WYDANIE PŁOŃSKIE nr 51-52

Tygodnik ciechanowski

CIECHANÓW
DZIAŁDOWO
LEGIONOWO
MAKÓW MAZ.
MŁAWA
NOWY DWÓR MAZ.
PŁOŃSK
PRZASNYSZ
PUŁTUSK
ŻUROMIN

www.tc.ciechanow.pl

UKAZUJE SIĘ OD 1979 ROKU **NR 51-52** (2086-2087) **17-24 GRUDNIA 2019 R.** NAKŁAD 14 300 EGZ. NR INDEKSU 379646 Wydanie P cena 3 zł w tym 5% VAT

Nasi świąteczni goście

str. 21

Ojciec Leon Knabit
Benedyktyńska historia

str. 8

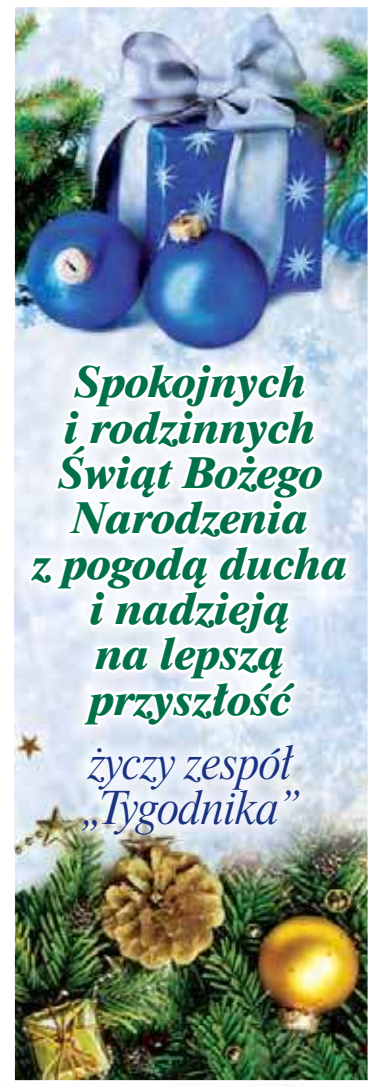
James Brierley
z gm. Sochocin
Zadziwił jurorów

str. 12

Ola Sobiesiak i Filip Niedziałkowski
z ZS nr 2 w Płońsku
Na piątkę z plusem

str. 28

Wiktoria Lukowska
z gminy Załuski
Kobieta w warsztacie



W numerze **prezent** dla Czytelników - kalendarz na 2020 rok

R E K L A M A

Baltic Green
Savings & Ecology

Skład Opału Baltic Green oferuje:

- pellet liściasty
- pellet iglasty
- brykiet kominkowy
- drewno kominkowe (grab oraz dąb)
- węgiel orzech 23-25MJ/kg
- ekogroszek 24-26MJ/kg
- ekogroszek 26-28MJ/kg

Zapraszamy do jednego z naszych punktów sprzedaży:
Ciechanów, ul. Płocka 9 (tel. 509 953 096)
Staroźreby, ul. Płocka 34 (Welder Producent Kotłów C.O. - tel. 880 050 040)
oraz **sklepu online**
www.baltic-green.pl
e-mail: sklep@baltic-green.pl

Transport pow. 1 tony w promieniu 35 km gratis

Baltic Spedition We Can Do More | WELDER PRODUCENT KOTŁÓW C.O. | Auto Baltic

Znajdź nas na facebooku: www.facebook.com/balticgreenciechanow

Konkurs
z nagrodami ufundowanymi przez firmę kosmetyczną
FARMASI

Czytaj na str. 6

R E K L A M A

Konstal PRODUCENT
GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów
Najniższe CENY
Różne wymiary
Dogodne RATY
Transport i montaż
GRATIS cały KRAJ
GARAŻE WZMOCNIONE
23-683-10-85 22-100-45-96
24-368-32-17 56-649-44-30
29-642-34-61 89-650-30-43
505-526-036 509-574-644
www.konstal-garaze.pl

R E K L A M A

SUPER PROMOCJA! TATUAŻ NA OKULARACH GRATIS!
Twoje okulary mogą być wyjątkowe.
Kasia * przykładowe wzory
Tylko u Nas grawer na szkłach w najnowszej technologii.
STYLE OPTIC Grażyna Perzyńska
O SZCZEGÓŁY PYTAJ W SALONIE OPTYCZNYM STYLE OPTIC
Ciechanów, ul. Zielona Ścieżka 4A, tel. 23 673 56 53

Uwaga Czytelnicy

Kolejny numer „Tygodnika” ukaże się w sprzedaży 30 grudnia.

ISSN 0239-6807

eprasa.pl 32c3e6f7a1

Martwy noworodek w śmieciach

W poniedziałkowy poranek, 16 grudnia, przed godz. 8 na terenie sortowni Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej w Płońsku jeden z pracowników w torbie ze śmieciami znalazł ciało noworodka. Na miejsce natychmiast przyjechała grupa dochodzeniowo-śledcza oraz prokurator. Trwają czynności mające na celu ustalenie okoliczności zdarzenia. Paw

Zatrzymany za wykorzystywanie seksualne nieletnich

Prokuratura Rejonowa w Płońsku prowadzi śledztwo w sprawie wykorzystania seksualnego trzech osób poniżej 15 roku życia w Płońsku.

Sprawca został zatrzymany w niedzielę 8 grudnia a już następnego dnia przedstawiono mu zarzut z art. 200 par. 1 kodeksu karnego czyli obcowania płciowego z małoletnią osobą poniżej 15 roku życia, prezentowania małoletnim treści pornograficznych ich seksualnego wykorzystywania oraz nadużywania zaufania i udzielania korzyści majątkowych. Wobec podejrzanego zawnioskowano o zastosowanie tymczasowego aresztowania.

- Mężczyzna nie przyznał się do zarzucanych czynów, jednak zebrany w sprawie materiał dowodowy w wysokim stopniu uprawdopodabnia, że w stosunku do tych trzech osób dopuszczał się wykorzystywania seksualnego, prezentowania treści pornograficznych oraz nadużywając zaufania czyniąc to za drobną korzyść majątkową w stosunku do tych dzieci. Jedna z ofiar jest już pełnoletnia, druga skończyła 17 lat, a trzecia ma 11. 48-latni mężczyzna pierwszą dziewczynkę wykorzystywał w latach 2004–2017, drugą od 2007 do 2015, a trzecią wówczas siedmioletnią od 2015 do 2019 roku – poinformowała Ewa Ambroziak, prokurator rejonowy w Płońsku. Mężczyzna jest członkiem rodziny pokrzywdzonych dziewczynek. Podejrzanemu za obcowanie seksualne płciowe z małoletnimi, wykorzystywanie ich oraz prezentowanie nieletnim treści seksualnych grozi do 12 lat wiezienia. **Paw**

Oszuści nie próżnują

Mieszkanka Pułtuska 4 grudnia odebrała telefon od nieznanego sobie mężczyzny. Przedstawił się jako funkcjonariusz Centralnego Biura Śledczego Policji. Przez oszusta starsza pani straciła pieniądze.

Rzekomy funkcjonariusz CBŚP, który zadzwonił na numer stacjonarny należący do 80-letniej kobiety, opowiedział o akcji policji mającej na celu ujęcie oszusta podającego się za policjanta. Nakłonił starszą panią do pójścia do banku i zaciągnięcia kredytu w kwocie 22 tys. złotych. Gdy kobieta wróciła do mieszkania, polecił jej podczas rozmowy telefonicznej … wyrzucenie uzyskanych pieniędzy przez okno. Kobieta to uczyniła.

W środę, 11 grudnia, w Ciechanowie w mieszkaniu 84-letniej kobiety zadzwonił telefon stacjonarny. W słuchawce usłyszała głos mężczyzny podającego się za funkcjonariusza Centralnego Biura Śledczego Policji, który poprosił ją o pomoc w schwytaniu złodziei. Niepodejrzewająca oszustwa kobieta straciła 20 tysięcy złotych.

Przestępstwo zostało precyzyjnie zaplanowane. Najpierw zadzwonił przestępca udający kuriera, który powiedział starszej pani, że ma dla niej przesyłkę. Gdy ta stwierdziła, że niczego nie zamawiała i odmówiła przyjęcia paczki, rzekomy kurier się rozłączył. Kilka minut później pod ten sam numer zadzwonił inny członek szajki. Stanowczym, ale jednocześnie ciepłym głosem powiedział, że jest funkcjonariuszem CBŚP. Podał swoje imię, nazwisko i stopień służbowy, po czym poinformował starszą panią, że rozpracowuje grupę przestępczą, do której należy między innymi wspomniany wcześniej „kurier". Na koniec poprosił kobietę o pomoc w śledztwie.

Był na tyle wiarygodny, że staruszka zgodziła się pomóc w ujęciu złodziei. Na polecenie oszusta poszła do banku i wypłaciła ze swojego konta 20 tysięcy złotych, a następnie całą kwotę przekazała rzekomemu policjantowi.

Jeszcze tego samego dnia rodzina 84-latki powiadomiła o oszustwie prawdziwą policję. **IK**

Czy sprawa Dominika z Bieżunia wróci na wokandę?

Prokuratura wnosi o kasację

Prokuratura Rejonowa w Mławie wniosła o kasację wyroku uniewinniającego nauczycielkę 14-letniego chłopca.

Przypomnijmy, że we wrześniu br. Sąd Apelacyjny w Płocku utrzymał w mocy zaskarżony wyrok Sądu Rejonowego w Mławie. Mławska prokuratura nie była zadowolona z tego wyroku, dlatego złożyła wniosek o jego kasację do Sądu Najwyższego. Jeśli sąd przychyli się do wniosku Prokuratury Rejonowej w Mławie, sprawa ponownie trafi na wokandę.

Dominik popełnił samobójstwo w 2015 roku. **kuj**

Kierujące nie były winne

Tak stwierdzili biegli sądowi, którzy badali dwa zdarzenia z udziałem pieszych, jakie miały miejsce na terenie powiatu żuromińskiego na przełomie września i października. Jedno z nich skończyło się tragicznie.

Przypomnijmy, że najpierw kierująca audi 68-letnia mieszkanka powiatu żuromińskiego jadąca od Kliczewa w kierunku Żuromina uderzyła idącego pieszo 39-latka, który doznał obrażeń ciała i przewieziony został do szpitala w Żurominie. Kobieta była trzeźwa.

W drugim zdarzeniu 36-letnia kobieta mieszkająca na terenie powiatu żuromińskiego kierująca volkswagenem na trasie z Dębówki do Lutocina uderzyła w pieszego, który poruszał się prawidłowo lewą stroną jezdni. Niestety 67-letni pieszy, mieszkaniec gm. Lutocin, nie posiadał żadnych odblasków, a znajdował się poza obszarem zabudowanym, gdzie droga nie była oświetlona. Istotnym aspektem tej sprawy jest to, że do wypadku doszło podczas mijania się dwóch pojazdów, a więc przy ograniczonej widoczności. Poszkodowany pieszy zmarł na miejscu w wyniku odniesionych obrażeń.

W obu przypadkach biegli sądowi stwierdzili, że winnymi spowodowania wypadków byli piesi, którzy nie posiadali żadnych elementów odblaskowych. Zgodnie z przepisem obowiązującym od 31 sierpnia 2014 roku każdy poruszający się poza obszarem zabudowanym w porze od zmierzchu do świtu musi je mieć umieszczone w miejscu widocznym dla kierowcy. **kuj**

Tragiczny wypadek w gm. Gołymin

W poniedziałek, 16 grudnia, ok. godz. 7.40 w miejscowości Osiek-Aleksandrowo (gm. Gołymin) doszło do wypadku drogowego, w którym jedna osoba zginęła, a druga została ranna.

Z wstępnych ustaleń policji wynika, że 63-letni kierowca skody fabii z nieznanych przyczyn stracił panowanie nad pojazdem, zjechał z jezdni i uderzył w przydrożny betonowy przepust. Siła uderzenia była tak duża, że skoda wywróciła się do góry kołami.

Kierowca auta zginął na miejscu. Jadąca z nim 67-letnia kobieta z obrażeniami ciała została przetransportowana do szpitala.

Policja wyjaśnia okoliczności zdarzenia. **KK**

Pieszy wtargnął na jezdnię

W środę, 11 grudnia, kilka minut przed godz. 17 idący chodnikiem na ul. 1 Maja w Zielonej (pow. żuromiński) 53-letni mężczyzna postanowił przejść na drugą stronę jezdni, nie upewniwszy się najpierw, czy nie nadjeżdża żaden pojazd, a na jego nieszczęście właśnie tak było. Wszedł prosto pod koła samochodu marki Seat, kierowanego przez 25-letniego mieszkańca powiatu żuromińskiego. W aucie znajdowała się także 23-letnia pasażerka. Osobom podróżującym seatem nic się nie stało, natomiast pieszy doznał pęknięcia miednicy i złamania barku. Został przewieziony do szpitala w Żurominie.

Istotnym aspektem tej sprawy jest fakt, że 53-latek przechodził przez jezdnię w odległości 50 m od przejścia dla pieszych, a także to, że miał ponad 2 promile alkoholu w organizmie, co wykazało badanie alkomatem.

Czynności w tej sprawie prowadzi KPP w Żurominie. **kuj**

Pijani i bez prawa jazdy

W poniedziałek wieczorem, 9 grudnia, w Regiminie policjanci zatrzymali do kontroli samochód osobowy marki Opel Astra, którego 62-letni kierowca miał prawie promil alkoholu w wydychanym powietrzu. Po sprawdzeniu w policyjnej bazie danych okazało się ponadto, że nie ma on prawa jazdy, ponieważ wcześniej zostało mu zabrane przez sąd.

Dzień wcześniej ok. godz. 21.00 na ul. Kąckiej w Ciechanowie 37-latek, kierujący renault megane, wjechał do przydrożnego rowu, w wyniku czego auto kilka razy przekoziołkowało i dachowało na polu. Mężczyzna z rozbitą głową został przewieziony do szpitala na obserwację.

Z wstępnych ustaleń policji wynika, że kierowca nie dostosował prędkości do warunków panujących na drodze i na łuku drogi stracił panowanie nad pojazdem. Badanie wykazało, że miał w organizmie 1,5 promila alkoholu.

Policja wyjaśnia okoliczności zdarzenia. Na razie nieodpowiedzialnemu mieszkańcowi powiatu ciechanowskiego zatrzymała prawo jazdy. **KK**

Przywłaszczył kartę i robił nią zakupy

Do przywłaszczenia karty bankomatowej doszło kilka dni temu w jednym z supermarketów na terenie Płońska. Płończanka płacąc za zakupy, po dokonaniu płatności, zapomniała wyjąc kartę z czytnika. Gdy zauważyła jej brak i wróciła do sklepu, zguby już nie było. Z nagrania sklepowego monitoringu wynikało, że kartę zabrał młody mężczyzna stojący za nią w kolejce przy kasie.

Zawiadomieni o tym płońscy policjanci od razu zajęli się sprawą. Zabezpieczyli nagranie z monitoringu i na jego podstawie ustalili, że młodzieniec, który przywłaszczył kartę to 18-letni mieszkaniec gm. Joniec.

- Zatrzymany przez policjantów młody mężczyzna nie ukrywał swojego zaskoczenia. Przyznał się do przywłaszczenia karty i wykonania przy jej użyciu 4 wypłat w bankomatach na terenie miasta na łączną kwotę 980 zł. Oświadczył mundurowym, że widział jak stojąca przed nim w sklepie kobieta przy płaceniu wbijała kod pin i go zapamiętał – tłumaczy podkom. Kinga Drężek-Zmysłowska z KPP w Płońsku. 18-latkowi przedstawiono w sumie 5 zarzutów. Za kradzież karty, a także kradzieże z włamaniami na konto bankowe grozi kara do 10 lat pozbawienia wolności. **Paw**

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś.p.

Janusza Jankiewicza

wieloletniego pracownika
Przedsiębiorstwa Energetyki Cieplnej
w Ciechanowie Sp. z o.o.

**RODZINIE i BLISKIM
SKŁADAMY WYRAZY WSPÓŁCZUCIA**

Zarząd i pracownicy PEC Ciechanów Sp. z o.o.

eprasa.pl 32c3e6f7a1

To był pracowity rok

Rok 2019 dobiega końca czas na pierwsze podsumowania i refleksje. Gdyby miała Pani krótko podsumować mijające 365 dni to…

Z pewnością powiedziałabym jedno – to był bardzo pracowity rok. Na takie stwierdzenie składało się wiele zrealizowanych i realizowanych zadań i projektów.

Podstawowym założeniem było pokazanie, że Powiat Ciechanowski to nie budynek Starostwa, tylko dziewięć samorządów i ich mieszkańcy, którzy wymagają szerszego spojrzenia na ich problemy i potrzeby nie tylko zza biurka i przez pryzmat niezbędnych inwestycji drogowych.

Przyjęta strategia rozwoju zakładała kilka podstawowych elementów:

- poprawę jakości obsługi mieszkańców i związane z tym zmiany organizacyjne i konieczne inwestycje
- szersze zaangażowanie organizacji pozarządowych i stowarzyszeń w życie Powiatu
- aktywizację mieszkańców zwłaszcza z obszarów wiejskich i podkreślenie wagi lokalnej historii i tradycji
- likwidację białych plam w obszarze inwestycji drogowych i równomierne rozłożenie nakładów finansowych w poszczególnych gminach.

Wyznaczone cele są sukcesywnie realizowane, zauważane i dobrze odbierane przez naszych mieszkańców, a to jest dla mnie najważniejsze.

Kolejki do Wydziału Komunikacji od lat były tym o czym się najczęściej mówiło w kontekście wizyt w Starostwie, czy można powiedzieć że problem został już rozwiązany?

Likwidacja kolejek w Wydziale Komunikacji nie była zadaniem, które moglibyśmy zrealizować na przestrzeni jednego miesiąca. To był złożony proces wymagający szeregu zmian. Dziś kolejki już nie straszą, ale nadal pracujemy nad poprawą jakości obsługi mieszkańców odwiedzających wydział. Zwiększona została obsada osobowa pracowników bezpośrednio obsługujących interesantów, rozbudowany został system kolejkowy o możliwość sprawdzenia ilości osób oczekujących w kolejce w czasie rzeczywistym, wydłużyliśmy też czas pracy wydziału. Sukcesywnie też poprawiamy warunki obsługi naszych mieszkańców. Obecnie przeprowadzamy remont parteru budynku, gdzie oprócz większego Wydziału Komunikacji powstanie również Biuro Obsługi Mieszkańców, jako pierwszy punkt informacyjny i zarazem pomocy dla mieszkańców, chcących załatwić sprawy urzędowe w Starostwie. Mam nadzieję, że do końca pierwszego kwartału przyszłego roku, wchodzący do budynku Starostwa będą wiedzieli, że znajdują się w nowoczesnym urzędzie z miłą i profesjonalną obsługą.

Dużo Pani mówi o remontach w przestrzeniach biurowych w poszczególnych Wydziałach.

Dobra obsługa mieszkańców, wymagała poprawy warunków pracy pracowników. Zależało mi na dobrych warunkach pracy i nie mówimy tu o nadmiernych wydatkach, tylko podstawowych remontach jak malowanie czy wymiana wykładzin i starych zużytych mebli.

Przez rok przeprowadziliśmy ok. 60% koniecznych remontów w wydziałach i salach konferencyjnych. Dziś możemy już organizować szkolenia czy konferencje bo dysponujemy odpowiednim zapleczem i dobrze wyposażonymi, odświeżonymi salami konferencyjnymi, a pracownicy pracują w lepszych warunkach. To poprawia efektywność pracy i jakość obsługi naszych mieszkańców, a taki był przecież cel.

W kolejnym roku planujemy dokończyć rozpoczęte prace remontowe i równocześnie przeprowadzić remonty części wspólnych – klatek schodowych, toalet i korytarzy. Do końca 2020 r. planujemy się uporać z najpilniejszymi remontami. To nie są proste zadania, ponieważ budynek nie był remontowany od co najmniej 20 lat, co podnosi koszty remontów i wymaga dodatkowego czasu.

Równocześnie realizujecie Państwo inwestycję, o której się mówi Centrum Administracyjne na miarę XXI w…

To wielomilionowa inwestycja realizowana wspólnie z Samorządem Województwa Mazowieckiego. Budujemy Centrum Administracyjne w którym swoją siedzibę znajdą wszystkie instytucje Samorządu Województwa Mazowieckiego i Starostwa Powiatowego. To obniżenie kosztów funkcjonowania instytucji, które obecnie zlokalizowane są w kilkunastu odrębnych lokalizacjach i duże ułatwienie dla mieszkańców, bo w jednym miejscu będą się znajdowały urzędy szczebla powiatowego i wojewódzkiego. Rozpoczęliśmy już proces projektowania, a w drugiej połowie przyszłego roku planujemy rozpocząć budowę budynku Centrum. Zakończenie realizacji całości inwestycji przewidziane jest na koniec 2022 r.

Podkreśla Pani, że Powiat to przede wszystkim jego mieszkańcy

Zdecydowanie, inwestycje są ważne, ale najważniejsi są nasi mieszkańcy. To dla nich organizujemy szereg nowych inicjatyw i wydarzeń, żeby pokazać i podkreślić jak ważne są dla nas lokalne osiągnięcia w różnych dziedzinach. Pierwszy Powiatowy Dzień Rolnika i Dzień Przedsiębiorczości to był dopiero wstęp do wypracowania ścieżki współpracy i modelu wsparcia dla rolników czy przedsiębiorców.

Jako pierwsza kobieta Starosta Powiatu Ciechanowskiego, wspieram i będę wspierała kobiety, ich pomysły czy inicjatywy.

Zależy mi na pomocy kobietom, a szczególnie kobietom z obszarów wiejskich, bo im jest ciężej realizować swoje pasje czy zainteresowania, ze względu na wiele dodatkowych obowiązków związanych z prowadzeniem gospodarstwa.

Koła Gospodyń Wiejskich stają się taką przestrzenią samorealizacji i wsparcia. Dlatego uruchomiliśmy program wsparcia dla KGW z terenu Powiatu i staramy się stworzyć warunki dla ich rozwoju i funkcjonowania. To świetne kobiety, niezwykle zdolne, charyzmatyczne z pasją, które często poświęcając się dzieciom i obowiązkom domowym, siebie i swoje plany zostawiały „na później". Czas to zmienić i ja na pewno postaram się w tym pomóc.

Ważną grupą naszych mieszkańców są seniorzy. Dane demograficzne są nieubłagane, dlatego nie możemy stać z boku i udawać, że nie będzie problemu z zagospodarowaniem potencjału osób w wieku produkcyjnym i poprodukcyjnym. To osoby z ogromnym doświadczeniem zawodowym i życiowym, dla których trzeba stworzyć warunki by ten potencjał wykorzystać. Uruchomiliśmy Powiatowy Uniwersytet Trzeciego Wieku jako formę aktywizacji intelektualnej i społecznej, ale nie tylko. Zainteresowanie Uniwersytetem jest ogromne, a to oznacza jak potrzebne są takie inicjatywy.

Ten rok już dobiega końca, ale końcówka roku w Powiecie Ciechanowskim to przede wszystkim sesja budżetowa i budżet na rok 2020, jakie są plany na przyszły rok?

Mogę powiedzieć jedno, powiat jest w dobrej kondycji finansowej i dzięki temu kolejny rok budżetowy otwieramy również bez kredytu. Będziemy kontynuować zadania rozpoczęte w tym roku, ale przygotowujemy się oczywiście do realizacji kolejnych. Budowa ścieżki rowerowej Ciechanów – Gołotczyzna, czy rozbudowa PCKiSz o nową salę kinową, to tylko te największe. Planujmy również szereg mniejszych zadań inwestycyjnych jak chociażby adaptacja parteru Biblioteki Powiatowej na „Klub Polonia", nie zapominamy również o zadaniach drogowych niezwykle istotnych dla naszych mieszkańców. Oprócz tego znacząco zwiększyliśmy budżet na zadania realizowane przez organizacje pozarządowe i stowarzyszenia, na ten cel zostało zabezpieczone pół miliona złotych. Zależy nam na wsparciu przede wszystkim organizacji z obszarów wiejskich i realizacji zadań o zasięgu ponadlokalnym. Kontynuowane też będą inicjatywy społeczne rozpoczęte w 2019 roku. Oczywiście największą kwotę w budżecie stanowi oświata. Mamy nadzieję, że faktyczna wysokość subwencji będzie równa wysokości prognozowanej. Zapowiada się kolejny pracowity rok, ale przecież taki jest cel, realizować zadania, a nie o nich mówić i narzekać … Nie patrzymy wstecz, tylko przed siebie.

Jak ocenia Pani pracę i działalność w Samorządzie Powiatowym

Samorząd powiatowy to przede wszystkim umiejętność współpracy na różnych płaszczyznach, tu trzeba szukać wspólnych mianowników i budować relacje z ludźmi. Staram się słuchać, a nie tylko mówić…

Należy podkreślić, że realizacja tych wszystkich inicjatyw i zamierzeń nie byłaby możliwa gdyby nie bardzo dobra współpraca na poziomie Zarządu i Rady Powiatu, za co chciałabym wszystkim Radnym Rady Powiatu serdecznie podziękować. Nie traciliśmy czasu na wywoływanie niepotrzebnych konfliktów, dzięki temu mogliśmy się skupić na realizacji założonych celów, a nie na niepotrzebnych kłótniach, które oprócz odwracania lub zwracania uwagi, niewiele wnoszą do faktycznej pracy.

Sukces to nie jest zasługa jednej osoby, to codzienna praca i ogromne zaangażowanie pracowników Starostwa Powiatowego i Jednostek Organizacyjnych Powiatu, którym również chciałam bardzo serdecznie podziękować.

To nie był łatwy rok, ale zdecydowanie nie traciliśmy czasu na rzeczy zbędne, skupiliśmy się na sprawach ważnych i konsekwentnie je realizowaliśmy i będziemy realizować.

A jakie plany na Święta?

W mojej rodzinie Święta są zawsze tradycyjnie, więc żadnych zagranicznych, egzotycznych wyjazdów. Rodzina przy wspólnym stole, a na stole to co lubimy, niekoniecznie 12 dań. Ważniejsze jest to jak jest przy stole, niż to co na nim jest. Czasami mniej znaczy więcej. Ważne, że będzie okazja żeby się spotkać, porozmawiać, to trzeba doceniać i szanować. Później Pasterka… po prostu rodzinnie i tradycyjnie.

AB

eprasa.pl 32c3e6f7a1

Lodowisko w Ciechanowie już czynne

W piątek, 6 grudnia, o godz. 14.00 uruchomione zostało sztuczne lodowisko rozstawiane co roku zimą w Ciechanowie przy ul. 17 Stycznia.

Jeśli pozwoli pogoda, będzie można z niego korzystać codziennie przez najbliższe dwa lub nawet trzy miesiące.

W poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki będzie czynne od godz. 8.00 do 21.30; w środy od godz. 8.00 do 19.30, a w soboty i niedziele w godz. 10.00 - 21.30.

Przerwy techniczne zaplanowane są w godzinach: 9.00 - 10.00, 11.30 - 12.00, 13.30 - 14.00, 15.30 - 16.00, 17.30 – 18.00 i 19.30 - 20.00.

Ceny biletów są takie same jak w roku ubiegłym.

Bilet normalny upoważniający do jednego wejścia na lodowisko między przerwami technicznymi kosztuje 5,10 zł, ulgowy - 2,60 zł. Można również kupić karnet: ulgowy na 10 wejść za 20,20 zł, na 20 wejść - za 40,50 zł; normalny na 10 wejść kosztuje 40,50 zł, a na 20 - 81 zł. Dla posiadaczy Karty Dużej Rodziny są 50-procentowe zniżki. Osoby posiadające Ogólnopolską Kartę Seniora będą miały bezpłatny wstęp od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 - 14.00.

W znajdującej się obok hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji dostępna jest szatnia i wypożyczalnia łyżew.

Za półtorej godziny jazdy na wypożyczonych łyżwach trzeba zapłacić 6,10 zł, a za szatnię - 2 zł.

Jednorazowo na tafli może przebywać ok. 100 osób. **KK**

Choinki za odpady

W Przedsiębiorstwie Usług Komunalnych w Ciechanowie na mieszkańców miasta czeka 400 choinek w doniczkach.

Aby otrzymać drzewko (świerk serbski o wysokości od 120 do 140 centymetrów), należy dostarczyć do Punktu Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych przy ul. Gostkowskiej 83 co najmniej 20 kg makulatury lub 20 kg elektrośmieci (starych komputerów, telewizorów i innych tego typu przedmiotów). Postanowiono, że jedno gospodarstwo domowe może otrzymać tylko jedną choinkę, aby możliwie jak najwięcej osób skorzystało z tej okazji.

Akcja – nosząca nazwę „Choinka za odpady" - będzie trwała od 18 do 20 grudnia od godz. 8.00 do 18.00. Może jednak zakończyć się wcześniej, jeśli rozdane zostaną wszystkie przygotowane drzewka.

Jej organizatorami - już po raz czwarty - są Urząd Miasta wspólnie z PUK. **KK**

Ciepłych, rodzinnych, inspirujących
Świąt Bożego Narodzenia
oraz uśmiechu na każdy dzień
nowego 2020 roku

życzą

Lech Prejs
Przewodniczący Rady Miasta

Sławomir Kowalewski
Burmistrz Miasta Mława

Mława, grudzień 2019

Z okazji nadchodzących
Świąt Bożego Narodzenia
życzymy Państwu w szczególności spokoju,
pomyślności i rodzinnego ciepła.
Niech pod świąteczną choinką
znajdzie się szczęście, życzliwość
i wzajemne zrozumienie
a nadchodzący Nowy Rok
niech przyniesie radość, miłość, zadowolenie
i spełnienie wszystkich marzeń.

Przewodniczący
Rady Gminy Regimin
Józef Mysiakowski

Wójt
Gminy Regimin
Mariola Kołakowska

Radosnych
Świąt Bożego Narodzenia
pełnych wiary, nadziei i miłości -
sił płynących z Dobrej Nowiny.
Szczęśliwego
Nowego Roku 2020

życzy

Anna Ewa Cicholska
Poseł RP

„Jeżeli tak uroczyście
obchodzimy narodzenie Jezusa,
czynimy to dlatego, aby dać świadectwo,
że każdy człowiek jest kimś jedynym i niepowtarzalnym..."
Jan Paweł II

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia
życzę wszystkim Państwu, a w szczególny sposób
Mieszkańcom Miasta i Gminy Chorzele,
aby ten najpiękniejszy czas napełnił wszystkich radością,
ciepłem i życzliwością dla drugiego człowieka.

Niech magia Bożego Narodzenia sprawi,
że każdy dom wypełniać będzie dobroć i miłość,
a wszystkich otuli ciepło wigilijnej świecy.

Z głębi serca życzę, aby nadchodzące Święta i magiczna moc
Wigilijnego Wieczoru była niezapomnianym czasem
spędzonym bez pośpiechu, trosk i zmartwień.
Niech błogosławieństwo Bożego Dzieciątka
towarzyszy Państwu przez całe życie,
a najpiękniejsze życzenia Bożonarodzeniowe spełniają się
w każdym momencie.

Niech nadchodzący Nowy Rok
obfituje we wszelką pomyślność,
a każdy jego dzień sprzyja realizacji
osobistych zamierzeń.

Wesołych Świąt!

Z najserdeczniejszymi życzeniami
Beata Szczepankowska
Burmistrz Miasta i Gminy Chorzele

eprasa.pl 32c3e6f7a1

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia

życzymy
wielu rodzinnych, radosnych
i pięknych chwil.

Niech zbliżający się Nowy 2020 Rok
będzie pełen szczęścia,
pomyślności i życiowych sukcesów

Starosta Ciechanowski

Joanna Potocka - Rak

Przewodniczący Rady Powiatu Ciechanowskiego

Sławomir Morawski

Niech zbliżające się
Święta Bożego Narodzenia
spędzone w gronie najbliższych
przyniosą Państwu wiele radości, ciepła i optymizmu,
a Nowy Rok zaowocuje spełnieniem marzeń
i realizacją wszelkich zamierzeń.

w imieniu Samorządu Miasta Płońska

życzą

Przewodniczący Rady Miejskiej w Płońsku

Henryk Zienkiewicz

Burmistrz Miasta Płońsk

Andrzej Pietrasik

Płońsk, Boże Narodzenie 2019 r.

eprasa.pl 32c3e6f7a1

Fot. Paw

Mikołaje na motorach

Mikołajki od kilku lat w Płońsku obchodzone są w kilku sceneriach. Podobnie jak w poprzednich latach również i w 2019 r. do miejskiego ratusza oraz do Domu Dziecka i Warsztatu Terapii Zajęciowej zawitał Święty Mikołaj. Najpierw grupy przedszkolaków i pierwszoklasistów, które odwiedziły Urząd Miejski, otrzymały drobne upominki oraz miały niepowtarzalną okazję do zrobienia sobie zdjęcia z mikołajem oraz jego elfami. Kilka godzin później w trasę po Płońsku wyruszyli motomikołaje, którzy tym razem odwiedzili uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej, rodziny na osiedlu Eksperymenty i Dom Dziecka. Zanim jednak prezenty trafiły do adresatów, przed jedną z płońskich galerii odbył się pokaz motorów, natomiast na stadionie miejskim na trasę Biegu Mikołajów wyruszyło duże grono chętnych. **Paw**

Szanowni Państwo,

z okazji Świąt Bożego Narodzenia oraz Nowego 2020 Roku składamy wszystkim najserdeczniejsze życzenia szczęścia i pomyślności.

Niech ciepło Betlejemskiej Gwiazdy i atmosfera miłości panuje w Waszych domach. Nowy Rok niech obfituje w ambitne przedsięwzięcia, które przyniosą Wam satysfakcję, radość i zadowolenie.

Spełnienia marzeń, realizacji planów oraz noworocznych postanowień!

Wszystkiego najlepszego!

Przewodniczący Rady Miejskiej
Grzegorz Sikorski
wraz z Radnymi oraz Sołtysami

Burmistrz Miasta i Gminy Glinojeck
Łukasz Kapczyński
wraz z pracownikami Urzędu

Najpiękniejszych Świąt Bożego Narodzenia

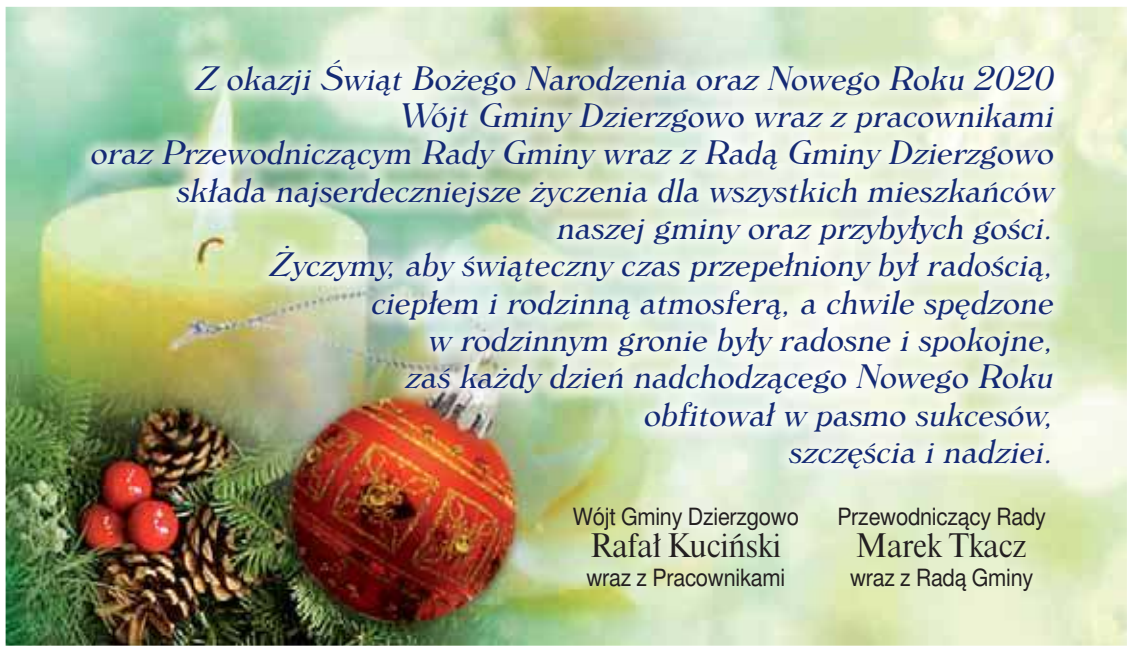
wypełnionych zapachem świątecznej choinki nutą wspólnie śpiewanej kolędy, ciepłem kochających serc, bliskością, pokojem i radością. Nowy 2020 Rok niech będzie obfity pełen zdrowia, pomyślności i życiowych sukcesów

Wszystkim Mieszkańcom Gminy Krzynowłoga Mała

życzą

Przewodniczący Rady Gminy
Bogdan Stryjewski
wraz z radnymi

Wójt Gminy
Jerzy Humięcki
z pracownikami



Z okazji Świąt Bożego Narodzenia oraz Nowego Roku 2020 Wójt Gminy Dzierzgowo wraz z pracownikami oraz Przewodniczącym Rady Gminy wraz z Radą Gminy Dzierzgowo składa najserdeczniejsze życzenia dla wszystkich mieszkańców naszej gminy oraz przybyłych gości. Życzymy, aby świąteczny czas przepełniony był radością, ciepłem i rodzinną atmosferą, a chwile spędzone w rodzinnym gronie były radosne i spokojne, zaś każdy dzień nadchodzącego Nowego Roku obfitował w pasmo sukcesów, szczęścia i nadziei.

Wójt Gminy Dzierzgowo
Rafał Kuciński
wraz z Pracownikami

Przewodniczący Rady
Marek Tkacz
wraz z Radą Gminy

Rozwiązanie KONKURSU choinkowego

z firmą Rolbud

Dziękujemy wszystkim uczestnikom za bardzo dużą liczbę zgłoszeń. Z pośród wszystkich poprawnych rozwiązań wylosowaliśmy 3 zwycięzców. Piękne, zielone drzewka powędrują do: **Łukasza Kosewskiego**, **Weroniki Dąbrowskiej** oraz **Huberta Seredyńskiego**.

Gratulujemy!

Po odbiór nagrody prosimy zgłaszać się do sklepu PSB Mrówka, ul. Niechodzka, w Ciechanowie (punkt informacyjny)

RolBud

PSB MRÓWKA

Redakcja Tygodnika Ciechanowskiego

zaprasza swoich czytelników do konkursu

z nagrodami ufundowanymi przez firmę kosmetyczną

FARMASI

Co tydzień przygotujemy krótkie poradniki dotyczące pielęgnacji i urody oraz kolejne pytania. W każdym tygodniu spośród poprawnych zgłoszeń rozlosujemy 3 zwycięzców, do których powędrują specjalne zestawy kosmetyków. Zapraszamy do udziału w zabawie!

Zima to czas kiedy warto zadbać o ochronę skóry, zwłaszcza twarzy i rąk. Zimno, wiatr, wilgotne i mroźne powietrze nie służą dobrej kondycji naszej cery.

Często pojawiają się zaczerwienienia, chropowatość, zwiększa się skłonność do pękających naczynek. Chrońmy nasza skórę kremami nowej generacji, które nie dostarczają wody z zewnątrz, a wiążą wodę w naszej skórze. Dzięki temu mają działanie nawilżające, a równocześnie nie narażą nas na odmrożenia. Dla cer wrażliwych, ze skłonnością do rumienienia się polecam produkty na bazie olejków różanych. Poprawią koloryt, rozświetlą, równocześnie niwelując zaczerwienienia, dobrze też wpłyną na kondycję naszych naczynek, co skutecznie zapobiega ich pękaniu. Dla skór suchych, skłonnych do łuszczenia się polecam produkty na bazie olejku z nagietka. Zregeneruje on skórę i dobrze ją nawilży, chroniąc równocześnie przed warunkami atmosferycznymi. Kobiety mają łatwiej, ponieważ dodatkową ochronę stanowi makijaż. Podkład i puder stworzą swoisty płaszczyk. Pamiętajmy jednak, by zmienić kolor podkładu i użyć jaśniejsze tony, niż latem. O tym chętnie wspomnę w kolejnych poradach.

Na usta warto zastosować pomadki ochronne lub tłuściejsze balsamy (dobrze działa nagietek i awokado) W przypadku skłonności do pękania ust lub opryszczek, ulgę przyniosą produkty z dużą ilością antyseptycznego olejku z drzewa herbacianego. Dobra ochrona zapewni nam gładkie, miękkie i satynowe usta.

Mniejsze promieniowanie słoneczne ma też swoje zalety, to dobry czas na kuracje rozjaśniające cerę. Tu proponuję produkty na bazie olejku z lilii piaskowej. Skutecznie rozbije plamy pigmentacyjne spowodowane słońcem, poradzi sobie nieźle z piegami- rozjaśniając je nawet o kilka tonów. Zadbajmy też o skórę rąk – to one są wizytówką każdego, również zadbanego mężczyzny.

Pytanie konkursowe:

Jakie działanie mają kosmetyki z olejkiem różanym?

a) różanym
b) niwelują zaczerwienienia i wzmacniają naczynka?

Aby **wziąć udział w konkursie** należy przesłać do nas prawidłową odpowiedź. Zgłoszenie powinno zawierać również imię i nazwisko oraz telefon kontaktowy. Na odpowiedzi czekamy do 23 grudnia pod adresem **sekretariat@tc.ciechanow.com** lub **Tygodnik Ciechanowski, ul. Ściegiennego 2, 06 – 400 Ciechanów.**

Rozwiązanie konkursu z nr. 50
Prawidłowa odpowiedź: b) Podkład w odcieniach żółci i wanilii. Nagrody otrzymują: **Weronika Kierzkowska**, **Izabela Łapińska** oraz **Renata Brzezińska** - Gratulujemy!
Po odbiór nagród zapraszamy do redakcji Tygodnika Ciechanowskiego.

eprasa.pl 32c3e6f7a1

Wesołych Świąt

ORAZ SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU

psb MRÓWKA

STACJA PALIW MRÓWKA

RolBud

MRÓWKA

psb PROFI

eprasa.pl 32c3e6f7a1

Z okazji
Świąt Bożego Narodzenia
życzymy wielu głębokich i radosnych przeżyć,
wewnętrznego spokoju, wytrwałości
oraz błogosławieństwa Bożego
w każdym dniu nadchodzącego Roku.

Przewodniczący
Rady Powiatu Mławskiego
Jan Łukasik

Starosta Mławski
Jerzy Rakowski

Wesołych Świąt

Autor projektu kartki: Luiza Zielińska, uczennica klasy VI a Publicznej Szkoły Podstawowej nr 3 z Oddziałami Integracyjnymi im. T. Kościuszki w Pułtusku, laureatka Nagrody Specjalnej Burmistrza Miasta Pułtusk w konkursie „Najpiękniejsza kartka bożonarodzeniowa" w 2019 r.

„Zawsze ilekroć uśmiechasz się do swojego brata i wyciągasz do niego ręce, jest Boże Narodzenie. Zawsze, kiedy milkniesz, aby wysłuchać, jest Boże Narodzenie."

św. Matka Teresa z Kalkuty

Świąt Bożego Narodzenia
wypełnionych miłością i radością,
niosących spokój i odpoczynek,
Nowego Roku 2020
spełniającego wszystkie marzenia,
pełnego optymizmu,
wiary i nadziei na lepszą przyszłość

życzą

Przewodniczący
Rady Miejskiej w Pułtusku
Ireneusz Purgacz

Burmistrz
Miasta Pułtusk
Wojciech Gregorczyk

Kuklin

Kolizja rządowej limuzyny z wicepremierem Gowinem

Miejsce kolizji

W środę, 11 grudnia, około ósmej rano na drodze krajowej nr 7 w okolicach Kuklina koło Mławy - niedaleko styku starej „siódemki" z dwupasmową trasą ekspresową - samochód Służby Ochrony Państwa zderzył się z tirem, manem z naczepą. Na szczęście ludzie nie ucierpieli.

Pierwsze - nieoficjalne – doniesienia mówiły, że w rządowym bmw, zmierzającym w kierunku Wybrzeża, znajdował się wicepremier, minister nauki i szkolnictwa wyższego Jarosław Gowin. Kilka godzin później potwierdziła to rzecznik resortu Katarzyna Zawada.

Jak się dowiadujemy w Komendzie Powiatowej Policji w Mławie, limuzyna SOP poruszała się przy włączonych sygnałach świetlnych i dźwiękowych (pojazd uprzywilejowany). Jej kierowca, podejmując manewr wyprzedzania mana, nie zachował należytej ostrożności, w wyniku czego prowadzone przez niego auto otarło się o tira.

Policja uznała to zdarzenie za kolizję. Kierowca rządowego samochodu został ukarany 250-złotowym mandatem, a ponadto otrzymał sześć punktów karnych. Za kierownicą mana zasiadał obywatel Ukrainy. Obaj szoferzy byli trzeźwi.

Wicepremier Gowin miał kontynuować podróż innym autem. W każdym razie tego dnia uczestniczył w otwarciu czterech centrów badawczych w Politechnice Gdańskiej. **(kj)**

James zadziwił jury programu muzycznego

James Brierley, o którego talencie już dawno wiedzą mieszkańcy powiatu płońskiego, ostatnio swoje nieprzeciętne umiejętności muzyczne zademonstrował widzom telewizyjnego programu „The Voice Senior", w którym udział biorą osoby powyżej 60. roku życia.

Fot. Kadr TVP

James Brierley jest solistą założonego przez Kryspina Kadeja w Sochocinie zespołu James B. & Friends

Mieszkaniec Kondrajca w gm. Sochocin tak zaśpiewał utwór Erica Claptona „Wonderful Tonight", że odwrócili się zasiadający w jurorskich fotelach: Alicja Majewska, Urszula Dudziak, Marek Piekarczyk i Andrzej Piaseczny i każdy chciał go zaprosić do swojej drużyny.

- Nie wiem, kim jesteś, ale muszę powiedzieć, że cię kocham – powiedziała Urszula Dudziak, która nie szczędziła pochwał seniorowi z gm. Sochocin. James wybrał właśnie ją i w jej drużynie będzie kontynuował przygodę z programem. Gdy pewne już było, że przechodzi do kolejnej rundy telewizyjnego show, James zaprosił na scenę swoją żonę i wykonał własny utwór o ich wspólnej miłości.

To nie pierwszy pokaz umiejętności tego solisty. W 2016 r. wziął on udział w programie „Must Be The Music. Tylko muzyka". Dodać trzeba, że James jest też solistą założonego przez Kryspina Kadeja w Sochocinie zespołu James B. & Friends. **Paw**

Sprawa sońskiej radnej Małgorzaty Grabowskiej

Co orzeknie WSA w Warszawie?

W środę, 18 grudnia, Wojewódzki Sąd Administracyjny wyda wyrok w sprawie zgodności z prawem wygaszenia przez Radę Gminy Sońsk mandatu zasiadającej w tym gremium radnej Małgorzaty Grabowskiej.

11 października zdominowana przez stronników wójta Jarosława Muchowskiego Rada Gminy Sońsk podjęła – większością głosów - uchwałę w sprawie wygaszenia mandatu będącej w opozycji w stosunku do wójta M. Grabowskiej.

Z uzasadnienia uchwały wynika, że powodem wygaszenia mandatu było to, że Koło Gospodyń Wiejskich w Bądkowie, którego M. Grabowska jest prezesem, prowadziło w użyczonym przez gminę budynku działalność gospodarczą.

Zdaniem większości radnych M. Grabowska „naruszyła ustawowy zakaz zarządzania działalnością gospodarczą prowadzoną z wykorzystaniem mienia komunalnego gminy".

