Dołącz do nas na facebooku
www.facebook.com/pulsciechanowa

Kolejne wydanie magazynu „PULS" ukaże się we wtorek - 18 sierpnia

nr 7 (138)
• lipiec 2026
pulsciechanowa.pl
ISSN 2392-3407

# PULS

MAGAZYN OPINII ZIEMI CIECHANOWSKIEJ

reklama

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

## Ciepło pod cyfrową kontrolą



**Elektrociepłownia Ciechanów rozpoczęła kolejny etap wartej 8,95 mln zł digitalizacji sieci ciepłowniczej.**
**W związku z pracami w dniach 3-7 sierpnia nastąpi przerwa w dostawie ciepłej wody użytkowej. Inwestycja ma zwiększyć bezpieczeństwo, niezawodność i efektywność miejskiego systemu ciepłowniczego.**

Str. 7



## Kanały zyskają nowe życie

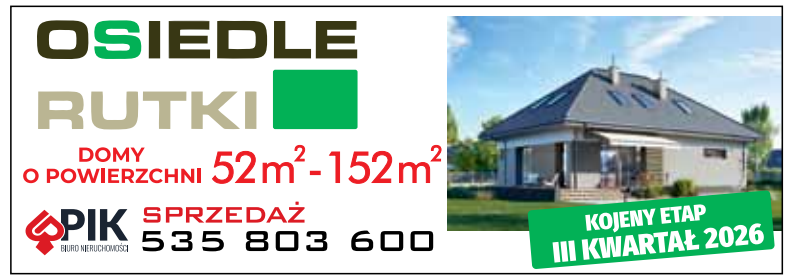
**Już w tym roku rozpoczną się prace przy zagospodarowaniu terenu między ulicami: Gostkowską, Kargoszyńską i Kraszewskiego. Powstaną m.in. park botaniczny, nowa kładka, schodki nad wodą oraz amfiteatr.**

Więcej na str. 3

reklama



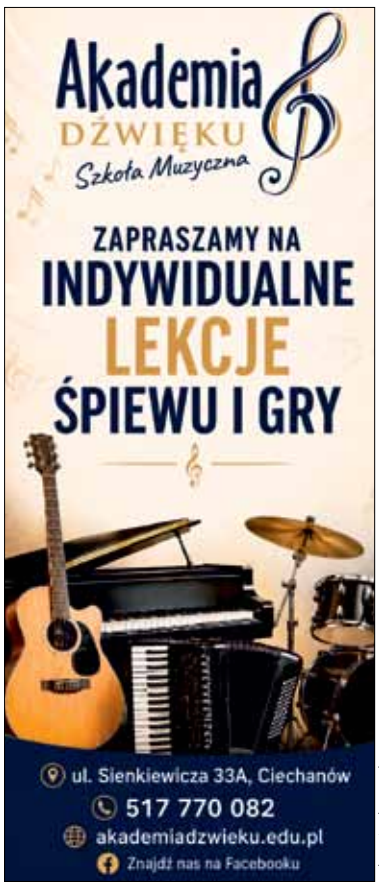

reklama




reklama




materiał promocyjny




ogłoszenie własne wydawcy




reklama




reklama



*Wspomnienia z przyszłości*

# Tajna konferencja naukowa

Właśnie teraz w lipcu 2037 roku w Akademii Nauk Różnych w Dziudzianowie w województwie burakowskim zainaugurowano nowy typ konferencji naukowych doskonale wyrażający charakter naszej środkowoeuropejskiej cywilizacji zachodniochrześcijańskiej.

Bieg wystąpień otworzył Kanclerz Uczelni: – W dzisiejszych czasach w naszej cywilizacji głoszenie prawdy na forum publicznym jest niepotrzebne, a nawet niebezpieczne. Ludność nie oczekuje prawdy, gdyż prawda jest za trudna. Nie znaczy to, że trzeba kłamać - bo kłamać nie wolno - gdyż kłamstwo jest grzechem. Po prostu prawdę trzeba utajniać, omijać i zatajać, to najbardziej zgodne działanie z charakterem naszej kultury w tej epoce – wyraził Kanclerz, inaugurując cykl wystąpień ex cathedra i polemicznych.

– Odpowiedzią na wyzwania współczesności w życiu akademickim, jest utajnianie treści głoszonych podczas konferencji naukowych w gronie zaufanych dyskutantów, tak żeby nie wypłynęły do ludności i władz świeckich oraz duchownych. Dzisiaj inaugurujemy model konferencji tajnej, a jej tajny tytuł brzmi: „Romantycy zagubieni pośród żywiołów" – przekazał doktor moderator konferencji. – Tytułowi romantycy to my, którym Romantyzm zabetonował w głowach emocje XIX-wieczne i przeniósł je do wieku XXI-go, czyniąc nas wiecznie opóźnionymi w rozwoju światopoglądowym, zupełnie niezdolnymi do rozpoznawania prawdy w kontekście arystotelejskiej wielkiej księgi przemian, gdy „pantha rhei", a rzeczy w procesie zmian stają się hegłowskimi sobie przeciwieństwami. Takie kurczowe trzymanie się przedwczorajszych dogmatów czyni nas kompletnie bezbronnymi wobec aktualnych manipulacji żywiołów – kontynuował doktor moderator.




Ryc. Rafał Kado

– Pierwszy z tych żywiołów to kolonializm. Od czasu gdy coraz wyraźniej padały słowa, że kolonializm to hańba ludzkości, obecny kolonializm już nie zakuwa Murzynów i Azjatów w kajdany i bezczelnie nie kradnie ich bogactw, coraz częściej jest uperfumowany i upudrowany, jest taki „ą" i „ę, jakby bonżur, żetę, pardą i ulala. Ale nadal jest cwany, że takich naiwnych romantyków jak to u nas ogra bez mydła i ogłupi jak będzie chciał. A w przeszłości mieliśmy dobitne przykłady jak nas mogą potraktować. Niewygodną prawdą jest, że wysłali polskich legionistów na San Domingo by zabijali Murzynów, którzy chcieli być wolnymi ludźmi, a na koniec naszych zapomnieli przywieźć z powrotem. Niechcianą prawdą jest, że tutejszych szwoleżerów wysłali by walczyli z katolickim ludem hiszpańskim broniącym swej ojczyzny i wiary, a jak to było widać na filmie „Popioły" według Żeromskiego na przykładzie samobójczej szarży dla radości despoty w wąwozie Somosierra. Kolonializm też założył nad Wisłą kolonię nazwaną Księstwem Warszawskim, na które nałożono haracz, że gdyby nie Książę Warszawski Niemiec Fryderyk August Wettin, który ubłagał kolonialnego tyrana, z głodu umarłyby masy ludu Księstwa – w tajemnicy wyszczególniał następny mówca. – Nie wolno mówić prawdy o zmuszeniu naszej armii do udziału w kolonialnej wyprawie po złote runo na wschód, co także przestawia film „Popioły" według Żeromskiego – dorzucił jeden z historyków zastrzegający sobie anonimowość.

Potem zajęto się drugim rodzajem żywiołów niebezpiecznych dla naszych romantycznych rozumów. – Po drugiej stronie są żywioły wyrastające ze starożytnych cywilizacji, które nie zaznały nawet chrześcijańskiego Średniowiecza, nie mówiąc o Renesansie, Baroku, Oświeceniu czy nauczaniu Rerum Novarum i Soboru Watykańskiego II. Tam dalej królują baksziś, haracz, cap-carap, szacher-macher, czaru-maru, szuru-buru i szamanienie, takie że nasi księża egzorcyści są bezradni. Jeśli nie będziemy asertywni biada nam, biada, oni wszyscy rozdziobią nas jako stado kruków, wron. Zawsze pamiętajmy, że wsie obmanywajut drug druga, eto odin bolszoj obman – kasandrycznie ujęła problem znana antropolożka kultury chrześcijańskiej.

Wiele mówiono więcej, ale to się już nie zmieściło.

Mamy do naszych Czytelników prośbę, by przeczytanych w tym artykule treści nikomu nie przekazywać bo to słowa objęte klauzulą tajemnicy. A przede wszystkim nie można mówić nic radnym, bo radni chodzą do wójtów żeby meldować, a wójtowie zaraz lecą do starosty i nadają, a do starosty przychodzą parlamentarzyści, więc to co tu napisane może szybko trafić do wierchuszki w Warszawie i dalej w różne strony kraju. I po co w Dziudzianowie mają mieć pretensje, że w Ciechanowie gazeta wypuściła tajemnice z Dziudzianowa.

**Ahoj!**
**GAGUŚ KAPELUSZNIK VEL GŻEGŻÓŁKA**

reklama




ogłoszenie







materiał własny wydawcy

reklama




reklama



*Miejskie inwestycje*

# Kanały zyskają nowe życie





Wizualizacje: Archiwum UM Ciechanów

**Już w tym roku rozpoczną się prace przy zagospodarowaniu terenu między ulicami: Gostkowską, Kargoszyńską i Kraszewskiego. Powstaną m.in. park botaniczny, nowa kładka, schodki nad wodą oraz amfiteatr.**



### Park botaniczny

Teren o powierzchni niemal 5 ha przy istniejącym zbiorniku wodnym na osiedlu Kargoszyn zyska nowe oblicze. Stanie się parkiem botanicznym. Zasadzone będą nowe rośliny – wyłącznie rodzime gatunki drzew i krzewów. Istniejące cenne okazy drzew będą zachowane, pojawią się nowe, które wzbogacą ekosystem miasta. 85% kosztów kwalifikowanych tej części projektu pokryją środki z Funduszy Europejskich na zielony rozwój Mazowsza. W 2024 roku miasto pozyskało 1.568.714,65 zł dofinansowania.

W parku botanicznym powstanie strefa wypoczynku nad wodą. Pojawią się siedziska w formie schodów, sieć oświetlonych ścieżek dla spacerowiczów oraz nowa kładka dla pieszych. Na budowę infrastruktury ratusz pozyskał w ubiegłym roku 380.971,60 zł z Programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko 2021-2027.

Obszar do rekreacji zostanie oświetlony, pojawi się na nim atrakcyjna iluminacja drzew. Teren obejmie miejski monitoring. Park będzie przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, zostaną wyeliminowane bariery architektoniczne. Przetarg na realizację robót budowlanych w tym zakresie jest już w toku. Niebawem miasto wyłoni wykonawcę zadania.

### Amfiteatr

Na działce od strony ul. Kraszewskiego wybudowany będzie amfiteatr. Scena koncertowa z zadaszeniem oraz widownia w formie półkola umożliwią udział w wydarzeniach kulturalnych prawie tysiącu mieszkańców jednocześnie.

Forma widowni amfiteatru zostanie wpisana w nasyp ziemny. Widownię o kaskadowym układzie utworzy 13 rzędów podestów z prefabrykowanych, żelbetonowych bloków.

Amfiteatr na 966 miejsc będzie dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Systemowy podnośnik zapewni też możliwość dostępu dla nich na scenę.

Przy amfiteatrze powstanie ogród deszczowy. Poza funkcją ozdobną będzie miał za zadanie gromadzić i oczyszczać wody. Od strony ul. Kraszewskiego wybudowanych będzie 35 miejsc parkingowych i droga wewnętrzna połączona z istniejącą jezdnią. Na etapie przygotowywania dokumentacji projektowej uwzględniono także konieczność budowy ekranów akustycznych pomiędzy ul. Kraszewskiego a sceną. Ekrany będą miały ok. 68 m długości i 4 m wysokości. Obszar amfiteatru zostanie oświetlony i objęty monitoringiem.

Na realizację tej części przedsięwzięcia ratusz pozyskał środki zewnętrzne z dwóch programów:
- FEnIKS 2021-2027 – Park Kultury Młyn w Ciechanowie (łącznie 1.344.452,43 zł),
- FEM 2021-2027 – Rewitalizacja terenu „Kanałów" w Ciechanowie i utworzenie tam nowej oferty kulturalnej i społecznej (8.439.207,94 zł).

### Zakończono procedury

Inwestycja została wpisana przez miasto w kilka dokumentów strategicznych, m.in. do Gminnego Programu Rewitalizacji. Dzięki temu mieszkańcy mieli okazję, by zapoznać się z jej założeniami. W 2022 i 2023 roku przedsięwzięcie pn. „Zagospodarowanie zbiornika „Kanały" wraz z przylegającym terenem na kompleks kulturalno-rekreacyjny wraz z poszerzeniem oferty kulturalnej" poddano pod konsultacje społeczne. Zainteresowani mogli też dowiedzieć się więcej o projekcie podczas spacerów badawczych w terenie organizowanych przez miasto.

Opracowanie dokumentacji technicznej zakończono w grudniu 2021 roku, zaś 31 maja 2022 r. Starosta Ciechanowski wydał decyzje o pozwoleniu na realizację robót w dwóch etapach. Pierwszy etap obejmuje m.in. przebudowę kładki, budowę nawierzchni utwardzonych, schodów terenowych. Drugi etap zakłada m.in. budowę amfiteatru. Decyzja starosty dotycząca II etapu 7 września 2023 r. została utrzymana w mocy przez Wojewodę Mazowieckiego.

Dla przedmiotowego zadania nie było konieczności uzyskania decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach i przeprowadzenia postępowania w sprawie oceny oddziaływania przedsięwzięcia na środowisko. Obszar nie jest objęty formami ochrony przyrody ani otulinami form ochrony przyrody. Ponadto w ramach opracowania dokumentacji projektowej została sporządzona ekspertyza ornitologiczna i chiropterologiczna. Na jej podstawie wykonano projekty.

**UM/AI**

reklama




reklama




reklama



*Miejskie inwestycje*

# 7,4 mln zł, które zmieniły ulicę Szwanke

**Po ponad roku robót jedna z najważniejszych ulic osiedla Płońska została oficjalnie oddana do użytku. Inwestycja zmieniła nie tylko jezdnię. Powstały chodniki, infrastruktura rowerowa, parkingi, zatoki autobusowe i nowe oświetlenie. Dla mieszkańców oznacza to przede wszystkim bezpieczniejsze i wygodniejsze codzienne poruszanie się po osiedlu.**

Ulicę Karola Szwanke w nowej odsłonie otworzyli 20 lipca wojewoda mazowiecki Mariusz Frankowski i prezydent Krzysztof Kosiński. Modernizacja objęła odcinek o długości 838 metrów – od ulicy Płońskiej do Ranieckiej. To ważna arteria szybko rozwijającej się części miasta, przy której stoją liczne budynki wielorodzinne oraz Miejskie Przedszkole nr 2. Z trasy korzystają też uczniowie pobliskiej Szkoły Podstawowej nr 4.

Skala zmian jest widoczna na pierwszy rzut oka. Starą, zniszczoną jezdnię z licznymi ubytkami zastąpiła równa nawierzchnia. Pod drogą wykonano kanalizację deszczową, która ma zapewnić właściwe odwodnienie o każdej porze roku. Choć po zakończeniu robót jej nie widać, jest jednym z najważniejszych elementów całego przedsięwzięcia.

Największą różnicę odczują nie tylko kierowcy. Wcześniej rowerzyści musieli poruszać się po jezdni. Teraz mają do dyspozycji wydzieloną, dwukierunkową drogę rowerową oraz ciąg pieszo-rowerowy. Powstały również obustronne chodniki. Bezpieczniejsze stały się dojścia do szkoły, przedszkola, przystanków i budynków mieszkalnych.

Nowe przejścia dla pieszych wyposażono w elementy odblaskowe, tzw. kocie oczka. Ulicę oświetlają energooszczędne lampy LED. Zgodnie z sugestiami mieszkańców przebudowano istniejące parkingi i utworzono dodatkowe miejsca dla samochodów. Uporządkowano też komunikację miejską: wybudowano dwie zatoki autobusowe z wiatami oraz stanowiska postojowe przeznaczone dla autobusów.



Fot. Piotr Pszczółkowski

Prezydent Ciechanowa Krzysztof Kosiński i wojewoda mazowiecki Mariusz Frankowski podczas oficjalnego otwarcia zmodernizowanej ul. Szwanke.

– Modernizacja ul. Szwanke oznacza fundamentalną poprawę codziennego komfortu i większe bezpieczeństwo – podkreślił podczas otwarcia prezydent Krzysztof Kosiński. Zwrócił też uwagę, że przeprowadzenie prac na tak dużą skalę było możliwe dzięki pozyskaniu pieniędzy zewnętrznych.

Końcowa wartość inwestycji to 7,4 mln zł. Dofinansowanie z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg wyniosło 5.648.499,68 zł.

Wojewoda Mariusz Frankowski zaznaczył, że znaczenie dobrych dróg wykracza poza codzienny transport i rozwój gospodarczy. W sytuacjach zagrożenia stają się one trasami dojazdu służb, umożliwiają ewakuację oraz dostarczanie mieszkańcom żywności, wody, leków i paliwa.

Najważniejszy jest jednak efekt, który mieszkańcy odczują każdego dnia. Krótsze i bezpieczniejsze dojście do placówek oświatowych, możliwość przejazdu rowerem poza jezdnią, uporządkowane parkowanie, lepsze oświetlenie oraz wygodniejsze korzystanie z autobusów składają się na realną zmianę jakości życia. Wprawdzie nowa ulica nie rozwiąże wszystkich problemów rozwijającego się osiedla, ale tworzy komunikacyjny „kręgosłup" odpowiadający jego obecnym potrzebom.

**PIOTR PSZCZÓŁKOWSKI**

*Organizacje pozarządowe*

# Forum Pozarządowe w Belwederze

**W Belwederze odbyło się Forum Pozarządowe, które zgromadziło przedstawicieli organizacji z całego kraju, w tym liczną reprezentację z terenu powiatu ciechanowskiego. Jego organizatorem był Szymon Stachowiak - doradca Prezydenta RP.**

Forum Pozarządowe było przestrzenią do dialogu pomiędzy administracją publiczną a trzecim sektorem. – Naszą ambicją w Pałacu Prezydenckim jest stworzenie jak najszerszego forum do dyskusji i wymiany myśli z Polakami. W Belwederze gościliśmy ponad 200 osób, reprezentujących blisko 120 organizacji pozarządowych z całej Polski. Dialog z liderami lokalnych społeczności to fundament wspólnego budowania biało-czerwonego społeczeństwa obywatelskiego. Cieszę się, że nasze Mazowsze było bardzo godnie reprezentowane - w tym przez niezwykle zacne grona z Ciechanowa i powiatu ciechanowskiego. Współpraca z takimi ludźmi na rzecz naszego regionu to zaszczyt i ogromna przyjemność – powiedział nam Szymon Stachowiak.

W Forum Pozarządowym wzięły udział m.in. delegacje z gmin Ciechanów, Ojrzeń i Regimin składające się z samorządowców oraz przedstawicieli stowarzyszeń, Klubów Seniora, Kół Gospodyń Wiejskich oraz Ochotniczych Straży Pożarnych.

Do Belwederu zaproszono również reprezentację Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością „Debeściaki" oraz Ciechanowskiego Klubu Bokserskiego.

Warto podkreślić, że CKB był jedynym uczestnikiem Forum reprezentującym środowisko sportowe. – To dla nas ogromne wyróżnienie i potwierdzenie, że wieloletnia praca na rzecz dzieci, młodzieży oraz lokalnej społeczności jest dostrzegana również na szczeblu ogólnopolskim. Dziękujemy doradcy Prezydenta RP Szymonowi Stachowiakowi za zaufanie i możliwość reprezentowania Ciechanowa oraz polskiego sportu olimpijskiego na tak wyjątkowym wydarzeniu. To motywacja do dalszej pracy i kolejnych przedsięwzięć, w ramach których prowadzimy działalność wychowawczą poprzez sport. Pokazujemy też młodym ludziom, że pasja, zaangażowanie oraz praca społeczna mają znaczenie – powiedział nam trener Michał Garstka z Ciechanowskiego Klubu Bokserskiego.



Fot. Archiwum prywatne

Od lewej: Michał i Aleksander Garstka - reprezentanci Ciechanowskiego Klubu Bokserskiego wraz z Szymonem Stachowiakiem – doradcą Prezydenta RP podczas Forum Pozarządowego, które odbyło się w Belwederze

Zastępca szefa Kancelarii Prezydenta RP Adam Andruszkiewicz, otwierając Forum, podkreślił znaczenie organizacji pozarządowych jako ważnego partnera państwa w budowaniu silnego społeczeństwa obywatelskiego oraz realizacji działań na rzecz bezpieczeństwa, rozwoju lokalnych społeczności i aktywności obywatelskiej. Zaznaczył, że skuteczna współpraca administracji publicznej z trzecim sektorem wymaga stałego dialogu, wzajemnego zaufania oraz tworzenia rozwiązań odpowiadających na realne potrzeby organizacji społecznych.

**AI**

reklama




reklama




ogłoszenie własne wydawcy

Szanownemu Panu
**Maciejowi Wąsikowi**
*Posłowi do Parlamentu Europejskiego*
wyrazy szczerego współczucia
z powodu śmierci
**Mamy**
*składają*
Wydawca i Redakcja
Magazynu Opinii Ziemi Ciechanowskiej PULS

ogłoszenie własne wydawcy

Szanownej Pani
**Elżbiecie Kuminiarczyk**
*Radnej Rady Powiatu Ciechanowskiego*
wyrazy szczerego współczucia
z powodu śmierci
**Syna**
*składają*
Wydawca i Redakcja
Magazynu Opinii Ziemi Ciechanowskiej PULS




*Perły Samorządu 2026*

# Ciechanów w czołówce rankingu samorządów

**Nasze miasto doceniono w prestiżowym rankingu Perły Samorządu. W tegorocznej edycji Ciechanów zajął czołowe miejsca w kategoriach: skarbnik, miasto i włodarz. Nagrody w imieniu samorządu odebrała skarbnik miasta Ewa Szeluga.**

„Perły Samorządu" należą do jednych z najbardziej cenionych rankingów. Konkurs organizuje Dziennik Gazeta Prawna w partnerstwie z innymi podmiotami i instytucjami. W tym roku nad procesem merytorycznej oceny jakości funkcjonowania samorządów czuwali eksperci ze Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie.

Kapituła decydująca o przyznaniu nagród analizuje wiele obszarów działania miast, m.in. finanse, gospodarkę, efektywność zarządzania infrastrukturą komunalną, ochronę środowiska, jakość usług społecznych, oferty edukacyjnej, kulturalnej, zdrowotnej czy opieki nad dziećmi i seniorami.

Pierwsze miejsce wśród skarbników polskich miast powyżej 25 tys. mieszkańców zajęła Ewa Szeluga. Funkcję Skarbnika Miasta Ciechanów pełni od 2014 roku. Poprzednie wyróżnienia zdobyła w 2018, 2024 i 2025 roku. Nagradzając Ewę Szelugę kapituła konkursu doceniła m.in. stabilność finansową miasta, sprawne pozyskiwanie środków zewnętrznych oraz innowacyjne podejście do lokalnej polityki budżetowej.

Ważnym aspektem oceny merytorycznej samorządów była innowacyjność oraz umiejętność radzenia sobie z kryzysami. Włodarze miast i gmin byli oceniani m.in. pod kątem skuteczności menedżerskiej, sposobu budowania dialogu ze społecznością lokalną oraz wizji strategicznej rozwoju regionu.

Prezydent Krzysztof Kosiński zajął piąte miejsce wśród włodarzy miast do 100 tys. mieszkańców. Gmina Miejska Ciechanów również uplasowała się w czołówce jednostek samorządu terytorialnego, zajmując 10. miejsce w swojej kategorii.

Ciechanów od lat regularnie plasuje się w czołówce nagradzanych w kategorii najlepszych gmin do 100 tys. mieszkańców. W 2017 r. miasto wyróżniono za aktywizację sportową dzieci i młodzieży, w 2019 r. otrzymało nagrodę specjalną jako lider innowacyjnych rozwiązań w obszarze „Środowisko i gospodarka odpadami". W 2021, 2022 i 2024 roku, trzykrotnie zdobyło pierwsze miejsce w kraju w kategorii miast do 100 tys. mieszkańców. **UM/AI**



materiał informacyjny

reklama



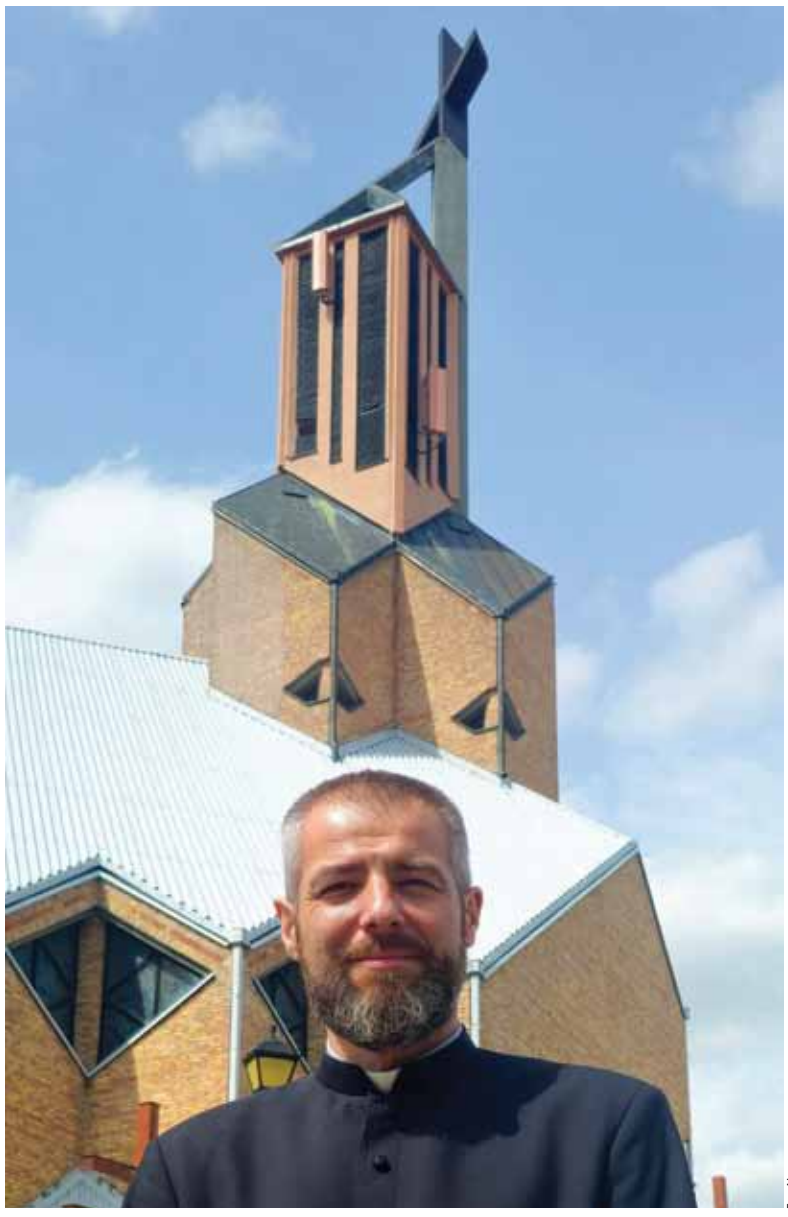

reklama



*Kościelne personalia*

# Nowy proboszcz w Parafii św. Piotra

**Po tym gdy ks. kan. Sławomir Filipski przeszedł na emeryturę, Biskup Płocki nowym proboszczem Parafii św. Piotra w Ciechanowie mianował ks. kan. dr. Grzegorza Zakrzewskiego.**



Fot. AI

Ks. kan. dr Grzegorz Zakrzewski przed świątynią parafialną

Pochodzi on z Parafii pw. św. Anny w Pomiechowie i przyjął chrzest 24 listopada 1985 roku. Po ukończeniu Szkoły Podstawowej im. Gen. Wiktora Thommee w Pomiechówku kontynuował naukę w Zespole Szkół Elektronicznych w Warszawie. Po maturze wstąpił do Wyższego Seminarium Duchownego w Płocku. Było to w roku śmierci św. Jana Pawła II.

