

**Dołącz do nas na facebooku**  
[www.facebook.com/pulsciechanowa](http://www.facebook.com/pulsciechanowa)

Kolejne wydanie magazynu „PULS” ukaże się we wtorek - 4 kwietnia

nr 3 (98) • marzec 2023  
[pulsciechanowa.pl](http://pulsciechanowa.pl)  
 ISSN 2392-3407

GAZETA BEZPŁATNA

NAKLAD 7500 EGZ.

# PULS

MAGAZYN OPINII ZIEMI CIECHANOWSKIEJ

**AUTO SEZAM**  
 ul. Robotnicza 2, Ciechanów  
**CZĘŚCI SAMOCHODOWE**  
 ☎ 501 305 901  
**SERWIS**  
 ☎ 501 605 901  
**Zapraszamy na wymianę opon**  
 pon-pt. 8-17  
 sobota 8-14  
[www.autosezam.com.pl](http://www.autosezam.com.pl)

**Serce oddał Gminie Ciechanów**

**Marek Kiwit**, po ponad 28 latach pracy na stanowisku Wójta Gminy Ciechanów, przeszedł na emeryturę.

Więcej na str. 3

**STYLE OPTIC**  
 1992  
 Grzegorz Pazyrski  
 Renata Pazyrka  
 Ciechanów  
 ul. Armii Krajowej 15 (pasaż Kaufland)  
 Tel. 23 674 71 13

**PROMOCJA URODZINOWA**  
**OPRAWY -20%**

Ciechanów  
 ul. Zielona Ścieżka 4a  
 Tel. 23 673 56 53

**Upadłość konsumencka to szansa na pozbycie się długów**

Rozmowa z **mec. Krzysztofem Piotrowskim** – radcą prawnym, doradcą restrukturyzacyjnym, właścicielem Kancelarii Piotrowski i Wspólnicy.

str. 11

**Czym jest Dzienny Dom Opieki Medycznej?**

**ARNICA DDOM**

więcej na str. 6

**FOTOBUDKA 360° rozkręci każdą imprezę**

Rozmowa z **Moniką Jaskulską** – animatorem AGNES ART.

str. 9

**Tworzymy swoje „przysłulisko” dla kolekcjonerów**

Rozmowa z **Mirosławem Krejpowiczem** – dyrektorem Ciechanowskiego Centrum Numizmatycznego „3 Grosze”.

str. 13

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

**KREDYTY HIPOTECZNE**

**NOTUS Finanse**  
 tel. kom. 508 462 484  
 krzysztof.szczepanski@notus.pl  
 06-400 Ciechanów, ul. Pułtуска 53

**Akademia DŹWIĘKU**  
 szkoła muzyczna

**ZAPRASZAMY NA LEKCJE GRY LUB ŚPIEWU!**

Ciechanów  
 ul. Sienkiewicza 33a  
 tel. 517 770 082  
[adciechanow](http://adciechanow)  
[akademiadzwieku.edu.pl](http://akademiadzwieku.edu.pl)

**TWÓJ LOKALNY OPERATOR TELEKOMUNIKACYJNY**

**APCOA POLAND**

Internet do 800Mb/s  
 Telewizja Cyfrowa HD

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

[Ciechanow24.pl](http://Ciechanow24.pl)  
 Nowa Jakość Internetu

Komputery - Laptopy - Tablety  
 Tusze-Tonery-Drukarki  
 Kasy Fiskalne - Terminale płatnicze  
 Podpis kwalifikowany - Oprogramowanie  
 Nawigacje GPS - Mapy

**Serwis - Naprawa - Sprzedaż**

**COMA**  
 INFORMATYCZNA OBSŁUGA FIRM  
 tel. 23 673 27 57 · [www.comasc.pl](http://www.comasc.pl) · Płońska 66



## Wspomnienia z przyszłości

# Złe wieści z Dziudzanowa, a w Ciechanowie krąży agent starosty

Jak zwykle od kilku miesięcy teraz w marcu 2032 roku rozpoczynamy od kolejnego odcinka serialu o wojnie klanów samorządowych w Dziudzanowie i całej ziemi dziudziawskiej na Burakowiu. Jak podają tamtejsze media wojna przybiera na sile i narasta zjadłość wobec klanu „wielka jedynka”. Pojawiają się doniesienia o wyjątkowo perfidnych planach wykończenia „wielkiej jedynki” przez dziudziawską totalną opozycję.

Jak ustalili dziennikarze, za znową stoi nowy klan „Pozytywiści i Społecznicy” (w skrócie P:S), który jak uważa miejscowe lewactwo utworzyła jakaś tzw. „grupa muzealno-biblioteczna”. Towarzystwo to ma podsłuchiwać gdzie kogo w okręgach będzie wystawiać „wielka jedynka”, żeby blokować jej kandydatów swoimi kandydatami oraz ludźmi z tzw. komitetów wyborczych typu fatamorgana czyli ugrupowań fikcyjnych. Będzie to polegało na tym, że jeśli „jedynkowi” wystawia przystojnego, znanego i lubianego nauczyciela z ulicy Brodniewskiego, to ci z komitetu o skrócie „P:S” wystawia przystojnego kandydata z tej okolicy, żeby kandydatowi „jedynkowemu” rozbić elektorat sąsiedzki i osiedlowy. Do tego komitety fikcyjne wystawia swoich kandydatów najlepiej o nazwiskach takich jak kandydat „jedynkowy”. Cała sztuczka z komitetami fikcyjnymi polegać będzie na tym, że wystartują one nie po to żeby wprowadzić swoich radnych, tylko w celu odbierania głosów „wielkiej jedynce” i zmieniania proporcji wyników globalnych w skali okręgów na korzyść klanu „Pozytywiści i Społecznicy” (P:S) oraz klanu „dominiackiego”. Klany te

zawarły już sojusz żeby razem wykończyć „wielką jedynkę”.

Ludzie w Dziudzanowie i powiecie już spodziewają się katastrofy „jedynkowiczów”, czemu dają wyraz w rozmowach z dziudziawskimi dziennikarzami. – Są w Dziudzanowie znawcy rachunków wyborczych, którzy potrafią na kartce papieru wyliczyć gdzie kto kogo ma przyblokować żeby tak zmienić proporcje ogólnych wyników, że jedni się nie zmieszczą w przedziale premiowanym mandatem wg metody D'Hondta albo w wyborach większościowych, a drudzy przeskoczą ponad wartość wymaganą do zdobycia mandatu. W ten sposób mogą zaprogramować wynik wyborczy zupełnie legalnie, a są w Dziudzanowie rachmistrze, którzy już udowodnili, że nawet najlepszego kandydata można ograć totalnie. Tylko potrzebny jest duży wysiłek żeby dobrać odpowiednich kontrkandydatów i właściwie rozmieścić ich w okręgach oraz żeby powołać odpowiednią ilość komitetów wyborczych typu fatamorgana. Czyli potrzebne jest myślenie i pracowitość – podzielił się swą wiedzą z telewizją Dziudzia-TV jeden z weteranów układanek wyborczych w ostatnich dziesięcioleciach, który potrafił zaplanować, że jego kumple i kumpelki załapali się na radnych, choć często byli ciepłymi kłuchami.

– Ja w ogóle nie pójde na wybory. Jak wszystko będzie wyliczone i zaplanowane według tabelki, to po co ja mam robić sztuczną frekwencję. Frekwencję zrobią ludzie ustawieni przez tych co mają wygrać. Moja żona podniecała się zagłosować na „Pozytywistów i Społeczników” (P:S), ale się nie dziwię bo to czarodziej,

a jeden tam taki czaruś, że jak zrobi minę to kobiety aż zaciskają nogi pocierając nogą o nogę. Niech moja na nich zagłosuje, na pewno sobie pofolguje i jej ulży – tak jeden z mieszkańców Dziudzanowa przekazał reporterce feministycznej gazety „Dziudziaweczka ci ja! Hej!”.

– Smutno mi, smutno. Ci nasi będą się zbierać żeby pofilozofować, a w tym czasie tamci po gminach samochodami będą rozwozić skrzynki z butelkami. I jak nasi mają wygrać, jak oni do pofilozofowania pierwsy, ale żeby tak pracowicie z pomysłuńkiem to wcale – powiedział redaktorowi pisma „Dziudzie i Dziudziawki” jeden z szeregowych członków klanu „wielka jedynka”.

– Bardzo chciałem głosować na tych z „wielkiej jedynki”. Teraz na pewno nie pójde na wybory. Jak szkodniki wyborcze zrobią komitety fatamorganiczne i ustawią listy według tabelki metody D'Hondta i obliczenia większościowego, to „wielka jedynka” przegra, a ja po co mam chodzić i głosować. Zostanę w domu i będę całą niedzielę leżał przed telewizorem – stwierdził w rozmowie Kurierem Dziudziawskim mieszkaniec terenu powiatu.

Tyle z odległego województwa burakowskiego. Przechodzimy do spraw naszej ziemi ciechanowskiej.

A u nas nikt jeszcze nie podnieca się wyborami. Ludzie w rozmarzeniu czekają na piękne, ciepłe dni kwietniowe, by solo i parami za rękę chodzić po pięknych miejskich szlakach spacerowych, czerpiąc radość z przeżywania cudownej miejskiej przyrody w parkach, nad wodą i wśród śródmiejskich zagajników. By we dwoje na rowerach ruszać



ścieżkami przez miasto i dalej do Gołoczyny przy Lesie Bardońskim, pełnym fluidów kochania i miłości. Tam od razu las otula nas magią pradawnego staropolskiego boru, gdzie figurka na rozstaju dróg od strony prastarych Rzeczek. A za drzewostanem staw po starej cegielni w Bieńkach-Smietankach, w którym w bezchmurną noc kwietniową przegląda się księżyc przedwieczny, i ciągną ku niemu po łyk wody starosłowiańskie faunki leśne, a w głębinie nurkują zupełnie gołe rusałki antyczne, co niektóre mają dwa tysiące lat, lecz ciągle wyglądają pięknie i młodo, jak licencjatki studiów dziennych w chwilę po obronie rozprawy licencjackiej.

W Bardońskim Lesie, czy tu czy tam, gdy wejdzie się w przytuleni w dwoje od razu czuć motyle w brzuchu. Piękna jest nasza ciechanowska ziemia cała, piękna żyzna i niemała. Cudny jest Las Bardoński i Bieńki-Smietanki całe...

## Z OSTATNIEJ CHWILI

Tuż przed zamknięciem składu gazety weszła do naszej Redakcji zdenerwowana mieszkanka Aleksandrówki róg Armii Krajowej i Sikorskiego po stronie pizzerni za kebabem, która powiedziała: – Wy tu sobie siedzicie i piszecie a tam na mieście krąży chłop w długim płaszczu i szalik i ogląda. Koleżanka radna miejska powiedziała mi w tajemnicy, że to tajny agent starosty, który jak obejrzy od razu melduje w tajnych raportach do starosty. Trzeba zawiadomić społeczeństwo, żeby ludzie uważali bo mogą zostać zapisani w meldunkach, które trafiają do tajnej szafy pancernej u starosty. I nie wiadomo co dalej będzie – wyraziła przerażona mieszkanka, a my zgodnie z intencją zawiadamiamy społeczeństwo.

GAGUŚ KAPELUSZNIK VEL GAWLICA

reklama

## Stowarzyszenie Elektryków Polskich Oddział w Ciechanowie



oferuje: **kursy przygotowawcze, szkolenia i egzaminy Eksploatacji i Dozoru sieci, urządzeń i instalacji: elektroenergetycznych, ciepłych i gazowych.**

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

ogłoszenie własne wydawcy

**Nauka gry na gitarze**

Tel. 517 710 082

reklama

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

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

tel.: 23 672 28 69

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



reklama

studio  
**grafika**

pracownia reklamy & drukarnia wielkoformatowa

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

www.studio-grafika.pl



Gmina Ciechanów

Serce oddał Gminie Ciechanów

Marek Kiwit, po ponad 28 latach pracy na stanowisku Wójta Gminy Ciechanów, przeszedł na emeryturę.

Rezygnację złożył podczas uroczystej sesji Rady Gminy Ciechanów, która odbyła się w ostatni piątek lutego. Z wyraznym wzruszeniem mówił o tym, co udało mu się zrobić przez ten czas. Dziękował współpracownikom i partnerom społecznym. W liście otwartym skierowanym do mieszkańców podkreślił, że choć pochodzi z Gminy Grudusk, a przez większą część życia mieszkał w Ciechanowie, to swoje serce oddał Gminie Ciechanów.

W trakcie sesji podziękowania za wieloletnią współpracę złożyli wójtowi radni, pracownicy Urzędu Gminy i jednostek podległych, a także licznie zgromadzeni samorządowcy na czele z prezydentem Ciechanowa Krzysztofem Kosińskim, przedstawiciele służb mundurowych, organizacji społecznych oraz innych środowisk. Wójt otrzymał wiele kwiatów i podarunków, a wśród nich obraz przedstawiający budynek Sejmu RP od posła Arkadiusza Iwanika. Wśród obecnych na sesji od razu pojawiły się komentarze, że mandat poselski byłby doskonałym wykorzystaniem doświadczenia samorządowego wójta Kiwita, a zarazem ukoronowaniem jego kariery.



Fot. Archiwum UrG Ciechanów

Marszałek Województwa Mazowieckiego przyznał odchodzącemu na emeryturę wójtowi Medal Pamiątkowy Pro Masovia - za wybitne zasługi oraz całokształt działalności na rzecz Województwa Mazowieckiego. W imieniu marszałka Adama Struzika medal wręczył Paweł Obermeyer - radny Sejmiku Województwa Mazowieckiego.

\*\*\*

Wydawca i Redakcja PULSU przyłącza się do wszystkich życzeń i gratulacji. Dziękując wójtowi Markowi Kiwitowi za wieloletnią współpracę życzymy kolejnych sukcesów w życiu osobistym i działalności społecznej.

AI

List otwarty

Szanowni Państwo!

Po 45 latach pracy zawodowej, w tym 28 latach na stanowisku Wójta Gminy Ciechanów, przeszedł czas na emeryturę. To także czas podsumowań i podziękowań.

Doskonale pamiętam, że gdy w 1982 roku - jeszcze jako młody chłopak - zostałem wiceprezesem GS w Grudusku, to mój Ojciec powiedział: „Synu, w wieku 25 lat osiągnąłeś już wysokie stanowisko. Pamiętaj przez całe życie, że ktokolwiek by przed tobą stanął - niezależnie czy będzie w brudnych roboczych ciuchach, czy w smokingu - to każdy jest takim samym człowiekiem. I traktuj go tak samo...”. Te słowa Ojca towarzyszyły mi każdego dnia mojego życia i stały się moim mottem.

Chociaż pochodzę z Gminy Grudusk, a przez większą część życia mieszkam w Ciechanowie, to moje serce oddałem Gminie Ciechanów. Największym jej skarbem i wartością są sami Mieszkańcy. A parafrazując słowa Biblii: „tam skarb twój, gdzie serce twoje”.

Pracę na stanowisku wójta traktowałem jako służbę dla ludzi. Zawsze można było do mnie przyjść ze swoim problemem. Gdy tylko mogłem to starałem się pomagać. Zarówno w sprawach urzędowych, jak i osobistych. Mam też swoje wady i nigdy ich nie ukrywałem. Czasem może komuś powiedziałem o dwa słowa za dużo i kogoś uraziłem. Na swoje usprawiedliwienie mogę powiedzieć jedno - zawsze byłem szczery i mówiłem to, co myślę. Jeśli kogoś tym uraziłem to przepraszam.

Przez te 28 lat starałem się być zawsze z mieszkańcami. Towarzyszyłem im podczas ślubów, wspólnie z nimi radowałem się z narodzin dzieci, wręczałem medale za długoletnie życie małżeńskie, płakałem na pogrzebach... Byliśmy razem w chwilach smutku i radości. Tych drugich na szczęście było więcej.

Wspólnie tworzyliśmy teraźniejszość i przyszłość Gminy Ciechanów. Rosnąca ilość mieszkańców, nowe miejsca pracy, kolejne inwestycje - to dawalo największą satysfakcję. |Wierzę, że ten rozwoj będzie kontynuowany.



Dziękuję wszystkim Mieszkańcom, Samorządowcom, Firmom, Instytucjom i Partnerom Społecznym, z którymi dane mi było współpracować. Liczę, że dalej tak będzie, choć może na innych płaszczyznach. Bo przecież nie mówię „żegnajcie”, mówię: „do zobaczenia”!

Marek Kiwit

Szkoła Rodzenia ze wsparciem powiatu

50 tys. zł na edukację przyszłych rodziców

Edukacja przyszłych matek i ojców jest bardzo ważnym czynnikiem poprawiającym jakość opieki nad dzieckiem w pierwszych dniach, miesiącach, a nawet latach jego życia. Nieocenioną rolę odgrywa w tym procesie profesjonalnie prowadzona szkoła rodzenia. W tym roku Zarząd Powiatu Ciechanowskiego przeznaczył dotację w wysokości 50 tys. zł na szkołę rodzenia działającą w Specjalistycznym Szpitalu Wojewódzkim w Ciechanowie.

Będzie to już 12. edycja tego przedsięwzięcia edukacyjnego, a w tym roku ma z niej skorzystać około 100 par. Natomiast od początku funkcjonowania tego projektu skorzystało z niego ponad 700 par z naszego powiatu.

Głównym celem Programu jest zwiększanie wiedzy przyszłych rodziców z zakresu ciąży i porodu oraz przyszłej opieki nad nowo narodzonymi i z niecierpliwością wyczekiwany małżeństwami. W ramach realizacji przedmiotowego Programu prowadzone są zajęcia teoretyczne i praktyczne - informuje Starostwo Powiatowe.

Dyrektor szpitala Andrzej Kamaso podkreślał, że zajęcia w szkole rodzenia dostępne będą dla wszystkich mieszkańców naszego powiatu. Wyraził również swoje zadowolenie ze wsparcia samorządu powiatowego, które kontynuuje nowy starosta Jan Andrzej Kaluszkiewicz.

Przedsięwzięcie, oprócz bezpiecznego przeprowadzenia przez okres ciąży, pozwala przyszłym rodzicom oswoić się z pobytem w szpitalu. Zobaczyć oddział, poznać personel, przygotować rodziców



Starostwo Powiatowe w Ciechanowie po raz kolejny wsparło szkołę rodzenia działającą przy ciechanowskim szpitalu.

na to, co będzie działo się tuż po porodzie - mówiła Agnieszka Kadecka, zastępca dyrektora szpitala ds. administracyjnych.

Kurs Szkoły Rodzenia będzie się składał zarówno z zajęć teoretycznych jak i praktycznych, podczas których rodzice nabywają wiedzę przygotowującą do porodu, macierzyństwa, tacierzyństwa, położu, karmienia, opieki nad noworodkiem, ale też udzielania pierwszej pomocy - podkreślała Wiesława Głowacz - koordynatorka szkoły rodzenia.

Do szkoły rodzenia można zapisać się w każdej chwili. Zajęcia ruszają jeszcze w marcu. Program jest bezpłatny, a szczegó-



W lutym dyrekcja szpitala i Zarząd Powiatu ze starostą Janem Andrzejem Kaluszkiewiczem na czele podpisali umowę na dofinansowanie szkoły rodzenia.

łowe informacje dostępne są m.in. pod nr tel. 729 055 941.

PP

ogłoszenie

**Wesprzyj nas w AKCJI**  
przekazując **1,5%** swojego podatku



**TAK NIEWIELE, A MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE!**




**Wypełniając PIT wpisz:**  
**KRS 0000 116 212**

**Jako cel szczegółowy:**  
**Ochotnicza Straż Pożarna w Szulmierzu**  
**06-461 Regimin, Szulmierz 8a**





## **Konsultacje prawne w biurze poselskim**

**Zadzwoń i umów się  
na spotkanie**

**Rafał Romanowski**  
Poseł na Sejm RP

**Tel. 539 620 050**

**Ul. Ściegiennego 2  
06-400 Ciechanów**



## SPRAWDZAMY PULS RADNEGO

TADEUSZ WIECZOREK

Radny Rady Powiatu Ciechanowskiego

i Członek Zarządu Powiatu Ciechanowskiego

- **Bliscy mówią na mnie...** „Solidna firma”.
- **W samorządzie najbardziej lubię...** pomagać innym.
- **Bycie ciechanowianinem oznacza dla mnie...** dumę z przynależności do lokalnej społeczności.
- **Polityka to dla mnie...** ciągłe bezustanne wyzwania, ale i szereg satysfakcji.
- **Gdybym musiał zmienić zawód to wybrałbym...** lubię to co robiłem i robię. Ta praca daje mi radość i satysfakcję więc nie chciałbym nic zmieniać w moim życiu zawodowym.
- **Moim największym atutem jest...** zaangażowanie i poczucie odpowiedzialności.
- **Moja największa słabość to...** przesadny optymizm oraz słabość do słodyczy.
- **Jestem dumny z...** mojej wiary, rodziny (żony, dzieci, wnuczka), a także z pracy i tego co robię.
- **Żałuję, że...** nie zrobiłam tego co miałam (mogłam) zrobić, a wiem że jak bym to zrobił to żyło by mi się lepiej.
- **Wierzę, że...** wiara w Boga czyni cuda.
- **Mam nadzieję na...** jedność w naszym narodzie, a także na szybkie zakończenie konfliktu na Ukrainie i że kraj ten obroni swoją Niepodległość.
- **Kocham...** Boga, moich bliskich, Ojczyznę i to co robię.



**Wiek:** 57 lat  
**Zawód:** teolog, emerytowany żołnierz zawodowy.  
**Miejsce pracy:** 5 Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej - Starszy Referent  
**Wybrany z listy:** Komitetu Wyborczego Prawo i Sprawiedliwość  
**Okręg wyborczy nr -** 1  
**Liczba głosów -** 738

### Powiat Ciechanowski

# Będzie remont ul. Leśnej

Powiat Ciechanowski odzyskał utracone wsparcie na budowę ul. Leśnej wchodzącej w skład jednej z dróg powiatowych.

- W dniu 22 lutego Powiat Ciechanowski uzyskał promesę na realizację inwestycji z Rządowego Funduszu Polski Ład, z przeznaczeniem na rozbudowę drogi powiatowej nr 1217W, Ciechanów-Romanowo na odcinku ul. Leśnej w Ciechanowie, do miejscowości Rutki-Marszewice – czytamy w urzędowym komunikacie. Wartość promesy to ponad 5,2 mln zł.

- Dla przypomnienia, powyższa inwestycja w 2022 roku otrzymała pozytywną rekomendację i wsparcie finansowe w ramach Rządowego Funduszu Polski Ład z określonym terminem



foto: Powiat Ciechanowski



realizacji inwestycji. Poprzedni Starosta Ciechanowski i Zarząd Powiatu nie wykorzystali jednak dofinansowania w określonym terminie na warunkach ustalonych Promesą wsparcia, co ostatecznie poskutkowało utratą przyznanych wcześniej środków finansowych – informuje ciechanowskie starostwo.

Z inicjatywy obecnego Starosty Ciechanowskiego Jana Andrzeja Kaluszkiewicza i całego Zarządu Powiatu Ciechanowskiego, udało się przywrócić utracone środki finansowe na realizację tego zadania.

- Wszystkim osobom zaangażowanym w odzyskaniu utraconych środków pomocowych, w szczególności Pani Poseł Annie Cicholskiej, składamy serdeczne podziękowania i wyrazy głębokiej wdzięczności – podkreśla starosta, który mówił również, że całokształt podjętych działań i ich pozytywny efekt końcowy, zwiększy bezpieczeństwo i poprawi komfort codziennego użytkowania ul. Leśnej w Ciechanowie, stanowiącej odcinek drogi należącej do Powiatu Ciechanowskiego.

PC

### Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych

# Uczcili pamięć Żołnierzy Wyklętych

Główna część tegorocznych obchodów Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych tradycyjnie odbyła się przed dawną siedzibą Powiatowego Urzędu Bezpieczeństwa Publicznego w Ciechanowie (przy ulicy 11 Pułku Ułanów Legionowych 21).

W imieniu organizatorów głos zabrał starosta Jan Andrzej Kaluszkiewicz. Okolicznościowe przemówienie wygłosił także senator ziemi ciechanowskiej dr Jan Maria Jackowski. Odczytano Apel Poległych. Modlitwie przewodniczył ks. kan. Wojciech Hubert – Proboszcz Parafii Św. Tekli. Wcześniej w kościele Parafii św. Józefa odprawiona została Msza Święta.

Pod tablicą pamiątkową na budynku dawnej siedziby Powiatowego Urzędu Bezpieczeństwa Publicznego złożono kwiaty. Zrobili to parlamentarzyści (m.in. senator Jan Maria Jackowski oraz reprezentanci: Jacka Ozdoby – Wiceministra Klimatu i Środowiska oraz Macieja Wąsika – Wiceministra Spraw Wewnętrznych i Administracji), delegacje władz samorządowych (na czele ze starostą Janem Andrzejem Kaluszkiewiczem, wicestarostą Markiem Marcinowskim i przewodniczącym Rady Powiatu – Sławomirem Morawskim) i rządowych (w imieniu Wojewody Mazowieckiego – Anna Żebrowska – kierownik ciechanowskiej delegatury



Przy tablicy pamiątkowej na budynku dawnej siedziby Powiatowego Urzędu Bezpieczeństwa Publicznego wartę honorową pełnili żołnierze Wojska Polskiego oraz uczniowie ciechanowskich szkół mundurowych.

Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego), szkół, instytucji, służb mundurowych oraz organizacji kombatanckich, społecznych i politycznych.

W ramach obchodów Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych w Powiatowym Centrum Kultury i Sztuki zaprezentowano wystawę „Żołnierze Wyklęci – Podziemie Niepodległościowe 1944 – 1963” i zorganizowano koncert patriotyczny raperów UnikatOs, Szosto i DeBeJot. Na scenie wystąpiła również młoda wokalistka Małgosia Pilzak. Prelekcję historyczną wygłosił dr Krzysztof Kacprzak.



AI W uroczystości licznie wzięła udział młodzież z ciechanowskich szkół.



Senator Jan Maria Jackowski.



Starosta Jan Andrzej Kaluszkiewicz



Ks. kan. Wojciech Hubert.

foto: AI



## Bezpłatne zajęcia czekają. Przejdź sam i się przekonaj!

# Czym jest Dzienny Dom Opieki Medycznej?

Dzienny Dom Opieki Medycznej w Ciechanowie (DDOM) został stworzony z myślą o pacjentach, którzy chcą wrócić do samodzielności, a z różnych przyczyn nie mają możliwości szybkiej i efektywnej rehabilitacji, stymulacji procesów poznawczych i aktywizacji psychofizycznej.

DDOM w Ciechanowie zapewnia opiekę medyczną w warunkach zbliżonych do domowych, z dostępem do badań diagnostycznych i konsultacji lekarskich.

Wsparcie kierowane jest do osób niesamodzielnych, których stan zdrowia nie pozwala na pozostawanie wyłącznie pod opieką podstawowej opieki zdrowotnej i ambulatoryjnej opieki specjalistycznej. Jednocześnie muszą to być osoby, które nie wymagają całodobowego nadzoru lekarskiego i pielęgniarskiego, realizowanego w trybie stacjonarnym.

Celem pobytu w DDOM jest zwiększenie u osób zależnych samodzielności życiowej w zakresie codziennych czynności dotyczących samopielęgnacji i samoopieki, poprawy stanu zdrowia dzięki rehabilitacji i terapii zajęciowej, poprawa jakości i poziomu życia, aktywności życiowej i społecznej oraz godnego starzenia się, zwiększenie dostępności do świadczeń opieki zdrowotnej realizowanej w warunkach ambulatoryjnych, rozwój sektora usług



zblizonych do domowych, zapobieganie wczesnym powikłaniom szpitalnym. Zajęcia zarówno dla pacjentów, jak i ich opiekunów, są bezpłatne! Jest to możliwe dzięki temu, że projekt ten jest współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej, a jego celem jest wspieranie włączenia społecznego i walka z ubóstwem. Fundusze na ten cel pochodzą z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020.