Radna M. Grabowska wniosła w tej sprawie – za pośrednictwem Rady Gminy – skargę do WSA, w której domaga się stwierdzenia nieważności uchwały podjętej 11 października.

Działający w imieniu Rady Gminy jej przewodniczący Waldemar Gebert, wnosi o oddalenie skargi. **KK**

Więcej w następnym wydaniu „TC".

eprasa.pl 32c3e6f7a1

W piątek, 6 grudnia, Gminny Ośrodek Kultury w Opinogórze zorganizował konkurs kulinarny pod nazwą „Kuchnia polska w tradycji świąt Bożego Narodzenia". Jest to zmodyfikowana wersja konkursu „Świąteczne fantazje kulinarne", który w opinogórskiej gminie odbywał się przez ostatnie 16 lat.

Fot. K. Kowalski

Pamiątkowe zdjęcie organizatorów i uczestniczek kulinarnego konkursu

D. Umińska, wszystkie zaprezentowane potrawy były smaczne i nie było łatwo wybrać spośród nich te najlepsze.

Oprócz gratulacji laureatki konkursu otrzymały z rąk wójta Piotra Czy- żyka nagrody rzeczowe w postaci soko- wirówek i innych sprzętów gospo- darstwa domowego przydatnych w każdej kuchni. Upominki dostały także pozostałe uczestniczki kulinarnej rywalizacji.

Bajkowa gęś

Gdy jury obradowało, osoby biorące udział w spotkaniu mogły wysłuchać dwóch krótkich prelekcji: Doroty Kowalskiej-Macioch o sposobach zachowania ładnej sylwetki i Joanny Chorążewicz na temat zdrowej diety.

Można było też obejrzeć prace plastyczne, które uczniowie szkół podstawowych przygotowali na konkurs pt. „Boże Narodzenie w tradycji polskiej".

Ocenie jurorów poddanych zostało aż 130 prac. Za najładniejszą uznana została karta świąteczna Aleksandry Jakubowskiej, na II nagrodę w tej kategorii zasłużyli Szymon i Amelia Kijewscy, a na III - Robert Chrząszcz.

W kategorii ozdób świątecznych I nagrodę otrzymał Jakub Jabłoński, II - Mateusz i Krzysztof Lesińscy, III - Julia Nałęcz. Najciekawszy stroik świąteczny wykonała Lena Stochmiałek, II miejsce zdobyła praca Piotra Bugajewskiego, a III - Adriana Jabłońskiego.

KK

Więcej zdjęć na stronie internetowej „TC".

Gmina Opinogóra

Bożonarodzeniowy konkurs kulinarny

- Zmieniliśmy nazwę konkursu, żeby bardziej podkreślić jego bożonarodzeniowy charakter. Fantazje kulinarne oczywiście też są ważne, ale najważniejsze jest to, żeby przygotowywane na konkurs ciasta i potrawy miały tradycyjny rodowód – tłumaczy nowa dyrektor GOK-u Joanna Mossakowska.

W tym roku swoje wypieki i potrawy ocenie jurorów poddało 20 pań. Jury, w którym zasiadały: Dorota Umińska (Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Ciechanowie), Marta Olszewska (Muzeum Romantyzmu w Opinogórze), Joanna Mossakowska i Barbara Tokarska-Wójciak (dziennikarka KRDP), brało pod uwagę ich walory smakowe, związek z tradycją i estetykę wykonania.

Świąteczny tort

W kategorii ciast I nagrodę otrzymała Monika Kołakowska z Trętowa za świąteczny tort, II – Maria Kołakowska z Niemierzyc za piernik świąteczny, a III – Anna Piotrowska z Opinogóry Dolnej za przekładaniec świąteczny.

Wyróżnienia w tej kategorii przyznano Mieczysławie Lubińskiej z Pałuk za roladę świąteczną i Marii Czarneckiej z Rembówka za makowy przysmak.

W kategorii potraw wigilijnych najwyżej oceniono bajkową gęś Barbary Milewskiej z Wólki Łanięckiej, na II miejscu znalazły się pierogi świąteczne Grażyny Czarneckiej z Opinogóry Górnej, na III - kulebiak z ryby Renaty Humięckiej z Woli Wierzbowskiej.

W tej kategorii wyróżnienia otrzymały Justyna Arciszewska z Zygmuntowa za kurczaka faszerowanego i Joanna Jaskólska z Kołaczkowa za bigos o nazwie „bez głąba".

Wyróżnienie specjalne przyznano Mieczysławowi Leszczyńskiemu ze wsi Bacze za wystawioną poza konkursem „nalewkę dziadka Miecia".

Jak podkreśliła przewodnicząca jury

eprasa.pl 32c3e6f7a1

„Mikołajki są jak z bajki”

Pod takim hasłem przedszkolaki z Miejskiego Przedszkola nr 5 w Ciechanowie obchodziły urodziny Świętego Mikołaja.

W tym dniu dzieci obejrzały spektakl teatralny „Jaś i Małgosia“ w ramach projektu „Rodzice, nauczyciele – dzieciom”. Inicjatorkami tego przedsięwzięcia były nauczycielki Bożena Kaźmierska i Ewelina Kaźmierska, a aktorami rodzice i dziadkowie dzieci 5-letnich. Ogromne wrażenie robiły piękne, samodzielnie przygotowane kostiumy, a zabawne teksty oraz wesoła muzyka wprawiły wszystkich widzów w cudowny nastrój. Po przedstawieniu przedszkolaki spotkały się z Mikołajem, który wspólnie z dziećmi tańczył i wręczył wszystkim prezenty. Był to dzień pełen radości i niezapomnianych wrażeń. **KM**

Spokojnych, radosnych i szczęśliwych Świąt Bożego Narodzenia

chwili odpoczynku w rodzinnym gronie oraz wszelkiej pomyślności i wielu sukcesów w nadchodzącym Nowym 2020 Roku

życzą:

Przewodnicząca Rady Gminy Zatory
Zofia Drabczyk

Wójt Gminy Zatory
Grzegorz Roman Falba

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia, przepełnionych nadzieją i magią wigilijnej nocy, składamy płynące z serca życzenia. Niech te piękne Święta upłyną w miłości i radości wśród dźwięków kolęd. Niech będą niezapomnianym czasem spędzonym bez pośpiechu, trosk i zmartwień, wśród rodziny i przyjaciół. Życzymy dużo zdrowia, spełnienia marzeń oraz wszystkiego, co najlepsze i najpiękniejsze w każdym dniu Nowego 2020 Roku.

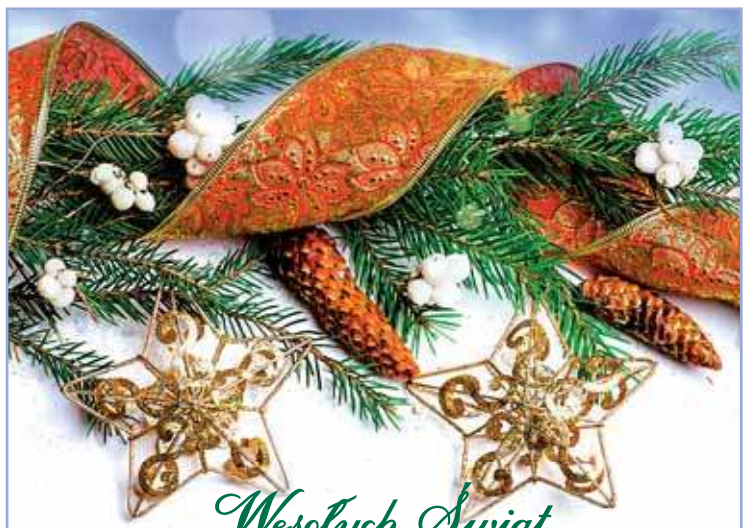
Monika Witkowska
Przewodnicząca Rady Gminy oraz radni Rady Gminy Strzegowo

Wiesław Zalewski
Wójt Gminy Strzegowo wraz z pracownikami Urzędu Gminy

Z okazji nadchodzących
Świąt Bożego Narodzenia
pragniemy przesłać Państwu najserdeczniejsze życzenia zdrowia, radości, spokoju i wzajemnej życzliwości.
Niech Nowy Rok
przyniesie nieprzemijające szczęście i pomyślność, a poczucie zadowolenia i satysfakcji z podjętych wyzwań towarzyszy Państwu każdego dnia.

Przewodniczący Rady Gminy Nowe Miasto
Marek Caliński

Wójt Gminy Nowe Miasto
Sławomir Zalewski



Wesołych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku!

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia życzymy Państwu :
samych pięknych chwil w gronie najbliższych,
wyjątkowej atmosfery,
wiele ciepła rodzinnego i radości
oraz dużo zdrowia, szczęścia, optymizmu
i serdeczności w nadchodzącym 2020 roku!

Wójt Gminy Gołymin-Ośrodek
Adam Piotr Budek
Przewodniczący Rady i Radni Gminy Gołymin-Ośrodek
oraz Pracownicy Urzędu Gminy

Drodzy Mieszkańcy Gminy Naruszewo!

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia pragniemy życzyć, aby miłość i radość z narodzenia Pana zagościła w naszych sercach. Niech ten magiczny świąteczny czas będzie okazją do rodzinnych spotkań, pojednania, spokoju i odpoczynku w gronie najbliższych osób.

Niech zbliżający się Nowy Rok stanie się dla Państwa czasem nadziei i oczekiwania związanego z realizacją planów, marzeń i aspiracji.

Życzymy odwagi w sięganiu po upragnione cele, wiary w nadchodzące jutro, wszelkiej pomyślności i wielu życzliwych osób na Państwa życiowych ścieżkach.

Wójt Gminy
Beata Pierścińska

Przewodniczący Rady Gminy
Zbigniew Nowicki

eprasa.pl 32c3e6f7a1

Już 17 tys. osób wzięło sprawy w swoje ręce i uwolniło się od niezwykle groźnej w skutkach dla zdrowia nadwagi.

Czy nastąpi przełom w walce z otyłością i jej groźnymi dla zdrowia skutkami?

O czym lekarze Ci nie powiedzą...

W krajach zachodnich dzięki nowoczesnym metodom, walkę z nadwagą i jej groźnymi dla zdrowia skutkami wygrwa się aż w 97,7% przypadków. Niestety w Polsce osoby otyłe nie mogą liczyć na łatwy dostęp do nowoczesnych, naturalnych terapii. Ludzie czują się pozostawieni sami sobie...

Co roku z powodu otyłości miliony ludzi puka do drzwi poradni dietetycznych, szukając sposobu na walkę z nadwagą. **Niestety nieleczona potrafi doprowadzić do wielu niebezpiecznych dla zdrowia i życia ludzkiego skutków.** Ból wywołany artrozą stawów, stenozą kręgosłupa, podwyższony cholesterol, niekontrolowane wyrzuty cukru, a w konsekwencji udar czy zawał.

To tylko niektóre z niezwykle groźnych następstw otyłości. Niestety bagatelizowana i nieleczona prędzej czy później prowadzi do śmierci. Wówczas jednak na reakcję jest już za późno. **Dlaczego, więc nie zareagować w porę?**

Brak nadwagi szansą na zdrowie

Blisko 17 tyś. osób z całego świata cudem uniknęło takiego losu. **Ich historia jest dowodem na to, że walkę z otyłością można wygrać bez względu na wiek czy stan zdrowia.** Odkryta na początku roku przez naukowca z USA metoda, już **po 1 zastosowaniu pozwala pozbyć się aż 250 gram tłuszczu z całego ciała.**

Udokumentowane testy kliniczne potwierdziły niespotykaną jak dotąd skuteczność tej metody. Wykazały, że już po 240 minutach od jej zastosowania organizm rozpoczyna intensywny proces rozbijania tkanki tłuszczowej. **Po upływie 1 miesiąca w 9 na 10 przypadków, w sposób całkowicie bezpieczny i naturalny pozwoliła uczestnikom eksperymentu utracić średnio 12 kg. Ale to nie wszystko. Unormowali poziom ciśninienia tętniczego, a w skutek pobudzenia metabolizmu węglowodanów także poziom cukru we krwi.**

482 ochotników biorących udział w teście dzięki naukowemu podejściu i w 100% bezpiecznej dla ludzkiego zdrowia metodzie, błyskawicznie pozbyły się nadmiaru kilogramów i w znaczącym stopniu **obniżyły poziom złego cholesterolu (LDL) w konsekwencji zapobiegając groźnym dla życia skutkom otyłości.** Jaki więc sekret skuteczności skrywa w sobie ta przełomowa i naturalna metoda błyskawicznie spalająca tłuszcz? O opinię zapytaliśmy samego odkrywcę.

Prof. Jeff Horn
University of Kentucky

Prof. Horn (specjalista ds. inżynierii komórkowej i procesów metabolicznych) twórca odkrycia wyjaśnia, dlaczego dzięki jego formule schudniesz szybciej i skuteczniej niż na diecie:

1# Jest w 100% naturalna i bezpieczna, bo oddziałuje na poziomie bioaktywności komórek. Głodując, nigdy nie osiągniesz zamierzonego celu. To proste i oczywiste. W momencie, gdy odmawiasz organizmowi pożywienia, działasz wbrew naturze. Tak nie da się osiągnąć efektu odchudzającego na dłużej. Aby schudnąć, musisz nauczyć komórki swojego ciała bardziej wydajnej pracy. To właśnie robi moja metoda.

2# Zamienia Twój organizm w maszynkę do spalania tłuszczu. Zamiast miesiącami jeść gotowane warzywa, odmawiać sobie ulubionych dań i słodyczy oraz wyliczać każdy gram jedzenia, możesz po prostu przestroić organizm na inny poziom spalania tłuszczu.

3# Spala tłuszcz nawet podczas snu. Nie musisz katować się ćwiczeniami. Możesz dosłownie leżeć na kanapie i oglądać telewizję, a Twoje ciało i tak będzie spalało tłuszcz! Wszystko dlatego, że moja metoda pobudza procesy spalania tkanki tłuszczowej na poziomie komórkowym.

4# Poprawia odżywienie komórek skóry, dzięki czemu stanie się jędrna i elastyczna, a Ty przestaniesz się martwić o jej nadmiar pozostały po zrzuceniu kilogramów.

5# Pobudza komórki Twojego ciała do tego, by weszły na nowy, wyższy poziom pobierania energii z tkanki tłuszczowej, który utrzymuje się po zakończeniu kuracji. Dzięki temu całkowicie wyklucza efekt jo-jo, który następuje po każdej diecie. Dlatego moja metoda jest nazywana przez wiele osób „stabilizatorem wagi".

6# Moja metoda oczyszcza organizm ze śmiercionośnych złogów i toksyn, a także obniża poziom złego cholesterolu i cukru we krwi. Dzięki temu radykalnie zmniejsza ryzyko miażdżycy, zawału, udaru, wylewu i cukrzycy. W wyniku znaczącej utraty masy ciała i „odtrucia organizmu", za sprawą natlenienia tkanek pobudza ich naturalne zdolności do samo-naprawy eliminując skutki popularnych dolegliwości. To oczywiste, że nigdy nie pozbędziesz się bólu kolan, bioder czy pleców dopóty, dopóki „nosisz na sobie" wielokilogramowy balast zbędnego i śmiercionośnego tłuszczu.

Usuniesz przyczyny nadwagi i automatycznie spalisz tłuszcz

Zapomnisz o nienaturalnie dużych ubraniach, bólach stawów przy wchodzeniu po schodach, zadyszce po kilku krokach i ciele oblanym potem przy najmniejszym wysiłku. Wyjątkową zaletą mojej formuły jest to, że dosłownie **uczy nasze komórki prawidłowego metabolizmu tłuszczów. Działa jak stabilizator wagi,** *ponieważ przeprogramowuje Twoje ciało na takie spalanie tkanki, abyś osiągnął najlepszą i najzdrowszą dla Ciebie wagę.* **Wszystko dzięki temu, że ta formuła niszczy przyczyny nadwagi i automatycznie spala tłuszcz 24h na dobę.**

Odkryłem „patent na nadwagę"

Chciałem pomóc żonie odzyskać szczupłe ciało, a wraz z nim dobre samopoczucie i zdrowie. Chciałem, żeby znów była szczęśliwa. Pomyślałem sobie: „Człowieku, przecież jesteś naukowcem! Biologię i chemię masz w małym palcu. Opracowałeś już wiele środków na różne schorzenia. Wymyśl coś sam na nadwagę!"

Wiedza naukowa i ciężka praca szybko zaowocowały – opracowałem **unikalną, 3-fazową formułę odchudzającą.** *Nazwałem ją "Bio-active+". Zgłoszona do badań na szeroką skalę, jeszcze w trakcie testów* **w naturalny sposób odchudziła ochotników średnio o 12 kg na 1 miesiąc.**

Osoby biorące w nich udział praktycznie natychmiast po zastosowaniu 3-fazowej formuły poczuły się lepiej. **Nie miały nagłych napadów głodu, przestała dokuczać im niepohamowana ochota na niezdrowe jedzenie i słodycze.**

A to był dopiero początek. Po pierwszym tygodniu 88% z nich zadeklarowało utratę wagi na poziomie 3 kg. **„Miałam wrażenie, jakby tłuszcz się ze mnie ulatniał..."** *– wspomniała jedna z uczestniczek.*

Tłuszcz znikał w szalonym tempie – traciłsz 3 kg tyg.

Bez diety chudli średnio 23.5 kg w 2 miesiące. Nie wierzyliśmy własnym oczom, jak każdego dnia waga uczestników biorących udział w eksperymencie wskazywała mniej kg, a ich obwody w talii, biodrach i udach zmniejszały się na naszych oczach. Na ostatnim etapie badań, poprosiliśmy o opinię jedną z ich uczestniczek, **Panią Władysławę (69l.) z Bydgoszczy, która pomimo niedoczynności tarczycy, dzięki mojej formule utraciła 21,5 kg w ciągu 60 dni i obniżyła poziom cholesterolu o 60 pkt.**

Oto co powiedziała: „Przecież mam już swoje lata, a i tak udało mi się schudnąć. Zyskałam jednak znacznie więcej. Dzięki Pańskiej formule, odzyskałam zdrowie i ograniczyłam ryzyko zawału, miażdżycy i Bóg jeden wie czego jeszcze... Pan nie tylko wynalazł antidotum na nadwagę, ale ratuje życie wielu innych osób!" – dodała ze łzami szczęścia.

Osoby takie jak Pani Władysława z wieloma problemami zdrowotnymi, dzięki mojej formule chudły automatycznie, bez drakońskich diet i ćwiczeń. *Oczyścili organizm i tryskają energią – dziś nic ich nie boli, a nawet pozbyli się haluksów! Podczas badań okresowych zauważyli* **znaczącą poprawę wyników.** *W każdym z przypadków ciśnienie krwi, cholesterol i cukier unormowały się, ograniczając ryzyko wielu skutków zdrowotnych sprzyjających otyłości.*

Niezbędna UWAGA

Tak duży spadek wagi bez uszczerbku na zdrowiu był do tej pory nieosiągalny. Dziś, z pomocą mojej autorskiej formuły spalającej tłuszcz można nie tylko schudnąć szybko i bezpiecznie, ale także uniknąć efektu jo-jo.

Moja formuła spalająca tłuszcz i stabilizująca wagę pozwala na osiągnięcie takich wyników w odchudzaniu, o jakich nauce do tej pory nawet się nie śniło. 12 kg w 1 mies. w sposób 100% bezpieczny dla zdrowia - teraz taki wynik może osiągnąć każdy. Potwierdza to przypadek mojej żony oraz 17 tys. osób, które już uzyskały szczupłą sylwetkę dzięki tej rewolucyjnej formule stabilizującej wagę.

Tajemnica skuteczności metody

Wiem, że aby skutecznie spalić tłuszcz, ustabilizować wagę i uniknąć efektu jo-jo, nie wystarczy działać na jednej płaszczyźnie. Pozwól, że wyjaśnię Ci pokrótce, dlaczego moja formuła odchudzająca jest tak skuteczna.

☞ Intensywnie odżywia organizm

Dzięki bogactwu naturalnych składników moja formuła **zawiera wszystko, czego potrzebuje Twoje ciało, by skutecznie spalać tłuszcz.** *Dodatkowo wspomaga nawodnienie organizmu. Większość metod odwadnia i głodzi organizm, wskutek czego powoduje zaburzenie funkcjonowania organów i powstanie reakcji obronnych. Organizm zaczyna bronić się przed odchudzaniem. Tak nie da się schudnąć!* **Moja metody nawadnia i odżywia organizm 4x lepiej, niż wypicie 1l wody i zjedzenie 5 porcji warzyw lub owoców.**

☞ Oczyszcza organizm ze złogów i toksyn

Nigdy nie schudniesz nawet 1 kg, jeśli nie oczyścisz organizmu. Choćbyś się głodził i katował ćwiczeniami – waga nie drgnie. To złogi i toksyny hamują metabolizm i blokują spalanie tłuszczu. **Moja formuła skutecznie oczyszcza organizm i przestawia go w zupełnie inny tryb funkcjonowania – usuwania toksyn, ale też szybszego spalania tkanki tłuszczowej. To właśnie dlatego możliwe jest całkowite wyeliminowanie nadwagi bez zwiotczałej i zwisającej skóry, a także całkowite wykluczenie efektu jo-jo.**

☞ Zmienia ciało w pogromcę tłuszczu

W formule zawarłem naturalne substancje, które mobilizują wszystkie komórki Twojego ciała do większego poboru energii. Blokady metabolizmu, które wcześniej sprawiały, że tyłeś, zostaną zlikwidowane na poziomie komórkowym. *Nie musisz chodzić z kijkami czy ćwiczyć w wodzie. Jeśli zależy Ci na pozbyciu się tłuszczu z brzucha, ud i pośladków – zastosuj moją bioaktywną formułę spalającą tłuszcz.*

BIO-ACTIVE + wchodzi na rynek

Kluczowe dla mojej turbo-skutecznej formuły odchudzającej są niezwykle silne, 100% naturalne składniki, które jednocześnie: ❶ odżywiają organizm ❷ niszczą złogi i toksyny ❸ przyspieszają spalanie kalorii. To właśnie dzięki połączeniu tych 3 elementów moja formuła jest tak skutecznym stabilizatorem wagi. *Nie zdziw się, jeśli dzięki tym składnikom ludzie przestaną Cię poznawać na ulicy! A to dlatego, że błyskawicznie zyskasz szczupłą i zdrową sylwetkę!*

Wielkie koncerny farmaceutyczne z Niemiec, Szwajcarii i Czech dosłownie biją się o patent na moją bioaktywną formułę spalającą tłuszcz. Ja jednak chcę pomóc jak największej liczbie osób, zwłaszcza tym, którzy całe życie ciężko pracują i niewiele z tego mają bądź tym, których dotyka podobna historia jak ta, która dotknęła mnie i moją żonę. Pomogę także tym którzy przez **związki zawodowe zachłannych lekarzy, żerujących na zdrowiu najsłabszych i najbiedniejszych, notorycznie ograniczają im dostęp do tak skutecznych i w 100% naturalnych terapii jak moja formuła odchudzająca.**

Dlatego zadecydowałem się, udostępnićBio-active+ za pośrednictwem klubu seniora – z **dofinansowaniem 72% taniej pierwszym 100 osobom, które zadzwonią do 24 grudnia 2019 roku w cenie 87zł zamiast 327zł.** *Wystarczy, że wykręcisz poniższy numer i wskażesz adres do wysyłki paczki, by już po kilku dniach roboczych otrzymać dyskretną przesyłkę, którą opłacisz wygodnie przy odbiorze.*

Tel.: 81 300 32 78
Pon.-niedz. 8:00-20:00 (Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)
*Tylko teraz pierwsze 35 osób otrzyma dodatkowy prezent o wartości rynkowej nie mniejszej niż 150 zł!

eprasa.pl 32c3e6f7a1

Stypendyści premiera

Natalia Sosnowska

- Po ukończeniu gimnazjum wybrałam technikum, ponieważ zależało mi na zdobyciu konkretnego zawodu. Po liceum ogólnokształcącym miałabym tylko maturę. Tymczasem po technikum będę miała |i maturę, i konkretny zawód. Jednocześnie będę mogła iść na studia – mówi Natalia Sosnowska, uczennica trzeciej klasy Technikum wchodzącego w skład Zespołu Szkół nr 2 im. Adama Mickiewicza w Ciechanowie.

18-latka znalazła się wśród jedenastu uczniów szkół średnich z powiatu ciechanowskiego, którzy w tym roku szkolnym otrzymują prestiżowe stypendium Prezesa Rady Ministrów.

Stypendium to (obecnie 3 tys. zł) może otrzymać jeden uczeń z każdej szkoły, który na świadectwie w ostatnim roku szkolnym ma średnią ocen nie niższą niż 4,75 (Natalia miała 5,7).

- Zdobycie stypendium jest dla mnie dużym wyróżnieniem, zwłaszcza że nie było łatwo go zdobyć. Jest także zachętą do dalszej pracy. Jeszcze nie wiem, na co wydam otrzymane pieniądze. Myślę, że przynajmniej ich część przeznaczę na opłacenie dodatkowych zajęć z języka angielskiego – mówi stypendystka.

Natalia mieszka w Kraszewie (gm. Ojrzeń). Jej mama pracuje w firmie handlowej, a tata w budowlanej. Do Szkoły Podstawowej i Gimnazjum chodziła w rodzinnej miejscowości. Bardzo dobrze wspomina obydwie szkoły.

- Nauczyciele byli sympatyczni i wspierali uczniów. Dzięki nim w szkole średniej nie miałam problemów z adaptacją – zauważa 18-latka.

Po ukończeniu gimnazjum świadomie wybrała kontynuowanie nauki w ciechanowskim ZS nr 2.

- Do tej szkoły chodziło wielu moich znajomych i wystawiali jej bardzo dobre opinie. Mówili, że jest przyjazna uczniom, a pracujący w niej nauczyciele są mili i pomagają młodzieży. Wybrałam klasę o profilu technik kelner, ponieważ lubię pracę z ludźmi. Dziś mogę z przekonaniem powiedzieć, że dokonałam dobrego wyboru – tłumaczy Natalia.

Jej ulubionym przedmiotem jest język angielski. Nie ma takich zajęć w szkole, do których czułaby niechęć. Jedyna różnica między nimi jest taka, że nauce jednych przedmiotów musi poświęcić więcej czasu, a innym mniej.

Jeszcze nie wie, co chce w życiu robić.

- Po maturze chciałabym iść na studia, ale nie mam jeszcze w tej sprawie sprecyzowanych planów. Raczej nie będzie to nic związanego z gastronomią, choć nie wykluczam pracy w wyuczonym zawodzie. Ale nie chciałabym pracować w nim przez całe życie. Na szczęście na podjęcie decyzji w sprawie wyboru kierunku dalszego kształcenia mam jeszcze rok – zwierza się nam 18-latka.

- Natalia jest osobą otwartą, szczerą i bardzo ambitną. Cechą, która wyróżnia ją spośród rówieśników, jest asertywność. Po prostu ona wie, czego chce i umie dążyć do celu pomimo przeszkód. Posiada rzadką wśród współczesnej młodzieży zdolność rozróżniania tego, co jest jej rzeczywiście potrzebne, od tego, co zbędne. Raczej nie zajmuje się sprawami, które są dla niej nieistotne. Jest bardzo operatywna. Jeśli jako wychowawca klasy poproszę ją o zrobienie czegoś, nie muszę potem wielokrotnie przypominać o swojej prośbie i martwić się, czy zadanie zostanie wykonane jak należy, bo wiem, że tak będzie. Jak na swój wiek jest bardzo dojrzałą osobą, pozostając przy tym normalną, fajną nastolatką. Jest bardzo pogodna i ma ogromne poczucie humoru. Cechuje ją też naturalna swoboda w kontaktach z ludźmi. Generalnie jest bardzo lubiana nie tylko w klasie, ale także w szkole. Podkreślam to, ponieważ niestety często się zdarza, że osoba osiągająca bardzo dobre wyniki w nauce nie jest akceptowana przez pozostałą część uczniowskiej społeczności - mówi o stypendystce Krzysztof Łukasik, jej wychowawca i jednocześnie nauczyciel języka angielskiego.

KRZYSZTOF KOWALSKI

Natalia Sosnowska, uczennica trzeciej klasy Technikum wchodzącego w skład Zespołu Szkół nr 2 im. Adama Mickiewicza w Ciechanowie

Ola i Filip na piątkę z plusem

Fot. Paw

Aleksandra Sobiesiak i Filip Niedziałkowski z Zespołu Szkół nr 2 im. Leona Rutkowskiego w Płońsku

W Zespole Szkół nr 2 im. Leona Rutkowskiego w Płońsku stypendium premiera otrzymują Aleksandra Sobiesiak z klasy II matematyczno-fizycznej (średnia ocen 5,33) oraz Filip Niedziałkowski z klasy IV technik informatyk (średnia 5,29).

- Moją mocną stroną są matematyka i informatyka, ale także z innych przedmiotów nauka nie sprawia mi problemów. Już w podstawówce otrzymywałam świadectwa z czerwonym paskiem, choć nie jest tajemnicą, że teraz w szkole średniej mam dużo więcej nauki i muszę się bardziej przykładać przede wszystkim do przedmiotów ścisłych, które zdawać będę też na maturze. Przygotowanie do zajęć na następny dzień, np. do klasówki, zajmuje mi około 2 godz. – opowiada Ola.

- Bardzo lubię matematykę, jestem mocny z tego przedmiotu. Przyznam szczerze, że tak naprawdę od początku technikum otrzymuję wysokie oceny. Stawiam na systematyczną pracę, co w moim przypadku okazuje się bardzo skuteczne – mówi Filip.

Oboje mają dobre oceny z przedmiotów ścisłych i podobnie widzą swoją przyszłość.

- Matura już za kilka miesięcy i na pewno czuję pewnego rodzaju stres, choć jest on bardziej spowodowany tym, żebym uzyskał wynik, jaki sobie zakładam. Za mną próbne matury, do których przystąpiłem bez większego przygotowania, by się sprawdzić. W maju na pewno będę zdawał jęz. angielski na poziomie rozszerzonym. W przyszłości myślę o pracy związanej z informatyką i programowaniem. Może będzie to tworzenie stron internetowych – zastanawia się Filip.

- Swoją przyszłość chciałabym związać z informatyką, być może z grafiką komputerową. Na maturze prawdopodobnie będę zdawała matematykę, informatykę i angielski na poziomie rozszerzonym – stwierdza Ola.

W wolnych chwilach nastolatka ćwiczy jogę i czyta książki. Pewnego rodzaju alienacja pozwala jej na bardzo dobrą koncentrację podczas zajęć szkolnych i domowych.

- Dobra joga to przynajmniej 30 min. Dzięki niej jestem wypoczęta i bardzo dobrze się czuję. Joga bardzo pomaga w codziennym funkcjonowaniu – tłumaczy uczennica szkoły na Rutkach. Filip zdecydowanie woli zagłębić się w dobrej lekturze.

- Czytam fantasy lub science fiction. Ostatnio wpadła mi w ręce m.in. „Droga szamana". Interesuję się również książkami, które są połączeniem tych dwóch gatunków – powiedział Filip. Marzeniem Oli, która interesuje się kinematografią, jest udział w filmie. Filip w niedalekiej przyszłości chciałby bliżej poznać Azję.

Paw

eprasa.pl 32c3e6f7a1

- „Tygodnik Ciechanowski" widzi sprawy duże i zauważa również problemy zwykłych ludzi. Uczestniczy w wydarzeniach i je relacjonuje, ale i je współtworzy. Od 40 lat jest blisko czytelników i cały czas dba o jakość artykułów – te słowa pojawiały się w wypowiedziach uczestników uroczystości, zorganizowanej z okazji naszego jubileuszu w piątek, 13 grudnia, w gościnnym Muzeum Romantyzmu w Opinogórze. Za swoją działalność, która przyczyniła się do rozwoju Mazowsza, tygodnik został wyróżniony Medalem Pamiątkowym „Pro Masovia", a dziennikarze i pracownicy otrzymali dyplomy uznania.

Fot. Tygodnik Ciechanowski

Zespół „TC"

Jubileusz „TC"

40-latek z medalem „Pro Masovia"

Na uroczystość przybyli: czytelnicy, przedstawiciele samorządów województwa, powiatów, miast i gmin, instytucji, organizacji, firm, zaprzyjaźnionych redakcji oraz dziennikarze, pracownicy i współpracownicy „TC" i Spółdzielni Pracy „Ciech-Press", która wydaje tygodnik.

Pierwszy numer „TC" ukazał się 14 grudnia 1979 r. Powspominaliśmy i jego początki, i późniejsze lata, oglądając film „Portret 40-latka". Uczciliśmy chwilą ciszy tych, którzy przewinęli się przez filmowe kadry, a których już nie ma wśród nas.

- Od lat przędziemy i tkamy, codziennie w ramach pracy, obowiązków służbowych wplatamy kolejne i kolejne porcje informacji, opinii, emocji... – powiedział redaktor naczelny Ryszard Marut, nawiązując do słów noblistki Olgi Tokarczuk o „świecie jako tkaninie". Zastanawiał się nad kondycją współczesnego dziennikarstwa: - Do krosna może usiąść prawie każdy i prząść, jak chce, jak potrafi. Może stworzyć materiał i rozpowszechnić go za darmo […]. Rzetelność, dociekliwość, sprawdzanie źródeł, nie mówiąc już o „takich drobiazgach", jak forma czy staranność językowa, to wartości coraz mniej pożądane. Tym bardziej że ich stosowanie kosztuje. Kto chciałby za nie płacić? (cały felieton „Prządki, tkacze, … dziennikarze" w rubryce „Kon-tekst" s. …).

Za wybitne zasługi oraz całokształt działalności na rzecz województwa mazowieckiego marszałek Adam Struzik wyróżnił redakcję „Tygodnika Ciechanowskiego" Medalem Pamiątkowym „Pro Masovia". Wręczyli go radni sejmiku: Konrad Wojnarowski, przewodniczący Komisji Promocji Województwa Mazowieckiego i Współpracy Zagranicznej i Paweł Obermeyer, wiceprzewodniczący Komisji Polityki Społecznej i Prorodzinnej wspólnie z Martą Milewską, rzecznik prasową marszałka. W imieniu redakcji medal odebrał zarząd Spółdzielni „Ciech-Press": Ryszard Marut, prezes-redaktor naczelny, Włodzimierz Dżbik, zastępca redaktora naczelnego i Anna Dąbrowska, kierownik Biura Ogłoszeń.

Nasi wierni czytelnicy z red. nacz. Ryszardem Marutem

Prowadzący uroczystość Izabela Koba-Mierzejewska i Radosław Marut

Dziennikarze, pracownicy i współpracownicy „TC", obecni i byli, otrzymali od marszałka Adama Struzika dyplomy uznania „z podziękowaniem za wkład wniesiony w budowanie wolnych, niezależnych i opiniotwórczych mediów regionalnych" oraz upominki.

Uroczystość stała się okazją do podziękowania tym, bez których „Tygodnik" nie mógłby istnieć: wiernym czytelnikom i partnerom, właścicielom i przedstawicielom firm; niektórzy z nich otrzymali okładki gazety ze swoimi nazwiskami czy nazwami firm (w ramce).

Licznie przybyli do Oranżerii Muzeum Romantyzmu goście dziękowali redakcji „TC" za istnienie od 40 lat na zmieniającym się rynku wydawniczym. Podkreślano wiarygodność „TC", obiektywizm, bycie blisko spraw mieszkańców, poziom i jakość oraz ważną rolę w regionie. Oprócz podziękowań były gratulacje, życzenia oraz kwiaty, dyplomy, statuetki, medale. Nie sposób wymienić wszystkich, którzy skierowali pod naszym adresem dobre słowa, wypowiadając je na scenie, co przedłużyło czas trwania uroczystości, lub po zakończeniu części oficjalnej (o niektórych wspomnimy w ramce).

W odświętny nastrój mazurkami op. 17 B-dur, e-moll, a-moll Fryderyka Chopina wprowadził gości pianista Wojciech Świętoński, doktor sztuki, pedagog na Uniwersytecie Muzycznym Fryderyka Chopina w Warszawie, artysta gościnny Filharmonii Narodowej, dwukrotny stypendysta ministra kultury i dziedzictwa narodowego, laureat konkursów w Rzymie i Kijowie, w tym roku nominowany do prestiżowej Nagrody Muzycznej „Fryderyk". W drugiej części programu zagrał walce op. 64 Des-dur, cis-moll, walce op. 34 a-moll, F-dur i Scherzo b-moll op. 31 również autorstwa wybitnego polskiego kompozytora doby romantyzmu, oraz, nawiązując do wystąpienia redaktora naczelnego cytującego „Prząśniczkę", zagrał tę najpopularniejszą pieśń Stanisława Moniuszki (do słów Jana Czeczota).

Oprócz mistrza fortepianu wystąpił zdolny młody skrzypek Leon Marut, uczeń Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych im. Karola Szymanowskiego, laureat konkursów, stypendysta ministra kultury i dziedzictwa narodowego. Przyjechał prosto z jednego z konkursów aż z Grudziądza. Zagrał polonez koncertowy D-dur Henryka Wieniawskiego. Leonowi akompaniowała mama Monika Marut, pianistka, pedagog, była współpracowniczka „TC".

Pragnąc, żeby goście wspominali uroczystość jak najmilej, mimo że piszemy o wydarzeniach mających różne barwy i smaki, pragnąc, żeby ją wspominali… słodko, zaprosiliśmy ich na tort urodzinowy i lampkę szampana. Dalsza część spotkania, prowadzonego, chwilami w tonacji poważnej, chwilami z humorem, przez dziennikarzy (niżej podpisaną) Izabelę Kobę-Mierzejewską i Radosława Maruta, upłynęła na rozmowach i dzieleniu się wspomnieniami.

Dziękujemy za gratulacje, podziękowania, życzenia, wszystkie dobre słowa pod naszym adresem. Na pewno będą one dla nas zachętą do dalszej pracy, do tworzenia ciekawego i będącego blisko spraw mieszkańców regionu tygodnika. **IK**

Więcej zdjęć w kolejnym wydaniu „Tygodnika" oaz na stronie www.tc.ciechanow.pl

Partnerzy „Tygodnika" - właściciele i przedstawiciele firm

Wierni czytelnicy, którzy otrzymali podziękowania: Maria Rutkowska i Jadwiga Paprocka z Ciechanowa, Andrzej Zawadzki z Nasielska, Szymon Stefański z Proszkowa (gm. Szreńsk), Jan Stryjewski z Mławy.

Partnerzy, firmy, które od lat współpracują z „TC": Polski Bank Spółdzielczy w Ciechanowie (przedstawiciel: Aldona Burdecka dyrektor Oddziału Banku Spółdzielczego w Ciechanowie), Kop Trans Witold Piętka i synowie (Witold Piętka), Farbex Krzysztof Tarkowski i wspólnicy (Jacek Martela, wspólnik), Polmlek Andrzej Grabowski Jerzy Borucki (Marek Długołęcki, dyrektor Gospodarstwa Rolnego „Barbara"), Rolbud Ryszard Kutnik, Kazimierz Rogowski, Antoni Wszeborowski (Ryszard Kutnik, Antoni Wszeborowski), Pol-Agra Tadeusz Rzeszowski, Jan Korneluk (Tadeusz Rzeszowski), Rol Brat Stanisław i Wiesław Załęscy (Anna Załęska, Wiesław Załęski), Sigma Max Jan Popielarski (Dorota Ignatowska, główna księgowa i współwłaściciel firmy), Media Expert i Skoda Jarzyński-Auto Serwis.

Z naszego zaproszenia skorzystali m.in.: radni Sejmiku Paweł Obermayer i Konrad Wojnarowski oraz rzecznik prasowy marszałka Marta Milewska, Marek Frąckowiak – dyrektor generalny Izby Wydawców Prasy i Maciej Hoffman – przedstawiciel Stowarzyszenia Dziennikarzy i Wydawców Repropol („TC" jest członkiem obu tych organizacji), Joanna Potocka-Rak – starosta ciechanowski i Stanisław Kęsik – wicestarosta, Adrianna Saganek – sekretarz Urzędu Miasta w Ciechanowie, Beata Jóźwiak – wicestarosta pułtuski i Katarzyna Jankowska – sekretarz powiatu, Tomasz Sobiecki – zastępca burmistrza miasta Pułtusk, Elżbieta Wiśniewska – starosta płoński, Jerzy Rzymowski – starosta żuromiński, Waldemar Trochimiuk – wicestarosta przasnyski, Zbigniew Deptuła – starosta makowski, Aneta Dąbrowska – wiceburmistrz Makowa Maz. i Michał Jasiński – wójt gminy Karniewo, Filip Przedpełski – rzecznik prasowy Urzędu Miejskiego w Płońsku, Sławomir Czaplicki – rzecznik Urzędu Miasta i Gminy Chorzele, wójtowie: Adam Rachuba – Pokrzywnica, Adam Misiewicz – Świercze, Cezary Wojciechowski – Gzy i Robert Wróblewski – Winnica (powiat pułtuski), Jerzy Ryziński – wójt gminy Sochocin, Małgorzata Gogolewska-Tośka – dziekan Wydziału Humanistycznego Akademii Humanistycznej w Pułtusku Filii Akademii Finansów i Biznedu Vistula i Bogdan Mroziewicz – dyrektor administracyjny AH, laureat Wykrzyknika, Piotr Wójcik – kanclerz Państwowej Uczelni Zawodowej im. I. Mościckiego w Ciechanowie, Zarząd Towarzystwa Miłośników Ziemi Ciechanowskiej – Eugeniusz Sadowski, Bernard Grzankowski i Adam Krzemiński, Tomasz Szatkowski – redaktor naczelny „Tygodnika Płockiego", Jacek Frankowski – rysownik, laureatki Wykrzyknika – Barbara Bielasta i Jadwiga Paprocka, Rafał Piasecki – wspólnik Grupa Metaltech – Piasecki, przedsiębiorcy z Pułtuska: Dorota i Bogusław Polewaczyk, Jan Kaczmarczyk, Józef Łatyfowicz i Krzysztof Gierczak.

eprasa.pl 32c3e6f7a1

Młodzież przejmuje stery w Sejmiku Mazowsza

Są młodzi, aktywni i chcą decydować o tym, co dzieje się w regionie – tak w skrócie można opisać 51 młodych radnych, którzy zasiądą w ławach Młodzieżowego Sejmiku Województwa Mazowieckiego.

– Chociaż mają po kilkanaście lat, to są już zaangażowani w działalność samorządów szkolnych, rad młodzieżowych, organizacji pozarządowych czy wolontariat. Jestem ciekawy ich projektów i tego, z jakimi pomysłami do nas przyjdą. Na pewno będzie to ciekawe i konstruktywne doświadczenie – mówi marszałek **Adam Struzik**.

Mimo, że to pierwsza edycja, to zainteresowanie tym projektem było bardzo duże. Z okręgu płocko-ciechanowskiego chęć uczestnictwa w projekcie zgłosiło 57 osób, z czego ostatecznie wybranych zostało **9 radnych**, w tym dwóch z powiatów ciechanowskiego i żuromińskiego. Mandat zdobyli **Mateusz Zboiński** (gm. Żuromin) – uczeń Liceum Ogólnokształcącego im. Marii Dąbrowskiej w Żurominie oraz **Patryk Siuda** (gm. Grudusk) – uczeń I Liceum Ogólnokształcącego im. Zygmunta Krasińskiego w Ciechanowie.

– Mateusz i Patryk to aktywni i zaangażowani młodzi ludzie. Udzielają się społecznie i charytatywnie. Nieobce są im również sprawy związane z lokalnym samorządem. Jestem pewien, że będą sumiennie pracować na rzecz naszego regionu – zaznacza radny województwa mazowieckiego, **Konrad Wojnarowski**.

Teraz radnych czekają pierwsze obowiązki. Główne zadania to przede wszystkim reprezentowanie interesów młodzieży wobec władz województwa, udział w debatach i dyskusjach, działanie na rzecz zwiększania udziału młodych ludzi w życiu publicznym województwa, a także na rzecz integracji środowisk młodzieżowych. Młodzi radni będą opiniowali różnego rodzaju dokumenty i propozycje rozwiązań władz Mazowsza. Będą mogli również inicjować zadania, które będą odpowiedzią na potrzeby i problemy młodych mieszkańców naszego regionu.

Radni mogą zgłaszać wnioski, zapytania, postulaty, inicjatywy, a także wnioskować o uzupełnienie porządku obrad o pilną i społecznie uzasadnioną sprawę. Będą też pracować podczas sesji, komisji, spotkań roboczych w okręgach, warsztatów i szkoleń.

Fot. Michał Słaby

Radni mają za sobą pierwszą sesję, podczas której złożyli ślubowanie i rozpoczęli dwuletnią kadencję

Młodzi radni mogą liczyć na wsparcie marszałka Adama Struzika

Liczba miesiąca

51 radnych

zasiada w Młodzieżowym Sejmiku Województwa Mazowieckiego

8 mln zł z UE na rewitalizację w Płońsku

Wsparcie unijne pozwoli na przebudowę centrum miasta oraz renowację zabytkowej kamienicy przy ul. Warszawskiej 2.

Inwestycja dotyczy przebudowy Placu 15 Sierpnia oraz Małego Rynku przy ul.19 Stycznia w Płońsku. Wymieniona będzie nawierzchnia, pojawią się ławki, kosze, stojaki na rowery oraz donice z kwiatami. Odrestaurowana zostanie też zabytkowa pompa, która będzie wyeksponowana przez system podświetlanych wyrzutów wody. Remont przejdzie również budynek przy ul. Grunwaldzkiej 1, w którym będzie się mieściło centrum informacji turystycznej.

Z kolei Miejskie Centrum Kultury w Płońsku zainwestuje środki unijne w renowację zabytkowej kamienicy przy ul. Warszawskiej 2. Powstanie tu muzeum miejskie. Na parterze będzie strefa wejściowa do muzeum i sale ekspozycyjne. Pierwsze piętro zajmą sale ekspozycji dawnych mieszkań żydowskich, natomiast na drugim piętrze powstaną sale wielofunkcyjne, sala multimedialna oraz pomieszczenie socjalne.

Realizacja projektów będzie możliwa dzięki ponad **8 mln zł** dofinansowania unijnego w ramach RPO WM 2014-2020.

Pałac w Bieżuniu odzyska dawny blask

Pałac Zamoyskich w Bieżuniu stał się własnością samorządu Mazowsza. Po renowacji powstanie w nim centrum muzealniczo-kulturalne.

– Nasze zabytki są na wagę złota, dlatego musimy o nie dbać. Pałac niszczeje, a my chcemy go uratować. Stworzymy miejsce, które będzie dumą całego regionu – mówi wicemarszałek **Wiesław Raboszuk**.

Historia dworku sięga XV wieku. Wówczas był to piękny, drewniany pałac obronny, który dziś przypomina raczej ruinę. Teren wokół jest zaniedbany i zachwaszczony, a budynki zdewastowane.

– Mimo złego stanu technicznego, podjęliśmy decyzję o zakupie pałacu. Chcemy odtworzyć unikalny charakter tego miejsca, które kiedyś przecież gościło osobistości kultury, nauki i polityki. Dzięki rewitalizacji Pałac Zamoyskich będzie miał szansę powrotu na kulturalną mapę Mazowsza – podkreśla marszałek **Adam Struzik**.

W pałacu organizowane będą wystawy i konferencje, występy artystyczne, warsztaty, a przestrzeń wokół nieruchomości dostosowana zostanie do organizacji imprez plenerowych. Dodatkowo stworzone tam będzie centrum konferencyjno-naukowo-biznesowe z miejscami noclegowymi, salami konferencyjnymi, restauracją i kawiarnią.

