pozycji decydują nie tylko wokale czy kompozycja, ale także trendy, emocje polityka sympatii. Alicja wróciła z Wiednia z wynikiem, którego nie trzeba tłumaczyć ani usprawiedliwiać. To był występ zauważony, pewny i ważny także dla tych, którzy pamiętają jej pierwsze sceniczne kroki.

Gratulujemy! PIOTR PSZCZÓLKOWSKI

Ludzie z pasją – Natalia Pikus

Rysunkowa pasja Natalii

Pasją ciechanowianki Natalii Pikus jest rysunek. Spod jej ręki wychodzą najczęściej realistyczne portrety ludzi oraz zwierząt.

Natalia ma 19 lat. Jest absolwentką II Liceum Ogólnokształcącego im. Adama Mickiewicza w Ciechanowie o profilu matematyczno-geograficznym. Aktualnie studiuje dietetykę na Akademii Medycznej Nauk Stosowanych i Holistycznych w Warszawie.

- Rysuję tak naprawdę od dziecka, ale naukę rysunku zaczęłam pod koniec 2020 roku. Zawsze najbardziej interesowały mnie realistyczne portrety ludzi, szczególnie te wykonywane ołówkiem, więc to do nich dążyłam. Nie rysowałam jednak zbyt wiele i moja wiedza była niemalże zerowa. Zmieniło się to w październiku 2023 roku. Pojawiła się wtedy okazja zakupu kursu „Masterclass Portret” od Krissa Wieliczko. Od tamtego czasu rysuję prawie codziennie, rozwijając swoje umiejętności i poszerzając wiedzę. Dzięki



Natalia Pikus ze swoim ulubionym rysunkiem, na którym jest Bang Chan – lider k-popowego zespołu Stray Kids

temu nie jest to już tylko bezmyślne przerysowywanie zdjęć. Satisfakcja z tego, co tworzę towarzyszy mi przy każdym rysunku. Dodatkowo rysowanie nowych rzeczy nie sprawia mi już większego problemu, dlatego od września 2025 roku postanowiłam zainwestować w naukę rysowania zwierząt. One również są cudownym i wdzięcznym tematem. Nie zamierzam jednak zatrzymać się na portretach lu-

dzi i zwierząt, bo rysowanie jest dla mnie czymś więcej niż tylko zajęciem w wolnym czasie. Teraz to moja codzienność, którą szczerze kocham – opowiada z pasją Natalia Pikus.

Dla przyjemności Natalia najczęściej rysuje portrety członków k-popowego zespołu Stray Kids. - Ich muzyka oraz oni sami towarzyszą mi na co dzień, więc zdecydowanie stanowią mój ulubiony temat. Nie tylko mogę narysować ich z jakiegoś ładnego zdjęcia z Instagrama, ale jestem w stanie przenieść na kartkę kadr z teledysku piosenki. Jest to naprawdę satysfakcjonujące i bardzo przyjemne do tworzenia. Te rysunki powstają dla przyjemności. Zdarzyło mi się natomiast zrobić portret dwójki osób na zamówienie, a kilka prac podarowałam w prezencie – mówi Natalia.

Młoda artystka podkreśla, że nigdy nie mierzyła czasu powstawania rysunku. - Wszystko zależy od tego, co rysuję i ile godzin w danym dniu jestem w stanie na to poświęcić. Szacuję, że jedna praca powstaje w czasie od 10 do 30 godzin – powiedziała nam Natalia Pikus.

Prace młodej artystki można obejrzeć na jej profilach w mediach społecznościowych: Instagram ([natalia.art_21](https://www.instagram.com/natalia.art_21/)), Facebook ([natalia.art](https://www.facebook.com/natalia.art)) oraz TikTok ([natalia.art_21](https://www.tiktok.com/@natalia.art_21)).

Kościół Chrystusowy w RP

Zaproszenie na koncert z przesłaniem...

Społeczność Chrześcijańska w Ciechanowie, będąca częścią protestanckiego Kościoła Chrystusowego w RP, zaprasza na koncert „z przesłaniem”. Wystąpi Artashes „Arcti” Baroyan.

To ormiański muzyk mieszkający w Polsce. Jest on znany z tworzenia muzyki łączącej reggae, world music, hip-hop i ormiańskie dźwięki. Doświadczył uzależnienia od substancji psychoaktywnych, ale po latach wyszedł z nałogu dzięki wierze i muzyce. Poprzez grane utwory dzieli się historią swojego „ocalenia” i ostrzega młodzież przed łatwą ścieżką prowadzącą na dno.

Koncert odbędzie się w niedzielę - 7 czerwca, w kaplicy Społeczności Chrześci-



jańskiej w Ciechanowie przy ul. Sienkiewicza 33A. Rozpocznie się o godzinie 11:00. Wstęp wolny.

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



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/>



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 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 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 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



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



Senator Krzysztof Bieńkowski *Bądźmy w kontakcie!*

Biuro Senatorskie w Ciechanowie
ul. Ściegiennego 2, tel. 570 876 569
e-mail: biuro.krzysztofbienkowski@gmail.com



Urząd Gminy Ciechanów

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



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.



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



Adam Krzemiński Poseł na Sejm RP

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



Urząd Gminy Grudusk

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



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.



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

**TO MIEJSCE CZEKA
NA TWOJĄ REKLAMĘ**

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

HALO CIECHANÓW

POLITYKA

LEWICA **Arkadiusz Iwaniak**
Przewodniczący
Mazowieckiej Rady Wojewódzkiej
Nowej Lewicy

Zapraszam do kontaktu: aiwaniak@lewica.org.pl

BUDUJMY WSPÓLNIE PRZYSZŁOŚĆ ZIEMI PŁOCKO-CIECHANOWSKIEJ!



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



MAREK ŁEBKOWSKI
Radny Rady Miasta Ciechanów

Biuro Radnego - ul. Płońska 33
tel. 508 157 193 e-mail: m.lebkowski@rmciechanow.pl




ŻYCIE PUBLICZNE

SZYMON STACHOWIAK
Doradca Prezydenta RP Karola Nawrockiego
Prezes Stowarzyszenia NowaPL.org

Zapraszam do kontaktu szymon.stachowiak@e-kprp.pl



MUZEA

MUZEUM SZLACHTY MAZOWIECKIEJ W CIECHANOWIE

BUDYNEK EKSPOZYCYJNY MUZEUM W CIECHANOWIE
NIECZYNNY NA CZAS REMONTU

ZAMEK KSIĄŻĄT MAZOWIECKICH W CIECHANOWIE
ul. Zamkowa 1
tel. 23 672 40 64

ODDZIAŁ MUZEUM POZYTYWIZMU W GOŁOTCZYŹNIE
ul. Świętochowskiego 16
tel. 23 671 30 78

Godziny otwarcia obiektów - od wtorku do niedzieli: 8:00 - 16:00
BIURO MUZEUM w Ciechanowie, ul. 17 Stycznia 9, tel. 23 672 53 46



PORADNIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE

TECZOWA KRAINA
NIEPUBLICZNA SPECJALISTYCZNA PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA

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

Bezpłatne zajęcia wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka

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
www.studioterapii.com.pl tel. 513 377 010

ul. Waryńskiego 31, Ciechanów
e-mail: studio.terapii@interia.pl



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

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


KINDERO
CIECHANÓW
SIENKIEWICZA 120B tel. 512 392 905

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

EDUKACJA

PAŃSTWOWA AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH
im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie

Rektorat: Tel. 23 672 20 50
06-400 Ciechanów rektorat@pansim.edu.pl
ul. Narutowicza 9 www.pansim.edu.pl



ODDZIAŁ REGIONALNY TOWARZYSTWA WIEDZY Powszechnej W CIECHANOWIE

TWP TOWARZYSTWO WIEDZY Powszechnej

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



HALO CIECHANÓW

 **SZKOŁA JĘZYKOWA**
SZKOLENIA i KURSY:
- indywidualne i grupowe
- stacjonarne i online
e-mail: eduplusciechanow@gmail.com
JEZYK ANGIELSKI
Ciechanów, ul. Płońska 33 * tel. 509 570 257

 **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

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

 **ZAKŁAD WODOCIĄGÓW I KANALIZACJI W CIECHANOWIE Sp. z o.o.**
06-400 Ciechanów, ul. Gostkowska 81
Tel. 23 672 29 60, Fax 23 672 29 61, całodobowy 994
zwik@zwikciechanow.pl www.zwikciechanow.pl


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


BEZPIECZEŃSTWO

 **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
Zapraszamy do odwiedzenia naszego salonu:
W OFERCIE NIEZAWODNE GAZY OBRONNE
ul. Krasieńskiego 32, Ciechanów, (wjazd od ul. Gostkowskiej) tel. 23 672 48 30

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@simp.pl * www.simp.pl

OCHRONA


 **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

USŁUGI KOMUNALNE

PROFESJONALNE BADANIE KAMERĄ TERMOWIZYJNĄ
 **ELEKTROCIĘPŁOWNIA CIECHANÓW SP. Z O.O.**
ul. Tysiąclecia 18, 06-400 Ciechanów
tel. 23 672 33 58
biuro@elektrociepowniaciechanow.pl
www.elektrociepowniaciechanow.pl
Niska temperatura w Twoim mieszkaniu?
Wysokie rachunki za ogrzewanie?
SPRAWDŹ TO!

HOTEL - RESTAURACJA

 **HOTEL CIECHANÓW**
100 MIEJSC NOCLEGOWYCH
POKOJE 1, 2, 3-OSOBOWE
ORAZ POKOJE O PODWYŻSZONYM STANDARDZIE
RESTAURACJA
IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE | USŁUGI CATERINGOWE
OBIADY ABONAMENTOWE
+48 23 672 20 12 recepca@hotelciechanow.pl www.hotelciechanow.pl

 **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 czyszczenie dróg i placów
• administracja cmentarzem komunalnym
• prowadzenie schroniska dla bezdomnych zwierząt
• zakładanie i pielęgnacja terenów zieleni
• wycinka drzew w warunkach miejskich

GASTRONOMIA

 **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

 **TOWARZYSTWO BUDOWNICTWA SPOŁECZNEGO SP. Z O.O.**
www.tbsciechanow.pl
CIECHANÓW **Kompleksowe administrowanie nieruchomościami**
tel. 23 672 52 76, 23 672 59 80, e-mail: tbs@tbsciechanow.pl
ul. Stefana Okrzei 14, 06-400 Ciechanów

 **Bar Mleczny Łydypia**
Poniedziałek - Piątek 11:00 - 17:00
Sobota - Niedziela 9:30 - 15:00
Ciechanów, ul. Fabryczna 2

HALO CIECHANÓW

SPORT I REKREACJA

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

MOSiR
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
CIECHANÓW

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

ZDROWIE

CENTRUM ZDROWIA
SZANSA

Ośrodek Środowiskowej Opieki
Psychologicznej i Psychoterapeutycznej
dla Dzieci i Młodzieży I poziom
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
- Fizjoterapia
- Dietetyka
- Treningi personalne i grupowe
- Fizykoterapia
- Masaż

Ciechanów
ul. Narutowicza 20

tel. 23 661 84 38
www.centrumruchueskulap.pl

ZAKŁAD OPTYCZNY
rok założenia 1977
Andrzej Bayer

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 STOMATOLOGICZNY

Jodent
Stomatologia

lekarz dentysta
JOANNA DUNAJ-STEFAŃSKA

* wizyty prywatne * leczenie dorosłych i dzieci
* protetyka * chirurgia * higienizacja

570 555 722 gabinet@jodent.eu

ul. Wiosenna 16, Ciechanów

PIELĘGNACJA CIAŁA

FIGURA
CENTRUM PIĘKNEGO CIAŁA
ICOONE
PRZEŁOMOWA TECHNOLOGIA
DO MODELOWANIA CIAŁA!