### Kto może zostać objęty bezpłatnym wsparciem DDOM?

- Trzeba spełnić kryteria - mówi Koordynator Projektu Pani Agnieszka Wajmer:  
Do Dziennego Domu Opieki Medycznej w Ciechanowie mogą zostać przyjęte osoby, które spełniają łącznie 3 kryteria – mówi Koordynator Projektu Pani Agnieszka Wajmer:  
- posiadają skierowanie do DDOM w Ciechanowie od lekarza POZ lub lekarza ubezpieczenia zdrowotnego udzielającego świadczeń w szpitalu,  
- w ocenie skali samodzielności Barthel otrzymały 40-65 pkt,



## ARNICA DDOM

- pacjenci bezpośrednio po przebytej hospitalizacji lub pacjenci którym w okresie ostatnich 12 miesięcy udzielone zostały świadczenia zdrowotne z zakresu leczenia szpitalnego lub istnieje możliwość hospitalizacji w ciągu 12 miesięcy.

W trakcie pobytu w DDOM pacjentom zostanie zapewniona opieka pielęgniarska, edukacja dotycząca samoopieki i samopielęgnacji, terapia zajęciowa, konsultacje lekarskie,



zajęcia w grupie z psychologiem i terapeutą zajęciowym, porady dietetyka, bezpłatne wyżywienie, wskazane badania diagnostyczne. W razie potrzeby dostępny będzie także transport do i z DDOM dla osób niepełnosprawnych ruchowo.



Zgodnie z założeniami projektu, w prowadzonych zajęciach uczestniczyć będzie co najmniej połowa osób starszych, po 65 roku życia. Zaplanowane działanie ma na celu poprawę jakości funkcjonowania systemu ochrony zdrowia w zakresie opieki nad osobami niesamodzielnymi, w szczególności starszymi.

Pobyt oraz zajęcia w DDOM prowadzone są w dni robocze, od poniedziałku do piątku w godzinach 08.00-16.00, przy ul. Armii Krajowej 18A. Każdy turnus będzie liczył od 15 do 25 osób.

Turnus trwa od 30 dni do 120 dni - wielodyscyplinarny zespół specjalistów, ocenia indywidualnie, jak długo powinien trwać.

**Zainteresowane osoby, spełniające kryteria, proszone są o bezpośredni kontakt z Koordynatorem projektu DDOM Panią Agnieszka Wajmer pod nr tel. 797 715 623.**



# Sejmik Mazowsza pomaga regionowi ciechanowskiemu

# 496

## inwestycji w Twojej okolicy\*

### ze wsparciem samorządu województwa mazowieckiego

\*Dane na 1.10.2022 r.



Przedszkole  
w Ciechanowie



OSP  
Wieczfnia Kościelna



Zespół Szkół im. B. Prusa  
w Pułtusku



Płońsk



Droga powiatowa  
Wyszyny Kościelne



Hala sportowa  
w Głinojecku



Strażnica OSP w Obrytem



Ścieżka rowerowa  
Ciechanów - Gołotczyzna



Stołówka  
w Siemiątkowie

więcej na [mazovia.pl](http://mazovia.pl)



**Mazowsze.**  
serce Polski



## Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Ciechanowie

## Trenowali jazdę na Torze Modlin

Z inicjatywy Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego w Warszawie i Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej, w porozumieniu z Wojewódzkimi Ośrodkami Ruchu Drogowego, w 2023 roku organizowana jest kolejna edycja „Szkolenia profilaktycznego dla kierowców w wieku 18-24 lata oraz 55 i więcej” finansowana w całości z budżetu Mazowsza.

Każde szkolenie obejmuje trzy godziny zajęć teoretycznych z psychologiem, w trakcie których omawiana jest nie tylko specyfika ruchu drogowego w Polsce, ale też wpływ substancji psychoaktywnych i alkoholu na możliwości percepcyjne kierowców, a tym samym na bezpieczeństwo ruchu drogowego. W ramach trzech godzin części praktycznej kierowcy sprawdzają się m.in. w hamowaniu awaryjnym na nawierzchni o różnej przyczepności, w sytuacjach w których trzeba ominąć nagle pojawiającą się przeszkodę, ale też w jeździe która uświadamia wpływ rozmowy telefonicznej lub rozmowy z pasażerem na koncentrację.



Praktyczna część szkolenia odbywa się w Ośrodku Doskonalenia Techniki Jazdy – Tor Modlin.

Szkolenia odbywają się w Ośrodku Doskonalenia Techniki Jazdy – Tor Modlin i skierowane są do osób, które mają prawo jazdy kategorii B i nie więcej niż 24 lata lub ukończone 55 lat.

Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Ciechanowie zorganizował pierwszy tegoroczny wyjazd 14 lutego. - O terminach kolejnych szkoleń będziemy informowali na

stronie internetowej [www.wordciechanow.pl](http://www.wordciechanow.pl) oraz na naszym fanpage'u na Facebooku. Więcej informacji można uzyskać w Wydziale Szkoleń i Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego – tel. 23 673 57 00 wew. 101, 112. Serdecznie zapraszamy – mówi Cezary Chodkowski – dyrektor WORD w Ciechanowie.

ASZ / AI



Ks. prał. dr Ireneusz Wrześniński.

## Zaproszenie

## Prałat Wrześniński o cierpieniu i śmierci

W niedzielę - 12 marca o godz. 11:15, w Domu Parafialnym „Katolik” przy ul. Ściegiennego 18, odbędzie się kolejna prelekcja ks. prał. dr. Ireneusza Wrześnińskiego. Jej tytuł to: „Dlaczego cierpienie i śmierć?”

Współczesny człowiek stara się na co dzień nie myśleć o tych kwestiach. Nie chce psuć sobie humoru, chce wieść życie w zdrowiu i szczęściu. Pytania zawarte w tematyce wykładu sta-

wiamy sobie najczęściej dopiero w obliczu choroby czy śmierci. Podjęcie tych zagadnień w okresie Wielkiego Postu, będącego okresem zadumy i refleksji – także o życiu i śmierci, to kolejny doskonały pomysł ks. prał. Wrześnińskiego.

Organizatorem spotkania jest oddział Akcji Katolickiej funkcjonujący przy Parafii św. Józefa w Ciechanowie.

AI

Jan Andrzej Kaluszkiewicz - starosta ciechanowski, zaprasza zainteresowane zakłady pracy, podmioty prowadzące działalność gospodarczą oraz indywidualne osoby fizyczne z terenu naszego powiatu do wzięcia udziału i skorzystania z serii bezpłatnych szkoleń organizowanych przez tutejszy urząd.

- Szkolenia adresowane są m.in. do osób, które w ramach swojej codziennej pracy mają kontakt lub będą kontaktować się z osobami z niepełnosprawnościami, wymagającymi szczególnej opieki i obsługi – informuje starostwo.

Szkolenia w formie wykładu z elementami warsztatowymi prowadzi Jolanta Przybyłowska - Pełnomocnik ds. Wspierania Osób Niepełnosprawnych. Uczestnicy programu, po odbyciu szkolenia, otrzymują stosowne zaświadczenia.

Wszelkie informacje na temat szkoleń można uzyskać od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00, w Starostwie Powiatowym – pok. nr 225 oraz pod numerem telefonu 729 055 932.

PC

## Powiat Ciechanowski dla osób z niepełnosprawnością

## Bezpłatne szkolenia w starostwie



Powiat Ciechanowski ORGANIZUJE NIEODPŁATNE SZKOLENIA z profesjonalnej obsługi interesanta z niepełnosprawnością

reklama

## FIRMA SPRZĄTAJĄCA CZYŚCI-CIECH

Ewa Puternicka

- \* sprzątnięcie mieszkań i biur
- \* pranie dywanów i tapicerki
- \* mycie okien
- \* i wiele innych...

tel. 508 600 144 e-mail: czysci-ciech@wp.pl



ogłoszenie

## OFERTA DLA WSPÓLNOT MIESZKANIOWYCH

Społeczna Inicjatywa Mieszkaniowa Północne Mazowsze Sp. z o.o. w Ciechanowie oferuje

usługi obsługi finansowo – prawnej Wspólnot Mieszkaniowych.

Zainteresowane Wspólnoty zapraszamy do kontaktu z Prezesem Zarządu SIM Północne Mazowsze

- Romanem Niesiobędzkim:

tel. 662 866 332, e-mail: r.nie@simpm.pl



Społeczna Inicjatywa Mieszkaniowa Północne Mazowsze Sp. z o.o. ul. Warszawska 10A 06-400 Ciechanów

reklama



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

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

ogłoszenie

Pani Annie Szymańskiej - Szarlak

Pracownikowi Starostwa Powiatowego w Ciechanowie wyrazi głębokiego współczucia i słowa wsparcia z powodu śmierci

Taty

składają

Starosta Powiatu Ciechanowskiego Jan Andrzej Kaluszkiewicz oraz Pracownicy Starostwa Powiatowego w Ciechanowie

ogłoszenie

Pani lekarz med. Emilii Szymańskiej

oraz Rodzinie i Najbliższym wyrazi głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają

Starosta Jan Andrzej Kaluszkiewicz, Zarząd i Pracownicy Starostwa Powiatowego w Ciechanowie



Miejskie inwestycje

# Rusza budowa Zielonego Targu

**Miejskie targowisko przy ul. Płońskiej zmieni swoje oblicze. Powstanie tam otwarty plac targowy, częściowo zadaszony i wkomponowany w nowy budynek handlowo-usługowy.**

Zdegradowany teren targowiska przy ul. Płońskiej zmieni się w nowoczesny i funkcjonalny „Zielony Targ”. Inwestycja obejmuje obszar 17 tys. m<sup>2</sup>. Jej zakończenie planowane jest w połowie 2024 r. Wykonawca już przejął teren budowy, który w pierwszej kolejności zostanie ogrodzony i zabezpieczony. Następnie prowadzone będą prace rozbiórkowe istniejących budynków. W dalszych etapach wykonawca przystąpi do budowy nowego obiektu handlowo-usługowego.

W centrum „Zielonego Targu” powstanie budynek o powierzchni ponad 2,6 tys. m<sup>2</sup>. W środku znajdzie się częściowo zadaszony obszar działający jako rynek. Będzie to miejsce, gdzie kupcy znajdą godne, komfortowe warunki do pracy, a mieszkańcy funkcjonalne i atrakcyjne otoczenie do zakupów. Ratusz w drugiej połowie 2023 roku ogłosi konkurs ofert dla przedsiębiorców chcących prowadzić tam działalność gospodarczą. Wsparciem dla nich będzie możliwość dzierżawy pomieszczeń za symboliczną złotówkę za m<sup>2</sup> przez pierwsze trzy lata.

– To wyjątkowa inwestycja pod wieloma względami. Nowy obiekt będzie służył wsparciu i rozwojowi przedsiębiorczości. Sam w sobie będzie również architektoniczną atrakcją. Do tego zastosujemy szereg przyjaznych środowisku rozwiązań. Szybko zapomnimy o obecnym zrujnowanym i zdegradowa-



Targowisko przy ulicy Płońskiej całkowicie zmieni swe oblicze.

nym terenie, który odstrasza od wizyt na targowisku – mówi prezydent Krzysztof Kosiński.

„Zielony Targ” będzie ekologiczny. Na dachu o powierzchni 1,3 tys. m<sup>2</sup> utworzony zostanie zielony taras z nasadzeniami roślin ozdobnych, po którym będzie można spacerować oraz kawiarnia z 80 miejscami konsumpcyjnymi. Na terenie wokół budynku pojawią się nasadzenia drzew, krzewów i kwiatów. Zamontowany zostanie również zbiornik retencyjny na deszczówkę. Woda zgromadzona z dachu będzie dzięki temu wykorzystywana do podlewania roślin. Kompleks zaprojektowano jako energooszczędny. Dzięki wentylacji z odzyskiem ciepła, panelom fotowoltaicznym i pompie ciepła można będzie w naturalny sposób pobierać i magazynowa-

wać energię potrzebną do poprawnego i oszczędnego funkcjonowania obiektu.

Strefa ruchu kołowego zostanie oddzielona od pieszego. Zapewnionych będzie ponad 90 miejsc postojowych dla samochodów klientów „Zielonego Targu”, aut dostawczych, pojazdów osób handlujących czy wynajmujących lokale. Pojawią się też stojaki na rowery. Parkingi będą wykonane z eko-bruku, co zapewni przepuszczalność wody do gruntu. Cały obszar „Zielonego Targu” zostanie oświetlony.

W związku z rozpoczęciem realizacji inwestycji handel odbywający się na targowisku przy ul. Płońskiej we wtorki i piątki został przeniesiony na teren terenu przy ul. Sienkiewicza (obok Hali Targowej „Błoki”).

UM/Al

## CIECHANOWSKIE FORUM KOBIEC

Jestem kobietą!

17 MARCA 2023 r.

10.00-13.00

wykłady, prelekcje poczęstunek

17.00-19.00

debata panelowa  
wernisaż wystawy  
**ELŻBIETY DZIKOWSKIEJ**  
„RÓŻNE OBLICZA PIĘKNA.  
CO ROBIĄ KOBIEC, ŻEBY SIĘ PODOBAĆ”



PAŃSTWOWA UCZELNIA  
ZAWODOWA W CIECHANOWIE  
ul. Narutowicza 9



**Dlaczego na organizowaną przez nas imprezę warto zaprosić profesjonalnego animatora?**

Przede wszystkim, by na imprezie jej organizator mógł się dobrze bawić, a nie zajmować zabawianiem innych - szczególnie dzieci. Profesjonalny animator zorganizuje im czas. Przygotuje zabawy, konkursy i inne atrakcje. W ofercie, oprócz animacji mamy uwielbiane przez dzieci malowanie buziek, brokatowe tatuaże czy też kolorowe warkoczki. Robimy pokaz baniek ogniowych i pianowych. Dużym zainteresowaniem cieszą się odwiedziny mega maskotek – w ofercie mamy ponad 25 postaci z bajek, filmów czy gier komputerowych. Nowością w Firmie jest 3-metrowy biały miś. Organizujemy animacje dla dzieci podczas urodzin, wesel, komunii itp.

Z kolei na imprezach dla dorosłych, takich jak imieniny, eventy firmowe, spotkania rodzinne czy bale, zapewniamy oprawę muzyczno-wokalną i konferansjerską. Przejmujemy na siebie rolę DJ lub

Rozmowa z **Moniką Jaskulską – animatorem AGNES ART**

## FOTOBUDKA 360° rozkręci każdą imprezę



wodzireja. Prowadzimy zabawy taneczne. Możemy też zorganizować m.in. karaoke, biesiadę ludową czy cygańskie show.

Podsumowując – jeśli chcemy się dobrze bawić, a nie zajmować nudzą-

cymi się dziećmi czy wymyślaniem atrakcji dla dorosłych gości – zaangażowanie profesjonalnego animatora to najlepszy wybór.

Przez wiele lat na imprezach popularną atrakcją była FOTOBUDKA. Teraz statyczne zdjęcia to za mało. W swej ofercie macie FOTOBUDKĘ 360°. Jak ona działa?

FOTOBUDKA 360° to platforma, na którą wchodzimy sami lub z przyjaciółmi. Gdy się poruszamy czy tańczymy, obraca się wokół nas kamera. Dodaje ona różnego rodzaju efekty wideo. By nagranie było jeszcze bardziej urozmaicone, goście mają do dyspozycji gadżety: pistolet na bańki mydlane lub banknoty, konfetti, peruki, maski, okulary i tabliczki z zabawnymi hasłami. Sprawia to, że przy nagraniu jest dużo śmiechu i dobrej zabawy. Dzięki nagrywaniu w spowolnionym tempie powstaje niepowtarzalny film, który po chwili możemy pobrać, przesłać znajomym lub udostępnić w mediach społecznościowych. Oryginalnie zmontowany film



z podkładem muzycznym zaskoczy każdego i będzie wspaniałą pamiątką dla nas i naszych gości.

Podsumowując, FOTOBUDKA 360° rozkręci każdą imprezę.

**Dziękujemy za rozmowę.**

Dziękuję i zapraszam do korzystania z naszych usług.

**MONIKA  
JASKULSKA**  
tel. 505 504 870

- ANIMATORKA AGNES-ART
- CYGAŃSKIE SHOW
- DJ / WODZIREJ
- MEGA MASKOTKI



**CHCESZ ZOBACZYĆ  
JAK DZIAŁA  
FOTOBUDKA 360°?**

■ ZESKANUJ QR KOD! ➡





Centrum Pięknego Ciała FIGURA

# FIGURA ma już 6 lat!



Centrum Pięknego Ciała FIGURA, działające w Ciechanowie przy ul. Bohaterów Września 22, obchodziło 15 lutego swoje 6-te urodziny.

Dorota Macioch-Kowalska - Właścicielka FIGURY – zaprosiła na urodzinowe spotkanie Klientki, Przyjaciół i Partnerów Społecznych swojej Firmy. Był oczywiście tort, gromkie „Sto lat!” oraz życzenia i gratulacje.

Podczas wydarzenia Panie otrzymały dużą dawkę pozytywnej energii. Rozmawiano o pielęgnacji ciała, zdrowym odżywianiu, oczyszczaniu i nowościach zabiegowych, a także jak wyeksponować kobiecość poprzez makijaż czy też prawidłowy dobór biustonosza.



Redakcja PULSU przyłącza się do wszystkich życzeń i gratulacji.

AI

Porozmawiajmy o profilaktyce

## Gdy twoje dziecko jest „przyklejone” do smartfonu...

W Biurze Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień, które działa w strukturach Urzędu Miasta Ciechanów, odbyło się spotkanie pt. „Jak nowe technologie działają na nasze dzieci”.

Jego tematyka skierowana została głównie do rodziców z naszego miasta, którzy są zaniepokojeni widokiem swoich dzieci „przyklejonych” do smartfonu czy tabletu. Współprowadzili je: Tomasz Kosielski – kierownik Biura Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień, Leszek Wróblewski – terapeuta uzależnień oraz miejska radna Joanna Kiszurno.

Osobami zainteresowanymi tematyką spotkania, oprócz rodziców, okazali się również specjaliści z ciechanowskich placówek oferujących



Spotkanie współprowadzili (od lewej): Joanna Kiszurno, Leszek Wróblewski i Tomasz Kosielski.

pomoc psychologiczną, m.in. z Centrum Zdrowia „Szansa” czy Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej. Na co dzień obserwują oni u swoich pacjentów problemy wynikające z nadmiernego korzystania z nowych technologii.

Po dyskusji okazało się, że problem jest ogromny i powstanie grupy wsparcia dla rodziców jest jak najbardziej wskazane i potrzebne. Osoby zainteresowane udziałem w niej mogą dokonać zgłoszenia pod numerem tel. 605 737 274.

MB/AI

Gmina Ojrzeń

## Orliki w Gminie Ojrzeń zostaną zmodernizowane

Gmina Ojrzeń złożyła wnioski i otrzymała dofinansowanie w ramach Programu modernizacji kompleksów sportowych „Moje Boisko – ORLIK 2012”. Dofinansowanie dotyczy obydwu znajdujących się na jej terenie kompleksów Orlik – w Ojrzeniu i Kraszewie.

Spśród 300 wniosków, złożonych w pilotażowej edycji programu, 170 zadań oceniono pozytywnie i otrzymały dofinansowanie - w tym ten Gminy Ojrzeń.

W kompleksach, w których zostaną przeprowadzone modernizacje, znajdują się boiska ze sztuczną nawierzchnią oraz boiska wielofunkcyjne. Kompleksy są ogrodzone i monitorowane. Z biegiem lat pewne ich elementy uległy zniszczeniu, a oświetlenie stało się bardzo kosztowne. Na potrzebę remontu wskazywały głosy płynące od samych użytkowników.



Kompleks sportowy w Ojrzeniu

Pierwszym planowanym etapem modernizacji jest wymiana oświetlenia na obydwu obiektach. Zamontowane zostaną nowe lampy LED, co pozwoli wyeliminować energochłonne, tradycyjne oświetlenie i zaoszczędzić ok. 60% energii elektrycznej.

Drugim etapem będzie naprawa piłkochwytywów na boisku ze sztuczną nawierzchnią w Ojrzeniu.

Trzecim, a zarazem ostatnim etapem, jest modernizacja zaplecza sanitarno-szatniowego - zarówno w Ojrzeniu, jak i w Kraszewie. W Ojrzeniu zaplecze zyska nową podłogę w szatniach oraz poprawiona zostanie instalacja hydrauliczna. Natomiast w Kraszewie modernizacji zostanie poddana elewacja budynku i jego ściany wewnętrzne. Naprawa uszkodzonej elewacji zwiększy estetykę, jak również pozwoli zaoszczędzić na energii wykorzystywanej do ogrzewania budynku. Ściany wewnętrzne zostaną odnowione i pomalowane.

Całkowity koszt planowanych inwestycji przekroczy 250 tys. zł, w tym dofinansowanie ok. 130 tys. zł. Trwają już działania zmierzające do rozpoczęcia realizacji inwestycji.

AD/AI

KRAV MAGA – W miejskiej dżungli

## Bezpłatny kurs samoobrony



W ub.r. szkolenie było przeznaczone dla młodzieży. W tym roku kurs samoobrony skierowany jest do osób w przedziale wiekowym 15-70 lat.

Stowarzyszenie na Rzecz Bezpieczeństwa Osobistego oraz Krzewienia Kultury Fizycznej Kraver w współpracy z Urzędem Miasta Ciechanów oraz klubem Fight Club Kraver zaprasza mieszkańców do wspólnej przygody przy realizacji zadania publicznego „KRAV MAGA – W miejskiej dżungli”.

Zajęcia podzielone zostaną na dwa trzymiesięczne etapy. Już w kwietniu uczestnicy nauczą się identyfikować, unikać, zapobiegać i prawidłowo reagować na zagrożenia, które mogą spotkać ich w codziennych sytuacjach. Poznają

techniki samoobrony z wykorzystaniem przedmiotów codziennego użytku jak plecak, książka czy szalik. Duża część treningów odbywać się będzie w przestrzeni miejskiej (np. park, tunele, schody itp.). Ma to na celu sprawdzenie możliwości wykorzystania naukowych technik samoobrony w praktyce.

Podczas wrześniowego etapu stowarzyszenie postawi uczestnikom szkolenia za cel prawidłowe identyfikowanie, unikanie, a w razie potrzeby reagowanie na zagrożenie związane z

potencjalnym atakiem agresora w pojazdach mechanicznych oraz na parkingach. Adepti samoobrony rozpoczną naukę skutecznych technik radzenia sobie z atakami - tak w samym aucie, jak i np. przed kradzieżą kluczyków.

Zajęcia prowadzone będą przez doświadczonych instruktorów sportowych ze specjalnością samoobrona z ciechanowskiego Fight Club Kraver. Adresatami szkolenia są zarówno kobiety jak i mężczyźni w przedziale wiekowym 15-70 lat. Spotkania odbywać się będą oddzielnie dla kobiet i mężczyzn, z jednym wspólnym treningiem kończącym cykl. Pozwolą uczestnikom na budowanie u nich prawidłowych wzorców zachowań w sytuacjach zagrożenia, co jest kluczowe dla unikania lub minimalizacji zagrożenia. Dodatkową korzyścią będzie poprawa kondycji, wzmocnienie mięśni oraz redukcja tkanki tłuszczowej.

- Wszystkich zainteresowanych zapraszamy do zapisów: piotr.kraver@onet.pl, na Facebooku - Fight Club Kraver lub pod numerem telefonu 511 428 166 – zachęca Piotr Pietrzykowski – główny trener Fight Klub Kraver.

Zadanie realizowane jest przy wsparciu finansowym Urzędu Miasta Ciechanów.

FC/AI

reklama

MY.TY.

Ubezpieczenie murów i dachu

Ubezpieczenie okien, drzwi i podłóg

Ubezpiecz dom

Ubezpieczenie piwnicy i garażu

**ALERT UBEZPIECZNIOWY!**

W całej Polsce zapowiadane są gwałtowne wichury, deszcze i burze.

Zabezpiecz swój dom lub mieszkanie kompleksową polisą w CUK Ubezpieczenia Ciechanów.

Dzięki MOCY Rabatów możesz otrzymać do 35% zniżki.

**Przyjdź, zadzwoń lub napisz: MY porównujemy, TY oszczędzasz!**

Ciechanów, ul. Pułtuska 53  
tel. 786 816 122 e-mail: ciechanow@cuk.pl



Rozmowa z mec. Krzysztofem Piotrowskim – radcą prawnym, doradcą restrukturyzacyjnym, właścicielem Kancelarii Piotrowski i Wspólnicy.

# Upadłość konsumencka to szansa na pozbycie się długów



**Panie Mecenasie – choć obecnie pracuje Pan głównie w Warszawie, to pochodzi Pan z Ciechanowa.**

Tak. W Ciechanowie spędziłem wspólnie dzieciństwo. Ukończyłem Szkołę Podstawową nr 3. Jestem absolwentem II Liceum Ogólnokształcącego im. Adama Mickiewicza. Tutaj mieszka moja najbliższa rodzina. Do Ciechanowa przyjeżdżam bardzo często i widzę jak miasto dynamicznie się zmienia.

W swojej codziennej pracy obsługuję wielu Klientów z Ciechanowa i okolic. W większości sprawy te dotyczą szeroko rozumianego oddłużenia osób fizycznych, przedsiębiorców a także rolników.

**Przejdźmy więc do meritum naszej rozmowy. 24 marca 2020 roku, weszła w życie nowelizacja ustawy Prawo upadłościowe wprowadzająca istotne zmiany w odniesieniu do tzw. upadłości konsumenckiej, wobec osób fizycznych nie prowadzących działalności gospodarczej.**

Zmiany dotyczą zarówno przesłanek ogłaszania upadłości osób fizycznych jak i przebiegu postępowania upadłościowego. Nowe przepisy znacznie uprościły zasady ogłoszenia upadłości konsumenckiej. Dzięki nim łatwiej jest ogłosić upadłość. Jest to szansa na pozbycie się długów dla tych, którzy popadli w spiralę zadłużenia. Na podstawie znolizowanych przepisów, postępowanie upadłościowe wobec konsumenta może toczyć się na zasadach ogólnych lub w trybie uproszczonym. Decyduje o tym sąd przy ogłoszeniu upadłości.

**Kto może starać się o ogłoszenie upadłości konsumenckiej?**

Wniosek o ogłoszenie upadłości konsumenckiej może złożyć osoba fizyczna nie prowadząca działalności gospodarczej oraz nie będąca współnikiem osobowych spółek handlowych.

**Czy można złożyć do Sądu wniosek o ogłoszenie upadłości konsumenckiej posiadając zadłużenie tylko wobec jednego wierzyciela?**

Tak. Istnieje możliwość prowadzenia postępowania upadłościowego również wtedy, gdy dłużnik ma tylko jednego wierzyciela.

**Czy można złożyć wniosek o ogłoszenie upadłości wraz ze współmałżonkiem na jednym wniosku?**

Nie. Muszą być dwa odrębne wnioski o ogłoszenie upadłości. W tym miejscu warto dodać, iż wskazanym byłoby złożenie do Sądu wniosków przez małżonków w tym samym dniu. Dzięki temu postępowanie upadłościowe przeprowadzone zostanie sprawniej, z korzyścią dla upadłych jak i wierzycieli. Czasem zdarza się, że jest ten sam syndyk lub rozprawy w Sądzie są jedna po drugiej, co ułatwia funkcjonowanie.

**Gdzie i w jaki sposób należy złożyć wniosek o ogłoszenie upadłości?**

Dłużnik składa wniosek zgodnie z miejscem swojego zamieszkania, do Sądu Rejonowego - Wydziału Gospodarczego. Wniosek należy złożyć w dwóch egzemplarzach na specjalnym formularzu, który można pobrać ze strony internetowej Ministerstwa Sprawiedliwości. Do wniosku o ogłoszenie upadłości dołączyć należy potwierdzenie uiszczenia opłaty stałej od wniosku, wynoszącej 30 zł. Wniosek, od dnia 1 grudnia 2021 roku, można złożyć również elektronicznie poprzez Krajowy Rejestr Zadłużonych – trzeba założyć konto w systemie, zalogować się, wypełnić wniosek i załączyć załączniki.