Fot. Karolina Kujawa

Po generalnej rewitalizacji powstanie tu Zespół Pałacowo-Muzealny połączony z Centrum Pracy Twórczej

eprasa.pl 32c3e6f7a1

Boże Narodzenie na Mazowszu

Fot. Dariusz Krześniak

W Wigilię każdy miał określone zadania. Gospodarz przynosił choinkę, kobiety przygotowywały kolację, a dzieci wykonywały ozdoby

Zanim w naszych domach zagościła choinka, w kątach izby ustawiano snopki zboża. Ozdoby wykonywano własnoręcznie, a wśród nich królowały te z opłatka. Na pasterkę należało udać się pieszo, a puste miejsce przy stole wcale nie było przeznaczone dla zbłąkanego wędrowca.

Wiele tradycji bożonarodzeniowych pielęgnujemy w naszych domach do dziś, o niektórych mało kto już pamięta. Święta Bożego Narodzenia to doskonała okazja, aby sobie o nich przypomnieć.

Podłaźnik i snopki w izbie

Dawniej w kącie izby chłopskiej ustawiano snop zboża o dużych i pełnych kłosach. Natomiast w jadalniach szlacheckich oraz u drobnej szlachty często pojawiały się cztery snopy wykonane z czterech różnych rodzajów zbóż: żyta, pszenicy, owsa i jęczmienia. – *Formą pośrednią była podłaźniczka, podwieszana pod sufitem w formie większej gałęzi lub mniejszego drzewka, przeważnie świerku lub sosny* – mówi **Beata Turek** z Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu. Najszybciej ubieranie choinki przyjęło się na dworach szlacheckich – w połowie XIX w., w chałupach chłopskich powszechnie zaczęto dekorować drzewko dopiero w okresie międzywojennym.

Cuda z opłatka

Wykonywaniem ozdób głównie zajmowały się dziewczęta i dzieci. – *Ozdoby miały wymowę symboliczną. Choinkę dekorowano jabłkami – na pamiątkę rajskiego drzewa, orzechami – symbolem pomyślności i ozdobami z opłatka* – tłumaczy **Joanna Szewczykowska** z Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu. Na Mazowszu szczególnie popularną ozdobą były światy – przestrzenne konstrukcje wykonywane z różnokolorowych opłatków.

Postnik, Pośnik czy Zilija?

Wszystkie te nazwy odnoszą się do Wigilii. – *Po kurpiowsku Wigilia to Zilija. Natomiast na Boże Narodzenie mówiło się Gody, ponieważ stary rok godził się z nowym, ustępował mu miejsca* – podkreśla **Agnieszka Kowalewska** z Muzeum Kultury Kurpiowskiej w Ostrołęce. Postnik i Pośnik nawiązują zaś do zachowywania w tym dniu postu. – *Przygotowywano dania z tego, co dały pole, las, rzeka i staw, sad czy pasieka* – mówi **Małgorzata Jaszczołt** z Państwowego Muzeum Etnograficznego w Warszawie. – *W północnej części Mazowsza na stołach królowały kluski z makiem, czerwony barszcz z uszkami, pierogi z grzybami, groch z kapustą czy śledzie podawane zwykle z kartoflami* – wylicza **Magdalena Lica-Kaczan** z Muzeum Mazowieckiego w Płocku.

Dla kogo puste miejsce przy stole?

Dodatkowe nakrycie nie było, jak powszechnie się uważa, przeznaczone dla zbłąkanego wędrowca. –*Pozostawiano je dla dusz zmarłych przodków, które miały nawiedzać domostwo podczas Wigilii, ale też podczas świąt. Nie domykano drzwi, unikano też gwałtownego siadania na stołku, aby takiej duszyczki nie przygnieść* – tłumaczy **dr Justyna Górska-Streicher** z Muzeum Wsi Radomskiej. Dawniej po wigilijnej kolacji sprzątano dopiero w świąteczny poranek, a jedzenie pozostawiano na noc na stole dla bliskich z zaświatów.

Nocne nabożeństwo

Na narodziny Jezusa czekali wszyscy. – *Wzorem pasterzy, którzy jako pierwsi przybyli do stajenki betlejemskiej, do kościoła należało udać się pieszo* – tłumaczy **dr Justyna Górska-Streicher**. – *Na pasterkę wyruszano całymi rodzinami, gromadami. Urządzano także wyścigi, ponieważ każdy gospodarz starał się dotrzeć do kościoła jako pierwszy, co miało mu zapewnić bycie pierwszym, czyli najlepszym gospodarzem w nadchodzącym roku* – dodaje **Beata Turek**.

Betlejemskie dzieła sztuki

Na polskim gruncie stajenki pojawiły się w XIII w. i zawdzięczamy je franciszkanom. Współczesne szopki są różnorodne – wykonuje się je z drewna, tektury, kolorowej folii ozdobnej, z gotowymi figurami albo ręcznie robionymi. Są też takie z żywymi osiołkami, owieczkami, rybami, ptactwem, a w roli Świętej Rodziny pojawiają się młodzi małżonkowie z dzieckiem. W stajenkach bywają też elementy typowe dla różnych grup etnograficznych, jak np. stroje ludowe czy rękodzieło.

Jak wyglądały Święta Bożego Narodzenia na mazowieckiej wsi przed stu laty? Można to sprawdzić w mazowieckich muzeach i skansenach.

- **do 31 stycznia 2020 r. w Muzeum Wsi Radomskiej** oglądać można drewniane rzeźby ludowe o tematyce świątecznej. Wśród nich są kolędnicy ze swoimi atrybutami, diabły i anioły oraz leżący w żłobie Jezus w towarzystwie św. Rodziny i Trzech Mędrców ze Wschodu.
- **do końca lutego 2020 r. w Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu** można poznawać świąteczne zwyczaje i tradycje ludowe. Na zwiedzających czekają m.in. wystawa „Boże Narodzenie na Mazowszu" oraz warsztaty wykonywania zabawek choinkowych i kart świątecznych.

eprasa.pl 32c3e6f7a1

Rozmowa z Wierą Dąbrowską-Gortat i Sławkiem Gortatem, prowadzącymi Fabrykę Kultury Zgrzyt w Ciechanowie

Stworzyliśmy własny dom kultury

*** Skąd pomysł na miejsce, w którym odbywają się koncerty i inne wydarzenia kulturalne, skoro w Ciechanowie istnieją dwa domy kultury?**

Sławek Gortat: - Zgrzyt powstał w mojej głowie już w 2000 r., gdy z żoną przyjechałem do Ciechanowa. Uznałem, że odpowiednim miejscem będzie Kawiarnia Artystyczna w Powiatowym Centrum Kultury i Sztuki, którą chciałem wynająć. Rozmawiałem z ówczesnym dyrektorem Leonardem Sobierajem, później z kolejnymi dyrektorami: Stanisławem Kęsikiem i Teresą Kaczorowską. Miałem koncepcję tego miejsca, ale nie mogłem zaakceptować warunków, jakie mi stawiano. Kiedy przestałem myśleć o Zgrzycie, splot okoliczności sprawił, że wróciłem do tego pomysłu. Klub powstał w hotelu Zacisze, w piwnicy, by nikomu nie przeszkadzały głośne koncerty, bo początkowo Zgrzyt miał być klubem rockowym, w którym zagrają zespoły polskie i zagraniczne związane ze sceną alternatywną. Wcześniej organizowałem dużo tras koncertowych dla zespołów spoza Polski, miałem kontakty. Otwarcie klubu nastąpiło 18 grudnia 2014 r., dzień później odbył się pierwszy koncert, a już 23 stycznia 2015 r. był zespół Dr Misio i Arek Jakubik. Szybko zaczęliśmy organizować duże koncerty polskich zespołów.

Wiera Dąbrowska-Gortat: - Od początku naszej znajomości, kiedy mieszkaliśmy w Warszawie, oboje zawsze byliśmy blisko kultury muzycznej i czytelniczej, zarówno prywatnie, jak i zawodowo. Myśli Sławka stale oscylowały zatem wokół klubu. Poza tym nie przestawał organizować koncertów.

S.G.: - Pierwszy koncert zrobiłem w Domu Kultury w Płońsku, gdy miałem 16 lat. Gdy po maturze wyjechałem do Warszawy, zacząłem od razu pracować w środowisku muzycznym.

W.D.-G.: - Zgrzyt to jest ukoronowanie naszych marzeń i zainteresowań oraz znalezienie miejsca dla siebie w Ciechanowie.

*** Zgrzyt szybko przestał być klubem rockowym. Odbywają się w nim różnorodne koncerty, w tym charytatywne, stand-upy, wystawy, spotkania z ludźmi kultury, a nawet spektakle.**

S.G.: - Już w lutym 2015 r. była u nas pierwsza wystawa fotografii koncertowej Martyny Tomaszewskiej. Później miała u nas miejsce wystawa zdjęć starego Ciechanowa.

W.D.-G.: - Pamiętam, że od początku bardzo spodobała mi się ta rozmaitość wydarzeń i możliwość zaoferowania ludziom tak odmiennych form aktywności kulturalnej. Idea pubu została zepchnięta na drugi plan.

*** Nietypowym wydarzeniem, jakie zorganizowaliście, była promocja wydanej przez was książki Joanny Jarosz, mieszkanki Domu Pomocy Społecznej „Kombatant".**

S.G.: - Asię Jarosz poznaliśmy jeszcze w starym Zgrzycie jako fankę imprez standupowych. Była wtedy naszym częstym gościem z racji tego, iż tam były po prostu lepsze warunki dla osób niepełnosprawnych. Kiedyś jej opiekunka powiedziała, że Asia napisała książkę i chciałaby ją wydać. Uznaliśmy z Wierą, że możemy pomóc i wydaliśmy książkę z pomocą Fanaru. Potem COEK Studio zrobił audiobooka. Przy okazji pierwszych urodzin Zgrzytu zorganizowaliśmy spotkanie autorskie z Asią. Mieliśmy świadomość, że ta książka jest dla niej ważna. To była potrzeba chwili.

W.D.-G.: - Wiedzieliśmy, że pomysł Asi spotkał się z nieprzychylnością osób, do których się z nim zwróciła, więc postanowiliśmy stanąć na wysokości zadania. Chcieliśmy, żeby miała szansę spełnić swoje marzenie, a najistotniejsze było to, że mogła „wyjść do ludzi" poprzez te bardzo osobiste zwierzenia. Pokazaliśmy jej, że należy spełniać swoje marzenia. To był zwykły ludzki odruch.

*** Pamiętam radość Joanny Jarosz z powodu wydania książki. Przyznam, zaskoczyliście mnie tą decyzją, ale o wiele bardziej zaskoczył mnie wystawiany w Zgrzycie spektakl Teatru Exodus „Jan Maciej Karol Wścieklica", którego premiera odbyła się 24 września 2018 r.**

S.G.: - Nie ukrywamy, że prowadzona przez nas działalność kulturalna w Zgrzycie miała i ma w założeniu przekładać się na korzyści finansowe. Przy okazji wielu imprez strona czysto biznesowa ustępuje jednak względom artystycznym. Tak też było w przypadku spektaklu Witkacego. Najważniejsze stało się samo wyzwanie, szczególnie pod względem technicznym. Kasia Dąbrowska, reżyserka i założycielka Exodusu, jest osobą bardzo wymagającą, ale dobrze mi się z nią współpracowało. Dzięki niej nie poznawałem swojego miejsca.

W.D.-G.: - Sławek mocno się zaangażował, spędził w klubie cztery dni. Niesamowite, że w Zgrzycie wymyślili taką scenę jak w kameralnych stołecznych teatrach.

*** Czy wtedy właśnie odczuliście, że Zgrzyt pełni funkcję ośrodka kultury, czy stało się to już wcześniej?**

S.G.: - To był moment przełomowy, choć zaczęliśmy to odczuwać wcześniej.

W.D.-G.: - To był proces. Zauważaliśmy to podczas rozmów z różnymi ludźmi.

S.G.: - Nasza oferta kulturalna była tak duża, że media same się nami zainteresowały. Zaczęliśmy też spotykać się z przejawami sympatii od nieznanych osób, np. w banku czy sklepie.

*** A jak to było ze „Spotkaniami z kulturą"?**

S.G.: - To był mój pomysł. Przedstawiłem go prezydentowi Ciechanowa, a on podszedł do niego pozytywnie i przeznaczył na ten cel pieniądze. Gdy spotkanie z artystą organizuje instytucja miejska, gaża artysty to tylko jeden z kosztów, miasto musi zapłacić za akustyka, osobę do sprzątania itp. Większa część pieniędzy w instytucjach kultury to są pieniądze na funkcjonowanie samej instytucji, a nie na tworzenie kultury. Natomiast Zgrzyt jako klub na swoje koszty zarabia wpływami z baru, a cała kwota z Urzędu Miasta przeznaczana jest dla artysty. Pierwsze spotkanie z tego cyklu miało miejsce we wrześniu 2016 r. – gościem był Tomek Budzyński, a spotkanie połączyliśmy z koncertem. Były też spotkania z autorami książek, np. Dorotą Masłowską, Grzegorzem Kalinowskim czy Filipem Springerem – to ostatnie spotkanie zorganizowaliśmy wspólnie z Mirką Lewandowską-Wołosz i Michałem Kaczorowskim. W II edycji „Spotkań z kulturą" pieniądze zostały przekazane do COEK Studio i współpracowaliśmy z tą instytucją. Natomiast pomysły, jakich gości zapraszać, rodziły się tylko w mojej głowie i ja sam zajmowałem się zapraszaniem artystów.

W.D.-G.: - Nie wyobrażam sobie, żeby Sławkowi można było coś narzucić...

*** Jako pierwsi i jedyni w Ciechanowie organizujecie stand-upy.**

S.G.: - Docieranie do artystów z branży muzycznej było łatwiejsze, bo to było środowisko, które znałem, a stand-up to wyzwanie. Chciałem dotrzeć do Abelarda Gizy, komika, którego lubiłem i którego uważam za najlepszego w Polsce. Słałem maile do menadżerów, w końcu dostałem numer telefonu do samego Abelarda. Zadzwoniłem do niego o 7 rano, wiedząc, że dzień wcześniej miał występ. Powiedziałem mu, że dzwonię specjalnie tak rano, bo albo się od razu zgodzi, albo odrzuci moją propozycję. Śmiał się. W tej chwili jest to nasz ulubiony gość i pozostajemy z nim w relacjach koleżeńskich.

W.D.-G.: - Abelarda oglądaliśmy rodzinnie z uwielbieniem od czasów Kabaretu Limo, bo ten sposób „podania" żartu nam odpowiadał. Odbieramy chyba na podobnych falach.

S.G.: - W tej chwili Zgrzyt ma bardzo dobrą opinię w środowisku standupowym. Są artyści, którzy nie grają w salach poniżej 300 osób, a do nas przyjeżdżają, choć u nas jest 140 miejsc, np. Lotek (Łukasz Lodkowski). Coś u nas muszą cenić, skoro zgadzają się u nas grać.

*** Zaczynaliście w Zaciszu, obecnie znajdujecie się w pobliżu akademika przy ul. G. Narutowicza. Czy ta zmiana była konieczna?**

S.G.: - Właściciel obiektu podniósł nam czynsz o 330 procent. Chyba myślał, że robimy wielki biznes, a to jest ciężka praca, która niekoniecznie przekłada się na duże pieniądze. Chcieliśmy klub zamknąć, ale otrzymaliśmy wiele wsparcia i w Ciechanowie, i ze strony artystów, którzy u nas wystąpili. Znaleźliśmy więc inne miejsce i tak zaczęła się nasza współpraca z Państwową Wyższą Szkołą Zawodową. Klucze dostaliśmy 6 stycznia 2017 r., a otwarcie zaplanowaliśmy na 1 lutego. To były najbardziej szalone trzy tygodnie w historii Zgrzytu. Do naszej nazwy dodaliśmy Klub Studencki i organizujemy także imprezy dla studentów.

W.D.-G.: - Tu, oprócz kanap i stołów, było niewiele. Zbudowaliśmy bar, reżyserkę, scenę, powstały rysunki na ścianach. Były gołe szyby w oknach na górze, więc zakryły je kadry z naszych koncertów.

*** Skoro mówimy o nazwie, domyślam się, kto ją wymyślił.**

S.G.: - Robiliśmy z kolegami koncert i mówię: „Zróbmy to tak, żeby nie było żadnych zgrzytów". Poza tym kolega prowadził w Warszawie audycję o nazwie „Zgrzyt", którą lubiłem. A Fabryka Kultury? Chciałem, żeby u nas się dużo działo jak w fabryce. Odczuwam to, gdy na drugi dzień po koncercie zespół odbiera sprzęt, a drugi swój wnosi. Policzyłem organizowane przez nas wydarzenia: do końca tego roku będzie ich 726. Musiałem jeszcze raz policzyć, bo sam nie mogłem w to uwierzyć. Wychodzi 145 wydarzeń rocznie. Co trzeci dzień coś się dzieje.

W.D.-G.: - Ze Zgrzytem jest tak, że koncert zaczyna się o godzinie 19, a Sławek jest w Zgrzycie o 13-14. To rzeczywiście cała fabryka, a Sławek jest jej motorem albo inżynierem.

*** Zbliżamy się do 5. urodzin Fabryki Kultury Zgrzyt. Jak chcecie je uczcić?**

S.G.: - Przygotowaliśmy pięć imprez (5 na 5!). Do wspólnego świętowania zaprosiliśmy artystów, którzy już u nas występowali i których darzymy szczególną sympatią. Są to osoby mające istotny wpływ na naszą historię. Preludium 13 grudnia to Dr Misio, męska załoga pod wodzą Arka Jakubika, jednego z najbardziej rozpoznawalnych polskich aktorów, scenarzysty i reżysera. Dzień oficjalnych urodzin to 18 grudnia, wtedy gościem będzie Tymon Tymański. Ponieważ w Zgrzycie wielkim powodzeniem cieszą się wieczory komedii, nie może zabraknąć tego akcentu. Wieczór improwizacji komediowej w wykonaniu mistrzów gatunku: Abelarda Gizy, Szymona Jachimka i Wojtka Tremiszewskiego, czyli Grupy Muflasz, odbędzie się 19 grudnia. Urodziny nie byłyby urodzinami bez Pablopavo i Ludzików, czyli Pawła Sołtysa i zespołu, którzy wystąpią 20 grudnia. Za to 21 grudnia pojawi się zespół Cock Joker z Rosji, który wcześniej w Zgrzycie nie gościł, ale gra w nim kolega, z którym kilka tygodni spędziłem w busie w trasie. Tego wieczoru wystąpią i inni artyści: Inkwizycja, Aporia i Human Right. O wszystkich wydarzeniach można przeczytać na naszej stronie internetowej i facebookowej, i za co jesteśmy bardzo wdzięczni, w „TC". „Tygodnik" to taka dobra stara szkoła dziennikarska.

*** 40 lat zobowiązuje. Na wszystkie wydarzenia urodzinowe wstęp jest wolny?**

S.G.: - Tak, to podziękowanie dla odwiedzających klub, bo mamy świadomość, że funkcjonujemy dzięki ludziom. Mamy wsparcie ze strony instytucji, częściowo urodziny sami finansujemy.

S.G. i W.D.-G.: - Oni pozwalają nam realizować nasze marzenia.

*** Nie chcieliście kiedykolwiek pracować w domu kultury?**

S.G. i W.D.-G.: - Chcieliśmy, tylko nas nie chcieli.

S.G.: - Można dać taki tytuł: „Skoro nas nie chcieli w domu kultury, stworzyliśmy własny".

W.D.-G.: - Trzeba dużo zobaczyć, żeby próbować zrobić coś dobrze. Wykształcenie i marzenia nie zawsze wystarczą. Sukcesem mojego męża jest to, że wyjechał poza swoje miasto, poza Mazowsze i zobaczył bardzo dużo w Polsce i za granicą. Obserwował, jak funkcjonują różne miejsca, zetknął się z działalnością oddolnych inicjatyw. Z tych wszystkich doświadczeń teraz czerpie.

S.G.: - Przyjechali kiedyś ludzie z Sierpca i pytali, co trzeba zrobić, by taki klub otworzyć. Kolega Bartek odpowiedział: „Załóż zespół, zagraj 100 koncertów i będziesz wiedział". Chodziło o to, że skoro jedziesz z artystą w trasę na koncert, wiesz, czego on potrzebuje, i wcale pieniądze nie są najważniejsze. Ważne jest to, jak ten zespół zostanie potraktowany. Doświadczenie, które miałem, pozwoliło mi stworzyć odpowiednią atmosferę w Zgrzycie, taką, że artyści chcą do nas wracać.

*** Co uważacie za swój największy sukces?**

S.G.: - Właśnie to, że artyści chcą do nas wracać. Anja Orthodox mówi, że to jest jej ulubiony klub. Arek Jakubik zagrał u nas ze wszystkimi swoimi projektami muzycznymi.

W.D.-G.: - Cieszymy się z tych powrotów.

*** Czego wam życzyć z okazji 5. urodzin Zgrzytu, małego ośrodka kultury?**

S. i W.G.: - Publiczności.

W.D.-G.: - Żeby się ludzie nie znudzili. Staramy się śledzić to, co się dzieje w kulturze, szczególnie w muzyce, staramy się docierać do artystów i organizować koncerty takie, jakich my sami byśmy chcieli słuchać. Narzuciliśmy sobie pewne standardy.

S.G.: - Życzyłbym sobie, żeby edukacja kulturalna była na wyższym poziomie. Wtedy będzie publiczność. Kilka osób mi powiedziało, że gdyby był Zgrzyt, gdy się wyprowadzali z Ciechanowa, to by zostali. Nie wiem, na ile to prawda, ale to miłe. Przeczytałem opracowanie socjologiczne, że jednym z elementów, który chroni małe miasta przed wyludnianiem, są centra kultury alternatywnej. Stworzyliśmy takie miejsce, swoje miejsce. I zapraszamy na jego urodziny.

Rozmawiała
IZABELA KOBA

eprasa.pl 32c3e6f7a1

Pułtusk. Absolwenci Skargi

Po 30 latach w dawnej szkole z nową salą

Mimo że srebrna rocznica ukończenia szkoły i egzaminów maturalnych już za nimi, postanowili nie czekać do 50-lecia matury. Jedni widzieli się 10 lat temu, drudzy utrzymują ze sobą stały kontakt, ale byli też tacy, którzy z rówieśnikami spotkali się pierwszy raz od 30 lat. Absolwenci Liceum Ogólnokształcącego im. P. Skargi rocznik 1989 nawiązują przerwane znajomości i kontynuują te, które trwają. Pomogło im w tym jesienne spotkanie w murach szkoły, która zaskoczyła ich swoim wyglądem oraz nową salą gimnastyczną.

FOT. IZABELA KOBA

Absolwenci Skargi w nowej sali gimnastycznej z dyrektor Anną Majewską i wychowawczyniami Agnieszką Matusiak i Beatą Cieślak-Piątek

- My się zmieniliśmy, ale panie profesor to wcale – komplementowali Jadwigę Kozłowską, wychowawczynię klasy biologiczno-chemicznej i Jadwigę Stosio - klasy matematyczno-fizycznej byli wychowankowie. Z każdej z tych z klas dotarło na spotkanie po kilkanaście osób, jedynie z klasy ogólnej przybyły tylko cztery osoby.

Każdy z uczestników spotkania w licealnej auli mówił coś o sobie: o miejscu zamieszkania, pracy, rodzinie, czasem pasjach. Wielu z nich pozostało w Pułtusku lub okolicach, znaczna grupa mieszka w Warszawie, kilka osób pracuje za granicą, ale wraca do rodzin w kraju. Większość ukończyła studia, nieliczni je przerwali. Urszula Bejma, Piotr Lachowski i Cezary Krysiak obronili doktoraty. Wśród pań są m.in. księgowe, pracownice banku, przedsiębiorstwa wodociągów, urzędów, lekarka, położna, pielęgniarka, policjantka, kuratorka, nauczycielki, informatyk, stomatolog, a wśród panów m.in. radca prawny, kelner, rolnik, rzeczoznawca majątkowy, pracownik stacji telewizyjnej, lekarz, ksiądz katecheta, urzędnicy, policjant, monter, specjalista ds. elektrotechniki, prawnik, wykładowca akademicki. Jedni, jak Agnieszka Matusiak, od ponad 20 lat pracują w jednym miejscu, inni, jak Piotr Lachowski, w tym roku zmienili miejsce pracy, choć nie branżę. Jeszcze inni, jak informatyk Hanna Kojer, zmienili miejsce zamieszkania z Pułtuska na Warszawę. Większość założyła rodziny, dominują osoby, które mają po dwoje dzieci. Po czworo dzieci mają Alina Rykaczewska i Andrzej Piotrowski. Po troje dzieci mają pary licealne: Agnieszka i Andrzej Matusiakowie, mieszkańcy Pułtuska; lekarze Magdalena i Paweł Królowie, którzy mieszkają między Ciechanowem a Pułtuskiem, a pracują w obu tych miastach oraz Zyta i Michał Smogorzewscy, z wyboru warszawiacy; druga z tych par obchodziła w tym roku srebrne gody. Jak ktoś zauważył, od ostatniego spotkania absolwentów wzrosła liczba dzieci. Pojawiły się też wnuki; pochwaliło się nimi kilka osób. Niemal każdy pokazywał rodzinne zdjęcia na ekranach telefonów, a niektórzy, jak Joanna Petersen, której syn Janek grał w musicalu „Piloci", nagrania.

Jedni nie zerwali szkolnych znajomości czy przyjaźni, inni nawiązali je na nowo. Większość uczestników spotkania wzięła udział w zjeździe absolwentów w 2009 r. Były też osoby, które na zjazd przyjechały po raz pierwszy, jak Zofia Bala, która osiadła w rodzinnej gminie Obryte, Wojciech Ciemerych, który obecnie posługuje w jednej z płońskich parafii czy związany z Warszawą Piotr Stosio.

Po „lekcji" przy kawie, herbacie i słodkim poczęstunku, poprzedzonej chwilą ciszy, którą uczczono zmarłych nauczycieli i kolegów, w tym ks. Adama Łacha, dyrektor LO Anna Majewska zachęciła wszystkich do zwiedzenia szkoły. Zabytkowy gmach liceum zyskał nową elewację i zmieniło się jego otoczenie. Zmiany zaszły też wewnątrz budynku.

- A gdzie jest nasza sala gimnastyczna? – padło pytanie po odwiedzeniu pracowni, sali patrona i biblioteki. Okazało się, że dawna mała sala została zamieniona na pracownie przedmiotowe, a lekcje wychowania fizycznego odbywają się od roku w sali gimnastycznej dobudowanej do gmachu liceum; jeden z absolwentów był wśród osób ją budujących.

Kwiaty dla wychowawczyń, słodkie upominki, podziękowania, wspólne zdjęcia – klasowe i wszystkich razem, wymiana telefonów i maili – i absolwenci opuścili mury dawnej szkoły.

- Cieszymy się, że na spotkanie w roku 30-lecia matury przyjechali reprezentanci każdej z trzech klas. W szkole było nas 36 osób i dwie wychowawczynie. Cieszymy się, że dołączyły do nas osoby, których nie było z nami 10 lat temu – powiedziała organizatorka zjazdu Agnieszka Matusiak w imieniu swoim i wspierających ją Beaty Cieślak-Piątek i Dariusza Mierzejewskiego. Wieczorem i oni, i inni absolwenci Skargi 1989 spotkali się w Domu Polonii, gdzie rozmowy i tańce trwały wiele godzin.

Zadowoleni uczestnicy uznali, że będą częściej się spotykać choćby w grupach klasowych czy towarzyskich, nie czekając na kolejną okrągłą rocznicę zjazdu. Niektórzy z nich zamierzają wziąć udział w przyszłorocznym jubileuszu liceum, jednego z najstarszych w Polsce, i zjeździe absolwentów. **IK**

O G Ł O S Z E N I E

DAJ SOBIE SZANSĘ!

Zakład Ubezpieczeń Społecznych zaprasza na bezpłatną rehabilitację leczniczą

ZUS ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

Rehabilitacja lecznicza w ramach prewencji rentowej ZUS wspomaga proces dochodzenia do pełnej sprawności. W efekcie umożliwia powrót do aktywnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym. W trakcie turnusu pacjenci znajdują się pod opieką zespołu specjalistów: lekarzy, fizjoterapeutów, psychologów i pielęgniarek. Indywidualny program rehabilitacji obejmuje: ćwiczenia i zabiegi fizykalne, spotkania z psychologiem, edukację zdrowotną i promocję zdrowia.

OSOBY PO LECZENIU NOWOTWORU GRUCZOŁU PIERSIOWEGO

Pacjentki po leczeniu nowotworu piersi, które korzystają z rehabilitacji leczniczej w tym profilu, znajdują się pod opieką zespołu specjalistów. Rehabilitacja obejmuje ćwiczenia oraz zabiegi fizykalne. Rodzaj i liczba zabiegów są dostosowane do stanu zdrowia oraz indywidualnych możliwości pacjentek. Każda pacjentka uczestniczy także w nauce automasażu.

Dzięki rehabilitacji m.in. zwiększa się zakres ruchów w stawach okolicy operowanej, poprawia się krążenie krwi i chłonki, następuje zmniejszenie lub likwidacja obrzęków.

Rehabilitację dla osób po leczeniu nowotworu piersi prowadzimy w: Drezdenku, Iwoniczu-Zdroju, Inowrocławiu, Rymanowie-Zdroju i Ustroniu.

OSOBY Z CHOROBAMI UKŁADU ODDECHOWEGO

Najliczniejszą grupą pacjentów korzystających z rehabilitacji układu oddechowego są pacjenci z astmą lub przewlekłą obturacyjną chorobą płuc.

Ośrodek dysponuje między innymi: nebulizatorami, pulsoksymetrem, zestawem przeciwwstrząsowym, pracownią badań czynnościowych płuc z możliwością wykonania spirometrii. Pacjenci oprócz ćwiczeń ogólnousprawniających mają ćwiczenia indywidualne, w razie potrzeby drenaż ułożeniowy i inhalacje.

Elementem programu rehabilitacyjnego jest też psychoedukacja, na którą składają się treningi relaksacyjne, a w przypadku takiej konieczności, indywidualne spotkania z psychologiem. Celem treningów relaksacyjnych jest m.in. wyeliminowanie lub redukcja negatywnych emocji, wytworzenie pozytywnego nastawienia do siebie samego i choroby, nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Rehabilitacja schorzeń układu oddechowego uwzględnia specyfikę tych chorób i potrzeby pacjentów. Prowadzimy ją w: Inowrocławiu, Wieńcu-Zdroju i Wysowej-Zdroju.

OSOBY Z CHOROBAMI UKŁADU KRĄŻENIA

Rehabilitacja układu krążenia przeznaczona jest dla osób z chorobą wieńcową, po zawale serca, z nadciśnieniem tętniczym, po operacjach serca i ma na celu poprawę wydolności układu krążenia i ogólnej sprawności fizycznej, poprawę stanu psychicznego, a tym samym odzyskanie zdolności do pracy.

Podstawą rehabilitacji są indywidualnie dobrane ćwiczenia i treningi fizyczne. Przed rozpoczęciem rehabilitacji wszyscy pacjenci mają wykonane badania: EKG, próbę wysiłkową, ECHO serca. Rehabilitacja odbywa się pod nadzorem specjalistów: lekarzy i fizjoterapeutów. Dopełnieniem programu rehabilitacyjnego są zajęcia z psychologiem i edukacja zdrowotna.

Rehabilitacja dla osób ze schorzeniami układu krążenia prowadzona jest w ośrodkach w: Inowrocławiu, Kamieniu Pomorskim, Krynicy Morskiej, Rabce-Zdroju, Rymanowie-Zdroju, Stegnie, Supraślu, Wieńcu-Zdroju - w systemie stacjonarnym oraz w: Łodzi, Poznaniu i Wrocławiu - w systemie ambulatoryjnym.

Aktualnie ZUS oferuje również rehabilitację leczniczą w schorzeniach: narządu głosu, psychosomatycznych, ośrodkowego układu nerwowego, narządu ruchu, w tym wczesnej rehabilitacji narządu ruchu po wypadku.

JAK MOŻESZ SKORZYSTAĆ Z REHABILITACJI

Poproś swojego lekarza, żeby sporządził wniosek o rehabilitację leczniczą. Lekarz może napisać wniosek sam lub skorzystać z formularza zamieszczonego na naszej stronie.

Możesz też wydrukować wniosek ze strony **www.zus.pl/rehabilitacja** i przynieść lekarzowi do wypełnienia.

Wniosek musi zawierać Twoje dane: imię i nazwisko, PESEL, adres zamieszkania oraz numer telefonu. Rozpoznanie choroby podstawowej i chorób współistniejących, opinię czy po przeprowadzeniu rehabilitacji istnieje pozytywne rokowanie odzyskania zdolności do pracy - **wypełnia lekarz prowadzący**.

Lekarz może też wypełnić wniosek elektronicznie i przesłać go do nas na Platformie Usług Elektronicznych ZUS. Dzięki temu szybciej załatwisz sprawę.

Zapytaj lekarza o tę możliwość.

Podstawą skierowania do ośrodka rehabilitacyjnego jest wydane przez lekarza orzecznika ZUS orzeczenie o potrzebie rehabilitacji leczniczej.

WAŻNE!
1. Z naszej rehabilitacji możesz skorzystać, jeśli jesteś zagrożony utratą zdolności do pracy i spełniasz jeden z warunków:
- **jesteś ubezpieczony w ZUS (pracujesz zawodowo),**
- **pobierasz zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne,**
- **pobierasz rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy.**

Dodatkowo musi istnieć szansa, że odzyskasz zdolność do pracy po rehabilitacji.
2. Rehabilitacja jest bezpłatna, ZUS pokrywa całkowity jej koszt.
3. O potrzebie rehabilitacji orzeka lekarz orzecznik ZUS.
4. Turnus rehabilitacyjny trwa 24 dni.
5. Wniosek możesz złożyć w dowolnej placówce ZUS lub wysłać do nas pocztą.
6. Przykładowy wniosek oraz szczegółowe informacje o rehabilitacji z ZUS są na stronie: www.zus.pl/rehabilitacja

eprasa.pl 32c3e6f7a1

W Szulmierzu w gminie Regimin przyszły na świat trojaczki

Zosia, Marcelek, Nela

Państwo Smolińscy z Szulmierza w gm. Regimin to świeżo upieczeni rodzice trojaczków, które przyszły na świat pod koniec września. Dziś mogą pochwalić się sześciorgiem dzieci, choć wszyscy się śmieją, że pani Aneta w ciąży była przecież tylko cztery razy. Nela, Zosia i Marcel dołączyły do trójki starszego rodzeństwa Jakuba, Alicji i Filipa w październiku. Trojaczki były ogromnym zaskoczeniem dla pani Anety i pana Sławka, bo początkowo miało na świat przyjść jedno dziecko i tak było do połowy ciąży.

Zosia, Nela i Marcelek dołączyły do trójki starszego rodzeństwa Jakuba, Alicji i Filipa

Dziś jedno chce jeść, drugie trzeba przewinąć, a trzecie ponosić, żeby się mu odbiło po karmieniu. Pozostałe dzieci też potrzebują pomocy w lekcjach, chcą się przytulić czy opowiedzieć rodzicom o swoim dniu. Jak sobie radzi ta rodzina?

Potrójne szczęście

Smolińscy od prawie 20 lat mieszkają w gminie Regimin. Pan Sławek pochodzi właśnie z Szulmierza, natomiast pani Aneta z okolicznej gm. Krasne w pow. przasnyskim. Śmieje się, że nie musiała zmieniać dowodu, bo jej panieńskie nazwisko to także Smolińska. Dziewięć lat temu na świat przyszedł ich pierwszy syn Kuba, dwa lata później urodziła się córka Ala, która bardzo chciała mieć siostrę, ale cztery lata temu pojawił się drugi brat – Filip, trzecie dziecko Smolińskich. Starali się więc o kolejnego potomka, ale nie spodziewali się, że szczęście będzie potrójne.

Pani Aneta opowiada, że od początku ciąży była pod opieką lekarza, który dopiero w połowie ciąży stwierdził, że urodzę bliźniaki. Postanowiła jednak wybrać się prywatnie do innego lekarza. Ten po badaniu od razu powiedział, że będą trojaczki, określił ich wagę i płeć, a potem skonsultował się z profesorem jednego z warszawskich szpitali. - Dla nas wiadomość o trojaczkach to już był w ogóle podwójny szok – wspomina dziś z uśmiechem nasza rozmówczyni.

Ciężarna kobieta trafiła od razu pod opiekę Uniwersyteckiego Centrum Zdrowia Kobiety i Noworodka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, gdzie skierował ją i pomógł we wszystkim lekarz, który stwierdził mnogą ciążę. Potem wszystko działo się bardzo szybko, bo już po kilku tygodniach pani Aneta trafiła na porodówkę, a lekarze zadecydowali, że nie ma na co czekać i że maluchy powinny się już urodzić. Rodzice nawet nie zdążyli przyzwyczaić się do myśli o tym, że w domu pojawi się dodatkowa trójka dzieci. – Dopóki człowiek tylko myślał, a nie zobaczył, to tak nie docierało to wszystko ani do mnie, ani do męża. Oczywiście zastanawialiśmy się, czy i jak sobie poradzimy. Teraz już je mamy, widzimy i radzimy sobie – mówi nam pani Aneta. Ma chwilę na rozmowę, bo w tym czasie dzieci dogląda położna.

Mama trojaczków wspomina, że wyprawka była przygotowana dla jednego dziecka, więc w pośpiechu trzeba było postarać się o dwa dodatkowe łóżeczka, nosidełka, ubranka. Wózek pomogły zakupić ciocie – siostry pani Anety. Dzieci przyszły na świat 30 września, w 30. tygodniu ciąży. – To był poniedziałek, godzina 10.54, kiedy co minutę pojawiała się na świecie nowa malutka osoba. Pierwsza była Zosia, która ważyła 1.460 gramów, drugi Marcelek - 1.470 gramów, a najmniejsza i ostatnia Nela – 1.235 gramów – recytuje z pamięci mama i pokazuje nam, w którym łóżeczku leży każde dziecko. Dodaje, że troszeczkę trzeba było wspomóc pracę płucek Nelki, bo była najmniejsza i najsłabsza. Trafiły do ciechanowskiego szpitala, bo jako wcześniaki wymagały jeszcze dodatkowej opieki medycznej

Personel oddziału podkreśla, że w dzisiejszych czasach naturalna ciąża trojacza występuje dość rzadko. Przy zapłodnieniu in vitro częściej zdarzają się takie sytuacje i trzeba się z nimi liczyć, natomiast natura już nie jest taka łaskawa. Prawdopodobieństwo wystąpienia ciąży mnogiej określa reguła Hellina, według której trojaczki stanowią 0,015 proc. wszystkich ciąż. Statystyki wskazują, że zdarzają się raz na 6.400 urodzeń. Pytamy panią Anetę, co mogło być przyczyną w ich przypadku. Przyznaje, że nie wie, dlaczego natura spłatała im takiego figla, bo w rodzinie nie było trojaczków, ale mąż jest z bliźniaków. Z naukowego punktu widzenia to wiele może tłumaczyć.

Dzieci przez pewien czas przebywały w ciechanowskim szpitalu. Personel podkreśla, że jest pełen podziwu dla mamy, która wcześniej zawoziła maluchom swój pokarm do Warszawy, a później dojeżdżała do swoich pociech do Ciechanowa. W tym czasie opiekowała się również trójką dzieci w domu, nabierała sił i przygotowywała się do przyjazdu trojaczków. Każdy wiedział, że przy czterolatku i dwójce dzieci w wieku szkolnym wymagało to od niej doskonałej organizacji i dużego poświęcenia. Przeszkodę stanowiły też znaczne odległości. Matce zależało jednak na tym, aby maluchy jak najszybciej przybierały na wadze i żeby otrzymywały najzdrowszy pokarm, jakim jest jej mleko, bo tylko ono zawierało wszystkie potrzebne do rozwoju i wzrostu dzieci składniki, a także witaminy i minerały. Bardzo ważne jest to zwłaszcza w przypadku wcześniaków, bo pokarm matki jest dla nich źródłem niezbędnych składników, ułatwia ich przyswajanie i wspomaga niedojrzałe jeszcze funkcje organizmu. Gdy dzieci przyjechały do domu, państwo Smolińscy przez dłuższy czas nie przyjmowali gości, aby maluchy nabrały odporności w nowym środowisku.

Nieprzespane noce, duże wydatki

Po trzech tygodniach odwiedziliśmy trojaczki z położną środowiskową, doradczynią laktacyjną z ciechanowskiego szpitala Iwoną Ułasiuk, która od kilkunastu lat pracuje w zawodzie położnej, a prawie trzydzieści jako pielęgniarka. Pani Iwona przyznaje, że nigdy pod swoją opieką nie miała trojaczków, ale od razu można zauważyć, że rola, w jakiej się znalazła, bardzo ją cieszy. Trzeba też dodać, że pani Iwona bardzo zaangażowała się w udzielanie pomocy państwu Smolińskim. Doskonale wie, że oprócz radości i zachwytu nad maluchami rodzice mają wiele obowiązków, nieprzespanych nocy i nie ma co ukrywać – duże wydatki, bo potrójne. Dzieci urodziły się zdrowe, ale z uwagi na to, że przedwcześnie przyszły na świat, rodzice muszą z nimi jeździć do kilku poradni specjalistycznych. Oprócz tego muszą jeździć raz w miesiącu na kontrole do Warszawy. Dzieci przyjmują tam też szczepionki, bo jedynie tam są one dostępne. Okazało się także, że wymagają rehabilitacji, co jest dość częste u wcześniaków. Każdy wyjazd to wyprawa, bo trzeba ubrać i zapakować całą trójkę do samochodu, a nawet czwórkę, bo zazwyczaj jedzie z nimi czteroletni syn. Pan Sławek może „wyrwać się" na chwilę z pracy, ale potem musi odrobić ten czas. Rodzina musiała kupić większy samochód, przed domem stoi więc siedmioosobowy pojazd. Aby zmieścić wszystkich domowników, przydałby się taki na osiem miejsc, ale cieszą się też z tego, który mają obecnie. – Ogólnie dobrze sobie radzimy. W pierwszym tygodniu oboje z mężem byliśmy w domu. Pomagał bardzo ambitnie i w nocy na karmienie też wstawał. W kolejnym tygodniu przyjechała moja mama. Pomagała prasować ubranka, przygotować obiad. Sama ciągle biegam, bo oprócz trojaczków jest przecież pozostała trójka, która też wymaga mojego czasu i uwagi. A to lekcje trzeba z nimi odrobić, a to pozałatwiać inne rzeczy – mówi pani Aneta, która od tygodnia sama już zajmuje się domem, bo mąż musiał wrócić do pracy. - Gorzej trochę z nocami, bo czasem nie słyszę dźwięku budzika, by wstać na karmienie. Naprawdę myślałam jednak, że będzie znacznie gorzej – śmieje się kobieta. Faktycznie na jej twarzy widać uśmiech. Nie narzeka, jest zadowolona i mówi, że najważniejsze jest to, że dzieci są zdrowe. Położna pani Iwona, która właśnie odkłada do łóżeczka Nelę, a zaczyna przewijać Zosię, mówi, że mama radzi sobie bardzo dobrze. Podkreśla, że pani Aneta z wykształcenia jest pielęgniarką. Pracowała na oddziale chirurgii w przasnyskim szpitalu. Po urodzeniu drugiego dziecka musiała chwilowo zrezygnować z pracy i teraz pewnie nieprędko do niej wróci, bo jest mamą na pełen etat, a może nawet i więcej. – Mam nadzieję, że jednak kiedyś wrócę do pracy po odnowieniu prawa do wykonywania zawodu – wtrąca pani Aneta. Fakt, że skończyła szkołę pielęgniarską, bardzo przydaje się jej w życiu codziennym.

Mama trojaczków Aneta Smolińska (z prawej) i Iwona Ułasiuk, położna środowiskowa

Starsze dzieci są szczęśliwe i zadowolone, że mogły wreszcie zobaczyć swoje siostry i brata i że są oni już w domu. Czteroletni Filip często zagląda do Marcela i czeka, aż podrośnie, by mógł się z nim bawić. Z kolei Ala marzyła o siostrze, a teraz ma dwie – Nelę i Zosię. Położna śmieje się, że w domu jest teraz równouprawnienie, bo jest czterech chłopaków i tyle samo dziewczyn. Można też powiedzieć, że każde z dzieci ma swojego małego bobasa, ale żywego. Pani Aneta przyznaje, że starsze dzieciaki cieszą się z rodzeństwa, zaglądają do maluchów, które śpią w oddzielnym pokoju. Chcą je nosić na rękach, przytulać, ale robią to tylko pod nadzorem dorosłych. Pani Aneta mówi, że odkąd pojawiły się maluchy, w domu wszystko jest bardziej zaplanowane, a pozostali domownicy chodzą jak wskazówki w zegarku.

Pani Iwona dość często przyjeżdża do rodziny. Mama niemowlaków mówi, że położna bardzo jej pomaga, bo oprócz tego, że ponosi, przewinie, to udzieli wielu cennych rad. W ciągu dwóch pierwszych miesięcy po urodzeniu dziecka każda kobieta może liczyć na 4-6 wizyt położnej. Nela, Zosia i Marcel jednak częściej widzą ciocię Iwonę, która nierzadko przyjeżdża z prezentami. Ostatnio przywiozła wanienki i nocniki. Innym razem pieluchy i mleko.

Pomoc z oddziału i gminy

Historia trojaczków i postawa pani Anety poruszyła serca pracowników oddziału ginekologiczno-położniczego oraz neonatologii ciechanowskiego szpitala. Personel, w tym lekarze, pielęgniarki i osoby sprzątające, przeprowadził zbiórkę pieniędzy, które przekazał na usługi rehabilitacyjne dla trojaczków. Oczywiście pomysł wyszedł od pani Iwony, która pracuje na oddziale położniczym. Udało się dzięki temu zorganizować kilkanaście wizyt rehabilitantki, a co najważniejsze będzie przyjeżdżać do domu. Po Nowym Roku maluchy przejdą dodatkową rehabilitację opłacaną przez NFZ. Muszą poczekać na swoją kolej, bo takie są odległe terminy.

Początkowo pracownicy szpitala mieli zakupić suszarkę do ubrań, ale ma ona trafić do rodziny z innego źródła. Zdecydowano więc przeznaczyć środki na prywatną rehabilitację i zabiegi, które są bardzo potrzebne, gdyż u dzieci występuje m.in. napięcie mięśniowe. Niełatwo było jednak znaleźć osobę, która chciałaby przyjeżdżać do domu i zajmować się całą trójką naraz, bo zazwyczaj rehabilitanci takie usługi oferują w swoich prywatnych gabinetach. Ponadto cena ich usług też nie jest niska, bo godzinna terapia to wydatek rzędu 100-150 zł dla jednego dziecka! W przypadku trojaczków można sobie tylko wyobrazić koszty. Pani Aneta jest wszystkim bardzo wdzięczna za pomoc.

Rodzina mieszka w drewnianym domku składającym się z dwóch pokoi i kuchni. Obok na ich działce stoi nowo wybudowany, choć niedokończony dom. Brakuje po prostu finansów na dalsze prace. Pampersy, chusteczki nawilżające, płyny do prania i płukania, kosmetyki do pielęgnacji czy sztuczne mleko specjalnego żywienia, którym dokarmiane są bobasy, idą dosłownie jak woda. Sama puszka mleka kosztuje kilkadziesiąt złotych, a wystarcza na półtora dnia!