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

ul. Bohaterów Września 22, Ciechanów
730 39 49 49 centrumpieknegocialafigura

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 Gołymień-Ośrodek, Tel. 604 157 402 lub 728 395 010

DOM UBEZPIECZENIOWY SPECTRUM

wszystkie ubezpieczenia

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

CUK
UBEZPIECZENIA

ZNAJDIEMY 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

KOPTRANS⁸⁸
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

SIĘCI 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
www.plast-bud.com

DYSTRYBUCJA MATERIAŁÓW DO BUDOWY SIĘCI:
WODNYCH, GAZOWYCH, KANALIZACYJNYCH,
CENTRALNEGO OGRZEWANIA, WENTYLACJI,
TELEKOMUNIKACYJNYCH ORAZ DROGOWYCH

WYKONAWSTWO SIĘCI ZEWNĘTRZNYCH I WEWNĘTRZNYCH:
WODOCIĘGOWYCH, KANALIZACYJNYCH I GAZOWYCH

domet

ROLETY • BRAMY • AUTOMATYKA

Jesteśmy z Wami od 1992 roku

Ciechanów, ul. Mleczarska 9a (obok WORD)
tel. 23 673 70 52
www.e-domet.pl email: domet@home.pl

odwiedź nas na:

www.POLS.Ciechanowa.pl

HALO CIECHANÓW

ECOspec **OCIEPLANIE BUDYNKÓW PIANĄ**
* poddasza * stropy * fundamenty * ściany
* **hydroizolacja**
@ecospec@wp.pl ☎ 534 031 966 ECOspec

AGROAP SERWIS **MASZYN ROLNICZYCH I SAMOCHODÓW WSZYSTKICH MAREK**
- DIAGNOSTYKA
- PRZEGLĄDY I NAPRAWY BIEŻĄCE (M.J.N. WYMIANA OLEJU, ROZRZĄDU, KŁOCKÓW, ITP.)
- WYMIANA I NAPRAWA OPON oraz INNE NAPRAWY
Szulmierz 22A, tel. 504 206 348

MŁYŃSCY 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

Gasart **STAG** **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

ENERGY HYDRO **OLGA KIERZKOWSKA** tel. 516 379 402
BIURO REGIONALNE W CIECHANOWIE, UL. PŁOŃSKA 38
POZYSKUJEMY DLA NASZYCH KLIENTÓW DOFINANSOWANIA I DOTACJE
* FOTOWOLTAIKA Z MAGAZYNEM ENERGII
* POMPY CIEPŁA
* PIECE NA PELLETT ORAZ ZGAZOWUJĄCE DREWNO
* KLIMATYZACJA

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

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

PRANIE TAPICERKI MEBLOWEJ | **INSTRUKTOR NAUKI JAZDY KAT. B**
Mariusz Majewski 505 202 678

KWIACIARNIE
Kwiaciarnia na Spokojnej
- BUKIETY, WIANKI I WIENCE
- KWIATY CIĘTE, OGRODOWE I DONICZKOWE
- DEKORACJE ŚWIĄTECZNE, ŚLUBNE I INNE
NA TERENIE MIASTA DOSTAWA GRATIS!
ul. Graniczna
ul. Spokojna
Gram Market
Ciechanów, ul. Spokojna 32 * tel. 606 142 415 * pon.-pt. 10 - 18, śr. 8 - 18, sob. 9 - 15

ROLNICTWO
SKUP BYDŁA
Marcin Malinowski
KONKURENCYJNE CENY
PŁATNOŚĆ: PRZELEW 2 DNI lub GOTÓWKA
Tel. 511 394 119

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

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

USŁUGI KAMIENIARSKIE
KAMIENIARSTWO KOC-BRUK Kamil Kocięcki
Ciechanów, ul. Gostkowska 77A ☎ 798 273 949
POMNIKI * UKŁADANIE KOSTKI BETONOWEJ
LITERNICTWO * PARAPETY * BLATY
PODNOSENIE ZAPADNIĘTYCH NAGROBKÓW
PIECZARY BETONOWE REALIZACJA W 24 GODZ.

HALO CIECHANÓW

ODZYSK SUROWCÓW WTÓRNYCH

PUNKT PRZYJĘĆ ODPADÓW

*folia *folia pryzmowa *folia po sianokiszonce
*makulatura *big bag *inne

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



KANCELARIA PRAWNA EWA JASIŃSKA

- sprawy cywilne
- upadłość konsumencka
- sprawy spadkowe, dział spadku
- obsługa prawna przedsiębiorców i podmiotów medycznych
- windykacja
- dotacje unijne

Ciechanów, ul. Orylska 3A (I piętro), tel. 500 138 491, e-mail: kancelariaprawna@interia.pl

KLUCZE - PIECZĄTKI

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 * KODOWANIE * PIECZĄTKI * GRAWEROWANIE

SAMORZĄD GOSPODARCZY

MIG MAZOWIECKA IZBA GOSPODARCZA 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

ZAJĘCIA DODATKOWE

UCZYMY JEŹDZIĆ NA ROLKACH I PŁYWAĆ DZIECI OD 4 ROKU ŻYCIA

REJESTRACJA www.blackwolves.pl 514 56 56 10

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

PRAWO

Piotrowski & Wspólnicy KANCELARIA
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

USŁUGI KSIĘGOWE

Liczydło Biuro Rachunkowe mgr Małgorzata Turowska
Ciechanów, ul. Śląska 2 * tel. 534 265 924 * e-mail: biuro@biuroliczydlo.com

- * rozliczenia: KPiR, ryczałt, VAT, ZUS
- * kadry, płace
- * doradztwo gospodarcze
- * deklaracje roczne PIT
- * zwroty podatku z zagranicy

www.biuroliczydlo.com

USŁUGI DLA BIZNESU

STOWARZYSZENIE INICJATYW GOSPODARCZYCH
Oddział w Ciechanowie

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

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

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

MACHUL Kancelaria Radcy Prawnego
tel. 888-343-340

CENTRUM EDUKACYJNO-SZKOLENIOWE
Oferujemy szkolenia: www.ces-alfa.pl

- * energetyczne (SEP)
- * pierwsza pomoc
- * BHP
- * zawodowe (wózki, suwnice i podesty)
- * dla szpitali i placówek medycznych

Skontaktuj się z nami: **Ciechanów, ul. Żórawskiego 5, tel. 517 717 276** e-mail: biuro@ces-alfa.pl

BANK

Magdalena Dąbrowska Adwokat
KANCELARIA ADWOKACKA ADWOKAT MAGDALENA DĄBROWSKA
Ciechanów, ul. Harcerska 8 lok. U2
500 262 200 magda.dabrowska@adwokat-ciechanow.pl

- unieważnienie umowy kredytowej CHF
- sprawy cywilne / zasiedzenie / podział majątku
- sprawy spadkowe / dział spadku
- sprawy rodzinne / rozwód / alimenty / rozdzielenie majątkowa
- sprawy gospodarcze / o zapłatę

BEZPIECZNY SOLIDNY PRZYJAZNY

Oddział w Ciechanowie ul. 3 Maja 11

BANK SPÓŁDZIELCZY W PŁONSKU
Grupa BPS

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

☎ 23 672 09 65 bsplonsk.pl

HALO CIECHANÓW



Millennium bank

BANKOWOŚĆ ELEKTRONICZNA
KARTY PŁATNICZE
KREDYTY I POŻYCZKI
KONTA OSOBISTE

Ciechanów, ul. Sikorskiego 12
tel. 501 107 111

OBRAZY NA ZAMÓWIENIE, PROJEKTANT WNĘTRZ



Ożyw swoje ściany unikalnymi obrazami w drewnianych ramach.

Wybierz z galerii lub zamów wymarzony obraz!

art. Studio KUSKOWSKA

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

ogłoszenie własne wydawcy



Akademia DŹWIĘKU
szkoła muzyczna z pasją!

*GITARA *PIANINO *PERKUSJA
*ŚPIEW *AKORDEON i inne

VOUCHERY PODARUNKOWE!

Ciechanów
ul. Sienkiewicza 33a
tel. 517 770 082

adciechanow

odwiedź nas na:

PULS Ciechanowa.pl

znajdziesz tu:

- * najważniejsze informacje z regionu
- * archiwum (PDF) wszystkich wydań PULSU Ciechanowa

BĄDŹMY W KONTAKCIE!

WWW.PULSCIECHANOWA.PL

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

Państwowa Akademia Nauk Stosowanych

Sportowo-muzyczne Juwenalia

Tegoroczne Juwenalia studentów Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie były pełne energii, sportowych emocji i wyjątkowej atmosfery integracji studentów i mieszkańców miasta.

Czwartkowe wydarzenia rozpoczęły się zawodami w wyciskaniu sztangi na ławeczce. Najlepszy wynik osiągnął Mateusz Golubiński - student II roku Fizjoterapii - podnosząc imponujące 180 kg.

Nie mogło zabraknąć tradycyjnego meczu juwenaliowego rozegranego na stadionie miejskim. Naprzeciw siebie stanęli studenci oraz Drużyna Prezydenta Ciechanowa Krzysztofa Kosińskiego, która po zaciętej walce odniosła zwycięstwo.

Wyjątkowym momentem był również pierwszy w historii uczelni Bieg Juwenaliowy na 5 km oraz marsz nordic walking na dystansie 2,5 km. Relację z tego sportowego wydarzenia publikujemy na str. 30.

Piątkowy - drugi dzień Juwenaliów - upłynął pod znakiem muzyki, dobrej zabawy i wspólnego świętowania. Tegoroczna PANSILIADA 2026, zorganizowana z okazji 25-lecia Uczelni, przyciągnęła tłumy uczestników na Błonia Zamkowe.

Na scenie wystąpili - Miły Pan, Video oraz Paluch, a także młode talenty prezentujące swoje pasje podczas przeglądu muzycznego - Czarne Koty, Ananke oraz Zespół Chwilowo Bez Nazwy. Przed koncertem Video wystąpił zespół SKÓRA, który swoim rockowym brzmieniem rozgrzał publiczność. Każdy z artystów zgromadził liczne grono fanów i stworzył wyjątkową atmosferę muzycznego święta.



Rektor PANS dr inż. Grzegorz Koc wręcza puchar prezydentowi Krzysztofowi Kosińskiemu, którego drużyna wygrała mecz z zespołem Uczelni



Zespół Chwilowo Bez Nazwy



Zespół Czarne Koty



Prezydent Krzysztof Kosiński przekazał studentom symboliczny klucz do miasta. Odebrała go Malwina Mak - przewodnicząca Rady Uczelnianej Samorządu Studentów



Koncerty przyciągnęły tłumy uczestników na Błonia Zamkowe

Zgodnie z juwenaliową tradycją prezydent Krzysztof Kosiński przekazał studentom symboliczny klucz do miasta, oddając Ciechanów w ich ręce na czas wspólnej zabawy.

Świetny dobór wykonawców, fantastyczna atmosfera i ogromna energia uczestników sprawiły, że Błonia Zamkowe wypełniły się po brzegi. Tegoroczne Juwenalia były jednym z największych wydarzeń muzycznych w regionie i pokazały, jak wielką siłą ma wspólna integracja środowiska aka-

demickiego i mieszkańców miasta. Przygotowanie tak wyjątkowego wydarzenia nie byłoby możliwe bez wsparcia partnerów i sponsorów, którym organizatorzy za naszym pośrednictwem składają podziękowania. Byli to: Urząd Miasta Ciechanów, Samorząd Województwa Mazowieckiego, Starostwo Powiatowe w Ciechanowie, 5 Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej, Bank Spółdzielczy w Płońsku oraz Elektrociepłownia Ciechanów Sp. z o.o.

PANS/AI

Rozmowa z dr. inż. Grzegorzem Kocem – Rektorem Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie

25 lat funkcjonowania Uczelni

Rozmawiamy w Roku Jubileuszowym.
Jak Uczelnia zmieniła się przez te 25 lat?

W 2001 roku zaczęliśmy od pozyskania obiektów i lokali do prowadzenia procesu kształcenia. Zarówno Ciechanów jak i Mława przekazały pewne obiekty dające możliwość prowadzenia zajęć na nowo utworzonych kierunkach. Obecna baza dydaktyczna jest nieporównywalna. Posiadamy trzy obiekty w Ciechanowie i jeden w Mławie, które zapewniają optymalne warunki do prowadzenia zajęć. Laboratoria i pracownie - takie jak Laboratorium Badawcze Inżynierii Mechanicznej i Materiałowej, Monoprofilowe Centrum Symulacji Medycznej czy Laboratorium Nowoczesnych Technik Rolniczych i inne - są wyposażone w najnowocześniejsze urządzenia umożliwiające kształcenie na najwyższym poziomie technicznym i specjalistycznym, dostosowanym do wymogów ciągle zmieniającego się rynku pracy. Prowadzimy teraz 12 kierunków studiów pierwszego stopnia, dwa kierunki jednolitych studiów magisterskich i cztery kierunki studiów drugiego stopnia. Zaczynaliśmy od kilkudziesięciu studentów, teraz na uczelni kształcą się ich ponad 1.800.



dr. inż. Grzegorz Koc

W jaki sposób planujecie świętować Jubileusz?

25 lat funkcjonowania Uczelni to czas podsumowań dorobku, integracji społeczności akademickiej oraz promocji osiągnięć. To także okazja do refleksji i podziękowań za zaangażowanie i wkład pracy wnoszony w jej rozwój. W ciągu ostatniego roku odbywały się wieloetapowe wydarzenia akademickie, np. opracowanie monografii prezentującej dorobek Uczelni w minionych latach, odsłonięcie tablicy w miejscu urodzenia naszego patrona i złożenie kwiatów. Kulminacją obchodów będzie miała miejsce w dniach

15-17 czerwca. W tym czasie zaplanowaliśmy posiedzenie Konferencji Rektorów Publicznych Uczelni Zawodowych. Kolejnym punktem obchodów będzie uroczyste posiedzenie Senatu Uczelni - z udziałem władz państwowych, zaproszonych rektorów polskich uczelni oraz władz samorządowych i pracodawców - które będzie także okazją do dokonania podsumowań, refleksji a przede wszystkim podziękowań oraz wręczenia statuetki Laur Uczelni dla pracowników i sympatyków tworzących jej historię. Natomiast ostatniego dnia świętowania Jubileuszu odbędzie się piknik integracyjny dla pracowników Uczelni i zaproszonych gości.

Jakie inwestycje obecnie realizujecie?

W tym roku otrzymaliśmy dofinansowanie z Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego na realizację inwestycji w zakresie rozbudowy budynku dydaktycznego na Wydziale Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych oraz utworzenia parkingu dla studentów i pracowników. Rozbudowa w pełni dostosuje budynek do wymogów osób z niepełnosprawnością. Przyjmując zasadę, że jeżeli się nie rozwijasz - to się cofasz, staramy się pozyskiwać środki na nowe inwestycje oraz wyposażenie Uczelni. Stąd też realizujemy ze środków

zewnętrznych projekty wyposażenia Domu Studenta, Drop Aut - przeciw wykluczeniu oraz Dostosowanie Uczelni - Równość w Akademii. W ramach Dydaktycznej Inicjatywy Doskonałości systematycznie wzbogacamy wyposażenie laboratoriów i pracowni.

Jak Pan Rektor ocenia tegoroczne Juwenalia?

