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

Kolejne wydanie magazynu „PULS" ukaże się we wtorek – 22 grudnia

nr 11 (142) • listopad 2026
pulsciechanowa.pl
ISSN 2392-3407

PULS

MAGAZYN OPINII ZIEMI CIECHANOWSKIEJ

reklama

AUTO SEZAM
WULKANIZACJA
Zapraszamy na wymianę opon
23 674 36 66
ul. Robotnicza 2, Ciechanów
pon-pt. w godz. 8-17
www.autosezam.com.pl



W Ciechanowie opłata za odbiór śmieci jest jedną z najniższych w Polsce

Rozmowa z Renatą Dobrzyńską - Prezesem Zarządu Przedsiębiorstwa Usług Komunalnych Sp. z o.o. w Ciechanowie.

Str. 15

reklama

STYLE OPTIC
ZA KAŻDE WYDANE 100 ZŁ
RABAT 10 ZŁ
TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.
CIECHANÓW
ul. Zielona Ścieżka 4a
tel. 698 281 204
CH KAUFLAND
ul. Armii Krajowej 15
tel. 500 565 494

reklama

OSIEDLE RUTKI
DOMY O POWIERZCHNI 52m² - 152m²
PIK BIURO NIERUCHOMOŚCI SPRZEDAŻ 535 803 600
KOJENY ETAP III KWARTAŁ 2026



Słupy na Twojej działce? Możesz mieć prawo do pieniędzy!

Więcej na str. 10

materiał promocyjny



Rozmowa z lekarzem Adamem Wółkiewiczem – specjalistą anestezjologii i intensywnej terapii – pracującym w Poradni Leczenia Bólu WiaterMED w Ciechanowie

str. 13

Życie bez bólu jest możliwe...

materiał informacyjny

CIECHANÓW

Powstaje dom opieki medycznej

„Zatoka pięknych wspomnień"

Więcej na stronie 6 →



materiał informacyjny



O czym szumią wierzby?

Przyroda Mazowsza w dźwiękach i kadrach.

str. 8

materiał informacyjny

reklama

PRANIE TAPICERKI MEBLOWEJ
Mariusz Majewski 505 202 678

reklama

Pieczarkarz z Warszawskiej powraca!



Więcej na stronie 5 →

reklama



ZŁODZIEJE NIE MAJĄ ŚWIĄT!
ZABEZPIECZ SWOJE MIENIE ZANIM WYJEDZIESZ DO RODZINY!
KEY SERVICE Artur Bugajski
Ciechanów, ul. Śląska 2
(wejście od Pl. Jana Pawła II 14)
tel. 23 673 54 02
kom. 508 270 950
ZAMKI * KLUCZE * PIECZĄTKI

reklama

podpis elektroniczny
kasy fiskalne / systemy sprzedaży
kopie bezpieczeństwa danych
informatyczna obsługa firm
komputery - laptopy - nawigacje
sprzedaż i serwis
ComaIT
WWW.COMAIT.PL
Ciechanów, ul. Płońska 66 tel. 733 730 780

Wspomnienia z przyszłości

Pogaducha o duchach po Zaduszkach

Właśnie teraz, w listopadzie 2032 roku, spacerując zaraz po Zaduszkach po cmentarzu na Płońskiej przypadkiem spotkaliśmy się we trzech z Panem Kazimierzem i Panem Włodzimierzem. Pan Kazimierz interesuje się duchami, a Pan Włodzimierz zna się na nieruchomościach. Dlatego jakoś tak w naturalny sposób zaczęliśmy rozmawiać o nawiedzonych nieruchomościach z duchami.

– Są w Ciechanowie domy i całe posesje, w których mieszkają duchy. Nie ma ich dużo, ale są, choć nie w całym mieście. Najczęściej można je spotkać na Warszawskiej, Zagumiennej i Witosa, Płońskiej, Wojska Polskiego, Gruduskiej i Przasnyskiej oraz Ukośnej i Koziej – zauważył Pan Kazimierz. – Kiedyś bano się nawiedzonych nieruchomości, a teraz coraz częściej ludzie pytają o posesje z duchami, bo wzrasta zainteresowanie seansami spirytystycznymi. A takie seanse udają się tylko w domach z duchami, więc ludzie zaczynają szukać nawiedzonych lokali – dorzucił Pan Włodzimierz. – Święta racja. Tylko w lokalach z duchami mogą się udawać seanse spirytystyczne. Bo jeśli tam są duchy to znaczy, że takie miejsca duchom pasują, a inne nie. Dlaczego tak jest nie wiadomo, ale wiadomo, że tak jest – stwierdził Pan Kazimierz, który zna się na duchach. – Gdy rozmawiałem z wieloma ludźmi słyszałem, że wywoływanie duchów dobrze przebiega w jednym dużym domu na Warszawskiej, na piętrze – przekazał Pan Włodzimierz, który zna się na rynku nieruchomości.

Oczywiście ja też słyszałem o tych sesjach spirytystycznych, tam się schodzi lepsze towarzystwo, nawet z Warszawy jeden profesor przyjeżdża, pojawiają się też ważni ludzie



Rys. RafałKado

z władz miejskich i powiatowych, po seansie towarzystwo pija drogie koniaki i whisky, dosłownie to jest high life, tam zwykły człowiek nie ma szans. Nic dziwnego, że zwykli ludzie zaczynają szukać nawiedzonych nieruchomości z duchami, żeby sobie urządzać swoje seanse spirytystyczne.

Gdy tak debatowaliśmy przy głównej alejce vis-a-vis cmentarnej kaplicy, podeszły do nas dwie uradowane, roześmiane żałobnice z dopiero zakończonego pogrzebu, ubrane w modne kreacje pogrzebowe, z broszami w formie małych stylizowanych trumienek. Żałobnice Pani Jola i Pani Ola wyglądały naprawdę elegancko. Razem wspólnie szybko ustaliliśmy listę oznak świadczących, że konkretna nieruchomość jest nawiedzona przez duchy. W takich nieruchomościach gdy zrobi się ciemno słychać stuki, puki, szuranie, skrzypienie, świstanie, odgłosy chodzenia po strychu lub piętrze gdy nikogo nie ma, także nierzadko pojękiwania, szemranie i cichy płacz małego dziecka. Za oknami pojawiają się głowy o bladych licach. Gdy ktoś nagle się obudzi w nocy może ujrzeć stojącą nad sobą postać, która gdy zaświeci się latarkę od razu znika. A gdy po ciemku wystawi gołą stopę spod kołdry, poczuje powiew wiatru albo jakby po stopie chodził duży pająk.

Obie panie żałobnice zgodziły się, że nasza izba gospodarcza powinna spowodować zaliczenie usług spirytystycznych do działalności gospodarczej polegającej na odpłatnym wywoływaniu duchów na zamówienie klientów.

– Często spadkodawca umiera i nie zostawia spadkobiercom informacji o pozostawionym majątku. Wiadomo, że jeszcze przez kilka dni po pogrzebie duch osoby zmarłej krąży w pobliżu. Wtedy trzeba go wywołać, by wypytać gdzie jest schowana gotówka i biżuteria oraz w jakich bankach są konta, a także ewentualnie jaki jest szyfr do sejfu w ścianie – stwierdziła żałobnica Jola, a żałobnica Ola dodała: – Może się zdarzyć, że wójt nagle umrze, a chodzi o to żeby tajemnic gminnych nie zabrał do grobu. Dlatego zaraz po pogrzebie wójta trzeba urządzić seans spirytystyczny i wywołać jego ducha, by spytać co pouzgadniał z przedsiębiorcami, żeby komisarz nie miał zgrzytów w czasie kończenia inwestycji gminnych. Bo pacta sunt servanda. No, wiadomo o co chodzi – wyartykułowała Pani Ola, jak widać dobrze zorientowana w układach.

– Koniecznie nasza izba gospodarcza powinna urządzać kursy dla chętnych na wywoływanie duchów. Dyplomowani spirytyści powinni być oficjalnie kategoryzowani jako osoby duchowne profesjonalnie zajmujące się duchami – stwierdzili Pan Kazimierz i Pan Włodzimierz, a żałobnice Jola i Ola przytaknęły całkowicie.

Nagle jak duch przemknął obok nas jeden były wójt-dżentelmen, który uśmiechnął się tajemniczo i poszedł w poprzek cmentarza.

GAGUŚ

reklama

Stowarzyszenie Elektryków Polskich
Oddział w Ciechanowie
oferuje: kursy przygotowawcze, szkolenia i egzaminy
Eksploatacji i Dozoru
sieci, urządzeń i instalacji:
elektroenergetycznych, cieplnych i gazowych.
Ciechanów, ul. Mławska 3, tel. 577 407 762
www.ciechanow.sep.com.pl sep.ciechanow@sep.com.pl

INDYWIDUALNE LEKCJE ŚPIEWU I GRY
Akademia Dźwięku Szkoła Muzyczna
517 770 082
ul. Sienkiewicza 33A Ciechanów
akademiadzwieku.edu.pl
Znajdź nas na Facebooku
ogłoszenie własne wydawcy

reklama
Niepubliczne Przedszkole STO
ogłasza nabór do oddziału przedszkolnego dla 3 i 4-latków oraz do zerówki!
Gwarantujemy:
-małe grupy
-indywidualne podejście do każdego dziecka
-wszechstronny rozwój
-bezpieczeństwo i przyjazną atmosferę
tel.: 23 672 28 69
www.stociechanow.pl
www.facebook.com/stociechanow

reklama
studio grafika
pracownia reklamy & drukarnia wielkoformatowa
Widna 53a, Ciechanów, tel. 23 672 41 04
www.studio-grafika.pl



materiał informacyjny

Cmentarz Komunalny

Powstaje nowe ogrodzenie cmentarza

Miasto prowadzi wymianę ogrodzenia Cmentarza Komunalnego od strony pętli miejskiej.



Fot. AI

Trwa wymiana ogrodzenia Cmentarza Komunalnego

Modernizowany odcinek ma ponad 330 metrów. W kolejnych latach planowana jest wymiana ogrodzenia od strony ul. Gostkowskiej.

Obszar cmentarza został powiększony w 2019 roku o około 5,8 tys. m2. W trakcie prac przesunięto istniejące ogrodzenie i wybudowano nowe alejki. Na zlecenie miasta Zakład Wodociągów i Kanalizacji wykonał odwodnienie, co pozwoliło na zniwelowanie istniejącego od lat problemu zalewania grobów.

W 2020 roku wyremontowano główną aleję od strony ul. Prymasa Tysiąclecia. Starą nawierzchnię wykonaną z trylinki i płyt chodnikowych zastąpiła kostka brukowa.

Kolejny etap rozbudowy nekropolii nastąpił w 2021 roku. Nowa część cmentarza została utworzona na jego tyłach, od strony południowo-wschodniej, na nieużytkowanych działkach miejskich. Inwestycja objęła obszar 5,5 tys. m2, umożliwiając pochówek ponad 1.700 osób. Na ogrodzonym terenie wybudowano nowe alejki i ujęcia wody.

W 2023 roku na cmentarzu powstało miejsce pochówków urnowych. Kolumbarium wybudowano za budynkiem administracji. Konstrukcja została precyzyjnie wkomponowana w istniejący drzewostan. Moduły wykończono eleganckimi płytami z granitu, które od frontu pełnią funkcję indywidualnych tablic epitafijnych dla każdej z nisz. W tym roku kolumbarium zostało rozbudowane.

UM/AI

ogłoszenie własne wydawcy

Szanownemu Koledze

Marcinowi Grochowskiemu

wyrazy szczerego współczucia
z powodu śmierci

Mamy

składają

Koledzy oraz uczniowie
Szkoły Muzycznej Akademia Dźwięku
w Ciechanowie

ogłoszenie własne wydawcy

Z żalem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci

Pani Mecenas

Lidii Malinowskiej

Rodzinie i Bliskim składamy
wyrazy szczerego współczucia.

Wydawca i Redakcja
Magazynu Opinii Ziemi Ciechanowskiej PULS

ogłoszenie

SPRZEDAM DOM
TEL. 784 962 557
500 065 938

reklama

ZAKŁAD FRYZJERSKI
DAMSKO-MĘSKI
u Pawła
Paweł Litner
Ciechanów
ul. Powst. Wielkopolskich 2
(na terenie szpitala)
784 008 401



materiał infomacyjny

reklama



reklama



Ciechanowianin w teleturnieju

Marek Marcinkowski w „Krzyżówce”

Były Wicestarosta Ciechanowski Marek Marcinkowski wziął udział w emitowanym w TVP1 teleturnieju „Gra słów. Krzyżówka”.

Mierzy się w nim czterech zawodników, którzy odgadują hasła krzyżówki. Program nagrywany jest we Wrocławiu, a prowadzi go Radosław Brzózka.

Marek Marcinkowski zwyciężył w jednym z odcinków z wynikiem 4.400 zł i przeszedł do Finału Mistrzów. - Po trzeciej, przedostatniej rundzie miałem na koncie 700 zł, a moja konkurentka 580 zł. W ostatniej rundzie odgadłem dwa hasła. Moja rywalka była nieco szybsza i odgadła cztery hasła oraz to końcowe, i tym samym wygrała. Mimo to jestem zadowolony ze swojej gry, gdyż nie wyszedłem z pustymi rękami. Otrzymałem zgromadzone w Finale 1.090 złotych oraz gry planszowe. A na dodatek spróbowałem gry w teleturnieju, w którym wcześniej nie brałem udziału. „Gra słów. Krzyżówka” to bardzo ciekawy i dynamiczny program, w którym można powtórnie wystąpić po półtora roku, więc spróbuję jeszcze raz – powiedział nam Marek Marcinkowski. **AI**



Fot. TVP/AI

Marek Marcinkowski w teleturnieju „Gra słów. Krzyżówka”

reklama



reklama

Pieczarkarz z Warszawskiej powraca!

A za CACAMORĄ stoją dwie ciechanowianki z apetytem na więcej



Pamiętacie Pieczarkarza z ulicy Warszawskiej? Tego, po którego kiedyś specjalnie chodziło się do centrum Ciechanowa? Jeśli na samo wspomnienie robi się Wam głodno, mamy dobrą wiadomość. Legendarny ciechanowski przysmak doczekał się nowej odsłony. Nazywa się **Pieczarkarz WCI** i można go spróbować w **CACAMORZE** – nowym punkcie gastronomicznym na parkingu przy krytej pływalni MOSiR.

CACAMORA działa od 21 października, a za całym przedsięwzięciem stoją dwie ciechanowianki. Obie na co dzień prowadzą własne firmy, ale najwyraźniej uznały, że obowiązków mają jeszcze za mało. Postanowiły więc połączyć siły i spróbować swoich sił również w gastronomii. I to nie z pomysłem na kolejny zwyczajny punkt z zapiekankami.

Bo choć zapiekanki są tutaj podstawą menu, uwagę zwraca coś, co dla wielu mieszkańców Ciechanowa ma szczególne znaczenie. **Pieczarkarz WCI** to ukłon w stronę lokalnej historii i smaku, który niejednemu przypomni dawne czasy.

Oczywiście samo wspomnienie nie wystarczy, żeby było smacznie.

Dlatego zanim pierwsza zapiekanka trafiła do klienta, sporo czasu poświęcono na opracowanie receptur. Próbowano, porównywano, zmieniano proporcje i dobierano składniki. Nie chodziło o to, żeby było po prostu dobrze. Chodziło o smak, po który będzie się chciało wrócić.

Jednym z ważniejszych elementów jest pieczywo. Bułki przygotowywane specjalnie dla **CACAMORY** codziennie przyjeżdżają świeże z piekarni Macieja Gawareckiego. Do tego pieczarki, odpowiednio dobrane sery, dodatki i sosy. Niby proste składniki, ale jak wiadomo, diabeł tkwi w szczegółach. A w gastronomii często właśnie te szczegóły decydują o wszystkim.

W menu, oprócz **Pieczarkarza WCI**, znalazły się również zapiekanki w kilku wersjach smakowych. Można wybrać gotową propozycję albo stworzyć własną kompozycję. Dla tradycjonalistów coś klasycznego, dla lubiących eksperymentować – większe pole do popisu.

A teraz ciekawostka. **CACAMORA** nie powstała wyłącznie z myślą o jednym punkcie w Ciechanowie. To pierwszy, pilotażowy lokal marki, która w przyszłości ma rozwijać się również na zasadach franczyzy. Kto wie, może za jakiś czas zapiekanki z Ciechanowa będą znane także daleko poza granicami miasta?

Póki co warto zajrzeć na parking przy krytej pływalni MOSiR i sprawdzić, co przygotowały dwie ciechanowskie przedsiębiorczynie. Zwłaszcza jeśli pamiętacie Pieczarkarza z Warszawskiej.

Bo wspomnienia wspomnieniami, ale najlepiej przekonać się na własnych kubkach smakowych.

Dla tych, którzy chcieliby odwiedzić CACAMORĘ, podajemy nowe godziny otwarcia:
pn.-pt.: 9:00–20:00
sobota: 9:00–19:00
niedziela: 12:00-17:00

A jeśli akurat dopadnie Was lenistwo i nie chce się wychodzić z domu? Żaden problem! Zapiekanki i Pieczarkarza można zamówić również przez *Glovo*. Jednak z powodu problemów technicznych po stronie *Glovo* **CACAMORA** może czasowo wyświetlać się w aplikacji jako zamknięta mimo normalnej pracy punktu — w takiej sytuacji zapiekanki można zamówić telefonicznie pod numerem **534 253 096**, zapłacić BLIKIEM i odebrać osobiście

Gdy pamięć zawodzi, troska pozostaje

ZDROWIE I OPIEKA / CIECHANÓW

W Ciechanowie powstaje Mazowiecki Dom Opieki Medycznej „Zatoka pięknych wspomnień”

Już 1 stycznia 2027 roku pierwsi pacjenci będą mogli skorzystać z bezpłatnej, kompleksowej opieki w nowo powstającym Mazowieckim Domu Opieki Medycznej w Ciechanowie. Placówka, tworzona przez ARNICA Adam Olszewski i Wspólnik Spółka Jawna, będzie miejscem profesjonalnego wsparcia osób starszych z chorobami otępiennymi, w tym chorobą Alzheimera, a także ich rodzin i opiekunów. Z oferty będą mogli korzystać uprawnieni mieszkańcy całego województwa mazowieckiego.

To kolejna ważna inicjatywa na mapie usług zdrowotnych i społecznych regionu, odpowiadająca na rosnące potrzeby starzejącego się społeczeństwa.

1. Europejskie fundusze na rzecz zdrowia i godnego starzenia się

Utworzenie Mazowieckiego Domu Opieki Medycznej jest możliwe dzięki wsparciu finansowemu Unii Europejskiej.

Projekt realizowany przez ARNICA Adam Olszewski i Wspólnik Spółka Jawna otrzymał dofinansowanie w ramach programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021–2027, ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+), w ramach priorytetu „Aktywna integracja oraz rozwój usług społecznych i zdrowotnych”, działanie „Usługi społeczne i zdrowotne”.

2. Miejsce, w którym najważniejszy jest człowiek

„Zatoka pięknych wspomnień” to znacznie więcej niż placówka dziennej opieki. To przestrzeń, w której profesjonalna pomoc medyczna łączy się z troską, szacunkiem, bezpieczeństwem i indywidualnym podejściem do każdego pacjenta.

Projekt powstał z myślą o osobach, które zmagają się z postępującymi trudnościami w zakresie pamięci, koncentracji oraz codziennego funkcjonowania. Choroby otępienne, w tym choroba Alzheimera, stanowią ogromne wyzwanie nie tylko dla samych pacjentów, ale również dla ich najbliższych.

Często to właśnie rodziny przejmują odpowiedzialność za codzienną opiekę nad chorym, mierząc się ze zmęczeniem, stresem i koniecznością godzenia obowiązków zawodowych z opiekuńczymi. Nowy Mazowiecki Dom Opieki Medycznej ma stanowić realną odpowiedź na te potrzeby.

Jego nadrzędnym celem będzie jak najdłuższe zachowanie samodzielności pacjentów, wspieranie ich codziennego funkcjonowania, przeciwdziałanie izolacji społecznej oraz zapewnienie rodzinom rzeczywistego wsparcia w opiece nad bliskimi.

3. Profesjonalna opieka i terapia w jednym miejscu

Mazowiecki Dom Opieki Medycznej w Ciechanowie będzie funkcjonował w formule dziennego pobytu, zapewniając uczestnikom kompleksowe wsparcie medyczne, pielęgnacyjne, rehabilitacyjne i terapeutyczne.



Nad bezpieczeństwem i kondycją pacjentów będzie czuwał interdyscyplinarny zespół specjalistów, obejmujący m.in. personel medyczny i pielęgniarski, opiekunów, psychologa, fizjoterapeutę, terapeutę zajęciowego, logopedę, dietetyka oraz pracownika socjalnego. Program pobytu będzie dostosowywany do indywidualnych możliwości, potrzeb zdrowotnych i stopnia samodzielności każdego uczestnika.

Szczególne miejsce zajmą zajęcia wspierające pamięć, koncentrację, orientację i inne funkcje poznawcze. Prowadzone będą indywidualne i grupowe formy terapii, w tym treningi pamięci, terapia reminiscencyjna, arteterapia, muzykoterapia, zajęcia usprawniające oraz ćwiczenia podtrzymujące umiejętności potrzebne w codziennym życiu.

Ważnym elementem programu będzie również rehabilitacja i aktywizacja ruchowa, ukierunkowana na zachowanie możliwie największej sprawności fizycznej, równowagi i samodzielności. Nie zabraknie także wspólnych aktywności, rozmów, zajęć twórczych i spotkań integracyjnych sprzyjających budowaniu relacji.

Podstawową zasadą funkcjonowania placówki będzie traktowanie każdego uczestnika z godnością, cierpliwością i szacunkiem, z uwzględnieniem jego historii życia, zainteresowań i indywidualnych potrzeb.

4. Bezpłatny pobyt i kompleksowe wsparcie

Jedną z najważniejszych informacji dla przyszłych uczestników i ich rodzin jest fakt, że pobyt w Mazowieckim Domu Opieki Medycznej będzie bezpłatny dla osób zakwalifikowanych do projektu.

Placówka będzie funkcjonowała od poniedziałku do piątku, w godzinach 8.00–17.00, z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy. W tym czasie pacjenci będą objęci profesjonalną opieką i będą uczestniczyć w zajęciach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i aktywizujących. Zapewnione zostaną również dwa posiłki w ciągu dnia.

Formuła dziennego pobytu umożliwi pacjentom korzystanie ze specjalistycznego wsparcia bez konieczności stałego opuszczania środowiska rodzinnego. Po zakończeniu zajęć uczestnicy będą wracać do swoich domów i bliskich.

Placówka będzie dysponowała 16 miejscami jednoczesnego pobytu, co pozwoli zapewnić uczestnikom indywidualne podejście i odpowiednią organizację opieki.

5. Wsparcie nie tylko dla pacjentów, ale również dla ich rodzin

Ważną częścią projektu będzie pomoc skierowana do opiekunów faktycznych, czyli członków rodzin i osób bliskich, które na co dzień zajmują się osobami z zespołami otępiennymi.

Opieka nad osobą z demencją wymaga ogromnego zaangażowania emocjonalnego, cierpliwości i wiedzy. Dlatego projekt przewiduje wsparcie psychologiczne, psychoedukację oraz poradnictwo prawne dla opiekunów. Rodziny będą mogły uzyskać pomoc w lepszym zrozumieniu choroby, radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami i organizacji codziennej opieki.

Jednocześnie kilkugodzinny pobyt bliskiej osoby w MDOM pozwoli opiekunom na odpoczynek, realizację obowiązków zawodowych oraz zadbanie o własne zdrowie i potrzeby. Skuteczna opieka nad osobą z demencją wymaga bowiem troski nie tylko o pacjenta, ale też o jego najbliższe otoczenie.

6. Kto będzie mógł skorzystać z opieki?

Z oferty Mazowieckiego Domu Opieki Medycznej w Ciechanowie będą mogli korzystać mieszkańcy całego województwa mazowieckiego, którzy ukończyli 60. rok życia i mają rozpoznany zespół otępienny w fazie łagodnej lub średniozaawansowanej, w tym chorobę Alzheimera.

Warunkiem zakwalifikowania do projektu będzie spełnienie kryteriów określonych w regulaminie rekrutacji, w szczególności posiadanie dokumentacji medycznej potwierdzającej rozpoznanie oraz potrzeby korzystania z dziennej opieki i wsparcia w codziennym funkcjonowaniu.

Podczas rekrutacji oceniane będą indywidualne potrzeby zdrowotne i społeczne kandydatów oraz zgodność z kryteriami projektu. Rekrutacja będzie prowadzona na przejrzystych i niedyskryminujących zasadach, z uwzględnieniem potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Formularze zgłoszeniowe są dostępne na stronie internetowej www.arnica.pl/mdom-ciechanow oraz w rejestracji NZOZ ARNICA przy ul. Armii Krajowej 18a w Ciechanowie. Szczegółowych informacji dotyczących zasad rekrutacji i zgłoszeń udziela **Agnieszka Wajmer pod numerem telefonu 797 715 623**.

7. Pierwsi pacjenci już od stycznia 2027 roku

Realizacja projektu „Zatoka pięknych wspomnień – utworzenie MDOM dla pacjentów z powiatu ciechanowskiego” rozpocznie się 1 grudnia 2026 roku. Pierwszy miesiąc zostanie przeznaczony na działania organizacyjne związane z uruchomieniem placówki i przygotowaniem jej do przyjęcia uczestników.

Przyjmowanie pacjentów i rozpoczęcie świadczenia usług opiekuńczo-terapeutycznych zaplanowano na 1 stycznia 2027 roku. Mazowiecki Dom Opieki Medycznej będzie działał w Ciechanowie przy ul. Armii Krajowej 18a. Projekt będzie realizowany do 31 grudnia 2028 roku.

8. „Zatoka pięknych wspomnień” – bo każdy dzień ma znaczenie

Powstanie Mazowieckiego Domu Opieki Medycznej w Ciechanowie to ważny krok w kierunku budowania nowoczesnego, dostępnego i przyjaznego systemu opieki nad osobami starszymi. To także inwestycja w rodziny, które każdego dnia mierzą się z wyzwaniami związanymi z chorobami otępiennymi swoich bliskich.

Nowa placówka ma być miejscem, w którym choroba nie odbiera człowiekowi prawa do aktywności, relacji, poczucia bezpieczeństwa i godnego życia. Bo nawet wtedy, gdy pamięć staje się coraz słabsza, potrzeba bliskości, zrozumienia i szacunku pozostaje niezmienna.

„Zatoka pięknych wspomnień” to miejsce tworzone z myślą o człowieku – jego godności, emocjach, wspomnieniach i codziennych potrzebach. Miejsce, w którym nie tylko otacza się opieką, ale przede wszystkim dostrzega się drugiego człowieka.

9. INFORMACJE DLA ZAINTERESOWANYCH

Mazowiecki Dom Opieki Medycznej „Zatoka pięknych wspomnień” powstaje przy ul. Armii Krajowej 18a w Ciechanowie. Realizacja projektu rozpocznie się 1 grudnia 2026 r., natomiast przyjmowanie pacjentów zaplanowano od 1 stycznia 2027 r. Placówka będzie działać od poniedziałku do piątku, w godzinach 8.00–17.00, i zapewni 16 miejsc jednoczesnego, bezpłatnego pobytu dziennego dla osób zakwalifikowanych do projektu.

Oferta skierowana jest do mieszkańców województwa mazowieckiego w wieku 60 lat i więcej, z rozpoznanym zespołem otępiennym, spełniających kryteria rekrutacji.

Formularze zgłoszeniowe można pobrać ze strony internetowej ***https://www.arnica.pl/mdom-ciechanow*** lub otrzymać osobiście w rejestracji NZOZ ARNICA przy ul. Armii Krajowej 18a w Ciechanowie. Szczegółowych informacji dotyczących zapisów i zasad uczestnictwa udziela Koordynator Projektu Pani Agnieszka Wajmer pod numerem telefonu 797 715 623.

Projekt „Zatoka pięknych wspomnień – utworzenie MDOM dla pacjentów z powiatu ciechanowskiego” współfinansowany jest z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021–2027.

Fundusze Europejskie dla Mazowsza
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
Mazowsze. serce Polski

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027.

materiał informacyjny



SEJMIK WOJEWÓDZTWA
WSPIERA MIESZKAŃCÓW

MAZOWSZE
MA MOC
POMAGANIA

Mazowsze dla orkiestr

więcej o programach wsparcia na **mazovia.pl**

materiał informacyjny

O czym szumią wierzby? Przyroda Mazowsza w dźwiękach i kadrach





„O czym szumią wierzby? Przyroda Mazowsza w dźwiękach i kadrach" to kompleksowy program edukacji ekologicznej skierowany do mieszkańców Mazowsza – dzieci, młodzieży, dorosłych, seniorów oraz edukatorów i pasjonatów przyrody. Projekt łączy działania warsztatowe w terenie, cykl audycji radiowych, wydanie kalendarza przyrodniczego oraz spotkanie podsumowujące z ekspertem.

W ramach projektu zorganizowano warsztaty, które prowadził Samuel Sosnowski - ornitolog, członek Stowarzyszenia Drapolicz, edukator i podróżnik. Licencjonowany obrączkarz i współpracownik Stacji Ornitologicznej MiIZ PAN od 2014 roku. Członek komisji egzaminacyjnej w trakcie kursów obrączkarskich organizowanych przez Stację Ornitologiczną MiIZ PAN od 2018 roku.

Podczas warsztatów uczestnicy mieli okazję przyjrzeć się bliżej ptakom żyjącym w najbliższym otoczeniu - gatunkom, które możemy spotkać podczas codziennych spacerów, w parkach, ogrodach czy w pobliżu własnych domów. Dowiedzieli się, jak rozpocząć swoją przygodę z obserwacją ptaków, na co zwracać uwagę podczas ich identyfikacji oraz jaki sprzęt i materiały mogą okazać się pomocne w poznawaniu ptasiego świata.

Poznali podstawowe cechy umożliwiające rozpoznawanie poszczególnych gatunków, nauczyli się dostrzegać różnice w ich wyglądzie i zachowaniu, a także porozmawiali o tym, jak rozpoznawać ptaki po głosach.

Warsztaty były okazją nie tylko do zdobycia nowej wiedzy, ale również do rozwijania uważności na otaczającą nas przyrodę i odkrywania jej różnorodności.

Grupa z Płońska 14 października odwiedziła Muzeum Romantyzmu w Opinogórze, zaś mieszkańcy Jednorożca 16 października zwiedzili Leśną Ścieżkę Przyrodniczą w Uroczysku Ościsłowo oraz Muzeum Pozytywizmu w Gołotczyźnie. Dla obu grup przygotowano obiad w restauracji Gościńca „Mazowsze" w Łagunach. Ostatnie warsztaty dla mieszkańców Ciechanowa zorganizowano 17 października w Kampinoskim Parku Narodowym. Poza spacerem szlakiem turystycznym odbyli oni także lekcję przyrodniczą w Ośrodku Dydaktyczno-Muzealnym w Granicy na temat historii Kampinoskiego Parku Narodowego oraz flory, fauny i rzeźby Puszczy Kampinoskiej.



W ramach projektu, oprócz warsztatów, przygotowano cykl audycji radiowych, których można było posłuchać w Radiu Rekord Mazowsze. Planowane jest także spotkanie podsumowujące. Odbędzie się ono w Gościńcu „Mazowsze" w Łagunach, prowadzonym przez Stowarzyszenie „Kompas".

Zadanie publiczne „O czym szumią wierzby? Przyroda Mazowsza w dźwiękach i kadrach" jest realizowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego, w ramach Budżetu Obywatelskiego Mazowsza, przez Stowarzyszenie „Kompas".

Mazowsze dla organizacji pozarządowych

Mazowsze. serce Polski

STOWARZYSZENIE KOMPAS

Zadanie publiczne ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego

materiał informacyjny

Mazowsze Lokalnie Odporne

Granty na bezpieczeństwo w powiecie ciechanowskim

Granty z projektu „Mazowsze Lokalnie Odporne 2.0" otrzymały m.in. dwa koła gospodyń wiejskich z naszego powiatu, dwie jednostki OSP i stowarzyszenie z gminy Regimin. Każdej z tych organizacji przyznano 9 tys. zł, czyli łącznie 45 tys. zł na przygotowanie mieszkańców do sytuacji kryzysowych.

Długotrwały brak prądu, gwałtowne zjawiska pogodowe czy nagłe zagrożenie zdrowia to sytuacje, w których liczą się praktyczne umiejętności i sprawna współpraca. Właśnie ich rozwijaniu służą mikrodotacje. Konkurs skierowano do organizacji i grup mieszkańców z terenów wiejskich oraz mniejszych miast Mazowsza. Wsparcie obejmuje m.in. naukę pierwszej pomocy, ćwiczenia ewakuacyjne, edukację dotyczącą radzenia sobie w trudnych warunkach oraz tworzenie lokalnych systemów łączności kryzysowej.

Wśród beneficjentów znalazło się Koło Gospodyń Wiejskich Wolanki w Woli Wierzbowskiej, które otrzymało 9 tys. zł na projekt „S.O.S. Solidna Organizacja Sąsiedzka". Taką samą kwotę przyznano Kołu Gospodyń Wiejskich w Łysakowie na przedsięwzięcie „Moc małej społeczności – bezpieczni w obliczu kryzysu". Oba projekty dotyczą przygotowania lokalnych społeczności do reagowania na zagrożenia.

MAZOWSZE LOKALNIE odporne

Na problem przerw w dostawie energii elektrycznej odpowiada projekt stowarzyszenia zwykłego Aktywni Mieszkańcy Gminy Regimin. Organizacja otrzymała 9 tys. zł na stworzenie lokalnego zaplecza awaryjnego zasilania oraz edukację mieszkańców. To działania przygotowujące społeczność na blackout, czyli rozległą awarię zasilania.

Kolejne 9 tys. zł trafiło do Ochotniczej Straży Pożarnej w Gołyminie-Ośrodku. Projekt obejmuje zakup agregatu prądotwórczego oraz szkolenie mieszkańców. Część edukacyjna już się odbyła - 5 listopada w świetlicy OSP uczestnicy ćwiczyli udzielanie pierwszej pomocy na fantomach pod okiem ratownika medycznego. Omówiono także zasady zachowania w sytuacjach kryzysowych, a 25 uczestników otrzymało wyposażone apteczki.

Dofinansowanie w wysokości 9 tys. zł przyznano również Ochotniczej Straży Pożarnej w Gostkowie. Pieniądze przeznaczono na zabezpieczenie strażnicy na wypadek długotrwałego braku energii elektrycznej.