Dom musi więc poczekać, choć większy metraż bardzo by się przydał. Trzeba jednak najpierw zrobić tynki, podłogi, wyposażyć łazienki, kuchnię. Rodzina chętnie przyjmie wszelką pomoc w tym zakresie, jeśli ktoś z czytelników chciałby ją zaoferować. – Nie ma ogrzewania, ale jest już doprowadzona woda i elektryka. Jest dach, okna, a reszta w zasadzie do zrobienia, czyli płytki, podłogi, ściany, armatura – wymienia pani Aneta.

Kilka dni po naszej wizycie trojaczki odwiedziła wójt Regimina Mariola Kołakowska z prezentami. Samorząd ufundował dla rodziny bon na artykuły pierwszej potrzeby oraz trzy foteliki samochodowe.

Zarówno rodzice, jak i rodzeństwo już nie wyobrażają sobie życia bez tej trójki maluchów.

KATARZYNA KOZŁOWSKA

eprasa.pl 32c3e6f7a1

Sprzedam grubera i inne maszyny rolnicze. 660 744 936
Mak-201

Sprzedam ciągnik C-360 3P, 1985 r. 514 067 532
Mak-202

Sprzedam jałówkę wysoko cielną. 600 267 896
RM-455

Sprzedam ciągniki, pługi, beczki, grubera, kosiarki, Bobcat, deszczownię, paszowóz, dmuchawę, inne. 600 584 629
RM-456

Sprzedam siano kostka i słomę kulkę. 602 717 259
RM-457

Sprzedam pług Atlas 4-skibowy, odkładnie do pługa Unia Grudziądz. 516 764 809
PC-02950/19

Sprzedam 8 ha lasu z gruntem, Grabie, gm. Nowe Miasto. 506 188 189
PC-02943/19

Kupię prosięta, warchlaki. 508 395 127
PC-02944/19

Sprzedam wycinaki, wybieraki do kiszonek oraz inne maszyny. 608 279 110
FC-1466/19

Sprzedam ziemię rolną w Rutkach Głowicach - 10,4 ha w jednym kawałku. Możliwość zabudowy siedliskowej. 602 639 482
FC-1405/19

Kupię maszyny rolnicze.
883 945 511
PC-02721/19

Kupię maszyny rolnicze. 883 945 511
PC-02722/19

Kupię wialnię, czyszczalnie Petcus. 883 945 511
PC-02723/19

Korekcja racic.
698 723 520
FC-1154/19

Zetory i Ursusy z importu oraz kombajny zbożowe. Bartołdy koło Przasnysza, 606 350 668
FC-1158/19

Skup koni rzeźnych, hodowlanych. 507 818 366
PC-01767/19

Sprzedam groch paszowy, maty dezynfekujące. 506 658 804
PC-03012/19

Sprzedam kombajn John Deere 1450 CWSII, 2009, słomę w belach, przyczepę do słomy (tandem), zbiornik 4500 l, ziemię 2 ha w centrum Gruduska. 511 733 111
PC-03022/19

Sprzedam sianokiszonkę w belach. 511 057 178
PC-03027/19

Sprzedam schładzalnik do mleka 2500 l, mało używany. 509 160 315
FC-1596/19

Sprzedam Cyklopa. Kątki 17, gm. Regimin
PC-02991/19

Sprzedam przyczepę samozbierającą Krone 6/42 GD. 515 283 099
PC-02999/19

Zakiszone ziarno kukurydzy CCM - dostawa do gospodarstwa. 698 197 304
FC-1573/19

Okna gospodarcze. 507 108 996
FC-1609/19

Sprzedaż sprowadzonych ciągników. 602 191 777
FC-1616/19

Sucha słoma i siano. 514 217 177
PC-03040/19

Sprzedam ciągnik MF-255. 503 740 656
PC-03048/19

ORIFLAME
SWEDEN
Biuro Regionalne
06-400 Ciechanów
ul. 11 Pułku Ułanów Legionowych 12
tel. kom. + 48 606 875 072
beata.wisniowska1@neostrada.pl

Sprzedam suchą słomę, siewnik do buraków. 519 390 481
PC-03049/19

Sprzedam jałówki żarłaki, słomę w belach. 504 652 931
PC-03051/19

Sprzedam las. 606 318 396
PC-03038/19

RÓŻNE

Sprzedam pieco-kuchnię. 504 652 931
PC-03052/19

1001 drobiazgów, rowery, lodówki, zamrażarki, zmywarki, kosiarki, materace, meble, dywany, używane. Ojrzeń, 507 108 996
FC-1610/19

Sprzedam drewno opałowe brzoza. 504 220 781
PC-03045/19

Windykacja Tygrys - ściąganie należności. Profesjonalna obsługa firm. Tel. 602 385 465
FC-0042/19

Siatki ogrodzeniowe, hodowlane, każda wysokość, druty, przęsła, bramy, słupki, rusztowania. Pułtusk, Wojska Polskiego 32, 23 692 43 22, www.siatex-metal.pl
FC-1470/19

Drewno opałowe, obladry, węgiel, kora.
602 663 478, 600 306 637
FC-0951/19

Sprzedam drewno opałowe. 506 531 120
PC-02942/19

Choinki - hurt, detal. 506 557 577
PC-02850/19

Sprzedam topole i olszyny. Tel. 604 898 932
FN-375

Asfalt z remontera na gorąco. 23 673 34 35
FC-1607/19

Kruszywa, żwir, czarnoziem. 23 673 34 35
FC-1607/19

Sprzedam drewno kominkowe - dowóz. 606 756 222
FP-67

POŻYCZKI NA ŚWIĘTA. TANIO - SOLIDNIE.
515 459 414
59248-C162

Drewno opałowe z dowozem. 609 521 837
FC-1648/19

Sprzedam magiel elektryczny. 504 776 298
PC-03096/19

Obniżymy Twoje raty wraz z dodatkową gotówką na Święta. 502 289 135
PC-03069/19

Kupię surowe skóry z kuny. 509 425 457
PC-03061/19

Wydzierżawię lub sprzedam funkcjonujący tartak w Makowie Mazowieckim z zabezpieczeniem surowca drzewnego z historii zakupów. Tel. 602 594 120
FC-1631/19

Sprzedam grzyby suszone. Tel. 793 660 933
FN-384

TOWARZYSKIE

Atrakcyjna brunetka, domowa, cicha atmosfera, gwarantowana dyskrecja. 791 409 697
PC-02959/19

Rozkoszne psotki. 723 214 574
PC-02713/19

Poznam panią do 56 lat. 789 211 988
PC-03074/19

USŁUGI

Naprawa: lodówek, zamrażarek, lad i szaf chłodniczych, schładzarek do mleka. 697 342 132
FC-1634/19

Szybkie pożyczki. 500 407 047
FC-0493/19

Kopanie, odmulanie stawów.
608 803 556
PC-02614/19

Kompleksowe wykończenia wnętrz. 886 520 448
PC-02958/19

Sprzątanie mieszkań. 572 276 945
PC-02949/19

Remonty, płytki, gipsy, malowanie, poddasza kompleksowo. 514 103 658
PC-02909/19

Usługi remontowe. 517 862 074
PC-02897/19

Sufity podwieszane, układanie płytek, paneli, malowanie łazienki. 789 340 607
PC-03054/19

Przeprowadzki. 502 680 360
PC-02971/19

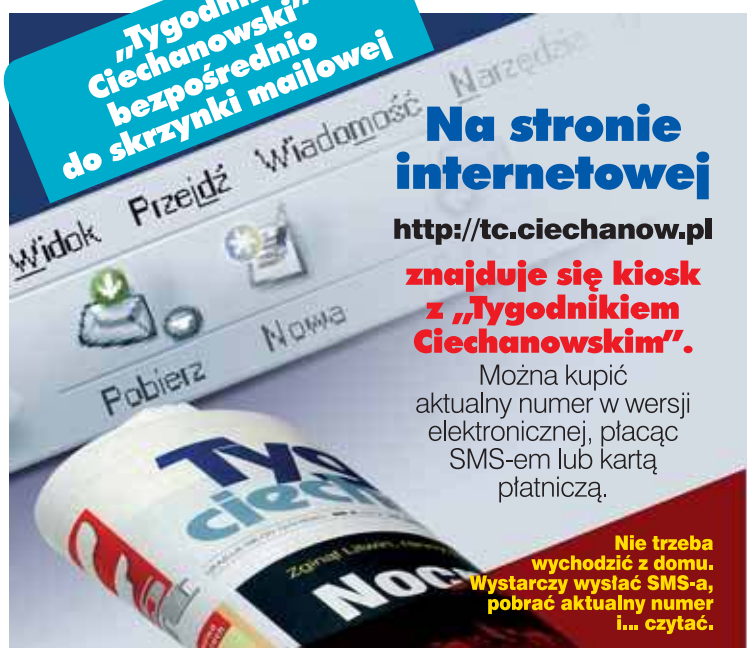
Kupię olchę, brzozę, topole. 509 042 402
59248-MBT2

Usługi minikoparką. 572 750 383
FC-1608/19

Usługi hydrauliczne. 508 491 711
RM-458

Prawnik. 607 656 598
FE-161

Projekty budowlane dla przemysłu i rolnictwa. Tel. 796 100 703
59248-IP1438



eprasa.pl 32c3e6f7a1

Dom pełen ciepła i miłości

W Małowidzu w gminie Jednorożec (powiat przasnyski) znajduje się dom nietuzinkowy. Przy wigilijnym stole zasiądzie tu 8 osób - rodzice z sześciorgiem dzieci. Nie są jednak zwyczajną rodziną, ponieważ Dorota i Leszek Sędrowscy stanowią zawodową rodzinę zastępczą dla sześciorga podopiecznych. Chociaż nie łączą ich więzy krwi, panuje między nimi miłość i czują się najpełniejszą z rodzin.

Dorota Sędrowska z Kacprem Krępskim na rękach, Leszek Sędrowski z Vanessą Buchtą, w środku Magdalena Kubiak

Do rodzin zastępczych najczęściej trafiają dzieci, którym biologiczni rodzice z powodu różnych problemów nie są w stanie zapewnić właściwej opieki i warunków do rozwoju.

Dorota i Leszek Sędrowscy byli już kilka lat po ślubie, ale nie doczekali się własnych dzieci. W 2003 r. postanowili zostać niezawodową rodziną zastępczą dla dwóch dziewczynek. Mimo że wychowywanie cudzych pociech nie jest zadaniem łatwym, zastępczy rodzice podarowali im całe swoje serca. Jak wspomina pani Dorota, kiedy dziewczynki były małe, lubiła wejść do ich pokoju, by cieszyć się widokiem ich słodkiego, spokojnego snu. Już wtedy w duszy przysięgła im, że będzie je traktowała jak własne i stanie się dla nich prawdziwą mamą.

Państwo Sędrowscy chcieli mieć liczną rodzinę, dlatego z czasem zdecydowali się przyjąć do domu kolejną dwójkę maluchów i zostali zastępczą rodziną zawodową. W tej chwili są rodzicami dwóch rodzonych sióstr - 20-letniej Marysi i 22-letniej Izy (to one trafiły do rodziny jako pierwsze, mając 3 i 5 lat). Kolejnym rodzeństwem jest 18-letnia Ania i 13-letnia Magda, zwana Lenką, które również wychowują się w domu Sędrowskich od maleńkości. W ostatnim czasie do rodziny dołączyło dwoje brzdąców - 4-letnia Vanessa oraz 2-letni Kacperek.

Od lewej Anna Kubiak, Maria Małkowska, Izabela Małkowska

Chcieli dać rodzicielską miłość

Pani Dorota przyznaje, że zawsze chciała stworzyć rodzinę dla jak najmłodszych dzieci, aby jej dom traktowały jak swój. Chciała dać im miłość jak najwcześniej, kiedy najbardziej jej potrzebują.

- Takich maluchów nie można nie pokochać. Choćby człowiek nawet nie chciał, po prostu się nie da. Ta więź rodzica z dzieckiem i dziecka z rodzicem powstaje wtedy w sposób całkowicie naturalny, niewymuszony. Dla przykładu, kiedy do naszego domu po raz pierwszy przybyła mała Magda, lgnęła do nas od razu, łaknęła bliskości i przytulania. W trakcie zamieszania z przyjęciem Magdy zapomnieliśmy wziąć jej plecak z domu dziecka. Kiedy tam wróciliśmy, Madzia, widząc swoje wcześniejsze miejsce pobytu, straszliwie się rozpłakała. Jej rozpacz była moją osobistą tragedią, nie chciałabym nigdy więcej czegoś takiego przeżywać — wspomina pani Dorota.

Jak zgodnie przyznają państwo Sędrowscy, decyzja o podjęciu się roli rodziców zastępczych była najlepsza w ich życiu, teraz nie wyobrażają sobie innej drogi. Podkreślają, że dzieci wypełniły ich dom radością, miłością oraz nadały sens ich życiu. - Pewnie, że nie zawsze jest różowo i nie zawsze jest tak, jak by się chciało. Czasem napotykamy na różne życiowe trudności. Jak w każdej rodzinie zdarzają się czasem niepowodzenia, ale czy w tzw. normalnych, biologicznych rodzinach ich nie ma? Dla mnie największą nagrodą jest to, kiedy któraś z córek zarzuci mi ręce na szyję i powie: „mamuś, kocham cię". A proszę mi wierzyć, że robią to często. Nawet te małe szkraby okazują mi uczucie. Robią to w zwyczajnych sytuacjach, na przykład podczas kąpieli. Ja też nie szczędzę im okazywania miłości, bo wychodzę z założenia, że każde dziecko od najmłodszych lat musi czuć się kochane. To jest ważny element jego wychowania i rozwoju, bo jeśli nie otrzyma miłości i wsparcia od samego początku, mogą być z tego same kłopoty - zapewnia pani Dorota.

Wspólne muzykowanie

Największą dumą małżeństwa Sędrowskich jest talent muzyczny córek. Jak się zrodził? Zupełnie przypadkiem: w gminie Jednorożec, w której mieszka rodzina, kiedyś zorganizowano konkurs na najładniejszy świąteczny wystrój domu. Postanowili wziąć w nim udział i zwyciężyli. Nagrodą w konkursie był bon pieniężny, który postanowili przeznaczyć dla córek. Dołożyli pewną sumę z własnych oszczędności i kupili keyboard. W ten sposób dziewczynki rozpoczęły muzyczną edukację pod okiem instruktora. To jednak niejedyny powód zamiłowania do muzyki, ponieważ dziewczyny od najmłodszych lat występują w zespole ludowym Młode Kurpie. Najdłuższy staż ma Marysia, która występuje tam od 5. roku życia. Mimo że jest już studentką, kiedy tylko jest w rodzinnych stronach, a zespół daje koncert, staje wraz z nim na scenie.

Prowodyrką rodzinnego grania jest 20-letnia Marysia, uzdolniona muzycznie multiinstrumentalistka. To właśnie ona zachęca inne siostry do startowania w konkursach wokalnych, co sprawia, że wszystkie dziewczęta zebrały już pokaźną kolekcję trofeów. - Na jednym z konkursów pieśni patriotycznej Marysia akompaniowała siostrze na gitarze, wyszła na scenę z drugą siostrą - przygrywała jej na akordeonie, a trzeciej zapewniła podkład zagrany na keyboardzie. Wszystkie dziewczyny zdobyły nagrody, a jury przygotowało dla Marysi specjalny dyplom za akompaniament. Marysia jest takim naszym motorem do muzykowania, kocha grać, sama tworzy muzykę, żyje nią, pisze teksty i tworzy podkłady muzyczne. Została nagrodzona m.in. wyróżnieniem Osto-i-Kotkowskiego w kategorii debiut. Ta pasja dodatkowo zbliża nas do siebie. Kiedy patrzę na męża podczas występu którejś z naszych z córek, zdarza mi się dostrzec w jego oczach łzy wzruszenia. Podobnie, kiedy ktoś składa mu gratulacje z powodu jakichś kolejnych muzycznych sukcesów naszych dziewczyn. Bywa, że wtedy Leszek milknie, bo z powodu wzruszenia momentalnie przestaje się nadawać do rozmowy - mówi nam na ucho pani Dorota.

Nie oznacza to, że także jej nie zdarza się roztopić niczym masło. - Ostatnio młodsza córa Magdalenka śpiewała w Czernicach Borowych na spotkaniu PCK. Odważyła się zaśpiewać pieśń Violetty Villas „List do matki". Nie dość, że zmierzyła się z tym trudnym utworem, to wychodząc na scenę powiedziała: „dedykuję go mojej kochanej mamie". Magda zaśpiewała pięknie i zdobyła rzęsiste brawa, a ja poryczałam się jak bóbr - opowiada pani Dorota.

Prawdziwa rodzina

To, co ich wszystkich łączy, nie jest udawane, ale najprawdziwsze z prawdziwych. Dlatego bywa, że dziewczyny oponują, kiedy słyszą słowa „rodzina zastępcza".

W ich domu panuje szczęście, a okres przedświąteczny jest czasem wyjątkowym, ponieważ przy stole mogą zasiąść wszyscy razem. Na co dzień nie zawsze spotykają się w tym gronie, ponieważ dwie najstarsze córy studiują muzykę w Olsztynie. W święta Bożego Narodzenia pełen ciepła i miłości dom w Małowidzu wypełnią dźwięki najpiękniejszych polskich kolęd i zapach wspólnie przygotowanych świątecznych potraw, a wraz z pojawieniem się pierwszej gwiazdki cała 8-osobowa rodzina zasiądzie do wspólnej wieczerzy, rozpakuje prezenty i będzie się radować swoją obecnością.

- Nie zdarzyło się jeszcze, aby przy naszym wigilijnym stole kogoś zabrakło i mamy nadzieję, że tak pozostanie już na zawsze – mówią zgodnie członkowie rodziny.

MAŁGORZATA JABŁOŃSKA

Obecnie w rodzinnej pieczy zastępczej na terenie powiatu przasnyskiego funkcjonuje 37 rodzin zastępczych, w tym 4 rodziny zastępcze zawodowe, 2 rodziny zastępcze zawodowe pełniące funkcję pogotowia rodzinnego, 12 rodzin zastępczych niezawodowych oraz 17 rodzin zastępczych spokrewnionych, a także rodzinny dom dziecka. Łącznie rodziny zastępcze oraz prowadzący rodzinny dom dziecka otaczają opieką 74 dzieci, które z różnych powodów nie miały możliwości wychowywania się w domach rodzinnych.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Przasnyszu informuje, iż prowadzony jest ciągły nabór na kandydatów do pełnienia funkcji rodziny zastępczej. Centrum zaprasza wszystkich, którzy pragną podarować pokrzywdzonym dzieciom możliwość wychowywania się w pełnej, kochającej rodzinie, w której panuje atmosfera pełna miłości, troski oraz wzajemnego zrozumienia.

- Jeżeli czytając ten artykuł pomyślałeś, że mógłbyś spełnić się w roli opiekuna zastępczego, zapraszamy cię do Działu Pieczy Zastępczej Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, mieszczącego się przy ul. Sadowej 9 w Przasnyszu (budynek Szpitala Powiatowego). Dokładne informacje możesz też uzyskać, dzwoniąc pod numer 29 753 41 89 lub 753 42 83 w godz. od 8.00 do 16.00. Otwórzmy swoje serca na dzieci potrzebujące wsparcia, miłości, a przede wszystkim bezpieczeństwa i ciepła rodzinnego. Nie bądźmy obojętni na ludzką krzywdę. Pomagajmy! - zachęca Krzysztof Goś, dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Przasnyszu.

eprasa.pl 32c3e6f7a1

Z ojcem Leonem o kapłaństwie, miłości i książkach

Ojciec Leon Knabit, goszczący w Miejskim Centrum Kultury w Płońsku, podczas jubileuszowego spotkania pt. „9 Dekad Łaski" w rozmowie z red. Marcinem Witanem opowiadał o swoim życiu, kapłaństwie, miłości i książkach, które napisał. Jeden z najbardziej charakterystycznych, rozpoznawalnych i otwartych na nowinki techniczne polskich duchownych, który w czasie służby duszpasterskiej jako kapłan diecezjalny został mnichem benedyktyńskim w Tyńcu, salę kinową opuszczał żegnany burzą oklasków. Obchodzący w tym roku 90. urodziny zakonnik przedstawił zebranym wiele ciekawostek.

O czasach wojny i mamie

Mam w pamięci, jak wiele innych osób, dziesiątki czarnych wspomnień z lat 40. poprzedniego wieku. Wojna kojarzy mi się z utratą ojca. To był duży ból, ale nie mam do nikogo pretensji. Wojna była okropnym czasem, który zabrał wielu ludzi. Zbyt wielu. Już w trakcie okupacji byłem ministrantem. Przetrwałem dzięki boskiej pomocy i mamie, która wspierała mnie w każdej chwili. To dzięki niej potrafię rozmawiać z różnymi ludźmi na różne tematy i przede wszystkich ich słuchać. Mama zawsze była otwarta na człowieka i nauczyła mnie, by tak patrzeć na ludzi. Bo w każdym człowieku można dostrzec coś niezwykłego. Na kolanach dziękuję Bogu za to, że wcześnie zrozumiałem, by zostać kapłanem. To był najlepszy możliwy wybór. Ta łaska pozwoliła mi przeżyć ponad 60 lat kapłaństwa w służbie człowiekowi, ale też bardzo mnie uszczęśliwić. Cały czas mam obowiązek dzielenia się tym, co potrafię najlepiej. To taka moja walka z antyklerykalizmem. Dziękuję Panu Bogu, że przypadła mi rola księdza, który potrafił wytrwać, a nie księdza pedofila.

O potędze wiary

Matka przekazała mi też, by potrafić sobie radzić w trudnych chwilach, a zarazem pomagać innym. Zawsze była dla mnie słodką pigułką oblaną czekoladą, której smak unosił się ponad inne gorzkie. Dzięki mamie mam też wielki szacunek dla kobiet. Powiem szczerze, ale i żartem: nie spotkałem wyraźnie „złej baby" w swoim życiu. Kiedyś poznałem starszą parę, w której to kobieta była osobą nazwijmy to bardziej zdecydowaną. Gdy zapytałem tę panią, czy nie przeszkadza to jej mężowi, odpowiedziała, że ona modliła się o dobrego męża, a jej mąż o dobrą żonę nie. I chociaż to oczywiście historia żartobliwa, to potęga wiary wiąże się w dużej mierze z modlitwą i zaufaniem do ludzi i przede wszystkim Boga. Na tym możemy zbudować bardzo mocny fundament, który pozwala przetrwać wiele lat w miłości, przyjaźni i wierze.

FOT. PAW

O kontakcie z ludźmi

Uwielbiam rozmawiać z ludźmi. Ktoś mógłby pomyśleć, że w moim wieku potrzebny mi odpoczynek, że nie powinienem prowadzić tylu rozmów z osobami, które proszą o autograf, szukają rady. Mnie to w ogóle nie męczy, wręcz przeciwnie daje mi dodatkowe siły, motywuje do działania i aktywności. Ja nigdy nie mam dosyć ludzi. Mogę podpisać 200 książek i porozmawiać z każdym, a potem wieczorem nie czuję zmęczenia. Każdy z nas zasługuje na chwilę koncentracji i szacunku. Tylko tak można budować pozytywne relacje. Miłość między ludźmi tworzy się poprzez wzajemny kontakt. Nie wiem, ilu ludziom pomogłem. Gdybym wiedział, to może bym zadzierał nosa. Muszę jednak przyznać, że nigdy nie spotkałem się, by ktoś mi powiedział w twarz, że „klepię" głupoty. Raczej ludzie dziękowali mi za to, co mówię. No może poza tekstami na blogu, gdzie faktycznie naczytałem się anonimowych wpisów na swój temat.

O starości

Wola Boża to nie tylko coś cmentarnego. Wola boska to również wygrana w totolotka, wola boska to wspaniała żona, ale także starość i częste problemy z niej wynikające. Proszę zwrócić uwagę, że starość ma również wiele pięknych odsłon. Popatrzmy choćby na pary z 50-, 60-, 70-letnim stażem małżeńskim, które mogą być wzorem dla młodych żonkosi i małżonek. Jak ich miłość rozkwita z biegiem lat. Spotkałem pana, którego żona umarła po 49 latach małżeństwa. Powiedział: „jaka szkoda, że umarła, każdego kolejnego dnia widziałem w niej coś pięknego i nowego". Proszę sobie wyobrazić, jaka to wspaniała miłość, która cały czas się rozwijała, nawet podczas gorszych dni w małżeństwie. To niezwykle piękne. Starość to krzyż, który musimy dźwigać czasami w pojedynkę, czasami w parze. Starość to też czas refleksji, czasami rozliczenia w bólu nad swoim życiem. Pan Bóg nieprzypadkowo decyduje o tym, że ktoś jej dożywa, a ktoś inny nie.

O posłudze benedyktyna i mnicha

Śluby przyjąłem 61 lat temu. Skoro żyję, to pewnie Pan Bóg ma dla mnie jeszcze jakieś zadanie do wykonania. Karol Wojtyła, jak mnie zobaczył przed laty, powiedział: „Patrzę na Leona i mam definicję mnicha: kupa kości owinięta w czarny materiał". Od razu czułem, że rola mnicha jest dla mnie. Nie byłbym pewnie dobrym księdzem, choć przez jakiś czas byłem też proboszczem parafii. Ktoś mnie zapytał, co można robić w klasztorze. Odpowiadam: to samo co w parafii. Staram się być przykładem ojca, który może służyć ludziom i pomagać im w codziennym życiu. Kiedy wstępuje się do klasztoru, trzeba przypomnieć sobie, czy faktycznie szuka się Pana Boga. Klasztor wcale nie musi być miejscem alienacji i odcięcia się od świata. Może być miejscem tworzenia wspaniałych pomysłów i szukania wiary. Tak jak życie jest dążeniem do tego, by upodobnić się do Chrystusa, tak życie w klasztorze jest jednym z miejsc, które ma w tym pomóc.

O napisanych książkach

Wszystkie napisane przeze mnie książki to nie moja indywidualna decyzja, ale również moich przełożonych, którzy chcą, bym w ten sposób głosił Słowo Boże. To moja praca, którą bardzo lubię i żyję każdym kolejnym dniem, dziękując, że mogę to robić. Działam w imieniu Pana Boga i klasztoru. Całą wiedzę, którą tam zdobyłem, chcę teraz przekazać bliźnim, by mogli na pewne sprawy spojrzeć inaczej. Książki to jedna z twórczości, bo miałem też okazję występować w telewizji i ta przygoda trwała wiele lat. Były również występy na blogu. Staram się być bardzo pokorny w tej pracy, bo wielu rzeczy musiałem się nauczyć czy poznać, ale jeśli znaleźli się zwolennicy przekazywanych przeze mnie treści, to jest mi bardzo miło.

Notował Paw

Z Szymonem Hołownią o polityce i człowieku

Znany dziennikarz odwiedził Powiatowo-Miejską Bibliotekę Publiczną w Żurominie, aby opowiedzieć o swoich książkach. Jednakowoż, jako że spotkanie odbyło się po pojawieniu się wiadomości o jego możliwym starcie w wyborach prezydenckich, dyskusję zdominował ten temat.

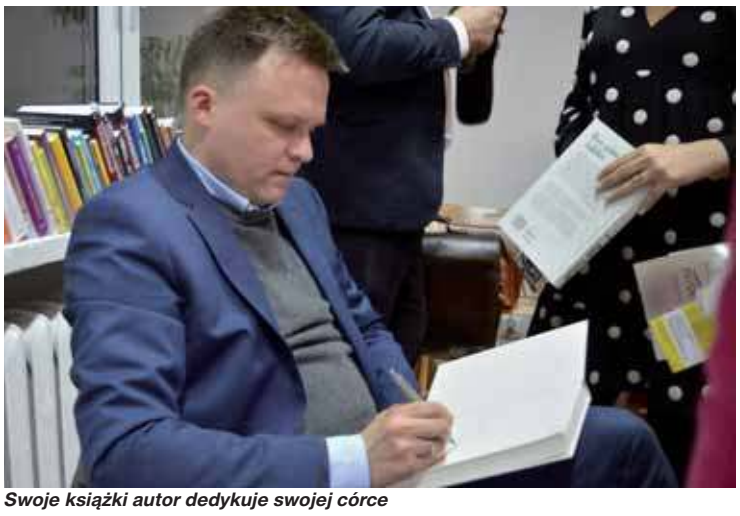
Pierwsze pytanie, jakie na początku spotkania zadał prowadzący Adam Ejnik, dotyczyło ewentualnego startu Szymona Hołowni w wyborach prezydenckich. Wtedy dziennikarz nie potwierdził oficjalnie swojego startu. Jak już wiemy, zrobił to kilka dni później na konwencji w Gdańsku. Pomimo początkowej niechęci do poruszania tego tematu wkrótce dziennikarz się „rozkręcił", przybliżył zebranym swoją wizję prowadzenia polityki i opowiedział, dlaczego w ogóle rozważa start w wyborach.

- Uważam, że to jest ten moment, w którym nie można pozostać z boku. W życiu wiele razy przechodziłem momenty pomiędzy opisywaniem świata a robieniem świata. Pierwszy raz to miało miejsce, kiedy stałem w tłumie gapiów na ulicy, gdzie doszło do wypadku. Musiałem w sobie przeskoczyć pewną granicę pomiędzy tym, że stoję i patrzę, a tym, że zaczynam coś robić. Po tym wydarzeniu poszedłem na kurs pierwszej pomocy, zacząłem uczyć udzielania pierwszej pomocy. Drugim takim momentem było to, kiedy pojechałem jako dziennikarz do domu dziecka w Zambii, a konkretnie w Kasisi i poczułem, że muszę coś z tym zrobić. Nie tylko opisywać, ale podjąć działania. Polityka jest takim miejscem, w którym przestaje się opisywać świat, a zaczyna się go tworzyć - tłumaczył pobudki, które nim kierują w podejmowaniu decyzji o kandydowaniu na urząd Prezydenta RP.

„To nie jest konkurs piękności"

Szymon Hołownia przyznał, że najbardziej chciałby zmienić podział, który obserwuje w internecie i mediach. Zauważył, że teoretycznie żyjemy w państwie, gdzie gospodarka się rozwija, ale praktycznie Polacy skaczą sobie do gardeł, są niezadowoleni z różnych powodów. Uczestnicy spotkania chętnie zadawali pytania dziennikarzowi w tym obszarze jego działalności. Tłumaczył, że jego poglądy polityczne, po szeregu różnych testów, określane są jako idealnie centrowe, a najważniejszym wyznacznikiem jest opinia narodu. Podczas opowiadania o przyszłej kampanii wiele osób zgromadzonych w sali PMBP w Żurominie zdało sobie sprawę, że ogłoszenie startu w wyborach to tylko kwestia czasu. Jeden z uczestników zapytał dziennikarza o środki finansowe na jej zrealizowanie. To aktualnie temat wielu domysłów. Mimo że Szymon Hołownia wielokrotnie zapewniał, iż swoje badania i ewentualną kampanię sfinansuje sam, za pomocą przyjaciół, którzy przekazują mu na ten cel odpowiedniej wysokości datki, to opinii publicznej trudno w to uwierzyć.

- Jak jest robota, to ją po prostu trzeba robić. Przecież to nie jest konkurs piękności, konkurs na pierwszego ministranta, to nie jest konkurs na pierwszego prawnika, to nie jest konkurs na nie wiadomo co, tylko to jest po prostu angaż do pracy na 5 albo 10 lat i do widzenia. Wiesz, że to się skończy, masz zrobić robotę i wracać do siebie na podwórko. To jest proste jak drut.


Swoje książki autor dedykuje swojej córce

U nas to się nie wiadomo jak pompuje. Człowieku, do roboty idziesz, ludzie ci pracę dają – emocjonalnie opisywał rolę prezydenta w Polsce.

„Boskie zwierzęta"

To tytuł książki Szymona Hołowni, w której znajduje się także żuromiński wątek.

- Czy nie bał się pan przyjechać do Żuromina? – zapytał zaczepnie prowadzący spotkanie, po czym zacytował fragment książki: „Drobiowi baronowie z powiatu żuromińskiego na pewno mnie nie polubią". W przytoczonej publikacji Hołownia poleca również wywiad z burmistrz Żuromina na ten temat, którą nazywa wyjątkiem w skali kraju pod tym względem na tle innych włodarzy. Prowadzący spotkanie Adam Ejnik przytoczył także inny fragment: „Część, również mojej, dzikiej przyrody zginie, by jakiemuś potentatowi, hodowcy w powiecie żuromińskim zgadzał się hajsik". W odpowiedzi Szymon Hołownia stwierdził, że nikt go nie przekona, iż zmasowana i przemysłowa produkcja zwierzęca jest dobra. Jego zdaniem nikt nie jest tak wyedukowany w kwestiach ekologii jak mieszkańcy małych wsi, którzy walczą z kurnikami i chlewniami. Uczestnikom spotkania bardzo przypadło do gustu zdanie dziennikarza, więc jego wypowiedzi na ten temat nagrodzili gorącymi brawami. Wszystkim dopisywał dobry humor. Hołownia od przyjazdu do Żuromina zajadał się świeżym ciastem od pani dyrektor Joanny Rakoczy, ale po pytaniu, czy nie boi się przyjeżdżać do Żuromina, podał w wątpliwość, czy przypadkiem nie jest zatrute. W odpowiedzi pani dyrektor zapewniła, że to świeże ciasto, a ktoś z uczestników dodał, że upieczone na bazie jaj kury z wolnego wybiegu, co poskutkowało kolejnymi salwami śmiechu.

Dominacja człowieka

Głównymi tematami, jakie porusza w swoich książkach Szymon Hołownia, są obszary ściśle związane z człowiekiem, trochę w tonacji religijnej, ale skupiające się głównie na ekologii i dobroczynności. Dziennikarz jest zdania, że żyjemy w „erze człowieka", jednak nie w pozytywnym znaczeniu. Zwraca uwagę na brak życia w zgodzie z naturą, z którą według niego powinniśmy żyć w swoistej symbiozie z jednego prostego powodu – żeby przetrwać. Swoje książki autor dedykuje swojej córce, ponieważ, jak sam twierdzi, chce zawalczyć o lepszy świat dla niej, ale także dla innych. Oprócz dziennikarstwa, pisarstwa i przygotowań do kampanii prezydenckiej w wolnym czasie Hołownia zajmuje się także dobroczynnością. Prowadzi Fundację Dobra Fabryka oraz Fundację Kasisi.

Do niedawna, wraz z Marcinem Prokopem, prowadził telewizyjny show „Mam talent!". Zobaczywszy na sali wielu lokalnych dziennikarzy, westchnął z ulgą, że nikt nie przyjechał za nim z Warszawy, ponieważ i takie sytuacje miały miejsce, po czym stwierdził bezpardonowo, że ten zawód nie ma przyszłości. Nawiązał także do swoich doświadczeń i przyznał, iż w komentarzach na temat swojej prezydentury wyczytał: „Jezus Maria, już sobie wyobrażam te dwugodzinne orędzie".

Na koniec spotkania dziennikarz podpisał się na każdej przyniesionej mu książce i chętnie pozował do zdjęć. Takie wydarzenie na pewno na długo pozostanie w pamięci jego uczestników.

Tekst i fot. kuj

eprasa.pl 32c3e6f7a1

POWIAT PRZASNYSKI

38. rocznica stanu wojennego

13 grudnia władze i pracownicy Starostwa Powiatowego w Przasnyszu uczcili pamięć tych, którzy z 12 na 13 grudnia 1981 roku podjęli walkę o demokrację, suwerenność oraz lepsze warunki życia. Wśród internowanych i represjonowanych byli mieszkańcy powiatu przasnyskiego.

Starosta Krzysztof Bieńkowski zaprosił gości do obejrzenia wystawy

Uroczystego zapalenia światła wolności w imieniu wszystkich pracowników starostwa i mieszkańców powiatu dokonał starosta Krzysztof Bieńkowski. Odczytano listę i krótko przedstawiono sylwetki osób internowanych w czasie stanu wojennego. Uczczono chwilą ciszy i zadumy pamięć wszystkich ofiar, a także osób represjonowanych. Następnie starosta zaprosił gości do obejrzenia wystawy, którą specjalnie przygotowano na tę okazję.

12 grudnia 1981 roku w późnych godzinach wieczornych w biurze Oddziału NSZZ „Solidarność" w Przasnyszu zostali aresztowani Tadeusz Witkowski, Mariusz Bondarczuk oraz Janusz Domański.

Wśród internowanych z powiatu przasnyskiego znaleźli się: Tadeusz Witkowski, Mariusz Bondarczuk, Daniela Bojarska, Andrzej Babecki, Szczepan Pajka, Mirosław Domański i Hanna Maria Gotkowska. Internowani i więzieni byli również pochodzący z ziemi przasnyskiej działacze „Solidarności": Eugeniusz Borczak, Andrzej Bulc, Czesław Czaplicki, Jan Piotr Koziatek, Maciej Ruszczyński i Marianna Rzepczyńska.

Wystawę można oglądać do piątku, 17 stycznia 2020 roku na I piętrze w budynku Starostwa Powiatowego w Przasnyszu, ul. św. St. Kostki 5.

Stan wojenny został wprowadzony 13 grudnia 1981 roku na terenie całej Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej na polecenie Wojskowej Rady Ocalenia Narodowego (WRON). Trwał 586 dni. Internowano około 10 tys. osób, a prawie 12 tys. skazano z przyczyn politycznych. 20% dziennikarzy zostało wyrzuconych z pracy lub objętych innymi represjami. Ponadto kilkaset tysięcy Polaków opuściło kraj z powodów politycznych i ekonomicznych. W okresie stanu wojennego z rąk milicji i SB zginęło kilkadziesiąt osób. Najmłodszą ofiarą był licealista Emil Barchański. Stan wojenny zawieszono 31 grudnia 1982 roku, a zniesiono go 22 lipca 1983 roku.

Zespół prasowy

Powiat zabiega o obwodnicę Przasnysza

12 grudnia w Ministerstwie Infrastruktury w Warszawie odbyło się spotkanie starosty przasnyskiego Krzysztofa Bieńkowskiego z Rafałem Weberem, wiceministrem infrastruktury. W rozmowach uczestniczył także Jan Maria Jackowski, senator RP z okręgu płocko-ciechanowskiego (patrz zdjęcie).

Rozmowy dotyczyły modernizacji drogi krajowej nr 57 wraz z budową rond w Przasnyszu. Starosta lobbował także w ministerstwie za wpisaniem obwodnicy Przasnysza do rządowego programu budowy 100 obwodnic w najbliższych kilku latach.

- Wbrew bezpodstawnym opiniom powtarzanym przez malkontentów, musimy wspólnie szukać możliwości jej dofinansowania. Zarząd Powiatu na pewno nie zrezygnuje z działań mających na celu rozwiązanie problemów komunikacyjnych Przasnysza – podsumował rozmowy starosta Bieńkowski.

1,5 mln złotych dofinansowania na zakup rezonansu

Starosta przasnyski Krzysztof Bieńkowski wraz z wicestarostą Waldemarem Trochimiukiem oraz skarbnikiem Beatą Iwoną Czaplicką 12 grudnia br. spotkał się w Warszawie z wojewodą mazowieckim Konstantym Radziwiłłem w celu podpisania umowy na dofinansowanie zakupu rezonansu magnetycznego i adaptację pomieszczeń w przasnyskim szpitalu na powstającą już pracownię. Rządowa dotacja na ten cel, pochodząca z rezerwy ogólnej budżetu państwa, wynosi 1,5 mln zł.

Na zakup rezonansu magnetycznego i przystosowanie pomieszczeń do eksploatacji tego urządzenia potrzeba 3,16 mln zł. Zakończenie prac i dostarczenie sprzętu zaplanowano na 30 grudnia 2019 roku.

- Z wielką satysfakcją mogę podzielić się z państwem tą wspaniałą wiadomością. Nie ukrywam, że uruchomienie rezonansu magnetycznego w przasnyskim szpitalu było jedną z głównych obietnic wyborczych koalicji PiS-PPP w powiecie przasnyskim. Dziś mogę powiedzieć, że postulat ten udało mi się razem z wicestarostą Waldemarem Trochimiukiem skutecznie zrealizować. Mam nadzieję, że ten nowoczesny rezonans będzie przez długie lata służył naszym mieszkańcom, ratując ich zdrowie i życie. To właśnie szybka, precyzyjna i bezpieczna diagnostyka pozwala wcześnie wykryć zmiany chorobowe i w porę wdrożyć odpowiednią terapię. Przekazuję także szczególne wyrazy podziękowania wojewodzie mazowieckiemu Konstantemu Radziwiłłowi, bez którego wsparcia nie moglibyśmy się w tak krótkim czasie cieszyć z uruchomienia pracowni RM – powiedział Krzysztof Bieńkowski.

Starosta przasnyski Krzysztof Bieńkowski wraz z wicestarostą Waldemarem Trochimiukiem oraz skarbnikiem Beatą Iwoną Czaplicką 12 grudnia br. spotkał się w Warszawie z wojewodą mazowieckim Konstantym Radziwiłłem

Miliony złotych na przebudowę dróg

Prawie 7,5 mln zł trafi do Starostwa Powiatowego ze środków Funduszu Dróg Samorządowych na przebudowę lokalnych ciągów komunikacyjnych. Będzie to możliwe dzięki podpisanym 11 grudnia 2019 r. umowom z wojewodą mazowieckim Konstantym Radziwiłłem na dofinansowanie inwestycji drogowych. Dofinansowanie projektów wyniesie 75% ich kosztów, pozostałe 25% potrzebnych kwot dołoży starostwo.

Umowy podpisała delegacja samorządu na czele z wicestarostą Waldemarem Trochimiukiem oraz członkiem zarządu Pawłem Mostowym i skarbnikiem Beatą Czaplicką.

Pierwszy projekt to „Poprawa spójności komunikacyjnej miejscowości gminnych w ramach powiatowej sieci drogowej", w tym:

a) przebudowa DP 1208W Gołymin - Łukowo - Mosaki – Krasne na odcinku o dł. 2.530 m.b.,

b) przebudowa DP 3236W Jednorożec - Kuchny - Płoniawy-Bramura na odcinku o dł. 792 m.b.

Zakłada on:

- przebudowę DP nr 1208W, w wyniku której zmienią się jej parametry techniczne, tj. szerokość jezdni z 4,5 do 6,00 m.b. poprzez wykonanie podbudowy i nawierzchni z betonu asfaltowego, regulację szerokości poboczy do 1,25 m.b. każde oraz odwodnienie drogi poprzez odmulenie rowów przydrożnych, a także odbudowę zjazdów publicznych i indywidualnych; zostanie także wymienione oznakowanie pionowe;

- po przebudowie DP 3236W ulica Piastowska w Jednorożcu uzyska nową warstwę ścieralną oraz pas ruchu dla rowerów, z kruszywa łamanego zostanie wykonane pobocze po str. P. Wymienione i uzupełnione zostanie oznakowanie pionowe i poziome. Przebudowa wpłynie na poprawę warunków jazdy i bezpieczeństwo uczestników ruchu drogowego.

Umowa z wykonawcą inwestycji - firmą Strabag - została już zawarta. Wartość zadania wynosi 2.751.794 zł, przy czym 75% środków pochodzi z dotacji rządowej. Prace powinny zostać zakończone przed wakacjami.

Drugi projekt nosi nazwę „Poprawa bezpieczeństwa ruchu drogowego, przywrócenie standardów technicznych dróg powiatowych Powiatu Przasnyskiego w ramach remontów".

Obejmuje on następujące odcinki dróg:

a) 3216W (Janowo) - gr. woj. Mchowo - łącznie 9.124 m.b., gm. Krzynowłoga Mała;

b) 3218W (od drogi Janowo - Mchowo) - Krzynowłoga Wielka - odc. 4.485 m.b., gm. Krzynowłoga Mała, gm. Chorzele;

c) 2361W Brzozowo-Maje - Dzierzgowo - Rzęgnowo - Grójec - Klewki - odc. 8.011 m.b., gm. Czernice Borowe;

d) 3211W Chorzele - Budki - Poścień - Zaręby - odc. 2.695 m.b., gm. Chorzele;

e) 3208W (Wielbark) gr. woj. - Zaręby - łącznie odc. 2.531 m.b., gm. Chorzele;

f) 3230W Sierakowo - Cierpigórz - Przasnysz - łącznie odc. 794 m.b., m. Przasnysz;

g) 3221W Plewnik - Ulatowo-Adamy - odc. 2.057 m.b., gm. Krzynowłoga Mała;

h) 3204W Czernice Borowe - Chrostowo Wielkie - Chrostowo-Zalesie - odc. 2.429 m.b., gm. Czernice Borowe;

i) 3235W Kosiły - Czernice Borowe - odc. 1.949 m.b., gm. Krzynowłoga Mała.

W zakres robót budowlanych wchodzi m.in. remont nawierzchni jezdni, skrzyżowań wraz z ich doświetleniem, remont poboczy z kruszywa naturalnego, odtworzenie przydrożnych rowów trawiastych, wycinka zakrzaczeń, wymiana oznakowania pionowego/uzupełnienie (dla dwóch odc. DP, tj. 3216W i 2361W remont nawierzchni zatok autobusowych, chodników oraz odtworzenie oznakowania poziomego).

Wartość zadania wynosi 6.223.816,62 zł brutto. Na początku przyszłego roku Powiatowy Zarząd Dróg w Przasnyszu ogłosi pierwsze przetargi na remonty dróg.

eprasa.pl 32c3e6f7a1

POWIAT PUŁTUSKI

Spotkanie opłatkowe mieszkańców Pułtuska i powiatu pułtuskiego

W niedzielę, 15 grudnia br. na pułtuskim rynku odbyło się spotkanie opłatkowe mieszkańców Pułtuska i powiatu pułtuskiego – zwieńczenie organizowanego przez samorząd gminy Pułtusk trzydniowego Jarmarku Bożonarodzeniowego.

FOT. STAROSTWO POWIATOWE

W imieniu samorządu powiatu życzenia złożyła wicestarosta Beata Jóźwiak

Spotkanie rozpoczęło się od odczytania fragmentu Ewangelii o narodzeniu Pana Jezusa oraz złożenia życzeń mieszkańcom Pułtuska i powiatu pułtuskiego przez ks. Sebastiana Pakulskiego, wikariusza parafii św. Mateusza w Pułtusku. Świąteczne życzenia zgromadzonym złożyli także wicestarosta Beata Jóźwiak oraz burmistrz miasta Wojciech Gregorczyk.

W imieniu samorządu powiatu wicestarosta Beata Jóźwiak z okazji zbliżających się świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku życzyła mieszkańcom powiatu oraz gościom, by ten piękny czas był okresem pojednania, spokoju, niezapomnianych chwil i wzruszeń, a nadchodzący 2020 rok „był rokiem, w którym dobre pomysły, zrozumienie oraz serdeczna współpraca budować będą naszą lokalną ojczyznę".

Uczestnicy spotkania tradycyjnie składali sobie życzenia, łamiąc się opłatkiem. Dużym zainteresowaniem cieszyły się przejażdżki świąteczną ciuchcią. W trakcie spotkania opłatkowego na rynku trwał kiermasz – można było zakupić lokalne produkty spożywcze i wyroby artystyczne. Dla mieszkańców powiatu i gości w świątecznym repertuarze wystąpili Oliwia Iwanowska i Maciej Komorowski. I mali, i duzi znaleźli coś dla siebie.

SP

Mikrobus dla SOSW

Starosta Jan Zalewski i wicestarosta Beata Jóźwiak 29 listopada przekazali kierownictwu Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Anny Karłowicz w Pułtusku nowy mikrobus renault trafic L2H1 do przewozu osób niepełnosprawnych zakupiony przez powiat pułtuski.

Pojazd kosztował 147.169,50 zł. Samorząd powiatu na jego zakup uzyskał dofinansowanie z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach projektu pn. „Likwidacja barier transportowych – zakup dziewięciomiejscowego samochodu typu mikrobus przystosowanego do przewozu osób niepełnosprawnych, w tym dwóch na wózkach inwalidzkich" wynoszące 80.000,00 zł. Kluczyki do mikrobusu odebrali dyrektor SOSW Aldona Iniarska i kierownik Wiesław Cienkowski.