Juwenalia zostały rozłożone na dwa dni. Czwartek obfitował w bardzo atrakcyjny program sportowy. Rozegrano tradycyjny już mecz piłkarski pomiędzy reprezentacjami studentów Uczelni a drużyną Prezydenta Miasta Ciechanów. Nowością był Bieg Juwenaliowy ulicami miasta na dystansie 5 km oraz marsz nordic walking na 2,5 km. Start i meta zostały zlokalizowane przed Zamkiem Książąt Mazowieckich. Główna impreza odbyła się w piątek na Błoniach Zamkowych. Koncerty gwiazd poprzedzono przeglądem muzycznym młodych talentów. Przed publicznością wystąpiły zespoły „Miły Pan” oraz „Video”, a także raper Paluch. W godzinach popołudniowych miała miejsce oficjalna ceremonia przekazania studentom symbolicznych kluczy do miasta. Aktu tego dokonał prezydent Krzysztof Kosiński w obecności mojej oraz Prorektorów

Uczelni - prof. dr. hab. Leszka Zygnera i dr. inż. Rafała Górskiego. Klucze odebrała przewodnicząca Rady Uczelnianej Samorządu Studentów - Malwina Mak, co oficjalnie rozpoczęło dalszą część święta studenckiego. Piątkowy wieczór upłynął pod znakiem muzyki, tańca i wspólnej zabawy, kończąc dwudniowe Juwenalia pełne integracji, uśmiechu i sportowej rywalizacji. Do zobaczenia za rok!

Jak zachęciłby Pan Rektor potencjalnego studenta do rozpoczęcia nauki w PANS?

Jesteśmy jedyną w naszym regionie Uczelnią prowadzącą bezpłatne studia stacjonarne. System wspierania stypendialnego umożliwi podejmowanie i kontynuowanie nauki przez młodzież o różnym statusie materialnym. No i co nie jest bez znaczenia, absolwenci opuszczający mury naszej Uczelni znajdują zatrudnienie. Nic więc dziwnego, że Uczelnia jest postrzegana jako nowoczesna, elastycznie reagująca na zmieniające się potrzeby lokalnego rynku pracy. Mogę z całą odpowiedzialnością stwierdzić, że ukończenie studiów na naszej Uczelni zapewnia dobry start do życia zawodowego. Miło mi będzie powitać w Uczelni nowych studentów w kolejnym roku akademickim.

Dziękujemy za rozmowę.

ogłoszenie

Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie

www.pansim.edu.pl

Ciechanów • ul. Gabriela Narutowicza 9 • tel. 23 672 20 50

STUDIA INŻYNIERSKIE	STUDIA MAGISTERSKIE	STUDIA LICENCJACKIE
<ul style="list-style-type: none"> • Inżynieria środowiska • Informatyka • Rolnictwo • Mechanika i budowa maszyn 	<ul style="list-style-type: none"> • Pielęgniarstwo • Zarządzanie • Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna • Praca socjalna • Fizjoterapia • Logistyka 	<ul style="list-style-type: none"> • Ekonomia • Pielęgniarstwo • Praca Socjalna • Bezpieczeństwo wewnętrzne • Logistyka

BEZPŁATNIE • BLISKO • SOLIDNIE

Rozważania prawnicze

Wypadek na chodniku albo drodze.
Kiedy można domagać się odszkodowania?

Zima, nierówna kostka brukowa, dziura w jezdni, źle zabezpieczony remont, zapadnięta studzienka. W praktyce takie sytuacje zdarzają się częściej, niż mogłoby się wydawać. Jedna chwila nieuwagi albo po prostu pechowe postawienie stopy i kończy się to złamaniem, skręceniem, pobytem na SOR-ze albo uszkodzonym samochodem. Wielu poszkodowanych przechodzi z takimi zdarzeniami do porządku dziennego. Tymczasem nie zawsze jest to tylko nieszczęśliwy przypadek.

Jeżeli chodnik, droga, parking czy dojście do budynku były utrzymane w złym stanie, można rozważyć dochodzenie odszkodowania.

Najczęstszy błąd polega na tym, że ludzie najpierw idą do domu, potem do lekarza, a dopiero po kilku dniach zaczynają myśleć o dowodach. Wtedy śnieg jest już odgarnięty, dziura zasypana, płytka chodnikowa poprawiona, a świadków nie da się odnaleźć. Dlatego, o ile stan zdrowia na to pozwala, warto od razu zrobić zdjęcia miejsca wypadku. Nie jedno zdjęcie, ale kilka: z bliska, z dalszej perspektywy, tak aby było widać zarówno przyczynę upadku, jak i dokładną lokalizację.

Jeżeli ktoś widział zdarzenie, trzeba poprosić o numer telefonu. Świadek, który potwierdzi, że chodnik był oblodzony albo że w jezdni znajdowała się głęboka dziura, może później przesądzić o powodzeniu sprawy. Przy poważniejszych urazach dobrze jest wezwać policję,

straż miejską albo pogotowie. Notatka służbowa często porządkuje sprawę i odbiera drugiej stronie możliwość twierdzenia, że roszczenie nie zostało udowodnione.

Równie ważna jest dokumentacja medyczna. Należy zachować wypisy ze szpitala, opisy badań, zalecenia lekarskie, skierowania na rehabilitację, recepty i rachunki. Odszkodowanie to nie tylko zwrot kosztów leczenia. Można domagać się także zadośćuczynienia za ból, cierpienie, stres, ograniczenia w codziennym funkcjonowaniu czy utratę możliwości pracy przez pewien czas. W poważniejszych przypadkach w grę może wchodzić również renta.

Osobną kwestią jest ustalenie, kto odpowiada za dane miejsce. I tu zaczynają się schody. Za chodnik przy drodze gminnej może odpowiadać gmina, za drogę powiatową powiat, za wojewódzką województwo, a za krajową odpowiedni zarządca drogi krajowej. Inaczej będzie z parkingiem pod sklepem, drogą wewnętrzną na osiedlu, terenem wspólnoty mieszkaniowej czy dojściem do prywatnego budynku. Tam odpowiedzialność może spoczywać na właścicielu, zarządcy albo firmie, której powierzono utrzymanie terenu.

Nie oznacza to jednak, że każde potknięcie automa-

tycznie daje prawo do pieniędzy. Trzeba wykazać, że istniało zaniedbanie, że powstała szkoda i że między jednym a drugim zachodzi związek.

W praktyce zarządcy i ubezpieczyciele często bronią się argumentem, że poszkodowany powinien bardziej uważać. Niekiedy taki argument ma sens, na przykład gdy ktoś wszedł na wyraźnie ogrodzony teren robót. Ale bardzo często jest to jedynie próba obniżenia odpowiedzialności. Dlatego liczą się szczegóły: czy miejsce było oświetlone, czy przeszkoda była widoczna, jaka była pogoda, czy chodnik był odśnieżony, czy dziura była oznaczona.

Warto też pamiętać o czasie. Z dochodzeniem roszczeń nie należy zwlekać. Im szybciej zgłosimy sprawę, tym łatwiej zabezpieczyć dowody, ustalić odpowiedzialny podmiot i sprawdzić, czy istnieje monitoring. Po kilku tygodniach wiele z tych możliwości bezpowrotnie znika.

Wypadek na chodniku czy drodze nie zawsze jest spowodowany jakimiś zaniedbaniami. Ale jeśli doszło do niego dlatego, że miejsce było nieodśnieżone, dziurawe albo źle zabezpieczone, poszkodowany nie powinien zostawać z problemem sam. Prawo daje możliwość dochodzenia rekompensaty. Trzeba tylko wiedzieć, jak się do tego zabrać.

BARTOSZ MACHUL

Radca Prawny

Wiceprezes Mazowieckiej Izby



reklama

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

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

tel. 506 16 45 16

Czy Twój majątek jest gotowy na sezon burz?

Wiosna to tradycyjnie czas porządków i planowania wypoczynku, jednak z perspektywy bezpieczeństwa i stabilności, to przede wszystkim początek sezonu gwałtownych zjawisk atmosferycznych.

Obserwując zmiany klimatyczne oraz ewolucję nowoczesnego budownictwa, warto zrewidować podejście do ochrony naszych domów. Standardowa polisa sprzed lat może dziś okazać się niewystarczająca wobec współczesnej architektury i stylu życia.

Salon pod chmurką – nowe wyzwanie dla

ochrony

Dzisiejszy taras stał się pełnoprawnym przedłużeniem salonu. Wyposażamy go w meble, grilla, atrakcje. Wiele podstawowych polis obejmuje ochroną mienia znajdujące się wyłącznie „pod kluczem”. Warto upewnić się, czy ochrona obejmuje również wyposażenie na tarasie. Warto ubezpieczyć też pergole i nowoczesne zadaszenia z ruchomymi lamelami, które są podatne na działanie silnego wiatru. Kluczowe jest poprawne zaklasyfikowanie ich jako budowli i dostosowanie sumy ubezpieczenia do aktualnych cen materiałów oraz montażu.

Zielony kapitał i odpowiedzialność cywilna

Ogrody to często inwestycja, w którą wkładamy, wiele zasobów i serca. Krzewy, drzewa i kwiaty mogą zostać zniszczone przez grad. Odpowiednia klauzula w polisie pozwoli na odtworzenie tej zielonej inwestycji. Może też zdarzyć się, że silna wichura spowoduje upadek drzewa z Twojej posesji na mienie sąsiada. W takich sytuacjach fundamentem bezpieczeństwa finansowego jest solidne OC w życiu prywatnym, które przejmie ciężar odszkodowania. Takie ubezpieczenie obejmuje też szkody spowodowane przez dzieci i zwierzęta pod Twoją opieką.

Architektura szklana pod ochroną

Nowoczesne budownictwo coraz częściej stawia na duże przeszklenia. Okna tarasowe typu HS, szklane balustrady czy ogrody zimowe to elementy o wysokiej wartości estetycznej i rynkowej. Należy pamiętać, że standardowe ubezpieczenie często chroni szkło jedynie w przypadku tzw. zdarzeń losowych (np. pożaru). Warto rozszerzyć ochronę o **stłuczenie szyb i przedmiotów szklanych od wszystkich ryzyk**, co zabezpieczy nas również w przypadku pęknięć wynikających z przeciągu czy



Justyna Pieckowska
Kierownik Oddziału
Domu Ubezpieczeniowego Spectrum
w Ciechanowie

przypadkowego uderzenia.

Zapraszamy do konsultacji w Domu Ubezpieczeniowym Spectrum. Przegląd polisy nie musi być skomplikowany. Zweryfikuj obecną umowę, aby nadchodzące lato było czasem spokoju – podpowiemy, na co warto zwrócić uwagę!

Justyna Pieckowska



Siedziba Oddziału DOMU
UBEZPIECZENIOWEGO
SPECTRUM w Ciechanowie



DOM
UBEZPIECZENIOWY
SPECTRUM

wszystkie
ubezpieczenia

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

1 Maja Święto Pracy



Członkowie i sympatycy Nowej Lewicy złożyli pod pomnikiem wiązaną kwiatów

Rada Powiatowa Nowej Lewicy w Ciechanowie zorganizowała tradycyjne spotkanie z okazji Święta Pracy pod ORŁEM, przy skrzyżowaniu ulic 17 Stycznia i Tatarskiej.

Na początku zebrani uczcili minutą ciszy pamięć posła Łukasza Litewki oraz zmarłych w ostatnim czasie członków partii z naszego powiatu.

Następnie głos zabrał Marek Kiwit – przewodniczący Rady Powiatowej Nowej Lewicy. Nawiązał w nim m.in. do genezy

Święta Pracy oraz aktualnej sytuacji politycznej w kraju. Przypomnił też, od 22 lat dzień 1 maja to także rocznica wstąpienia Polski do Unii Europejskiej.

Na zakończenie uroczystości pod pomnikiem złożono kwiaty.

AI

2 Maja Święto Flagi



Podczas koncertu Korteza publiczność wypełniła dziedziniec Zamku Książąt Mazowieckich

Ciechanów świętował Dzień Flagi RP wieczornym koncertem na dziedzińcu Zamku Książąt Mazowieckich.

Po uroczystym podniesieniu flagi i odśpiewaniu hymnu na scenie wystąpił Kor-

tez z zespołem. Usłyszeliśmy utwory pełne autentyczności, które w surowej przestrzeni zamku zyskały zupełnie nowy, niemalże mistyczny wymiar.

Na koncert zaprosili mieszkańców: Krzysztof Kosiński - Prezydent Miasta

Ciechanów oraz Adam Struzik - Marszałek Województwa Mazowieckiego.

Poczet sztandarowy wystawiła 5. Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej. Organizację wydarzenia wsparł Samorząd Województwa Mazowieckiego.

AI

3 Maja Święto Konstytucji

3 maja, na placu Tadeusza Kościuszki w Ciechanowie, odbyły się miejskie obchody 235. rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja.

Uroczystość zgromadziła przedstawicieli samorządu, służb mundurowych, instytucji, organizacji społecznych, poczty sztandarowe oraz mieszkańców, którzy wspólnie oddali hołd twórcom jednej z najważniejszych ustaw w historii Polski.

Przed pomnikiem Polskiej Organizacji Wojskowej złożono kwiaty i oddano cześć tym, którzy na przestrzeni dziejów walczyli o wolną i suwerenną Ojczyznę. Obchody miały podniosły charakter. Były nie tylko przypomnieniem ważnej historycznej daty, lecz także okazją do refleksji nad znacze-

niem odpowiedzialności obywatelskiej, wolności i troski o państwo.