Po 6 latach formacji przyjął święcenia prezbiteratu, a na obrazku prymicyjnym, jako słowo przewodnie swojego kapłaństwa, wybrał fragment z Psalmu 144: „Błogosławiony Pan - Opoka moja, On moje ręce zaprawia do walki, moje palce do bitwy". Posługę duszpasterską rozpoczął jako wikariusz w Parafii pw. Świętej Rodziny w Mławie. Następnie, decyzją Biskupa Płockiego Piotra Libery, podjął specjalistyczne studia z katechetyki na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim Jana Pawła II. Zwieńczył je doktoratem z teologii pastoralnej w zakresie katechetyki, a w swojej pracy naukowej analizował nauczanie papieża Franciszka, koncentrując się na adhortacji apostolskiej „Evangelii Gaudium".

Od roku 2016 związany był z Kurią Diecezjalną Płocką – najpierw jako pracownik, a przez ostatnie 5 lat jako dyrektor Wydziału Katechetycznego. Przez dziesięć lat pełnił również funkcję Diecezjalnego Duszpasterza Nauczycieli. W latach 2016–2018 posługiwał jako rezydent w Parafii Matki Bożej Fatimskiej w Płocku. Od 2018 roku prowadzi zajęcia z katechetyki w Wyższym Seminarium Duchownym w Płocku.

Równolegle rozwijał swoje zainteresowania związane z psychologią – ukończył dwuletnie studia z Poradnictwa Psychologicznego w Stowarzyszeniu Psychologów Chrześcijańskich w Warszawie oraz Studia Podyplomowe z Relacji Interpersonalnych i Profilaktyki Uzależnień na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego. Formację pastoralną pogłębił także w Szkole dla Spowiedników oraz w Ogólnopolskiej Szkole Ewangelizatorów. Angażował się w różne inicjatywy ewangelizacyjne, m.in. „Przystanek Jezus", prowadził rekolekcje i warsztaty biblijne oraz tworzył projekt na kanale YouTube – „Kolumna Słowa".

Szczególne miejsce w jego życiu zajmuje pielgrzymowanie, które traktuje jako drogę formacji wiary i wewnętrznego dojrzewania. Jego dewizą stały się słowa o tym, że „Ewangelia wchodzi w człowieka przez nogi". To dlatego m.in. ponad dwadzieścia razy przeszedł szlak Pieszej Pielgrzymki z Płocka na Jasną Górę, a także pielgrzymował do grobu św. Jakuba czterokrotnie wybierając Camino de Santiago.

Jego hobby to górskie wędrówki i kajakarstwo. W wolnych chwilach lubi czytać książki – szczególnie literaturę fantasy i science fiction, m.in. Andrzeja Pilipiuka, Jarosława Grzędowicza i Miroslava Zambocha, ale też klasyki - jak „Diunę", czy „Władcę Pierścieni".

Zapytaliśmy nowego proboszcza z jakimi nadziejami i planami rozpoczyna swoją posługę w Ciechanowie. – Pokładam nadzieję w Bogu i proszę, żeby to On mnie prowadził. Przychodzę z otwartym sercem i pragnieniem dzielenia się wiarą. Inspirację chcę czerpać ze św. Piotra, który z jednej strony pięknie uczył się kroczyć za Jezusem, a z drugiej umacniał w wierze swoich braci. Wiem, że będę musiał się bardzo wiele nauczyć, ponieważ brak mi doświadczenia w życiu parafialnym. Z marzeń… Marzy mi się Szkoła Biblijna w parafii – powiedział nam ks. kan. dr Grzegorz Zakrzewski.

**AI**

*Kościelne personalia*

# Zmiany wikariuszowskie

**Kuria Diecezjalna Płocka ogłosiła zmiany personalne, obejmujące także księży pracujących na terenie naszego miasta. Wejdą one w życie 26 sierpnia br.**

I tak, decyzją Biskupa Płockiego Szymona Stułkowskiego:

- ks. Łukasz Rogowski - wikariusz Parafii pw. Błogosławionych Płockich Biskupów Męczenników - został mianowany wikariuszem Parafii pw. św. Wojciecha w Raciążu. Zastąpi go ks. Paweł Szymański - dotychczasowy wikariusz Parafii pw. św. Bartłomieja w Rogowie.

- ks. Przemysław Krysztofiak - wikariusz Parafii pw. św. Piotra - został mianowany wikariuszem Parafii św. Stanisława BM w Glinojecku.

**AI**

*Społeczna Inicjatywa Mieszkaniowa Północne Mazowsze*

# Zmiana warty w SIM Północne Mazowsze

**Rada Nadzorcza Społecznej Inicjatywy Mieszkaniowej Północne Mazowsze Sp. z o.o., w związku z zakończeniem kadencji Prezesa Zarządu Romana Niesiobędzkiego, po przeprowadzeniu postępowania konkursowego powołała na to stanowisko Mariusza Przybyszewskiego – dotychczasowego Dyrektora Pionu Organizacyjno-Technicznego w tej Spółce.**




Fot. AI

Od lewej: Roman Niesiobędzki i Mariusz Przybyszewski przed tablicą prezentującą inwestycje realizowane przez Społeczną Inicjatywę Mieszkaniową Północne Mazowsze

Społeczna Inicjatywa Mieszkaniowa Północne Mazowsze Sp. z o.o. powstała 22 grudnia 2021 roku jako spółka rządowo-samorządowa, której celem jest realizacja programu Społecznego Budownictwa Czynszowego. Roman Niesiobędzki na stanowisko Prezesa jednoosobowego Zarządu Spółki został powołany 29 marca 2022 roku, a jego kadencja zakończyła się 29 czerwca br. – Te ponad 4 lata były intensywnym okresem tworzenia, organizowania, rozwoju i osiągnięcia efektów działania Spółki, czyli oddawania mieszkań do użytkowania i ich administrowania. Dotychczas oddaliśmy do zamieszkania 145 lokali w Płońsku, Sierpcu i Pułtusku. Do września zostanie oddane 220 lokali w Ciechanowie, Pułtusku, Czernikowie i gminie Płońsk. Kolejne 135 lokali, w Baboszewie i Załuskach, będzie gotowych do zamieszkania w II kwartale 2027 roku. Pierwszym etapem rozwoju Spółki będzie efekt w postaci wybudowania 500 mieszkań. Drugi etap, do 2031 roku, to planowane wybudowanie kolejnych 670 lokali mieszkalnych w Sońsku, Glinojecku, Ciechanowie, Płońsku i Nowym Mieście. Mam wielką satysfakcję zawodową z wyników I etapu działalności Spółki. Moja misja dobiegła końca – powiedział nam Roman Niesiobędzki.

Były prezes cieszy się, że na jego następcę Rada Nadzorcza wybrała Mariusza Przybyszewskiego - dotychczasowego Dyrektora Pionu Organizacyjno-Technicznego. - Sukcesy Spółki to również jego zasługa, a także pozostałych pracowników - na czele z Główną Księgową Małgorzatą Miłoszewską. Siedmioosobowa załoga to zespół wspaniałych ludzi o wysokich kwalifikacjach, doświadczeniu zawodowym, wielkim zaangażowaniu i dyscyplinie pracy. Bardzo wysoko ich oceniam i dziękuję za wspólną pracę. Pragnę też serdecznie podziękować za doskonałą współpracę włodarzom miast i gmin będących udziałowcami Spółki, czyli: Baboszewo, Ciechanów, Czernikowo, Glinojeck, Nowe Miasto, gmina Płońsk, miasto Płońsk, Pułtusk, Sierpc, Sońsk i Załuski. W sposób szczególny dziękuję prezydentowi Krzysztofowi Kosińskiemu. Chcę też podkreślić, że na każdym etapie działalności miałem wsparcie ze strony Zgromadzenia Wspólników i Rady Nadzorczej. Jeszcze raz wszystkim bardzo dziękuję. Nowemu Prezesowi i całej załodze SIM PM życzę samych sukcesów w realizacji ambitnych planów dalszego rozwoju Spółki – mówi Roman Niesiobędzki.

Mariusz Przybyszewski, który objął stanowisko 30 czerwca, jest absolwentem studiów z zakresu zarządzania o specjalności „zarządzanie małymi i średnimi przedsiębiorstwami". Doskonale zna specyfikę funkcjonowania SIM PM, w której pracuje już od 2022 roku - czyli praktycznie od samego początku jej działalności. Najpierw na stanowisku Kierownika Działu Organizacyjno-Technicznego, a od ponad dwóch lat - Dyrektora Pionu Organizacyjno-Technicznego.

Nowy prezes ma 47 lat. Interesuje się polityką, motoryzacją oraz sportem – w szczególności siatkówką.

- Jako Prezes Zarządu SIM Północne Mazowsze będę wykorzystywał dotychczasowe doświadczenie zdobyte w Spółce do budowania stabilnej i przewidywalnej polityki inwestycyjnej, opartej na partnerskiej współpracy z mieszkańcami oraz udziałowcami, którymi są samorządy gminne i Krajowy Zasób Nieruchomości. Kluczowym elementem dalszego rozwoju Spółki będzie konsekwentna realizacja rozpoczętych przedsięwzięć inwestycyjnych, ze szczególnym naciskiem na kontrolę kosztów, jakość wykonania oraz systematyczne podnoszenie standardów wykończenia mieszkań. Mam nadzieję, że działania te przyczynią się do rozwoju mieszkalnictwa na terenie naszych gmin i będą realną odpowiedzią na potrzeby osób oraz rodzin oczekujących na dostępne cenowo mieszkania. Zależy mi również na tym, aby przyszli mieszkańcy byli zadowoleni zarówno z jakości oferowanych lokali, jak i ze sposobu funkcjonowania Spółki – powiedział nam prezes Mariusz Przybyszewski.

**AI**

# Lato w Elektrociepłowni Ciechanów

## - czas cyfryzacji, modernizacji i inwestycji w przyszłość sieci ciepłowniczej

Okres letni to dla Elektrociepłowni Ciechanów sp. z o.o. tradycyjnie czas intensywnych prac modernizacyjnych i inwestycyjnych, które są możliwe do przeprowadzenia tylko poza sezonem grzewczym. W tym roku działania Elektrociepłowni koncentrują się na kolejnym etapie **kompleksowej digitalizacji sieci ciepłowniczej**, realizowanej w ramach programu priorytetowego ***Digitalizacja Sieci Ciepłowniczych – Fundusz Modernizacyjny*** o wartości **8,95 mln zł.** Projekt jest finansowany z środków Funduszu Modernizacyjnego pozyskanych przez Spółkę w ramach umowy z NFOŚiGW .

Projekt zakłada gruntowną przebudowę sposobu monitorowania, sterowania i nadzorowania infrastruktury ciepłowniczej w mieście. To inwestycja, która nie tylko poprawi bezpieczeństwo dostaw ciepła w sezonie grzewczym, ale również znacząco zwiększy efektywność energetyczną systemu.

### Nowoczesna telemetria dla 132 węzłów i komór ciepłowniczych

Jednym z kluczowych elementów projektu jest wdrożenie pełnej telemetrii w **132 węzłach cieplnych** oraz **komorach ciepłowniczych**. Dzięki temu operator sieci EC Ciechanów będzie dysponował bieżącymi danymi dotyczącymi parametrów pracy, przepływów, temperatur, ciśnień oraz stanów alarmowych.

Cyfryzacja obejmuje również:

- modernizację istniejącego systemu telemetrii,
- budowę infrastruktury światłowodowej,
- wdrożenie zaawansowanych systemów raportowania i alarmowania,
- integrację danych z systemami bilingowymi,
- zakup nowoczesnego sprzętu komputerowego,
- implementację oprogramowania wykorzystującego **sztuczną inteligencję** do analizy pracy sieci.

### Lato to idealny czas na prace modernizacyjne

Latem, w szczególności na przełomie lipca i sierpnia, z uwagi na temperatury zewnętrzne oraz okres urlopów spada zapotrzebowanie na ciepłą wodę użytkową. Dlatego jest to doskonały czas na realizację prac remontowo-modernizacyjnych sieci ciepłowniczej przy minimalizacji dyskomfortu dla odbiorców. Dlatego analogicznie jak w innych przedsiębiorstwach ciepłowniczych, Elektrociepłownia Ciechanów może bezpiecznie wyłączyć część infrastruktury z pracy i przeprowadzić niezbędne dla zachowania bezpieczeństwa dostaw w sezonie prace.

W ramach tegorocznych prac na sieci realizowane są m.in.:

- prace instalacyjne związane z montażem urządzeń telemetrycznych,
- modernizacja komór ciepłowniczych,
- testy integracyjne systemów sterowania,
- budowa infrastruktury światłowodowej,
- wdrożenia modułów analitycznych i raportowych.

### Korzyści dla mieszkańców i miasta

Digitalizacja sieci ciepłowniczej przyniesie wymierne efekty zarówno dla odbiorców, jak i dla całego systemu:

- **możliwość przewidywania ryzyka wystąpienia awarii**
- **natychmiastowa reakcja na dysfunkcje sieci ciepłowniczej**,
- **większa efektywność energetyczna miasta**,

Projekt ma również istotny wymiar ekologiczny – dzięki modernizacji systemu telemetrii przewiduje się:

- ograniczenie energii końcowej o **7 162 GJ/rok**,
- ograniczenie energii pierwotnej o **8 232 GJ/rok**,
- redukcję emisji $CO_2$ o **807 Mg/rok**.

### Inwestycja w przyszłość ciechanowskiego systemu ciepłowniczego

Realizacja projektu potrwa do **grudnia 2029 roku**, a jego efekty będą widoczne przez kolejne dekady. Elektrociepłownia Ciechanów konsekwentnie rozwija swoją infrastrukturę, stawiając na technologie niskoemisyjne, automatyzację procesów oraz cyfryzację zasobów.

Digitalizacja sieci ciepłowniczej to krok milowy w kierunku nowoczesnego, bezpiecznego i efektywnego systemu ciepłowniczego, który sprosta rosnącym wymaganiom odbiorców oraz wyzwaniom transformacji energetycznej.




materiał informacyjny

*Samorząd Województwa Mazowieckiego*

# Ciechanów z dofinansowaniem na kolejne inwestycje

**Władze miasta podpisały trzy kolejne umowy z Adamem Struzikiem - Marszałkiem Województwa Mazowieckiego. Pozyskane dofinansowania to 1.820.000 zł.**




Fot. Archiwum UMWM

Od lewej: Agnieszka Kampa – Zastępca Dyrektora Departamentu Rozwoju Regionalnego i Funduszy Europejskich w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Mazowieckiego, Adam Struzik – Marszałek Województwa Mazowieckiego, Iwona Kowalczuk – Zastępca Prezydenta Miasta Ciechanów oraz Ewa Szeluga – Skarbnik Miasta Ciechanów

Zrealizowane zostaną trzy zadania:

1. „Budowa i modernizacja ulic na ciechanowskim Podzamczu" w ramach programu „Instrument Wsparcia Inwestycji Samorządowych – Mazowsze Pomaga"

Zadanie będzie polegało na budowie dwóch ulic: Księcia Janusza Mazowieckiego i Michała Wołodyjowskiego. Zmodernizowane odcinki dróg nie tylko usprawnią i zapewnią bezpieczniejszą komunikację, ale też umożliwią bezkolizyjny spływ wód w przypadku natężonych roztopów czy ulewnych opadów. Dofinansowanie to 1,5 mln zł.

2. „Poprawa efektywności energetycznej lokali socjalnych Gminy Miejskiej Ciechanów w 2026 r." w ramach programu „Mazowsze dla czystego powietrza 2026"

Wsparciem zostanie objętych 16 lokali socjalnych mieszczących się w budynku mieszkalnym będącym własnością miasta. Nieefektywne kotły, tzw. „kopciuchy", zostaną wymienione. Prace obejmą też montaż nowych grzejników. Dofinansowanie to 300 tys. zł.

3. „Budowa wiaty śmietnikowej z retencją i drogą dojazdową 2026" w ramach programu „Mazowsze dla aktywizacji działkowców 2026"

Inwestycja ma na celu poprawę systemu gospodarki odpadami na terenie Rodzinnego Ogrodu Działkowego Grędzice. W planie jest postawienie funkcjonalnej zadaszonej wiaty śmietnikowej z utwardzoną nawierzchnią drogi dojazdowej do bramy głównej oraz budowa systemu retencji wód opadowych. Infrastruktura ROD zostanie dostosowana do przepisów segregacji odpadów. Budowa zbiornika na deszczówkę pozwoli na racjonalnie gospodarowanie wodami. Dofinansowanie to 20 tys. zł.

**UM/AI**

*Samorząd Województwa Mazowieckiego*

# Ciechanowski zamek na warszawskich autobusach

**Zamek Książąt Mazowieckich promuje nasze miasto na ulicach stolicy. To część kampanii Samorządu Województwa Mazowieckiego zachęcającej do odkrywania najciekawszych miejsc na Mazowszu.**

Przez najbliższe tygodnie mieszkańcy i goście Warszawy będą mogli zobaczyć autobusy ze zdjęciem przedstawiającym jedną z największych atrakcji Ciechanowa. To doskonała okazja, by przypomnieć, że nasze miasto warto odwiedzić o każdej porze roku – dla wyjątkowej historii, odnowionych zabytków i bogatej oferty kulturalnej.

- Dziękujemy za uwzględnienie Ciechanowa w kampanii promującej walory turystyczne Mazowsza. Co ważne, nasz udział w tej akcji nie wiąże się z żadnymi kosztami dla budżetu miasta. Takie sytuacje lubimy najbardziej – podkreśla prezydent Krzysztof Kosiński.

**UM/AI**




Fot. Archiwum UM Ciechanów

*Straż Miejska w Ciechanowie*

# Nowy komendant Straży Miejskiej

**Straż Miejska w Ciechanowie ma nowego komendanta. Mariusz Szymański, który pełnił tę funkcję przez ponad dziewięć lat, złożył rezygnację. Zastąpił go Jerzy Karwowski.**

Mariusz Szymański był komendantem od 1 marca 2017 r. do 30 czerwca 2026 r. Wcześniej przez cztery lata pracował jako inspektor ds. zarządzania kryzysowego, ochrony ludności i spraw obronnych w Urzędzie Miasta Ciechanów.

1 lipca obowiązki komendanta objął dotychczasowy zastępca oraz doświadczony funkcjonariusz – Jerzy Karwowski. Ze Strażą Miejską związany jest od 2004 r., a funkcję zastępcy komendanta pełnił od 2019 r.

– Obejmując funkcję komendanta stawiam na profesjonalizm i otwartość na potrzeby mieszkańców. Nadal chcę, aby Straż Miejska skutecznie reagowała na zagrożenia i wspierała budowanie poczucia bezpieczeństwa w Ciechanowie. Moim celem jest także dalszy rozwój formacji, doposażanie jej w nowoczesny sprzęt oraz inwestowanie w rozwój funkcjonariuszy – podkreśla Jerzy Karwowski.

Wraz ze zmianą na stanowisku komendanta funkcję zastępcy objął Bogdan Kamiński.

**UM/AI**




Fot. Archiwum UM Ciechanów

Jerzy Karwowski – nowy komendant Straży Miejskiej w Ciechanowie

## SPRAWDZAMY PULS RADNEJ

**BEATA URSZULA KUREK**
Przewodnicząca Komisji Skarg, Wniosków i Petycji Rady Powiatu Ciechanowskiego

**- Bliscy mówią na mnie…** po prostu Beata.
**- W samorządzie najbardziej lubię…** moje hasło wyborcze brzmi - „Zawsze blisko ludzi" - i temu jestem wierna.
**- Bycie ciechanowianką oznacza dla mnie…** wielką dumę.
**- Polityka to dla mnie…** sztuka kompromisu.
**- Gdybym musiała zmienić zawód to wybrałabym…** psychologię.
**- Moim największym atutem jest…** konsekwencja i głęboka empatia.
**- Moja największa słabość to…** ciasto czekoladowe z wiśniami.
**- Jestem dumna z…** mojej mamy, siostry, męża i cudownych dzieci.
**- Żałuję, że…** czas tak szybko płynie.



**- Wierzę, że…** okazane dobro wraca ze zdwojoną siłą.
**- Mam nadzieję na…** lepsze jutro.
**- Kocham…** moją rodzinę i cudowne pieski.

**Wiek:** 60 lat
**Zawód:** chemik
**Miejsce pracy:** asystentka posła do Parlamentu Europejskiego Jacka Ozdoby
**Wybrana z listy:** Komitetu Wyborczego Prawo i Sprawiedliwość
**Okręg wyborczy nr:** 1 (miasto Ciechanów)
**Liczba głosów:** 567

*Personalia*

# Nowy dyrektor ZST CKU

**Zarząd Powiatu Ciechanowskiego, po przeprowadzeniu postępowania konkursowego, powołał Sławomira Kubińskiego na stanowisko dyrektora Zespołu Szkół Technicznych Centrum Kształcenia Ustawicznego im. Stanisława Płoskiego w Ciechanowie.**



Fot. AI

Sławomir Kubiński

Nowy dyrektor jest absolwentem Wydziału Historycznego Uniwersytetu Warszawskiego. Ukończył także studia podyplomowe z zakresu zarządzania oświatą oraz wiedzy o społeczeństwie.

W latach 2006 – 2020 był dyrektorem Zespołu Szkół Technicznych im. S. Płoskiego. W tym czasie placówka przeszła wyraźną modernizację i dynamicznie poszerzyła swoją ofertę edukacyjną. Rozwijano nowe kierunki kształcenia dostosowane do potrzeb rynku pracy, a dzięki skutecznemu pozyskiwaniu środków unijnych szkoła zrealizowała projekty o wartości kilku milionów złotych. Powstały nowoczesne laboratoria i pracownie zawodowe, m.in. z zakresu ochrony środowiska, geodezji, budownictwa oraz dokumentacji technicznej, co znacząco podniosło jakość kształcenia.

Istotnym elementem rozwoju szkoły w okresie zarządzania nią przez Sławomira Kubińskiego stała się również organizacja zagranicznych praktyk zawodowych dla uczniów w ramach programów europejskich. Dzięki temu młodzież zyskała możliwość zdobywania doświadczeń zawodowych i językowych poza granicami kraju. W tym czasie przeprowadzono także remont elewacji budynku szkoły oraz sali gimnastycznej, a Technikum nr 4 znalazło się w gronie najwyżej ocenianych techników na Mazowszu w rankingu „Perspektyw". Działania te przyczyniły się do umocnienia pozycji szkoły jako jednej z najważniejszych placówek kształcenia zawodowego w regionie.

Sławomir Kubiński, po zakończeniu pełnienia funkcji dyrektora ówczesnego ZST, pracował w szkole przekształconej w ZST CKU jako nauczyciel historii oraz wiedzy o społeczeństwie. Historii uczył także w Zespole Szkół nr 2 im. Adama Mickiewicza w Ciechanowie.

W wolnych chwilach lubi zajmować się zwierzętami, pszczelarstwem oraz czytać książki historyczne i biograficzne.

Nowy dyrektor obejmie swe obowiązki w dn. 1 września br.

**AI**

# Kompleksowa rehabilitacja w Centrum Ruchu w Eskulapie

**Współczesny styl życia w coraz większym stopniu wpływa na kondycję naszego układu ruchu. Wielogodzinna praca przy komputerze, brak regularnej aktywności fizycznej, a z drugiej strony przeciążenia wynikające ze sportu czy pracy fizycznej sprawiają, że ból i ograniczenia ruchowe stają się codziennością dla wielu osób. Problemy z kręgosłupem, napięcia mięśniowe, kontuzje czy dolegliwości przeciążeniowe nie tylko obniżają komfort życia, ale często utrudniają normalne funkcjonowanie. W takich sytuacjach kluczowe znaczenie ma odpowiednio dobrana, skuteczna rehabilitacja, oparta nie na schematach, lecz na realnych potrzebach pacjenta.**

Centrum Ruchu w Eskulapie w Ciechanowie od kilku lat konsekwentnie buduje swoją pozycję jako miejsce, w którym profesjonalizm idzie w parze z indywidualnym podejściem. To nie jest przestrzeń przypadkowa, to efekt doświadczenia, zaangażowania i pracy z pacjentami o bardzo różnych potrzebach. Każda kolejna terapia, każdy powrót pacjenta do sprawności, buduje zaufanie i potwierdza skuteczność stosowanych metod.

Kompetencje specjalistów oraz sposób ich pracy sprawiają, że pacjenci trafiają tu nie tylko po pomoc, ale również po zrozumienie swojego problemu. Kluczowym elementem terapii jest dokładna diagnostyka funkcjonalna. To moment, w którym specjalista analizuje nie tylko miejsce bólu, ale cały mechanizm jego powstawania. Często bowiem źródło problemu znajduje się zupełnie gdzie indziej niż jego objawy. Takie podejście pozwala na prowadzenie terapii skutecznej i długofalowej.

W Centrum Ruchu w Eskulapie rehabilitacja traktowana jest jako proces. Nie ogranicza się ona do pojedynczego zabiegu, lecz obejmuje całościowe podejście do organizmu. W pracy z pacjentami wykorzystywane są różnorodne techniki - od terapii manualnej, przez suche igłowanie, po nowoczesne metody wspomagające, takie jak kinesiology taping. Każda z nich ma swoje zastosowanie i jest dobierana indywidualnie, w zależności od potrzeb oraz stanu zdrowia pacjenta.

Szczególną rolę odgrywa kinezyterapia, czyli leczenie ruchem. To właśnie ruch, odpowiednio dobrany i kontrolowany stanowi fundament powrotu do sprawności. Ćwiczenia nie są tu przypadkowe ani uniwersalne. Są precyzyjnie dopasowane, tak aby stopniowo odbudowywać siłę mięśni, poprawiać stabilizację oraz przywracać prawidłowe wzorce ruchowe. Dzięki temu pacjent nie tylko wraca do formy, ale również zyskuje narzędzia, które pomagają mu utrzymać efekty terapii na dłużej.

Uzupełnieniem terapii są zabiegi fizykoterapeutyczne, które wspierają proces leczenia i regeneracji. Elektroterapia, ultradźwięki, laseroterapia czy pole magnetyczne pomagają zmniejszyć ból, poprawić ukrwienie tkanek i przyspieszyć ich odbudowę. Ich zastosowanie jest zawsze przemyślane i stanowi element większego planu terapeutycznego, a nie cel sam w sobie.





Istotnym elementem oferty są również masaże, zarówno lecznicze jak i relaksacyjne. W wielu przypadkach napięcia mięśniowe są wynikiem długotrwałego stresu, przeciążeń lub nieprawidłowej postawy. Odpowiednio wykonany masaż pozwala rozluźnić tkanki, poprawić krążenie i przywrócić organizmowi równowagę. Dla pacjentów jest to często nie tylko forma terapii, ale także moment zatrzymania się i zadbania o własne ciało.