Dwa dni wcześniej nowy pojazd dla swoich podopiecznych otrzymał Środowiskowy Dom Samopomocy w Pułtusku.

SP

FOT. STAROSTWO POWIATOWE W PUŁTUSKU

Wychowankowie SOSW z kierownictwem i opiekunami oraz starostami

Każda napotkana osoba dostała słodycze od motomikołaja

Niecodzienna wizyta w starostwie

6 grudnia Starostwo Powiatowe w Pułtusku odwiedzili niezwykli goście – grupa motomikołajów ze Street Terror Pułtusk.

Motocykliści w mikołajowych strojach odwiedzali pułtuskie szkoły, przedszkola i instytucje. Nawet każda napotkana przez nich osoba mogła liczyć nie tylko na „mikołajowe pozdrowienie", ale również na słodki poczęstunek.

SP

Motomikołaje złożyli wizytę staroście Janowi Zalewskiemu i wicestaroście Beacie Jóźwiak

FOT. STAROSTWO POWIATOWE

Wicestarosta Beata Jóźwiak z przedstawicielami KP PSP

Specjalna odzież dla strażaków

Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Pułtusku otrzymała 9 kompletów nowych ubrań specjalnych typu Nomex. Wicestarosta Beata Jóźwiak przekazała je przedstawicielom straży na czele z komendantem bryg. Maciejem Piątkiem.

Na zakup tych ubrań wydano 32.091,93 zł, ale wkład własny powiatu pułtuskiego wynosił tylko 3.209,19 zł, bo pozostała kwota, czyli 28.882,74 zł, pochodziła z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie. **IK**

eprasa.pl 32c3e6f7a1

Co Gdzie Kiedy?

KINA

Ciechanów, kino „Łydynia", tel. 672 35 09: od 17 do 19 grudnia, godz. 16 – Jak zostać Świętym Mikołajem, o 18 – Kraina lodu 2, o 20.15 – Na noże; od 20 do 25 grudnia – kino nieczynne; od 26 do 29 grudnia, godz. 15 – Śnieżna paczka, o 17 i 19 – Futro z misia, o 21 – Pan T.; 30 i 31 grudnia – kino nieczynne.

Małe kino „Łydynia": od 17 do 19 grudnia, godz. 16 – Kraina lodu 2, o 18 – Angelo, o 20 – Nadzwyczajni; od 20 do 22 grudnia, godz. 16 – Misiek i chiński skarb, o 18 – Jak zostać Świętym Mikołajem, o 20 – Lighthouse; od 23 do 25 grudnia – kino nieczynne; od 26 do 29 grudnia, godz. 16 – Misiek i chiński skarb, o 18 – Ligsthouse, o 20 – KULT. Film; 30 i 31 grudnia – kino nieczynne.

Mława, kino „Kosmos", tel. 654 35 85: 18 i 19 grudnia, godz. 13 i 15 – Kraina lodu 2, o 17 – Solid Gold, o 19.30 – Last Christmas; od 20 d0 22 grudnia, godz. 15 – Kraina Lodu 2, o 17 – Solid Gold, o 19.30 – Last Christmas; od 27 do 29 grudnia, godz. 17 i 19 – Futro z misia.

Płońsk, kino „Kalejdoskop", tel. 662 26 66: 18 i 19 grudnia, godz. 15.30 – Baranek Shaun. Farmageddon, o 18 i 20.30 – Jak poślubić milionera?; 20 grudnia, godz. 20.30 – Last Christmas; 21, 27 i 29 grudnia, godz. 13 i 15.30 – Śnieżna paczka, o 18 – Nieplanowane, o 20.30 – Last Christmas; 22 i 28 grudnia, godz. 13 i 15.30 – Śnieżna paczka, o 18 – Last Christmas, o 20.30 – Nieplanowane.

„Mały Kalejdoskop": 21 i 22 grudnia, godz. 16 – Pettson i Findus: Najlepsza gwiazdka; 28 i 29 grudnia, godz. 18.15 – Jak pies z kotem.

Nasielsk, kino „Niwa", tel. 691 23 43: 18 i 19 grudnia, godz. 15 – Baranek Shaun. Farmageddon, o 17 – Nadzwyczajni, o 19 – Jak poślubić milionera?; od 20 do 22 grudnia, godz. 15 – Śnieżna paczka, o 17 – Nieplanowane, o 19 – Ikar. Legenda Mietka Kosza; od 27 do 29 grudnia, godz. 15 – Śnieżna paczka, o 17 – Ikar. Legenda Mietka Kosza.

Pułtusk, kino „Narew", tel. 692 95 27: 17 i 18 grudnia, godz. 17 – Kraina Lodu 2, o 19 – Czarny mercedes; od 21 do 23 grudnia oraz od 27 do 30 grudnia, godz. 15 – Baranek Shaun. Farmageddon, o 17 – O Yeti!, o 19 – Jak poślubić milionera?

Żuromin, kino „TON", tel. 657 27 99: od 17 do 19 grudnia, godz. 17 – Kraina lodu 2; od 20 do 23 grudnia, godz. 17 – Śnieżna paczka, o 19 – Last Christmas.

Maków Mazowiecki, kino „Mazowsze", tel. 29 717 12 72: 17 grudnia, godz. 15 – Kraina lodu 2, o 17 – 1800 gramów, o 19 – Proceder; od 27 do 30 grudnia, godz. 17 i 19 – Futro z misia.

DOMY KULTURY

CIECHANÓW

Powiatowe Centrum Kultury i Sztuki, ul. Strażacka 5, tel. 672 35 09: 28 grudnia, godz. 11 – Projekt edukacyjny „Dziecko i sztuka – mama na zakupach"; 29 grudnia, godz. 11 – Familijny Teatr dla Rodziny. Spektakl „Szydełkowa szopka babci Klary"; 31 grudnia, godz. 18 – Sylwestrowy Koncert Wiedeński.

Kawiarnia Artystyczna: 28 grudnia, godz. 14 – Seans przyjazny sensorycznie, projekcja filmu: Pettson i Findus: Najlepsza gwiazdka.

Klub Studenta Fabryka Kultury Zgrzyt, ul. Narutowicza 4A (przy akademiku PWSZ), tel. 697 795 818 lub info@zgrzyt.info zaprasza od wtorku do soboty od godziny 18: Urodziny Zgrzytu: 18 grudnia, godz. 20 – Tymon Tymański; 19 grudnia, godz. 20 – Grupa Muflasz; 20 grudnia, godz. 20 – Pablopavo i Ludziki; 21 grudnia, godz. 20 – Inkwizycja, Aporia, Human Rights, Cock Joker; 28 grudnia, godz. 17 – stand-up Piotr ZOLA Szulowski; 31 grudnia, godz. 20 – Sylwester w Zgrzycie.

Bilety na wszystkie wydarzenia do nabycia w klubie lub w sprzedaży internetowej www.zgrzyt.kupbilecik.pl

Kamienica Warszawska 18, otwarte: wtorki i środy: od godz. 12 do 20, od czwartku do soboty, od godz. 9 do 20, tel. 730 513 715: 18 grudnia, godz. 17.30 – wykład „Niemiecka wizja przebudowy Ciechanowa jako Zichenau na początku lat 40-tych XX wieku".

PŁOŃSK

Miejskie Centrum Kultury, ul. Płocka 50, tel. 662 26 62: 20 grudnia, godz. 18 – Literacko – muzyczne piątki na świąteczny nastrój.

NASIELSK

Nasielski Ośrodek Kultury, ul. Kościuszki 12, tel. 691 23 43: 17 grudnia, godz. 10 – VII Przegląd kolęd i pastorałek.

PUŁTUSK

Miejskie Centrum Kultury i Sztuki, plac Teatralny 4, tel. 692 84 21:

Do 20 grudnia wystawa fotograficzna „Rosja – najpiękniejszy kraj" finalistów konkursu Rosyjskiego Towarzystwa Geograficznego.

ŻUROMIN

Żuromińskie Centrum Kultury, pl. Piłsudskiego 27, tel. 657 27 99:

Wystawa malarstwa Marka Nowakowskiego (czynna od poniedziałku do piątku od 9.00 do 19.00); zwiedzanie wystawy z warsztatami w ramach lekcji sztuki po zgłoszeniu tel. (23) 657 27 99.

PRZASNYSZ

Miejski Dom Kultury w Przasnyszu im. Stanisława Ostoi – Kotkowskiego, ul. 3 Maja 16; tel.. 504 064 225 lub (29) 752 32 20: 19 grudnia, godz. 10 – Przasnyski Jarmark Bożonarodzeniowy.

DZIAŁDOWO

Miejski Dom Kultury w Działdowie, ul. Wolności 64; tel. (23) 697 21 92 lub (23) 697-53-61: 21 grudnia, godz. 17 – widowisko taneczno-teatralne „Czarownica z Bełdan", wg baśni K. Oleksiaka.

MUZEA

Muzeum Romantyzmu, Opinogóra, ul. Z. Krasińskiego 9, tel. (23) 671 70 25 lub (23) 671 70 30; muzeum otwarte: od 1 maja do 31 października w godz. 10 do 18 oraz od 1 listopada do 30 kwietnia od 8 do 16; Aktualne wystawy w Muzeum Romantyzmu w Opinogórze: Pałacyk neogotycki – Wystawa stała poświęcona Zygmuntowi Krasińskiemu; Oficyna muzealna – Ród Krasińskich; Gabinet Szwoleżerów Gwardii Napoleona I - kolekcja ze zbiorów Agnieszki i Marka Axentowiczów, 1 Pułk Szwoleżerów Józefa Piłsudskiego ze zbiorów Stanisława Ledóchowskiego i Muzeum Narodowego w Krakowie; Dwór Krasińskich – Galeria malarstwa polskiego XIX wieku im. Januarego Suchodolskiego, Polonia Restituta. Polskie drogi do niepodległości; Folwark - Powozownia – Pojazdy Konne z kolekcji Wojciecha Wałachowskiego i SGGW w Warszawie, Europejskie Tradycje Polowań Konnych; Oranżeria – „Oranżeria wczoraj i dziś" wystawa multimedialna.

Zwiedzanie kościoła pw. Wniebowzięcia NMP oraz podziemi grobowych Krasińskich z przewodnikiem muzealnym: od wtorku do piątku, o godz. 11.30, 13.30 i 16.00; sobota i niedziela o godz. 14, 15 i 16.

Muzeum Szlachty Mazowieckiej, Ciechanów, ul. Warszawska 61a, tel. 672 53 46: do 20 grudnia – warsztaty bożonarodzeniowe dla grup zorganizowanych; muzeum otwarte od lipca do sierpnia w godzinach: 10-18, od września do czerwca w godzinach: 8-16, codziennie oprócz poniedziałków i dni poświątecznych. Aktualna wystawa stała: „Utracony świat – ślady rodzin żydowskich w Ciechanowie do 1942 r."; rzeźba ludowa ze zbiorów Heleny i Mariana Przedpełskich; „Dawne rzemiosło wsi mazowieckiej w miniaturze" (z darów Kazimierza Bobińskiego).

Zamek Książąt Mazowieckich – czynny codziennie od 10.00 do 18.00. Fakty i mity ciechanowskiego zamku.

Muzeum Pozytywizmu w Gołotczyźnie, tel. 671 30 78, czynne codziennie oprócz poniedziałków i dni poświątecznych od maja do września w godz. 9-17 od października do kwietnia od 8 do 16

Dworek A. Bąkowskiej: wystawy stałe – „Szlachta mazowiecka w malarstwie i wnętrzach", „Malarstwo i rzeźba Józefa Piwowara (1904-1987)"; ekspozycja poświęcona Aleksandrze z Sędzimirów Bąkowskiej (1851-1926).

Krzewnia A. Świętochowskiego: ekspozycja ukazująca oryginalny wystrój wnętrz oraz spuściznę po „Pośle Prawdy" A. Świętochowskim.

Budynki inwentarskie: ekspozycja maszyn i urządzeń rolniczych z przełomu XIX i XX wieku oraz „Pojazdy konne".

Bieżuń, Muzeum Małego Miasta, Stary Rynek 19, tel. 657 80 45, otwarte od poniedziałku do piątku w godz. 8-15, w soboty i niedziele w godz. 11-13. Stała wystawa: „Bieżuń i jego mieszkańcy".

Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej w Mławie, ul. 3 Maja 5, tel. 654 43 05, czynne oprócz poniedziałków, we wtorki i czwartki w godz. 10-16, w środy, piątki i soboty w godz. 9-14, w niedziele (wstęp bezpłatny) w godz. 10-13. Wystawy stałe: archeologiczna – „Pradzieje Ziemi Zawkrzeńskiej"; historyczna dot. dziejów Mławy i regionu od XVI w. do 1945 r.; wystawa malarstwa „Wojciech Piechowski i jemu współcześni" oraz ekspozycja przyrodnicza „Fauna Mazowsza Północnego".

Pułtusk, Muzeum Regionalne, Rynek - Ratusz, tel. 692 51 32, otwarte codziennie oprócz poniedziałków w godz. 10-16, w niedziele w godz. 10-16.30; do 31 stycznia wystawa „Archeologia Pułtuska i okolic 2009 – 2019".

Muzeum Historyczne w Przasnyszu, Rynek 1, tel. 29 752 28 66, otwarte od poniedziałku do piątku w godz. 8 – 16: ekspozycje stałe: „Złoty wiek Przasnysz" oraz Wielka Wojna w Przasnyszu. 100. Rocznica Wybuchu I Wojny Światowej; aktualna wystawa czasowa – „Na Posterunku. Policja Państwowa w powiecie przasnyskim w latach 1919 -1939".

BIBLIOTEKI:

Miejska Biblioteka Publiczna im. Zofii Nałkowskiej w Przasnyszu, ul. Jarosława Dąbrowskiego 3, tel. (29) 763 16 15: 18 grudnia, godz. 15 – Klub rękodzieła; 18 grudnia, godz. 16 – Kawiarenka językowa.

Miejska Biblioteka Publiczna w Działdowie, ul. Wolności 64A, tel. (23) 697 20 43: 16 grudnia, godz. 12.15 – Warsztaty z programowania; 17 grudnia, godz. 10 – Klub malucha.

Do 31 grudnia wystawa „Moje akwarele" Hanny Iwanów.

Redakcja nie odpowiada za zmiany terminów imprez i projekcji filmów.

eprasa.pl 32c3e6f7a1

Muzeum Romantyzmu w Opinogórze

Koncert kolęd

8 grudnia w Oranżerii Muzeum Romantyzmu w Opinogórze odbył się 591. już Koncert Niedzielny, który wprowadził odbiorców w świąteczny nastrój. Tym razem gościliśmy chór Camerata Varsovia pod dyrygenturą pani Elżbiety Siczek.

Chór powstał w 2000 r. z inicjatywy pani dyrygent oraz grupy chórzystów i od początku zrzesza miłośników muzyki chóralnej z różnych środowisk. Chór Camerata Varsovia składa się z grupy pasjonatów, którzy chcą poświęcić swój wolny czas, energię i wielką miłość muzyce. W Opinogórze wystąpili: Aleksandra Włodarczyk, Anna Ornoch, Anna Spruch, Ewa Majcherczyk, Ewa Ornoch, Iwona Okraska, Martyna Benedykta (sopran); Andrzej Jachimiak, Damian Młynarz, Dawid Miftadinow, Dawid Myszka, Marek Kuleta, Sylwester Moskowicz (bas); Agnieszka Dzwonkowska, Alicja Pełka, Anna Czarniak, Monika Konieczna, Magdalena Mankiewicz, Małgorzata Małocha, Paulina Siódmak, Marta Szymańska, Patrycja Wojciechowska (alt); Karol Żeleźniak, Marcin Anuszkiewicz, Mirosław Stypa, Seweryn Cezary Kierzkowski (tenor).

FOT. MICHAŁ KRZYŻANOWSKI

Chór wykonał najpiękniejsze i znane kolędy i pastorałki. Wśród nich znalazły się utwory: „Bracia patrzcie jeno" (oprac. Wojciech Szaliński), „Adeste Fidelis" (John F. Wade), „Raduj się świecie" (muz. Gerg Friedrich Haendel), „O Gwiazdo Betlejemska" (oprac. Stanisław Niewiadomski), „Cicha noc" (muz. Franz Gruber, oprac. David Willcocks), „Carol of the Bells" (oprac. Pentatonix), „Wihite Christmas" (Irving Berlin) i wiele innych.

To było popołudnie pełne uśmiechu, wspaniałych głosów, wzruszeń i najcieplejszych, świątecznych emocji.

Kolejny Koncert Niedzielny przewidziany jest 12 stycznia 2020 r. Będzie to Koncert Karnawałowy. Zapraszamy.

MRO

Chór wykonał najpiękniejsze i znane kolędy i pastorałki

„Tradycje teatralne Pułtuska V"

Jubileuszowy finał pełen niespodzianek

„Teatr pod Dębem" z Pułtuska, „Teatr nie z tej Kulisy" z Warszawy i „Grupa 25" z Pułtuska to zespoły teatralne, które otrzymały nagrody w Pułtuskich Teatrach Amatorskich – Konkursie „PTA-K" podczas finału projektu „Tradycje teatralne Pułtuska V". Nagrodą specjalną został uhonorowany „Teatr Cioci Heni" z Szelkowa.

FOT. MCKiS W PUŁTUSKU

„Teatr pod Dębem" z Pułtuska – zdobywca I nagrody

– Ideą i głównym celem projektu jest odrodzenie teatru amatorskiego dorosłych, z którego słynął Pułtusk i nasz region – zaznaczyła Izabela Sosnowicz-Ptak. Opowiedziała o projekcie „Tradycje teatralne Pułtuska V" pod patronatem burmistrza miasta Pułtusk, dofinansowanym ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz samorządu gminy Pułtusk.

- W V edycji konkursu Pułtuskie Teatry Amatorskie – Konkurs „PTA-K" obejrzeliśmy 7 interesujących przedstawień w wykonaniu pułtuskich pasjonatów teatru. Na scenie Miejskiego Centrum Kultury i Sztuki pojawia się coraz ciekawszy, odważniejszy repertuar, a zespoły z roku na rok reprezentują wyższy poziom wykonawczy i realizatorski – podsumowała Bożena Suchocka-Kozakiewicz, aktorka, reżyser, wykładowca Akademii Teatralnej w Warszawie, przewodnicząca jury. W imieniu swoim i pozostałych jurorów: Grzegorza Mrówczyńskiego, aktora i reżysera oraz Jana Kozikowskiego, scenografa i kostiumografa, podziękowała organizatorom „za serdeczne przyjęcie i sprawne, wręcz perfekcyjne przygotowanie imprezy". Powiedziała: – Wyrażamy nadzieję, że ten wspaniały festiwal będzie się rozwijał i wciąż dostarczał widzom nowych doznań artystycznych.

Dla zespołów i aktorów

Komedia „Rozmowy przy wycinaniu lasu" Stanisława Tyma w reżyserii Adama Gadomskiego, która zapewniła publiczności przednią rozrywkę, przyniosła „Teatrowi pod Dębem", który tworzą pracownicy Nadleśnictwa Pułtusk, I nagrodę dla zespołu oraz nagrodę ufundowaną przez Fundusz Popierania Twórczości Stowarzyszenia Autorów ZAiKS im. A. Szczypiorskiego (łącznie 12 tys. zł). Dla grupy i reżysera to wyjątkowa nagroda, bo przyznana podczas jubileuszu projektu, który jest również jubileuszem debiutującego w 2015 r. „Teatru pod Dębem". Jurorzy przyznali także aktorom-leśnikom nagrody za role. Otrzymali je: Józef Dyga – Bimber, Adam Gadomski – Macuga, Andrzej Michalik – Zuzol, Michał Orłowski – Dunlop i Wojciech Szydłowski – Siekierowy.

Nagrodę Specjalną za całokształt działalności otrzymał „Teatr Cioci Heni"

II nagrodę (4 tys. zł) jury przyznało debiutującemu na pułtuskiej scenie „Teatrowi nie z tej Kulisy" - działającemu przy Domu Kultury Włochy w Warszawie - za oszczędny scenograficznie thriller psychologiczny „Kara" Krzysztofa Bizio w reżyserii Marcina Turka i Tomasza Mitrowskiego, według widzów spektakl najtrudniejszy w odbiorze. Obaj reżyserzy za role Młodszego Mężczyzny i Starszego Mężczyzny odebrali wyróżnienia aktorskie.

III nagrodę (2 tys. zł) otrzymała istniejąca od 5 lat „Grupa 25" z Pułtuska za komediodramat „Zaćmienie" Artura Bednarka na motywach filmu „Perfetti sconosciuti" Paola Genovese w reżyserii Doroty Polewaczyk. Spektakl, w którym wykorzystano multimedia, dostarczył publiczności wielu wrażeń, a zdaniem części widzów okazał się lepszy niż polski film na tych samych motywach „(Nie)znajomi".

Wyróżnienie zespołowe odebrała grupa Artystycznego Zespołu Estradowego „Tajaga", powstała w tym roku przy MCKiS, za komediodramat „Pożądanie w cieniu pokrywki" Jacka Getnera w reżyserii Tadeusza Kosińskiego. Grająca Swojską Joanna Szatkowska otrzymała wyróżnienie aktorskie.

Nagrodę aktorską za rolę żeńską jurorzy przyznali tylko jedną. Została nią wyróżniona Iwona Gutowska, która stworzyła wzruszającą kreację Nauczycielki w tragikomedii Ivo Bresana „Przedstawienie „Hamleta" we wsi Głucha Dolna" w reżyserii Henryki Brdękiewicz. Spektakl wystawił znany „Teatr Cioci Heni" z Szelkowa. Wyróżnienie aktorskie za rolę żeńską (jedno z trzech) otrzymała Katarzyna Brdękiewicz za przekonującą rolę Komentatora. Wyróżnienia aktorskie za role męskie (jury przyznało ich cztery) odebrali równie przekonujący Stanisław Milczarczyk – Sekretarz organizacji partyjnej i Arnold Maciej Grossmann – Przewodniczący Frontu Narodowego.

Nagrody specjalne i nagrody publiczności

Tradycyjnie swoich faworytów nagrodziła publiczność. Zespołowo wygrał „Teatr pod Dębem", który z okazji jubileuszu przygotował dwa spektakle. Jego przedstawiciel Adam Gadomski za rolę Macugi w „Rozmowach przy wycinaniu lasu", które reżyserował, otrzymał nagrodę dla najlepszego aktora.

Najlepszą aktorką została wybrana Martyna Wróblewska, która wcieliła się w młodą mężatkę i przyszłą mamę Anielę w „Zaćmieniu" w reż. Doroty Polewaczyk. To jej debiut sceniczny, a rola Anieli została przez autora scenariusza Artura Bednarka zmieniona ze względu na fakt, iż Martyna Wróblewska spodziewa się dziecka.

Oprócz nagród dla zespołów teatralnych i za role kobiece i męskie jurorzy przyznali także, ku zadowoleniu publiczności, Nagrodę Specjalną. Otrzymał ją Artur Bednarek „za udane spolszczenie i adaptację scenariusza filmowego na potrzeby teatru". W przyszłym roku możemy więc spodziewać się autorskiego scenariusza.

Nagrodę Specjalną przyznali także organizatorzy i mecenasi kultury. Uhonorowali nią prowadzony przez Henrykę Brdękiewicz „Teatr Cioci Heni" z Szelkowa „za całokształt działalności w dziedzinie teatru amatorskiego" oraz udział w pięciu edycjach projektu „Tradycje teatralne Pułtuska". Działająca przy Gminnym Centrum Czytelnictwa i Sportu w Szelkowie grupa teatralna konkursowe spektakle wystawia nie tylko w swojej gminnej miejscowości i w Pułtusku, ale także w Makowie Maz. i innych miejscach w powiecie makowskim i poza jego granicami.

IK

eprasa.pl 32c3e6f7a1

Muzeum Romantyzmu w Opinogórze

Archiwum polonijne

Przechowywany w Muzeum Romantyzmu w Opinogórze zasób archiwalny, choć nie należy do szczególnie dużych, jest niewątpliwie bardzo cenny. Jego wyjątkowość polega nie tylko na tym, że znajduje się w muzeum, ale przede wszystkim na jego niepospolitym charakterze - jest to archiwum wyłącznie polonijne.

Zbiór archiwalno-biblioteczny pochodzi z Ośrodka Dokumentacji Wychodźstwa Polskiego w Pułtusku, a Muzeum Romantyzmu w Opinogórze jest jego dysponentem od 2009 roku. Powierzone zbiory obejmują różnorodne archiwalia, książki, czasopisma, płytotekę, informatory oraz inne materiały życia społecznego dokumentujące życie i działalność Polaków na wychodźstwie, w tym przede wszystkim organizacji polonijnych. Najstarsze dokumenty pochodzą z końca XIX w., jednak najbogatsze zasoby odnoszą się do ostatniego stulecia.

Wśród nich na szczególną uwagę zasługują zespoły archiwalne zawierające m.in. dane o polskich towarzystwach w Ameryce Południowej czy organizacjach kościelnych. Bogatym źródłem do poznania życia wewnętrznego Polonii amerykańskiej i europejskiej jest zbiór czasopism, w tym takich tytułów, jak „Ameryka Echo" (1914-1970) czy „Naród Polski" (1917-1959).

Muzeum zobowiązało się należycie przechowywać oraz zabezpieczyć powierzone zbiory, w związku z powyższym w 2018 roku przystąpiło do realizacji 2-letniego zadania pn. Archiwum polonijne Muzeum Romantyzmu w Opinogórze. Opracowanie, digitalizacja i udostępnienie zasobu, finansowanego ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu „Kultura cyfrowa" oraz ze środków

Departamentu Kultury, Promocji i Turystyki Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego. Partnerem merytorycznym przy realizacji zadania było Archiwum Akt Nowych w Warszawie. Współpraca z AAN, trwająca od 2016 r., gwarantowała prawidłowy przebieg zaplanowanych prac przy opracowaniu, konserwacji, digitalizacji, a także propagowaniu zasobu.

Podjęte działania obejmowały kilka etapów. W toku prac konserwatorskich udało się odpowiednio zabezpieczyć obiekty przed dalszym niszczeniem oraz umożliwiło podjęcie najważniejszego działania, czyli digitalizację zasobu zgodnie z obowiązującymi przepisami w zakresie digitalizacji materiałów archiwalnych. Proces ten nadzorowany był przez pracownię digitalizacji AAN, wykonane skany zostały przekazane do Centrum Kompetencji w zakresie digitalizacji, tj. do Narodowego Archiwum Cyfrowego w celu archiwizacji w Centralnym Repozytorium Cyfrowym oraz upublicznieniu ich w ogólnodostępnym portalu www.szukajwarchiwach.pl.

Kompleksowe działania przy dokumentacji aktowej z 7 zespołów ujętych w zadaniu zaowocowały nie tylko zabezpieczeniem ich przed dalszym niszczeniem, ale przede wszystkim wykonane cyfrowe kopie dokumentów zostały bezpłatnie udostępnione szerokiemu gronu badaczy.

Zawierają one ogromną źródłową wiedzę na temat życia i działalności Polonii, przede wszystkim w obu Amerykach, m.in. w Stanach Zjednoczonych, Argentynie, Brazylii i na Kubie. Wśród nich znalazły się archiwalia organizacji społecznych oraz kombatanckich, które na tle zasobu polskich archiwów stanowią jedno z ważniejszych źródeł do badań nad diasporą polską w świecie. Niektóre z zespołów należą do unikatowych, jak Zbiór Akt Organizacji Polskich w Ameryce Południowej, w którym znalazły się akta najstarszej organizacji polonijnej obszaru latynoamerykańskiego – Towarzystwa Polskiego w Argentynie, decyzją dawnych powstańców powołanego 22 stycznia 1890 roku, w rocznicę wybuchu powstania styczniowego. Równie interesujące są akta Towarzystwa Wolna Polska w Buenos Aires, powstałego w 1919 roku. Polonika te są tym cenniejsze, że nie są to tylko akta luźne, ale m.in. księgi zawierające protokoły posiedzeń ich władz naczelnych. Nie mniej godne uwagi są dokumenty instytucji polonijnych działających w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej, w tym najważniejszych, jak Wydział Narodowy Polski i Związek Narodowy Polski.

Opisany wyżej projekt digitalizacyjny realizowany przez Muzeum Romantyzmu nie był jedynym, bo pierwszą taką inicjatywę podjęto w 2016 r. przy realizacji projektu „Zabezpieczenie i upowszechnienie zasobów przechowywanych w Muzeum Romantyzmu w Opinogórze", finansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego, również przy współpracy partnerskiej z Archiwum Akt Nowych w Warszawie. Wówczas opracowaniu, konserwacji, digitalizacji i udostępnieniu został poddany zespół Komitet Narodowy Polski, dotyczący Akt Hallerczyków – żołnierzy ochotników wstępujących do tworzonej we Francji Armii Polskiej dowodzonej przez gen. J. Hallera. Udało się osiągnąć zamierzony cel, czyli wirtualnie scalić rozproszone Akta Hallerczyków, które stanowią część zespołu akt Komitetu Narodowego Polskiego przechowywanego w AAN.

Akta Wydziału Narodowego Polskiego mają niezwykle cenną wartość dokumentalną, zawierają m.in. oryginały kart powołań ochotników czy księgi z wykazami ochotników oraz dokumentację sporządzoną przez Centra Rekrutacyjne w USA. O wyjątkowości, unikatowości oraz nieocenionej wartości historycznej tego zespołu może świadczyć fakt, iż w 2018 r. został uhonorowany wpisem na Polską Listę Krajową Programu UNESCO „Pamięć Świata".

Muzeum Romantyzmu w Opinogórze, wnioskując o kolejne dofinansowania z dziedziny Kultury Cyfrowej, wypełnia nie tylko swój statutowy obowiązek troski o powierzone zbiory, ale przede wszystkim stara się upowszechniać i bezpłatnie udostępniać cyfrowe zasoby szerokiemu gronu badaczy za pośrednictwem internetu, bez ograniczeń wynikających z zasad korzystania z oryginalnych dokumentów.

Zachęcamy do zapoznania się z bogatymi cyfrowymi zbiorami archiwalnymi przechowywanymi w Muzeum Romantyzmu w Opinogórze, dostępnymi na stronie internetowej http://szukajwarchiwach.pl/365.

MRO

Powstała księga pamięci raciążan

W Miejskim Centrum Kultury, Sportu i Rekreacji w Raciążu odbyła się promocja wydawnictwa „Księga pamięci. Wspomnienia i wywiady mieszkańców Raciąża", zawierającego opowiadania dotyczące wojennych i powojennych czasów. Żyjący w tamtych latach ludzie opowiedzieli historie swojego życia członkom Regionalnego Stowarzyszenia Twórców Kultury i Dziedzictwa Narodowego w Raciążu, a oni zamieścili je w wydanej właśnie książce.

W księdze zawartych jest wiele opowiadań mieszkańców

– „Księga pamięci" wywarła na mnie bardzo duże wrażenie, dlatego że przedstawia życie i emocje mieszkańców miasta w tych trudnych czasach oraz upamiętnia to, co się tutaj, w Raciążu, wydarzyło. Myślę, że też dlatego została wydana, żeby nasze pokolenie i każde następne mogło się z tymi wspomnieniami zapoznać – mówił Mariusz Godlewski, burmistrz Raciąża.

„Księga pamięci" może też być zaczątkiem pracowni dokumentacji dziejów miasta Raciąża. Planuje się również opracowanie podobnej księgi zawierającej opowieści mieszkańców gminy.

- Do tej pory przedstawiliśmy wspomnienia mieszkańców miasta, ale ze względu na to, że z biblioteki publicznej korzystają również mieszkańcy gminy, zamierzamy spisać i wydać także ich opowiadania – stwierdza Danuta Kantorowska, prezes Regionalnego Stowarzyszenia Twórców Kultury i Dziedzictwa Narodowego w Raciążu.

Paw

Bieżuńskie Zeszyty Historyczne

Wokół medycyny i Zamoyskiego

Wraz z podpisaniem aktu notarialnego przez samorząd Mazowsza, który wykupił pałac Zamoyskich z rąk prywatnych właścicieli, miała również premierę nowa publikacja Muzeum Małego Miasta w Bieżuniu.

Wydany został mianowicie 33 już numer „Bieżuńskich Zeszytów Historycznych", w którym dominuje tematyka medyczna i weterynaryjna. Niemalże 150 stron publikacji poświęcono ogólnopolskiej konferencji naukowej „Od pajęczyny do penicyliny", która odbyła się w maju tego roku w Muzeum Małego Miasta w Bieżuniu. W zbiorze znalazły się referaty wygłoszone przez wielu znakomitych prelegentów. Nie zabrakło także lokalnych historii dotyczących lekarzy Antoniego Wolskiego i państwa Ilskich, a także Michała Synoradzkiego, który w obecnej siedzibie MMM przez 5 lat prowadził aptekę, był również pisarzem i publicystą.

W najnowszym wydaniu bieżuńskich zeszytów zamieszczono też rozprawę Jerzego Piotrowskiego, kierownika muzeum, pt. „Doktor Czesław Paciorek (1925-2019)". Zmarły 5 września lekarz, który do końca swojego życia był człowiekiem aktywnym, zapamiętany zostanie jako bardzo barwna postać bieżuńskiej społeczności. Miał opinię lekarza o ogromnej wiedzy. Jeśli ktoś miał problem, zawsze mógł zwrócić się o poradę do będącego już na emeryturze dra Paciorka. Warto tu również wspomnieć, że doktor Czesław Paciorek w czasie II wojny światowej został zesłany na Syberię. Na końcu publikacji Jerzy Piotrowski zamieścił dwa teksty pro memoria, w których opisał pogrzeb doktora.

Wśród publikacji odnajdujemy także referat członka Żuromińskiej Grupy Historycznej Marka Oryla pt. „Inwentarz parafii Chamsk z roku 1873" traktujący o stanie technicznym ówczesnego kościoła w Chamsku, a także kaplicy w Dębsku. Ta ostatnia została translokowana do Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu, gdzie dziś możemy ją podziwiać.

FOT. KW

Okładka nr 33 „Bieżuńskich Zeszytów Historycznych", na której zamieszczono zdjęcie pracowników bieżuńskiego szpitala z 1915 roku

Bardzo ciekawy tekst pod tytułem „Incydent na cmentarzu w Żurominie 16 lutego 1958 jako jedna z przesłanek uchwalenia ustawy o cmentarzach i chowaniu zmarłych" opublikował również Maciej Kijowski. Można się z niego dowiedzieć, że historia związana z pochówkiem Stanisława Nikiela, członka PZPR i przewodniczącego Prezydium Rady Miejskiej w Żurominie, była jedną z przyczyn wprowadzenia zmian w ustawie o grzebaniu zmarłych na cmentarzach. Stanisław Nikiel miał spocząć na cmentarzu parafialnym w Żurominie, co spotkało się z oporem miejscowej ludności na czele z ówczesnymi kanonikami. Niechęć ta przerodziła się w starcie na cmentarzu. W efekcie tego zajścia i wielu mu podobnych dziś nie ma problemu z pogrzebaniem osób, które kiedyś, z punktu widzenia Kościoła, na pochówek na cmentarzu nie zasługiwały.

Zwieńczeniem zeszytów są dwa referaty o Andrzeju Zamoyskim autorstwa Jerzego Piotrowskiego oraz nieżyjącego już historyka Bogusława Leśnodorskiego. Zamoyski był postacią bardzo związaną z Bieżuniem. Dziś jego siedzibę rodową będzie rewitalizował samorząd Mazowsza. Temat bardzo aktualny i z pewnością także bardzo ważny dla mieszkańców Bieżunia.

Swoją oficjalną premierę bogato ilustrowane „Bieżuńskie Zeszyty Historyczne" będą miały na początku grudnia. W kolegium redakcyjnym numeru znaleźli się: Wiktor Mieszkowski, Jerzy Piotrowski, Lucyna Grabowska, Izabela Kubińska, Ewa Tatkowska, Andrzej Szymański, Małgorzata Kraśniewska oraz jako członek honorowy Roman F. Kochanowicz.

eprasa.pl 32c3e6f7a1

Uroczystości z okazji jubileuszu ciechanowskiego ratownictwa medycznego odbyły się na początku grudnia w Specjalistycznym Szpitalu Wojewódzkim. Zakład Pomocy Doraźnej, w którego strukturze znajdują się specjalistyczne i podstawowe zespoły ratownicze, otrzymał z rąk marszałka województwa mazowieckiego Adama Struzika okolicznościowy medal , ‚Pro Masovia". Odbierający go kierownik pogotowia Krzysztof Malinowski podziękował i zwrócił uwagę, że został on przyznany wszystkim pracownikom, czyli całemu zespołowi, a nie imiennie którejś z osób.

Obecna załoga ciechanowskiego pogotowia ratunkowego

70 lat ratownictwa medycznego w Ciechanowie

Ciągle na sygnale i w pośpiechu

Była to również okazja do podziękowania i wyróżnienia pracowników całego pogotowia, którzy niosą całodobową pomoc mieszkańcom powiatu, ale nie tylko. Ratownicy i lekarze od 70 lat ratują bowiem życie każdego potrzebującego.

Jubileusz był też okazją do zaprezentowania krótkiej historii pogotowia, którą zilustrowano archiwalnymi zdjęciami wyszperanymi w szpitalnej kronice. Dwaj ratownicy - Marek Łęgowski i Sławomir Ropelewski - którzy przygotowali prezentację, pokazali historię pogotowia zapisaną w postaciach, samochodach, sprzęcie, ubiorach i miejscach.

Oglądanie starych zdjęć wprawiło wszystkich zebranych na sali w rozbawienie. Widać na nich karetki, sanitarki, których już od dawna nie ma w służbie. Jednak słynne polonezy, zaadaptowane na ambulanse, jeszcze po 2000 r. woziły pacjentów i jeździły do wypadków, a jeszcze wcześniej były to kultowe, znane z filmów fiaty. Auta te były wykorzystywane przez długi czas. Na starych zdjęciach widać, jak zmieniło się ratownictwo medyczne na przestrzeni ostatnich 30 lat. Dziś jest nowoczesne, spełnia wszystkie standardy europejskie.

Zaczęło się po wojnie

Pogotowie ratunkowe w Ciechanowie powstało w 1949 r. z inicjatywy przedstawicieli Polskiego Czerwonego Krzyża oraz ówczesnego dyrektora szpitala Karola Szwanke, społecznika, lekarza, który poświęcił dużo energii, aby zorganizować taki punkt w mieście. Od 1927 r. był on dyrektorem szpitala komunalnego, który mieścił się przy ul. Płońskiej, a gdy skończyła się wojna, w 1945 r. dzięki jego staraniom powstał nowy szpital przy ul. Sienkiewicza. Wtedy też najstarsza organizacja humanitarna zaczęła organizować systemy pomocy doraźnej. W Ciechanowie przez siedemdziesiąt lat pomoc mieszkańcom niosło w sumie ponad stu lekarzy, pielęgniarek i ratowników medycznych. Po raz pierwszy karetka pogotowia wyjechała 1 lipca 1949 r. do wypadku drogowego na przejeździe kolejowym w Gąsocinie. Pierwszym kierownikiem pogotowia został Tadeusz Kuszyński. Ratownicy wyjeżdżali wtedy do pacjentów produkowanymi w Czechosłowacji prostymi, niezawodnymi i przede wszystkim tanimi samochodami marki Skoda 1100. Z czasem wymieniono je na karetki na bazie pochodzących z demobilu z Ludowego Wojska Polskiego pojazdów GAZ. Lata 60. to już zauważalny postęp motoryzacyjny w postaci sanitarek, takich jak warszawa czy nysa. Ważnym momentem w działalności pogotowia ratunkowego był 1973 r. Wtedy w wyniku integracji ze szpitalem powołany został Dział Pomocy Doraźnej i Przyjęć przy ul. Sienkiewicza w Ciechanowie. Rok później, w 1974 r., przy ul. Wyzwolenia powstala Rejonowa Kolumna Transportu Sanitarnego. W tym też okresie (lata 70. i 80.) w kraju bardzo rozwija się przemysł motoryzacyjny i do stacji ratunkowych trafiają fiaty 125p. Samochód ten na początku budził wiele kontrowersji, ale z czasem przyzwyczajono się do przewożenia nim pacjentów. Trudno było w nim bowiem zmieścić nosze, bo wystawały za bagażnik. Dziś kultowe auto z czasów PRL wzbudza nostalgię i ożywia wspomnienia.

Pogotowie w Ciechanowie powstalo 70 lat temu

Nie inaczej było w Ciechanowie. Nadal też w ratownictwie, choć częściej w policji, były wykorzystywane nysy. Ale samochody te spalały duże ilości paliwa, więc wyjeżdżano nimi tylko wtedy, kiedy trzeba było zabrać cały sprzęt medyczny niezbędny do ratowania życia, bo mieściło się go więcej niż w fiacie. Z czasem FSO zmieniała gabaryty fiata 125 kombi, aby ułatwić pracę medykom, którzy wcześniej w karetce nie mogli się nawet wyprostować.

W 1985 r. Dział Pomocy Doraźnej i Przyjęć przeniósł się wraz z całym szpitalem do nowej siedziby przy ul. Powstańców Wielkopolskich, w której z małymi przerwami funkcjonuje do dziś. Oczywiście przeprowadzka odbyła się razem ze starym taborem, czyli fiatami 125p. Następna dekada należała już do kolejnej ikony motoryzacji – poloneza caro, który przez wiele lat był podstawowym środkiem transportu. - Używając nomenklatury medycznej, jeżeli pogotowie ratunkowe to żywy organizm, to jego mózgiem jest dyspozytornia, kiedyś nazywana biurem wezwań. Tam kobiety, pielęgniarki-dyspozytorki przez wiele lat stały na pierwszej linii frontu walki o ludzkie życie, sprawnie organizując pracę pogotowia – pokazywał na zdjęciu Marek Łęgowski. Dyspozytornie jednak, decyzją rządu, zlikwidowano w 2012 r. Dziś pacjent dzwoniący pod alarmowy numer 112 nie łączy się bezpośrednio z dyspozytornią w Ciechanowie, lecz w Płocku. Obsługuje ona pół miliona mieszkańców. Wtedy to w obawie przed zmianami Ciechanów, Mława i Płońsk chciały stworzyć wspólny projekt dotyczący ratownictwa medycznego, ale się nie udało. Trzeba dodać, że koncepcja funkcjonowania pogotowia zmienia się co jakiś czas.

Rejonowa Kolumna Transportu Sanitarnego przy ul. Wyzwolenia

Ambulans to nie taksówka

Przed zmianami pogotowie mieściło się w budynku komendy straży pożarnej przy ul. Płockiej w Ciechanowie. Wspólna praca ratowników i strażaków była owocna, choć krótka. Wcześniej ich siedzibą był budynek przy ul. Zagumiennej, który nie tak dawno od Urzędu Marszałkowskiego wykupiło miasto Ciechanów, by wybudować w tym miejscu parkingi. Ostatecznie pogotowie wróciło do starej siedziby, czyli szpitala przy ul. Powstańców Wielkopolskich, ale za to z zupełnie nowym taborem i nowoczesnym zapleczem. Podczas prezentacji nie zapomniano o tych, którzy włożyli dużo serca i wysiłku w codzienną pracę, a których już nie ma. Podkreślono, że pogotowie uczestniczy także w ważnych dla kraju wydarzeniach. 10 kwietnia 2010 roku, w dniu katastrofy pod Smoleńskiem, na placu ustawiono karetki i na znak żałoby włączono sygnały alarmowe.

ZPD bierze także czynny udział w życiu szpitala, reprezentując placówkę podczas uroczystości państwowych i wystawiając poczet sztandarowy. Aby podnosić swoje umiejętności zawodowe, pracownicy ZPD, stanowiący część systemu w czasie zagrożeń kryzysowych, ćwiczą wraz z innymi służbami. Współpracują także ze studentami PUZ w Ciechanowie. Ratownicy odwiedzają przedszkola i szkoły, angażują się w akcje charytatywne, np. Szlachetna Paczka, uczą pierwszej pomocy, biorą udział w zawodach ratowników, ale też w kampaniach społecznych i realizują własne, jak ta przed kilkoma laty, choć nadal aktualna „Ambulans to nie taksówka". Tylko w zeszłym roku na terenie działania ZPD odnotowano 6.260 interwencji, co daje około 520 wyjazdów miesięcznie, czyli nieco ponad 17 dziennie. Bywają dni, że ambulans nawet nie parkuje, tylko jeździ od wezwania do wezwania. Trzeba też dodać, że w 2018 r. zrealizowano również 1.895 zleceń transportów chorych. Ludzie często, by uniknąć kolejek w przychodni czy szpitalnym oddziale ratunkowym, dzwonią po karetkę. Pogotowie ratunkowe powinno zajmować się najcięższymi przypadkami, wymagającymi szybkiej interwencji, kiedy potrzebne jest jednocześnie użycie specjalistycznego sprzętu. Często w takich sytuacjach liczy się każda minuta. Bywa, że ratownicy są wzywani do otarcia naskórka, złego samopoczucia czy niestrawności lub braku apetytu…

Coraz więcej wezwań

Zakład Pomocy Doraźnej dysponuje pięcioma ambulansami, które służą pacjentom miasta i powiatu ciechanowskiego. Trzy z nich to ambulanse systemowe, świadczące usługi z zakresu ratownictwa medycznego i dysponowane są do pacjentów będących w stanie zagrożenia życia i zdrowia. Dwa natomiast służą do transportu sanitarnego i medycznego. Ten drugi wykonywany jest głównie na zlecenie lekarzy rodzinnych. Najczęściej pacjenci wożeni są na konsultacje do poradni specjalistycznych czy pomiędzy szpitalami w ramach kontynuacji leczenia. Ostatnio informowaliśmy na łamach gazety, że szpital za własne środki zakupił dwie nowe karetki, na które przeznaczył 1 mln zł. Problem z dostępnością karetek wcale nie jest mały, bo ostatnio z powodu dużej liczby wezwań ciechanowskie zespoły często były dysponowane poza granice powiatu. W strukturach pogotowia funkcjonują trzy zespoły wyjazdowe systemu ratownictwa medycznego (ratujące życie i zdrowie, których wyjazdy odbywają się na zlecenie dyspozytora z Płocka) oraz dwa świadczące usługi transportu medycznego i sanitarnego. Szpital zatrudnia 30 ratowników medycznych, pięciu pielęgniarzy systemu, tyle samo pielęgniarek i lekarzy, jedną sekretarkę medyczną i kierownika. Liczba zespołów i pojazdów uzależniona jest od liczby mieszkańców obsługiwanego terenu. Niestety tych zespołów jest u nas stanowczo za mało. Dwa ZRM w Ciechanowie i jeden stacjonujący w Gołyminie nie są w stanie zaspokoić potrzeb mieszkańców. W ocenie ratowników samo miasto Ciechanów powinno być obsługiwane przez trzy Zespoły Ratownictwa Medycznego.

Odważni ludzie, którzy na co dzień z narażeniem zdrowia i życia niosą pomoc innym, zostali wyróżnieni podczas szpitalnych uroczystości. Każdego dnia spotykają na swojej drodze więcej ludzkiego cierpienia niż przeciętny Kowalski przez całe życie. Przyświeca im motto: "Ten, kto ratuje życie jednego człowieka, ratuje cały świat".

KATARZYNA KOZŁOWSKA

eprasa.pl 32c3e6f7a1

Wiktoria w kanale samochodowym i telewizyjnym

Od kilku lat w poświęconym motoryzacji kanale TVN Turbo nadawany jest program „99 godzin". W odcinku wyemitowanym 23 listopada tego roku wystąpiła pochodząca z gminy Załuski w powiecie płońskim Wiktoria Lukowska.