Konstytucja 3 Maja, uchwalona w 1791 roku, była pierwszą w Europie i drugą na świecie nowoczesną ustawą zasadniczą. Dla kolejnych pokoleń Polaków stała się symbolem dojrzałości politycznej, odwagi reformatorów oraz nadziei na silne i sprawiedliwe państwo. Choć powstała w trudnym momencie dziejowym, do dziś pozostaje jednym z najważniejszych znaków polskiej tradycji państwowej.

Po zakończeniu uroczystości na placu T. Kościuszki uczestnicy obchodów udali się do kościoła Parafii pw. św. Tekli, gdzie odprawiona została Msza Święta w intencji Ojczyzny.

PP



Uroczystości patriotyczne na Placu Kościuszki

Organizatorami wydarzenia byli Prezydent Miasta Ciechanów - Krzysztof Kosiński oraz Dowódca Garnizonu Ciechanów - gen. dyw. dr Norbert Iwanowski. Wojskową Asystę Honorową wystawił 1. Batalion Łączności Legionów z Ciechanowa. Oprawę muzyczną zapewniła Miejska Orkiestra Dęta Ochotniczej Straży Pożarnej.

Gmina Ciechanów

Nagrodzili najpiękniejsze kotyliony



Organizatorzy i uczestnicy konkursu na „Najpiękniejszy kotylion narodowy”

W Szkole Podstawowej w Chotumiu odbyła się gala wręczenia nagród w konkursie na „Najpiękniejszy kotylion narodowy”, który placówka zorganizowała we współpracy ze Stefanem Pawłowskim - Wójtem Gminy Ciechanów.

Nadesłano 48 prac ze Szkół Podstawowych w: Chotumiu, Kraszewie, Opinogórze Górnej oraz Ciechanowie (SP nr 1 i 6).

Nagrody dla zwycięzców ufundowali: Urząd Gminy Ciechanów, Instytut Pamięci Narodowej, Muzeum Szlachty Mazowieckiej w Ciechanowie, Gminna Biblioteka

Publiczna w Chotumiu oraz Szkoła Podstawowa w Chotumiu.

- Cieszy nas, że na konkurs wpłynęło tak dużo zgłoszeń. Zarówno z okolicznych gmin, jak i z Ciechanowa. Dzięki temu konkurs zyskał rangę powiatową. Dziękuję wszystkim uczestnikom oraz gratuluje zwycięzcom. Podziękowania należą się organizatorom, czyli dyrekcji i kadrcze naszej gminnej Szkoły Podstawowej w Chotumiu. Z radością przyjmuję wszelkie inicjatywy służące budowie postaw patriotycznych wśród dzieci i młodzieży – powiedział nam wójt Stefan Pawłowski.

SPCH/AI

XXXIV Bieg Konstytucji 3 Maja

Biegacze uczcili Święto Konstytucji

Kilkunastu mieszkańców naszego miasta wzięło udział w 34. edycji Biegu Konstytucji 3 Maja, który odbył się w stolicy. Byli wśród nich m.in. członkowie Grupy CIECHANÓW BIEGA, nad której działalnością patronat medialny sprawują PULS CIECHANOWA i RADIO REKORD MAZOWSZE.

Ten 5-kilometrowy bieg stanowił otwarcie tegorocznej Warszawskiej Triady Biegowej, której kolejnymi częściami będą Bieg Powstania Warszawskiego oraz Bieg Niepodległości.

Trasa, której start i meta ulokowane zostały na Placu Trzech Krzyży, biegła m.in. przez: Aleje Ujazdowskie, Plac Unii Lubelskiej oraz Plac Zbawiciela, ul. Piękną, Plac Konstytucji, ul. Marszałkowską i Aleje Jerozolimskie.



Nasze miasto reprezentowali m.in. członkowie Grupy CIECHANÓW BIEGA (od lewej): Patryk Róż, Karolina Chrzanowska i Artur Iniański

Sam Bieg, jak i jego oprawa, mają bardzo podniosły i patriotyczny charakter. Przed startem odśpiewano Hymn Polski, a wielu zawodników i kibiców założyło biało-czerwone stroje.

Łącznie do mety dotarło 6.159 biegaczy (w tym 13 na wózkach) oraz 132 zawodników nordic walking.

AI



Mecenas Wojciech Paszkowski opowiada o kulisach pracy adwokata, świadomości prawnej Polaków i odpowiedzialności, która zaczyna się często dużo wcześniej niż na sali sądowej.

Piotr Pszczółkowski: Wiele osób wyobraża sobie życie adwokata jako ciągle spektakularne rozprawy i eleganckie garnitury. Jak to wygląda naprawdę?

Mecenas Wojciech Paszkowski: (śmiech) Garnitur rzeczywiście się zgadza, ale cała reszta jest dużo bardziej złożona. W moim przypadku droga była szczególnie wymagająca - po studiach prawniczych, które ukończyłem na Wydziale Prawa i Administracji Uniwersytetu Warszawskiego jeszcze w czasach bez Internetu i dzisiejszych udogodnień technologicznych, ukończyłem aplikację sędziowską, następnie aplikację radcowską, a na końcu zostałem adwokatem. Większość pracy adwokata nie odbywa się na sali sądowej, lecz przy dokumentach, analizie spraw, rozmowach z klientami i przygotowywaniu strategii działania. Rozprawa jest często finałem długiej pracy, której na pierwszy rzut oka nie widać.

Czyli mniej filmowych dramatów, a więcej spokojnej, żmudnej pracy?

Rozmowa z adwokatem Wojciechem Paszkowskim

Nieznajomość prawa naprawdę szkodzi

Zdecydowanie tak. Mniej spektakularnych przemówień, a więcej cierpliwej analizy dokumentów, przepisów i faktów. Oczywiście zdarzają się sytuacje, które mogłyby trafić do scenariusza filmowego, ale codzienność tego zawodu to przede wszystkim odpowiedzialność, dokładność i umiejętność przewidywania konsekwencji.

Co jest najtrudniejsze w pracy adwokata?

Odpowiedzialność. Klienci przychodzą z bardzo poważnymi problemami. Czasem są to sprawy, które wpływają na całe ich życie, rodzinę, majątek, pracę czy poczucie bezpieczeństwa. Adwokat musi zachować zimną głowę, ale jednocześnie nie może stracić wrażliwości. Sama znajomość przepisów nie wystarczy. Potrzebna jest także empatia i umiejętność słuchania.

A co daje największą satysfakcję?

Moment, w którym naprawdę można komuś pomóc. Nie zawsze chodzi wyłącznie o wygraną w sądzie. Czasem największą wartością jest dobre rozwiązanie sporu, uniknięcie procesu albo spokojna rozmowa, która pozwala klientowi spojrzeć na sytuację inaczej. Satysfakcję daje świadomość, że dzięki mojej pracy ktoś odzyskał poczucie bezpieczeństwa albo znalazł wyjście z sytuacji, która wcześniej wydawała się beznadziejna.

Porozmawiajmy o świadomości prawnej społeczeństwa. To temat, który coraz częściej pojawia się w debacie publicznej. Jak Pan ocenia jej poziom w Polsce?

Powiedziałbym, że wciąż jest niewystarczająca, choć widać pewne pozytywne zmiany. Wielu obywateli nie zna swoich podstawowych praw i obowiązków albo

ma wiedzę fragmentaryczną, często opartą na przypadkowych i niesprawdzonych źródłach. To prowadzi do decyzji, które mogą mieć bardzo poważne konsekwencje prawne i finansowe.

Skąd biorą się te problemy?

Jedną z głównych przyczyn jest brak praktycznej edukacji prawnej. W szkołach uczymy się wielu rzeczy, ale często brakuje wiedzy potrzebnej w codziennym życiu. Młodzi ludzie nie dowiadują się, jak czytać umowy, jakie mają prawa jako konsumenci czy pracownicy, jak reagować na pismo z sądu albo urzędu. A przecież są to sprawy, z którymi prędzej czy później może zetknąć się każdy.

Drugim problemem jest język prawa. Dla wielu osób jest on trudny, hermetyczny i niezrozumiały. To sprawia, że obywatele często rezygnują z prób samodzielnego zrozumienia swojej sytuacji albo podejmują decyzje na podstawie niepełnych informacji.

Dziś wiele osób szuka porad prawnych w Internecie. To pomaga czy raczej szkodzi?

Internet może pomóc, ale bywa też bardzo niebezpieczny. Dostęp do informacji jest dziś łatwiejszy niż kiedykolwiek, ale problem polega na tym, że nie każda informacja jest rzetelna. Ludzie korzystają z forów, przypadkowych wpisów, nieaktualnych artykułów albo porad, które dotyczą zupełnie innej sytuacji prawnej. W praktyce spotykam klientów, którzy działali w dobrej wierze, ale na podstawie błędnych informacji. Niestety skutki takich decyzji bywają kosztowne.

Jakie błędy wynikające z niskiej świadomości prawnej pojawiają się najczęściej?

Lista jest długa. Ludzie podpisują umowy bez ich dokładnego przeczytania, ignorują korespondencję z sądów, urzędów czy firm windykacyjnych, nie pilnują terminów, nie odpowiadają na wezwania do zapłaty. Często nie znają też swoich praw jako konsumenci, na przykład w zakresie reklamacji albo odstąpienia od umowy zawartej na odległość.

Wielu problemów można byłoby uniknąć, gdyby reakcja pojawiła się wcześniej. Prawo wymaga działania. Zwlekanie, odkładanie pism do szuflady albo liczenie na to, że „jakoś się rozejdzie”, bardzo często tylko pogarsza sytuację.

Czy są grupy społeczne szczególnie narażone na takie problemy?

Szczególnie narażone są osoby starsze oraz te, które na co dzień nie mają kontaktu z dokumentami prawnymi. Ale trzeba jasno powiedzieć, że problem dotyczy praktycznie wszystkich grup społecznych. Również osoby dobrze wykształcone popełniają błędy, bo wykształcenie ogólne nie zawsze oznacza świadomość prawną. Można być świetnym specjalistą w swojej dziedzinie, a jednocześnie nie wiedzieć, jakie skutki niesie podpisanie źle skonstruowanej umowy.

Czy w ostatnich latach widać jakieś pozytywne zmiany?

Tak. Młodsze pokolenia są bardziej otwarte na szukanie informacji i częściej korzystają z konsultacji, artykułów eksperckich czy webinarów. Rośnie też liczba inicjatyw edukacyjnych i kampanii społecznych, które przybliżają prawo obywatelom. To dobry kierunek, ale wciąż potrzeba większej systematyczności i praktycznego podejścia.

Co należałoby zrobić, aby realnie poprawić świadomość prawną społeczeństwa?

Przede wszystkim wprowadzić praktyczną edukację prawną do szkół. Nie jako suchą teorię, ale jako zestaw umiejętności życiowych. Uczniowie powinni wiedzieć, czym jest umowa, jak ją zawrzeć i rozwiązać, jakie mają prawa w pracy, jak działa system sądownictwa, co zrobić po otrzymaniu pisma z urzędu albo sądu.

Ogromną rolę mają również media. Mogą popularyzować rzetelną wiedzę w sposób przystępny, bez prawniczego żargonu. Im wcześniej człowiek zrozumie swoją sytuację, tym większa szansa, że uniknie poważniejszych problemów.

Gdyby miał Pan wskazać jedną najważniejszą zasadę, którą powinien kierować się każdy obywatel, co by to było?

Nieznajomość prawa nie chroni przed jego skutkami. To zasada, o której warto pamiętać. Dlatego lepiej zapytać, sprawdzić, skonsultować się i zrozumieć sytuację, niż podejmować decyzje w ciemno. Czas poświęcony na analizę dokumentu czy rozmowę ze specjalistą niemal zawsze się opłaca. Ukształtowano mnie w przekonaniu, że adwokat nie jest wyłącznie usługodawcą, ale przede wszystkim strażnikiem nienaruszalnych standardów - uczciwości, lojalności wobec klienta i poszanowania zasad. Dziś często obserwuję niestety podejście bardziej pragmatyczne, czasem wręcz oportunistyczne. A prawo bez etyki staje się niebezpieczne mimo tego, iż prawo to nie jest dziedzina, w której można pozwolić sobie na improwizację.

Dziękuję za rozmowę.

PIOTR PSZCZÓLKOWSKI

Świadome wychowanie w świetle prawa

Spotkanie rodziców z radcą prawnym

W Zespole Placówek Oświatowych w Gołyminie-Ośrodku odbyło się spotkanie profilaktyczno-informacyjne dla rodziców uczniów klas IV-VIII. Poświęcone było odpowiedzialności prawnej nieletnich oraz obowiązkom rodziców wynikającym z przepisów prawa.

Gościem spotkania był radca prawny Bartosz Machul, który omówił najważniejsze zagadnienia związane z odpowiedzialnością prawną dzieci i młodzieży, a także odpowiadał na pytania rodziców. Prelegent przedstawił temat w sposób rzeczowy, profesjonalny i przystępny.

Spotkanie przebiegało w atmosferze otwartości i wzajemnego szacunku. Choć miało kameralny charakter, rodzice wykazywali duże zaangażowanie. Aktywnie uczestniczyli w dyskusji.

W trakcie spotkania omówiono m.in. kwestie odpowiedzialności karnej i cywilnej nieletnich, wieku odpowiedzialności prawnej oraz zakresu odpowiedzialności rodziców za działania swoich dzieci. Szczególnym obszarem rozmowy były zagadnienia dotyczące bezpieczeństwa dzieci w przestrzeni cyfrowej. Rodzice poruszali kwestie hejtu, korzystania z telefonów komórkowych i mediów społecznościowych, a także konsekwencji niewłaściwych zachowań w Internecie.