Organizatorzy zwracają uwagę na znaczenie relacji sąsiedzkich i gotowości do wspólnego działania. - Odporność Mazowsza nie mierzy się wyłącznie liczbą zakupionego sprzętu, ale przede wszystkim jakością powiązań między ludźmi – podkreśla Daniel Prędkopowicz - prezes Fundacji Fundusz Współpracy.

W tej edycji konkursu na Mazowszu złożono 263 wnioski. Według danych organizatorów wsparcie z puli 1,5 mln zł przyznano 173 wnioskodawcom. Pojedyncza mikrodotacja mogła wynieść do 9 tys. zł.

Projekt realizują wspólnie Stowarzyszenie Europa i My, Stowarzyszenie BORIS, Stowarzyszenie Sokial oraz Fundacja Fundusz Współpracy. Finansowanie pochodzi ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego, w ramach rządowego programu „Moc Małych Społeczności".

PP



materiał informacyjny

reklama



Miejskie inwestycje

Ruszyła budowa amfiteatru

Prace budowlane na „Kanałach" trwają na działce u zbiegu ulic Kraszewskiego i Kargoszyńskiej. Do tej pory teren ten nie był zagospodarowany i stanowił nieużytek. Już wkrótce stanie tu muszla koncertowa, a obszar zyska nowy potencjał rekreacyjny.



Fot. Archiwum UM Ciechanów

Rozpoczęła się budowa amfiteatru



Wizualizacja amfiteatru, który powstaje na „Kanałach"

Budowę amfiteatru realizuje firma Rembud z Przasnysza. Wartość inwestycji to 14,8 mln zł. Znaczną część nakładów pokryją środki zewnętrzne. Ratusz pozyskał na ten cel łącznie ponad 9,7 mln zł z dwóch programów unijnych.

Prace ziemne umożliwią wykonanie nasypu, na którym stanie nowy obiekt kultury. Amfiteatr będzie składał się z zadaszonej sceny oraz widowni na solidnych, prefabrykowanych blokach żelbetowych. Pomieści ona niemal tysiąc osób.

Przy ul. Kraszewskiego zostaną ustawione ekrany akustyczne. Powstanie tam też strefa parkingowa z 35 miejscami dla samochodów i droga wewnętrzna, połączona z istniejącą jezdnią. Teren, na którym budowany jest amfiteatr, będzie oświetlony i objęty monitoringiem. Obok znajdzie się ozdobny ogród deszczowy, który będzie pełnił też funkcje hydrologiczne.

Na sąsiednim terenie (pomiędzy ulicami: Kargoszyńską, Kraszewskiego i Gostkowską), miasto utworzy kolejną atrakcję dla mieszkańców. Będzie to Miejski Ogród Botaniczny. W 2024 r. pozyskano na ten cel 1.568.714,65 zł dofinansowania.

UM/AI

Stowarzyszenie „Nadzieja na Życie"

O rozstaniu bez chaosu

W Klubokawiarni W18 odbyło się spotkanie zorganizowane przez Stowarzyszenie „Nadzieja na Życie", podczas którego adwokat Magdalena Dąbrowska wygłosiła bardzo ciekawą prelekcję pt. „Rozstanie bez chaosu", poświęconą prawnym i życiowym aspektom rozwodu.



Fot. Archiwum Stowarzyszenia „Nadzieja na Życie"

Adwokat Magdalena Dąbrowska

Uczestnicy mieli okazję dowiedzieć się, jak podejmować rozsądne decyzje w trudnym czasie, zadbać o swoje prawa i finanse, a przede wszystkim o dobro dzieci. Nie zabrakło praktycznych wskazówek, życiowych przykładów oraz rozmów o tym, jak przejść przez rozstanie z większym spokojem i świadomością swoich możliwości.

Magdalena Dąbrowska w bardzo interesujący sposób połączyła wiedzę prawniczą z praktycznym spojrzeniem na problemy, z jakimi mierzą się osoby rozstające się z partnerem. - Zależało mi, aby było to spotkanie nie tylko o przepisach i procedurach, ale przede wszystkim o ludziach, ich emocjach i decyzjach, które często mają wpływ na całe dalsze życie. Mam nadzieję, że każdy znalazł w mojej prelekcji coś dla siebie: wiedzę, wskazówkę, a może po prostu trochę więcej spokoju i świadomości, że nawet przez trudne rozstanie można przejść mądrze – powiedziała nam mecenas Magdalena Dąbrowska.

Cykl spotkań „Nowe życie dla osób doświadczających przemocy" jest realizowany przez Stowarzyszenie „Nadzieja na Życie" przy wsparciu Miasta Ciechanów.

AI

reklama

BRAMY, FURTKI
SŁUPKI, PANELE
OGRODZENIOWE

POSEZONOWA
WYPRZEDAŻ



Dostępne od ręki
Niskie ceny
Czynne 7 dni w tygodniu*
* po wcześniejszym umówieniu


OGRODZENIA


FURTKI


SŁUPKI

SPRZEDAŻ
DORADZTWO
TRANSPORT

791 731 751
taniebramy.com

www.taniebramy.olx.pl
Wyrzyki 50A, gm. Świercze

Słupy na Twojej działce? Możesz mieć prawo do pieniędzy! Nawet 335 tysięcy złotych w jednej ze spraw sądowych!

Przez dziesiątki lat przyzwyczailiśmy się do widoku słupów energetycznych na polach, przewodów nad domami czy gazociągów i wodociągów przecinających prywatne działki. Tymczasem urządzenia te mogą ograniczać prawo własności, obniżać wartość nieruchomości, a w określonych przypadkach stanowić podstawę do ubiegania się o wynagrodzenie lub odszkodowanie.

– Proszę sobie wyobrazić, że ktoś przez kilkadziesiąt lat korzysta z naszej ziemi. My płacimy podatki, ale nie możemy w pełni swobodnie nią dysponować. Często nie zastanawiamy się, czy powinniśmy otrzymywać za to pieniądze – mówi Olga Kierzkowska, od lat związana z branżą energetyczną.

Przełomowe orzeczenia. Właściciele gruntów mają nowe argumenty

Wiele linii energetycznych powstało jeszcze w czasach PRL-u. Przez lata przedsiębiorstwa przesyłowe powoływały się na zasiedzenie, argumentując, że wieloletnie korzystanie z nieruchomości daje im określone prawa.

Istotnym momentem był 3 sierpnia 2008 roku, kiedy do Kodeksu cywilnego wprowadzono przepisy o służebności przesyłu.

Kolejne ważne rozstrzygnięcie zapadło 2 grudnia 2025 roku. Trybunał Konstytucyjny w wyroku P 10/16 zakwestionował interpretację przepisów dopuszczającą w określonych sytuacjach zasiedzenie.

W postanowieniu Sądu Najwyższego z 19 marca 2026 roku utrzymano korzystne dla właściciela rozstrzygnięcie przewidujące 335.237 zł wynagrodzenia za ustanowienie służebności przesyłu. Nie oznacza to jednak, że każdy otrzyma podobną kwotę.

– Nawet jeśli słup stoi na działce od czterdziestu czy pięćdziesięciu lat, warto sprawdzić sytuację prawną. Wielu właścicieli nie wie, że może mieć podstawy do wystąpienia z roszczeniem – podkreśla Olga Kierzkowska.

Nie masz słupa? To nie oznacza, że sprawa Cię nie dotyczy!

Znaczenie może mieć również sama linia energetyczna przebiegająca nad nieruchomością. Dotyczy to linii niskiego, średniego i wysokiego napięcia, a także gazociągów i wodociągów.

– Często słyszę: „Ale ja nie mam słupa, tylko przewody nad polem". Wtedy wyjaśniam, że taką sytuację również warto sprawdzić. Urządzenia mogą ograniczać możliwości zabudowy i zagospodarowania terenu – tłumaczy Olga Kierzkowska.

Analizie mogą podlegać zarówno gospodarstwa rolne, jak i działki budowlane, rekreacyjne oraz nieruchomości zabudowane.

Ile pieniędzy można otrzymać?

Nie istnieje jedna stawka za słup czy metr linii. Wysokość ewentualnego świadczenia zależy od wartości gruntu, lokalizacji, rodzaju urządzeń oraz zakresu ograniczeń.

Każdy przypadek wymaga jednak indywidualnej analizy. – Nie obiecuję nikomu pieniędzy bez sprawdzenia dokumentów. Najpierw analizujemy nieruchomość, przebieg urządzeń i możliwości prawne. Dopiero później rozmawiamy o konkretnych rozwiązaniach – wyjaśnia Olga Kierzkowska.



Doświadczenie w energetyce dziś służy właścicielom nieruchomości

Olga Kierzkowska od lat jest zawodowo związana z sektorem odnawialnych źródeł energii. Zajmuje się fotowoltaiką, pompami ciepła i pozyskiwaniem dofinansowań. Pełni również funkcję dyrektora regionalnego w firmie z branży energetycznej. Dziś wykorzystuje zdobyte doświadczenie, wspierając właścicieli gruntów w dochodzeniu ich praw. Współpracuje z dużą kancelarią prawną o ogólnopolskim zasięgu, dysponującą zespołem ponad 200 prawników.

Pierwszy krok nic nie kosztuje

Wstępna analiza jest bezpłatna i niezobowiązująca. Do rozpoczęcia weryfikacji często wystarczy numer działki oraz jej lokalizacja.

– Nie trzeba znać przepisów ani przygotowywać skomplikowanej dokumentacji. Wystarczy się skontaktować. Pomogę sprawdzić, czy istnieją podstawy do dalszych działań – zachęca Olga Kierzkowska.

Twoja ziemia. Twoje prawa.
Sprawdź, czy możesz otrzymać pieniądze!
Zachęcam do kontaktu!

OLGA KIERZKOWSKA
Specjalistka ds. energetyki i roszczeń związanych ze służebnością przesyłu
Telefon: 516 379 402

materiał informacyjny

Mazowsze bez smogu

Bezpłatne przeglądy kominiarskie – trwa nabór

Mieszkańcy Ciechanowa mogą ponownie skorzystać z bezpłatnych przeglądów kominiarskich w budynkach mieszkalnych jednorodzinnych. Miasto oferuje tę możliwość w ramach realizacji projektu „Mazowsze bez smogu".

Zakres usługi obejmuje:

- sprawdzenie drożności i szczelności przewodów kominowych,
- sprawdzenie ciągu kominowego, przewodów dymowych, spalinowych i wentylacyjnych,
- badanie stanu technicznego kominów ponad dachem,
- ocenę ewentualnych zagrożeń dla budynków i użytkowników.

Z darmowych przeglądów mogą skorzystać właściciele i współwłaściciele budynków mieszkalnych jednorodzinnych położonych na terenie Gminy Miejskiej Ciechanów. Warunkiem ubiegania się o uczestnictwo w programie jest:

- użytkowanie źródła ogrzewania na paliwo stałe w budynku,
- posiadanie wpisu do Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków,
- niewykorzystywanie budynku do prowadzenia działalności gospodarczej.

Warto pamiętać, że zgodnie z przepisami prawa obiekty budowlane w czasie ich użytkowania powinny być przez właściciela lub zarządcę poddawane kontroli okresowej co najmniej raz w roku. Ma ona polegać na sprawdzeniu stanu technicznego przewodów kominowych (dymowych, spalinowych i wentylacyjnych). Regularne przeglądy mają istotne znaczenie przede wszystkim dla bezpieczeństwa mieszkańców. Ponadto za brak przeglądu kominiarskiego grozi mandat w wysokości do 500 zł, a w przypadku wystąpienia szkody – również problemy z uzyskaniem odszkodowania od ubezpieczyciela.



Ilustracja wygenerowana przez ChatGPT

Wzory wniosków są dostępne w Biurze Obsługi Interesanta Urzędu Miasta Ciechanów (ul. Wodna 1). Wypełniony wniosek można złożyć:

- w formie papierowej w Biurze Obsługi Interesanta przy ul. Wodnej 1,
- w formie elektronicznej (za pośrednictwem platformy ePuap),
- lub poprzez e-doręczenia.

O zakwalifikowaniu do programu decyduje kolejność złożenia prawidłowo wypełnionego wniosku. Zgłoszenia przyjmowane są w trybie ciągłym – do wyczerpania miejsc.

Realizacja projektu pn. „Mazowsze bez smogu" jest współfinansowana z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Priorytetu: II: „Fundusze Europejskie na zielony rozwój Mazowsza" Działania: 2.1: „Efektywność energetyczna" programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027. **UM/AI**

Miejskie inwestycje

Remont ulicy Bony



Fot. Archiwum UM Ciechanów

Miasto remontuje ul. Bony na osiedlu Podzamcze

Ulica Bony będzie kolejną wyremontowaną drogą osiedlową na Podzamczu. Jej obecna, nierówna nawierzchnia jest zastępowana nowym asfaltem na odcinku od skrzyżowania z ul. Parkową do Ronda Meudon. Pojawią się też nowe chodniki i zjazdy do posesji.

To kontynuacja inwestycji w rozwój osiedlowej infrastruktury Podzamcza. W minionych latach swoje oblicze zmieniła ul. Zamkowa (od mostu na Łydyni do skrzyżowania z ul. Parkową) oraz ulice Zagłoby, Kmicica i Rycerska.

Jeszcze tej jesieni ratusz rozpocznie kolejne prace. Modernizację przejdzie ul. Michała Wołodyjowskiego. Powstanie nowa nawierzchnia jezdni, chodniki, zjazdy i pobocza, a także sieć kanalizacji deszczowej. Przebudowana będzie linia niskiego napięcia.

Z kolei po Nowym Roku zainicjowana zostanie modernizacja ul. Księcia Janusza Mazowieckiego. Tam, poza przebudową jezdni, powstaną: kanalizacja deszczowa, sieć wodociągowa, oświetlenie i chodniki. Przebudowana zostanie infrastruktura elektroenergetyczna i telekomunikacyjna.

Inwestycja w modernizację trzech ulic na Podzamczu (ul. Bony, ul. Michała Wołodyjowskiego i ul. Księcia Janusza Mazowieckiego) jest prowadzona dzięki dotacji w kwocie 1,5 mln zł, którą ratusz pozyskał od Samorządu Województwa Mazowieckiego. **UM/AI**

Polski Związek Wędkarski

Wyłoniono feederowego mistrza

Zawody o tytuł Indywidualnego Mistrza Koła Polskiego Związku Wędkarskiego Ciechanów-Miasto w Wędkarstwie Feederowym zostały oficjalnie zakończone.



Fot. Archiwum Koła PZW Ciechanów-Miasto

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

Na Krubinie odbyła się ich trzecia – a zarazem ostatnia – tura, w której wzięło udział 11 seniorów. Zawodnicy złowili łącznie 33,97 kg ryb, które po zważeniu wróciły do wody. Najlepszy wynik uzyskał tego dnia Sławomir Nowakowski.

Mistrzem Koła w wędkarstwie feederowym, po trzech turach zawodów, został Radosław Pszczółkowski, I wicemistrzem – Sławomir Nowakowski, a II wicemistrzem – Hubert Prusiński. Zwycięzcy otrzymali medale, puchary i dyplomy z rąk Eugeniusza Nowaka – prezesa Zarządu Koła PZW Ciechanów-Miasto.

EN/AI

ogłoszenie

PAŃSTWOWA AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH

MOWES

FUNDACJA FUNDUSZ WSPÓŁPRACY

KONFERENCJA MOWES

25.11 2026

PAŃSTWOWA AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH
IM. IGNACEGO MOŚCICKIEGO W CIECHANOWIE
UL. WOJSKA POLSKIEGO 51



godz. 9:00 | **Rejestracja uczestników**

godz. 10:00 | **Otwarcie konferencji**
Powitanie gości, przedstawienie celu spotkania i roli ekonomii społecznej w rozwoju lokalnym.

godz. 10:15 | **„Premia Społeczna - nowe możliwości dla samorządów”** Zasady programu, możliwości finansowania usług społecznych, korzyści dla JST i NGO

godz. 11:00 | **„Samorząd i NGO - od formalnej współpracy do prawdziwego partnerstwa” -** jak skutecznie współpracować, zlecać zadania publiczne i wspólnie odpowiadać na potrzeby mieszkańców.

godz. 11:30 | **Przerwa kawowa - zwiedzanie stoisk NGO**

godz. 11:45 | **„Razem możemy więcej - dobre praktyki współpracy JST i NGO”** – prezentacja przykładów udanych inicjatyw z Mazowsza i ich rezultatów.

godz. 12:20 | **Panel dyskusyjny: „Co nas łączy, a co dzieli? Jak budować skuteczne partnerstwa lokalne?” -** rozmowa przedstawicieli samorządów, NGO i mOWES o barierach, oczekiwaniach i możliwościach współpracy.

godz. 12:50 | **Podsumowanie konferencji**

godz. 13:00 | **Obiad i rozmowy kuluarowe**

godz. 13:30 | **Warsztaty -** IX Forum Pracowników Socjalnych i Ekonomii Społecznej

cozadzien.pl

radio Rekord 88.1 FM

PMS MAGAZYN OPINII ZIEMI CIECHANOWSKIEJ www.pulsciechanowa.pl

Fundusze Europejskie dla Mazowsza

Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską

Mazowsze. serce Polski

43. Maraton Ateński

Łebkowski przebiegł Maraton Ateński

Marek Łebkowski – ciechanowski radca prawny, a zarazem przewodniczący Komisji Oświaty, Kultury i Sportu Rady Miasta – ukończył Maraton Ateński. Startuje on w barwach Stowarzyszenia ASFaltLove Dziki, jest także członkiem Grupy CIECHANÓW BIEGA.



Fot. Archiwum prywatne

Marek Łebkowski na trasie Maratonu Ateńskiego

Są takie biegi, które zapamiętuje się na długo. Nie tylko ze względu na pokonany dystans czy osiągnięty czas, ale przede wszystkim na atmosferę, emocje i miejsce, w którym się odbywają. - Ateny to miejsce szczególne dla każdego miłośnika biegania. To właśnie tutaj narodziła się legenda maratonu, związana z bitwą pod Maratonem w 490 roku p.n.e. Według tradycji grecki posłaniec miał przebiec z pola bitwy do Aten, aby przekazać wiadomość o zwycięstwie. Ponad dwa tysiące lat później biegacze z całego świata przyjeżdżają do Grecji, aby na swój sposób zmierzyć się z tą historią – podkreśla Marek Łebkowski.

Trasa biegu rozpoczyna się w miejscowości Maraton i prowadzi do centrum Aten. I choć mogłoby się wydawać, że bieganie w słonecznej Grecji to sama przyjemność, rzeczywistość szybko weryfikuje te wyobrażenia. - Ateński maraton słynie z wymagającej, pagórkowatej trasy, a długie podbiegi potrafią skutecznie przypomnieć, że 42 kilometry i 195 metrów to nie jest niedzielny spacer po parku. Ale właśnie w tym tkwi cały urok maratonu – trochę zmęczenia, trochę walki z samym sobą i ogromna satysfakcja na końcu. Na szczególne uznanie zasługuje organizacja wydarzenia. Wszystko było świetnie przygotowane, od sprawnej logistyki i zabezpieczenia trasy po zaangażowanie wolontariuszy i kibiców. Grecy potrafią stworzyć wyjątkową atmosferę sportowego święta. Na trasie nie brakowało dopingu, uśmiechów i życzliwości, które w trudniejszych momentach naprawdę dodawały sił – relacjonuje Marek Łebkowski.

Jednak największe wrażenie na naszym ciechanowskim zawodniku zrobił sam finisz. - Wbiegnięcie na historyczny, marmurowy Stadion Panateński, na którym w 1896 roku odbyły się pierwsze nowożytne igrzyska olimpijskie, to przeżycie absolutnie wyjątkowe. Białe marmurowe trybuny, doping kibiców i świadomość, że przekracza się linię mety w miejscu tak mocno związanym z historią sportu, wywołują emocje trudne do opisania. W tej chwili zapomina się o wszystkich podbiegach, zmęczeniu i bolących nogach. Zostaje tylko radość, satysfakcja i myśl: warto było! – opowiada Marek Łebkowski.

Sam wyjazd do Aten był dla niego również doskonałą okazją do poznania miasta, jego zabytków, greckiej kuchni i niezwykłej atmosfery. - To właśnie lubię w bieganiu najbardziej – możliwość łączenia sportowej pasji z podróżowaniem i odkrywaniem nowych miejsc. Każdy kolejny bieg to nie tylko sportowe wyzwanie, ale także nowa przygoda i kolejne wspomnienia. Po takich doświadczeniach jeszcze bardziej utwierdzam się w przekonaniu, że bieganie jest jedną z najprostszych i najlepszych form aktywności. Daje zdrowie, energię, pozwala oderwać się od codziennych obowiązków, uporządkować myśli, a przy okazji poznawać ciekawych ludzi i świat. I wcale nie trzeba od razu startować w maratonie! Wystarczy zacząć od krótkiego spaceru, marszobiegu czy kilku kilometrów spokojnego biegu. Najważniejsze to ruszyć się z kanapy i znaleźć w aktywności własną przyjemność. Wyniki, rekordy i medale są miłym dodatkiem, ale największą nagrodą jest dobre samopoczucie i satysfakcja z tego, że robimy coś dla siebie. Z Aten wróciłem z kolejnym medalem, pięknymi wspomnieniami i przekonaniem, że warto mieć pasję, która motywuje do działania. Bo choć maraton ma 42 kilometry, to każda biegowa przygoda zaczyna się od pierwszego kroku. A jeśli ktoś zastanawia się, czy warto zacząć biegać, odpowiem krótko: zdecydowanie warto! Tylko uwaga – bieganie potrafi wciągnąć. Najpierw pięć kilometrów wokół domu, a po pewnym czasie człowiek łapie się na tym, że rezerwuje lot do Aten, żeby przebiec kolejne 42 km – podsumowuje Marek Łebkowski.

AI

Młodzieżowa Rada Powiatu Ciechanowskiego

Młodzieżowi radni na praktycznej lekcji w T4B

Jak wygląda droga od pomysłu na własną karierę do prowadzenia firmy realizującej międzynarodowe projekty? O tym mogli przekonać się radni Młodzieżowej Rady Powiatu Ciechanowskiego podczas wizyty w siedzibie spółki T4B, gdzie spotkali się z jej prezesem Robertem Szczepankowskim.

Spotkanie miało wyjątkowo praktyczny charakter. Młodzi radni przeprowadzili wywiad z prezesem, a następnie zwiedzili siedzibę firmy, poznając jej działalność i rozwiązania technologiczne. Szczególne zainteresowanie wzbudziło realistycznie odwzorowane w skali 1:1 modułowe przejście graniczne, które T4B z powodzeniem buduje w Afryce. Była to okazja, by z bliska zobaczyć, jak nowoczesne technologie przekładają się na konkretne rozwiązania wykorzystywane w obszarze bezpieczeństwa.

Rozmowa z Robertem Szczepankowskim była dla młodzieży dużą dawką wiedzy, której trudno szukać w szkolnych podręcznikach. Mieli bowiem okazję spotkać się z praktykiem – człowiekiem, który pochodzi z Ciechanowa, ukończył studia, rozwijał swoją karierę zawodową, a następnie stworzył firmę działającą w obszarze nowoczesnych technologii, między innymi systemów bezpieczeństwa. Dziś T4B realizuje kontrakty związane z ochroną polskiej granicy, a także rozwija działalność na rynkach zagranicznych. Jednym z jej ostatnich przedsięwzięć jest otwarcie biura w Angoli.



Fot. AI

Prezes T4B Robert Szczepankowski wraz z młodzieżowymi radnymi powiatu ciechanowskiego - Łukaszem Pielechem (z lewej) oraz Karolem Kuklakiem

Prezes Robert Szczepankowski podkreślał, że podstawą rozwoju jest dobra edukacja, ale równie ważne pozostaje rozwijanie własnych pasji. Niezależnie od tego, czy ktoś interesuje się muzyką, sportem, czy inną dziedziną, zaangażowanie w ulubione zajęcie pozwala zdobywać umiejętności przydatne również w życiu zawodowym. Uczy systematyczności, współpracy w grupie, odpowiedzialności i konsekwencji w działaniu. To kompetencje, które mogą stać się ważną przewagą na rynku pracy.

Wizyta w T4B była jednym z elementów projektu „Blisko, ale ambitnie – przyszłość bez wyprowadzki", którego celem jest pokazanie młodym ludziom możliwości rozwoju edukacyjnego i zawodowego w regionie. W ramach przedsięwzięcia odbywały się również warsztaty poświęcone tworzeniu materiałów wideo oraz szkolenia dotyczące demografii, polityki młodzieżowej i aktywności obywatelskiej. Realizacja projektu odbywa się we współpracy z Fundacją reGeneracja i jest dofinansowana ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego. **AI**

Gmina Gołymin-Ośrodek

Rowerem i pieszo po śladach historii

Rajd do Garnowa Dużego, spacer po historycznych miejscach Gołymina i zagadki prowadzące do ukrytego hasła. Tak wyglądała sobota, 14 listopada, podczas wydarzenia „Szlakiem Historii Mazowsza – Aktywne Ciechanowskie 2026". Stowarzyszenie Activ Life połączyło ruch na świeżym powietrzu z poznawaniem dziedzictwa gminy i wspólnym spędzaniem czasu.

Uczestnicy zebrali się przy świetlicy Ochotniczej Straży Pożarnej na centralnym placu w Gołyminie-Ośrodku. Stamtąd peleton rowerowy wyruszył do Garnowa Dużego, w miejsce, w którym przed laty stał dwór należący do Wacława Zielińskiego.

Do dawnej siedziby majątku prowadziła aleja jesionowa. Zachowana do dziś, choć w nienajlepszym stanie, przypomina o dawnym układzie dworskiego założenia. Sam budynek miał także mniej odległą historię związaną z życiem miejscowej społeczności - po wojnie mieściła się w nim szkoła. W 1950 roku placówkę przeniesiono, a dwór rozebrano. Przystanek w Garnowie był więc spotkaniem z historią miejsca, po którym pozostały przede wszystkim stare drzewa i ślady dawnego parku.

Kolejna część wyprawy prowadziła przez Gołymin. Pod opieką przewodnika grupa poznawała miejscowy kościół, stary młyn i dawną zabudowę. Na trasie znalazły się również cmentarz oraz miejsca pamięci i pomniki przy urzędzie gminy. Opowieści towarzyszące zwiedzaniu pozwalały powiązać mijane obiekty z wydarzeniami i ludźmi, którzy zapisali się w dziejach okolicy.



Fot. PP

Spacer po historycznych miejscach Gołymina połączono z rozwiązywaniem questu i odkrywaniem ukrytego hasła



Pamiątkowe medale i poczęstunek przygotowany przez KGW „Aktywne Babki" zwieńczyły wspólną wyprawę

Zwiedzający mieli przy tym własne zadanie do wykonania. W trakcie wędrówki rozwiązywali quest, czyli grę terenową opartą na wskazówkach i zagadkach. Kolejne odpowiedzi prowadziły do rozszyfrowania hasła ukrytego w treści. Taka forma poznawania miejscowości zachęcała do uważnego słuchania i przyglądania się szczegółom, które podczas zwykłego spaceru łatwo przeoczyć.

Bezpłatne wydarzenie miało otwartą, międzypokoleniową formułę. Organizatorzy zaprosili do udziału dzieci, młodzież, dorosłych i seniorów, proponując wspólne odkrywanie najbliższej okolicy. Rowerowa trasa i krajoznawczy marsz dawały okazję do aktywności, a kolejne przystanki pozwalały poznać historię gminy w miejscach, w których się rozgrywała.

Na zakończenie wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe medale. O poczęstunek zadbało Koło Gospodyń Wiejskich „Aktywne Babki" z Gołymina-Ośrodka. Po wspólnej wyprawie był czas na posiłek i odpoczynek.

Wydarzenie odbyło się pod patronatem honorowym Wójta Gminy Gołymin-Ośrodek. Zadanie publiczne współfinansowano ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

PIOTR PSZCZÓŁKOWSKI

Gmina Ciechanów

Aparat powietrzny dla OSP Modła

Do Ochotniczej Straży Pożarnej w Modle trafił aparat powietrzny zakupiony dzięki dofinansowaniu otrzymanemu z Powiatu Ciechanowskiego.



Fot. Archiwum UG Ciechanów

Aparat powietrzny, który trafił do OSP Modła

Gmina Ciechanów uzyskała na ten zakup wsparcie w kwocie 10 tys. zł w ramach zadania pn. „Zakup sprzętu ratowniczego i umundurowania – edycja 2026".

Nowy sprzęt przyczyni się do zwiększenia bezpieczeństwa strażaków podczas prowadzonych działań ratowniczo-gaśniczych, szczególnie w warunkach zadymienia i zagrożenia dla układu oddechowego.

- Zakup aparatu stanowi istotny element doposażenia jednostki OSP Modła oraz zwiększenia jej gotowości operacyjnej. Dziękujemy Powiatowi Ciechanowskiemu za udzielone wsparcie finansowe, które przyczynia się do poprawy bezpieczeństwa strażaków oraz mieszkańców Gminy Ciechanów – mówi wójt Stefan Pawłowski. **UG/AI**

Gmina Ciechanów

Czyste powietrze bez smogu



Fot. Archiwum UG Ciechanów

W gminie Ciechanów zorganizowano spotkania edukacyjne w ramach realizacji projektu „Mazowsze bez smogu"

22 października na terenie gminy Ciechanów odbyły się trzy spotkania edukacyjne w ramach realizacji projektu „Mazowsze bez smogu".

Był to dzień poświęcony edukacji ekologicznej, zwiększaniu świadomości na temat zanieczyszczeń powietrza oraz promowaniu działań, które mogą przyczynić się do poprawy jego jakości. Spotkania odbyły się w następujących miejscach:

- Szkoła Podstawowa w Gumowie - pt. „Czyste powietrze - nasze wspólne dobro" - warsztaty edukacyjne poświęcone ochronie środowiska i kształtowaniu proekologicznych nawyków.

- Klub Seniora w Gumowie – pt. „Dom bez smogu - krok po kroku" - spotkanie skierowane do właścicieli domów jednorodzinnych, które wymagają termomodernizacji.

- Urząd Gminy Ciechanów – pt. „Czyste powietrze w rękach sołectw" - spotkanie dla grupy opiniotwórczej, podkreślające znaczenie lokalnych liderów w działaniach na rzecz poprawy jakości powietrza.

Edukacja, świadomość i wspólne zaangażowanie to podstawa skutecznej walki ze smogiem. – Każdy z nas może mieć wpływ na jakość powietrza, którym oddychamy. Dlatego tak ważne jest dzielenie się wiedzą, promowanie ekologicznych rozwiązań i podejmowanie wspólnych działań. Dziękujemy wszystkim uczestnikom za obecność i zainteresowanie. Razem tworzymy Gminę Ciechanów przyjazną mieszkańcom i środowisku – podkreśla wójt Stefan Pawłowski. **UG/AI**

Rozmowa z lekarzem Adamem Wółkiewiczem – specjalistą anestezjologii i intensywnej terapii – pracującym w Poradni Leczenia Bólu WiaterMED w Ciechanowie

Życie bez bólu jest możliwe...

Ból przewlekły to nie tylko objaw. To choroba, która odbiera radość życia, niszczy relacje i nie pozwala spać. Kiedy zwykłe tabletki przestają działać, ratunku warto szukać u specjalisty. O tym, jak wygląda nowoczesna walka z cierpieniem, rozmawiamy z lekarzem specjalistą anestezjologii i intensywnej terapii.

Często kojarzymy anestezjologa tylko z salą operacyjną i „usypianiem" do zabiegów. Jak to się stało, że zajmuje się Pan Doktor leczeniem bólu przewlekłego?

Anestezjologia to nie tylko sala operacyjna i usypianie do zabiegów, ale także i intensywna terapia. Jedną z jak najbardziej naturalnych ścieżek rozwoju dla anestezjologa jest leczenie bólu. Anestezjolodzy mają to „we krwi". Zajmujemy się bólem u chorych poddawanych wszelakim operacjom. Wiemy, jak bardzo negatywne konsekwencje może mieć źle leczony ból. Z tego powodu postanowiłem dalej się rozwijać w tym kierunku. Ukończyłem studia podyplomowe z zakresu Medycyny Bólu na Uniwersytecie Jagiellońskim. Regularnie uczestniczę w szkoleniach oraz kursach z interwencyjnych metod leczenia bólu.

Proszę pamiętać, że ból przewlekły jest chorobą, która realnie wpływa nie tylko negatywnie na jakość ale i na długość życia. Dlatego tak ważne jest właściwe ustalenie leczenia bólu. Warto też podkreślić, że leczenie bólu może być trudne, pełne pułapek, zwłaszcza u osób przyjmujących jednocześnie leki z powodu innych chorób. Istotne jest to, żeby leczyć ból u kogoś, kto w sposób prawidłowy poprowadzi proces terapeutyczny. Nie mówię tu tylko o leczeniu tabletkami, ale także o zabiegach interwencyjnych, rehabilitacji, psychoterapii – te wszystkie elementy muszą ze sobą współgrać, żeby był pozytywny efekt.

Z jakimi problemami zgłaszają się najczęściej pacjenci?

Zwyrodnienia kręgosłupa i stawów - to zdecydowanie największa grupa pacjentów. Neuropatie, czyli bóle spowodowane uszkodzeniem nerwów, np. rwa kulszowa czy neuralgia po przechorowaniu półpaśca. Bóle nowotworowe, w których pomagamy chorym przejść przez trudny proces leczenia bez zbędnego cierpienia. Migreny i oporne bóle głowy, które nie reagują na ogólnodostępne leki.

Część pacjentów odczuwa ból, ale boi się że biorąc silne leki szybko się od nich uzależni. Czy faktycznie istnieje takie ryzyko?

Nie, jeśli leczenie jest pod kontrolą specjalisty. Mamy szeroki wybór leków przeciwbólowych, metod zabiegowych oraz niezabiegowych, żeby złagodzić dolegliwości bólowe. Ważną zasadą jest by nie leczyć bólu samodzielnie, bo są jego różne rodzaje, na które działają różne leki.



Czy leczenie w Poradni to tylko przepisywanie mocniejszych tabletek?

Absolutnie nie. Tak jak wspomniałem wcześniej, stosujemy różnego rodzaju interwencje w zakresie leczenia bólu. Czasami nie da się uniknąć tabletek, ale od takich przypadków mamy metody interwencyjne, inne środki farmaceutyczne, które np. stosuje się w leczeniu przewlekłego bólu, a nie są stricte lekami przeciwbólowymi.

Czasem słyszę od znajomych: „Lekarz powiedział, że taka moja uroda i w moim wieku musi boleć". Czy z bólem trzeba się pogodzić?

Powtórzę raz jeszcze: ból jest chorobą. Choroby się leczy. Ból zmniejsza jakość życia, skraca życie, postarza fizycznie mózg. Po to są leki, interwencje, rehabilitacja, żeby zminimalizować ból a jak najbardziej zwiększyć komfort życia. Zatem odpowiedź brzmi: zdecydowanie nie, nie trzeba a wręcz nie wolno się godzić z bólem.