- To była wspaniała przygoda. Jeszcze nigdy nie remontowałam samochodu z zegarkiem w ręku – mówi z uśmiechem Wiktoria, która na co dzień pracuje w firmie świadczącej usługi w branży motoryzacyjnej.

„99 godzin", czyli praca na czas

W każdym odcinku programu „99 godzin" kilkuosobowa drużyna otrzymuje do wykonania zadanie, z którym musi poradzić sobie w ciągu tytułowych 99 godzin. Raz buduje „samochód marzeń", innym razem przerabia motocykl lub jakiś inny konkretnej marki pojazd.

Na wykonanie każdego zadania zespół dostaje pewną kwotę pieniędzy na zakup części i materiałów. W przypadku dziewczyn było to 6 tys. zł.

W ciągu 99 godzin, czyli czterech dób z niewielkim haczykiem, zespół musi zaplanować prace, rozpisać budżet, zrobić zakupy i przede wszystkim wykonać w całości powierzone zadanie. Aby to zrobić, trzeba wykazać się doskonałą organizacją pracy, umiejętnością współpracy w grupie, wytrzymałością fizyczną, psychiczną odpornością i inwencją twórczą.

Praca odbywała się w wynajętym przez stację telewizyjną warsztacie samochodowym.

Przy warsztacie jest niewielki domek, w którym członkowie zespołu śpią, odpoczywają i spożywają posiłki.

Producenci programu nie narzucają im rozkładu dnia, mogą spać i pracować, kiedy chcą. Mogą nawet nic nie robić, byle zadanie zostało wykonane.

Pracę zespołu śledzą kamery. Rejestrują wypowiedzi uczestników programu, ich wzajemne relacje i zmaganie z upływającym czasem.

Po wykonaniu (lub niewykonaniu zadania) z nakręconego materiału filmowego montowany jest 45-minutowy odcinek programu.

Pierwszy zespół żeński

25-letnia Wiktoria Lukowska była jedną z bohaterek odcinka, w którym po raz pierwszy w historii programu wystąpiła całkowicie żeńska drużyna.

4-osobowy zespół złożony z młodych kobiet miał zbudować – na bazie samochodu osobowego marki Toyota Celica – auto rajdowe. Aby tego dokonać, trzeba było m.in. usztywnić nadwozie, zmodyfikować rurę wydechową, dołożyć sportowe oświetlenie, zamontować nowe fotele i osłonę silnika oraz wymienić opony i hamulce.

Oprócz Wiktorii, która w czasie powstawania opisywanego odcinka programu mieszkała w Warszawie i współprowadziła niewielki warsztat samochodowy, w zespole były jeszcze trzy inne, nieco od niej starsze panie związane z branżą motoryzacyjną: Monika, Agnieszka i Karolina (wszystkie z Warszawy).

- Wcześniej nie znałam żadnej z dziewczyn. Ale z Agnieszką i Moniką, jak się okazało, miałam wspólnego znajomego, który też pracuje w branży motoryzacyjnej. Pewnego poranka odebrałam telefon od Agnieszki z pytaniem, czy mam czas, aby wziąć udział w programie. Zaskoczyła mnie ta propozycja, ale właściwie bez wahania się zgodziłam. Lubię nowe wyzwania, a wcześniej nie występowałam w telewizji. Potraktowałam tę propozycję jako zaproszenie do przeżycia przygody i zdobycia nowych doświadczeń. Chciałam też zobaczyć, jak powstaje taki program, dość popularny wśród osób interesujących się samochodami. A że nadarzyła się okazja, skorzystałam z możliwości, którą stworzyło mi życie – tłumaczy Wiktoria.

Pod presją czasu

- Lubię pracować w warsztacie samochodowym, więc nie przerażała mnie wizja spędzenia w nim 99 godzin. Ale czułam presję czasu i to było najgorsze. Na początku wydawało mi się, że te cztery dni i noce z dodatkiem to szmat czasu i że bardzo wiele można w tym okresie zrobić. Potem jednak, gdy zegar zaczął odmierzać kolejne godziny, ten dany nam czas zaczął się nagle kurczyć. Uświadomiłyśmy sobie, że te 99 godzin tak naprawdę jest krótkim okresem, a pracy jest ogrom. Poza tym niektóre rzeczy robiłyśmy po raz pierwszy. Na przykład malowanie auta lakierem strukturalnym. Cały projekt był dość trudny i złożony. W dodatku laminaty, które dostałyśmy do zamontowania, nie były od celicy, a od supry. Jednak najtrudniejszą dla nas częścią zadania była zmiana koloru auta i polakierowanie go wspomnianą przeze mnie wcześniej strukturą – opowiada Wiktoria.

FOT. ARCHIWUM W. LUKOWSKIEJ

Wiktoria Lukowska przy pracy

Samochód wyjechał z warsztatu

Aby sprostać wyzwaniu, zespół musiał pracować nie tylko w dzień, ale także w nocy. Po zakończeniu programu jego uczestniczki obliczyły, że łącznie spały w ciągu tych nieco ponad 4 dób tylko 15 godzin (4 godziny na dobę). Trzy z nich, bo jedna spała dłużej...

Od pierwszej minuty programu widać było, że pomiędzy Karoliną a trzema pozostałymi kobietami iskrzy i zgrzyta. Gdy one pracowały, ona bawiła się telefonem komórkowym... Gdy one późną nocną porą pracowały, ona tłumacząc się zmęczeniem znikała w pomieszczeniu, w którym ustawione były łóżka. W pewnym momencie programu Karolina została poproszona przez swoje koleżanki z zespołu o opuszczenie warsztatu i programu. I tak też się stało.

- Karolina od samego początku była jakby z boku projektu. Odniosłyśmy wrażenie, że założyła z góry, iż projekt jest nasz, a ona nam tylko pomaga. Dlatego bardziej nam przeszkadzała niż pomagała. Nie robiła tego, o co ją prosiłyśmy, a zasypywała nas „ważnymi" informacjami zaczerpniętymi z mediów za pośrednictwem telefonu komórkowego – mówi Wiktoria, po czym pół serio, pół żartem, dodaje: - Ale jak wiadomo, zawsze tam, gdzie jest za dużo kobiet, pojawiają się awantury i problemy. W dodatku stres związany z upływającym czasem wcale nie pomagał nam się dogadywać. W sumie uważam, że stworzyłyśmy niezły zespół. Przynajmniej we trzy.

Zadanie wykonane, auto na licytację

Wyznaczone przez twórców programu zadanie udało się wykonać, choć prawie do ostatniej chwili nie było to pewne.

Zgodnie z zasadami programu zrobiona przez kobiety rajdówka stała się ich własnością.

- Obecnie jest jeszcze w naszym posiadaniu. Zamierzamy pokazać ją na kilku imprezach motoryzacyjnych, a potem przekazać na licytację. Chciałybyśmy bowiem, aby pieniądze ze sprzedaży auta komuś pomogły – stwierdza Wiktoria.

Udział w programie, jak podkreśla moja rozmówczyni, zbliżył do siebie młode kobiety i emocjonalnie związał (przynajmniej ich większość). Dziś, jeśli nie są przyjaciółkami, to przynajmniej bardzo dobrymi koleżankami.

Kobieta plus warsztat

Wiktoria różne rzeczy robiła w dorosłym zawodowym życiu. Pracowała w gastronomii, współprowadziła warsztat samochodowy, była brafiterką (specjalistką w zakresie doboru właściwego biustonosza), doradcą serwisowym w warsztatach samochodowych i przedstawicielem handlowym w jednej z wiodących hurtowni motoryzacyjnych na rynku. Obecnie jest opiekunem rynku w firmie, która stworzyła innowacyjną aplikację internetową wspomagającą sklepy motoryzacyjne i warsztaty samochodowe (dzięki niej łatwiej można znaleźć w rozsianych po całej Polsce hurtowniach potrzebne części samochodowe).

Mechanika samochodowa jest nie tylko jej sposobem na zarabianie potrzebnych do życia pieniędzy, ale też pasją.

- Trudno powiedzieć, skąd wzięło się moje zainteresowanie samochodami. Już w dzieciństwie lubiłam się nimi bawić. W późniejszych latach cały czas ta motoryzacja była obecna w moim życiu. Interesowały mnie zasady działania silnika i nowinki ze świata motoryzacji. Później moje serce skradła klasyczna motoryzacja (jestem jej wierna do dnia dzisiejszego). Jeździłam na różne zloty motoryzacyjne, imprezy i wystawy. Szef firmy, w której poprzednio pracowałam, zaszczepił we mnie miłość do aut amerykańskich. I tak poznając na swojej drodze różnych ludzi związanych z tą branżą, stworzyłam z motoryzacją dość trudny, ale jednocześnie bardzo trwały związek – zwierza się Wiktoria.

Jak podkreśla, udział w programie telewizyjnym dał jej możliwość wykorzystania wiedzy, którą do tej pory zdobyła, pracując na różnych stanowiskach w branży.

- Był swego rodzaju egzaminem z dużej części mojego życia. Uczestnicząc w programie, dowiedziałam się przede wszystkim, że kobieta w motoryzacji też ma prawo bytu, wbrew obiegowej opinii wielu ludzi. Moim zdaniem kobieta plus warsztat to zdecydowanie bardzo dobre połączenie. Oczywiście pod warunkiem, jeśli ma się w sobie chęć pracy w tej branży – zauważa Wiktoria.

Dlaczego tak mało kobiet wykonuje zawód mechanika samochodowego?

- Być może dlatego, że to dość ciężka praca. Szczególnie gdy trzeba dźwigać skrzynię biegów lub wyciągnąć z auta silnik. Tak czy inaczej, większość kobiet w branży motoryzacyjnej pracuje na stanowiskach przedstawicieli handlowych i doradców w serwisie albo zajmuje się motosportem. Mężczyźni, gdy widzą kobietę pracującą w warsztacie, reagują różnie. Jedni są pełni podziwu i szacunku, inni dziwią się, a jeszcze inni już na starcie powątpiewają w jej profesjonalizm – stwierdza moja rozmówczyni.

Jedni chwalą, inni hejtują

Program, jak to zwykle bywa, został różnie przyjęty przez widzów. Po emisji wiele osób dzwoniło do Wiktorii, gratulowało udziału i dzieliło się swoimi opiniami.

- Moi znajomi i rodzina zgodnie stwierdzili, że w programie byłam sobą. Usłyszałam bardzo dużo naprawdę miłych i ciepłych słów. Ale w internecie na mnie i moje koleżanki biorące udział w programie spłynęło dużo hejtu. Główny zarzut był taki, że kobiety w samochodowym warsztacie to fatalny pomysł. Na żadnej z nas nie zrobiło to jednak większego wrażenia, ponieważ jesteśmy przyzwyczajone do takiej krytyki. Poza tym wiemy, że w sieci jest duża grupa ludzi, którzy hejtują wszystko i wszystkich. Ot, taką mają naturę. Dla mnie osobiście cała ta negatywna fala hejtu stała się dodatkowym, używając motoryzacyjnego języka, silnikiem do działania – mówi Wiktoria Lukowska.

KRZYSZTOF KOWALSKI

eprasa.pl 32c3e6f7a1

Legenda „Kusego”

Był najpopularniejszym polskim sportowcem w dwudziestoleciu międzywojennym, wieści o jego wyczynach trafiały nawet pod strzechy. Kilkunastoletni chłopcy chcieli iść w jego ślady, czyli biegać tak, jak on – Janusz Kusociński. A gdy na Igrzyskach Olimpijskich w Los Angeles zdobył złoty medal w biegu na 10 km, wiwatował cały kraj. Ówczesna prasa przedstawiała go jako wręcz uosobienie cnót ludzkich i obywatelskich. Nie było w tym przesady.

Legenda „Kusego” trwa po dziś dzień. Na jego grobie w Palmirach, gdzie w 1940 r. został zamordowany przez Niemców, przeważnie leżą świeże kwiaty. Jego imię nosi kilkadziesiąt szkół. Jest też patronem obiektów sportowych i ulic chyba w każdym większym mieście.

„Tytan pracy treningowej”

Swoim wspomnieniom dał znamienny tytuł: „Od palanta do olimpiady”. Właśnie od gry na punkty przy użyciu kija i piłeczki, wtedy popularnej szczególnie w miastach, jako dziecko na warszawskich podwórkach rozpoczynał karierę sportową (przyszedł na świat w 1907 r. w rodzinie urzędnika kolejowego). Gdy podrósł, przerzucił się na nie mniej popularną piłkę nożną. Grał w ataku w amatorskich drużynach stołecznych, najdłużej w Robotniczym Klubie Sportowym Sarmata. Niewysoki i krępy, miał „kiwkę”, a przede wszystkim odznaczał się uporem, nieustępliwością, wolą walki. Dla kolegów stał się wówczas „Kusym” i ten przydomek przylgnie doń na całe życie.

Nie futbol wszakże był jego przeznaczeniem. W 1925 r., na zawodach zorganizowanych z okazji święta robotniczego, z jakichś powodów w zespole Sarmaty zabrakło zawodnika do sztafety w krosie. Kierownictwo klubu z konieczności wysłało do boju Kusocińskiego. Pobiegł rewelacyjnie, ujawniając swój potencjał lekkoatletyczny. Wtedy postanowił, że zostanie biegaczem.

W 1928 r. przeniósł się z RKS Sarmata do KS Warszawianka, który prowadził prężną sekcję lekkoatletyczną. Rok wcześniej trafił w ręce Aleksandra Klumberga. Tenże szkoleniowiec – notabene Estończyk – stosował naonczas nowatorską metodę treningową, tzw. interwałową. Najogólniej mówiąc, polegała ona na szybkim pokonywaniu określonych odcinków trasy na zmianę z odcinkami „odpoczynkowymi”, co jednak wiązało się z ogromnym wysiłkiem fizycznym. Ta metoda zaaplikowana „Kusemu”, który odznaczał się niebywałą ambicją, do tego stopnia, że niemal z miejsca uzyskał miano „giganta pracy treningowej”, przynosiła wymierne rezultaty. Stał się znanym w kraju zawodnikiem na średnich i długich dystansach, zaczął bić rekordy Polski. Na szersze wody wypłynął na Międzynarodowym Zlocie Robotniczym w Pradze, gdzie na 1.500 m zajął drugie miejsce, a na 800 m trzecie. Trenując i startując, zaliczył – uwaga! - czynną służbę wojskową. Mimo wszystko nie zdołał się zakwalifikować do reprezentacji Polski na IX Igrzyska Olimpijskie w Amsterdamie (1928 r.).

FOT. ARCHIWUM

Najbardziej znane zdjęcie Janusza Kusocińskiego

Medal na piersiach, bąble na stopach

Nie załamał się, jeszcze bardziej przyłożył się do treningu. Szczególnie zabłysnął w latach 1931-32. Dość powiedzieć, że pobił rekordy świata w biegach na 3 km (pokonał ten dystans o 1,6 sek. szybciej niż słynny Fin Paavo Nurmi) i na cztery mile.

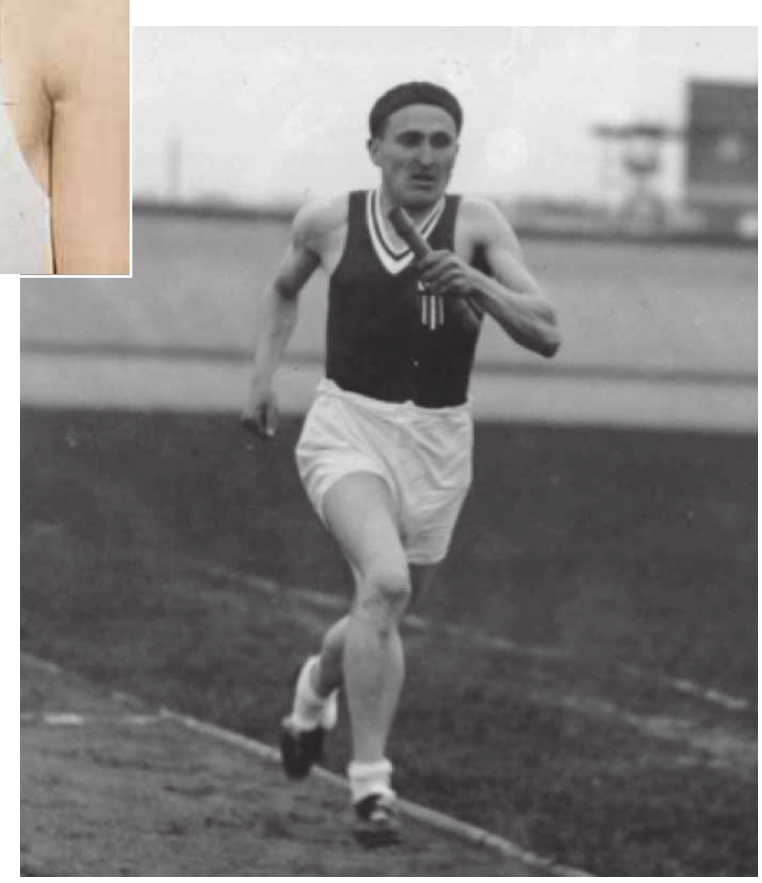
Na olimpiadę w Los Angeles (1932 r.) wyruszał z dużymi szansami, ale nie w roli kandydata do medalu. Przełamanie hegemonii świetnych Finów - wspomnianego Nurmiego oraz równie mocnych Lauriego Virtanena i Voltamariego Iso-Hollo - w biegu na 10 km wydawało się niemożliwe. Ten pierwszy wszakże nieoczekiwanie został zdyskwalifikowany przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski za przekroczenie przepisów o amatorstwie w sporcie, co niewątpliwie podłamało morale jego rodaków. Skorzystał na tym Polak? Nie, pod każdym względem znakomicie rozegrał bieg. Gdy po ostrym finiszu jako pierwszy mijał linię mety, 105-tysięczna publiczność zgromadzona na stadionie, wśród której nie brakowało Polonusów, biła brawa.

Chwilę potem wyszło na jaw, że odniósł to zwycięstwo, pokonując potworny ból. „Usiadł na trawie, zrzucił pantofle i można było widzieć przez lornetkę z naszej prasowej loży, że nogi ma całe w bąblach podeszłych krwią” – wspominała polonijna dziennikarka Kazimiera Muszałówna. Okazało się, że przed startem niewłaściwie dobrano mu obuwie (kolce) – było za ciasne.

Wszystkie poważniejsze gazety – nie tylko sportowe - informacje o sukcesie „Kusego” podały na czołówkach. Do kraju wracał w glorii. Prezydent Ignacy Mościcki udekorował go Złotym Krzyżem Zasługi, a wtedy było to odznaczenie nadawane nielicznym.

Już w 1931 r. zwyciężył w plebiscycie „Przeglądu Sportowego” na najpopularniejszego polskiego sportowca. Powszechnie oczekiwano, że również w następnym roku zajmie pierwsze miejsce w tym prestiżowym rankingu. Losy prymatu ważyły się do samego końca, nieznacznie więcej czytelników postawiło jednak na Stanisławę Walasiewicz, złotą medalistkę z Los Angeles w biegu na 100 m. Prawdopodobnie zdecydowała honorowa postawa Walasiewiczówny: przed olimpiadą odmówiła przyjęcia obywatelstwa amerykańskiego, by reprezentować barwy swego kraju ojczystego.

Tak czy owak, Kusociński stał się idolem. Młodzież, pukając do drzwi klubów sportowych, chciała brać z niego wzór. Mławianin Teodor Piegłowski (niedawno ukończył 101 lat!), w młodości terminując w zakładzie cukierniczym w Warszawie, uprawiał lekkoatletkę. - Moim pragnieniem było przynajmniej zobaczyć „Kusego”. Marzenie spełniło się w 1938 r. Mistrz przyszedł na zawody i biegał razem z nami. Do dziś pamiętam ten moment – opowiada.



FOT. DZIEJE.PL

„Kusy” na treningu

FOT. WIKIPEDIA

Grób Janusza Kusocińskiego na cmentarzy w Palmirach

Sukcesy polskich lekkoatletów w Los Angeles spowodowały, że owe przełaje, organizowane z okazji rocznic i świąt - 3 Maja, 6 Sierpnia (wymarsz Pierwszej Kadrowej) czy 11 Listopada – stały się jeszcze bardziej popularne. Zdarzało się, że ich uczestnicy biegali w nieodpowiednim obuwiu czy boso. Nic to, liczył się sam start. Dzisiejsze liczne zawody uliczne – Biegi Niepodległości czy Biegi Solidarności – nawiązują do tamtych tradycji.

Kontuzja, rehabilitacja, nauka

W 1933 r. Kusociński doznał urazu lewego kolana (wydawał się niegroźny), ale nadal z powodzeniem startował. Wygrywał m.in. biegi na 5 km w Mediolanie, Pradze, Warszawie, Turynie.

Kontuzja okazała się poważniejsza niż przypuszczano. W 1936 r. poddał się operacji. Przymusową pauzę wykorzystał – to też świadczy o jego pracowitości – na uzupełnienie wykształcenia. Eksternistycznie zrobił maturę, więcej, ukończył Centralny Instytut Wychowania Fizycznego w Warszawie (dzisiejsza AWF). Tytuł jego pracy dyplomowej brzmiał: „Zaprawa gimnastyczna w lekkiej atletyce”. Przy tym pracował jako trener w Warszawiance i redagował „Kurier Sportowy”.

W olimpiadzie w Berlinie (1936 r.) uczestniczył w charakterze doradcy technicznego naszej reprezentacji w la. Przy okazji pomagał Wojciechowi Trojanowskiemu (często uważanemu za najwybitniejszego polskiego komentatora sportowego) w relacjonowaniu zawodów dla Polskiego Radia. Nawiasem mówiąc, Trojanowski, gdy po wojnie został pracownikiem Radia Wolna Europa, na falach eteru opowiadał o sukcesach i męstwie „Kusego”.

Po roku rehabilitacji wznowił treningi, lecz pełną formę odzyskał dopiero w 1939 r., co potwierdził na bieżni. Na przykład podczas tournee po krajach skandynawskich dwukrotnie bił rekordy kraju na dystansie 5 km. Przygotowywał się do olimpiady w Helsinkach (1940 r.).

„Ostatnie okrążenie”

Ostatni egzamin przyszło mu zdawać nie na stadionie, lecz na polu walki zbrojnej i w konspiracji. We wrześniu 1939 r. ochotniczo zgłosił się do wojska. Dostał przydział do kompanii karabinów maszynowych 360 pułku piechoty. Bronił Warszawy (Sadyba, Okęcie), walczył dzielnie – jak na bieżni. Dwukrotnie ranny, nie zszedł z posterunku. 28 września otrzymał Krzyż Walecznych.

Po kapitulacji stolicy podjął tu pracę kelnera. Kilka miesięcy potem wstąpił do Organizacji Wojskowej „Wilki”, przyjął pseudonim Prawdzic. Został szefem komórki wywiadu przy komendzie okręgu OWW w Warszawie.

Aresztowany 28 marca 1940 r. na skutek dekonspiracji „Wilków” trafił na Pawiak. Torturowany w śledztwie, nie wydał współtowarzyszy. 21 czerwca Niemcy rozstrzelali go w Palmirach. Zamordowali tam w sumie ok. 1,7 tys. Polaków, w tym m.in. Mieczysława Niedziałkowskiego, czołowego działacza Polskiej Partii Socjalistycznej i redaktora „Robotnika”, byłego marszałka Sejmu Macieja Rataja oraz Tomasza Stankiewicza, srebrnego medalistę olimpijskiego w kolarstwie (Paryż, 1924 r.).

Oczywiście Niemcy wiedzieli, kim jest Janusz Kusociński. Lesław Bartelski, znany pisarz i żołnierz Armii Krajowej, wysunął hipotezę, że okupanci zgładzili naszego wybitnego sportowca dlatego, że nie chciał od nich przyjąć posady trenera, czyli miał się nie zgodzić na kolaborację. Ale nie ma na to przekonujących dowodów.

Pamięć

Dla władz Polski Ludowej „Kusy” był „neutralnym” politycznie bohaterem (w przeciwieństwie do np. Niedziałkowskiego), w jakimś sensie nader „wygodnym”, bo był mistrzem olimpijskim i ofiarą reżimu nazistowskiego. Dlatego chętnie godziły się na kultywowanie pamięci o nim. Od 1954 r. organizowany jest Międzynarodowy Memoriał Lekkoatletyczny im. Janusza Kusocińskiego. Jego imię nadawano szkołom i ulicom. W 1977 r. powstał film pt. „Ostatnie okrążenie” - o losach „Prawdzica”.

Wśród placówek oświatowych, które noszą imię Kusocińskiego, jest Szkoła Podstawowa nr 3 w Legionowie. Jej dyrektor Janina Zając: - Mamy kącik pamięci, w którym zgromadzone są przede wszystkim zdjęcia bohatera z różnych sytuacji. Corocznie organizujemy święto szkoły, a jednym z jego punktów jest dyktando nt. patrona. W ten sposób popularyzujemy jego sylwetkę i sprawdzamy umiejętności językowe uczniów. Oczywiście wyjeżdżamy ze sztandarem i kwiatami na doroczne uroczystości w mauzoleum w Palmirach.

KRZYSZTOF JAKUBOWSKI

eprasa.pl 32c3e6f7a1

Po rozstaniu z kulą

Tomasz Majewski, dwukrotny złoty medalista igrzysk olimpijskich, wiceprezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki

Czego brakuje mistrzowi olimpijskiemu na sportowej emeryturze?

- Nie trenuję wyczynowo, można śmiało powiedzieć, że sportowo to nic nie robię. Ostatni rzut oddałem trzy lata temu, ale wcale do tego nie tęsknię. Okrzepłem w cywilu, wiedziałem, co chcę robić po zakończeniu kariery, zostałem przecież przy sporcie, tylko w innym charakterze. Jako prezes Mazowieckiego Związku Lekkiej Atletyki i wiceprezes PZLA patrzę na sport z innej perspektywy, ale przecież wciąż przy nim jestem.

Ja do tej swojej emerytury przygotowywałem się jeszcze w trakcie kariery. Dlatego to przejście nie było takie trudne, jak może się wydawać. Wszystko trzeba było poukładać, poprzestawiać, ale wyszło tak, jak sobie zakładałem.

Z istotnych dla zawodowego sportowca rzeczy, za którymi można trochę tęsknić, to po prostu bycia w formie, w tej pełnej kontroli nad ciałem, które kiedyś słuchało cię w każdym szczególe. Wtedy człowiek czuł, że mógł góry przenosić.

*** Czy twoje przemyślenia dotyczyły kiedyś funkcji trenera?**

- Na szczęście dość szybko zorientowałem się, że nie mam ku temu odpowiednich cech charakteru.

*** Czy gdybyś w Rio w 2016 r. zajął ciut wyższe miejsce, zostałbyś chwilę dłużej w sporcie? Czy igrzyska w Brazylii miały być ukoronowaniem twojej kariery sportowej?**

- Po Rio nic nie planowałem, nie zakładałem, że jeśli uda mi się powalczyć o podium, to przedłużę to swoje sportowe życie. To, że dociągnąłem do olimpiady w Brazylii, było już ogromnym sukcesem. Ja, zdobywając medal w Londynie, byłem już wiekowym kulomiotem. A cztery lata w sporcie to bardzo długo. Pewne rzeczy, które kiedyś przychodziły mi ot tak, w pewnym momencie okazywały się nie do przeskoczenia. Szybkość, dynamika w pewnym wieku nieodwracalnie się zacierają. To było ogromnie frustrujące, potrafiłem przerywać treningi. Z trenerem zachodziliśmy w głowę, co zrobić, zmienialiśmy plany, ale coś uciekało bezpowrotnie.

*** Teraz jesteś działaczem, zarządzasz Mazowieckim Związkiem Lekkiej Atletyki i jesteś wiceprezesem PZLA. To odpowiedzialne stanowiska?**

- Będąc jeszcze zawodnikiem, z racji tego, że mój trener był szefem szkolenia i zasiadał w zarządzie związku, lepiej rozumiałem system, który w większym lub mniejszym stopniu decyduje o danej dyscyplinie. A nie jest on do końca zrozumiały nie tylko dla sportowców, ale też i trenerów.

Zdecydowałem się zostać działaczem, choć zdaję sobie sprawę, że w naszym kraju to słowo nie kojarzy się najlepiej, z całą odpowiedzialnością za podejmowane decyzje. Często trudne, z którymi bywa, że nie zgadzają się zawodnicy, trenerzy, kibice. Ale proszę mi wierzyć, że bez tych „działaczy" nie istniałby żaden profesjonalny sport, nie byłoby szkolenia młodzieży, sponsorów.

*** Ostatnio zrobiło się głośno za sprawą wpisu Joanny Jóźwik (5. zawodniczka igrzysk w Rio na 800 m), która oznajmiła, że PZL odsunął ją od szkolenia centralnego. Wiąże się to z tym, że wszystkie koszty zgrupowań i wyjazdów musi pokrywać sama. Zawodniczka zarzuciła związkowi, że ten na siłę próbuje jej przydzielić trenera związkowego, z którym ona nie chce współpracować. A ten, którego wybrała, nie jest mile widziany przez związkowców. To są właśnie te trudne decyzje, które musi podejmować działacz? Czy jest w ogóle szansa na rozwiązanie tego typu problemów?**

- Być może. Zobaczymy, co Asia pokaże w roku olimpijskim i kto miał rację przy wyborze trenera. Powiem tylko, że to nie jest ani pierwsza, ani ostatnia tego typu sytuacja w polskiej lekkoatletyce. Takie historie przewijają się przez związek od lat. I niestety w ogromnej liczbie przypadków to decyzje związku były trafne. To nie jest tak, że decyzję o obsadzie trenera wymyśla sobie jakaś jedna osoba i to jest jej widzimisię. Prawda jest taka, że Asia w zeszłym sezonie nie łapała się w pierwszej setce światowego rankingu zawodniczek biegających na 800 m. Oczywiście dużo czasu straciła przez kontuzję. Niestety w lekkiej atletyce nie można kierować się zasługami i historią. Jesteś tak dobry jak twój ostatni wynik. Jeśli udałoby jej się uzyskać w przyszłym roku minimum na igrzyska w Tokio, to będzie niemal cud. Ja życzę jej oczywiście wszystkiego najlepszego i oby pokazała, że to związek się mylił.

*** A jaki był ten mijający rok dla polskich lekkoatletów?**

- Świetny. Zaczęło się od hali, później były Drużynowe Mistrzostwa Europy, a zwieńczeniem wszystkiego były październikowe Mistrzostwa Świata w Doha. Faworyci, na których liczyliśmy, nie zawiedli, udźwignęli presję związaną z wynikami. Co do ostatnich mistrzostw w Katarze, gdzie zdobyliśmy sześć medali, to było lepiej, niż zakładaliśmy. A to, co wydarzyło się w mojej konkurencji, przerosło najśmielsze oczekiwania. Między złotym medalistą a pozostałą dwójką był tylko centymetr różnicy. Pchnięcie kulą prawie na 23 m (wygrał Joe Kovacs z wynikiem 22,91 m) w moich czasach i dla mojego pokolenia kulomiotów wydawało się niemożliwe. To pokazuje, jak rozwinęła się ta konkurencja.

*** Jesteś reprezentantem starej szkoły jeśli chodzi o pchnięcie kulą. Technika doślizgowa, którą stosowałeś w kole, przeszła już do historii. Dzisiaj niemal wszyscy stosują technikę obrotową. Z czego wynikają te zmiany?**

- Ze względu na mój wzrost w tamtych czasach w ogóle nie wchodziła w grę technika obrotowa. Ta wskazana była u zawodników niższych. Dzisiaj to się trochę zmienia i wysocy również kręcą się w kole. Ale robią to jednak trochę inaczej, zresztą dzisiaj technika pchnięcia kulą jest na dużo wyższym poziomie.

*** Z czego wynika ten postęp i to, że wyniki tak bardzo się poprawiły?**

- Z wiedzy i jej dostępności. Postęp w technice samego kręcenia niesamowicie poszedł naprzód. Dzisiaj więcej osób przywiązuje wagę do analizy samego rzutu. Nie ma co ukrywać, że świat sportu zmienił też internet, są szkolenia, trenerzy są dużo bardziej świadomi. Być może to pokolenie jest też bardziej utalentowane, ale to wynika z tego, że młodzi chłopcy są lepiej prowadzeni, a co za tym idzie rywalizacja jest dużo większa. Poziom w Polsce i na świecie zdecydowanie się podniósł. W moich czasach chodziliśmy po bibliotekach i szukaliśmy starych książek o metodach treningowych. Dzisiaj mój dobry kumpel z koła Ryan Whiting prowadzi szkolenia internetowe z pchnięcia kulą, ale to chyba jest możliwe tylko w Stanach.

FOT. RADOSŁAW MARUT

*** Czy utrzymujesz jeszcze kontakty z kulomiotami, z którymi przez lata rywalizowałeś o medale?**

- Trafiłem na super pokolenie kulomiotów. Zarówno jako sportowców, ale też kolegów poza stadionem. Nigdy nie było tak, że to byli tylko wyłącznie moi rywale. Zdarzało się, że po konkursie ruszaliśmy wspólnie w miasto. Do dzisiaj mam kontakt z większością kulomiotów. Z jednymi widujemy się na zawodach z racji tego, że sami zostali trenerami bądź działaczami. Z innymi piszemy, wysyłamy sobie życzenia. To w ogromnej większości byli wspaniali ludzie.

*** Z dyskiem nie pożegnał się jeszcze twój dobry kolega Piotr Małachowski. Jak widzisz jego szanse na drodze do Tokio?**

- Piotrek przeżywa w tym momencie to, co ja w końcówce swojej kariery. Człowiek bardzo chce, trenuje ciężej niż za młodu, ale pewnych rzeczy już nie pokona. Piotrek wraz z trenerem są teraz na obozie w Tallinie. Jesień na pewno nie była dla niego łatwa przez nieudany start na Mistrzostwach Świata w Doha, gdzie nie przebrnął przez eliminacje. Był sfrustrowany, ale ja w niego wierzę, że na ostatnią imprezę w życiu przygotuje się i sprawi niespodziankę.

*** Pamiętasz jeszcze, gdzie się poznaliście i co zdecydowało o tym, że zostaliście przyjaciółmi?**

- Poznaliśmy się oczywiście w Ciechanowie przed wyjazdem na obóz do Sopotu. To będzie już ponad 20 lat. Jak Piotrek przeprowadził się z Bieżunia i zamieszkał w internacie, to wspólnie trenowaliśmy na stadionie. Następnie przenieśliśmy się do Warszawy, gdzie zasuwaliśmy na obiektach AWF-u. I tak przez następne dwie dekady.

*** No to dość o kuli. Może teraz o świętach i przyjemnościach? Czy odkąd nie jesteś zawodowym sportowcem twoje Boże Narodzenie wygląda inaczej?**

- Przede wszystkim nie muszę w Wigilię rano zasuwać na trening. Generalnie przez te wszystkie lata byłem w domu na święta Bożego Narodzenia. Z Wielkanocą bywało już różnie, bo na przełomie marca i kwietnia często byliśmy na długich obozach. W grudniu zdarzało się wyjeżdżać, kupować ostatnie prezenty na lotniskach, ale w domu z rodziną zawsze byłem.

*** Co najbardziej lubisz zjeść w czasie świąt?**

- Od zawsze jadłem wszystko, co stało na stole. Na szczęście w mojej konkurencji nie trzeba było specjalnie trzymać diety, dlatego mogłem sobie pozwolić na obżarstwo nie tylko w święta. Największym sentymentem darzę chyba groch z kapustą. To zostało mi jeszcze z rodzinnego domu w Słończewie.

*** Wiem, że jesteś książkowym molem, fanem prozy Jo Nesbo i cyklu książek o komisarzu Harrym Hole. Co podoba ci się w norweskich kryminałach?**

- Co prawda nie udało mi się poznać samego pisarza, ale dzięki koledze mieszkającemu w Oslo mam książkę od Nesbo ze specjalną dedykacją. Na książki Jo Nesbo trafiłem jeszcze przed tą największą falą, która trafiła do Polski. Pamiętam, że wyczekiwałem kolejnych części, kupując je gdzieś w internecie. Jak na tak długą serię, która ciągnie się już ponad 20 lat, to trzyma poziom. Zdarzyły się oczywiście słabsze pozycje, ale umówmy się, Nesbo jest fenomenem. Od dawien dawna zaczytywałem się w skandynawskich kryminałach. Teraz czekam na kolejne serie między innymi od islandzkiego pisarza Arnaldura Indridasona.

*** Lubisz też literaturę fantasy. Lada moment premierę będzie miał serial „Wiedźmin" na podstawie książek Andrzeja Sapkowskiego. Pamiętasz, jak zaczęła się twoja przygoda z Geraltem z Rivii?**

- Oj tak, z Sapkowskim i całym Wiedźminem mam wspaniałe wspomnienia. Wszystko zaczęło się jeszcze w dzieciństwie. Moi starsi bracia pochłaniali książki fantasy, kupowali „Fantastykę". Bodajże w 1988 r. na jej łamach ukazało się pierwsze opowiadanie Andrzeja Sapkowskiego o Wiedźminie i wtedy wciągnęło mnie to na dobre. Całę sagę czytałem pewnie już kilka razy i chyba teraz ze względu na serial przeczytam ją po raz kolejny. W Polsce, o czym może nie wszyscy wiedzą, mamy masę wspaniałych powieści i autorów ze świata fantastyki. Uwielbiam na przykład książki Roberta Wegnera. Jego „Opowieści z meekhańskiego pogranicza" to w skali światowej jedna z lepszych współczesnych serii fantasy. Jeśli ktoś już zdecyduje się nakręcić o niej serial, a pewnie prędzej czy później tak się stanie, to nie boję się stwierdzenia, że będzie to porównywalne do „Gry o tron". O książkach możemy rozmawiać godzinami, a i tak nie wyczerpiemy tematu.

*** Twoją pasją była też od zawsze koszykówka. Jak teraz radzi sobie twoja ulubiona drużyna Detroit Pistons. Czy nadal zarywasz noce, śledząc rozgrywki NBA?**

- Po całkiem niezłym poprzednim sezonie ten obecny już nie będzie tak dobry. Niemniej sezon na pewno pasjonujący, co pokazał początek rozgrywek. Śledzę wszystko od deski do deski, choć staram się teraz, przy dwóch synach, bardziej się w nocy wysypiać. Byłem już tyle razy w Stanach, a tylko raz udało mi się zobaczyć NBA na żywo i wcale nie był to mecz Detroit. W Bostonie oglądałem Celtics kontra Sacramento Kings.

*** Niektórzy medaliści olimpijscy stają teraz w oktagonie, aby bić się w MMA. Widziałbyś siebie w takiej roli?**

- Zdecydowanie nie. Nigdy jakoś specjalnie nie pasjonowały mnie sporty, nie mówiąc już o tym, że ja miałbym się z kimś okładać po mordzie dla pieniędzy. Myślę, że każdy z byłych sportowców wchodzi w ten świat z innego powodu. Jedni, bo czegoś nie osiągnęli w trakcie swoich karier, inni - bo są ambitni, chcą sobie i innym coś udowodnić. Wiem, że Piotrek Małachowski po zakończeniu kariery myśli o tym na poważnie. Odradzam mu, ale co ja mogę? Ja osobiście nie mam z tym problemu, że ktoś bije się w MMA.

*** Inteligentny, wrażliwy, spokojny. Tak większość kibiców postrzegała Tomasza Majewskiego. Czy dzisiaj jest coś, co może wyprowadzić cię z równowagi?**

- Rzeczywiście jestem raczej pokojowo usposobiony, chociaż zdarzało się często, że sędziowie karali mnie podczas zawodów żółtymi kartkami. Wynikało to pewnie z jakichś przekleństw, które rzucałem pod nosem, będąc sfrustrowany i wściekły na siebie po kiepskim pchnięciu. Dzisiaj najbardziej mnie denerwuje chyba ludzka głupota, ale raczej nie aż tak, żeby mnie wyprowadzić z równowagi.

RADOSŁAW MARUT

eprasa.pl 32c3e6f7a1

FOT. ZENON LEWANDOWSKI

Drużyna ciechanowskiej Nike

Nike na piątkę

Przez trzy dni w hali ciechanowskiego MOSiR-u młodzi szczypiorniści rywalizowali o miano najlepszej drużyny XX Mikołajkowego Turnieju Piłki Ręcznej. W zorganizowanym przez klub Jurand Ciechanów turnieju udział wzięło sześć drużyn. Mecze rozgrywane były systemem „każdy z każdym" i trwały dwa razy po 15 minut. Ciechanów reprezentował zespół UKS Nike, który ostatecznie zajął piąte miejsce.

Dla Nike zawody zaczęły się udanie, bo zwycięstwem z UKS Trójka Nowa Sól - 18:10. Niestety kolejne cztery mecze drużyna prowadzona przez trenera Zbigniewa Czajkowskiego przegrała: z UKS Wilanowią Warszawa 16:23, z SKF Wisłą Płock 13:19, z UKS 50 Białystok 18:21 i z Warszawianką Warszawa 14:22 (9:11). Na pocieszenie dla naszych chłopców pozostaje fakt, że byli oni o rok młodsi od rywali.

W meczu o pierwsze miejsce spotkały się Wisła Płock z Warszawianką. Po dość wyrównanej pierwszej połowie w drugiej niepodzielnie panowali wiślacy, odnosząc zwycięstwo 20:9. Królem strzelców turnieju z 34 bramkami został Hubert Olszewski z Wilanowii Warszawa.

Z ciechanowskich zawodników największą skutecznością wykazał się Piotr Kwieciński, strzelec 23 bramek. Podczas trwania zawodów trenerzy wybrali „7 turnieju", w składzie której znaleźli się: Mikołaj Rodak, Piotr Szczygielski (obaj KS Warszawianka), Jakub Semik, Karol Trzciński, Mikołaj Piechocki (wszyscy Wisła Płock), Bartosz Chmielnicki, Hubert Olszewski (obydwaj Wilanowia Warszawa).

Nike reprezentowali: Patryk Dudczak, Bartosz Kaliszewski, Jakub Sawicki – Maciej Wójcicki, Jakub Laskowski, Bartosz Krupiński, Szymon Kraśnicki, Szymon Komorowski, Piotr Kwieciński, Marcin Olszewski, Adam Tarnowski, Mikołaj Tokarski, Jakub Lisowski, Maciej Łazicki, Artur Kruk, Kacper Grabowski

Klasyfikacja końcowa turnieju: 1. SKF Wisła Płock, 2. KS Warszawianka Warszawa, 3. UKS Wilanowia Warszawa, 4. UKS 50 Białystok, 5. UKS Nike Ciechanów, 6. UKS Trójka Nowa Sól

lew

Zespół z Ciechanowa zaczął turniej zwycięstwem nad Trójką Nowa Sól

Motyl poleciał do Ostrowca

Już w środę w Ostrowcu Świętokrzyskim rozpoczną się pływackie mistrzostwa Polski seniorów, młodzieżowców oraz juniorów. W zawodach wystartuje najlepszy ciechanowski pływak, motylkowy specjalista, Adrian Krzywnicki.

Adi popłynie na swoim koronnym dystansie 100 m (środa) oraz na sprinterskim 50-metrowym (piątek).

- Celem Adiego są finały w obu konkurencjach, zarówno w kategorii 18-latków, jak i open. Tam wszystko będzie możliwe - mówi trener Orki Zbigniew Grochowski.

Adrian Krzywnicki w przyszłym roku będzie zdawał maturę. Od lat łączy pasję, jaką jest pływanie, z nauką, co świetnie mu wychodzi, bo w szkole ma bardzo dobre stopnie. Reprezentował Polskę na międzynarodowych mityngach pływackich, jest multimedalistą juniorskich mistrzostw Polski.

Po letnich mistrzostwach Polski zapowiadał, że w grudniu będzie chciał godnie pożegnać się z zawodowym pływaniem. Czy po maturze zdecyduje się na kontynuowanie swojej pływackiej kariery? Odpowie na to pytanie zapewne po zakończeniu mistrzostw w Ostrowcu.

erM

FOT. ARCHIWUM

W Ostrowcu Adrian Krzywnicki popłynie na dwóch dystansach

Zakłady grają w hali

FOT. P. KUŹNIEWSKI

W ostatniej kolejce ligi zakładowej padło aż 38 bramek

W tym roku do rozegrania została jeszcze jedna seria gier w ramach zakładowej ligi futsalu, która od połowy listopada prowadzona jest na parkiecie miejskiej hali sportowej.

Do tegorocznej edycji ligi przystąpiło osiemnaście zespołów, które podzielono na trzy sześciozespołowe grupy. Po rundzie zasadniczej, która potrwa do końca grudnia roku, trzy najlepsze zespoły z każdej grupy zagrają między sobą.

Po czterech kolejkach część zespołów zapewniła już sobie awans do ekstraklasy. O ostatnie miejsca w play off drużyny powalczą w najbliższy piątek.

4. kolejka(14 grudnia): Remirent - OSP Młock 3:1, Reny Picot - Kodi 4:1, Metaltech - L-Ark 1:3, Twormet - Grupa Mokotowska 2:0, DPD - RB 0:3, Bang - Koziczyn 7:1, PKM - VPC 4:3, Mikar - Intur 1:1, Cedrob - Sun Studio 0:3 (walkower)

erM

Zagrali dla Marcina

Po raz czwarty rozegrano na obiekcie Mławskiej Hali Sportowej świąteczny turniej charytatywny w halowej piłce nożnej. Na zaproszenie organizatorów odpowiedział tuzin zespołów. Wszystkich uczestników połączyła chęć pomocy dla Marcina Breńskiego.

Dziennikarza, wracającego do zdrowia po ciężkim udarze, nie zabrakło na zawodach. Próbował się przywitać ze wszystkimi zawodnikami i kibicami, ale wzruszenie nie pozwoliło mu wydobyć z ust ani jednego słowa. Dopiero na specjalnie nagranym filmie parę godzin po imprezie serdecznie podziękował za wsparcie (m.in. wpisowe od poszczególnych ekip trafiło do specjalnej puszki).

Sportowa rywalizacja zeszła na drugi plan. Nie zabrakło emocji, prawdziwą huśtawkę nastrojów przeżyli szczególnie reprezentanci Mławianki I. Po dwóch kolejkach mieli na koncie tylko remis. Na dodatek punkt w konfrontacji z Koroną Szydłowo uratowali dopiero w ostatniej akcji spotkania po samobójczym trafieniu jednego z rywali.

Ostatecznie wyszli z grupy dopiero na trzecim miejscu. W fazie pucharowej złapali jednak wiatr w żagle i z łatwością przeszli do finału. Gdy przegrywali w nim już 0:2 z Szydłowem, głów nie spuścili – wycofali bramkarza i w pięciu próbowali wyrównać straty. Rozkręcił się na dobre Dominik Lemanek, który po sześciu minutach doprowadził do remisu.

FOT. GP

Trzy najlepsze zespoły turnieju

Na tym się nie skończyło. Pięknym uderzeniem z dystansu popisał się Krzysztof Dąbkowski. Natomiast końcowy sukces przypieczętował Lemanek. W ten sposób skompletował hat-tricka. Rozstrzygnął w ten sposób walkę o koronę króla strzelców. Rzutem na taśmę wyprzedził Huberta Jaworskiego.

Na trzeciej pozycji finiszowała Mławianka II. Liderem młodej ekipy okazał się wspomniany wyżej Jaworski. Strzelał gole jak na zawołanie, ale to nie wystarczyło do triumfu w klasyfikacji najlepszych snajperów. Postawę zawodnika docenili jednak organizatorzy – został uznany najlepszym zawodnikiem turnieju.