To, co szczególnie wyróżnia Centrum Ruchu w Eskulapie, to podejście do pacjenta jako do partnera w procesie leczenia. Każda osoba otrzymuje nie tylko pomoc terapeutyczną, ale również wiedzę. Specjaliści tłumaczą, skąd biorą się dolegliwości, jak im zapobiegać i jakie nawyki warto zmienić. Dzięki temu pacjent staje się bardziej świadomy swojego ciała i aktywnie uczestniczy w procesie powrotu do zdrowia.

Nie bez znaczenia pozostaje również atmosfera miejsca. Rehabilitacja często wiąże się z bólem, niepewnością i długotrwałym procesem leczenia. Dlatego tak ważne jest poczucie komfortu i zaufania. W Centrum Ruchu w Eskulapie pacjenci mogą liczyć na spokojne, przyjazne środowisko, w którym czują się zaopiekowani. To właśnie ta atmosfera sprawia, że wiele osób wraca nie tylko na kolejne wizyty, ale również poleca to miejsce innym.

Nowoczesne podejście do rehabilitacji oraz konsekwencja w działaniu sprawiają, że Centrum Ruchu w Eskulapie jest miejscem, które realnie pomaga. To przestrzeń, w której nie ma miejsca na przypadkowość, każdy element terapii ma swoje uzasadnienie, a każdy pacjent jest traktowany indywidualnie.

W świecie, w którym zdrowie coraz częściej staje się wyzwaniem, warto wybierać miejsca sprawdzone i godne zaufania. Centrum Ruchu w Eskulapie to przykład tego, że skuteczna rehabilitacja to nie tylko zabiegi, ale przede wszystkim wiedza, doświadczenie i autentyczne zaangażowanie w pomoc drugiemu człowiekowi.

Zapraszamy do Eskulap Centrum Medyczne w Ciechanowie, gdzie mieści się Centrum Ruchu - miejsce stworzone z myślą o dzieciach i dorosłych potrzebujących profesjonalnej rehabilitacji.

***Pomagamy odzyskać to co w życiu najcenniejsze - swobodę ruchu i radość z codzienności!***

Centrum Ruchu w Eskulapie
• Rehabilitacja • Fizykoterapia
• Fizjoterapia • Masaż
• Dietetyka
• Treningi personalne i grupowe
Ciechanów
ul. Narutowicza 20
tel. 23 661 84 38
www.centrumruchueskulap.pl
materiał promocyjny

*Ciechanów. Współpraca międzynarodowa*

# Technologie T4B dla bezpieczeństwa granic Konga



fot. PP

Delegacji Rządu Demokratycznej Republiki Konga zaprezentowano rozwiązania T4B przeznaczone do ochrony granic

**Ciechanowską siedzibę firmy T4B odwiedziła delegacja Rządu Demokratycznej Republiki Konga. Rozmowy dotyczyły wykorzystania polskich technologii do ochrony granic i zarządzania infrastrukturą graniczną.**

Delegacji przewodniczyła wiceminister spraw wewnętrznych Demokratycznej Republiki Konga Eugénie Tshilela Kamba. W spotkaniu uczestniczyła również ambasador tego kraju w Polsce Clémentine Shakembo Kamanga.

Przedstawiciele T4B zaprezentowali rozwiązania wspierające kontrolę i ochronę granic oraz sprawne zarządzanie niezbędną infrastrukturą. Firma omówiła także doświadczenia zdobyte podczas realizacji projektów dla państw Unii Europejskiej i wdrożeń prowadzonych na rynkach zagranicznych, w tym w Afryce. Zainteresowanie kongijskiej delegacji pokazuje, że technologie rozwijane przez T4B mogą odpowiadać na potrzeby państw mierzących się z rozległymi granicami i trudnymi warunkami terenowymi. Kluczowe znaczenie mają tu niezawodność systemów, możliwość ich rozbudowy oraz dostosowanie do lokalnych uwarunkowań.

Wizyta miała charakter roboczy i służyła wymianie doświadczeń. Lipcowe rozmowy mogą stać się podstawą dalszej współpracy. Dla T4B to kolejne potwierdzenie eksportowego potencjału polskich technologii i rosnącej pozycji ciechanowskiego ośrodka firmy na zagranicznych rynkach.

**PIOTR PSZCZÓŁKOWSKI**

*Finał AgroLigi 2025*

# „Starowiejska" Wicemistrzem Polski

**W słoneczny czerwcowy dzień, w ogrodach Pałacu Prezydenckiego, odbyła się uroczysta gala finałowa ogólnopolskiego Konkursu AgroLiga 2025. Zaszczytny tytuł Wicemistrza Krajowego otrzymała ciechanowska firma „Starowiejska" - należąca do Tomasza Ptasiewicza.**



Fot. Archiwum prywatne

Tomasz Ptasiewicz odbiera tytuł Wicemistrza Krajowego AgroLigi 2025 z rąk Prezydenta RP Karola Nawrockiego

AgroLiga to prestiżowy konkurs o 33-letniej tradycji, w ramach którego wybierani są najlepsi w Polsce rolnicy oraz firmy z sektora rolno-spożywczego. Konkurs realizowany jest w dwóch etapach – wojewódzkim i krajowym. Po ogromnym sukcesie „Starowiejskiej" – zdobyciu w ubiegłym roku tytułu Mistrza Województwa Mazowieckiego AgroLigi 2025, przyszedł czas na etap krajowy. Wzięło w nim udział 17 firm z całej Polski. Konkurencja była ogromna, bo wśród finalistów znalazło się wiele naprawdę wielkich przedsiębiorstw, działających nie tylko na krajowym, ale także na światowych rynkach. W tym jakże zacnym gronie firma Tomasza Ptasiewicza została zauważona i uhonorowana.

Kapituła Konkursu doceniła potencjał firmy, jej systematyczny rozwój, a przede wszystkim rodzinny - oparty na tradycji - charakter działalności. Wyrazem tego uznania było przyznanie „Starowiejskiej" wyjątkowego tytułu Wicemistrza Krajowego AgroLigi 2025. Nagrody wręczali Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Karol Nawrocki wraz z małżonką Martą, a także przedstawiciele Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa oraz Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego.

Po zakończeniu uroczystej gali w Pałacu Prezydenckim odbyła się druga, nie mniej istotna, część tego jakże wyjątkowego dla firmy wydarzenia. Tomasz Ptasiewicz, w siedzibie Narodowego Instytutu Kultury i Dziedzictwa Wsi, otrzymał zaszczytną odznakę „Zasłużony dla Rolnictwa".

Te wyjątkowe wyróżnienia pokazują, że naprawdę warto stawiać na najwyższą jakość i dbałość o klienta. Są dowodem, jak bardzo pożądany w dzisiejszych czasach jest powrót do tradycji. Do dobrego, naturalnego, polskiego jedzenia - bez wszechobecnej chemii i bylejakości. Udowadniają, że świadomy klient, dbający o zdrowie swoje i własnej rodziny, zawsze postawi na najlepszą markę. Te wszystkie wartości doskonale obrazują działalność „Starowiejskiej".

Warto obserwować dalszy rozwój firmy Tomasza Ptasiewicza, gdyż jak mówi sam właściciel - ma jeszcze wiele pomysłów i planów do zrealizowania. Życzymy kolejnych sukcesów!

**S/AI**

*Dzień w wojsku*

# Kapral wraca do wojska

**Wszystko zaczęło się podczas tegorocznego finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. W trakcie licytacji wylicytowałem „Dzień w Wojsku", przekazany przez 5 Mazowiecką Brygadę Obrony Terytorialnej. Trochę zdecydował przypadek, trochę emocje. Skoro jednak słowo się rzekło, należało z tej możliwości skorzystać.**

Po kilku miesiącach udało się ustalić termin. Trafiłem na dzień szczególny – egzamin kończący 16-dniowe szkolenie podstawowe, nazywane w wojsku „szesnastką". Ponad stu kandydatów miało udowodnić, że potrafi w praktyce wykorzystać wiedzę i umiejętności zdobyte podczas intensywnego szkolenia.

Nie jechałem tam jako człowiek, który nigdy wcześniej nie miał nic wspólnego z wojskiem. Około 20 lat temu, jeszcze podczas studiów, odbyłem wakacyjne przeszkolenie wojskowe i uzyskałem stopień kaprala. Formalnie jestem więc kapralem rezerwy. W praktyce – człowiekiem, który ostatni raz nosił mundur dwie dekady temu.

### Znów w mundurze

O godzinie 6.00 stawiłem się przed bramą jednostki w Ciechanowie. Punktualnie i, ku własnemu zadowoleniu, bez większych problemów ze wstawaniem.

Od pierwszych chwil opiekował się mną st. kpr. Dawid Lubiński. Prowadził mnie przez kolejne punkty programu, wyjaśniał zasady ćwiczeń i cierpliwie odpowiadał na pytania. Ukończył kurs podoficerski i szkoli nowych żołnierzy. Choć nie jest żołnierzem zawodowym, widać, że wojsko jest jego prawdziwą pasją. Ma ogromną wiedzę i potrafi ją przekazywać spokojnie, rzeczowo i z zaangażowaniem.

Pierwsze kroki skierowaliśmy do magazynu mundurowego. Otrzymałem mundur oraz wyposażenie – oczywiście bez broni. Po dwudziestu latach znów wyglądałem jak żołnierz.

Wiele się zmieniło: mundury, wyposażenie, broń i sposób prowadzenia szkolenia. Niektóre odruchy wróciły jednak natychmiast. Człowiek automatycznie prostował plecy...

Po krótkiej kawie odbyło się spotkanie z zastępcą dowódcy 5 MBOT - ppłk. Wojciechem Drążykiem. Rozmawialiśmy o działalności brygady, specyfice służby w WOT oraz współczesnym wojsku. Spotkanie zakończyło pamiątkowe zdjęcie w sali pamięci.

Później rozpoczęła się właściwa część dnia.

### Egzamin pod presją czasu

Na strzelnicy obserwowałem część egzaminu kończącego szkolenie. Kandydaci strzelali do tarcz z odległości 50 metrów i musieli osiągnąć wymagany wynik. Wszystko odbywało się według ściśle określonych procedur i pod nadzorem instruktorów.

Kolejnymi zadaniami były częściowe rozkładanie broni na czas oraz ładowanie nabojów do magazynka. Nie wystarczyło wiedzieć, co należy zrobić. Liczyły się szybkość, poprawna kolejność czynności, koncentracja i opanowanie.

Patrząc na młodych żołnierzy, przypominałem sobie własne szkolenie sprzed lat. Niektóre elementy wydawały się znajome, ale współczesna broń i wyposażenie pokazywały wyraźnie, że wróciłem do zupełnie innego wojska.

Najbardziej wymagająca część egzaminu czekała jednak na poligonie w Targoniach.

### Pętla taktyczna

Najpierw odwiedziłem punkt kierowania szkoleniem. Przygotowano tam przestrzenną makietę terenu, wykonaną z ziemi, mchu, trawy i patyków. Zaznaczono na niej rozmieszczenie stanowisk i trasę przemieszczania się sekcji.

Ponad stu żołnierzy podzielono na mniejsze grupy. Każda sekcja musiała pokonać całą pętlę i zaliczyć wszystkie przygotowane zadania.

Było zakładanie maski przeciwgazowej MP-6 na czas, czołganie, przenoszenie wyposażenia i amunicji, przygotowanie stanowiska, orientacja w terenie oraz wyznaczanie azymutu. Tam, gdzie było to możliwe i bezpieczne, także próbowałem swoich sił, między innymi przy zakładaniu maski.

Samo przechodzenie pomiędzy stanowiskami było dla mnie odczuwalnym wysiłkiem. Łączna trasa mogła liczyć około dziesięciu kilometrów. Zdający pokonywali ją w wyposażeniu, a na każdym punkcie musieli jeszcze wykonać konkretne zadanie.

Potrzebne były kondycja, wytrzymałość, dyscyplina, odporność na stres oraz umiejętność działania mimo zmęczenia.

### „Średnie wojsko"?

O Wojskach Obrony Terytorialnej nadal można usłyszeć, że to takie „średnie wojsko", a szkolenie i egzaminy nie są szczególnie trudne. Po tym, co zobaczyłem, nie mogę się z tym zgodzić.

Oczywiście 16 dni nie czyni z nikogo doświadczonego żołnierza. To dopiero początek drogi. Nie oznacza to jednak, że jest on łatwy. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni musieli naprawdę się przyłożyć, aby zdać egzamin na odpowiednim poziomie.

Kandydatom towarzyszyli instruktorzy i dowódcy, którzy pilnowali prawidłowego wykonywania zadań oraz bezpieczeństwa. Momentami można było odnieść wrażenie, że kontrolowany jest niemal każdy krok. Na tym jednak polega szkolenie – błędy trzeba wyłapać i skorygować teraz, bo na prawdziwym polu walki nie będzie instruktora stojącego kilka metrów dalej.

Pozostaje mieć nadzieję, że nikt z tych ludzi nigdy nie będzie musiał sprawdzać swoich umiejętności w takich warunkach.




Fot. Archiwum autora

Pamiątkowe zdjęcie wykonane tuż przez rozpoczęciem egzaminu na poligonie

### Różne motywacje

Rozmawiałem również z żołnierzami o tym, dlaczego zdecydowali się wstąpić do WOT. Motywacje są różne. Dla jednych ważne są kwestie finansowe i możliwość łączenia służby z pracą lub nauką. Drudzy mówią o patriotyzmie, odpowiedzialności za ojczyznę, potrzebie pomocy innym albo chęci związania przyszłości z wojskiem.

Ukończenie szkolenia może być też atutem podczas rekrutacji do niektórych uczelni wojskowych. Jak usłyszałem, zdarzały się osoby, którym zdobyte w WOT doświadczenie pomogło dostać się na wymarzone studia.

Niezależnie od powodów ludzie w różnym wieku i wykonujący różne zawody spotykają się na wspólnych ćwiczeniach. Muszą nauczyć się działać jako zespół, który potrafi zareagować nie tylko podczas wojny.

Przydatność WOT było widać podczas powodzi, działań na granicy polsko-białoruskiej czy pomocy związanej z wojną w Ukrainie. W takich sytuacjach terytorialsi wspierają służby i mieszkańców. To właśnie wtedy wiele osób zaczęło patrzeć na tę formację inaczej.

### Czy wojsko jest jeszcze dla mnie?

Podczas całej wizyty spotkałem się z bardzo życzliwym i otwartym przyjęciem. Szczególne podziękowania kieruję do st. kpr. Dawida Lubińskiego, który przez cały dzień był moim przewodnikiem. Dziękuję również ppor. Lewandowskiemu oraz wszystkim oficerom, podoficerom i żołnierzom, z którymi miałem okazję rozmawiać.

Do domu wracałem zmęczony, ale przede wszystkim pełen przemyśleń.

Pierwsza myśl była trochę zaskakująca: czy wojsko nie jest jeszcze także dla mnie?

Dwudziestu lat już nie mam, a moja kondycja z pewnością wymaga poprawy. Nadal jestem jednak kapralem rezerwy, a podczas tego jednego dnia poczułem, że dawne doświadczenia nie zniknęły całkowicie.

Kto wie, być może zasiane tego dnia ziarno kiedyś wykiełkuje. I mój powrót do wojska nie zakończy się na jednym dniu wylicytowanym podczas finału WOŚP.

**PIOTR PSZCZÓŁKOWSKI**

*Święto 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej*

# Rota przysięgi wybrzmiała na zamku

**Dziedziniec Zamku Książąt Mazowieckich wypełniły wojskowe komendy, dźwięki orkiestry i słowa roty. W niedzielę, 12 lipca, 111 ochotników złożyło przysięgę wojskową. Uroczystość była najważniejszym punktem tegorocznego Święta 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej.**

Obchody rozpoczęły się rano Mszą Świętą w ciechanowskiej Farze. Następnie żołnierze przemaszerowali ulicami miasta w kierunku zamku. W historycznych murach czekali na nich dowódcy, zaproszeni goście, mieszkańcy, a przede wszystkim rodziny i bliscy młodych terytorialsów. Dla wielu z nich był to moment równie wzruszający jak dla stojących w szyku ochotników.

Słowa przysięgi wypowiedzieli uczestnicy szkolenia podstawowego prowadzonego w ramach projektu „Wakacje z WOT". Zanim stanęli na dziedzińcu zamku, przez 16 dni uczyli się żołnierskiego rzemiosła. Program obejmował m.in. posługiwanie się bronią, strzelectwo, taktykę, topografię, musztrę oraz udzielanie pierwszej pomocy. Szkolenie zakończył praktyczny sprawdzian, czyli tzw. pętla taktyczna.

Wśród nowych żołnierzy znaleźli się ludzie wykonujący na co dzień bardzo różne zawody: uczniowie, studenci, nauczyciele i wykładowcy, ale również fotograf, reżyser, mechanik czy kierowca. Połączyła ich decyzja o założeniu munduru i podjęciu służby, którą będą godzić z nauką, pracą oraz życiem rodzinnym.

– To dla mnie wyjątkowy moment i pewnego rodzaju spełnienie czegoś, co przez lata pozostawało niewypowiedzianym marzeniem. Nie miałem okazji odbyć obowiązkowej służby, dlatego zdecydowałem się nadrobić ten etap, poznać wojskowy sznyt, sprawdzić siebie i nauczyć się żołnierskiego rzemiosła – mówił szer. Paweł - dyrektor szkoły z Wyszkowa. Jak dodał, była to jedna z najlepszych decyzji w jego życiu.

Przysięga nie była jedynym ważnym wydarzeniem tego dnia. Podczas apelu odbyła się również promocja żołnierzy na pierwszy stopień podoficerski. Nowi kaprale odebrali awanse będące potwierdzeniem zdobytej wiedzy, zaangażowania i gotowości do przyjęcia większej odpowiedzialności, w tym zadań dowódczych.

W uroczystości uczestniczyli m.in. I zastępca dowódcy Wojsk Obrony Terytorialnej gen. bryg. Jarosław Kowalski oraz dowódca 5 MBOT płk dr Paweł Lech. Muzyczną oprawę wydarzenia zapewniła Orkiestra Wojskowa z Bydgoszczy.

Po części oficjalnej świętowanie przeniosło się na błonia zamkowe. Podczas rodzinnego pikniku można było obejrzeć wojskowy sprzęt i uzbrojenie, odwiedzić stoiska służb mundurowych, spróbować swoich sił na strzelnicy oraz porozmawiać z żołnierzami o codzienności służby. Były też atrakcje dla dzieci i tradycyjna wojskowa grochówka.

**PIOTR PSZCZÓŁKOWSKI**

*107. rocznica powstania Policji Państwowej*

# Podziękowania, medale i awanse

**Codziennie odpowiadają na wezwania, patrolują ulice, czuwają nad bezpieczeństwem na drogach i pomagają w sytuacjach, w których często liczą się minuty. Święto Policji było okazją, by podziękować ciechanowskim funkcjonariuszom i pracownikom komendy za ich służbę oraz wręczyć awanse i wyróżnienia.**

Powiatowe obchody odbyły się 15 lipca. Rozpoczęła je msza święta w kościele pw. św. Tekli, odprawiona w intencji policjantów i pracowników Policji. Następnie uczestnicy spotkali się podczas uroczystej zbiórki w sali konferencyjnej delegatury Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego i Starostwa Powiatowego.

Po złożeniu meldunku i odegraniu hymnu państwowego minutą ciszy uczczono pamięć funkcjonariuszy, którzy odeszli. Zabrzmiała melodia „Śpij, kolego". Komendant Powiatowy Policji podinsp. Łukasz Jędrasik podziękował funkcjonariuszom i pracownikom cywilnym za wysiłek, zaangażowanie i rzetelne wykonywanie obowiązków. Słowa wdzięczności skierował również do instytucji współpracujących z komendą.

Najważniejszą częścią uroczystości było wręczenie aktów mianowania. Na wyższe stopnie służbowe awansowało 28 ciechanowskich policjantów: dwóch oficerów młodszych, dziewięciu aspirantów, jedenastu podoficerów i sześciu funkcjonariuszy w korpusie szeregowych.



Fot. Marcin Przeorek

Awanse, odznaczenia i wyróżnienia wręczono podczas powiatowych obchodów Święta Policji w Ciechanowie

Decyzją Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji Medale za Zasługi dla Policji otrzymali: dyrektor ciechanowskiego Oddziału Rejonowego PCK Bożena Podleńska, starosta Jan Andrzej Kaluszkiewicz oraz nadleśniczy Nadleśnictwa Ciechanów Tomasz Dróżdż. Medale i akty mianowania wręczyli Zastępca Komendanta Wojewódzkiego Policji z siedzibą w Radomiu insp. Jerzy Sztuc oraz podinsp. Łukasz Jędrasik.

**PIOTR PSZCZÓŁKOWSKI**

*Gmina Ciechanów*

# Słowiańskie Folkowe Biesiadowanie



Fot. Archiwum GOPS Ciechanów

Wspólna zabawa wokół ogniska połączyła różne pokolenia uczestników Pikniku

**W pierwszy piątek lipca Gospodarstwo Agroturystyczne „U Mirusia" w Babach (gm. Ciechanów) wypełniło się muzyką, śmiechem i atmosferą nawiązującą do dawnych słowiańskich tradycji. Piknik„Słowiańskie Folkowe Biesiadowanie" zgromadził mieszkańców gminy Ciechanów oraz gości, którzy wspólnie spędzili popołudnie pełne atrakcji, pielęgnując lokalne dziedzictwo i integrując się przy muzyce oraz wspólnej zabawie.**



W ramach imprezy zorganizowano m.in. „Konkurs na Najładniejszy Wianek"

Organizatorami wydarzenia byli: Wójt Gminy Ciechanów, Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ciechanowie oraz Klub Senior+ w Gumowie.

Uroczystego otwarcia Pikniku dokonała Kierownik GOPS-u Iwona Łukaszewska, która powitała mieszkańców i zaproszonych gości. W wydarzeniu udział wzięli, m.in. Wójt Gminy Ciechanów Stefan Pawłowski, Skarbnik Justyna Piotrowska, radni, sołtysi oraz przedstawiciele lokalnych instytucji i organizacji, podkreślając swoim udziałem znaczenie inicjatyw integrujących lokalną społeczność.

Kierownik Klubu Senior+ w Gumowie Aneta Maruszewska przedstawiła opowieści o słowiańskich wierzeniach i legendach, wprowadzając uczestników w klimat dawnych obrzędów. Następnie odbyły się warsztaty wyplatania wianków, podczas których dzieci i dorośli z zaangażowaniem tworzyli kompozycje z kwiatów i ziół. Ich prace można było podziwiać podczas „Konkursu na Najładniejszy Wianek", który dostarczył wielu pozytywnych emocji.

Na scenie nie zabrakło muzyki i tańca. Publiczność gorąco oklaskiwała występ członków Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów z Gąsocina, którzy swoim repertuarem stworzyli wyjątkowy klimat i zachęcili uczestników do wspólnego świętowania.

Jedną z atrakcji było Poszukiwanie Kwiatu Paproci – zabawa inspirowana słowiańską legendą, która przyciągnęła zarówno najmłodszych, jak i dorosłych. Dużym zainteresowaniem cieszyły się także przejażdżki konne oraz pamiątkowe fotografie.

Szczególnym momentem pikniku było wspólne puszczanie wianków na wodę. To jeden z najbardziej symbolicznych zwyczajów związanych z Nocą Świętojańską, który po raz kolejny połączył pokolenia uczestników i nadał wydarzeniu niepowtarzalny charakter.

Na zakończenie wszyscy spotkali się przy ognisku. Wspólne tańce, śpiewanie, rozmowy i biesiadowanie stworzyły atmosferę, która najlepiej pokazała, że takie wydarzenia są nie tylko okazją do zabawy, ale również do budowania więzi i wzmacniania lokalnej wspólnoty.

„Słowiańskie Folkowe Biesiadowanie" po raz kolejny udowodniło, że tradycja wciąż potrafi łączyć pokolenia ludzi. Wspólnie spędzony czas, bogaty program i zaangażowanie uczestników sprawiły, że tegoroczna edycja na długo pozostanie w pamięci.

**GOPS/AI**

*Gmina Ciechanów*

# Ford Ranger w OSP Rydzewo




Fot. Archiwum OSP Rydzewo

Pojazd Ford Ranger, który trafił do OSP Rydzewo

**Flota pojazdów Ochotniczej Straży Pożarnej w Rydzewie powiększyła się o samochód Ford Ranger.**

Wyprodukowane w 2020 roku auto trafiło do Rydzewa w ramach zamiany Fiata Ducato, posiadanego dotychczas przez tamtejszą OSP. Do transakcji jednostka dopłaciła kwotę 10 tysięcy złotych z własnych środków. - Poprzedni pojazd w ostatnim czasie nie zaspokajał naszych potrzeb. Ford Ranger ma napęd 4x4, dzięki czemu możemy podpiąć pod niego przyczepkę i przewozić quada lub łódź, które posiadamy na wyposażeniu – powiedział nam Janusz Lazarski – prezes OSP Rydzewo. **AI**

*Gmina Ciechanów*

# Wyremontowali świetlicę w Niechodzinie



Fot. Archiwum UG Ciechanów

Świetlica w Niechodzinie po termomodernizacji

**Gmina Ciechanów zakończyła termomodernizację świetlicy wiejskiej w Niechodzinie.**

Zakres przeprowadzonych prac objął termomodernizację ścian zewnętrznych budynku, wykonanie obróbek blacharskich oraz ułożenie kostki betonowej wokół świetlicy.

Wykonawcą robót było Przedsiębiorstwo Handlowo-Usługowe „PAWEŁ OZDARSKI", a ich całkowity koszt to 199.260 zł. - Dzięki zrealizowanej inwestycji świetlica zyskała nowy wygląd, poprawiła się jej efektywność energetyczna oraz estetyka otoczenia. Mamy nadzieję, że odnowiony obiekt przez wiele lat będzie służył mieszkańcom Niechodzina jako miejsce spotkań, integracji i organizacji wydarzeń dla lokalnej społeczności – podkreśla wójt Stefan Pawłowski. **UG/AI**

*Zbiórka charytatywna*

# Pomóżmy Olusiowi z Chruszczewa

**- Nasz syn Oluś ma 6 lat, niedawno świętowaliśmy urodziny a dziś walczymy o jego życie – dramatycznie zaczynają swój apel rodzice chłopca z Chruszczewa (gmina Ciechanów).**

- Olek nie miał łatwego startu, w wieku 2 lat zdiagnozowano u niego autyzm dziecięcy. Wiązało się to z wieloma badaniami i terapiami. Jest dzieckiem bardzo słabo mówiącym, ale zawsze uśmiechniętym, zaraża wszystkich swoją miłością i dobrocią. Gdy udało nam się wszystko ogarnąć i ustabilizować, zaczął narzekać na bóle nóg. Myśleliśmy, że to zwykłe bóle wzrostowe, dopóki nie wyskoczył w czerwcu guz na szyi. 1 lipca Olek był już operowany i zaledwie 6 dni później otrzymaliśmy telefon z onkologii w Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie. Telefon, na który żaden z rodziców nie jest przygotowany. Diagnoza: CHŁONIAK BURKITTA – opowiadają rodzice.