Uwagę zwrócono również na wyrządzanie szkód, materialnych, (dewastacja mienia, wandalizm) oraz niematerialnych, dotyczących m.in. naruszenia dóbr osobistych. Dyskutowano także o pozostawianiu dzieci samych w domu, odpowiedzialności w takich przypadkach oraz o znaczeniu ubezpieczenia w kontekście ewentualnych szkód.

Pedagog szkolna Marta Pszczółkowska, podkreśliła znaczenie współpracy pomiędzy szkołą a rodzicami oraz potrzebę podejmowania działań profilaktycznych i edukacyjnych na rzecz bezpieczeństwa dzieci i młodzieży.

Podczas spotkania zwrócono uwagę, że nieznajomość prawa nie zwalnia z od-



Pedagog Marta Pszczółkowska oraz Bartosz Machul - radca prawny

powiedzialności. Budowanie świadomości prawnej zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych stanowi istotny element wychowania i ma bezpośredni wpływ na bezpieczeństwo oraz właściwe funkcjonowanie młodego człowieka w społeczeństwie.

Dyrektor Zespołu Placówek Oświatowych w Gołyminie-Ośrodku, Izabela Kowalska, podkreśliła, że tego typu spotkania są niezwykle potrzebne, ponieważ pomagają rodzicom lepiej rozumieć współczesne wyzwania wychowawcze oraz świadomie wspierać dzieci w codziennych sytuacjach. Spotkanie pokazało, jak istotna jest edukacja prawna oraz jak ważną rolę odgrywa świadome i odpowiedzialne podejście do wychowania dzieci i młodzieży. **PP**

Miejskie inwestycje w edukację

Trwa remont „Szóstki”

Szkoła Podstawowa nr 6 przechodzi termomodernizację. Będzie miała nową, estetyczną elewację, ocieplenie, okna i nowe instalacje. Pozytywnie wpłynie to na warunki nauki i da uczniom radość z przebywania w ładnym, funkcjonalnym otoczeniu.

Wszystkie prace idą zgodnie z harmonogramem. Na elewacji układana jest ocieplająca warstwa styropianu, trwa wymiana okien i montaż nowych parapetów. Wygląd stopniowo zmienia też hala sportowa szkoły oraz szatnie. W ramach inwestycji zagospodarowany jest też obszar rekreacyjny znajdujący się za budynkiem szkoły, z którego uczniowie chętnie korzystają w okresie wiosenno-letnim.

Remont budynku SP 6 przy ul. 17 Stycznia oraz drugiego obiektu tej szkoły (tzw. „małej szóstki” przy ul. Wiklinowej) to część przedsięwzięcia obejmującego zre-



Prezydent Krzysztof Kosiński zapoznał się z zaawansowaniem prac remontowych budynku Szkoły Podstawowej nr 6.

alizowanie termomodernizacji wszystkich miejskich podstawówek. Nowe oblicze mają już: SP nr 4 i 5. Aktualnie - poza remontami budynków SP nr 6, prace prowadzone są też w SP nr 3 i nr 7. Z kolei w SP nr 1 modernizowana jest część sportowa szkoły.

Na wykonanie tak dużego zakresu inwestycji ratusz pozyskał z Unii Europejskiej ponad 31 mln zł w ramach KPO.

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci

Podopieczni TPD w stolicy

Podopieczni ciechanowskiego oddziału Towarzystwa Przyjaciół Dzieci - wraz z opiekunami - mieli możliwość nieodpłatnego udziału w wycieczce do Warszawy. Dostarczyła ona wielu ciekawych wrażeń i była doskonałą okazją do poznania miejsc ważnych dla historii oraz życia publicznego naszego kraju.

Dzięki posłowi Adamowi Krzemińskiemu uczestnicy wycieczki mieli możliwość zwiedzania gmachu parlamentu, poznania pracy posłów oraz obserwowania z galerii obrad Sejmu RP.



Przed Belwederem z Szymonem Stachowiakiem – doradcą Prezydenta RP Karola Nawrockiego

Z kolei na zaproszenie Szymona Stachowiaka – doradcy Prezydenta RP Karola Nawrockiego, podopieczni ciechanowskiego TPD zwiedzili Belweder, poznając bogatą historię tego miejsca.

- Serdecznie dziękujemy panom Adamowi Krzemińskiemu i Szymonowi Stachowiakowi za zaproszenie, poświęcony czas i życzliwe przyjęcie. Udział w tak ciekawym wyjeździe był dla jego uczestników cenną lekcją historii i wiedzy obywatelskiej, która na długo pozostanie w ich pamięci – podkreśla Hanna Murawska – prezes ciechanowskiego oddziału TPD.

TPD/AI



Fot. Archiwum TPD

Pamiętkowa fotografia w Sejmie RP – uczestnicy wycieczki wraz z posłem Adamem Krzemińskim

ogłoszenie

JEŚLI JESTEŚ OSOBA

BIERNĄ ZAWODOWO

- obciążoną obowiązkami rodzinnymi i opiekuńczymi (opiekujesz się dzieckiem, rodzicem lub innym członkiem rodziny),
- osobą chorą i z niepełnosprawnością

BEZROBOTNĄ LUB DŁUGOTRWALE BEZROBOTNĄ

MIESZKASZ NA TERENIE POWIATU CIECHANOWSKIEGO

CHCESZ ZDOBYĆ NOWY ZAWÓD I PODJĄĆ ZATRUDNIENIE

weź udział w projekcie

“NOWE PERSPEKTYWY - AKTYWIZACJA SPOŁECZNA I ZAWODOWA Z POLSKIM CZERWONYM KRZYŻEM”

OFERUJEMY:

- udział w działaniach aktywizujących i integrujących,
- **szkolenia zawodowe** przekwalifikowujące do wyboru zgodnie z predyspozycjami określonymi w IPD każdego uczestnika,
- pośrednictwo pracy i **staże zawodowe**,
- wsparcie rodziny: wyjazdy kulturalne, wyjazdy terapeutyczno-edukacyjne, **kolonie dla dzieci**

Zapewniamy pokrycie kosztów opieki nad członkiem rodziny na czas udziału w zajęciach realizowanych w ramach projektu.

WIĘCEJ INFORMACJI:

Polski Czerwony Krzyż Oddział Rejonowy w Ciechanowie
ul. Rzeczkowska 11, tel. 23 672 53 13, 508 476 911, e-mail: pckciechanow@wp.pl
oraz na stronie www.pckorciechanow.pl
(zakładka Projekty realizowane „Nowe perspektywy – aktywizacja społeczna i zawodowa z Polskim Czerwonym Krzyżem”)

32. Rejonowe Mistrzostwa Pierwszej Pomocy PCK Młodzież pokazała, że potrafi ratować życie



Fot. PP

Zwycięska drużyna z ciechanowskiej „Dwójki”

W Ciechanowie odbyły się 32. Rejonowe Mistrzostwa Pierwszej Pomocy Polskiego Czerwonego Krzyża. W zawodach uczestniczyli uczniowie dziewięciu szkół ponadpodstawowych z terenu powiatu ciechanowskiego. Najlepsza okazała się drużyna z Zespołu Szkół nr 2 w Ciechanowie, która będzie reprezentować rejon podczas kolejnego etapu mistrzostw w Grodzisku Mazowieckim.

Pierwsza pomoc to jedna z tych umiejętności, których znaczenie najpełniej widać dopiero w sytuacji zagrożenia. Trzeba wtedy nie tylko wiedzieć, co zrobić, ale również zachować spokój, działać szybko i współpracować z innymi.

Młodzież zmierzyła się z praktycznymi zadaniami przygotowanymi tak, aby możliwie wiernie odzwierciedlały sytuacje, do których może dojść w codziennym życiu. Liczyła się nie tylko znajomość zasad udzielania pierwszej pomocy, ale również opanowanie, podział zadań w zespole, prawidłowa ocena sytuacji oraz umiejętność podjęcia decyzji pod presją czasu.

Patronat nad wydarzeniem objął Starosta Powiatu Ciechanowskiego Jan Andrzej Kaluszkiewicz. Organizatorzy podkreślali, że mistrzostwa są nie tylko formą rywalizacji, ale przede wszystkim ważnym elementem edukacji młodych ludzi. Dzięki takim inicjatywom uczniowie mogą sprawdzić swoje umiejętności w praktyce i nabrać pewności, że w razie realnego zagrożenia będą potrafili właściwie zareagować.

Nad przebiegiem zawodów czuwała komisja sędziowska, której przewodniczył Wiesław Lewandowski. PCK Ciechanów

skierował również podziękowania do Państwowej Straży Pożarnej oraz Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie za pomoc w organizacji wydarzenia.

Tegoroczne mistrzostwa były także uroczystym zakończeniem obchodów Tygodnia PCK. Przez kilka dni szkolne koła PCK oraz przedszkola włączały się w działania promujące ideę humanitaryzmu, pierwszej pomocy i wolontariatu. Po zakończeniu konkurencji ogłoszono wyniki. Pierwsze miejsce zajęła drużyna z Zespołu Szkół nr 2 w Ciechanowie. Na drugim miejscu uplasowali się uczniowie Bydgoskiego Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Ciechanowie, a trzecie miejsce przypadło reprezentacji Zespołu Szkół Kształcenia Rolniczego w Gołotczyźnie.

Organizatorzy podziękowali także sponsorom, którzy ufundowali nagrody dla wszystkich uczestników zawodów. Wśród nich znaleźli się: Starostwo Powiatowe w Ciechanowie, Mazowiecki Urząd Wojewódzki, Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego, Centrum Medyczne Eskulap, Centrum Medyczne Arnica, Apteka Dr. Max, Galeria Fitness KołECKI, Powiatowe Centrum Kultury i Sztuki, Mazowieckie Kuratorium Oświaty w Warszawie Delegatura w Ciechanowie, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Bank PKO, Bank Spółdzielczy w Płońsku, Figura Centrum Pięknego Ciała, Biuro Podróży Monika Travel, Elbit Sklep przy Farze oraz Farbox.

PIOTR PSZCZÓŁKOWSKI

Młodzieżowa Rada Miasta Ciechanów

Międzynarodowa współpraca młodzieży

Ciechanowska młodzież przy wsparciu ratusza rozwija relacje międzynarodowe z rówieśnikami z miast partnerskich.

Młodzieżowa Rada Miasta Ciechanów zorganizowała trzydniowe forum uczniów z Polski, Francji, Słowacji i Ukrainy. Zwiększyła je międzynarodowa konferencja, podczas której z młodzieżą spotkał się prezydent Krzysztof Kosiński.

Organizacja Forum Młodzieży Miast Partnerskich to część obchodów Międzynarodowego Dnia Solidarności Młodzieży. Platforma spotkań uczniów ma umożliwić im rozwój kompetencji i wzajemne czerpanie wzorców od rówieśników z innych krajów. W naszym mieście odbywały się warsztaty i spotkania, wizyty studyjne oraz wydarzenia sportowe. Dotyczyły samorządności, współpracy mię-



Uczestnicy Międzynarodowego Forum Młodzieży Miast Partnerskich przed Parkiem Nauki Torus

dzynarodowej w zakresie kultury i sportu oraz edukacji obywatelskiej.

Podczas kilkudniowego pobytu reprezentanci Brezna, Chmielnickiego i Meudon zwiedzili miejscowe zabytki, uczestniczyli w lekcjach wspólnie z ciechanowskimi uczniami, przedstawili pozalekcyjną działalność swoich szkół i cenione przez nich projekty realizowane w miastach, z których pochodzą. W Zespole Szkół nr 2 uczestnicy wspólnie zatańczyli pełną pozytywnej energii polkę. UM/MI

Park Nauki Torus

Rozpoczęły się obchody 50-lecia wieży ciśnień



Od lewej: Michał Bogusławski, Tadeusz Pikus i Krzysztof Kosiński

W Parku Nauki Torus zainaugurowano cykl wydarzeń edukacyjnych i kulturalnych przygotowanych przez miasto w ramach jubileuszu istnienia wieży ciśnień.

O historii jej powstania, funkcjach i eksploatacji opowiadali: Michał Bogusławski (architekt, syn Jerzego Michała Bogusławskiego - projektanta konstrukcji) oraz Tadeusz Pikus (wiceprezes miejskich wodociągów w latach 80-tych). Wśród panelistów znalazł się też prezydent Krzysztof Kosiński, który podzielił się z publicznością m.in. informacjami na temat procesu rewitalizacji.

Dzisiaj wieża ciśnień i wybudowany wokół niej park nauki pełnią nowe funkcje edukacyjne, społeczne i integracyjne.

Kolejne wydarzenia w ramach obchodów 50-lecia wieży odbędą się w wakacje:

- 25 lipca - spektakl dla dzieci pt. „Tajna Agencja Naukowa w kosmosie!” w wykonaniu Heweliuszy Nauki. Tego samego dnia wieczorem otoczenie wieży zamieni się w scenę pełną dźwięków i świateł, inspirowanych historią technologii. „50 lat muzyki technicznej” połączy industrialny klimat wieży ciśnień z nowoczesną muzyką elektroniczną. Po zmroku odbędzie się widowiskowy pokaz laserowy połączony z występem Dj Monster.

- 26 lipca - pod wieżą ciśnień zagości jazz w najlepszym polskim wydaniu. Z koncertem dla mieszkańców wystąpi Aga Zaryan – jedna z najlepszych wokalistek jazzowych w Polsce. UM/MI

Felieton :: Nie tylko od lat 18

Sygnaly ostrzegawcze w nawrocie choroby alkoholowej

Nawrót choroby alkoholowej bardzo rzadko zaczyna się od pierwszego kieliszka. To jeden z największych mitów, w który wierzy wiele osób uzależnionych. W rzeczywistości alkohol pojawia się zwykle dopiero na końcu procesu. Czasem trwa on tygodniami, a nawet miesiącami. Wcześniej przychodzą sygnaly ostrzegawcze, subtelne zmiany w myśleniu, emocjach i zachowaniu.