Kiedy jest ten właściwy moment, żeby zapisać się do Poradni Leczenia Bólu?

Kiedy ból trwa dłużej niż 3 miesiące, a dotychczasowe leczenie u lekarza POZ czy ortopedy nie przynosi ulgi. Nie warto czekać, aż ból „sam przejdzie" – im dłużej trwa, tym bardziej utrwala się w naszym układzie nerwowym, a wtedy trudniej go opanować. Są trzy filary sukcesu w walce z bólem:

Pierwszy to szybka reakcja: Nie czekaj, aż ból całkowicie Cię unieruchomi.

Drugi to szczerość: Dokładnie opisz lekarzowi, kiedy boli najbardziej i jaki to rodzaj bólu (kłujący, piekący, rwany). Bardzo ważne są leki, które chory przyjmuje, łącznie z lekami uspokajającymi (mają one szalenie istotny wpływ na leczenie bólu), suplementami diety, używkami.

Trzeci to cierpliwość: Leczenie bólu przewlekłego to proces, który wymaga czasu i współpracy.

Pamiętajmy, że cierpienie nie uszlachetnia. Ono niszczy. Nowoczesna medycyna potrafi przynieść ulgę, trzeba tylko dać sobie szansę i zgłosić się po pomoc.

Dziękujemy za rozmowę.

Ja również dziękuję. Zapraszam do kontaktu. Będziemy z bólem walczyć razem.

WiaterMED Sp. z o.o.
Czynne: pon. 15:00-19.30,
wt. 14.30-19.30, śr. 15.00-19.30,
czw. 15.00-19.30, pt. 9.00-15.00
www.wiatermed.pl
Poradnia Leczenia Bólu
Gabinety Ortopedyczne
Ciechanów, ul. Płońska 6
tel. 451 168 148
rejestracja@wiatermed.pl
materiał informacyjny

November w Ciechanowie przypomina o profilaktyce męskich nowotworów

Męskie sprawy

Diagnostyka nowotworów urologicznych i małoinwazyjne leczenie operacyjne są dostępne w Specjalistycznym Szpitalu Wojewódzkim w Ciechanowie. Oddział Urologiczny włączył się w międzynarodową akcję November, przypominając o profilaktyce raka prostaty i jąder. Lekarze zachęcają do przełamania oporów przed badaniami. Rak prostaty może długo rozwijać się bez objawów, a jego wczesne wykrycie zwiększa szanse na wyleczenie.

Rak gruczołu krokowego jest najczęściej rozpoznawanym nowotworem złośliwym u mężczyzn w Polsce. Według danych przywołanych przez NFZ w 2023 r. zdiagnozowano go u blisko 24 tys. mężczyzn. Ryzyko zachorowania rośnie z wiekiem. Szczególną czujność powinni zachować panowie po pięćdziesiątce i sześćdziesiątce oraz mężczyźni, w których rodzinach występował ten nowotwór. November zwraca również uwagę na raka jąder, który dotyczy przede wszystkim młodszych mężczyzn.

Brak bólu nie wyklucza choroby

We wczesnym stadium rak prostaty często nie powoduje dolegliwości. Wykrycie nowotworu na wczesnym etapie zwiększa możliwości skutecznego leczenia i daje szansę na powrót do zdrowia. Dlatego warto porozmawiać z lekarzem o badaniach, zanim pojawią się objawy. Jednym z podstawowych jest oznaczenie stężenia PSA we krwi, którego wynik wymaga oceny lekarskiej. U mężczyzn bez dodatkowych czynników ryzyka rozmowę o rozpoczęciu badań można rozważyć od 50. roku życia, a przy obciążeniach rodzinnych wcześniej. Zakres i częstotliwość kontroli ustala się indywidualnie.

Mieszkańcy Ciechanowa i okolic mogą rozpocząć diagnostykę bez konieczności wyjazdu do innego miasta, w Poradni Urologicznej Specjalistycznego Szpitala Wojewódzkiego. Aby skorzystać z konsultacji specjalisty, potrzebne jest skierowanie od lekarza rodzinnego. W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości urolog ustala dalsze postępowanie. Pacjenci wymagający leczenia szpitalnego mogą zostać objęci opieką tutejszego Oddziału Urologicznego, dysponującego nowoczesnymi metodami diagnostyki i leczenia.

– Wciąż zbyt wielu mężczyzn trafia do nas w zaawansowanym stadium choroby, ponieważ wychodzą z założenia, że skoro nic nie boli, to problem nie istnieje. November to doskonały moment, aby przełamać ten stereotyp i niepotrzebny lęk. Mamy możliwości, aby wykrywać nowotwory na bardzo wczesnym etapie. W Ciechanowie wykonujemy między innymi przezkroczową biopsję fuzyjną prostaty. To bezpieczna technologia,[...]. W przypadku potwierdzenia zmian natychmiast obejmujemy pacjenta opieką w ramach karty DiLO, zapewniając sprawny przebieg całego procesu leczenia – podkreśla dr n. med. Stanisław Szempliński, koordynator Oddziału Urologii w Specjalistycznym Szpitalu Wojewódzkim w Ciechanowie.



Leczenie dostępne na miejscu

Od czerwca tego roku Oddział Urologiczny Specjalistycznego Szpitala Wojewódzkiego przechodzi zmiany organizacyjne i kadrowe. Nawiązanie współpracy z Grupą Mazovia i wzmocnienie zespołu medycznego przez doświadczonych specjalistów pozwoliło, jak informuje placówka, zapewnić stabilność funkcjonowania oddziału i poszerzyć zakres wykonywanych zabiegów. Dla mieszkańców regionu oznacza to możliwość skorzystania ze specjalistycznego leczenia operacyjnego na miejscu.

Oddział wykonuje małoinwazyjne operacje urologiczne i onkourologiczne, w tym laparoskopową prostatektomię radykalną w leczeniu raka prostaty oraz laparoskopowe zabiegi oszczędzające nerkę. Łagodny rozrost stercza leczy się między innymi za pomocą laserowej enukleacji HoLEP, a w leczeniu kamicy układu moczowego stosowane są zabiegi endoskopowe z użyciem lasera holmowego, takie jak RIRS, URSL czy PCNL. Jak podkreśla placówka, metody małoinwazyjne mogą ograniczać ból, zmniejszać ryzyko powikłań i skracać pobyt w szpitalu.

– Naszym priorytetem jest zapewnienie mieszkańcom Ciechanowa i całej okolicy opieki medycznej na najwyższym poziomie, bez konieczności poszukiwania pomocy w odległych ośrodkach – zaznacza Andrzej Kamasa, dyrektor Specjalistycznego Szpitala Wojewódzkiego w Ciechanowie.

Listopad to dobry moment, aby przełamać opory i zrobić pierwszy krok w stronę profilaktyki. Zachęta do badań kierowana jest nie tylko do panów, ale również do ich partnerek, żon i dzieci, których wsparcie może pomóc w podjęciu decyzji o wizycie u lekarza.

Jak skorzystać z pomocy

Poradnia Urologiczna mieści się na pierwszym piętrze głównego budynku szpitala. Konsultacje prowadzą specjaliści pracujący na co dzień na oddziale, co zapewnia ciągłość leczenia. Rejestracja odbywa się osobiście lub telefonicznie pod numerem 23 673 05 80. Do wizyty potrzebne jest skierowanie od lekarza rodzinnego.

Punkt Konsultacyjny przy Oddziale przeznaczony jest dla pacjentów ze skierowaniem spoza przyszpitalnej poradni, wymagających kwalifikacji do zabiegu. Działa bezpośrednio na Oddziale Urologicznym w poniedziałki i czwartki w godz. 12.00–14.00.

Z sekretariatem Oddziału Urologicznego można skontaktować się telefonicznie pod numerem 23 673 04 19 lub za pośrednictwem poczty elektronicznej: urologia@szpitalciechanow.com.pl **SSzW/PP**

Ciechanowska Akademia Przedsiębiorczości

Odzyskać pieniądze i zachować relacje



Fot. MP

Kolejne szkolenie dla przedsiębiorców organizowane przez Mazowiecką Izbę Gospodarczą

Jak dochodzić zapłaty, dbając przy tym o relacje z klientami, i jak szukać porozumienia w sporach gospodarczych? Tym zagadnieniom poświęcone było szkolenie, które Mazowiecka Izba Gospodarcza zorganizowała 22 października w ciechanowskim ratuszu w ramach Ciechanowskiej Akademii Przedsiębiorczości.

Spotkanie pod hasłem „Porozmawiajmy o pieniądzach!" dotyczyło płynności finansowej firm, zarządzania należnościami oraz mediacji. Program uwzględniał zarówno problemy przedsiębiorców mierzących się z opóźnieniami w płatnościach, jak i potrzebę lepszego przygotowania firm do współpracy z kontrahentami.

Część poświęconą należnościom i windykacji poprowadziła Justyna Warda, założycielka DebtFLOW Academy, od ponad 20 lat zajmująca się tą dziedziną. Przedstawiła podejście do odzyskiwania pieniędzy uwzględniające interes firmy oraz dalsze relacje z klientem. Mowa była o reagowaniu na zaległości i prowadzeniu rozmów o zapłacie z poszanowaniem kontrahenta. To istotny aspekt zwłaszcza wtedy, gdy przedsiębiorca chce odzyskać należność, a jednocześnie zależy mu na kontynuowaniu współpracy.

O mediacji gospodarczej mówiła Danuta Drzewiecka z Centrum Mediacji Gospodarczych MIG. Jej część szkolenia dotyczyła możliwości rozwiązywania sporów z udziałem bezstronnego mediatora, który pomaga stronom szukać porozumienia. Było to uzupełnienie tematu należności o sposoby prowadzenia rozmów w sytuacji konfliktu między partnerami biznesowymi.

W programie znalazło się także miejsce na krótkie prezentacje firm oraz rozmowy przy kawie i poczęstunku. Uczestnicy mieli okazję wymienić doświadczenia, poznać działalność innych przedsiębiorców i porozmawiać o możliwościach współpracy.

Udział w szkoleniu był bezpłatny. Wydarzenie odbyło się w ramach projektu „Ciechanowska Akademia Przedsiębiorczości", dofinansowanego ze środków Miasta Ciechanów. **PP**

Ciechanowska Akademia Przedsiębiorczości

Zapraszamy na Śniadanie biznesowe MIG

Mazowiecka Izba Gospodarcza zaprasza wszystkich ciechanowskich przedsiębiorców na kolejne Śniadanie Biznesowe. Spotkanie odbędzie się 19 listopada o godz. 10.00 w Restauracji Qchnia na Zielonym Targu. W programie rozmowa o kontaktach z komornikiem oraz panel poświęcony marketingowi i reklamie w Ciechanowie.



Fot. MP

Śniadania biznesowe to fantastyczna okazja dla przedsiębiorców na rozszerzenie horyzontów i nawiązanie nowych kontaktów

Pierwszy temat - „Przedsiębiorca w kontakcie z komornikiem" - będzie okazją do przyjrzenia się sprawom związanym z dochodzeniem należności. Rozmowa obejmie kwestie kontaktu z komornikiem i dokumentów potrzebnych przedsiębiorcy. Uczestnicy będą mogli zadawać pytania i odnieść omawiane zagadnienia do własnych doświadczeń w prowadzeniu firmy.

Druga część - pod hasłem „Marketing i reklama w Ciechanowie" - przybierze formę panelu z udziałem przedstawicieli lokalnych mediów. Rozmowa będzie dotyczyła promocji firm na miejscowym rynku i docierania do klientów. To propozycja dla przedsiębiorców, którzy chcą lepiej poznać możliwości reklamy w swoim otoczeniu i świadomie planować działania promocyjne.

Przy wspólnym śniadaniu znajdzie się również czas na rozmowy branżowe, wymianę doświadczeń oraz nawiązywanie kontaktów. Uczestnicy będą mogli poznać działalność innych firm i porozmawiać o możliwościach współpracy. Zaproszenie jest otwarte dla przedsiębiorców z różnych branż, niezależnie od przynależności do Mazowieckiej Izby Gospodarczej.

Udział w spotkaniu jest bezpłatny. Obowiązują wcześniejsze zapisy mailowe pod adresem mazowieckaizbagospodarcz@gmail.com

O udziale decyduje kolejność zgłoszeń, dlatego warto wcześniej zgłosić chęć uczestnictwa.

Śniadanie Biznesowe organizuje Mazowiecka Izba Gospodarcza w ramach projektu „Ciechanowska Akademia Przedsiębiorczości", dofinansowanego ze środków Miasta Ciechanów. **PP**

Mazowiecka Okręgowa Izba Inżynierów Budownictwa

Inżynierowie bezpłatnie doradzili



Fot. Archiwum BT MOIIB w Ciechanowie

W Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie (od lewej): Krzysztof Cieślak (MOIIB), Artur Giziński – Zastępca Przewodniczącej OR MOIIB, Piotr Wójcik – Kanclerz PANS oraz Lech Klicki (MOIIB)

Mazowiecka Okręgowa Izba Inżynierów Budownictwa zaprosiła mieszkańców województwa na VI edycję Dnia Otwartego, który odbywał się pod hasłem „Zaufaj Inżynierowi – Buduj z Pewnością".

W ramach wydarzenia inżynierowie budownictwa udzielali bezpłatnych porad dotyczących wszystkich aspektów przygotowania inwestycji budowlanej, budowy i remontu. Dzięki członkom MOIIB z obszaru działania Biura Terenowego w Ciechanowie przedsięwzięcie było realizowane także na terenie naszego powiatu. Punkty Konsultacyjne działały w Ciechanowie (Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego oraz Starostwo Powiatowe), Urzędzie Miasta i Gminy Glinojeck, a także Urzędach Gmin w Ojrzeniu i Grudusku.

- Inżynierowie budownictwa to specjaliści, których praca ma bezpośredni wpływ na bezpieczeństwo i jakość naszego codziennego życia. Ich wiedza i doświadczenie są nieocenione w procesie planowania i realizacji inwestycji budowlanych, a także w rozwiązywaniu problemów związanych z eksploatacją budynków. Zawód inżyniera budownictwa to zawód zaufania publicznego, dlatego mieszkańcy województwa mazowieckiego mogą być pewni, że porady uzyskane podczas Dnia Otwartego były profesjonalne i rzetelne. To już kolejna edycja tego przedsięwzięcia. Widzimy, że akcja cieszy się zainteresowaniem, więc planujemy ją kontynuować w kolejnych latach – powiedział nam Artur Giziński – Zastępca Przewodniczącej Okręgowej Rady Mazowieckiej Okręgowej Izby Inżynierów Budownictwa. **AI**



W Urzędzie Miasta i Gminy Glinojeck od lewej: Grzegorz Szpręgiel (MOIIB), burmistrz Łukasz Kapczyński oraz Artur Giziński – Zastępca Przewodniczącej OR MOIIB

reklama



Rozmowa z Renatą Dobrzyńską – Prezesem Zarządu Przedsiębiorstwa Usług Komunalnych Sp. z o.o. w Ciechanowie

W Ciechanowie opłata za odbiór śmieci jest jedną z najniższych w Polsce

Mija właśnie pół roku od powołania Pani na stanowisko Prezesa Zarządu Przedsiębiorstwa Usług Komunalnych Sp. z o.o. w Ciechanowie. Jak ocenia Pani ten czas? Był to czas rewolucji, ewolucji czy raczej kontynuacji dotychczasowych działań?

Długoterminowe plany dotyczące prawidłowego funkcjonowania spółki były przygotowane rzetelnie. Skupiamy się zatem na ich konsekwentnej, skrupulatnej realizacji oraz rozwoju przedsiębiorstwa. To umożliwi spełnianie wszystkich blisko i dalekosiężnych celów przy jednoczesnej optymalizacji kosztów.

W ostatnich tygodniach zwiększyliśmy zaangażowanie we współpracę z przedsiębiorcami zrzeszonymi w Mazowieckiej Izbie Gospodarczej. Ta kooperacja może przynieść wiele interesujących efektów.

Mieszkańcom działalność PUK kojarzy się przede wszystkim z odbiorem i zagospodarowaniem odpadów komunalnych. Jak Spółka radzi sobie na tym rynku i jaki jest obecnie zasięg jej działalności? Ile gmin, poza Ciechanowem, korzysta z Państwa usług?

PUK Ciechanów znacznie różni się od większości mniejszych, gminnych spółek w kraju. Często pełnią one jedynie rolę pośredników transportowych, oddając odpady do instalacji zewnętrznych i płacąc im wysokie marże. Posiadanie własnej sortowni oraz składowiska w Woli Pawłowskiej daje naszej spółce status pełnoprawnej instalacji mechaniczno-biologicznego przetwarzania odpadów. Zapewniamy ich odbiór i zagospodarowanie miastu Ciechanów i gminom: Ciechanów, Opinogóra, Ojrzeń, Grudusk, Gołymin, Regimin, Sońsk, Strzegowo. W ramach umów cywilno-prawnych świadczymy także usługi dla podmiotów prywatnych, funkcjonujących w obrębie powiatu ciechanowskiego i poza nim. Dysponujemy flotą specjalistycznego sprzętu oraz doświadczonymi, wyszkolonymi zasobami kadrowymi.

Na ile wysokość opłat za odbiór odpadów komunalnych w naszym mieście jest pochodną warunków rynkowych, a na ile wynika z polityki właściciela spółki, czyli Gminy Miejskiej Ciechanów?

Stawka opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi w Ciechanowie jest jedną z najniższych w Polsce. Głównym czynnikiem warunkującym jej poziom jest prowadzona przez spółkę instalacja komunalna w Woli Pawłowskiej oraz jej odległość od granic miasta. Zdecydowany wpływ na koszty odbioru odpadów ma również struktura zabudowy mieszkaniowej - w mieście zabudowa wielorodzinna stanowi ponad 65% wszystkich nieruchomości.

Dwa ostatnie istotne elementy to: uszczelnienie systemu odbioru odpadów poprzez objęcie przez miasto systemem nieruchomości, na których prowadzona jest działalność gospodarcza oraz długoterminowa umowa na odbiór i zagospodarowanie z Gminą Miejską Ciechanów.



Renata Dobrzyńska

Jak na działalność w zakresie odzysku i recyklingu tworzyw sztucznych oraz wynik finansowy PUK wpłynęło wprowadzenie systemu kaucyjnego?

Wprowadzony system kaucyjny w istotny sposób wpłynął na pracę instalacji i związane z tym koszty oraz przychody. Po zmianach surowiec w tzw. żółtym worku jest słabej jakości, trudny w zagospodarowaniu. Koszty związane z odbiorem odpadów, w szczególności koszty utrzymania pracowników, sprzętu, zakup paliwa, mediów rosną, zaś zyski ze sprzedaży surowców spadają. Zapowiedzi strony rządowej były takie, że wraz z systemem kaucyjnym zostanie wprowadzony system rozszerzonej odpowiedzialności producentów tzw. ROP. Deklarowano, że środki pochodzące od producentów miały zapobiegać wzrostowi stawek opłat dla mieszkańców i pośrednio równoważyć utracone dochody przez podmioty odbierające i zagospodarowujące odpady.

Dwudziestoletnie doświadczenie w pracy związanej z gospodarką odpadami (najpierw na szczeblu gminnym, następnie miejskim) pozwala mi ocenić, że wprowadzone w tym kształcie zmiany nie przyniosą korzyści ani mieszkańcom, ani spółce. Nie przełożą się także w istotny sposób na poziomy recyklingu i odzysku, do których jako członek Unii Europejskiej jesteśmy zobowiązani.

Temat jest zdecydowanie bardziej złożony, z pewnością niewyczerpany w tych kilku moich spostrzeżeniach.

W ostatnich latach w Ciechanowie powstało wiele nowych parków i terenów zielonych, których utrzymaniem zajmuje się PUK. Czy tak znaczące zwiększenie powierzchni zieleni miejskiej wymagało od Spółki dodatkowych inwestycji, zwiększenia zatrudnienia lub zmian organizacyjnych?

Zwiększanie bioróżnorodności w Ciechanowie to podnoszenie jakości codziennego życia mieszkańców. Więcej parków i skwerów zapewnia lepszą jakość powietrza, zwiększa atrakcyjność terenów, pozytywnie wpływa na wizerunek miasta.

By wymienić tylko najważniejsze inwestycje: w ostatnich latach powstały dwa nowe parki (Miejski Park Ojców, Park Miejski Jeziorko), ogród społeczny przy ul. Augustiańskiej, osiedlowe parki kieszonkowe, ogrody deszczowe. Mamy wiele nowych przydrożnych rabat i nasadzonych drzew. Co cieszy - znacznie zwiększyła się powierzchnia zieleni na placu Jana Pawła II.

Taka zmiana oczywiście wiąże się ze zwiększeniem nakładów pracy. Wymusza zmiany organizacyjne. Pracownicy zieleni oprócz bieżącego utrzymania roślinności oraz drzewostanu odpowiadają także za letnie oczyszczanie miasta (ręczne i mechaniczne), odbiór koszy ulicznych, flagowanie etc. Jest to praca wykonywana codziennie, bez względu na święta czy dni wolne, od wczesnych godzin porannych. Efekt, który widzimy na co dzień wymaga dobrej koordynacji i dużego zaangażowania pracowników.

PUK jest także administratorem cmentarza komunalnego. W ostatnim czasie zrealizowano tam drugi etap budowy kolumbarium, a obecnie trwa remont ogrodzenia. Proszę opowiedzieć o tych, a także o planowanych inwestycjach na terenie cmentarza.

Inwestycje zaplanowane na bieżący rok przez miasto i spółkę udało się sprawnie zrealizować. Wykonaliśmy II etap kolumbarium, aktualnie trwają prace związane z wymianą ogrodzenia cmentarza od strony ul. Prymasa Tysiąclecia. Miasto Ciechanów zapowiedziało również kontynuację zadania od ul. Gostkowskiej. Dzięki zaangażowaniu władz miasta i spółki ciechanowski cmentarz komunalny - jedna z największych nekropolii w tej części województwa - odwiedzana rokrocznie przez tysiące mieszkańców i osób przyjezdnych w końcu doczeka się wizualnej poprawy.

Dodatkowo w niedalekiej przyszłości Gmina Miejska Ciechanów będzie remontowała parking od strony ul. Gostkowskiej oraz parking i drogę wewnętrzną od strony Ogródków Działkowych „Nad Łydynią"

Warto wspomnieć, że na bieżąco rozbudowywany i aktualizowany jest serwis internetowy cmentarza komunalnego Grobonet.

PUK prowadzi również schronisko dla bezdomnych zwierząt w Pawłowie. Jakiś czas temu doszło tam do zmiany kierownika. Jak w nowej sytuacji funkcjonuje placówka i jak układa się współpraca z wolontariuszami?

Na wstępie warto wspomnieć, że schronisko dla bezdomnych zwierząt w Pawłowie od kilku lat funkcjonuje w okresie systematycznie zmieniających się przepisów dotyczących prowadzenia schronisk, warunków utrzymywania zwierząt, opieki weterynaryjnej oraz dokumentowania pobytu każdego zwierzęcia. Dla wszystkich prowadzonych schronisk oznaczało to konieczność realnego dostosowania istniejącej infrastruktury. Proces ten objął również schronisko w Pawłowie. W ostatnich latach wykonano szereg prac mających na celu poprawę warunków utrzymywania zwierząt oraz dostosowanie obiektu do obowiązujących wymagań. W 2024 r. wybudowano budynek administracyjno-techniczny wyposażony w gabinet weterynaryjny, zaplecze administracyjno-socjalne dla pracowników schroniska i wolontariuszy, część przeznaczoną na kwarantannę. Modernizowano również boksy, ogrodzenia i inne elementy infrastruktury. Należy podkreślić, że prawidłowość funkcjonowania schroniska była wielokrotnie weryfikowana przez organy Inspekcji Weterynaryjnej, a wszystkie kontrole na przestrzeni ostatnich lat zakończyły się praktycznie bez istotnych zastrzeżeń.

W sierpniu br. w drodze przeprowadzonego konkursu na stanowisko kierownika schroniska wybrana została pani Marta Kurowska. Już teraz widać efekty dobrze układającej się współpracy. Duże zaangażowanie pracowników i wolontariuszy odczuwają zwierzęta w schronisku. Widzą je też mieszkańcy Ciechanowa podczas akcji w terenie. W mieście organizowane są tzw. „Spacery z Bezdomniakami", podczas których promowana jest adopcja zwierząt.

Aktualnie mamy ponad 40 aktywnie działających wolontariuszy. Każdego tygodnia zgłaszają się do nas nowe osoby, wyrażające chęć pomocy w formie wolontariatu czy darowizn. To ogromana zasługa prężnie działającego i współdziałającego ze sobą zespołu ludzi.

Dzięki wsparciu ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego miasto zakupiło dla schroniska aparat USG z Dopplerem, zaś środki pozyskane przez gminę wiejską Ciechanów umożliwiły remont boksów oraz zakup bieżącego wyposażenia.

Zaangażowanie pracowników, wolontariuszy, darczyńców i samorządów pozwala optymistycznie patrzeć na przyszłość naszych psiaków.

Jak spółka przygotowuje się do nadchodzącego sezonu zimowego, kiedy to zajmujecie się odśnieżaniem miasta? Czy dysponujecie odpowiednim sprzętem, zapasami materiałów i personelem, aby sprawnie reagować na trudne warunki pogodowe?

Zimowe utrzymanie miasta jest wymagającym zadaniem, do którego staramy się rokrocznie być w pełni przygotowanymi już na koniec III kwartału. Wzorem lat ubiegłych zostały już uzupełnione nasze stany magazynowe materiałów sypkich (piasek oraz sól z antyzbryłaczem). Sprzęt do odśnieżania: pługo-piaskarki oraz ciągniki poddano konserwacjom oraz niezbędnym naprawom i remontom w okresie letnio-jesiennym. Jest gotowy do pracy. W październiku spółka dokonała zakupu kolejnego pojazdu ciężarowego, który wyjedzie na drogi już w tym sezonie. Dodatkowo pracownicy rozstawili na terenie miasta ponad 130 skrzyń z mieszanką soli i piasku, a obecnie jesteśmy na etapie montażu osłon przeciwśniegowych w obszarze pasa drogowego Alei Unii Europejskiej.

Czego życzyć Spółce oraz osobiście Pani Prezes na przyszłość?

Zgodnej z zamierzeniami realizacji planów.

Dziękujemy za rozmowę.

reklama



Miejskie inwestycje

Powstaje park „Flora Polonica”

Rozpoczęły się prace przy tworzeniu nowego zielonego obszaru „Flora Polonica”. Teren między ul. Orylską a Zielonym Targiem zmieni się w atrakcyjną przestrzeń z rodzimymi roślinami, alejką spacerową z naturalnego kruszywa, elementami małej architektury i oświetleniem.



Fot. Archiwum UM Ciechanów

Teren pomiędzy Szkołą Podstawową nr 1 przy ul. Orylskiej a Zielonym Targiem przy ul. Płońskiej, gdzie powstanie park „Flora Polonica”



Prace już się rozpoczęły

Nowy park został zaprojektowany z myślą o najnowszych trendach ekologicznych i architektonicznych, dzięki czemu wzbogaci estetykę otoczenia Szkoły Podstawowej numer 1 i Zielonego Targu. Zaplanowano tam nasadzenie ponad trzydziestu gatunków krzewów, bylin i pnączy. Wśród nich znajdą się między innymi sosny górskie, derenie, lebiodki, cisy, róże czy bluszcze.

Zasadzone zostaną także brzozy, wiązy, olchy, głogi czy graby. Ważnym elementem projektu będzie łąka kwietna z mieszanką rodzimych roślin. Poza walorami estetycznymi nowy teren zielony przyczyni się do zwiększenia bioróżnorodności na terenie miasta.

Park „Flora Polonica” będzie też przyjaznym terenem dla mieszkańców i dogodną przestrzenią do wypoczynku i rekreacji. Cały obszar zostanie wyposażony w elementy małej architektury. W strefach wejściowych zaprojektowano dwie ażurowe pergole na pnącza o wymiarach 2,5 x 2,5 m i 3 m wysokości. Ustawione będą ławki do wypoczynku oraz stoły piknikowe. Teren oświetlą latarnie fotowoltaiczne zasilane energią słoneczną.

Do parku będą prowadziły dwa wejścia - od strony ul. Orylskiej i od Zielonego Targu (ul. Płońska). Pomiędzy nimi powstanie alejka spacerowa wykonana z naturalnego kruszywa.

Z nowego miejsca na mapie miasta będzie można korzystać wiosną przyszłego roku. Park „Flora Polonica” będzie sąsiadował z terenem sportowym SP nr 1. Jesienią 2025 r. miasto oddało tam do użytkowania nowe boisko do piłki nożnej („Orlik”) i wielofunkcyjne boisko do gier zespołowych (koszykówka, siatkówka, piłka ręczna, tenis ziemny). Obecnie ratusz prowadzi remont przyszkolnej hali sportowej SP nr 1.

Projekt pt. Park Miejski „Flora Polonica” dofinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027, Priorytet II Fundusze Europejskie na zielony rozwój Mazowsza, Działanie 2.7 Bioróżnorodność.

Całkowita wartość zadania wynosi 1.250.294,64 zł, z czego 856.756,42 zł stanowi dofinansowanie z UE.

UM/AI

PATENT Z QCHNI
PROSTE SPOSOBY NA CO DZIEŃ



Bogusława Mikołajczak
właścicielka Restauracji Qchnia
w Ciechanowie

Zupa ratunkowa z tego, co zostało

W lodówce zostało kilka marchewek, kawałek selera albo pół cukinii? Jeśli nadal są dobre do jedzenia, przygotuj z nich zupę krem.

Podsmaż cebulę, dodaj pokrojone warzywa, zalej wodą lub bulionem i dopraw do smaku. Ugotuj do miękkości, a następnie zmiksuj. Zupę możesz zagęścić ugotowaną fasolą, soczewicą lub ciecierzycą zamiast śmietany.

W ten sposób wykorzystasz kilka niewielkich porcji produktów i przygotujesz posiłek bez kupowania składników do osobnego przepisu.

QCHNIA | ul. Płońska 28, Ciechanów (Zielony Targ)

materiał informacyjny

Miejskie inwestycje

Powstanie nowy zbiornik retencyjny



Fot. Archiwum UM Ciechanów

Nowy zbiornik retencyjny powstanie w rejonie ulicy Prymasa Tysiąclecia

Ratusz pozyskał ponad 2 mln zł ze środków UE na budowę zbiornika wodnego w rejonie ulicy Prymasa Tysiąclecia. To kolejna inwestycja, która zabezpieczy miasto przed skutkami ulewnych deszczy.

Zagospodarowanie wód opadowych

Przy ul. Prymasa Tysiąclecia powstanie staw o powierzchni blisko 0,5 ha i głębokości ok. 3 metrów. Posłuży do magazynowania wody opadowej i gruntowej z obszaru istniejącej zlewni, przyległych użytków zielonych, gruntów ornych i terenów zabudowanych. Zbiornik ułatwi gospodarowanie wodą spływającą po powierzchniach pokrytych asfaltem i betonem. Dzięki temu deszczówka nie trafi do kanalizacji, co pozwoli odciążyć sieć i uniknąć spływania nadmiaru wody do rzeki.

Ekologiczne wykorzystanie zasobów

W czasie suszy woda zgromadzona w zbiorniku będzie wykorzystywana do podlewania obszarów zielonych oraz mycia ulic. Nowa zielona strefa będzie stanowić istotny wkład w rozwój lokalnego ekosystemu. Inwestycja została zaplanowana tak, żeby stworzyć dogodne warunki dla wielu gatunków roślin i zwierząt, zwiększając bioróżnorodność na terenie miasta.

Obszar do rekreacji w miejsce nieużytku

Zagospodarowana przestrzeń będzie nowym miejscem do rekreacji – powstaną na niej strefy nasadzeń roślin, fontanna, alejki dla spacerowiczów i ścieżka dydaktyczna. Obszar będzie oświetlony, by zapewnić komfort i bezpieczeństwo po zmroku przez cały rok. Zamontowane zostaną elementy małej architektury oraz stojaki na rowery. Ratusz ma już gotową dokumentację techniczną i zgody na przeprowadzenie inwestycji. W najbliższych miesiącach zostanie ogłoszone postępowanie przetargowe w celu wyłonienia wykonawcy przedsięwzięcia.

– Woda opadowa jest cennym zasobem, dlatego chcemy ją jak najlepiej wykorzystać, zatrzymywać w mieście i tworzyć przestrzenie, w których przyroda może rozwijać się obok miejskiej zabudowy. Ważne jest dla nas również to, aby tereny, które dziś nie pełnią żadnej istotnej funkcji, zmieniały się w atrakcyjne i dostępne dla wszystkich miejsca. Pozyskane środki europejskie pozwolą zrealizować kolejny ciekawy projekt z korzyścią zarówno dla środowiska, jak i dla sfery rekreacyjnej miasta – podkreśla prezydent Krzysztof Kosiński.

Unijne dofinansowanie

Na realizację projektu „Wielofunkcyjny zbiornik wodny w Ciechanowie - retencja, rekreacja, środowisko" miasto pozyskało 2.122.758,61 zł w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej 2021-2027, Priorytet FEPW II. Energia i klimat, działanie: 2.2. Adaptacja do zmian klimatu, Typ projektu: I. Spójne i zintegrowane przedsięwzięcia infrastrukturalne. Całkowita wartość projektu to 2.929.432,26 zł. Wkład UE to 2.122.758,61 zł.

Drugi zbiornik retencyjno-rekreacyjny w mieście

W sierpniu tego roku do użytku oddano zbiornik retencyjny i teren rekreacyjny w Parku Miejskim Jeziorko. Między ulicami Harcerską, Armii Krajowej i Św. Anny powstał zbiornik wodny z groblą, tarasem widokowym, zielonym obszarem do spacerów i oświetleniem. Zagospodarowano też przyległy zbiornik naturalny, który stanowi ważny element wzbogacenia flory i fauny w tej części miasta. Obszar pełni ważną rolę hydrologiczną, pozwalając na odprowadzenie wód opadowych z przyległych ulic. Projekt pn. „Ciechanów – więcej zieleni i wody, mniej betonu” został dofinansowany w ramach Funduszy Europejskich dla Polski Wschodniej 2021-2027. Wartość inwestycji to 8 mln zł. Unijne dofinansowanie pokryło 6,4 mln zł.