Chłoniak Burkitta to jeden z najszybciej rozwijających się nowotworów na świecie. Uruchomiona zbiórka sfinansuje drogie terapie, które nie są w pełni refundowane - w tym chemioterapię, immunoterapię i rehabilitację.

- Jesteśmy wszystkim wdzięczni za każdą pomoc, za każde dobre słowo dla nas i dla Olusia. Jeszcze niedawno walczyliśmy o sprawność Olka, dziś walczymy o życie – mówią rodzice chłopca.

Zbiórkę można wesprzeć poprzez serwis Pomagam: www.pomagam.pl/ewtfwc

**IB/AI**



Fot. Archiwum prywatne

6-letni Oluś zmaga się z chłoniakiem Burkitta

*Ciechanowska Akademia Przedsiębiorczości*

# Prawo pracy i fundusze bez tajemnic

**Przepisy prawa pracy zmieniają się często, a konsekwencje błędów mogą być dla firmy kosztowne. Równie ważna jest wiedza o możliwościach pozyskania środków na rozwój. Obydwa zagadnienia połączono podczas szkolenia Mazowieckiej Izby Gospodarczej w ramach Ciechanowskiej Akademii Przedsiębiorczości.**



Fot. MP

Szkolenie połączyło informacje o funduszach europejskich z praktyczną wiedzą dotyczącą prawa pracy

Spotkanie odbyło się 24 czerwca w sali konferencyjnej Urzędu Miasta Ciechanów. Jako pierwsi wystąpili przedstawiciele Mazowieckiej Jednostki Wdrażania Programów Unijnych, reprezentujący Lokalny Punkt Informacyjny Funduszy Europejskich w Ciechanowie. Przedstawili aktualnie dostępne programy unijne skierowane do przedsiębiorców.

Główną część spotkania zorganizowano pod hasłem „Prawo pracy bez pułapek – praktyczny przewodnik dla przedsiębiorców". Szkolenie poprowadził radca prawny Bartosz Machul – wiceprezes Mazowieckiej Izby Gospodarczej, wykładowca akademicki i przedsiębiorca. Jego doświadczenie pozwoliło spojrzeć na przepisy przez pryzmat realnych sytuacji, z którymi mierzą się lokalne firmy.

W prawie pracy pozornie drobne niedopatrzenie może przerodzić się w poważny problem. Nieprecyzyjna umowa, niewłaściwie przygotowane wypowiedzenie, błąd w dokumentacji czy nieznajomość obowiązków pracodawcy mogą skutkować sporem, kontrolą lub dodatkowymi kosztami. Uwagę skupiono więc na praktycznych aspektach zatrudniania pracowników, organizacji pracy oraz unikaniu najczęstszych błędów formalnych.

Istotną częścią szkolenia były niuanse przepisów, które nie zawsze są oczywiste dla osób prowadzących firmy. Zmieniające się regulacje wymagają aktualizowania wiedzy, a samo śledzenie przepisów nie wystarcza, równie ważna jest umiejętność zastosowania ich w konkretnym przedsiębiorstwie. Wskazówki miały pomóc uczestnikom bezpieczniej podejmować decyzje kadrowe i przygotować się na sytuacje rodzące ryzyko prawne.

Spotkanie miało też wymiar integracyjny. Akademia to nie tylko cykl wykładów, ale również przestrzeń do zadawania pytań, wymiany doświadczeń i budowania kontaktów.

Wydarzenie odbyło się tuż po Dniu Przedsiębiorcy i otworzyło tegoroczny cykl szkoleń. Projekt służy wspieraniu ciechanowskich firm, podnoszeniu kompetencji ich właścicieli i pracowników oraz tworzeniu warunków do współpracy.

Ciechanowska Akademia Przedsiębiorczości jest realizowana przez Mazowiecką Izbę Gospodarczą i dofinansowana w ramach zadania publicznego ze środków Gminy Miejskiej Ciechanów. Dzięki temu przedsiębiorcy mogą bezpłatnie korzystać z wiedzy ekspertów przydatnej w prowadzeniu biznesu. **PIOTR PSZCZÓŁKOWSKI**

*Integracja Mazowieckiej Izby Gospodarczej*

# Biznes zamienili na kajaki


Fot. PP

Uczestnicy spływu kajakowego MIG połączyli aktywny wypoczynek z integracją

**Na co dzień spotykają się przy konferencyjnych stołach, rozmawiają o gospodarce, inwestycjach i prowadzeniu firm. Tym razem garnitury zamienili na kamizelki ratunkowe, a służbowe obowiązki na wiosła. Członkowie Mazowieckiej Izby Gospodarczej oraz przedstawiciele zaprzyjaźnionej Izby Innowacyjnej, firm i instytucji wzięli udział w tradycyjnym spływie kajakowym.**

Była to już kolejna edycja wydarzenia, które na stałe wpisało się w kalendarz MIG. Spływ ma charakter integracyjny. Pozwala spotkać się poza biurem, poznać z innej strony i spokojnie porozmawiać bez pośpiechu towarzyszącego codziennej pracy.

Podczas wyprawy urokliwą Wkrą uczestnicy mogli cieszyć się ciszą, zielenią i widokami nadrzecznej przyrody. Spokojny nurt sprzyjał zarówno debiutantom, jak i bardziej doświadczonym kajakarzom. Było trochę wysiłku, dużo dobrego humoru i okazja, by na kilka godzin oderwać się od telefonów, terminów oraz zawodowych obowiązków.

Meta spływu znajdowała się w Jońcu. Tam na uczestników czekały smaczny poczęstunek i ognisko. Kajaki odłożono na bok, ale wspólne spotkanie trwało dalej. Był czas na odpoczynek, wymianę wrażeń oraz długie rozmowy – nie tylko o biznesie. Po raz kolejny okazało się, że dobre relacje najlepiej buduje się w swobodnej atmosferze. **PIOTR PSZCZÓŁKOWSKI**

*Zakład Komunikacji Miejskiej*

# Będą nowe autobusy miejskie

**Ciechanów konsekwentnie realizuje wymianę taboru Zakładu Komunikacji Miejskiej na nowy. Ratusz pozyskał właśnie 3,3 mln zł z funduszy UE na zakup dwóch kolejnych zeroemisyjnych autobusów.**



Fot. Archiwum UM Ciechanów

Do floty Zakładu Komunikacji Miejskiej trafią kolejne dwa autobusy elektryczne

Flota miejskich pojazdów do przewozów pasażerskich w Ciechanowie jest regularnie unowocześniana. To efekt starań miasta o pozyskiwanie środków zewnętrznych na rozbudowę infrastruktury ZKM i zakup autobusów. Łącznie jest ich już 39.

Ratusz właśnie pozyskał dofinansowanie na zakup dwóch autobusów elektrycznych. Wyjadą na ulice Ciechanowa w 2028 roku. Dotacja w wysokości 3.365.575 zł pochodzi z Funduszy Europejskich dla Mazowsza 2021-2027.

Każdy z pojazdów będzie mógł przewozić po min. 45 osób. Pasażerowie zyskają komfortowe warunki o każdej porze roku. Zapewni to klimatyzacja oraz udogodnienia technologiczne. Autobusy będą niskopodłogowe, co umożliwi bezpieczny wjazd do ich wnętrza osobom na wózkach inwalidzkich oraz rodzicom czy opiekunom podróżującym z dziećmi w wózkach.

W każdym pojeździe zamontowane będą przyciski służące pasażerom do sygnalizowania kierowcy zamiaru wysiadania, monitoring wizyjny (w postaci kamer śledzących wnętrze oraz kamer zewnętrznych pokazujących obszar przed drzwiami pasażerskimi), elektroniczne tablice zewnętrzne, system informacji pasażerskiej oraz GPS.

Autobusy będą napędzane silnikami elektrycznymi o mocy min. 200 kW. Dla zapewnienia bezpieczeństwa zostaną wyposażone w funkcję ograniczenia prędkości do 70 km/h. W układzie napędowym każdego z nich będzie zastosowany system odzyskiwania energii z hamowania i redukcji prędkości jazdy. Tabor będzie wyposażony w system przeciwpożarowy, dodatkowo w komorze silnika znajdować się będzie czujnik pożarowy z sygnalizacją ostrzegawczą na pulpicie kierowcy oraz sygnalizacją dźwiękową w przestrzeni pasażerskiej.

39 pojazdów Zakładu Komunikacji Miejskiej, służących do przewozów pasażerskich, obsługuje obecnie 15 linii. Aktualnie miejska spółka eksploatuje już sześć autobusów elektrycznych.

Pierwszy „elektryk" wyjechał na ulice Ciechanowa w 2018 r. Od tamtej pory trwa stopniowa wymiana floty na zeroemisyjną i niskoemisyjną. W 2027 r. pasażerom ZKM udostępnione będą dwa autobusy elektryczne, na zakup których miasto w ub.r. pozyskało środki unijne. To ponad 3,4 mln zł. Zakupy te są już zakontraktowane. Dofinansowanie umożliwi ponadto powstanie czterech nowych punktów ładowania pojazdów bezemisyjnych.

Łącznie do 2028 roku flota miejskiej spółki przewozowej będzie dysponowała dziesięcioma autobusami elektrycznymi. **UM/AI**

*Polsko-Szwajcarski Program Rozwoju Miast*

# Sprzęt rehabilitacyjny do bezpłatnego wypożyczenia

**Mieszkańcy Ciechanowa mogą skorzystać ze wsparcia miasta w okresie rekonwalescencji. Do ich dyspozycji oddano 100 nowych urządzeń rehabilitacyjnych, m.in. łóżka, wózki inwalidzkie, kule i balkoniki. Sprzęt można bezpłatnie wypożyczyć i korzystać z niego w domu.**


Fot. Archiwum UM Ciechanów

Nowy sprzęt rehabilitacyjny można bezpłatnie wypożyczyć w Centrum Wsparcia Mieszkańca.

Osoby po urazach, zabiegach operacyjnych lub zmagające się z chorobami nie muszą już ponosić wysokich kosztów zakupu sprzętu rehabilitacyjnego. Nowo nabyte przez miasto urządzenia mają ułatwić im powrót do zdrowia oraz pomóc w zapewnieniu bezpiecznej opieki nad chorymi w warunkach domowych.

Wśród setki udostępnionych urządzeń znalazło się: 10 specjalistycznych łóżek, 10 wózków inwalidzkich, podpórki czterokołowe, balkoniki rehabilitacyjne z kołami, kule łokciowe, pionizatory oraz schodołaz.

Urządzenia, które pomogą w opiece nad osobami wymagającymi wsparcia w miejscu zamieszkania, można wypożyczyć bezpłatnie. Sprzęt jest udostępniany w Centrum Wsparcia Mieszkańca (budynek MOPS przy ul. Sienkiewicza 32D). Zakup sfinansowano ze środków Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast. Dzięki pozyskanemu dofinansowaniu miasto od tego roku sukcesywnie rozszerza ofertę wsparcia dla mieszkańców Ciechanowa. W ramach programu miasto oferuje już m.in. bezpłatne wsparcie psychologiczne i psychiatryczne oraz usługi tzw. „Złotej rączki", czyli pomoc w drobnych naprawach domowych.

Szczegółowe informacje dotyczące zasad wypożyczania, dostępności sprzętu oraz wymaganych dokumentów można uzyskać w Centrum Wsparcia Mieszkańca (budynek MOPS, pokój nr 31, parter), tel. 23 672 20 91 wew. 22. **UM/AI**

*Nagrody za wyniki w nauce*

# Prezydent nagrodził najlepszych uczniów



Fot. Archiwum UM Ciechanów

Prezydent Krzysztof Kosiński wraz z nagrodzonymi uczniami szkół podstawowych

**28 uzdolnionych uczennic i uczniów szkół podstawowych otrzymało nagrody Prezydenta Miasta Ciechanów Krzysztofa Kosińskiego za bardzo dobre wyniki w nauce w roku szkolnym 2025/2026.**

Laureatów wyłoniły rady pedagogiczne, biorąc pod uwagę nie tylko wyniki w nauce, ale także osiągnięcia artystyczne, sportowe oraz zaangażowanie w życie społeczne szkoły i miasta. Przyznano nagrody I stopnia w wysokości 1200 zł oraz II stopnia w wysokości 800 zł.

Nagrody I stopnia za bardzo dobre wyniki w nauce otrzymali: Julia Matuszewska (SP nr 1), Zuzanna Rząsińska (SP nr 3), Maria Kuc (SP nr 3), Maciej Adamiak (SP nr 4), Małgorzata Pilzak (SP nr 5), Szymon Majewski (SP nr 6), Zofia Osiecka (SP nr 7), Szymon Wysocki (SP TWP) oraz Pola Rogowska (SP STO).

Nagrody II stopnia otrzymali: Filip Wołynek (SP nr 1), Nadia Winnicka (SP nr 1), Patrycja Żakowska (SP nr 3), Julian Żmijewski (SP nr 4), Wojciech Zieliński (SP nr 4), Oskar Zieliński (SP nr 5), Alan Serbista (SP nr 5), Szymon Rogalski (SP nr 6), Maja Lomperta (SP nr 6), Aleksandra Samsel (SP nr 7), Jakub Święch (SP nr 7), Maja Granoszewska (SP TWP), Hubert Rybicki (SP TWP), Julia Klimkiewicz (SP TWP), Bartosz Stasiak (SP TWP), Anna Smolińska (SP STO), Zuzanna Wilkowska (SP STO), Hanna Jurska (SP STO) oraz Urszula Zębalska (SP STO).

**UM/AI**

*Powiatowe Centrum Kultury i Sztuki w Ciechanowie*

# „Letnie Granie" ponownie w Gołotczyźnie

**W dniach 7–8 sierpnia br. Rodzinny Park Edukacji i Rozrywki w Gołotczyźnie stanie się centrum letnich wydarzeń kulturalnych na Mazowszu.**




Powiatowe Centrum Kultury i Sztuki w Ciechanowie zaprasza mieszkańców regionu na kolejną edycję plenerowego wydarzenia „Letnie Granie", które łączy koncerty, kino plenerowe oraz liczne atrakcje dla całych rodzin.

Dwudniowy program rozpocznie się w piątek otwartym seansem kina plenerowego oraz karaoke. W sobotę na scenie wystąpią lokalni artyści oraz gwiazdy polskiej sceny muzycznej – Wiktor Dyduła i Urszula. Imprezę poprowadzi Mateusz Szymkowiak – dziennikarz i prezenter telewizyjny. Na uczestników czekać będą także animacje dla dzieci, warsztaty kreatywne, dmuchańce, strefa gastronomiczna oraz wieczorne „Disco pod gwiazdami".

Wydarzenie odbędzie się na terenie Rodzinnego Parku Edukacji i Rozrywki w Gołotczyźnie – nowoczesnej przestrzeni rekreacyjnej Powiatu Ciechanowskiego, sprzyjającej organizacji wydarzeń plenerowych i rodzinnego wypoczynku. Wstęp jest wolny, a organizator zapewni bezpłatną komunikację miejską, ułatwiającą uczestnikom dogodny dojazd na teren imprezy i bezpieczny powrót po jej zakończeniu.

„Letnie Granie" to nie tylko święto muzyki i kultury, ale również okazja do integracji mieszkańców oraz promocji walorów turystycznych i rekreacyjnych Powiatu Ciechanowskiego i całego Mazowsza.

Partnerem wydarzenia jest Samorząd Województwa Mazowieckiego. **PCKiSz/AI**

*Miejskie inwestycje*

# Powstaje nowe rondo



Fot. Archiwum UM Ciechanów

Trwają prace przy budowie nowego ronda w alei Unii Europejskiej

**Budowa nowego odcinka alei Unii Europejskiej weszła w kolejny etap. Na skrzyżowaniu drogi krajowej nr 60 (Ciechanów - Maków Mazowiecki) rozpoczęła się budowa ronda. W związku z tym przy centrum handlowym zmieniona została organizacja ruchu.**

Na skrzyżowaniu drogi krajowej z aleją UE na czas realizacji tej części miejskiej inwestycji wyłączono sygnalizację świetlną. W obu kierunkach na DK 60 jezdnia została zwężona do jednego pasa ruchu. Przejazd aleją UE dla samochodów ciężarowych jest aktualnie niemożliwy .

W I etapie budowy ronda prace będą prowadzone od strony południowej drogi krajowej. Kierowcy proszeni są o szczególną ostrożność i stosowanie się do oznakowania. Nowo budowany przez miasto odcinek alei Unii Europejskiej ma prawie 4 km. Przedłuża obwodnicę aż do północnych granic Ciechanowa. Tam, w ulicach Przasnyskiej i Gruduskiej, już powstały ronda. Ułożono asfalt. Obydwa skrzyżowania są przejezdne.

Na całej długości nowego odcinka alei UE jest już podbudowa asfaltowa. Finiszuje budowa nowych tras dla rowerzystów. Sukcesywnie układane są nawierzchnie jezdni, chodników oraz zjazdów do posesji.

Jednocześnie trwają prace projektowe związane z budową III odcinka obwodnicy miasta, który poprowadzi aż do terenów wojskowych w miejscowości Targonie. **UM/AI**

*Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego*

# Trwa rekrutacja na studia w PANS




Fot. Archiwum PANS

**24 lipca zakończył się pierwszy etap rekrutacji na studia stacjonarne i niestacjonarne w Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie. Ale to jeszcze nie koniec. Kolejny etap rekrutacji rozpoczyna się 1-go, a potrwa do 28 sierpnia.**

W porównaniu do lat ubiegłych można zaobserwować wzrost liczby zainteresowanych studiowaniem w PANS. - W roku akademickim 2026/2027 Uczelnia przygotowała blisko 1.500 miejsc na studiach stacjonarnych i niestacjonarnych. Do wyboru jest trzynaście kierunków kształcenia, również studia magisterskie i podyplomowe. Doświadczona, wspierająca studentów kadra dydaktyczna, nowoczesne i dobrze wyposażone pracownie, laboratoria, sale dydaktyczne, Dom Studenta, możliwość korzystania z hali sportowej, basenu i siłowni – to wszystko zachęca do studiowania w Ciechanowie. Dostosowanie oferty edukacyjnej poszczególnych wydziałów do zapotrzebowania lokalnych firm i instytucji sprawia, że część studentów już podczas studiów znajduje pracę. Uczelnia dysponuje dobrze rozwiniętym systemem pomocy materialnej wspierającym studentów którzy założyli własne rodziny, studentów z niepełnosprawnościami, jak również studentów znajdujących się w trudnej sytuacji finansowej. Szczegółowe informacje o rekrutacji, a także aktualności z życia Uczelni można znaleźć na stronie internetowej www.pansim.edu.pl - mówi Wiesław Wernik z Działu Rozwoju PANS. **PANS/AI**

# HALO CIECHANÓW

## ADMINISTRACJA

**Urząd Marszałkowski**
**Województwa Mazowieckiego w Warszawie**
**Delegatura w Ciechanowie**
*ul. Wodna 1, 06-400 Ciechanów, tel.* ***23 673 07 01***
*Fax:* ***23 673 07 02****, e-mail:* ***ciechanow@mazovia.pl***
***www.mazovia.pl***

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

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

**Urząd Miasta i Gminy Glinojeck**
Glinojeck, ul. Płocka 12
Tel. 23 674 00 17, Fax 23 674 28 18
e-mail: sekretariat@e-glinojeck.pl www.glinojeck.net

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

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

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

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

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

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

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

## BIURA PARLAMENTARZYSTÓW

PiS Prawo i Sprawiedliwość
**Senator**
**Krzysztof Bieńkowski**
***Bądźmy w kontakcie!***

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

PiS Prawo i Sprawiedliwość
**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.**

Koalicja Obywatelska
**Adam Krzemiński**
Poseł na Sejm RP

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

PiS Prawo i Sprawiedliwość
**Biuro Posła do Parlamentu Europejskiego**
**Jacka Ozdoby**

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

**TO MIEJSCE CZEKA NA TWOJĄ REKLAMĘ**
tel. 502 68 48 21, e-mail: pulsciechanowa@gmail.com

# HALO CIECHANÓW

## 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










## ŻYCIE PUBLICZNE




## MUZEA

Muzeum Szlachty Mazowieckiej w Ciechanowie
www.muzeumciechanow.pl
Mazowsze.

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: 10:00 - 18:00
BIURO MUZEUM w Ciechanowie, ul. 17 Stycznia 9, tel. 23 672 53 46

## PORADNIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE

TĘCZOWA KRAINA
NIEPUBLICZNA SPECJALISTYCZNA PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA
* Pedagog * Logopeda * Psycholog * Fizjoterapeuta
* Terapeuta Integracji Sensorycznej * Ortoptystyka
Bezpłatne zajęcia wczesnego wspomagania rozwoju dziecka
Ciechanów, ul. 3 Maja 3A tel. 696 467 329

Studio Terapii
Katarzyna Michalska
www.studioterapii.com.pl
DIAGNOZA, TERAPIA i PROFILAKTYKA
dzieci, młodzieży i dorosłych
logopedyczna pedagogiczna psychologiczna
integracja sensoryczna nauka czytania fizjoterapia
tel. 513 377 010
ul. Waryńskiego 31, Ciechanów
e-mail: studio.terapii@interia.pl

## PRZEDSZKOLA







## EDUKACJA

PAŃSTWOWA AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH
im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie
BEZPŁATNIE BLISKO SOLIDNIE
Rektorat:
06-400 Ciechanów
ul. Narutowicza 9
Tel. 23 672 20 50
rektorat@pansim.edu.pl
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
* ATRAKCYJNE KURSY I SZKOLENIA RÓŻNEGO TYPU
ul. Warszawska 10, Tel. 23 672 50 07, Kom. 668 336 979



# HALO CIECHANÓW

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

ZKM
Zakład Komunikacji Miejskiej Sp. z o.o.
Wynajem autobusów, sprzedaż i serwis opon, sprzedaż paliw.
STACJA DIAGNOSTYCZNA: przeglądy rejestracyjne i okresowe
Ciechanów, ul. Gostkowska 83
Tel. 23 672 32 94 www.zkmciechanow.pl

## INSTYTUCJE RYNKU PRACY

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

## ZARZĄDCY DRÓG

PZD
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

## SPOŁECZNA INICJATYWA MIESZKANIOWA

SIM CIECHANÓW PÓŁNOCNE MAZOWSZE
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@simpm.pl * www.simpm.pl

## USŁUGI KOMUNALNE

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

PUK
Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych Sp. z o.o. w Ciechanowie
PUK Sp. z o.o. oferuje usługi:
• wywóz i unieszkodliwianie odpadów
• letnie i zimowe oczyszczanie dróg i placów
• administracja cmentarzem komunalnym
• prowadzenie schroniska dla bezdomnych zwierząt
• zakładanie i pielęgnacja terenów zieleni
• wycinka drzew w warunkach miejskich
ul. Gostkowska 83
Tel. 23 672 23 05, 23 672 22 42
e-mail: puk@pukciechanow.pl
www.pukciechanow.pl

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

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

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

## BEZPIECZEŃSTWO

RADEX BROŃ - AMUNICJA www.radexbron.pl
W ciągłej sprzedaży produkty najlepszych firm:
BROŃ: 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. Krasińskiego 32, Ciechanów, (wjazd od ul. Gostkowskiej) tel. 23 672 48 30

## 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

## 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 recepcja@hotelciechanow.pl www.hotelciechanow.pl

## GASTRONOMIA

ASIA KUCHNIA AZJATYCKA
Duże i smaczne porcje
DOWÓZ NA TERENIE MIASTA
Kucharze z Wietnamu zapraszają!
Ciechanów ul. Płońska 26 pn.-sob. 10-21, niedz. 11-20 * tel. 788 686 779

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

# 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




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

Ciechanów
ul. Narutowicza 20

tel. 23 661 84 38
www.centrumruchueskulap.pl




## GABINET STOMATOLOGICZNY




## PIELĘGNACJA CIAŁA




## UBEZPIECZENIA







## NIERUCHOMOŚCI




## BUDOWLANE










ogłoszenie własne wydawcy

DAJ SWOJEJ FIRMIE DOBRY PULS!
Chcesz dotrzeć do nowych klientów z Ciechanowa i całego powiatu?
Pokaż swoją ofertę tam, gdzie zaglądają lokalni czytelnicy.
PULS Ciechanowa to miejsce dla firm, usług, wydarzeń
i dobrych marek z naszego regionu. Zamów reklamę w gazecie
lub/ina portalu i pozwól klientom łatwiej Cię znaleźć.

odwiedź nas na: www. PULS 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.IN. WYMIANA OLEJU, ROZRZĄDU, KLOCKÓW, 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
SAMOCHODOWE 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
FOTOWOLTAIKA Z MAGAZYNEM ENERGII
POMPY CIEPŁA
PIECE NA PELLET ORAZ ZGAZOWUJĄCE DREWNO
KLIMATYZACJA
POZYSKUJEMY DLA NASZYCH KLIENTÓW DOFINANSOWANIA I DOTACJE



## USŁUGI POGRZEBOWE

DOM POGRZEBOWY
- CALVARIA -
TADEUSZ ANTOSIK



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

## KLIMATYZACJA



AUTO KLIMA LORAN
KLIMATYZACJA
samochodowa, domowa, biurowa i przemysłowa
SERWIS I NAPRAWA
AKUMULATORY
(na terenie Ciechanowa)
DOWÓZ I WYMIANA GRATIS!
Ciechanów, ul. Sienkiewicza 12
tel. 603 156 563
www.klimatyzacja-ciechanow.pl
autoloran

## USŁUGI

PRANIE TAPICERKI MEBLOWEJ
KOMPLEKSOWE SPRZĄTANIE GROBÓW
Mariusz Majewski 505 202 678



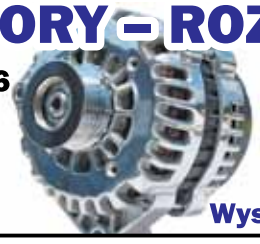
## ROLNICTWO



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

## MOTORYZACJA I MASZYNY ROLNICZE

IRTEX ALTERNATORY – ROZRUSZNIKI
Ciechanów, ul. Pułtuska 116
(za stacją benzynową)
tel. 23 673 48 07
kom. 602 320 393
lub 500 065 938

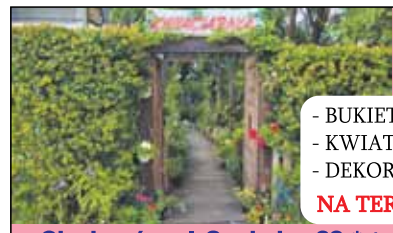


* sprzedaż
* naprawa
* wymiana
Wystawiamy faktury VAT

## 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

## KWIACIARNIE



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

## 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

## USŁUGI KAMIENIARSKIE



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

# 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

## KLUCZE - PIECZĄTKI

**KEY SERVICE** Artur Bugajski

European Locksmith Federation

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

ZAMKI * KLUCZE * KODOWANIE * PIECZĄTKI * GRAWEROWANIE



## ZAJĘCIA DODATKOWE

UCZYMY
JEŹDZIĆ NA ROLKACH I PŁYWAĆ
DZIECI OD 4 ROKU ŻYCIA

REJESTRACJA www.blackwolves.pl 514 56 56 10



## 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



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
MACHUL
Kancelaria Radcy Prawnego

Świadczymy pomoc
- Osobom fizycznym
- Przedsiębiorstwom
- Podmiotom publicznym

tel. 888-343-340





**Magdalena Dąbrowska**
Adwokat

KANCELARIA ADWOKACKA
ADWOKAT MAGDALENA DĄBROWSKA

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

Ciechanów, ul. Harcerska 8 lok. U2
500 262 200 magda.dabrowska@adwokat-ciechanow.pl

## SAMORZĄD GOSPODARCZY

**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

**MAZOWIECKA IZBA GOSPODARCZA W CIECHANOWIE**

MIG
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

## SAMORZĄD ZAWODOWY



**Mazowiecka Okręgowa Izba Inżynierów Budownictwa**
Biuro Terenowe w Ciechanowie

06-400 Ciechanów, ul. Św. M.M. Kolbe nr 68/U2
tel. 693 933 032, e-mail: btciechanow@maz.piib.org.pl
www.maz.piib.org.pl

## USŁUGI KSIĘGOWE

Liczydło
Biuro Rachunkowe
mgr Małgorzata Turowska

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

Ciechanów, ul. Śląska 2 * tel. 534 265 924
e-mail: biuro@biuroliczydlo.com
www.biuroliczydlo.com



## USŁUGI DLA BIZNESU

**STOWARZYSZENIE INICJATYW GOSPODARCZYCH**
Oddział w Ciechanowie

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

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

**CENTRUM EDUKACYJNO-SZKOLENIOWE**

Oferujemy szkolenia: www.ces-alfa.pl
* energetyczne (SEP) * pierwsza pomoc * BHP
* zawodowe (wózki, suwnice i podesty)
* dla szpitali i placówek medycznych
i wiele innych!