Problem polega na tym, że osoba uzależniona często nie chce tych sygnałów widzieć. Tłumaczy je zmęczeniem, stresem, trudnym okresem, problemami w pracy albo zachowaniem innych ludzi. Umniejsza ich znaczenie. Przekonuje samą siebie, że wszystko jest pod kontrolą. Tymczasem nawrót bardzo często zaczyna się właśnie wtedy, gdy człowiek przestaje być wobec siebie uczciwy.

Nawrót zaczyna się w głowie. Najpierw pojawia się zmęczenie sobą i codziennością. Człowiek przestaje dbać o swoje zdrowienie. Coraz rzadziej rozmawia o emocjach, unika ludzi wspierających trzeźwość, odpuszcza mityngi, terapię lub kontakt z osobami, które pomagają mu utrzymać abstynencję. Zaczyna się izolować. Mówi: „Dam sobie radę sam”. To bardzo niebezpieczny moment, ponieważ samotność jest jednym z największych sprzymierzeńców uzależnienia.

Kolejnym sygnałem jest rozdrażnienie. Wszystko zaczyna przeszkadzać. Ludzie denerwują bardziej niż zwykle, pojawia się napięcie, frustracja i pretensje do świata. Człowiek, który potrafi zatrzymać się przy swoich emocjach, powie: „Jest mi ciężko”.

Osoba będąca w nawrocie częściej powie: „Wszyscy są przeciwko mnie”.

Bardzo charakterystyczne jest również idealizowanie przeszłości związanej z pićciem. Umysł zaczyna wybierać wygodne wspomnienia. Pojawia się myślenie: „Nie zawsze było tak źle”, „Potrafiłem kontrolować”, „Może tym razem będzie inaczej”. To niezwykle groźny mechanizm, bo odbiera pamięć cierpienia. Człowiek zapomina o chaosie, lęku, rozbitych relacjach i wstydzie. Pamięta jedynie chwilową ulgę.

Sygnałem ostrzegawczym jest także zaniedbywanie codziennych obowiązków i własnej rutyny. Sen, jedzenie, odpoczynek, aktywność fizyczna, rozmowa z drugim człowiekiem — wszystko zaczyna schodzić na dalszy plan. Pojawia się napięcie i coraz częstsze zdanie: „Nie mam siły”. W terapii uzależnień często przypomina się zasadę HALT. Głód, złość, samotność i zmęczenie to stany, które zwiększają ryzyko nawrotu. Nie są drobiazgami. Są sygnałami alarmowymi.

Niepokojący jest również powrót do dawnych środowisk i zachowań. Nagle zaczynają „przypadkowo” pojawiać się starzy znajomi od picia, miejsca związane z alkoholem czy sytuacje, które wcześniej były świadomie omijane. Człowiek mówi sobie, że tylko sprawdza, że przecież nic się nie stanie, że jest już silniejszy. Uzależnienie bardzo lubi oswoić z ryzykiem małymi krokami.

Wielu ludzi wyobraża sobie, że nawrót wygląda gwałtownie. Że jest nagłym załamaniem, dramatyczną decyzją, chwilą sł-



bości. Tymczasem bardzo często jest cichy. Człowiek nadal chodzi do pracy, uśmiecha się, odbiera telefony i funkcjonuje pozornie normalnie. W środku jednak zaczyna przegrywać kontakt z samym sobą. Coraz mniej czuje, coraz więcej udaje.

Dlatego tak ważna jest szczerłość wobec siebie. Trzeźwość to nie tylko niepicie alkoholu. To codzienna praca nad emocjami, relacjami i sposobem życia. To umiejętność zauważenia momentu, w którym człowiek zaczyna oddalać się od tego, co go chronilo.

Osoba zdrowiejąca powinna znać swoje sygnaly alarmowe. Powinna wiedzieć, kiedy zaczyna się izolować, kiedy narasta w niej złość, kiedy wraca myślenie o „kontroli” i kiedy przestaje prosić o pomoc. Bo im wcześniej zauważy się nawrót, tym większa szansa, że uda się go zatrzymać.

Pierwszy kieliszek bardzo rzadko zaczyna nawrót.

Najczęściej jest już jego finałem.

PIOTR JAKOWICKI

www.trener-trzezwosci.pl

Z pamiętnika wiejskiego Proboszcza

Majowy rachunek sumienia

Maj, to czas komunii w naszych kościołach. Nie mogę nie zapytać – było to dla Was święto religijne czy świeckie z mnóstwem bogatych prezentów i sakralnym dodatkiem w postaci PRAWDZIWEGO BOGA obecnego w BIAŁYM KAWAŁKU CHLEBA? Czy dzieci naprawdę czekały na Pan Jezusa? Marzy mi się, żeby ludzie kiedyś dorośli do tego, by uroczystości komunijne były naprawdę komunijnymi.

Od jakiegoś czasu proszę parafian z „moich parafii”, by ograniczyli (ograniczyli nie wykluczyli) liczbę wienców, kwiatów, zniczy na grobach bliskich, szczególnie z racji pogrzebów. Miesiąc po pogrzebie te gesty miłości zamieniają się w uciążliwe niesegregowalne sterty śmieci, które trzeba przenieść od odpowiedniego kontenera. Przy okazji generują kolejne koszty administratorom cmentarzy. W ostatnim czasie trochę się udało. Na jednym z pogrzebów zamiast wienców i dużych wiązanek rodzina zmarłej zebrała ofiary na Centrum Onkologii w Warszawie. Wielu uczestników ceremonii pogrzebowej miało w ręku symboliczną różę. Może warto pomyśleć i nad tym. Pogrzeby, uroczystość Wszystkich Świętych, Dzień Zaduszny – to dni dużego cmentarnego przepychu. Chwilami jest tak, że ilość dekoracji jest zatrważająca.

Po pogrzebach ludzie stawiają piękne pomniki, a potem ustawiając kwiaty itd. robią wszystko, by nikt piękna tych pomników nie oglądał. To nielogiczne.

18 maja wspominaliśmy dzień urodzin św. Jana Pawła II. 18 maja 1920 r. Jedni świętowali ten dzień uroczysto, inni nawet go nie zauważyli. Dzień później, 19 maja, do Polski przyjechał nowy premier Węgier. I co zrobić? Rozpoczął swoją wizytę od oddania hołdu świętemu Papieżowi. W Krakowie przed pomnikiem św. Jana Pawła II złożył kwiaty. Ciekawe, dlaczego CI(!) z zagranicy mają bardzo duży szacunek do Papieża przełomu wieków, a my Polacy (wielu z nas) robimy sporo, by Go zniszczyć, by odebrać mu dobre imię, by pozbawić Go świętości. Są tacy, którzy oskarżają Papieża o największe zło naszych czasów, a gdy się okazuje, że oskarżenia nie mają pokrycia w faktach, nawet nie potrafią przynajmniej przeprosić. Co jest w nas Polakach, że Rzeczy, Sprawy, Osoby święte są u nas tak niemiłe widziane? A może to co się dzieje, szacunek obcych i odrzucenie przez swoich, jest najpiękniejszym dowodem na świętość Papieża. Przecież „żaden prorok nie jest mile widziany w swojej ojczyźnie”.

Zaskoczyło i rozczarowało mnie zachowanie koalicji partii rządzących przy rozpatrywaniu projektu ustawy dotyczącej religii katolickiej, chrześcijańskiej i etyki w szkole. Uważam, że głosu ludzi nie można tak ignorować. Szczególnie w państwie, które mieni się

demokratycznym. Katecheci też mają swoje OBLICZE. W ostatnim czasie w sprawie edukacji zignorowano ludzi dwukrotnie. Raz wprowadzając wbrew zainteresowaniu uczniów i ich rodziców edukację zdrowotną jako obowiązkową, a drugi raz, gdy przerwali prace na poziomie komisji wbrew tysiącom ludziom, którzy złożyli podpisy pod obywatelskim projektem ustawy o religii i etyce. Jeśli zabraknie etyki lub religii, to na jakich wartościach wychowywane będzie młode pokolenie Polaków? Mam nadzieję, że od teraz nie będziecie Państwo pchali się na pierwsze miejsce w kościołach, tylko usiądziecie jak inni i między innymi - tam, gdzie będzie wolne miejsce, bo w kościele jednak wszyscy są równi. Owszem, z szacunku wyróżnia się tzw. najważniejsze osoby, ale jeśli te osoby nie słuchają i nie szanują ludzi, to czy gdziekolwiek zastępują na wyróżnienie? W kościele najważniejszym jest Pan Jezus. On szanował ludzi. Więcej dalej kocha ich jak nikt na świecie. I Jego koniecznie trzeba wyróżnić!

W ostatnich dniach Stolica Apostolska ogłosiła, że Ojciec Święty Leon XIV wyda swoją pierwszą encyklikę. Ma być w niej poruszone zagadnienie sztucznej inteligencji. Jestem bardzo ciekawy przesłania Ojca Świętego. Gdy tylko dokument się ukáže, zachęcam wszystkich do jej uważniejszej lektury.

ks. PIOTR MARZEC

Zespół Taneczny NOISE

VAIANA w Rytmie Wyspy

Zespół Taneczny NOISE, prowadzony przez Paulinę Mączyńską, ponownie zachwycał publiczność widowiskiem pełnym barw i pozytywnej energii. Tym razem zaprezentował na scenie Teatru Dramatycznego w Warszawie spektakl taneczny pt. „VAIANA w Rytmie Wyspy”, inspirowany dwiema częściami popularnego filmu.

Paulina Mączyńska, zastanawiając się nad kolejnym spektaklem, szukała historii, która jest nie tylko widowiskowa i barwna, ale przede wszystkim będzie niosła za sobą jakiś przekaz. - Zawsze zależy mi na tym, aby tworzyć spektakle oparte na filmach czy bajkach z morałem - takich, przy których widzowie będą się dobrze bawić, ale jednocześnie wyniosą z nich coś więcej. „VAIANA” idealnie wpisywała się w tę wizję. To bardzo kolorowa i emocjonalna historia, która mimo swojej baśniowej formy opowiada o odwadze, poszukiwaniu własnej drogi i pokonywaniu przeciwności - czyli o czymś, z czym tak naprawdę każdy z nas może się utożsamić. Nie ukrywam też, że robiłam research bajek i filmów, które są obecnie popularne i które będą jeszcze szerzej obecne w 2026 roku. Wiedziałam, że „VAIANA” jest historią znaną zarówno najmłodszym, jak i młodzieży czy całym rodzinom, dlatego miała potencjał, aby przyciągnąć szeroką

publiczność. To bajka rodzinna, ponadczasowa i bardzo wartościowa. Inspiracją były zarówno pierwsza, jak i druga część filmu. Nasz spektakl nazwaliśmy „VAIANA w Rytmie Wyspy”, ponieważ cała historia została opowiedziana wyłącznie tańcem i ruchem - bez śpiewu i bez kwestii mówionych. To właśnie tańcem był tutaj językiem emocji i opowieści - opowiada Paulina Mączyńska.

Spektakl zaprezentowano na scenie Teatru Dramatycznego w Warszawie. - W Powiatowym Centrum Kultury i Sztuki w Ciechanowie trwa obecnie remont sceny i nie mieliśmy możliwości wystawienia spektaklu w odpowiedniej przestrzeni. Hala sportowa nie oddaje klimatu teatru i nie daje takich możliwości artystycznych. Dodatkowo nasz zespół stale się rozwija i jest nas coraz więcej, dlatego potrzebowaliśmy dużej sceny, która pozwoliłaby zrealizować tak rozbudowane przedsięwzięcie. „VAIANA w Rytmie Wyspy” była naszym największym i najdłuższym spektaklem - trwał aż godzinę i 45 minut. Po raz pierwszy pojawiła się również przerwa między aktami, jak w profesjonalnych produkcjach. Teatr Dramatyczny w Warszawie dał nam ogromne możliwości sceniczne. Dużym atutem była między innymi scena obrotowa, dzięki której mogliśmy stworzyć jeszcze bardziej widowiskowe efek-

ty, jak chociażby płynący statek. Pomysł do wyjścia poza Ciechanów zaszczylił we mnie również nasz tancerz i instruktor Krzysztof Brzeziński. To właśnie on zasugerował, żeby spróbować zrobić coś większego, wyjść poza nasze miasto i postawić kolejny krok w rozwoju zespołu - wyjaśnia Paulina Mączyńska.

Przygotowania do spektaklu trwały od września ub.r. - Był to bardzo intensywny i wymagający czas zarówno dla mnie, jak i dla wszystkich tancerzy. Największym wyzwaniem okazała się scena obrotowa oraz sam fakt, że nikt z tancerzy wcześniej nie występował w Teatrze Dramatycznym. Większość osób nie widziała nawet tej sceny na żywo, dlatego musieliśmy opierać się na zdjęciach i nagraniach. Bardzo dużo czasu poświęciliśmy na tłumaczenie ustawień, przestrzeni i sposobu działania sceny. Dodatkowym utrudnieniem było to, że możliwość przeprowadzenia próby na scenie mieliśmy dopiero w dniu występu. To było ogromne wyzwanie, szczególnie dla najmłodszych tancerzy, którzy musieli bardzo szybko odnaleźć się w zupełnie nowej przestrzeni - opowiada Paulina Mączyńska.