UM/AI

Miejsce wytchnienia i wsparcia w Ciechanowie dla osób cierpiących na choroby otępienne i ich rodzin

Opieka nad osobą cierpiąca na choroby otępienne jest wyzwaniem dla rodziny i systemu ochrony zdrowia i pomocy społecznej. Dla osób dotkniętych tym schorzeniem jest utratą jakości życia i stopniowym wycofywaniem się z aktywności. Szacuje się, że w Polsce jest ok. 500 000 chorych na choroby otępienne, a problem ten jest jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności wśród osób w podeszłym wieku i jednym z głównych wyzwań zdrowia publicznego. Proces starzenia na ogół powoduje pogorszenie funkcjonowania, ale tylko u części osób z bardzo zaawansowanymi zmianami neurodegeneracyjnymi w układzie nerwowym, pogorszenie to wiąże się z rozwojem otępienia. Najczęstszym zespołem otępiennym jest choroba Alzheimera, która dotyczy około 70% pacjentów. Termin otępienie obejmuje grupę chorób charakteryzujących się progresywnym pogarszaniem funkcji w zakresie pamięci, abstrakcyjnego myślenia oraz języka, uwagi, co znacząco zakłócających codzienne funkcjonowanie pacjentów. Ludzie zapominają niedawne wydarzenia i rozmowy, mają trudności z koncentracją i podejmowaniem decyzji. Pojawiają się problemy z orientacją w czasie i przestrzeni oraz trudności w nazywaniu osób i przedmiotów. Skutkiem jest utrata samodzielności, a także zagrożenie dla bezpieczeństwa. Chorzy mogą zgubić się poza domem, maja trudności w komunikacji, ponieważ brakuje im słów, są trudności ze zrozumieniem dłuższych wypowiedzi.

W miarę pogłębienia się choroby, pojawiają się: pobudzenie, zaburzenia zachowania, lęk, podniecenie, drażliwość, depresja, apatii czasem agresja. Mogą też pojawiać się odhamowanie, urojenia i halucynacje oraz zaburzenia snu i apetytu. Objawy te wynikają z dezorientacji, bólu, zmęczenia lub nadmiaru bodźców. Choroba ma niestety przewlekły, postępujący i nieuleczalny charakter, pacjenci wymagają długoterminowej opieki, nierzadko całodobowej. U chorego postawienie rozpoznania otępienia powoduje często lęk, niepewność dotyczącą przyszłości, uczucie wstydu i stygmatyzację społeczną, ryzyko wycofania społecznego, samotność. W miarę postępu choroby dochodzi do niesamodzielności samoobsługowej, zagubienia, nieprzewidywalnych reakcji, a w konsekwencji – konieczności stałej pomocy. Schorzenie pacjenta staje się chorobą całej rodziny, pojawia się konieczność opieki długoterminowej, szczególnie w bardziej zaawansowanych stadiach. Chorzy wycofują się z życia towarzyskiego, rezygnują z zainteresowań, odczuwają wstyd. Niezrozumienie choroby przez otoczenie może prowadzić do wykluczenia społecznego i stygmatyzacji.

Naprzeciw potrzebom tej grupy wyszedł projekt Oddziału Rejonowego Polskiego Czerwonego Krzyża w ramach którego utworzono Dom Dziennego Pobytu PCK dla osób chorych na choroby otępienne. W ośrodku znajdują się sale do realizacji zajęć grupowych, pomieszczenia do zajęć indywidualnych i odpoczynku, a w sąsiedztwie przestronne wiaty do spędzania czasu na świeżym powietrzu. Miejsce to zapewnia wsparcie w formie codziennej opieki, terapii i rehabilitacji dla 15 osób, tak by mogły jak najdłużej funkcjonować w społeczeństwie. Działanie te są finansowane od 2024 r. ze środków samorządowych Województwa Mazowieckiego, a beneficjentem projektu są mieszkańcy obszarów miejsko-wiejskich i wiejskich Gminy Ciechanów, Sońsk, Opinogóra Górna, Gołymin i Grudusk. Jego głównym zadaniem jest zapewnienie opieki i terapii w ciągu dnia, wspieranie samodzielności chorych oraz odciążenie ich rodzin. Dom znajduje się w siedzibie Oddziału Rejonowego PCK przy ulicy Rzeczkowskiej, funkcjonuje przez cały rok , od poniedziałku do piątku, przez 8 godzin dziennie. Z pomocy korzystają osoby z otępieniem w przebiegu choroby Alzheimera we wczesnym stadium oraz rodziny i opiekunowie tych chorych. Wobec podopiecznych podejmowane są działania mające na celu poprawę stanu psychicznego, utrzymywanie kontaktów społecznych i poprawę jakości życia. Uczestnicy w ramach projektu realizują treningi, polegające na usprawnianiu pamięci, uwagi, myślenia, treningi planowania i rozwiązywania problemów oraz orientacji w rzeczywistości. Wsparciem tego procesu jest terapia zajęciowa szczególnie zajęcia plastyczne i manualne w formie zajęć indywidualnych lub grupowych. Chorzy malują obrazy różnymi technikami oraz wykonują inne prace artystyczne. W terapii wykorzystywana jest też muzykoterapia i terapia ruchowa, która dostarcza podopiecznym wiele radości i buduje poczucie zadowolenia z życia i wywołuje uśmiech. Wytworzone w trakcie zajęć działa podopiecznych są przedmiotem organizowanych wystaw i akcji charytatywnych.

Ważnym kierunkiem rehabilitacji jest podtrzymywanie umiejętności praktycznych z wykonywaniem podstawowych czynności dnia codziennego. W trakcie treningu umiejętności społecznych chorzy uczą funkcjonowania w grupie, wchodzą między sobą w interakcje, uczą się podtrzymywania relacji pomimo rozwijających się objawów choroby. Trening umiejętności codziennych to przede wszystkim trening dbałości o wygląd zewnętrzny, którego celem jest nabywanie, rozwijanie i wzmacnianie umiejętności w zakresie utrzymania estetycznego wyglądu zewnętrznego. Podopieczni dziennego domu pobytu maja zapewnione także wsparcie dietetyka, który uczestniczy w przygotowywaniu jadłospisów, a także prowadził zajęcia z rodzinami osób chorych służące podniesieniu ich kompetencji w zakresie przygotowywania właściwie zbilansowanych potraw. Zaburzenia apetytu są częstym problemem tych chorych. Ciekawym doświadczeniem dla podopiecznych jest kształtowanie umiejętności korzystania z zasobów teleinformatycznych, nauka korzystania z zasobów internetowych, nauka pisania komputerowego, czy tworzenie elementów grafiki komputerowej i posługiwanie się mediami społecznościowymi. Chorzy otrzymają także pomoc psychologa, który prowadzi indywidualne zajęcia obejmujące wzbogacanie wiadomości o otaczającym świecie, ćwiczenia na koncentrację uwagi, ćwiczenia rozwijające funkcje wzrokowe oraz terapię służącą poprawie samopoczucia pacjenta. W ramach terapii reminiscencyjnej, polegającą na wykorzystywaniu w terapii miłych wspomnień z przeszłości - wspólnie oglądają zdjęcia, rozmawiają na temat przeżyć i doświadczeń, opowiadają anegdoty, przeglądają prasę z dawnych czasów oraz pamiątki rodzinne. Praca ze zdjęciami i pamiątkami i wspomnieniami, pomaga podtrzymywać kontakt z otoczeniem. Są to chwilę, które przypominają przeszłość i są źródłem sentymentalnych wspomnień. Elementem utrzymania aktywności osób chorych na choroby otępienne są wydarzenia integrujących osoby chore ze społeczeństwem poprzez spotkania z udziałem innych osób, w tym podopiecznych Oddziału Rejonowego PCK w Ciechanowie - członków Klubu Aktywnego Seniora oraz dzieci ze świetlicy środowiskowej. Ważnym partnerem w działaniach na rzecz podopiecznych jest także młodzież z czerwonokrzyskiej Grupy Społecznych Instruktorów Młodzieżowych. Są to uczniowie z ciechanowskich szkół, zaangażowani w działalność społeczną, która poprzez włączanie w akcje PCK uczy wrażliwości na potrzeby innych, otwartości na kontakty z różnymi grupami. Poprzez prowadzone zajęcia ruchowe i plastyczne, zawiązuje się więź międzypokoleniowa, a dla młodych ludzi jest to ważne doświadczenie budujące świadomość przemijania. Organizowane są spotkania okolicznościowe z okazji świąt Bożego Narodzenia, Wielkanocy, Dnia Babci i Dziadka, Dnia Seniora oraz pikniki i wycieczki integracyjne, co pozwala na ciekawy i atrakcyjny sposób spędzenia czasu. Podopieczni zwiedzili m.in. Dom Polonii w Pułtusku, Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu, mają organizowane wyjścia do muzeów i kina.

Wsparcie i wytchnienie w ośrodku znajdują także rodziny i opiekunowie osób chorych, którzy z uwagi na konieczność opieki często nie mogą podjąć pracy, izolują się społecznie, przez co także u nich pojawiają się problemy psychiczne. Udzielane jest wsparcie edukacyjne w zakresie właściwego reagowania na trudne sytuacje związane z opieką nad osobą chorą, pomoc w wyjściu z izolacji i zacieśnianie więzi społecznych. Członkowie rodzin mają możliwość podzielenia się z innymi opiekunami osób chorych, swoimi problemami. Przeciążenie, przewlekłe zmęczenie, brak czasu na własne potrzeby , stres, poczucie bezradności oraz trudności w łączeniu opieki z pracą zawodowa to tylko niektóre problemy, z którymi boryka się opiekunowie.

Funkcjonowanie takiego ośrodka nie było by możliwe, gdyby nie specjaliści, którzy sprawują opiekę na chorymi. W zespole jest pielęgniarka, terapeuci terapii zajęciowej, terapii ruchem, rehabilitant, logopeda, psycholog, Dla osób chorych na choroby otępienne ośrodek stworzony dzięki staraniom ciechanowskiego oddziału polskiego Czerwonego Krzyża zwiększa poczucie bezpieczeństwa samych chorych , jak i ich rodzinom, zapewnienia lepszy komfort codziennego życia. Funkcjonowanie takiego ośrodka, jako przykład dobrej praktyki, powoduje też wartościowe zmiany społeczne. Pozwala to nie tylko na lepsze funkcjonowanie w życiu społecznym i wykonywanie czynności dnia codziennego osoby dotknięte ta trudną chorobą, ale też zwiększa akceptację społeczną i wiedzę na temat choroby Alzheimera. Zwiększenie w społeczeństwie świadomości występowania chorób otępiennych, zwraca uwagę na konieczność profilaktyki, którą trzeba wdrażać w codzienne funkcjonowanie.



Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego

materiał promocyjny

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
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: wt.-śr. w godz. 8-16, czw. w godz. 8-12.

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: 8:00 – 16:00
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

BEZPŁATNIE BLISKO SOLIDNIE
PAŃSTWOWA AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH
im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie
Rektorat:
06-400 Ciechanów
ul. Narutowicza 9
Tel. 23 672 20 50
rektorat@pansim.edu.pl
www.pansim.edu.pl

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: edupluscechanow@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

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

ZARZĄDCY DRÓG

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

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

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

OCHRONA

BARTON
BARTON AGENCJA OCHRONY
- Ochrona stacjonarna, posterunki stałe na obiektach
- Ochrona imprez masowych, rodzinnych, firmowych, akcji promocyjnych, itp.
- Grupa Ochrony Bezpośredniej VIP
Biuro: Ciechanów, ul. Mławska 1, tel. 884 03 03 04, 500 42 46 26
www.barton-ochrona.pl e-mail: barton.ochrona@gmail.com

USŁUGI KOMUNALNE

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

HOTEL - RESTAURACJA

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

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

HOTEL ATENA
- WEDDING, BUSINESS & SPA, CIECHANÓW -
RESTAURACJA | SPA | SALA BALOWA | KONFERENCJE
Zawsze najwyższy poziom.
www.hotelatena.pl

GASTRONOMIA

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

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

HALO CIECHANÓW



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

HIT WŚRÓD PACJENTÓW!
Promocyjny pakiet badań
Zdrowie na PLUS
27 badań za 554 zł! Zaoszczędź aż 30%!
*należy doliczyć 12 zł za pobranie krwi
+3000 badań w ofercie
Promocyjne pakiety badań
Wyniki podstawowych badań tego same godnia!
Odwiedź Punkt Pobrań
OPTIMED
Warszawska 19, Ciechaów
pn-pt: 6:30-11:00
(odbiór wyników do 14:00 lub przez internet)
sobota: 7:00-10:30

GOŚCINIEC MAZOWSZE
RESTAURACJA • CATERING
NOCLEGI • EVENTY
Łaguny 1, 06-404 Opinogóra Górna
tel. 536-819-111 • 793-484-434
e-mail: gosciniec@kompasplock.pl
www.gosciniec.kompasplock.pl

GABINET STOMATOLOGICZNY

Jodent Stomatologia
lekarz dentysta
JOANNA DUNAJ-STEFAŃSKA
* wizyty prywatne * leczenie dorosłych i dzieci
* protetyka * chirurgia * higienizacja
570 555 722
gabinet@jodent.eu
ul. Wiosenna 16, Ciechanów

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

PIELĘGNACJA CIAŁA

FIGURA
CENTRUM PIĘKNEGO CIAŁA
W OFERCIE VOUCHERY ŚWIĄTECZNE!
* ODNOWA BIOLOGICZNA CIAŁA I TWARZY
* STACJE TRENINGOWE
* SAUNA, MASAŻ
ul. Bohaterów Września 22, Ciechanów
730 39 49 49 centrumpieknegocialafigura

MATSOGI CIECHANÓW
TAEKWON-DO
ZAPISY
Trenujemy z pasją od 1988 roku
Michał Korzybski VI Dan
Michał Rząsiński IV Dan
Hala MOSiR, ul. Kraszewskiego 8
tel. 607 133 234
SP nr 4, ul. Płońska 143
tel. 667 412 454

UBEZPIECZENIA

AGENT UBEZPIECZENIOWY JANUSZ KOWALSKI
W ofercie polisy 20 wiodących towarzystw ubezpieczeniowych
UBEZPIECZENIA:
- komunikacyjne (OC AC NNW), majątkowe
- upraw rolnych i budynków rolniczych
- maszyn rolniczych (AGROCASCO)
- NOWOŚĆ: ubezpieczenie rowerów oraz OC pszczelarza
ZAPEWNIAMY:
- dojazd do Klienta
- pomoc w wypowiedzeniu wcześniejszej polisy
- dokonanie cesji na rzecz banków
- Karta Dużej Rodziny to dodatkowa ZNIŻKA
Pajewo-Szwelice 14, 06-420 Gołymin-Ośrodek, Tel. 604 157 402 lub 728 395 010

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. Okrzei 27A
06-400 Ciechanów
tel. 696 440 060

CUK UBEZPIECZENIA
ZNAJDZIEMY DLA CIEBIE
SUPERUBEZPIECZENIE
CUK Ubezpieczenia w Ciechanowie
ul. Pułtuska 53, tel. 23 671 12 85, kom. 786 816 122
e-mail: ciechanow@cuk.pl

NIERUCHOMOŚCI

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

Freedom nieruchomości
POŚREDNICTWO W SPRZEDAŻY I KUPNIE NIERUCHOMOŚCI
ANETA MARCINIAK
Dyrektor Oddziału
Broker Nieruchomości
tel. 573 881 597
Biuro Nieruchomości w Ciechanowie
Plac Jana Pawła II 15 lok. 1
a.marciniak@freedom-nieruchomosci.pl

ZAKŁAD OPTYCZNY rok założenia 1977 Andrzej Bayer
Zakład Optyczny - Andrzej Bayer
06-400 Ciechanów
ul. 11 Pułku Ułanów Legionowych 26
Tel.: 23 672 15 01, kom. 882 732 756
Posiadamy w ofercie szeroki wybór oprawek okularowych!
* To jest wyrób medyczny Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą

BUDOWLANE

KOPTRANS '88 CIECHANÓW
Ciechanów, ul. Mazowiecka 9a
Tel./Fax (23) 673 77 32
kom. 608 737 451
koptrans@koptrans.pl
BUDOWA DRÓG
TRANSPORT
KRUSZYWA BUDOWLANE
WYKOPY | ROZBIÓRKI
TRANSPORT
NISKOPODWOZIOWY
www.koptrans.pl

HALO CIECHANÓW

PLAST-BUD

DYSTRYBUCJA MATERIAŁÓW DO BUDOWY SIECI:
WODNYCH, GAZOWYCH, KANALIZACYJNYCH,
CENTRALNEGO OGRZEWANIA, WENTYLACJI,
TELEKOMUNIKACYJNYCH ORAZ DROGOWYCH
WYKONAWSTWO SIECI ZEWNĘTRZNYCH I WEWNĘTRZNYCH:
WODOCIĘGOWYCH, KANALIZACYJNYCH I GAZOWYCH

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

TECHNIKA GRZEWCZA
I INSTALACJE WEWNĘTRZNE
Ciechanów, ul. Niechodzka 9A
tel. **(23) 671-48-74**
e-mail: **zakupy@plast-bud.com**
www.plast-bud.com

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



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

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



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



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

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



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

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

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

USŁUGI

PRANIE TAPICERKI MEBLOWEJ
KOMPLEKSOWE SPRZĄTANIE GROBÓW
Mariusz Majewski 505 202 678



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



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

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

ROLNICTWO



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



Magdalena Dąbrowska
Adwokat
MD 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

ODZYSK SUROWCÓW WTÓRNYCH

PUNKT PRZYJĘĆ ODPADÓW
folia folia pryzmowa folia po sianokiszonce
makulatura big bag inne
Wola Wierzbowska, 06-406 Opinogóra Górna 780 058 408

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

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

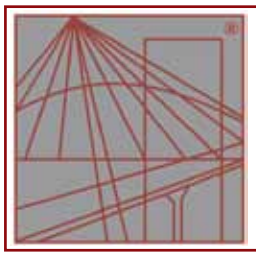
KLUCZE - PIECZĄTKI

KEY SERVICE Artur Bugajski
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

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

ZAJĘCIA DODATKOWE



UCZYMY JEŹDZIĆ NA ROLKACH I PŁYWAĆ DZIECI OD 4 ROKU ŻYCIA
REJESTRACJA www.blackwolves.pl 514 56 56 10

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

PRAWO

Piotrowski & Wspólnicy KANCELARIA
tel.: (22) 618 30 89
mail: biuro@pwkancelaria.pl
www.pwkancelaria.pl
- upadłość konsumencka
- upadłość przedsiębiorcy
- restrukturyzacja
- postępowania upadłościowe
- ochrona przed upadłością
- obsługa prawna przedsiębiorców
- odszkodowania



USŁUGI 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

KANCELARIA RADCY PRAWNEGO
MAREK ŁEBKOWSKI
RADCA PRAWNY
ul. Płońska 33, 06-400 Ciechanów
tel. 508 157 193, e-mail: marek.lebkowski@radcaprawny24.pl



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

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

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

Państwowa Akademia Nauk Stosowanych

Uczelniane inwestycje z ministerialnym wsparciem

Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego podpisała umowę na realizację kolejnego etapu inwestycji pn. „Dobudowa budynku dydaktycznego WNoZiNS przy ul. Wojska Polskiego 51 w Ciechanowie". To ważny krok w konsekwentnym rozwoju Uczelni, która inwestuje w nowoczesną edukację, praktyczne kształcenie i przyszłość kolejnych pokoleń studentów.



Fot. Archiwum PANS

Budynek Wydziału Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych przy ul. Wojska Polskiego 51 w Ciechanowie

Przedsięwzięcie realizowane jest przy wsparciu finansowym ze środków przyznanych przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Wysokość dofinansowania wynosi 9.670.119 zł. Pozyskane fundusze umożliwią kontynuację rozbudowy infrastruktury akademickiej, odpowiadając na potrzeby rozwijającej się Uczelni oraz oczekiwania związane z zapewnieniem wysokiej jakości kształcenia praktycznego.

Inwestycja obejmuje II i III etap rozbudowy infrastruktury dydaktycznej Wydziału Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych przy ul. Wojska Polskiego 51. Jej zakres to dobudowa budynku dydaktycznego. Realizacja przedsięwzięcia przyczyni się przede wszystkim do zwiększenia powierzchni funkcjonalnej przeznaczonej na cele dydaktyczne, poprawy warunków kształcenia oraz zapewnienia studentom i kadrze akademickiej odpowiedniego zaplecza infrastrukturalnego. Istotnym elementem będzie również budowa parkingu, który usprawni obsługę komunikacyjną obiektu i zwiększy dostępność miejsc postojowych dla studentów. Inwestycja stanowi ważny element długofalowych działań podejmowanych przez PANS na rzecz tworzenia nowoczesnego, funkcjonalnego i przyjaznego środowiska akademickiego. **PANS/AI**

Miejskie Przedszkole nr 10

Optymistyczne sympozjum

W naszym mieście odbyło się II Ogólnopolskie Sympozjum Optymistycznych Dyrektorów pt. „Doskonałość i upór rodzica, nauczyciela, dziecka w edukacji". Patronat nad nim objął Krzysztof Kosiński – Prezydent Miasta Ciechanów.



Fot. Archiwum MP 10

Pierwszy dzień sympozjum odbył się w Parku Kultury Młyn

To dwudniowe wydarzenie zgromadziło przedstawicieli środowiska oświatowego, ekspertów i rodziców, stwarzając przestrzeń do wymiany doświadczeń oraz poszukiwania skutecznych sposobów wspierania rozwoju dzieci.

Uroczystego otwarcia dokonała Olga Zmudczyńska-Pabich – Zastępca Prezydenta Miasta Ciechanów. Organizatorami sympozjum były: Polskie Centrum Optymizmu, Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego oraz Miejskie Przedszkole nr 10 im. Janusza Korczaka w Ciechanowie.

Pierwszy dzień sympozjum odbył się w Parku Kultury Młyn, a drugi w auli Państwowej Akademii Nauk Stosowanych im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie. Podczas prelekcji, prezentacji i warsztatów poruszono zagadnienia współpracy rodziny z placówką edukacyjną, indywidualnego podejścia do dziecka, rozwijania motywacji oraz wspierania jego samodzielności i wiary we własne możliwości. Przedstawiono również założenia programu „Wyspy Uśmiechu", podkreślając znaczenie edukacji opartej na optymizmie, szacunku i wzajemnym zaufaniu.

Dwa dni sympozjum stały się inspiracją do dalszych działań na rzecz dzieci i budowania partnerskich relacji pomiędzy rodzicami, nauczycielami i specjalistami. Spotkanie przypomniało, że sukces dziecka rodzi się ze współpracy, cierpliwości, wytrwałości i wiary w jego możliwości.

Za naszym pośrednictwem organizatorzy wydarzenia dziękują Zespołowi Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Gołotczyźnie oraz Zakładowi Wodociągów i Kanalizacji w Ciechanowie za współpracę, życzliwość i wsparcie w jego przygotowaniu. **MP/AI**



Uroczystego otwarcia sympozjum dokonała Olga Zmudczyńska-Pabich – Zastępca Prezydenta Miasta Ciechanów

Szkoła Podstawowa TWP w Ciechanowie

O prawnych skutkach przemocy rówieśniczej

Gdy z mediów zaczęły napływać niepokojące informacje o tragicznych wydarzeniach w polskich szkołach, a temat przemocy i agresji wśród młodzieży ponownie stał się przedmiotem ogólnopolskiej dyskusji, w Ciechanowie postanowiono nie ograniczać się do komentowania tej sytuacji.



Fot. AI

Dyrektor Szkoły Podstawowej TWP Anna Zadrożna oraz mecenas Marek Łebkowski

Dyrekcja Szkoły Podstawowej TWP oraz Marek Łebkowski – radca prawny, a zarazem przewodniczący Komisji Oświaty, Kultury i Sportu Rady Miasta Ciechanów – zorganizowali spotkanie edukacyjne dla uczniów starszych klas szkoły. Otworzyła je dyrektor Anna Zadrożna, która podkreśliła znaczenie podejmowania tego rodzaju inicjatyw i podziękowała mecenasowi za zaangażowanie w edukację prawną młodzieży.

Marek Łebkowski rozmawiał z uczniami o przemocy rówieśniczej, zwracając uwagę zarówno na jej fizyczne, jak i psychiczne przejawy. Nie był to jednak tradycyjny wykład. Prowadzący od początku angażował młodzież, zadawał pytania, zachęcał do dzielenia się spostrzeżeniami, a następnie rozwijał poruszane zagadnienia, wyjaśniając pojęcia i odnosząc je do konkretnych sytuacji.

Dużo czasu poświęcono odpowiedzialności prawnej nieletnich. Prawnik wyjaśniał, od jakiego wieku i na jakich zasadach młodzi ludzie mogą ponosić odpowiedzialność za swoje zachowania, a także kiedy i w jakim zakresie konsekwencje prawne mogą dotyczyć ich rodziców. Mówił również o możliwych konsekwencjach łamania prawa, w tym o karach i środkach karnych. Także o dalekosiężnych skutkach wyroku skazującego (nawet pomimo jego zatarcia) – takich jak np. możliwie przeszkody w podjęciu służby w wojsku lub policji.

Dużą wartością spotkania było to, że rozmowa szybko wyszła poza ogólne rozważania. Marek Łebkowski posługiwał się praktycznymi przykładami zachowań, z którymi młodzi ludzie mogą zetknąć się na co dzień, pokazując, że pozornie niewinne działania mogą nieść za sobą poważne konsekwencje prawne. Uczniowie chętnie zadawali pytania, dotyczące między innymi zasad korzystania z hulajnóg elektrycznych, publikowania wpisów w mediach społecznościowych, a także sytuacji, w których młodzi ludzie stają się sprawcami lub ofiarami przemocy.

Ważne było również pokazanie, że przemoc nie zawsze musi przybierać formę fizycznego ataku. Ośmieszanie, poniżanie, obraźliwe komentarze czy publikowanie krzywdzących treści w Internecie również mogą mieć poważne następstwa. Uczniowie mogli dowiedzieć się, gdzie przebiega granica między niewłaściwym zachowaniem a czynem, który może rodzić odpowiedzialność prawną.

Takie spotkania pokazują, jak ważne jest docieranie do młodzieży z konkretną wiedzą, podaną w przystępny sposób i odnoszącą się do realnych sytuacji. W obliczu niepokojących wydarzeń, o których w ostatnim czasie informowały media, szczególnie cenne są inicjatywy, które nie kończą się na wyrażaniu zaniepokojenia, ale przekładają się na realne działania edukacyjne i profilaktyczne.

Warto dodać, że podobne spotkanie mecenas Marek Łebkowski odbył także z uczniami Zespołu Szkół nr 2 im. Adama Mickiewicza w Ciechanowie. **AI**



Uczniowie z zainteresowaniem słuchali prelekcji radcy prawnego Marka Łebkowskiego

108. rocznica odzyskania niepodległości

Ciechanów oddał hołd Niepodległej



Fot. PP

Ciechanowskie uroczystości upamiętniające rocznicę odzyskania niepodległości przez Polskę



Wśród uczestników uroczystości nie zabrakło harcerzy

Hymn państwowy, Apel Pamięci i salwa honorowa towarzyszyły obchodom Narodowego Święta Niepodległości w Ciechanowie. 11 listopada na placu Marszałka Józefa Piłsudskiego mieszkańcy, samorządowcy i żołnierze uczcili 108. rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości.



Delegacja Mazowieckiej Izby Gospodarczej

Organizatorami oficjalnych uroczystości byli prezydent Krzysztof Kosiński oraz dowódca Garnizonu Ciechanów gen. dyw. dr Norbert Iwanowski. Uroczysty apel poprzedziła msza święta w intencji Ojczyzny w kościele Parafii św. Józefa.

Główna część obchodów rozpoczęła się pod pomnikiem Marszałka Józefa Piłsudskiego. Wśród uczestników znaleźli się przedstawiciele władz państwowych i samorządowych, wojska, służb mundurowych, duchowieństwa i środowisk kombatanckich. Obecni byli także harcerze, uczniowie oraz reprezentanci stowarzyszeń, w tym grup historycznych i motocyklowych.

Podczas podnoszenia flagi państwowej na maszt zgromadzeni odśpiewali Mazurka Dąbrowskiego. Następnie okolicznościowe wystąpienia wygłosili gospodarze uroczystości. Krzysztof Kosiński zwrócił uwagę na znaczenie obecności wojska w Ciechanowie. Gen. dyw. dr Norbert Iwanowski podkreślił z kolei dobrą współpracę 1. Dywizji Piechoty Legionów z lokalnym samorządem.

Ważnym momentem apelu było odczytanie Apelu Pamięci. Po nim żołnierze oddali salwę honorową, upamiętniając tych, którzy walczyli o wolną Polskę. Pod pomnikiem wieńce i kwiaty złożyły liczne delegacje samorządów, partii politycznych, służb mundurowych oraz organizacji społecznych i gospodarczych, w tym Mazowieckiej Izby Gospodarczej. Zapalono również znicze. Muzyczną oprawę uroczystości zapewniła Miejska Orkiestra Dęta OSP Ciechanów. **PP**

Święto Niepodległości

CIECHANÓW BIEGA w Święto Niepodległości

W 36. Biegu Niepodległości w Warszawie wzięła udział siedmioosobowa reprezentacja Grupy CIECHANÓW BIEGA, nad której działalnością patronat medialny sprawują PULS CIECHANOWA i RADIO REKORD MAZOWSZE.



Fot. JK

Reprezentacja Grupy CIECHANÓW BIEGA na 36. Biegu Niepodległości w Warszawie (od lewej): Krzysztof Przybyłowski, Anna Makijonko, Mariusz Klimowski, Karolina Chrzanowska, Patryk Róż, Krzysztof Ochtabiński i Artur Iniarski

W gronie ponad 19,5 tysiąca biegaczy nasi zawodnicy oddali hołd tym, dzięki którym żyjemy w niepodległym państwie. Dla części z nich był to pierwszy bieg na dystansie 10 km. Biało-czerwona masa biegaczy tworząca swoistą flagę, wspólne odśpiewanie Hymnu Polski oraz start o godz. 11:11 – to wszystko sprawia, że atmosfera Biegu jest po prostu wyjątkowa.

Stołeczny Bieg Niepodległości stanowił trzecią odsłonę tegorocznej Warszawskiej Triady Biegowej, której pierwszą częścią był Bieg Konstytucji 3 Maja, a drugą – Bieg Powstania Warszawskiego. Warto dodać, że kilkoro reprezentantów Grupy CIECHANÓW BIEGA ukończyło wszystkie te biegi. Członkowie Grupy startowali również w Biegach Niepodległości, które odbyły się w Płońsku, Działdowie i Mławie. W tym ostatnim mieście Karolina Pniewska zajęła II miejsce w kategorii open kobiet. **AI**

Szkoła Podstawowa TWP w Ciechanowie

Niepodległość zaczyna się od pamięci

108. rocznica odzyskania przez Polskę niepodległości stała się dla społeczności Szkoły Podstawowej TWP w Ciechanowie okazją do wspólnego świętowania, poznawania historii i podejmowania inicjatyw, które w praktyczny sposób uczą patriotyzmu. Centralnym punktem obchodów był uroczysty apel zorganizowany 10 listopada, ale wydarzeń nawiązujących do narodowego święta było w szkole znacznie więcej.



Fot. PP

Uroczystości patriotyczne w Szkole Podstawowej TWP

W przeddzień Narodowego Święta Niepodległości społeczność Szkoły Podstawowej Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Ciechanowie spotkała się podczas uroczystego apelu poświęconego 108. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości. Była to okazja do przypomnienia wydarzeń, które doprowadziły do odrodzenia polskiej państwowości po 123 latach zaborów, a także do rozmów o znaczeniu wolności, narodowej tożsamości i szacunku dla historii.

Ważnym elementem tegorocznych obchodów było wspólne odśpiewanie „Mazurka Dąbrowskiego". W wykonaniu szkolnej społeczności hymn zabrzmiał szczególnie uroczyście, a dla najmłodszych uczniów była to kolejna okazja do poznawania zasad właściwego zachowania wobec symboli narodowych.

Jedną z ciekawszych inicjatyw poprzedzających listopadowe uroczystości była szkolna zbiórka butelek objętych systemem kaucyjnym. Akcja ekologiczna zyskała tym razem również patriotyczny wymiar. Środki uzyskane ze zwrotu opakowań przeznaczono na zakup imponująco długiej biało-czerwonej flagi, która będzie wykorzystywana podczas kolejnych szkolnych uroczystości patriotycznych. W przedsięwzięcie zaangażowała się społeczność szkolna, łącząc troskę o środowisko z realizacją wspólnego pomysłu.

Obchody Święta Niepodległości nie ograniczały się jednak do uroczystego apelu. Poszczególne klasy, pod kierunkiem nauczycieli, uczestniczyły w zajęciach i przedsięwzięciach przybliżających historię Polski oraz znaczenie narodowych symboli. Nie zabrakło również propozycji przygotowanych z myślą o najmłodszych uczniach, dla których listopadowa rocznica była okazją do poznawania najważniejszych wydarzeń z historii kraju.

Przykładem były zajęcia zatytułowane „Bohaterowie niepodległości", w których uczestniczyli uczniowie klasy Ia. Lekcję poprowadziła Mirosława Ostrowska - nauczyciel bibliotekarz. Pierwszoklasiści wysłuchali bajki „Niepodległa", która w przystępny sposób wprowadziła ich w tematykę odzyskania przez Polskę wolności. Następnie samodzielnie wykonali biało-czerwone kotyliony, nawiązujące do narodowych barw.

Aktywność uczniów TWP wykraczała również poza mury szkoły. Uczniowie i absolwenci placówki znaleźli się wśród wykonawców uroczystego koncertu patriotycznego, który odbył się 11 listopada w ciechanowskim kościele farnym. Był to ich udział w miejskim świętowaniu kolejnej rocznicy odzyskania niepodległości.

Tegoroczne przedsięwzięcia pokazały, że szkolne obchody narodowego święta mogą przybierać różne formy. Od uroczystego apelu i wspólnego śpiewania hymnu, przez zajęcia historyczne i plastyczne, po inicjatywy angażujące całą społeczność. Każda z nich była okazją do poznawania historii i kultywowania narodowych tradycji. **PP**

Rozważania prawnicze

Upokorzenie dla wyświetleń. Za publikację takiego filmu grozi więzienie

Uczeń jest wyśmiewany i zmuszany do upokarzającego zachowania. Ktoś wyciąga telefon, nagrywa zdarzenie, a chwilę później film trafia do mediów społecznościowych. Zbiera setki wyświetleń, komentarze i udostępnienia. Dla autorów to „żart" i sposób na popularność. Dla osoby nagranej to upokorzenie, które może wracać przez lata. Od niedawna publikowanie takich treści może stanowić odrębne przestępstwo.

Od 23 sierpnia 2026 r. obowiązuje art. 255b Kodeksu karnego, wymierzony w tzw. patostreaming. Przepis dotyczy publicznego rozpowszechniania w Internecie określonych treści w celu osiągnięcia korzyści majątkowej lub osobistej. Nie chodzi więc tylko o pieniądze z reklam czy wpłaty widzów. Korzyścią osobistą może być także zdobycie rozgłosu lub popularności.