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

## BANK



BEZPIECZNY SOLIDNY PRZYJAZNY

Oddział w Ciechanowie
ul. 3 Maja 11

BANK SPÓŁDZIELCZY W PŁOŃSKU
Grupa BPS

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

23 672 09 65
bsplonsk.pl

HALO CIECHANÓW




OBRAZY NA ZAMÓWIENIE, PROJEKTANT WNĘTRZ




ogłoszenie własne wydawcy




odwiedź nas na: www.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

*Miejskie inwestycje*

# 15 mln zł z UE na nowe drogi rowerowe

**Miasto Ciechanów pozyskało blisko 15 mln zł z funduszy europejskich na budowę m.in. 8,39 km dróg rowerowych, 1,25 km chodników i modernizację ulic. Ścieżki dla jednośladów powstaną nie tylko w mieście, ale również na terenie Miejskiego Obszaru Funkcjonalnego Ciechanowa, tj. gminy Ciechanów i gminy Opinogóra Górna.**

Gmina Miejska Ciechanów uzyskała dotację z Unii Europejskiej na realizację projektu pt. „Spójna sieć dróg rowerowych w Ciechanowie i jego obszarze funkcjonalnym" w ramach programu „Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027, Priorytet III Fundusze Europejskie na rozwój mobilności miejskiej na Mazowszu, Działanie 3.1. Mobilność miejska". Wniosek władz miasta uzyskał najlepszą ocenę punktową w województwie mazowieckim.

Przedmiotem projektu jest budowa przez miasto w partnerstwie z gminami Ciechanów i Opinogóra Górna ogólnodostępnej infrastruktury rowerowej i pieszej na terenie Miejskiego Obszaru Funkcjonalnego Ciechanowa. Dzięki inwestycjom powstaną drogi pieszo-rowerowe o nawierzchni asfaltowej o łącznej długości ok. 8,39 km, chodniki o długości 1,25 km.

Dodatkowo zamontowanych będzie siedem elementów specjalistycznej infrastruktury, która znacznie zwiększy bezpieczeństwo osób poruszających się jednośladami.

Powstanie jedenaście nowych odcinków dróg pieszo-rowerowych. Przeważająca ich część będzie łączyć się z już istniejącą siecią tras, a dwa będą graniczyły z drogami dla jednośladów w sąsiednich gminach. Przy Szkole Podstawowej nr 3 udostępniona zostanie wiata na min. 10 rowerów, zamontowane będą elementy zwiększające bezpieczeństwo ruchu.


Fot. Archiwum UM Ciechanów

– To jest kolejny kompleksowy projekt miasta, który uzyskuje unijną dotację. Jest do tego najlepiej ocenionym wnioskiem o dofinansowanie w całym województwie mazowieckim. Inwestycje w budowę dróg rowerowych rozpoczniemy już w przyszłym roku i zakończymy najpóźniej w 2028 roku. Warto zauważyć, że już teraz mamy aż 64 km ścieżek dla rowerzystów. Obecnie zaplanowane zadania zapewnią nam spójną sieć komunikacyjną – podkreśla prezydent Krzysztof Kosiński.

**W ramach realizacji zadania powstaną:**

1. Droga pieszo-rowerowa w ul. Pułtuskiej (na odcinku od ul. Armii Krajowej do Alei Unii Europejskiej) o długości ok. 1,7 km. Pojawią się elementy infrastruktury poprawiającej bezpieczeństwo w postaci podpórek pod stopy, umożliwiające wygodne oparcie stopy i dłoni podczas czasu oczekiwania, np. na zielone światło, bez konieczności zsiadania z roweru. Odcinek zapewnia połączenie graniczne z trasą rowerową w Alei Unii Europejskiej. Ponadto nastąpi połączenie odcinka z istniejącymi ścieżkami w ul. J. Fetlińskiej, A. Soplińskiego, Opinogórską. Zadanie realizowane będzie przez miasto na podstawie porozumienia Prezydenta Miasta Ciechanów z Krajową Dyrekcją Dróg Krajowych i Autostrad, przyznającą prawa inwestora zastępczego Gminie Miejskiej Ciechanów.

2. Droga pieszo-rowerowa od nowo budowanego ronda w ul. Gruduskiej (na odcinku od Przążewa do ul. Kargoszyńskiej) o długości ok. 1,75 km. Odcinek zapewnia połączenie graniczne z trasą rowerową w Gminie Ciechanów – od budowanego obecnie drugiego odcinka Alei UE.

3. Droga rowerowa w ulicach: Jesionowej, Zielonej, Parkowej o długości ok. 910 metrów (budowa drogi dla rowerów ok. 620 m oraz przebudowa istniejącego chodnika na długości ok. 290 m na drogę pieszo-rowerową). Nastąpi połączenie odcinka z istniejącymi ścieżkami w ul. Tatarskiej i ul. 17 Stycznia, prowadzącej do zintegrowanego węzła przesiadkowego przy PKP.

4. Droga pieszo-rowerowa w ul. Batalionów Chłopskich o długości ok. 880 m (na odcinku od skrzyżowania z ul. Armii Krajowej do ul. Lazurowej). W ramach prac przewidziano również wymianę wiaty przystankowej.

5. Droga pieszo-rowerowa w ulicach: Św. Franciszka i Św. Anny o długości ok. 720 m. W ramach budowy przedmiotowej infrastruktury zmodernizowana będzie ul. Św. Anny. Nastąpi połączenie odcinka z istniejącymi ścieżkami w ul. Rzeczkowskiej oraz Armii Krajowej.

6. Droga pieszo-rowerowa w ul. Stefana Czarnieckiego o długości ok. 625 m z elementami infrastruktury poprawiającej bezpieczeństwo w postaci śluzy rowerowej. Nastąpi połączenie odcinka z istniejącą ścieżką w ul. Granicznej.

7. Droga rowerowa w ul. Reutta o długości ok. 470 m w miejscu istniejącego chodnika i budowa chodnika o długości ok. 470 m. Nastąpi połączenie odcinka z istniejącą ścieżką w ul. Armii Krajowej.

9. Droga pieszo-rowerowa w ulicach Rzeczkowska-Ranieckiej o długości ok. 250 m oraz chodnik o długości 65 m w ul. Ranieckiej z elementami infrastruktury poprawiającej bezpieczeństwo w postaci: strefy uspokojonego ruchu „tempo 30" na obszarze przylegającym do planowanej ścieżki rowerowej na odcinku w ul. Rzeczkowskiej oraz przejazdu dla rowerzystów poprowadzonego na wyniesieniu z zachowaniem ciągłości nawierzchni i niwelety drogi dla rowerów w ul. Ranieckiej. W ramach budowy infrastruktury pieszo-rowerowej zmodernizowana będzie ul. Rzeczkowska - ze względów technologicznych, związanych z budową kanalizacji deszczowej i oświetlenia. Nastąpi połączenie odcinka z istniejącymi ścieżkami w ul. Rzeczkowskiej i ul. Szwanke.

10. Droga rowerowa w ul. Harcerskiej o długości ok. 200 m.

11. Droga rowerowa w ul. Powstańców Wielkopolskich o długości ok. 180 m z elementami infrastruktury poprawiającej bezpieczeństwo w postaci wiaty rowerowej na minimum 10 miejsc dla rowerów oraz punktu samoobsługi serwisowej, zawierający pompkę i zestaw narzędzi. Wiata zlokalizowana będzie przy SP nr 3. Nastąpi połączenie odcinka z istniejącą ścieżką w ul. Powstańców Wielkopolskich.

12. Droga pieszo-rowerowa w pasie drogi powiatowej nr 1213W Chrzanówek - Opinogóra - Dzbonie o łącznej długości 0,71 km. Ciąg będzie przebiegać w miejscu istniejącego rowu otwartego odwadniającego pas drogowy. Ta inwestycja będzie realizowana bezpośrednio przez partnera - Gminę Opinogóra Górna. Miasto przekaże gminie środki finansowe pozyskane na ten cel.

Warto podkreślić, że drogi pieszo-rowerowe będące przedmiotem projektu stanowią korytarz transportowy i zostały zaprojektowane w celu szerszego wykorzystania transportu niezmotoryzowanego indywidualnego, zmniejszenia wykorzystania samochodów osobowych oraz lepszej integracji gałęzi transportu. Również w celu niższej emisji zanieczyszczeń powietrza, hałasu, niższego zatłoczenia i poprawy bezpieczeństwa ruchu drogowego. Główne założenie dotyczy zapewnienia dojazdu do pracy, szkoły oraz budynków użyteczności publicznej mieszkańcom trzech gmin.

***Projekt „Spójna sieć dróg rowerowych w Ciechanowie i jego obszarze funkcjonalnym" dofinansowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027, Priorytet III Fundusze Europejskie na rozwój mobilności miejskiej na Mazowszu, Działanie 3.1. Mobilność miejska.***

***Wartość projektu: 17.644.419,50 zł***

***Wysokość wkładu z Funduszy Europejskich: 14.997.756,55 zł***

**UM/AI**

*Rozmowa z dr. inż. Robertem Rudzińskim — Dziekanem Wydziału Inżynierii i Ekonomii Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie*

# Kładziemy nacisk na kształcenie praktyczne

**Jakie kierunki studiów oferuje Wydział Inżynierii i Ekonomii?**

Prowadzimy cztery kierunki inżynierskie, licencjacki i magisterski. Z kierunków inżynierskich mamy w naszej ofercie informatykę, inżynierię środowiska, mechanikę i budowę maszyn oraz rolnictwo. Ten ostatni kierunek był w tym roku oceniany przez Polską Komisję Akredytacyjną i otrzymał ponowną ocenę pozytywną na kolejne 6 lat. Z grupy kierunków licencjackich - ekonomię, a magisterskich - zarządzanie. Posiadamy w ofercie studia podyplomowe z zakresu zarządzania produkcją. Kształcimy w systemie stacjonarnym i niestacjonarnym. Studia stacjonarne są bezpłatne. Ponadto złożyliśmy do Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego wniosek o uruchomienie studiów magisterskich na kierunku informatyka. Obecnie jest on oceniany przez Polską Komisję Akredytacyjną.

**Które kierunki cieszą się największą popularnością?**

Wszystkie prowadzone na Wydziale kierunki cieszą się dużą popularnością. Jest duże zapotrzebowanie na inżynierów w różnych gałęziach gospodarki, a pracodawcy oferują atrakcyjne wynagrodzenie. Nasi absolwenci są doskonale



dr. inż. Robert Rudziński

przygotowani do projektowania, montażu i eksploatacji maszyn, sprawnego posługiwania się nowoczesnymi technikami komputerowymi, projektowania i eksploatacji sieci ciepłowniczych, gazowych, kanalizacyjnych i wodociągowych oraz wykorzystania najnowszych technologii energetycznych, projektowania i organizacji produkcji rolniczej przyjaznej dla środowiska przyrodniczego oraz organizacji przedsiębiorstw związanych z agrobiznesem.

Każda działalność opiera się na rachunku ekonomicznym, a wiedzę z tego zakresu studenci mogą nabyć na kierunku ekonomia. Studiując ją nabywa się wiedzę o gospodarce i finansach oraz umiejętność dokonywania analiz mikro i makroekonomicznych przy użyciu odpowiedniej metodologii.

Absolwenci studiów pierwszego stopnia, tj. licencjackich i inżynierskich, chcący nabyć kompetencje menadżerskie w obszarze nauk społecznych, w dyscyplinie nauk o zarządzaniu i jakości, mogą podjąć studia magisterskie na kierunku zarządzanie.

Posiadamy również w ofercie studia podyplomowe z zakresu zarządzania produkcją. Są to studia dwusemestralne kierowane do wszystkich osób posiadających wykształcenie wyższe, ukończone tytułem licencjata, inżyniera lub magistra z dowolnych dyscyplin naukowych, chcących nabyć kompetencje menadżerskie z zakresu zarządzania produkcją.

**Czy nabywana przez absolwentów wiedza teoretyczna poparta jest praktyką i daje im większą konkurencyjność na rynku pracy?**

Prowadzimy studia o profilu praktycznym, w związku z tym kładziemy duży nacisk na kształcenie praktyczne. Przez to jesteśmy zobligowani do posiadania dobrze zorganizowanej bazy laboratoryjnej i warsztatowej, która zapewnia osiągnięcie przez studentów umiejętności praktycznych. Absolwenci są przygotowani do pracy w bankach, biurach rachunkowych, urzędach skarbowych, administracji państwowej i samorządowej, przedsiębiorstwach produkcyjnych, przetwórczych i naprawczych różnych branż, instytucjach związanych z doradztwem rolniczym lub finansowym, obsługą infrastruktury miejskiej, rolnictwa a także prowadzenia własnej działalności gospodarczej lub rolniczej.

**Czy Uczelnia wspiera studentów materialnie?**

Funkcjonuje u nas rozbudowany system pomocy w formie stypendiów socjalnych, zapomóg oraz dofinansowań do akademika. Wysokość stypendium zależy od dochodu lub stopnia niepełnosprawności i wynosiła w tym roku od 1.200 do 1.900 zł miesięcznie. Poza tym, za bardzo dobre wyniki w nauce lub sporcie, studenci mogą ubiegać się o stypendium Rektora, które wynosiło 1.900 zł miesięcznie.

**Jakie są plany Wydziału na przyszłość?**

Są to, m.in.: rozszerzanie współpracy w programie Erasmus+ w tym organizacja wyjazdów kadry i studentów do partnerskich uczelni, innowacje w dydaktyce, podnoszenie kompetencji i rozwój kadry naukowo-dydaktycznej, dostosowywanie koncepcji kształcenia do potrzeb rynku pracy poprzez modyfikację programów studiów o profilu praktycznym, otwieranie nowych kierunków studiów lub specjalności w ścisłej kooperacji z otoczeniem społeczno-gospodarczym i lokalnymi pracodawcami oraz ciągłe doskonalenie jakości kształcenia.

**Z okazji 25-lecia PANS został Pan uhonorowany statuetką Laur Uczelni. Czym jest dla Pana to wyróżnienie?**

To dla mnie wielki zaszczyt i wyróżnienie. Z Uczelnią jestem związany od 1 października 2003 roku - wówczas z Państwową Wyższą Szkołą Zawodową, następnie Państwową Uczelnią Zawodową, która przekształciła się w Państwową Akademię Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie. Aktywnie uczestniczyłem i uczestniczę w życiu Uczelni. Byłem świadkiem jej rozbudowy, rozwoju, współtwórcą koncepcji kształcenia na kierunkach inżynierskich, utworzyłem kierunek rolnictwo, kieruję wydziałem. Laur Uczelni to dla mnie nie tylko ogromny zaszczyt, ale przede wszystkim potwierdzenie, że codzienna praca i zaangażowanie przynoszą realne efekty. Traktuję tę nagrodę jako motywację do dalszego rozwoju i podejmowania kolejnych ambitnych wyzwań.

**Dziękujemy za rozmowę.**

ogłoszenie



*Rozważania prawnicze*

# Umowa B2B czy ukryty etat? Co może sprawdzić inspektor pracy

Umowy B2B stały się stałym elementem polskiego rynku. Dla jednej strony oznaczają większą swobodę i możliwość rozliczania kosztów, dla drugiej – elastyczny dostęp do specjalisty. Problem zaczyna się wtedy, gdy przedsiębiorca istnieje tylko na fakturze, a w rzeczywistości pracuje tak samo jak osoba zatrudniona na etacie. Od 8 lipca 2026 r. Państwowa Inspekcja Pracy ma skuteczniejsze narzędzia do kwestionowania pozornych umów cywilnoprawnych. Reforma nie zakazuje współpracy B2B i nie wprowadza nowej definicji pracownika. Zmienia się jednak sposób egzekwowania przepisów.

Najważniejsza zasada brzmi: liczy się nie tytuł dokumentu, lecz codzienna praktyka. Umowa może nazywać się „kontraktem", a wynagrodzenie może być wypłacane na podstawie faktury. Jeżeli jednak usługodawca wykonuje pracę osobiście, za wynagrodzeniem, pod kierownictwem kontrahenta oraz w miejscu i czasie przez niego wyznaczonym, pojawia się ryzyko uznania takiej relacji za stosunek pracy. Inspektor będzie sprawdzał przede wszystkim to, kto w rzeczywistości organizuje pracę. Istotne może być, czy firma ustala godziny rozpoczęcia i zakończenia pracy, wyznacza miejsce wykonywania obowiązków, wydaje bieżące polecenia i kontroluje sposób ich realizacji.

Sygnałem ostrzegawczym może być również obowiązek uzyskiwania zgody na nieobecność, konieczność codziennego raportowania przełożonemu czy rozliczanie przede wszystkim czasu pracy, a nie konkretnego rezultatu usługi. Znaczenie ma także osobisty charakter współpracy. Jeżeli wykonawca nie może powierzyć zadań zastępcy lub podwykonawcy, a firma oczekuje stałej dyspozycyjności konkretnej osoby, relacja zaczyna przypominać zatrudnienie pracownicze. Podobnie będzie wtedy, gdy osoba na B2B wykonuje takie same obowiązki jak pracownicy etatowi, korzysta z tego samego grafiku i podlega tym samym przełożonym.

Sam fakt wystawiania faktur tylko jednemu kontrahentowi nie przesądza jeszcze o istnieniu stosunku pracy. Przepisy nie wprowadzają określonego procentu przychodów ani minimalnej liczby klientów, po przekroczeniu których działalność gospodarcza automatycznie staje się etatem. Może to być jednak jedna z okoliczności ocenianych łącznie z innymi elementami. Jeżeli wykonawca nie ponosi realnego ryzyka gospodarczego, nie decyduje samodzielnie o sposobie i czasie pracy, nie może korzystać z zastępstwa i pozostaje całkowicie podporządkowany jednej firmie, wpis do CEIDG oraz wystawianie faktur mogą okazać się niewystarczające.



W trakcie kontroli inspektor nie musi ograniczać się do treści kontraktu. Znaczenie może mieć dokumentacja oraz faktyczne ustalenia dotyczące współpracy: grafiki, ewidencja czasu, sposób zgłaszania nieobecności, korespondencja służbowa, zakres wydawanych poleceń czy zeznania osób wykonujących pracę. Dobrze napisana umowa nie ochroni przedsiębiorcy, jeżeli rzeczywistość wygląda zupełnie inaczej.

Po kontroli PIP może wydać polecenie usunięcia naruszenia, np. zawarcia umowy o pracę albo zmiany faktycznego modelu współpracy. Dopiero gdy polecenie nie zostanie wykonane, okręgowy inspektor pracy może wydać decyzję stwierdzającą istnienie stosunku pracy. Może również skierować sprawę do sądu. Od decyzji przysługuje stronom odwołanie do sądu pracy. Decyzja może określać m.in. rodzaj umowy, stanowisko, miejsce pracy, wymiar czasu pracy i wysokość wynagrodzenia. Jej skutki mogą dotyczyć nie tylko prawa pracy, ale również podatków, składek ZUS i ubezpieczenia zdrowotnego.

Reforma nie oznacza końca legalnego B2B. Oznacza jednak koniec przekonania, że sama nazwa umowy, faktura i działalność gospodarcza wystarczą, aby wyłączyć przepisy prawa pracy. Przedsiębiorcy powinni więc przeanalizować nie tylko swoje kontrakty, ale przede wszystkim sposób, w jaki współpraca jest faktycznie wykonywana.

**BARTOSZ MACHUL**
**Radca Prawny**
**Wiceprezes Mazowieckiej Izby Gospodarczej**

reklama




# Wakacje życia czy rachunek na całe życie? Wyjazd bez polisy to ruletka

Planując zagraniczny urlop, skrupulatnie wybieramy atrakcje, pakujemy walizki i odliczamy dni do wyjazdu. Niestety, w wakacyjnym uniesieniu wciąż zbyt często zdarza się zapomnieć o kwestii fundamentalnej – bezpieczeństwie. Jako ekspert rynku ubezpieczeń rzadko spotykam się z sytuacją, w której klient żałuje wydania kilkudziesięciu złotych na polisę. Słyszałam za to dziesiątki historii osób, które przez jej brak straciły oszczędności życia. Wyjazd za granicę bez skutecznej ochrony to dziś po prostu ruletka.

Przeświadczenie, że „nic złego się nie przytrafi", to najpowszechniejszy i zarazem najgroźniejszy mit. Statystyki pokazują jednoznacznie: to nie ekstremalne sporty, ale z pozoru błahe dolegliwości generują najwyższe koszty. Zatrucia pokarmowe, nagłe infekcje czy drobne kontuzje na basenie lub plaży to najczęstsze przyczyny interwencji lekarskich podczas letniego wypoczynku. Gdy jesteśmy w kraju, pomoc medyczna wydaje się czymś oczywistym i bezpłatnym. Za granicą – nawet w Europie w ramach karty EKUZ, która pokrywa jedynie podstawowe świadczenia – rzeczywistość wygląda zupełnie inaczej.




Siedziba Oddziału DOMU UBEZPIECZENIOWEGO SPECTRUM w Ciechanowie

Doskonałym tego przykładem są dane publikowane w raporcie Compensa i Global Assistance Polska. Do jednego z najbardziej kosztownych przypadków doszło w USA. Rutynowy wydawałoby się wyjazd zakończył się dla polskiego turysty ciężkim zapaleniem płuc. Hospitalizacja i skomplikowane leczenie w amerykańskim szpitalu wygenerowały rachunek opiewający na astronomiczną kwotę około 200 tysięcy dolarów!

Równie niebezpieczne bywają z pozoru niegroźne urazy. W Egipcie polski wczasowicz zranił nogę o rafę koralową. Wydarzenie doprowadziło do rozwinięcia się ostrego zakażenia bakteryjnego i martwicy tkanek. Koszty natychmiastowych operacji i ratowania zdrowia były ogromne. Z kolei w Tunezji niewinnie wyglądające bóle głowy, nudności i wymioty u innego turysty okazały się objawami udaru niedokrwiennego mózgu. Pacjent przeżył, ale jego powrót do Polski wymagał zorganizowania transportu medycznego w specjalnych warunkach. Koszt samych biletów lotniczych dla chorego i asysty medycznej przekroczył 67 tysięcy złotych.



**Justyna Pieckowska**
**Kierownik Oddziału Domu Ubezpieczeniowego Spectrum w Ciechanowie**

Powyższe przykłady pokazują, że wypadek lub nagła choroba mogą dotknąć nas w każdej chwili. Pamiętajmy, że spokój nasz i naszych bliskich podczas urlopu jest wart znacznie więcej – a dobrą polisę kupimy już od kilku złotych dziennie za osobę.

*Justyna Pieckowska*

DOM UBEZPIECZENIOWY SPECTRUM
wszystkie ubezpieczenia
Ciechanów, ul. Dolna 9 23 673 57 17 572 409 716
materiał promocyjny

*Felieton :: Nie tylko od lat 18*

# Najlepsze wspomnienia nie mają procentów



Lipiec nie pyta, czy jesteś gotowy. Pachnie dymem z grilla i wypełniają go rozmowy, które przeciągają się do późnego wieczora. To miesiąc spotkań, urlopów i zaproszeń.

Żyjemy w kulturze, która przez lata przekonywała nas, że alkohol jest niemal obowiązkowym dodatkiem do świętowania. Urodziny? Alkohol. Wesele? Alkohol. Grill? Alkohol. Wakacje? Alkohol.

Dla osoby uzależnionej lipiec nie zawsze jest wyłącznie miesiącem wakacji. Może być również miesiącem prób. Nie dlatego, że słabnie jej charakter, ale dlatego, że pokus jest znacznie więcej niż zwykle.

Niebezpieczeństwo rzadko przychodzi z hukiem. Częściej pojawia się cicho, w jednym prostym zdaniu: „No weź, jedno piwo ci nie zaszkodzi". To właśnie wtedy może pojawić się myśl, że przecież jestem już silny i poradzę sobie z tym jednym piwem podczas spotkania.

Pamiętaj: uzależnienie jest cierpliwe. Potrafi czekać miesiącami, a czasem latami. Nie obraża się i nie odchodzi. Czeka na moment, w którym przestaniemy być czujni. Dlatego tak ważne jest, aby nie prowadzić z nim negocjacji.

Nawet jeśli od ostatniego kieliszka minął rok, dwa, pięć lub więcej lat, nie warto wystawiać swojej trzeźwości na próbę. Mechanizm uzależnienia nie liczy czasu. Szuka okazji.

Nie oznacza to jednak, że lato trzeba spędzać w domu, z dala od ludzi i radości. Wręcz przeciwnie. Trzeźwość nie jest karą, lecz odzyskaną wolnością. Można śmiać się przy ognisku, prowadzić długie rozmowy, spacerować po plaży, pływać kajakiem, słuchać koncertów i wracać z głową pełną wspomnień, a nie pełną luk w pamięci.

Najpiękniejsze chwile nie mają procentów. Mają za to zapach lasu po deszczu, smak świeżo parzonej kawy o poranku, ciszę nad jeziorem i poczucie, że nie trzeba się niczego wstydzić.

Często słyszę od osób żyjących w trzeźwości, że nigdy wcześniej nie wiedziały, iż lato może być tak piękne. Kiedyś nie pamiętały nawet, ile wypiły i jak zakończył się kolejny wieczór.

Nie musisz nikogo przekonywać do swojej decyzji, bo nie każdy ją zrozumie. Pamiętaj jednak o czymś bardzo ważnym: jeśli poczujesz, że sytuacja staje się zbyt trudna i zaczynasz czuć się niekomfortowo, po prostu wyjdź. Masz do tego prawo.

Lipiec się skończy. Pozostanie jednak znacznie ważniejsze pytanie: jakie wspomnienia chcę zachować z tego lata? Czy mają to być urwane rozmowy, kac, poczucie winy i kolejne składane sobie obietnice, że „już więcej nie"? Czy może spokojny sen, czysta pamięć, szczery uśmiech i duma z kolejnego dnia przeżytego w zgodzie ze sobą?

Lato nie wymaga alkoholu. Wymaga obecności.