**Jakie dokumenty należy złożyć do Sądu? Czy wnioskodawca musi posiadać np. kopie umów z bankami lub innymi instytucjami, którym jest dłużny pieniądze? Czy powinien skompletować inne dokumenty np. świadczące o utracie pracy lub innych okolicznościach, które spowodowały zadłużenie?**

Do wniosku o ogłoszenie upadłości należy dołączyć wszystkie dokumenty, które potwierdzą informacje w nim zawarte, istnienie wierzytelności oraz jej wysokość. Do takich dokumentów zaliczyć należy, m.in.: umowy kredytowe, umowy poręczenia, decyzje o najmie lokalu, wypowiedzenie umowy kredytu / pożyczki, informacja o cesji wierzytelności (zmianie wierzyciela), nakazy zapłaty, pisma związane z postępowaniem egzekucyjnym czy zaświadczenia wydane przez wierzyciela wskazujące na stan zadłużenia.

Należy dołączyć również wszystkie dokumenty, które wskażą na okoliczności powstania niewypłacalności np. utrata pracy przez dłużnika.

Ważnym jest, że wniosek o ogłoszenie upadłości powinien zawierać pełne i prawdziwe informacje. Konsekwencją niedochowania tego obowiązku może być nawet umorzenie postępowania upadłościowego.

W przypadku nie załączenia wymaganych dokumentów Sąd będzie wzywał do ich uzupełnienia, co wydłuża proces postępowania. Sąd musi zweryfikować czy dłużnik ma długi, o których pisze w treści wniosku.

**Ile czasu powinno minąć od niespłacania swoich należności by móc złożyć wniosek?**

Domniemywa się, że dłużnik utracił zdolność do wykonywania swoich wymagalnych zobowiązań pieniężnych jeżeli opóźnienie w ich wykonywaniu przekracza trzy miesiące. W postępowaniu upadłości konsumenta umorzone mogą zostać nawet najstarsze długi i nie ma tutaj znaczenia ile lat temu powstały.

**Kiedy Sąd zwyczajowo przychyli się do wniosku a kiedy istnieją przesłanki, że wniosek zostaje odrzucony?**

Aby Sąd ogłosił upadłość konsumencką należy spełnić dwie pozytywne przesłanki. Jedną z nich jest bycie konsumentem w dniu składania wniosku (czyli nie można prowadzić działalności ani nie można być współnikiem spółek osobowych), a kolejną to istnienie stanu niewypłacalności, czyli posiadanie co najmniej jednego wymagalnego zobowiązania, którego nie można spłacić. W przypadku spełnienia obu przesłanek, jak i pozostałych warunków formalnych, Sąd ogłosi upadłość dłużnika. Ważne jest aby dobrze opisać to we wniosku. Dobrze przygotowany wniosek może zawarzyć o losach oddłużenia.

Sąd może oddalić wniosek o ogłoszenie upadłości w przypadku, jeżeli z jego treści nie będzie wynikać, że dłużnik jest osobą niewypłacalną. Wniosek zostanie oddalony również w sytuacji jeśli dłużnik wezwany zostanie do uzupełnienia braków w uprzednio złożonym wniosku, nie wykona tego prawidłowo w określonym terminie. Wniosek może zostać odrzucony jeśli miejsce zwykłego pobytu dłużnika jest za granicą.

**Ile zwyczajowo trwa procedura przed ogłoszeniem postanowienia Sądu?**

Ustawodawca w art. 27 ust. 3 Ustawy Prawo Upadłościowe wskazał, że sąd upadłościowy powinien wydać postanowienie w sprawie ogłoszenia upadłości w terminie 2 miesięcy od złożenia wniosku o ogłoszenie upadłości. Sąd rozpoznaje sprawę na posiedzeniu niejawnym. W praktyce dużo zależy od Sądu, od ludzi tam pracujących, ilości pracy, zmian organizacyjnych. Znane są przypadki gdzie Sąd rozpoznawał wniosek już w dniu złożenia, ale niestety znane są również takie gdzie dłużnik czekał pół roku na ogłoszenie upadłości. Naprawdę duże znaczenie ma dobrze przygotowany wniosek.

**W jaki sposób zmienia się sytuacja prawna osoby, wobec której Sąd orzekł upadłość konsumencką?**

Z dniem ogłoszenia upadłości majątek upadłego staje się masą upadłości, która służy zaspokojeniu wierzycieli upadłego. Z upadłym kontaktuje się Syndyk. Upadły zobowiązany jest wskazać i wydać Syndykowi cały swój majątek, a także wszelkie dokumenty dot. majątku lub rozliczeń oraz udzielać Syndykowi wszelkich potrzebnych wyjaśnień dotyczących swojego majątku. Z dniem

ogłoszenia upadłości upadły traci prawo zarządu oraz prawo korzystania z mienia wchodzącego w skład masy upadłości oraz prawo rozporządzania nim, zaś czynności prawne upadłego dotyczące mienia wchodzącego do masy upadłości są nieważne.

**Jaki wpływ ma ogłoszenie upadłości konsumenckiej na postępowania egzekucyjne?**

Postępowania egzekucyjne – ulegają zawieszeniu, a po uprawomocnieniu się postanowienia o ogłoszeniu upadłości – umorzeniu. Jeżeli upadłość będzie prowadzona w trybie zwykłym, wszystkie postępowania sądowe skierowane przeciwko dłużnikowi zostaną zawieszane. W przypadku upadłości w trybie uproszczonym, postępowania mogą być kontynuowane, jednakże w miejsce dłużnika wstąpi syndyk.

**W którym momencie wkracza syndyk i jakie może podjąć działania wobec osoby z orzeczoną upadłością?**

Syndyk powołany zostaje w chwili wydania postanowienia o ogłoszeniu upadłości wobec dłużnika. a jego głównym zadaniem jest objęcie majątku upadłego, zarząd nad majątkiem, zabezpieczenie majątku przed zniszczeniem, uszkodzeniem lub zabraniem go przez osoby postronne a następnie sprzedaż i finalnie rozliczenie środków uzyskanych ze sprzedaży.

**Czy zadłużony musi posiadać majątek aby ogłosić upadłość?**

Nie. Brak majątku nie jest przeszkodą do ogłoszenia upadłości. Dłużnik może mieć tylko same długi i tak też jest najczęściej.

**Jakie są sposoby zakończenia postępowania upadłościowego?**

Jest kilka sposobów zakończenia postępowania upadłościowego: plan spłaty (np. 200 zł przez 24 miesiące, a po wykonaniu tej spłaty reszta pozostaje umorzona), umorzenie zobowiązań bez ustalania planu spłaty, warunkowe umorzenie zobowiązań oraz odmowa oddłużenia (np. gdy okaże się, że dłużnik celowo się zadłużył), umorzenie postępowania (powrót do sytuacji wyjściowej).

**Jakie zobowiązania nie podlegają umorzeniu?**

Umorzeniu nie podlegają: zobowiązania o charakterze alimentacyjnym (w tym miejscu warto wskazać, iż w sytuacji w której dochody upadłego będą zbyt niskie i upadły nie będzie miał majątku, z którego sprzedaży syndyk będzie w stanie pokryć bieżące zobowiązania alimentacyjne, długi alimentacyjne będą obciążały upadłego po jego zakończeniu), zobowiązania wynikające z rent z tytułu odszkodowania za wywołanie choroby, niezdolności do pracy, kalectwa lub śmierci, zobowiązania do zapłaty orzeczonych przez Sąd kar grzywny, a także do wykonania obowiązku

naprawienia szkody oraz zadośćuczynienia za doznaną krzywdę, zobowiązania do zapłaty nawiązki lub świadczenia pieniężnego orzeczonych przez Sąd jako środek karny lub środek związany z poddaniem sprawy próbie, zobowiązania do naprawienia szkody wynikającej z przestępstwa lub wykroczenia stwierdzonego prawomocnym orzeczeniem, zobowiązania, których upadły umyślnie nie ujawnił, jeżeli wierzyciel nie brał udziału w postępowaniu.

**Czym jest plan spłaty?**

Plan spłaty wierzycieli to najważniejszy dokument w postępowaniu konsumenckim. Ustalając plan spłaty wierzycieli, sąd bierze pod uwagę następujące kryteria:

- możliwości zarobkowe upadłego,
- konieczność utrzymania upadłego i osób pozostających na jego utrzymaniu oraz ich potrzeby mieszkaniowe,
- wysokość niezaspokojonych wierzytelności,
- stopień zaspokojenia wierzytelności w postępowaniu upadłościowym.

W postanowieniu o planie spłaty Sąd ustali m.in. w jakim zakresie oraz przez jaki czas upadły będzie spłacać zobowiązania wobec wierzycieli wskazanych w projekcie planu spłaty, czy upadły doprowadził do swojej niewypłacalności lub istotnie zwiększył jej stopień umyślnie lub wskutek rażącego niedbalstwa, wskaże jaka część zobowiązań, powstałych przed datą ogłoszenia upadłości zostanie umorzona po wykonaniu planu spłaty wierzycieli. W takim planie spłaty Sąd ustala ile, komu i przez jaki czas ma płacić konsument. Co ważne, jeśli wykonuje się plan spłaty, wierzyciele nie mogą wszczynać egzekucji.

**Na jaki okres może być ustalony plan spłaty wierzycieli?**

Jeżeli do powstania niewypłacalności doszło bez winy upadłego, podstawowy okres realizacji planu spłaty wierzycieli wynosi 36 miesięcy. Sąd może jednak skrócić ten okres do 24 miesięcy lub 12 miesięcy. Jeżeli dłużnik doprowadził do niewypłacalności umyślnie lub wskutek rażącego niedbalstwa, plan spłaty wierzycieli będzie realizowany w okresie od 36 do 84 miesięcy.

**Ile razy można ogłosić upadłość konsumencką?**

Upadłość konsumencką można ogłosić więcej niż raz w życiu. Nie może to jednak nastąpić wcześniej niż 10 lat od ogłoszenia poprzedniej upadłości.

**Z naszej rozmowy wynika, że upadłość konsumencka to realna szansa na wyjście ze spirali zadłużenia...**

Dokładnie. Pamiętajmy, że ogłoszenie upadłości konsumenckiej to nie wstyd. To czasami jedyna droga umożliwiająca rozpoczęcie życia na nowo, bez długów i ciągłych wezwań od komorników.

**Dziękujemy za rozmowę.**



Kancelaria  
Piotrowski i Wspólnicy  
RESTRUKTURYZACJA

tel.: (22) 618 30 89  
mail: [biuro@pgwkancelaria.pl](mailto:biuro@pgwkancelaria.pl)  
[www.pgwkancelaria.pl](http://www.pgwkancelaria.pl)

- upadłość konsumencka  
- upadłość przedsiębiorcy  
- restrukturyzacja  
- postępowania upadłościowe

- ochrona przed upadłością  
- obsługa prawna przedsiębiorców  
- odszkodowania



## Bar Mleczny „Łydynia”



Prezydent Krzysztof Kosiński zaprezentował wizualizację, na których możemy zobaczyć jak będzie wyglądało wnętrze Baru Mlecznego „Łydynia”.

Znajdzie się on na parterze zabytkowego budynku przy ulicy Fabrycznej, którego rewitalizacja powoli dobiega końca. - Już na początku wakacji zaprosimy na pierwsze posiłki. Nazwa baru mlecznego będzie nawiązywała do historii budynku, powstałego

z inicjatywy Spółdzielni Spożywców „Łydynia” w latach 1905-1907. Ciekawostką jest, że uroczystego otwarcia obiektu w 1907 roku dokonał późniejszy Prezydent RP Stanisław Wojciechowski. Teraz dokładamy kolejną cegiełkę do pięknej historii miasta i wkrótce ponownie otworzymy budynek z nowym przeznaczeniem – zapowiada prezydent Krzysztof Kosiński.

AI

## Grupa PKP uczciła pamięć Żołnierzy Wyklętych



Delegacja Grupy PKP, dr Rafał Zgorzelski - Członek Zarządu Spółki PKP S.A. (z lewej) i Filip Chrzanowski - Pełnomocnik Zarządu tej Spółki, upamiętniła Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych na ciechanowskim dworcu kolejowym im. por. Romana Dziemiszewicza ps. „Pogoda”, składając wieniec i zapalając znicz pod tablicą poświęconą patronowi dworca, wybitnemu żołnierzowi podziemia antykomunistycznego na Mazowszu Północnym.

AI

## SPRAWDZAMY PULS KAROL MAKIJONKO Przewodniczący Komisji Skarg, Wniosek i Petycji Rady Miasta Ciechanów

- **Bliscy mówią na mnie...** człowiek z pasją.
- **W samorządzie najbardziej lubię...** dialog z ludźmi.
- **Bycie ciechanowianinem oznacza dla mnie...** rozwój.
- **Polityka to dla mnie...** sztuka wyboru.
- **Gdybym musiał zmienić zawód to wybrałbym...** informatykę.
- **Moim największym atutem jest...** kręgosłup moralny i zasady, którymi kieruję się w życiu.
- **Moja największa słabość to...** placki ziemniaczane.
- **Jestem dumny z...** tego, że jestem Polakiem.
- **Żałuję, że...** czas tak szybko płynie.
- **Wierzę, że...** na świecie zapanuje pokój.
- **Mam nadzieję na...** to, iż ludzie będą dla siebie bardziej życzliwi.
- **Kocham...** moją rodzinę i to co robię w życiu.



**Wiek:** 36 lat  
**Zawód:** urzędnik samorządowy  
**Miejsce pracy:** Starostwo Powiatowe w Ciechanowie  
**Wybrany z listy:** Komitetu Wyborczego Polskie Stronnictwo Ludowe  
**Okręg wyborczy nr:** 2  
**Liczba głosów:** 307

Zakład Wodociągów i Kanalizacji systematycznie realizuje nowe inwestycje. W lutym zakończyła się budowa kanalizacji w czterech ulicach na osiedlach: „Zachód” oraz „Płońska”.

Miejska spółka ZWiK zakończyła budowę kanalizacji sanitarnej w ul. Hubala, Przyleśnej i Monte Casino. Na tych trzech ulicach znajdujących się na „Zachodzie” powstały: grawitacyjna sieć kanalizacji sanitarnej o średnicy 200 mm i długości 754 mb oraz sieć kanalizacji sanitarnej o średnicy 160 mm i długości 70 mb.

Natomiast na osiedlu „Płońska” w ul. Świętej Rodziny ZWiK wybudował sieć wodociągową dn 160 mm – 310 mb i sieć wodociągową dn 110 mm – 100 mb. Kontynuowane będą jeszcze prace przy budowie kanalizacji sanitarnej o średnicy 200 mm i długości 279 mb.

Aktualnie rozpoczęła przebudowę odcinka sieci wodociągowej w ul. Fabrycznej o średnicy 225 mm i długości 56 mb. Zadanie jest realizowane w związku z rewitalizacją zabytkowego budynku przy ul. Fabrycznej 2.

UM/AI

## ZWiK rozbudowuje sieci



Fot. Archiwum UM Ciechanów

## Kolejne panele fotowoltaiczne

Na dachu budynku Biura Profilaktyki Rozwiązywania Problemów Uzależnień przy ul. Powstańców Wielkopolskich 1A zamontowano 22 panele fotowoltaiczne. To kolejna tego typu inwestycja miasta związana z blisko 4-krotnie droższą energią dla samorządu.

Instalacja ma moc 10 kWp. Montaż fotowoltaiki ma na celu obniżenie kosztów bieżących, które od 1 stycznia 2023 roku znacząco wzrosły ze względu na ceny energii oraz przywrócenie 23% stawki VAT na prąd.

Montaż objął wykonanie dachowych konstrukcji wsporczych, zamocowanie paneli fotowoltaicznych, falowników, banku energii i innych elementów koniecznych do prawidłowego i bezpiecznego działania instalacji. Na budynku umieszczono system zdalnego odłączania paneli w przypadku zagrożenia pożarowego.

W ostatnich miesiącach odnawialne źródła energii zostały zamontowane na dachach innych miejskich budynków: hali widowiskowo-sportowej przy ul. 17 Stycznia 60C, hali widowiskowo-sportowej przy ul. Kraszewskiego 8, wiatkach handlowych obok Hali Targowej „Błoki” przy ul. Sienkiewicza 75 oraz na Miejskim Przedszkolu nr 2 przy ul. Szwankie 11.

UM/AI



Fot. Archiwum UM Ciechanów

## Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych Wspólna akcja PKP i PULSU



Egzemplarze naszego Magazynu i „Polski Zbrojny – Ciechanów” w jednym z punktów dystrybucji PULSU CIECHANOWA.

Z okazji Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych, święta państwowego którego ideą jest upamiętnianie żołnierzy antykomunistycznego oraz niepodległościowego podziemia zbrojnego schyłku II wojny światowej i po jej zakończeniu, PKP S.A. wraz z „PULSEM CIECHANOWA” zorganizowało akcję „Mazowsze Północne pamięta o swoich bohaterach”.

W jej ramach do wybranych punktów dystrybucji PULSU (w szczególności: szkół, bibliotek, urzędów, dużych sklepów) trafiło ponad 4 tysiące egzemplarzy okolicznościowego wydawnictwa „Polska Zbrojna - Ciechanów”. To tzw. „jednodniówka”, która ukazała się w październiku 2021 r. w związku z uroczystością nadania dworcowi kolejowemu w Ciechanowie im. por. Romana Dziemiszewicza ps. „Adam”, „Pogoda”, starszego brata legendarnego st. sierż. Mieczysława Dziemiszewicza ps. „Rój”.

Część egzemplarzy została przekazana organizatorom Biegów Pamięci Żołnierzy Wyklętych „Tropem Wilczym”, które odbyły się w: Makowie Mazowieckim, Zespole Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Gołoczyźnie oraz w Zespole Szkół Bydgoskiego Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Ciechanowie.

Publikacja została w całości poświęcona narodowej konspiracji zbrojnej funkcjonującej na Mazowszu Północnym, i ukazała się staraniem Wojskowego Instytutu Historycznego przy współpracy z PKP S.A., Instytutem Dziedzictwa Myśli Narodowej im. Romana Dmowskiego i Ignacego J. Paderewskiego oraz Fundacją Kwartalnika Wyklęci, a przede wszystkim badaczami podziemia niepodległościowego oraz członkami rodzin „Żołnierzy Wyklętych”. Stanowi nie tylko ważne źródło do badania dziejów podziemia niepodległościowego na północnym Mazowszu, ale też edukacji historycznej i patriotycznej lokalnych społeczności.

- Akcja o tyle pozytywna i ciekawa, że „Żołnierze Wyklęci” stanowią dziś źródło inspiracji dla wielu młodych Polaków, a docie-

ranie do nich z formułowaniem w przystępny sposób przekazem o dziejach tak całych formacji konspiracyjnych, jak i indywidualnych losach bohaterów, w tym Mazowsza Północnego, ma nieocenione znaczenie dla pozyskiwania przez młodzież wiarygodnej wiedzy historycznej oraz umacniania tożsamości narodowej i jej związków z lokalnymi społecznościami – komentuje dr Rafał Zgorzelski – Członek Zarządu PKP S.A.

Wydawca i redaktor naczelny PULSU CIECHANOWA Piotr Pszczółkowski podkreśla, że nasz Magazyn od początku swego istnienia organizuje różnego rodzaju przedsięwzięcia promujące wiedzę historyczną. – To wiele spotkań z autorami książek, serie tekstów historycznych na naszych łamach, czy też patronowanie wydarzeniom patriotycznym i promującym lokalne dzieje. Dlatego naturalnym było włączenie się w dystrybucję „Polski Zbrojny – Ciechanów”. Cieszę się, że dzięki naszej pomocy kilka tysięcy egzemplarzy tej „jednodniówki” trafiło do mieszkańców powiatu ciechanowskiego – podkreśla Piotr Pszczółkowski.

AI



PEC Ciechanów

## Kolejna edycja Lekcji ciepła za nami

Lekcje ciepła to program edukacyjno-ekologiczny skierowany do uczniów klas pierwszych szkół podstawowych. Prowadzone przez pracowników PEC zajęcia mają za zadanie przybliżyć dzieciom takie zagadnienia jak: czym jest ciepło, skąd się bierze, jak powstają zanieczyszczenia powietrza oraz jak im skutecznie przeciwdziałać. Choć z pozoru wydaje się, że zrozumienie procesu wytwarzania ciepła to dla siedmiolatków nie lada wyzwanie, nie bardziej mylnego. Nabytą wiedzę uczniowie ciechanowskich szkół będą mogli niebawem wykorzystać w podsumowującym cykl zajęć konkursie plastycznym.

W tym roku w Lekcjach ciepła udział wzięło około 500 dzieci. 45-minutowe zajęcia rozpoczynają się od przedstawienia firmy, a następnie słuchacze uczestniczą w ciekawej dyskusji z pracownikami PEC przeplatanej projekcją filmów, zdjęć, prezentacji multimedialnej, a nawet doświadczeniami. Podsumowaniem zajęć jest wysłuchanie bajki o przygodach Czerwonego Kapturka, choć w nowym, specjalnie stworzonym na potrzeby akcji wydaniu. Dzięki bajce dzieci utrwalają sobie poznane w trakcie zajęć pojęcia. Poznają także zasady

niemarnowania ciepła. Czerwony Kapturek i jej przyjaciel Kot Klucha przenoszą się wraz z uczniami do mieszkania jej babci przy ul. Ciepłej i tam czeka na nich wiele przygód. Wszyscy uczestnicy zajęć na koniec otrzymują upominki w postaci kolorowanek. Choć na przestrzeni lat zmienia się formuła programu, jedno pozostaje niezmiennie - Lekcje ciepła to solidna dawka wiedzy w przystępnej dla dzieci formie.

Choć tegoroczna edycja programu dobiegła końca, nie żegnamy się jeszcze z uczniami. 1 marca rusza konkurs plastyczny pod hasłem: „Ciepło systemowe kontra niska emisja”. Co należy zrobić żeby wziąć w nim udział? Oto wskazówki:

Dzieci mają za zadanie zilustrować za pomocą dowolnej techniki plastycznej ulubioną postać bądź wybraną scenę z bajki o Czerwonym Kapturku.

Prace należy wykonać w formacie A3 i dostarczyć je do PEC w terminie do 31.03. 2023 r.

Zwycięskie prace znajdują się w kalendarzu firmowym na kolejny rok. Oprócz tego uczestnicy otrzymają nagrody rzeczowe oraz, jak co roku, będą mogli zwiedzić miejską ciepłownię.



Wszelkie szczegóły dotyczące zarówno programu jak i konkursu znajdują się na stronie internetowej [www.pecciechanow.pl](http://www.pecciechanow.pl) w zakładce Aktualności.



### Rozmowa z Mirosławem Krejpowiczem – dyrektorem Ciechanowskiego Centrum Numizmatycznego „3 Grosze”

## Tworzymy swoiste „przysłulisko” dla kolekcjonerów



**Ciechanowskie Centrum Numizmatyczne „3 Grosze” rozpoczęło swą działalność na początku grudnia ub.r. Jak Pan ocenia te niespełna trzy miesiące Waszego funkcjonowania?**

Współczesny rynek kolekcjonerski zachęcił nas do uruchomienia Centrum Numizmatycznego. Ostatnimi laty obserwujemy wzmożoną aktywność wszelakich ruchów kolekcjonerskich. Mam na myśli osoby nie tylko zbierające numizmaty, ale całą gamę innych walorów. Pierwszy kwartał naszej działalności oceniam dosyć optymistycznie, dociera do nas coraz więcej sygnałów na temat potrzeb kolekcjonerów i potencjalnych Klientów. Nasza działalność w znakomitej większości opiera się na transakcjach internetowych, niemniej jednak zapraszamy do naszego punktu stacjonarnego mieszczącego się w Ciechanowie przy ulicy M.M. Kolbe 45A.

**Co posiadacie w swojej ofercie?**

Nasza oferta jest dosyć bogata. W zdecydowanej większości dominują numizmaty oraz banknoty - ze wskazaniem na Polskę oraz walory z całego świata. Naszą cichą ambicją jest pozyskiwanie, jak i sprzedaż, walorów związanych z WMG (Wolne Miasto Gdańsk), ten kierunek cieszy się ogromnym powodzeniem w kraju oraz za granicą. Poza wymienionymi w ofercie można znaleźć walory falerystyczne (odznaczenia), wyroby użytkowe z porcelany i kryształu, jak również przedmioty ze srebra. Dbamy też o to, aby Klienci mogli się u nas zaopatrzyć w niezbędne akcesoria kolekcjonerskie w postaci katalogów, albumów itp.

**Więcej Klientów jest zainteresowanych zakupem czy wymianą posiadanych walorów kolekcjonerskich?**

Nasi lokalni Klienci ukierunkowani są raczej na podaż, niż na kupno, co wcale nie znaczy, że brakuje kupujących. Najczęstszymi naszymi zakupami na miejscu są walory numizmatyczne, głównie okres międzywojenny oraz PRL - monety i banknoty, stare przedmioty użytkowe, jak również historyczne dokumenty dotyczące Ciechanowa oraz całego Północnego Mazowsza.

W trakcie otwarcia Centrum zapowiadaliśmy, że chcemy by wokół naszego punktu gromadziło się ciechanowskie środowisko kolekcjonerskie. Podjęliśmy już jakieś działania w tym zakresie?

Ciechanowskie Centrum Numizmatyczne jest na etapie tworzenia swoistego „przysłuliska” dla wszelakich grup kolekcjonerskich. Chcemy stworzyć miejsce spotkań, nie tylko sensu stricte handlowych lecz towarzysko-ekspozycyjnych, gdzie będzie można porozmawiać, zaprezentować własne zbiory przy filiżance dobrej kawy. Zapraszam w imieniu Centrum, jak i własnym, do kontaktu telefonicznego lub osobistego

w kwestii zapisania się do powstającego Klubu Kolekcjonera CCN „3 Grosze”.

**Wybraliście się ostatnio na Światowe Targi Pieniężne, które odbyły się w Berlinie. Jakie są Pańskie wrażenia z tej ważnej dla środowiska numizmatycznego imprezy?**

Światowe Targi Pieniężne, które odbyły się w stolicy Niemiec, odwiedziliśmy w dniach 2 - 4 lutego br. Pojechaliliśmy w trzyosobowym składzie, Marcin i Piotr Sargalscy oraz ja. Pobyt tam wywarł na nas ogromne wrażenie, mieliśmy sposobność zobaczyć ogromny świat numizmatyki. Na targach prezentowali się przedstawiciele światowych banków, emitentów numizmatycznych oraz kolekcjonerów z Europy i świata. Pozyskaliśmy sporo ciekawych walorów ze wskazaniem na Gdańsk oraz mnóstwo innych interesujących pozycji. Najcenniejszym jednakże było poznanie ludzi z kręgu wspólnych zainteresowań, wymiana doświadczeń oraz pozyskanie kontaktów do współpracy.

Ostatnio w Centrum gościli uczestnicy zajęć feryjnych organizowanych przez ciechanowski oddział Towarzystwa Przyjaciół Dzieci. Czy to jeden z elementów realizowania przez Was idei społecznej odpowiedzialności biznesu?

Z ogromną przyjemnością przyjęliśmy grupę dzieci z ciechanowskiego TPD w czasie ferii. Podczas spotkania opowiadaliśmy im o historii pieniądza metalowego jak i papierowego. Nie spodziewaliśmy się takiego zaangażowania. Bardzo pozytywnie zaskoczyło nas ich aktywne uczestnictwo podczas odpowiedzi na wszelakie pytania oraz zagadki. Dla dzieci przygotowaliśmy słodycze oraz upominki w postaci walorów numizmatycznych, nie pominęliśmy nikogo. Mam cichą nadzieję, że właśnie z tej grupy wyłoni się kiedyś ktoś o ambicjach kolekcjonerskich, z czasem przeobrażających się w biznesowe.

Odpowiadając na pytanie o realizowanie idei społecznej odpowiedzialności biznesu, odpowiadam: „tak”, ponieważ jak wiemy „Czego Jaś się nie nauczy - tego Jan nie będzie umiał”.

**Dziękujemy za rozmowę.**

Również dziękuję i serdecznie zapraszam wszystkich Czytelników do naszego Centrum.