Co obejmuje zakaz? Między innymi publikowanie nagrań przedstawiających popełnienie czynu zabronionego zagrożonego więzieniem, godzącego w dobro osobiste człowieka, bezprawną przemoc wobec zwierzęcia lub poniżające traktowanie innej osoby. W tym ostatnim przypadku nie pomaga nawet zgoda osoby poniżanej. Prawo nie pozwala traktować ludzkiej godności jak rekwizytu służącego zbieraniu odsłon.

Nie ma przy tym znaczenia, czy film nadawano na żywo, czy opublikowano go po kilku dniach. Odpowiedzialność może ponieść nie tylko autor nagrania, lecz także osoba, która publicznie rozpowszechnia je dalej – pod warunkiem spełnienia ustawowych przesłanek. Co więcej, przepis obejmuje również inscenizacje mogące sprawiać wrażenie prawdziwej przemocy lub poniżania. Tłumaczenie, że „to było udawane" nie zawsze wystarczy.

Za takie przestępstwo grozi do 3 lat pozbawienia wolności. Jeżeli materiał przedstawia małoletniego, kara wynosi od 3 miesięcy do 5 lat więzienia. Warto o tym rozmawiać z nastolatkami, bo fakt, że „wszyscy to udostępniali" nie jest usprawiedliwieniem. Jednocześnie wobec sprawców, którzy nie ukończyli 17 lat, co do zasady stosuje się odrębne przepisy dotyczące nieletnich.

Czy zatem każde nagranie bójki jest przestępstwem? Nie. Samo zarejestrowanie zdarzenia nie oznacza naruszenia art. 255b. Istotne jest publiczne rozpowszechnianie określonych treści i cel uzyskania korzyści. Ustawa przewiduje też wyłączenia, m.in. dla działalności prasowej, informacyjnej i edukacyjnej oraz działań służących ochronie interesu publicznego. Nagranie przekazane policji jako dowód nie jest tym samym co wrzucenie go do sieci dla wyświetleń. Także przesłanie filmu jednej osobie nie musi być publicznym rozpowszechnianiem, choć nadal może naruszać prawa osoby nagranej.



Nowe przepisy nie zastępują dotychczasowych. Sprawca przemocy może odpowiadać również za pobicie czy groźby, a osoba, której naruszono godność, prywatność lub wizerunek, może dochodzić ochrony swoich praw, w tym żądać usunięcia publikacji i zależnie od okoliczności także zadośćuczynienia.

Co zrobić, gdy nagranie dotyczy naszego dziecka? Zachować adres strony, nazwę profilu i zrzuty ekranu, zgłosić treść administratorowi platformy, a w razie podejrzenia przestępstwa - policji lub prokuraturze. Powiadomić również szkołę, jeśli zdarzenie dotyczy uczniów. Przede wszystkim nie udostępniać filmu dalej, nawet w geście oburzenia: każde kolejne wyświetlenie może pogłębiać krzywdę.

Popularność w Internecie bywa chwilowa. Skutki publicznego upokorzenia zazwyczaj są znacznie trwalsze. Nowe prawo przypomina, że cudza krzywda nie jest rozrywką ani drogą do sławy.

BARTOSZ MACHUL
Radca Prawny
Wiceprezes Mazowieckiej Izby Gospodarczej

reklama



Leczenie za granicą? Twój scenariusz z polisą Global Doctors

Diagnoza onkologiczna lub informacja o konieczności skomplikowanej operacji kardiochirurgicznej wywracają życie do góry nogami. W realiach publicznej opieki zdrowotnej pacjent nierzadko staje przed dylematem: wielomiesięczne kolejki, ograniczenia refundacyjne albo samotna, niezwykle kosztowna walka o terapię poza krajem. Zupełnie inaczej wygląda ten proces, gdy dysponuje się polisą Global Doctors w ERGO Hestia. Zamiast paraliżu decyzyjnego i biurokracji pojawia się precyzyjny, w pełni skoordynowany plan działania.

Wszystko zaczyna się od drugiej opinii medycznej – dokumentacja chorego trafia do niezależnych ekspertów o światowej renomie, którzy weryfikują diagnozę i przygotowują spersonalizowany plan leczenia. W trudnych przypadkach onkologicznych uruchamiane jest zaawansowane profilowanie molekularne w ramach medycyny precyzyjnej, a przy wykryciu dziedzicznych mutacji – bezpłatne testy genetyczne dla dzieci i rodzeństwa ubezpieczonego wraz z konsultacją specjalisty.

Po zakwalifikowaniu do terapii pacjent wybiera jedną z trzech rekomendowanych klinik na świecie. W tym momencie ubezpieczyciel całkowicie zdejmuje z barków chorego i jego rodziny ciężar logistyczny, gwarantując:

- organizację i pokrycie kosztów podróży – bilety lotnicze lub kolejowe oraz specjalistyczny transport medyczny (lądowy lub powietrzny) dla pacjenta, osoby towarzyszącej, a w przypadku przeszczepów także dla dawcy narządu,

- komfortowe zakwaterowanie – pobyt w hotelu 3- lub 4-gwiazdkowym ze śniadaniem w pobliżu szpitala (do 10 km) dla chorego i osoby towarzyszącej,

- wsparcie językowe i medyczne na miejscu – pełną koordynację całego pobytu oraz niezbędną asystę profesjonalnego tłumacza,

- solidne zaplecze finansowe – aż do 2 000 000 euro sumy ubezpieczenia na leczenie na całe życie, 36 miesięcy okresu świadczeniowego na dany moduł oraz 100 euro dziennego świadczenia szpitalnego,

- opiekę po powrocie do Polski – do 50 000 euro limitu na kontynuację terapii lekowych, pokrycie kosztów badań kontrolnych oraz fachowe konsultacje z psychologiem lub psychoonkologiem dla pacjenta i bliskich.

Szukasz pewnej ochrony zdrowotnej dla siebie i swoich najbliższych? Zadzwoń do nas lub odwiedź biuro w centrum Ciechanowa. Nasi eksperci szczegółowo przedstawią ofertę Global Doctors, dokładnie sprawdzą warunki przystąpienia do programu i dopasują wariant ubezpieczenia do Twoich potrzeb.

Justyna Pieckowska



Justyna Pieckowska
Kierownik Oddziału
Domu Ubezpieczeniowego Spectrum
w Ciechanowie



Siedziba Oddziału DOMU UBEZPIECZENIOWEGO SPECTRUM w Ciechanowie

DOM UBEZPIECZENIOWY SPECTRUM

wszystkie ubezpieczenia

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

materiał promocyjny

Gmina Regimin

Młodzieżowa debata o przyszłości gminy

Debata zorganizowana w ramach sesji Młodzieżowej Rady Gminy Regimin była okazją do rozmowy o potrzebach młodych mieszkańców i o tym, jak mogą wpływać na swoje otoczenie.

W spotkaniu uczestniczyli: Rafał Romanowski - pochodzący z gminy Regimin poseł na Sejm RP, wójt Mariola Kołakowska, sekretarz gminy Danuta Szewczak oraz Katarzyna Szmit – prezes Fundacji reGeneracja. Rozmawiano o codziennych sprawach młodych mieszkańców, ich planach i możliwościach angażowania się w życie lokalnej społeczności.

Szczególne wrażenie na młodzieży zrobiło wystąpienie Rafała Romanowskiego. Poseł, który pochodzi z Szulmierza w gminie Regimin, odwoływał się do własnej drogi zawodowej – od rodzinnej miejscowości, przez pracę w administracji rządowej i Parlamencie Europejskim, po



Fot. AI

Pamiątkowa fotografia uczestników debaty, która odbyła się w sali konferencyjnej Urzędu Gminy Regimin

obecną działalność w Sejmie RP. Pokazywał młodym radnym, że pochodzenie z niewielkiej miejscowości nie musi ograniczać życiowych możliwości. Miejsce, z którego się wywodzimy, nie przesądza o tym, jak daleko można zajść. Ważne są rozwój, wiedza i odwaga w podejmowaniu wyzwań.

W trakcie debaty pojawiały się pomysły dotyczące aktywizacji młodzieży i tworzenia różnych form spędzania wolnego czasu. Mówiono o aktywnościach sportowych, działaniach artystycznych, a także rozwijaniu zainteresowań hobbystycznych, takich jak chociażby wędkarstwo. Ważne było także pytanie, jak stworzyć warunki, by młodzi sami mogli inicjować takie działania.

Wójt Mariola Kołakowska mówiła o możliwościach wspierania inicjatyw przez samorząd i pomocy gminy w realizacji pomysłów młodych mieszkańców. Sekretarz Danuta Szewczak przybliżała formalną stronę działania – sposób zgłaszania potrzeb i przechodzenia od pomysłu do konkretnych decyzji. Rozmowa łączyła więc oczekiwania młodzieży z praktycznymi możliwościami ich realizacji.

Debata była podsumowaniem wcześniejszych działań, w tym warsztatów i diagnozy lokalnej „Gmina oczami młodych". Jej uczestnicy nie ograniczali się do słuchania zaproszonych gości – ważną częścią spotkania były pytania, własne obserwacje i propozycje młodzieżowych radnych. Wskazywali miejsca ważne dla młodych, mocne strony gminy, ale też problemy i potrzeby.

Debata odbyła się w ramach projektu „Młodzieżowy Regimin – Wielkie Możliwości". Jest on realizowany we współpracy z Fundacją reGeneracja, a dofinansowany ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego – z programu „Mazowsze dla Młodzieży 2026".

Projekt ma na celu rozwijanie kompetencji obywatelskich i liderskich młodzieżowych radnych, poszerzanie ich wiedzy o funkcjonowaniu instytucji publicznych oraz wzmacnianie zaangażowania młodych ludzi w życie lokalnej społeczności.

Spotkanie przebiegało w atmosferze otwartej rozmowy. Pozostaje nadzieja, że pomysły i wnioski z debaty staną się punktem wyjścia do kolejnych działań i realnych zmian w funkcjonowaniu młodzieży w gminie Regimin. **AI**

Osobiste wspomnienia i refleksje samorządowca

Marek Kiwit: Zawsze z ludźmi i dla ludzi

Z samorządem byłem związany od pierwszych dni jego powstania, tj. od 27 maja 1990 roku. W tym właśnie dniu zostałem wybrany radnym Gminy Grudusk. Był to dla mnie duży sukces, tym bardziej, że mieszkańcy mojej rodzinnej wioski w dziewięćdziesięciu pięciu procentach wzięli udział w wyborach i prawie wszyscy zagłosowali na mnie.

Przez całą kadencję wytrwale pracowałem w radzie. Bardzo często zabierałem głos w sprawach dotyczących mieszkańców, ale również w sprawach pracowników Urzędu Gminy. 10 sierpnia 1994 roku zostałem wybrany na Wójta Gminy Ciechanów. Wybrano mnie spośród dziesięciu kandydatów pomimo tego, że radni - a raczej siedemnastu radnych - mnie nie znało. Gmina Ciechanów diametralnie różniła się od Gminy Grudusk. Zamieszkiwało ją 5.300 mieszkańców w czterdziestu wsiach i przysiółkach. Funkcjonowało sześć szkół podstawowych oraz sześć jednostek OSP. Prawie połowa dzieci uczęszczała do szkół w mieście. Gminnych dróg bitumicznych prawie nie było. Zwodociągowane wioski można było policzyć na palcach jednej ręki. Jednym słowem, infrastruktura gminy zmuszała do olbrzymiego wysiłku oraz stwarzała duże pole do wykazania się. W pierwszych dniach pracy w Urzędzie Gminy Ciechanów zorientowałem się, że załoga to wspaniały kolektyw z dużą wiedzą i olbrzymim zaangażowaniem. Liczba pracowników z wyższym wykształceniem nie powalała, ale nabyta wiedza i doświadczenie to wszystko niwelowało. Rada Gminy była wiekowo młoda, mocno zaangażowana, stanowcza i mogę stwierdzić, że bardzo uparta.

Chcąc jednym zdaniem określić mieszkańców gminy, powiem tak: życzę każdemu wójtowi czy burmistrzowi takich mieszkańców jak w Gminie Ciechanów. Wszystko wtedy było OK.

Jeden temat spędzał mi sen z powiek. Był to budżet, który wynosił 1.800.000 złotych, ówcześnie -18 miliardów starych złotych.

Żeby rozbudowywać infrastrukturę i tworzyć mieszkańcom coraz lepsze warunki trzeba też było podejmować niepopularne decyzje. Należały do nich uchwały o likwidacji trzech szkół − Rydzewo, Ujazdowo, Mieszki Wielkie, a po paru latach Gorysze.

Wszelkimi sposobami i uchwałami razem z Radą staraliśmy się przyciągnąć przedsiębiorców na teren gminy. Wielkim sukcesem było przekonanie Zarządu Cedrobu do inwestowania u nas. Pierwsza inwestycja to mieszalnia pasz w Gumowie. Następnie budowa olbrzymiego zakładu wraz z siedzibą Spółki w Ujazdówku.

Około 2000 roku zaczęła się dobra koniunktura dla Gminy. Mieszkańcy miasta, ale nie tylko, masowo zaczęli kupować działki na naszym terenie. Przykładami takich wiosek są Chruszczewo i Kargoszyn. Mieszkańców w szybkim tempie zaczęło przybywać, a co za tym idzie nastąpił wzrost dochodów z tytułu udziału w podatku PIT. W 2016 roku Gmina stała się samowystarczalna. Dzięki podatkom od działalności gospodarczej i osób fizycznych budżet znacząco wzrósł. Było coraz więcej funduszy na inwestycje. Powstał jednak nowy problem - przy pozyskiwaniu środków pozabudżetowych brano pod uwagę dochód własny, tak zwany wskaźnik „G". A że był on bardzo wysoki, to z kolei obniżało nasze notowania o kilka punktów.

Tak jak napisałem w tytule - zawsze byłem dla ludzi i z ludźmi. Takie postępowanie nakreślił mi mój Ojciec. Kilka dni po wyborze mnie na wiceprezesa G.S. „SCh" w Grudusku, co nastąpiło w dniu 25 października 1982 roku, Tata powiedział do mnie takie słowa: „Synu, w wieku 25 lat ty - syn rolnika, który miał tylko 5 hektarów ziemi, zostałeś wiceprezesem. Ty w życiu będziesz miał inne funkcje i inne stanowiska. Ja już tego nie doczekam (zmarł w wieku 69 lat). Synu, do ciebie będą przychodzić różni ludzie, ubrani w waciaki, w drelichy albo w garnitury czy smokingi. Zapamiętaj – każdy z nich to człowiek. Masz ich traktować na równych zasadach".



Marek Kiwit

To, co robiliśmy wraz z Radą Gminy, robiliśmy dla mieszkańców. Przez 28 i pół roku zarządzałem Gminą - oczywiście z bardzo wydatną pomocą radnych (współpracowałem z siedemdziesięcioma radnymi), sołtysów oraz mocno oddanych i zaangażowanych pracowników. Załoga była wspaniała.

Byłem zmuszony przerwać kadencję... Po prostu nie wytrzymywałem psychicznie i fizycznie 16-letniego bezustannego nękania mnie przez pewnego mściwego policjanta z P.G. oraz zawziętego prokuratora (mam nadzieję, że sprawdzi się powiedzenie: Bóg może nierychliwy, ale sprawiedliwy). Ci Panowie za wszelką cenę chcieli mnie i innym wmówić, że jestem łapownikiem. W tym miejscu pragnę podkreślić, że wygrałem wszystkie sprawy w Sądzie Okręgowym (apelacyjnym).

Ja chciałem pracować dla ludzi, a nie bogacić się. Już 10 sierpnia 1994 roku poprosiłem Przewodniczącego Rady o obniżenie mi proponowanej pensji o około 5 mln złotych (przed denominacją). Do końca dni mojej pracy nie brałem maksymalnego wynagrodzenia. A teraz Wójt zaraz po wyborach bierze wynagrodzenie maksymalne.

Po przejściu na emeryturę naiwnie myślałem, że mój następca będzie zapraszał mnie i emerytowanych kierowników, którzy tworzyli samorząd, na niektóre imprezy gminne. Nic takiego się nie stało. Z jednej strony się nie dziwię. Nowy Wójt to działacz PiS-u. A PiS-owcy wychodzą z założenia, że kto nie jest z nimi - ten jest ich wrogiem. Ale smuci mnie zachowanie Przewodniczącego i niektórych radnych, a szczególnie tych, z którymi współpracowaliśmy kilka, kilkanaście czy kilkadziesiąt lat, że nie wpłynęli na nowego włodarza Gminy.

Nowy Wójt rozpoczynając swoje urzędowanie w marcu 2023 roku przedstawił Radzie kilka bezczelnych kłamstw na temat stanu finansów Gminy Ciechanów i jej infrastruktury.

Fakty były takie: wszystkie wioski zwodociągowane i prawie wszystkie połączone drogami bitumicznymi. Budżet zostawiłem w wysokości prawie 50 milionów złotych. Zostawiłem za 2022 rok nadwyżkę budżetową w wysokości 6,5 miliona złotych. Później przedstawiane budżety i super wizje rozwoju to była fikcja i gra wyborcza.

Niektóre decyzje zakupowe czy wyrażanie zgody na wykorzystywanie samochodów do celów prywatnych budzą uzasadnione wątpliwości. Przykładem jest zakup nieruchomości w Niestumiu. Aż 365 tysięcy złotych za 1.470 m2 działki oraz rozwalający się budynek starego młyna? Czemu tak drogo? I dlaczego trzy razy drożej niż poprzedni nabywca zapłacił pierwotnemu właścicielowi?

Żeby nie było wątpliwości, są również pozytywne strony działalności nowego włodarza. To drogi Niestum-Przążewo oraz droga łącząca ulicę Chruszczewską z ulicą Wierzbową czy droga Bielin-Nużewo i kanalizacja Gąsek.

Cieszy mnie każda złotówka pozyskana na inwestycje i każda zakończona inwestycja. No może nie każda... Mówię, że nie każda, ponieważ budowa chodników ulic asfaltowych w terenie gdzie nie ma kanalizacji jest wyrzuceniem pieniędzy w błoto. Ponieważ za cztery, pięć lat wszystko będziemy zrywać i rozkopywać. Przecież są ulice do budowy, w których położona jest kanalizacja, na przykład w Chruszczewie i Kargoszynie.

W ostatnich dniach rozgorzała dyskusja na temat zniesienia dwukadencyjności wójtów, burmistrzów i prezydentów miast. Ja swoje zdanie wypowiedziałem już dawno. Byłem i jestem przeciwnikiem dwukadencyjności. Wprowadzenie przepisów o wyborach bezpośrednich powinno wystarczyć. Dwukadencyjność może spowodować spowolnienie inwestycji i prowokować do korupcji.

Nowo wybrany włodarz gminy przez rok będzie zmieniał kadrę, następnie robił wszystko, aby zostać wybranym na następne pięć lat. Po wyborach na drugą kadencję najprawdopodobniej będzie przez pięć lat szukał układów zapewniających mu przyszłość po jej upływie. Nie będzie go interesować gmina... **MAREK KIWIT**

Kościół Chrystusowy w RP

Rozważania o śpiewie z okazji Święta Reformacji

Społeczność Chrześcijańska w Ciechanowie, będąca częścią protestanckiego Kościoła Chrystusowego w RP, w przeddzień 509. rocznicy ogłoszenia 95 tez przez Marcina Lutra, zorganizowała spotkanie z prof. dr hab. Kaliną Wojciechowską, która opowiedziała, jak śpiew zmienił sposób przeżywania wiary.

Przed wykładem pastor Dominik Urbański przypomniał wydarzenia sprzed pięciu wieków, które zapoczątkowały Reformację. Wspominał też wybitnych polskich protestantów, m.in. Mikołaja Reja.

Goszcząca w naszym mieście prof. Kalina Wojciechowska to teolog i biblistka ewangelicka związana z Chrześcijańską Akademią Teologiczną w Warszawie, redaktorka przekładu Biblii Ekumenicznej i członkini Zespołu Języka Religijnego Rady Języka Polskiego.

W swoim wystąpieniu zwróciła uwagę



Fot. ML

Prof. dr hab. Kalina Wojciechowska oraz pastor Dominik Urbański

na rolę, jaką Marcin Luter przypisywał muzyce i wspólnemu śpiewaniu. Zależało mu, aby podczas nabożeństw śpiewali wszyscy wierni, a nie tylko chór. Pieśń stawała się bowiem nie tylko formą modlitwy, ale również nośnikiem przekazu teologicznego. Śpiewano ją także w domach, dzięki czemu mogła podtrzymywać wiarę nawet w czasach prześladowań. Luter sam pisał pieśni, zamawiał je u wybitnych twórców swojej epoki, redagował śpiewniki i wprowadził do nabożeństw śpiew w języku niemieckim.

Prelegentka omówiła również przemiany w postrzeganiu muzyki, którą zaczęto traktować jako dar Boży wpisany w dzieło stworzenia. Przybliżyła kilka pieśni autorstwa Marcina Lutra, a wśród nich „Warownym grodem jest nasz Bóg" – uznawaną za swoisty hymn Reformacji.

Na zakończenie prof. Kalina Wojciechowska wskazała pięć ważnych przesunięć, do których przyczyniło się luterańskie podejście do muzyki: od patrzenia do wyznawania, od kościoła do domu, od nauki do pamięci, od pieśni do tożsamości i od pieśni do wielkiej sztuki. **AI**

Z pamiętnika wiejskiego proboszcza

W trzech aktach

Zamach w Krakowie

Między uroczystością Wszystkich Świętych a Narodowym Dzień Niepodległości wydarzyło się to, czego nawet w najśmielszych scenariuszach nie chcieliśmy i nie potrafiliśmy zaplanować. Polak, młody człowiek, zabił swoich bliskich i ruszył do Krakowa, by tam z nieznanych powodów strzelać z broni i zabijać ludzi. Bronią dysponował legalnie. Rano nikt z zabitych nawet nie pomyślał, że ani dziś, ani jutro, ani … już nie wróci do domu.

I znów płakali bliscy, płakały / płaczą dzieci, płacze Polska.

Po ataku nożowników wszyscy życzyliśmy sobie, żeby się to już nie powtórzyło. Przyszło gorsze.

Komu zależało by dopuścić do takiej sytuacji? Czemu nikt wcześniej niczego nie zauważył, nie zareagował, nie zbadał, nie namierzył w Internecie? Co nie tak zrobiło moje pokolenie, że wychowało młodocianych morderców? Tak. Rodzice mordercy są moimi rówieśnikami. A może mieliśmy przestać być najbezpieczniejszym krajem w Europie? Przestaliśmy.

Dziś ważniejsze jest jakie wnioski wyciągną rządzący, opozycja i inni politycy, by taka sytuacja się naprawdę nie powtórzyła? Jakie wnioski wyciągną dziadkowie, rodzice, nauczyciele, wychowawcy, księża, by taka sytuacja się nie powtórzyła? Jakie wnioski wyciągną ludzie mediów, kreujący dziś rzeczywistość, tak jakby prawda miała wiele barw, by taka sytuacja się nie powtórzyła? I komu wierzyć, gdy „wszyscy mówią, że mówią prawdę"?

Z pewnością nad tym co wydarzyło się w Krakowie nie wolno przejść tak, jakby tego nie było. Z pewnością nie wolno też obrzucać się wzajemnie oskarżeniami, co niestety wielu już uczyniło.

Trzeba się zatrzymać. Trzeba przemyśleć to, co jest i co ma być. Trzeba zaczerpnąć z mądrości, by ustrzec ludzi przed podobnymi dramatami. I trzeba znów zacząć wychowywać młode pokolenie.

Ale jak tu pogodzić coraz skłóconych Polaków?

Pielgrzymka Papieża

W tym samym czasie, gdy w Polsce działy się dramatyczne sytuacje, Ojciec Święty Leon XIV wyruszył na pielgrzymkę do Ameryki Południowej. Wielki Papież - PASTERZ. Przecież dopiero stwierdzono u Niego nowotwór i poddano Go operacji. Skąd nabrał tyle siły? Wyszedł ze szpitala i pojechał głosić Jezusa. Funkcjonował, jakby nic Mu nie dolegało. Pozwólcie, że teraz oddam głos samemu papieżowi. To fragment homilii wygłoszonej w Urugwaju 8 listopada. Wiem, jestem przekonany, że wiele osób odnajdzie się jako adresat tych słów.

„Kiedy zastanawiamy się, skąd wzięła się wiara, którą nosimy w sercu, często przychodzi nam na myśl imię konkretnej kobiety: matki, babci, matki chrzestnej, siostry zakonnej czy katechetki albo katechistki. Być może nie pamiętamy wszystkich słów, które do nas kierowały, ale pamiętamy, jak się modliły, jak mówiły o Panu i z jakim przekonaniem żyły tym, czego nas uczyły.

Wszystkim tym kobietom pragnę dziś podziękować. Dziękuję za to, że uwierzyłyście i że w tak wielu rodzinach podtrzymywałyście otwartą drogę prowadzącą do Boga. Niektóre z was mogły to czynić, opierając się na tradycji rodzinnej sięgającej wielu pokoleń wstecz; inne musiały z większym trudem podtrzymywać tę wiarę, nie zawsze znajdując zrozumienie czy wsparcie nawet we własnym domu. Wiem, że wiele z was nosi w sercu bardzo konkretny ból. Uczyłyście swoje dzieci modlitwy, a dziś one już się nie modlą. Chodziłyście razem z nimi na Mszę św., a od lat nie przekraczają już one progu kościoła. Opowiadałyście swoim wnukom o Bogu, a teraz nie wiecie, czy tamte słowa pozostawiły w nich jakikolwiek ślad. Niekiedy zadajecie sobie pytanie, czy popełniłyście jakiś błąd albo czy wszystko to nie poszło na marne. Pozwólcie, że przypomnę tutaj św. Monikę. Ona dobrze znała ten ból. Przez wiele lat modliła się za syna, który zdawał się coraz bardziej oddalać od Boga, a mimo to nie przestała ufać Jego łasce. Dlatego nie uważajcie za stracone tego, co zasiałyście. Sam Pan nauczył nas bowiem, że ziarno może kiełkować i wzrastać, choć siewca nie wie, jak się to dzieje (por. Mk 4, 27).

Matki i babcie, nie ustawajcie w przekazywaniu wiary! Głoście ją swoim życiem, ale także słowem. Trwajcie wytrwale na modlitwie, w miłości i nadziei; nastawajcie w porę i nie w porę (por. 2 Tm 4, 2). Czyńcie to z cierpliwością, bez surowości i zniechęcenia. Nawet jeśli wasi bliscy wydają się być daleko od Boga, nie przestawajcie Mu ich powierzać. Nie ustawajcie w błogosławieniu im, towarzyszeniu im i przypominaniu z prostotą o tym, co kiedyś otrzymali. Są drzwi, których wy nie możecie otworzyć, ale Bóg może.

Chciałbym zwrócić się także do mężczyzn – ojców i dziadków. Ich dzieci i wnuki potrzebują widzieć, że wiara rzeczywiście zajmuje ważne miejsce w życiu mężczyzn z ich rodzin. Bierzcie przykład ze św. Józefa, który podjął się zadania wychowania Jezusa, zabierając Go do świątyni, ucząc uczciwej pracy i ukazując Mu, że Bóg powinien zajmować pierwsze miejsce w życiu człowieka. Drodzy ojcowie i dziadkowie, młodzi ludzie potrzebują widzieć, jak się modlicie, przystępujecie do sakramentów, odnosicie się z szacunkiem do swoich żon, prosicie o przebaczenie i żyjecie uczciwie, nawet gdy wymaga to wyrzeczeń. Syn wiele się uczy, widząc, że jego ojciec potrafi uklęknąć przed Bogiem, nie uważając, że przez to staje się mniej męski."

Polska

Gdy pisałem te słowa, w kontekście polskiego Trybunału Konstytucyjnego (jakby by to nie patrzeć, jakie by nie mieć poglądy) działy się rzeczy smutne. Przez Biskupów Polskich zostaliśmy wezwani do modlitwy i postu. Módlmy się zatem za Polskę, by nie stała się niczyją własnością, ale naszą Polaków wolnością.

ks. PIOTR MARZEC

Kościół Rzymskokatolicki

30-lecie Parafii Matki Bożej Fatimskiej

W niedzielę, 25 października, w Diecezjalnym Sanktuarium Świętego Jana Pawła II w Ciechanowie odbyły się uroczystości jubileuszowe z okazji 30-lecia erygowania Parafii Matki Bożej Fatimskiej.


Fot. Andrzej Bayer

Od lewej: bp Szymon Stułkowski oraz ks. kan. Jan Jóźwiak przed Diecezjalnym Sanktuarium Świętego Jana Pawła II w Ciechanowie

Obchody połączono z odpustem ku czci św. Jana Pawła II. Uroczystej Mszy Świętej przewodniczył bp dr Szymon Stułkowski - Biskup Płocki, a w liturgii uczestniczyli również proboszczowie i kapłani z ciechanowskich parafii, przedstawiciele władz oraz wierni.

Jubileusz był okazją do podziękowania za trzy dekady istnienia wspólnoty, posługę kapłanów i zaangażowanie parafian oraz dobroczyńców. Szczególne miejsce w historii Parafii zajmuje jej proboszcz - ks. kan. Jan Jóźwiak, który kieruje nią od momentu powstania. To dzięki jego wieloletniej pracy duszpasterskiej i zaangażowaniu wiernych niewielka wspólnota, rozpoczynająca działalność w tymczasowej kaplicy, z czasem doczekała się własnej świątyni.

Parafia Matki Bożej Fatimskiej została erygowana 3 września 1996 roku decyzją Biskupa Płockiego Zygmunta Kamińskiego. Powstała z części terenów należących wcześniej do parafii św. Józefa i św. Tekli, w związku z rozwojem miasta i powstawaniem nowych osiedli. Od początku ważne miejsce w życiu wspólnoty zajmował kult Matki Bożej Fatimskiej. W 1997 roku poświęcono figurę sprowadzoną z Fatimy, która do dziś znajduje się w świątyni.

Starania o budowę kościoła rozpoczęły się wraz z rozwojem Parafii. Kamień węgielny poświęcono 13 maja 1998 roku, a prace budowlane ruszyły jeszcze w tym samym miesiącu. Świątynia powstawała jako wotum wdzięczności za pontyfikat Jana Pawła II, a pierwszą Eucharystię odprawiono w niej w Boże Narodzenie 2006 roku. Uroczystego poświęcenia kościoła, dedykowanego polskiemu papieżowi, dokonał 13 maja 2011 roku Biskup Płocki Piotr Libera. Do świątyni wprowadzono również relikwie św. Jana Pawła II pierwszego stopnia.

Kolejnym ważnym etapem w życiu Parafii było utworzenie Kaplicy Wieczystej Adoracji Najświętszego Sakramentu. Została ona zainaugurowana 8 grudnia 2022 roku przez biskupa Szymona Stułkowskiego. Od tego czasu adoracja trwa nieprzerwanie przez całą dobę, a w jej organizację zaangażowały się setki osób. Z kolei 18 maja 2025 roku, w 105. rocznicę urodzin Karola Wojtyły, kościół został podniesiony do rangi Diecezjalnego Sanktuarium Świętego Jana Pawła II.

Jubileusz 30-lecia był więc nie tylko okazją do wspomnień, ale przede wszystkim do wdzięczności za ludzi i wydarzenia, które ukształtowały Parafię. Księdzu proboszczowi Janowi Jóźwiakowi oraz całej wspólnocie parafialnej życzymy, aby Sanktuarium pozostawało miejscem modlitwy, duchowego umocnienia i nadziei, a kolejne lata przynosiły jedność, pokój oraz dalszy rozwój wspólnoty. **AI**

Felieton :: Nie tylko od lat 18

Na zdrowie? A co z tymi, którzy czekają w domu?

„Na zdrowie!" – słyszymy przy rodzinnych stołach, podczas urodzin, świąt i spotkań ze znajomymi. Podnosimy kieliszki, życząc sobie tego, co najcenniejsze. Rzadko jednak zastanawiamy się, czy za tym gestem rzeczywiście idzie troska o zdrowie. I czy ktoś bliski nie płaci za nasze picie ceny, której nie chcemy zauważyć.

Problem z alkoholem potrafi długo skrywać się za pozorami normalnego życia. Człowiek pracuje, zarabia, robi zakupy, opłaca rachunki. Więc kiedy pojawia się uwaga ze strony rodziny, odpowiada: „O co ci chodzi? Przecież wszystko jest zrobione". Sam dobrze znam takie usprawiedliwienia. Pozwalają zamknąć rozmowę, ale problem zostaje przy stole.

Bo rodzina potrzebuje czegoś więcej niż pieniędzy na życie. Potrzebuje człowieka, z którym można porozmawiać. Ojca, który pamięta, co obiecał dziecku. Partnera, przy którym nie trzeba ważyć każdego słowa. Zwyczajnego wieczoru bez zastanawiania się, czy dzisiaj będzie spokojnie.

Nie w każdym domu, w którym alkohol staje się problemem, słychać krzyk. Czasem panuje cisza. Ktoś przestaje prosić o rozmowę, bo już wiele razy się rozczarował. Dziecko idzie ze swoim kłopotem do kogoś innego. Bliska osoba układa dzień tak, żeby jak najmniej zależało od naszego nastroju. Żyjemy obok siebie i jeszcze nazywamy to normalnością.

Podobnie potrafimy traktować własne zdrowie. Gorszy sen tłumaczymy pracą, zmęczenie wiekiem, a niepokój trudnym czasem. Łatwiej znaleźć kolejne wyjaśnienie, niż uczciwie przyjrzeć się temu, ile miejsca w naszym życiu zajmuje picie. Sam przez długi czas lekceważyłem sygnały, które powinny mnie zatrzymać.

Dzisiaj wiem, że jednym z najtrudniejszych momentów jest dopuszczenie do siebie myśli: mogę się mylić w ocenie własnej sytuacji. Może to, co dla mnie jest „tylko piwem", dla kogoś bliskiego oznacza następny samotny wieczór? Może zdanie „przesadzasz" służy mi do tego, żebym nie musiał usłyszeć, co naprawdę przeżywa moja rodzina?

Trzeźwienie wymagało ode mnie spojrzenia na siebie bez tych wszystkich wymówek. Samo odstawienie alkoholu nie wymazało przeszłości. Bliscy mieli prawo do ostrożności, żalu i własnego tempa odzyskiwania zaufania. Nie mogłem żądać, żeby uwierzyli mi po jednej rozmowie. Mogłem za to dotrzymywać słowa, słuchać i brać odpowiedzialność za swoje zachowanie.

Nie trzeba czekać na utratę pracy, rozpad rodziny czy osobistą tragedię, żeby



poszukać pomocy. Nie trzeba też znać od razu wszystkich odpowiedzi. Początkiem może być szczera rozmowa i gotowość, żeby tym razem nie bronić za wszelką cenę swojego picia.