Najlepsze wspomnienia tworzymy wtedy, gdy naprawdę jesteśmy obecni: myślami, sercem i szczerym spojrzeniem.

Życzę Państwu właśnie takiego lipca. Pełnego słońca, dobrych rozmów, życzliwych ludzi i odwagi, by każdego dnia wybierać to, co naprawdę służy życiu. Bo życie przeżywane świadomie zawsze smakuje lepiej niż życie zagłuszane kieliszkiem.

**PIOTR JAKOWICKI**
**www.trener-trzezwosci.pl**

*Z pamiętnika wiejskiego proboszcza*

# Czy obudzimy się w porę?

Wielkimi krokami zbliża się jubileusz objawień w Gietrzwałdzie. 149 lat temu, a były wtedy zabory, Matka Boża objawiła się dwóm dziewczynkom, Justynie Szafryńskiej i Barbarze Samulowskiej – kandydatce na ołtarze. Najkrócej pisząc, Maryja używając języka polskiego wezwała do modlitwy różańcowej, do porzucenia picia alkoholu, do powrotu do modlitwy, do sakramentów i do kościoła. Objawienia zostały uznane za autentyczne. To jedyne takie w naszej ojczyźnie. Chcesz – wierz, chcesz – nie wierz. Wtedy, na szczęście, ludzie uwierzyli. Nawrócili się, zmienili życie. 41 lat później Polska odzyskała niepodległość. Zachęcam do głębszego zapoznania się z treściami objawień i wyjazdu do Gietrzwałdu. To naprawdę święte miejsce. Teraz są tam remonty. Sanktuarium szykuje się do jubileuszu. W nadziei szykuje się też do pielgrzymki papieża Leona XIV i beatyfikacji Czcigodnej Służebnicy Bożej Barbary Samulowskiej. Od Ciechanowa do Gietrzwałdu nie jest daleko. A może trasa na wakacyjne odkrycie?

Stało się. 1 lipca dokonał się w Kościele akt schizmatycki. Bractwo Piusa X, wyświęcając biskupów bez zgody papieża, zaciągnęło automatycznie karę ekskomuniki. Prefekt Dykasterii Nauki Wiary, powołując się na stosowne dokumenty, napisał w nocie: „Duchowni należący do Bractwa Kapłańskiego Świętego Piusa X znajdują się w schizmie i dlatego należy ich uważać za schizmatyków". I dalej: „Na zakończenie informuje się święty Lud Boży, że duchowni Bractwa Kapłańskiego Świętego Piusa X sprawują sakramenty w sposób niegodziwy (illicite), a sakrament pokuty udzielany przez nich oraz małżeństwa, przy zawieraniu których asystują, są nieważne". U nas, zdaje się, nie ma Bractwa Piusa X. Ale jakiś czas temu otrzymałem informację, że pewna osoba z mojej parafii przyjęła „u nich" w Poznaniu sakrament małżeństwa. Wtedy, zdaje się, ważny. A gdyby to było dziś, już nie. Szkoda. Pan Jezus modlił się o JEDNOŚĆ swoich uczniów. Daleko nam do JEGO JEDNOŚCI, choć wiele zostało zrobione po Soborze Watykańskim II. Cóż. Pawłowych listów ciąg dalszy: „Myślę o tym, co każdy z was mówi: «Ja jestem Pawła, a ja Apollosa; ja jestem Kefasa, a ja Chrystusa»" (1 Kor 1,12). A Chrystus jest jeden. Papież jest z Jego ustanowienia. Dobrze, że jest.

A tak swoją drogą, ciekawe, czy ta burza, która przerwała ceremonię święceń, chciała nam coś powiedzieć?

W wielu parafiach w Polsce w tym czasie odbywa się lub odbywał się tzw. obrzęd poświęcenia pola. Cztery ewangelie, cztery modlitwy, cztery stacje przy czterech kopcach na polach. Modlitwa. Msza św. Któregoś razu powiedziałem w kazaniu: „Wierność Bogu rodzi w naszym życiu i w tym, czym na co dzień się zajmujemy, dobre owoce. Dziś mamy nadzieję na dobre plony, bogate zbiory i godziwe wynagrodzenie. Dlatego prosimy Boga o błogosławieństwo. Nie odprawimy tu żadnych czarów, magii. Ale modlimy się, by Bóg miał na wszystko oko. Gdy Bóg czuwa, a człowiek ufa Bogu, to może już być spokojny o przyszłość. Na krzywych liniach naszych starań tylko Bóg potrafi pięknie napisać. Mam nadzieję, że nowoczesność i samozachwyt, jakbyśmy byli panami świata, nie zlikwidują tego pięknego obrzędu".

I na koniec.

Przeraziła i zasmuciła mnie wiadomość z Niderlandów (Holandii). Stuletni kościół św. Franciszka z Asyżu w Heerlen przestał pełnić funkcje sakralne i ma być zamieniony na basen.

Co stało się z potomkami tych, którzy ten kościół wybudowali?

Mam nadzieję, że w porę się obudzimy. Bo laicyzacja to nie jedyne zagrożenie.

Kto ma urlop lub wakacje – dobrego wypoczynku, rolnikom – udanych żniw, wszystkim – Bożego błogosławieństwa.

**ks. PIOTR MARZEC**

*VIII Przegląd Piosenki i Poezji Abstynenckiej*

# Wybrzmią abstynenckie piosenki i wiersze




**W Dreglinie (gm. Glinojeck) 8 sierpnia o godz. 15 odbędzie się VIII Przegląd Piosenki i Poezji Abstynenckiej pod patronatem Łukasza Kapczyńskiego – Burmistrza Miasta i Gminy Glinojeck.**

W programie znajdą się występy solistów i zespołów oraz prezentacje poezji promującej życie wolne od uzależnień.

Organizatorem jest Stowarzyszenie MONAR – Schronisko dla Osób Bezdomnych MARKOT w Dreglinie, na terenie którego odbędzie się Przegląd. W przygotowanie imprezy włączyli się także Urząd Miasta i Gminy Glinojeck oraz Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Glinojecku. Patronat medialny nad wydarzeniem objął PULS CIECHANOWA.

Wstęp na imprezę jest wolny. Wspólnie z organizatorami serdecznie zapraszamy.

**AI**

*Z życia Kościoła*

# Jubileuszowa Noc Psalmów w Farze

**W ostatnią sobotę czerwca w ciechanowskiej Farze już po raz dziesiąty zorganizowano Noc Psalmów.**

Organizatorem tego przedsięwzięcia jest parafialny oddział Akcji Katolickiej. Pierwsza edycja odbyła się w 2017 roku.

Wieczór rozpoczęły nieszpory, które pięknie śpiewał ks. prał. dr Ireneusz Wrzesiński. Później kilkadziesiąt osób czytało psalmy. Byli wśród nich m.in. proboszcz ks. kan. Marek Podsiadlik oraz Ryszard Wesołowski – prezes parafialnego oddziału Akcji Katolickiej.

**AI**



Fot. AI

Księgę Psalmów czyta Maria Leśniewska – znana ciechanowska działaczka katolicka, chórzystka i urzędniczka administracji szczebla wojewódzkiego

*Dlaczego Mazowsze Północne potrzebuje bohaterów?*

# Niezłomność jako współczesny wzorzec

**Współczesność wymaga od nas nie tylko profesjonalizmu, ale przede wszystkim silnego charakteru i gotowości do podejmowania odpowiedzialności za wspólnotę. Pamięć o Żołnierzach Wyklętych na Mazowszu Północnym to coś więcej niż historia – to żywe źródło inspiracji, zbiór postaw i doświadczeń, które mogą stanowić fundament nowoczesnej tożsamości regionu.**

Przywracanie pamięci o bohaterach takich jak por. Roman Dziemieszkiewicz ps. „Pogoda", „Adam", ppor. Mieczysław Dziemieszkiewcz ps. „Rój" czy por. Wacław Grabowski ps. „Puszczyk" to nie tylko oddanie im należnego miejsca w dziejach, ale również proces kształtowania świadomości wspólnotowej oraz budowania trwałych punktów odniesienia niezbędnych do tego, by z dumą i odwagą kształtować przyszłość północnego Mazowsza.

Mazowsze Północne potrzebuje wyraźnych fundamentów i oparcia, które pozwalają z dumą kształtować przyszłość regionu. Kluczowym elementem tego procesu jest spójna i długofalowa polityka pamięci, wydobywająca z historii Mazowsza wartości takie jak wierność zasadom, odwaga, poczucie odpowiedzialności za wspólnotę oraz solidarność społeczna. Szczególne miejsce zajmuje tu postawa Żołnierzy Wyklętych – bohaterów, którzy na tej ziemi dali najwyższe świadectwo przywiązania do wolności, suwerenności oraz godności narodowej. W dobie globalizacji i dynamicznych przemian społecznych właśnie takie trwałe wzorce stają się szczególnie potrzebne.

Warto jednak podkreślić, że Żołnierze Wyklęci stanowią jeden z ważnych, lecz nie jedyny punkt odniesienia dla współczesnych pokoleń. Równie istotne jest szersze czerpanie z dziedzictwa historycznego i kulturowego regionu – jego chwalebnych kart, tradycji społecznych, dorobku intelektualnego i doświadczeń pokoleń. To właśnie całościowe podejście do własnej historii tworzy trwałe fundamenty tożsamości oraz staje się realnym impulsem rozwojowym dla wspólnoty.

### Symbole niezłomności jako punkty odniesienia

Skuteczna polityka tożsamości musi wyjść poza ramy akademickich opracowań i stać się częścią codziennej przestrzeni mieszkańców. Kluczowe są inicjatywy łączące historyczny etos z nowoczesnością. Przykładem działania systemowego w tym zakresie jest nadanie dworcowi kolejowemu w Ciechanowie imienia por. Romana Dziemieszkiewicza ps. „Adam", „Pogoda", legendarnego dowódcy Narodowych Sił Zbrojnych i Narodowego Zjednoczenia Wojskowego. Istotnym elementem tych działań jest również nadanie 5 Mazowieckiej Brygadzie Wojsk Obrony Terytorialnej imienia ppor. Mieczysława Dziemieszkiewicza ps. „Rój" oraz jednemu z batalionów tej formacji imienia por. Wacława Grabowskiego ps. „Puszczyk", co w sposób symboliczny łączy współczesne struktury bezpieczeństwa z tradycją powojennego podziemia niepodległościowego. Podobne działania obejmują także upamiętnienia w lokalnych instytucjach, jak nadawanie imion patronów szkołom i ulicom. Dzięki temu postać bohatera niezłomnego towarzyszy mieszkańcom w codziennych aktywnościach, przypominając o korzeniach współczesnej suwerenności. To inicjatywy, dzięki którym Mazowsze Północne buduje swoją nowoczesną markę na fundamencie autentycznych wzorców, łącząc pamięć historyczną z rozwojem lokalnej tożsamości i dumy społecznej.



Fot. AI

W 2021 roku na budynku dworca kolejowego w Ciechanowie została umieszczona tablica poświęcona jego patronowi - por. Romanowi Dziemieszkiewiczowi ps. „Pogoda", „Adam"

### Dziedzictwo regionu jako szkoła charakteru

Mazowsze Północne było historycznie jednym z najsilniejszych ośrodków oporu antykomunistycznego w powojennej Polsce. Niezłomność wykazywana przez dowódców takich jak Roman Dziemieszkiewicz czy jego brat Mieczysław Dziemieszkiewicz stanowi świadectwo szczególnego hartu ducha lokalnej społeczności. Dzisiejsza narracja o regionie powinna wykorzystywać ten fakt jako atut budujący lokalną pewność siebie. Może on stać się również elementem edukacji obywatelskiej i patriotycznej młodego pokolenia. Podkreślanie niezłomnej postawy Żołnierzy Wyklętych pozwala kształtować postawy ambitne i odporne na współczesne kryzysy społeczne i kulturowe. Ich etos stanowi wzorzec dla młodego pokolenia – dowód na to, że wierność zasadom jest wartością nadrzędną, która pozwala przetrwać najtrudniejsze próby.

### Od historycznej konspiracji do współczesnej dumy

Więź między żołnierzami powojennego powstania antykomunistycznego a lokalną społecznością Mazowsza Północnego była fundamentem ich wieloletniego trwania w oporze. Dziś tę relację należy pielęgnować jako źródło regionalnej dumy. Współczesne formy upamiętniania – wydarzenia edukacyjne, rekonstrukcje historyczne, projekty multimedialne czy działania społeczne – mogą dodatkowo wzmacniać tę więź. Szczególną rolę mogą tu odegrać szkoły, samorządy oraz organizacje pozarządowe, które przekładają pamięć historyczną na konkretne działania społeczne. Silny region to wspólnota świadoma własnych korzeni. Każda forma upamiętniania bohaterów niezłomnych – od tablic pamiątkowych po nazewnictwo obiektów użyteczności publicznej – wzmacnia spójność społeczną.

### Prawda historyczna jako fundament rozwoju

Upamiętnianie Żołnierzy Wyklętych i ich niezłomności nie jest projektem zamkniętym w przeszłości. To inwestycja w przyszłość, charakter i podmiotowość lokalnej wspólnoty. Region, który posiada i szanuje swoich bohaterów, jest silniejszy i bardziej zmotywowany do rozwoju oraz obrony własnych interesów. Może także skuteczniej budować swoją pozycję w skali kraju, opierając się na wyrazistej i autentycznej tożsamości. Świadome czerpanie z całego dziedzictwa historycznego i kulturowego regionu – nie tylko z doświadczenia podziemia niepodległościowego – może stać się istotnym narzędziem rozwojowym, wzmacniającym kapitał społeczny, zaufanie i aspiracje mieszkańców. Niezłomność przodków powinna być dziś inspiracją do budowania nowoczesnego i bezpiecznego Mazowsza Północnego, które zna swoją wartość i z podniesionym czołem kroczy ku wyzwaniom przyszłości, łącząc tradycję z nowoczesnością oraz pamięć z odpowiedzialnym rozwojem.



**dr RAFAŁ ZGORZELSKI**

*35-lecie Straży Granicznej*

# Upamiętniono generała Kruszewskiego

**Pociąg „Generał Kruszewski" i lokomotywa z jubileuszową okleiną – tak Straż Graniczna wraz z PKP Intercity świętują 35-lecie formacji, upamiętniając związanego z naszym regionem gen. dyw. Jana Kazimierza Kruszewskiego.**

Konferencja prasowa, podczas której oficjalnie nadano pociągowi PKP Intercity nazwę „Generał Kruszewski", odbyła się na Dworcu PKP Warszawa Zachodnia. Wydarzenie to połączono z premierą jubileuszowej okleiny lokomotywy, przygotowanej z okazji przypadającego w tym roku 35-lecia powołania Straży Granicznej.

Nazwa pociągu Intercity, relacji Łódź Fabryczna - Gdynia Główna, to upamiętnienie gen. dyw. Jana Kazimierza Kruszewskiego dowodzącego formacją, która dla mieszkańców wschodnich rubieży przedwojennej Polski była symbolem bezpieczeństwa, profesjonalizmu i niezłomności. Pod jego dowództwem Korpus Ochrony Pogranicza przeszedł głęboką reorganizację. Generał stawiał na szkolenie, dyscyplinę, nowoczesną łączność, budowę nowych strażnic oraz sprawną logistykę. Dążenie generała Kruszewskiego do innowacyjności w ochronie granic jest kontynuowane. Dzisiejsza Straż Graniczna to elitarna formacja wykorzystująca najnowsze technologie, m. in. systemy optoelektroniczne, drony, wieże obserwacyjne i nowoczesne pojazdy. Ta sama misja, ten sam honor, ta sama Ojczyzna.

Podczas wydarzenia zaprezentowano nowoczesną lokomotywę PKP Intercity w okolicznościowych barwach. Grafika spójnie łączy elementy identyfikacji wizualnej Straży Granicznej z motywami upamiętniającymi trzy i pół dekady służby na straży bezpieczeństwa Polski oraz zewnętrznej granicy Unii Europejskiej. Projekt ma przybliżać pasażerom oraz pasjonatom kolei misję i służbę współczesnych funkcjonariuszy Straży Granicznej. Pociąg z nazwą IC „Generał Kruszewski", prowadzony lokomotywą z okolicznościową okleiną, od połowy czerwca kursuje łącząc Łódź Fabryczną z Gdynią Główną. Skład ten pełni funkcję mobilnego symbolu pamięci narodowej, upowszechniając wiedzę o historycznych korzeniach ochrony polskich granic.

W konferencji prasowej udział wzięli Sekretarz Stanu w Ministerstwie Spraw Wewnętrznych i Administracji Wiesław Szczepański, Komendant Główny Straży Granicznej gen. dyw. SG Robert Bagan, Prezes Zarządu PKP S.A. dr Alan Beroud oraz Prezes Zarządu PKP Intercity S.A. Janusz Malinowski. Wyjątkowym gościem wydarzenia była Anna Zamłyńska, reprezentująca rodzinę gen. dyw. Jana Kazimierza Kruszewskiego – historycznego dowódcy Korpusu Ochrony Pogranicza i patrona składu.



Fot. Archiwum KG Straży Granicznej

Nowoczesna lokomotywa PKP Intercity w okolicznościowych barwach



Okolicznościowa okleina umieszczona na lokomotywie

Z upamiętnienia generała Jana Kazimierza Kruszewskiego cieszy się jego cioteczny wnuk - Wojciech Jagodziński – były przewodniczący Rady Miasta Ciechanów. - Mam olbrzymią satysfakcję i czuję ogromną dumę, że po tylu latach powojennej poniewierki na obczyźnie i zapomnieniu w czasach komunistycznych na wielu płaszczyznach wraca pamięć o naszym dziadku. Pociąg Intercity relacji Łódź Fabryczna – Gdynia Główna, jadący również przez Ciechanów, o nazwie „Generał Kruszewski" to kolejny dowód, że pamięć o bohaterach Rzeczypospolitej powinna i musi być kultywowana. Udział w uroczystości dużej grupy dzieci i młodzieży to piękny przykład przekazywania kolejnym pokoleniom wzorców zachowania z najtrudniejszych czasów naszej historii. Chcę w imieniu rodziny serdecznie podziękować Dowództwu Straży Granicznej oraz Szefostwu PKP S.A. i PKP Intercity S.A. za ten wyraz pamięci i szacunku dla naszego dziadka Generała – powiedział nam Wojciech Jagodziński.

**SG/AI**

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu Bliska Kultura 2026.

*65 lat Muzeum Romantyzmu W Opinogórze*

# Romantyzm, który nie zamknął się w gablocie

**Na mapie północnego Mazowsza trudno znaleźć drugie miejsce, w którym historia, literatura, architektura i krajobraz splatałyby się tak naturalnie. Muzeum Romantyzmu w Opinogórze ma 65 lat. Jubileusz stał się okazją do podsumowania dorobku placówki i przypomnienia historii miejsca, która rozpoczęła się na długo przed otwarciem pierwszej ekspozycji.**

Muzeum otwarto 20 maja 1961 roku w odbudowanym neogotyckim pałacyku. Data nie była przypadkowa. Dokładnie 150 lat wcześniej Napoleon Bonaparte nadał gen. Wincentemu Krasińskiemu prawa do Opinogóry i tytuł hrabiowski. Ojciec poety był współorganizatorem i dowódcą 1. Pułku Szwoleżerów Gwardii Cesarskiej. Dlatego historia Krasińskich spotyka się tu z tradycją napoleońską.

Pałacyk, nazywany zameczkiem, powstawał w latach 1828–1843. Nie wiadomo, kto go zaprojektował. Dokumentacja przechowywana w Bibliotece Krasińskich w Warszawie spłonęła podczas Powstania Warszawskiego. Z budowlą łączona jest Maria Urszula z Radziwiłłów Krasińska, matka Zygmunta. Prawdopodobnie to ona marzyła o stworzeniu w Opinogórze „Puław Mazowsza" – rezydencji wzorowanej na siedzibie Izabeli Czartoryskiej.

Zameczek nie był właściwym domem rodziny, lecz romantycznym pawilonem parkowym. Latem 1843 roku Wincenty Krasiński przekazał go Zygmuntowi i Elizie z Branickich jako prezent ślubny. W parku urządzono wówczas przyjęcie i festyn dla około czterech tysięcy gości. Dwa lata później, prawdopodobnie z inicjatywy Elizy, budowlę powiększono o dwa salony.

Romantyczny charakter rezydencji tworzyła również przyroda. W parku położonym na trzech pagórkach do dziś stoi marmurowa ławeczka wykonana w 1832 roku na zamówienie Amelii z Bronikowskich Załuskiej – kuzynki, pierwszej miłości i muzy poety. Wyryto na niej słowa: „Niech pamięć moja zawsze Ci będzie miła". Według opowieści każdy, kto na niej usiądzie, zakocha się.

Zachował się także kamienny „fotelik Cieszkowskiego", tradycyjnie łączony z filozofem Augustem Cieszkowskim, przyjacielem Krasińskiego. Krzyż ufundowany przez Wincentego Krasińskiego w 1838 roku upamiętnia księcia mazowieckiego Bolesława IV, który według tradycji miał zginąć w Opinogórze podczas polowania w 1454 roku. W parku znajduje się też odsłonięty w 1989 roku pomnik Zygmunta Krasińskiego autorstwa Mieczysława Weltera – jedyny pomnik poety w Polsce.

Najbardziej przejmujący rozdział tej historii znajduje się w podziemiach pobliskiego kościoła. Zygmunt Krasiński urodził się i zmarł w Paryżu, ale spoczął w rodowym mauzoleum w Opinogórze. Krypty odwiedził 22 sierpnia 1887 roku Stefan Żeromski, pracujący jako guwerner w pobliskim Szulmierzu. Widok trumien ojca i syna podsumował w „Dziennikach" słowami: „Obok dużej trumny małego ojca – mała trumienka czarna wielkiego syna".



Fot. MW

Jubileusz 65-lecia stał się okazją do przypomnienia historii Muzeum i Opinogóry – miejsca nierozerwalnie związanego z rodem Krasińskich

Pałacyk został poważnie uszkodzony podczas I wojny światowej i przez następne dziesięciolecia pozostawał ruiną. W latach 50. inicjatywę jego odbudowy podjęli regionaliści skupieni wokół Towarzystwa Miłośników Ziemi Ciechanowskiej oraz miejscowa Gromadzka Rada Narodowa. Prace rozpoczęto w 1958 roku, a trzy lata później w zrekonstruowanych wnętrzach otwarto Muzeum Romantyzmu.

Początki były skromne. Na pierwszej ekspozycji pokazano nieliczne pamiątki po Zygmuncie Krasińskim oraz pieczęcie, bilety wizytowe, wachlarze i guziki. Te ostatnie sprowokowały bieżuńskiego poetę Stefana Gołębiowskiego do żartobliwego pytania: „Kolekcja guzików w Muzeum – pytam, dlaczego Romantyzmu?".

Od tamtego czasu zbiory rozrosły się nieporównywalnie. Do jubileuszu zgromadzono 3939 eksponatów i 30 938 woluminów. Do najcenniejszych pamiątek należą m.in. teczka Napoleona zabrana przez Kozaków podczas przeprawy przez Berezynę, portret Zygmunta namalowany przez jego żonę Elizę, drzewo genealogiczne Krasińskich odbite na jedwabiu w 1722 roku oraz popiersie gen. Wincentego Krasińskiego wykonane przez François Josepha Bosia.

Ze skromnej placówki wyrósł rozbudowany zespół pałacowo-parkowy. Oprócz zameczku tworzą go oficyna dworska, Dwór Krasińskich, Oranżeria, zabudowania folwarczne i 22-hektarowy park w stylu angielskim. Muzeum prowadzi działalność wystawienniczą, naukową, wydawniczą, koncertową i edukacyjną. Od 1970 roku organizuje niedzielne koncerty muzyki i poezji. Do czasu jubileuszu odbyło się ich 655.

Obchody miały kilka odsłon. Dokładnie 20 maja w Oranżerii wystąpili pianista Adam Kałduński i saksofonista jazzowy Adam Pierończyk. Główne uroczystości odbyły się dwa dni później. We Dworze Krasińskich otwarto wystawę „65 lat Muzeum Romantyzmu w Opinogórze", prezentującą najciekawsze nabytki, dary i dorobek instytucji.

Muzeum uhonorowano Odznaką Honorową „Zasłużony dla Mazowsza", którą na ręce dyrektor Moniki Salamon-Miłoboszewskiej przekazał marszałek Adam Struzik. Ukazała się też jubileuszowa publikacja, a Poczta Polska wydała dedykowany znaczek z wizerunkiem zameczku.

Program uroczystości połączył naukę i sztukę. Prof. Wiesław Rzońca mówił o poznawczej i edukacyjnej roli muzeum, a prof. Jadwiga Jośko-Ochojska o muzeoterapii, czyli terapeutycznym znaczeniu kontaktu ze sztuką, historią i pięknem. Zwieńczeniem jubileuszu był koncert „Romantyzm zaklęty w muzyce" w wykonaniu Joanny Nawrot-Maciejowskiej, Jakuba Oczkowskiego, Pawła Zawady, Katarzyny Kowacz i Alicji Lach-Owsiany.

Po 65 latach Opinogóra nie jest jedynie miejscem przechowywania pamiątek po wielkim rodzie i jednym z narodowych wieszczów. Jej siłą pozostaje autentyczność: park, po którym spacerował poeta, pałacyk wzniesiony z myślą o nim, kościół z rodzinną kryptą oraz mazowiecki krajobraz obecny w jego listach.

Muzeum zaczynało od skromnej ekspozycji. Dziś jest jedną z najważniejszych instytucji kultury północnego Mazowsza – miejscem, które opowiada o przeszłości bez zamykania jej w gablocie. Jego głos pozostaje romantyczny, lecz bardzo współczesny. **MP**

*Ciechanowski Uniwersytet Trzeciego Wieku*

# Dwie dekady, które odmieniły życie seniorów

**Zaczynali w gronie 74 słuchaczy. Dziś jest ich blisko pół tysiąca. Ciechanowski Uniwersytet Trzeciego Wieku obchodzi jubileusz dwudziestolecia. Uroczysta gala w hali „Mazovia" była okazją do wspomnień i podziękowań, ale przede wszystkim pokazała, jak wiele energii, talentów i ciekawości świata mają w sobie ciechanowscy seniorzy.**

Uroczystość połączono z zakończeniem roku akademickiego 2025/2026. Na widowni zasiedli słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku, jego przyjaciele, zaproszeni goście oraz osoby, które na przestrzeni lat współtworzyły tę ważną dla miasta inicjatywę.

Podczas gali nie zabrakło wspomnień, gratulacji i podziękowań. Osobom szczególnie zaangażowanym w rozwój Uniwersytetu wręczono statuetki oraz pamiątkowe dyplomy. Jubileusz uświetniły występy Chóru „Nowe Legato" i grupy tanecznej „Zakręcone Seniorki". Przed publicznością zaprezentował się również jazzowy zespół Dixie Fellows. Była to najlepsza ilustracja tego, czym przez dwadzieścia lat stał się ciechanowski UTW, czyli miejscem, w którym można rozwijać zarówno wiedzę, mieć kontakt z kulturą, nawiązywać przyjaźnie i po prostu współdziałać z innymi.

Wśród gości uroczystości znalazła się Marzena Okła-Drewnowicz, sekretarz stanu i pełnomocnik rządu do spraw polityki senioralnej. W gali uczestniczył również poseł Adam Krzemiński. Podkreślił, że aktywni seniorzy stanowią ogromny kapitał społeczny, dzieląc się doświadczeniem, wiedzą i życiową mądrością.