	<b>Ciechanowskie Centrum Numizmatyczne „3 Grosze”</b> tel. 510 760 707 sertotrans.numizmaty@gmail.com	<b>ul. Kolbe 45A</b> <b>Ciechanów</b>
--	---	--



reklama



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

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

**tel. 506 16 45 16**



**MIG MAZOWIECKA IZBA  
GOSPODARCZA  
W CIECHANOWIE**

Biuro czynne od wtorku do czwartku  
w godz. 9.00-15.00  
ul. Warszawska 21/23 lok. 9 (II piętro)  
tel. 502 277 787 lub 518 540 506  
e-mail: mazowieckaizbagospodarcza@gmail.com

**WitaMY w Izbowej Rodzinie!**

**Szumi Las Events & Apartmens**  
Pniewo Wielkie 24  
06-461 Regimin

Zakres działalności: usługi hotelarskie  
oraz organizacja  
impresz okolicznościowych,  
wesel, szkoleń, imprez firmowych,  
eventów.

ZAPRASZAMY DO KORZYSTANIA  
Z NASZEJ GRUPY NA Facebooku:  
**KUPUJ lokalnie**  
**#powiat CIECHANOWSKI**

odwiedź nas na 

**Razem możemy więcej!**

**Z Izbowego kalendarza:**

**20 marca/poniedziałek**  
godz. 19.00 **Kolacja biznesowa**  
w firmie EKO, Ciechanów,  
ul. Wojska Polskiego 49  
Gośćmi spotkania będą przedstawiciele  
Agencji Rozwoju Przemysłu SA,  
którzy przedstawią nam  
ofertę finansową w zakresie  
wsparcia dla przedsiębiorców.  
*Przedsiębiorców chcących wziąć udział  
w kolacji zapraszamy do kontaktu  
ilość miejsc ograniczona!*

**20 kwietnia/czwartek**  
godz. 17.00 odbędzie się  
**Walne Zgromadzenie**  
**Sprawozdawczo-Wyborcze**  
Obecne władze MIG  
kończą swoją kadencję  
i wybierzemy nowe  
na lata 2022 - 2026.

## Ubezpieczenie odnawialnych źródeł energii (OZE)

Popularność odnawialnych źródeł energii w Polsce nadal rośnie – nasz kraj zajmuje trzecie miejsce w Europie pod względem wzrostu mocy z paneli fotowoltaicznych. Coraz częściej widzimy na dachach czy posesjach instalacje OZE. Mają one wiele energooszczędnych i ekologicznych właściwości, oferują niezależność energetyczną, a nawet możliwość zarobku. Instalacje OZE są jednak dość kosztowne i mimo trwałości materiałów mogą ulec zniszczeniu np. w wyniku huraganu, gradu czy burzy. Zapoznaj się z naszym artykułem, aby dowiedzieć się, jak można je zabezpieczyć na wypadek losowych zdarzeń.

**Co obejmuje ubezpieczenie OZE?**  
W ramach ubezpieczenia ochroną objęte mogą być:

- instalacje fotowoltaiczne,
- kolektory słoneczne,
- pompy ciepła.

**Instalacje podlegające ubezpieczeniu mogą znajdować się:**

- na budynku mieszkalnym,
- na budynku firmowym,
- na budynku gospodarczym,
- na budowłach wolnostojących,
- na gruncie.

**Ubezpieczenie OZE – zakres ochrony**  
W ramach ubezpieczenia można wybrać zakres adekwatny do potrzeb. Ubezpieczenie instalacji może objąć:

- wszystkie ryzyka wymienione w ogólnych warunkach ubezpieczenia (OWU), m. in. grad, huragan, lawina, powódź, pożar, przepięcia (szkody elektryczne), uderzenie pioruna, uderzenie pojazdu, zalanie, szkody wyrządzone przez dzikie zwierzęta (np. kuny),
- ochronę od kradzieży i wandalizmu, dewastacji instalacji lub jej elementów, które znajdują się na gruncie,
- koszty powstałe na skutek wystąpienia szkody – np. demontaż zniszczonych elementów, odkażanie w miejscu ubezpieczenia czy koszty związane z akcją ratowniczą,
- koszty związane z postępem technologicznym – kiedy nie ma możliwości odkupienia takiego samego elementu instalacji jak ten, który uległ zniszczeniu, więc trzeba zamontować droższy odpowiednik,
- koszty związane z zakupem energii z sieci – w sytuacji kiedy Twoja instalacja została uszkodzona w wyniku zdarzenia objętego ochroną,
- straty poniesione w produkcji energii elektrycznej, do których doszło w wyniku spadku nasłonecznienia,
- ochronę magazynów energii i ładowarek samochodów elektrycznych, które są podłączone do instalacji fotowoltaicznej.

**Na co jeszcze możesz liczyć w ramach ubezpieczenia OZE?**

- Nie musisz dodatkowo ubezpieczać swojej nieruchomości na której znajduje się instalacja – towarzystwo ubezpieczeniowe i tak obejmie ochroną Twoje urządzenie.

**DOM UBEZPIECZENIOWY SPECTRUM**  
Oddział w Ciechanowie, ul. Dolna 9  
23 673 57 17 @ ciechanow@dus.net.pl

**Łukasz Rudnicki**  
Kierownik Oddziału  
Regionalny Kierownik ds. Sprzedaży

- Jeśli korzystasz z kredytu na zakup instalacji, możesz ustanowić cesję na bank w polisie.
- Samodzielnie decydujesz, od czego chcesz ubezpieczyć swoją instalację, dobierając odpowiedni zakres ubezpieczenia.
- Ochrona może zadziałać nawet wtedy, gdy ze swojej winy nieumyślnie uszkodzisz instalację.
- Ubezpieczenie OZE można dopasować do potrzeb klienta indywidualnego, rolnika i przedsiębiorcy.

**Chcesz dowiedzieć się więcej o rozwiązaniach ubezpieczeniowych dla instalacji OZE?** Porozmawiaj z ekspertem, który reprezentuje ponad 30 towarzystw. W Domu Ubezpieczeniowym Spectrum uzyskasz odpowiedzi na wszystkie pytania i skuteczną pomoc w wyborze najlepszej oferty. Odwiedź biuro lub zadzwoń.

**Łukasz Rudnicki**

*najtańsze*  
OC | AC | NNW

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](mailto:ciechanow@mazovia.pl)  
[www.mazovia.pl](http://www.mazovia.pl)



### Urząd Gminy w Opinogórze Górnej

ul. Zygmunta Krasińskiego 4, 06-406 Opinogóra Górna  
Tel. 23 671 70 85, 671 70 60, Tel./Fax 23 673 61 10  
e-mail: [ugopinogora@bip.org.pl](mailto: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](mailto:ug@regimin.pl)  
[www.regimin.pl](http://www.regimin.pl)



### Starostwo Powiatowe w Ciechanowie

06-400 Ciechanów, ul. 17 Stycznia 7  
Tel. 23 672 34 85, Fax 23 672 29 45 [www.ciechanow.powiat.pl](http://www.ciechanow.powiat.pl)  
Strona Biuletynu Informacji Publicznej: [www.stciechanow.bip.org.pl](http://www.stciechanow.bip.org.pl)



### Urząd Miasta Ciechanów

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



### Urząd Gminy w Sońsku

06-430 Sońsk, ul. Ciechanowska 20  
Tel. 23 671 30 85, Fax 23 671 38 22  
e-mail: [sekretariat@sonsk.pl](mailto:sekretariat@sonsk.pl) [www.sonsk.pl](http://www.sonsk.pl)

## BIURA PARLAMENTARZYSTÓW

### Biuro Senatorskie Senatora RP Jana Marii Jackowskiego

Czynne: pn.-pt. 12:00 - 17:00 Tel. 23 672 22 50  
06-400 Ciechanów, ul. Mickiewicza 3  
e-mail: [biurojnmj@gmail.com](mailto:biurojnmj@gmail.com) [www.jmjackowski.pl](http://www.jmjackowski.pl)



### Urząd Miasta i Gminy Głinojeck

Głinojeck, ul. Płocka 12  
Tel. 23 674 00 17, Fax 23 674 28 18  
e-mail: [sekretariat@e-glinojeck.pl](mailto:sekretariat@e-glinojeck.pl) [www.glinojeck.net](http://www.glinojeck.net)



### Biuro Poselskie Pośła na Sejm RP Macieja Wąsika

Ciechanów, ul. Warszawska 47  
Tel. 881 521 870, e-mail: [wasikbiuro@wp.pl](mailto:wasikbiuro@wp.pl)  
Biuro czynne: wtorek (godz. 9 - 12),  
czwartek (godz. 10 - 13), piątek (godz. 10 - 13)



### Urząd Gminy Ciechanów

06-400 Ciechanów, ul. Fabryczna 8  
Tel./Fax 23 672 26 46  
e-mail: [urząd@gminaciechanow.pl](mailto:urząd@gminaciechanow.pl)  
[www.gminaciechanow.pl](http://www.gminaciechanow.pl)



### Urząd Gminy Gołymin - Osrodek

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



### Biuro Poselskie Pośła na Sejm RP Arkadiusza Iwaniaka

Ciechanów, ul. Orylska 3A  
tel. 572 952 155  
e-mail: [biuroposelskie.aiwaniak@gmail.com](mailto:biuroposelskie.aiwaniak@gmail.com)  
Biuro czynne w poniedziałki w godz. 16.00-18.00



### Urząd Gminy Grudusk

ul. Ciechanowska 54, 06-460 Grudusk  
tel/fax: **23 671 50 12**  
e-mail: [gmina@grudusk.com](mailto:gmina@grudusk.com)  
[www.grudusk.com](http://www.grudusk.com)



### Biuro Poselskie - Pośła na Sejm RP

### Jacka Ozdoby

Ciechanów, ul. Ściegiennego 2, tel. 536 769 797  
e-mail: [biuro.jacekozdoeba@gmail.com](mailto:biuro.jacekozdoeba@gmail.com)  
Biuro czynne we wtorki i czwartki w godz. 15-17.



### Biuro Poselskie - Pośła na Sejm RP Rafała Romanowskiego

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



### Urząd Gminy Ojrzeń

ul. Ciechanowska 27, 06-456 Ojrzeń  
Tel. 23 671 83 20, Fax 23 671 83 10  
e-mail: [sekretariat@ojrzen.pl](mailto:sekretariat@ojrzen.pl), [www.ojrzen.pl](http://www.ojrzen.pl)



# HALO CIECHANÓW

## PORADNIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE

**TECZOWA KRAINA**  
NIEPUBLICZNA SPECJALISTYCZNA PORADNIA  
PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA

*Bezpłatne zajęcia wczesnego wspomagania rozwoju dziecka*

\* Pedagog \* Logopeda \* Psycholog \* Fizjoterapeuta  
\* Terapeuta Integracji Sensorycznej \* Ortopastyka

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

**WORD CIECHANÓW** PROFESJONALNIE • RZETELNIE • W PRZYSTĘPNEJ CENIE

**Jazdy próbne** na placu manewrowym *wszystkie kategorie*

**Prowadzi szkolenia:**

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

Informacje i zapisy w Wydziale Szkoleń i BRD  
tel. 23 673 57 00, 23 673 24 56

Regulamin i ceny na stronie internetowej  
[www.wordciechanow.pl](http://www.wordciechanow.pl)

**DIAGNOZA, TERAPIA i PROFILAKTYKA**  
dzieci, młodzieży i dorosłych

logopedyczna \* pedagogiczna \* psychologiczna  
integracja sensoryczna \* nauka czytania \* fizjoterapia

**Studio Terapii**  
Katarzyna Michalska

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

**SK** STOWARZYSZENIE KSIĘGOWYCH W POLSCE  
ODDZIAŁ OKRĘGOWY W WARSZAWIE  
CENTRUM EDUKACJI ZAWODOWEJ  
ZAPRASZA NA:

**KURSY STACJONARNE ORAZ KURSY ON-LINE  
Z ZAKRESU RACHUNKOWOŚCI, PODATKÓW I PŁAC**

**CIECHANÓW, UL. KS. PIOTRA ŚCIEGIENNEGO 10 LOK. 52 (I piętro)**  
el. 23 673-20-01, fax. 23 673-32-00 [www.ciechanow.skp-ow.com.pl](http://www.ciechanow.skp-ow.com.pl)

## PRZEDSZKOLA

**PRZEDSZKOLE językowe**

\* polski \* angielski \* niemiecki

**ZAPISY: 698 679 312** ul. F. Rajkowskiego 6 (os. Zachód)  
f przedszkoleakademikrasnoludkow

## INSTYTUCJE RYNKU PRACY

**POWIATOWY URZĄD PRACY w CIECHANOWIE**

06-410 Ciechanów, ul. Sygietyńskiego 11  
tel.: (23) 673 08 40, (23) 672 38 44  
e-mail: sekretariat@pup-ciechanow.pl  
[www.ciechanow.praca.gov.pl](http://www.ciechanow.praca.gov.pl)  
Usługi elektroniczne PUP: [www.praca.gov.pl](http://www.praca.gov.pl)

**PRZEDSZKOLE INTEGRACYJNE**  
Bezpłatne

↳ Język Angielski ↳ Rytmika  
↳ LOGOPEDA ↳ ZERÓWKA (grupa dla 6 – latków)

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

## ZARZĄDCY DRÓG

**Powiatowy Zarząd Dróg w Ciechanowie**

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

**PRZEDSZKOLE TERAPEUTYCZNO-REHABILITACYJNE**

**KINDERO CIECHANÓW**  
SIENKIEWICZA 120B tel. 512 392 905

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

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

## 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.simpmp.pl](http://www.simpmp.pl)

## EDUKACJA

**PAŃSTWOWA UCZELNIA ZAWODOWA im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie**

**BEZPŁATNIE BLISKO SOLIDNIE**

Rektorat: 06-400 Ciechanów ul. Narutowicza 9  
Tel. 23 672 20 50 rektorat@puzim.edu.pl [www.puzim.edu.pl](http://www.puzim.edu.pl)

## USŁUGI KOMUNALNE

**PROFESJONALNE BADANIE KAMERĄ TERMOWIZYJNĄ**

**PEC CIECHANÓW** SP. Z O.O.

ul. Tysiąclecia 18, 06-400 Ciechanów  
tel. 23 672 33 58, biuro@pecciechanow.pl [www.pecciechanow.pl](http://www.pecciechanow.pl)

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

**Filia Menedżerskiej Akademii Nauk Stosowanych w Warszawie z siedzibą w Ciechanowie ul. Żorawskiego 5**

Tel. 23 672 50 61 [www.wsmciechanow.edu.pl](http://www.wsmciechanow.edu.pl)

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

**PUK**

ul. Gostkowska 83  
Tel. 23 672 23 05, 23 672 22 42  
e-mail: puk@pukciechanow.pl [www.pukciechanow.pl](http://www.pukciechanow.pl)

PUK Sp. z o.o. oferuje usługi:

- wywóz i unieszkodliwianie odpadów
- letnie i zimowe czyszczenie dróg i placów
- administracja cmentarzem komunalnym
- prowadzenie schroniska dla bezdomnych zwierząt
- zakładanie i pielęgnacja terenów zieleni
- wycinka drzew w warunkach miejskich

## ODDZIAŁ REGIONALNY TOWARZYSTWA WIEDZY POWSZECHNEJ W CIECHANOWIE

**TWP** TOWARZYSTWO WIEDZY POWSZECHNEJ

PROWADZI:

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

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

## TO MIEJSCE CZEKA NA TWOJĄ REKLAMĘ

tel. 502 68 48 21, e-mail: [pulsciechanowa@gmail.com](mailto:pulsciechanowa@gmail.com)



# HALO CIECHANÓW

**TBS**  
SPÓŁKA Z O.O.

**TOWARZYSTWO BUDOWNICTWA  
SPOŁECZNEGO SP. Z O.O.**

CIECHANÓW

Spis telefonów: (+48 23)

**672 52 76 - Centrala 672 59 80 - Centrala 672 38 18 - Fax**

**www.tbsciechanow.pl ul. Okrzei 14, 06-400 Ciechanów**



**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](http://www.zkmciechanow.pl)



**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](mailto:zwik@zwikciechanow.pl) [www.zwikciechanow.pl](http://www.zwikciechanow.pl)

## ODZYSK SUROWCÓW WTÓRNYCH

**PUNKT PRZYJĘĆ ODPADÓW**

\*folia \*folia przyzmoowa \*folia po sianokiszonce  
\*makulatura \*big bag \*inne

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

## OCHRONA



**BARTON AGENCJA OCHRONY**

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

Biuro: Ciechanów, ul. Mławska 1, tel. 884 03 03 04, 500 42 46 26  
[www.barton-ochrona.pl](http://www.barton-ochrona.pl) e-mail: [barton.ochrona@gmail.com](mailto:barton.ochrona@gmail.com)

## BEZPIECZEŃSTWO

**RADEX**  
BRON - AMUNICJA  
[www.radexbron.pl](http://www.radexbron.pl)

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

Zapraszamy do odwiedzenia naszego salonu:

**W OFERCIE DOSKONAŁEJ JAKOŚCI GAZY OBRONNE**

ul. Krasieńskiego 32, Ciechanów, (wjazd od ul. Gostkowskiej) tel. 23 672 48 30, 22 201 21 24

## MEBLE NA WYMIAR

**Meble**  
NA WYMIAR

tel. **602 189 492**

**duet**  
S.C.

Kuchnie, Szafy, Garderoby, Łazienki, Biura, itp...

Ciechanów  
ul. Monte Cassino 18



## HOTELE - RESTAURACJE

**Kompleks hotelowo-gastronomiczny "OLIMPIJSKI"**

06-400 Ciechanów, ul. 17 Stycznia 60A  
tel. 23 672 20 12 lub 23 672 20 13 fax 23 672 20 12  
e-mail: [hotel@mosirciech.pl](mailto:hotel@mosirciech.pl)

Hotel dysponuje 93 miejscami noclegowymi w pokojach 1,2,3 osobowych oraz apartamentach.

Restauracja organizuje: • imprezy okolicznościowe  
• usługi cateringowe • obiady abonamentowe i inne



## GASTRONOMIA

**BAR ASIA**  
kuchnia orientalna

Ciechanów, ul. Płońska 26  
pn.-sob. 9-21, niedz. 11-20

tel. **788 686 779**

**Kucharze z Wietnamu  
zapraszają!**

**DOWÓZ  
NA TERENIE MIASTA  
od 30 zł - GRATIS  
do 30 zł - koszt 3 zł**

**Duże i smaczne porcje**



## SPORT I REKREACJA

tel. 23 672 55 01  
23 673 24 72  
fax 23 673 24 84



e-mail: [mosir@mosirciech.pl](mailto:mosir@mosirciech.pl)

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ciechanowie  
06-400 Ciechanów, ul. 17 Stycznia 60 B  
[www.mosirciech.pl](http://www.mosirciech.pl)

## NIERUCHOMOŚCI



**ANETA MARCINIAK**  
Dyrektor Oddziału  
tel. **573 881 597**

Biuro Nieruchomości w Ciechanowie  
Plac Jana Pawła II 15 lok. 1  
e-mail: [aneta.marciniak@investor.net.pl](mailto:aneta.marciniak@investor.net.pl)



**SPRZEDAŻ \* KUPNO \* WYNAJEM I NAJEM NIERUCHOMOŚCI**

## ZDROWIE



**Zakład Optyczny - Andrzej Bayer**

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

**PROMOCJA!**

Posiadamy w ofercie m.in. oprawki firm:

**RAY BAN • VOGUE • CARRERA • BENCH • TOMMY HILFIGER**

**PRZYCHODNIA LEKARZY RODZINNYCH**

**MEDICUS**  
Clinic

Paradnia dla Dorosłych  
tel. 23 672 32 59, 673 22 32  
[www.medicus-ciech.pl](http://www.medicus-ciech.pl)  
e-mail: [medicus.ci@home.pl](mailto:medicus.ci@home.pl)  
Paradnia dla Dzieci  
tel. 23 673 22 34

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
06-400 Ciechanów, ul. Spółdzielcza 2

**Centrum Ruchu w Eskulapie**

Ciechanów  
ul. Narutowicza 20

tel. 23 661 84 38  
[www.centrumrucheskulap.pl](http://www.centrumrucheskulap.pl)

- Fizjoterapia dzieci i dorosłych
- Dietetyka kliniczna i sportowa
- Masaże
- Treningi personalne w kameralnym studiu
- Analiza składu ciała





# HALO CIECHANÓW

**CENTRUM ZDROWIA SZANSA**

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

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

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

**LAURA KLINIKA URODY**

lek. med. estetycznej  
**Katarzyna Borkowska - Paczuła**  
lek. med. **Mateusz Paczuła**

\* MEDYCYNA ESTETYCZNA \* ULTRASONOGRAFIA  
\* PORADY INTERNISTYCZNE I PEDIATRYCZNE  
\* FLEBOLOGIA \* LECZENIE OTYŁOŚCI \* INIEKCJE  
DOSTAWOWE \* **BADANIA KIEROWCÓW**  
\* **BADANIA NA BROŃ**

782 418 400 lub 579 982 132 Ciechanów, ul. Sienkiewicza 28  
www.lauraklinikaurody.pl

**USŁUGI FIZJOTERAPEUTYCZNE** **tel. 513 585 217**

**Rehabilitacja:** pourazowa, pooperacyjna, poudarowa, w zespołach bólowych  
**Masaż:** klasyczny, relaksacyjny, wspomagający odchudzanie, całego ciała, drenaż limfatyczny

**Ewelina Diabelec - mgr fizjoterapii, technik masażysta**

**PIELĘGNACJA CIAŁA**

**FIGURA**  
CENTRUM PIĘKNEGO CIAŁA  
**W OFERCIE JAPOŃSKI MASAŻ TWARZY**

Bohaterów Września 22, Ciechanów  
730 39 49 49 centrumpieknegocialafigura

**KOBIDO**

**SALON KOSMATYCZNY**

Bądź Piękna z **MARY KAY**

Tego jeszcze w Ciechanowie nie było!  
Przyjdź, przetestuj i zdecyduj co dalej.

Centrum Kosmetyczne Mary Kay **Ewelina Nasarzewska**  
Ciechanów, ul. Warszawska 31

Zapraszamy pon.-pt.: 16-19  
sob.: 12-16

**KLUCZE - PIECZĄTKI**

**KEY SERVICE** Artur Bugajski

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

ZAMKI \* KLUCZE \* KODOWANIE \* PIECZĄTKI \* GRAWEROWANIE

**BANK**

Oddział w Ciechanowie ul. 3 Maja 11

**BANK SPÓDZIELCZY W PŁOŃSKU**  
Grupa BPS

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

23 672 09 65  
bsplonsk.pl

**UBEZPIECZENIA**

**DOM UBEZPIECZENIOWY SPECTRUM** **twoje ubezpieczenia**

www.dus.net.pl

Oddział w Ciechanowie, ul. Dolna 9  
23 673 57 17

*najtańsze OC | AC | NNW*

**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

**CUK** UBEZPIECZENIA **ZNAJDIEMY DLA CIEBIE SUPERUBEZPIECZENIE**

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

**BUDOWLANE**

**KOPTRANS<sup>88</sup> CIECHANÓW**

Ciechanów, ul. Mazowiecka 9a  
Tel./Fax (23) 673 77 32  
kom. 608 737 451  
koptrans@koptrans.pl

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

**PLAST-BUD**

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

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

**www.plast-bud.com**

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

**domet** • ROLETY • BRAMY • AUTOMATYKA

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

Jesteśmy z Wami od 30 lat!

**ECOspec** **OCIEPLANIE BUDYNKÓW PIANĄ**

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

ecospec@wp.pl 534 031 966 ECOSpec



# HALO CIECHANÓW

## PRANIE TAPICERKI MEBLOWEJ

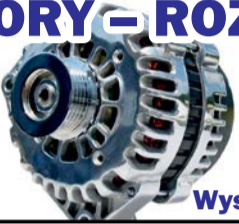
# PRANIE TAPICERKI MEBLOWEJ

**Mariusz Majewski 505 202 678**

## MOTORYZACJA I MASZYNY ROLNICZE

# IRTEX ALTERNATORY - ROZRUSZNIKI

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



\* sprzedaż  
\* naprawa  
\* wymiana

Wystawiamy faktury VAT

# AGROAP SERWIS

MASZYN ROLNICZYCH  
I SAMOCHODÓW  
WSZYSTKICH MAREK

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

Szulmierz 22A, tel. 504 206 348

NOWY ODDZIAŁ  
FRICKE CIECHANÓW

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

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

# FRICKE JOHN DEERE

Maszyne Rolnicze



## 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

## KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

# HADES

Zakład Usług Pogrzebowych  
Rafał Żurawski

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

WYNAJEM  
AGREGATÓW  
PRĄDOTWÓRCZYCH

## USŁUGI KAMIENIARSKIE



# KAMIENIARSTWO KOC-BRUK

Kamil Kocięcki  
Ciechanów, ul. Gostkowska 77A ☎ 798 273 949

PIECZARY BETONOWE  
REALIZACJA W 24 GODZ.

POMNIKI \* UKŁADANIE KOSTKI BETONOWEJ  
CZYSZCZENIE I MYCIE POMNIKÓW  
PODNOSENIE ZAPADNIĘTYCH NAGROBKÓW

## CMENTARZ KOMUNALNY

### ZARZĄDCA CMENTARZA KOMUNALNEGO W CIECHANOWIE

Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych Sp. z o.o.

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

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



## USŁUGI 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

## SAMORZĄD ZAWODOWY

# 20 lat

## Mazowiecka Okręgowa Izba Inżynierów Budownictwa Biuro Terenowe w Ciechanowie

www.maz.piib.org.pl

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

## SAMORZĄD GOSPODARZY



## MAZOWIECKA IZBA GOSPODARCZA W CIECHANOWIE

Razem możemy  
więcej!

Zachęcamy do członkostwa  
w naszej Izbie!

Facebook.pl/migciechanow

#### PROWADZIMY:

LEGALIZACJE DOKUMENTÓW  
HANDLOWYCH I EKSPORTOWYCH oraz  
CENTRUM MEDIACJI GOSPODARCZYCH

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

## PRZESYŁKI KURIERSKIE

# pakersi

PRZESYŁKI KURIERSKIE ☎ 507 236 633 ✉ ciechanowkolbe@pakersi.pl

Z nami nadasz  
lub odbierzesz  
przesyłki:

- > od kopert po palety,
- > niestandardowe,
- > międzynarodowe.

ODBIÓR PACZEK  
OD KLIENTA  
PON.-PT. 9-18  
SOB. 9-14



# LOTNA PACZKA

PRZESYŁKI KURIERSKIE

PRZESYŁKI KURIERSKIE I POCZTA POLSKA  
W JEDNYM MIEJSCU!  
U NAS NADASZ LISTY, PACZKI, PALETY  
- KRAJOWE I MIĘDZYNARODOWE.  
UWAGI! WYSYŁAMY NAWET NAJBARDZIEJ  
NIETYPOWE PRZESYŁKI O WADZE DO 70 KG  
I O DŁUGOŚCI DO 4 METRÓW!