Warto dziś zapytać bliską osobę: „Jak ci się ze mną żyje?". Potem pozwolić jej dokończyć. Bez przerywania, obrażania się i udowadniania, że pamięta coś źle.

Być może właśnie od takiej rozmowy zacznie się prawdziwa troska o zdrowie i rodzinę – ta, którą dotąd tak chętnie deklarowaliśmy, wznosząc toast.

PIOTR JAKOWICKI
www.trener-trzezwosci.pl

Miejska Biblioteka Publiczna

Wojowniczka wśród książek

W Miejskiej Bibliotece Publicznej odbyło się spotkanie z Iwoną Guzowską – wielokrotną mistrzynią świata, Europy i Polski w boksie i kickboxingu.



Iwona Guzowska wraz z zawodnikami Ciechanowskiego Klubu Bokserskiego oraz trenerem Michałem Garstką

Jako pierwsza Polka rozpoczęła karierę w zawodowym boksie, zdobywając tytuły mistrzyni Europy oraz mistrzyni świata trzech federacji. Jest także wielokrotną mistrzynią świata i Europy w kick-boxingu. Swoje doświadczenie zdobywała nie tylko na ringu – działa również jako trenerka biznesowa, mentorka rozwoju oraz autorka książek „Najważniejsza decyzja" oraz „Moc wojownika jest w tobie".

Wśród licznie zgromadzonej publiczności znaleźli się m.in. młodzi zawodnicy Ciechanowskiego Klubu Bokserskiego, którym towarzyszył trener Michał Garstka.

Spotkanie w bardzo ciekawy sposób poprowadziła psychoterapeutka Olga Gajczyk, która już na samym początku zadała gościowi krótkie pytanie – „Kim jesteś?". Wstępna odpowiedź była równie krótka: „Jestem nikim". – Bo bycie nikim wcale nie jest deprecjonujące. Bycie nikim to wolność. Po prostu jestem. Przeszłam długą drogę do tego miejsca. A nie ma jednej drogi. To my sami jesteśmy drogą i sami wyznaczamy sobie kierunek. Równocześnie jesteśmy nikim i wszystkim – wyjaśniła Iwona Guzowska.

Opowiadała również o tym, jak sport pozwolił jej zachwycić się samą sobą. W dzieciństwie i młodości niewiele dobrego słyszała na swój temat. Dopiero pierwsze sportowe sukcesy sprawiły, że odkryła własną wartość. – Pojawiło się zdziwienie i radość: „Wow, robię coś dobrze, potrafię dobrze kopnąć!". Zaczęłam dostrzegać w sobie możliwości, których wcześniej nie zauważałam – mówiła sportsmenka.

Bardzo ciekawą częścią rozmowy były rozważania o lęku. Iwona Guzowska podkreślała, że czym innym jest strach, związany z instynktem przetrwania, a czym innym lęk, który często sami wytwarzamy w swoich myślach. „Jestem za gruba, jestem za słaba" – to przykłady iluzji, w które, jak



Fot. AI

Od lewej: Olga Gajczyk, Iwona Guzowska oraz Alicja Wodzyńska – dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej

zaznaczyła, najgorzej jest uwierzyć. Sport pomógł jej zastąpić negatywne myślenie pozytywnym podejściem.

Zwracała też uwagę na znaczenie relacji z samym sobą i umiejętność zatrzymania się w codziennym biegu. – Chodzi o to, by usłyszeć własne myśli, bicie serca i dźwięki otaczającego świata. Wtedy możemy poczuć, że po prostu jesteśmy – stwierdziła.

Nie zabrakło również pytania o to, kim jest wojownik. Iwona Guzowska rozróżniła tych, którzy trenują sporty walki, od osób zgłębiających sztuki walki, będące także pewną filozofią życia. – Wojownik nigdy walki nie szuka i do niej nie dąży, ale zawsze jest do niej gotowy. Jednak tylko do takiej, w której to, o co walczymy, jest tego warte – wyjaśniała. Właśnie w tym znaczeniu określiła siebie mianem wojowniczki.

Na zakończenie spotkania zwróciła się do uczestników z przesłaniem, by pamiętali o własnej wartości: „Jesteście cudem i kimś wspanialszym nie będziecie". Zachęciła, by zabrali te słowa ze sobą...

***

Spotkanie odbyło się w ramach realizacji projektu „Czytam, czuję, rozumiem. Rozmowy o psychice między półkami", który dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego. Program „Partnerstwo dla Książki 2026". **AI**

Miejska Biblioteka Publiczna

Z Tomaszem Raczkiem o kinoterapii



Fot. AI

Tomasz Raczek oraz Alicja Wodzyńska – dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej

W Miejskiej Bibliotece Publicznej odbyło się spotkanie z Tomaszem Raczkiem – jednym z najbardziej rozpoznawalnych polskich krytyków filmowych i publicystów, dziennikarzem oraz autorem książek.

Początkowym tematem rozmowy były legendarne „Perły z lamusa" – program, który Tomasz Raczek współprowadził z Zygmuntem Kałużyńskim. Wspominano nie tylko sam format, ale przede wszystkim niezwykłą relację obu krytyków. Mimo dużej różnicy wieku potrafili stworzyć duet oparty na swobodzie, wzajemnym szacunku i odmiennych sposobach patrzenia na kino. Ich rozmowy były czymś więcej niż recenzowaniem filmów – stanowiły zderzenie dwóch osobowości, temperamentów i poglądów. Pojawiło się również pytanie, czy we współczesnej telewizji, w której często dominuje szybka wymiana zdań i walka o uwagę widza, znalazłoby się jeszcze miejsce na taki program i rozmowę o kulturze prowadzoną bez pośpiechu. Niestety, odpowiedź była przecząca. Gość bibliotecznego wieczoru podkreślił natomiast, że obecnie takie formaty doskonale odnajdują się w Internecie.

Kolejnym ważnym wątkiem była koncepcja uważnego odbioru kina, łącząca oglądanie filmów z praktyką świadomego przyglądania się własnym emocjom i reakcjom, opisana przez Tomasza Raczka w książce „Kinopassana. Sztuka oglądania filmów". Rozmawiano o tym, dlaczego ta sama historia może wywoływać u różnych widzów zupełnie inne odczucia, a także jak zmienia się nasz odbiór filmów wraz z upływem czasu i zdobywanym doświadczeniem. W tym podejściu seans nie kończy się wraz z napisami końcowymi – może stać się początkiem refleksji nad sobą i własnym życiem.

Sporo uwagi poświęcono również młodym widzom i roli kina w wychowaniu. Zastanawiano się, jak rodzice mogą wykorzystywać wspólne oglądanie filmów do rozmów z dziećmi o emocjach, niepełnosprawności, odmienności, akceptacji i relacjach z innymi. Pojawił się także temat brutalnych filmów i gier komputerowych oraz pytanie, czy ich oglądanie można bezpośrednio łączyć z późniejszymi zachowaniami przemocowymi. Ważne było przy tym nie tylko to, co młodzi ludzie oglądają, ale również to, w jaki sposób przeżywają i interpretują przedstawione historie.

W drugiej części wieczoru rozmowa przybrała bardzo swobodny charakter, przypominając konwersację dobrych znajomych. Nie brakowało żartów, anegdot i humorystycznych wtrąceń. Po zakończeniu spotkania Tomasz Raczek jeszcze przez długi czas podpisywał swoje książki i rozmawiał z czytelnikami.

***

Spotkanie odbyło się w ramach realizacji projektu „Czytam, czuję, rozumiem. Rozmowy o psychice między półkami", który dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego. Program „Partnerstwo dla Książki 2026". **AI**

ogłoszenie

NARODOWY FUNDUSZ
OCHRONY ŚRODOWISKA
i GOSPODARKI WODNEJ

Współfinansowane z unijnego systemu handlu
uprawnieniami do emisji (Funduszu Modernizacyjnego)

Wsparcie miasta dla zainteresowanych wymianą pieców i termomodernizacją

Ratusz zaprasza mieszkańców do Punktu konsultacyjno-informacyjnego Programu Czyste Powietrze, w którym można dowiedzieć się, jak uzyskać dofinansowanie na wymianę starych, nieefektywnych źródeł ciepła oraz przeprowadzenie prac termomodernizacyjnych w jednorodzinnych budynkach mieszkalnych.

Wnioski do Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska składane są za pośrednictwem Urzędu Miasta Ciechanów.

W punkcie można uzyskać pomoc w:
- uzyskaniu informacji nt. możliwości pozyskania dofinansowania na wymianę źródeł ciepła oraz termomodernizację,
- wypełnianiu wniosków o dofinansowanie,
- rozliczaniu przyznanego dofinansowania.

Wsparcie finansowe można otrzymać na:
- wymianę starych pieców na paliwo stałe na ekologiczne źródła ciepła spełniające wymagania programu,
- modernizację instalacji centralnego ogrzewania lub ciepłej wody użytkowej,
- wentylację mechaniczną,
- ocieplenie domów oraz wymianę okien, drzwi i bram garażowych (koszty materiałów i robocizny).

W ramach Programu „Czyste Powietrze” właściciele lub współwłaściciele domów jednorodzinnych o rocznym dochodzie do 135 tys. zł mogą skorzystać z dofinansowania na wymianę starych i nieefektywnych źródeł ciepła na paliwo stałe, na nowoczesne źródła ciepła spełniające najwyższe normy oraz przeprowadzenie niezbędnych prac termomodernizacyjnych budynku. Program realizuje Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie.

Punkt znajduje się w budynku Urzędu Miasta Ciechanów przy ul. Wodnej 1, Biuro Obsługi Interesanta, stanowisko nr 5, tel. 23 674 93 10.

Punkt jest prowadzony w ramach Programu „Czyste Powietrze”, uruchomionego na podstawie Porozumienia z Wojewódzkim Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie.

Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Dofinansowane przez Unię Europejską - NextGenerationEU

Bliska Kultura

Ziemia ciechanowska zapisana w miejscach, ludziach i dokumentach

Pamięć ziemi ciechanowskiej jest zapisana w zabytkach, muzealnych zbiorach i lokalnych publikacjach, ale także w rodzinnych albumach oraz wspomnieniach mieszkańców. Wiele z tych śladów przetrwało dzięki ludziom, którzy dostrzegli ich wartość, zanim zainteresowały się nimi instytucje. Historia regionu pokazuje, ile może wyniknąć ze społecznej inicjatywy i dlaczego zwykłe zdjęcie, list czy szkolne świadectwo zasługują czasem na równie uważne spojrzenie jak muzealny eksponat.

Nazwiska zapisane na odwrocie fotografii pomagają rozpoznać uczestników dawnego wydarzenia. Stary numer gazety może wskazać datę otwarcia zakładu, po którym dziś nie ma śladu, a szkolne świadectwo uzupełnić wiedzę o nieistniejącej placówce. Z takich materiałów historycy i regionaliści odtwarzają przeszłość miejscowości, instytucji i ich mieszkańców.

Pojedyncza pamiątka zwykle nie wystarcza, aby opowiedzieć całą historię. Zestawiona z innymi źródłami pozwala jednak ustalić datę, rozpoznać osobę, wyjaśnić okoliczności wydarzenia. Dlatego obok ochrony zabytków równie istotne jest zbieranie dokumentów, porządkowanie archiwów i zapisywanie relacji tych, którzy pamiętają dawne życie miasta i okolicznych wsi.

Od jednej szafy do muzealnych zbiorów

Dobrze ilustrują to początki Towarzystwa Miłośników Ziemi Ciechanowskiej. Na zebraniu założycielskim 12 maja 1957 roku spotkało się 65 społeczników. Inicjatorem powołania organizacji był ciechanowski rzemieślnik Tadeusz Grzankowski. Uczestników połączyło przekonanie, że historia i kultura najbliższego otoczenia wymagają opieki, badań oraz miejsca w życiu mieszkańców.

Warunki do pracy były skromne. Jak wspominano później w materiałach Towarzystwa, pierwsze spotkania odbywały się między innymi w pokoju Roberta Bartołda w Wydziale Finansowym Powiatowej Rady Narodowej. Jedną szafę przeznaczono tam na potrzeby organizacji. Zaczęto gromadzić eksponaty z myślą o przyszłych zbiorach muzealnych. Ten szczegół dobrze oddaje charakter początków Towarzystwa: zanim pojawiło się odpowiednie zaplecze, byli ludzie gotowi zbierać i zabezpieczać pamiątki.

Towarzystwo angażowało się w ochronę ciechanowskiego zamku, odbudowę neogotyckiego zameczku w Opinogórze oraz upamiętnianie ważnych postaci i wydarzeń. Inicjowało powstawanie pomników i tablic, rozwijało działalność wydawniczą. Jego dorobek przypomina, że znane dziś miejsca kultury często zawdzięczają swoje istnienie wieloletnim staraniom społeczników. Za otwarciem muzeum czy odsłonięciem pomnika stały rozmowy, poszukiwania materiałów, zabieganie o fundusze i przekonywanie innych do podjęcia wspólnego wysiłku.

Miejsca i ich historie

Jednym z najbardziej rozpoznawalnych świadectw przeszłości Ciechanowa pozostaje Zamek Książąt Mazowieckich. Jego mury przypominają o średniowiecznych dziejach Mazowsza, ale wiedza o budowli wciąż wymaga pracy badaczy. Archeologia, dokumenty pisane, dawne plany, ryciny i fotografie pozwalają odtwarzać jej przemiany. Nie każde przedstawienie jest przy tym równie dokładne. Dawny rysunek bywa jednocześnie zapisem wyglądu zamku i artystyczną interpretacją autora, dlatego trzeba go porównywać z innymi źródłami.



Fot. PC

Zamek Książąt Mazowieckich w Ciechanowie

W Opinogórze historia miejsca splata się z losami Krasińskich i polskiego romantyzmu. Dzisiejsze muzeum jest także świadectwem powojennej troski o zniszczony zameczek i pozostałe pamiątki. W 1958 roku Teodor Leonard Młynarski na łamach pisma „5 Rzek" apelował o ich zabezpieczenie oraz społeczną zbiórkę na odbudowę obiektu. W działania angażował się również Robert Bartołd, a mieszkańcy Opinogóry deklarowali pomoc finansową i własną pracę. Muzeum Romantyzmu otwarto 20 maja 1961 roku. Rozwijany w kolejnych dziesięcioleciach zespół muzealny wyrósł więc z konkretnej potrzeby ratowania tego, co pozostało.

Inny fragment dziejów regionu poznajemy w Gołotczyźnie. Muzeum Pozytywizmu, oddział Muzeum Szlachty Mazowieckiej w Ciechanowie, przechowuje pamiątki po Aleksandrze Świętochowskim i Aleksandrze Bąkowskiej, twórczyni szkoły rolniczej dla dziewcząt. Listy, rękopisy, fotografie oraz dokumenty dotyczące miejscowych szkół pozwalają przyjrzeć się praktycznej stronie pracy oświatowej. Za znanymi z podręczników hasłami pracy organicznej i upowszechniania edukacji kryły się decyzje o przekazaniu ziemi, zdobywaniu pieniędzy i tworzeniu warunków do nauki. Zbiory obejmują także historię Gołotczyzny, Sońska i okolicznych mieszkańców.

Historia poza ekspozycją

Podczas wizyty w muzeum oglądamy wybrane obiekty. Poza salami wystawowymi pozostają materiały potrzebne do badań, opracowywania publikacji i przygotowywania kolejnych ekspozycji. Ich zabezpieczenie i opisanie to mniej widoczna, lecz podstawowa część pracy muzealników.

Dział Historyczno-Archeologiczny Muzeum Szlachty Mazowieckiej gromadzi między innymi archiwalia, fotografie, sztandary, odznaczenia, pieczęcie i militaria. Przedmioty te nabierają wartości jako źródła historyczne dzięki ustaleniu ich pochodzenia i związku z konkretnymi osobami lub wydarzeniami. Sama legitymacja mówi niewiele, dopóki nie wiemy, do kogo należała, w jakich okolicznościach została wydana i czego dowodzi w zestawieniu z innymi dokumentami.

Ważnym zapleczem badań jest muzealny księgozbiór, liczący ponad osiem tysięcy woluminów. Obok opracowań z historii, archeologii, etnografii czy genealogii znajdują się w nim publikacje regionalne oraz lokalne czasopisma. Zbiory służą pracownikom muzeum, ale mogą z nich korzystać na miejscu również inni zainteresowani.

Podobną rolę pełni Czytelnia Regionalna Powiatowej Biblioteki Publicznej im. Zygmunta Krasińskiego w Ciechanowie. Gromadzi książki dotyczące miasta, powiatu i Mazowsza, prasę archiwalną i bieżącą, fotografie, pocztówki, mapy oraz dokumenty życia społecznego. Pod tym ostatnim określeniem kryją się między innymi ulotki, katalogi i sprawozdania. Materiały powstające z myślą o doraźnym użytku po latach pozwalają odtworzyć działalność organizacji, życie kulturalne czy przemiany lokalnej gospodarki.

Stara gazeta może podpowiedzieć, kiedy działał sklep i kto go prowadził. Afisz przypomni o koncercie, a zdjęcie ulicy pokaże szyld, którego nie odnotowano w żadnym opracowaniu. Takie szczegóły są szczególnie cenne przy opisywaniu codzienności, znacznie słabiej udokumentowanej niż oficjalne uroczystości czy działalność władz.

Praca regionalistów

Bez pracy regionalistów wiele z tych materiałów pozostałoby rozproszonych i trudnych do odnalezienia. Przez lata zbierali dokumenty, fotografowali zmieniające się miejscowości, prowadzili rozmowy i sprawdzali informacje. Ich dorobek to monografie, wspomnienia, opracowania genealogiczne, artykuły oraz wydawnictwa poświęcone poszczególnym miejscowościom i środowiskom.

Ważne miejsce zajmują wśród nich „Zapiski Ciechanowskie", których pierwszy tom ukazał się w 1973 roku. Z wydawnictwem związani byli między innymi Robert Bartołd, Aleksander Kociszewski i Jan Korzybski. Tomy „Zapisków" można dziś znaleźć w zasobach bibliotek cyfrowych. Praca poprzednich pokoleń badaczy nadal służy więc osobom, które szukają informacji o własnej rodzinie, ulicy czy miejscowości.

Także współczesne inicjatywy pokazują, jak wiele można wydobyć z prywatnych pamiątek. W lipcu tego roku w piwnicy gotyckiej ciechanowskiego zamku zaprezentowano wystawę Anny Muchy „Krasiniec/Szczuki. Ocalić od zapomnienia". Archiwalne fotografie i zachowane przedmioty przybliżały historię mieszkańców oraz cukrowni założonej przez Ludwika Krasińskiego. To przykład, jak materiały związane z konkretną miejscowością mogą zainteresować szerszą publiczność i uzupełnić wiedzę o przeszłości północnego Mazowsza.

Najtrudniejsza część takiej pracy często zaczyna się przy opisywaniu znalezisk. Trzeba rozpoznać twarze, ustalić nazwy miejsc, porównać daty i dotrzeć do kolejnych świadków. Wspomnienia bywają niepełne, a rodzinne przekazy mogą różnić się między sobą. Rzetelne opracowanie pozwala oddzielić to, co potwierdzają dokumenty, od tego, co pozostaje przypuszczeniem.

Domowe archiwa

Znaczna część materiałów dotyczących przeszłości regionu wciąż znajduje się w prywatnych domach. Są to rodzinne albumy, korespondencja, świadectwa szkolne, książeczki wojskowe, dokumenty związane z pracą zawodową i działalnością społeczną. Ich właściciele nie zawsze zdają sobie sprawę, że mogą zainteresować kogoś poza najbliższą rodziną.

Tymczasem fotografia pracowników zakładu może pomóc odtworzyć jego dzieje, a list wyjaśnić okoliczności wojennej rozłąki. Zdjęcie z wiejskiej zabawy pokaże dawny budynek świetlicy, stroje i twarze mieszkańców. Wartość takich materiałów zależy w dużej mierze od informacji, które potrafimy do nich dołączyć.

Jeżeli nie zapiszemy, kogo przedstawia zdjęcie, gdzie i kiedy je wykonano, kolejnemu pokoleniu może być znacznie trudniej to ustalić. Podobnie ze wspomnieniami najstarszych mieszkańców. Wiedza o dawnych sąsiadach, sklepach, zwyczajach czy nieistniejących budynkach często pozostaje wyłącznie w ich pamięci.

Zachowywanie tej wiedzy można zacząć od prostych czynności: sporządzenia opisu fotografii, zeskanowania dokumentów czy nagrania rozmowy z bliską osobą. Warto zanotować również, od kogo pochodzą informacje i które daty są pewne, a które tylko przybliżone. Kopia cyfrowa ułatwi udostępnianie materiału, natomiast oryginał nadal wymaga przechowania. Jeśli trudno ocenić znaczenie pamiątki, można zwrócić się do muzeum lub biblioteki regionalnej i zapytać o możliwość jej opracowania, skopiowania bądź przyjęcia do zbiorów.

Historia dostępna dla mieszkańców

Opracowane zbiory służą badaczom i mieszkańcom zainteresowanym swoim otoczeniem. Wystawy, publikacje, lekcje muzealne i materiały udostępniane w Internecie ułatwiają poznawanie lokalnej historii. Pozwalają również sprawdzać informacje, które przez lata funkcjonowały jedynie w ustnym przekazie.

Ważna jest przy tym ciągłość dokumentowania. Za kilkadziesiąt lat źródłem wiedzy o naszym czasie będą dzisiejsze gazety, zdjęcia ulic, kroniki szkolne i materiały lokalnych organizacji. Warto zachowywać również to, co obecnie wydaje się oczywiste: wygląd zakładu pracy, nazwiska uczestników spotkania, historię rodzinnego przedsiębiorstwa.

Ciechanowski zamek, Opinogóra i Gołotczyzna przypominają o długiej historii regionu. O tym, jak żyli jego mieszkańcy, dowiadujemy się jednak często z dużo skromniejszych świadectw. Podpisana fotografia i zapisana relacja mogą dostarczyć odpowiedzi, których nie znajdziemy w żadnej kronice. W domowych zbiorach warto ich szukać, póki jest jeszcze kogo zapytać. **PC**

Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

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

Rozmowa z Pauliną Mączyńską - choreografem i założycielką zespołu tanecznego Noise

Z Ciechanowa na warszawskie sceny

Zaczynali w 2019 roku od około 70 uczestników. Dziś NOISE skupia ponad 200 dzieci i młodych ludzi, a przygotowywane przez zespół spektakle oglądała już publiczność warszawskiego Teatru Dramatycznego i Och-Teatru. Dla Pauliny Mączyńskiej równie ważne jak kolejne występy są zmiany, które obserwuje u swoich podopiecznych. Dzieci przychodzące przed laty na pierwsze zajęcia dorastają razem z zespołem, nabierają pewności siebie i coraz swobodniej odnajdują się na scenie. Niektórzy z jej dawnych uczniów sami prowadzą już zajęcia.

Własną grupę stworzyła tuż po maturze, zachęcona przez instruktorkę, u której wcześniej tańczyła. Przygotowywała się wówczas do kursu instruktorskiego i myślała o prowadzeniu warsztatów. Zakończenie działalności dotychczasowego zespołu sprawiło, że pojawiła się okazja do rozpoczęcia samodzielnej pracy. Od tamtej pory NOISE stopniowo się rozrastał. Dziś tworzą go tancerze w wieku od czterech do osiemnastu lat. Rozwój oznacza także coraz więcej obowiązków związanych z organizacją prób, przygotowywaniem występów i pracą z grupami o różnym doświadczeniu.

Ważnym doświadczeniem były prezentacje „Vaiany w rytmie wyspy", w reżyserii i choreografii Pauliny Mączyńskiej, oraz „Community", za którego reżyserię i choreografię odpowiadał Krzysztof Brzeziński. Warszawskie teatry przyniosły zespołowi nowe możliwości, ale również konkretne wyzwania. Scena obrotowa czy widownia usytuowana po dwóch stronach wymagały dostosowania sposobu pracy i myślenia o całym widowisku.

O początkach NOISE, codzienności na sali prób, doświadczeniach zdobytych poza Ciechanowem i kolejnych planach rozmawiamy z Pauliną Mączyńską. Pytamy także o to, co udział w zespole daje młodym ludziom i jakich inicjatyw potrzebuje dziś lokalne środowisko taneczne.

PULS CIECHANOWA: Skąd wzięła się Twoja pasja do tańca?

Paulina Mączyńska: Taniec towarzyszy mi właściwie od zawsze. Nie pamiętam konkretnego momentu, w którym się nim zainteresowałam, ponieważ odkąd sięgam pamięcią, był obecny w moim życiu. Z opowieści mamy wiem, że jako dziecko bardzo chciałam uczęszczać na zajęcia taneczne. Interesowało mnie również wiele innych aktywności, jednak z biegiem lat musiałam zdecydować, której pasji chcę poświęcić najwięcej czasu. Wybór okazał się naturalny – taniec był tym, co zawsze pozostawało najbliższe mojemu sercu.

Jak powstał zespół NOISE?

NOISE powstał w 2019 roku, tuż po mojej maturze. W tamtym czasie przygotowywałam się do kursu instruktorskiego i planowałam prowadzenie warsztatów w zespole, w którym wcześniej sama tańczyłam. Okazało się jednak, że moja instruktorka kończy działalność zespołu. To właśnie ona zachęciła mnie do stworzenia czegoś własnego i zaproponowała, że poinformuje swoich tancerzy o nowej inicjatywie. Tak rozpoczęła się historia NOISE.

Wybierając nazwę, zależało mi na czymś krótkim, łatwym do zapamiętania i rozpoznawalnym również poza granicami Polski. Chciałam, aby kojarzyła się z muzyką, dźwiękiem i ruchem, ale nie nawiązywała do tańca w zbyt dosłowny sposób.

Kto dziś tworzy NOISE? W jakim wieku są tancerze i jakie doświadczenie mają za sobą?

Dziś NOISE tworzy ponad 200 dzieci i młodych ludzi w wieku od 4 do 18 lat. To ogromna zmiana w porównaniu z początkami naszej działalności. Wraz z rozwojem zespołu powiększa się również kadra instruktorska. Trzeci sezon współpracuje z nami Krzysztof Brzeziński, odpowiedzialny za akrobatykę powietrzną. W tym roku dołączyły także Gabriela Wróblewska, pracująca z najmłodszymi tancerzami, oraz Amelia Kowalska, prowadząca grupy taneczne.

Szczególnie cieszy mnie fakt, że cała trójka to osoby, które wcześniej sama miałam okazję uczyć. Obserwowanie, jak moi dawni podopieczni rozwijają się i stają instruktorami, jest dla mnie niezwykle satysfakcjonujące.

Jakie style tańca są Wam najbliższe i co wyróżnia NOISE na scenie?

Najbliższe są nam jazz i modern, jednak nie ograniczamy się wyłącznie do techniki tanecznej. Zależy mi przede wszystkim na tym, aby nasze choreografie opowiadały historie i niosły ze sobą określony przekaz. Czasem są to historie lekkie, zabawne, skierowane do najmłodszych, a innym razem poruszamy tematy znacznie poważniejsze. Staram się uczyć tancerzy nie tylko świadomości własnego ciała, ale również świadomego wyrażania emocji poprzez ruch.

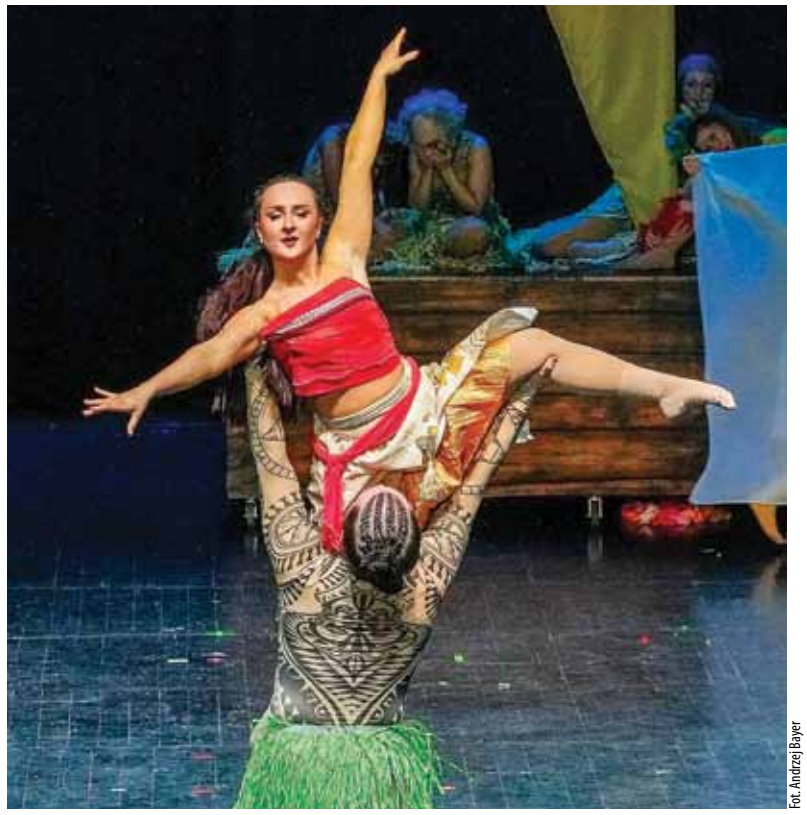
Łączysz role założycielki, tancerki i choreografa. Co w prowadzeniu zespołu daje największą satysfakcję, a co okazuje się najtrudniejsze?

Największą satysfakcję daje mi rozwój – zarówno całego zespołu, jak i poszczególnych osób, które go tworzą. Pamiętam dzieci, które przychodziły do mnie jako pięciolatki, a dziś są nastolatkami i nadal rozwijają swoją pasję. Widzę, jak dojrzewają nie tylko tanecznie, ale również emocjonalnie.

Podobnie jest z instruktorami. Krzysztofa pamiętam jeszcze jako młodego tancerza, a dziś sam przekazuje swoją wiedzę kolejnym pokoleniom. Ogromnie cieszy mnie również rozwój organizacyjny NOISE – zaczynaliśmy od około 70 uczestników, a obecnie jest nas ponad 200. Wraz z rozwojem rośnie jednak odpowiedzialność i liczba wyzwań związanych z organizacją pracy tak dużego zespołu.

Jak powstają Wasze choreografie?

Nie ma jednej recepty na stworzenie choreografii. Czasami punktem wyjścia jest muzyka, która od razu wywołuje konkretne skojarzenia i inspiruje do ruchu. Innym razem wszystko zaczyna się od emocji, historii lub przesłania, które chcemy przekazać publiczności. Wówczas dopiero szukamy odpowiedniej muzyki i budujemy choreografię. Każdy proces twórczy wygląda nieco inaczej i właśnie ta różnorodność jest w nim najpiękniejsza.



Fot. Andrzej Bayer

Paulina Mączyńska w tytułowej roli „Vaiany w rytmie wyspy"

Jak wygląda codzienna praca zespołu? Ile prób i przygotowań kryje się za kilkuminutowym występem?

Myślę, że wiele osób byłoby zaskoczonych, ile pracy kryje się za kilkuminutowym występem. Publiczność ogląda gotową choreografię, natomiast za nią stoją długie miesiące regularnych treningów, prób i doskonalenia szczegółów. W przypadku większych przedsięwzięć przygotowania potrafią trwać nawet kilkanaście miesięcy. Wszystko zależy od skali widowiska, wieku i doświadczenia tancerzy oraz intensywności prób. To ogromna praca, której widz zazwyczaj nie ma okazji zobaczyć.

Które z dotychczasowych sukcesów NOISE uważasz za najważniejsze i dlaczego właśnie te?

Trudno wskazać jeden najważniejszy sukces, ponieważ każdy kolejny etap rozwoju zespołu przynosi nowe osiągnięcia. Obecnie szczególnie ważne są dla mnie nasze występy na warszawskich scenach teatralnych – w Teatrze Dramatycznym oraz Och-Teatrze. To ogromna satysfakcja móc zaprezentować twórczość NOISE poza Ciechanowem, i to nie w formie konkursowej, lecz pełnowymiarowych spektakli tanecznych. Mam jednak nadzieję, że przed nami jeszcze wiele wydarzeń, które z czasem będę mogła nazwać naszymi największymi sukcesami.

Niedawno występowaliście na dużej scenie w Warszawie. Co to było za wydarzenie i jak doszło do Waszego udziału?

Mieliśmy okazję zaprezentować dwa spektakle na warszawskich scenach. Pierwszym była „Vaiana w rytmie wyspy", wystawiona w Teatrze Dramatycznym – zarówno podczas premiery, jak i pokazu skierowanego do szkół i przedszkoli. Drugim był spektakl „Community", zaprezentowany w Och-Teatrze. Oba przedsięwzięcia były dla nas niezwykle ważnymi doświadczeniami artystycznymi, choć różniły się zarówno tematyką, jak i sposobem realizacji.

Jak wspominasz te występy?

Oba spektakle wspominam bardzo dobrze, choć każdy stawiał przed nami zupełnie inne wyzwania. W Teatrze Dramatycznym musieliśmy zmierzyć się ze sceną obrotową, z którą wcześniej nie mieliśmy możliwości pracować. Z kolei w Och-Teatrze wyzwaniem była scena z widownią po dwóch stronach, wymagająca zupełnie innego myślenia o przestrzeni i choreografii.

Warto podkreślić, że za reżyserię i choreografię „Community" odpowiadał Krzysztof Brzeziński, natomiast ja wspierałam realizację organizacyjną i zajmowałam się reżyserią światła. Z kolei „Vaiana w rytmie wyspy" była spektaklem, za którego reżyserię i choreografię odpowiadałam osobiście. Oba wydarzenia pokazały nam, jak ważne są elastyczność, koncentracja i umiejętność szybkiego odnajdywania się w nowych warunkach scenicznych.

Co udział w NOISE daje młodym ludziom poza umiejętnością tańca?

Zdecydowanie daje znacznie więcej niż umiejętności taneczne. Widzę, jak tancerze nabierają pewności siebie, uczą się współpracy, odpowiedzialności i radzenia sobie w stresujących sytuacjach. Dużą rolę odgrywa również rozwój emocjonalny. W naszych spektaklach niejednokrotnie podejmujemy trudne tematy, które wymagają od młodych ludzi zrozumienia emocji i umiejętności ich świadomego wyrażania.

Niezwykle ważne są także relacje. Wspólne występy, wyjazdy i obozy sprawiają, że tworzą się przyjaźnie wykraczające poza poszczególne grupy czy różnice wieku. Zdarza się, że dziewięciolatka świetnie dogaduje się z piętnastoletnią tancerką. To pokazuje, że NOISE jest czymś więcej niż miejscem, w którym uczymy się tańczyć.

Jak oceniasz zainteresowanie tańcem w Ciechanowie? Co sprzyja rozwojowi takich zespołów, a czego nadal brakuje?