Z kolei statuetka dla bramkarza numer jeden trafiła w ręce Kamila Głowackiego. Bramkarz Korony nie tylko skutecznie bronił, ale zdobył aż trzy bramki. Wszystko za sprawą kapitalnych uderzeń z dystansu.

GP

Klasyfikacja generalna: 1. Mławianka I Mława, 2. Korona Szydłowo, 3. Mławianka II Mława, 4. Fantazja Mława, 5-8. Joker Mława, Tamka Dzierzgowo, Straż Pożarna, Czarki Przasnysz, 9-12. Team Król, Body Club, Konopianka Konopki, SITS Brodnica

eprasa.pl 32c3e6f7a1

Bystrzyca Kłodzka

GRAŻYNA CZERWIŃSKA

W południowo-zachodniej Polsce, niedaleko granicy z Czechami w powiecie kłodzkim leży niezwykle pięknie położone miasteczko Bystrzyca. Ponieważ miejscowości o takiej nazwie w Polsce jest wiele, to drugi człon określa jej położenie na ziemi kłodzkiej. Bystrzyca Kłodzka założona została na początku XIV wieku. Ulokowano ją na wzgórzu, w miejscu, gdzie rzeka Bystrzyca Łomnicka wpada do Nysy Kłodzkiej. Zachowany średniowieczny układ urbanistyczny, trapezowaty rynek z szachownicą ulic, tarasowa zabudowa piętrząca się nad korytem Nysy Łużyckiej, liczne kamieniczki i inne zabytki tworzą niepowtarzalny klimat śląskiego miasteczka z przepiękną panoramą.

Miasto otoczone było systemem umocnień obronnych, z których zachowały się znaczne fragmenty murów, warowna brama wjazdowa zwana Wodną oraz dwie baszty – Kłodzka i Rycerska. Ta ostatnia w XIX wieku została przerobiona na dzwonnicę wzniesionego w pobliżu kościoła ewangelickiego. Kościół ten wraz z przynależną do niego szkołą parafialna stanowią dzisiaj siedzibę Muzeum Filumenistycznego, a na plac przy dzwonnicy w początku XIX wieku przeniesiono spod ratusza średniowieczne narzędzie kaźni. Jest to pręgierz wykonany z piaskowca w formie wysokiego cokołu, z wyrytymi datami budowy i przeniesienia na podstawie. Na zwieńczeniu wykuty jest łaciński napis „Bóg karze grzeszników". Stojący przy ratuszu pręgierz służył do wymierzania kar za drobne przestępstwa i występki. Przeniesiony bliżej kościoła służył do przywiązywania koni, a nawet jako słup do zawieszania latarni.

W najwyższym punkcie starego miasta zlokalizowany został czternastowieczny kościół św. Michała Archanioła, pierwotnie romański, później wielokrotnie przebudowywany i powiększany. Dzisiaj stanowi okazałą, rozczłonkowaną bryłę z dwunawowym wnętrzem i wieżą zwieńczoną wysokim hełmem. Pochodzący z różnych epok wystrój wnętrza świątyni kryje w sobie wiele interesujących zabytków. Najciekawszym chyba jest piętnastowieczna, polichromowana i bogato złocona rzeźba Madonny z Dzieciątkiem, umieszczona w neogotyckim ołtarzu głównym.

Na bystrzyckim rynku stoi barokowy monument z początku XVIII wieku, zwany kolumną Trójcy Świętej. Jest to najbardziej okazały zabytek miasta, według powszechnego przekonania symbolizujący walkę Kościoła z szatanem. Na szczycie dziesięciometrowego, zwężającego się fantazyjnie ku górze cokołu jest umieszczone wyobrażenie Trójcy. W połowie wysokości ulokowana jest figura Matki Boskiej Wniebowziętej w otoczeniu św. Józefa, Anny i Joachima. U podnóża postumentu, na niewysokich kolumnach kamiennej balustrady stoją figury św. Michała Archanioła depczącego pokonanego smoka oraz św. Floriana, Franciszka Ksawerego i Jana Nepomucena. Cały monument, zdobiony dodatkowo licznymi złoceniami, figurkami aniołów, różnymi detalami i ornamentami roślinnymi, otoczony jest żeliwnym ogrodzeniem. To wyjątkowe dzieło rzeźbiarskie powstało z fundacji radnych Bystrzycy jako wyraz dziękczynienia za uratowanie mieszkańców od zarazy, która zdziesiątkowała okoliczne miejscowości oraz w intencji dalszej ochrony, zwłaszcza od pożarów.

Bystrzyca Kłodzka

Kolumna Trójcy Świętej

Sgraffito – technika malarstwa ściennego polegająca na nakładaniu kolejnych kolorowych warstw tynku i zeskrobywaniu fragmentów wcześniejszych, ale nieutwardzonych nawierzchni, dzięki czemu powstaje dwu- lub wielobarwny wzór.

Gmerk – osobisty znak umieszczany na wyrobach i różnych budowlach jako sygnatura autora dzieła.

Filumenistyka – kolekcjonowanie etykiet zapałczanych; zbieracze w tej dziedzinie pojawili się w połowie XIX wieku wraz z pierwszymi pudełkami zapałek. Największą popularność filumenistyka zyskała w XX wieku. Obecnie ten rodzaj kolekcjonerstwa jest w zaniku z powodu braku nowych etykiet zapałczanych (na pudełkach zamiast naklejanych etykiet stosowany jest znacznie tańszy nadruk) oraz malejącego popytu na wypierane przez zapalniczki zapałki.

Blisko pomnika Trójcy, w centrum rynku wznosi się okazały trzykondygnacyjny ratusz z połowy XIX wieku. Część ścian budynku, nawiązującego swoim stylem do renesansu, jest pokryta dekoracją sgraffitową. W jednym narożniku budowli wznosi się lekka ośmiokątna wieżyczka z dookolną galeryjką w połowie wysokości. Niedaleko rynku, przy moście na Bystrzycy, stoi wyjątkowy i najstarszy w mieście, otoczony żeliwnym ogrodzeniem pomnik przedstawiający naturalnej wielkości barokową figurę Jana Nepomucena na niewysokim cokole. Stojąca postać jest nieco skręcona, w obu dłoniach trzyma krzyż, w lewej dodatkowo liść palmowy. Otoczona aureolą z pięciu gwiazd głowa pochylona jest ku krucyfiksowi, a wzrok Nepomuka skierowany jest na figurę Ukrzyżowanego. Cała rzeźba pokryta jest barwną polichromią, a na cokole jest wyryty gmerk autora z inskrypcją oraz datą „1704". Unikalność tego pomnika wynika z faktu, że powstał on dwadzieścia pięć lat przed kanonizacją Jana Nepomucena. Święty ten został patronem od powodzi i opiekunem mostów, więc w Polsce jest bardzo często spotykany nad wodami, ale figury te powszechnie zaczęły pojawiać się dopiero w jakiś czas po kanonizacji.

Po drugiej stronie rzeki Bystrzycy wzniesiono na początku XIX wieku niewielki kościół św. Jana Nepomucena. Do dziś zachowało się jego oryginalne wnętrze. W drewnianym barokowym ołtarzu jest obraz poświęcony patronowi kościoła. Janowi Nepomucenowi towarzyszy aniołek z palcem przyłożonym do ust. Stanowi to aluzję do zachowanej przez świętego tajemnicy spowiedzi. Na drugim brzegu Nysy Kłodzkiej, na obrzeżach miasta wzniesiono w XVIII wieku kaplicę. Ponieważ miasto i okolice w tym okresie niszczyły często pożary, kaplicę poświęcono św. Florianowi – patronowi od ognia. Na sklepieniu budowli do dzisiaj zachowała się cenna polichromia z wizerunkiem św. Floriana polewającego wodą z dzbana płonący kościół, wpisany wiernie w ówczesną zabudowę Bystrzycy.

Ratusz

Historia nazwy miasta

Obecna nazwa miasta, obowiązująca od zakończenia wojny, nawiązuje do jego położenia nad rwącą, górską rzeką, zwaną po prostu bystrzycą. W późnym średniowieczu miejscowość nosiła czeską nazwę Bystrice. Później, aż do zakończenia II wojny, miasto nazywało się Habelschwerdt, co tłumaczono dwojako. W jednej wersji jest to odniesienie do niemieckich słów oznaczających tarasowe położenie na wzgórzu, u zbiegu dwóch rzek. Druga teoria głosiła, że Habel (czyli po prostu Gaweł) był to legendarny wartownik, który w dawnych, jeszcze przedchrześcijańskich czasach strzegł bezpieczeństwa podróżnych na trakcie wiodącym wzdłuż Nysy Kłodzkiej. Swoją wartownię założył nad rzeką w miejscu zwanym Kępą Gawłową, obok której sto lat później ulokowana została na surowym korzeniu Bystrzyca. Od legendarnego Habla wywodzić się miał jeden z najstarszych bystrzyckich rodów mieszczańskich.

Muzeum Filumenistyczne

W Bystrzycy Kłodzkiej od ponad półwiecza działa jedyne w Polsce i jedno z nielicznych na świecie Muzeum Filumenistyczne. Powstało ono w nawiązaniu do założonych tuż po wojnie Bystrzyckich Zakładów Przemysłu Zapałczanego, istniejących później pod nazwą bystrzyckiej „Zapałki". Niestety firma jest już zlikwidowana, ale pozostała bogato udokumentowana historia jej produkcji. Ekspozycje muzealne, poza etykietami zapałczanymi nie tylko z Bystrzycy, ale dokładnie z całego świata, prezentują również przedmioty i ilustracje związane z historią niecenia ognia, bogaty zbiór zapalniczek lontowych, benzynowych, gazowych, elektrycznych oraz chemicznych, a także dział regionalny poświęcony historii miasta i okolic.

W ostatnich latach, ze względu na zmiany technologiczne i cywilizacyjne, już niewiele obiektów przybywa do zbiorów opakowań zapałczanych, ale i tak wielkość kolekcji filumenistycznej jest imponująca – ponad pół miliona etykiet ze wszystkich kontynentów oraz prawie wszystkich krajów świata.

MAZOWIECKIE IMPRESJE HISTORYCZNE

O mazowieckich „wicekrólach"

LESZEK ZYGNER

Choć użyty w tytule artykuły termin „wicekról" jest lekką nadinterpretacją znaczenia urzędu królewskiego namiestnika (łac. vicesgerent) pełniącego władzę na Mazowszu wcielonym do Korony w 1526 r., to jednak użyłem go po to - trochę prowokacyjnie - aby wskazać na jego wyjątkowość w Polsce XVI wieku. Nie był on bowiem dotąd stosowany na określenie namiestnika królewskiego stojącego na czele prowincji państwa. Niewątpliwie wyjątkowość tego urzędu wynikała z odmiennego od innych prowincji statusu Mazowsza, które aż do 1526 r., czyli do śmierci księcia Janusza III, zachowało swoją polityczną i prawną odrębność, a na mocy uchwały sejmu koronnego z 1527 r. stało się integralną częścią Królestwa Polskiego. Nim jednak sejm koronny przesądził o statusie niezależnego dotąd Księstwa Mazowieckiego, to już rok wcześniej ówczesny król Polski Zygmunt Stary zaczął używać na swoich dokumentach tytułu „księcia Mazowsza" (łac. dux Masoviae) i w tym samym roku mianował ówczesnego wojewodę mazowieckiego Feliksa Brzeskiego (od 1524 r. właściciela Sochocina) swoim namiestnikiem na Mazowszu. Jak pisał przed laty Zygmunt Gloger w swej „Encyklopedii staropolskiej": Mazowsze nie wcielało się do Korony jako prowincja, ale jako państwo, nad którym panowanie przypadło królowi, więc nominacja namiestnika nie była uchwałą sejmu polskiego, ale aktem woli królewskiej. Od tej pory nowo mianowany „wicekról" Mazowsza pełnił w imieniu panującego władzę sądową oraz czuwał nad bezpieczeństwem publicznym Mazowsza.

Po śmierci Feliksa Brzeskiego (1529) urząd wicesgerenta mazowieckiego pełnili kolejno: Wawrzyniec Prażmowski h. Belina (1529-1532), Jan Łoski h. Brodzic (1532-1534), Stanisław Szreński h. Dołęga (1534-1535), Piotr Goryński h. Poraj (1535-1542), Jan Gamrat h. Sulima (1542-1545), Jan Dzierzgowski h. Jastrzębiec (1545-1554) oraz Stanisław Ławski h. Pobóg (1554-1574). Spośród wymienionych z północnego Mazowsza wywodziło się trzech namiestników: Stanisław Szreński ze Szreńska, Jan Dzierzgowski z Pawłowa koło Przasnysza oraz Stanisław Ławski ze Strzegocina koło Pułtuska. Natomiast spoza Mazowsza wywodził się Piotr Goryński, który poprzez małżeństwo z wdową po Mikołaju Ojrzanowskim, Katarzyną, przejął dobra ojrzanowskie koło Żelazowej Woli, a także Jan Gamrat, brat biskupa płockiego Piotra Gamrata oraz zausznik królowej Bony. Dodajmy, że byli oni również starostami ciechanowskimi, natomiast ich następca Jan Dzierzgowski, także „człowiek królowej", był kasztelanem ciechanowskim. Z kolei najdłużej urzędujący „wicekról" mazowiecki Stanisław Ławski - urząd pełnił 20 lat - wielki zwolennik integracji Mazowsza z Koroną, swój awans zawdzięczał protekcji Zygmunta Augusta, który niezbyt chętnie widział na urzędach ludzi swojej matki.

Spośród wymienionych wicesgerentów szczególnie zasłużeni dla dziejów Mazowsza byli Wawrzyniec Prażmowski oraz Piotr Goryński. Pierwszy z wymienionych na sejmie mazowieckim w 1531 r. rozpoczął prace kodyfikacyjne zbierające dotychczasowe statuty książęce i miejscowe zwyczaje prawne celem wyeliminowania rażących sprzeczności z prawem koronnym. Przygotowany przez powołaną przez niego komisję zbiór prawa (tzw. zwód Prażmowskiego) nie uzyskał jednak pełnej akceptacji i dopiero zbiór praw przygotowany przez Piotra Goryńskiego zyskał aprobatę na sejmie w Piotrkowie w 1540 r. Natomiast do grona najbardziej „interesownych" namiestników - jak to się mówi na Mazowszu - należał Jan Gamrat, rodzony brat ówczesnego biskupa płockiego Piotra, który również od ziemskich uciech nie stronił, a jego romans (delikatnie nazywany „przyjaźnią") z ulubioną dwórką i powiernicą królowej Bony, Dorotą Sobocką, późniejszą żoną wspomnianego już Jana Dzierzgowskiego, kasztelana ciechanowskiego i wicesgerenta mazowieckiego, był tematem wielu barwnych opowieści zarówno na dworze królewskim w Krakowie, jak i w gronie duchownych diecezji płockiej.

Ostatecznie na sejmie koronacyjnym w 1576 r. szlachta wymogła na Stefanie Batorym, aby już więcej wicesgerentów mazowieckich nie mianował. I tak też się stało. Od tej pory hierarchię urzędów mazowieckich zamykał - jak dawniej - wojewoda mazowiecki. Jednak pamięć o mazowieckich „wicekrólach" żywa była jeszcze wśród kolejnych pokoleń mazowieckiej szlachty.

eprasa.pl 32c3e6f7a1

HUMORESKI PONURE

nowakowska.pl

Mądrości!

Opowiadając wam w ubiegłym tygodniu o stłuszczonych kaczych/gęsich wątrobach, nie mogłam się oprzeć wrażeniu, że cały opisany proces tuczu wraz z jego dramatycznym skutkiem dla organu trawiącego mógłby posłużyć za metaforę współczesnej kultury masowej, która wielką rurą zapuszczana jest wprost do mózgu odbiorcy.

Dużo. Głośno. Szybko. Kolorowo.

(Ale przy tym wyłącznie krótkimi seriami, bo już przy dłuższym tekście, publikowanym w mediach społecznościowych, wymagane jest, żeby autor przeprosił czytających za to, że ich zmusza do wysiłku).

Taki sposób konsumowania dóbr kultury bardzo przypomina rzeczony proceder tuczenia; w tym przypadku tuczony na siłę jest mózg odbiorcy, lecz nie jego umysł.

Żeby odżywić umysł, potrzebne jest nie tylko bierne wchłanianie, ale także czynne przetwarzanie informacji. To nie jest to samo; można dużo wiedzieć i być głupim jak but z lewej nogi, gdy przychodzi do wiedzy tej wykorzystania lub chociażby podzielenia się nią z bliźnimi.

Ale uwaga, niebezpieczeństwo dla stłuszczonych masowym tuczem mózgów już nadchodzi, już skrada się podstępnie i bezszelestnie dobra zmiana!

Oto już wkrótce błoga ignorancja stanie się passe! Bycie dyżurnym głąbem, podrygującym w rytmie disco polo wychodzi z mody. Ach, co to będzie, co to będzie...

Pewnie trochę tutaj przesadzam i własne pobożne życzenia przedstawiam jako rzeczywistość, ale przecież o to właśnie chodzi – o ŻYCZENIA!

Czyż nie nadchodzą nasze ulubione święta? Czyż nie będziemy składać sobie wzajemnie życzeń, nie dbając specjalnie o ich realizm?

No i ja właśnie tego nam pod choinkę życzę: mądrości, bo z niej wszystko co dobre bierze swój początek.

Mądrości i jeszcze raz mądrości, gdyż mądrość jest źródłem tego, co wartościowe i dla duszy ludzkiej pożywne.

Mądrość nie jest synonimem ilorazu inteligencji.

Nie jest też tym samym co wiedza.

A już na pewno nie odnosi się li tylko do wykształcenia.

Jasne, łatwiej jest praktykować mądrość, będąc w posiadaniu trzech wyżej wymienionych narzędzi, ale to nie jest warunek konieczny, a już w żadnym razie nie jest wystarczający.

(Wiem, wiem, sprawa podlega dyskusji, jak zawsze, gdy gawędzimy o pojęciach nie do końca ostrych i zdefiniowanych).

Łatwiej napisać czym mądrość nie jest, niż określić, czym właściwie jest. Kilka rzeczy jest jednak pewnych. Raz, że praktykowanie mądrości wymaga wewnętrznej zgody na przyjęcie faktów (a nie ich gotowych interpretacji). Dwa, mądrość jest gotowa wyrzec się poczucia pewności, gdy napotyka złożone i/lub nieznane zjawiska. Nie miejsce tutaj na głębsze charakterystyki, ale byłoby miło kiedyś o tym pogwarzyć w jakimś zacnym gronie czytelniczym.

Skąd się wziął ten nieoczekiwany optymizm, wyrażony w moich życzeniach?

Oczywiście z Nobla!

Czy to się komu podoba czy nie, Nobel Olgi Tokarczuk sprawi, że ludzie będą więcej czytać. Przynajmniej przez dłuższą chwilę, dopóki nie wybrzmią echa tego wydarzenia, co potrwa.

Ludzie będą czytać Tokarczuk, a to jest naprawdę dobra wiadomość.

Będą czytać, bo wypada.

W dobrym tonie jest bowiem wiedzieć, kim jest i co napisała noblistka, ale to za mało, żeby zrobić wrażenie.

Jeszcze bardziej imponuje, gdy ktoś czytał jej powieści i ma jakąś o nich opinię.

Motywacje, jakie by nie były, są mniej ważne niż efekt – od powieści Tokarczuk się mądrzeje.

Może dlatego w pewnych kręgach jest tak szczerze nielubiana.

Ludzie, gdy mądrzeją, przestają wierzyć w przemówienia i orędzia. Zaczynają też wątpić i sprawdzać. (Nikt nie twierdzi, że bycie mądrym jest zawsze przyjemne).

Musicie przyznać, że powszechne mądrzenie to proces, który – w odróżnieniu od planowego tuczu maskulturą – bardzo zagraża status quo.

Więc raz jeszcze:

Mądrości nam życzę!

ANNA MARIA NOWAKOWSKA

Iza i przeciw

Gość i miejsce przy stole

Czy wiecie, że kiedyś rozsypywano słomę wokół ławy, a nawet ustawiano snopy zboża w rogach izby? – zagadnęła nas znajoma podczas spotkania opłatkowego w koleżeńskim gronie. Kilkanaście kobiet, niektóre z innych części Mazowsza albo z innych regionów Polski, zaczęło przypominać sobie obyczaje związane z Wigilią Bożego Narodzenia.

Na Mazowszu (w Ciechanowie i okolicy też) uważano, żeby do domu jako gość wszedł pierwszy mężczyzna, co miało zwiastować dostatek w przyszłym roku. Natomiast wychodzący z domu mieli zobaczyć jako pierwszego obcego mężczyznę, nie kobietę, dlatego kobiety w wigilijny ranek miały siedzieć w domach i kończyć przygotowywanie potraw. Drzewko przynosili mężczyźni i dzieci i to dzieci je ubierały: orzechami, jabłkami, piernikami, ozdobami z bibuły i słomy, łańcuchami z papieru, rzadziej bombkami zwanymi też bańkami. Zanim do Polski dotarły choinki, stawiano w kątach izb wspomniane snopy niewymłóconego zboża, udekorowane np. światami, czyli przestrzennymi ozdobami wykonanymi z opłatka albo wtykano za obrazy świeże gałązki świerkowe lub wieszano pod sufitem gałęzie sośniny udekorowane jabłkami i orzechami. Zielone soki drzewka symbolizowały nowe życie. Były regiony, w których w domu była i choinka lub związane ze sobą gałązki świerkowe, i snopek zboża, zwany królem, bo zboże, szczególnie pszenica, z której pieczono chleb i opłatek, którym się dzielono przy wigilijnym stole, to symbole Jezusa, chleba życia. Czasem dodatkowo na stole stawiano donicę z pszenicą. Sianko pod obrusem – to nawiązanie do narodzin Dzieciątka Jezus na sianku. Przy wnoszeniu snopków gospodarz mówił: „Słoma do chałupy, a bieda z chałupy"; potem ta słoma służyła jako ściółka w kurniku, by kury dobrze się niosły. Na stołach, zależnie od zamożności, pojawiało się od trzech (symbol Trójcy Świętej) do 7 (dni tygodnia) potraw postnych, mogło być też pięć (co oznaczało rany Chrystusa) lub dwanaście (liczba apostołów). Królowała ryba, znak chrześcijaństwa. Potrawy miały składać się ze wszystkich płodów, jakie rodzi przyroda: z pola (buraki, a z nich barszcz, groch i kapusta), sadu (owoce na kompot), wody (ryby, a już w dni świąteczne i raki) i lasu (grzyby dodawane do dań). Większą wagę niż do liczby dań, o czym zapominamy, przywiązywano do liczby osób: parzysta liczba miała zapewnić domowi powodzenie. Zapraszano nie tylko rodzinę, ale sąsiadów, ubogich. Nikt nie mógł zostać sam. Unikano liczby 13, bo 13. postacią podczas ostatniej wieczerzy był Judasz Iskariota. Oczywiście zostawiano dodatkowy talerz z symbolicznym opłatkiem. Wieczerzę rozpoczynał mężczyzna z rodziny najstarszy wiekiem. Odmawiał modlitwę, dzielił rodzinę opłatkiem i składał życzenia. Podarki dostawały przeważnie dzieci. W jednych domach śpiewano kolędy, w innych dopiero czyniono to po pasterce, czyli mszy rozpoczynającej liturgię Bożego Narodzenia. Przed pasterką gospodarz na wsi dzielił się opłatkiem ze zwierzętami, w niektórych regionach nie ze wszystkimi, tylko tymi, które przypominały o zwierzętach w betlejemskiej stajence, jak np. owieczki. Wierzono, że w tę jedną noc zwierzęta mogą przemówić ludzkim głosem.

Już po naszej rozmowie przypomniało mi się pytanie: „Czy przyjąłbyś na wigilię bezdomnego?". Dwa dni później dostałam od koleżanki informację, by zaprosić na święta amerykańskiego żołnierza stacjonującego w bazie w Redzikowie. Odpisałam żartobliwie, że skoro mogłam na kolacji wigilijnej gościć kilku mężczyzn z rodziny i byłam jedyną kobietą, to mogę przyjąć i żołnierza. A tak poważnie, pomyślałam, co zrobiliby moi przodkowie. Przyjęliby i bezdomnego, i żołnierza, bo puste miejsce to nie tylko symbol osób zmarłych, ale i przychodzącego na świat i niosącego dobro Jezusa, na którego ludzie wierzący czekają, co symbolizuje adwent.

IZABELA KOBA

HOROSKOP

BARAN
W czasie świąt czeka cię nasilenie uczuć, może to będzie pora na przyrzeczenie lub inny konkretny dowód silnego uczucia. Spotkania przy świątecznym stole będą odbywać się w szczególnie uroczystym nastroju. Doświadczysz przeobrażającej potęgi miłości, pozwoli ci to zrealizować najskrytsze marzenia.

BYK
W czasie świąt ogarnie cię uczucie wolności, ożywienia, jak również oczekiwać będziesz sympatii, spotkań towarzyskich i przygód. Odwiedzi cię ktoś, kto wrócił z pasjonującej podróży. Wiele się dowiesz, o zwyczajach innego kraju, co ci się bardzo później przyda. Nadzieje na szczęśliwy i zgodny związek są bardzo obiecujące.

BLIŹNIĘTA
W najbliższym czasie poczujesz przypływ szczególnej czułości wobec osoby darzonej przez ciebie uczuciem, ale postaraj się poskromić swoją zaborczość. Na 25 grudnia zapowiadają się niespodziewane wizyty serdecznych przyjaciół. Wyjątkowo udany powinien okazać się wypad w bliskie strony.

RAK
Ten świąteczny czas okaże się dla ciebie bardziej praktyczny niż uroczysty. Będziesz miał możliwość odpocząć w miłym, rodzinnym gronie. Bez pośpiechu i obowiązku zdołasz ze wszystkimi, ważnymi dla ciebie osobami nawiązać kontakt i sympatycznie spędzić czas oraz złożyć życzenia świąteczne.

LEW
Święta zapowiadają się wyjątkowo romantycznie. Koniecznie postaraj się ten czas spędzić z rodziną. 25 grudnia , gdy pewna tajemnica ujrzy światło dzienne, spłynie na ciebie wielkie szczęście. Twoje zaskoczenie może sprawić wiele radości i poruszyć członków rodziny, którzy wzięli udział w planach.

PANNA
Ten świąteczny tydzień niesie ze sobą przygody z dala od domu. Uważaj więc na bagaż, staraj się podróżować w ciągu dnia. Kolacja wigilijna przyniesie ci wiele niespodzianek, możliwe, że spotkasz kogoś bardzo dawno nie widzianego. Możliwe, że odnowisz kontakty, co zaprocentuje wakacyjnym wyjazdem za granicę.

WAGA
W czasie świąt czuć się będziesz najlepiej w towarzystwie bliskich i kochanych. Osoby spod znaku Raka mogą dać ci szczególne poczucie bezpieczeństwa. Odwiedzanie starych znanych miejsc lub uroczych zakątków sprawi ci wielką przyjemność. Pewna rana uczuciowa zacznie się zabliźniać, gdy delektować się będziesz świątecznymi potrawami.

SKORPION
Czeka cię bardzo ciekawy tydzień. W tym czasie twoje osobiste cechy wyraźnie się zarysują. Twoja atrakcyjność dla płci odmiennej sprawi, że przyciągniesz osobę dumną, pełną dramatyzmu i stanowiącą duszę każdego towarzystwa. Siły twórcze wzrosną, zdobędziesz uznanie w środowisku artystycznym.

STRZELEC
Na 24 grudnia pisane ci są silne emocje. Twój dom stanie się sceną fascynującej wymiany uczuć. 25 grudnia szczęście uśmiechnie się do ciebie, to co zrobisz dla innych niezmiernie cię wzbogaci. Otrzymasz wiele praktycznych prezentów, z których będziesz bardzo zadowolony.

KOZIOROŻEC
Wspólne robienie zakupów świątecznych zbliży cię jeszcze bardziej z ukochaną osobą. Zachowaj jednak ostrożność, lepiej dokonywać zakupów przedmiotów, co do których nie potrzeba znać rozmiarów. Spotkania świąteczne przepełnione będą wspomnieniami, może nawet tęsknotą za minionym czasem...

WODNIK
Podczas uroczystości świątecznej znajdziesz się wraz z ukochaną osobą w świetle reflektorów, odnajdując nową harmonię w stosunkach przyjacielskich, wśród których znajdą się osoby bardzo twórcze. Twoje postanowienia na najbliższy czas nabiorą rozmachu, nie zapominaj jednak o dopełnieniu pewnych spraw natury formalnej.

RYBY
Podobnie jak w innych dziedzinach życia, tak i w twoich sprawach sercowych zapanuje spokój. Jeśli wciąż nie możesz się zdecydować na pewne wyznanie, to istnieje prawdopodobieństwo, że uczynisz to przy wigilijnej kolacji, namiętny związek zdaje się nie do uniknięcia.

Tygodnik ciechanowski — tc.ciechanow.pl
Tygodnik gazeta mławska — gazeta-mlawska.pl
tygodnik DZIAŁDOWSKI — tygodnikdzialdowski.pl
tygodnik PRZASNYSKI — tygodnikprzasnyski.com.pl
tygodnik MAKOWSKI — tygodnikmakowski.pl
Tygodnik mazowiecki — tc.ciechanow.pl

Adres redakcji: 06-400 Ciechanów, ul. Ściegiennego 2
Telefony: sekretariat, red. naczelny: 23 672 34 02; redaktorzy prowadzący: 23 673 93 67, 23 673 93 63; dziennikarze: 23 673 23 43, 23 673 93 65; dział graficzny: 23 673 93 60; księgowość: 23 673 93 62

Poczta elektroniczna: tc@ciechanow.com, tc@ci.onet.pl

Redakcja: redaktor naczelny – Ryszard Marut; z-ca red. nacz. – Włodzimierz Dżbik, red. prowadzący – Marek Żbikowski.
Zespół: Walerian Dziczkiewicz, Krzysztof Jakubowski, Izabela Koba-Mierzejewska, Krzysztof Kowalski, Katarzyna Kozłowska, Roman Nadaj, Klaudia Kujawa, Natalia Mieszkowska, Patryk Piekarski, Paweł Wiewiórkowski.
Współpraca: Grażyna Czerwińska, Mirosław Hajnos, Zenon Lewandowski, Anna Maria Nowakowska, Sławomir Wichowski, Michał Wiśnicki, Leszek Zygner, Stefan Żagiel
Ogłoszenia: kierownik biura – Anna Dąbrowska, tel.: 23 672 44 96, 23 672 26 55, ogloszenia@tc.ciechanow.com, ogloszeniadrobnetc@op.pl

Redakcja graficzna: Artur Szczerba, Cezary Czostkiewicz, Piotr Zbrzezny

Korekta: Wanda Kalinowska, Iwona Dawidzka
Dział promocji i kolportażu: Daniel Kwiatkowski, Radosław Marut, tel. 23 673 93 66, promocja@tc.ciechanow.com
Prenumerata: Poczta Polska i u listonoszy, Ruch S.A. (prenumerata@ruch.com.pl), ePrasa.pl

Wydawca: Spółdzielnia Pracy CIECH-PRESS, 06-400 Ciechanów, ul. Ściegiennego 2, tel. 23 672 34 02

Druk: GRUPA WM Sp. z o. o. 10-364 Olsztyn, ul. Tracka 7

IZBA WYDAWCÓW PRASY

eprasa.pl 32c3e6f7a1

KON-tekst

Prządki, tkacze... dziennikarze

Kiedy w ostatnich dniach zastanawiałem się, jak w związku z jubileuszem naszego tygodnika niebanalnie określić wykonywaną przez nas dziennikarską pracę, jej charakter, również jej społeczny wymiar – nasuwała mi się ciągle terminologia... tkacka. A to za sprawą naszej noblistki Olgi Tokarczuk i jej mowy przed Akademią Szwedzką. Myślę, że wielu z nas zapamiętało te słowa: *Świat jest tkaniną, którą przędziemy codziennie na wielkich krosnach informacji, dyskusji, filmów, książek, plotek, anegdot. Dziś zasięg pracy tych krosien jest ogromny – za sprawą internetu prawie każdy może brać udział w tym procesie, odpowiedzialnie i nieodpowiedzialnie, z miłością i nienawiścią, ku dobru i ku złu, dla życia i dla śmierci. Kiedy zmienia się ta opowieść – zmienia się świat. W tym sensie świat jest stworzony ze słów. To, jak myślimy o świecie i – co chyba ważniejsze – jak o nim opowiadamy, ma więc olbrzymie znaczenie. Coś, co się wydarza, a nie zostaje opowiedziane, przestaje istnieć i umiera […].*

Jeśli nadążam za wyobraźnią pisarki, może to wyglądać tak: Siedzimy przy tych wielkich krosnach prawie wszyscy; jedni spędzają tu wiele czasu i przędą, zakładają osnowy i wątki, inni wpadają sporadycznie, utkają mały fragment płótna pasujący do poprzedniego lub nie, ci wplotą jedną nitkę i zmienią wzór, jeszcze inni dołożą barw: czarnych, białych, różowych...

Jeśli odniesiemy to do naszej profesji... Od lat przędziemy i tkamy, codziennie w ramach pracy, obowiązków służbowych wplatamy kolejne i kolejne porcje informacji, opinii, emocji...

Tutaj, na ziemi ciechanowskiej, na północnym Mazowszu, przysiedliśmy 40 lat temu na swoich zydelkach przy jakimś niewielkim fragmencie krosna i zaczęliśmy też prząść naszą lokalną opowieść. Głównie w barwach Mazowsza.

Można powiedzieć - jak w pieśni Stanisława Moniuszki:

U prząśniczki siedzą jak anioł dzieweczki,
Przędą sobie, przędą jedwabne niteczki.
Kręć się, kręć, wrzeciono,
Wić się tobie, wić!
Ta pamięta lepiej,
Czyja dłuższa nić!

Przędliśmy tak, jak potrafiliśmy, jakie były możliwości, metodami, jakie były używane. Staraliśmy się, żeby płótno było atrakcyjne, mocne, użyteczne. Dostęp do tego krosna miała, siłą rzeczy, ograniczona liczba osób, przędli ci, którzy umieli opowiadać, pisać i mieli dostęp do odpowiednich narzędzi. Na nich więc spoczywała odpowiedzialność za słowo, za prawdziwe opisywanie świata, komentowanie rzeczywistości.

Co tylko udziergaliśmy przez tydzień - pokazywaliśmy w kolejnym wydaniu „Tygodnika", chwaliliśmy się przed odbiorcami, czytelnikami, z napięciem oczekiwaliśmy na reakcje, oceny, dyskusje, polemiki.

Aż tu nagle zmienił się świat, technologie, sposoby komunikowania... Kto dziś jest dziennikarzem, kto odbiorcą? Kto prządką, a kto „młodzieńcem z wiciną"?

Do krosna może usiąść prawie każdy i prząść jak chce, jak potrafi. Może stworzyć materiał i rozpowszechnić go za darmo. Posiada internet, smartfona, wykorzysta portale społecznościowe, multimedia. Weźmie udział w gonitwie za sensacją, w której fakty mieszają się z fake newsami, prawda z kłamstwem.

Rzetelność, dociekliwość, sprawdzanie źródeł, nie mówiąc już o „takich drobiazgach", jak forma czy staranność językowa, to wartości coraz mniej pożądane. Tym bardziej że ich stosowanie kosztuje. Kto chciałby za nie płacić?

Powiela się więc w portalach, bezpłatnych gazetkach, różnych wydawnictwach te same materiały, teksty-potworki, nie podając źródeł, nagminnie przy tym stosując metodę „kopiuj-wklej".

Do tego środowisko dziennikarskie, szczególnie to ogólnopolskie, spolityzowało się jak nigdy dotąd. Dziennikarzy już nie dzieli się na dobrych i złych, ale rządowych i opozycyjnych, lewackich i prawicowych (cokolwiek miałoby to oznaczać). Jedni z drugimi w ogóle się nie komunikują.

Czy to zmierzch tradycyjnych mediów i profesjonalnego dziennikarstwa? Co powstaje w zamian?

Takie pytania, z niepokojem, coraz częściej zadajemy w swoim gronie.

A może państwo, ludzie pracujący w samorządach, instytucjach, firmach, organizacjach społecznych i również trudzący się przy tych wielkich krosnach, macie odpowiedź na pytanie. I jeszcze - co robić, żeby nie prząść cienko?

RYSZARD MARUT

KREŚKĄ HAJNOSA

Wycinanka z życia

Ach, ten Nobel

Są na tym świecie nagrody, a mam tu na myśli różne dyplomy, medale i statuetki, o których zdobyciu marzą miliony ludzi, bo wydają się być ważniejsze od innych. I to wcale nie z powodu ich faktycznej wartości, ale dzięki oprawie i rozgłosowi, które ich wręczaniu towarzyszą.

Do takich należą z pewnością Oscary, bo któż - jak nie filmowcy - potrafiłby zrobić sobie taki światowy PR, a także złote medale olimpijskie dla sportowców, którym towarzyszą tłumy na stadionach, flagi na masztach i hymny narodowe grane na ich cześć.

Dla świata nauki, literatury i polityki (pokojowej) są Noble. Dziś trochę o nich w związku ze zdobyciem tej nagrody w dziedzinie literatury przez Olgę Tokarczuk. O Oldze Tokarczuk i jej książkach dzisiaj pisać tu nie chcę. Odkryłam ją dla siebie już dawno, niemal od początku jej kariery i co jakiś czas kupowałam i czytałam jej kolejną książkę. Nie chcę się tu chwalić, ale mam węch psa tropiącego. Jeżeli chodzi o geniuszy, potrafię ich wyczuć nawet na początku ich kariery, nie tylko literackiej.

A tak się składa, że do historii ludzkości przechodzą nie ci spokojni, cisi i prawi obywatele, ale jednostki oryginalne, myślące inaczej i idące pod prąd wobec panujących w swoim czasie poglądów czy doktryn. I w tym miejscu chcę przypomnieć już trochę zakurzoną postać samego Alfreda Nobla. Jego testament bowiem po otwarciu spowodował zdumienie, oburzenie, niektórzy zarzucali mu nawet starczą demencję (a zmarł w wieku 63 lat, czyli wg naszych kryteriów nie był stary). No bo jak to? Zapisał całą swoją fortunę (a była ona w swoim czasie niemała, bo poza dynamitem Nobel opatentował jeszcze 350 innych wynalazków), a raczej procenty od jej aktywów jako doroczne nagrody dla najlepszych naukowców w dziedzinie chemii, fizyki, medycyny i literatury. A także za działalność na niwie polityki pokojowej.

Nobel nie wyjaśnił, dlaczego ustanowił nagrody akurat w tych dziedzinach, ale możemy się tego domyślać. Sam był fizykiem i chemikiem. Miał słabe zdrowie, więc wiedział, jak ważna jest medycyna. Co do literatury, to nie wszyscy wiedzą, że Nobel zajmował się również pracą literacką. Pisał wiersze, napisał powieść i dramat. Przyjaźnił się np. z Wiktorem Hugo i innymi literatami w Paryżu. Był też wielkim zwolennikiem pokoju. Wierzył nawet, że w ciągu kilkudziesięciu lat skończą się wszystkie wojny na świecie.

Kłopoty z egzekucją testamentu sprawiły, że nagrody po raz pierwszy przyznano dopiero w 1901 roku, w piątą rocznicę śmierci fundatora. Rok wcześniej wykonawcy testamentu Nobla - dwaj młodzi inżynierowie Ragnar Sohlman i Rudolf Liljeqvist - powołali Fundację Nobla, która miała administrować pieniędzmi. W przeprowadzeniu woli wynalazcy wspierał ich bratanek Alfreda - Emanuel Nobel.

I kiedy tak patrzyłam na tegoroczną uroczystość wręczania medali i dyplomów Nobla przez szwedzkiego króla w towarzystwie żony i córki – następczyni tronu, na ich eleganckie suknie i korony czy diademy na głowach, na orkiestrę i śpiewaczkę, a potem na piękne i zgrabne księżniczki idące pod rękę z uczonymi, to pomyślałam przez chwilę, czy cały ten piękny świat i to otoczenie nie zostały wymyślone po to, abyśmy chociaż przez parę chwil pomyśleli: jaki ten świat wspaniały i sprawiedliwy, nagradza piękno, mądrość i dobroć!

I nic to, że król szwedzki Karol XVI Gustaw stracił ostatnio na reputacji i dostojeństwie, bo podobno miał romans z piosenkarką pop, bawił się z kolegami w nocnym klubie i kąpał w jacuzzi w towarzystwie skąpo ubranych kobiet - co zostało opublikowane w jednej z książek. Jego funkcja ogranicza się jedynie do reprezentacji, w tym właśnie do wręczania nagrody Nobla.

Nasza Olga w swojej stylizowanej sukni pięknie w to otoczenie się wtopiła. Aż czasem żal, że my nie mamy jakiegoś dekoracyjnego i dostojnego króla.

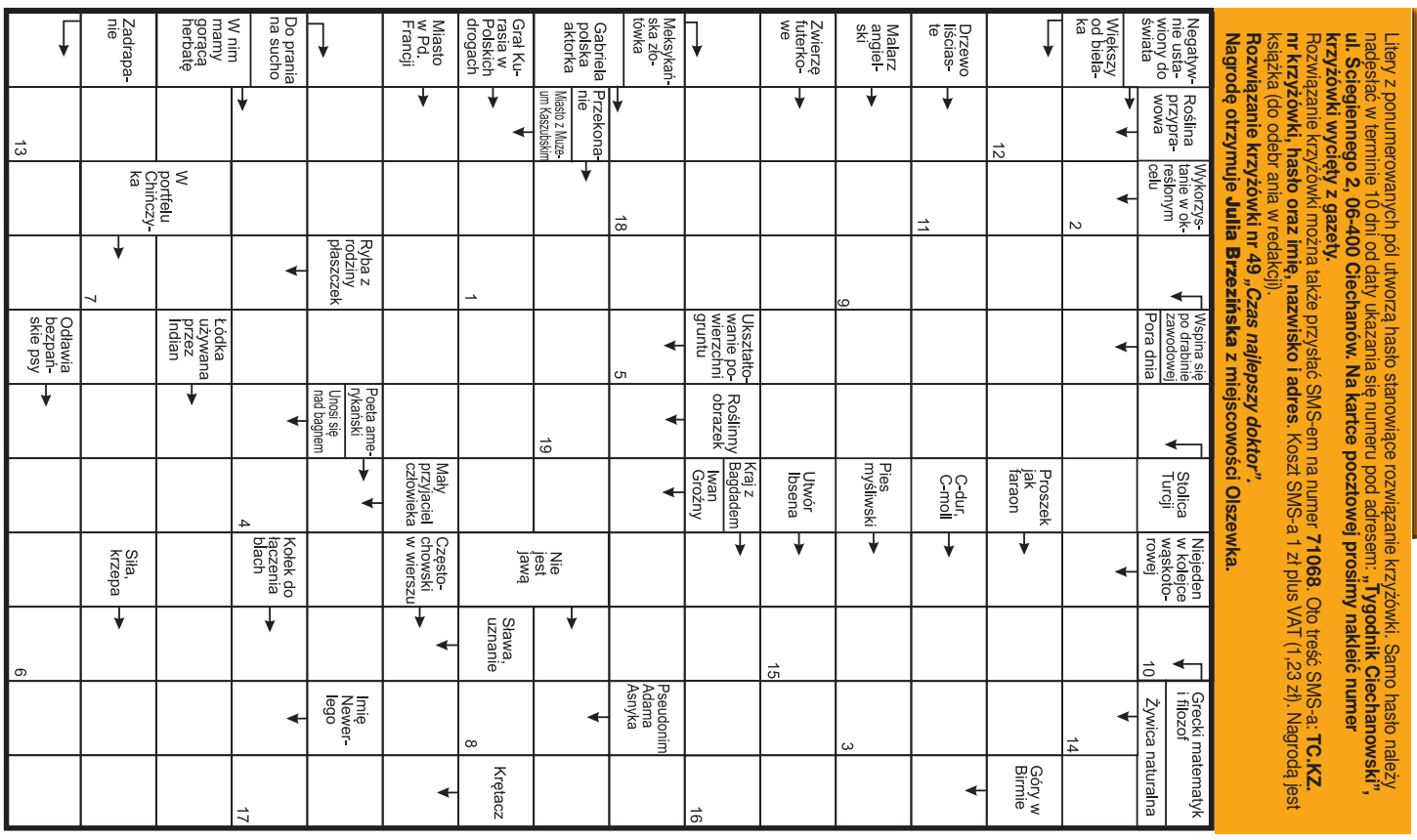
RENATA LIPIŃSKA-KONDRATOWICZ

Krzyżówka nr 51-52

Litery z ponumerowanych pól utworzą hasło stanowiące rozwiązanie krzyżówki. Samo hasło należy nadesłać w terminie 10 dni od daty ukazania się numeru pod adresem: **„Tygodnik Ciechanowski", ul. Sciegiennego 2, 06-400 Ciechanów. Na kartce pocztowej prosimy nakleić numer krzyżówki wycięty z gazety.**

Rozwiązanie krzyżówki można także przysłać SMS-em na numer **71068**. Oto treść SMS-a: **TC.KZ. nr krzyżówki, hasło oraz imię, nazwisko i adres**. Koszt SMS-a 1 zł plus VAT (1,23 zł). Nagrodą jest książka (do odebr ania w redakcji).

Rozwiązanie krzyżówki nr 49 *„Czas najlepszy doktor"*. Nagrodę otrzymuje Julia Brzezińska z miejscowości Olszewka.



eprasa.pl 32c3e6f7a1

Świąteczny jarmark powiatowy w Ciechanowie

W sobotę, 14 grudnia, przed budynkiem Starostwa Powiatowego przy ul. 17 Stycznia odbył się jarmark bożonarodzeniowy. Impreza rozpoczęła się ok. godz. 12.00, a zakończyła ok. 20.00.

FOT. K. KOWALSKI

Młodzi artyści związani z PCKiS

Główną atrakcją jarmarku były stoiska rozstawione przez działające w powiecie Koła Gospodyń Wiejskich. Z możliwości pokazania się poza swoją gminą skorzystało dziesięć stowarzyszeń.

Na stoiskach można było kupić tradycyjne potrawy, takie jak pierogi, barszcz czerwony, pierniczki, ciasta, bigos i wiele innych kulinarnych wyrobów. Do nabycia były również świąteczne ozdoby.

Na stoiskach można było kupić tradycyjne potrawy

W programie imprezy znalazły się także występy muzyczne, wspólne śpiewanie kolęd i warsztaty plastyczne dla dzieci. Na ustawionej przed starostwem scenie zaprezentowali się też artyści związani z Powiatowym Centrum Kultury i Sztuki w Ciechanowie. Gwiazdą wieczoru był piosenkarz Mateusz Mijal.

Na jarmark przyjechał także św. Mikołaj, z którym każdy mógł się sfotografować.

Więcej zdjęć na stronie internetowej „TC".

KK

Muzeum Szlachty Mazowieckiej

Kossak, Styka, Suchodolski i inni

Od połowy listopada w Muzeum Szlachty Mazowieckiej w Ciechanowie czynna jest wystawa pt. „Niepodległość w malarstwie i grafice".

FOT. K. KOWALSKI

Fragment wystawy

Znajduje się tu prawie 60 obrazów i grafik pochodzących z XIX i pierwszego ćwierćwiecza XX wieku, przedstawiających różne wydarzenia historyczne poprzedzające odzyskanie przez Polskę niepodległości utraconej pod koniec XVIII wieku.

Są wśród nich dzieła tak znanych malarzy, jak: January Suchodolski, Wojciech Kossak, Jerzy Kossak i Jan Styka. Można zobaczyć m.in. pochodzący z 1896 r. obraz Jana Styki pt. „Bitwa pod Racławicami" i namalowane w 1909 r. przez Wojciecha Kossaka „Rugi pruskie".