Ciechanów, ul. Gwardii Ludowej WRN 13 ☎ 517 844 824 ✉ ciechanow@lotnapaczka.pl

## POLITYKA - SAMORZĄD

# PIS

Prawo i Sprawiedliwość

## Artur DELURA

Pełnomocnik Komitetu Terenowego Partii  
Prawo i Sprawiedliwość  
na terenie Gminy Ojrzeń

Wspólnie dajmy nową energię Gminie Ojrzeń!

tel.: 663 271 216 e-mail: biuroartur.delura@gmail.com





# HALO CIECHANÓW

## ANIMACJE



MONIKA JASKULSKA

- **ANIMATORKA AGNES-ART**
- **CYGAŃSKIE SHOW**
- **DJ / WODZIREJ**
- **MEGA MASKOTKI**

tel. 505 504 870



## PRAWO



Kancelaria  
Piotrowski i Wspólnicy  
RESTRUKTURYZACJA

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

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



Zamów reklamę w PULSIE CIECHANOWA oraz na [www.pulsciechanowa.pl](http://www.pulsciechanowa.pl)

tel. 502 68 48 21 e-mail: [pulsciechanowa@gmail.com](mailto:pulsciechanowa@gmail.com)

Rozmowa z Wojciechem Jagodzińskim – Dyrektorem Powiatowego Zarządu Dróg w Ciechanowie

## Nie zwalniamy tempa inwestycyjnego

**Rozpoczynamy nowy rok budżetowy. Rok 2022 i lata wcześniejsze to duża dynamika inwestycyjna, czy wszystkie zamierzenia w roku ubiegłym udało się zrealizować?**

Nie zwalniamy tempa inwestycyjnego, oczywiście na miarę możliwości naszej jednostki i samorządu powiatowego. Rok 2022 to budżet PZD w Ciechanowie na poziomie 12,5 mln zł, z czego zadania inwestycyjne to ok. 9 mln więc osiągnęliśmy świetny wskaźnik inwestycyjny na poziomie 73%. Rok 2023 to pomimo generalnie trudnej sytuacji ekonomicznej w samorządach, w tym samorządzie powiatowym, nasz budżet to 9,3 mln zł z czego na inwestycje planujemy przeznaczyć 5,7 mln, więc osiągniemy również bardzo dobry wskaźnik inwestycyjny na poziomie 61%. Obecnie trwają energiczne zabiegi Zarządu Powiatu Ciechanowskiego o pozyskanie środków zewnętrznych na kolejne zadania, więc wskaźnik ten może ulec zdecydowanemu zwiększeniu.

Warto również podkreślić, że w każdym roku budżetowym wydajemy dodatkowo ok. 1,5 mln zł na letnie i zimowe bieżące utrzymanie naszych dróg powiatowych.

**Mówi Pan o ogólnych bardzo wysokich wskaźnikach inwestycyjnych, a jak to przełożyło się na konkretne zadania wykonane w roku ubiegłym?**

Zrealizowaliśmy trzy bardzo duże zadania:

1. Przebudowa drogi powiatowej nr 2421W Nasielsk – Gąsocin – Ciechanów o długości 581 mb - Gmina Sońsk. Wartość zadania 2.010.786,47 zł w tym: środki własne Powiatu - 733.221,38 zł, dofinansowanie z RFRD - 1.277.565,09 zł. W ramach dodatkowego zadania wykonano chodnik o długości 25 mb. Wartość zadania 193.897,20 zł - sfinansowanego w całości ze środków Powiatu Ciechanowskiego.

2. Przebudowa drogi powiatowej nr 1241W Ciechanów – Młock - Wola Młocka – Luszewo przejście przez Wólę Młocką o długości 742 mb - Miasto i Gmina Głinojeck. Wartość

zadania - 2.408.199,37 zł, w tym: środki własne Powiatu - 359.899,46 zł, dofinansowanie z RFRD - 1.548.299,91 zł, dofinansowanie z Urzędu Miasta i Gminy Głinojeck - 500 tys. zł.

3. Rozbudowa drogi powiatowej 2351W Unikowo – Modła – Sulerzyż przejście przez miejscowość Rydzewo o łącznej długości 1582 mb - Gmina Ciechanów. Wartość zadania 5.044.173,33 zł w tym: środki własne Powiatu - 2.017.669,33 zł, dofinansowanie z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego - 3.026.504 zł.

Wszystkie powyższe zadania to, min.: wykonanie nowej konstrukcji z jezdnią o szerokości min. 6m, budowa obustronnych chodników na całej długości, budowa kanalizacji deszczowej na całym odcinku, przebudowa istniejących zjazdów, wykonanie oznakowania pionowego oraz poziomego w technologii grubowarstwowej.

Ponadto w ramach zadania jednorocznego w roku 2022 wykonano przebudowę drogi powiatowej nr 1216W w miejscowości Pniewo Czeruchy (nakładka) na długości 388,00 mb - Gmina Regimin. W ramach zadania została wykonana warstwa ścieralna o grubości 4 cm, ściek przykrawężnikowy oraz regulacja wysokościowa studzienek kanalizacji deszczowej. Wartość zadania to 199.821,65 zł - sfinansowanego w całości ze środków Powiatu.

**Rzeczywiście zadania bardzo duże i chyba dosyć skomplikowane technologicznie. Czy były jakieś trudności z Wykonawcami i czy udało się je pokonać?**

Jakieś komplikacje są zawsze, ważne żeby pomiędzy Inwestorem a Wykonawcą były właściwe relacje. Przy realizacji wszystkich zadań inwestycyjnych czy remontowych stosujemy w PZD zasadę regularnych narad koordynacyjnych i precyzyjnego omawiania ewentualnych problemów. Jest to sprawdzony świetny sposób na uniknięcie większych problemów realizacyjnych. Jest to też sposób na wzajemne personalne poznanie się wszystkich stron występujących przy wykonawstwie.

Obecnie mamy na wszystkie powyższe zadania pozwolenie na użytkowanie. Jesteśmy na etapie końcowych rozliczeń z wykonawcami i instytucjami, które dofinansowały poszczególne zadania.

**Co jeszcze działo się w PZD w roku ubiegłym?**

Zakończyliśmy cztery kolejne opracowania dokumentacji na przebudowy dróg powiatowych:

1. Pniewo Czeruchy – Lekowo na odcinku od skrzyżowania z drogą powiatową nr 1215W do wiaduktu kolejowego o długości 2.615,34 mb - Gmina Regimin. Wartość dokumentacji wynosi 69.864 zł, szacowana wartość realizacji zadania to ok. 3,5 mln zł.

2. Przejście przez miejscowość Gutków o długości 2.212,20 mb - Gmina Sońsk. Wartość dokumentacji wynosi 59.901 zł, szacowana wartość realizacji zadania to ok. 3,3 mln zł.

3. Wola Wodzyńska – Nowa Wieś na odcinku od skrzyżowania z drogą krajową nr 50 do mostu w m. Obręb o długości 2.572,31 mb - Gmina Ojrzeń. Wartość dokumentacji wynosi 99.753 zł, szacowana wartość realizacji przebudowy to ok. 3,5 mln zł.

4. Gołymin-Ośrodek – Łukowo – Mosaki na odcinku od DK 60 w miejscowości Gołymin do granicy powiatu w miejscowości Łukowo na długości 2.364,26 mb - Gmina Gołymin-Ośrodek. Wartość dokumentacji wynosi 73,8 tys. zł, szacowana wartość realizacji przebudowy to ok. 3,4 mln zł.

**Często w wypowiedziach medialnych podkreśla Pan, że poza realizacją inwestycji czy remontów PZD w Ciechanowie nastawia się na tworzenie nowych projektów gotowych do realizacji. Czy rzeczywiście tych gotowych projektów macie tak dużo?**

Przyjęliśmy założenie proporcjonalnego wykonywania projektów o różnym stopniu trudności i różnych kosztach wykonawczych we wszystkich gminach powiatu ciechanowskiego.

W zależności od strategii Zarządu Powiatu, Rady Powiatu Ciechanowskiego i oczywiście możliwości



ekonomicznych budżetu samorządu powiatowego, jesteśmy obecnie gotowi do występowania o środki zewnętrzne do różnych programów. Dotyczy to Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg, Rządowego Funduszu Polski Ład oraz różnych Instrumentów Wsparcia z Budżetu Województwa Mazowieckiego. Zarząd Powiatu Ciechanowskiego zabiega również o współfinansowanie inwestycji przez Samorządy Miejskie i Gminne z naszego Powiatu.

Żeby odpowiedzieć wprost na pańskie pytanie, mamy obecnie gotowych 14 projektów, jak już wcześniej powiedziałem we wszystkich gminach naszego Powiatu. Kosztorysy szacunkowe wykonania tych zadań to ok. 78 mln zł.

**Z wypowiedzi starosty Andrzeja Kaluszkiewicza wiemy o kolejnych złożonych przez samorząd powiatowy wnioskach o dofinansowanie przebudowy dróg powiatowych. Może je Pan przypomnieć?**

Zgodnie z możliwościami jakie stworzył Rządowy Fundusz Polski Ład, Starostwo Powiatowe w Ciechanowie złożyło po raz kolejny wniosek dotyczący rozbudowy I etapu ul. Leśnej. Wartość zadania to ok. 5,5 mln zł.

Złożyliśmy wniosek do Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg, który dotyczy remontu drogi powiatowej w gminie Ojrzeń na odcinku ok. 6 tys. m od DK nr 50 w kierunku Nowego Miasta do granic administracyjnych

powiatu ciechanowskiego, wartość zadania ok. 6 mln zł. Złożyliśmy też wnioski do Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg, który dotyczy II etapu przebudowy drogi powiatowej w m. Wola Młocka na odcinku ok. 600 m, wartość zadania ok. 2,6 mln zł. Czekamy na informację o rozstrzygnięciach.

Będziemy również realizować zadanie zapisane do WPF i dofinansowane z Rządowego Funduszu Polski Ład w kwocie 2 mln zł. Dofinansowanie dotyczy przebudowy drogi powiatowej nr 3248W na odcinku od miejscowości Ślubowo do miejscowości Kałęczyn (skrzyżowanie z DP 2421W) oraz rozbudowy drogi powiatowej nr 3044W na odcinku od skrzyżowania z DP 2421W do granicy powiatu ciechanowskiego. Zadanie realizowane będzie w formule zaprojektuj i wybuduj. Łączna długość wszystkich odcinków ok. 2.100 mb - Gmina Sońsk.

Chcę również przypomnieć, że w zadaniach jednorocznych na 2023 rok mamy zabezpieczone środki w kwocie kilkuset tysięcy złotych na realizację wykonania konstrukcji obustronnego poszerzenia jezdni do 5,5 m, DP nr 2319W do m. Przywilcz - Gmina Grudusk.

Oczywiście jest jeszcze kilka propozycji uzgodnionych z Zarządem Powiatu Ciechanowskiego, dotyczących ubiegania się o środki zewnętrzne. Jesteśmy na etapie precyzowania wniosków, wyboru odpowiednich programów oraz poszukiwania źródeł finansowania w budżecie naszego samorządu.

**O czym jeszcze chciałby Pan powiedzieć Czytelnikom PULSU na koniec naszej rozmowy?**

Przed wszystkim o tym, że mam przyjemność pracować z zespołem pracowników, których wkład w realizację omawianych przez nas zadań jest ogromny. Wszystkim moim współpracownikom należą się ogromne podziękowania, co też za Państwa pośrednictwem czynię z wielką przyjemnością.

**Dziękujemy za rozmowę.**



Niepubliczna Terapeutyczna Szkoła Podstawowa Bajeczna w Ciechanowie

## CANDY BAL w Bajecznej

Bal kawałowy dla przedszkolaków i uczniów to dzień bardzo niezwykły, często wyczekiwany przez wiele tygodni. Jest atrakcją bardzo lubianą przez dzieci, dostarczającą im wielu przeżyć i radości. Tak też było w Niepublicznej Terapeutycznej Szkole Podstawowej Bajeczna, gdzie odbył się wielki Bal Kawałowy pod słodką nazwą CANDY BAL.

Tematem przewodnim były cukierki, lizaki i wszystko co dzieciaki uwielbiają - czyli słodkości. Dzieci, którym towarzyszyli opiekunowie, przebrani byli za słodkie cukiereczki. Jak co roku Szkoła stanęła na wysokości zadania, zaskoczyła pomysłowością i fantazją. Wystrój sali tworzył magiczny nastrój oraz zachęcał wszystkich do wesołej zabawy.

Wyjątkowy Bal poprowadziła niezawodna Agnieszka Sobiesiak z Firmy Agnes-art, która zachęcała dzieci do tańca i wspólnej zabawy.



Nie zabrakło również konkursów, w których chętnie uczestniczono. Wszyscy wspaniale się bawili, a uśmiechy nie zniknęły z twarzy mimo zmęczenia. Bal umożliwił dzieciom i wychowawcom spędzenie czasu w miłej atmosferze.

- Wspólna zabawa przyniosła wiele radości wychowankom, a to było głównym celem naszego Balu - podkreśla Beata Bayer - dyrektor Niepublicznej Terapeutycznej Szkoły Podstawowej Bajeczna.

Kiedy czas zabawy dobiegł końca dzieci z zalem opuściły balową salę. Szkoda, że następny Bal dopiero za rok... Czym zaskoczy nas wtedy Bajeczna? Na razie pozostaje to słodką tajemnicą.

MONIKA KOWALSKA



Fot. Maja Kowalik



**Niepubliczna Terapeutyczna  
Szkoła Podstawowa  
Bajeczna**  
Ciechanów, ul. 3 Maja 3A  
tel. 696 467 329

materiał promocyjny



## DZIEŃ OTWARTY

NIEPUBLICZNE PRZEDSZKOLE JĘZYKOWE  
"AKADEMIA KRASNOLUDKÓW"

Zapraszamy  
serdecznie Rodziców  
i dzieci w wieku  
2,5- 6 lat

**30 marca br.**  
w godz. 16.30-18.00



**CZESNE JUŻ  
OD 300 ZŁ !!**



ul. Rajkowskiego 6  
Ciechanów

**GWARANTUJEMY FANTASTYCZNĄ  
ZABAWĘ W PRZYJAZNEJ ATMOSFERZE  
ORAZ ZWIEDZANIE NASZEGO  
PRZEDSZKOLA, KTÓRE Z PEWNOŚCIĄ  
POKOCHAJĄ WASZE DZIECI :)**

**☎ 698-679-312**

### Niepubliczne Przedszkole Językowe „Akademia Krasnoludków”

## Dzień Otwarty w „Akademii Krasnoludków”

**Niepubliczne Przedszkole Językowe „Akademia Krasnoludków” to placówka z wieloletnim doświadczeniem. Swoją działalność rozpoczęliśmy już w 2007 roku. Nasza Akademia położona jest w spokojnej okolicy, nieopodal śmiecińskiego lasku.**

Dysponujemy obiektem, w którym znajdują się trzy sale do zajęć dydaktycznych, gabinet logopedyczny a także duża sala do zajęć ruchowych oraz dodatkowych. Przedszkole posiada własny ogród, z dwoma placami zabaw dostosowanymi do wieku dzieci. Z racji, że jesteśmy przedszkolem językowym nasze dzieci uczą się języka angielskiego i niemieckiego.

„Akademia Krasnoludków” to miejsce, w którym od zawsze pracujemy z miłością do dzieci. Panuje tu ciepła i serdeczna atmosfera, a każde dziecko jest dla nas jednakowo ważne i kochane. Staramy się, aby nasze przedszkolaki były radosne, czuły się akceptowane i bezpieczne. Przygotowujemy je do przeżywania sukcesu i radzenia sobie z porażkami. Od początku kładziemy duży nacisk na bardzo dobre przygotowanie do szkoły i sprostanie stawianym tam wymaganiom. Realizujemy roczne przygotowanie przedszkolne tzw. „zerówkę”.

Naszym przedszkolakom oferujemy szeroki wachlarz zajęć dodatkowych, takich jak eksperymenty, zajęcia senso-

ryczne, tańce, czytanie metodą Glenna Domana czy zajęcia z programowania z elementami robotyki. Zapewniamy bezpłatną pomoc logopedyczną, zajęcia korekcyjno-kompensacyjne oraz zajęcia z rewalidacji.

Przedszkole pomaga dzieciom rozwijać swoje zdolności i talenty uczestnicząc w różnorodnych konkursach przedszkolnych, międzyprzedszkolnych oraz organizowanych przez różne instytucje naszego miasta.

Jesteśmy otwarci na współpracę z Rodzicami. Chcemy, aby byli naszymi partnerami w procesie edukacyjno-wychowawczym i jak najaktywniej uczestniczyli w życiu przedszkola. Często zapraszamy ich na wszelkiego rodzaju warsztaty oraz uroczystości.

Jesteśmy placówką czynną od poniedziałku do piątku w godzinach 6.45-16.30.

Przygotuj swoje dziecko na lepszą przyszłość i zacznij od naszego przedszkola!

Zapraszamy Państwa na DZIEŃ OTWARTY do naszej placówki. Odbędzie się on 30 marca br., w godzinach 16.30 - 18.00. Gwarantujemy fantastyczną zabawę oraz zwiedzanie naszego przedszkola, które Wasze dzieci z pewnością pokochają!

AK

materiał promocyjny



## Klub Senior+ w Gumowie

## Bal Karnawałowy u Seniorów

**W Klubie Senior+ w Gumowie zorganizowano Maskowy Bal Karnawałowy dla jego członków oraz seniorów z gminy wiejskiej Ciechanów.**

W imprezie karnawałowej wzięło udział 60 osób. Jak przystało na bal maskowy uczestnicy przygotowali efektow-

ne stroje karnawałowe i wykazali się dużą kreatywnością. Wraz z seniorami bawili się wójt Marek Kiwit oraz jego zastępca Artur Frączkowski.

Wszystkim seniorom dopisywał biesiadny i taneczny nastrój. Nie zabrakło

również konkursu na pomysły, ciekawy strój karnawałowy. Rozstrzygnęło go wybrane jury, które przyznało nagrody.

Warto pokreślić, że w czasie balu przeprowadzono zbiórkę na rehabilitację 19-letniego Krystiana Rybackiego, który uległ wypadkowi. Za naszym pośrednictwem organizatorzy dziękują za okazaną hojność.

AM/AI



Fot. Archiwum GOPS Ciechanów



Fot. Archiwum prywatne

Pamiętkowe zdjęcie przed jednostką OSP w Niepokalanowie, którą tworzą tamtejsi franciszkanie.

## Wycieczka młodych strażaków

**Członkowie Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych, działających przy Ochotniczej Straży Pożarnej w Modle (gm. Ciechanów) i Klicach (gm. Regimin), wybrali się na integracyjną wycieczkę.**

Druhny i druhowie odwiedzili Muzeum Powstania Warszawskiego w stolicy oraz franciszkański klasztor - sanktuarium w Niepokalanowie. Ciekawostką jest, że tamtejsi zakonnicy - jako jedyni na świecie - prowadzą czynną jednostkę Ochotniczej Straży Pożarnej.

Wyjazd był niezwykle udany, a obydwie MDP deklarują chęć odbycia kolejnej wspólnej wycieczki. Za stronę organizacyjną odpowiadali opiekunowie drużyn: Klaudia Rogalska (Modła) oraz Paweł Betliński (Klice) przy ogromnym wsparciu nadbryg. w st. spoczynku Jarosława Nowosielskiego - do niedawna Mazowieckiego Komendanta Wojewódzkiego Państwowej Straży Pożarnej.

AI

**W Nużewku (gm. Ciechanów) odbyło się uroczyste otwarcie świetlicy wiejskiej, której decyzją samych mieszkańców nadano nazwę „PRZYSTAŃ”.**

Obiekt powstał ze środków gminnych. - Kosztował 1.333.546,28 zł. Ma prawie 160 metrów kwadratowych powierzchni użytkowej. Został wybudowany z wykorzystaniem nowoczesnych technologii. Posiada wszelkie instalacje, włącznie z alarmową, nagłośnieniową i antenową.

## Gmina | Ciechanów

## W Nużewku otworzyli PRZYSTAŃ

Ogrzewany jest piecem gazowym. Teren wokół budynku został zagospodarowany - powiedział nam Artur Frączkowski - zastępca Wójta Gminy Ciechanów.

Uroczystość poprowadziła Beata Krętkowska. - W naszej miejscowości w

1935 roku powstał Dom Ludowy, który pełnił funkcje świetlicy wiejskiej. Fundatorzy - Wanda Żebrowska-Kacprzakowa i prof. Marcin Kacprzak - chcieli, aby Dom Ludowy stał się centrum życia kulturalno-oświatowego w Nużewku i okolicach. Działania tam podejmowane miały przekonać ludność do nowoczesnego rolnictwa, higieny i kultury. Miejscowa społeczność czynnie uczestniczyła w budowie tego Domu. Dziś, po 88 latach, historia zatoczyła koło. Następne pokolenie mieszkańców Nużewka uczestniczy w inauguracji działalności nowej świetlicy - powiedziała Beata Krętkowska.

W imieniu lokalnej społeczności podziękowania władzom Gminy Ciechanów przekazał Tomasz Klimkiewicz - sołtys Nużewka. - Dla nas, mieszkańców wsi Nużewko jest to bardzo wzniosła chwila. Przekonał się, że nie ma rzeczy niemożliwych. Dzięki wspaniałej współpracy z Gminą Ciechanów, Wójtem Gminy i Radnymi osiągnęliśmy w ciągu 4 lat tak bardzo dużo. Jeszcze nie tak dawno musieliśmy korzystać z uprzejmości sąsiedzkiej, aby na zupełnie prywatnej działce organizować wspólne spotkania łącznie z używaniem prywatnych mediów. Obecnie stoimy przed pięknym obiektem, w którym mam nadzieję będzie pisała się nowa historia Mieszkańców wsi Nużewko. Otrzymał się wspaniały obiekt, w którym będą mogli spotykać się i kreatywnie działać nasi Mieszkańcy. Wierzę w to, że te działania przyczynią się do tworzenia wspaniałej Wspólnoty, ale też tworzenia ciekawych inicjatyw. Korzystając z okazji, w imieniu własnym, Rady Sołeckiej i Mieszkańców kieruję wielkie słowa podziękowania dla Pana Marka Kiwita - Wójta Gminy Ciechanów, Radnych Gminy oraz Wykonawcy obiektu Firmy FMG GROUP Sp. z o.o. za dokonanie tak wspaniałego „dzieła”. Dziękuję też mieszkańcom, którzy wspierali nas w działaniach na rzecz tworzenia tego obiektu - powiedział sołtys Klimkiewicz. Do podziękowań przyłączyła się także radna z tego okręgu wyborczego Magda Zaremska.

Do licznie zebranych mieszkańców przemówili m.in., wójt Marek Kiwit, Arkadiusz Iwaniak - poseł ziemi płocko-ciechanowskiej, a także Wiesław Tkaczuk - wójt zaprzyjaźnionej gminy Kiwity (powiat lidzbarski, woj. warmińsko-mazurskiej).

Słowa błogosławieństwa wygłosił oraz aktu poświęcenia dokonał ks. Adam Gnyp - proboszcz Parafii Błogosławionych Płockich Biskupów Męczenników w Ciechanowie. Z kolei krzyż do powieszenia nad drzwiami podarował oraz poświęcił ks. Wojciech Sokołowski MIC - kustosz Sanktuarium Matki Pokoju w Stoczku Klasztornym, który pochodzi z Nużewka.

Symbolicznego otwarcia świetlicy do-



Fot. AI

Wiesław Tkaczuk - wójt zaprzyjaźnionej gminy Kiwity.

konali: wójt Marek Kiwit, sołtys Tomasz Klimkiewicz oraz przedstawiciele najmłodszego pokolenia mieszkańców Nużewka - Julia Klimkiewicz i Maciej Balcerzak.



Od lewej: Julia i Tomasz Klimkiewicz, Maciej Balcerzak i Marek Kiwit.



Aktu poświęcenia dokonuje ks. Adam Gnyp - proboszcz Parafii Błogosławionych Płockich Biskupów Męczenników w Ciechanowie.



Świetlica Wiejska „PRZYSTAŃ” w Nużewku.

ogłoszenie



## Filip Bugajewski

ZAPOMNIJ CO MOŻESZ DOSTAĆ  
I ZOBACZ CO MOŻESZ DAĆ

PODARUJ
1,5%



#Artrogrypoza

**Cześć,**

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

Dzięki wam mogę korzystać z:

- opieki lekarskiej
- regularnej intensywnej rehabilitacji
- zaopatrzenia ortopedycznego

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

Podaruj 1,5% podatku

KRS 0000037904

28302 Bugajewski Filip







Mazowieckie Zapusty w Gminie Gołymień-Ośrodek poprzednio odbyły się w 1988 r. Po latach wróciły i to z przytupem w swoim jubileuszowym 40. wydaniu! Na scenie wystąpiło 20 zespołów z powiatów: ciechanowskiego, makowskiego, przasnyskiego, działdowskiego i płockiego.

Zgodnie ze zwyczajem zapustnicy przeszli przez Gołymień w barwnym i rozśpiewanym korowodzie. Następnie zostali ugoszczeni przez mieszkańców. Po południu w sali gimnastycznej miejscowej szkoły podstawowej rozpoczął się główny punkt spotkania, czyli Przegląd Zespołów Zapustnych. Było wesoło i kolorowo. Uczestnicy odkrywali przed publicznością swoje talenty aktorskie i muzyczne.

W szerokim gronie „bakusów” nie zabrakło: bocianów, niedźwiedzi, kóz, diabłów, cyganek, żydów, czarownic, a nawet śmierci i wielu innych.

Podczas tegorocznego, jubileuszowego przeglądu wystąpiły grupy reprezentujące gminy i miasta Północnego Mazowsza. Po trzy zespoły przyjechały z powiatów: makowskiego, działdowskiego i ciechanowskiego (Bądkowo, Gołotczyzna, Gołymień), nie zabrakło również przedstawicieli powiatu płockiego. Najsilniejszą reprezentację miał powiat przasnyski, z którego przyjechało dziewięć zespołów: „Aktywni Seniorzy”, „Ale babki” z Bogatego, „Artystki z Karwacza”, „Bakusy z Wielodroża”, „Kalina” i „Kurpie” z Jednorozca, „Leszniacy” z Leszna, a także zespoły z Krasnego i Żelaznej Rządowej.

- 40. Mazowieckie Zapusty były imprezą ze wszech miar udaną. Organi-

#### 40. Przegląd Zespołów Zapustnych „Mazowieckie Zapusty 2023”

# Zapustnicy podbili Gołymień!



Wójt Adam Piotr Budek w towarzystwie zapustników

zacyjnie były dopięte na ostatni guzik, w czym duża zasługa wójta gminy Gołymień Adama Budka oraz pracowników gminnych instytucji. Chciałbym w tym miejscu podkreślić wkład organizacyjny Muzeum Szlachty Mazowieckiej z niezawodną Anną Żukowską, która koordynuje Mazowieckie Zapusty od śmierci dr Ireny Kotowicz-Borowy. Pogoda dopisała, było słonecznie i nawet niezbyt wietrznie, a barwny korowód

przebierańców, który przeszedł ulicami Gołymienia w stronę zrewitalizowanego rynku wywarł duże wrażenie na jurorach i licznie zgromadzonej publiczności. Właściwy przegląd, który odbywał w sali gimnastycznej miejscowej szkoły, trwał ponad cztery godziny. Poziom występ zespołów zapustnych był zróżnicowany. Większość grup zaprezentowała repertuar wierny ostatkowej tradycji. Warto podkreślić udział aż dwudziestu zespołów z pięciu powiatów, co po pandemicznej przerwie jest niewątpliwie sukcesem. Jury pod przewodnictwem dr. Tadeusza Baraniuka nie miało większego problemu ze wskazaniem zwycięzcy - zespołu „Ale babki” z Bogatego, któremu przypadła statuetka im. dr Ireny Kotowicz-Borowy. Aż dziewięć zespołów reprezentowało powiat przasnyski – powiedział Piotr Kaszubowski – jeden z jurorów przeglądu, etnograf, doktor nauk humanistycznych, pracownik Muzeum Szlachty Mazowieckiej.

#### Wyzwanie organizacyjne

O to, co oznacza dla Gminy Gołymień-Ośrodek organizacja tej imprezy zapytaliśmy jej gospodarza - wójta Adama Piotra Budka. - Nie ukrywam, że jako współorganizator „XL Mazowieckich Zapustów” zostałem postawiony przed dużym logistycznym wyzwaniem, m.in.: organizacja korowodu ulicami Gołymienia, przygotowanie poczęstunku dla uczestników imprezy oraz zapewnienie transportu zespołom do świetlic wiejskich i z powrotem do szkoły. Przyjeliśmy 20 zespołów zapustnych tj. ok. 400 osób. W przygotowania zaangażowani byli wszyscy pracownicy urzędu, Gminnej Biblioteki Publicznej, GOPS oraz Zespołu Placówek Oświatowych w Gołymień-Ośrodku. Duże wsparcie w organizacji całej uroczystości i w trakcie jej trwania otrzymaliśmy od OSP działających na terenie gminy. Zaangażowaniem wykazali się również mieszkańcy, którzy gościli w swoich domach zapustników, jak również Koła Gospodyń Wiejskich, które przygotowały poczęstunek dla gości w swoich świetlicach – mówi wójt Budek.