W spektaklu wystąpiło około 70 osób. Na scenie zaprezentowały się grupy Mini Masters, Teen, Masters, Royal oraz grupa Absolwentek.



Zespół Taneczny NOISE na scenie Teatru Dramatycznego w Warszawie

Podsumowując ostatnią produkcję Paulina Mączyńska podkreśla swoją dumę z tancerzy. - To był niezwykle wymagający spektakl - zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Najstarsze grupy miały momentami po kilkadziesiąt układow do zatańczenia jednego dnia, często praktycznie bez przerwy. Mimo tego poradzi sobie świetnie - kondycyjnie, pamięciowo i technicznie. To było nasze pierwsze tak duże przedsięwzięcie w profesjonalnym teatrze, dlatego tym bardziej cieszę się, że wszyscy odnaleźli się w tej sytuacji i dali z siebie maksimum. Słyszac reakcje widzów i opinie po spektaklu, wiem, że było warto. To był również dzień bardzo trudny organizacyjnie. Tancerze wyjeżdżali z Ciechanowa już około godziny 6 rano, a do domów wracali często po pierwszej w nocy. W międzyczasie były próby, przygotowania, spektakl i późniejsze pakowanie wszystkich strojów oraz rekwizytów. Wszyscy włożyli w ten projekt ogrom pracy, serca i emocji. Oczywiście są rzeczy, które przy kolejnych realizacjach można jeszcze

poprawić, ale właśnie takie doświadczenia najbardziej rozwijają. Wiem też, że następne projekty będą już łatwiejsze organizacyjnie, ponieważ zarówno ja, jak i tancerze zdobyliśmy ogromne doświadczenie. Chciałabym podziękować wszystkim tancerzom, rodzicom, instruktorom, sponsorom oraz każdej osobie, która dołożyła choćby najmniejszą cegiełkę do tego projektu. Wsparcie było ogromne - od pomocy finansowej, przez szycie strojów i przygotowywanie rekwizytów, aż po organizację przestrzeni do prób. Bez tych wszystkich ludzi ten spektakl nie miałby szans powstać. To był czas pełen emocji, stresu, łez i ogromnej pracy, ale zdecydowanie było warto. Mam nadzieję, że przed nami jeszcze wiele takich przedsięwzięć - powiedziała nam Paulina Mączyńska.

Publiczność, wśród której było bardzo dużo osób z Ciechanowa, nagrodziła młodych artystów owacją na stojąco. Doskonałą pamiątką po spektaklu jest pięknie wydany program pełen zdjęć i ciekawych informacji o Zespole Tanecznym NOISE. AI

ogłoszenie własne wydawcy

Akademia

DŹWIĘKU

Szkola 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

f

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
MAJ 2026 rok**
(ostatni nabór)

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!



Ciechanowski Klub Bokserski

Szcześliwa „4” młodych bokserów



Reprezentacja Ciechanowskiego Klubu Bokserskiego na IV Wysokomazowieckim Turnieju Bokserskim

Reprezentacja Ciechanowskiego Klubu Bokserskiego zdobyła cztery medale na IV Wysokomazowieckim Turnieju Bokserskim.

- Najkrócej można ten Turniej podsumować cyfrą cztery. Czwórka naszych zawodników stoczyła cztery walki, odnosząc cztery zwycięstwa i zdobywając cztery

złote medale. A sam Turniej u naszych przyjaciół z MN Boxing był organizowany po raz... czwarty – mówić z uśmiechem trener Michał Garstka.

Prawdziwy pokaz charakteru, serca do walki i efektów ciężkiej pracy na treningach dali: Alicja Michalak, Patrycja Gąsiorowska, Aleksander Garstka i Krzysztof Paliński.

AI

Polski Związek Wędkarski

Start mistrzostw spinningowych



Organizatorzy i uczestnicy I tury zawodów o tytuł Indywidualnego Mistrza Koła Polskiego Związku Wędkarskiego Ciechanów-Miasto w Wędkarstwie Spinningowym

1 maja odbyła się pierwsza tura zmagania o tytuł Indywidualnego Mistrza Koła Polskiego Związku Wędkarskiego Ciechanów-Miasto w Wędkarstwie Spinningowym.

Zorganizowano ją na zalewie wodnym w Nowym Mieście. W zawodach wzięło udział 14 zawodników (w tym jedna kobieta i jeden junior).

I miejsce wśród seniorów zajął Piotr Żebrowski, zaś II – Adam Siedlecki. W kategorii junior wygrał Antoni Kowalski.

Dyplomy i puchary wręczył zwycięzcom Eugeniusz Nowak – prezes Zarządu Koła PZW Ciechanów-Miasto.

EN/AI

Ciechanowski Klub Karate Kyokushin

Wrócili z Bułgarii z medalami

Siedmioosobowa drużyna Ciechanowskiego Klubu Karate Kyokushin (CKKK) wzięła udział w 39. Wagowych Mistrzostwach Europy, które odbyły się w Warnie.

Przez dwa dni intensywnych zmagania (16-17 maja), na matach rywalizowało ok. 900 zawodników z całego kontynentu. Poziom sportowy turniej był bardzo wysoki, a każda walka wymagała ogromnego hartu ducha, żelaznej kondycji i doskonałego przygotowania technicznego. CKKK godnie reprezentowała ekipa wojowników, która stawiała czoła najlepszym z najlepszych.

Oto nasi medalisci:

- Gabriela Simińska – Women +65kg, II miejsce i Wicemistrzostwo Europy
- Weronika Krzywnicka – Women -55kg, III miejsce
- Magdalena Pikus – 16-17 lat +65kg, III miejsce

To wielki sukces, biorąc pod uwagę ogromną konkurencję i prestiż zawodów. Brawa należą się całej naszej reprezentacji, w której skład oprócz wspomnianych medalistów wchodził również: Nina Gołębiowska, Franciszek Szczepański, Julia Borowa i Szymon Bazylewski.

KS/AI



Reprezentacja Ciechanowskiego Klubu Karate Kyokushin podczas 39. Wagowych Mistrzostw Europy, które odbyły się w Warnie

LKS Matsogi

Grodziskie medale Matsogi

Zawodnicy LKS Matsogi Ciechanów świetnie spisali się podczas Międzywojewódzkich Mistrzostw Mazowsza w Taekwon-do ITF, które 16 maja odbyły się w Grodzisku Mazowieckim.

Wystartowało w nich 255 zawodników z czternastu klubów, w tym 40 reprezentantów Matsogi. Naszą drużynę do sukcesu poprowadzili trenerzy Michał Korzybski VII dan oraz Michał Rząsiński IV dan.

LKS Matsogi Ciechanów zajęło w klasyfikacji klubowej II miejsce z dorobkiem 31 medali:

- złote (11): Katarzyna Baprawska, Natalia Kaźmierczak, Kacper Chmielowski, Bartłomiej Szerewicz (dwa medale), Szymon Majewski (dwa), Karolina Orysiak, Szymon Wadowski, Adam Żakowski oraz Jakub Konwerski

Bartłomiej Szerewicz, Amelia Żochowska (dwa medale) oraz Adam Żakowski

- brązowe (10): Natalia Kłobuszewska, Kacper Chmielowski, Natalia Kaźmierczak, Jan Orysiak, Zuzanna Rząsińska (dwa medale), Wiktoria Kowalska, Karolina Pniewska, Jakub Konwerski oraz Wojciech Martela

W zawodach dzielnie walczyli również: Natalia Martela, Rafał Bruliński, Maciej Kłobuszewski, Julia Kraszewska, Amelia Wielgoleska, Zuzanna Majewska, Lilia Kamińska, Oliwia Kamińska, Antonina Hudzik, Patrycja Żakowska, Małgorzata Szymaniak, Bartosz Winiarek, Franciszek Gulatowicz, Adam Krząstek, Tomasz Kuciński, Aleksander Długocki, Mateusz Szczepański, Alan Szczepanowski oraz Bartłomiej Kraszewski.

Matsogi na zawodach reprezentowali także sędziowie - Aleksandra Głowa 1gup oraz Weronika Dziłińska 1gup.

MK/AI



Reprezentacja LKS Matsogi Ciechanów podczas Międzywojewódzkich Mistrzostw Mazowsza w Taekwon-do ITF, które odbyły się w Grodzisku Mazowieckim

CIECHANÓW BIEGA

CIECHANÓW BIEGA w Gdyni

Trzech członków Grupy CIECHANÓW BIEGA, nad której działalnością patronat medialny sprawują PULS CIECHANOWA i RADIO REKORD MAZOWSZE, wzięło udział w „PKO Półmaraton Gdynia”.

Ponad 8,5 tysiąca biegaczy walczyło z dystansem 21,0975 km w bardzo trudnych warunkach pogodowych. Było chłodno. Przez znaczną część trasy padał deszcz, a momentami nawet grad. Krzysztof Adamkowski, Marek Łebkowski i Michał Majorowski pokonali te niedogodności i dotarli do mety. Czekali tam na nich piękny medal.



Fot. Archiwum prywatne

Piękny medal za ukończenie „PKO Półmaraton Gdynia”.

A oto wrażenia ciechanowskich zawodników:

Krzysztof Adamkowski: Poczulem inspirację, aby zdobyć ten medal. Zwłaszcza, że wydarzenie było połączone z obchodami stulecia miasta Gdynia. To był mój szósty półmaraton, ale pod względem pogody i trudności to chyba najcięższy. Ukończenie go było wielką satysfakcją, a medal zrekompensował wszelkie trudy. Dlatego planuję wystartować także za rok.

Marek Łebkowski: Dużo pozytywnych wrażeń - jak przystało na 100-lecie Miasta Gdynia. Wieczorny bieg ma swoje uroki - i pomimo deszczu oraz porywistego wiatru udało się wyłapać. Trudna trasa - od 10. kilometra już



Od lewej: Marek Łebkowski i Michał Majorowski



Krzysztof Adamkowski

tylko pod górkę, ale za to finisz w tłumie kibiców na plaży w Gdyni był po prostu bezcenny.

Michał Majorowski: Był to mój pierwszy półmaraton w życiu. Stres nie opuszczał

mnie aż do chwili startu. Choć pogoda dała nam w kość, to ukończyłem bieg w 2 godziny 12 minut. Przekraczając metę poczułem satysfakcję.

AI

Państwowa Akademia Nauk Stosowanych Bieg Juwenaliowy



Fot. MSZ

Reprezentacja Grupy CIECHANÓW BIEGA, nad której działalnością patronat medialny sprawują PULS CIECHANOWA i RADIO REKORD MAZOWSZE

Podczas tegorocznych Juwenaliów studentów Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie zorganizowano min. cieszący się dużym zainteresowaniem bieg.

135 biegaczy rywalizowało na dystansie 5 km, zaś 50 zawodników nordic walking miało do pokonania 2,5 km. Świetnym pomysłem była otwarta formuła biegu, w którym mogli wziąć nie tylko studenci i pracownicy PANS, ale także mieszkańcy.

Rozgrzewkę poprowadził trener Szymon Ogonowski. Trasa wiodła ulicami osiedla „Podzamcze”. Start i meta były zlokalizowane przy Zamku Księżąt Mazowieckich. Bieg był świetnie przygotowany od strony organizacyjnej, a trasa profesjonalnie zabezpieczona przez Policję, Straż Miejską i żołnierzy 5 Mazowieckiej Brygady



Fot. AI

Wszyscy, którzy ukończyli bieg otrzymali pamiątkowy medal

dy Obrony Terytorialnej. Pogoda dopisała, a rywalizacja przebiegała w doskonałej atmosferze. Wszyscy zawodnicy po dotarciu do mety otrzymywali pamiątkowy medal. Zwycięzcom wręczono puchary



Fot. AI

Organizatorzy i zwycięzcy Biegu Juwenaliowego



Fot. AI

Rozgrzewkę przed biegiem poprowadził trener Szymon Ogonowski

oraz upominki od Banku Spółdzielczego w Płońsku.

Kilkunastoosobową reprezentację wystawiła Grupa CIECHANÓW BIEGA, nad której działalnością patronat medialny sprawa

wują PULS CIECHANOWA i RADIO REKORD MAZOWSZE. W kategorii open kobiet dwie przedstawicielki Grupy stanęły na podium: II miejsce zajęła Karolina Chrzanowska, zaś III – Karolina Pniewska.

Wśród zawodników nordic walking w kategorii mężczyzn najlepszy okazał się red. Michał Szczygłak – Kierownik Redakcji RADIA REKORD MAZOWSZE.

AI

ADRES REDAKCJI

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

E-WYDANIE

www.pulsciechanowa.pl

REDAKTOR NACZELNY

Piotr Pszczołkowski

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Artur Iniański,
Dorota Smosarska,
Ewelina Jabłońska,
Grzegorz Krajewski,
Jowita Rutkowska, Krzysztof Bojko,
Marta Pszczołkowska,
Mateusz Pszczołkowski,
ks. Piotr Marzec,
Rafał Kado, Waldemar Nicman



MAGAZYN OPINII ZIEMI CIECHANOWSKIEJ

ISSN 2392-3407

BIURO REKLAMY

tel. 502 68 48 21

WYDAWCA

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

DRUK

Polska Press Sp. z o.o.
Drukarnia w Bydgoszczy
ul. Grunwaldzka 229
85-438 Bydgoszcz

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.

CIECHANÓW BIEGA

CIECHANÓW BIEGA
w Rostkowie i Kucharach Królewskich

Świetne wyniki podczas biegów w Rostkowie oraz Kucharach Królewskich uzyskały zawodniczki reprezentujące Grupę CIECHANÓW BIEGA, nad której działalnością patronat medialny sprawują PULS CIECHANOWA i RADIO REKORD MAZOWSZE.