### Od 74 do 487 słuchaczy

Historia ciechanowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku rozpoczęła się w 2006 roku. Z inicjatywy miejskiego samorządu ogłoszono konkurs na opracowanie programu i prowadzenie Uniwersytetu. Zwycięski projekt przygotowało Towarzystwo Wiedzy Powszechnej, a jego autorką była Maria Rutkowska.

W skład pierwszej Rady Organizacyjnej weszli: Maria Klonowska, Włodzimierz Cieślak, Bogumiła Marcysiak, Teresa Rolbiecka i Wojciech Fabisiak. Pierwsza uroczysta inauguracja odbyła się 18 kwietnia 2006 roku. Wykład wygłosił dr Grzegorz Russak, znany popularyzator polskiej tradycji kulinarnej. Indeksy odebrało wtedy 74 słuchaczy.

Dziś ciechanowski UTW zrzesza 487 osób. W ciągu dwóch dekad liczba uczestników wzrosła zatem ponad sześciokrotnie. Za tymi liczbami kryją się jednak przede wszystkim ludzie, ich zainteresowania, nowe przyjaźnie i tysiące godzin spędzonych na wykładach, próbach, zajęciach sportowych, wycieczkach i spotkaniach.

Od 2018 roku Uniwersytet działa jako stowarzyszenie, a od marca 2022 roku kieruje nim Wiesława Klicka. Jak podkreślała podczas jubileuszowych obchodów, minęły dwie dekady wspólnej pracy i jest co świętować. Jej zdaniem na nudę i dobre samopoczucie „nie ma takiego leku jak nasz Uniwersytet Trzeciego Wieku".

### Recepta na aktywne życie

Działania UTW pokazują, że jesień życia nie musi oznaczać wycofania z aktywności. Seniorzy uczą się języka angielskiego i rosyjskiego, uczestniczą w spotkaniach naukowych, wykładach oraz zajęciach usprawniających pamięć. Mogą korzystać z pilatesu, aerobiku, tańca terapeutycznego, gimnastyki w wodzie i na krzesłach, a także z ćwiczeń służących profilaktyce schorzeń kręgosłupa.

Ważną część działalności stanowią sekcje artystyczne. Słuchacze rozwijają swoje talenty w Chórze „Nowe Legato", grupie „Zakręcone Seniorki", Scenie Trzeciego Wieku oraz sekcji plastycznej. Efekty ich pracy są prezentowane mieszkańcom podczas miejskich wydarzeń. Uniwersytet współpracuje też z Państwową Akademią Nauk Stosowanych i podejmuje inicjatywy międzypokoleniowe. W minionych latach seniorzy wspólnie z młodszymi mieszkańcami przygotowywali m.in. przedstawienia: „Pchłę Szachrajkę", „Calineczkę" oraz „Uwaga, wycinka!".

Aktywność nie kończy się w salach wykładowych. Organizowane są wycieczki, spacery, rajdy rowerowe, spływy kajakowe, pikniki i spotkania integracyjne. Dzięki temu Uniwersytet pomaga nie tylko rozwijać zainteresowania i dbać o zdrowie, lecz także przeciwdziała samotności, która jest jednym z najpoważniejszych problemów dotykających osoby starsze.

### Świętowali przez cały miesiąc

Dwudziestolecie UTW nie ograniczyło się do jednej uroczystości. Obchody rozpoczęła Biesiada Ludowa. Swoje umiejętności zaprezentowały podczas niej grupy ruchowe, taneczne i muzyczne, w tym „Zakręcone Seniorki" oraz Chór „Nowe Legato".

W jubileuszowym programie znalazły się również marsz seniorów, rajd rowerowy i spływ kajakowy. Każde z tych wydarzeń miało inny charakter, ale wszystkie służyły temu samemu – aktywności, integracji i wspólnemu przeżywaniu jubileuszu. Finałem obchodów była gala w hali sportowej Mazovia.




Fot. MP

Ciechanowski Uniwersytet Trzeciego Wieku świętuje dwudziestolecie działalności. Jubileuszową galę połączono z zakończeniem roku akademickiego 2025/2026

W 2026 roku miasto wsparło działalność stowarzyszenia kwotą 77,7 tys. zł. Środki przeznaczono na realizację trzech projektów: „Razem dla Seniorów", „Trzeci Wiek kulturalnie" oraz „Jubileuszowy Rajd Seniorów".

UTW daje seniorom przestrzeń, w której mogą pozostawać aktywni, odkrywać talenty, realizować marzenia, a przede wszystkim być razem. I chyba właśnie ta wspólnota jest największym osiągnięciem minionych dwóch dekad. **MP**

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu Bliska Kultura 2026.

*Muzyczne powitanie wakacji*

# Koncertowe Dni Ciechanowa 2026

**Miasto rozpoczęło sezon wakacyjny serią pięciu plenerowych koncertów. W przedostatnią sobotę czerwca na zamkowych błoniach wystąpiły gwiazdy polskiej sceny muzycznej.**

Przed licznie zgormadzoną publicznością wspaniałe koncerty dali: Carla Fernandes, Michał Szczygieł, Bletka, Zalia i Kult.

Oprócz doznań muzycznych dla uczestników imprezy przygotowano liczne atrakcje i konkursy. Było też m.in. Wesołe Miasteczko oraz strefa gastronomiczna. Wszyscy doskonale się bawili do późnych godzin nocnych. **AI**



Fot. Katarzyna Dziewiątkowska

Na scenie wystąpiła m.in. Bletka

## NAGRODY DLA MŁODYCH ARTYSTÓW




W trakcie Koncertowych Dni Ciechanowa prezydent Krzysztof Kosiński wręczył dzieciom i młodzieży nagrody za wybitne osiągnięcia artystyczne. Przyznawane są one uczniom szkół podstawowych oraz średnich, którzy wyróżniają się osiągnięciami w zakresie twórczości artystycznej oraz promują Ciechanów.

Nagrody w wysokości 1.000 zł otrzymały: Małgorzata Pilzak (SP nr 5) oraz Kaja Grzelak (I LO).

Nagrody w wysokości 500 zł otrzymali: Katarzyna Rutkiewicz (SP nr 1), Zofia Konwerska (SP TWP), Zofia Jankowska (SP nr 4), Maria Gorgolewska (SP nr 6), Zuzanna Jaroszewska (SP STO), Natasza Pepłowska (SP STO), Laura Wrzosek (SP TWP), Mateusz Sadowski (ZS nr 2), Lena Krystecka (SP nr 7), Jan Marczyk (SP nr 4), Alicja Dąbrowska (SP nr 7) oraz Zuzanna Kuczborska (I LO).

Wyróżnienia prezydenta miasta otrzymali: Oliwia Świątkowska (ZS nr 1), Bartosz Gawarecki (ZS nr 1), Mateusz Kamiński (SP nr 3) oraz Maria Kuc (SP nr 3).

*Miejska Biblioteka Publiczna*

# Opowieści o Turcji na początek wakacji

**W Miejskiej Bibliotece Publicznej, w ramach cyklu „Świat w zasięgu ręki", odbyło się spotkanie z Marceliną Szumer-Brysz – dziennikarką i reporterką, która przez 4 lata mieszkała w Turcji.**



Fot. AI

Od lewej: Marcelina Szumer-Brysz oraz Alicja Wodzyńska – dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej

Do dziś dzieli ona życie między Izmir a Warszawę. Współpracuje z „Tygodnikiem Powszechnym" i działem zagranicznym „Gazety Wyborczej", a wcześniej z „Przekrojem". Jej teksty ukazywały się również poza Polską, m.in. na łamach „Le Figaro", „Die Welt" i kilku tureckich pism. Jest autorką książek reporterskich: „Wróżąc z fusów. Reportaże z Turcji", „Izmir. Miasto giaurów" oraz „Turcja. Na wschód od Zachodu".

Podczas bibliotecznego wieczoru opowiadała o Turcji w nieco inny sposób niż zwykle ma to miejsce. Prelekcja opierała się w głównej mierze na tym, co sami Turcy mówili jej o swoim kraju. – Później tę wiedzę weryfikowałam mieszkając w tym państwie przez cztery lata – powiedziała dziennikarka.

W trakcie spotkania Marcelina Szumer-Brysz przybliżyła słuchaczom historię Turcji – od czasów Imperium Osmańskiego po narodziny współczesnego państwa. Podkreśliła wagę reform wprowadzonych przez Mustafę Kemala Atatürka, które skierowały kraj ku zachodnim wzorcom. Mówiła o zmianach obyczajowych i społecznych, a także o zastąpieniu alfabetu arabskiego przez alfabet łaciński, co stało się jednym z najbardziej symbolicznych elementów modernizacji Turcji.

Reportażystka zwracała uwagę, że choć Turcja jest państwem muzułmańskim, wiele codziennych zwyczajów może zaskoczyć europejskich gości. Przykładem jest tradycja ubierania choinek i obdarowywania się prezentami z okazji Nowego Roku. Jak podkreślała, zwyczaj ten nie ma związku z Bożym Narodzeniem, lecz jest efektem świeckich tradycji oraz globalnej komercjalizacji, której symbolem są świąteczne dekoracje pojawiające się w sklepach.

Prelegentka wielokrotnie podkreślała również, że nie sposób mówić o Turcji jako o kraju jednolitym. Poszczególne regiony różnią się między sobą pod względem religijnym, kulturowym i obyczajowym, tworząc niezwykle barwną mozaikę. Nie zabrakło także lżejszych wątków – opowieści o kulinarnych upodobaniach Turków, ich zamiłowaniu do słodyczy oraz pełnych humoru sporach z Grekami czy Niemcami o faktyczne pochodzenie niektórych potraw. Uczestnicy spotkania mogli również poznać zwyczaje związane z tureckimi ślubami i pogrzebami.

Opowieść Marceliny Szumer-Brysz o Turcji ukazała ten kraj oczami jego mieszkańców. Zamiast skupiać się na zabytkach i turystycznych atrakcjach, reportażystka przybliżyła słuchaczom codzienne życie, zwyczaje i mentalność Turków. Spotkało się to z dużym zainteresowaniem publiczności. Na zakończenie dziennikarka odpowiadała na pytania zadawane przez uczestników spotkania. **AI**

*Miejska Biblioteka Publiczna*

# Z prof. Szyszkowską o kulturze i filozofii

**Gośćmi Miejskiej Biblioteki Publicznej byli prof. Maria Szyszkowska – filozof prawa oraz Jan Stępień – rzeźbiarz, poeta, pisarz i rysownik.**



Fot. AI

Od lewej: Krzysztof Bieńkowski, Maria Szyszkowska i Jan Stępień

Spotkanie otworzyła dyrektor MBP Alicja Wodzyńska, która witając gości podziękowała jego pomysłodawcom – Ewie Stangrodzkiej oraz Krzysztofowi Bieńkowskiemu, który w bardzo ciekawy sposób poprowadził biblioteczny wieczór. W przerwach jego rozmowy z profesor Marią Szyszkowską swą twórczość literacką prezentował Jan Stępień.

Maria Szyszkowska to profesor filozofii i nauk prawnych, autorka kilkudziesięciu książek i licznych publikacji. Od wielu lat zajmuje się pracą naukową i dydaktyczną. Jest uwielbiana przez studentów. W latach 2001–2005 pełniła mandat Senatora Rzeczypospolitej Polskiej, angażując się m.in. w prace nad wieloma projektami ustaw dotyczących praw człowieka. W 2005 roku jej kandydatura została zgłoszona do Pokojowej Nagrody Nobla za działalność na rzecz pokoju, dialogu i propagowania idei tolerancji. Jej dorobek naukowy i publicystyczny od lat inspiruje do refleksji nad współczesnym społeczeństwem i miejscem człowieka w świecie.

Podczas spotkania została poproszona przez Krzysztofa Bieńkowskiego m.in. o ocenę kondycji kultury w XXI wieku. – Jestem bardzo zaniepokojona tym, że kultura zrywa z tradycją. Przez nieustanne oddziaływanie mediów zaczęliśmy cenić głównie kulturę obrazkową. Sprawia to, że przestajemy myśleć w sposób abstrakcyjny. Przez to społeczeństwo myśli w dwa zwalczające się nawzajem sposoby, zamiast myśleć indywidualnie. Przejmujemy bezmyślnie poglądy większości, a większość nigdy nie ma racji. Dowody historyczne wskazują, że rację ma najczęściej mniejszość albo indywidualne jednostki – powiedziała prof. Maria Szyszkowska.

Jej zdaniem zagrożeniem dla kultury jest upadek edukacji, który nastąpił na początku XXI wieku. – Z programu studiów wyrugowano filozofię, a uczelnie zajęły się wytwarzaniem człowieka o bardzo wąskich horyzontach myślowych – podkreśliła prof. Maria Szyszkowska.

Podczas spotkania ubolewała też nad upadkiem uniwersalnych wartości. Jej zdaniem wartością fundamentalną, którą należy odbudowywać jest pokój.

Nie zabrakło również rozmowy na temat zagrożeń, jakie mogą płynąć z upowszechnienia się stosowania sztucznej inteligencji w kolejnych obszarach ludzkiego życia. – Jeśli tak dalej będzie, to ludzkość stanie się uzależniona od stanu moralnego programistów, którzy pracują nad sztuczną inteligencją – ostrzegała prof. Maria Szyszkowska. Szczególnie ta część spotkania wywołała wśród uczestników wiele refleksji. Bardzo wyraźnie wybrzmiał sens wypowiedzi, iż technologia nie jest moralnie neutralna. Każdy system sztucznej inteligencji odzwierciedla w pewnym stopniu wybory ludzi, którzy go tworzą. Dlatego coraz więcej mówi się o etyce sztucznej inteligencji, przejrzystości algorytmów i odpowiedzialności twórców. Prof. Maria Szyszkowska zwróciła uwagę na problem, który jest szeroko dyskutowany zarówno przez filozofów, jak i informatyków oraz prawników zajmujących się sztuczną inteligencją.

Spotkanie w Miejskiej Bibliotece Publicznej było okazją nie tylko do wysłuchania rozmowy z wybitnym filozofem, ale przede wszystkim zaproszeniem do wspólnej refleksji nad kierunkiem, w jakim zmierza współczesny świat. Poruszane tematy – od kondycji kultury i edukacji, poprzez znaczenie pokoju, aż po wyzwania związane ze sztuczną inteligencją – pokazały, że filozofia wciąż pozostaje ważnym głosem w dyskusji o przyszłości człowieka. **AI**

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu Bliska Kultura 2026.

*ks. prof. Andrzej Zwoliński: „Cuda prawdziwe i cuda fałszywe”*

# O cudach

**DOROTA SMOSARSKA**

W co wierzyć? Jak odróżnić działanie Boga od iluzji, manipulacji lub zwykłego oszustwa? W czasach, gdy media niemal codziennie informują o niezwykłych objawieniach, cudownych uzdrowieniach, jasnowidzach czy osobach posiadających tajemnicze moce, odpowiedź na to pytanie staje się coraz bardziej potrzebna. Ksiądz profesor Andrzej Zwoliński w książce pt. „Cuda prawdziwe i cuda fałszywe”, wydanej przez Wydawnictwo Fronda, podejmuje próbę uporządkowania tej niezwykle złożonej problematyki. Nie czyni tego jednak w formie popularnego poradnika, lecz solidnego opracowania naukowego, opartego na filozofii, teologii, historii oraz obowiązującym nauczaniu Kościoła.




**Cud pod lupą**

Już sam tytuł książki intryguje. Czym właściwie jest cud? Czy każde niewytłumaczalne wydarzenie należy uznać za działanie Boga? Czy powinniśmy ekscytować się doniesieniami o nowych objawieniach, prywatnych wizjach i spektakularnych uzdrowieniach? Autor od pierwszych stron pokazuje, że odpowiedź nie jest prosta. Zanim jednak przejdzie do zagadnień związanych z religią katolicką, buduje bardzo mocny fundament naukowy. Co ciekawe, aż do około 119 strony czytelnik nie znajdzie praktycznie odniesień do katolickiego rozumienia cudów. Najpierw otrzymuje bogate wprowadzenie filozoficzne, historyczne i socjologiczne. Zwoliński analizuje samo pojęcie cudu, nadzwyczajności oraz zjawisk przekraczających codzienne doświadczenie człowieka. Dopiero na tak przygotowanym gruncie rozpoczyna omawianie stanowiska Kościoła. To bardzo rozsądne rozwiązanie. Dzięki temu czytelnik nie otrzymuje gotowych odpowiedzi, ale najpierw uczy się właściwego sposobu myślenia i rozeznawania.

**Dlaczego ten temat jest dziś tak ważny?**

Autor przywołuje problem niezwykle aktualny. Badania „Zjawiska nadprzyrodzone oczami Polaków”, przeprowadzone w 2017 roku przez agencję SW Research, pokazują że ogromna część społeczeństwa wierzy w różnego rodzaju zjawiska nadprzyrodzone. W nowe cuda religijne wierzy 41% badanych, w sny prorocze 37%, w siłę egzorcyzmów 36%, a w zjawiska związane z duchami również 37% respondentów. Nawet wróżby i przesądy znajdują swoich zwolenników. Nietrudno zauważyć, że współczesny człowiek nie przestał szukać rzeczywistości nadprzyrodzonej. Problem polega jednak na tym, że często nie potrafi odróżnić prawdy od fałszu. W telewizji pojawiają się jasnowidze i wróżki, kolorowe czasopisma publikują horoskopy, Internet pełen jest ofert sprzedaży magicznych kamieni, amuletów czy przedmiotów mających rzekomo przynosić szczęście i zdrowie. W takim świecie książka ks. prof. Zwolińskiego wydaje się wyjątkowo potrzebna.

**Jak Kościół rozeznaje cuda?**

Najcenniejszą częścią publikacji jest przedstawienie obowiązujących norm Kościoła dotyczących rozeznawania zjawisk nadprzyrodzonych. Autor wyjaśnia, według jakich kryteriów bada się objawienia, wizje, nadzwyczajne znaki czy uzdrowienia. Pokazuje również, że Kościół wcale nie przyjmuje wszystkiego bezkrytycznie. Wręcz przeciwnie - zachowuje daleko idącą ostrożność. Poznajemy trzy klasyczne kategorie cudów: supra naturam - czyli wydarzenia całkowicie przekraczające prawa natury, contra naturam - dziejące się wbrew prawom przyrody, oraz praeter naturam - czyli takie, które dokonują się zgodnie z naturą, ale w sposób niewytłumaczalny z punktu widzenia ludzkiej wiedzy. Autor pokazuje również jakie znaczenie mają pokora świadków, zgodność objawień z nauką Kościoła oraz duchowe owoce danego wydarzenia. To właśnie one często okazują się ważniejsze niż sama spektakularność zjawiska.

**Wiedza zamiast sensacji**

Ogromnym atutem książki jest jej rzetelność. Autor nie szuka taniej sensacji ani nie próbuje budować atmosfery tajemnicy. Wręcz przeciwnie. Porządkuje wiedzę, wyjaśnia trudne zagadnienia i spokojnie prowadzi czytelnika przez tematy, które często budzą wiele emocji. Nie jest to lektura łatwa. Książka napisana została stylem naukowym i wymaga skupienia. Jednocześnie autor potrafi w przystępny sposób wyjaśnić nawet bardzo skomplikowane zagadnienia filozoficzne i teologiczne. Widać ogromne doświadczenie badawcze autora, który od wielu lat zajmuje się sektologią, socjologią religii i analizą współczesnych zjawisk społecznych.

Ks. prof. Andrzej Zwoliński jest jednym z najbardziej cenionych polskich teologów i sektologów. Autor ponad stu publikacji od wielu lat zajmuje się problematyką manipulacji religijnej, współczesnych ruchów duchowych oraz katolickiej nauki społecznej. Wiedza i doświadczenie wyraźnie widoczne są na każdej stronie tej książki. Myślę, że „Cuda prawdziwe i cuda fałszywe” to jedna z tych publikacji, które warto przeczytać niezależnie od wieku czy stopnia religijności. Pomaga odpowiedzieć na pytania, które stawia sobie wielu współczesnych ludzi. Skąd bierze się wiedza jasnowidzów? Czy wróżby mają jakąkolwiek wartość? Jak rozumieć objawienia? Dlaczego Kościół jedne uznaje, a inne odrzuca? Czy każde uzdrowienie jest cudem? Autor nie odbiera czytelnikowi wiary w działanie Boga, ale uczy mądrego rozeznawania. Pokazuje, że chrześcijaństwo nie polega na nieustannym poszukiwaniu niezwykłych znaków, lecz na zaufaniu Bogu. Jak trafnie podsumowuje książkę wydawca: „lepiej mieć Pana Boga po swojej stronie, niż wypatrywać cudu na własne życzenie”.

**Książka liczy 344 strony, a jej cena to 49,90 zł.**

## Nowości Wydawnictwa ZYSK I S-KA




**„Jaśń”**
**Józef Baran**

Józef Baran to jeden z najwybitniejszych współczesnych poetów polskich, ceniony za liryczną wrażliwość, refleksyjność i umiejętność wydobywania głębi z codziennych doświadczeń. Jego twórczość, osadzona w humanistycznej tradycji, łączy prostotę języka z bogactwem metafor oraz filozoficzną zadumą nad losem człowieka, przemijaniem i sensem istnienia.

Tomik „Jaśń” to rozbudowana, poetycka opowieść o człowieku zanurzonym jednocześnie w codzienności, kulturze i kosmicznej perspektywie istnienia. Wiersze łączą obrazy natury, muzyki i malarstwa z pytaniami o miłość, pamięć, czas i kres życia. Obok lirycznych scen i wspomnień pojawiają się także utwory bardziej ironiczne, komentujące współczesną cywilizację i jej tempo. Całość spaja spokojna refleksja: mimo przemijania i chaosu świata najważniejsze pozostają proste wartości – dobroć, empatia i zdolność zachwytu. Dzięki temu „Jaśń” staje się zarówno osobistym dziennikiem duchowym, jak i medytacją nad miejscem człowieka w czasie i nieskończoności.

**Liczba stron: 160, Cena: 59,99 zł**




**„Płomień poświęcenia”**
**Agnieszka Mróz**

Jillian, Hyde i ich przyjaciele ledwo uchodzą z życiem z krwawej konfrontacji ze Skalanymi. Muszą zmierzyć się z przerażającą prawdą, która wywraca ich świat do góry nogami i z coraz śmielszymi poczynaniami Voida, Jillian zaś nie spocznie, póki nie uratuje siostry przetrzymywanej przez okrutnego Skalanego. Co tak naprawdę próbuje osiągnąć Void i jak daleko posuną się Jillian i jej towarzysze, by go powstrzymać?

Sprawę dodatkowo komplikuje nieuchronnie zbliżająca się przemiana Feniksjanki oraz pojawienie się tajemniczych Mitycznych, których motywacje pozostają dla bohaterów niejasne. Kto okaże się sprzymierzeńcem, a kto zagrożeniem? Czy trudna sytuacja zbliży do siebie Jillian i Hyde'a, czy pogrzebie ich szanse na szczęście? Walka dopiero się zacznie, a jej konsekwencje okażą się nieodwracalne.

**Liczba stron: 392, Cena: 47,90 zł**




**„Secesja w Bydgoszczy”**
**Iwona Jantoń, Sławomir Marcysiak**

To pierwsza publikacja prezentująca architektoniczne dziedzictwo secesji w tym mieście. To nie tylko album pełen pięknych zdjęć kamienic i detali, ale także opowieść o tym, jak ten wyjątkowy styl wpisał się w krajobraz Bydgoszczy na przełomie XIX i XX wieku. Zebrane tu fotografie, rysunki i opisy pozwalają lepiej przyjrzeć się fasadom, balkonowym ornamentom, witrażom czy wykończeniu wnętrz – wszystkiemu, co składa się na bogaty język secesji. Styl ten, choć zrodzony ponad sto lat temu, wciąż zachwyca swoją finezją i kunsztem, a w bydgoskim wydaniu nabiera szczególnego uroku.

„Secesja w Bydgoszczy” to swoiste zaproszenie do spaceru ulicami miasta i odkrywania na nowo tego, co często mamy tuż przed oczami – a czego na co dzień być może nie zauważamy. To książka dla tych, którzy lubią patrzeć w górę, zatrzymać się przy ciekawej kamienicy i przyjrzeć się jej detalom.

**Liczba stron: 300, Cena: 149,99 zł**




**„Niefart w Lankhmarze”**
**Fritz Leiber**

Wielokrotnie nagradzany cykl opowieści magii i miecza, słynący z duetu nietuzinkowych bohaterów, stworzony przez jednego z klasyków literatury fantasy.

Na długo przed tym, jak George R.R. Martin napisał „Grę o tron”, światem powieści fantastycznych rządził Fritz Leiber, laureat SFWA Grand Masters. Niniejszy tom zawiera pierwsze dwa zbiory jego kultowych opowieści o sympatycznym barbarzyńcy Fafhrdzie i byłym uczniu czarodzieja Szarym Myszołapie.

**Liczba stron: 584, Cena: 84,99 zł**




**„Północna droga t. 2”**
**Elżbieta Cherezińska**

„Północna Droga” to cykl powieściowy rozgrywający się na przełomie X i XI wieku w Skandynawii. Oto świat, w którym zderzają się ze sobą stare i nowe, a żadne z nich nie ustąpi. Tłem tej epickiej opowieści jest wkroczenie chrześcijaństwa w życie wikingów – kobiet i mężczyzn, którzy nade wszystko pragną samodzielnie kształtować własne losy.

Bohaterami cyklu są członkowie dwóch rodów. Ich posiadłości rozdziela wielka rzeka Namsen, ale losy nieustannie splatają się ze sobą, jakby Norny, tkaczki przeznaczenia, połączyły nici ich żywotów na mitycznych krosnach.

W „Północnej Drodze” Cherezińska rozpisuje na sześć głosów tę samą historię, przeplatając losy bohaterów tak, że ich światy, choć równoległe, stają się osobne, a każdy wybór rezonuje w innym czasie i miejscu. Jak gobelin tkany i pruty jednocześnie.

**Liczba stron: 856, Cena: 84,99 zł**



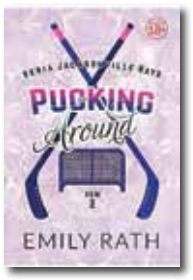

**„Wojna o Pierścień”**
**Pip Williams**

Trzecia część „Historii Władcy Pierścieni? (zapoczątkowanej tomem „Powrót Cienia”), fascynującej relacji z powstawania trylogii Tolkiena. Książkę otwiera historia pracy nad bitwą w Helmowym Parowie i sceną zatopienia Isengardu przez entów.Następnie śledzimy, w jaki sposób Sam, Frodo i Gollum zostali ostatecznie doprowadzeni do przełęczy Kirith Ungol. W tym punkcie opowieści Tolkien napisał: „wpakowałem bohatera w taką kabałę, że nawet autor nie będzie umiał go wyplątać bez wysiłku i znacznych trudności”. Wreszcie rozpętuje się wojna w Gondorze, a książka kończy się opisem negocjacji Gandalfa z wysłannikiem Władcy Ciemności przed Czarną Bramą Mordoru.