Barwny korowód przeszedł ulicami Gołymienia

Wójt podziwiał występy uczestników, opowiedział nam również jakie elementy zapustnych występów najbardziej mu się podobały. - Byłem pozytywnie zaskoczony kreatywnością zespołów, różnorodnością strojów. Występy przygotowane przez zapustników nawiązywały do dawnych tradycji, były radosne i huczne. Wszystkie zespoły zaprezentowały szeroki wachlarz umiejętności zarówno wokalnych jak i aktorskich, co zostało docenione gromkimi brawami przez licznie zgromadzoną publiczność – podkreśla Wójt.

„XL Przegląd Zespołów Zapustnych „Mazowieckie Zapusty 2023” odbyły się pod honorowym patronatem Marszałka Województwa Mazowieckiego. Organizatorami byli: Muzeum Szlachty Mazowieckiej w Ciechanowie, Gmina Gołymień-Ośrodek oraz Gminna Biblioteka Publiczna w Gołymień-Ośrodku. Przegląd odbył się w Zespole Placówek Oświatowych w Gołymień-Ośrodku.

PIOTR PSZCZÓŁKOWSKI



Zapustnicy z gminy Sońsk podczas swojego występu



Za nami jubileuszowe Mazowieckie Zapusty

ogłoszenie

## POMÓŻ OLUSIOWI

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

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

"Dziękuję każdemu, kto  
okaże pomoc Olusiovi"  
Dorota





Rozmowa z Michałem Wojtusikiem – ciechanowskim muzykiem, kompozytorem i wokalistą

## „W drugą stronę”, czyli nowa płyta Wojtusika...

Z Michałem Wojtusikiem rozmawialiśmy już kilka miesięcy temu (czerwiec 2022). Wówczas zapowiadał działania artystyczne, które właśnie w najbliższym czasie będą miały miejsce. Niebawem ukaże się jego druga płyta, natomiast w kwietniu wspaniały koncert w ciechanowskim PCKiSz. Zapraszamy do lektury rozmowy z Michałem.

**PIOTR PSZCZÓŁKOWSKI:** W lutym 2020 r. ukazał się Twój debiutancki album „Imponderabilia”. Jaki wpływ na dotychczasowe wydarzenia miała tamta płyta?

**MICHAŁ WOJTUSIK:** Album debiutancki był wydarzeniem wyjątkowym z kilku co najmniej względów. Po pierwsze stał się podsumowaniem pewnego muzycznego rozdziału, dość długiego. Po drugie jest to album debiutancki, a zatem wyjątkowy sam w sobie - to dotyczy zapewne wielu artystów. I wreszcie zbiegł się on w czasie z kilkoma ważnymi wydarzeniami muzycznymi - festiwalami, których laureatem przyszło mi zostać. Zaliczają się do nich m.in. 57. Studencki Festiwal Piosenki w Krakowie (III miejsce), Festiwal Bakcynalia w Lublinie (II miejsce), Festiwal Przy Kominku w Kielcach (I miejsce oraz nagroda specjalna), a także YAPA w Łodzi (II miejsce), czy chociażby Festiwal Strojne w Biel w Lublinie (I miejsce). Pierwsza płyta to niejako próba, punkt odniesienia dla kolejnych działań, ale także sentymalna podróż. To również duża dawka pozytywnych emocji, energii, nowo poznanych ludzi oraz miejsc. Wiele niespodziewanych zaproszeń na koncerty, nowe pomysły i wyzwania. To wszystko było zdecydowanie pozytywnym zaskoczeniem zwią-

**Kiedy będzie kolejna płyta? Czego można będzie się po niej spodziewać?**

Kolejna płyta jest już właściwie zarejestrowana. Prace nad miksem i masteringiem trwają. Pomysł na jej powstanie zrodził się w związku z noworocznym postanowieniem, którego celem było napisanie jednej piosenki w miesiącu przez cały rok. Plan powiódł się niemal w całości. Nie obeszło się jednak bez niewielkich poprawek i opóźnień. Myślę jednak, że efekt końcowy będzie bardzo dobry. Nowa płyta to 13 kompozycji w autorskich aranżacjach z udziałem znamienitych muzyków - Łukasz Belcyr (gitara), Tymoteusz Krajniak (perkusja), Wojciech „Guma” Gulis (gitara basowa), Bartłomiej Pruncal (saxofon). To przede wszystkim bardzo sprawni, świadomi i wszechstronni muzycy, ale także wspaniali towarzysze nie tylko muzycznych podróży, ciekawi ludzie, pełni pasji i zaangażowania. Nad całością projektu od strony realizacyjnej czuwa Studio Centrum oraz niezastąpiony Rafał Szumny (z Krakowa). Stylistycznie album nie odbiega zbyt mocno od dotychczasowych kompozycji, jednak będzie można odnaleźć nowe brzmienia, zaskakujące współbrzmienia i ciekawe teksty. Wszystko

pod intrygującym tytułem „W drugą stronę”. Dlaczego taki tytuł? O tym postaram się opowiedzieć podczas koncertów promocyjnych, z których najważniejszymi będą ten w Ciechanowie i w Krakowie.

**Jak wyglądał sam proces twórczy? Czy z każdą kolejną płytą pewne sprawy stają się oczywiste, czy też wręcz przeciwnie?**

Proces twórczy to za każdym razem nowe doświadczenie, na które wpływ ma wszystko, co dzieje się dookoła nas. Nie sposób oddzielić od siebie emocji, które towarzyszą nam w życiu codziennym od tych, które towarzyszą nam podczas tworzenia. Dlatego tak ważna jest równowaga, zaufanie i wsparcie bliskich. Uchylając rąbka tajemnicy powiem tylko, że nie wszystkie utwory powstają w założonym terminie, a proces twórczy w zasadzie w przypadku jednej lub dwóch kompozycji był krótki, oczywisty i niejako intuicyjny. Na przestrzeni zeszłego roku świat bardzo się zmienił, dlatego też płyta, która powstała, jest w pewnym sensie zapisem tego, co było tu i teraz. A w zasadzie tam i wtedy...

**Czy koncert promujący płytę to będzie duże wydarzenie? Co czeka ciechanowską (i nie tylko) publiczność?**

W obecnej sytuacji trudno jest promować kulturę bez wsparcia instytucji. Nie jest również rzeczą oczywistą promowanie wy-

darzeń artystycznych. Założenie jednak jest takie, aby pokazać widzom rzeczy wartościowe, bardzo dobre i, co nie jest bez znaczenia, wyjątkowo starannie podane. Partnerstwo jako forma wsparcia w tym przypadku, dało nowe możliwości oraz wywołało efekt synergii. Obecna płyta jest tego przykładem i efektem. Mecenasem płyty jest firma CEDROB S.A., która mimo wielu sukcesów na arenie krajowej i międzynarodowej, wspiera rodzimą działalność artystyczną. Sponsorem koncertu promującego płytę jest natomiast Mazowiecka Izba Gospodarcza, której celem jest również zachowanie równowagi między sferą ekonomiczną, a duchową. Bez wsparcia ludzi oraz instytucji realizacja wyznaczonych celów często pozostawała by jedynie w sferze marzeń. Aby jednak marzenia spełniać trzeba współpracować. Dlatego już dziś z tego miejsca wszystkim, którzy przyczynili się do powstania płyty oraz umożliwili jej promocję, składam serdeczne podziękowania.

Koncert promujący wydarzenie odbędzie się 17 kwietnia o godzinie 19.00 w Powiatowym Centrum Kultury i Sztuki w Ciechanowie im. Marii Konopnickiej, ul. Strażacka 5. Bilety do nabycia już niebawem, m.in. w kasie kina.

**Festiwale, występy, koncerty, ale także działalność charytatywna. Skąd na to wszystko brać czas?**

Czas to pojęcie względne. Nie zawsze można przeliczyć dokładnie na zakładane efekty artystyczne. Żeby jednak nie zabłądzić w czasoprzestrzeni, trzeba mieć plan, cel i, jak w rym przypadku, wyzwanie. Zadaniem osoby, która czyta świat poprzez muzykę, jest opisywanie go emocjami. Charakter działalności muzycznej narzuca jej wykonawcom pewne schematy, ale także daje możliwości, które da się wykorzystywać np. dzieląc się z innym myślą ujętą w słowo i dźwięk. Działalność charytatywna daje wbrew pozorom wielką moc, satysfakcję i siłę do działania. To znów pozwala wierzyć mocniej w sens muzyki, którą się tworzy. I w ten sposób koło się zamyka. Energia, którą przekazują podczas koncertów i kontaktu z ludźmi, wraca ze zdwojoną pozytywną siłą. Warto czynić dobro, pomagać sobie nawzajem. Nie znamy przecież dnia ani godziny... (no chyba, że chodzi o koncert w Ciechanowie - to tutaj sprawa jest jasna i klarowna - śmiech).

**Zaproszę jeszcze raz Czytelników na kwietniowy koncert**

Serdecznie zapraszam na koncert mój, tj. Michała Wojtusika z Zespołem, który odbędzie się 17 kwietnia 2023 r. o godzinie 19:00 w Powiatowym Centrum Kultury i Sztuki im. Marii Konopnickiej w Ciechanowie, ul. Strażacka 5.

**Do zobaczenia!**

**PIOTR PSZCZÓŁKOWSKI**

### Towarzystwo Przyjaciół Dzieci

## Ferie z TPD

**Podczas ferii zimowych ciechanowski oddział Towarzystwa Przyjaciół Dzieci zorganizował dla swoich podopiecznych ciekawe zajęcia.**

Były to m.in. jednodniowe wycieczki, atrakcje sportowe, spotkania z ciekawymi ludźmi. Udział w zajęciach był bezpłatny. Część atrakcji udało się zorganizować dzięki osobistemu zaangażowaniu i kontaktom Agnieszki Kościelskiej - prezesa Stowarzyszenia ASFAI Love Dziki oraz członków Redakcji PULSU.

W siedzibie TPD uczestników zajęć feryjnych odwiedzili: strażacy z Ochotniczej Straży Pożarnej w Modle (gm. Ciechanów), Wiktoria Zimak - Polska II Wicemiss Nastolatki, ratownicy z Ciechanowskiego Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, Krzysztof Szczepański - Mistrz Europy w Karate Kyokushin wraz z młodymi zawodnikami z Ciechanowskiego Klubu Karate Kyokushin oraz przedstawiciele Komendy Powiatowej Policji.



Właściciel Szkoły Muzyki „Akademia Dźwięku” Piotr Pszczółkowski wraz z podopiecznymi ciechanowskiego oddziału TPD.

Z kolei podopieczni TPD mieli okazję gościć w: Parku Trampolin Hopa - Park, Miejskiej Bibliotece Publicznej, Oddziale Zamiejscowym Mazowieckiej Jednostki Wdrażania Programów Unijnych, Ciechanowskim Centrum Numizmatycznym „3 Grosze” oraz Szkole Muzyki „Akademia Dźwięku”. - Cieszę się, że mieliśmy okazję do tak miłego spotkania. Zaprezentowałem Gościom instrumenty muzyczne, na których uczymy grać w „Akademii Dźwięku”. Rozmawialiśmy o muzyce, a nawet wspólnie zaśpiewaliśmy dwie piosenki. Okazało się, że niektórzy posiadają talent muzyczny. Niewątpliwie był to miło i owocnie spędzony czas. W miarę możliwości, chętnie przyjmujemy takich wspaniałych gości w naszych progach. W przeszłości odwiedzały nas już grupy przedszkolne, podopieczni placówek wsparcia oraz uczniowie klas 0-3 ze szkół podstawowych - podkreśla Piotr Pszczółkowski - właściciel „Akademii Dźwięku”.

Uczestnicy nie mogli się nudzić z tak zaplanowanymi atrakcjami. - Codziennie prowadziliśmy też zajęcia sensoryczne, plastyczne i techniczne integrujące naszych podopiecznych - powiedziała nam Karolina Baryła - sekretarz zarządu ciechanowskiego TPD.

### Fundacja LEPSZE JUTRO

## Marzenia warto spełniać



**Na konferencję przybyły prawdziwe tłumy.**

**Około 300 osób przyszło na konferencję „Odważ się marzyć”, która odbyła się w Państwowej Uczelni Zawodowej im. I. Mościckiego w Ciechanowie.**

Konferencja została zorganizowana przez Fundację LEPSZE JUTRO, w partnerstwie z PUZ, finansowana przez Mazowiecki Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej na Mazowszu. Poprowadziła ją Edyta Szewczyk, która wystąpiła też z mini recitale wokalnym. Uroczystego otwarcia dokonał rektor dr inż. Grzegorz Koc.

W trakcie konferencji wystąpienia o tym, że warto spełniać swoje marzenia - i jak to robić, wygłosiły trzy pełne energii ciechanowianki: Katarzyna Michalska, Małgorzata Olszewska i Agnieszka Malanowska. Gościem specjalnym była Iлона Adamska - autorka kampanii społecznej „NIE HEJTUJĘ, MOTYWUJĘ”.

Wszystkie wystąpienia bardzo spodobały się publiczności. Uczestniczki konferencji wychodziły z niej pełne wiary w to, że marzenia można i warto spełniać.

PULS był jednym z patronów medialnych wydarzenia.



**Gość specjalny - Iлона Adamska.**



# Parlamentarne podsumowania i plany



## ELŻBIETA GAPIŃSKA

Posel na Sejm RP (PO)

W 2022 roku najwięcej czasu w mojej pracy poselskiej zajmowały problemy związane z edukacją. Jako posłanka Platformy Obywatelskiej od 11 lat pracuję w Komisji Edukacji w polskim sejmie.

W ubiegłym roku posłowie KO sprawdzali uzasadnienie rozwiązań związanych z Lex Czarnek. Ministerstwo tłumaczyło, że otrzymuje skargi od rodziców związane z udziałem organizacji pozarządowych w zajęciach pozalekcyjnych, kontrola w kuratoriach oświaty wykazała, że takich skarg było zaledwie 27 w całej Polsce. Po co tworzyć specjalną ustawę dla tak niewielkiej liczby interwencji, z których wyjaśnieniem doskonale radzą sobie kuratoria? Nie ma żadnych merytorycznych powodów aby zabronić organizacjom pozarządowym (za zgodą rodziców) prowadzić zajęcia w szkole. Nasz punkt widzenia dwukrotnie podzielił Prezydent RP i zawetował wprowadzenie ustawy w życie.

Bardzo często spotykam się z nauczycielami, przedstawicielami związków zawodowych, którzy czują się upokarzani przez rządzących, mają niskie zarobki, a przecież są jedną z najbardziej wykształconych grup zawodowych.

Koalicja Obywatelska chciała w 2022 roku podwyżki co najmniej o 20%, która mogłaby zrekomensować skutki wysokiej inflacji. Niestety PiS nie zgodził się.

W Ministerstwie Sprawiedliwości zrodziła się koncepcja zmiany ustawy o postępowaniu w sprawach nieletnich i zastąpienie jej ustawą „O resocjalizacji i wsparciu nieletnich”. Od pojawienia się nowego projektu specjaliści w Polsce zajmujący się resocjalizacją podjęli dyskusję czy nowy projekt rzeczywiście, tak jak sugeruje tytuł, będzie dotyczył wsparcia nieletnich, czy też ustawa idzie w kierunku karania, adaptowania młodych ludzi w placów-

kach do których trafili i ma niewiele wspólnego z resocjalizacją i wsparciem. Siłowe przystosowanie nieletnich do życia w placówce resocjalizacyjnej, z dala od środowiska zewnętrznego, ograniczanie kontaktów społecznych spowoduje, że nie nauczą się funkcjonowania w środowisku otwartym, a taki powinien być cel resocjalizacji.

W ubiegłym roku przygotowałam w sejmie konferencję, w której wzięło udział około 100 osób, którym bliski jest problem resocjalizacji nieletnich. Ustawę nazwano „O resocjalizacji i wsparciu nieletnich”, a w mojej opinii i wielu uczestników konferencji raczej powinna mieć tytuł „O karaniu i zamykaniu nieletnich”, bo jest ogromnie opresyjna i z resocjalizacją nie ma nic wspólnego. Polski system resocjalizacji już wcześniej nie przystawał do rozwiązań na świecie, a przyjęta (wbrew protestom wielu środowisk ustawa) jeszcze pogarsza ten stan i wpisuje się w wszechobecny trend myślenia polityków PiS o represji, surowości rozwiązań prawnych wobec młodych ludzi. Dla siebie mają ogromną tolerancję, a młodych, nawet 10-letnich ludzi chcą stawiać przed sądem. Skutki ustawy już widzimy w praktyce, gdy policja o 6 rano wkracza do domu 14-latków, zakuwa ją w kajdanki.

Pracuję także w okręgu wyborczym, w każdy poniedziałek, a także w miarę możliwości w inne dni, spotykam się w biurze poselskim z wyborcami, podejmuję interwencje poselskie w sprawach zgłaszanych przez nich.

Spotykam się z wyborcami podczas uroczystości w różnych częściach okręgu. Chętnie w nich uczestniczę, gdy jestem zapraszana. Niestety, nie wszyscy samorządowcy zapraszają posłów z innych opcji politycznych.

Prowadzę różne działania charytatywne, biorę udział w zbiórce dla WOŚP i wielu innych, pomocy dla chorych dzieci, ostatnio wspierałam akcje pomocy dla Ukrainy, która walczy o wolność.

Zamierzam nadal spotkać się z organizacjami pozarządowymi, stowarzyszeniami, związkowcami, samorządowcami i pomagać im w rozwiązywaniu problemów.

W tym roku klub Koalicji Obywatelskiej odwiedza co tydzień kolejne województwo, byliśmy już w łódzkim, gdzie w jednym dniu odbyło się 100 spotkań z udziałem parlamentarzystów. Rozmawiamy także o programie wyborczym.



## ARKADIUSZ IWANIĄK

Posel na Sejm RP (LEWICA)

24 lutego 2022 roku Rosja napadła na niepodległą Ukrainę. Przez kilka miesięcy niemal całą swoją uwagę skupialiśmy na tym co się tam dzieje. Pomoc uchodźcom z terenów ogarniętych wojną uchodźcom stała się priorytetem. Niemal każde z moich biur zmieniło się w punkt pomocy Ukraincom. Zbiórka żywności, ubrań, chemii czy innych niezbędnych do funkcjonowania na terenach wojennych rzeczy, a następnie przekazanie ich do transportu. W Ciechanowie odzew z jakim się spotkaliśmy przerósł nasze nawet najśmielsze wyobrażenia. Chciałem bardzo serdecznie podziękować wszystkim, którzy otworzyli swoje serca i pomagali w pomaganiu. A skala była niebywała.

W 2022 roku skupiałem swoją uwagę na przygotowaniu pakietu ustaw Lewicy „Bezpieczny senior” oraz letniej trasy klubu Lewicy. Projekty poselskie, takie jak: Renta wdowia, druga waloryzacja rent i emerytura, leki za 5 złotych czy emerytura stażowa - to tylko niektóre spośród tych, które znalazły się w pakiecie „Bezpieczny senior”. Ponadto ustawa o cenie minimalnej na produkty rolno-spożywcze czy płynności finansowej w łańcuchu dostaw produktów rolno-spożywczych to kolejne projekty, nad którymi pracowałem wraz z zespołem. Niestety pozostawieni samym sobie przez instytucje państwowe producenci owoców, w nierównej walce z oszustami ściągającymi owoce z zagranicy, podrabiającymi kraj pochodzenia w celu uzyskania korzyści finansowej potrzebowali naszego wsparcia. Złożyłem w tej sprawie szereg zgłoszeń do ministra rolnictwa, Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumenta czy Inspekcji Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych, aby zatrzymać ten proceder. Niestety, rząd Prawa i Sprawiedliwości oraz zarządzane przez nich instytucje nie dostrzegają tego problemu.

Początek bieżącego roku to oczywiście obywatelski projekt ustawy Renta Wdowia. Do obywatelskiego komitetu inicjatywy ustawodawczej zaprosiliśmy ponad 30 organizacji zajmujących się sprawami osób starszych. Zbiera-

my podpisy pod projektem ustawy zabezpieczającym od strony finansowej wdowy i wdowców. Ta ustawa to szansa na otrzymanie dodatkowych 50% emerytury lub renty po zmarłym małżonku. Przed nami wybory do polskiego parlamentu. To bardzo dobra szansa na prezentację programu partii. Pracuję w zespołach zajmujących się kwestiami polityki senioralnej oraz rolnictwa i polskiej wsi. W najbliższych miesiącach pokażemy propozycje Lewicy w tym zakresie. Te obszary to jest właśnie to czym się obecnie zajmuję.

Ponadto dużo jeżdżę i mam wiele spotkań z mieszkańcami miast i miasteczek. Z uwagi na to, że pracuję również nad rozwiązaniami dla Sołtysów to mam sporo spotkań na polskiej wsi. Targowiska, rynki i remizy - to są miejsca gdzie rozmawiamy o prawdziwych problemach Polek i Polaków oraz o sposobach ich rozwiązania.

Za pośrednictwem PULSU dziękuję wszystkim, których spotkałem na swojej poselskiej drodze oraz tym, którzy tak pięknie zaangażowali się w pomoc Ukrainie. To zaszczyt i przyjemność Państwa spotkać.



## JAN MARIA JACKOWSKI

Senator RP

Rok 2022 roku upływał jeszcze pod znakiem pandemii koronawirusa, a od lutego w cieniu brutalnej agresji Rosji na Ukrainę. Choć te wydarzenia mają bardzo istotny wpływ na nasze życie publiczne i społeczne, to niezmiennie wytrwale pracuję na forum Senatu RP oraz w okręgu wyborczym. Obecnie, będąc senatorem niezrzeszonym, to znaczy nie należąc do żadnego klubu czy koła parlamentarnego, nadal w mojej pracy senatorskiej szukam tego co łączy, a nie dzieli - zgodnie z dewizą: „Zgoda i sprawiedliwość”.

Priorytetem w mojej pracy jest dbanie o żywotne interesy mieszkańców naszego subregionu, który w znacznej mierze zajmują się rolnictwem oraz przemysłem rolno-spożywczym. 243 razy zabierałem na forum Senatu RP głos w sprawach związanych z procedowanymi ustawami i uchwałami. Aktywnie uczestniczyłem w pracach nad wszystki-

mi tarczami antykryzysowymi, czyli pakietami rozwiązań, które służyły ochronie obywateli przed kryzysem wywołanym pandemią koronawirusa oraz w pracach nad tarczami w związku ze wzrostem cen surowców energetycznych. Złożyłem 52 oświadczenia (interpelacje senatorskie) w sprawach zgłaszanych przez obywateli.

Regularnie odbywałem dyżury senatorskie online organizowane przy udziale dziennikarzy PULSU Ciechanowa i portalu Ciechanów Inaczej, podczas których odpowiadałem na pytania obywateli i podejmowałem interwencje na ich wniosek. Uczestniczyłem w naszym subregionie w licznych uroczystościach o charakterze państwowym, patriotycznym, społecznym i kulturalnym. Jestem corocznie fundatorem nagród w Zawodach Strzeleckich PCK w Ciechanowie i Biegu Solidarności w Mławie. Odbyłem spotkania robocze z samorządowcami w naszym subregionie dotyczące aktualnych problemów samorządu gminnego i powiatowego. Uczestniczyłem w takich wydarzeniach jak 30-lecie Gminy Płońsk czy 650-lecie Gminy Krasne. Wraz z samorządowcami otwierałem ważne inwestycje infrastrukturalne w okręgu wyborczym, m.in. most drogowy w Bielawie, Placówkę Opiekuńczo-Mieszkalną w Mławie czy Park Rekreacji w Gołotczyźnie. Doceniając rolę Straży Pożarnej uczestniczę w jubileuszach miejscowych OSP i Powiatowych Dniach Strażaka w regionie, m.in. w Powiatowym Dniu Strażaka w Żurominie, 140-leciu OSP w Ciechanowie, 100-leciu OSP w Chamsku, 100-leciu OSP w Ościszowie czy przekazaniu wozu bojowego OSP w Opinogórze.

Jako członek Komisji Ustawodawczej aktywnie uczestniczyłem m.in. w pracach nad senackimi inicjatywami ustawodawczymi, które były wynikiem wyroków Trybunału Konstytucyjnego. Jako wiceprzewodniczący Komisji Kultury i Środków Przekazu szczególnie intensywnie pracuję na polu przywracania pamięci historycznej oraz promocji polskiej kultury, a także konstruktywnie uczestniczę w pracach nad uchwałami i ustawami, którymi zajmuje się Senat RP.

W działalności parlamentarnej, a także przy okazji różnych spotkań i uroczystości, jak również w wypowiedziach publicznych i udzielanych mediom wywiadach odnoszę się do walorów oraz specyfiki i problemów Północnego Mazowsza.

W 2023 roku jestem i nadal będę tak samo aktywny w pracy senatorskiej w okręgu wyborczym i w Senacie RP. Moim priorytetem będzie działanie na rzecz ochrony obywateli przed



ujemnymi skutkami spowolnienia gospodarczego i obniżania się poziomu życia.



**JAROSŁAW KALINOWSKI**  
Poseł do Parlamentu Europejskiego (PSL)

Praca Parlamentu Europejskiego w mijającym roku w dużej mierze koncentrowała się na kwestiach nieprzewidywanych wcześniej, czyli na przeciwdziałaniu skutkom toczącej się w Ukrainie wojny. Atak Putina na naszego wschodniego sąsiada bardzo negatywnie odbił się nie tylko na dostępie do paliw energetycznych i cenach energii w Europie, ale – w konsekwencji – także na uzależnionym od produkcji gazu sektorze nawozowym.

Wojna zdestabilizowała również sytuację na rynkach rolnych, co szczególnie odczuwają polscy producenci zbóż – ani rząd, ani pochodzący z PiS unijny komisarz ds. rolnictwa do dziś nie potrafili zorganizować korytarzy transportowych dla ukraińskiego zboża, przez co polscy rolnicy mają problem ze zbyciem naszego surowca.

Wśród wiodących tematów podejmowanych na Komisji Rolnictwa i Rozwoju Wsi Parlamentu Europejskiego, w której na co dzień pracuję, była także kwestia bezpieczeństwa żywnościowego mieszkańców Europy oraz przerwane łańcuchy dostaw w sektorze rolno-spożywczym. Wiele miejsca poświęciliśmy na prace nad założeniami Zielonego Ładu, który bez wątpienia będzie miał niebagatelny wpływ na europejską produkcję rolną. Niestety, współpraca z Komisją Europejską w tym względzie jest bardzo trudna – ambitne teoretyczne założenia, które trafiają do Parlamentu z Komisji Europejskiej okazują się być bardzo ryzykowne w przełożeniu na praktykę produkcji rolnej w krajach Unii Europejskiej. Jako posłowie do PE staramy się „sprowadzić na ziemię” te zbyt ambitne założenia.

Bieżący rok, jeżeli chodzi o prace Komisji Rolnictwa i Rozwoju Wsi PE, dotyczył będzie przede wszystkim zagadnień związanych z potencjałem wykorzystania energetyki w rolnictwie. Rozwój OZE budzi ogromne nadzieje, a rolnictwo jest branżą o szczególnym potencjale w tym zakresie.

Obserwowane w ostatnich dniach wzmoczenie polskiej prawicy, która intensywnie straszy przed czymś, czego nie ma, czyli przed szykowanym podobno zakazem spożywania mięsa, nakazem jedzenia robaków, a do tego odbieraniem przez Unię możliwości

posiadania własnych samochodów, pokazują, że niestety w najbliższych miesiącach przyjdzie nam się mierzyć z coraz bardziej absurdalnymi atakami na Unię; atakami, które z rzeczywistością nie mają nic wspólnego, a których jedynym celem jest wzbudzenie strachu i niechęci Polaków do Wspólnoty. Medialna histeria jest w rzeczywistości prymitywną próbą przykrycia nieudolności rządzących, którzy od wielu miesięcy nie potrafią doprowadzić do odblokowania środków z KPO. A mowa o ogromnej kwocie – gdyby podzielić ją równo na wszystkie powiaty w Polsce, każdy miałby do dyspozycji – bagatela – 500 mln zł! Zamiast rozwiązywać problemy, które sami wywołali, rządzący wolą straszyć robakami, co niestety niczego dobrego Polsce nie wróży.