Zainteresowanie tańcem w Ciechanowie jest duże, co widzimy chociażby po stale rosnącej liczbie naszych uczestników. Myślę jednak, że w mieście przydałoby się więcej wydarzeń poświęconych wyłącznie tańcowi – otwartych warsztatów, spotkań czy inicjatyw integrujących lokalne środowisko taneczne. Mamy wiele wydarzeń łączących różne dziedziny sztuki, ale brakuje przedsięwzięć skupionych stricte na tańcu. Ciekawym pomysłem byłoby chociażby wspólne świętowanie Międzynarodowego Dnia Tańca.

Gdzie działa NOISE i odbywają się próby?

Obecnie korzystamy z trzech lokalizacji w Ciechanowie: sali przy ul. 3 Maja 3A, Domu Rzemiosła przy ul. Pułtuskiej 9 oraz przestrzeni w Parku Kultury „Młyn". Nabory prowadzimy sezonowo, ponieważ zależy nam na ciągłości pracy i odpowiednim przygotowaniu grup do występów. Dołączenie w środku sezonu bywa trudne, gdy tancerze mają już opanowane choreografie i pracują nad konkretnymi projektami. Wszystkie informacje o zapisach publikujemy w naszych mediach społecznościowych.

Jakie są Wasze najbliższe plany artystyczne?

Obecnie nasze grupy reprezentacyjne przygotowują się do kolejnych konkursów tanecznych. Równolegle pracujemy nad nowymi przedsięwzięciami artystycznymi, w tym nad dużym spektaklem, który chcielibyśmy zaprezentować publiczności w Ciechanowie. Na razie nie chciałabym zdradzać zbyt wielu szczegółów, ponieważ jesteśmy jeszcze na etapie ustaleń organizacyjnych, ale mogę zapewnić, że mamy ambitne plany.

Najbliższą okazją do zobaczenia nas na scenie będzie planowane wydarzenie świąteczne w Parku Kultury „Młyn". Wiosną chcielibyśmy również zaprezentować większy spektakl taneczny w Ciechanowie. O wszystkich wydarzeniach, występach i naborach informujemy na bieżąco na naszych profilach na Facebooku, Instagramie i TikToku, do których serdecznie zapraszam.

Dziękuję za rozmowę.

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

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

Wolontariat Pamięci

Zebrano 38 tysięcy zł na renowację zabytkowych nagrobków



Fot. Archiwum prywatne

Wolontariusze (od lewej) – Roman Niesiobędzki i Sławomir Morawski



Fot. Archiwum prywatne

Wolontariusze – Iwona i Robert Morawscy



Fot. Piotr Pszczółkowski

Wolontariusze – Agnieszka Kuźma i Marek Rutkowski



Fot. Piotr Pszczółkowski

Wolontariuszki (od lewej) - Adrianna Deska i Weronika Urbanowska



Fot. MP

Przedstawiciele mediów sprawujących patronat nad kwestą (od lewej): Małgorzata Wojciechowska (KRDP FM), Michał Szczyglak (RADIO REKORD MAZOWSZE) oraz Piotr Pszczółkowski (PULS CIECHANOWA)

Według wstępnego przeliczenia kwesta prowadzona na cmentarzach naszego miasta na rzecz renowacji zabytkowych nagrobków osób szczególnie zasłużonych dla ziemi ciechanowskiej przyniosła ok. 38 tys. zł.



Fot. Piotr Pszczółkowski

Puszki kwestarskie, do których prowadzona była zbiórka

Kwesta odbyła się z inicjatywy Stowarzyszenia Wolontariat Pamięci już po raz dziewiąty. Patronat nad zbiórką publiczną objęli Prezydent Miasta Ciechanów Krzysztof Kosiński, Akcja Katolicka oraz ciechanowskie parafie.

Pieniądze zbierano na Cmentarzu Komunalnym przy ul. Gostkowskiej oraz na Cmentarzu Parafialnym przy ul. Płońskiej. Kwestowali m.in. parlamentarzyści, samorządowcy – radni i przedstawiciele Zarządów Osiedli, nauczyciele, uczniowie, przedsiębiorcy, dziennikarze, a także działacze organizacji religijnych, społecznych i kulturalnych.

Zbiórka publiczna prowadzona przez Stowarzyszenie Wolontariat Pamięci jest zarejestrowana w Ministerstwie Spraw Wewnętrznych i Administracji pod numerem 2020/1392/OR. Wszyscy wolontariusze posiadali stosowne identyfikatory oraz puszki kwestarskie.

Patronat medialny nad kwestą sprawowali: PULS CIECHANOWA, RADIO REKORD MAZOWSZE i KRDP.

W latach 2016-2026, dzięki działalności Wolontariatu Pamięci, odrestaurowano kilkanaście zabytkowych nagrobków na cmentarzu przy ulicy Płońskiej. **AI**

Parafia Św. Tekli w Ciechanowie

Remont cmentarnego ogrodzenia

Zakończyły się prace, w ramach których wyremontowano część ogrodzenia Cmentarza Parafialnego przy ulicy Płońskiej.

Administratorem zabytkowej nekropolii jest Parafia Św. Tekli w Ciechanowie, której udało się pozyskać na ten remont 900 tys. zł dofinansowania z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Proboszcz ks. kan. Grzegorz Bednarczyk podkreśla, że było to duże przedsięwzięcie – zarówno w sferze przygotowania dokumentacji, jak i realizacji. – Bez zaangażowania wielu osób nie udałoby się tego wykonać. Bardzo serdecznie dziękujemy Pani Marcie Cienkowskiej – Minister Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz pracownikom Ministerstwa – w szczególności Pani Joannie Narkiewicz-Siwek, naszemu Posłowi na Sejm RP Adamowi Krzemińskiemu, a także wykonawcy tego dzieła – Firmie Katanga, na czele z Panem Prezesem Wiktorem Kwapisiewiczem. To bardzo renomowana firma, która wykonała m.in. sarkofag wraz z rzeźbą wieszcza Zygmunta Krasińskiego w Opinogórze oraz przeprowadziła renowację 168 nagrobków na Cmentarzu Powązkowskim w Warszawie. Dziękujemy również współpracownikom firmy Katanga – Panu Krzysztofowi Zajkowskiemu i Panu Mariuszowi Batogowskiemu, a także kierownictwu ciechanowskiej Delegatury Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków w Warszawie – Pani Wandzie Gołębiowskiej oraz Panu Kamilowi Szczepkowskiemu wraz z pracownikami. Szczególne podziękowania kierujemy do Pana Krzysztofa Zaborowskiego. Bez jego kompetencji, cierpliwości, poświęcenia mnóstwa godzin oraz pilnowania prac na każdym etapie projektu nie udałoby się go zrealizować. Serdeczne Bóg zapłać. Mamy nadzieję, że w przyszłym roku uda się pozyskać nowe środki i będziemy mogli kontynuować remont ogrodzenia – mówi ks. kan. Grzegorz Bednarczyk.



Fot. AI

Proboszcz Parafii Św. Tekli ks. Grzegorz Bednarczyk przy wyremontowanej części ogrodzenia cmentarza przy ul. Płońskiej

Warto również zaznaczyć, że w najbliższym czasie na wyremontowanej części ogrodzenia mogą pojawić się drobne rysy lub pęknięcia. Jest to zjawisko całkowicie naturalne i typowe dla tego rodzaju prac budowlanych. Zgodnie z zawartą umową w okresie wiosennym wykonawca dokona przeglądu tych miejsc i przeprowadzi niezbędne prace.

Za naszym pośrednictwem administrator cmentarza zwraca się również z apelem do osób odwiedzających nekropolię o wyrzucanie śmieci wyłącznie w miejscach do tego wyznaczonych. Przyłączamy się do tego apelu, zachęcając wszystkich do wspólnej troski o porządek i godny wygląd tego zabytkowego miejsca spoczynku wielu pokoleń mieszkańców Ciechanowa. **AI**

Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

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

Poświęcenie pomnika nagrobnego por. Romana Dziemieszkiewicza

Ku pamięci Niezłomnych

W niedzielę, 18 października, Ciechanów stał się miejscem wyjątkowych uroczystości patriotycznych. Mieszkańcy regionu, kombatanci, rodziny żołnierzy NSZ i NZW, liczne poczty sztandarowe oraz przedstawiciele władz państwowych i samorządowych zebrali się, aby oddać hołd por. Romanowi Dziemieszkiewiczowi ps. „Adam", „Pogoda", wybitnemu oficerowi Wojska Polskiego, żołnierzowi AK, NSZ i NZW. Okazją do tego było upamiętnienie 81. rocznicy jego tragicznej śmierci oraz uroczyste poświęcenie nowego pomnika nagrobnego.

Niezłomny obrońca Ojczyzny

Por. Roman Dziemieszkiewicz zapisał się na kartach historii jako komendant Powiatu Ostrołęka oraz Powiatu Ciechanów NSZ i NZW, odznaczony za swoje bohaterstwo Orderem Wojennym Virtuti Militari. Do najgłośniejszych akcji dowodzonych przez niego należało brawurowe rozbicie aresztu Powiatowego Urzędu Bezpieczeństwa Publicznego w Krasnosielcu 1 maja 1945 roku, skąd uwolniono skatowanych 42 więźniów politycznych, ratując ich przed planowaną wywózką na Sybir.

Życie młodego dowódcy przerwała tragiczna śmierć. Został zamordowany przez żołnierzy sowieckich o świcie 31 października 1945 roku w wieku zaledwie 27 lat. Był starszym bratem legendarnego Mieczysława „Roja", Jerzego „Żbika" oraz Genowefy „Stokrotki".

Modlitwa i refleksja w Klasztorku

Uroczystości rozpoczęły się Mszą Świętą w intencji Ojczyzny oraz por. „Pogody" w kościele Parafii Św. Tekli. Kazanie wygłosił proboszcz ks. kan. Grzegorz Bednarczyk, który podkreślił, że dzisiejsza obecność współczesnych żołnierzy Wojska Polskiego w świątyni to najpiękniejszy dowód na to, iż ofiara porucznika nie poszła na marne.

Do dziedzictwa Żołnierzy Wyklętych odniósł się także dr hab. Karol Polejowski - zastępca prezesa Instytutu Pamięci Narodowej. W swoim wystąpieniu przypomniał trudne, bezkompromisowe wybory tamtego pokolenia: „W tym państwie komunistycznym, w tej sowieckiej kolonii, która tworzona była po roku 1944 (...) nie było po prostu miejsca [dla takich ludzi jak Roman Dziemieszkiewicz], bo albo zdradziło się najświętsze wartości (...), albo trzeba było trwać w wierności Bogu i Rzeczpospolitej. Roman wybrał to drugie. (…) Nigdy nie poszedł na lep współpracy ze zdrajcami i kolaborantami".



Fot. Archiwum Organizatorów

Warta honorowa przy odnowionym pomniku nagrobnym por. Romana Dziemieszkiewicza na Cmentarzu Parafialnym w Ciechanowie

Marsz na cmentarz i odsłonięcie monumentu

Po nabożeństwie uczestnicy w asyście wojskowej i z licznymi pocztami sztandarowymi przemaszerowali na cmentarz parafialny przy ul. Płońskiej. Wartę honorową przy grobie objęli żołnierze 5. Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej im. Mieczysława Dziemieszkiewicza ps. „Rój" (imienia młodszego brata „Pogody").

Uroczystość odbywała się pod patronatem Kancelarii Prezydenta RP. Doradca Prezydenta Szymon Stachowiak zaapelował o pielęgnowanie pamięci o poruczniku „Pogodzie" i jego rodzeństwie dla kolejnych pokoleń. Starosta Ciechanowski Jan Andrzej Kaluszkiewicz podziękował inicjatorom i podkreślił, że postawa porucznika stanowi wzór do naśladowania także w dzisiejszych czasach.

Nowy pomnik nagrobny został ufundowany przez Instytut Pamięci Narodowej z inicjatywy Społecznego Komitetu Rodzin Poległych Żołnierzy NSZ i NZW z Oddziału „Roja", w porozumieniu z rodziną porucznika. Aktu poświęcenia dokonał ks. kan. Grzegorz Bednarczyk, po czym salwy honorowe oddali żołnierze 1. Batalionu Łączności z 1. Dywizji Piechoty Legionów. Głos zabrali również bliscy bohatera: siostrzenica Urszula Kownacka-Płauszewska oraz bratanek Marek Dziemieszkiewicz, dziękując uczestnikom za wspólną modlitwę. Pamięć, która przetrwała

Zwieńczeniem niedzielnych obchodów było przejście pod historyczną tablicę upamiętniającą ofiary Powiatowego Urzędu Bezpieczeństwa Publicznego przy ul. 11 Pułku Ułanów Legionowych. W mrocznych piwnicach tego budynku do dziś zachowały się napisy, daty i nazwiska więźniów wyskrobane na sypiących się tynkach. Tam również odmówiono modlitwę oraz złożono kwiaty i znicze.

Współorganizatorami wydarzenia byli: Społeczny Komitet Rodzin Poległych Żołnierzy NSZ i NZW z Oddziału „Roja", Instytut Pamięci Narodowej, 5. Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej oraz Starostwo Powiatowe w Ciechanowie.

Więcej szczegółów oraz film z uroczystości można obejrzeć w serwisie YouTube na kanale „Niepodległy Ciechanów 100". Znajduje się tam również relacja z uroczystości, która odbyła się 11 października br. w Pawłowie Kościelnym z okazji 75-tej rocznicy śmierci żołnierzy z patrolu ppor. Stanisława Kakowskiego ps. „Kaźmierczuk".

JADWIGA PŁODZISZEWSKA
Przewodnicząca Społecznego Komitetu Rodzin Poległych Żołnierzy NSZ i NZW z Oddziału „Roja".



Warta honorowa przy tablicy upamiętniającej ofiary Powiatowego Urzędu Bezpieczeństwa Publicznego przy ul. 11 Pułku Ułanów Legionowych 21 w Ciechanowie



Porucznik Roman Dziemieszkiewicz ps. „Adam", „Pogoda"

Historyczna tożsamość regionu

O wysiedleniu mieszkańców Sochocina

W Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury w Sochocinie odbyło się bardzo ciekawe spotkanie, którego głównym punktem była premiera publikacji pamiątkowej „Wysiedlenie mieszkańców Sochocina – marzec 1941 roku", przygotowanej w 85. rocznicę tych tragicznych wydarzeń. Była to okazja nie tylko do poznania samej książki, ale również do przypomnienia historii wysiedlonych przez Niemców mieszkańców.

Spotkanie rozpoczął burmistrz Miasta i Gminy Sochocin Jacek Podgórski, witając zgromadzonych gości. Następnie o kulisach powstawania publikacji, zgromadzonych materiałach i pracy nad jej przygotowaniem opowiadali Piotr Jeżółkowski - prezes Fundacji Fort III Pomiechówek oraz autorka książki Dorota Grzechocińska. Ich wystąpienia były również okazją do przybliżenia samych wysiedleń z marca 1941 roku i losów osób, które musiały wówczas opuścić swoje domy. Wśród uczestników spotkania znaleźli się także członkowie rodzin osób dotkniętych tamtymi wydarzeniami. Głos zabrał również Piotr Dąbrowski - prezes Fundacji Nobiscum, który odpowiadał za graficzne opracowanie książki.



Fot. AI

Od lewej: Piotr Jeżółkowski - prezes Fundacji Fort III Pomiechówek, autorka książki Dorota Grzechocińska, Jacek Podgórski – Burmistrz Miasta i Gminy Sochocin oraz ciechanowski historyk Cezary Szeski

Uczestnicy mogli również obejrzeć wystawy przygotowane przez Gabrielę Nowak-Dąbrowską: „Wojenne Portrety – mieszkańcy Miasta i Gminy Sochocin w dokumencie archiwalnym" ze zbiorów Archiwum Państwowego w Płocku oraz „10 minut na życie – deportacja mieszkańców Sochocina w 1941 r. w świetle relacji ocalałych". Ekspozycje stanowiły cenne uzupełnienie prezentowanej publikacji i pozwalały jeszcze lepiej poznać losy ludzi, których życie na zawsze zmieniły wydarzenia sprzed 85 lat.

W spotkaniu uczestniczyła również grupa Ciechanowian, na czele z historykiem Cezarym Szeskim. – Gratuluję burmistrzowi Sochocina oraz społecznikom z Fundacji Fort III Pomiechówek tak godnego i interesującego upamiętnienia wysiedleń oraz osób, których one dotknęły. Przypominanie naszej lokalnej historii to bardzo cenna inicjatywa – powiedział nam Cezary Szeski.

Warto podkreślić, że publikacja nie mogłaby się ukazać bez wsparcia Banku Spółdzielczego w Płońsku, który był jej sponsorem. Podczas spotkania Bank reprezentował prezes zarządu Dariusz Konofalski. Zaangażowanie instytucji finansowej w przedsięwzięcie poświęcone historii i lokalnej tożsamości zasługuje na szczególne uznanie. To dobry przykład tego, jak ważne jest wspieranie inicjatyw, które pomagają zachować pamięć o przeszłości i ludziach tworzących historię naszych Małych Ojczyzn.

AI



Projekt okładki: Piotr Dąbrowski

Pamiątkowa publikacja, którą bezpłatnie otrzymali wszyscy uczestnicy spotkania

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

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

Rozmowa z ciechanowską dziennikarką Izą Kobą – autorką książki pt. „Rita, kłopoty i ja”.

Marzenia nie mają daty ważności

Skąd pomysł, by napisać książkę?

Pomysł, by pisać książki, towarzyszy mi od dzieciństwa. Zaczęłam wcześnie czytać i wręcz połykałam książki, co nie jest bez znaczenia. Potem przyszła potrzeba tworzenia czegoś własnego. Piszę od szkoły podstawowej, a pierwsze teksty, opowiadania i „powieści” (składały się z rozdziałów i miały wstęp, rozwinięcie i zakończenie) prezentowałam w kółkach: pisarskim, które założyłam, i polonistycznym, zaś fragmenty prozy i wiersze publikowałam w: gazetach szkolnej i studenckiej, prasie, almanachach. Liryka zdominowała prozę, zdobyłam nagrody i wyróżnienia w konkursach poetyckich.

Ale ważniejsze niż one obie stało się dziennikarstwo. Przygodę z nim rozpoczęłam w Krasiniaku, czyli Liceum Ogólnokształcącym im. Zygmunta Krasińskiego w rodzinnym Ciechanowie, a moje artykuły ukazywały się i w gazecie szkolnej, i gazetach regionalnych. Jako studentka filologii polskiej uczestniczyłam w warsztatach dziennikarskich „Sztandaru”, które były nagrodą w konkursie, a zajęcia prowadzili doświadczeni i cenieni dziennikarze. Pracowałam w różnych zawodach i miejscach, najdłużej w redakcji „Tygodnika Ciechanowskiego”, pisałam teksty informacyjne i publicystyczne, ale od czasu do czasu niektórym reportażom i felietonom nadawałam cechy literackie. Pisałam też wiersze, rzadziej opowiadania, ale do szuflady.

Mimo że moja praca dziennikarki dawała mi dużą satysfakcję, w pewnym momencie zaczęło mi brakować literackiego opowiadania historii. Wzięłam udział w kursach kreatywnego pisania w szkole Pasja Pisania. Jeden z prowadzących Marcin Ciszewski, ceniony przeze mnie pisarz, oraz koleżanki i koledzy, mimo że poznali jedynie fragmenty, zauważyli w nich „to coś”. Potencjał w mojej opowieści i jej bohaterce Luizie zauważyli także mój mąż Dariusz Mierzejewski oraz grupa beta-czytelników, złożona z koleżanek i kolegi. Nie zostawiłam więc tej historii, choć pisałam z przerwami. Do zmian zainspirowały mnie warsztaty i rozmowa z Anną Sójką-Leszczyńską, redaktorką i pisarką. Tak powstała nowa, lepsza wersja tekstu.

Moja debiutancka powieść „Rita, kłopoty i ja” ukazała się 15 października nakładem Wydawnictwa Szara Godzina, któremu dziękuję za zaufanie i wiarę w tę historię.

A skąd pomysł na fabułę powieści?

Inspiracją dla mnie stała się rola w amatorskim teatrze i udział w przeglądzie-konkursie (uśmiech) – wyzwanie i wspaniała przygoda. Zagrałam Ritę! Studentkę-fryzjerkę w „Edukacji Rity”, kultowej sztuce Willy’ego Russella. Przedstawienie, które reżyserował i w którym partnerował mi jako profesor Frank, Krzysztof Kamiński, człowiek sceny amatorskiej, wpisało się w wydarzenie o nazwie PTA-K, czyli Pułtuskie Teatry Amatorskie - Konkurs, wymyślone przez ówczesną dyrektor MCKiS w Pułtusku – Izabelę Sosnowicz-Ptak. W tym roku, 23 października, minęło dziesięć lat od premiery. Ale, uprzedzę pytanie, moja powieść nie jest książką autobiograficzną, a postacie i wydarzenia są fikcyjne. Gdybym miała takie kłopoty jak Luiza, nie wiem, co by się stało… (śmiech).

Co było najtrudniejsze w pracy nad książką?

Trudno powiedzieć, bo trudności było wiele. Miesiącami nie pisałam, a powroty nie należały do łatwych. Na pewno trudność sprawiło mi przestawienie się z pisania dziennikarskiego na literackie – to są różne style i sposoby wyrazu, każdy z nich pełni inne funkcje i ma inne cele. Wiele czasu poświęciłam na pokazanie prób do spektaklu, w których uczestniczy moja bohaterka Luiza Mazur-Krzeczkowska.



Fot. AI

W Miejskiej Bibliotece Publicznej, w ramach tegorocznej edycji Nocy Bibliotek, odbyła się promocja debiutanckiej książki Izabeli Koby pt. „Rita, kłopoty i ja”. Spotkanie, w atmosferze rozmowy dwóch przyjaciółek, w mistrzowski sposób poprowadziła dyrektor Alicja Wodzyńska

Zależało mi, by próby przeplatały się z życiem prywatnym i zawodowym Luizy, a czasem na siebie nawzajem wpływały. Tworzyłam dwa plany przestrzenno-czasowe i chciałam, by teatr zaciekawił nawet tych, którzy nie są jego miłośnikami, jak i tych, którzy są na przeciwnym biegunie, lecz „Edukacji Rity” nie znają. Zwróciłam uwagę na motyw Pigmaliona i Galatei, jak i Odysa i Penelopy we współczesnych realiach, choć nie one są najistotniejsze. Pragnęłam pokazać wartości ważne dla bohaterki. Chciałam, by Luiza i inne postacie były dowodem na to, że marzenia nie mają daty ważności. Mam nadzieję, że mi się to udało.

Co dalej? Czy czytelnicy mogą liczyć na dalsze losy bohaterów?

Może Państwa zaskoczę – zależy to od czytelniczek i czytelników. Jeśli polubią Luizę, jej męża Marka i synów, wuja Stefana, Julitę Radowicz i innych bohaterów i będą chcieli poznać ich dalsze losy, wtedy mogą liczyć na kontynuację tej historii. Jeśli moja opowieść zainteresuje, wzruszy, chwilami rozbawi lub wywoła uśmiech, chwilami skłoni do refleksji i Wydawnictwo Szara Godzina będzie mieć takie sygnały od państwa, wtedy Luiza i jej bliscy wrócą w następnej historii. Drogie czytelniczki i drodzy czytelnicy, dzielcie się, proszę, swoimi wrażeniami z lektury i piszcie do mnie i/lub do Szarej Godziny.

Jak byś w trzech zdaniach zachęciła potencjalnego czytelnika do sięgnięcia po tę książkę?

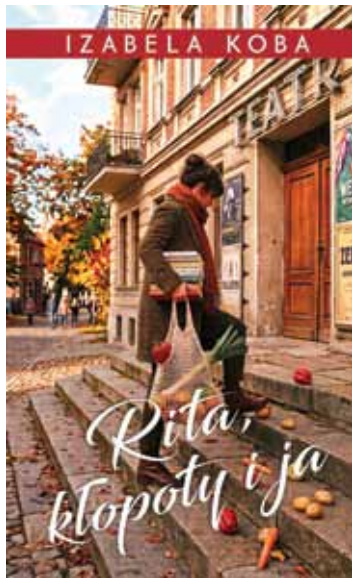
Czy to mogą być zdania wielokrotnie złożone? (uśmiech). Dziękuję za tę możliwość.

„Rita, kłopoty i ja” to pełna ciepła i humoru historia dojrzałej kobiety, żony, matki, dziennikarki, która mimo przeciwności losu postanawia spełnić swoje marzenie sprzed lat, oraz innych kobiet, które nie rezygnują z siebie. Kobiet, takich jak my, drogie panie, i takich, jak bliskie wam kobiety, drodzy panowie. Osadzona w opisanych z klimatem realiach Ciechanowa, Pułtuska i okolic, inspirowana prawdziwymi wydarzeniami, powieść prezentuje galerię barwnych postaci i przypomina, że marzenia nie mają daty ważności – trzeba tylko po nie sięgnąć.

Pozwólcie Państwo, że dodam jeszcze jedno zdanie: „Rita…” to moje spełnione marzenie i życzę Państwu, byście sięgali po swoje marzenia oraz miłej lektury.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiał ARTUR INIARSKI



Projekt okładki: Ilona Gostyńska-Rymkiewicz

Debiutancka książka Izy Koby

Musical legend Mazowsza

Gdzie jest Róża?

Niezwykła muzyka, barwna scenografia, efektowne światła i pełna tajemnic opowieść inspirowana legendami Mazowsza. Ciechanowska publiczność miała okazję obejrzeć musical „Gdzie jest Róża?” – widowisko przygotowane przez Warszawską Operę Kameralną z okazji 500-lecia przyłączenia Mazowsza do Królestwa Polskiego.



Fot. Archiwum UM Ciechanów

Musical „Gdzie jest Róża” zaprezentowano w hali sportowo-widowiskowej Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji

Przed spektaklem kilka słów do publiczności skierował prezydent Krzysztof Kosiński. Muzyczna opowieść rozpoczęła się od chwili zadumy – minutą ciszy uczczono pamięć ofiar tragicznego wydarzenia, do którego doszło 7 listopada w Krakowie.

Autorem musicalu, który został zaprezentowany w hali sportowo-widowiskowej Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, jest Jerzy Wołosiuk. Połączył w nim elementy przygody, kryminału, baśni i współczesnego teatru muzycznego. Dynamiczna muzyka, wyraziste postacie i niezwykły świat mazowieckich legend stworzyły widowisko pełne kolorów, emocji i humoru. Publiczność mogła przenieść się w rzeczywistość, w której historia spotyka się z wyobraźnią, a dawne opowieści zyskują zupełnie nowe życie.

Inspiracją dla postaci występujących w musicalu była książka Marty H. Milewskiej „Mazowsze. Księga legend i tajemnic”. To publikacja, która przybliża bogactwo lokalnych podań, historii i tradycji, pokazując Mazowsze jako region pełen niezwykłych opowieści. Warto przypomnieć, że autorka kilka miesięcy temu była gościem Miejskiej Biblioteki Publicznej w Ciechanowie, gdzie opowiadała o swojej książce i kulisach jej powstawania.

Musical „Gdzie jest Róża?” nie jest prostym odtworzeniem dawnych legend. To autorska opowieść, która pokazuje, że regionalne dziedzictwo może być inspiracją dla współczesnej sztuki i przemawiać do kolejnych pokoleń. Ciechanowska odsłona musicalu była okazją do spotkania z kulturą w widowiskowej formie, a zarazem przypomnieniem, jak bogata jest historia i tradycja naszego regionu.

Patronat honorowy nad wydarzeniem sprawowali Adam Struzik – Marszałek Województwa Mazowieckiego oraz Krzysztof Kosiński – Prezydent Miasta Ciechanów.



Grafika: UMWM

Spektakl jest obecnie prezentowany w kolejnych miastach naszego województwa w ramach obchodów jubileuszu „500-lecia Mazowsza w Koronie”, organizowanych przez Samorząd Województwa Mazowieckiego.

AI

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

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

Ciechanowski Klub Karate Kyokushin

Nasi karatecy walczyli w Białymstoku

Pięcioosobowa reprezentacja Ciechanowskiego Klubu Karate Kyokushin wzięła udział w IKO Podlasie Cup w Białymstoku.

W zawodach wzięło udział blisko 200 karateków z całej Polski.

Wszyscy nasi reprezentanci wykazali się wysoką formą i determinacją, pewnie wygrywając swoje walki. Złote medale zdobyli: Julia Borowa, Magdalena Pikus, Nina Gołębiewska oraz Franciszek Szczepański. Z kolei Zuzanna Ciesielska wywalczyła srebrny medal. **KS/AI**



Fot. Archiwum CKKK

Reprezentanci Ciechanowskiego Klubu Karate Kyokushin podczas IKO Podlasie Cup w Białymstoku

Taekwon-do

Jubileuszowe Mazovia Masters Cup 2026

W naszym mieście już po raz dwudziesty odbył się Międzynarodowy Turniej Taekwon-do Mazovia Masters Cup, organizowany przez LKS Matsogi Ciechanów we współpracy z Polskim Związkiem Taekwon-do oraz Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Ciechanowie. Zawody swym patronatem objął prezydent Krzysztof Kosiński.

Od 2007 roku jesienią ściągają do Ciechanowa najlepsi zawodnicy Taekwon-do z Polski oraz Europy. W tym roku było to aż 555 zawodników, reprezentujących 55 klubów z sześciu państw (Irlandii, Bośni i Hercegowiny, Serbii, Łotwy, Ukrainy oraz Polski) - co potwierdza, że jest to największa cykliczna impreza międzynarodowa w Europie Środkowej.

Był to weekend pełen sportowych emocji, wspaniałych walk i prawdziwego ducha sztuki walki taekwon-do. Zawodnicy LKS Matsogi Ciechanów pokazali się z jak najlepszej strony, zdobywając liczne medale i miejsca na podium. Na szczególne wyróżnienie zasługuje Dominik Szwąder, który zdecydowanie wygrał konkurencję technik specjalnych oraz wyrównał nieoficjalny rekord Polski, odchylając deskę nogą na wysokości 280 cm w technice dosiężnej nopi ap cha busigi.

Matsogi Ciechanów zajął bardzo wysokie II miejsce w klasyfikacji klubowej pre junior oraz VIII w generalnej klasyfikacji całych zawodów na 55 startujących klubów. Klasyfikację generalną wygrał klub MKT Mińsk Mazowiecki.

Ciechanowska drużyna przygotowywała się do turnieju pod czujnym okiem trenerów: Michała Korzybskiego VII dan, Michała Rząsińskiego V dan oraz Kornela Korzybskiego I dan.

Indywidualnie nasi reprezentanci zdobyli: osiem złotych medali, pięć srebrnych oraz trzynaście brązowych.

Złote medale:

- Zdunek Maria – walki do 44 kg PRE JUNIOR
- Czachowska Ilona – walki do 65 kg Seniorek Starszych
- Czachowska Ilona – układy formalne III dan



Walki odbywały się w hali sportowej ciechanowskiego MOSiR-u

- Orysiak Jan – techniki specjalne nopi ap chagi Pre Junior 10-7 gup
- Orysiak Karolina – techniki specjalne technika nomo yop młodziczek 8-7 gup
- Szerewicz Bartłomiej – konkurencja układów formalnych Pre Junior 2 gup – II dan
- Majewski Szymon – konkurencja walk do 60 kg PRE-JUNIOR
- Szwąder Dominik – techniki specjalne seniorów

Srebrne medale:

- Pniewska Karolina – konkurencja technik specjalnych młodziczek gup
- Orysiak Karolina – konkurencja technik specjalnych młodziczek 8–7 gup
- Orysiak Jan – układy formalne 10-7 gup pre junior
- Chmielowski Kacper – walki do 55 kg juniorów
- Szwąder Dominik – walki seniorów do 69 kg



Fot. AI

Michał Korzybski VII dan – prezes LKS Matsogi Ciechanów

Brązowe medale:

- Szerewicz Bartłomiej – walki do 50 kg Pre Junior
- Kłobuszewska Natalia – walki juniorek do 57 kg
- Suwińska Hanna – walki do 60 kg Pre Junior 6-3 gup
- Martela Julia – walki do 56 kg pre Junior
- Piątkowski Dawid – walki powyżej 65 kg Pre Junior
- Kłobuszewski Maciej – walki do 65 kg Pre junior
- Bruliński Rafał – układy formalne 2 gup-II dan Pre Junior
- Chmielowski Kacper – techniki specjalne juniorów
- Gulatowicz Franciszek – układy formalne młodzików 6-5 gup
- Gulatowicz Franciszek – techniki specjalne młodzików
- Orysiak Jan – techniki specjalne 10-7 gup Pre Junior



Od lewej: Elżbieta Szymanik – Przewodnicząca Rady Powiatu Ciechanowskiego, Tadeusz Łoboda – Prezes Zarządu Polskiego Związku Taekwon-do oraz pochodząca z naszego miasta Ilona Czachowska (z d. Omiecińska) - Mistrzyni Świata Seniorów Taekwon-do ITF w walkach do 62 kg - Włochy Jesolo 2015

- Rząsińska Zuzanna – techniki specjalne technika nomo yop młodziczek 4 gup – I dan
- Rząsińska Zuzanna – techniki specjalne technika nopi ap młodziczek 4 gup – I dan

W turnieju wzięła udział imponująca liczba 31 zawodników Matsogi. Choć tym razem nie wszystkim udało się stanąć na podium, to już sam start w tak prestiżowych zawodach to ogromne doświadczenie i powód do dumy. Przy dalszej systematycznej pracy i zaangażowaniu sukcesy to już tylko kwestia czasu.

- Dziękujemy wszystkim zawodnikom, trenerom, sędziom, kibicom oraz partnerom wydarzenia za stworzenie niesamowitej sportowej atmosfery. Dziękuję za wsparcie, którego udzielili nam: Urząd Miasta Ciechanów, Starostwo Powiatowe w Ciechanowie, Polmlek, Cedrob, Elektrociepłownia Ciechanów, Skoda Jarzyński Auto Serwis, Zakład Wodociągów i Kanalizacji w Ciechanowie, Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych w Ciechanowie, Norco Industries oraz Warmińsko-Mazurski Bank Spółdzielczy Oddział Ciechanów - mówi trener Michał Korzybski VII dan – prezes LKS Matsogi. **MK/AI**



Wspólne wykonanie jednego z układów taekwon-do

Mławskie Święto Biegania

CIECHANÓW BIEGA w Mławie



Fot. Błażej Chrzanowski

Reprezentacja Grupy CIECHANÓW BIEGA podczas Mławskiego Święta Biegania (od lewej): Artur Iniarski, Patryk Róż, Karolina Chrzanowska, Karolina Pniewska, Andrzej Miszkurka, Agnieszka Trzoch i Krzysztof Adamkowski

Siedmioosobowa reprezentacja Grupy CIECHANÓW BIEGA, nad której działalnością patronat medialny sprawują PULS CIECHANOWA i RADIO REKORD MAZOWSZE, wzięła udział w Mławskim Święcie Biegania.