Przedstawiając swoje zamiary wobec „Powrotu króla”, Tolkien zauważył: „Kiedy to wszystko naprawdę zostanie napisane, prawdopodobnie bardzo odbiegnie od tego planu, jako że kiedy się rozpędzę, rzecz zdaje się pisać sama”.

Publikację wzbogacają plany i rysunki ukazujące zmieniające się koncepcje Orthanku, Skalnego Gniazda, Minas Tirith oraz tuneli w Lochu Pajęczycy.

**Liczba stron: 570, Cena: 104,99 zł**




**„Pucking Around t. 2”**
**Emily Rath**

Jake daje mi radość. Caleb przynosi ukojenie. Ilmari to moja opoka. Chcę ich wszystkich…

Nazywam się Rachel Price. Kilka miesięcy temu zaczęłam staż jako fizjoterapeutka w drużynie Jacksonville Rays i to wywróciło moje życie do góry nogami. Właśnie tu spotkałam trzech mężczyzn, którzy nie mogą bardziej się od siebie różnić. Trzech mężczyzn, którym pomagam odkryć, kim są i czego tak naprawdę chcą. Trzech mężczyzn, których wzajemne relacje nie należą do najprostszych. Wiem, że mam wiele twarzy i jedna, nawet idealna osoba nie może zaspokoić mnie w pełni… Czy jednak wszyscy trzej potrafią się dzielić, tak jak ja?

Drugi tom hokejowego romansu, otwierającego bestsellerową serię Jacksonville Rays.

**Liczba stron: 388, Cena: 52,90 zł**

*Żłobek Miejski nr 1 w Ciechanowie*

# Żłobkowy Dzień Rodziny

**W Żłobku Miejskim nr 1 zorganizowano wyjątkowy Dzień Rodziny - pełen wzruszeń i uśmiechów.**

Wychowankowie żłobka oficjalnie zakończyli kolejny rok wspaniałej zabawy i rozwoju. Uroczystość, która odbyła się w placówce, była doskonałą okazją do podsumowań oraz wspólnego świętowania.

Tradycyjnie już, najmłodsi mogli podziwiać niezwykłe umiejętności aktorskie kadry żłobka. Pracownicy przygotowali dla dzieci specjalny, pełen humoru teatrzyk, który wywołał salwy śmiechu i mnóstwo radości.

Po występie dorosłych, przyszedł czas na popisy samych wychowanków. Dzieciaki zaprezentowały wzruszający i żywiołowy program artystyczny, w którym nie zabrakło wierszyków oraz układów tanecznych, przygotowanych specjalnie na tę okazję dla swoich najbliższych.

Kulminacyjnym punktem części oficjalnej było wręczenie pamiątkowych dyplomów dla absolwentów żłobka, którzy już we wrześniu przekroczą progi przedszkola. Wyróżnienia osobiście wręczała dyrektor Justyna Piskorz-Bieńkowska, gratulując maluchom ich pierwszych edukacyjnych sukcesów. Gdy opadły oficjalne emocje, wszyscy goście zostali zaproszeni do wspólnej zabawy. Festyn zorganizowany z okazji Dnia Rodziny obfitował w liczne atrakcje, animacje i słodki poczęstunek, integrując społeczność żłobkową.



Fot. Archiwum Żłobka Miejskiego nr 1

Dzień Rodziny w Żłobku Miejskim nr 1 był radosny i kolorowy

**ZM/AI**

*Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Ciechanowie*

# Podsumowali zagraniczne praktyki w Grecji

**Uczniowie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Ciechanowie zakończyli udział w zagranicznej mobilności edukacyjnej realizowanej w ramach projektu „Praktyki zagraniczne z SOSW w Ciechanowie".**

Projekt został zrealizowany w ramach przedsięwzięcia „Zagraniczna mobilność edukacyjna uczniów i absolwentów oraz kadry kształcenia zawodowego", współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w Programie Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021–2027, realizowanego na zasadach Programu Erasmus+.

W ramach projektu 18 uczniów przez dwa tygodnie odbywało praktyki zawodowe w Grecji. Młodzież kształcąca się w Szkole Przysposabiającej do Pracy oraz w Szkole Branżowej I Stopnia w zawodach „kucharz" oraz „pracownik pomocniczy obsługi hotelowej" zdobywała doświadczenie zawodowe w rzeczywistych warunkach pracy. W ten sposób rozwijała umiejętności praktyczne oraz kompetencje niezbędne na współczesnym rynku pracy.

Jak podkreślano podczas uroczystego podsumowania projektu, wyjazd był nie tylko okazją do nauki zawodu. Dla wielu uczestników były to pierwsze dwa tygodnie spędzone z dala od domu rodzinnego. Młodzi ludzie uczyli się samodzielności, odpowiedzialności, współpracy oraz radzenia sobie w nowych sytuacjach. Zdobyte doświadczenia pozwoliły im rozwinąć pewność siebie i przygotować się do dorosłego życia.



Fot. Archiwum SOSW

Pamiątkowa fotografia podczas pobytu w Grecji




Certyfikaty potwierdzające udział w zagranicznych praktykach zawodowych wręczali dyrektor dr Agnieszka Lubowiedzka wraz ze starostą Janem Andrzejem Kaluszkiewiczem

Pobyt w Grecji obejmował również program kulturowy. Uczniowie odwiedzili m.in. Saloniki, Meteory oraz wyspę Skiathos - poznając historię, tradycje i zwyczaje kraju goszczącego.

Podczas uroczystości uczestnicy otrzymali certyfikaty potwierdzające udział w zagranicznych praktykach zawodowych. Szczególnie wzruszającym momentem były podziękowania skierowane przez rodziców do dyrekcji, koordynatora i opiekunów projektu. W dowód wdzięczności za przygotowanie przedsięwzięcia, opiekę nad młodzieżą oraz wsparcie podczas całego pobytu wręczono pamiątkowe statuetki przedstawiające anioły z zamkniętymi oczami. Jak podkreślali rodzice, symbolizują one przekonanie, że najważniejsze wartości dostrzega się sercem.

Dyrektor SOSW dr Agnieszka Lubowiedzka podkreśliła, że projekt pozwolił uczniom nie tylko zdobyć nowe kompetencje zawodowe, ale przede wszystkim rozwinąć samodzielność i wiarę we własne możliwości. Szczególne podziękowania skierowała do rodziców, którzy obdarzyli szkołę zaufaniem, powierzając jej to, co mają najcenniejszego – swoje dzieci.

Uroczyste podsumowanie było okazją do wspomnień, gratulacji i podziękowań dla wszystkich osób zaangażowanych w realizację projektu, który na długo pozostanie w pamięci jego uczestników.

**SOSW/AI**

*Szkoła Podstawowa TWP w Ciechanowie*

# Zakończenie roku szkolnego w SP TWP



Fot. AI

Uroczystość zakończenia roku szkolnego w Szkole Podstawowej TWP w Ciechanowie




Anna Zadrożna – dyrektor SP TWP

**26 czerwca uczniowie zakończyli kolejny rok nauki. Gościliśmy na uroczystości z tej okazji w Szkole Podstawowej TWP w Ciechanowie.**

Uczniowie, rodzice i zaproszeni goście wysłuchali wystąpienia dyrektor Anny Zadrożnej, która dokonała podsumowania minionego roku szkolnego oraz złożyła życzenia radosnych i bezpiecznych wakacji.

Najlepszym uczniom wręczono dyplomy i nagrody. Nie zabrakło oczywiście wspaniałego programu artystycznego przygotowanego pod kierunkiem nauczycieli – Anny Kołakowskiej oraz Dominika Molewskiego.

Życzymy wszystkim uczniom udanych wakacji!

**AI**



W ramach programu artystycznego wystąpiła m.in. Zosia Konwerska

*Mazowiecka Liga Unihokeja Młodzików*

# Sońscy unihokeiści zagrali w Łochowie

**20 czerwca w Łochowie odbyły się Mistrzostwa Polski Dzieci do lat 12 w Unihokeju.**

Zakwalifikowały się na nie 32 unihokejowe kluby z całej Polski, w tym zawodnicy Szkolnego Klubu Sportowego działającego przy Szkole Podstawowej w Sońsku.

Nasi reprezentanci wywalczyli XI miejsce, pokonując: SP 175 Warszawa (5:0), WCF Unihokej Śrem (5:2), UKS Błyskawica Niechanowo (5:0) oraz UKS Jedynka Orzysz (4:3). Przegrali natomiast z zawodnikami z Tychów, Godkowa, Kotlina i Warszawy.

Zespół z Sońska zagrał w składzie: Adam Leśniewski, Franciszek Ostaszewski, Bartłomiej Mieszkowski, Krzysztof Mierzejewski, Bartosz Klimański, Maciej Koryciński, Kacper Konop, Kazimierz Sobieraj, Jakub Ozdarski, Michał Filipiak oraz Filip Ropelewski. Zawodnicy trenują pod kierunkiem Dariusza Płoskiego i Krzysztofa Cejmera.

**DP/AI**



Fot. Archiwum SKS przy SP Sońsk

Zawodnicy Szkolnego Klubu Sportowego, działającego przy Szkole Podstawowej w Sońsku, podczas Mistrzostw Polski Dzieci do lat 12 w Unihokeju

*Polski Związek Wędkarski*

# Wędkowali o Puchar Starosty



Fot. Archiwum Koła PZW Ciechanów-Miasto

Organizatorzy i uczestnicy towarzyskich zawodów spławikowo-feederowych o Puchar Starosty Ciechanowskiego

**Koło Polskiego Związku Wędkarskiego Ciechanów-Miasto po raz kolejny zorganizowało towarzyskie zawody spławikowo-feederowe o Puchar Starosty Ciechanowskiego.**

Wzięło w nich udział 28 zawodników, w tym dwóch juniorów oraz jedna kobieta. Łącznie złowili 83,69 kg ryb, które po zważeniu wróciły do wody.

Protokół z zawodów odczytał prezes Koła - Eugeniusz Nowak. Puchar Starosty Ciechanowskiego zdobył Sławomir Nowakowski. Drugie miejsce zajął Kamil Olewnik, a trzecie – Jarosław Stefański. Wicestarosta Robert Morawski wręczył im puchary, dyplomy oraz nagrody rzeczowe.

- Dziękujemy Panu Staroście za wspieranie naszego Koła oraz ufundowanie nagród. Zwycięzcom gratulujemy a wszystkim uczestnikom dziękujemy za sportową rywalizację – mówi prezes Eugeniusz Nowak.

**EN/AI**

*Polski Związek Wędkarski*

# Wędkowali o Puchar Radnego Łebkowskiego

**Koło Polskiego Związku Wędkarskiego Ciechanów-Miasto po raz pierwszy zorganizowało towarzyskie zawody spławikowo-feederowe i method-feeder o Puchar Radnego Rady Miasta Ciechanów – Marka Łebkowskiego, który przewodniczy Komisji Oświaty, Kultury i Sportu.**

Wzięło w nich udział 26 zawodników, w tym czterech juniorów. Łącznie złowili 56,4 kg ryb, które po zważeniu wróciły do wody.

Protokół z zawodów odczytał prezes Koła - Eugeniusz Nowak. Puchar zdobył Szymon Bruzda (Koło PZW Bieżuń). Drugie miejsce zajął Sławomir Nowakowski (Koło PZW Ciechanów-Miasto), a trzecie – Dariusz Grabowski (Koło PZW Ciechanów-Miasto). Radny Marek Łebkowski wręczył im puchary, dyplomy oraz nagrody rzeczowe.

**EN/AI**



Fot. Archiwum Koła PZW Ciechanów-Miasto

Organizatorzy i uczestnicy towarzyskich zawodów spławikowo-feederowe i method-feeder o Puchar Radnego Rady Miasta Ciechanów – Marka Łebkowskiego

*Polski Związek Wędkarski*

# Wędkowali o Puchar Prezesa



Fot. Archiwum Koła PZW Ciechanów-Miasto

Organizatorzy i uczestnicy zawodów spławikowo-feederowych o Puchar Prezesa Koła PZW Ciechanów-Miasto



Dariusz Grabowski złowił amura o wadze 7,77 kg

**Koło Polskiego Związku Wędkarskiego Ciechanów-Miasto po raz kolejny zorganizowało zawody spławikowo-feederowe o Puchar Prezesa Koła.**

Wzięło w nich udział 26 zawodników, w tym jedna kobieta oraz trzech kadetów. Łącznie złowili 94,81 kg ryb, które po zważeniu wróciły do wody. Protokół z zawodów odczytał prezes Koła - Eugeniusz Nowak, po czym wręczył zwycięzcom puchary, dyplomy oraz nagrody rzeczowe. Puchar Prezesa Koła zdobył Radosław Pszczółkowski. Drugie miejsce zajął Dariusz Grabowski, a trzecie – Jarosław Stefański. **EN/AI**

*Ciechanowski Klub Bokserski*

# Bokserzy walczyli w Ciechanowie



Fot. Grzegorz Hoffman (Archiwum CKB)

Od lewej: trener Michał Garstka oraz Szymon Stachowiak – doradca Prezydenta RP



Statuetkę dla patrona medialnego odbiera Piotr Pszczółkowski – wydawca i redaktor naczelny PULSU

**W Hali Sportowej im. Ireneusza Palińskiego odbyła się III Gala Boksu Olimpijskiego. Patronat nad nią sprawował Prezydent Miasta Ciechanów Krzysztof Kosiński.**

Jej organizatorami byli: Ciechanowski Klub Bokserski, Urząd Miasta Ciechanów oraz Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ciechanowie.

Prezydenta RP Karola Nawrockiego podczas Gali reprezentował jego doradca Szymon Stachowiak. W swym wystąpieniu podkreślił, że jest pod wielkim wrażeniem tego, jak CKB łączy działalność treningową z patriotycznym wychowaniem dzieci i młodzieży.

Podczas uroczystego otwarcia Gali osoby, firmy i instytucje wspierające działalność CKB otrzymały z rąk trenera Michała Garstki pamiątkowe statuetki. Wśród wyróżnionych znalazła się również redakcja PULSU, która tradycyjnie była patronem medialnym wydarzenia.

Na ringu stoczono osiemnaście walk w boksie olimpijskim. – Jesteśmy bardzo zadowoleni z tegorocznej Gali. Słuszna okazała się decyzja o przeniesieniu jej z Zamku Książąt Mazowieckich do hali



Z lewej Jakub Sumiła (CKB)



Aleksandra Michalak (CKB) po zwycięskiej walce



Aleksander Garstka (CKB) zwyciężył przez nokaut techniczny (RSC)



Uroczystego otwarcia Gali dokonali trener Michał Garstka oraz Paulina Rybczyńska – Rzecznik Prasowy Urzędu Miasta Ciechanów

sportowej. Opady deszczu mogłyby ponownie stanowić duży problem, jak to się już zdarzało w przeszłości. Wprawdzie zamkowy dziedziniec dodawał turniejowej atmosfery, ale hala również okazała się doskonałym miejscem. Trzy trybuny dawały możliwość obserwowania walk z góry. Publiczność bardzo żywiołowo dopingowała zawodników, dzięki czemu atmosfera Gali była wspaniała. Świetnie wypadli reprezentanci naszego Klubu, którzy zwyciężyli trzynaście walk, przegrywając tylko trzy z nich – powiedział nam trener Michał Garstka z Ciechanowskiego Klubu Bokserskiego.

Warto podkreślić, że w roli konferansjera doskonale spisał się prezenter radiowy Łukasz Spysiński.

AI

*LKS Matsogi Ciechanów*

# Sportowy awans Michała Rząsińskiego

**Michał Rząsiński - trener LKS Matsogi Ciechanów, 21 czerwca w Lublinie, pomyślnie zdał egzamin na V Dan Taekwon-do ITF.**

Egzamin przeprowadziła komisja egzaminacyjna w składzie: Mistrz Jarosław Suska, Wielki Mistrz Kim Un Lan (przewodniczący komisji), Mistrz Janusz Gutkowski oraz Wielki Mistrz Jerzy Jedut. Komisja wysoko oceniła przygotowanie techniczne, wiedzę oraz umiejętności kandydata.

Uzyskanie stopnia V Dan jest jednym z ważniejszych etapów rozwoju instruktora Taekwon-do i stanowi potwierdzenie wieloletniej pracy, doświadczenia oraz zaangażowania w rozwój tej koreańskiej sztuki walki.

Michał Rząsiński od 25 lat związany jest z Taekwon-do ITF. Przez lata z powodzeniem łączył karierę zawodniczą z działalnością trenerską. W latach 2013–2015 sięgał po tytuły Mistrza Polski. Na swoim koncie ma również wiele medali Mistrzostw Polski zdobywanych w różnych kategoriach wiekowych.

Sportowa pasja nie ustała wraz z zakończeniem startów w kategorii seniorów. W 2025 roku, mając 39 lat, podczas Mistrzostw Polski Weteranów wywalczył dwa brązowe medale – w konkurencjach walk oraz układów formalnych, udowadniając, że doświadczenie i systematyczna praca nadal pozwalają rywalizować na wysokim poziomie.

Jako trener Matsogi Ciechanów od lat współtworzy sukcesy swoich podopiecznych. Zawodnicy, z którymi pracuje, regularnie zdobywają medale podczas zawodów rangi ogólnopolskiej i międzynarodowej, potwierdzając wysoki poziom szkolenia prowadzonego w Klubie.



Fot. Archiwum prywatne

Od lewej: Mistrz Jarosław Suska, Wielki Mistrz Kim Un Lan (przewodniczący komisji), Michał Rząsiński, Mistrz Janusz Gutkowski oraz Wielki Mistrz Jerzy Jedut

Stopnie mistrzowskie w Taekwon-do ITF zdobywa się poprzez wymagające egzaminy obejmujące, m.in.: techniki podstawowe, układy formalne, walkę sportową, samoobronę, testy siły oraz wiedzę teoretyczną. Zdobycie V Dana jest wyrazem nie tylko wysokich umiejętności technicznych, ale również wieloletniego doświadczenia oraz aktywności na rzecz rozwoju Taekwon-do.

– Zdanie egzaminu na V Dan to dla mnie wyjątkowy moment i zwieńczenie 25 lat treningów, wyrzeczeń oraz nieustannego rozwoju. Ta droga nauczyła mnie, że w Taekwon-do najważniejsze są cierpliwość, systematyczność i pokora. Chciałbym z całego serca podziękować mojej rodzinie za wyrozumiałość i wsparcie, trenerowi Michałowi Korzybskiemu - od którego mogłem czerpać wiedzę i doświadczenie, wszystkim zawodnikom z którymi miałem przyjemność trenować oraz moim podopiecznym, którzy każdego dnia motywują mnie do dalszej pracy. Ten stopień traktuję nie jako zakończenie pewnego etapu, lecz jako zobowiązanie do dalszego doskonalenia siebie i przekazywania zdobytej wiedzy kolejnym pokoleniom adeptów Taekwon-do – powiedział nam Michał Rząsiński. 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 Pszczółkowski

**ZESPÓŁ REDAKCYJNY**
Artur Iniarski,
Dorota Smosarska,
Ewelina Jabłońska,
Grzegorz Krajewski,
Jowita Rutkowska, Krzysztof Bojko,
Marta Pszczółkowska,
Mateusz Pszczółkowski,
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 Pszczółkowski
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.

*Pogoń za Jednorożcem*

# CIECHANÓW BIEGA w Jednorożcu

**Kilkunastoosobowa reprezentacja Grupy CIECHANÓW BIEGA, nad której działalnością patronat medialny sprawują PULS CIECHANOWA i RADIO REKORD MAZOWSZE, wzięła udział w Biegu „Pogoń za Jednorożcem".**



Fot. Archiwum Grupy CIECHANÓW BIEGA

Reprezentacja Grupy CIECHANÓW BIEGA po ukończeniu Biegu „Pogoń za Jednorożcem"

Organizatorem już kolejnej edycji tej świetnie przygotowanej imprezy sportowej było Stowarzyszenie „Jednorożec robi co może" we współpracy z Limes Bank Spółdzielczy w Chorzelach.

W biegu dla dorosłych na dystansie 5 km (wzięli w nim udział także wózkersi) do mety dotarło aż 326 zawodników. Na tym samym dystansie w marszu nordic walking wzięło udział 109 osób. Były też biegi dla dzieci na 100, 200, 400 i 800 metrów, w których uczestniczyło 382 najmłodszych zawodników.

Za jak zawsze wspaniałe przygotowanie imprezy należą się wielkie brawa dla całej ekipy Stowarzyszenia „Jednorożec robi co może" na czele z prezesem Anną Urbaniak oraz dla wójta Krzysztofa Nizielskiego. Ten profesjonalizm organizacyjny, ponad 800 uczestników, a przede wszystkim wspaniała atmosfera zawodów sprawiają, że Jednorożec można uznać za swoistą biegową stolicę Północnego Mazowsza.

Tegoroczna edycja imprezy została wsparta przez Samorząd Województwa Mazowieckiego, Powiat Przasnyski, Miasto Przasnysz oraz oczywiście Gminę Jednorożec. Organizatorom udało się pozyskać bardzo dużo sponsorów nagród, które rozlosowano wśród zawodników. Tradycyjnie nagrody przekazali też Elżbieta Szymanik – Zastępca Dyrektora Mazowieckiej Jednostki Wdrażania Programów Unijnych w Warszawie oraz PULS CIECHANOWA.

**AI**

*CIECHANÓW BIEGA*

# CIECHANÓW BIEGA... także w wakacje

**Grupa CIECHANÓW BIEGA nie ma przerwy wakacyjnej i stale zaprasza na bezpłatne – otwarte treningi dla osób, które chcą zacząć swoją przygodę z bieganiem, wrócić do biegania po przerwie, czy pobiegać w grupie i podzielić się swoim doświadczeniem z początkującymi.**


Fot. AI

Część członków Grupy CIECHANÓW BIEGA przed jednym z wakacyjnych treningów

Biegacze, od przedszkolaków po seniorów, wspólnie trenują i poprawiają swoją kondycję, spalają kalorie i gubią zbędne kilogramy. Doskonale się przy tym bawią i integrują.

**Jeśli chciałbyś:**

- spróbować biegania, ale brakuje Ci samodyscypliny lub nie chcesz biegać sam
- schudnąć i zadbać o swoją kondycję, a tym samym o zdrowie
- poznać pozytywnych ludzi pełnych pasji

to ta propozycja jest dla Ciebie.

Grupa zbiera się we wtorki i czwartki o godz. 19:00 przy wejściu na bieżnię znajdującą się na ciechanowskim stadionie. Treningi odbywają się na różnym podłożu. Najczęściej, dzięki uprzejmości dyrekcji Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, na stadionowej bieżni. Czasami w sąsiednim Parku im. Marii Konopnickiej, wokół zbiornika wodnego na Krubinie oraz chodnikami po terenie miasta.

Patronat medialny nad działalnością Grupy CIECHANÓW BIEGA sprawują PULS CIECHANOWA oraz RADIO REKORD MAZOWSZE.

**AI**

*Klub Sportowy „Ciechan i Szymon Kołecki"*

# Julia Kwasiborska – od łez do radości

**W dniach 11-12 lipca w Krakowie odbyły się Mistrzostwa Polski w lekkiej atletyce w kategorii U 23 (młodzieżowej). W biegu na 100 m bardzo dobrze spisała się Julia Kwasiborska – sprinterka Klubu Sportowego „Ciechan i Szymon Kołecki".**



Fot. Archiwum prywatne

Julia Kwasiborska

Nasza reprezentantka w eliminacjach zajęła drugie miejsce w swojej serii i z czasem 11,79 sek. awansowała do finału.

Bieg finałowy był najszybszym biegiem na 100 m w historii Młodzieżowych Mistrzostw Polski. Zwyciężyła faworytka Wiktoria Gajosz z AZS UMCS Lublin z czasem 11,24 sek. To wynik lepszy od minimum na Mistrzostwa Europy seniorów w Birmingham. Srebro dał wynik 11,28 sek., a brąz - 11,46 sek. Julia Kwasiborska zajęła szóste miejsce z wynikiem 11,66 sek. - o 0,01 sek. przegrywając walkę o piąte miejsce. Warto podkreślić, że osiągnięty przez nią wynik w poprzednich latach dawał medal.

Zawodniczka KS „Ciechan i Szymon Kołecki" od początku sezonu wykazywała wysoką formę. Wielokrotnie uzyskiwała wyniki klasy mistrzowskiej. 13 czerwca w Warszawie pobiegła 11,76 sek., przegrywając jedynie z reprezentantką Polski i olimpijką Krystiną Tsimamouskają, a pokonując inną reprezentantkę Polski - Annę Matuszewicz. Jednak droga Julii do tych wyników była bardzo trudna. Jesienią kontuzja kolana postawiła pod znakiem zapytania dalszą karierę. Upór zawodniczki i fachowa pomoc fizjoterapeutów: Patryka Chromca - starszego asystenta na Wydziale Lekarskim Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego oraz brata Julii - Piotra Kwasiborskiego z Kliniki Manis Fizjomedic w Warszawie, po żmudnej rehabilitacji umożliwiły w lutym powrót do treningów.

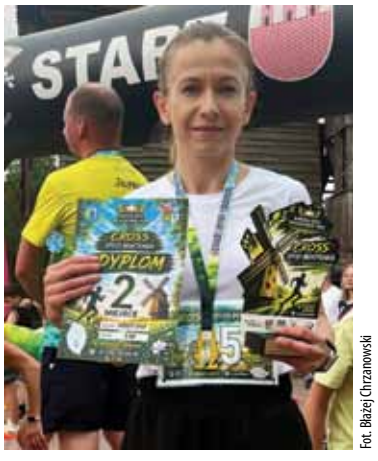
Uzyskiwane w tym sezonie wyniki to efekt ciężkiej pracy i ambicji zawodniczki oraz pomocy zespołu ludzi z nią współpracujących. Julia korzysta z pomocy wcześniej wymienionych fizjoterapeutów, klubowego trenera Zbigniewa Majewskiego, trenera personalnego z zakresu treningu siłowego Mateusza Gajosa w Gdańsku, Michała Chorosia - w zakresie dietetyki, psychologa Jarosława Pniewskiego, a w Ciechanowie z doraźnej pomocy fizjoterapeutycznej Adama Chrzanowskiego. Nieoceniona jest również pomoc finansowa i wsparcie rodziców oraz stypendium od Prezydenta Miasta Ciechanów. W realizacji dalszych ambitnych planów Julii bardzo pomocne byłoby wsparcie sponsoringowe.

**ZM/AI**

*CIECHANÓW BIEGA*

# CIECHANÓW BIEGA w Romanach Seborach

**Karolina Chrzanowska z Grupy CIECHANÓW BIEGA, nad której działalnością patronat medialny sprawują PULS CIECHANOWA i RADIO REKORD MAZOWSZE, wzięła udział w Biegu „Cross spod Wiatraka" w Romanach Seborach.**



Fot. Błażej Chrzanowski

Karolina Chrzanowska

Jest to drugi bieg z tegorocznej odsłony cyklu „Korona Ziemi Przasnyskiej". Jego organizatorem był Klub Sportowy Prząśnik Przasnysz we współpracy z Hotelem Sebory.

Na dystansie 5 km rywalizowały 43 osoby. Były też biegi dla dzieci na dystansach: 100 m, 500 m i 1 km.

Karolina Chrzanowska z Grupy CIECHANÓW BIEGA w kategorii open kobiet zajęła II miejsce.

**AI**

reklama




ogłoszenie własne wydawcy