**MARCIN KIERWIŃSKI**  
Poseł na Sejm RP (PO)

Rok 2022 r. był bardzo trudnym czasem, pełnym niespodziewanych zwrotów akcji. Jednym z nich był wybuch wojny na Ukrainie, który w istotny sposób wpłynął na zmianę moich najważniejszych celów, zarówno tych politycznych, jak i dotyczących życia osobistego. Od tego momentu bezpieczeństwo Europy, Polski oraz mojej rodziny to priorytetowe zagadnienia, co znalazło odzwierciedlenie w wielu podejmowanych przeze mnie działaniach. W minionym roku o bezpieczeństwie zaczęliśmy rozmawiać w różny aspektach, również gospodarczym i ekonomicznym, dlatego patrzę na ręce rządzącym, którzy taki chętnie wydają publiczne pieniądze, oraz kontrolowanie budzących wątpliwości działań to zadania, którym poświęciłem w ostatnim roku tak dużo uwagi.

W 2022 roku na szczęście były również pozytywne momenty. Ogromnie cieszę się z tego, że z taką dużą liczbą mieszkańców tego regionu miałem możliwość rozmawiać podczas otwartych spotkań, które odbyły się np. w Przasnyszu, Mławie czy Żyrardowie. Oczywiście będę je kontynuował w najbliższych miesiącach, ponieważ mają one dla mnie ogromną wartość. Wszystkie Państwa uwagi oraz komentarze wypowiedziane podczas tych spotkań to bardzo cenne źródło wiedzy na temat Mazowsza oraz ogromna motywacja do pracy.

W ostatnim roku również kilka inicjatyw ściśle związanych z Mazowszem. Wystosowa-

łem m.in. do Ministra Infrastruktury oraz Marszałka Województwa Mazowieckiego interpelacje w sprawie konieczności rozwinięcia komunikacji autobusowej na północnym Mazowszu oraz interpelację do Ministra Funduszy i Polityki Regionalnej w sprawie konsultacji społecznych dot. budowy CPK.

W tym roku najważniejsze będą oczywiście wybory parlamentarne, które odbędą się już na jesieni. Przed nami kilka miesięcy bardzo ciężkiej pracy, którą wykonamy, po to by je wygrać. Gorąco wierzę w to, że jest to ostatni rok rządów Prawa i Sprawiedliwości, partii która od lat bardzo konsekwentnie i skutecznie demoluje nasz kraj. Już za kilka miesięcy położymy temu kres!

Rok 2023 r. rozpoczął się bardzo pozytywnym akcentem, czyli podpisaniem Paktu Senackiego, w czym osobiście uczestniczyłem jako przedstawiciel Koalicji Obywatelskiej. To zobowiązanie wszystkich partii opozycyjnych, aby wystawić po jednym kandydacie w każdym okręgu senackim. W tych wyborach nie będzie bratobójczej walki. Wiemy, jaka jest ich waga i wiemy, jak wiele zależy teraz od naszej współpracy. Wierzę, że wygramy nie tylko wybory do Senatu, ale również do Sejmu i już na jesieni rozpoczniemy proces przywracania normalności w każdym zakątku Polski, bez względu na to, czy będzie to Warszawa, Ciechanów, Płońsk czy Płock.

W pierwszej kolejności zajmemy się przywróceniem praworządności, odbudowaniem Trybunału Konstytucyjnego, Sądu Najwyższego, przywróceniem miejsca Polski w Europie, kwestiami bezpieczeństwa wewnętrznego, odpolitycznieniem prokuratury, odpolitycznieniem służb specjalnych oraz odblokowaniem pieniędzy z KPO. Wiem, że wiele mazowieckich gmin czeka dziś na te pieniądze. Unia zmienia przecież Mazowsze od lat, co widac przecież na każdym kroku. Jednym z dowodów na to, jest nowy dworzec PKP w Ciechanowie. Zrobimy wszystko, by te pieniądze jak najszybciej trafiły do Polski. Wierzę w to, że za 8 miesięcy dokonanie tych wszystkich zmian będzie możliwe!



**MACIEJ MAŁECKI**  
Poseł na Sejm RP (PiS)

Oprócz wykonywania mandatu posła pełnię też funkcję wiceministra Aktywów Państwowych. Choć nie jest to proste, to udaje mi się łączyć obowiązki rządowe

z reprezentowaniem wyborców z mojego okręgu.

Na bieżąco, wraz z moimi współpracownikami, reagujemy na postulaty czy problemy zgłaszane przez mieszkańców subregionu.

Staram się też wspierać działania, które realizują nadzorowane przeze mnie podmioty publiczne. Świetnym przykładem są tu Polskie Koleje Państwowe. Przy moim udziale podpisano w ub.r. porozumienie o współpracy pomiędzy PKP S.A. a Państwową Uczelnią Zawodową im. Ignacego Mościckiego w Ciechanowie. Jest to najlepszy dowód na to, jak wspieramy rozwój mniejszych ośrodków. Okazuje się bowiem, że współpraca badawczo-rozwojowa jest możliwa nie tylko z udziałem największych ośrodków naukowych w naszym kraju, ale pozwala wejść w kooperację również mniejszym placówkom o dużym znaczeniu regionalnym. Współpraca między sygnatariuszami porozumienia obejmuje wsparcie w obszarze realizacji prac badawczo-rozwojowych ze strony PUZ w Ciechanowie, ale daje również szansę na odbywanie staży przez studentów tej uczelni w PKP S.A. Staż w tej nadzorowanej przeze mnie spółce to dla młodych ludzi szansa na uzyskanie pierwszych doświadczeń w bardzo interesującym i atrakcyjnym obszarze, jakim jest szeroko pojęta kolejowa. Dzięki PKP S.A. ciechanowska uczelnia znalazła się też, wśród 17 podmiotów z Polski, w ekosystemie badawczo-rozwojowym, który powstał w celu realizacji projektów w ramach Partnerstwa Europejskiego Rail JU.

Wiem też, że wzorowo przebiega współpraca pomiędzy PKP a lokalnymi władzami samorządowymi, dzięki czemu udaje się realizować kolejne działania podnoszące estetykę i funkcjonalność terenu wokół dworca kolejowego w Ciechanowie.

Od wielu lat organizuję w Niepokalanowie uroczystości upamiętniające wybitną ciechanowiankę - śp. senator Janinę Felińską, która nadal jest w sercach i życzliwej pamięci mieszkańców regionu

Obecna sytuacja gospodarcza, na którą znaczący wpływ ma agresja Rosji na Ukrainę, stawia przed nami wiele nowych wyzwań. Rząd Zjednoczonej Prawicy, w którym mam przyjemność pracować stara się im sprostać.

W tym roku czekają nas wybory parlamentarne. Głęboko wierzę, że wyborcy nie dadzą się zwieść katastroficznym wizjom rozpowszechnianym przez część przedstawicieli totalnej opozycji. Przecież mieszkańcy naszego płocko-ciechanowskiego okręgu wyborczego widzą pozytywne zmiany, które zachodzą na tym terenie i w całym kraju. Mam nadzieję, że dzięki ich decyzjom podjętym przy urnach wyborczych będziemy mogli te dobre zmiany kontynuować.



**JACEK OZDOBA**  
Poseł na Sejm RP (Solidarna Polska)

Jako Poseł na Sejm RP, ale i też Wiceminister Klimatu i Środowiska na każdym kroku staram się walczyć o interesy naszego regionu. Dotrzymałem słowa. Tak jak obiecywałem udało mi się doprowadzić do uchwalenia przepisów znacząco zaostrzających kary za przestępstwa przeciwko środowisku. To największa tego typu nowelizacja od lat 90-tych. Nie możemy godzić się na zaśmiecanie naszego środowiska i jest to sprawa, która wymaga porozumienia ponad podziałami. Cieszę się, że udało się nam przeforsować przepisy, które mocno podniosły wysokość mandatów, np. za zaśmiecanie lasów z 500 do 5.000 zł. Przy większej skali przewidziany jest oczywiście Kodeks karny. Ponadto udało się wdrożyć system SENT, dzięki któremu każdy podmiot, który chciałby teraz sprowadzić odpady (surowce) do Polski musi zarejestrować transport w specjalnym systemie. Działania te doprowadziły do uszczelnienia całego systemu, czego pozytywnym skutkiem jest wydadne ukrócenie bezprawnego procederu jakim był transport nielegalnych odpadów i porzucanie ich w terenie, co przysparzało ogromnych problemów dla samorządów gminnych.

Jak w poprzednich latach, nie ustaję w wysiłkach na rzecz pozyskiwania środków finansowych na działanie Ochotniczych Straży Pożarnych. Uważam, że sukcesywne doposażanie jednostek OSP jest naszym wspólnym obowiązkiem wobec regionu i zarazem działaniem, które znacząco przyczynia się do poprawy poczucia bezpieczeństwa wszystkich mieszkańców. Oczywiście jest, że im lepszym sprzętem będą dysponować strażacy, tym skuteczniej w sytuacji zagrożenia będą mogli ratować życie, zdrowie i mienie ludzkie.

Byłem również bardzo mocno zaangażowany w zbiórkę podpisów pod obywatelską akcją „W obronie chrześcijan”. W tym miejscu chciałbym bardzo serdecznie Państwu podziękować za tak liczne głosy poparcia dla tej jakże ważnej i potrzebnej inicjatywy.

Staraliśmy się, jako Solidarna Polska, o zawieszenie systemu ETS, aby obniżyć rachunki za energię



elektryczną i ciepło. Ten unijny parapełdek płacą wszyscy Polacy. Sprzeciwiamy się również ograniczeniom jakie nakłada na nas Unia Europejska w postaci zakazu sprzedaży nowych aut spalinowych od 2035 r. Nie ma naszej zgody na wykluczenie komunikacyjne i podniesienie kosztów życia milionom Polaków.

Rok 2022 r. był bardzo ciężkim i pracowitym okresem z uwagi m.in. na konflikt zbrojny na Ukrainie. Podejmowałem szereg inicjatyw ogólnopolskich, które mogliście Państwo śledzić na konferencjach prasowych, w telewizji czy też na łamach moich mediów społecznościowych.

Za swoje najważniejsze wyzwanie i zarazem główne pole mojej działalności w 2023 r. uznaję kwestię nakładanych na nas przez organy unijne ograniczeń, gdyż nakazy pochodzące z Brukseli coraz mocniej odbijają się na codziennym życiu milionów obywateli. Będę dalej stanowczo sprzeciwiał się europejskim pomysłom dotyczącym m.in. wprowadzenia zakazu sprzedaży aut spalinowych od 2035 r., czy też dodatkowych obostrzeń, które mogą uderzyć w polskiego rolnika. Zagrożeniem dla polskiej wsi jest unijny pakiet „Fit for 55”, który jako Solidarna Polska konsekwentnie krytykujemy. Staramy się uświadamiać opinię publiczną jak bardzo negatywny wpływ może mieć on na polską gospodarkę. Jestem reprezentantem środowiska, które takie wartości jak suwerenność polityczna i niezależność gospodarcza uważa za absolutnie zasadnicze. Chcę zadeklarować, że w warunkach trwającego obecnie fundamentalnego sporu politycznego z Unią Europejską nadal będę opowiadał się za prowadzeniem twardej polityki nieulegania presji unijnych szantażystów, którzy bezprawnie blokując wypłatę środków z KPO, starają się wymoc

na Polsce wprowadzenie niekorzystnych dla niej zmian.

Wszystkich Państwa, którzy zgadzają się moją działalnością zapraszam do wspólnego działania i kontaktu: jacek.ozdoba@sejm.pl



**RAFAŁ ROMANOWSKI**  
Poseł na Sejm RP (PiS)

Dopiero minął rok od objęcia przeze mnie mandatu posła. Trzy miesiące wcześniej zostałem wiceministrem w Ministerstwie Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Zaufanie, jakim obdarzyli mnie wyborcy staram się „spłacać” swoją aktywnością. Cały czas zajmuję się zagadnieniami związanymi z rolnictwem. W ciągu minionego roku sześciokrotnie występowałem w Sejmie RP jako przedstawiciel rządu.

Jednocześnie nie tracę kontaktu ze środowiskiem, z którego wyszedłem. Mazowsze, Ciechanów i inne miejscowości całego regionu są mi szczególnie bliskie i staram się uczestniczyć w jego życiu. Spotykam się z mieszkańcami najczęściej na imprezach odbywających się w weekendy, gdyż wówczas mam najwięcej

czasu wolnego od obowiązków służbowych, choć nie zawsze tak bywa. Oprócz Biura Poselskiego to tam najczęściej rozmawiam o trapiących wyborców problemach, które staram się następnie, w miarę możliwości rozwiązywać.

Rok 2023, to nie tylko rok wyborczy i związane z tym zobowiązania wobec wyborców. Zdaję sobie sprawę, że jak najczęściej muszę być do ich dyspozycji. Ludzie mają różne problemy i chcą, aby je rozwiązywać. Chcą bezpośrednich rozmów z politykiem, a moim obowiązkiem, moim zobowiązaniem wobec nich jest jak najczęstsze spotkanie się z nimi. Z racji tematyki, którą się zajmuję największą uwagę będą poświęcał przekazywaniu wiedzy o nowych rozwiązaniach w ramach Wspólnej Polityki Rolnej i możliwościach rozwoju obszarów wiejskich.



**MACIEJ WAŚK**  
Poseł na Sejm RP (PiS)

Łączę obowiązki parlamentarzysty z pracą na stanowisku Wiceministra Spraw Wewnętrznych i Administracji, stąd niejednokrotnie moja aktywność w obu tych obszarach ściśle się ze sobą wiąże.

Ostatnie dwa lata to czas szczególnie wytężonej pracy. W związku z tym, że w MSWiA nadzoruję m.in. Służbę Ochrony Państwa i Obronę Cywilną Kraju, to bardzo ważnym obszarem mojej aktywności jest szeroko pojęte bezpieczeństwo. Najpierw pandemia koronawirusa, później kryzys na granicy z Białorusią wywołany przez reżim Łukaszenki, aż w końcu napaść Federacji Rosyjskiej na Ukrainę. To wszystko stawiało przede mną nowe wyzwania. O wielu z nich z wiadomych względów nie mogę nawet publicznie mówić.

Kolejny obszar mojej aktywności to funkcjonowanie Straży Pożarnej, zarówno tej państwowej, jak i ochotniczej. Cały czas doposażamy ją w nowe samochody i nowoczesny sprzęt. Przygotowałem uchwalone później przez parlament przepisy, dzięki którym strażacy ochotnicy biorący udział w akcjach ratowniczo-gaśniczych otrzymują 200 zł dodatku do emerytury. Zrobiliśmy to, o czym nasi poprzednicy przez wiele lat tylko mówili.

Wspieramy też przyszłe poko-

lenia strażaków. Młodzieżowym Drużynom Pożarniczym, które działają przy Ochotniczych Strażach Pożarnych,

przynależymy promesy na zakup nowego sprzętu, umundurowania i wyposażenia osobistego oraz sprzętu teleinformatycznego wykorzystywanego w procesie szkolenia ich członków. Otrzymało je m.in. dziecięcych drużyn z terenu powiatu ciechanowskiego, które działają przy OSP: Nasierowo Górne, Grudusk, Łysakowo, Sońsk, Sarnowa Góra, Lekowo, Pawłowo, Zeńbok, Modła i Klice.

Jako poseł ziemi ciechanowskiej aktywnie wspieram wszelkie inicjatywy lokalnych władz, które poprawiają komfort życia mieszkańców, jak chociażby doprowadzenie gazu do gminy Sońsk. Dzięki środkom z Polskiego Ładu w powiecie ciechanowskim powstają nowe drogi, obiekty, realizowane są inwestycje w nowoczesny system selekcji i odbioru odpadów komunalnych. Bardzo cenię sobie współpracę z samorządowcami. Gdy rozmawiamy o rozwiązaniu konkretnych problemów to przynależność polityczną odkładamy na bok. I jak widać to chociażby w Ciechanowie, współdziałanie ponad politycznymi podziałami przynosi dobre efekty.

Obecny rok to także jesienne wybory parlamentarne. I pewne polityczne wzmocnienie pojawia się w środowisku politycznym, co nie jest niczym dziwnym. Ja jednak skupiam się przede wszystkim na pracy i rozwiązywaniu konkretnych problemów. Wierzę, że to z efektów tej pracy, a nie z działań z zakresu marketingu politycznego, będą rozliczać mnie moi wyborcy.



**PIOTR ZGORZELSKI**  
Poseł na Sejm RP (PSL)

Poprzedni rok zmodyfikował wiele planów. Z jednej strony pandemia COVID-19 i jej skutki. Z drugiej kryzys gospodarczy, galopująca inflacja oraz nieskuteczne działania rządu i władz Narodowego Banku Polskiego w jej opanowywaniu. Do tego 24 lutego Rosja zaatakowała zbrojnie Ukrainę – wydarzenie, które zdominowało politykę światową w 2022 roku, a które jeszcze kilka miesięcy wcześniej nie mieściło się w realiach geopolitycznych cywilizowanego świata w XXI wieku, doświadczonego piętnami dwóch wojen światowych.

Kumulacja tych wszystkich zdarzeń wymagała od nas działań przemyślanych, efektywnych i dalekowzrocznych, odchodzących od wszechobecnego populizmu, a realnie wzmacniających kraj. Zdaniem PSL pierwszym, kluczowym elementem było wzmocnienie gospodarcze i finansowe państwa, aby pobudzić działania antykryzysowe. Wraz z klubem PSL wypracowaliśmy taki pakiet rozwiązań. Niestety nie został on zaakceptowany przez rząd, jednak jego poszczególne elementy zostały wykorzystane w jakiejś części i zaadoptowane przez rządzących jako swoje. Szkoda tylko, że rząd premiera Morawieckiego nie podabrał nam (jak i innym frakcjom opozycyjnym) innego pomysłu – mianowicie przywrócenia praworządności i spełnienia kamieni milowych tak, aby Polacy mogli wreszcie korzystać z miliardów euro z unijnego budżetu.

Jako pojedynczy poseł wychodziłem z licznymi inicjatywami ustawodawczymi oraz interpelacjami, zawierającymi pomysły poprawy funkcjonowania państwa oraz życia obywateli, m.in. działania na rzecz możliwości świadczenia stosunku pracy przez opiekunów osób z niepełnosprawnością, regulacji cen nawozów (istotny problem dla rolników), sprawiedliwego podnoszenia wynagrodzeń pracowników sektora publicznego (by uniknąć obecnych dysproporcji). Interweniowałem także w sprawach lokalnych mieszkańców z mojego okręgu wyborczego, chociażby regulacja dna Wisły, nieskoordynowane plany budowy struktury CPK i mrożenie cen działek oraz paraliżowanie inwestycji na znacznym obszarze.

Od kilku lat nic się nie dzieje w zakresie nowej unijnej perspektywy finansowej 2021-2027 oraz Europejskiego Funduszu Odbudowy dla Polski. Są to setki miliardów euro, które już od dawna powinny być wykorzystywane do odbudowy gospodarki oraz potęgowania jej możliwości rozwojowych. Niestety Zjednoczona Prawica postrzega te środki jako swój wewnętrzny kapitał partyjny i traktuje je jako własne narzędzie sprawowania władzy. Jestem jednym z liderów frontu, który żąda demokracji w mechanizmie podziału funduszy poprzez ich odpartyjnięcie.

2023 rok to wielka zagadka a jednocześnie wyzwanie. Z jednej strony niezbędne są odpowiedzialne społecznie działania, aby walczyć z kryzysem i inflacją, wzmacniać państwo oraz wspierać tych, którzy najbardziej w tej sytuacji cierpią. Z drugiej jest to rok wyborczy – dla PiS być albo nie być. Dlatego obawiam się, że rządzący mogą próbować za wszelką cenę zachować władzę, nawet za cenę totalnego rozkładu polskiej gospodarki pod nieformalnym hasłem „wszystko, byle do wyborów”. Dlatego tak ważne jest ukazywanie opinii publicznej fałszu i hipokryzji działań, które zamiast budować, szkodzą i Polsce i Polakom.

ogłoszenie

Przekaż 1,5% dla Adama



Fundacja Dzieciom  
„Zdążyć z Pomocą”  
KRS 0000037904

1,5% Twojego podatku  
pozwoli sfinansować moje  
leczenie i rehabilitację.  
Dziękuję za każdą pomoc.  
Nawet małe 15% to dla  
mnie wielka radość.

w formularzu PIT wpisz nr:  
**KRS 0000037904**

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

28516 Dobrzyński Adam

Prosimy o zaznaczenie w zeznaniu podatkowym pola „Wyrażam zgodę”



Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych

# Biegacze uczcili pamięć Żołnierzy Wyklętych



Bieg Pamięci Żołnierzy Wyklętych „Tropem Wilczym” odbył się w Zespole Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego Gołotczyźnie...



... oraz w Zespole Szkół Bydgoskiego Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Ciechanowie.

W dwóch szkołach średnich z terenu naszego powiatu zorganizowano Bieg Pamięci Żołnierzy Wyklętych „Tropem Wilczym”.

W Zespole Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Gołotczyźnie

(gm. Sońsk) Bieg odbył się już po raz drugi. Była to inicjatywa dyrekcji oraz kadry pedagogicznej. Trasa Biegu wiodła przez teren parku oraz arboretum.

Bieg w Zespole Szkół Bydgoskiego Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Ciechanowie odbył się pod honorowym patronatem starosty Jana Andrzeja Kaluszkiewicza. Wzięło w nim udział 67 zawodników, m.in. uczniowie Zespołu Szkół BZDZ oraz żołnierze 5 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej.

AI

ogłoszenie

16  
kwietnia  
2023 r.

**ZAPISY:** szczegóły w REGULAMINIE!

## Śladami Adama Rzewuskiego ps. Burza - II edycja

**Las Lekowski, godz. 12:00**

BIEG: 3 km i 10 km  
NW: 5 km

Uczestnicząc w wydarzeniu wspomagasz leczenie i rehabilitację **Ksawerego Tomaszewskiego**

**ORGANIZATORZY I PARTNERZY:**

Możemy być dumni z naszych szczypiornistów!

# Jurand walczy o Ligę Centralną



Trwają rozgrywki pierwszej ligi piłki ręcznej grupy C, w której szczypiornicy Juranda Ciechanów grają główne role. W tym sezonie ciechanowianie wiodą prym w rozgrywkach, choć konkurencja nie odpuszcza i stawia twarde warunki. Celem jest Turniej Mistrzów i w dalszej perspektywie Liga Centralna ZPRP.

Po przerwie zimowej ciechanowska drużyna wznowiła rozgrywki. Do rundy rewanżowej ekipa Rycerzy przystępowała z pozycji lidera grupy C 1 ligi. Podopieczni trenerskiego duetu Arkadiusz Chelmiński – Jakub Olszewski zameldowali się na czele stawki, po tym jak w niespotykanych okolicznościach, niemal w ostatniej sekundzie pokonali w delegacji Orłeta Zwoleni.

- Drugi z najcenniejszych skalpów ostatnich tygodni to wyjazdowe zwycięstwo nad Akademikami z Warszawy. Dotąd Balon Arena przy Banacha pozostawała niezdołana dla ciechanowian – podkreślają władze naszego Klubu.

W lutym gracie Juranda wrócili na pierwszoligowe boiska. Nowy rok rozpoczęli od wyjazdowego zwycięstwa nad Warszawianką, jednak potem lider złapał zadyszkę. Jurand przegrał najpierw po bardzo wyrównanym spotkaniu z Pabiksem Pabianice, a tydzień później stracił punkty w konfrontacji z rezerwami Orlen Wisła Płock. Na zwycięski szlak powrócił w ostatnią sobotę, kiedy pokonał szesnastoma bramkami na wyjeździe KKS Włókniarz Konstantynów, notując tym samym dziesiąte ligowe zwycięstwo przy trzech porażkach.

Sobotnie (4 marca) zwycięstwo pozwoliło szczypiornistom z Ciechanowa wrócić na fotel lidera, ale w czołówce panuje niesamowity ścisk. Na ten moment aż pięć zespołów nadal pozostaje w grze o mistrzostwo grupy C 1 ligi. Następnym meczem drużyna prowadzona przez trenerski duet Arkadiusz Chelmiński – Jakub Olszewski rozegra 18 marca (sobota) na własnym parkiecie z UMKS Trójka Ostrołęka. Początek o godzinie 18.00.

Rozgrywki potrwają do 20 maja. Jeśli Jurand finiszuje na pierwszym miejscu to zapewni sobie prawo do gry w Turnieju Mistrzów. Tam zagrają mistrzowie 1 ligi grup A, B, C i D. Do Ligi Centralnej awansują dwie najlepsze drużyny w turnieju.

- Dziękujemy za wsparcie od Prezydenta Miasta Ciechanów, Staroście Powiatu Ciechanowskiego i Samorządowi Województwa Mazowieckiego – podkreśla prezes Juranda Piotr Serbista.



foto: Jurand Ciechanów

TABELA

Msc.	Logo	Nazwa drużyny	M	Zw	P	Rw	Rp	Zd	St	Zd-St	P_Zd	P_St
1		SKKS Jurand Ciechanów	13	10	3	0	0	414	318	96	30	9
2		AZS UW Warszawa	13	10	3	0	0	422	329	93	30	9
3		Enea Orłeta Zwoleni	14	10	4	0	0	429	353	76	30	12
4		SPR PABIKS IMPACT Pabianice	14	10	4	0	0	470	407	63	30	12
5		ORLEN Wisła II Plock	11	9	2	0	0	382	333	49	27	6
6		MKS Mazur Sierpc	14	8	6	0	1	396	400	-4	25	17
7		SMS ZPRP I Plock	13	7	6	0	0	421	352	69	21	18
8		KKS Włókniarz Konstantynów	14	4	10	0	1	372	440	-68	13	29
9		UMKS Trójka Ostrołęka	13	3	10	0	0	338	442	-104	9	30
10		KS AZS AWF Warszawa	13	4	9	3	0	341	412	-71	9	30
11		SPR ROKIS CURSOR Radzymin	13	2	11	0	1	290	402	-112	7	32
12		KS Warszawianka	13	2	11	1	1	326	413	-87	6	33

PP



Przemysław Słowiński: „Ten drugi Piłsudski”

# Mniej znany brat Marszałka



WALDEMAR NICMAN

**Pomimo tego, że już od przeszło trzech dekad, z dużą dozą smutku i żalu obserwujemy słabnącą znajomość ojczyznianej historii, zwłaszcza wśród średniego i najmłodszego pokolenia mych rodaków (to dziwne, bo przecież właśnie w tym okresie możemy już poznawać ją w prawdziwej wersji, a moja generacja dostawała ocenzurowaną mocno wersję), to mam nadzieję, że przynajmniej połowa populacji wie kim był Józef „Ziuk” Piłsudski? Także o tym, co dobrego uczynił dla Polski.**

Dla mnie osobiście jest On ikoną odzyskania przez Naszą Ojczyznę niepodległości w 1918 roku. Darzę wielką estymą Jego zmysł polityczny i niepodważalny talent wojskowy. Nie oznacza to wcale, że podobną atencją nie darzę innych „Ojców” wolnego państwa: Romana Dmowskiego, Ignacego Paderewskiego, Wincentego Witosa, Wojciecha Korfańskiego, Ignacego Daszyńskiego czy gen. Józefa Hallera - dowódcę „błękitnej” armii.

Jednakowoż ogromnym szacunkiem i podziwem otaczam całą ówczesną generację Polaków, którzy pomimo wielu różnic politycznych i światopoglądowych wywalczyli dla nas ten ogromny przywilej, jakim jest niewątpliwie wolne i własne państwo. Ponad to ich dziesiątki tysięcy przelały rzeki krwi broniąc młodej państwowości i Europy przed czerwoną zarazą. Byliśmy jednak wtedy jednością. Wszystkie grupy społeczne. Ludzie z polskich, scalanych co dopiero w jeden twór wiosek, miast i miasteczek. Żołnierze, chłopcy, uczniowie, studenci, robotnicy, inteligencja, duchowni, mniejszości narodowe i religijne. Pospolite ruszenie. To był właśnie prawdziwy NARÓD!