Ciekawostką są grafiki przedstawiające karykatury legionistów Józefa Piłsudskiego, m.in. Edwarda Rydza-Śmigłego i Michała Roli-Żymierskiego.

Obrazy i grafiki zgrupowane są w siedmiu blokach tematycznych dotyczących: insurekcji kościuszkowskiej, Księstwa Warszawskiego, powstania listopadowego, powstania styczniowego, okresu represji popowstaniowych, legionów i wojny polsko-bolszewickiej.

Prezentowane w ciechanowskim muzeum dzieła pochodzą ze zbiorów: Muzeum Kultury Kurpiowskiej w Ostrołęce, Muzeum Historycznego Miasta Krakowa, Muzeum Narodowego w Kielcach, Muzeum Polskiego Ruchu Ludowego w Warszawie, Muzeum Niepodległości w Warszawie, Muzeum Okręgowego w Toruniu i kolekcji prywatnych.

Uzupełnieniem wystawy są cytaty pochodzące z dzieł Adama Mickiewicza, Juliusza Słowackiego, Edwarda Słońskiego i Antoniego Słonimskiego.

Wystawę przygotowali Dariusz Krawczyk i Elżbieta Długołęcka. Można ją oglądać do końca czerwca przyszłego roku.

KK

TBS wybuduje sto mieszkań

Towarzystwo Budownictwa Społecznego w Ciechanowie rozpoczęło prace przy budowie drugiego bloku mieszkalnego przy ul. Karola Szwanke.

W czterokondygnacyjnym budynku będzie 36 lokali o powierzchni od 48,74 do 66,10 m kw. Powstanie też przy nim parking, na którym pomieszczą się 54 samochody.

TBS otrzymało na inwestycję prawie 5,9 mln zł kredytu z Banku Gospodarstwa Krajowego. Jej całkowita wartość wynosi ok. 8,4 mln zł, co oznacza, że ciechanowski samorząd miejski z własnego budżetu wyłoży na ten cel 2,5 mln zł.

Zakończenie prac planowane jest na 31 stycznia 2021 r. Mieszkania mają zostać przekazane użytkownikom w lutym 2021 r.

Przyszli najemcy pokrywają na starcie 26 proc. kosztów budowy. Zaciągnięty przez TBS kredyt będą spłacać w czynszu.

Budowa pierwszego budynku przy ul. Karola Szwanke – w którym znajduje się 48 mieszkań - już się zakończyła. Obecnie najemcy odbierają klucze do swych mieszkań.

Jak podkreślają władze Ciechanowa, była to pierwsza od 12 lat inwestycja TBS-u, w której kosztach partycypują zainteresowani uzyskaniem mieszkań najemcy.

Władze miasta przygotowują się do przekazania TBS następnych działek, na których powstaną kolejne bloki. W latach 2020-2023 TBS zamierza wybudować na terenie Ciechanowa około 100 mieszkań.

KK

Płońsk

Nagrody i medale dla nauczycieli

Na Uniwersytecie im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie wyróżniającym się nauczycielom wręczone zostały nagrody i medale za osiągnięcia edukacyjne. Uroczystość była zorganizowana przez Mazowieckie Kuratorium Oświaty w Warszawie.

Szczególnie duże powody do zadowolenia ma I Liceum Ogólnokształcące im. H. Sienkiewicza w Płońsku, którego nauczyciele Marta Domańska i Sławomir Kowalski otrzymali Nagrody Kuratora Oświaty. Robertowi Adamskiemu z tej samej placówki minister przyznał Medal Komisji Edukacji Narodowej.

- Już wcześniej otrzymałam Nagrodę Ministra Edukacji, ale to dla mnie bardzo istotne wyróżnienie, zwłaszcza w momencie, gdy zawód nauczyciela jest bardzo różnie odbierany. Nie jest tajemnicą, że te nagrody to również duża zasługa naszych uczniów odnoszących sukcesy w konkursach i olimpiadach. W ciągu 7 lat mojej pracy siedem uczennic zdobyło tytuły finalistek konkursu polonistycznego dla gimnazjalistów, jedna została laureatką, a 12 finalistkami olimpiady literatury i jęz. polskiego dla licealistów. Zorganizowałam też 23 spektakle szkolne - powiedziała Marta Domańska, nauczycielka jęz. polskiego w płońskim liceum.

- Cieszę się, że mogłam osobiście oklaskiwać nagrodzonych nauczycieli. To duże wyróżnienie i docenienie ich edukacyjnej drogi. Na co dzień przy wielu przedsięwzięciach mam okazję widzieć ich pracę i zaangażowanie, które przekłada się na sukcesy uczniów. Nauczyciel z pasją to skarb nie tylko dla ucznia czy szkoły, ale dla całej społeczności - dodała starosta Elżbieta Wiśniewska, która uczestniczyła w uroczystości.

Paw

Pułtusk

Nowa dyrektor PCPR

Już nie Anna Frejlich, a Marta Moroza od 1 grudnia pełni funkcję dyrektora Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Pułtusku.

Nowa dyrektor ma wyższe wykształcenie w dziedzinie psychologii społecznej. Ukończyła studia podyplomowe w zakresie przygotowania pedagogicznego nauczycieli, ma też specjalizację z zakresu organizacji pomocy społecznej. Do tej pory jako psycholog realizowała zadania starszego koordynatora pieczy zastępczej w PCPR.

Ta zmiana zaskoczyła wiele osób. Dotychczasowa dyrektor PCPR Anna Frejlich objęła tę funkcję po Beacie Jóźwiak, która w 2014 r. została wicestarostą. Wcześniej pracowała w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Anny Karłowicz w Pułtusku. Jako dyrektor PCPR kontynuowała działania podjęte przez swoją poprzedniczkę. W ubiegłym roku podczas pikniku rodzinnego z okazji Dnia Rodzicielstwa Zastępczego Anna Frejlich wręczyła wicestaroście Beacie Jóźwiak wyróżnienie dla powiatu pułtuskiego, które odebrała 16 maja na VI Kongresie Rodzicielstwa Zastępczego w Warszawie. Powiat pułtuski jako jeden z czterech w Polsce nagrodzono za organizację rodzinnej opieki zastępczej. Wydawało się, że współpraca między dyrektor PCPR a starostami układa się bardzo dobrze.

Anna Frejlich od lat pełni funkcję przewodniczącej Powiatowego Zespołu do spraw Orzekania o Niepełnosprawności; w tym roku w październiku właśnie w Pułtusku odbyła się narada przewodniczących powiatowych lub miejskich zespołów do spraw orzekania o niepełnosprawności na Mazowszu. Nie wiadomo jednak, czy nadal będzie pełnić tę funkcję.

Jak dowiedzieliśmy się nieoficjalnie, Annie Frejlich powierzono to stanowisko do końca listopada. Zarząd Powiatu nie przedłużył z nią umowy, a odwołał ją ze stanowiska. To wyjaśnia, dlaczego jej sprawa nie stała się jednym z tematów podczas sesji Rady Miejskiej – Anna Frejlich jest radną drugą kadencję, startowała z listy PSL i jako jedyna kobieta z tej listy zasiada w radzie. Jak wiadomo, z tego samego komitetu ubiegali się o mandaty radnych członkowie Zarządu Powiatu.

Nie wiadomo, co spowodowało zmianę w PCPR. Na stronie internetowej Starostwa Powiatowego pojawiła się tylko informacja o nowej dyrektor Marcie Morozie. Nie ma informacji dotyczącej jej poprzedniczki ani uzasadnienia decyzji Zarządu Powiatu.

IK

Nasielsk

Pierwszy szlak rowerowy

Pierwszy w tym mieście, a kolejny na Mazowszu szlak rowerowy powstał na granicy Zabłocia i Jaskółowa w gm. Nasielsk. Jest to trasa o długości 24 km, stanowiąca przedłużenie czarnego pułtuskiego szlaku rowerowego w gminie Serock. Dalej biegnie przez: Popowo Borowe, Lorcin, Zabiczyn, Paulinowo, Siennicę, Stare Pieścirogi, Mogowo, PKP Nasielsk, Nowe Pieścirogi, Morgi, Czajki, Lelewo i Cieksyn, a kończy się właśnie na cieksyńskim przystanku PKP.

Podróżując szlakiem czarnym, można po drodze podziwiać malownicze krajobrazy, napotkać niczym nieskażoną dziką naturę oraz zobaczyć obrazki z życia wsi. Przy trasie położone są obiekty, takie jak kościół św. Doroty w Cieksynie i wieża ciśnień. Ponadto rowerzyści mogą popatrzeć na panoramę Nasielska, Nasielsko-Karniewski Obszar Chronionego Krajobrazu czy dotrzeć do źródła rzeki Klusówki. W ramach projektu zamontowano 89 tabliczek i namalowano ponad czterdzieści znaków. Na trasie znalazły się także tablice z dużymi mapami. Szlak zostanie wprowadzony do centralnej ewidencji prowadzonej przez Komisję Turystyki Kolarskiej Zarządu Głównego PTTK. Trzeba podkreślić, że wiedzie on różnymi rodzajami dróg. Za pomoc w przedsięwzięciu, a w szczególności wsparcie merytoryczne przy planowaniu trasy i opracowywaniu opisów umieszczonych na tablicach PTTK odpowiada Łukasz Malinowski z Nasielsk Baszta Team, który zaangażował się w przygotowanie projektu.

Od 15 maja do 31 lipca 2020 r. w Nasielsku będzie funkcjonowała wypożyczalnia rowerów. Można więc będzie do miasteczka dojechać pociągiem, a następnie wypożyczyć rower i wyruszyć na nową trasę.

kak

eprasa.pl 32c3e6f7a1

WYPRZEDAŻ

UPUSTY DO **14 000 zł**
NA WYBRANE MODELE

ŠKODA

W zależności od wariantu i wersji zużycie paliwa w cyklu mieszanym od 4,9 l/100 km do 6,8 l/100 km, emisja CO_2 od 127 g/km do 154 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie paliwa i emisja CO_2 zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Autoryzowanego Dealera Marki ŠKODA lub sprawdź na stronie www.skoda-wltp.pl

Teraz komfort i bezpieczeństwo dostępne w niższej cenie!
Nie przegap gorącej wyprzedaży w ŠKODZIE i zaoszczędź nawet do 14 000 zł na wybranych modelach.

ŠKODA. Wszystko, co ważne.

Odwiedź salon ŠKODY!

Zapraszamy!

Jarzyński Auto Serwis Sp. z o. o.
ul. Kasprzaka 5, 06-400 Ciechanów
tel. 23 674 39 40, salon@jarzynski.ciechanow.pl

DEALER ROKU
2012

eprasa.pl 32c3e6f7a1

Założycielem firmy Farmasi na początku lat pięćdziesiątych ubiegłego wieku był dr C. Tuna. Obecnie oferuje ona swoim klientom ponad 2.000 produktów z ekologicznych surowców. Są to nie tylko kosmetyki, ale także biodegradowalne środki czyszczące dla gospodarstw domowych. Farmasi wykorzystuje najnowsze światowe trendy, opracowuje i wzbogaca swoje produkty we własnych, supernowoczesnych laboratoriach, wykorzystując komponenty pochodzące z natury oraz wiedzę i doświadczenie zdobyte w branży farmaceutycznej.

Rozmowa z Joanną Łukasiak, kierownikiem Farmasi na region Polski Północnej

FARMASI

natura w służbie urody, zdrowia i portfela

Firma eksportuje swoje wyroby do 123 krajów na 5 kontynentach. Dociera do 365 milionów klientów, odwiedzających ponad 50.000 jej punktów sprzedaży. Od 2010 roku rozszerzyła sposób sprzedaży, stwarzając własny Multi Level Marketing, system poparty tureckim doświadczeniem biznesowym, co dynamicznie przyspieszyło wzrost sprzedaży. Obecnie produkty Farmasi sprzedawane są za pośrednictwem MLM w 28 krajach. Od ponad roku marka obecna jest na polskim rynku i z każdym miesiącem rośnie sprzedaż i wzrasta liczba klientów. Co stoi za tym sukcesem? Przede wszystkim misja firmy polegająca na zapewnieniu odbiorcom skutecznych, jak najbardziej naturalnych, przyjaznych dla zdrowia i przyrody wyrobów.

Farmasi w swoim działaniu kieruje się złotymi zasadami swojego twórcy dr. Cevdeta Tuna. Każdy klient może być pewny, że produkty Farmasi:

- nie zawierają parabenów, triclosanu, metali ciężkich;
- w ich składzie nie ma także fosforanów, formaldehydu oraz ftalanów;
- wszystkie zostały przetestowane dermatologicznie;
- zostały opracowane w specjalnych laboratoriach Farmasi;
- są wolne od GMO;
- nie zawierają składników pochodzących z chronionych lub zagrożonych wyginięciem gatunków roślin;
- nie zawierają składników pochodzenia zwierzęcego;
- nie są testowane na zwierzętach;
- dezodoranty w kulce nie zawierają aluminium;
- wytwarzane są w oparciu o procesy produkcyjne zgodne z normami GMP (Good Manufacturing Practice);
- w skład produktów do pielęgnacji twarzy wchodzą głównie organiczne składniki o potwierdzonym działaniu.

Joanna Łukasiak jest kierownikiem Farmasi na region Polski Północnej. Pod swoją opieką ma województwa: mazowieckie, podlaskie, warmińsko-mazurskie, pomorskie, kujawsko-pomorskie i zachodniopomorskie. Dotychczas współpracowała z dwiema największymi firmami sprzedaży bezpośredniej z branży kosmetycznej w Polsce - z jedną aż 16 lat, z drugą 8.

Na współpracę z Farmasi zdecydowała się ze względu na fakt, iż kosmetyki produkowane są na bazie naturalnych olejków, a tym samym nie zawierają szkodliwych substancji. W ofercie Farmasi znajdziemy preparaty, w skład których wchodzą: olejki różany lub z drzewa herbacianego, nagietkowy, arganowy, aloes, ekstrakt aktywnego węgla, są także kosmetyki kolorowe, pielęgnacyjne, zapachy, szampony i odżywki - wszystkie będące dziełami natury i nowoczesnej technologii, pozbawione szkodliwych komponentów. Co ciekawe, kosmetyki Farmasi nie są przeznaczone dla poszczególnych grup wiekowych, ale skierowane na konkretne potrzeby skóry, takie jak nawilżenie, odżywienie, poprawa napięcia lub redukcja zmarszczek.

Prócz kosmetyków firma ma w swojej ofercie w pełni biodegradowalne środki czystości: bez parabenów, pozbawione ftalanów, chloru oraz metali ciężkich i innych substancji, które mogą być szkodliwe dla zdrowia. Środki czyszczące Farmasi wyróżnia fakt, że podobnie jak kosmetyki są opracowane na bazie bezpiecznych składników. Wśród jej produktów znajdziemy skoncentrowane płyny do mycia naczyń, które nie podrażniają skóry, płyny do zmywarek i nabłyszczacze wyprodukowane np. na bazie octu jabłkowego. To, co wyróżnia tę firmę na tle konkurencji, to wyjątkowa dbałość o zdrowie klientów oraz troska o środowisko naturalne. Produkty Farmasi są w pełni bezpieczne dla użytkowników, także dla dzieci, przyrody oraz zwierząt domowych. W ofercie Farmasi jest dostępna m.in. specjalna bardzo delikatna linia kosmetyków dla dzieci, pozbawionych substancji spieniających SLS i SLES. W kosmetykach Farmasi, co bardzo ważne, nie znajdziemy sztucznych barwników ani aromatów. Nuta zapachowa to efekt wysokiej zawartości naturalnych olejków, a pudrowe kosmetyki kolorowe są wypalane w piecu, co sprawia, że mają dłuższą trwałość i są bardziej aksamitne.

- Chciałabym zwrócić uwagę Czytelników, że warto zmienić swoje nawyki dotyczące pielęgnacji. Dzięki prostej zmianie kosmetyku na bardziej naturalny można znakomicie poprawić stan swojej skóry. W ofercie firmy Farmasi są właśnie kosmetyki, które powstały na bazie substancji naturalnych, mające krótką listę składników. To gwarancja poprawy cery przy jednoczesnym mniejszym obciążeniu budżetu, ponieważ kosmetyki Farmasi mają przystępne ceny, często niższe niż kosmetyki drogeryjne. Warto podkreślić przede wszystkim, że tylko systematyczne używanie produktu da oczekiwane efekty - mówi Joanna Łukasiak.

Firma rozpoczynała swoją działalność w branży farmaceutycznej, a wiedzę i doświadczenie z tej dziedziny wykorzystała w służbie urody, czyli w produkcji kosmetyków. W ofercie Farmasi poza kosmetykami kolorowymi, pielęgnacyjnymi, szeroką gamą zapachów oraz biodegradowalnymi środkami czystości znajdziemy linię suplementów diety z serii Nutriplus, zapakowanych w wegańskie kapsułki bez zawartości żelatyny i innych substancji pochodzenia zwierzęcego. Są tam czyste wyciągi z roślin, np. kurkumina, l-karnityna, witaminy i multiwitaminy dla dzieci. Wśród suplementów są także kwasy omega-3. Wszystko bez niepotrzebnych substancji dodatkowych, które znajdziemy w produktach aptecznych.

Bardzo ciekawą propozycją są probiotyki, które są uwolnione dopiero w jelitach. To daje pewność, że dobroczynne szczepy bakterii spełnią swoją rolę. Kolejnym innowacyjnym produktem jest kawa Nutriplus, która zawiera 40% ekstraktu kawy, a 60% cykorii. Kawa smakuje jak prawdziwa, jednak nie zakwasza organizmu i jest pozbawiona kwaśnego i gorzkiego smaku, typowego dla zamienników. Jest to produkt o zapachu i smaku kawy, który dodaje energii, a ponadto mogą go pić osoby, którym zwykła kawa szkodzi. Dzięki kawie Farmasi można się raczyć doskonałym, naturalnym smakiem małej czarnej, nie podrażniając żołądka i tracąc zbędne centymetry w talii.

Farmasi to nie tylko doskonałe produkty, ale firma, która oferuje szerokie możliwości biznesowe.

Można zaoszczędzić na kupnie produktów, polecać je, sprzedawać z zyskiem lub zbudować własny zespół. Kosmetyki Farmasi możemy kupić u konsultantki po cenie katalogowej, ale nie jest to jedyna możliwość. Firma działa również w systemie e-shopu, czyli sklepu internetowego, w którym produkty są o 23% tańsze niż w katalogu. Z e-shopu mogą korzystać nie tylko finalni odbiorcy, chcący taniej kupić kosmetyki, środki czystości dla siebie i swojej rodziny. Ale internetowy sklep Farmasi może stać się naszą własną drogerią. Zarejestrowane klientki mogą polecać produkty, udostępniając swój dedykowany link, dzięki któremu mają zapewnione dochody z polecanych produktów i dodatkowe bonusy. W e-sklepie Farmasi można zarejestrować się bezpośrednio ze strony internetowej, można to również uczynić z pomocą każdej z konsultantek. Osoba rejestrująca się musi wpłacić 12,90 zł, co daje jej możliwość kupowania w sklepie po niższej cenie oraz zapewnia otrzymywanie próbek kosmetyków.

- Jesteśmy na polskim rynku firmą nową, dlatego mamy dla naszych klientów znakomite programy rekomendacyjne. Jeśli klienci są zadowoleni z naszych produktów, mogą je polecać innym. Dla osób, które zachęcą innych do skorzystania z naszej oferty, mamy bonusy pieniężne. Taka polecona osoba korzysta z indywidualnego linku swojego sponsora i korzysta ze zniżki, sama również może polecać tę możliwość dalej. W ten prosty sposób nasi klienci mają nie tylko dostęp do doskonałych produktów, ale i możliwość zarobku – zaznacza kierownik firmy w naszym województwie.

Farmasi daje szereg możliwości - kupno produktów wybranych z katalogu (konsultantkę, która dostosuje produkty do naszych potrzeb, bez trudu znajdziemy w internecie). Druga możliwość to zamówienie produktów w e-sklepie (możemy wejść na stronę www.farmasi.pl albo otrzymać od konsultantki link referencyjny). Kolejną formą współpracy jest polecanie produktów Farmasi - korzystamy z tańszych zakupów i zarabiamy. Następna możliwość to poszukiwanie osób, które będą polecać Farmasi i budować zespół współpracowników, zyskując procent od obrotu całego zespołu.

Możliwości jest wiele. Oferta współpracy z Farmasi skierowana jest nie tylko do obecnych konsultantek firm kosmetycznych, które chcą rozszerzyć paletę dostępnych marek i produktów (np. suplementy Nutriplus lub środki czystości), ale i osób zupełnie w branży nowych.

- Może to być osoba bez doświadczenia w sprzedaży i budowaniu zespołu. Może być po prostu zadowolonym klientem e-drogerii Farmasi lub kupującym produkty od konsultantki. Farmasi to także oferta dla osób, które chciałyby coś zmienić w swoim życiu, robić coś innego niż obecnie lub rozszerzyć swoją działalność. Osoby zainteresowane kosmetyką, zagadnieniami związanymi z urodą i zdrowiem są szczególnie mile widziane. Nie mając doświadczenia i środków finansowych, mogą stworzyć własną e-drogerię lub nawet otworzyć własną firmę, bazując na naszej wiedzy i wsparciu - podkreśla Joanna Łukasiak.

Wystarczy, że taka osoba zgłosi się do Farmasi poprzez stronę internetową lub bezpośrednio do kierownika regionu, a uzyska wiedzę i informacje, jakie kroki ma podjąć, aby zacząć działać w branży i zarabiać bez wkładu własnego. Przy pierwszym zakupie, umożliwiającym zarabianie w e-drogerii, pobierana jest kwota 12,90 zł. Co ważne, rejestracja na stronie do niczego klienta nie obliguje. Farmasi nie określa minimalnych kwot zamówienia i terminów jego złożenia. Zarejestrowane konto jest aktywne przez 3 miesiące, a po pierwszym zamówieniu przez pół roku.

Zainteresowanych ofertą Farmasi oraz współpracą z firmą zachęcamy do skontaktowania się kierownikiem regionalnym Joanną Łukasiak, numer telefonu **508 135 156** lub e-mail: **joanna.lukasiak@farmasi.com**

eprasa.pl 32c3e6f7a1

VILLA TROJANY
CAŁODOBOWY DOM OPIEKI

+48 798 447 443
+48 23 685 80 10
biuro@villatrojany.pl

Villa Trojany
Żmijewo-Trojany 17
06-561 Stupsk

www.villatrojany.pl

MIESIĘCZNY POBYT JUŻ OD 3000 ZŁ!

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

FedMed

dbamy o twój uśmiech

- Specjalista chirurgii stomatologicznej
- Ortodoncja dzieci i dorosłych
- Leczenie pod mikroskopem
- Stomatologia estetyczna
- Stomatologia zachowawcza
- *Tomografia CBCT/3D*
- Pantomogram
- Cefalogram
- Protetyka

tel. 23 672 41 19, 535 500 143
Ciechanów, ul. Widna 45
www.fedmed.pl

BEZPŁATNE PRZEGLĄDY STOMATOLOGICZNE
ZAPRASZAMY OD PONIEDZIAŁKU DO SOBOTY

TESTY ALERGICZNE
POKARMOWE I WZIEWNE
KONSERWANTY, BARWNIKI, EMULGATORY
IDENTYFIKACYJNE
pasożyty, bakterie, metale, pestycydy, grzybice, candida, borelioza

RZUĆ PALENIE!!
Jednorazowy zabieg antynikotynowy, antyalkoholowy

TERAPIA ODCHUDZAJĄCA
www.bicom-med.pl
tel. 502 895 455
Ciechanów, ul. Wyzwolenia 20

lek. Dariusz Rudziński
SPECJALISTA PSYCHIATRA
specjalista psychiatra dzieci i młodzieży
LECZENIE:
depresji, nerwic, lęku, psychoz, zaburzeń snu - u dorosłych i dzieci
Ciechanów, ul. Spółdzielcza 2
Rejestracja: tel. 501 238 075
FC-3221

Lek. Urszula Rudzińska
specjalista neurolog
Certyfikowany lekarz medycyny estetycznej
Leczenie: bóle głowy, kręgosłupa, padaczka, choroba Parkinsona, SM
Zabiegi medycyny estetycznej
Gabinet: Ciechanów, ul. Spółdzielcza 2
rejestracja: 501 238 075
FCP-N

elbitmed
SPECJALISTYCZNE PORADNIE MEDYCZNE
CIECHANÓW ul.STRAŻACKA 7
ZAPRASZA DO PORADNI:
chirurgii ogólnej i onkologicznej, medycyny pracy, urologicznej
pracowni endoskopowej (kolonoskopia, gastroskopia)
odżywniania i mikroodżywiania
JUŻ WKRÓTCE OTWARCIE PORADNI:
kardiologicznej, ginekologicznej, pulmonologicznej
reumatologicznej, pracowni USG (badania diagnostyczne ,biopsje)
rejestracja codziennie w godz.15.00-20.00 tel.672 35 30, 672 35 31

MECH-BUD
www.mech-bud.pl
PREFABRYKATY BETONOWE
BETON TOWAROWY
KRUSZYWA
BUDOWLANE I DROGOWE
PĘCHCIN, ul. Przemysłowa 15, 06-400 Ciechanów
tel. 797 396 687, tel. 23 672 94 66, mech-bud@mech-bud.pl

OGŁOSZENIA DROBNE

BUDOWLANE

Używane, nowe: grzejniki, drzwi, okna plastikowe. Wszystkie wymiary od ręki, również gospodarcze od 80 zł. Tanio. Ojrzeń, Ciechanowska 12. 502 543 397
FC-1581/19

Balustardy nierdzewne, łączenie ze szkłem i drewnem.
691 969 669, www.boyk.pl
FC-0159/19

Asfalt na zimno w workach. 23 673 34 35
FC-1607/19

Projekty budowlane: hale stalowe, budynki handlowo - usługowe, budynki dla rolnictwa i przemysłu, budynki jedno i wielorodzinne, pełna obsługa z formalnościami. Tel. 607 147 537
59248-IP1598

Elewacje i ogrodzenia z cegły i płytek klinkierowych. Wszelkie informacje tel. 665 506 466
59248-ALT182

Dom za 160 000 zł.
Wejdź na: zbudujemy-dom.pl, 515 908 871
fcp-3

LEKARSKIE

Agnieszka Rynkowska - psycholog, psychotraumatolog, terapeuta EMDR.
Tel. 504 034 239
fcp-1

Wróżenie, świecowanie uszu. 602 842 374
PC-02961/19

Psychoterapia.
511 555 240
PC-03065/19

MOTORYZACYJNE

Sprzedam Fiata Pandę, 2009. 517 746 187
PC-03073/19

Sprzedam Seata Ibizę 1,9 SDI, 2001, 2999 zł. 506 521 289
PC-03078/19

Sprzedam Golfa 1.4 benzyna, rok prod. 1996, mały przebieg, stan bardzo dobry. 504 005 742, 514 972 003
PC-03094/19

Kupię 125, 126, Poloneza, Syrenę, Warszawę. 797 126 742
PC-02987/19

Sprzedam Audi A3 uszkodzone. 692 388 139
PC-03017/19

Sprzedam samochód osobowy Saab 1,9 D, 2006. 515 521 786
PC-03041/19

Autokasacja.
604 534 590
FC-1280/19

KUPIĘ KAŻDE AUTO SPRAWNE I USZKODZONE, NA ZŁOM.
TEL. 516 375 775
59248-BLT338

Kupię camping Niewiadów i auta z PRL. Tel. 509 267 655
59248-I335

Passata kombi 1,9 TDI, 2004. 608 347 017
PC-03034/19

Skup samochodów.
513 552 226
FA-2

Auto-złomowanie - osobowe, dostawcze, ciężarowe. Odbiór z miejsca. Zaświadczenia do wydziału komunikacji.
668 939 875
FA-8

KOTŁY C.O. Arcisz
OFERUJE
- kotły c.o. na drewno metrowej długości, trocinę, zrębki, węgiel i nie tylko,
- rębaki do gałęzi,
- drewno opałowe,
Gumowo 68, 600 306 637
www.arcisz.net arcisz@arcisz.net
MEBLE NA WYMIAR
602 663 478

SKLEP & SERWIS Hubert Malinowski
KÄRCHER
kränzle
OFERUJEMY:
- myjki nowe i używane: KÄRCHER i KRANZLE
- urządzenia czyszczące myjące
- akcesoria, chemię profesjonalną
- serwis gwarancyjny i pogwarancyjny
- odzież i obuwie robocze, artykuły BHP
Sklep: Ciechanów, ul. Wojska Polskiego 32, tel. 509 274 870
Serwis: Przybyszewo 3 k. Regimina, tel. 501 444 220
FC-702

SKUP
- ZŁOMU,
- METALI KOLOROWYCH
- AKUMULATORÓW
CIECHANÓW, UL. TOWAROWA 1

eprasa.pl 32c3e6f7a1

Zakład przerobu kamienia budowlanego Z.P.H.U. Ciemiewscy S.C. z Regimina

Tel. 509 923 420, (23) 671 21 20, https://kamienienamiare.pl/

specjalizujący się w produkcji elementów z kamienia naturalnego i jego konglomeratów dla branży budowlanej tj.: parapetów, schodów, blatów, posadzek, wyrobów małej architektury

Zatrudni pracowników w najnowocześniejszym w branży zakładzie produkcyjnym na stanowiska:

Operator centrum i piły CNC

OBOWIĄZKI:
- Obsługa maszyn i urządzeń produkcyjnych
- Monitorowanie poprawności procesu produkcyjnego
- Monitorowanie pracy maszyn i urządzeń w procesie produkcyjnym
- Obsługa komputera - w zakresie obsługi maszyn (lub do przeszkolenia)

WYMAGANIA:
- Mile widziane doświadczenie w obsłudze maszyn
- Podstawy znajomości Icam/AutoCad
- Umiejętność pracy w zespole
- Punktualność, dokładność

Pomocnik utrzymania ruchu linii produkcyjnej

OBOWIĄZKI:
- Obsługa maszyn i urządzeń produkcyjnych
- Monitorowanie poprawności pracy maszyn i urządzeń produkcyjnych
- Konserwacja i bieżące naprawy

WYMAGANIA:
- Mile widziane doświadczenie/chęci przy obsłudze maszyn
- Umiejętność pracy w zespole, punktualność, dokładność
- Podstawy znajomości obsługi komputera

Pracownik utrzymania ruchu linii produkcyjnej oraz kontroli jakości

OBOWIĄZKI:
- Przygotowanie elementów oraz obróbka ręczna
- Obsługa maszyn i urządzeń produkcyjnych
- Konserwacja i bieżące naprawy

WYMAGANIA:
- Mile widziane doświadczenie (możliwość przyuczenia)
- Umiejętność pracy w zespole punktualność, dokładność

Pracownicy biurowi i wsparcia produkcji

Dwie osoby do pracy w biurze oraz do pracy w biurze i dostawy (prawa jazdy kat. B i doświadczenie)

OBOWIĄZKI:
- Dostawca i przedstawiciel handlowy
- Obsługa klienta i bieżące prace biurowe
- Fakturowanie itp.

WYMAGANIA:
- Mile widziane doświadczenie (możliwość przyuczenia)
- Umiejętność pracy w zespole, punktualność, dokładność

OFERUJEMY:
- **Stabilną pracę w dynamicznie rozwijającej się firmie,**
- **Zatrudnienie na umowę o pracę,**
- **Praca stała - całoroczna.**

Cv z prosimy o przesyłanie na mail: **ciemiewscy@gmail.com** lub osobiście w siedzibie firmy po wcześniejszym umówieniu

Zgodnie z art. 13 ROODO, dane osobowe przetwarzane są w celu prowadzenia obecnego procesu rekrutacji i przechowywane będą przez 3 miesiące od dnia publikacji

Skup aut za gotówkę. 793 225 912
59248-MT327

NAUKA

Matematyka. 513 939 564
PC-03070/19

NIERUCHOMOŚCI

Do wynajęcia plac parkingowy, warsztat-pojazdy ciężarowe TIR + zaplecze, pokoje biurowe. 600 053 191
FC-1629/19

Sprzedam działki 80 a przy ul. Gruduskiej. 786 903 433
PC-03077/19

Sprzedam dom i budynek gospodarczy w Ojrzeniu. 602 877 562
PC-03080/19

Wynajmę mieszkanie - kawalerka, pierwsze piętro. 608 432 219
PC-03081/19

Do wynajęcia 2 pokoje i kuchnia. 664 305 507
PC-03092/19

Sprzedam uzbrojone działki budowlane w Niestumiu. 606 898 054
59248-M1049

Działki, Mława, 30 zł/m^2. 506 230 891
RM-355

Sprzedam siedlisko, gm. Winnica. Tel. 693 777 904
FN-379

Sprzedam działki koło Szelkowa. Tel. 666 052 261
Mak-196

Sprzedam kawalerkę w centrum Mławy. 510 098 468
RM-450

Wynajmę kawalerkę w Mławie. 601 187 504
RM-451

Wynajmę lokal po fryzjerce, Mława, ul. Reymonta 9. 507 213 614
RM-452

Sprzedam dom w Przasnyszu. 727 475 103
FE-167

Sprzedam śliczne działki, media, zezwolenie na budowę. 601 954 943
PC-02743/19

Sprzedam działki, Sońsk. 660 528 598
PC-02937/19

Sprzedam działkę 0,50 ha, Rutki Głowice. 516 764 809
PC-02951/19

Sprzedam dom, centrum Ciechanowa, działka 520 m^2. 510 833 316
PC-03043/19

Działki budowlane. 504 285 646
PC-02611/19

Do wynajęcia mieszkanie dla jednego pracownika. 602 691 641
FC-1605/19

Sprzedam działkę budowlaną 15 a na Krubinie. 888 539 126
PC-03044/19

Sprzedam działkę budowlaną, Władysławowo. 515 130 702
PC-03019/19

Sprzedam dom z garażem murowanym na działce o pow. 738 m^2 w dobrym punkcie Ciechanowa. 509 590 124
PC-03021/19

Wynajmę lokal 35 m^2 po salonie fryzjerskim, Ojrzeń. 502 057 944
FC-1574/19

PRACA

Kurs - pracownik ochrony. 607 989 155
FC-1577/19

Zatrudnię pracowników ogólnobudowlanych i pomocników. 509 923 398
FC-1582/19

Zatrudnię kierowcę C+E, transport międzynarodowy. 668 805 173
FC-1588/19

Kancelaria Radcy Prawnego Ewa Grabowska przyjmie do pracy aplikanta radcowskiego. Praca Maków Mazowiecki-Ciechanów. Tel. 600 270 534, grabowski.kancelaria@wp.pl
FC-1520/19

TETKOWSKI I PARTNERZY
KANCELARIA PRAWNICZA

KANCELARIA PRAWNICZA TETKOWSKI I PARTNERZY

informuje, że

prowadzi sprawy kredytów frankowych w związku z wyrokiem TSUE

Plac Kościuszki 5 w Ciechanowie
tel. 502 665 260,
email: kancelaria@tetkowski.com.pl

Kierowcę C+E. 604 414 197
FC-1539/19

Zatrudnię w gospodarstwie, Skrobocin. 505 360 559
59248-BLT347

Praca w gospodarstwie, około 20 krów mlecznych, przewodowa dojarka, wyciąg, zapewniam zakwaterowanie, pokój z telewizorem, wyżywienie, wynagrodzenie. 511 464 447
59248-MBT9

Zatrudnię kierowcę C E. Tel. 604 059 891
59248-FR218

Przyjmę do pracy brukarzy i pomocników. 608 164 160, 797 684 015
RM-448

Firma Poli-Bud poszukuje murarzy z doświadczeniem i pomocników: stała praca, dobre wynagrodzenie. 668 374 970
59248-PK1080

Praca w tartaku, stolarni, gmina Gzy. Tel. 796 756 835
59248-ALT180

Zatrudnię pracownika w gospodarstwie rolnym. Dobre warunki pracy. 505 076 073, 23 611 91 73
FP-70

Zatrudnię mobilną opiekunkę do dziecka. 503 025 321
PC-03098/19

Zatrudnię pracownika produkcji w Uniszkach Zawadzkich. Wymagana książeczka sanitarno-epidemiologiczna. Kontakt 607 923 593, 730 923 327
FC-1635/19

Zatrudnię do prac ogólnobudowlanych i posadzek. 606 398 360
PC-03106/19

Zatrudnię mężczyznę w gospodarstwie (krowy). 509 241 676
PC-03087/19

Zatrudnię ekspedientkę do pracy w sklepie spożywczym, Mława, ul. Rynkowa (Wólka) lub Osiedle Młodych. 500 224 235
RM-461

eprasa.pl 32c3e6f7a1

Ubojnia Zwierząt
Cezary Słonczewski
Pianowo Bargły 3 k. Nasielska
skupuje krowy
(wszystkie)
oraz młode bydło.
Odbiór z gospodarstwa
tel. 606 402 852, 504 154 315, 604 206 737
FN-37

Skup trzody i bydła
Płatność w 3 dni lub gotówką
Odbiór z Gospodarstwa
„AGROL" Adam Dymkowski
Goszczyce Poświętne 7
09-130 Baboszewo
tel. 23 661 20 45, 511 492 526
FC-1360

SKUP UBÓJ EKSPORT ZWIERZĄT
tel. 23 671 72 08
507 132 860
płatność 3 dni lub gotówka
Zygmuntowo k/Ciechanowa
wyrejestrowanie

Skup bydła
Marcin Malinowski
konkurencyjne ceny
511 394 119
PRZELEW 2 DNI/GOTÓWKA
FCPrz

Profesjonalna korekcja racic
Tel. 698 723 520
FC-1154/19

SKUP TRZODY I BYDŁA
Agnieszka Wróbel
OFERUJEMY:
- Odbiór własnym transportem z gospodarstwa
- Atrakcyjne ceny
- Płatność gotówką lub przelewem w krótkim terminie

Niedzbórz 8
tel. 692 839 801

Skup trzody i bydła
AR-POL
Arkadiusz Mochtak
Szybka płatność 3 dni lub gotówka
Odbiór z gospodarstwa
tuczniki, maciory, knury, krowy, byki, jałówki
Nowe Miasto k. Płońska, ul. Młodzieżowa 1
tel. **690 393 441**
FC-1253

Skup bydła rzeźnego
SKUP BYDŁA RZEŹNEGO
tel. 500 224 312
KAR - POL
Odbiór z gospodarstwa.
Płatność w 3 dni!
0500 224 312
FC-479

Solid Group Sp. z o.o. Sp. k. poszukuje pracowników grup interwencyjnych (z pozwoleniem do posiadania broni), Ciechanów. Tel. 605 842 231
FC-1633/19

ROLNICZE

Sprzedam siano w belach i słomę. 608 811 650
PC-03056/19

Sprzedam 100 kul słomy. 518 150 682
PC-03057/19

Sprzedam bele słomy ze stodoły, Koźniewo. 505 454 566
FE-162

Sprzedam jałówkę cielną na marca. 784 497 808
FE-163

Sprzedam kosiarkę rotacyjną. 692 819 327
59248-PK1095

Sprzedam krowę wycieloną. 23 612 07 32
RM-459

Sprzedam 10 ha łąki, gm. Dzierzgowo. 508 456 175
RM-460

Sprzedam ciągnik Zetor 5211, rok prod. 1988, cena 23 tys., Cyklopa 2,2 tys., sieczkarnię do kukurydzy 1,8 tys., rozdrabniacz bijakowy (11 kW) 1,2 tys. do uzgodnienia. Tel. 605 956 920
FN-382

Sprzedam prasę kostkującą i belującą, oraz siewnik konny przerobiony do ciągnika 2,5 m i słomę w kostkach ze stodoły. Tel. 514 230 435
FN-383

Sprzedam obornik. 512 004 120
PC-03071/19

Sprzedam ziemię 1,24 ha, Rębowo, gm. Opinogóra. 502 086 568
PC-03072/19

Sprzedam Ursusa 1234, Fend 308 z Turem, ładowarkę JCB. 535 816 080
PC-03066/19

Sprzedam słomę, siano, kiszonkę. 692 350 269
PC-03067/19

Sprzedam siano, słomę C-360, C-328 i sprzęt rolniczy. Tel. 600 541 004
FN-385

Sprzedam ciągnik rolniczy Polmot 102 KM. 510 645 638
FC-1632/19

Sprzedam siano, sianokiszonkę. 600 626 696
PC-03076/19

Sprzedam konie zimnokrwiste. 795 242 754
PC-03088/19

Otręby jęczmienne workowane. 798 851 786
PC-03089/19

Kupię owies. 798 851 786
PC-03090/19

olej napędowy, olej opałowy z dostawą
Tel: 501 680 623

Sprzedam słomę. 501 788 829
PC-03091/19

Sprzedam Ursusa 2812. 500 812 412
PC-03082/19

Sprzedam siewnik Poznaniak. 501 535 371
PC-03084/19

Sprzedam dwie jałówki hodowlane, pług 5-skibowy grudziądzki, brony 3. 661 706 786
PC-03086/19

Sprzedam klacz zimnokrwistą źrebną. 516 331 901
PC-03097/19

Wezmę w dzierżawę ziemię, nieużytki, gm. Sońsk, Ojrzeń. 517 937 297
PC-03103/19

Sprzedam agregat uprawowy 2,10. 517 937 297
PC-03104/19

Kupię Fortschritt 303, 323, nawet do remontu. 517 937 297
PC-03105/19

Sprzedam tanio zbiornik do mleka 1250 l samomyjacy. 507 300 133
PC-03093/19

Srrzedm źrebówki zimnokrwiste. 516 044 613
PC-03095/19

Sprzedam C-330 M lub zamienię na Zetora 7211, sprzedam słomę rzepakową w belach. 508 232 669
FC-1645/19

Sprzedam sianokiszonkę, lucerna z dowozem. 609 521 837
FC-1646/19

Sprzedam wapno magnezowe. 609 521 837
FC-1647/19

Skup zbóż. "Ferm-Pasz", 09-130 Baboszewo. Z odbiorem 25 t.
Tel. 23 661 18 93, 789 333 677
FC-1475/19

Kupię ciągniki rolnicze, maszyny rolnicze. 517 574 412
RM-407

Sprzedam śrutownik. 727 475 103
FE-168

Kupię ciągniki rolnicze. 507 771 711
59248-BLT333

Kukurydza sucha. 696 039 619
59248-MCT401

SKUP BYDŁA. MARZEC SEBASTIAN,
518 868 373
59248-FR216

Szamba
Zbiorniki betonowe
od 900 zł
609 245 209
FCP-182

Zatrudnię kierowcę C+E, kółka Polska-Grecja-Polska.
Wymagane minimum 5 letnie udokumentowane doświadczenie.
Naczepa firana, wynagrodzenie do ustalenia indywidualnie. Firma z okolic Mławy.
Tel. 501 607 692
FCP-200

SKUP BYDŁA
- płatność gotówką
- odbiór z gospodarstwa
- wyrejestrowanie

Firma od 30 lat na rynku
PHU **RAWA** SP.J.
tel. 882 029 999

SKUP BYDŁA
(krowy, byki, jałówki)
Faktura, wyrejestrowanie, płatność gotówką lub przelew (2 dni)
Paweł Galewski, 509 102 856
FC-771

KOMPLEKSOWE USŁUGI ROLNICZE
POLAGRI MASZYNY ROLNICZE
HUBERT KRÓLAK
- SIEW KUKURYDZY I ZBÓŻ
- ZBIÓR TRAW NA SIANOKISZONKĘ PRZYCZEPĄ SAMOZBIERAJĄCĄ
- ZESTAW DO ZBIORU KUKURYDZY NA KISZONKĘ
- WYWÓZ OBORNIKA ROZRZUTNIK 13 TON

Prusinowice 68, 06-150 Świercze, Tel: 605 666 127, 508 220 697

Odbiór tuczników
Strefa niebieska i inne.
Ciechanów.
Tel. 508 317 800
FC-1541

Sprzedam wysłodki buraczane z Glinojecka. Tel. 604 059 891
59248-FR217

Melasa dla bydła 1000 kg. Dostawa i rozładunek.
Tel. 23 661 18 93, 789 333 677
FC-1475/19

Śruty: sojowa, rzepakowa, słonecznikowa. Big/bag, workowane. Dostawa i rozładunek.
23 661 18 93, 789 333 677
FC-1475/19

Nawozy - azotowe, fosforowe, wieloskładniki, inne. Dostawa i rozładunek.
Tel. 23 661 18 93, 789 333 677
FC-1475/19

Otręby pszenne, jęczmienne, workowane. Dostawa i rozładunek.
Tel. 23 661 10 13, 789 333 677
FC-1475/19

Wysłodki toffi oraz niemelasowane. Dostawa i rozładunek.
Tel. 661 18 93, 789 333 677
FC-1475/19

Schładzalniki 150-6000 l, dojarki, hale udojowe - sprzedaż, montaż, zamiana, siewniki, rozsiewacze, przetrząsarki. Tel. 23 693 07 56, 604 554 034
FN-289

Sprzedam ziemię rolną w gm. Gzy składającą się z dwóch działek: 3,08 ha, Gotardy i 1,18 ha, Ostaszewo Pańki. 501 716 189
PC-03055/19

Ciągniki i maszyny rolnicze
AGROPOK Prążewo
- oryginalne części do ciągników MTZ, T-25, Ursus, Zetor, Farmer
- opony, oleje, akumulatory, folie kiszonkarskie
- części do kombajnów

RATY. DOBRE CENY!
Przyczepy, rozrzutniki, wozy paszowe PRONAR w kredycie fabrycznym oproc. 0%
Wykonujemy naprawy ciągników
Prążewo, 06-400 Ciechanów, tel./fax 23 673 20 07

Kupię ciągniki, prasy, ładowarki i inne maszyny, dobre i uszkodzone. 693 888 308
59248-PK1074

Kredyty dla rolników. 511 818 944, 504 380 129
59248-C161

Sprzedam gospodarstwo 40 ha, Przasnysz. 501 418 154
FP-75

Sprzedam marchew paszową. Tel. 514 138 046
FN-374

Skupujemy bydło pourazowe. Ubój w gospodarstwie. 23 671 72 08, 507 132 860, 606 451 837
fcp-db

Mocznik 1330 zł/t big-bag. Kredytowanie 0%.
502 222 515
59248-A887

Sprzedam dwie młode krowy i jałówkę wszystkie cielne na grudnia. Chmielewo koło Nasielska, tel. 664 754 028
59248-BLT346

Sprzedam 2 tony pszenicy jarej. Tel. 603 136 686
FN-378

Sprzedam belarkę Warfama Polmot, siewnik Poznaniak 3, chwytak do bel Euro. Tel. 666 052 261
Mak-197

Sprzedam przyczepę, rozrzutnik, pługi, dwukółkę, zgrabiarkę, brony, agregaty, siewnik, opryskiwacz, kopaczkę, siewkę, ciągnik T-25. 660 744 936
Mak-198

Sprzedam widły do przewozu paszy na podnośnik do ciągnika. 500 523 104
Mak-199

Sprzedam ziemniaki paszowe. Tel. 514 138 046
FN-380

Sprzedam kombajn ziemniaczany Anna I. Tel. 666 052 261
Mak-195

Wezmę w dzierżawę lub kupię ziemię w gm. Sońsk. 797 392 452
59248-GP399

Sprzedam marchew odpadową. 605 068 595
59248-PK1096

Sprzedam dwie jałówki cielne. 505 565 085
RM-453

Sprzedam wysłodki buraczane toffi. 664 054 628
FE-169

Sprzedam wysłodki buraczane. 788 644 185
FE-170

REKLAMA W TYGODNIKU 17-24 grudnia 2019 r.

eprasa.pl 32c3e6f7a1