Piątka zawodników wystartowała na dystansie 5 km, zaś dwoje pokonało półmaraton. I właśnie na tym dłuższym dystansie I miejsce w kategorii wiekowej K30 zajęła Karolina Chrzanowska.

– Pomimo złego samopoczucia tego dnia zdecydowałam się przebiec swój drugi w życiu półmaraton. Trasa była przyjemna, asfaltową drogą. Było warto, gdyż dobiegłam jako piąta kobieta i zajęłam I miejsce w kategorii wiekowej K30. Po tym biegu już wiem, że zdecydowanie wolę dłuższe dystanse. Zachęcam wszystkich tych, którzy jeszcze się wahają, by spróbowali przebiec półmaraton – mówi Karolina Chrzanowska.

Współorganizatorami sportowego wydarzenia byli Urząd Miasta Mława oraz Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mławie. Zarówno przygotowanie zawodów, jak i atmosfera były wspaniałe. Nasza reprezentacja wróciła zadowolona z wyników oraz z nawiązania nowych kontaktów. Bo warto podkreślić, że w środowisku biegaczy nie ma ciechanowsko-mławskich animozji ciągnących się od półwiecza, a wręcz przeciwnie – jest między nimi nić subregionalnej sympatii.

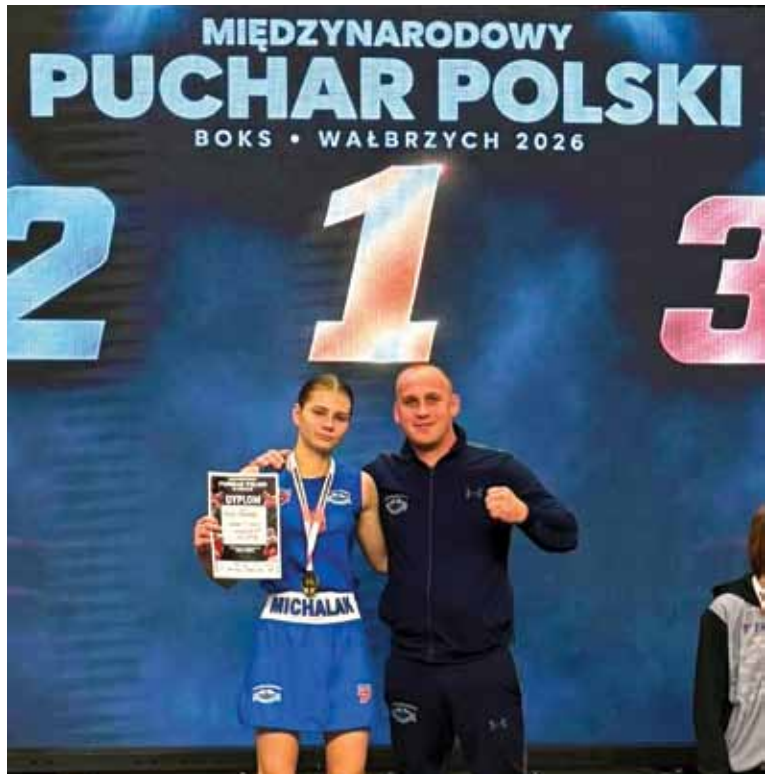
AI



Karolina Chrzanowska w półmaratonie zajęła I miejsce w kategorii wiekowej K30

Ciechanowski Klub Bokserski

Alicja zdobywa Puchar Polski



Fot. Archiwum CKB

Alicja Michalak wraz z trenerem Marcinem Wierzchowskim

Alicja Michalak, zawodniczka Ciechanowskiego Klubu Bokserskiego, zwyciężyła w Międzynarodowym Pucharze Polski w Wałbrzychu.

Młoda bokserka wygrała wszystkie cztery pojedynki, pokonując po drodze brązową medalistkę Mistrzostw Europy. Tym samym potwierdziła, że jest najlepszą zawodniczką w Polsce w kategorii juniorek do 54 kg.

– Jesteśmy niesamowicie dumni. Ten ogromny sukces to efekt ciężkiej pracy, determinacji, charakteru i niezliczonych godzin spędzonych na sali treningowej. Alicja pokazuje, że marzenia poparte ciężką pracą zamieniają się w wielkie sukcesy. Ogromne brawa i gratulacje należą się również trenerowi Marcinowi Wierzchowskiemu, bo ten sukces to także efekt jego zaangażowania, wiedzy i codziennej pracy z zawodniczką – podkreśla trener Michał Garstka z Ciechanowskiego Klubu Bokserskiego.

AI

Ciechanowski Klub Karate Kyokushin

Przeworskie sukcesy ciechanowskich karateków



Fot. Archiwum CKKK

Reprezentacja Ciechanowskiego Klubu Karate Kyokushin podczas Mistrzostw Polski Open Kyokushin IKO Poland oraz Pucharu Polski Kyokushin IKO Poland w Przeworsku

Reprezentacja Ciechanowskiego Klubu Karate Kyokushin wzięła udział w Mistrzostwach Polski Open Kyokushin IKO Poland oraz Pucharze Polski Kyokushin IKO Poland, które w październiku odbyły się w Przeworsku.

Na matach rywalizowało ponad 380 zawodników reprezentujących 37 klubów z całego kraju. Ciechanowscy karatecy po raz kolejny pokazali ogromne serce do walki, ducha karate i wysokie umiejętności.

Nasi zawodnicy zdobyli:

- Julia Borowa – I miejsce - Kumite Dziewczęta 10-11 lat, -35 kg
- Nina Gołębiewska – I miejsce - Kumite Dziewczęta 12-13 lat, -40 kg

- Adam Chrzanowski – II miejsce - Kumite Mężczyźni 35-44 lat, -85 kg
- Jan Szczepański – II miejsce - Kumite Chłopcy 16-17 lat, -60 kg

Wielkie brawa i ogromny szacunek należą się również zawodnikom, którym tym razem nie udało się stanąć na podium. Byli to:

- Magdalena Pikus (Kumite Dziewczęta 16-17 lat, +65 kg)
- Franciszek Szczepański (Kumite Chłopcy 12-13 lat, -50 kg)

Wszyscy nasi reprezentanci stoczyli emocjonujące walki, wykazując się wielkim hartem ducha i godnie reprezentując Klub oraz Ciechanów.

KS/AI

Kulturystyka

Potrójny sukces naszego kulturysty

Ciechanowianin Sebastian Zduńczyk zdobył trzy medale podczas Pucharu Polski w Kulturystyce i Fitness WBBF-WFF w Skarszewach.

Reprezentant naszego miasta zdobył:

- II miejsce w kategorii Masters 40+ bez limitu wagowego
- II miejsce w kategorii Mens Body Classic III do 172 cm wzrostu
- III miejsce w kategorii Mens Bodybuilding do 90 kg

– Jestem bardzo zadowolony z moich wyników, tym bardziej że były to moje drugie zawody w kulturystyce. Trzy tygodnie wcześniej zadebiutowałem podczas NPC Natural Regional w Markach, gdzie zająłem V miejsce w kategorii Mens Bodybuilding do 90 kg. Z kolei 21 listopada będę reprezentował nasz kraj podczas Mistrzostw Świata w Niemczech. Jak na razie przygotowuję się do zawodów bez trenera, sztabu i sponsora. Całą pracę wykonałem sam – powiedział nam Sebastian Zduńczyk.

AI



Fot. Archiwum prywatne

Sebastian Zduńczyk

III Kongres Mazowieckich Mediów Lokalnych

Media lokalne o swojej przyszłości

Ponad 100 dziennikarzy, wydawców i ekspertów spotkało się w Warszawie na III Kongresie Mazowieckich Mediów Lokalnych, by rozmawiać o wyzwaniach i przyszłości lokalnego dziennikarstwa.



Fot. KSz

Artur Iniarski reprezentował „Puls Ciechanowa" w panelu dyskusyjnym, który zorganizowano podczas III Kongresu Mazowieckich Mediów Lokalnych

Tegoroczne wydarzenie, zorganizowane w „Małej Warszawie" przez Samorząd Województwa Mazowieckiego, koncentrowało się przede wszystkim na praktycznych aspektach pracy redakcji w dobie dezinformacji, rozwoju technologii cyfrowych i zmieniających się oczekiwań odbiorców. Jedno ze szkoleń poświęcono wykorzystaniu sztucznej inteligencji w codziennej pracy dziennikarza – od automatyzacji zadań po przygotowywanie treści w różnych formatach. Drugi warsztat poświęcono dezinformacji i zagrożeniom wpływającym na odporność społeczności lokalnych. Uczestnicy poznali sposoby rozpoznawania fałszywych informacji, budowania wiarygodności redakcji i wzmacniania odporności informacyjnej mieszkańców.

Ważnym punktem Kongresu był panel dyskusyjny pt. „Nowe modele dla mediów lokalnych. Jak budować zasięg, zaufanie i przychody?", w której uczestniczyli Patryk Ślęzak ze Stowarzyszenia Mediów Lokalnych, Artur Iniarski z „Pulsu Ciechanowa", Krzysztof Grodek z „Gazety Powiatowej" oraz Mariusz Kozak – twórca profilu „Kozacka Warszawa". Dyskusję moderował Jacek Krzemiński.

Przedstawiając perspektywę „Pulsu Ciechanowa", Artur Iniarski mówił o doświadczeniach lokalnego, bezpłatnego miesięcznika, który swoją działalność rozwija nie tylko poprzez wydawanie gazety. Redakcja buduje relacje ze środowiskiem biznesowym, kulturalnym i sportowym, angażując się w różnorodne inicjatywy i wydarzenia.

Wśród poruszanych w panelu tematów znalazły się także przyszłość prasy drukowanej, wielokanałowość, wykorzystanie sztucznej inteligencji oraz znaczenie wiarygodności i autentyczności w budowaniu zaufania czytelników i reklamodawców.

Zwieńczeniem Kongresu było spotkanie z Filipem Springerem zatytułowane „Patrzeć uważnie. O Mazowszu, przestrzeni i ludziach", które prowadziła Marta Milewska – rzecznik prasowy Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego.

Finałem wydarzenia była gala konkursu „Biały Kruk", podczas której marszałek Adam Struzik wręczał nagrody i wyróżnienia dla dziennikarzy mediów lokalnych i regionalnych. Wśród docenionych znaleźli się także przedstawiciele redakcji z powiatu ciechanowskiego. Ewa Furgał z Radia Rekord Mazowsze zajęła II miejsce w kategorii materiał audio. III miejsce w kategorii materiał wideo zdobył Michał Karaszewski z TV Ciechanów. Z kolei wyróżnienie w kategorii tekst informacyjny otrzymał Kamil Żerdziewski z portalu CiechanowInaczej.

W tegorocznej edycji konkursu oceniono 151 prac, przyznając łącznie 26 nagród i 15 wyróżnień.

PC

Miejska Biblioteka Publiczna

Zaproszenie na spotkanie z Marianną Gierszewską

Miejska Biblioteka Publiczna w Ciechanowie zaprasza 25 listopada (środa) o godz. 17.00 do Krzywej Hali (Plac Piłsudskiego 1) na wyjątkowe spotkanie z Marianną Gierszewską – autorką bestsellerowych książek, praktyczką pracy z traumą w podejściu somatycznym oraz twórczynią podcastu i popularnego profilu na Instagramie.



Marianna Gierszewska to praktyk pracy z traumą w podejściu somatycznym. Jest w trakcie końcowego etapu szkolenia psychoterapeutycznego Somatic Experiencing® (SE). Jest także absolwentką szkolenia z zakresu teorii poliwagalnej, które pozwala na głębokie rozumienie i pracę z układem nerwowym. Ukończyła roczne szkolenie Compassionate Inquiry® – podejście stworzone przez dr. Gabora Maté. Równolegle uczestniczyła w blisko rocznym szkoleniu pod jego kierunkiem, obejmującym pracę z traumą prenatalną i okołoporodową.

Jest autorką bestsellerowych książek: „Być tak naprawdę" (2022) oraz „Początek wszystkiego" (2024), wokół której powstała kampania społeczna zwiększająca świadomość znaczenia okresu prenatalnego i okołoporodowego. Hasło kampanii brzmiało: „Początki mają znaczenie". Pod koniec 2025 roku ukazała się jej najnowsza książka „Trigger. Jak odzyskać wpływ, kiedy steruje nami przeszłość?".

Spotkanie odbędzie się w ramach realizacji projektu „Czytam, czuję, rozumiem. Rozmowy o psychice między półkami", który dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury - państwowego funduszu celowego. Program „Partnerstwo dla Książki 2026".

Udział w wydarzeniu bezpłatny. **MBP/AI**

XXXI. Ciechanowska Jesień Poezji

Trzy dni z poezją

Przez trzy październikowe dni Ciechanów i Opinogóra ponownie stały się miejscami spotkań poetów, pisarzy i miłośników literatury. Wszystko za sprawą XXXI Ciechanowskiej Jesieni Poezji, organizowanej przez Związek Literatów na Mazowszu. Wydarzenie po raz kolejny pokazało, że poezja potrafi łączyć ludzi, środowiska i pokolenia, a lokalna inicjatywa może mieć także międzynarodowy wymiar.


Fot. AI

Dr Teresa Kaczorowska oraz dr Piotr Kaszubowski podczas promocji 28. numeru „Ciechanowskich Zeszytów Literackich", poświęconego Robertowi Bartołdowi, która odbyła się na Zamku Książąt Mazowieckich

Trudno mówić o Ciechanowskiej Jesieni Poezji, nie wspominając o dr Teresie Kaczorowskiej, prezesie Związku Literatów na Mazowszu i głównej organizatorce tego przedsięwzięcia. To dzięki jej zaangażowaniu i konsekwencji poetycki festiwal od lat gromadzi twórców z różnych stron Polski i zagranicy, stwarzając im przestrzeń do prezentowania własnej twórczości, wymiany doświadczeń i spotkań z odbiorcami. Bogaty program tegorocznej edycji po raz kolejny potwierdził, jak ważną rolę odgrywa ta inicjatywa w życiu kulturalnym regionu.

Ciechanowska Jesień Poezji rozpoczęła się od panelu poświęconego roli oraz znaczeniu poezji w różnych krajach. Kolejnego dnia odbyła się oficjalna inauguracja, a w programie znalazły się m.in. warsztaty literackie dla młodzieży, spotkania autorskie w szkołach, na uczelniach i w domach pomocy społecznej.

Jednym z najważniejszych punktów piątkowego programu była promocja 28. numeru „Ciechanowskich Zeszytów Literackich", poświęconego Robertowi Bartołdowi. Spotkanie zorganizowane na Zamku Książąt Mazowieckich przybliżyło życie, działalność i twórczość tego zasłużonego Ciechanowianina. Robert Bartołd prowadził aktywną działalność społeczną i regionalistyczną. Współtworzył kwartalnik „Pięć Rzek", był społecznym opiekunem zabytków i przewodnikiem turystycznym, a także autorem „Przewodnika po Ziemi Ciechanowskiej". Promocji zeszytu towarzyszyła prelekcja poświęcona jego dorobkowi oraz wystawa dokumentująca życie i działalność. Była to okazja nie tylko do przypomnienia postaci człowieka mocno związanego z regionem, ale również do przybliżenia jego wkładu w dokumentowanie i popularyzowanie lokalnego dziedzictwa.

Dużym wydarzeniem była także wieczorna Noc Poetów w Parku Kultury Młyn, podczas której zaprezentowano poetycki almanach „Powiew Jesieni". Publikacja jest pokłosiem ubiegłorocznej, jubileuszowej XXX Ciechanowskiej Jesieni Poezji. Jak wyjaśnia we wstępie do almanachu dr Teresa Kaczorowska, uczestnicy tamtego festiwalu zostali zaproszeni do nadsyłania utworów inspirowanych wydarzeniem i jesiennym klimatem. Pomysł okazał się trafiony – do almanachu trafiło 45 wierszy dwudziestu poetów, w tym pięciorga z zagranicy. W ten sposób festiwalowe spotkania, emocje i inspiracje znalazły swój dalszy ciąg na kartach wspólnej publikacji. Noc Poetów wypełniły również prezentacje poezji i oprawa muzyczna.

Ostatni dzień Ciechanowskiej Jesieni Poezji przeniósł uczestników do Opinogóry. Wizyta w Muzeum Romantyzmu, zwiedzanie zespołu pałacowo-parkowego i złożenie kwiatów na grobach Zygmunta Krasińskiego oraz jego najbliższych stanowiły wprowadzenie do kolejnych wydarzeń. Odbyło się XXVIII Spotkanie z Literaturą w Opinogórze, rozstrzygnięto Ogólnopolski Konkurs Poetycki „O Laur Zygmunta z Opinogóry" i wręczono Medal Zygmunta Krasińskiego. Nie zabrakło również dyskusji o miejscu poety i jego twórczości w kulturze oraz koncertów muzycznych.

XXXI Ciechanowska Jesień Poezji po raz kolejny połączyła literaturę, historię i muzykę, tworząc przestrzeń do spotkań oraz rozmów o poezji i jej znaczeniu. Trzy dni wypełnione wydarzeniami pokazały, że dzięki pasji i zaangażowaniu organizatorów poetyckie święto na trwałe wpisało się w kulturalny pejzaż naszego regionu. **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.

Marek Pietrachowicz: „Przepowiadanie przeszłości”

Filmowa podróż w głąb ludzkiego serca

DOROTA SMOSARSKA

Czy kino może stać się narzędziem poznawania samego siebie? Marek Pietrachowicz w książce „Przepowiadanie przeszłości” udowadnia, że film może być czymś znacznie więcej niż rozrywką. Może stać się lustrem, w którym zobaczymy samych siebie, a niekiedy także drogowskazem prowadzącym do wewnętrznej wolności.

To książka z pogranicza psychologii, psychoterapii i duchowości katolickiej, w której znane historie filmowe stają się punktem wyjścia do rozmowy o tym, co naprawdę dzieje się w człowieku. Ukazała się nakładem Wydawnictwa FRONDA.

Autor, który łączy naukę z duchowością

Marek Pietrachowicz to postać o niecodziennym życiorysie i szerokich zainteresowaniach. Jest astrofizykiem, absolwentem Uniwersytetu Warszawskiego, psychologiem klinicznym i psychoterapeutą. Jego droga zawodowa prowadziła przez bardzo różne obszary – od modelowania struktur atomowych i programowania radarów, przez pracę w bankowości, aż po działalność społeczną i pomoc dzieciom. Od kilku lat prowadzi w Warszawie gabinet psychologiczny „Strefa Zrozumienia”, w którym łączy zainteresowanie psychologią opartą na dowodach naukowych z katolicką psychoduchowością.

To połączenie jest szczególnie istotne dla zrozumienia jego książek. Pietrachowicz nie traktuje wiary jako dodatku do psychologii ani psychologii jako konkurencji dla duchowości. Próbuje pokazać, że człowiek jest całością – ma swoją historię, emocje, pamięć, przekonania, potrzeby, ale również wymiar duchowy, którego nie można pominąć w rozmowie o sensie życia, cierpieniu czy odzyskiwaniu nadziei.

Miałam już okazję recenzować jego książkę „Psychoterapia Ewangelią”, dlatego z zainteresowaniem sięgnęłam po kolejną publikację autora. Tym razem otrzymujemy propozycję zupełnie inną pod względem konstrukcji. Zamiast klasycznych przykładów z praktyki terapeutycznej, rozbudowanych historii pacjentów i licznych odwołań do Pisma Świętego, główną rolę odgrywa tutaj świat kina. Autor wybiera dwadzieścia filmów i pokazuje, że pod ich fabułą kryją się pytania, które dotyczą każdego z nas.

Filmoterapia, czyli drugie dno znanych historii

„Łowca androidów”, „Powrót do przyszłości”, „W samo południe”, „Oni żyją”, „Bracia Lwie Serce”, „Niekończąca się opowieść” czy „Władca Pierścieni” – to tylko część filmowego świata, do którego zaprasza nas Marek Pietrachowicz. Każdy z tych obrazów staje się pretekstem do głębszej refleksji nad człowiekiem: jego przeszłością, lękami, poczuciem własnej wartości, relacjami z innymi i pragnieniem wolności.

Autor pokazuje, że bohaterowie filmowi mogą w nas wywoływać szczególny rezonans. Ich zmagania bywają zaskakująco podobne do naszych. Czasami rozpoznajemy w nich własne doświadczenia, innym razem dostrzegamy mechanizmy, których wcześniej nie potrafiliśmy nazwać.



Bardzo ciekawym przykładem jest interpretacja filmu „Oni żyją” Johna Carpentera. W obrazie tym bohater, dzięki specjalnym okularom, dostrzega ukryte komunikaty obecne w reklamach i przekazach medialnych. To, co na pierwszy rzut oka wygląda niewinnie i atrakcyjnie, po założeniu okularów odsłania prawdziwe przesłanie: podporządkowanie, posłuszeństwo i kontrolę. Pietrachowicz przenosi tę filmową metaforę na grunt psychologiczny. Zachęca, abyśmy również nauczyli się patrzeć na siebie przez inne okulary – okulary poczucia własnej wartości. Wiele osób przez lata nosi w sobie przekonania, że są niewystarczające, gorsze, niepotrzebne, że muszą zasłużyć na akceptację i miłość, spełniając oczekiwania otoczenia. Tymczasem chrześcijańska prawda o człowieku mówi coś zupełnie innego: jesteśmy chciani, kochani i obdarzeni godnością, której nie musimy zdobywać ani udowadniać. To jedna z najważniejszych myśli książki. Autor przypomina, że człowiek, który zaczyna dostrzegać swoją wartość, stopniowo odzyskuje wewnętrzną niezależność. Nie musi już bezrefleksyjnie podporządkowywać się każdemu zewnętrznemu komunikatowi, nie uzależnia całego swojego życia od opinii innych i nie pozwala, aby dawne zranienia definiowały jego przyszłość.

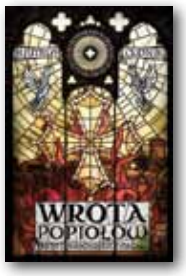
Bóg nie chce, abyśmy pozostali w swoich zranieniach

Ważnym fundamentem publikacji jest chrześcijańska wizja człowieka. Autor przekonuje, że Bóg nie chce, abyśmy pozostawali uwięzieni w błędnych przekonaniach, poczuciu winy czy wstydzie. Chce przywrócić nam to, co zostało zagubione – godność, pokój serca, nadzieję, radość i świadomość, że jesteśmy kochani. Pietrachowicz interpretuje trudne doświadczenia również w perspektywie duchowej. Nie przedstawia ich jako sytuacji, które mają człowieka zniszczyć, lecz zachęca, by szukać w nich możliwości wzrostu, budowania odporności psychicznej i pogłębiania zaufania Bogu. Właśnie tutaj szczególnie wyraźnie spotykają się psychologia i duchowość katolicka. Praca nad sobą nie jest jedynie próbą poprawienia samopoczucia. Staje się także drogą nawrócenia – zmianą sposobu myślenia o sobie, o innych i o Bogu.

Warto sięgnąć po tę książkę, zwłaszcza jeśli chcemy nieco inaczej spojrzeć na siebie, własną przeszłość i filmy, które – jak się okazuje – mogą opowiedzieć nam o nas samych znacznie więcej, niż początkowo przypuszczaliśmy.

Liczba stron: 274, Cena: 49,90 zł

Nowości Wydawnictwa ZYSK I S-KA



„Wrota popiołów. Ostatnie dni katarów” Kamila Cudnik

Rok 1224, południe Langwedocji. Na świat przychodzi najmłodsza córka de Pereille'a, pana na Montségur. Tego samego dnia kasztelan przygarnia osieroconego Jordana, nadając mu swoje nazwisko i powierzając opiekę nad przybranymi siostrami – Anną, Filippą i nowo narodzoną Esclą. Nikt jeszcze nie przeczuwa, że ich losy naznaczą płomienie inkwizycji i miecze krzyżowców.

Wkrótce Langwedocja, kraina wolności i różnorodności, staje się celem bezwzględnej krucjaty. Montségur, uznawane za bastion katarskiej herezji, czeka nieuchronne starcie.

Anna wchodzi w świat politycznych układów, a Jordan – rozdarty między obowiązkiem a uczuciem do Escli – przywdziewa templariuszowski płaszcz. Okazuje się, że lojalność ma swoją cenę, a każda decyzja może oznaczać zdradę… albo śmierć. Gdy wiosną 1244 roku płomienie rozświetlą niebo nad Montségur, nic już nie będzie takie jak dawniej.

Liczba stron: 504, Cena: 52,99 zł



„Czas czarodziejów. Wielkie dziesięciolecie filozofii 1919-1929” Wolfram Eilenberger

Rok 1919. Europa otrząsa się po horrorze I wojny światowej, a każdy z bohaterów „Czasu czarodziejów” znajduje się w przełomowym momencie swojego życia. Już wkrótce ich ścieżki się przetną, a oni sami staną się postaciami o światowej sławie.

Wolfram Eilenberger ukazuje losy tych słynnych myślicieli na tle burzliwej historii Niemiec lat dwudziestych. Do swojej opowieści włącza również inne znane postacie tamtych czasów, takie jak John Maynard Keynes, Hannah Arendt i Bertrand Russell. Jego książka to barwny portret czterech wybitnych filozofów, ich błyskotliwych idei oraz pełnej sprzeczności dekady, która stała się okresem bezprecedensowego rozwoju i intelektualnej kreatywności, a zarazem zapowiedzią nadchodzącej katastrofy.

Liczba stron: 488, Cena: 72,99 zł



„Świat Zaginiony. Wyprawa do wnętrza PRL. Tom 2” Jacek Piekara

Autor zabiera czytelników w pasjonującą podróż do zaginionego świata PRL. Niczym wnikliwy etnograf opisuje, jak funkcjonował on w sferze polityki, gospodarki, obyczajów i kultury. Uważnie przypatruje się jego mieszkańcom, ich obrządkom, codziennym kłopotom i radościom. Pokazuje, co jedli, co pili, jak mieszkali, pracowali i jak się bawili, jak się ubierali, jak wychowywali dzieci, jakie oglądali filmy i jakiej słuchali muzyki, jakimi dysponowali technologiami. Jak i dokąd podróżowali. Co im się podobało, a czego nie znosili.

Książka została podzielona na działy tematyczne, a każdy zawiera kilkadziesiąt rozbudowanych haseł opatrzonych ilustracjami i fotografiami. „Świat Zaginiony” napisano przystępnym językiem, precyzyjnie tłumacząc zapomniane już dziś pojęcia, tak by lektura była interesująca i w pełni zrozumiała dla pokolenia, które PRL zna tylko z opowieści dziadków czy rodziców.

Drugi tom zawiera informacje o technologii, obyczajach i życiu codziennym, wychowaniu dzieci i szkole oraz o rozrywkach i zabawach. Autor przedstawia również najsłynniejszych bohaterów i wydarzenia ze świata sportu oraz kultury.

Liczba stron: 400, Cena: 149,99 zł



„Czas niedokonany” Bronisław Wildstein

To epicka opowieść przedstawiająca losy ludzi wplątanych w ponurą historię dwudziestego wieku. Od pogromu we wsi pod Pińskiem do rzeczywistości III RP autor prowadzi nas drogami krętymi, raz po raz cofając narrację, zmieniając epoki i kraje. Śledzimy losy kilku pokoleń rodziny Broków, którym historia nie oszczędziła niczego, ani cierpienia, ani zdrady, ani zbrodni, ani ideologicznego zaczadzenia. Ale można na książkę spojrzeć nieco inaczej, a mianowicie jak na zapis oraz próbę zrozumienia doświadczeń, które ukształtowały dzisiejszą Polskę, od krwawej rewolucji październikowej przez pełną nadziei Solidarność po marność III Rzeczpospolitej. Wreszcie książkę tę można czytać jako swoisty moralitet pokazujący walkę ludzi z pokusami zła i nicości, tymi pokusami, którymi tak skutecznie zwodził nas wiek dwudziesty, i które w wieku dwudziestym pierwszym wcale nie straciły swojego powabu.

Liczba stron: 584, Cena: 59,99 zł



„Szpital w piekle. Historia lekarzy -więźniów w Auschwitz” Bogdan Musiał

„To miejsce będzie piekłem na ziemi” – powiedział esesman do pierwszych więźniów Auschwitz w czerwcu 1940 roku. Kilka lat później nazwa Auschwitz stała się symbolem Holokaustu i największej zbrodni XX wieku.

Wśród więźniów obozu byli również lekarze. Praca w szpitalu obozowym dawała większe szanse na przeżycie i pozwalała ratować współwięźniów. Lekarze więźniowie odegrali również znaczącą rolę w obozowym ruchu oporu. Organizowali pomoc dla chorych, zdobywali leki, dokumentowali i ujawniali światu zbrodnie SS. Równocześnie, działając pod nadzorem lekarzy SS, byli zmuszani do podejmowania dramatycznych decyzji, od których zależało życie i śmierć innych ludzi.

Bogdan Musiał po raz pierwszy kompleksowo przedstawia historię lekarzy więźniów oraz funkcjonowanie „służby zdrowia” w Auschwitz. Na podstawie wieloletnich badań archiwalnych rekonstruuje dzieje obozu od momentu jego powstania w 1940 aż do ewakuacji w styczniu 1945 roku, ukazując przy tym codzienne życie więźniów, system pracy przymusowej, selekcje, medyczne eksperymenty i mechanizmy zagłady.

Polskie wydanie jest tłumaczeniem głośnej niemieckiej książki, która spotkała się z bardzo dobrym przyjęciem historyków i recenzentów. To przełomowe i znakomicie udokumentowane dzieło wnosi nową perspektywę w badaniach nad historią Auschwitz i Holokaustu.

Liczba stron: 686, Cena: 99,99 zł



„Sen o Szepczącym Lesie” Dagmara Zielant-Woś

Dragomira od lat żyje w nieustannym biegu, aż w końcu przychodzi dzień, gdy ciało i dusza mówią: dość. Za namową babci porzuca zatłoczoną Warszawę i wyjeżdża w Bieszczady, do małej wioski, z której wywodzi się jej rodzina.

W Orańcach czas płynie inaczej. Tu wciąż oddaje się cześć starym bogom, a magia jest częścią codzienności. W nowym domu, położonym tuż przy Szepczącym Lesie, w którym granica między światem żywych i umarłych jest bardzo cienka, Dragomira – wychowana przez ojca, który odrzucił rodzimowierstwo – uświadamia sobie, że widzi i potrafi więcej niż zwykły śmiertelnik.

Stare fotografie, niepokojące sny i duch kobiety z pobliskiego dworu prowadzą ją na trop historii tragicznej miłości młodej hrabianki i cesarskiego oficera. W rozwikłaniu tej zagadki towarzyszy jej Bruno, miejscowy przewodnik dusz. Razem próbują pomóc tym, którzy utknęli pomiędzy światami.

Jednak dawne winy nie znikają wraz ze śmiercią. Skrywane przez lata sekrety domagają się prawdy, sprawiedliwości… i ofiary.

Wejdź do „Szepczącego Lasu” – opowieści o uczuciu silniejszym niż czas i śmierć, o starych bogach, duchach ukrytych w cieniu drzew i tajemnicach zapisanych na pożółkłych fotografiach.

Liczba stron: 496, Cena: 54,99 zł

reklama



KREDYT MIESZKANIOWY
dla klientów indywidualnych

PROMOCJA!
do 31.12.2026 r.

Promocyjne warunki obowiązują przez cały okres kredytowania, pod warunkiem spełnienia zasad promocji. Szczegóły u doradców.

PROWIZJA 0zł

MARŻA 1,30% JUŻ OD

BANK SPÓŁDZIELCZY W PŁOŃSKU
Grupa BPS

kredyt Nasz Dom

MARZENIA W ZASIĘGU RĘKI

Reprezentatywny przykład dla kredytu mieszkaniowego „NASZ DOM"

Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) wynosi 5,70%. Całkowita kwota kredytu (bez kredytowanych kosztów) 519 750 zł, okres 216 miesięcy, 216 rat malejących, wkład własny 25%. Oprocentowanie zmienne 5,29% w skali roku (WIBOR 3M 3,99% + marża 1,30 p.p.). Najwyższa rata: 4 811,52 zł; Całkowity koszt kredytu: 256 890,15 zł; (w tym: odsetki 247 601,15 zł, ubezpieczenie nieruchomości 9 270,00 zł, PCC 19 zł); Całkowita kwota do zapłaty: 776 640,15 zł. Przykład nie uwzględnia kosztu wyceny nieruchomości (usługa zewnętrzna). Kalkulacja została wykonana na dzień 17.03.2026 r. Ostateczne warunki kredytu zależą od oceny zdolności kredytowej Klienta, daty uruchomienia kredytu oraz terminu płatności pierwszej raty. Maksymalny okres kredytowania wynosi 360 miesięcy. Kredyt posiada oprocentowanie zmienne oparte o wskaźnik WIBOR 3M, co oznacza ryzyko zmiany wysokości raty oraz całkowitego kosztu kredytu w przypadku zmiany stóp procentowych.

Do każdego kredytu - bezpieczeństwo w pakiecie:
Profesjonalny czujnik czadu i latarka w bankowym zestawie - GRATIS !

Dowiedz się więcej

Znajdź nas na Facebooku

www.bsplonsk.pl

Obsługa Klienta:

- **Oddział w Płońsku**
  ul. Płocka 28, tel. 23 663 09 65
- **II Oddział w Płońsku**
  ul. Ks. R. Jaworskiego 5, tel. 23 662 66 16
- **Oddział w Baboszewie**
  ul. Warszawska 9D, tel. 23 661 14 47
- **Oddział w Ciechanowie**
  ul. 3 Maja 11, tel. 23 672 09 65
- **Oddział w Dzierzążni**
  Dzierzążnia 27, tel. 23 661 59 58
- **Oddział w Mławie**
  ul. Warszawska 4, tel. 23 654 88 51
- **Oddział w Nowym Mieście**
  ul. Główny Rynek 11, tel. 23 661 45 12
- **Oddział w Załuskach**
  ul. Gminna 16, tel. 23 661 96 12
- **Oddział w Sochocinie**
  ul. Ciechanowska 12, tel. 23 661 80 11
- **Bankowy Punkt Obsługi w Jońcu**
  Joniec 29, tel. 23 661 60 38

ogłoszenie własne wydawcy

SZKOŁA MUZYCZNA :: od 13 lat w Ciechanowie!

Akademia DŹWIĘKU

Dołącz do nas

Lekcje indywidualne
uczeń-nauczyciel:
* GITARA
* UKULELE
* ŚPIEW
* PIANINO
* KEYBOARD
* AKORDEON
* PERKUSJA

zapraszamy na wyjątkowe lekcje muzyki

Tel. 517 770 082
Ciechanów, ul. H. Sienkiewicza 33a
www.akademiadzwieku.edu.pl

znajdź nas na