Swoją wielką rolę odegrała Królowa Polski - Matka Boska, która przyczyniła się do „Cudu nad Wisłą”. Szkoda wielka, że teraz, kiedy to być może niebawem będziemy musieli stanąć do podobnego czynu, jesteśmy podzieleni na śmiertelnie zwaśnione plemiona, które zamiast narodu stanowią rozmytą masę etniczną za-

mieszującą chwilowo aktualne ziemie polski. Kiepsko to widzę.

Tenże wstęp był mi potrzebny do rozpoczęcia pisania recenzji kolejnej i świetnej książki. Nosi ona tytuł „Ten drugi Piłsudski” i traktuje o starszym o 13 miesięcy bracie Marszałka „Ziuka” - Bronisławie, który także był wielkim polskim patriotą, ale miał zupełnie inne niż Józef zainteresowania i pasje. Pozycja trafiła na rynek księgarski za sprawą dynamicznej i ofensywnej oficyny FRONDA (ZONA ZERO). Liczy sobie 360 stron podzielonych na 13 rozdziałów. To pasjonująca biografia zesłańca, podróżnika i etnografa. W jej wnętrzu 28 czarno-białych zdjęć, wycinków gazetowych i dokumentów. Okładka miękka ze skrzydełkami. Przednia okładka w żywych kolorach, a na niej duża postać bohatera na tle ośnieżonych szczytów górskich. Na tylnej, o krwistym kolorze nieco o treściach zawartych w środku. Polecam gorąco nam wszystkim, byśmy mogli uzupełniać swą wiedzę historyczną i delektować się opisami przygód.

## Motto i treści trochę

„Nie jest niczym zaskakującym, że wędrujący po świecie Polacy mają swój nieproporcjonalnie wysoki wkład w dzieje naukowych podróży i badań, a także w rozwój związanych z tego typu działalnością dyscyplin naukowych” - Norman Davis.

Józef Piłsudski jest postacią znaną prawie każdemu. A kim był Bronisław Piłsudski, starszy zaledwie o 13 miesięcy brat Józefa? Obaj rywalizowali o względy tych samych dziewczyn, obaj angażowali się w zorganizowanie spisku na cara Aleksandra III. Wyrznięcie Bronisław Piłsudski badał kulturę i język Ajnów - rdzennych mieszkańców Sachalinu i Hokkaido. Zamieszkał między nimi, uczył ich czytania i pisania, zasad nowoczesnego rolnictwa, przekonał, że należy solić ryby. Założył rodzinę, żeniąc się z ajnoską kobietą, z którą miał dwoje dzieci. W 1991 roku na Sachalinie wystawiono mu pomnik. Dlaczego nazywano go królem Ajnów i układano dla niego pieśni? Co takiego musiało się wydarzyć, żeby do pozbawionego wszelkich praw skazańca carski generał stał listy z nagłówkiem „Łaskawy Panie Bronisławie Osipowiczu”? Bronisław Piłsudski nie tylko opracował słownik języka Ajnów zawierający przeszło 10 tysięcy słów, nie tylko wykonał ponad 300 unikatowych zdjęć, lecz także zarejestrował mowę i pieśni Ajnów, wykorzystując najnowszy cud ówczesnej techniki - fonograf Edisona.

Po prawie stu latach firmie Sony udało się odtworzyć te nagrania. Niektórzy historycy twierdzą, że dla innych zrobił tyle, ile jego brat dla Polaków. W latach 1906 - 1914 przebywał w Zakopanem, gdzie zaangażował się w prowadzenie badań nad folklorem Podhala. Wniósł ogromny wkład w rozwój Muzeum Tatrzańskie im. Tytusa Chałubińskiego. Magnetycznie przyciągał do siebie innych społeczników i zarażał ich swoją pasją. Marzył o wolnej ojczyźnie. Ostatnie miesiące życia spędził w Paryżu, pracując w Komitecie Narodowym Polskim. Został znaleziony martwy na brzegu Sekwany. Choroba, zabójstwo, czy też brat Marszałka sam wyszedł śmierci naprzeciw? Do dziś obracamy się tylko w sferze domysłów...

## Książka w rozdziałach zapisana

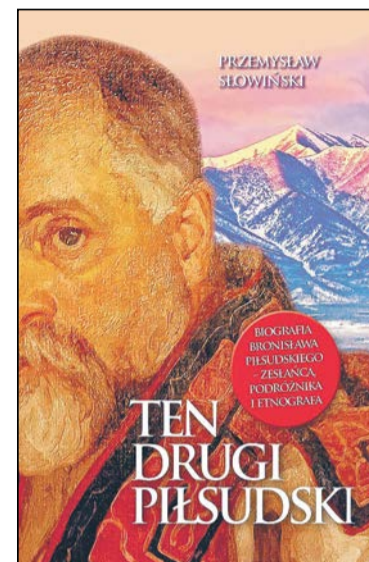
Jak zwykle skrót treści przekazać w tytułach rozdziałów. Oto one: Wstęp. Prolog. Rozdział I. Zułów. II. Wilno. III. Petersburg. IV. Sachalin. V. Rykowskoje. VI. Władywostok. VII. Ponnowie Sachalin. VIII. Tokio, Seattle, Chicago, Nowy Jork. IX. Kraków. X. Zakopane. XI. Lwów. XII. Wiedeń. XIII. Paryż. Posłowie. Kalendarium życia Bronisława Piłsudskiego. Indeks nazwisk. Bibliografia.

## Ze wstępu nieco...

Marszałek Józef Piłsudski - jeden z czołowych autorów odzyskania przez Polskę niepodległości - jest postacią znaną u nas wielu. Ale kim był Bronisław Piłsudski, jego nieco starszy brat? Na to pytanie odpowie już raczej niewielu. Za młodu ze sobą po bratersku rywalizowali i konspirowali przeciw rosyjskiemu zaborcy. Ale to tylko jeden przeszedł do historii w wielkiej i zasłużonej chwale, drugi natomiast został całkowicie zapomniany. Przez długie dziesięciolecia Bronisław pozostawał w głębokim cieniu młodszego brata, chociaż jego życie - nieustanna wędrówka - z pewnością było równie interesujące, a przy tym o wiele bardziej zagmatwane, zaś dorobek naukowy nie mniej cenny niż niepodległościowa działalność Józefa. Jak napisał historyk i pisarz Marek Bieńczyk, „uczynił tyle dla obcych, co jego brat dla rodaków”. Student, zesłańca, katorżnik, chłop osiedleńca, działacz społeczny i niepodległościowy, encyklopedysta, językoznawca, etnolog, etnograf, muzeolog, badacz ginących kultur ludów syberyjskich oraz Podhala, I przede wszystkim „człowiek - wielki marzytel”. [...]

## ...i z posłowie także

Obok Irlandii i Sycylii ziemie polskie mają nieproporcjonalnie duży wkład i udział w zasilaniu szeregów europejskiej emigracji. Powikłane i tragiczne dzieje naszego narodu sprawiły, że za granicą mieszka dziś niemal jedna trzecia etnicznych Polaków. Ilość polskiej diaspory oblicza się obecnie na 12 - 15 milionów. Niekorzystny obrót koła politycznej fortuny wypędzał z ojczyzny coraz to nowe, niezliczone rzesze Polaków. Po klęsce konfederacji barskiej w 1772 roku kraj opuściły tysiące tych, którzy „z królami nie chcieli być w aliansach”. W ślad za nimi podążyli dowódcy i politycy z obozu reform po przegranej wojnie z Rosją w 1792 roku i drugim rozbiorem. Upadek insurekcji kościuszkowskiej (1794 rok) oraz trzeci rozbiór w 1795 roku spowodował opuszczenie kraju przez kolejną wielką falę emigrantów. W szeregach Wielkiej Emigracji z roku 1831 - po klęsce powstania listopadowego - znalazła się cała niemal elita polityczna Królestwa Kongresowego, a także



znaczny procent wybitnych przedstawicieli nauki i sztuki. Potem napłynęli weterani z powstania galicyjskiego w 1846 roku, mierasławczy z powstania wielkopolskiego w 1848, żołnierze Józefa Bema z kampanii węgierskiej i żołnierze polscy z legionu Giuseppe Garibaldiego. [...]

## Lekkoatletyka

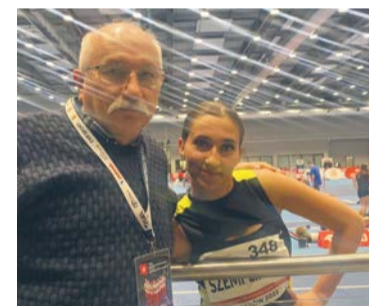
# Rekordowe Mistrzostwa Julii i Oli

**W Halowych Mistrzostwach Polski Juniorów (U20) i Juniorów Młodszych (U18) w Lekkiej Atletyce, które odbyły się w lutym w Rzeszowie, wystartowały dwie ciechanowianki - Julia Kwasiborska (bieg na 60 m) i Aleksandra Szemplińska (trójskok).**

Reprezentują one Międzyszkolny Klub Sportowy Bank Spółdzielczy w Płońsku, a ich trenerem jest ciechanowianin Zbigniew Majewski. Pomimo problemów zdrowotnych, które występowały u nich w grudniu i styczniu, obydwie zawodniczki zaprezentowały się w Rzeszowie bardzo dobrze.

Julia Kwasiborska w eliminacjach poprawiła rekord życiowy osiągając 7,79 sek. Dzięki temu wynikowi zakwalifikowała się do finału, w którym jeszcze raz poprawiła „życiówkę” na 7,75 sek. i zajęła 5 miejsce.

Również 5 miejsce w trójskoku zajęła Aleksandra Szemplińska, do ostat-



Trener Zbigniew Majewski i Aleksandra Szemplińska.

niej kolejki walcząc o brązowy medal. Ola poprawiła rekord życiowy w hali o 0,5 m i uzyskała 11,42 m.

Niestety, z powodu kontuzji nie mogła wystąpić w Rzeszowie trzecia z ciechanowianek Julia Chodkowska.

ZM/AI



Od lewej: Aleksandra Szemplińska i Julia Kwasiborska.

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

**REDAKTOR NACZELNY**  
Piotr Pszczółkowski

**ZESPÓŁ REDAKCYJNY**  
Dorota Smosarska,  
Artur Iniański,  
Rafał Kado,  
Waldemar Nicman, Grzegorz Krajewski,  
Mateusz Pszczółkowski,  
Jowita Rutkowska, Marta Pszczółkowska,  
Alicja Nowakowska, Krzysztof Bojko

**PULS**  
MAGAZYN OPINII ZIEMI CIECHANOWSKIEJ  
ISSN 2392-3407

**BIURO REKLAMY**  
tel. 502 68 48 21

**WYDAWCA**  
P'art Studio - Piotr Pszczółkowski  
ul. Sienkiewicza 33A  
06-400 Ciechanów

**DRUK** Agora SA  
ul. Daniszewska 27  
Warszawa

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 „Magazynie Opinii Ziemi Ciechanowskiej PULS” bez uzyskania pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione.



**Fearne Cotton: „Szczęście. Proste ćwiczenia, które pomogą odnaleźć radość życia”**

## W poszukiwaniu szczęścia



DOROTA SMOSARSKA

Ludzkość od zarania dziejów poszukuje szczęścia i próbuje odpowiedzieć na pytanie czym ono właściwie jest. Dla jednych jest to uczucie lub doznanie, dla innych osiągnięcie stanu bycia szczęśliwym.

Zrozumienia i opisanie tego zagadnienia podjęła się w swojej książce znana brytyjska dziennikarka i preterka Fearne Cotton. Książkę pod tytułem „Szczęście. Proste ćwiczenia, które pomogą odnaleźć radość życia” wydało Wydawnictwo ZYSK I S-KA.

### Wewnętrzna równowaga

Autorka książki przeżyła wiele zakrętów życiowych, łącznie ze stanem depresji. Na swojej drodze spotkała wiele inspirujących ją osób, które pomogły jej osiągnąć równowagę. Doszła też do momentu, w którym zapragnęła podzielić się z czytelnikami swoimi doświadczeniami i narzędziami na pełniejsze i szczęśliwsze życie w zgodzie ze sobą.

Niezbędna jest refleksja nad codziennym funkcjonowaniem i postanowieniem zmiany nawyków na lepsze. Tam, gdzie czegoś jest z dużo, np. pracy, jedzenia, odpoczynku występuje duża chwiejność, frustracja, stres. Autorka radzi się zatrzymać, wsłuchać w swoje potrzeby, zrobić tzw. „psychiczne wakacje”. Praktyczne wskazówki to np. wprowadzenie w życie małych kroków, które na początek wystarczą. Może to

być wyłączenie telefonu wieczorem, spożywanie posiłków w spokoju, odświeżenie umysłu poprzez codzienne spacery, luźne notatki (bazgroły), uczenie się cierpliwości.



### Wdzięczność

Książka zawiera kilka rozdziałów krążących wokół tematu „szczęście” – szczęśliwi teraz, szczęśliwa twarz, wybór, umysł, ciało, rodziny, podziękowania, serce, dzielenie się szczęściem. Niewątpliwie wdzięczność jest klamrą spinającą całą książkę. Bycie wdzięcznym za to co się ma, niż narzekanie na to czego się nie posiada, ma bardzo duży wpływ na stan szczęśliwości. Kluczem jest oczywiście cieszenie się z małych rzeczy, różnych drobiazgów, których suma podnosi naszą jakość życia. Cenne są również czasem złe i nieprzyjemne sytuacje, które potrafią być życiową lekcją.

### Praktyczne wskazówki

Fearne Cotton opisuje głównie sytuacje ze swojego życia i sprawdzone sposoby radzenia sobie z nimi. Podkreśla jednak, że to co pomogło w jej przypadku, niekoniecznie ma zastosowanie u kogoś innego. Posiłkuje się w książce wywiadami, inspirującymi cytatami oraz ćwiczeniami do wykonania. Mają one na celu pozwolić czytelnikowi spojrzeć szerzej i zmusić do refleksji. Autorka poleca medytację, jogę, kreatywne rysowanie, posiadanie przyjaciół i wprowadzanie rytuałów.

Książka jest napisana luźnym językiem, przyjemnym, z bezpośrednim zwróceniem się do czytelnika. Zawiera dużo ogólników i lifestyle'owych rad. Podsumowując, książka ta może stać się inspirującym źródłem nadziei dla tych, którzy szukają sposobów na szczęśliwsze życie. Opierając się na osobiste doświadczenia i przetestowanych metodach, oferuje mieszankę wiedzy i praktyki, którą każdy może z łatwością wdrożyć.

Książka liczy 280, a jej cena to 45 zł.

## Nowości Wydawnictwa FRONDA

### „Zapomniane Kresy. Ostatnie polskie lata”

**Sławomir Koper**

Piąty tom niezwykle popularnej serii. Poprzednie to „Ostatnie lata polskiego Lwowa”, „Ostatnie lata polskiego Wilna”, „Ostatnie lata polskich Kresów”, „Najdalsze Kresy – ostatnie polskie lata”.

Gdyby zapytać przechodnia na ulicy, z czym kojarzą mu się Kresy, bez namysłu odpowie: Lwów, Wilno, Nowogródek, niektórzy dorzucą jeszcze Krzemieniec. A przecież Kresy to nie tylko legendarne stolice polskości, to także zaścianki i stacje. To również zapomniane Kresy – te w dawnych Inflantach Rzeczypospolitej. To właśnie stamtąd pochodziło wielu artystów, polityków i wojennych bohaterów, którzy znakomicie zapisali się na kartach polskiej historii. To na uniwersytecie w Dorpacie biło polskie serce, a na politechnice w Rydze kształcili się młode kadry techniczne odrodzonego państwa polskiego. Musimy stale o tym przypominać.

Liczba stron: 624, Cena: 74,90 zł

### „Odnawialne źródła władzy”

**Robert Zawadzki**

Dla kogo transformacja energetyczna jest tak ważna i o co w niej tak naprawdę chodzi? Dlaczego Komisja Europejska agresywnie wymusza na państwach członkowskich przedstawienie się na odnawialne źródła energii? Dlaczego działania te przebiegają w tak inwazyjny sposób, że nie ma miejsca na weryfikację naukową i zdroworozsądkowy sprzeciw? Z jakiego powodu eurokraci próbują pozbawić nas suwerenności

energetycznej? Dlaczego powinniśmy się spodziewać gigantycznego ataku na infrastrukturę światłowodową i tym samym odcięcie od Stanów Zjednoczonych? Czym jest niemiecka Energiewende – agenda mająca za zadanie pod pretekstem obrony klimatu podporządkowanie Europy Bundesrepublik?

Ten, kto kontroluje zasoby energii i jej wykorzystanie – rządzi planetą. A może zatem w agendach klimatycznych tak naprawdę nie chodzi to, w czyich rękach pozostaną źródła odnawialnej energii, lecz raczej do kogo mają należeć ODNAWIALNE ŹRÓDŁA WŁADZY?

Liczba stron: 296, Cena: 54,90 zł

### „Niech wasza mowa będzie; tak, tak, nie, nie”

**ks. prof. Waldemar Chrostowski, Tomasz Rowiński**

Czwarta część bestsellerowego wywiadu-rzeki. Ks. profesor Waldemar Chrostowski tym razem za rozmówcę obrał sobie Tomasza Rowińskiego. Po trzech tomach, Bóg, Biblia, Mesjasz, Kościół, Żydzi, Polska oraz Prawda, Chrystus, Judaizm, które okazały się wydawniczymi hitami, ks. Waldemar Chrostowski podsumowuje zmiany w Kościele i świecie, jakie nastąpiły od czasu publikacji pierwszego tomu serii. Z perspektywy czasu ocenia dialog katolicyzmu z judaizmem i Polaków z Żydami. Przygląda się uważnie nowym zjawiskom współczesnego świata – zderzeniem struktur wiary z narastającą falą ateizmu i duchowej indyferencji, wielowątkowym skutkiem pandemii, a wreszcie - nowym zjawiskiem wewnątrz samego Kościoła – synodalności, brakiem powołań i nieuporządkowaniu moralnym wielu osób poświęconych Bogu.

Liczba stron: 456, Cena: 59,90 zł

## Nowości Wydawnictwa ZYSK I S-KA

### „Dlaczego statystyki kłamią”

**Darrell Huff**

Zwięzła i przejrzysta analiza metod manipulacji statystykami, która wyjaśnia, dlaczego żyjemy w epoce terroru wszelkiej maści liczbowych zestawień. Jeśli chcesz przechrzyć lisa, poznaj jego sztuczki — autor wyjaśnia dokładnie, jak to zrobić w swoim książkowym klasyku *Dlaczego statystyki kłamią*. Od podkreślonych wykresów i tendencyjnych prób badawczych, po wprowadzające w błąd uśrednienia — istnieją niezliczone statystyczne tricki, po które sięgnąć może każdy, kto ma w tym jakiś interes lub produkt do sprzedania. Dzięki licznym przykładom i zabawnym ilustracjom żywy i wciągający elementarz Darrella Huffa prezentuje podstawowe zasady statystyki i wyjaśnia, w jaki sposób są one wykorzystywane do przedstawiania informacji w sposób nie do końca uczciwy.

Współcześnie, w naszym opartym na danych świecie, książka ta stała się jeszcze bardziej niezastąpiona niż w dniu pierwszej publikacji — sięgały po nią dotąd całe pokolenia czytelników, którzy nie chcieli dać się oszukać. Książka działa niczym kubek zimnej wody wylany na głowy „zwykłych” ludzi nieprzywykłych do analizowania niekończącego się strumienia liczb płynących z reklam, serwisów telewizyjnych i internetowych.

Liczba stron: 164, Cena: 39,90 zł

### „W cieniu góry. Wspomnienia Odważnej”

**Silvia Vasquez-Lavado**

Niezwykle inspirująca opowieść o heroizmie, ocaleniu i sile wspólnoty w cieniu największej góry – Mount Everestu. Wszelkie powiaty. Zagrożenie tysiącmetrowym upadkiem. Oto codzienność, z jaką musiała się mierzyć Silvia Vasquez-Lavado podczas swojej śmiałej wspinaczki na Mount Everest. W cieniu góry to fascynujący zapis tej wyprawy.

W męskim elitarnym świecie Doliny Krzemowej Latynosce nie było łatwo. Pograżona w alkoholizm, ukrywając przed rodziną swą orientację seksualną, wypierając krzywdę, jakiej doznała w dzieciństwie, była o krok od zatrącenia. I wtedy zaczęła się wspinaczka. We wspinaczkę pociągnęła ją owa brutalna siła konieczna, by wejść na szczyt, ryzyko, duch i sam ogrom gór, a także bliskość śmierci. Jako ocalała postanowiła zabrać swój największy ból na największą górę, na Mount Everest.

„Matka Świata” – jak ją nazywają w Nepalu – tylko nielicznym pozwala osiągnąć swój wierzchołek, lecz Silvia nie poszła tam sama. Zebrała grupę młodych kobiet mocno doświadczonych przez los i poprowadziła je do obozu bazowego pod Everestem. Nie było to łatwe zadanie. Czasem budziło przerażenie i szargało nerwy, ani na moment nie przestając być wielkim wyzwaniem. Silvia wspomina obawę, jaka jej towarzyszyła, gdy prowadziła te nowicjuszeki do obozu, ale także chwile spokoju, radości i ukojenia, gdy siła jej towarzyszek i poczucie wspólnoty popychało ją naprzód.

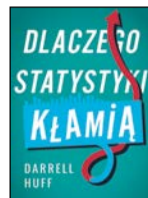
Liczba stron: 464, Cena: 49,90 zł

### „Kronika towarzyska lady Whistledown”

**Julia Quinn i in.**

Skrząca się humorem antologia romantycznych opowieści prosto od lady Whistledown, nieuchwytniej autorki kroniki towarzyskiej z bestsellerowego cyklu o rodzinie Bridertonów.

W towarzystwie huczy od plotek, kiedy najbardziej obiecującą debutantkę sezonu porzuca jej zalotnik. Wkrótce jednak jej serce podbija pewny siebie brat oszusta – a wszystko to w błyskotliwej, uroczą i wzruszającej opowieści samej Julii Quinn. Kiedy lady Whistledown opisuje w swojej „Kronice” skandaliczne wyczyny jego pięknej narzeczonej, zatroskany przyszedł pan młody śpieszy do Londynu, by wreszcie i na zawsze zdobyć serce lady – to z kolei uroczą i romantyczną klejnotką autorstwa Suzanne Enoch. Karen Hawkins podbija czytelnika ponadczasową opowieścią o przystojnym hulaku, którego wieloletnia przyjaźń - oraz serce - zostają wystawione na próbę, gdy jego uroczą przy-



jaciółka zaczyna interesować się kimś innym. We wciągającej i rozkosznej opowieści Mii Ryan młoda kobieta zostaje wyrzucona z domu przez nieznajomego, lecz uroczego markiza, który zamierza posiadać nie tylko dom... ale także jego byłą mieszkanke.

Liczba stron: 496, Cena: 47,90 zł

### „Czulsza niż dotyk”

**Dominika Rosik**

Goście lato, Mazury. Do małego domu nad jeziorem przyjeżdża Marieta, młoda rzeźbiarka. Wypełnia zalecenie ekscentrycznego terapeuty, żeby w odosobnieniu spędzić sto jeden dni. Dziewczyna stara się zapomnieć o przeszłości i o swojej największej miłości – sztuce. Jej spójki już pierwszego dnia przerywa pojawienie się labradora i jego aroganckiego właściciela – jak się okazuje – lokatora sąsiedniego domu. Maks, podobnie jak Marieta, szuka ukojenia. I nie jest zainteresowany zawieraniem nowych znajomości, zwłaszcza z samotnymi kobietami. A jednak, dziwnym zbiegiem okoliczności, tych dwoje co rusz wpada na siebie. Gra wzajemnego przyciągania i odpychania trwa, wokół roznosi się zapach surfini, czas odmierzają zachody słońca i piękne fotografie. Każdy z bohaterów ma jednak bolesne tajemnice. Kiedy przeszłość powraca, nic nie jest już takie proste.

Liczba stron: 384, Cena: 44,90 zł

### „Kontakt”

**Carl Sagan**

Jedna z najlepszych powieści science fiction, jakie kiedykolwiek napisano na temat kontaktu z pozaziemską inteligencją.

Nie jesteśmy sami... Długo nas obserwowali, teraz chcą nas spotkać i osądzić... Początkowo wydawało się to niemożliwe – kiedy pracująca w ramach programu SETI w centrum radioteleskopów w Nowym Meksyku dr Eleanor Arroway informuje o odebraniu sygnału od obcej cywilizacji, nikt nie dowierza w prawdziwość jej odkrycia. Szybko okazuje się jednak, że odebrany sygnał nie może być przypadkowy, bowiem zawiera ciąg liczb pierwszych i pochodzi z systemu Węga oddalonego od Ziemi o 26 lat świetlnych. Sprawa nabiera światowego rozgłosu, a kiedy w trzeciej z kolei wiadomości od obcych odkryto zakodowane informacje potrzebne do zbudowania statku kosmicznego, którym prawdopodobnie będzie można dotrzeć na spotkanie z tymi, którzy wysłali wiadomość, wydarzenia nabierają tempa.

Rządy amerykański i sowiecki rozpoczynają wyścig o skonstruowanie swoich modeli statku, w tajemnicy swoją wersję przygotowują Chińczycy... Tyle że na całym świecie powstają ruchy sprzeciwiające się tej podróży, głoszące, że spotkanie z obcymi nieodwołalnie zmieni ludzką cywilizację...

Liczba stron: 544, Cena: 64,90 zł

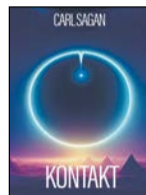
### „Zlituj się nad czytelnikiem. Zasady twórczego pisania”

**Kurt Vonnegut, Suzanne McConnell**

Suzanne McConnell, była uczennica Kurta Vonneguta, ukazuje nowe oblicze mistrza literatury amerykańskiej – jako nauczyciela pisania. Vonnegut nieraz w swoich powieściach, esejach i wypowiedziach poruszał zagadnienia związane z pisarskich rzemiosłem, jednak nigdy wcześniej nie ukazała się książka w całości poświęcona jego naukom. McConnell zręcznie przeprowadza czytelnika przez labirynt wskazówek pisarza, przywołując doświadczenia z życia Vonneguta, opowiadając anegdoty o nim i pokazując, w jaki sposób wszyscy możemy skorzystać z jego mądrości.

Powieści Vonneguta przetrwały próbę czasu i nadal wpływają na nowe pokolenia odbiorców i twórców, urzekając każdego niezrównaną ironią, ciętym językiem oraz trafnymi i nadal aktualnymi diagnozami dolegliwości współczesnego społeczeństwa. Książka McConnell to nowe spojrzenie na twórczość autora, którego rady przydadzą się czytelnikom, pisarzom, nauczycielom i wszystkim innym.

Liczba stron: 512, Cena: 59,00 zł





Nauka gry lub śpiewu dla dzieci, młodzieży i dorosłych

# Akademia

DŹWIĘKU  
*sztuka muzyczna*

**NABÓR  
TRWA!**



**U nas nauczysz się śpiewać, grać na gitarze klasycznej, akustycznej, elektrycznej, basowej, ukulele, pianinie, keyboardzie, akordeonie, perkusji ...**

tel. 517 770 082

e-mail: [adciechanow@gmail.com](mailto:adciechanow@gmail.com)

ul. Henryka Sienkiewicza 33a w Ciechanowie

[www.akademiadzwiaku.edu.pl](http://www.akademiadzwiaku.edu.pl)

## **Dlaczego Akademia Dźwięku?**

- LEKCJE ODBYWAJĄ SIĘ W TRYBIE INDYWIDUALNYM **UCZEŃ - NAUCZYCIEL**
- U NAS NIE MA LIMITU WIEKU UCZNIĄ!
- DOPASOWANIE TOKU ZAJĘĆ DO POZIOMU ZAAWANSOWANIA UCZNIĄ
- DOGODNE GODZINY ZAJĘĆ
- ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ PROWADZENIA ZAJĘĆ ON-LINE

**Znajdź nas na Facebook!**