Rostkowo

Karolina Chrzanowska i Aneta Ostrowska wzięły udział w Biegu „Piątka Radioelektronika” w Rostkowie. Jest to pierwszy bieg z tegorocznej odsłony cyklu „Korona Ziemi Przasnyskiej”. Jego organizatorem był Klub Sportowy Przasznik Przasnysz we współpracy z 2 Ośrodkiem Radioelektronicznym w Przasnyszu. Na dystansie 5 km rywalizowały 62 osoby. Były też biegi dla dzieci na dystansach: 100 m, 500 m i 1 km.

Karolina Chrzanowska w kategorii open kobiet zajęła III miejsce.



Od lewej: Karolina Chrzanowska i Aneta Ostrowska w Rostkowie

Kuchary Królewskie

Aneta Ostrowska wzięła udział w XII Biegu Kwitnących Ogrodów w Kucharach Królewskich. Zawodnicy rywalizowali na



Aneta Ostrowska w Kucharach Królewskich

dystansach 3 i 10 km. Był także marsz nordic walking na 6 km oraz biegi dla dzieci.

Aneta Ostrowska w biegu na dystansie 3 km, w kategorii generalnej kobiet, zajęła I miejsce.

Miejska Biblioteka Publiczna

W bibliotece o Lewandowskim

Gościem Miejskiej Biblioteki Publicznej był Sebastian Staszewski – publicysta sportowy, były redaktor naczelny TVP Sport i autor książki pt. „Lewandowski. Prawdziwy” – będącej nieautoryzowaną biografią Roberta Lewandowskiego.

Gość bibliotecznego wieczoru to współpracownik największych mediów sportowych w Polsce i wielokrotny korespondent na piłkarskich mistrzostwach Europy oraz mundialu. Jest autorem opisującej kulisy reprezentacji Adama Nawałki książki pt. „Tajemnice Kadry”, a także autobiografię Sławomira Peszki pt. „Peszkoografia”.

Rozmowa w Krzywej Hali dotyczyła książki pt. „Lewandowski. Prawdziwy”. To efekt rozmów z ponad 250 osobami, których wspomnienia i opinie pozwoliły odtworzyć inspirującą, a także niełatwą historię drogi na szczyt jednego z najwybitniejszych napastników w dziejach futbolu, a jednocześnie opowiedzieć o jego słabościach, błędach, konfliktach oraz brudnej stronie sportu na najwyższym poziomie. Mająca premierę w listopadzie 2025 roku biografia błyskawicznie trafiła na podium listy bestsellerów Empiku i stała się powodem publicznej debaty, generującej powstanie ponad 2.000 artykułów prasowych o łącznym zasięgu przekraczającym 40 milionów wyświetleń.

Nie jest to typowa sportowa opowieść napisana „na pomniku”, ani klasyczna laurka o najwybitniejszym polskim piłkarzu pełna wyłącznie sukcesów, rekordów i złotych piłek ustawionych na półce. Autor pokazuje Roberta Lewandowskiego jako człowieka z krwi i kości - ogromnie ambitnego, momentami trudnego, bardzo świadomie budującego siebie i swoją karierę, ale też funkcjonującego pod gigantyczną presją i nieustanną oceną. I chyba właśnie dlatego



Sebastian Staszewski oraz Alicja Wodzyńska – dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej

ta książka wywołała tyle emocji oraz dyskusji – usłyszeli zgrupowani we wprowadzeniu od prowadzącego spotkanie.

Sebastian Staszewski bardzo ciekawie opowiadał o pracy nad biografią – zarówno klasycznym zbieraniu faktów i dokumentów, ale przede wszystkim o rozmowach i budowaniu zaufania wśród ludzi ze środowiska piłkarskiego. Mówił też o osobistych spotkaniach i rozmowach z Robertem Lewandowskim.

Refleksje o książce stały się punktem wyjścia do wniosków o charakterze ogólnym. Okazuje się bowiem, że w Polsce mamy problem z pokazywaniem znanych ludzi w sposób niejednoznaczny. Dotyczy

to szczególnie biografii politycznych, ale jak się okazuje także sportowych. Albo budujemy pomniki, albo próbujemy je burzyć. Robertowi Staszewskiemu udało się ten pomnik może nieco „odbrązowić”, ale przede wszystkim pokazać taki - jakim on jest. Po prostu prawdziwy...

Na zakończenie spotkania padło pytanie o czym jest promowana książka – o piłce, sukcesie, cenie perfekcji, czy może jeszcze o czymś innym? – O Polsce. Bo Robert Lewandowski to w pewnym sensie emanacja naszego kraju. Zmian zachodzących w ostatnich latach. Naszych wad i zalet, ale także ambicji – powiedział Sebastian Staszewski.

Wings for Life World Run

Pobiegła dla tych,
którzy biec nie mogą

Ewelina Jabłońska z medalem za ukończenie Biegu „Wings for Life World Run”

Kilkoro reprezentantów naszego miasta wzięło udział w Biegu „Wings for Life World Run” w Poznaniu. Była wśród nich Ewelina Jabłońska z Grupy CIECHANÓW BIEGA, nad której działalnością patronat medialny sprawują PULS CIECHANOWA i RADIO REKORD MAZOWSZE.

10 maja o godzinie 13:00 wystartowała już 13. edycja tego najbardziej charytatywnego biegu na świecie. 100% wpływów z opłat startowych zostanie przekazane fundacji Wings for Life – finansującej badania nad rdzeniem kręgowym, aby w przyszłości pomóc w leczeniu jego urazów. W skali globalnej w biegu wzięło udział ponad 346 tysięcy uczestników ze 173 państw. W Poznaniu było to blisko 8 tysięcy zawodników.

Ewelina Jabłońska, która w stolicy Wielkopolski pobiegła już po raz siódmy, zaznacza że jest to bieg inny niż wszystkie. - Nie ma

tutaj klasycznej linii mety. Jest nią goniący biegaczy auto, za którego kierownicą zasiadł Adam Małysz. Dla każdego zawodnika bieg kończy się na różnym dystansie, a uzależnione jest to od prędkości, z którą się biegnie – wyjaśnia Ewelina Jabłońska.

Nasza rozmówczyni podkreśla, że każdorazowo stając na linii startu „Wings for Life” czuje wzruszenie. – Dla mnie, jako osoby, która nie wyobraża sobie życia bez ruchu – bieg ten jest ważnym przypomnieniem, że możliwość biegania, chodzenia, poruszania się... to nie jest coś oczywistego. Biegliśmy dla tych, którzy dziś pobiec nie mogą. Dla ludzi, których codzienność wygląda zupełnie inaczej, ale którzy wciąż mają nadzieję. I właśnie dlatego ten bieg wzrusza bardziej niż jakikolwiek inny. Bo tutaj naprawdę czuje się, że sport może mieć sens większy niż rywalizacja – powiedziała nam Ewelina Jabłońska.

Gmina Regimin

Leśna ZaDyszka
już w czerwcu

Wraz z organizatorami - którymi są Stowarzyszenie „ZaDyszka”, Gmina Regimin oraz MUKS „Czarni” Regimin – zachęcamy do udziału w XI edycji LEŚNEJ ZADYSZKI, która 13 czerwca odbędzie się w Szulmierzu.

Zaplanowane są:
- bieg główny - 10 km

- bieg - 5 km
- marsz nordic walking - 5 km
- duathlon crossowy: 2,5 - 10 - 2,5 km
- bieg dziecięcy - „Wielki Bieg Małych Ludzi” - 1,5 km

Zapisy oraz szczegółowe informacje znajdują się na stronie firmy Superczas. AI



Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego

im. A. Świętochowskiego w Gołotczyźnie

Gołotczyzna, ul. Ciechanowska 18b, 06-430 Sońsk, tel./fax 23 671 30 31,
e-mail: bratne@ci.home.pl www.facebook.com/zsckr.golotczyzna www.bratne.pl



- ⇒ 100 ha gospodarstwo rolne, które jest doskonałą bazą dydaktyczną
- ⇒ Bogaty park maszynowy
- ⇒ Wyjazdy i staże zagraniczne
- ⇒ Organizację praktyk zawodowych zapewnia szkoła
- ⇒ Egzaminacje zawodowe odbywają się zawsze na terenie szkoły
- ⇒ Świetnie wyposażony internat dla uczniów zamiejscowych
- W wolnym czasie:
 - ⇒ bilard, cymbergaj, piłkarzyki
 - ⇒ mecze PlayStation
 - ⇒ muzykowanie
 - ⇒ nauka tańca
 - ⇒ zajęcia modelarskie



TECHNIK MECHANIZACJI ROLNICTWA I AGROTRONIKI

Pasjonuje Cię mechanika? Będziesz mógł zdobyć prawo jazdy kategorii B i T. Nauczysz się obsługi pojazdów, urządzeń i narzędzi stosowanych w rolnictwie. Zapoznasz się z najnowszymi systemami elektronicznymi. Będziesz przygotowany do wykonywania zadań z zakresu diagnostyki i oceny stanu technicznego sprzętu rolniczego.

TECHNIK ŻYWIENIA I USŁUG GASTRONOMICZNYCH



Lubisz gotować? Tutaj zdobędziesz wiedzę o zasadach żywienia, procesach technologicznych, usługach turystycznych, obsłudze klienta. W ramach zajęć praktycznych poznasz specyfikę zawodu. Weźmiesz udział w pracy w lokalach gastronomicznych, w obsłudze imprez na terenie szkoły i poza nią.

W ramach zajęć praktycznych poznasz specyfikę zawodu. Weźmiesz udział w pracy w lokalach gastronomicznych, w obsłudze imprez na terenie szkoły i poza nią.



TECHNIK ROLNIK

Interesujesz się rolnictwem? Tutaj poznasz nowoczesne i innowacyjne technologie produkcji roślinnej i zwierzęcej, zasady racjonalnego gospodarowania, zarządzania i marketingu. Ukończenie szkoły umożliwi Ci korzystanie z funduszy unijnych na rozwój i prowadzenie gospodarstwa. Będziesz mógł zdobyć prawo jazdy kategorii T.



TECHNIK ARCHITEKTURY KRAJOBRAZU

Lubisz szkicować i kochasz przyrodę? Tu nauczysz się projektowania, urządzania i pielęgnacji terenów zieleni. Rozwiniesz swoje zainteresowania i umiejętności plastyczne. W szkole istnieje bogata baza dydaktyczna w postaci pięknego arboretum, byliniarni, zabytkowego parku i szklarni. Będziesz mógł zdobyć prawo jazdy kategorii T.



Odnowiona siedziba Branżowego Centrum Umiejętności w dziedzinie architektury krajobrazu. Zabytkowy budynek znajduje się na terenie naszego kompleksu w Gołotczyźnie



TECHNIK URZĄDZEŃ I SYSTEMÓW ENERGETYKI ODNAWIALNEJ

Pasjonują Cię nowoczesne technologie? Tutaj dowiesz się, jak zamieniać energię węglową na odnawialne źródła, zmniejszyć zużycie energii i ograniczyć koszty produkcji poprzez zamontowanie instalacji fotowoltaicznej, biogazowej, wiatrowej czy wodnej.



TECHNIK TURYSTYKI NA OBSZARACH WIEJSKICH

Masz w sobie coś z podróżnika? Poznasz organizację usług turystycznych, obsługę klienta w gospodarstwie agroturystycznym oraz podstawy działalności gospodarczej. Odwiedzisz biura podróży, gospodarstwa agroturystyczne, poznasz atrakcje turystyczne Polski, Europy i świata.



TECHNIK WETERYNARII

Lubisz zwierzęta i chcesz im nieść pomoc? Nauczysz się zasad diagnozowania i profilaktyki chorób zwierząt oraz przeprowadzania zabiegów pielęgnacyjnych i zootechnicznych. Będziesz przygotowany do prowadzenia chowu i hodowli zwierząt gospodarskich oraz wykonywania zabiegów inseminacji. Zdobędziesz prawo jazdy kategorii B.



NAUKA JAZDY OPERATOR KOMBAJNU ZBOŻOWEGO



NAUKA JAZDY PRAWO JAZDY KAT. B, T



BRANŻOWA SZKOŁA I STOPNIA: MECHANIK OPERATOR POJAZDÓW I MASZYN ROLNICZYCH (3 lata)

Lubisz kontakt z naturą? Tutaj zostaniesz przygotowany do pracy przy produkcji warzywniczej, Nabędziesz wiedzę i umiejętności z zakresu diagnostyki i oceny stanu technicznego sprzętu rolniczego, a także obsługi i serwisowania nowoczesnych maszyn, pojazdów i urządzeń rolniczych. Zdobędziesz prawo jazdy kategorii B i T oraz kurs kombajnisty.

Chcesz pogłębić swoją wiedzę oraz zyskać nowe umiejętności? Proponujemy Ci kontynuację nauki po ukończeniu BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA.

BRANŻOWA SZKOŁA II STOPNIA

- TECHNIK MECHANIZACJI ROLNICTWA I AGROTRONIKI



Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego im. Aleksandra Świętochowskiego w Gołotczyźnie

znalazł na **pierwszym miejscu** w powiecie ciechanowskim w Mazowieckim Rankingu Techników w ramach Rankingu Liceów i Techników **Perspektywy 2025!**

SZKOŁA Z TRADYCJAMI ISTNIEJE OD 1909 ROKU

DOŁĄCZ DO NAJLEPSZYCH. UCZ SIĘ NOWOCZEŚNIE, PRAKTYCZNIE I EFEKTYWNI!

ZAPRASZAMY www.bratne.pl